

październik 2025

nr 9 (111)

egzemplarz
bezpłatny

ISSN 2450-3770

Zgierz Moja Przestrzeń

zgierski miesięcznik
społeczno-kulturalny

MIASTO

SPOŁECZEŃSTWO

PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ

ZDROWIE

KULTURA

SPORT

INSPIRACJE

10^{lat}
MIESIĘCZNIKA

Arcydzieło mistrza miniatur
Michała Buczkowskiego
w Los Angeles

Ninja warrior ze Zgierza
– rozmawiamy z **Piotrem**
Łyjakiem

10 lat miesięcznika
– 10 lat rozwoju miasta

Zgierz, Paryż i **elegancki cylinder**
– co je łączy?

Muzeum otwiera niezwykłą
wystawę stałą „**Magiel**
historyczny”

Znów zapłonął piękny
płomień „**Ognia w głowie**”

SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Obowiązki i zainteresowania wzmacniają nasze poczucie wartości	6
W przeddzień Konkursu Chopinowskiego zagraли koncert edukacyjny	6
Rosną następcy zgierskich olimpijczyków. Hokej na MOSiR	7
Paka dla ucznia 2025	7
Literacki start nowego sezonu w naszej księżnicy	8
Regeneratywna aglomeracja – strategię dla przyszłości łódzkiego obszaru metropolitalnego	8
Do CKD po naukę empatii, zrozumienia i współpracy	9
Nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa	10
Historia z cylindra	11
Jak przegonić marazm z pracy, czyli powrót do życia biurowego bez drastycznych środków	12
Zadać sobie i innym serię niewygodnych pytań	13
Zgierz z krzykiem zamiast serca	14
Ekologicznie i historycznie. Zgierskie rajdy	15
Dekada miesięcznika – dekada zmian w Zgierzu	16
Historia wciąż się pisze	18
Pan Samochodzik i stres	19
Kompetencje w cieniu algorytmów	19
Magiel, który odświeża pamięć	20
Witamy w Waszyngtonie	20
Artificial General Intelligence – przyszłość czy sci-fi?	21
Koszykarskie emocje. Memoriał W. Błaszczaka	22
Kalina jedzie na Puchar Europy!	22
Jak pies z kotem	23
Mocno kulturalny sezon kinowy	23
21. Ogień w głowie przeszedł do historii	24
Na styku sztuk. Inspiracją „Wampir” Reymonta	24
Śladami Władysława Reymonta po Ziemi Łódzkiej	25
Umysł we mgle	26
Twórcze warsztaty dla dzieci w Zgierzu	27
Top 10 na świecie	28
Miłość i cierpienie	29
Fenomen dorastania – miłość nastolatków	30
Kalendarium wydarzeń	31



7



8



11



13



28

Słowo wstępu



Z rocznicami jest jak z fotografiami – dopiero gdy je zbierzemy, zmiany widać jak na dłoni. Dokładnie w październiku 2015 r. pojawił się pierwszy numer „Zgierz – Moja Przestrzeń”. Zaczęliśmy z ambicją opowiadania o mieście takim, jakie jest – o jego codzienności, pasjach mieszkańców i potencjale wydarzeń. Dziś mamy „na koncie” już ponad sto wydań. Niektórzy z naszych Czytelników mają je wszystkie na półkach w domu (sic!).

Tysiące tekstów i zdjęć, setki rozmów i spotkań. Przez ten czas poznawaliśmy ludzi z pasją – artystów, sportowców, społeczników, przedsiębiorców: młodych i starszych. Opowiadaliśmy o wydarzeniach, które poruszały całe miasto, ale też o drobnych inicjatywach, które zaczynały się od sąsiedzkiego pomysłu. Pojawiały się sprawy lekkie i przyjemne, czasem trudne i wymagające. Od początku chcieliśmy, by „Moja Przestrzeń” była lustrem miasta – i dzięki zgierzanom tak się właśnie stało.

Ten jubileusz nie jest tylko liczbą. To także dowód, że lokalny magazyn ma sens. Że mieszkańcy chcą czytać o swoim mieście i o sobie nawzajem. Że słowo drukowane: papierowe i cyfrowe wciąż świetnie łączy.

Cieszy nas, że mimo upływu lat rośnie liczba stałych czytelników, a treści publikowane w Internecie docierają do tysięcy odbiorców miesięcznie. Ale jeszcze ważniejsze są słowa mieszkańców, którzy mówią, że „Moja Przestrzeń” jest im bliska lub gdy dopytują o kolejne wydanie.

A co na przyszłość? Chcielibyśmy wciąż opowiadać o Zgierzu tak, by było widać jego różnorodność i energię. Dziękujemy, że jesteście Państwo z nami – sprawiacie, że każde kolejne wydanie ma sens.

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:
Krzysztof Głowacki

Dekada razem

Miesięcznik społeczno-kulturalny obchodzi właśnie swoje 10. urodziny. Z tej okazji dostaliśmy wiele wspaniałych życzeń. Za wszystkie dziękujemy. Niech się spełniają 😊.

MICHAŁ HANCZAK
dziennikarz,
konferansjer, prezenter
radiowy i telewizyjny



Jak dobrze, że są jeszcze ludzie, dla których ważna jest treść, a nie clickbaitowy nagłówek! Jak dobrze, że są wciąż ludzie, którzy lubią wziąć do ręki czasopismo i przeczytać słowo pisane i drukowane, a nie tylko oglądać szybko migające obrazki!

Wszystkim tworzącym miesięcznik „Zgierz – Moja Przestrzeń” życzę dalszego zapału, samych dobrych tematów i przestrzeni do swobodnej wypowiedzi. Wielu liter i niewielu literówek!

A Czytelnikom tego czasopisma, a więc mieszkańcom Zgierza, życzę czasu i przestrzeni na czytanie – bo o ten spokój i moment na lekturę dzisiaj najtrudniej. Kolejnych dziesiątek!

DRUŻYNA JEŻE ZE ZGIERZA
zespół strażaków
ze Zgierza

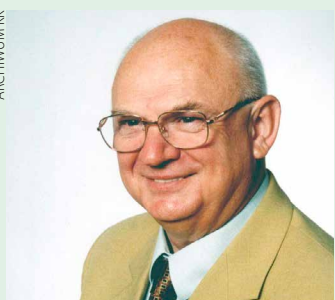


Z okazji 10-lecia „Zgierz – Moja Przestrzeń” składamy Redakcji serdeczne gratulacje i podzię-

kowania za lata rzetelnych informacji oraz wspieranie lokalnej społeczności. Cienimy Was za profesjonalne spojrzenie na świat i za to, że zawsze jesteście blisko spraw ważnych dla Zgierza.

Życzymy kolejnych sukcesów, wiernych czytelników i następnych pięknych jubileuszy! Pozdrowienia z zawodów na warszawskim Sky Tower!

dr KAZIMIERZ KUBIAK
emerytowany
przedsiębiorca,
naukowiec



„Zgierz – Moja Przestrzeń” świętuje dziesiątą rocznicę działania w służbie zgierskiej społeczności, od początku aktywnie uczestnicząc w życiu mieszkańców Zgierza, ale też powiatu zgierskiego. W każdym kolejnym numerze czytelnik znajduje różnorodne informacje z życia miasta. Od dekady na łamach czasopisma czytamy o poczynaniach i sukcesach zgierzan w sferze sportu, kultury, gospodarki. Znajduje się w nim także miejsce na artykuły promujące przedsiębiorczość i rozsądne zarządzanie. Ta różnorodność ma swoje skutki – promuje miasto i jego mieszkańców, ale również niewątpliwie wpływa na wzajemne poznanie i integrowanie się zgierzan. Można powiedzieć, że czasopismo na trwałe wpisało się w życie zgierskiej społeczności.

Dlatego życzę całej Redakcji kolejnych lat sukcesów w informowaniu i inspirowaniu

mieszkańców do aktywności i współpracy w rozwoju naszego miasta.

MARCIN SZYMKE
społecznik,
prezes TG Sokół



Wasz miesięcznik od 10 lat udowadnia, że Zgierz naprawdę ma swoją przestrzeń – tworzoną przez ludzi, historie i wydarzenia. Lubię w nim to, że pokazuje codzienność naszego miasta z bliska. Życzę Wam kolejnych jubileuszy, ciągle świeżych pomysłów i jeszcze większej rzeszy czytelników. Sto lat dla „Zgierz – Moja Przestrzeń”!

MILENA I TOMASZ KAŁUŻNI
zgierscy przedsiębiorcy



Z okazji 10-lecia „Zgierz – Moja Przestrzeń” serdecznie gratulujemy jubileuszu i dziękujemy, że od dekady towarzyszyście mieszkańcom Zgierza.

W naszych kawiarniach niektórzy przychodzą nie tylko po filiżankę aromatycznej kawy, ale też po chwilę z Waszą gazetą. Bo kawa bez „Zgierz – Moja Przestrzeń” nie smakowałaby tak samo – to wyjątkowe połączenie, które stało się częścią codzienności wielu osób.

Mieliśmy przyjemność gościć na Waszych łamach i wiemy, jak ogromną wartość niesiecie – od inspirujących felietonów podróżniczych, przez ciekawe wywiady, aż po lokalne historie, które budują więź i wspólnotę.

Życzymy Wam kolejnych lat pełnych pasji, kreatywności i wiernych czytelników. Niech „Zgierz – Moja Przestrzeń” wciąż pozostaje miejscem spotkań myśli, emocji i ludzi.

PATRYK PIETRASIAK
piłkarz MKP Boruta
Zgierz, reprezentant
Polski w beach soccerze



Gratuluję pięknego jubileuszu 10-lecia. „Zgierz – Moja Przestrzeń” to dla mnie ważne źródło lokalnych informacji i inspiracji – lubię w nim to, że potrafi łączyć codzienność miasta z ciekawymi historiami i pokazuje Zgierz jako miejsce żywe i różnorodne. Życzę Wam, żeby kolejne lata były pełne energii, dobrych pomysłów i wiernych czytelników.

ADRIAN SKOCZYŁAS
prezes Stowarzyszenia
EZG



Droga Redakcjo, dziękuję za Waszą pracę i gratuluję jubileuszu! Cenię miesięcznik za to, że opisuje życie Zgierza i buduje jego pozytywny obraz – to wciąż jest bardzo potrzebne. Pozostajecie jedną z niewielu przestrzeni, w których mieszkańcy mogą znaleźć informacje poza Internetem. Życzę Wam, abyście jeszcze mocniej rozwijali się w stronę pisma, w którym spotykają się różne głosy mieszkańców i odmienne perspektywy, także te trudniejsze, bo w tym tkwi siła miejskiej gazety!

Stachuriada 2025 – czas na zgłoszenia

Można już zgłaszać się do konkursu poetyckiego Stachuriada, który odbędzie się w dniach 22-23 listopada w Miejskim Ośrodku Kultury Stary Młyn. Oprócz tradycyjnych konkursów, które, uwaga (!), odbędą się w odwrotnej kolejności (w sobotę muzyczny, a w niedzielę dla poetów), przewidziano atrakcje w postaci teatralno-poetyckiej akcji plenerowej i koncertu Grażyny Łobaszewskiej. Więcej szczegółów, w tym niezbędne dokumenty dla uczestników, podaje strona www.starymlynzgierz.pl. (mz)

Paragony na wagę złota

Listopad będzie miesiącem, w którym pojawi się praktyczna okazja, by spojrzeć na swoje domowe finanse z nowej perspektywy. 3 listopada o godz. 20.00 w Zgierzu wystartuje kolejna edycja ogólnopolskiej akcji online „Cała Polska zbiera paragony”. To kampania edukacyjna, której celem jest nauczenie nas, jak mądrze i efektywnie zarządzać domowym budżetem. Jej pomysłodawczynią jest pochodząca ze Zgierza Izabela Kulesza.

Podczas spotkania inauguracyjnego na facebookowym profilu wydarzenia organizatorka wprowadzi uczestników w szczegóły akcji. Pokaże, jak w prosty sposób prowadzić ewidencję paragonów z wykorzystaniem przygotowanego arkusza Excel. Uczestnicy dowiedzą się również, dlaczego warto zaangażować do tego zadania całą rodzinę. – *Zbieranie paragonów może wydawać się drobiazgiem, ale to pierwszy krok do świadomego gospodarowania pieniędzmi i poczucia bezpieczeństwa finansowego* – podkreśla Izabela Kulesza.

Co ważne i motywujące – w poprzednich latach aż 90% uczestników zauważyło realne korzyści z udziału w kampanii. Wielu z nich przyznało, że dopiero wtedy dostrzegło, na co faktycznie idą ich pieniądze. Część znalazła niepotrzebne wydatki, a jeszcze inni odkryli, że dzięki bardzo prostym zmianom można wygospodarować konkretne oszczędności.

Paragony, które na co dzień lądują w koszu, w tej akcji stają się ważnym narzędziem edukacyjnym. Pokazują, gdzie uciekają pieniądze i jak można lepiej nimi zarządzać. Kampania została wpisana na listę inicjatyw Roku Edukacji Ekonomicznej. Popierają ją liczne fundacje i organizacje, a także samorządy, w tym władze Zgierza, a to dowód, że ma ona znaczenie nie tylko symboliczne, ale i praktyczne.

Akcja „Cała Polska zbiera paragony” potrwa przez cały listopad. Jest bezpłatna i otwarta dla wszystkich. To doskonała okazja, aby przy wsparciu lokalnej społeczności online uporządkować swoje wydatki, zadbać o domowy budżet. Powodzenia. (rk)

Technologia ze Zgierza w prestiżowym programie USA



Piotr Kruszyński (po prawej) ze współnikiem Mateuszem Toporowiczem

Czy start-up Feyenally i jego współtwórca, zgierzanin Piotr Kruszyński ma szansę na globalny sukces? Wygląda na to, że tak. Niedawno firma została zaproszona do prestiżowego programu akceleracyjnego Techstars w USA. Udział w nim wiąże się między innymi z otrzymaniem wsparcia finansowego oraz dostępem do międzynarodowej sieci inwestorów i partnerów technologicznych.

Firma zostanie również formalnie przekształcona w amerykańską spółkę, co otwiera drzwi do dalszej ekspansji na rynku amerykańskim.

Feyenally pracuje nad rozwiązaniem, które może zrewolucjonizować dostęp do podstawowej diagnostyki wzroku. Dzięki odpowiedniemu algorytmowi i wykorzystaniu zwykłej kamery w telefonie, możliwe będzie szybkie i proste sprawdzenie kondycji oczu, bez potrzeby wizyty u specjalisty. Takie rozwiązanie może mieć ogromne znaczenie tam, gdzie dostęp do specjalisty jest utrudniony. (sk/rk)

Młode Horyzonty Edukacja z kolejnym rekordem uczestników

Ponad 1240 uczniów i przedszkolaków zgłoszono do udziału w kolejnej edycji filmowego projektu edukacyjnego Młode Horyzonty, który po raz czwarty realizuje Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn. Z każdym rokiem walory akcji docenia coraz więcej nauczycieli różnych poziomów edukacji – od przedszkolaków po szkoły ponadpodstawowe. Zgłosili się placówki miejskie (ze Zgierza, Łodzi i z powiatu), ale również prywatne przedszkola i szkoły. Co miesiąc, od października do kwietnia, organizowane będą pokazy wartościowych filmów, poruszających tematy i problemy dostosowane do grup wiekowych. Projekcjom towarzyszą rozmowy i prelekcje z instruktorami MOK. Koordynatorką zgierskich Młodych Horyzontów Edukacja jest Anna Perek-Kowalska. (mz)



Na pokazach w ramach projektu salę kinową wypełniają młodzi widzowie z większości placówek zgierskich, ale i z dalszych miejscowości

Zaduszki jazzowe w Starym Młynie



p.g.r. quartet przygotował specjalny program koncertu jazzowego, który oddaje klimat listopadowemu czasowi zadumy

„Song for my Mother” to tytuł koncertu, ale i utworu skomponowanego przez Grzego-

rza Rogalę chcącego upamiętnić niedawno zmarłą mamę. Projekt zgierskiego puzonisty „p.g.r. quartet” 8 listopada zagra utwory, których inspirację kompozytor czerpie z relacji z najbliższymi. „Song for Basia”, „The New Life Appearance” czy utwór zadedykowany Bronisławowi Kaperowi – polskiemu kompozytorowi muzyki filmowej, zasłużonemu dla Hollywood i historii światowego jazzu – to tylko kilka jego muzycznych propozycji. Do tej osobistej podróży lider zaprosił znanych na polskiej scenie jazzowej artystów: Piotra Iwańskiego – pianino, Kacpra Kaźmierskiego – perkusja i Michała Aftykę – kontrabas. Bilety w cenie 35 zł są do nabycia w MOK Stary Młyn i za pośrednictwem strony internetowej. (mz)

Figurka zgierzana podbija świat!

I znów sukces zgierzana! Tym razem chodzi o jedną z przepięknych, miniaturowych prac Michała Buczkowskiego, która została wybrana do Verko Vault w Las Vegas – największego muzeum figurek na świecie, znajdując się tym samym w zbiorze ponad 16 tysięcy dzieł artystów z całego globu.

To ogromne wyróżnienie dla współtwórcy grupy Splashed With Paint, która organizuje spotkania modelarskie w Strefie Rzemiosła i Sztuki MOK przy ul. Rembowskiego. – *Nawet nie miałem odwagi sobie wymarzyć czegoś podobnego. Oczywiście istnieje wiele konkursów modelarskich na wszystkich kontynentach. Na pewno są one bardzo prestiżowe (...). Jednak możliwość postawienia swojej pracy w muzeum Verko Vault na półce obok arcydzieł laureatów wspomnianych wcześniej*



konkursów jest... niesamowite – mówi Michał Buczkowski.

Zgierzanie swoją pasję rozwija od dzieciństwa. Jego prace zdobywały nagrody na konkursach lokalnych, krajowych i międzynarodowych. Więcej na ten temat w kolejnych numerach miesięcznika. (rk)

Rowerem po północnej Europie



Tomasz, Adam i zgierski jeź w Estonii

To nie pierwsza wyprawa Tomasza Brzęczka, ale każda ma przecież swoją specyfikę. Tym razem zgierzanie w towarzystwie 18-letniego syna Adama podróżował po północno-wschodniej Europie. Wystartowali w stolicy Estonii Tallinnie, dalej wybrzeżem Bałtyku dotarli do Haapsalu, Parnu, wreszcie do stolicy Łotwy Rygi i na przylądek Kolka. Rowerowy raj zakończyli w litewskiej Kłajpedzie, przejechawszy łącznie 1300 km! – *Po raz pierwszy trasa biegła wzdłuż wybrzeża morskiego. Tradycyjnie nie korzystaliśmy z campingów, noce spędzaliśmy w namiocie. Jedzenie? Najlepsze były charakterystyczne dla tego regionu wędliny, chleb, na Łotwie żółty ser, coś pysznego – opowiada pan Tomasz. – W krajach bałtyckich rower jest popularnym środkiem transportu, na kolarzach poruszają tam nawet 80-latkowie. Choć takich jak my, jeżdżących z całym dobytkiem „sakwiczów”, spotkaliśmy niewielu. Jak zawsze podróżnikowi towarzyszył zgierski jeź. Z naszą maskotką pan Tomasz odwiedził już kilkanaście krajów. W tym roku objeżdżali już m.in. północne Niemcy. Zgierska delegacja rowerowa w najbliższym czasie odwiedzić chce Szwecję. Życzymy powodzenia!* (jn)

Zagra Antonina Witkosz z zespołem

To będzie jej pierwszy pełny koncert w Zgierz. Antonina Witkosz wraz z towarzyszącym jej zespołem 18 października o godz. 19.00 na scenie Starego Młyna zaprezentuje utwory autorskie, a także covery ulubionych artystów. Styl, który prezentuje artystka, to soul, piosenka poetycka i alternatywny pop. Do tej pory mogliśmy ją podziwiać m.in. w konkursach wokalnych i występach towarzyszącym dużym wydarzeniom miejskim, a także w telewizyjnym programie The Voice Kids. Bilety (w cenie 30 zł) na zbliżający się koncert są dostępne na stronie Starego Młyna i w kasie. (mz)



Antonina to młoda wokalistka, która również gra na pianinie i gitarze

Medale zgierskich biegaczy

Dwunastu lekkoatletów z klubu UKS Lisy wzięło udział w XXXI Ogólnopolskim Finale Czwartków Lekkoatletycznych. Kolekcja naszego klubu wzbogaciła się o dwa medale – brązowe krążki w roczniku 2013 wywalczyły Aleksandra Gralewską (na dystansie 600 metrów) oraz Hanna Zdziebłowska (300 metrów). W roczniku 2014 blisko medali znalazły się: Aleksandra Brzostowicz oraz Nikola Pietrzak, w wyścigu na 300 metrów zajęły odpowiednio czwarte i szóste miejsce. (jn)



Zgierzanki na podium

Quiz „10 lat – 10 pytań – 10 dni”

Z okazji jubileuszu zorganizowaliśmy internetowy quiz dla naszych czytelników. Począwszy od 15 października, codziennie opublikujemy na facebookowym profilu miesięcznika „Zgierz – Moja Przestrzeń” jedno z serii 10 pytań dotyczących miesięcznika. Ostatnie pojawi się 24 października. W każdym pytaniu istnieje tylko jedna prawdziwa odpowiedź, a dostęp do każdej z nich jest ogólnie dostępny. Zadaniem uczestników zabawy jest odpowiedź na możliwie największą liczbę pytań i zbiorcze przesłanie odpowiedzi pod adres mailowy redakcja@starymlynzgzierz.pl do dnia 27 października 2025 r.

