

# Zgierz Moja Przestrzeń

NR 11 (113)

grudzień 2025

egzemplarz bezpłatny

ISSN 2450-3770

zgierski miesięcznik  
społeczno-kulturalny

Wesołych Świąt  
i szczęśliwego  
Nowego Roku

NAJWAŻNIEJSZE  
**INWESTYCJE MIEJSKIE**  
MIJAJĄCEGO ROKU - BEZ  
„POMNIKÓW”, ALE Z WIZJĄ

**NOWE ZWYCZAJE  
BOŻONARODZENIOWE**  
I MIEJSKIE WYDARZENIA  
OKOŁOŚWIĄTECZNE. IDĄ  
ŚWIĘTA - SPĘDŹMY JE  
WSPÓLNIE I BEZ PRZESADY

FOTOGRAFICZNA PAMIĘĆ  
ZGIERZA, CZYLI NIEZWYKŁE  
KADRY **GRZEGORZA  
CZEREPOKA**

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Z życia miasta                                                                                 | 4-5 |
| Święta bez przesady – kiedy mniej znaczy lepiej                                                | 6   |
| Święto zgierskiego biznesu. Ruszają nominacje do Konkursu im. Rembierińskiego                  | 6   |
| Nowy przetarg na komunikację miejską w Zgierzu                                                 | 7   |
| Poczuć świąteczny klimat w mieście                                                             | 7   |
| 35 lat zgierskiego MOPS                                                                        | 7   |
| To nam przyniósł rok 2025                                                                      | 8   |
| Grzegorz Czerepok. Fotograficzna pamięć Zgierza                                                | 9   |
| Zgierzanki na podium Wielkiego Testu o Klimacie                                                | 10  |
| Choinka w lustrze rodziny Krusche                                                              | 10  |
| Współczesne tradycje świąteczne                                                                | 11  |
| Dobrych ludzi wokół – najlepszy prezent na koniec roku                                         | 12  |
| Gdy współpraca staje się siłą. Stary Młyn rozwija skrzydła dzięki koalicjom                    | 13  |
| Dziedzictwo Świercza – legionowe ideały w służbie miasta                                       | 14  |
| Lena Wspaniała                                                                                 | 15  |
| Zgierz dba o młodych sportowców                                                                | 16  |
| 11 listopada – dwa święta jednego dnia                                                         | 16  |
| Bez pomników, za to z wizją                                                                    | 17  |
| Gdzie nauka spotyka się z zabawą. Nowatorskie zajęcia w CKPZ                                   | 18  |
| Męskość do kontroli. Powiat zaprasza na badania                                                | 18  |
| Głód, zmęczenie, brak dotlenienia, czyli jak wzrasta nasza irytacja w stresie nieuświadomionym | 19  |
| Biuro z widokiem na jezioro? Workation rozpycha się w Polsce                                   | 19  |
| Święta po dwóch stronach oceanu                                                                | 20  |
| Piękne prace, puste treści – rośnie pokolenie „kopiuj-wklej 2.0”                               | 21  |
| Boruta i Włóknarz. Bezpieczny środek tabeli                                                    | 22  |
| Drzewko magiczne                                                                               | 23  |
| Emocje nie tylko od święta                                                                     | 23  |
| Stachuriada pełna artystycznych odkryć                                                         | 24  |
| W grudniu malarstwo, w styczniu ceramika i rzeźba                                              | 24  |
| Słodki przysmak królów w sercu Piotrkowa Trybunalskiego                                        | 25  |
| Czy starzenie się można zatrzymać?                                                             | 26  |
| Senegal – na zachodnim krańcu Afryki                                                           | 28  |
| Życie obok zajęcia                                                                             | 29  |
| O przygodzie Józefa, syna Jakuba i refleksja z tym związana                                    | 30  |
| Kalendarium wydarzeń                                                                           | 31  |



## Słowo wstępu



O tej porze roku świat na chwilę zwalnia, choć paradoksalnie właśnie wtedy najbardziej próbując nas dogonić powiadomienia, niedokończone sprawy i nieustanny szum bodźców. W erze skoków „pustej” dopaminy, które serwuje nam życie z telefonem w rękę, rodzinne spotkania stają się czymś więcej niż tylko tradycją. Są jak reset systemu, krótką przerwą, która pozwala usłyszeć własne myśli, a czasem także głosy innych ludzi, z którymi łączy nas najwięcej, choć rozmawiamy z nimi coraz mniej.

Moment, w którym siadamy przy jednym stole, może być dobrym pretekstem do odłożenia telefonu, by być na bieżąco ze światem, który nigdy nie śpi. Wtedy uwidoczni się „tu”: zapach potraw, śmiech, wspomnienia krążące między pokoleniami. Nagle okaże się, że najprostsze rozmowy – te o tym, komu znowu przypalił się barszcz, kto pierwszy podkraślał pierniki albo jak bardzo urosli najmłodsi, mają większą moc niż cała seria impulsów, którymi na co dzień karmią nas ekrany.

Wartości, jakie niosą święta, nie polegają na idealnych dekoracjach czy dopiętym scenariuszu, a kryją się w bliskości, takiej zwyczajnej; w uważności, której nie da się ściągnąć jak aplikacji. I w obecności – tej prawdziwej, a nie „na podglądzie”.

Może więc ta grudniowa pauza jest dobrym momentem, by choć na chwilę odłożyć telefon i sprawdzić, czy nie czeka na nas coś, czego żaden ekran nie zastąpi: obecność drugiego człowieka. A to właśnie ona – nie błyskawiczny wyrzut dopaminy – daje poczucie, że naprawdę jesteśmy u siebie. No cóż... nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć Państwu wesołych, spokojnych i... offline’owych świąt.



Projekt okładki:  
Joanna Syncerek  
Zdjęcie: Pixabay

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

Treści zawarte w niniejszym miesięczniku są chronione prawem autorskim. Wszelkie przedruki całych artykułów lub ich fragmentów możliwe są wyłącznie po uzyskaniu zgody wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów w przekazywanych artykułach oraz zmian w tytułach i śródtytułach.  
Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklam i ogłoszeń, jeśli ich treść lub forma nie jest zgodna z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36, pkt 4 prawa prasowego). Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam. Wydawca nie identyfikuje się ze wszystkimi poglądami, które wyrażone są w publikowanych tekstach.

Czasopismo jest w pełni finansowane ze środków MOK.

# Niepodległa 2025

Różnorodnie, kolorowo, w formule zapraszającej wszystkich chętnych – tak wyglądało Narodowe Święto Niepodległości w Zgierzu. Po raz kolejny udało się zaangażować w obchody setki mieszkańców, w tym młodzież, harcerzy, artystów ZPiT Boruta i TŚ Lutnia. Większość wydarzeń zorganizowano 11 listopada, jednak imprezy towarzyszące odbywały się na przestrzeni tygodnia – 7 listopada dzieci ze zgierskich szkół utworzyły Żywą Flagę na placu Jana Pawła II, 9 listopada na koncert zaprosiło Towarzystwo Śpiewacze Lutnia, 13 listopada odbyło się spotkanie autorskie w Muzeum Miasta Zgierza. O głównych obchodach opowie fotorelacja. Jeśli święta patriotyczne mają jednoczyć, w Zgierzu z pewnością się to udaje. (jn)



Spektakularną częścią obchodów jest przemarsz ze 100-metrową flagą Polski. W pochodzie zobaczyć można przedstawicieli władz, służb mundurowych, harcerzy oraz wszystkich mieszkańców, którzy mają ochotę włączyć się w wydarzenie. Przemarsz kończy się pod Urzędem Miasta Zgierza, na placu Jana Pawła II, gdzie składane są kwiaty i znicze.



Sztafeta rowerowa „Ogień Niepodległości” organizowana przez zgierski hufiec ZHP znana jest w całym kraju. Harcerze pobierają płomień z cmentarza legionowego na Wołyniu i wiozą go przez setki kilometrów po polskich miastach – z Warszawą i Grobem Nieznanego Żołnierza włącznie. Finałem ich wyprawy niezmiennie jest miasto rodzinne. Ogień przekazywany jest Prezydentowi Miasta Zgierza, a także składany na Starym Cmentarzu.



Koncert „Wolność” chóru Towarzystwa Śpiewaczego Lutnia. Artystyczna odsłona Święta Niepodległości.



Uśmiechnięta Niepodległa. Obchody od wielu lat rozpoczynają się na placu Kilińskiego. Tam mieszkańcy zapraszani są: do wysłuchania historii wprowadzania niepodległości w Zgierzu, do wspólnego śpiewania czy poznawania idei sztafety „Ogień Niepodległości”.



Patriotyzm na sportowo? W Zgierzu to możliwe. W Biegu Niepodległości organizowanym przez Muzeum Miasta Zgierza wzięło udział ponad 100 osób. Biegacze mieli do wyboru dwa dystanse: 1918 m (upamiętniający rok odzyskania niepodległości) oraz 11,11 km (data narodowego święta).

## Wigilia dla samotnych

Samotność w święta doskwiera najmocniej. Od kilku już lat Stowarzyszenie Przemysław Stanisławskiego i parafia św. Katarzyny Aleksandryjskiej organizują spotkania wigilijne dla potrzebujących. W tym roku do przykościelnej sali „Przystań” zapraszamy w niedzielę 21 grudnia o godzinie 16.00. Oficjalnie zapisy we wszystkich parafiach potrwają do 14 grudnia, wiadomo jednak, że to posunięcie ma pomóc organizatorom oszacować liczbę chętnych i każdy gość zostanie zaproszony do stołu. Wigilie dla samotnych to ciepły poczęstunek (darczyńcami są zgierscy przedsiębiorcy: restauracja „Route One”, sala bankietowa „Balentino”, Bar Myśliwski i Cukiernia „Szarlotka”), a także wspólne kolędowanie, modlitwa, łamanie opłatkiem. Prawdziwie świąteczna atmosfera. (jn)



W zeszłym roku dostawiano dodatkowe stoły, tak wielu pojawiło się gości

## Wieczornica w SP3

Miłość do ojczyzny – to zdanie wielokrotnie powtarzane jest podczas obchodów Narodowego Święta Niepodległości. Ta miłość przybierać może różne formy, także artystyczne, kameralne, integrujące pokolenia. Po raz kolejny w Szkole Podstawowej nr 3 zorganizowano Wieczornicę. Na poetycko-muzyczne występy uczniów zaproszono rodziców, przedstawicieli rady osiedla oraz stowarzyszeń. Dzieci z klas V-VIII prezentowały szeroką gamę utworów nawiązujących do historii Polski, od Adama Asnyka, Marii Konopnickiej po Chłopców z Placu Broni i Kazika. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa „Ojcowie Niepodległości”, którą wypożyczył szkole Oddział Instytutu Pamięi Narodowej w Łodzi. Dopełnieniem Wieczornicy był kilka dni późniejszy występ uczniów klas III, widzami byli wtedy rodzice oraz goście ze Zgierskiego Centrum Seniora. (jn)



Wieczornica w SP3 organizowana jest od kilku lat

## Minihokejowe emocje w Zgierzu. Star Cup już 14 grudnia

W drugą niedzielę grudnia hala MOSiR przy ul. Wschodniej 2 stanie się areną zmagania najmłodszych adeptów hokeja. Odbędzie się tam turniej Star Cup, adresowany do dzieci z rocznika 2016 i młodszych. Do rywalizacji przystąpi aż 14 drużyn, które zostaną podzielone na dwie siedmiozespołowe grupy.

Organizatorzy przygotowali też ciekawe konkursy, jak choćby „rzut do celu”, „strzał do celu” i konkurs na najmieszniejszego strój mikołajkowy, co z pewnością doda turniejowi świątecznego klimatu.

Organizatorami wydarzenia są Festiwal Hokeja i Akademia Fabryka Hokeja. Patronem medialnym imprezy jest „Zgierz – moja przestrzeń”.

Zapowiada się dzień pełen sportowej energii, emocji i dobrej zabawy – zarówno na lodzie, jak i poza nim. (rk)



## Żłobek na Hożej zyska zieloną i bezpieczną przestrzeń

Nowy, bardziej zielony i lepiej wyposażony



Nowy plac zabaw ma pobudzać kreatywność najmłodszych

plac zabaw powstaje przy Miejskim Żłobku im. Koziołka Matołka w Zgierzu. Maluchy

zyskają nowe zestawy zabawowe, piaskownice, huśtawki i pomoce dydaktyczne, a teren wokół placówki zostanie wzbogacony o elementy zieleni sprzyjające kontaktowi z naturą. To efekt pozyskania rządowego dofinansowania w ramach programu „Aktywne place zabaw”.

Program koncentruje się na poprawie jakości opieki nad dziećmi do lat 3 – szczególnie warunków ich zabawy na świeżym powietrzu, a nowa inwestycja ma wspierać rozwój najmłodszych poprzez wykorzystanie naturalnych materiałów i elementów przyjaznych sensoryce. Zmieniona przestrzeń będzie zachęcać do ruchu, pobudzać kreatywność maluchów i umożliwiać eksplorowanie zmieniającego się otoczenia.

Całkowita wartość zadania to 260 000 zł. (rk)

## Nie tylko o darowiznach i spadkach

Jak bezpiecznie przekazać majątek? Czym różni się darowizna od spadku i jakie są konsekwencje obu rozwiązań? Pytania o zakup nieruchomości, udzielenie pełnomocnictwa i wiele innych były przedmiotem rozmów mieszkańców z notariuszami podczas 16. Dnia Otwartego Notariatu – ogólnopolskiej akcji, która w przedostatnią sobotę listopada miała również swoją zgierską odsłonę. Zainteresowani mogli porozmawiać z prawnikami w Urzędzie Miasta Zgierza.

Organizatorem Dni Otwartych Notariatu jest Krajowa Rada Notarialna oraz rady izb notarialnych. Celem wydarzenia jest udziela-

nie bezpłatnych informacji prawnych każdemu, kto chce bezpiecznie i w odpowiednim czasie uregulować sprawy majątkowe, rodzinne, spadkowe czy związane z prowadzeniem działalności gospodarczej. (rk)



## Świetny występ KS Assa na Mistrzostwach Województwa Łódzkiego

Dwa intensywne dni rywalizacji, mnóstwo emocji i imponujące wyniki – tak w skrócie można podsumować start zawodników KS Assa podczas Zimowych Mistrzostw Okręgu Łódzkiego oraz Mistrzostw Województwa 8-, 9- i 10-latków, które odbyły się w Łodzi w dniach 20–21 listopada 2025 r. Reprezentanci zgierskiego klubu zaprezentowali znakomitą formę, bijąc rekordy życiowe i zajmując wysokie lokaty w swoich konkurencjach. Na podium nie zabrakło zawodników Assy, a w konkurencjach 50 i 100 m stylem klasycznym dziewczęta z klubu zajęły całe podium. Wyróżniające wyniki osiągnęły m.in. Oliwia Stasiak, Natalia Michalak, Matylda i Marcelina Najbert. Za sukcesem młodych sportowców i sportsmenek stoi Adrian Styrzyński. (rk)



Całe podium w wyścigach na 50 i 100 m stylem klasycznym zostało zajęte przez pływaczki ze Zgierza

## Wyróżnienie dla Zgierskiej Sceny Klasyki

Przeegląd Teatrów i Kabaretów Seniorów (organizator: Łódzki Dom Kultury) to pierwsze regionalne potyczki zgierskiego teatru działającego pod wodzą Anny Paszkowskiej i co najważniejsze, zakończone sukcesem. Na deskach Teatru im. S. Jaracza Zgierska Scena Klasyki zaprezentowała spektakl „Zielone gęsi”, którego realizacja według jurorów zasłużyła na wyróżnienie. W werdykcie podkreślono „poczucie humoru i zachowanie klimatu Gałczyńskiego”. Oprócz tego zwrócono uwagę na „wysoki poziom wszystkich prezentacji udowadniający twórczą vitalność Seniorów”. Gratulujemy! (mz)



Zgierska Scena Klasyki na deskach Teatru Jaracza

## Musicalowo w nowy rok



Orkiestra Alla Vienna powstała w Łodzi w 2008 roku. W każdym artystycznym sezonie w najważniejszych salach koncertowych dają do 100 koncertów

Na wyjątkowy koncert noworoczny w wykonaniu Orkiestry Alla Vienna pt. „Musicale, musicale od Berlina po Chicago” zaprasza MOK Stary Młyn. Wydarzenie to według organizatora „niezwykle bogactwo estradowych stylów i eksplozja muzycznych pomysłów”. Prezentowane utwory mają być rodzajem muzycznej wędrówki przez kraje Europy i obie Ameryki. To także muzyczny przegląd musicali na przestrzeni dziesięcioleci. Ze sceny Starego Młyna wyrznią m.in. utwory z: „Upiora w operze”, „Zakonnicy w przebraniu”, „Dirty dancing”, „Chicago”, „Mamma Mia” czy „Jesus Christ Superstar”. Dodatkowe informacje i bilety (80 i 90 zł) dostępne są na stronie organizatora [bilety.starymlynzgierrz.pl](http://bilety.starymlynzgierrz.pl). (mz)

## Styczniowe premiery teatrów Starego Młyna

„Dlaczego gąsienica nie wykluwa się tak szybko i co ma wspólnego z osiołkiem?” – tak brzmi tytuł najnowszej sztuki teatru Czwarty Stan Skupienia w reżyserii Anny Perek, której premiera zapowiedziana jest na 14 stycznia 2026 r. Dwa dni później drugą część „Przekładnia” wystawi Zgierska Scena Klasyki działająca pod kierunkiem Anny Paszkowskiej. Na obydwie przedstawienia obowiązywać będą bezpłatne wejściówki, które będzie można zdobyć po Nowym Roku. Szczegóły wydarzeń będą dostępne na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn. (mz)



Teatr Czwarty Stan Skupienia zapowiedział swoją drugą premierę na styczeń 2026 r.

## „Linia Przerywana”

Muzeum Miasta Zgierza we współpracy z Klubem Miłośników Starych Tramwajów zaprasza na wyjątkową wystawę „Linia Przerywana” poświęconą 125-letniej historii tramwaju kursującego na trasie Zgierz–Łódź. Ekspozycja zabierze odwiedzających w podróż przez ponad wiek rozwoju komunikacji miejskiej, prezentując archiwalne fotografie, pamiątki, dokumenty oraz opowieści związane z jedną z najstarszych podmiejskich linii tramwajowych w regionie.

Kulminacyjnym punktem wydarzenia będzie pokaz połączony z paradą tramwajową, który odbędzie się 18 stycznia 2026 r. Na torach pojawią się historyczne wagony, przywołując atmosferę dawnych lat i przypominając rolę, jaką tramwaj odegrał w codziennym życiu mieszkańców Zgierza i Łodzi. (mr)



Osoby, które chcą podzielić się swoimi wspomnieniami związanymi z linią tramwajową Zgierz–Łódź, mogą przesłać krótkie opowieści mailowo do Muzeum Miasta Zgierza

# Święta bez przesady – kiedy mniej znaczy lepiej

**B**ogate dekoracje, prezenty i stoły zastawione po brzegi to – powiedzmy sobie szczerze – nieodzowny element obchodów świąt Bożego Narodzenia. Często w tym okresie kupujemy na wyrost, przepłacamy, a potem... wyrzucamy.

Kochamy przyozdabiać domy setkami plastikowych ozdób, kupujemy kolejne stroiki, światełka, dekoracje – często tanie, jednorazowe, które po świętach trafiają do piwnic albo prosto do kosza. A to przecież obciążenie dla portfela i środowiska. Masowa produkcja świątecznych gadżetów wymaga surowców, energii i transportu, a po chwilowym efekcie „wow”, zostaje ślad węglowy i plastikowy bałagan.