10 osób, które jako pierwsze prześlą największą liczbę poprawnych odpowiedzi, wyróżnimy (zgodnie z liczbą poprawnych odpowiedzi i czasem ich przesłania). O przyznanych wyróżnieniach poinformujemy mailowo najpóźniej do 30 października 2025 r. Serduska i łapki mile widziane 😊. Uwaga! Quiz przeznaczony jest wyłącznie dla osób pełnoletnich. Pracownicy MOK oraz współpracownicy redakcji oraz ich rodziny nie mogą brać udziału w zabawie.

Partnerami quizu są: Bank Spółdzielczy w Zgierz, Cukiernia Szarlotka i MPGK w Zgierz. (rk)

Obowiązki i zainteresowania wzmacniają nasze poczucie wartości

Są bliźniakami, jednak różni ich bardzo wiele: wygląd, temperament, zainteresowania, a co za tym idzie obrona ścieżka edukacji i rozwoju zawodowego. Choć bywa, że niektóre inicjatywy podejmują wspólnie – pracują w redakcji gazety „Cebula” i są wolontariuszami Centrum Kultury Dziecka. Krzysztof i Jan Andrzejczakowie to bracia tacy jak wszyscy – czasem się kłócą, ale częściej wspierają i uzupełniają się w codziennych sprawach.

Po bliższym poznaniu znacząco uwidaczniają się różnice między szesnastolatkami. Krzysztof to miłośnik techniki, mechaniki i technologii. Jan ma duszę artystyczną – jest grafikiem, działaczem społecznym i kulturalnym. Obaj realizują się w Miejskim Ośrodku Kultury Stary Młyn, gdzie piszą teksty do młodzieżowego czasopisma Cebula. Tu rozwijają swoje pasje i zarażają nimi czytelników. Krzysztof oprócz artykułów o tematyce kulturalno-społecznej wielokrotnie dzielił się umiejętnościami technicznymi w rubryce „Zrób to sam”. Uczył, jak naprawić wyrwany kontakt, informował, czym jest radioamatorstwo i jak zbudować warzywnik. Jan pisze, ale to, co fascynuje go najbardziej, to możliwość robienia składu gazety. Będąc uczniem technikum graficznego i poligraficznego, ma coraz więcej możliwości praktykowania. Warto wspomnieć, że wystawa jubileuszowa Słodkoblękitów, którą nadal można podziwiać w Starym Młynie, jest właśnie autorstwa Jana Andrzejczaka. Było to ekscytujące i ważne doświadczenie



Bracia w swoich żywiołach: Jan na scenie i majsterkujący Krzysztof

dla młodego grafika, i oczywiście kolejny element w powiększającym się portfolio.

Bracia są zdecydowani na kontynuowanie podjętych kierunków edukacji. Ich wybory były świadome, a każdy rok nauki utwierdza ich w dobrze podjętych decyzjach.

Praca nad układami elektrycznymi, działalność w szkolnym radiowęźle, informatyka – to codzienna, fascynująca praca Krzysztofa. Poza tym może pochwalić się wydolnością fizyczną – uprawia kilkunastokilometrowe spacerzy czy jazdę na rowerze – jego rekord to przejechanie jednego dnia 127 km: do Uniejowa i z powrotem. – *Ja od-*

padam po 15 kilometrach – śmieje się Janek, podkreślając różnicę między nim a bratem. Jego natomiast interesuje działalność samorządu uczniowskiego. Wśród innych zajęć wspomina prowadzenie mediów społecznościowych szkoły czy projektowanie plakatów promocyjnych. Lubi konferansjerkę. Oprócz szkolnych wydarzeń ostatnio prowadził konkurs filmowy „Zapałka” w ramach festiwalu „Ogień w głowie”.

Na pytanie o plany na przyszłość Krzysztof sypie jak z rękawa – *Może obróbka metalu, automatyzacja, a może realizacja dźwięku i didżeja? Hobbystycznie chciałbym rozbudować kolekcję płyt winylowych i gramofonów* – wymienia. Janka natomiast ciągnie za granicę. Po ostatniej pracy wakacyjnej w Monachium (to był wspólny wyjazd braci) wymyślił, że mógłby tam studiować grafikę.

Praca zarobkowa, którą podejmowali, nauczyła ich szacunku do pieniędzy. – *Poznałem wartość pieniądza* – mówi Janek. – *Wiem, ile trzeba się napracować, żeby móc pozwolić sobie na cokolwiek. Rozumiem też, że rodzice nie zawsze mogą kupić, to, na co mamy ochotę, bo są inne, ważniejsze wydatki* – dodaje. Według bliźniaków praca i takie konkretne zainteresowania wzmacniają poczucie wartości, dodają pewności siebie i ucą samodzielności. Odnosi się to również do obowiązków domowych, z którymi radzą sobie świetnie, choć dzielą się nimi zgodnie z upodobaniami – jeden woli odkurzenie, drugi gotowanie. Nie są jednojajowi, a uzupełniają się jak dwa kawałki puzzli. (mz)

Święto muzyki

W przeddzień Konkursu Chopinowskiego zagrali koncert edukacyjny

Chcąc wprowadzić słuchaczy w klimat trwającego XIX Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina, Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn wykorzystał jako pretekst Międzynarodowy Dzień Muzyki i zorganizował wykład o historii i fenomenie konkursu, połączony z popisami studentów Akademii Muzycznej im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi.

Wykład wygłosił Patryk Jadcza – historyk sztuki, muzyk, animator życia kulturalnego, pedagog i pracownik naukowy Uniwersytetu Łódzkiego oraz Akademii Muzycznej w Łodzi. W części muzycznej usłyszeliśmy scherza, mazurki i polonezy F. Chopina w wykonaniu: Alana Świątczaka, Ireny Kielbasińskiej i Jakuba Chwastyniaka. (mz)



Wykład Patryka Jadcza przybliżył historię najważniejszego międzynarodowego konkursu w Polsce organizowanego od 1927 r.

Rosną następcy zgierskich olimpijczyków. Hokej na MOSiR

Szczecin, Toruń, Jastrzębie, Katowice-Janów i Łódź. Kluby z tych miast przyjechały w pierwszy październikowy weekend do naszego miasta, aby wziąć udział w Turnieju Minihokeja im. Hokeistów Boruty i Włókniarza o Puchar Prezydenta Miasta Zgierza. Lokalny sport nie był reprezentowany jedynie przez pryzmat chlubnej przeszłości – organizatorem wydarzenia był klub Akademia Fabryka Hokeja Zgierz. Jego młodsi zawodnicy rywalizowali na lodowisku MOSiR w obu kategoriach wiekowych. – *Prowadzimy zajęcia dla dzieci już od 3-4 roku życia. Nauka jazdy na łyżwach w tak wczesnym wieku bardzo rozwija motorycznie – opowiada Piotr Wyrębski z AFH Zgierz. – Na początku nie trzeba mieć własnego sprzętu, kaski i pozostały sprzęt hokejowy zapewnia nasz klub. Przez pierwszy miesiąc zajęcia są darmowe, potem rodzice podejmują decyzję, czy kontynuują przygodę z hokejem, czy szukają dla dziecka innej dyscypliny. Większość zostaje.*

Młodzi zgierscy hokeiści trenują oczywiście na zmodernizowanej wielofunkcyjnej hali MOSiR przy ul. Wschodniej, zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu (środa/piątek/sobota). Kontakt z klubem Akademia Fabryka Hokeja Zgierz możliwy jest przez media społecznościowe, mailowo



(akademia.fabrykanci@gmail.com) lub telefonicznie (507 804 322).

A jak wypadły zawody minihokeja? „Fantastyczny turniej dla najmłodszych hokeistów w sportowej atmosferze i duchu fair play. Dziękujemy za możliwość spotkania Bohaterów Waszego Klubu – wiemy, jak wielkie znaczenie ma tradycja i dobre wzorce” – wpis klubu Naprzód Janów-Katowice dobrze ujmując emocje na lodowisku i poza

nim. Ważną częścią wydarzenia było zaproszenie i uhonorowanie ludzi, którzy tworzyli historię zgierskiego hokeja. Olimpijczykom, reprezentantom kraju, zawodnikom Boruty i Włókniarza poświęcono wystawę na hali MOSiR „Lodowe serce Zgierza: Historia Zgierskiego Hokeja na Łódzie – od lat 30. XX wieku po współczesność”. Więcej o niej w tekście Maćka Rubachy w tym numerze miesięcznika. (jn)

Młodszy odcień miasta

Paka dla uczniaka 2025

Zbieranie środków na doposażanie świetlic szkolnych oraz na stypendia dla aktywnych uczniów – to główne cele tegorocznej „Paki dla uczniaka” Stowarzyszenia EZG. Akcja kolejny raz zorganizowana została na terenie Szkoły Podstawowej nr 12. Zdecydowała m.in. bliskość największego zgierskiego osiedla mieszkaniowego oraz przyszłolna infrastruktura: boiska do koszykówki, siatkówki, utwardzony teren, gdzie można rozstawić stoiska i zatańczyć zumbę. Bo przecież tradycyjnie „Paka dla uczniaka” polega na byciu w ruchu. W tym roku zaproponowano chętnym turniej w siatkówkę, mecze pokazowe koszykówki i walking futbolu, do tego animacje i zabawy dla dzieci.

Strażacy z zaprzyjaźnionej OSP uczyli obsługi sikawki, sprzedawano domowe ciasta i kielbaski z grilla, stoiska ekologiczne sasiały z warsztatami plastycznymi. W trakcie niedzielnej akcji zebrano blisko dwa tysiące złotych, uczestnicy przynosili również dary rzeczowe. Zresztą zbiórka wciąż trwa: doposażenie świetlic (m.in. książki, gry) przynosić

można do siedziby EZG przy ul. Popiełuszki 2, a kwoty wpłacać na konto stowarzyszenia. Była

to już piętnasta „Paka dla uczniaka”, organizatorami akcji są: Stowarzyszenie EZG, Klub Aktywnej Młodzieży EZG oraz Szkoła Podstawowa nr 12, honorowy patronat objął Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Stanisławski. Wydarzenie dofinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. (jn)



Literacki start nowego sezonu w naszej księżnicy

W rzesień w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej im. Bolesława Prusa w Zgierzu rozpoczął nowy sezon kulturalny pełen literackich emocji i inspirujących spotkań. Jak co roku, jednym z pierwszych wydarzeń było Narodowe Czytanie – tym razem mieszkańcy wspólnie odkrywali poezję Jana Kochanowskiego. Pomimo kapryśnej pogody, spotkanie odbyło się na dziedzińcu Miasta Tkaczy Parku Kulturowego, gdzie swoje interpretacje prezentowali przedstawiciele władz miasta i zgierskich instytucji, ale również uczniowie i seniorzy. O muzyczną oprawę zadbał Małgorzata Maj-Wieczorek i Michał Maj-Wieczorek. Miesiąc upłynął pod znakiem literatury i ciekawych spotkań. Dyskusyjny Klub Książki znów zapraszał mieszkańców do swobodnych rozmów, tym razem z pisarką Edytą Świętek, która zachęcała do lektury swoich sag, ale też do rozmów o literaturze. A w ramach cyklu „Co za gość” Zgierz odwiedził aktor Krzysztof Majchrzak z anegdotami nie tylko z planów filmowych. Artysta odpowiadał też na liczne pytania publiczności.

Spotkania przyciągnęły wielu odbiorców i były świetną okazją do bezpośredniego kontaktu z twórcami, pozwalając zanurzyć się

w świecie książek i opowieści. Równolegle biblioteka prowadziła zajęcia dla dzieci z przedszkoli i szkół w swoich filiach. Maluchy i starsi uczniowie mieli okazję uczestniczyć w warsztatach literacko-plastycznych, grach słownych i zabawach edukacyjnych, które ułatwiają oswojenie się z książką i rozwijają wyobraź-

nię. Nie zabrakło też działań o charakterze społecznym – co poniedziałek bibliotekarki odwiedzają pacjentów hospicjum, czytając im literaturę i tworząc wspólnie chwile spokoju, wsparcia i kontaktu z kulturą. Wrześniowe inicjatywy pokazują, że zgierska biblioteka to miejsce, które łączy pokolenia, inspirowane do czytania i pozwala każdemu znaleźć coś dla siebie – niezależnie od wieku i doświadczenia. Spotkania, warsztaty, akcje społeczne i autorskie inspiracje tworzą przestrzeń, w której literatura i kultura stają się żywym doświadczeniem, a biblioteka miejscem spotkań, zabawy i nauki jednocześnie. (ea)



Narodowe Czytanie – tym razem mieszkańcy wspólnie odkrywali poezję Jana Kochanowskiego

Na czasie

Regeneratywna aglomeracja – strategię dla przyszłości łódzkiego obszaru metropolitalnego

S amorządowcy, naukowcy, przedsiębiorcy i eksperci wspólnie zastanawiali się nad kierunkami rozwoju aglomeracji w duchu regeneratywności oraz efektywnej współpracy ponadlokalnej. Działo się to 16 września w czasie otwartego forum dyskusyjnego poświęconego przyszłości łódzkiego obszaru metropolitalnego. Forum zorganizowane zostało przez miasto Zgierz we współpracy z Interdyscyplinarnym Centrum Studiów Miejskich Uniwersytetu Łódzkiego.

W sesji otwierającej senator Krzysztof Kwiatkowski syntetycznie przedstawił aktualny stan prac nad ustawą metropolitalną i możliwe scenariusze jej dalszego procedowania. Wskazał na potrzebę spójnych rozwiązań prawnych, które umożliwią skuteczne zarządzanie obszarami metropolitalnymi w Polsce, w tym Łódzkim Obszarem Metropolitalnym.

Ekspert w dziedzinie planowania przestrzennego i gospodarki przestrzennej prof. Łukasz Miłkuła omówił z kolei kluczowe aspekty prawne, ekonomiczne i planistyczne tworzenia metropolii. Podkreślił, że



Otwarte forum dyskusyjne odbyło się w gościnnych progach Starego Młyna

sukces współpracy ponadlokalnej zależy od jasnych ram instytucjonalnych oraz transparentnych procesów decyzyjnych.

Inny uznany ekspert, prof. dr hab. Tadeusz Markowski skupił się na idei regeneratywnej aglomeracji, przedstawiając ją jako model rozwoju oparty na odnawianiu zasobów, budowaniu odporności społeczno-gospodarczej oraz włączaniu mieszkańców w procesy decyzyjne. Zaznaczył, że w obliczu zmian klimatycznych i społecznych, re-

generatywność powinna stać się nowym paradygmatem zarządzania rozwojem miast.

Kolejne panele tematyczne pogłębiały zagadnienia planowania przestrzennego, roli stref przemysłowych w skali ponadlokalnej, integracji usług ekosystemowych oraz modeli współpracy między gminami tworzącymi aglomerację. Eksperti dzielili się przykładami dobrych praktyk, wskazując zarówno szanse, jak i wyzwania stojące przed samorządami i partnerami społecznymi.

Zwieńczeniem forum była otwarta dyskusja, podczas której uczestnicy mieli okazję zadawać pytania i dzielić się swoimi spostrzeżeniami. Spotkanie zakończyło się w atmosferze współpracy i otwartości, a jego wartością dodaną była możliwość networkingu i nawiązywania relacji międzysektorowych.

Forum stanowiło ważny krok w kierunku budowy metropolitalnej wspólnoty, opartej na wiedzy, dialogu i wspólnych celach. Organizatorzy zapowiedzieli kontynuację spotkań, które będą pogłębiać tematykę metropolii i regeneratywnego rozwoju w kontekście łódzkiego obszaru metropolitalnego. (aś)

Do CKD po naukę empatii, zrozumienia i współpracy

Propozycje zajęć i wydarzeń na nowy sezon kulturalny w Centrum Kultury Dziecka jasno wskazują, że placówka i jej instruktorki są czujne, i wrażliwe na potrzeby ich odbiorców. Te inkluzywne działania interesują i są podpatrywane przez inne ośrodki kultury z regionu i całej Polski. Warto im się przyjrzeć i skorzystać, dopóki są miejsca.

Kalendarz pracy CKD do stycznia 2026 r. jest szczegółowo dopracowany i rozplanowany. Na internetowej stronie ckdzgiez.pl można się elektronicznie zapisać na zajęcia i opłacić udział w wydarzeniach. Jednym z nich są Bajkobrania dla różnych grup wiekowych. Zaplanowano po dwie sztuki na miesiąc, a odbiorcami mogą być maluchy od 1. roku życia lub dzieci w wieku 3-13 lat (docelowa grupa wiekowa określona jest w repertuarze). Dla tych, którzy wolą prace ręczne, szczególnie te realizowane w rodzinnym gronie, polecane są cykle: „Kreatywna Kuźnia Familijna” czy bezpłatna „Otwarta Pracownia Plastyczna”. To podczas tych zajęć uczestnicy wykonują dekoracje i rekwizyty halloweenowe, kalendarze adwentowe, wezmą udział w warsztatach kulinarnych.

Centrum Kultury Dziecka specjalizuje się w prowadzeniu zajęć z maluszkami, ale coraz więcej uwagi poświęca dzieciom z potrzebami rozwojowymi, m.in. tym ze spektrum autyzmu, zespołem Downa czy porażeniem mózgowym. Stąd pojawiły się specjalne propozycje zajęć muzycznych, plastycznych i technicznych. Na każdym z nich dzieciom towarzyszyć muszą dorośli (rodzice/opiekunowie).