Święta to też żywność – często więcej niż można zjeść. Według danych IOS – Państwowego Instytutu Badawczego każdego roku w Polsce marnuje się ok. 4,8 mln ton jedzenia, z czego zdecydowana większość pochodzi z domowych gospodarstw. Okres Bożego Narodzenia to prawdziwy szczyt nadprodukcji: między 23 a 30 grudnia wyrzucamy średnio 1,6 kg żywności na osobę – co łącznie daje około 61,7 tys. ton. To jednak nie tylko problem ekologiczny, ale i ekonomiczny. Przy dzisiejszych cenach żywności i energii dla wielu gospodarstw domowych święta oznaczają znaczne obciążenie dla budżetu.



Może warto zatem zastanowić się, czy ten świąteczny zgiełk naprawdę służy nam, czy raczej napędza produkcję? Zmniejszając marnotrawstwo, będziemy mieć nasz niewielki, domowy „wkład” w ochronę środowiska: mniej odpadów, mniej plastiku,

mniej zużycie zasobów. Święta nie muszą równać się nadmiarowi. Często piękniejsze są te celebrowane z umiarem, z myślą o portfelu, planecie i tym, co naprawdę w święta najważniejsze. A i tradycja na pewno na tej zmianie nie ucierpi. (rk)

## Jak sensownie planować zakupy i święta?

- Zanim pójdziemy na zakupy, przemyślimy menu, zaplanujemy porcje. Lepiej kupić mniej, a uzupełnić później niż przygotowywać zapasy, które wylądują w śmieciach.
- Stawiamy na trwałość i jakość. Zamiast plastikowych ozdób, wybierzmy drewniane, tekstylne, naturalne dekoracje. Nie tylko dłużej posłużą, ale i tworzą swojski klimat.
- Kreatywne gospodarowanie resztkami. To nie hańba wykorzystać nadmiar jedzenia – zupy, warzywa, pieczywo mogą posłużyć jako baza do dań w kolejnych dniach.
- Wybierajmy świadomie. Przy zakupach kierujemy się potrzebą i zdrowym rozsądkiem, a nie wyobrażeniem „idealnych” świąt jak w reklamach.

O tym się mówi

## Święto zgierskiego biznesu. Ruszają nominacje do Konkursu im. Rembielińskiego

**K**onkurs im. Rajmunda Rembielińskiego to jedno z najważniejszych wydarzeń promujących lokalną przedsiębiorczość w Zgierzu. Jego celem jest wyróżnienie firm i osób, które realnie wpływają na rozwój gospodarki miasta, budują jego pozytywny wizerunek i inspirują kolejne pokolenia przedsiębiorców.

W tegorocznej edycji mieszkańcy Zgierza po raz kolejny mogą włączyć się w tworzenie listy nominowanych. Wystarczy wskazać swojego kandydata, wysyłając nazwę firmy oraz jej adres pod: [cop@umz.zgierz.pl](mailto:cop@umz.zgierz.pl). Zgłoszenia od mieszkańców przyjmowane będą od 20 listopada do 19 grudnia 2025 r. To dobra okazja, by docenić przedsiębiorców, którzy na co dzień wspierają lokalną społeczność i dbają o wysoką jakość usług.

W kolejnym etapie – od 11 stycznia do 12 lutego 2025 r. – swoje kandydatury mogą zgłaszać sami przedsiębiorcy: od małych, rodzinnych biznesów po większe firmy działające na terenie miasta. To okazja do zaprezentowania swoich osiągnięć, innowacji oraz wkładu w lokalną gospodarkę.

Tytuły Przedsiębiorcy Roku przyznawane są w dwóch niezależnych procesach: przez kapitułę oraz w otwartym plebiscycie. Dzięki temu konkurs łączy profesjonalną ocenę ekspertów z opinią osób, które na co dzień są odbiorcami usług i produktów.

Laureatów poznamy podczas uroczystej Gali Przedsiębiorczości – wydarzenia stanowiącego finał całego konkursu. Wówczas wręczona zostanie również nagroda za najlepszy biznesplan, przygotowany w konkur-

Przewodniczący Miasta Zgierz, Przewodniczący Stowarzyszenia „Spółdzielni Społecznej Zgierz”  
**Przedsiębiorca roku**  
IX edycja  
**KONKURSU 2025**  
o nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego

Zgłoś swojego ulubionego  
**PRZEDSIĘBIORCĘ!**

Zgłoszenia przyjmujemy  
**e-mailowo:**  
[cop@umz.zgierz.pl](mailto:cop@umz.zgierz.pl)  
do 19.12.2025

Rozstrzygnięcie konkursu podczas  
**GALI PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**

Zgierz ZCOP

sie skierowanym do uczniów zgierskich szkół średnich. To szczególnie ważny element inicjatywy, podkreślający rolę edukacji ekonomicznej i promowania przedsiębiorczości wśród młodzieży. (as)

## Nowy przetarg na komunikację miejską w Zgierzu

Miejskie Usługi Komunikacyjne unieważniły przetarg na obsługę komunikacji miejskiej w Zgierzu, który miał wyłonić operatora na kolejne 10 lat. Decyzja zapadła tuż przed otwarciem ofert, po wyroku Krajowej Izby Odwoławczej, która uznała, że część zapisów przetargu ograniczała konkurencję. Chodziło m.in. o wymóg posiadania bazy na terenie Zgierza oraz o brak okresu przejściowego na przygotowanie bazy i taboru. KIO uznała, że należy dać od roku do półtora w przypadku uznania potrzeb związanych z elektromobilnością na przygotowanie nowego przewoźnika do świadczenia usług na terenie miasta. Wskazówki obejmują też możliwość posiadania bazy poza Zgierzem (w odległości do 20 km) przez potencjalnego przewoźnika.

Według MUK zmiany nakazane przez KIO były na tyle istotne, że prowadzenie przetargu w dotychczasowej formule nie miało sensu. Dlatego postępowanie anulowano, zapowiadając jednocześnie przygotowanie nowej dokumentacji.

Dla mieszkańców oznacza to odroczenie, ale nie rezygnację z zapowiadanych zmian w siatce połączeń. Miasto odkłada również w czasie wprowadzenie nowego układu linii, który zakładał ograniczenie ich liczby i reorganizację tras.

MUK zapowiada ogłoszenie nowego przetargu (co mogło nastąpić w momencie drukowania miesięcznika), dostosowanego do zaleceń KIO. Do czasu jego rozstrzygnięcia Zgierz będzie korzystać z rozwiązań dotychczasowych, które zapewnią ciągłość komunikacji. MUK deklaruje, że celem jest nie tylko zgodność z prawem, lecz także poprawa jakości usług i stabilność transportu dla mieszkańców. (rk)

## 35 lat zgierskiego MOPS

W rankingu trudnych zawodów ustępują ratownikom medycznym czy policjantom, a przecież ich praca bywa równie obciążająca. Pracownicy socjalni mają uprawnienia do zabezpieczania dzieci doznających przemocy, wnioskują także o umieszczanie osób starszych w Domach Pomocy Społecznej, gdy przebywanie w miejscach zamieszkania zaczyna zagrażać życiu i zdrowiu. Na co dzień stykają się ludźmi chorymi, którzy nie dają sobie rady w życiu – bywa, że agresywnie nastawionymi do świata. I wiedzą, że przecież te osoby potrzebują pomocy.

W listopadzie świętowaliśmy Dzień Pracownika Socjalnego. W tym roku towarzyszyły mu obchody Jubileuszu 35-lecia Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej im. bł. Rafała Chylińskiego w Zgierzu. Kierująca placówką Renata Wolska związana jest ze zgierskim MOPS od samego początku, a nawet dłużej... – *Rozpoczęłam pracę jeszcze w ustroju socjalistycznym, gdy pomoc społeczna podlegała Ministerstwu Zdrowia* – opowiada. – *Wraz z końcem tamtego ustroju zmienił się charakter świadczonych usług. Wcześniej skupialiśmy się na usługach opiekuńczych, pielęgnacyjnych. Natomiast w latach 90. pojawiło się bezrobocie, region łódzki był nim szczególnie dotknięty. Gdy ludziom kończyły się zasiłki po utracie pracy, trafiali pod opiekę MOPS. W tamtym czasie mieliśmy siedem-osiem tysięcy podopiecznych.*

Dziś zakres działań MOPS jest bardzo szeroki – oprócz opieki socjalnej ośrodek zajmuje się funduszem alimentacyjnym, dodatkami mieszkaniowymi, świadczeniami rodzinnymi czy aktywizacją zawodową. Zgier-



Spotkanie osób, które tworzyły i tworzą zgierski MOPS

skiemu MOPS podlegają m.in. Dzienny Dom „Senior-Wigor” oraz Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne dla osób z niepełnosprawnością. To wciąż tysiące podopiecznych. A wszystko zaczęło się od pomieszczeń przy ul. Łęczyskiej 24, wynajętych od przychodni zdrowia.

Podczas obchodów jubileuszu, zorganizowanych w Zgierskim Centrum Seniora, wiele mówiono o trudach pracy pracownika socjalnego, ale i wiążącej się z nią satysfakcji. – *Ostatnio spotkałam osobę, która była dzieckiem w rodzinie objętą pomocą społeczną. Usłyszałam, że dzięki naszemu pracownikowi, który tam regularnie przychodził, jej życie zmieniło się na lepsze. Dziś ta osoba jest po studiach, pracuje jako nauczyciel. Takie historie dają nam energię* – mówi dyrektorka zgierskiego MOPS Renata Wolska. (jn)

## Świąteczny czas

### Poczuć świąteczny klimat w mieście

Kiermasze, warsztaty, koncerty kolęd i świąteczne przedstawienia – to chyba najlepsze sposoby, by wprowadzić się w nastrój Bożego Narodzenia. Wiele wydarzeń o takim charakterze odbędzie się w połowie grudnia w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy i w Starym Młynie. Do udziału w nich zachęcamy całe rodziny.

Już 14 grudnia w godzinach 14.00-20.00 w Mieście Tkaczy zorganizowana zostanie Strefa Świąteczna, na której odbędzie się kiermasz, kreatywne warsztaty oraz otwarte pracownie: ceramiczna i tkacka. To najlepszy moment na zakup ciekawych prezentów. Ciekawych, bo wykonanych przez lokalnych rękodzielników.

Wśród innych atrakcji warto wymienić też paradę ze św. Mikołajem czy kolędowanie z Zespołem Pieśni i Tańca Boruta.

Również 14 grudnia o godzinie 18.00 odbędzie się organizowane przez Centrum Kultury Dziecka specjalne wydanie Bajkobrania – Teatr Kwatera w sali widowiskowej Starego Młyna wystawi spektakl familijny „Fabryka prezentów św. Mikołaja” (bilety już w sprzedaży).

Filia MOK zaprasza również na odbywający się 16 grudnia w tej samej sali koncert galowy laureatów 12. Konkursu Kolęd i Pastoralek. Na wydarzenie obowiązują bezpłatne wejściówki. (mz)



Świąteczny nastrój już od początku grudnia wprowadzają dekoracja na pl. Jana Pawła II

# To nam przyniósł rok 2025

**P**rzełom grudnia i stycznia z jednej strony nastraja do tworzenia planów, z drugiej sprzyja dokonywaniu podsumowań. Na mapie zgierskich inwestycji znów pojawiły się nowe punkty – oddano do użytku przebudowane ulice i chodniki, otwarto placówki, modernizowano istniejące obiekty. O zmianach w miejskiej przestrzeni miesięcznik informował na bieżąco (ostat-

nio m.in. o inwestycjach w zieleni miejską), teraz pokusiliśmy się o wybranie pięciu wyróżniających się przedsięwzięć roku 2025. Będzie różnorodnie – coś z infrastruktury drogowej, coś z działalności edukacyjno-kulturalnej, nie zapomnimy o wydarzeniach ważnych dla społeczności osiedli. Zgierz wciąż się zmienia. A rok 2026 przyniesie zapowiedzi kolejnych działań w mieście... (jn)

RADA OSIEDLA PIASKOWICE



Na osiedlu Piaskowice-Aniołów otwarto remizę OSP. Tradycja piaskowickiej straży sięga początków XX w., jednak budynek przez wiele lat nie pełnił swoich funkcji. Dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności (łącznie z fizyczną pracą przy remoncie) oraz pozyskanym funduszom udało się stworzyć miejsce integrujące mieszkańców.

ŁUKASZ GRYZIO



Oddano do użytku rondo przy zbiegu ulic Dąbrowskiego i 1 Maja. Zresztą miejsce zyskało już swoją nazwę, nadaną przez Radę Miasta Zgierza – rondo Oscara Gerlicza. Wymieniono tam m.in. nawierzchnię i chodniki, wkomponowano elementy granitowe. Skrzyżowanie o ruchu okrężnym wyposażono w bus pas i bezpieczne przejścia dla pieszych.

JAKUB NIEDZIELA



Od podstaw zbudowano w Zgierzu Centrum Opiekunczo-Mieszkalne. Placówka podlega MOPS służy osobom z niepełnosprawnością – część osób przebywa tu w trybie dziennym, część mieszka przez całą dobę. Pensjonariusze otoczeni są opieką fizjoterapeuty i psychologa. To pierwszy tego typu ośrodek na terenie miasta i powiatu.

JAKUB NIEDZIELA



Mieszkańcy w tym roku zaczęli korzystać z kolejnych zmodernizowanych ulic. Prace zakończono m.in. na ul. Żytniej. Wyremontowano też m.in. ulice: Jabłoniową, Krętą, Barlickiego, Chełmońskiego i Chopina. Modernizacja ulic wykonywana była w ramach zadań: „Przebudowa dróg na terenie Gminy Miasto Zgierz ul. Jabłoniowa, ul. Kręta, ul. Żytnia” oraz „Budowa i modernizacja infrastruktury drogowej na terenie Gminy Miasto Zgierz”.

FOT. WOJCIECH WALCZAK SRIS



Od początku roku zgierzanie korzystają ze Strefy Rzemiosła i Sztuki Miejskiego Ośrodka Sztuki. Do zabytkowego budynku przy ul. Rembowskiego 3 przeniesiono pracownię: ceramiki, malarstwa, grafiki. To także miejsce spotkań, współpracy z instytucjami pozarządowymi, integracji społecznej. Dobra energia w Mieście Tkaczy.

# Grzegorz Czerepok.

## Fotograficzna pamięć Zgierza

„Jego zdjęcia wywołały sensację”, „Zgierzanie proszą o więcej” – prawdopodobnie tak wyglądałyby nagłówki tekstu o Grzegorzu Czerepoku w popularnych tabloidach. Forma może wywoływać uśmiech, ale z treścią trudno polemizować – jego fotografie Zgierza sprzed kilkudziesięciu lat są powszechnie lajkowane i komentowane.

**JAKUB NIEDZIELA**



Najstarsze z zamieszczonych zdjęć wykonano na przełomie lat 80. i 90. I właśnie fotografie uprzymieniają, jak historyczne są to czasy. Specyficzna moda, wygląd ulic, nie-

istniejące budynki albo odwrotnie – puste place dziś skrupulatnie zabudowane. Oraz ludzie, których nie ma wśród nas. Zdjęcia regularnie prezentowane są na facebookowym profilu Grzegorza Czerepoka oraz na grupie FotoZgierz. I w dużej mierze są to ich premierowe prezentacje, autor tworzy na bieżąco cyfrowe wersje z negatywów przechowywanych w domowym archiwum. – *Natchnął mnie jeden z łódzkich fotografów Pan Tomasz „Staniu” Stańczak, kopiujący czarno-białe negatywy lustrzanką* – wyjaśnia Grzegorz. – *Moje mają kilkadziesiąt lat i jeśli tylko były dobrze naświetlone, zyskują teraz właściwy wymiar. Są jak wino, z czasem nabrały smaku.*

Zgierzanie zajmuje się fotografią od czasów licealnych, czyli od końcówki lat 80. Pierwsze doświadczenia zdobywał na sprzęcie należącym do ojca – radzieckiej Zorze 4 z wygrawerowanym sierpem i młotem. Następnie był NRD-owski Pentaccon Six, wypożyczany z kółka fotograficznego borucianego liceum, do którego uczęszczał. Gdy odłożył trochę pieniędzy, na giełdzie w warszawskiej Stodole, kupił półprofesjonalnego Nikona F-801s. Bo i z czasem młodzieńcza pasja przekształciła się w profesję. Grzegorz ukończył dwuletnie studium fotograficzne w Łodzi. Dziś zdarza mu się zawodowo uwieczniać wydarzenia i uczestniczyć w sesjach. Do współcześnie tworzonego zdjęć używa lustrzanki Nikona D750 i bezlusterkowego Fuji X100S – co ciekawe, z wyglądu przypominającego jego pierwszą „archaiczną” Zorke. – *Robienie zdjęć telefonem? Powoli się do tego przekonuję, niedawno założyłem nawet Instagrama. Jednak ja lubię mieć wpływ na ogniskową, przysłonę, czas naświetlania, chcę mocniej pokazać swój sposób widzenia.*

Prezentowane w mediach społecznościowych zdjęcia często wykonywane były na Osiedlu 650-lecia. To także wpływa na ich popularność – największe skupisko zgierzan radziej bywa „bohaterem” fotografii niż zabytkowe części miasta, a przecież tu dorastały tysiące mieszkańców. – *Fotografowałem otaczającą mnie rzeczywistość, a na*

*„sześćsetpięćset” wychowywałem się, zresztą mieszkam tu do dziś. Uczyłem się obsługi kolejnych aparatów, stąd widoki z okna bloku czy miejsca, gdzie chodziliśmy z kolegami, łącznie z wyprawami na dachy wieżowców. W pierwszej kolejności chciałem pokazać znajomym miasto naszej młodości, ale w zanadrzu mam też zdjęcia innych części Zgierza.*

Czy myśli o wystawie? Miał pomysł na prezentację stworzonych portretów, nie zdjęć reportażowych, ale projekt przesunął się w czasie. Na razie wielką salą wystawową Grzegorza są media społecznościowe – na kolejne zdjęcia przywracające czasy naszej młodości, czekamy jak na odcinki ulubionego serialu.



Kronika życia Osiedla 650-lecia

GRZEGORZ CZEREPOK

Zamiłowanie do fotografii i chodzenia po dachach



## Choinka w lustrze rodziny Krusche

MACIEJ RUBACHA



Na jednej z pożółkłych fotografii znalezionych w rodzinnym albumie Juliana i Małgorzaty Krusche, czas zatrzymał się dokładnie w środku Bożego Narodzenia. Widać tam fragment zgierskiej

kamienicy: salon, jeszcze wtedy pełen życia, gwaru i zapachu zimowych przypraw. Centralnym punktem zdjęcia nie jest jednak sama choinka, ale... jej odbicie. Wysokie, neorokokowe lustro typu tremo odbija całą okazałość świątecznego drzewka: ogromną jodłę, przystrojoną srebrzystą lametą, świeczkami osadzonymi w małych klipsach oraz prostymi, kruchymi zabawkami, które dziś nazwalibyśmy rękodziełem. Choinka wydaje się tak duża, że niemal wysuwa się z kadru – rośnie „wgląb” lustra i wręcz „wpada” do pokoju jeszcze raz, podwójnie, tworząc ciepły, migoczący spektakl. Widać ją nie tylko jako dekorację, lecz jako najważniejszego gościa świątecznego wieczoru, wpatrującego się w rodzinę Krusche swoim światłem świeczek. I jest w tym pewna piękna symbolika. Bo choć dziś trudno w to uwierzyć, choinka nie zawsze była nieodłączną towarzyszką polskich świąt. Ten zwyczaj przywędrował do nas dopiero w XIX w. razem z niemieckimi osadnikami. Wśród nich byli również przodkowie Juliana – rodzina Krusche wywodząca się z Saksonii. Najpierw zatrzymali się w Pabianicach, a później przenieśli się do rozwijającego się Zgierza. I tak zwyczaj strojenia drzewka – z lame-

MUZEUM MIASTA ZGIERZA



tą, własnoręcznymi ozdobami, świeczkami i całą tą serdeczną, mieszczańską celebracją – wszedł na dobre do polskich domów. W rodzinie Krusche tradycja ta była oczywista, pielęgnowana jeszcze zanim stała się „modą”. Przyjrzyjmy się więc tym mieszczańskim meblom, bez których nie poznałibyśmy świątecznej tradycji Krusche.