Aktywność CKD dostrzegana jest w regionie i w dalszych zakątkach Polski. Coraz częściej o swoich działaniach instruktorki opowiadają pracownikom różnych instytucji (ostatnio podczas wizyty studyjnej organizowanej przez Łódzki Dom Kultury), którzy pracę CKD traktują jako dobre praktyki i doskonały wzór do naśladowania. (mz)



TEATR BLUM

STARY MŁYN		REPERTUAR KINA		październik 2025	
2 października - czwartek		13:00	Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.	17 października - piątek	15:00 Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.
15:00 Skrzat. Nowy początek (PL, familijny) 99 min.		17:00	Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	17:00 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	
17:00 Caravaggio: na tropie arcydzieła (kopieje PL, dokument) 70 min.		19:30	Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	19:30 Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	
19:00 Zamach na papieża (PL, sensacyjny) 116 min.		18 października - sobota		10:00	Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.
3 października - Ogólnopolski Przegląd Filmów Niezależnych		12:00	Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	19 października - niedziela	
Ogień w głowie (pokaz przedpremierowy)		11:00	Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.	13:00 Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.	
19:30 Szkoda, że nareszcie (PL, biograficzny/dramat) 118 min.		15:00	Beczka. Bierzemy odpowiedzialność (PL, dokument) 81 min.	15:00 Beczka. Bierzemy odpowiedzialność (PL, dokument) 81 min.	
4 października - Ogólnopolski Przegląd Filmów Niezależnych		17:00	Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	17:00 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	
Ogień w głowie		19:30	Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	23 października - czwartek	
5 października - niedziela		13:00	Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.	15:00 Skarbek i tajemnica magicznego sreberka (PL, familijny) 95 min.	
11:00 Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.		17:00	Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	17:00 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.	
13:00 Skrzat. Nowy początek (PL, familijny) 99 min.		19:30	Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	24 października - piątek	
15:00 Beczka. Bierzemy odpowiedzialność (PL, dokument) 81 min.		13:00	Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.	15:00 Skarbek i tajemnica magicznego sreberka (PL, familijny) 95 min.	
17:00 Caravaggio: na tropie arcydzieła (kopieje PL, dokument) 70 min.		17:00	Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	17:00 Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	
19:00 Zamach na papieża (PL, sensacyjny) 116 min.		19:30	Franz Kafka (kopieje PL, biograficzny/dramat) 127 min.	26 października - niedziela	
9 października - czwartek		11:00	Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.	13:00 Skarbek i tajemnica magicznego sreberka (PL, familijny) 95 min.	
13:00 Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.		15:00	Beczka. Bierzemy odpowiedzialność (PL, dokument) 81 min.	15:00 Beczka. Bierzemy odpowiedzialność (PL, dokument) 81 min.	
15:00 Caravaggio: na tropie arcydzieła (kopieje PL, dokument) 70 min.		17:00	Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	17:00 Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.	
17:00 Ostatni Wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min. <i>Przedpremier!</i>		19:30	Franz Kafka (kopieje PL, biograficzny/dramat) 127 min.	27 października - poniedziałek - kino konesera	
19:30 Zamach na papieża (PL, sensacyjny) 116 min.		11:45	Aktorzy prowincjonalni (PL, dramat obyczajowy) 103 min.	30 października - czwartek	
10 października - piątek		15:00	Skarbek i tajemnica magicznego sreberka (PL, familijny) 95 min.	17:00 Szkoda, że nareszcie (PL, dokument) 93 min.	
13:00 Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.		19:00	Franz Kafka (kopieje PL, biograficzny/dramat) 127 min.	31 października - piątek	
15:00 Caravaggio: na tropie arcydzieła (kopieje PL, dokument) 70 min.		13:00	Skarbek i tajemnica magicznego sreberka (PL, familijny) 95 min.	13:00 Skarbek i tajemnica magicznego sreberka (PL, familijny) 95 min.	
17:00 Zamach na papieża (PL, sensacyjny) 116 min.		15:00	Szkoda, że nareszcie (PL, dokument) 93 min.	15:00 Szkoda, że nareszcie (PL, dokument) 93 min.	
19:15 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.		17:00	Franz Kafka (kopieje PL, biograficzny/dramat) 127 min.	17:00 Franz Kafka (kopieje PL, biograficzny/dramat) 127 min.	
11 października - sobota		Halloween - mocno mroczny maraton		19:30 Exit 8 (kopieje PL, horror / thriller) 95 min.	
13:00 Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.		21:00 Frendo (kopieje PL, horror) 95 min.		bilety.starymlynzgiez.pl	
15:00 Caravaggio: na tropie arcydzieła (kopieje PL, dokument) 70 min.					
17:00 Zamach na papieża (PL, sensacyjny) 116 min.					
19:15 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.					
12 października - niedziela					
10:00 Super Charlie (dubbing PL, familijny) 82 min.					
12:00 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.					
13 października - poniedziałek - kino konesera					
11:45 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.					
16 października - czwartek					
15:00 Koszmarek (dubbing PL, familijny) 82 min.					
17:00 Ostatni wiking (kopieje PL, komediodramat) 116 min.					
19:15 Chopin, Chopin! (PL, dramat/biograficzny) 126 min.					
+ Kłaps! - angażujący występ edukacyjny - zróbowe / reżysje / przyśła					
Bilet normalny - 22 zł		Miejski Ośrodek Kultury		facebook.com/kinowstarymlynzgiez	
Bilet student/senior - 20 zł		Stary Młyn w Zgierzu		SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE	
Bilet ulgowy - 18 zł		ul. Długa 41A			
Bilet czwartkowy - 18 zł		tel.: 503 457 076			
Bilet dla OzN (z włączonej opieką) - 14 zł					
Kino konesera - 12 zł					

Bajkobrania to idealny sposób na oswajanie się z instytucją kultury

Nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa

Na torze Ninja Warrior presja jest ogromna, a jedno potknięcie eliminuje zawodnika z gry. Piotrowi Łyjakowi nie udało się wygrać w rywalizacji w obecnej, światowej edycji programu, ale pełna prawda jest taka, że zwyciężył, zanim przystąpił do najtrudniejszego telewizyjnego show dla super sprawnych uczestników. To było jego trzecie, szczęśliwe podejście do castingu. Zgierzanin opowiedział nam o tym, jak sport stał się jego drugą naturą, o emocjach na torze Ninja Warrior i o źródłach siły.

Zanim przejdziemy do Nijnja Warrior, pozwól, że wyrażę nie tylko osobiste uznanie dla tego, co zrobiłeś z sobą od 2019 r., kiedy ważyłeś około stu kilogramów i miałeś – że tak powiem – klasyczną sylwetkę czterdziestolatka. Wcześniej nie ciągnęło cię do sportu?

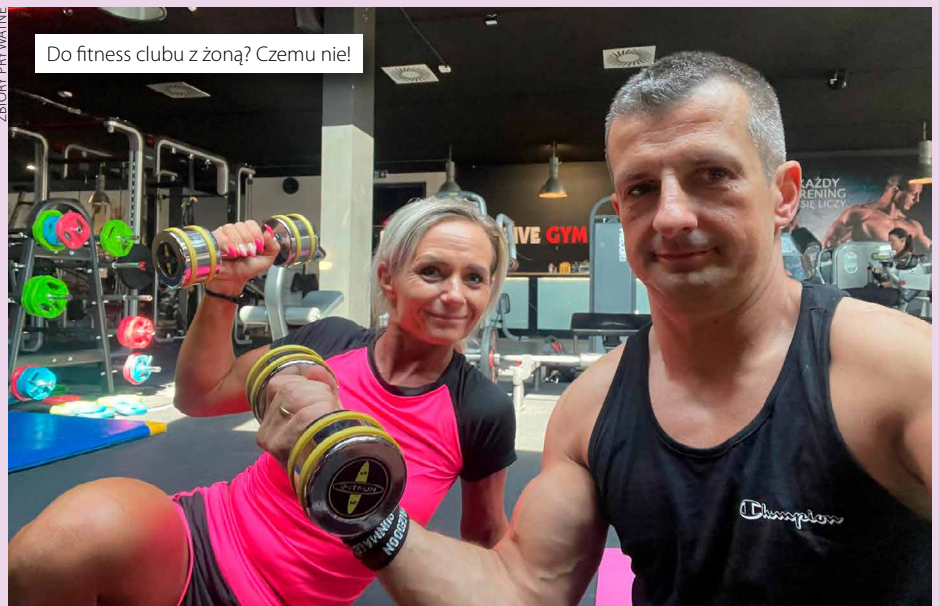
Absolutnie nie. Jakoś nigdy nie było czasu i nie pociągnęło mnie to. Dopiero gdy zacząłem czerpać z tego przyjemność, poczułem wielką siłę uzależnienia od aktywności, adrenaliny, endorfin. Nie wiem, czy nie jest ono silniejsze niż od papierosów czy alkoholu. Jak któregoś dnia nie pójdziesz na trening, to jesteś po prostu... chodzisz i szukasz nie wiadomo, czego.

Rozpoczynanie treningów w tym wieku, bez żadnych wcześniejszych sportowych doświadczeń i trenera to dość karkołomne przedsięwzięcie, zatem zakładałam, że miałeś jakiegoś trenera.

Tak, przez trzy lata trenowałem w studiu Artura Miśkiewicza. To były głównie ćwiczenia z własną masą ciała. Potem pojawił mi się w głowie pomysł na udział w Ninja Warriors Polska, więc musiałem zacząć szukać miejsca, w którym są odpowiednie przeszkody, co nie było takie proste. W całym województwie było dosłownie kilka takich przeszkód w różnych miejscach. Dziś jest inaczej – już są bardziej dostępne. Kluby oferują nawet treningi ninja, ale te kilka lat temu, gdy podchodziłem do castingu pierwsze dwa razy, było inaczej.

No to jak przygotowywałeś się do udziału w programie?

Intuicyjnie 😊. Kiedy wchodzi się na tor, szczególnie pierwszy raz, to przeszkody są tajemnicą, nie można ich wcześniej wypróbować, więc ciężko się do takiego czegoś odpowiednio przygotować. Do tego dochodzi potężny stres. Wiesz, publiczność, kamery... Moje progowe tętno to 181, a ja, nie robiąc nic, na starcie miałem już 185, serce waliło jak szalone. A przede mną było pięć ciężkich przeszkód z najgorszą, czyli lewitującymi półkami – musisz wybić się z trampoliny, złapać wystającą półkę za krawędź i przeskoczyć do następnej, i do następnej... Na szczęście ona była zaplanowana w kolejnym etapie, do którego już nie dotarłem.



W ogóle niełatwo się było skupić, bo startuje po dwóch zawodników, więc jest też presja czasowa. A skoro czas ma znaczenie, to gubimy koncentrację. W dodatku moim rywalem był dwudziestopięciolatek, dla którego to był kolejny występ w tym programie. Zresztą w ogóle w tej edycji było tylko trzech czy czterech zawodników w moim wieku. A chcę zauważyć, że była to edycja światowa. Reszta to głównie osiemnastcie – dwadzieścia jeden lat. Może organizatorzy powinni stworzyć osobną kategorię dla starszych uczestników, żeby urealnić szanse.

No dobrze, pierwsze koty za płoty. Może w Ninja vs. Ninja nie poszło idealnie, co zresztą było do przewidzenia, ale już sam fakt, że się zakwalifikowałeś, jest ogromnym sukcesem, którego jeszcze raz ci gratuluję. Tam dostaje się sprawnościowa ekstraklasa, creme de la creme – ludzie, którzy ćwiczą od dziecka.

No pewnie, chociaż musisz wiedzieć, że nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa 😊. Już myślę o kolejnych castingach i wyzwaniach. Zresztą ja i tak mam swoją satysfakcję, gdy podczas maratonów, na jakimś trzydziestym kilometrze, mijam chłopaków

o połowę młodszych, w wieku moich synów, którzy już siedzą na krawężniku, a ja mam jeszcze zapas energii. To jest dla mnie coś niesamowicie motywującego.

No właśnie, biegasz półmaratony, maratony, runmagedony, jesteś stałym bywalcem siłowni i fitness klubów. Czy to dlatego, że masz energię trzydziestolatka? A może jest odwrotnie: masz taką energię właśnie dlatego, że w twoim życiu jest tyle aktywności?

To działa tak, że po każdym wysiłku rośnie poziom hormonu szczęścia i to mnie nakręca. Ale oczywiście nie zawsze tak było. Gdy zaczynałem biegać, to wychodziłem na zewnątrz i za każdym razem chciałem bić kolejne rekordy. Wracałem wymęczony, bez energii. I kończyłem z biegami. Po jakich dwóch, trzech tygodniach znów wracałem... przez rok na 10 km urwałem jakieś 10 sekund. Nie miałem żadnej satysfakcji, nie widziałem w tym motywacji. W końcu odpuszczałem, zacząłem trochę czytać i dowiedziałem się, że żeby biegać szybciej, paradoksalnie, trzeba zacząć biegać wolniej. Właśnie wówczas znalazłem złoty środek: zacząłem biegać cały czas na tym samym tętnie. Starałem się jak najdłużej utrzymać tętno do 150.

Jak rosło, zaczynałem marsz. I wtedy po raz pierwszy w życiu przebiegłem 10 kilometrów i nie byłem wymęczony. Ten moment był takim bodźcem, że jednak coś z tego może być. Potem w kolejnym roku udało mi się urwać 15 minut na tym dystansie.

Wielu aktywnych fizycznie zgierzan cię zna osobiście lub z widzenia, rolka na facebookowym profilu miesięcznika z zapowiedzią twojego udziału w Ninja vs. Ninja była wszelkie rekordy. Teraz pewnie będziesz jeszcze bardziej rozpoznawalny.

Jakoś nigdy nie chciałem być osobą medialną. Chciałem tylko przekonać się, czy prawdą jest zdanie, które usłyszałem w wieku 16 lat, że nic ze mnie nie będzie.

Gdy już założyłem własną rodzinę, zależało mi, żeby stworzyć w niej zdrową, ciepłą atmosferę, i to się udało. A potem, to już wiesz, poszedłem w sport. I dziś wiem, że najcenniejsze są te cele, które osiągasz samodzielnie, nie po jakichś znajomościach.

Ciekawe, że ta twoja pasja nie do końca jest tylko twoja, bo twoja żona też uprawia sport.

Tak, u niej zaczęło się od tego, że kupiłem jej karnet do trenera personalnego jako prezent na urodziny. Jak jej go dałem, to ze 3 albo 4 dni w ogóle nie rozmawialiśmy ze sobą. Monika, jak to kobieta, pewnie pomyślała, że to jakaś aluzja. I prezent zadziałał odwrotnie, ale na szczęście z czasem wręciła się. A dzisiaj to już zupełnie inna bajka: biega, ćwiczy, jest aktywna. Zresztą, nasz młodszy syn Patryk też spędza dużo czasu na siłowniach. To ważne, bo uczy się w klasie informatycznej w „Budowlance”, więc przyjaźń z siłownią czy klubem naprawdę mu się przyda. Starszy poszedł w inną stronę, ale runmagedony biega, wspina się. Wspólna pasja to serio coś niesamowitego, to jest fajne i łączące.

Opowiedz jeszcze, jak wychodziłeś z trudnych momentów, bo kryzysy są częścią każdego procesu i raczej nie uwiarzę, że ciebie w cudowny sposób ominęły. Co cię wzmacniało, podnosiło, napędzało do działania?

Inspirację znalazłem w kultowej dla mnie książce „Atomowe nawyki”. Zrozumiałem, że normalnie wykorzystujemy jakieś 40% swoich możliwości i łapiemy każdy pretekst, żeby się zatrzymać: oj, kolka złapała, to już przestanę biegać, ale wiesz, dopamina wydziela się po wysiłku, więc... ta świadomość pomaga. Jakoś mocno dotarli do mnie też słowa psychologa Jacka Walkiewicza, który powiedział bardzo prostą rzecz: nie gadajmy, tylko róbmy coś, a jak nie, to w ogóle odpuśćmy. No więc nawet jeżeli wiedziałem, że w Ninja Warrior będzie ciężko z przeszkodami, to zrobiłem sobie taki własny tor, że gdzie bym nie był, mogę sobie to zamontować i poćwiczyć. Kryzysy zawsze się pojawiają, pewnie, ale wiem, że mijają. W sporcie to nie ma miejsca na narzekanie. ●

Rozmawiała Renata Karolewska

Historia z cylindra

Są przedmioty, które mówią więcej niż grube tomy książek. Wystarczy na nie spojrzeć, by otworzyły przed nami drzwi do dawnego świata. Takim przedmiotem jest cylinder – elegancki kapelusz męski z początku XX w., który znajduje się dziś w zbiorach Muzeum Miasta Zgierza. Na pierwszy rzut oka to tylko czarny, sztywny kapelusz. Ale w rzeczywistości to symbol epoki, ludzi i miasta, które na przełomie XIX i XX w. przeżywało swój złoty czas.

MACIEJ RUBACHA



Cylinder należał do Juliana Krusche, przedstawiciela słynnej rodziny fabrykanczej. Krusche i jego wspólnicy prowadzili w Zgierzu jedną z największych fabryk włókienniczych. W tamtym czasie miasto tętniło życiem przemysłowym: na ulicach słychać było stukot krosien, a wokół fabryk krzatali się robotnicy. Krusche – jak przystało na przedsiębiorcę z wyższych sfer – nosił cylinder sprowadzony aż z Paryża z renomowanej firmy kapeluszniczej nagrodzonej na Wystawie Światowej w 1900 r.

A sam zabytek to kapelusz o wysokiej, walcowatej główce i niewielkim rondzie, lekko podgiętym ku górze. Pokryty jest czarnym jedwabiem i pluszem, a wokół główki biegnie rypsowa wstążka – prosta, lecz elegancka ozdoba. We wnętrzu zachował się niebieski nadruk paryskiej firmy H. Gelion z adresu Boulevard des Capucines świadczący o jego prestiżowym pochodzeniu. Na spodzie rondka widnieją inicjały „J.K.” – osobisty znak Juliana Krusche, który zamówił kapelusz z myślą o sobie. W dodatku na wewnętrznej stronie odnaleźć można tłoczoną pieczęć z Wystawy Światowej w Paryżu 1900 r. – potwierdzenie, że to dzieło rzemiosła nagrodzonego na największej scenie epoki.

Moda i obyczaj

W tamtych czasach trudno było wyobrazić sobie eleganckiego mężczyznę bez nakrycia głowy. Kapelusz był jak wizytówka. Dla młodego człowieka zdobycie prawa do noszenia cylindra – na przykład po maturze – było znakiem wejścia w dorosłość. Nie bez powodu Boy-Żeleński pisał, że cylinder nadawał młodzieńcowi „znamię pana”. ●

W Zgierzu cylinder miał dodatkowe znaczenie. Był świadectwem przynależności do fabrykanckiej elity, do ludzi, którzy budowali przemysłową potęgę miasta. Dla zwykłego robotnika taki kapelusz był poza zasięgiem – kosztowny, sztywny z jedwabiu i pluszu, sprowadzany z zagranicy. Patrząc na zdjęcia i opisy z epoki, widać wyraźnie, że cylinder był strojem świątecznym: noszono go na bale, uroczystości rodzinne czy oficjalne spotkania. Nie chodziło więc tylko o modę, ale o wyraźne zaznaczenie swojego miejsca w hierarchii społecznej.

Historia zamknięta na wystawie

Dziś cylinder Juliana Krusche można zobaczyć w Muzeum Miasta Zgierza, w tzw. „Kruszówce” – dawnym mieszkaniu fabrykanta. Leży spokojnie w holu przy kryształowym lustrze, ale jeśli się dobrze przyjrzeć, wciąż kryje w sobie echa minionej epoki. To nie tylko modny dodatek sprzed stu lat, ale także fragment opowieści o Zgierzu, mieście, które rozwinęło się dzięki włókiennictwu i ambicjom swoich mieszkańców.

Cylinder sprawia, że łatwo wyobrazić sobie dawny Zgierz i jego ulice, gdzie elegancji fabrykanci mijali się z robotnikami wracającymi z pracy. To obraz miasta pełnego kontrastów, gdzie luksus i ciężka praca istniały obok siebie. Cylinder jest tu jak klucz: otwiera drzwi do historii nie tylko jednej rodziny, ale i całej grupy społecznej, która współtworzyła charakter miasta.