Stolik konsolowy i lustro typu tremo – przy jednej ścianie stoi wąski stolik konsolowy z blatem z jasnego marmuru, oparty na szczupłych, rzeźbionych nogach. Konsola zdobiona jest płynnymi, esowatymi liniami snycerki, zwieńczonymi motywem muszli. Nad konsolą wisi wysokie lustro w ramie „tremo” – rama wykonana jest z drewna orzechowego z bogatymi rzeźbieniami i złoceniami, także inspirowanymi ornamentyką rokokową. Lustro swoim kształtem i zdobieniem nawiązuje do morskiej muszli i wachlarza, typowego dla stylu rokoko.

Stolik salonowy na stylizowanych nogach „kabriolet” o esowatym kształcie. Mebel wykonano z orzechowego drewna i udekorowano misterną snycerką z płynny-

mi, roślinnymi motywami – wypukłe reliefy zostały dodatkowo podkreślone delikatnymi polerowanymi złoceniami.

Fotele, krzesła i taborety – komplet składa się z sześciu krzeseł i dwóch foteli o bardzo zbliżonej formie oraz dwóch dopasowanych taboretów (krzesłek bez oparcia). Wszystkie te siedziska mają ramy z orzecha o falistych, łagodnie zakrzywionych kształtach – oparcia i siedziska są oprawione w faliste listwy, a całość wspiera pięknie profilowane, esowato wygięte nóżki i poręcze. Dekoracyjne detale tworzą wrażenie mebli wyrastających z wijących się pnączy – charakterystyczne forniry i snycerka podkreślają efekt naturalnej lekkości.

Ten orzechowy komplet utrzymuje spójną stylistykę – meble sprawiają wrażenie lekkich, jakby utkanych z falistych pąków i liści, a złocenia dodają im blasku. Całość oddaje atmosferę eleganckiego wnętrza mieszczańskiego z przełomu XIX i XX w., gdzie zamiłowanie do francuskiego rokującego wzornictwa łączyło się z komfortem i przepychem mebli wytwarzanych na zamówienie zamożnych klientów...

Dziś ten garnitur mebli przeszedł konserwację, odzyskał dawny blask, ale nadal nosi w sobie coś więcej niż tylko historię rzemiosła. Niestety stracił oryginalną jasną tapicerkę haftowaną w kwiaty. Niemniej każdy ornament, każda krzywizna nóg, każdy złożony liść pamięta atmosferę tamtych zimowych wieczorów, kiedy światło świeczek odbijało się w lustrze, choinka pachniała żywicą, a dom rodziny Krusche – rodziną, ciepłem i świąteczną radością. I choć dziś już nikt nie siada na tych krzesłach, żeby wysłuchać opowieści dziadka Juliana, a makowiec Małgorzaty nie wypełnia salonu swoim zapachem, meble wciąż niosą ze sobą echo dawnych świąt.

Młodszy odcień miasta

## Zgierzanki na podium Wielkiego Testu o Klimacie

Wystarczyło jedno podejście, żeby udowodnić wysoki poziom edukacji w zakresie ekologii, przyrody i ochrony środowiska naturalnego w zgierskich szkołach. W połowie listopada Stary Młyn gościł grupę ponad stu uczniów ze szkół średnich ze Zgierza, Aleksandrowa Łódzkiego, Ozorkowa, Głowna i Bratoszewic, którzy zmierzali się w Wielkim Teście Wiedzy o Klimacie, współorganizowanym przez miasto Zgierz i „Gazetę Wyborczą”.

Pierwsze miejsce zdobyła Martyna Paździor, uczennica SŁO im. R. Traugutta w Zgierzu, na drugim znalazła się Klaudia Konowska z LO im. S. Staszica. Twórcy testu chcieli sprawdzić poziom wiedzy młodego

pokolenia w zakresie ochrony powietrza, łagodzenia skutków zmian klimatu czy działań adaptacyjnych. To był sprawdzian ekologicznej świadomości, która jest kluczem do naszej przyszłości. – *Edukacja ekologiczna ma dziś kluczowe znaczenie, bo od poziomu naszej świadomości i codziennych wyborów zależy przyszłość środowiska, w którym żyjemy. To inwestycja w przyszłość – im wcześniej młodzież zrozumie, że ekologia to nie moda, lecz codzienność, odpowiedzialność, tym większe szanse, że jako dorośli będą podejmować mądre, prośrodowiskowe decyzje* – mówi prezydent miasta Zgierza Przemysław Staniszewski, który wraz z Ministerstwem Klimatu i Środowiska objął wydarzenie honorowym patronatem. (rk)

KRYSZTOF GŁOWACKI



Najlepsza w teście Martyna Paździor z SŁO im. R. Traugutta

# Współczesne tradycje świąteczne

Czy w Państwa domach już zawitały święta? Od kilku lat coraz częściej dekorujemy mieszkania dużo wcześniej, choć jeszcze niedawno choinkę ubieraliśmy dopiero na Wigilię. Już od początku grudnia w mediach społecznościowych widzimy udekorowane domy gwiazd i celebrytów, na ulicach miast pojawiają się świąteczne dekoracje, sklepy kuszą wyjątkową atmosferą i sami często ulegamy tej modzie. Jedną z ozdób, która zawitała do naszych domów, jest skarpeta na prezenty zawieszana przy kominku lub łóżku. Zwyczaj ten wywodzi się z legendy o św. Mikołaju, który podarował złote monety trzem ubogim dziewczynom, wrzucając je nocą do ich pończoch suszących się przy kominku. To dekoracja, której osobiście nie pamiętam z mojego rodzinnego domu, ale była obecna w zagranicznych, świątecznych filmach.

## EMILIA ANTOSZ



Coraz częściej święta spędzamy inaczej niż kiedyś, niekoniecznie w domu z najbliższą rodziną, lecz poza nim: na wyjeździe, w hotelu, w górach, a nawet w ciepłych krajach, gdzie śniegu nie ma, ale jest słoneczna plaża. Pokazuje to, że obchody świąt Bożego Narodzenia stały się bardziej elastyczne, dopasowywane do stylu życia, potrzeb i możliwości i nie zawsze są naznaczone tradycją. Zmiany pojawiają się też na wigilijnym stole. Obok klasycznych potraw coraz częściej spotykamy nowoczesne menu: dania inspirowane kuchnią świata, wersje wegańskie, bezglutenowe, lżejsze niż tradycyjny barszcz, pierogi czy kompot z suszu. To znak, że tradycja może być żywa i otwarta, łącząc stare z nowym w zgodzie ze współczesnym stylem życia. A co po kolacji? Zamiast tradycyjnych kołęd, wspólnego śpiewu czy rodzinnych rytuałów wiele osób wybiera spokojny wieczór przy filmie, serialu albo playliście świątecznej muzyki. Mniej formalności, mniej presji, a więcej przestrzeni na odpoczynek i spokój. Święta ewoluują. Spędzamy je inaczej niż nasi rodzice czy dziadkowie, ale wartości, które im przy-

świecały – czas z bliskimi, radość, refleksja – mogą pozostać. Warto jednak pamiętać o korzeniach i opowiedzieć młodszymi, jak wyglądały dawne zwyczaje, tradycyjny wigilijny stół czy śpiew kołęd, by lepiej zrozu-

mieć ich znaczenie. A jeśli kiedyś przyjdzie nam ochota, jednego roku spędźmy święta „po staremu”, by poczuć je inaczej niż zwykle, a innym razem w nowoczesnej formie.

STARY MŁYN

REPERTUAR KINA

grudzień 2025

4 grudnia - czwartek

15:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

17:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

19:15 Ministranci (PL, komedia/dramat) 106 min.

5 grudnia - piątek

15:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

17:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

19:15 Ministranci (PL, komedia/dramat) 106 min.

6 grudnia - sobota

12:30 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

7 grudnia - niedziela

13:00 Dom dobry (PL, dramat) 107 min.

15:15 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

17:15 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

19:30 Ministranci (PL, komedia/dramat) 106 min.

11 grudnia - czwartek

15:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

17:00 Uwierz w Mikołaja 2 (PL, komedia romantyczna) 98 min.

19:00 Dom dobry (PL, dramat) 107 min.

12 grudnia - piątek

15:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

17:00 Rocznicą (napisy PL, thriller) 112 min.

19:15 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

13 grudnia - sobota

12:30 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

14:45 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

17:00 Rocznicą (napisy PL, thriller) 112 min.

19:15 André Rieu. Wesołych Świąt! (retransmisja) 170 min.

14 grudnia - niedziela

12:00 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

18 grudnia - czwartek

15:30 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

17:00 Rocznicą (napisy PL, thriller) 112 min.

19:15 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

19 grudnia - piątek

15:30 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

17:00 Rocznicą (napisy PL, thriller) 112 min.

19:15 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

20 grudnia - sobota

14:00 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

15:15 Ministranci (PL, komedia/dramat) 106 min.

17:15 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

19:15 Rocznicą (napisy PL, thriller) 112 min.

21 grudnia - niedziela

10:30 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

11:30 Zwierzogród 2 (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.

14:00 André Rieu. Wesołych Świąt! (retransmisja) 170 min.

17:15 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

19:30 Rocznicą (napisy PL, thriller) 112 min.

26 grudnia - piątek

14:00 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

15:00 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

17:15 SpongeBob: Kłątwa pirata (dubbing PL, animacja) 96 min.

19:00 Zgiń kochanie (napisy PL, dramat psychologiczny) 119 min.

27 grudnia - sobota

14:00 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

15:00 SpongeBob: Kłątwa pirata (dubbing PL, animacja) 96 min.

17:00 Piernikowe serce (PL, komedia) 108 min.

19:15 Zgiń kochanie (napisy PL, dramat psychologiczny) 119 min.

28 grudnia - niedziela

14:00 Świąta z Astrid Lindgren (dubbing PL, animacja) 53 min.

15:00 SpongeBob: Kłątwa pirata (dubbing PL, animacja) 96 min.

17:00 André Rieu. Wesołych Świąt! (retransmisja) 170 min.

20:15 Zgiń kochanie (napisy PL, dramat psychologiczny) 119 min.

Wesołych świąt!

i szczęśliwego Nowego Roku!

kinowstarymlyn.pl

seans przyjazny sensorycznie

Klaps! - angażujący występ edukacyjny - zdrowie / relacje / psychika

bilety.starymlynzgirz.pl

Bilet normalny - 22 zł

Bilet student/senior - 20 zł

Bilet ulgowy - 18 zł

Bilet czwartkowy - 18 zł

Bilet dla OZN (również opiekun) - 14 zł

André Rieu - 38 zł

Miejski Ośrodek Kultury

Stary Młyn w Zgierzu

ul. Długa 41A

tel.: 503 457 076



Od lat obserwujemy zmiany w obchodzeniu świąt Bożego Narodzenia

## Dobrych ludzi wokół – najlepszy prezent na koniec roku

AGNIESZKA ŚMIETANA



W biznesie mówi się często o strategii, wynikach i efektywności, o planach kwartalnych, celach sprzedażowych i excelach, które podobno wiedzą wszystko. Ale

rzadko mówi się o tym, że za każdą tabelką stoją ludzie. A bez ludzi – bez zrozumienia, przyjaźni i dobrej atmosfery – nawet najlepszy biznes zaczyna zgrzytać jak źle naoliwiona maszyna.

Nie trzeba być psychologiem, żeby wiedzieć, że w pracy spędzamy ogromną część życia. Jeśli więc każdego dnia przekraczamy próg biura (albo logujemy się na kolejny teamsowy call) z poczuciem, że ktoś nas tam rozumie, wspiera i po prostu lubi, to jest to więcej warte



R E K L A M A



**MPARTNERS**  
NIERUCHOMOŚCI  
*Znajdziemy Ci miejsce na Ziemi*

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

**Mariusz Michalski**

Biuro sprzedaży nieruchomości  
**Zgierz ul. Jana Kasprowicza 54**

**506 583 738**

**WWW.MPARTNERS.COM.PL**

niż jakiegokolwiek system motywacyjny. Bo w miejscu, gdzie jest zaufanie, rodzi się prawdziwa współpraca.

Przyjaźń w biznesie? Dla niektórych brzmi to podejrzanie – „przecież to praca, a nie kółko wzajemnej adoracji!”. A jednak to właśnie ci, którzy potrafią słuchać, rozmawiać i czasem po prostu być dla drugiego człowieka, tworzą firmy, w których chce się zostać na dłużej. W których poniedziałek nie boli aż tak bardzo, a piątkowa kawa smakuje trochę lepiej.

Zrozumienie w pracy nie oznacza, że zawsze się ze sobą zgadzamy. Wręcz przeciwnie – różnice zdań są potrzebne. Ale jeśli za nimi stoi wzajemny szacunek, wtedy nawet najostrzejsza dyskusja może przynieść coś dobrego. To właśnie z takich rozmów rodzą się najlepsze pomysły. Bo ludzie, którzy czują się wysłuchani, mają odwagę proponować coś nowego.

W grudniu, kiedy tempo zwalnia i świat na chwilę przystaje, warto przypomnieć sobie, że biznes to nie tylko liczby, ale też emocje. To spojrzenia ponad ekranem monitora, gest pomocy w trudnym momencie,

uśmiech, który potrafi rozładować napięcie lepiej niż niejeden bonus.

Dlatego z całego serca życzyć Państwu – w tym kończącym się roku i w każdym kolejnym – żebyście mieli wokół siebie tylko dobrych ludzi. Takich, z którymi chce się pracować, rozmawiać i śmiać. Bo kiedy między ludźmi jest życzliwość, wszystko inne naprawdę da się poukładać.

Na koniec zostawiam słowa Alberta Schweitzera, które idealnie pasują do grudniowego nastroju:

*„Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli.”*

Niech więc w Państwa firmach, zespołach i codziennych relacjach mnoży się właśnie to – szczęście, zrozumienie i ludzka życzliwość. ●

**Agnieszka Śmietana**

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

KAROLINA MIŻYŃSKA



Jedną z ważniejszych współprac, które prawdziwie wpłynęły na rozszerzenie oferty i zyski dla obu stron, były wspólne działania Ośrodka Wczesnej Interwencji PSO-NI, Grupy „Siła Małych Kroków” oraz filii MOK – Centrum Kultury Dziecka. Siła Małych Kroków to

team rodziców, głównie mam dzieci neurorozporządnych. Ich pomysł, by przyjść do MOK z inicjatywą kulturotwórczą adresowaną wyłącznie do dzieci z wyzwaniami rozwojowymi i ich rodziców stała się jednym z kamieni milowych budowania oferty dla najmłodszych w naszym mieście. Oprócz ważnego, włączającego działania, dania przestrzeni do działań artystycznych dzieciom w spektrum autyzmu, ADHD, z zespołem Downa czy innymi indywidualnymi potrzebami rozwojowymi – bardzo dużo zyskała filia i jej instruktorki. Nowe umiejętności, narzędzia do pracy, doświadczenia (choć czasem trudne), nowi odbiorcy i odbiorczynie, i niezwykle innowacja, jaką jest taka oferta dla dzieci w domu kultury. Już drugi rok CKD utrzymuje w ofercie te zajęcia, dzięki czemu coraz częściej jest proszone o dzielnię się dobrymi praktykami w całej Polsce – na Współkongresie Kultury, Niekongresie Animatorów czy ostatnio na Forum Instytucji Kultury Województwa Łódzkiego.

W tym roku MOK na pewno może się pochwalić prestiżowym partnerstwem z Filharmonią Łódzką, zainicjowanym w związku ze wspólną organizacją konkursu w formule open call oraz interdyscyplinarnej wystawy artystycznej „Wampir”, inspirowanej powieścią grozy Władysława Stanisława Reymonta. Pokłosem tego było wyjątkowe wydarzenie na przełomie października i listopada, które zaważadło nie tylko Zgierską Galerię Sztuki, ale również całym Młynem – tanecznie, muzycznie i wizualnie.

Równie ważna i dłuższa współpraca zapowiada się z Patrykiem Jadczykiem, pracownikiem naukowym Uniwersytetu Łódzkiego oraz Akademii Muzycznej w Łodzi, a która zaczęła się od koncertu fortepianowego „W przeddzień konkursu Chopinowskiego” pod honorowym patronatem Rektora Akademii Muzycznej w Łodzi. Edukacyjna, a która inicjatywa, z którą przyszedł do nas Patryk Jadczyk, przerodziła się w kolejne pomysły i działania w Strefie Rzemiosła i Sztuki – otwarte wykłady z historii sztuki, podane w przystępnej i charyzmatycznej formie.

Takie przykłady można mnożyć – wizyty gości międzynarodowych projektów Fundacji „Krok do przodu”, wizyty studyjne organizowane we współpracy z Fundacją „Szkół Liderstwa”, gdzie zgierski MOK dzielił się dobrymi praktykami, a działania podejmowane w Zgierzu stawały się często inspiracją dla innych. Także wieloletnie wspólne działania ze Stowarzyszeniami Folkier czy Artystów Młyn owocują konkursami, warsztatami i wydarzeniami, które rozbudowują i uatrakcyjniają ofertę dla mieszkańców naszego miasta. ●

# Gdy współpraca staje się siłą. Stary Młyn rozwija skrzydła dzięki koalicjom

Funkcjonowanie domu kultury nie może opierać się wyłącznie na wewnętrznej pracy zespołu i budowaniu oferty w oderwaniu od otoczenia. Partnerstwa, współpracy i wpuszczanie w progi instytucji nawet nieoczywistych pomysłów z zewnątrz, daje szansę na zachowanie świeżości, ciągłe podsyłanie energii i zdobywanie nowych doświadczeń. Doskonale wiemy o tym w Miejskim Ośrodku Kultury Stary Młyn, stąd każdego roku staramy się nasz potencjał zderzać z potencjałami innych instytucji, organizacji pozarządowych oraz osób.



Oferta CKD wzbogaciła się w 2025 r. O wiele interesujących propozycji dla dzieci i ich rodzin



MACIEJ RUBACHA



Jan Świercz (1888–1973) był legendarnym burmistrzem i prezydentem Zgierza w dwudziestoleciu międzywojennym. Pochodził z Kielc – syn kolejarza Pawła i Katarzyny z domu Nawara, wychowany w skromnej, małomiasteczkowej rodzinie. Już w młodości zdobył solidne wykształcenie handlowe: ukończył szkoły elementarne i Szkołę Kupiectwa w Łodzi (matura w 1909 r.), po czym pracował jako buchalter w Towarzystwie Wzajemnego Kredytu w Zgierzu. Ten precyzyjny rachmistrz z pozoru prostych papierów księgowych zdobył doświadczenie w zarządzaniu finansami, co później procentowało w jego działaniu na rzecz miasta.

### Walka o niepodległość i Legiony Polskie

W czasach I wojny światowej Świercz wstąpił do I Brygady Legionów Polskich Józefa Piłsud-

## Dziedzictwo Świercza – legionowe ideały w służbie miasta

Kiedy 4 grudnia 1919 r. mieszkańcy Zgierza usłyszeli nazwisko nowego burmistrza, pewnie niewielu spodziewało się, że zapiszą tę datę w lokalnym kalendarzu jako początek nowej epoki. Ot, burmistrz – stanowisko ważne, ale przecież w mieście po wojnie pilniejsza była odbudowa niż biografia jednego urzędnika. A jednak wybór Jana Świercza okazał się czymś więcej niż formalnością: był początkiem długiej, konsekwentnej i – jak się dziś wydaje – zaskakująco nowoczesnej wizji miasta.

skiego. Uczestniczył w walkach o niepodległość aż do kryzysu przysięgowego w 1917 r., kiedy to został internowany w obozie w Szczytnie. W bitwie pod Jastkowem (31 VII 1915) został ranny, a za odwagę odznaczono go Srebrnym Krzyżem Virtuti Militari. Legionowe doświadczenia ukształtowały w nim dyscyplinę i poświęcenie dla wspólnoty, a honorowe odznaczenia z I wojny światowej stały się później wizytówką jego obywatelskiej uczciwości. Utrata brata Wincentego (również legionisty, zginął w 1915) jeszcze bardziej przybliżyła mu bólaczki rodzin walczących o niepodległość.