Czy można więc powiedzieć, że cylinder to tylko nakrycie głowy? Zdecydowanie nie. To symbol elegancji, bogactwa, ale też aspiracji i dążeń do bycia częścią wielkiego świata. Gdyby nie fabrykanci, tacy jak Julian Krusche, Zgierz nie miałby swojej przemysłowej historii, a my nie mielibyśmy dziś tylu pamiątek świadczących o dawnej świetności miasta. ●

MUZEUM MIASTA ZGIERZA



Jak przegonić marazm z pracy, czyli powrót do życia biurowego bez drastycznych środków

AGNIESZKA ŚMIETANA



Marazm w pracy jest jak nieproszony gość na imprezie – wkrada się niezauważenie, siada na kanapie i nagle oka-

zuje się, że nie ma zamiaru iść do domu. Najpierw myślisz: „To tylko chwilowe zmęczenie”. Potem spoglądasz na zegarek, a tu 15.37 i czujesz, że twoja kreatywność wypełniła samobójstwo w zeszłym tygodniu. Co robić, gdy rutyna zaczyna zjadać naszą motywację jak głodny chomik?

Po pierwsze, przestań się oszukiwać, że kawa sama zrobi cud. Owszem, kilka filiżanek może pomóc, ale nie licz, że magicznie obudzi cię do życia.

PIXABAY



Jeśli kawa byłaby lekarstwem na marazm, to wszyscy pracownicy biur powinni mieć dyplomy doktorskie z efektywności, a tymczasem... no właśnie.

Zamiast więc topić się w kolejnym kubku kawy, spróbuj zmienić perspektywę. Nie, nie mówię o wymianie biurka na leżak na plaży, choć brzmi kusząco. Spróbuj zrobić coś niecodziennego – poproś kolegę o pokazanie swojego projektu, zrób mini prezentację dla siebie samego (tak, nawet jeśli nikt nie słucha), albo przejdź się na „biznesowy spacer”. Tak, to nie żart – rusz tyłek z krzesła! Nawet krótki spacer potrafi zresetować mózg i pokazać, że świat poza monitorem istnieje.

A co z rozmowami? Czasem marazm to nie tylko nasza wina, ale i efekt „zamknięcia” w biurowej bańce. Pogadaj z kimś, nawet o głupotach. Ktoś opowie o kotach, ktoś o weekendzie, a ty poczujesz, że jesteś człowiekiem, a nie robotem do wklepywania danych. Taka chwila oddechu, w której nie myślisz o deadline’ach, tylko o tym, czy pizza na lunch będzie z podwójnym serem.

Jeśli jednak marazm dopada cię regularnie, może czas na większą zmianę? Nie, nie mówię o rzuceniu pracy i wyjeździe na Jamajkę (choć pomyśl ma swoje plusy). Chodzi o wprowadzenie drobnych rytuałów, które odmieniają twoją codzienność. To może być cokolwiek – od zabawnych naklejek na komputerze, przez playlistę z ulubionymi piosenkami,

po „dzień bez e-maili” (który w praktyce brzmi jak misja niemożliwa, ale marzyć można). Czasem trzeba zrobić coś, co kompletnie wywróci nasze nawyki do góry nogami, żeby znów poczuć tę iskrę.

I pamiętaj, marazm to też znak, że twoja psychika mówi: „Hej, potrzebuję przerwy!”. Nie bój się więc korzystać z urlopu, krótkich wolnych, czy choćby 5 minut „offline” w ciągu dnia. Nie jesteś maszyną.

Podsumowując – marazm to paskudna bestia, ale można ją ujarzmić. Czasem wystarczy zmienić miejsce, rozmowę, sposób myślenia albo po prostu wstać i zatańczyć do ulubionej piosenki (choćby na chwilę). Bo praca ma być po to, by żyć, a nie żyć po to, by pracować. A jeśli marazm wróci – cóż, zawsze jest kolejna kawa i kolejny dzień, żeby spróbować jeszcze raz.

Uwaga! Wszelkie podobieństwa do miejsc i sytuacji są przypadkowe, choć niekoniecznie niemożliwe

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

Zadać sobie i innym serię niewygodnych pytań

Bohaterką październikowej odsłony cyklu „Co za gość” była Aleksandra Zbroja. Autorka książek, które trudno zakwalifikować gatunkowo, łączących cechy reportażu, eseju i powieści. Rozmawiano m.in. o pokonywaniu rodzinnych traum i kulturowym postrzeganiu chorób. O książkach już napisanych i tych dojrzewających w głowie.

Dla pisarza spotkania z czytelnikami to...

To wyjątkowa okazja, aby nie tylko odpowiedzieć na pytania, ale też je zadać. Chętnie wchodzę w dialog z pytającym i wtedy czuję, że ta książka żyje, że rezonuje. I dla mnie jest to najlepszy moment w tym całym pisaniu, gdy pojawiają się refleksje po wydaniu książki. Uwielbiam to.

Duży rezonans wywołał twój debiut „Mireczek”, historia pijącego ojca. Opisywałaś problem alkoholizmu, przywołując wspomnienia z dzieciństwa, ale jednocześnie szukałaś różnych perspektyw. Czytelnicy traktują cię jako specjalistkę od tematu czy raczej jako współtowarzyszkę niedoli?

I tak, i tak. Niektórzy traktują mnie jako towarzyszkę niedoli – i do tej roli jeszcze się poczuwam. Natomiast nie odnajduję się w roli ekspertki, rękoma i nogami się przed tym bronię. Nie skończyłam ani studiów psychologicznych, ani pięcioletniego szkolenia psychoterapeutycznego. To, o czym mówię, mogę tylko odnieść do siebie. Oczywiście mam przemyślenia o innych ludziach, jednak nigdy nie występuję z pozycji osoby udzielającej porad. Mogę co najwyżej udzielić porady samej sobie, bo „Mireczek” jest o mnie. To nie jest poradnik, to nie jest przewodnik, to jest literatura piękna.

Skąd pomysł, aby bohaterką drugiej książki „Muszę ci coś powiedzieć” uczynić dziewczynę zakażoną wirusem HIV? To temat wciąż kontrowersyjny? Wydawało się, że był głośny dekady temu, a teraz jest już oswojony.

Właśnie mam wrażenie, że ten temat w ogóle nie jest oswojony. Życiowe losy zetknęły mnie z osobą, która miała takie, a nie inne doświadczenia i było dla mnie wstrząsające, jaka wciąż jest ogromna luka między wiedzą, światem nauki, twardymi danymi – a światem naszych przekonań. To zderzenie dwóch radykalnie odmiennych światów jest bardzo atrakcyjne literacko. Stwierdziłam, że chciałabym to poeksplorować twórczo, pomyśleć o tym, pobawić się formą. Ale chciałam też zadać sobie i innym serię niewygodnych pytań, nieoczywistych i niezadanych. Tak jak w przypadku „Mireczka” i alkoholizmu – wydaje się, że ta rzecz istnieje, wiemy o niej, a z drugiej strony jej nie ma. Nie jest prawie reprezentowana w kulturze współczesnej. Temat HIV i AIDS pojawia

PIOTR TOŁŁOCH



Aleksandra Zbroja
gością zgierskiej
biblioteki

się tylko w kontekście epidemii lat 80. i 90. w Stanach Zjednoczonych. I to głównie męskich środowisk LGBT. A mnie intrygowała niedopowiedziana historia kobiet, i to tych współczesnych.

Po „Mireczku” odezwało się do ciebie wiele osób identyfikujących się z poruszanym tam problemem, ale „Muszę ci coś powiedzieć” takiego rezonansu nie wywołało. Dlaczego?

„Mireczek” jest małą historią Polski, natomiast o HIV i AIDS nie są traktowane jako część naszej historii. Kolektywnie uważamy, że to jest problem kogoś innego. Nie dotyczy to tylko Polski zresztą, fantastycznie pokazuje to historia recepcji wirusa, celowo mówię recepcji, bo to jest też kulturowy fenomen. W Stanach Zjednoczonych HIV był nazywany „haitańskim wirusem”, w Polsce „amerykańskim”, zawsze spychamy go za granicę. Podobnie było z syfilisem, zawsze nazywano go od innego kraju lub regionu – „francuska zaraza”, „niemiecka zaraza”, „włoska zaraza”, „neapolitańska zaraza”.

Alkoholizm akurat jest polski...

Alkoholizm wzięliśmy sobie do serca. Jak pisał Broniewski: „Polak, katolik, alkoholik”. Natomiast HIV i AIDS nie, temat nie rezonuje tak mocno, bo uważamy, że to nie o nas. A to nie do końca prawda.

Podczas zgierskiego spotkania pojawił się wątek historii, które w tobie drzemą

i wręcz pomagają się przelania na kartki papieru. Tak rodzi się twoja literatura?

Ja próbowałam nie pisać, ja z tym walczyłam (uśmiech). Próbowałam nawet zmieniać zawody... i nigdy mi się to nie udawało. Rzeczywiście jest coś takiego, co puka do mojej głowy i domaga się wydobyć i puszczenia w obieg – bo samo pisanie mi chyba nie wystarcza. Nie umiem tego wyjaśnić, a nie chcę tu psychologizować i uciekać się do dziadka Freuda. Nawet gdybym została ogrodniczką czy ślusarką, a miałam takie pomysły, to i tak po pracy bym siadała i pisała. Te książki, te zdania... ja czasami wybudzam się w środku nocy i coś zapisuję. Pomysły na wszystkie książki przychodziły do mnie na granicy jawy i snu, nawet pracę magisterską tak napisałam. Czuję lekkie zażenowanie, gdy o tym opowiadałam, ale coś tam właśnie w głowie puka. I nie wiem, co to jest.

A' propos tajemnic umysłu. Usłyszeliśmy, że twoja najnowsza książka dotyczyć ma demencji.

Jest to wątek biograficzny, dotyczący mojej babci, bardzo bliskiej mi osoby. Zaczęła doświadczać różnych stanów... bycia – tak to ujmę. Ja to obserwuję, jestem jej współtowarzyszką w tym wszystkim i zastanawiam się jak napisać książkę, która byłaby maksymalnie blisko człowieka i pokazywała stan demencji jako... być może szansę, a nie przekleństwo? Zobaczymy, co z tego wyjdzie. ●

Rozmawiał: Jakub Niedziela

MACIEJ RUBACHA



Wyobraźmy sobie zimę lat 30.: zamrażnięty staw, ludzie w ciepłych płaszczach, słysząc trzaski łyżew i krzyki z trybun.

W 1932 r. Strzelec ograł ŁKS 1:0 i nagle Zgierz zyskał coś na kształt sportowej dumy. To nie był turniej telewizyjny — to była wspólnota. Tamten mecz pokazał, że hokej może spać całe miasto: robotnicy, ich rodziny i młodzież stali ramieniem w ramie, żeby kibicować. Ten rodzaj lokalnej wrzawy i przywiązania był potem paliwem dla kolejnych pokoleń.

Wojna przerwała ligę, ale nie wypaliła z ludzi ochoty do gry. Mimo niebezpieczeństwa rozgrywano „dzikie” mecze — potajemne spotkania, które dawały oddech i poczucie normalności. Na stałej wystawie „Lodowe serce Zgierza” są świadectwa tych czasów: zapamiętane nazwy zespołów, opowieści o meczu rozgrywanym, mimo obaw, że ktoś

Zgierz z krążkiem zamiast serca

4 października 2025 r. na odnowionej tafl w Zgierzu nie zobaczyliśmy tylko młodzieżowego turnieju — zobaczyliśmy spotkanie pokoleń. Obok krzyków z trybun i stukotu łyżew otwarto wystawę „Lodowe serce Zgierza”: zdjęcia, plakaty i pamiątki przypominały, że tu hokej zawsze był czymś więcej niż sportem — był sposobem życia, spoiwem społeczności i skarbnicą opowieści, które przekazywano z jednego pokolenia na drugie.

się dowie. Hokej wówczas nie był już tylko sportem — był formą buntu i małą wyspą wolności.

Odbudowa po wojnie — nowa tafla, nowe ambicje

Kiedy w 1948 r. otwarto lodowisko przy 3 Maja, Zgierz dostał nie tylko lód, ale też bazę do wychowywania talentów. Klubowe barwy zaczęły pokazywać się na mapie Polski, a miejscowi zawodnicy trafiali do kadr. To był czas, gdy treningi przestały być

chaosem, a stały się systemem: porządne boisko, trenerzy, regularne mecze. Dla miasta to oznaczało: mamy szansę konkurować i być widocznym poza naszym powiatem.

Lata 50. przyniosły momenty, o których krzyczą opowieści starszych kibiców: awans do I ligi, pełne trybuny i derby z Borutą, kiedy emocje kipiały, a mecz mógł rozstrzygnąć o honorze całej ulicy. To były mecze, gdzie każdy krążek miał wagę złotą, gdzie „buli” i kontrataki potrafiły zadecydować o całym sezonie. Był to okres, gdy hokej

stał się częścią miejskiej kultury — spotkania na lodzie towarzyszyły rozmowom w zakładach pracy i przy kawie.

Kryzys i powrót

Transformacja lat 90. uderzyła w finansowanie sportu: sprzęt był drogi, sponsorów brak, a lodowisko zamknięto. Dla wielu to był koniec pewnej epoki — puste trybuny i cisza na tafl. Ale historia Zgierza uczy też, że kibice nie zapominają. Po latach obiekt wrócił do życia, a w 2023 r. miasto zaczęło znów oddychać lodem. Otwarcie wystawy i turniej 3 października to symbol: hokej dostał drugą szansę, a przy linii bramki stoją już nowi chłopcy i dziewczyny z marzeniami.

Wystawę „Lodowe serce Zgierza” można oglądać w holu zgierskiego lodowiska (przy wejściach do szatni). Pokazuje, że ta gra to ludzie — w połatanym kasku, z mokrym od potu szalikiem na szyi, z historiami opowiadanymi na ławkach. I to ma sens: nie liczyć tylko porażek i zwycięstw, ale pamiętać, że każdy mecz zostawia w nas i w naszym mieście ślad... w kształcie krążka.

R E K L A M A

*Jedyna
taka Spółka
w mieście!*



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

Wiosna rozgościła się już na dobre w naszej codzienności, przynosząc niestety zwiększone ryzyko zachorowań, szczególnie górnych dróg oddechowych. Zapraszamy do naszej groty solnej, aby podnieść odporność i wypocząć dzięki muzykoterapii i koloroterapii. Sól w naszej grocie pochodzi z kopalni soli w Kłodawie, wśród właściwości której wyróżnić można m.in. działania:

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

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

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

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



Po prawej Stefan Makowski podczas pierwszoligowego spotkania z ŁKS, rok 1980



Hokeiści Włókniarza podczas jednego ze spotkań na odkrytym lodowisku przy ulicy 3 Maja w Zgierzu, rok 1971

ZE ZBIORÓW RODZINNYCH S. MAKOWSKIEGO

ZE ZBIORÓW RODZINNYCH S. MAKOWSKIEGO

Ekologicznie i historycznie.

Zgierskie rajdy

Bisko dwustu uczniów wzięło udział we wrześniowym rajdzie ekologicznym „Czyste osiedle”. Swoje drużyny „wystawiły” wszystkie zgierskie podstawówki, dzieci zaczynały trasę pod swoimi szkołami, wspólną metą był Park Miejski im. Kościuszki, gdzie na uczestników czekały kielbaski z ogniska.

Nazwa rajdu nie jest przypadkowa, wydarzenie nawiązywało do obchodzonego w tym czasie Światowego Dnia Sprzątania Świata. Każdy znaleziony na trasie odpadek trafił do odpowiedniego pojemnika do segregacji, uczniowie rozwiązywali też zagadki ekologiczne ukryte w kodach QR. Najlepiej z zadaniami konkursowymi poradziła sobie drużyna ze Szkoły Podstawowej nr 3. Rajd „Czyste osiedle” zorganizował Wydział Gospodarki Odpadami Komunalnymi UMZ przy współudziale Wydziału Sportu oraz PTTK. Upominki zostały współfinansowane

ze środków WFOŚiGW w Łodzi w ramach zadania „Pomyśl, zanim wyrzucisz – edukacja ekologiczna mieszkańców Zgierza”, w organizacji wydarzenia pomogły też: Remondis Sp. z o.o. i RS II Sp. z o.o.

Podobna liczba uczestników – dwieście osób – pojawiła się na trasie XVIII Rajdu Edukacyjnego Szlakiem Walk Wrześniowych 28. Pułku Strzelców Kaniowskich i Kresowej Brygady Kawalerii. Wydarzenie upamiętniało nocny bój żołnierzy stoczony z Niemcami w nocy z 7 na 8 września 1939 roku.

Uczestnicy tego rajdu, uczniowie ze szkół miejskich i gminnych, poznawali na trasie miejsca związane z walkami. „Niemcy musieli ustąpić, ale Polacy okupili to zwycięstwo wielkimi stratami: w bitwie poległo ok. 100-150 żołnierzy. Ich dokładna liczba nie jest znana, gdyż nie zachował się spis z pochówku w zbiorowej mogile na cmentarzu



Meta rajdu „Czyste osiedle”

w Białej” – opowiadają organizatorzy. Metą rajdu była w tym roku szkoła w Besiekierzu. Przy każdej edycji wyznaczane jest inne miejsce. (jn)

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

Dekada miesięcznika – dekada zmian w Zgierzu

Gdy w październiku 2015 r. ujrzał światło dzienne pierwszy numer miesięcznika, nasze miasto wyglądało... trochę inaczej. Stary Młyn był Rozpadającym się Młynem, park za ulicą 1 Maja przypominał dziczejący ogród, zgierskie szkoły i przedszkola idealnie stapiały się z szarością nieba. Wizyty na Malince wywoływały nostalgię, ponieważ od dziesięcioleci niewiele się tam zmieniało, podobnie jak na przyszkolnych boiskach. Nie istniała nowa wielofunkcyjna hala MOSiR ani sąsiadujący z nią dziś „balon”, projekt budowy bloków MPGM dopiero nabierał wiatru w żagle.

Miesięcznik „Zgierz – Moja Przestrzeń” był kronikarzem zmian ostatniej dekady. Na naszych łamach opisywaliśmy m.in. modernizację targowiska, przeprowadzkę Zgierskiego Centrum Seniora do nowej siedziby, udostępnienie infrastruktury rekreacyjno-sportowej w miejskim parku. Uwiecznialiśmy na zdjęciach ocieplane, odnawiane zgierskie placówki

edukacyjne. Nie mogło zabraknąć naszych dziennikarzy na uroczystym przywróceniu tramwaju linii Łódź-Zgierz, na otwarciu lodowiska w hali MOSiR czy przy udostępnieniu lokatorom mieszkań w ramach programu „Moje M krok po kroku”. Opisywaliśmy etapy modernizacji zgierskich ulic, chodników i... miejsc pamięci. To ostatnie może umykać, jednak kompleksowe wyremontowanie placu Stu Straconych, budowa Pomnika Wolno-

ści i Niepodległości, przypomnienie o żyjącej tu kiedyś społeczności żydowskiej (Kamień Pamięci) - wszystko to ma wpływ na wzmacnianie lokalnej tożsamości.

Zgierz się zmienia, a my dokumentowaliśmy te zmiany – i wciąż będziemy to robić. W dzisiejszym migotliwym świecie mediów elektronicznych za chwilę zapomnimy, jak wyglądał świat sprzed dekady. Chyba że sięgniemy po „Zgierz – Moja Przestrzeń” ;). (jn)



Boisko przy SP 5



Na czasie Nowy mostek w parku miejskim

Podczas świątecznego spaceru po parku miejskim zgierzanie będą mogli skorzystać z nowego mostku wybudowanego w okolicy ulicy Barlickiego. Sąsiedztwo ruchliwej drogi nie jest tu bez znaczenia – dzięki mostkowi mieszkańcy nie będą już musieli wchodzić lub wjeżdżać na ulicę, aby „zaliczyć” kolejne okrążenie wokół stawu. Nowy obiekt pozwolił na zamknięcie obiegu dwóch parkowych ścieżek: dla pieszych i dla rowerzystów. Dlatego mostek podzielony jest na część wykonaną z desek sosnowych ryflowanych (dla spacerowiczów) oraz część pokrytą matami antypoślizgowymi, wykonanymi z granulatu gumowego w kolorze



Przez mostek poprowadzono dwie ścieżki: pieszą i rowerową



Stary Młyn



Malinka

Inwestycje miejskie

Zgierz wciąż się robi

Oświetlenie na ulicy Kamińskiej, kanalizacja na ulicy Czerwieńskiej, przebudowa ulicy Solnej – to przykłady najnowszych inwestycji realizowanych przez miasto. Zarazem to tylko reprezentacja prac modernizacyjnych. Ekspert remontowy powołał się na przykładzie w każdej dzielnicy. Prace na ulicy Czerwieńskiej (Przebudowa ulicy Ławiejskiej) rozpoczęły się na przełomie listopada i grudnia, obejmują one budowę odcinka kanalizacji deszczowej o długości ponad 300 metrów. Przy okazji w tym miejscu utworzono nowe parkingi i kłosał brzo-



Prace remontowe ulicy w starym mieście Zgierz



Stary Młyn otwarty!

To jedno z najważniejszych wydarzeń ostatnich lat. Pod hasłem „Długa 41a” uroczystie otworzono nową siedzibę Miejskiego Centrum Kultury. Wielokondygnacyjny budynek o powierzchni ponad 1300 m² wyposażony m.in. w galerię sztuk, studio nagród oraz pracownię fotograficzną i balkon. Co szczególnie zainteresuje mieszkańców, pojawiła się w Starym Młynie sala widowiskowa z prawdziwego zdarzenia. Idealne miejsce dla koncertów, konferencji i... pokazów kinowych. Gmach jest nowoczesny, wielofunkcyjny, ale także idealnie wpisuje się w krój i styl historycznej ścieżki Zgierza. Wygląd oraz wykorzystanie elementów historycznego nawiązują do „przodownika” – dawnego młynowskiego młynarza Brana. Zbija się tu historia z teraźniejszością, a sąsiedzi dla 40-letniej tradycji MKK, bacznie wystrzegając się sytuacji kultury przed miastem XXI wieku. Stary Młyn bez wątpienia stanie się jedną z wizytówek naszego miasta. (jn)



Budynek Miejskiego Centrum Kultury w Starym Młynie. Zdziesiątka, ale dzięki zaangażowaniu zespołu otwartego serce na przestrzeni wokal MKK, mieszkańcy już do wyboru przystąpiła także podłoga wykładana pianinami. Już nie możemy doczekać się kolejnych koncertów i wydarzeń filmowych...

Targowisko pięknieje

I się kolejny etap przebudowy targowiska w Zgierzu. Efektem z dwóch tygodni prac będzie pojawienie się nowych wiat oraz montaż czterdziestu osiem wiat oraz montaż czterdziestu osiem wiat oraz montaż czterdziestu osiem wiat.



Targowisko od 2016 roku stopniowo zmienia swój wygląd

miasta. A prace rozpoczęto już w 2016 roku – wtedy rozebrano nawierzchnię targowiska i odnowiono odwodnienie liniowe. Podczas kolejnych prac, trwających w 2017 roku,



Liceum Traugutta



Uroczyste odsłonięcie Pomnika Wolności i Niepodległości (10.11) przy pasażu Solidarności. Granitowe bloki z naniesionymi datami symbolizują najważniejsze wydarzenia ostatnich stu lat. To hołd złożony ludziom walczącym o wolną Polskę. Częścią pomnika jest płyta nawiązująca wyglądem do tablicy umieszczonej w tym miejscu przez zgierskich opozycjonistów w czasie stanu wojennego.



Targowisko



Nowa hala MOSiR



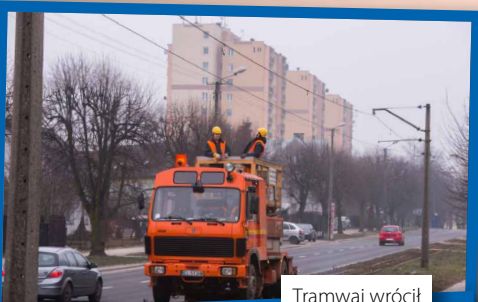
Duża hala MOSiR



O tym się mówi

Wrócił! Huczne powitanie tramwaju

19 grudnia 2021 roku. Warto zapamiętać tę datę, właśnie w przedświąteczny wieczór uroczysto zainaugurowano powrót zgierskiego tramwaju. Na torach pojawił się pierwszy pojazd, a chwilę później odjechał z przystanku. Kolejnym wydarzeniem było otwarcie nowego przystanku tramwajowego przy ul. Kilińskiego, gdzie przystankiem dla mieszkańców stała się przystanek przy ul. Kilińskiego. Pojazd ten, który został zakupiony przez miasto, ma być pierwszym z serii, który będzie służył mieszkańcom Zgierza. Tramwaj będzie służył mieszkańcom Zgierza, a jego powrót będzie dla nich wielką radością. Linia tramwajowa będzie służyła mieszkańcom Zgierza, a jej powrót będzie dla nich wielką radością.



Tramwaj wrócił



Basen przy ul. Leśmiana



Termomodernizacja SP 11



Historia wciąż się pisze

Historia nie kończy się nigdy – także ta lokalna. Od dziesięciu lat opowiadamy o Zgierzu: o ulicach i domach, które mijamy codziennie, zabytkach, które kryją sekrety, o ludziach, którzy budowali to miasto i naszą tożsamość, i wydarzeniach, które zmieniły losy miasta. Z okazji jubileuszu zapraszamy w podróż przez nasze najważniejsze odkrycia.

MACIEJ RUBACHA



Kiedy w 2015 r. ukazał się pierwszy tekst z cyklu o historii miasta pisany przez Macieja Wierbowskiego,

nie przypuszczaliśmy, że stanie się on początkiem tak długiej podróży. Od tego czasu opublikowaliśmy ponad dwieście artykułów, opisując zarówno monumentalne gmachy, jak Łaźnia Miejska, jak i skromne domy tkaczy, w których miesz-



MUZEUM MIASTA ZGIERZA

Fryderyka Zacharta, która dla wielu w końcu przestała być PRL-owską „Budowlanką”. Z historii wynika, że wystarczy czasem opowiedzieć o czymś głośno, aby obudzić troskę i zainteresowanie.

Ale Zgierz to nie tylko mury – to także wydarzenia, które odcisnęły się na życiu miasta. Pisaliśmy o wielkim wydarzeniu z 1821 r. Umowie Zgierskiej, która zdecydowała o czasach dynamicznego rozwoju przemysłowego. W czasie jubileuszu umowy wielką popularnością cieszył się cykl „Ludzie Przełomu”, który przybliżał sylwetki zgierzan i ludzi przyjezdnych, którzy stali za rewolucją przemysłową w Zgierzu. Pisaliśmy również o innych jubileuszach i wystawach przyciągających ludzi z całej Polski. Opowieści z cyklu „Działo się w Zgierzu” pokazują, że historia to nie odległa przeszłość, lecz echo, które wciąż wybrzmiewa w naszym mieście.

Patrząc na minione dziesięć lat, wiemy jedno – historia Zgierza nie kończy się wraz z naszym jubileuszem. Wręcz przeciwnie, dopiero się rozpęda. Chcemy opowiadać o ulicach i placach, o ludziach, którzy codziennością tworzyli miasto, o detalach, które często umykają uwadze. Ale potrzebujemy do tego Was – czytelników. To Wy znacie rodzinne historie, trzymacie w szufladach stare fotografie i dokumenty. Razem możemy zbudować kronikę, której zazdrościć będą inne miasta.

kali zwykli ludzie. Dziś autorem tekstów jest historyk Muzeum Miasta Zgierza.

Przez lata pisaliśmy o zabytkach, które zachwycają nie od dziś, jak zestaw noży deseryowych z wystawy „Kruszówka”, i o tych, które niestety zniknęły z pamięci, jak zdjęcie pierwszego samochodu ze Zgierza. Każdy z tych tekstów był małą cegiełką w budowaniu pamięci o mieście.

Czytelnicy wielokrotnie dzielili się z nami zaskoczeniem: „Przechodziłem obok tego domu setki razy i nie wiedziałem, jaka kryje się za nim historia”. To dla nas największa nagroda. W ciągu tych dziesięciu lat opisywane przez nas miejsca przestały być anonimowe – stały się częścią codziennej świadomości mieszkańców. Tak było choćby z pałacem i fabryką Jana

R E K L A M A



www.bszgierz.pl

APLIKACJA MOBILNA DLA DZIECI PONIŻEJ 13 ROKU ŻYCIA

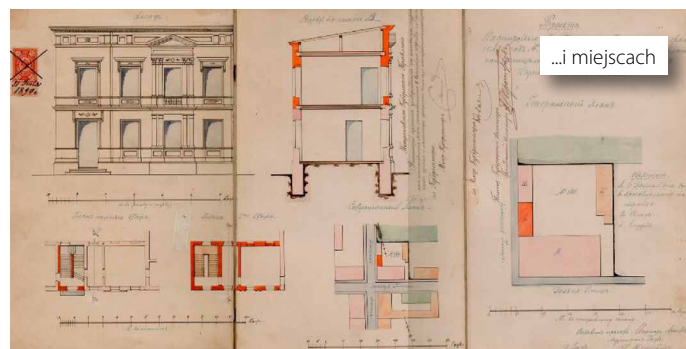


- płatności BLIK
- bezpieczeństwo
- oszczędzanie
- zarządzanie finansami
- doładowanie telefonu
- kontrola rodzicielska

BS Zgierz Junior Android



BS Zgierz Junior iOS



Pan Samochodzik i stres

JOANNA DELBAR



Smaki i zapachy mają niezwykłą moc. Potrafią natychmiast przywołać wspomnienia z dzieciństwa i tym samym poprawić nasze samopoczucie dosłownie w kilka sekund. Podobnie działają

odwiedziny w pierwszej szkole lub powrót do ukochanej w dzieciństwie książki. Takie zdarzenia wywołują nie tylko uśmiech na twarzy, ale budzą również poczucie bezpieczeństwa i bliskości. Słowem „przeniesienie się” do czasu, gdy byliśmy mali, reguluje nasze emocje i łagodzi stres.

Ostatnio wielu moich znajomych czyści swoje biblioteki. Ogólna epoka nadmiaru odchodzi i stajemy się w końcu ludźmi, którzy chcą mieć w domach tylko to, co jest naprawdę potrzebne. Wśród setek książek odnajdują się nagle zapomniane, przykurzone lektury szkolne lub ukochane pozycje, które najpierw czytała mama, a potem już my sami. I okazuje się, że potrafią one pożyć całe godziny.

Otwarcie po kilkudziesięciu latach przygód „Pana Samochodzika” lub „Mikołajka”, przeniesienie się do krainy Królowej Śniegu lub nawet samo oglądanie pięknych ilustracji Jana Marcina Szancera powoduje natychmiastowe uczucie przyjemności. Wszystko za sprawą oksytocyny, tzw. hormonu więzi, który wzrasta w bardzo dziwnych sytuacjach. Na przykład wtedy, kiedy się do kogoś przytulamy, opiekujemy zwierzętami lub roślinami, wyrażamy wdzięczność. Czytając książki z dzieciństwa, przenosimy się do czasów, które były dla nas bezpieczne, bez troski, w których być może stworzyliśmy relacje funkcjonujące do dziś. Zapach starej książki, ale też wspomnienie okoliczności, w jakich je czytaliśmy, czasami sama treść, przywołują to, co dla nas radosne i bezpieczne. Podobnie będzie działała muzyka z tamtego okresu, stare fotografie, no i przede wszystkim spotkania z przyjaciółmi. Wszystkie spotkania klasowe pełne wspomnień dają nam emocjonalny pozytywny ładunek, łagodzą poczucie pustki i osamotnienia. Często po takich spotkaniach wracają



stare przyjaźnie, na które wcześniej nie mieliśmy po prostu czasu.

Z wiekiem robimy się sentymentalni, chcemy zatrzymać beztroskę, dzięki której odpoczywamy, a w codziennej gonitwie mamy na nią mało czasu. Dlatego zachęcam, aby nie oddawać dzieciom lub wnukom naszych książek. Zostawmy je na trudne chwile pełne stresu. Czasem lepiej przeczytać „Dzieci z Bullerbyn” niż poważną dorosłą lekturę. Sprawdźcie sami!

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

A to ciekawe Kompetencje w cieniu algorytmów

RENATA KAROLEWSKA



Coraz częściej w przestrzeni publicznej i prywatnych rozmowach pojawia się pytanie o to, czy i kiedy sztuczna inteligencja uczyni pracowników zbędnymi. Niedawno u naszych zachodnich

sąsiadów pojawił się projekt, który pokazuje, że firmy zaczynają gromadzić wiedzę menedżerów w systemach AI, aby nie stracić kompetencji po ich odejściu. Jak opisuje serwis PulsHR, to rozwiązanie budzi niepokój – skoro algorytm potrafi przejąć doświadczenie i wiedzę człowieka, to jaka będzie rola pracowników w przyszłości?

Bo oto AI z jednej strony ułatwia codzienną pracę, przejmując od człowieka powtarzalne, nudne zadania, z drugiej jednak ogranicza naszą praktykę i upośledza zdolność samodzielnego myślenia. Coraz częściej to maszyna podpowiada rozwiązania, a człowiek wykonuje je mechanicznie, bezrefleksyjnie. W ten sposób rodzi się ryzyko „automation bias”, czyli ślepego zaufania technologii. A stąd już tylko krok do powielania błędów oraz

spadku zdolności do podejmowania decyzji.

Na szczęście na razie przyszłość rynku pracy wydaje się zmierzać w stronę modelu „inteligencji hybrydowej”, w którym człowiek i sztuczna inteligencja współpracują. Człowiek staje się nadzorcą i kreatorem, który weryfikuje i koryguje działanie systemów. Aby ta rola miała sens, ko-

nieczne jest jednak rozwijanie kompetencji, których AI nie zastąpi – krytycznego myślenia, kreatywności, etyki i zdolności uczenia innych.

Przykład niemiecki pokazuje, że procesy, które wydawały się odległą wizją przyszłości, dzieją się tu i teraz. W Polsce również coraz częściej mówi się o „kompetencjach przyszłości”, lecz wciąż brakuje praktycznych działań, które przygotują pracowników na nadchodzące zmiany. Jeśli nie chcemy stać się tylko dodatkami do technologii, musimy pamiętać, że to nie AI nadaje sens naszej pracy, ale my sami.



Witamy w Waszyngtonie

SANDRA KRUSZYŃSKA



No i jesteśmy. Waszyngton DC. Stolica Narodów, miasto pomników, polityków, muzeów i zieleń. Trafiliśmy tu z mężem i dziećmi na jakiś czas – nie na zawsze, nie na chwilę. I teraz mieszkamy

kilka minut od Kapitolu i Białego Domu. Miasto jest zadbane, spokojne i zadziwiająco „normalne” jak na stolicę świata, dlatego życie tu też jest normalne. Łatwo znaleźć tu parki, place zabaw czy weekendowe targi z lokalnym jedzeniem. My też już się w to wkręciliśmy – tyle że zamiast porannego biegania wybieramy rodzinne spacerki po sąsiednich parkach, gdzie już kojarzymy tutejsze mamy i nianie.

Mieszkańcy DC to bardzo ciekawa mieszkanka. Z jednej strony eleganccy profesjonalści – w idealnie skrojonych garniturach, garsonkach i płaszczach, z laptopem w jednej ręce i smoothie z jarumu albo kawą w drugiej. Z drugiej strony – luzacy w sportowych legginsach, kłapkach i z matą do jogi przewieszoną przez ramię, gotowi na kolejne zajęcia mindfulness albo bieg po parku. Bo lokalsi kochają sport. Bieganie, rowery, siłownie plenerowe, tai chi w parku – ciężko znaleźć porę dnia, w której nie widać kogoś ćwiczącego.

Spotkać tu można ludzi z całego świata – różnorodność kulturowa to jeden



z największych plusów miasta. Obok siebie mieszkają dyplomaci, pracownicy organizacji międzynarodowych, prawnicy, informatycy, studenci i artyści. A wśród nich rzesze lokalnych rzemieślników, sklepikarzy czy imigrantów, którzy prowadzą niewielkie restauracje lub foodtrucky ze swoimi narodowymi specjałami. Każdy gdzieś zmierza, coś załatwia, coś tworzy. I choć DC na pierwszy rzut oka wydaje się trochę poważne, to ludzie są otwarci, serdeczni i – co ciekawe – zawsze chętni do rozmowy.

DC kocha pomniki – dosłownie. Monumenty są tu na każdym kroku i naprawdę dodają miastu charakteru. Zamiast klasycznego downtown z wieżowcami, jak w Nowym Jorku czy Chicago, mamy tu przestrzeń. Miasto jest niskie, otwarte, lekkie. I nie bez powodu – żaden budynek nie może być wyższy niż Monument Waszyngtona. Wszędzie jest czysto, zielono, równo przycięte trawniki i kwiaty jak z katalogu witają cię na rogu każdej ulicy w centrum. A jednak nie ma tu tej sztucznej sterylności – raczej spokojna elegancja, której nie trzeba udowadniać na każdym kroku.

Ale oczywiście, jak w każdym większym mieście, DC ma też inne oblicza. Bezdomnych wciąż widać, choć jest ich o wiele mniej niż kilka lat temu. Są też dzielnice, które lepiej omijać, szczególnie po zmroku. Tam tylko lokalsi mogą czuć się bezpiecznie i też nie zawsze. DC ma swoje kontrasty – i nie wszystkie są przyjemne – ale z łatwością można znaleźć tu swój kawałek codzienności. Waszyngton nie krzyczy, nie pcha się na afisz. On sobie po prostu jest. Elegancki, ale nie nadęty. Taki, który ma czas poczekać, aż go zauważysz i polubisz.

Sandra Kruszyńska

– kulturoznawczyni, pasjonatka podróży, fotografa z zamiłowania. Rodowita zgierzan, której serce mocniej bije podczas zwiedzania świata. Po więcej informacji i zdjęć z podróży zapraszam na oficjalne konto na Instagramie Sandra_kruszynska

Nasze dziedzictwo

Magiel, który odświeża pamięć

Czy zwykły magiel może opowiedzieć historię miasta? W Zgierzu – tak. Już 23 października w Domu Tkacza otwarta zostanie niezwykle wystawa stała „Magiel historyczny – Izba Pamięci Zgierzian”, która pokaże codzienność dawnych mieszkańców poprzez przedmioty, dźwięki i wspomnienia.

Centralnym punktem ekspozycji będzie zabytkowy magiel skrzyniowy – niegdyś miejsce spotkań i rozmów, dziś symbol odświeżania pamięci ze swoją indywidualną historią, który stał się inspiracją wystawy. Wokół niego zwiedzający zobaczą przedmioty kryjące osobiste opowieści: ręcznie malowane talerze z lat 50., elegancki szapokłak kierowcy fabrykanta czy gorset krakowski noszony zarówno na występach tanecznych, jak i podczas państwowych uroczystości. Każdy z tych obiektów przybliży codzienne życie zgierzian w minionym stuleciu. – *Wystawa nie ograniczy się do gablot. Rozwieszono*

ne pranie posłuży jako ekran projekcyjny, na którym pojawią się animacje o darczyńcach i ich przedmiotach. Zwiedzający usłyszą także słuchowisko nagrane przez zgierski teatr amatorski „Piąty stan skupienia” – opowiada Magdalena Grabia-Krawczyk, kurator wystawy – Jest ono inspirowane rozmowami mieszkańców. Są głosy, które przywrócą atmosferę dawnych spotkań przy maglu. Dla młodszych przygotowano interaktywny monitor dotykowy, a dla osób z dysfunkcją wzroku – specjalny plan tyflograficzny ułatwiający zwiedzanie.