WUZEUM MIASTA ZGIERZA

m.in. Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, Krzyż Niepodległości i Złoty Krzyż Zasługi.

### Człowiek z działania

Świercz nie miał w sobie nic z figuranta, który przysiadł na urzędzie, by tylko „porządzić kadencję”. Przeciwnie, od pierwszych miesięcy jego pracy miasto zaczęło rosnąć w tempie, jakiego wcześniej nie znało. Budo-  
wał szkoły, jakby chciał nadrobić wszystkie braki edukacyjne jednocześnie. Tworzył infrastrukturę, jakby wiedział, że nowoczesne miasto rodzi się nie tylko z ambicji, ale i z rur kanalizacyjnych, chodników oraz dobrego oświetlenia. I miał rację.

Najlepiej o tej przemianie opowiada Łaźnia Miejska – дума lokalnej architektury, do której chodziło się tak, jak dziś chodzi się do nowego centrum kultury: z ciekawości, a trochę i z podziwu. To symbol tamtej energii: miasta, które nagle uwierzyło, że może więcej, że może nowoczesniej. A za tym wszystkim stał właśnie Świercz – uparty organizator, człowiek, który nie bał się kredytów, planów i wielkich projektów.

Współcześni wspominają go jako „świeotnego gospodarza”, ale to określenie ciut zaniża jego rolę. Bo gospodarzem można być dobrym lub złym – a Świercz był raczej architektem przemiany. I dlatego ten grudzień 1919 r. był czymś więcej niż wyborami samorządowymi. Był momentem, w którym Zgierz zyskał nie tylko burmistrza, lecz kierunek.

Można powiedzieć: czasem los miasta zmienia się w jednej uchwale, jednym podpisie, jednym zaufaniu mieszkańców. Wybór Jana Świercza był właśnie takim momentem – spokojnym początkiem niezwykle głośnej, choć rozpisanej na dwie dekady melodii rozwoju.

Jan Świercz

### Kariera samorządowa i społeczna

Po odzyskaniu niepodległości Świercz rozpoczął studia prawnicze na Uniwersytecie Warszawskim (październik 1918), jednak z powodów rodzinnych musiał je przerwać. Wrócił do Zgierza i został sekretarzem szkolnym w Państwowym Gimnazjum im. Staszica. Już w grudniu 1919 r. Rada Miejska wybrała go burmistrzem Zgierza. Z małego biura rodzinnego rachunków przeniósł się więc na ratusz, w którym przez dwadzieścia lat (z krótką przerwą w 1936–1937) sprawował władzę samorządową.

Jako gospodarz miasta Świercz szybko zyskał opinię świetnego organizatora. Zaangażował się także w ruch spółdzielczy – wielokrotnie zasiadał w Radzie Nadzorczej miejscowego Towarzystwa Spożywców „Społem”, co świadczyło o jego społecznym zacięciu i zaufaniu do współpracy mieszkańców dla wspólnego dobra. Za zasługi zawodowe i społeczne w okresie międzywojennym otrzymał szereg odznaczeń państwowych,

R E K L A M A



Atmosfery życzliwości i przebaczenia,  
zadumy nad tajemnicą istnienia,  
radości z każdej rozmowy przy świątecznym stole.  
Niech ten czas napełni serca miłością i pokojem.  
Aby blask Bożego Narodzenia oświecił wszystkie dni  
nadchodzącego 2026 roku.

Prezydent  
Miasta Zgierza  
Przemysław  
Staniszewski



# Lena Wspaniała

**L**ena Wrona jest uczennicą ósmej klasy w Szkole Podstawowej nr 3. To skromna i spokojna, ale na co dzień wykazująca się niezwykłą aktywnością nastolatka. Poświęca czas na działalność charytatywną, ale rozwija się również artystycznie.

Jest świeżo upieczoną laureatką konkursu recytatorskiego „Wiersze o jeżu” organizowanego dla uczniów zgierskich szkół przez TV Toya – zajęła w nim drugie miejsce. To jeden z wielu sukcesów, które Lena Wrona ma na swoim koncie.

W ostatnim czasie została główną laureatką Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” (kategoria Ósemeczka), dostała też stypendium z Funduszu Wsparcia Aktywnej i Zdolnej Młodzieży EZG, a kilka tygodni temu odebrała Nagrodę Papieża Franciszka – Złoty Medal za działalność charytatywną. W ramach pracy szkolnego Koła Caritas brała udział w akcjach: „Ogrzej ciepłem” czy „Herbata dla seniora”. Oprócz wolontariatu udziela się w grupie teatralnej Trytytka działającej w Starym Młynie. Wraz z zespołem otrzymała wyróżnienia na Ogólnopolskich Spotkaniach Młodego Teatru Wuchta w Poznaniu (w 2024 i 2025

roku). – *Nie lubię tak siedzieć beczynnie, wolę się czymś zająć. Czasem mam poczucie, że za dużo rzeczy biorę na siebie. Końcowo jednak i tak się ze wszystkim wyrabiam. Czuję satysfakcję, że spędzam produktywnie czas, a moje małe gesty, chociaż w najmniejszym stopniu komuś pomagają* – zwierza się Lena.

– *W trudnych chwilach mogę liczyć na pomoc rodziców i wsparcie nauczycieli* – dodaje.

Lena początków swojej aktywności w wolontariacie, ale i tej artystycznej upatruje w Centrum Kultury Dziecka. To tam jako małe dziecko uczęszczała na zajęcia taneczne i teatralne, a gdy wyrosła, została wolontariuszką, która wspiera placówkę w działalności. Gdyby przyszłość miała związać z inną dziedziną, byłaby to praca fizjoterapeutki lub lekarki, jednak marzeniem Leny jest zostać aktorką zawodową. (mz)

ARCHIWUM CKD



Lena jest aktywną współorganizatorką wydarzeń kulturalnych Centrum Kultury Dziecka

## Eksperci od zdrowia słuchu & tączenia ludzi

**BEZPŁATNE**  
badanie słuchu

### Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

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

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

Pozostań sobą.

**Pokochaj swój słuch.**

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

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



Zeskanuj QR, by  
umówić wizytę

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

infolinia: 814 714 004  
audika.pl/oddzialy

**Audika**  
*Twój słuch naszą troską*

# Zgierz dba o młodych sportowców

Każdy mistrz Polski, rekordzista olimpijski czy członek klubu wybitnego reprezentanta zaczynał jako wyróżniający się sportowiec na terenie szkoły. Zgierskie placówki dostały szansę, aby wskazać po trzech swoich najlepszych uczniów-sportowców, będących mieszkańcami naszego miasta. Zgłoszonych zaproszono do Urzędu Miasta Zgierza, gdzie wręczono im dyplomy oraz nagrody ufundowane przez Wydział Sportu UMZ oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Mówiono o propagowaniu zdrowego trybu życia, rozwijającej się miejskiej infrastrukturze sportowej (także przyszłolnej), funkcjonowaniu klas sportowych na terenie Zgierza. Kto wie, ilu przyszłych mistrzów znalazło się na pamiątkowej fotografii...

(jn)



Najlepsi sportowcy zgierskich szkół

## Lista wyróżnionych

SP1: Gabriela Stencel (taniec), Lidia Kotecka (karate), Filip Błaszczak (karate). SP3: Bartosz Zajączkowski (teakwondo), Wiktoria Podsiadłowicz (gimnastyka artystyczna), Nell Szpruch (biegi przełajowe). SP4: Adam Krupiński, Dominik Kubiak (obaj koszykówka/siatkówka), Mateusz Michalak (siatkówka). SP5: Maja Ceglars (lekkoatletyka), Umar Shokpytbay (zapasy), Michał Kowalski (pływanie). SP6: Zuzanna Kaziemierska (tenis stołowy/piłka nożna), Natalia

Stańczyk (tenis stołowy), Alicja Kaźmierczak (piłka nożna). SP8: Matylda i Marcelina Najbert (obie pływanie), Michał Dereczenik (badminton/piłka ręczna). SP10: Natalia Kurc (lekkoatletyka), Wojciech Boruch (piłka nożna), Nikola Modrzejewska (piłka siatkowa). SP11: Barbara Bajerska (unihokey), Oliwier Zarzycki (koszykówka), Aleks Kosiba (szachy). SP12: Zuzanna Rosiak (piłka siatkowa), Jan Drewnowski (biegi przełajowe), Franciszek Trzaskowski (szachy).

LO im. Traugutta: Stanisław Krawiec (pływanie), Roksana Opalczyk (lekkoatletyka), Seweryn Nowicki (zapasy). LO im. Staszica: Anna Golaszewsk (teakwondo), Antoni Koźmiński (gimnastyka), Wiktor Czubakowski (unihokey). ZS im. Cezaka: Witold Pawlik (zapasy), Adrian Zduńczyk (zapasy), Franciszek Kozieł (wyciskanie sztangi, leżąc). ZZSP im. Jana Pawła II: Fabian Stachurski (karate), Adrian Zmudowski (mieszane sztuki walki MMA), Jakub Jabłoński (piłka wodna).

## Świątecznie

### 11 listopada – dwa święta jednego dnia

#### DR KAZIMIERZ KUBIAK



Dniem szczególnym w polskim kalendarzu jest Święto Niepodległości Polski, którą – przypomnijmy – odzyskaaliśmy w 1918 r. po 123 latach niewoli. Po raz pierwszy ten dzień uroczystie obchodzono po zwycięskiej Bitwie Warszawskiej w 1920 r. Jako narodowe Święto Niepodległości 11 listopada ustanowiono je w 1937 r. Od tego czasu w całej Polsce przed i w trakcie święta odbywają się uroczyste spotkania, imprezy sportowe, konferencje przypominające o walce Polaków o wolną, niepodległą Polskę. Ten dzień jest świętem wszystkich Polek i Polaków, niezależnie od wieku i regionu, w którym żyją.