„Magiel historyczny” to coś więcej niż wystawa – to przestrzeń spotkań i dialogu międzypokoleniowego. Starsi odnajdą w niej własne wspomnienia, a młodzi dowiedzą się, jak żyli ich dziadkowie i pradiadkowie. To również okazja do wspólnej refleksji nad tym, jak przedmioty codziennego użytku stają się świadkami historii. – *Muzeum Miasta Zgierza zaprasza wszystkich mieszkańców*

do wspólnego odkrywania historii, która wciąż żyje w pamięci przedmiotów i ludzi – mówi Magdalena Grabia-Krawczyk.

Wernisaż wystawy odbędzie się 23 października o godzinie 18.00 w Domu Tkacza przy ul. Narutowicza 5. Wstęp bezpłatny, a na gości czeka katalog. Wystawa zorganizowana została w ramach projektu Magiel historyczny – Izba Pamięci Zgierzian, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowy Instytut Muzeów „Izby Pamięci”. (mr)



Stała wystawa „Magiel historyczny” będzie dostępna od 23 października w Domu Tkacza przy ul. Narutowicza 5

Artificial General Intelligence – przyszłość czy sci-fi?

O sztucznej inteligencji słyszymy dziś niemal codziennie. Píše się o niej w gazetach, rozmawia w szkołach, a aplikacje oparte na AI zaczynają wkraczać do naszego życia tak naturalnie, jak kiedyś Internet czy smartfony. Ale warto wiedzieć, że nie każda sztuczna inteligencja jest taka sama.

RENATA KAROLEWSKA



Obecnie korzystamy z tego, co eksperci nazywają Artificial Narrow Intelligence (ANI), czyli inteligencją wąską. Obejmuje ona programy, które potrafią świetnie radzić sobie z jednym, ściśle określonym zadaniem. Przykłady? Aplikacja, która rozpoznaje twarze na zdjęciach, algorytm podpowiadający piosenki w serwisach muzycznych albo system, który na podstawie objawów potrafi zasugerować diagnozę lekarską. Działają błyskawicznie, są niezwykle skuteczne, ale tylko w swojej dziedzinie.

AGI – rewolucja czy ryzyko?

Artificial General Intelligence (AGI) to zupełnie inna historia. Mówi się o niej jako o „inteligencji ogólnej”. To algorytm, który nie tylko świetnie wykonuje jedno zadanie, ale potrafi uczyć się, rozumować i działać w różnych dziedzinach podobnie jak człowiek. Wyobraźmy sobie komputer, który jednego dnia pomoże lekarzowi analizować badania, drugiego opracuje plan podróży, a trzeciego stworzy muzykę albo pomoże rozwiązać konflikt w pracy. Brzmi jak science fiction, prawda? Być może, ale od wielu lat właśnie do tego celu dążą naukowcy.

Pierwsze pomysły na stworzenie tego rodzaju sztucznej inteligencji, przypominającej rozumowanie człowieka, pojawiły się już w połowie XX w., kiedy pionierzy informatyki – jak Alan Turing – zadawali pytania o to, czy maszyna może myśleć. Od tamtej pory rozwój komputerów, Internetu i uczenia maszynowego sprawił, że jesteśmy coraz bliżej tej wizji. W ostatnich latach postęp jeszcze bardziej przyspieszył. Programy uczą się języka, potrafią tłumaczyć, pisać teksty czy analizować obrazy na poziomie, którego nikt jeszcze dekadę temu by się nie spodziewał.

Przyszłość, która zmieni codzienność

Czy AGI już istnieje? Nie. To wciąż cel, marzenie naukowców. Dzisiejsze modele, choć robią wrażenie „rozumnych”, nadal pozostają „wąskie”: genialne w jednym obszarze, ale całkiem bezradne w innym. Kiedy zatem może powstać AGI? Tu opinie ekspertów są podzielone. Jedni twierdzą, że może to być kwestia niewielu lat, inni, że miną całe de-

PIXABAY



kady. Pewne jest tylko to, że badania są prowadzone intensywnie, a każde nowe osiągnięcie wzbudza zarówno ekscytację, jak i obawy, bo AGI nie będzie tylko kolejnym gadżetem. Jej pojawienie się mogłoby zmienić naszą cywilizację.

Wizjonerzy, badacze i eksperci mówią, że mogłaby pomóc w walce z chorobami, tworzyć nowe leki, rozwiązywać problemy klimatyczne, optymalizować transport czy energetykę. Mogłaby wspierać nauczycieli w pracy z uczniami, a starszym osobom zapewniać lepszą opiekę. Ale są też pytania, czy taka inteligencja nie stanie się zbyt niezależna? Jak zmieni rynek pracy? Czy nie pogłębi nierówności, jeśli dostęp do niej będą mieli tylko nieliczni?

Z pewnością, jeśli AGI kiedyś powstanie, będzie to przełom porównywalny z wynalezieniem elektryczności czy Internetu. Tak jak dawniej świat musiał nauczyć się żyć z nowymi technologiami, tak i my będziemy musieli

znaleźć sposób, by współistnieć z maszynami, które myślą w taki sposób jak my sami. Prawdopodobnie wówczas takie media, jak gazeta, radio czy profile na social mediach nie będą już potrzebowały człowieka, bo same zaplanują, napiszą, skorygują i złożą w całość dowolny program czy wydanie.

Na szczęście dla nas, mieszkańców Zgierz – podobnie jak dla reszty świata – takie scenariusze to wciąż pieśń przyszłości. Ale już dziś warto myśleć o kształcie tej przyszłości. Czy AGI będzie dla nas wsparciem i sprzymierzeńcem, czy również źródłem lęku i dezinformacji? Przyszłość zależy oczywiście od wielu czynników, ale ważne jest również to, na ile odpowiedzialnie przygotowujemy się na jej nadejście, jak dobrze wyedukujemy młode pokolenia i wyczulimy je na zagrożenia płynące ze współistnienia „równoległej inteligencji” doskonale imitującej, chociaż zaledwie przypominającej tę ludzką.

Koszykarskie emocje.

Memoriał W. Błaszczaka

Gra jest szybka, dynamiczna, nie ma czasu, jak w koszykówce 5×5 na przechodzenie od obrony do ataku. Koszykówka 3×3 to cios za cios – tak zgierski turniej streetballa reklamowali jego organizatorzy. W połowie września w pasa-

żu Parku Miejskiego im. Kościuszki rywalizowali uczniowie i dorośli, kobiety i mężczyźni. Pierwszą odsłoną III Memoriału im. Włodzimierza Błaszczaka były Mistrzostwa Szkół Podstawowych o Puchar Prezydenta Miasta Zgierza Przemysław Staniszewskie-

go. Najlepsi okazali się uczniowie Szkoły Podstawowej nr 12, za nimi na podium stanęli reprezentanci SP6, SP10 i SP3.

Turniej w kategorii „open 16 plus” był już dziewiątą edycją streetballowej rywalizacji organizowanej przez Miasto Zgierz. Na wstępie wspomniano Włodzimierza Błaszczaka – zasłużonego dla lokalnej koszykówki działacza, współtwórcę drużyny MAG-RYS. Jak mantra powtarzało się zdanie, że pan Włodek nigdy nie zabiegał o honory, wołał budować fundamenty z dala od fleszy. Tym większy szacunek dla organizatorów pamiętających o jego niebagatelnym wkładzie w odbudowę zgierskiej koszykówki. A jest to w naszym mieście popularna dyscyplina: do turnieju zgłosiło się kilkanaście drużyn. Rywalizację rozpoczęto w otwartej przestrzeni parku miejskiego, ale gdy zepsuła się pogoda, zawody sprawnie przeniesiono do hali MOSiR przy ul. Wschodniej. Obowiązywała zasada: trzy mecze w fazie grupowej, następnie półfinał i finał. Wśród trzynastu męskich ekip triumfowali Umderdogs, kolejne miejsce zajęli Drunk Ballers oraz DPJP. W kategorii żeńskiej najlepsze były Kobiety na boiska, za nimi uplasowały się Black Mambas i Gortatki Kolczatki.

Jednym z patronów Memoriału była Zgierska Amatorska Liga Koszykówki. W tym miesiącu rusza już szesnasta edycja tych rozgrywek. Zgłoszenia obowiązują do 10 października, dwa tygodnie później powinna odbyć się pierwsza kolejka ZALK. Zwycięzcą poprzedniej odsłony zostali Bad Boys, ale trzeba pamiętać, że w ostatnich latach często zmieniali się triumfatorzy. W ZALK każdy ma szansę... (jn)



III Memoriał im. Błaszczaka

JAKUB NIEDZIAŁA

Młoda moc

Kalina jedzie na Puchar Europy!

Karate trenuje od czterech lat. Niewiele, może się wydawać, ale dla dziesięcioletki to prawie pół życia. Zgierzanka Kalina Gorąca zdobywa medal za medalem na krajowych zawodach karate. Teraz przyszła szansa na sukces za granicą. W październiku uczennica Szkoły Podstawowej nr 5 wyjedzie do Serbii na Puchar Europy Dzieci. Kalina znalazła się w elitarnej grupie zawodników powołanych przez Polską Unię Karate Tradycyjnego. Decydujące okazało się zgrupowanie reprezentacji Polski w Dojo-Starej Wsi.

Droga do Serbii wiodła przez wiele imprez krajowych. Najważniejsze sukcesy? W kwietniu na Mistrzostwach Polski w Szczecinie zajęła w swojej kategorii pierwsze miejsce w kategorii Kumite i trzecie w kategorii Kata (pierwsze to walka na macie z rzeczywistym przeciwnikiem, drugie – demonstrowanie technik obrony i ataku, symulacja pojedynku). Z XVIII edycji Wratistavia Cup Intercontinental zgierzanka



Coraz więcej wyróżnień w kolekcji zgierzanki

przywozła złoto (Kumite). Traditional Karate Games w Zamościu to także najwyższe miejsce na podium w dwóch kategoriach. W czerwcu odbyły się prestiżowe zawody Pucharu Świata w Wieliczce. – Wysoki poziom zawodów, nie było faworytów, a o medalach decydowały niuanse – opowiada rodzina Kaliny. Uczennica SP5 zajęła trzecie miejsce w kategorii Kata i pierwsze w kategorii Kumite. Teraz czas na Serbię...

Kalina Gorąca przygodę ze sportem rozpoczęła w Zgierskim i Ozorkowskim Klubie Karate, obecnie trenuje w BUSHI Aleksandrów Łódzki u Sebastiana Ziembkiewicza. Ćwiczy 3-4 razy w tygodniu w klubie, co nie zakłóca jej toku nauki. Jest posiadaczką zielonego pasa, powoli zmierzając do pasa czarnego. Od urodzenia mieszka w Zgierzu i deklaruje, że na razie nie zamierza się wyprowadzić. – Chyba że do Japonii – śmieje się Kalina. – To przecież ojczyzna karate! Już nawet zaczęłam się uczyć japońskiego. (jn)

RENATA KAROLEWSKA

Jak pies z kotem

Dictum z tytułu określa relacje dwojga zagorzałych antagonistów. Swoją negatywną aurą sugeruje uprzedzenie i obustronny brak tolerancji. Jak pies z kotem żyją sąsiedzi, jak pies z kotem żyją małżonkowie, rodzeństwo, stryjenstwo, w końcu jak pies z kotem żyje właśnie... pies z kotem! Jednakże taka to prawda jak każda inna. Relatywna. Równie często bywa, że ci rzekomi przeciwnicy są doskonałymi kumplami lub wręcz przyjaciółmi. Potrafią ze sobą owocnie współpracować, wykorzystując przy tym wzajemną odmiennosc. Wiedzą to wszyscy, którzy pod jednym dachem mieszkają i z psem, i z kotem zarazem.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



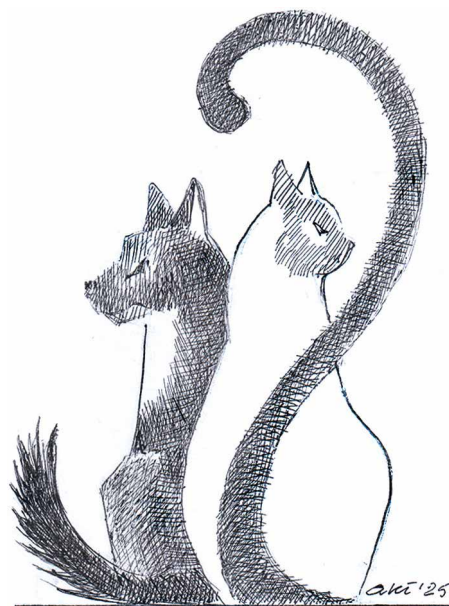
Przykłady można mnożyć w nieskończoność. Posłużę się pierwszym, który przychodzi mi na myśl. Dwa potężne bassety mojej znajomej, nie ruszą się z posłania, gdy na ich grzbietach odbywa popołudniową drzem-

kę ruda, pręgowana kotka. W zwyczaju ma spoczywać rozlegle na obu, podręcznikowo masywnych osobnikach. Całe to trio tworzy wówczas malowniczą scenkę rodzajową wzbogaconą o harmonijną wartość akustyczną. Równomierne, kocie murmurando pulsuje jak muzyczna ośnowa, a na jego tle wiją się dwie, psie linie melodyczne. Pierwsza krótko-frazowa, chrapliwa, z precyzyj-

nie ustawionym metrum. Druga tęskna i narastająca, pełna poświstów i dramatycznych pojękiwań. Doprawdy piękne zjawisko, jakkolwiek można byłoby posądzić kicię o egoizm i wygodnictwo. Jednak psiny, choć służą za łożo, korzystają przecież z leczniczej mocy jej energetycznego futerka.

Tymczasem ta sama kotka pod nieobecność gospodarzy wskakuje na wysoki kredens i szczerze obdziela swych towarzyszy ukrytymi tam słodyczami. Oj, potrafi zaskarbić sobie psie serca i wdzięczność!

Szeleszczące cukierków papierki, migoczące światełkami sreberka to przy okazji impuls do efektownej zabawy! Bassety rzucając się na spadające łakocie, wyszarpują je sobie z pysków, kotłują jedwabne chodniczki, ściągają ze świstem serwety, zwalają z łoskotem donice...



Kotka przygląda się temu wyrozumiale: fajnie jest! Z tego choćby przykładu wynika, że o dobrych stosunkach między naszymi czworonogami nie decyduje przyjazna postawa psa, a przewodnia kota.

No cóż, upraszczając, pies z kotem to tak, jak człowiek z człowiekiem. Relatywnie. ●

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

fb: Art.Gallery
Anna Kopeć-Twardowska

Kinowy Zgierz

Mocno kulturalny sezon kinowy

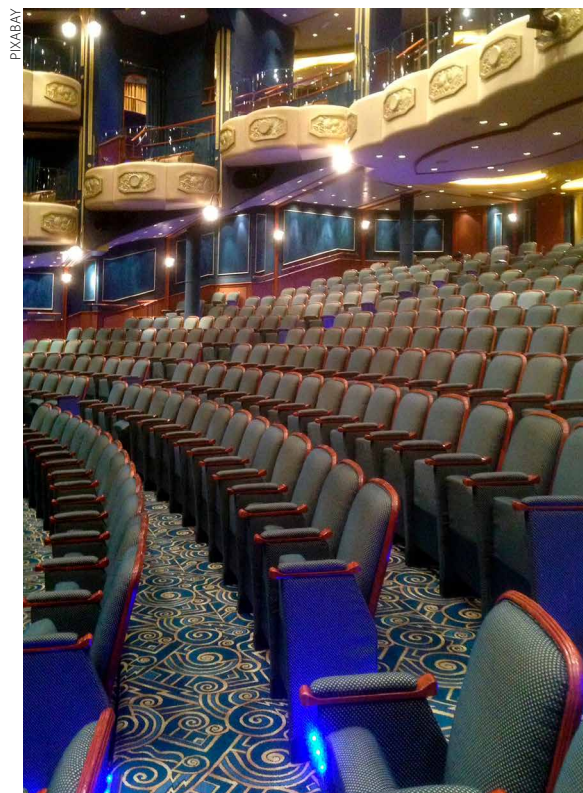
MICHAŁ FALK



Październik rozpoczęliśmy Ogólnopolskim Przeglądem Filmów Niezależnych „Ogień w głowie”, który przestawił nas na jeszcze bardziej kulturalne tory. Zrywamy tymczasem radykalnie z rozrywką i oddaje-

my do Waszego użytku październikowy repertuar pełen ważnych i wartościowych tytułów. Przedpremierowo gramy „Szkoda, że narzecz”, który bezkompromisowo opowiada o jednej z najbarwniejszych postaci polskiej muzyki – Jacku „Budyniu” Szymkiewicz. Również przedpremierowo pokazemy szaloną i typowo skandynawską komedię „Ostatni wiking” z Madsem Mikelsenem w roli głównej, która pozwoli ustalić, czy też jesteśmy wariatami. Oprócz tego

pełno rasowej sztuki i kultury, z którą można obcować m.in. na pokazach thrilleru dokumentalnego „Caravaggio: na tropie arcydzieła” będącego gratką nie tylko dla fanów malarstwa barokowego, ale także dla tych, którzy lubią soczyste historie kryminalne oparte na faktach. Dwie najważniejsze premiery miesiąca to bez wątpienia „Chopin, Chopin” – jeden z najdroższych filmów w historii polskiego kina. Setki aktorów, statystów, artefaktów z epoki i wiele atrakcyjnych lokacji zapowiadają (wreszcie!) naprawdę udany portret kompozytora. Druga najważniejsza premiera to polski kandydat do Oscara, czyli nowy film Agnieszki Holland pt. „Franz Kafka”, który korzysta z wszelkich artystycznych form od mieszania gatunków przez inwersje czasowe, tworząc osobiły portret artysty, którego lęki i dylematy mocno rezonują z dzisiejszym młodym pokoleniem. ●



21. Ogień w głowie przeszedł do historii

To były dwa emocjonujące, przepełnione kinem niezależnym dni. Kolejną edycję Ogólnopolskiego Przeglądu Filmów Niezależnych „Ogień w głowie” zapamiętamy z powodu debiutu sekcji młodzieżowej, czyli konkursu „Zapałka”. Co ciekawe, jego laureatka została nagrodzona również w konkursie głównym.

Do „Zapałki” przystąpiło 10 produkcji filmowych z całej Polski, w tym dwie ze Zgierz. Publiczność wskazała swojego faworyta. Okazał się nim film „efiältis”. Czteroosobowe młodzieżowe jury, uzupełnione dwójkiem reżyserów profesjonalnych (Jan Bujnowski i Kinga Pawełek) długo dyskutowało przed podjęciem ostatecznej decyzji. Zdecydowano o przyznaniu nagrody Małgorzacie Winer, reżyserce filmu „Lokomotywa” za świadomość i różnorodność użytych środków formalnych, bogatą symbolikę i bujną wyobraźnię. Dodatkową nagrodą była kwalifikacja do konkursu głównego, podczas którego film zdobył nagrodę w kategorii „Fabula”. Tym razem uzasadnienie jurorów (Agnieszki Waszczeniuk, Natalia Jacheć i Jan Bujnowski) zostało poszerzone o „wdzięczne bawienie się formą, świeżość, kreatywne wykorzystanie ograniczeń, zgrabne wymykanie się schematom narracyjnym”. W innych kategoriach konkursu głównego zostały nagrodzone: Wiktoria Kopeć za animację „you.” i Mateusz Paweł-

czyk za dokument „#Franc527”. Grand Prix otrzymała Dasha Brian, reżyserka filmu „Walizka”. To film dokumentalny, który odkrywa psychiczne i emocjonalne wyzwania stojące przed osobami zmuszonymi do opuszczenia swoich domów. Skupia się na psychologicznej traumie, która pojawia się podczas procesu podejmowania decyzji o migracji – po-

dróży, która rozpoczyna się na długo przed przekroczeniem jakichkolwiek granic. Jurorzy docenili dojrzałe podejście do tematu, ciekawe zabiegi formalne, sprawne łączenie technik i klarowną strukturę.

Ostatnią ważną dla twórców nagrodę stanowiła ta, którą przyznaje publiczność. Otrzymał ją dokumentalny film „Igła” Josepha Grossa przedstawiający tatuażystę Oskara, dla którego zajęcie to, to „forma buntu, ekspresji i wyzwolenie spod zasad”.

Wydarzeniu towarzyszyły warsztaty scenopisarstwa, finał wystawy fotosów Łukasza Bąka z filmu „Dziewczyna z igłą” i zabawa z muzyką filmową w tle. (mz)



Kultura i coolturka

Na styku sztuk. Inspiracją „Wampir” Reymonta

Na najbliższy wernisaż w Zgierskiej Galerii Sztuki z niecierpliwością czekają miłośnicy literatury, sztuk wizualnych i muzyki. To wyjątkowe, interdyscyplinarne wydarzenie jest efektem drugiego w tym roku open calla współorganizowanego tym razem przez MOK Stary Młyn i Filharmnię Łódzką. Inspiracją dla twórców jest nieco zapomniana, modernistyczna powieść Władysława Reymonta „Wampir”.

Na ogłoszenie jednostek kultury odpowiedziało 11 artystów prezentujących różnorodne pomysły na wystawę, ale przede wszystkim na jej wernisaż. Wiele z projektów to performance’y, które odbędą się jednorazowo, a przez kolejne dwa tygodnie zwiedzający będą mogli oglądać mogące samodzielnie egzystować elementy stałe.

Wśród wystawiających się artystów usłyszymy Damiana Magreana z Gdańska, który zaproponował improwizacje muzyczne (wykonywane przez duet piano / klarnet)



będące odpowiedzią na wybrany przez zwiedzających fragment powieści noblisty. Drugą część wystawy to film stworzony przez Jana Wierzbickiego z Łodzi ukazujący Daisy i Zenona (bohaterów powieści) z perspektywy tylko tego drugiego. Głównymi nośnikami emocji w prezentacji będą ruch i taniec. Na wystawie zobaczymy również instalację wykonaną przez zgierzanek Karolinę Dę-

bowską oraz małą wystawę Karoliny Zaborskiej z Sosnowca. Ta druga nosi tytuł „Sen Daisy”. Nieco inną ekspozycję zaproponował Kosma Woźniarski z Łodzi, który pokaże pełne grozy projekcje ukazujące oniryczną wędrówkę bohatera „Wampira”. Obrazy, które zobaczymy, to między innymi animacje rysunkowe autora.

Kolejnym elementem wystawy będzie muzyczna prezentacja Macieja Kryńskiego z Warszawy, który podczas wernisażu skomponuje emocjonalny utwór inspirowany pejzażem dźwięków z Londynu. Usłyszymy również utwory komponowane i improwizowane przez zespół Macieja Woźnicy ze Śląska, którym towarzyszyć mają śpiewane fragmenty powieści Reymonta. Ostatnią część wystawy stanowi projekt grupy reprezentowanej przez Zulę Bednraską z Krakowa, który polegać będzie na zaprezentowaniu fotografii wykonanej tradycyjną metodą z wykorzystaniem gumy chromianowej. Towarzyszyć temu będzie mroczna muzyka z nawiedzonego radia.

Ze względu na różnorodność prac wystawa będzie realizowana w całej przestrzeni Starego Młyna. Wernisaż odbędzie się w Halloween, czyli 31 października, o godz. 18.00. Open call wiąże się z nagrodami, które przyznają organizatorzy, a ich wręczenie odbędzie się podczas otwarcia. (mz)

Śladami Władysława Reymonta po Ziemi Łódzkiej

Rok 2025 ogłoszony został przez Senat RP Rokiem Władysława Reymonta – noblisty, którego życie i twórczość mocno spletają się z Ziemią Łódzką. To wyjątkowa okazja, by wyruszyć w podróż jego śladami i odkryć miejsca, które inspirowały pisarza, kształtowały jego wyobraźnię i wciąż noszą jego pamięć.

EMILIA ANTOSZ



Dzieciństwo, rodzinne korzenie i pierwsze inspiracje

Wszystko zaczyna się w Kobielach Wielkich koło Radomska, gdzie w 1867 r. urodził się przyszły laureat Nagrody Nobla. To właśnie

tutaj wśród pól, łąk i gospodarstw zaczął się jego świat dzieciństwa. Dziś odwiedzających wita tu ławeczka Reymonta przed Urzędem Gminnym i „pokój Reymonta” w Gminnym Ośrodku Kultury poświęconym pamięci pisarza. Stamtąd warto ruszyć w stronę Gidle, kolebki rodu Reymontów, gdzie spędzali czas jego przodkowie, i dalej do Tuszyń, gdzie obelisk przypomina o dzieciństwie pisarza i jego późniejszym Noblu. Reymont był człowiekiem wrażliwym na przyrodę i życie wsi. W Wolbórze, gdzie powstało wiele jego wczesnych utworów, często siadał pod lipą, która dziś nosi imię pisarza, i pisał, obserwując otaczający go świat. W Będkowie uczęszczał do szkoły elementarnej, a w Piotrkowie Trybunalskim odwiedzał brata i kolegę, który był wikarym w kościele farnym. W mieście tym na Starym Cmentarzu Katolickim spoczywa również jego ojciec, brat i siostra, a ich groby zachowały się do dziś.

Ziemia Obiecana Reymonta

Nieodłączną częścią życia Reymonta była Łódź – miasto przemysłowe, które widział zarówno z perspektywy mieszczańskiej, jak i robotniczej. Mieszkał przy ul. Piotrkowskiej 46, później przy ul. Wschodniej 50, był w teatrach i kawiarniach przy ul. Piotrkowskiej 67 i 76 oraz w Grand Hotelu. „Mnie chodzi o co innego, ja chcę, aby stawiali domy, żeby budowali fabryki, robili ulice, urządzali komunikację, przeprowadzali drogi! Ja chcę, żeby Łódź rosła, żeby miała pałace wspaniałe, ogrody piękne, żeby był wielki ruch, wielki handel i wielki pieniądź!” – pisał w powieści *Ziemia Obiecana*. Dziś w centrum miasta stoi pomnik Reymonta przy ul. Piotrkowskiej 286, na tej samej ulicy także „Kuferek

Reymonta” przy Pałacu Kindermanna. Na kamienicy przy ul. Wschodniej znajduje się tablica pamiątkowa. Spacerując po Księżym Młynie czy Manufakturze Poznańskiego, łatwo poczuć atmosferę opisaną w genialnej powieści „Ziemia obiecana”.

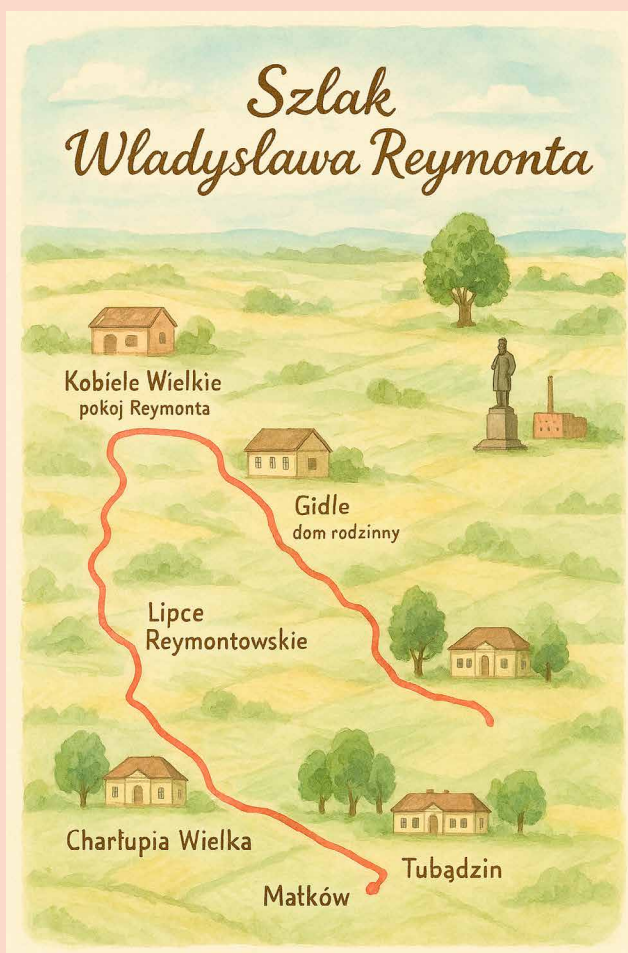
Lipce Reymontowskie

to miejsce wyjątkowe – tutaj mieści się Muzeum Regionalne im. Władysława Stanisława Reymonta oraz dawny dom dróżnika,

szybach, i to głuche, wzmagające się co dnia bicie cepów po stodołach. Lipce martwiały równo, jako te pola okólne, co wyczerpane, szare, odarte w odpocznieniu leżały i cichoci tężenia; jako te drzewiny nagie, poskręcane, żałobne, drętwiące z wolna na długą, długą zimę... Jesień to była, rodzona matka zimy.” – obserwował życie wiejskiej społeczności, które tak mistrzowsko przeniósł na karty „Chłopów”. W Lipcach można zobaczyć rekonstrukcje wnętrz, przedmioty codziennego użytku i poczuć klimat wsi, które tak bliskie były pisarzowi.

Wędrowki Reymonta i Szlak Reymontowski

Reymont był wędrowcem. Grał w teatrze amatorskim w Skiernewicach, Wieluniu, Pabianicach, Turku i Przasnyszu, zwiedzał Łowicz, był w Nieborowie i Arkadii, korzystając z pałacowej biblioteki i archiwów. Wiele inspiracji czerpał ze spotkań z ludźmi i przyrodą. Nie sposób zapomnieć o duchowym wymiarze jego życia – pieśńa pielgrzymka na Jasną Górę była dla niego nie tylko religijnym doświadczeniem, ale też literacką inspiracją, którą później opisał w reportażu „Pielgrzymka do Częstochowy”. Dziś turyści mogą wyruszyć Szlakiem im. Władysława Reymonta łączącym wszystkie ważne miejsca – od Kobieli i Gidli, przez Lipce, Charłupię, Małków, Tubądzin i Łódź. To podróż nie tylko po literackich pejzażach, ale także po historii i kulturze regionu łódzkiego. Wędrowka pozwala poczuć rytm życia wsi, poznać przemysłowe dziedzictwo Łodzi i zobaczyć miejsca, które ukształtowały wyobraźnię jednego z najwybitniejszych polskich pisarzy.



gdzie noblista mieszkał. „Hej! Jesień to była, późna jesień! I ani przyśpiewków, ni pokrzyków wesołych, ni tego ptaszków piukania, ni nawoływań nie słysząc było we wsi – nic, jeno ten wiatr, pojękujący w strzechach, jeno te dżdże, sypiące jakoby szklivem po

Rok Reymonta 2025 jest zaproszeniem, by usiąść na ławeczce w Kobielach, pod lipą w Wolbórze, zajrzeć do muzeum w Lipcach i poczuć, jak ziemia łódzka wciąż tętni życiem – tak jak kiedyś tętniła życiem Reymonta.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Mgła mózgowa nie jest formalnie uznawanym schorzeniem medycznym, ale raczej zespołem objawów związanych z funkcjami poznawczymi. Problemem tym zajął się m.in. dr Alok Kanojia, psychiatra specjalizujący się w zdrowiu psychicznym młodych dorosłych, zwłaszcza w kontekście zagrożeń ery cyfrowej, znany jako Dr K edukujący na swoim kanale YouTube, współzałożyciel platformy HealthyGamerGG.

Szybki rozwój technologiczny i rosnące tempo życia zmieniają nasze nawyki, a te przebudowują nasz mózg – niestety niekorzystnie. Świat cyfrowy – rolki, shortsy, gry, podcasty, streamingi, dostęp non stop do wiadomości w sieci – nie pozwala mózgowi na odpowiednie przetworzenie informacji i odpoczynek. Ale to nie jedyny winowajca. Na zamglenie umysłu wpływają: stres, brak snu, nieodpowiednia dieta, odwodnienie czy przewlekły stan zapalny w organizmie. Duży wpływ na to ma też przebyty COVID-19.

Zdekoncentrowani i zmęczeni

Mgła mózgowa może manifestować się na wiele sposobów, wpływając negatywnie na codzienne funkcjonowanie i jakość życia. Osoby nią dotknięte narzekają przede wszystkim na zaburzenia koncentracji. Trudno im utrzymać uwagę na jednym zadaniu, łatwo się rozpraszają, zapominają o niedawnych wydarzeniach, nie mogą sobie przypomnieć imion. Więcej czasu zajmuje im przyswojenie nowych informacji, proste zadania intelektualne mogą wydawać się przytłaczające. Szybciej odczuwają wyczerpanie umysłowe po krótkim wysiłku intelektualnym, często czują się zmęczone nawet po odpoczynku. Osoby te stają się mniej decyzyjne – trudniej im dokonywać wyborów, mają problemy z jasnym myśleniem i oceną sytuacji, nawet proste wybory stają się wyzwaniem. To wszystko utrudnia wykonywanie codziennych czynności i obniża jakość życia, prowadzi do frustracji, spadku motywacji i kreatywności, a nawet może negatywnie wpływać na relacje z innymi ludźmi. Można zauważyć spadek efektywności w pracy czy nauce. Każdy dzień staje się walką.

Problem się pogłębia, bo jak zauważa dr Alok Kanojia, wielu pacjentów nie otrzymuje konkretnej diagnozy ani skutecznego planu leczenia. Ponieważ mgła mózgowa nie jest zaburzeniem psychicznym w tradycyjnym rozumieniu, dlatego konieczne jest według niego nowe podejście do problemu, które uwzględniłoby fizjologiczne i neurologiczne podłoże mgły mózgowej.

Wewnątrz organizmu

Na skutek nieprawidłowego trybu życia i stresu w naszym organizmie toczy się stan zapalny. Dotyczy on też układu nerwowego i jest jednym z kluczowych czynników prowadzących do mgły mózgowej. Badania wskazują,

PIXABAY

Umysł we mgle

Zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią, gorsze kojarzenie – na te problemy narzeka coraz więcej osób. Mgłę mózgową określono cichą pandemią współczesnych społeczeństw.



że aktywacja mastocytów, czyli komórek tucznych, odgrywa istotną rolę w tym procesie.

W odpowiedzi na stres organizm uwalnia różne hormony i neuroprzekaźniki, nadnercza wydzielają kortyzol, aktywowane są mastocyty, co prowadzi do uwalniania mediatorów stanu zapalnego. Te mediatory mogą powodować stan zapalny w mózgu, co przekłada się na objawy mgły mózgowej.

Silną odpowiedź zapalną mogą też powodować infekcje wirusowe, zwłaszcza te o charakterze ogólnoustrojowym. Coraz więcej osób zmaga się z mgłą mózgową po przechorowaniu COVID-19. Mechanizm ten może być związany z bezpośrednim wpływem wirusa na układ nerwowy lub z odpowiedzią immunologiczną organizmu na infekcję. W obu przypadkach dochodzi do aktywacji mastocytów i uwalniania mediato-

rów stanu zapalnego, co wpływa na funkcje poznawcze.

Na nasilenie problemu ma również wpływ otyłość. Choć komórki tłuszczowe pełnią w organizmie rolę magazynu energii, to są też aktywnymi uczestnikami procesów metabolicznych i immunologicznych. Wydzielają różne substancje biologicznie czynne, takie jak cytokiny prozapalne, które mogą przekraczać barierę krew-mózg lub wpływać na nią pośrednio, co prowadzi do zaburzeń w komunikacji neuronalnej i może manifestować się jako mgła mózgowa. Otyłość może również prowadzić do insulinooporności i zaburzeń metabolicznych, które dodatkowo obciążają organizm. Insulinooporność wpływa na metabolizm glukozy w mózgu, a jej niedobór zaburza prawidłowe funkcjonowanie neuronów.

Współczesne nawyki żywieniowe to kolejny problem. Przetworzona i uboga w warzywa i owoce dieta nie dostarcza ważnych składników odżywczych o charakterze przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Dodatkowo sposób uprawy roślin bardzo zubożył ich wartość odżywczą. Dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego potrzebne są m.in. witaminy, minerały zdrowe tłuszcze i pewne fitozwiązki, a wśród nich szczególnie cenne flawonoidy.

Na zaburzenia snu narzeka coraz więcej osób, tymczasem dobra jakość snu jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania mózgu. Podczas snu usuwane są toksyny, regenerowane komórki nerwowe i dochodzi do konsolidacji pamięci.

Niezmierznie ważne jest odpowiednie nawodnienie – woda stanowi około 75% masy mózgu i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania neuronów. Osoby, które nie piją wystarczającej ilości wody, mogą doświadczać pogorszenia funkcji poznawczych. Wrogiem tak dobrego snu, jak i nawodnienia jest kofeina, tymczasem napoje pobudzające biją dziś rekordy popularności i mogą nasilać objawy związane z mgłą mózgową.

Dla zdrowia mózgu

Jak poprawić wydolność umysłową? Zastosuj kilka zasad zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem diety dla mózgu.

Aby zredukować objawy mgły mózkowej, włącz do diety pokarmy bogate w witaminy z grupy B, w tym szczególnie zadбай o podaż witaminy B₁₂ i kwasu foliowego (B₉). Dostarczaj magnez, żelazo i kwasy tłuszczowe omega-3. Możesz wspomóc swój mózg wtórnymi substancjami roślinnymi jak resweratrol, kwercetyna, kurkumina czy polifenol EGCG. Odpowiednia suplementacja w połączeniu z innymi strategiami może być kluczem do pokonania mgły mózkowej i poprawy koncentracji. Unikaj przetworzonej żywności i używek. Pij dużo wody.

Zdrowie mózgu wspomaga regularna aktywność fizyczna. Ćwiczenia poprawiają krążenie krwi, zwiększając dostarczanie tlenu i składników odżywczych do mózgu. Mogą to być ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie, jazda na rowerze, szybki marsz, pływanie, a także ćwiczenia siłowe. Szczególnie wartościowe są ćwiczenia angażujące nogi. Ćwiczenia pobudzają wydzielanie endorfin i poprawiają równowagę hormonalną, co może zapobiegać przewlekłemu stanowi zapalnemu.

Równie ważny we wspieraniu zdrowia mózgu jest właściwy odpoczynek. Żeby mózg się zregenerował, potrzebuje 7-8 godzin snu. Techniki relaksacyjne czy modlitwa pomagają zredukować stres – mogą obniżyć poziom kortyzolu i zmniejszyć aktywność komórek zapalnych.

Ogranicz kontakt ze smartfonem i mediami społecznościowymi, chroń się przed zalewem informacyjnym. Scrollowanie i ciągła obecność w sieci przebudowuje i upośledza mózg. Ten problem jest obecnie tak poważny, że wart jest omówienia w kolejnym numerze.

Twórcze warsztaty dla dzieci w Zgierzu

Ruch, obraz i dźwięk stały się kluczem do odkrywania sztuki przez najmłodszych mieszkańców Zgierza. We wrześniu ruszył cykl „Dziecięce Interwencje Artystyczne” – wyjątkowe warsztaty kierowane do dzieci, zwłaszcza tych z wyzwaniami rozwojowymi, finansowane ze środków Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn w ramach konkursu na Zgierskie Inicjatywy Kulturotwórcze. Pierwsze spotkania już za nami. 6 września odbył się warsztat integracyjno-ruchowy, w którym dzieci mogły doświadczać zabawy poprzez ruch, gry zespołowe i proste działania performatywne. Spotkanie sprzyjało integracji grupy, wzmacniało poczucie pewności siebie i rozwijało kreatywność. Tydzień później, 14 września najmłodszy przeniesi się w świat obrazu podczas warsztatu „Miejski fotokolaż”. Powstawały autorskie kolaże, w których dzieci łączyły zdjęcia i rysunki z własnymi narracjami o przestrzeni miasta. Październik przyniesie kolejne odsłony projektu. 11 października uczestnicy będą tworzyć wspólną instalację artystyczną ze słów i liter, odkrywając język jako materiał twórczy. 18 października odbędą się natomiast

warsztaty „Muzyczna partytura miasta”, podczas których dzieci posłuchają, jak brzmi ich najbliższe otoczenie, a następnie przełożą te doświadczenia na własne kompozycje dźwiękowo-plastyczne. Każdy warsztat wspiera specjalista od komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC), co pozwala na pełniejsze uczestnictwo dzieci z wyzwaniami rozwojowymi i ułatwia radzenie sobie z trudniejszymi momentami zajęć. To ważny element projektu, który opiera się na pedagogice włączającej i elastycznym dostosowaniu treści do indywidualnych możliwości. – *Na warsztaty przychodzą całe rodziny. Współpracujemy ze zgierskim Ośrodkiem Wczesnej Interwencji PSONI, więc gdy dzieci są zaopiekowane przez edukatorów i terapeutę, ich opiekunowie mogą złapać chwilę oddechu, porozmawiać i zintegrować się przy kawie i ciście, które przygotowujemy już poza projektem* – podkreśla pomysłodawczyni inicjatywy Marta Wybraniec. „Dziecięce Interwencje Artystyczne” to nie tylko praca z dziećmi, ale także budowanie wspólnoty wokół kultury i sztuki. Rekrutacja na warsztaty odbywa się poprzez stronę internetową CKD w Zgierzu. (ea)

MARTA WYBRANIEC



Warsztaty to nie tylko praca z dziećmi, ale także budowanie wspólnoty wokół sztuki

Top 10 na świecie

czyli subiektywnie dziesięć najciekawszych miejsc na świecie na 10-lecie miesięcznika
Beata i Dariusz Cłapowie



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



ARCHIWUM B.D. CŁAPOWIE

To oczywiście niemożliwe, ale jednak trzeba wybrać topową dziesiątkę. Zanim zaczęliśmy, przewinęły się w naszej świadomości setki miejsc i zdarzeń z nimi związanych. Wspomnieliśmy ludzi, jakich napotkaliśmy po drodze. Żadne z przedstawionych miejsc nie jest dla nas ważniejsze, ale na pewno zasługuje na uwagę i opisanie. Zapraszamy w naszą sentymentalną podróż.

Uluru albo **Ayers Rock** jak nazwali ją anglojęzyczni przybysze. To była nasza druga wyprawa do Australii, podczas której przecięliśmy całą wyspę z miejscowości Adelaide na południu do Darwin na północy słynnym Highwayem Stewarda. Leżąca w centrum



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

wyspy formacja skalna to niewątpliwie cud natury. Oczywiście wysokość Uluru zaledwie ponad 300 metrów nie robiłaby żadnego wrażenia, ale obwód góry, ponad 8 km, jest imponujący. Do tego lokalizacja na bezkresnej pustyni robi ogromne wrażenie. Z bliska skała zachwyca wielością jaskiń, grot, załomów skalnych i przepięknym otoczeniem. Jednak przede wszystkim jest to miejsce kultu otaczane do dzisiaj czcياً przez rdzennych mieszkańców Australii – i ten fakt nadaje Uluru szczególną moc i znaczenie.

Roraima to leżący prawie na granicy Wenezueli i Brazylii płaskowyż, który stał się dla Sir Artura Conan Doyle'a przyczynkiem do napisania powieści „Świat zaginiony”, a później zapewne ta sama książka stała się inspiracją dla twórców filmowej serii „Jurasic Park”. Do Wenezueli dotarliśmy w bardzo ciężkim dla tego kraju okresie. Z trudem udało nam się zebrać cztery osoby na wyprawę. Do naszej dwójki dołączył Brytyjczyk Dan Freyn i Japończyk Yoichi Morita. Nazwaliśmy się „Drużyną pierścienia”, na której czele stanęła nasza miejscowa przewodniczka Marisol. Po wielu trudach marszu i wspinaczki dotarliśmy na szczyt góry, gdzie spędziliśmy trzy noce w namiocie przy temperaturze ok. zera stopni. Wspaniałe widoki i piękna natura wynagrodziły wszystkie trudy. Pomimo upływu lat, chętnie powrócilibyśmy w to niezwykle miejsce. Może udałoby się odtworzyć „Drużynę pierścienia”.

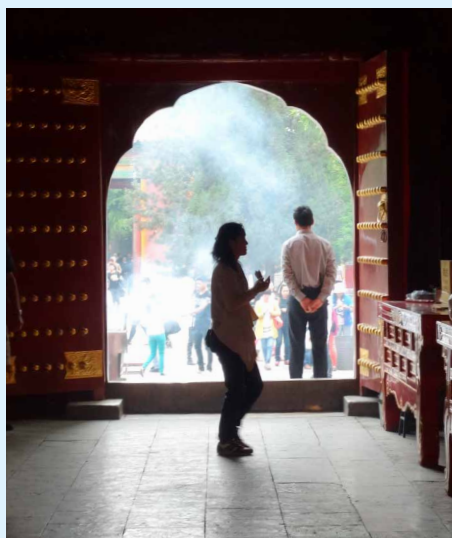
Pomnik Crasy Horsa w Dakocie Południowej w USA odwiedziliśmy kilkakrotnie. Po ukończeniu ma to być największy pomnik na świecie. Tylko czy kiedyś zostanie ukończony? Postać widniejąca na pomniku to Szalony Koń a właściwie Thaśungke Wit-

kó, bo tak brzmiało jego imię w oryginale – wódz Indian Oglala z Plemienia Siuksów, który wstąpił się obroną Wielkich Równin przed ekspansją białych przybyszów. Dla nas niezwykle ważne jest, że budowę tego pomnika rozpoczął nasz rodak – Korczak Ziolkowski, a obecnie jego dzieło kontynuują jego dzieci i wnuki. Miejsce łączy w pewien magiczny sposób Polaków i rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej.

Przełomy rzeki Jangcy. Po półtora dnia spędzonego w Chongqing wsiadamy na statek przeznaczony wyłącznie dla Chińczyków. Wszystkie napisy w „robozłach”. Miejscowa przewodniczka znająca kilka słów po angielsku i dwoje starszych Chińczyków, którzy przyjechali z USA to jedyne osoby, z którymi mogliśmy zamienić kilka słów, jednak barier komunikacyjnych nie było. Trzy główne przełomy to: Qutang – najwyższy, Wu – najbardziej malowniczy oraz Xiling – największy. Poza przełomami głównego nurtu odwiedzamy również przepiękne kaniony mniejszych rzek dopływających do Jangcy, przesiadając się na mniejsze łódki. Wokół rzeki rozsiadanych jest wiele etnicznych wiosek, dawnych pałaców i świą-



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

tyń będących prawdziwą uczcią dla miłośników historii, zabytków i folkloru. Wreszcie docieramy do Tamy Trzech Przełomów. Ta największa na świecie inwestycja budziła sprzeciw wielu środowisk przed i w czasie trwania budowy. Na pamiątkę dostajemy dyplom i kupujemy medale z wygrawerowanymi imionami.

Perl Harbor na wyspie O'ahu na Hawajach w USA. Kiedy zaczęła się II wojna światowa? Dla nas to oczywiste, 1 września 1939 r. Dla Amerykanów rozpoczęcie Drugiej Wojny światowej to 7 grudnia 1941 r., kiedy to baza marynarki wojennej USA na Hawajach zaatakowana została bez wypowiedzenia wojny przez lotnictwo Japonii. Na pamiątkę tego wydarzenia co roku 7 grudnia odbywa się wielka parada ulicami Honolulu. Dzisiaj w przepięknym otoczeniu wulkanicznych gór i lazurowego Pacyfiku stoją „świadkowie” tamtych dni – okręty, łodzie podwodne, samoloty... W dawnych hangarach zorganizowane zostały sale muzealne. Na szczególną uwagę zasługuje Pomnik USS Arizona ku czci 1102 marynarzy poległych podczas japońskiego ataku. Wśród wrytych na wieczną chwałę nazwisk odnajdujemy wielu Polaków. Tak jak w innych częściach świata walczyli „za wolność naszą i waszą”!

Podobno „im dalej w las, tym więcej drzew”. Ciągłe nowe miejsca przychodzą nam do głowy, wracają wspomnienia. Odwiedziliśmy pięć miejsc na odległych krańcach świata. Pierwsza część Top 10 za nami. Za miesiąc odwiedzimy kolejne pięć. Co to będzie? Zobaczmy.



BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

Miłość i cierpienie

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Miłość stanowi wdzięczny temat wielu piosenek, wierszy, filmów i sztuk teatralnych. Podejmując owo zagadnienie z perspektywy kobiet, szlachcianek żyjących w XIX w., książka Weroniki Wierzchowskiej „Zakochane bez pamięci” otwiera przed nami obszar ciągle niespenetrowany. A że opisane historie dotyczą czasów dawno minionych, znajdziemy w niej relacje przedstawicielek płci pięknej, które stanowiły walczą o swoich ukochanych. Chodzi o kobiety zmagające się z skostniałymi przekonaniami rodziców, bezwzględными obyczajami oraz bezduszną tradycją. Na drodze do szczęścia bohaterki stały również władze carskie, które wysyłały walczących o wolność oficerów na zesłanie do odległych części Syberii. Przedstawione historie miłosne działy się w czasie względnie długim. Pozwalają one zatem prześledzić zmiany, jakie dokonywały się w obyczajowości minionej epoki i zaprezentować wpływ historii na zmagania pań o realizację swoich uczuć. Interesujące muszą być źródła, na których autorka oparła swoje fascynujące relacje. We wstępie przeczytamy, że sięgając w przeszłość, odkrywamy, iż dostęp do wspomnień i pamiętników ogranicza się do kobiet mających szlacheckie pochodzenie. Analizując owe źródła, trzeba mieć na uwadze, że mogą być one przekolorowanymi portretami własnymi. Bohaterki piszące wspomnienia z perspektywy minionego czasu nie zawsze musiały być obiektywne. Pamiętniki mogły przecież czytać po latach dzieci lub pozostali członkowie rodziny. Autorka książki wspomina, że ciekawym źródłem byłyby listy. Niestety, często brakuje w nich intymnych wyznań. Historycy muszą pogodzić się z faktem, że po śmierci babć i matek potomkowie często niszczyli korespondencje. Powodem był szacunek dla znacznych pań lub chęć uniknięcia skandali. Oczywiście, o ile znajdowały się w listach pikantne wspomnienia.

Po kolei, o kim opowiada książka. Najpierw o hrabiance arystokratycznego rodu oraz o córce z nieprawego łoża szambelana dworu króla Stanisława Augusta. Znajdziemy opowieści o szlachciankach z zubożałej rodziny ziemiańskiej z Małopolski, pisarce romansów oraz o potomkini zamożnego litewskiego rodu. Nie zabrakło relacji o działaczce niepodległościowej po powstaniu listopadowym, kobiecie z lubelskiego zubożałego ziemiań-



stwa, zahartowanej w boju uczestniczącej powstania styczniowego. Książka opowiada również o nauczycielce oraz o biologce i działaczce społecznej. Przybliżmy losy Cecylii Beydale, która była córką wspomnianego szambelana. Bohaterka żyła skromnie, ale spokojnie w Paryżu, w kilkuosobowej, obcej rodzinie. Nazwalibyśmy ją dzisiaj rodziną zastępczą. Kobieta nie wiedziała nawet, skąd pochodzi. Nie spodziewanie została zabrana do Polski. Czytamy w książce, że zaopiekowała się nią księżna Izabela Czartowska. Sprawa wydaje się zrozumiała, gdyż księżna gromadziła w swoich posiadłościach córki oficerów z powstania kościuszkowskiego. Utworzyła nawet specjalny dom opieki dla dzieci w Puławach. W porównaniu do paryskiego otoczenia Cecylia znalazła się w zupełnie innym środowisku. Mogła patrzeć na szlachciców w sztywnych frakach, cudzoziemców w egzotycznych strojach, niezliczone rzesze dworskich urzędników, pisarzy i sekretarzy. Na nieszczerście zakochała się w przystojnym synu Izabeli, Konstantynie. Doszło nawet do potajemnych zaręczyn Konstantyna z Cecylią. Do ślubu jednak nie doszło. Okazało się, że księżę i jego ukochana byli rodzeństwem. Potwierdza się zatem przekonanie, że miłość pełna jest zaskakujących zwrotów i wiąże się z cierpieniem.

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.

Fenomen dorastania – miłość nastolatków

DARIUSZ SPANIAŁSKI



Pierwsze sympatie dorastających dzieci zwykle wywołują u dorosłych pobłażliwy uśmiech. Jednak moment, gdy dziecko zaczyna wracać ze szkoły coraz później, a wieczorem wychodzi „uczyć się do kolegi”, szybko zamienia się w powód do niepokoju. Rodzice nagle uświadamiają sobie, że pojawił się ktoś jeszcze – ktoś, kto zaczyna mieć wpływ na zachowanie pociechy, jej obowiązki i rodzinne zasady. Dopiero wtedy pojawiają się próby „dorosłych” rozmów, w których podkreśla się wagę nauki, choć w tle kryje się ciekawość nowej, nieznanym osoby.

Dorastający nastolatek tworzy sobie własny świat – coraz bardziej niezależny od rodziców, a coraz mocniej otwarty na rówieśników. To naturalne, bo rozmowy z przyjaciółmi często mają charakter intymny, czego trudno oczekiwać w relacji rodzic-dziecko. Nawet w rodzinach opar-

Dorastający nastolatek tworzy sobie własny świat – coraz bardziej niezależny od rodziców, a coraz mocniej otwarty na rówieśników

tych na partnerskich zasadach, to kolega czy koleżanka bywa lepszym powiernikiem. Niepokój budzi fakt, że doradcy ci, choć bliscy, pozbawieni są doświadczenia.

Dla rodziców to jeden z najtrudniejszych etapów w życiu. Wielu zastanawia się wtedy, jak zdobyć zaufanie dziecka. Niestety, często dzieje się to za późno. Zaufanie buduje się latami, od wczesnego dzieciństwa, a nie dopiero w okresie dojrzewania. Jeśli jednak istnieje, daje i autorytet, i szansę wglądu w tajemnice młodzieńczego serca.

Nastolatki nie zawsze chcą rozmawiać o swoich zauroczeniach, ale w końcu nadchodzi moment, gdy same zdradają swoją tajemnicę. Ważne, by wówczas dochować lojalności – nie komentować, nie rozpowiadać w rodzinie. To pierwsze, nieśmiałe kroki w dorosłość, stawiane po nieznanym gruncie, łatwo prowadzące do zawstydzenia, zwłaszcza w domach, gdzie uczucia rzadko wychodzą na światło dzienne.

A wszystko zaczyna się niepozornie – od muśnięcia włosami po twarz chłopaka na przerwie czy od zatrzymanego spojrzenia na koleżance z drugiej ławki. My, dorośli, wiemy, że za tym kryją się jeszcze wzloty i upadki, łzy i radość. Cała sztuka polega na tym, by być przy dziecku – cieszyć się, że możemy obserwować fenomen dorastania, a przy tym ofiarować radę, wsparcie i przede wszystkim miłość.

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



W OGRODZIE GDY JESIEŃ DO LATA SZEPTAŁA
CZERWONA PORZECZKA Z CZARNĄ W SPÓR SIĘ WDAŁA
A O CÓŻ IM SZŁO
ŻE CZARNA CZERWIENIĄ ZBYTNIO NASYCONA
Z WŚCIEKŁOŚCIĄ KRZYCZAŁA PORZECZKA CZERWONA
A CZARNA JEJ NA TO BOM JESZCZE ZIELONA
CZY SŁYSZAŁ TO KTO

Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek



Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn zaprasza:

koncert
Tosi Witkosz

18 października 2025 r. | godz. 19.00

bilety:
30 zł (online i w kasie MOK) / 25 zł (ze Zgierską Kartą Mieszkańca - wyłącznie w kasie MOK)

www.bilety.starymlynzgierz.pl

STARY MŁYN

Jesienny koncert
kwartetu jazzowego
p.g.r. quartet
"Song for my Mother"

Grzegorz Rogala – puzon/kompozytor/lider
Piotr Iwański – pianino
Kacper Kaźmierski – perkusja
Michał Alfryka – kontrabas

8 listopada 2025 / g. 18.00
bilety: 30/35 zł

WITOLD WARZYWODA
WYSTAWA LITOGRAFII BARWNYCH Z CYKLU:
CYTATY Z BIBLI

WERNISŻ: 10.10.2025 r., godz. 18.00
wystawa czynna do 26.10.2025 r.

ZGŚ STARY MŁYN

BAJKOBRANIA
RODZINNE SPEKTAKLE
REPERTUAR JESIENNO-ZIMOWY 2025

spektakle dla dzieci od 1 do 5 roku życia:

12.10 9-16.00
Teatr Dzieci Miłość „Co to?”
zapis elektroniczny od 06.10 od godz. 09:00

spektakle dla dzieci od 3 do 13 roku życia:

19.10 9-16.00
Teatr Nemno „Gburek”
zapis elektroniczny od 13.10 od godz. 09:00

30.11 9-16.00
Teatr Atofri „Jabłonka”
zapis elektroniczny od 24.11 od godz. 09:00

16.11 9-16.00
Teatr Ryle „Bajka o szczęściu”
zapis elektroniczny od 12.11 od godz. 09:00

7.12 9-16.00
Teatr Blum „Ty i ja”
zapis elektroniczny od 1.12 od godz. 09:00

14.12 9-16.00
Teatr Kwaterna „Fabryka prezentów św. Mikołaja”
bilety dostępne od 5.12 przez starymlynzgierz.pl lub osobiście w siedzibie MOK

CENA 20 złotych za osobę

Zapisy elektroniczne dostępne przez stronę ckdzgierz.pl lub osobiście w siedzibie CKD w godzinach pracy placówki. Liczba miejsc ograniczona.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA
WWW.CKDZGIERZ.PL
KONTAKT@CKDZGIERZ.PL

CKD CENTRUM KULTURY DZIECKA
UL. REMBOWSKIEGO 17
95-100 ZGIERZ
TEL. 509 719 665

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
- Biurowość „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobnarstwa, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audika, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkego 2 B
- Hejdi Kebab, ul. Gałczyńskiego 32 c
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkego 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 parking”
- Kwiaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łaźnia Miejska, Łęczyska 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczyska 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
- Miejski Ośrodek Kultury 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, Rembowskiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwierskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon „Pracownia optyczna”, Gałczyńskiego 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parzęczewska 21
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Sklep „Dar-Mar” Przygraniczna 25
- Sklep „Gastropak”, Dąbrowskiego 10
- Sklep budowlany „Standard”, 1 Maja 19
- Sklep monopolowy, Lechonia 2
- Sklep przemysłowy, Rembowskiego 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskiego 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „Af-Lider”, Boya-Zełńskiego 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-Zełńskiego 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”, Witkego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popiełuszki 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, 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, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Majusia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczyska 2
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 1

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

ROSSMANN



**Tu tworzymy zespół,
w którym każdy ma
znaczenie!**

Sprawdź aktualne oferty w:

- drogeriach
- centrach dystrybucyjnych
- centrali

Dołącz do nas!

www.kariera.rossmann.pl