Ale dzień 11 listopada święcony jest również przez katolików całej Europy (i nie tylko), w tym także nas Polaków. Jest on szczególnie popularny w Wielko-

polsce i związany jest z postacią świętego Marcina. Przyszły biskup z Tours urodził się 11 listopada w 317 r. w dzisiejszym Szombathely na Węgrzech jako syn żołnierza. Był człowiekiem niezwykle wczulonym na zło i ludzką biedę. Gdy u bram miasta Amiens zobaczył zmarzniętego żebraka, odciął połowę swojego płaszcza i podarował go żebrakowi. W swoim śnie zobaczył go jako Chrystusa owiniętego w darowany płaszcz. Ten sen zachęcił go, aby w 339 r. przyjąć chrzest i rozpocząć pustelnicze życie na wyspie Gallimaria niedaleko Genui. Ze swoimi naśladowcami założył pierwszy w Galli klasztor. Jego dobroć i ascetyczny tryb życia spowodowały, że w 371 r. został wybrany na biskupa Tours. Legenda głosi, że aby uniknąć wyboru, schował się do przykasztornej szopy na gęsi, które krzykliwym gęganym wskazywały jego kryjówkę. Już w XV w. ta historia inspirowała do jedzenia pieczzonej gęsiny nadziewanej jabłkami, rodzynkami i kasztanami w tym dniu. Dzień świętego Marcina przywołuje wiele legend i zwy-

czajów. W Polsce popularne jest spożywanie „rogali świętomarcińskich”. Legenda mówi, że poznański piekarz Walenty miał sen, w którym biały koń, na którym święty Marcin w złotej zbroi wjeżdżał do miasta, zgubił podkowę. Po przebudzeniu rankiem Walenty znalazł podkowę pod drzwiami swojego domu. Uznał, że jest to znak, aby upiec rogalie i posypką z białego maku i rozdać biednym.

Dziś rogal świętomarciński jest wpisany do Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Nazw Geograficznych Unii Europejskiej. Z imieniem Świętego Marcina związanych jest wiele legend, zwyczajów, nazw miast i kościołów pod jego wezwaniem. W Polsce zatem 11 listopada łączy tradycje świeckie i religijne, mimo że nie są z sobą bezpośrednio związane. Wartości jakie niosą ze sobą oba święta to prawo do wolności, dobroć, solidarność, radość z przyjaźni i pomocy dla potrzebujących. W tym tkwi siła i piękno tego dnia.

# Bez pomników, za to z wizją

Ostatnia dekada w Zgierzu była intensywna, kosztowna i pełna decyzji, które na lata określają kierunek rozwoju miasta. O tym, co przez ten czas udało się zrealizować, jakie inwestycje okazały się przełomowe, a także o zagrożeniach wynikających ze sztywnej dwukadencyjności i planach na najbliższe lata, rozmawiamy z prezydentem Miasta Zgierza Przemysławem Staniszewskim.

**Kiedy przygotowaliśmy jubileuszowy numer miesięcznika, byłam zaskoczona, jak dużo zmian nastąpiło przez 10 lat. Chcąc je pokazać, musiałam dokonać radykalnej selekcji. Był to oczywiście bardzo subiektywny wybór. Czy pan podpisałby się pod nim? Z których inwestycji w mieście jest pan najbardziej dumny?**

Trudno mi wybrać jedną lub nawet kilka konkretnych... Wolę mówić o pewnych krokach milowych, jakie miasto poczyniło przez ostatnią dekadę, bo właściwie wszystko, co robiliśmy było materializacją pewnej wizji funkcjonowania przestrzeni miejskiej. Zgodnie z długofalową strategią Zgierz ma być ośrodkiem przyjaznym dla codziennego życia, do funkcjonowania, w którym można ciekawie spędzać czas wolny. Stąd chociażby rozwój bazy sportowej, modernizacja bazy oświatowej, stworzenie przestrzeni rekreacyjnych, jak Malinka, park miejski, powiększenie terenów zielonych w mieście, ale też dostosowywanie się do zmian klimatu, powrót tramwaju, tworzenie warunków do rozwoju przedsiębiorczości. To także zmiany w zakresie planów miejscowych, które dają nowe perspektywy do rozwoju gospodarczego poprzez lepsze skomunikowanie z nowymi węzłami i drogami szybkiego ruchu...

**Dużo tego – to fakt. Jak pan sądzi, z których realizacji zostanie pan zapamiętany?**

Nigdy nie patrzyłem w kryteriach stawiania sobie pomników albo wbijania się w czyjąś pamięć, ale na pewno takie miejsca, jak Malinka, Stary Młyn, przywrócenie tramwaju, tworzenie przestrzeni rekreacyjnych, ośrodka sportu i rekreacji – to są miejsca, które będą związane z moją prezydenturą. We wszystkie wkładaliśmy dużo wysiłku, bo one, jak na miasto Zgierz, nie były łatwe do realizacji z różnych względów, często finansowych. Przypominę, że gdy zaczynałem pracę jako prezydent w 2015 r., miałem na inwestycje w skali roku 5 milionów złotych, a dzisiaj robimy inwestycje na rzędu 100 milionów złotych rocznie.

**Patrząc na to, ile trwa procedowanie dużych inwestycji, widać, że trudno je zmieścić w jednej kadencji. W dwie są wykonalne, chociaż nie wszystkie. Zmierzam do pomysłów na zniesienie dwukadencyjności w samorządach. Jakiego pana zdaniem jako samorządowca, gospodarza miasta, a nie polityka są zagrożenia związane z dwukadencyjnością dla strategii długofalowych?** Samorząd to samodecydowanie mieszkańców o tym, jak co ma wyglądać, czyli wybór wizji osoby startującej na fotel burmistrza,



Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski

prezydenta czy wójta. W związku z tym ograniczenie do dwóch kadencji oczywiście daje pewne możliwości, ale czasem to za mało. Ja na przykład przygotowania do niektórych programów zaczynałem jeszcze z fotela wiceprezydenta. Nie wszystkie udało mi się zacząć w pierwszej kadencji, bo taka była perspektywa uruchamiania środków finansowych. A ważne jest zachowanie logicznego ciągu, bo nie zmienia się nagle konia, na którym się jedzie. Musi być zachowana ciągłość realizacji. I jeżeli ma zostać ograniczenie do dwóch kadencji, to ja pytam, dlaczego ma ono dotyczyć tylko samorządów, a nie parlamentu czy innych szczebli samorządu terytorialnego, jak samorząd powiatowy czy choćby kadencyjności samych radnych?

**Skoro zrobiliśmy wypad do przyszłości, to spytam o najważniejsze inwestycje, które są przed nami?**

To przede wszystkim działania na rzecz ochrony środowiska: usuwanie zaszłości związanych z zakładami przemysłu chemicznego Buruta, a więc rekultywacja składowisk, rozpoczęcie działań zabezpieczających. Za tym idzie potrzeba pozyskania środków, znalezienie inwestorów czy grup, które będą współdziałały na rzecz uwolnienia nas od

tego ciężaru z przeszłości, bo po okresie przemian nikt tym tematem nie chciał się na poważnie zająć.

Drugi filar to dalsze przeobrażenie infrastruktury drogowej, bo na nią mocno stawiamy. Myślę nie tylko o lokalnych ulicach, ale też o ciągach komunikacyjnych, które mają usprawnić komunikację i rozwiązać dotychczasowe problemy. Aglomeracja się rozwija, rozwijają się nowe układy połączeń. Musimy za tym nadążyć. To również przywrócenie do granic miasta linii 46.

Na pewno planuję zwieńczenie dzieła budowy obiektów sportowych w postaci stadionu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, dalsze inwestycje w nasze placówki oświatowe czy zamknięcie problemu podtopień w mieście w czasie nawałnych opadów. To są główne działania, choć oczywiście nie jedyne.

**Co odpowiedziałby pan swoim krytykom, którzy uważają, że miasto działa nie tak, za wolno, nie w tej kolejności i tak dalej?**

Zwykle podchodzę bardzo humorystycznie do takich uwag i mówię, żeby te osoby pochwały się tym, co one same zrobiły dla miasta, jaki jest ich wkład w zmianę albo jakie działania zainicjowały. Najczęściej mamy do czynienia z krytyką dla krytyki. Trudno dyskutować z głosami, że robiona jest ta czy inna ulica i dłaczego nie ta, a tamta. Dla mnie wszystkie ulice są równie ważne, bo przy każdej mieszkają zgierzanie.

Trudno też dyskutować z ocenami, że coś jest nie tak, bo tak, gdy ktoś uważa inaczej, ale nie podaje twardych argumentów. Traktuję to jak zwykle próby podważenia autorytetu prezydenta miasta z racji tego, że samemu i tak się nie ma nic do zaprezentowania czy zaoferowania.

**Na koniec zapytam, czy po zmianach w systemie podatkowym miasto dostanie trochę więcej „tlenu” w przyszłym roku?**

Mając na uwadze to, że ciągle mam ambicje rozwijania miasta, a nakłady inwestycyjne w 2026 r. będą sięgały 95 milionów zł, to raczej będę starał się utrzymać pewien styl działania i ponoszenia kosztów – ograniczać je tam, gdzie jest możliwość, ale jednocześnie wykorzystywać możliwości i polepszać warunki funkcjonalne miasta poprzez przebudowę dróg, modernizację, a co za tym idzie: ograniczać bieżące koszty utrzymania po to, by w długofalowej perspektywie, niekoniecznie tylko w 2026 r., przyniosło to określone rezultaty w postaci oddłużenia miasta. ●

Rozmawiała Renata Karolewska

# Gdzie nauka spotyka się z zabawą.

## Nowatorskie zajęcia w CKPZ

**R**ytmika i plastyka z elementami języka angielskiego oraz zupełna nowość – zajęcia z projektowania mody, szycia i konstruowania odzieży. To niektóre wyróżniające się na lokalnej mapie propozycje zajęć Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego (dawny MDK), które postawiło na nowoczesną edukację artystyczną.

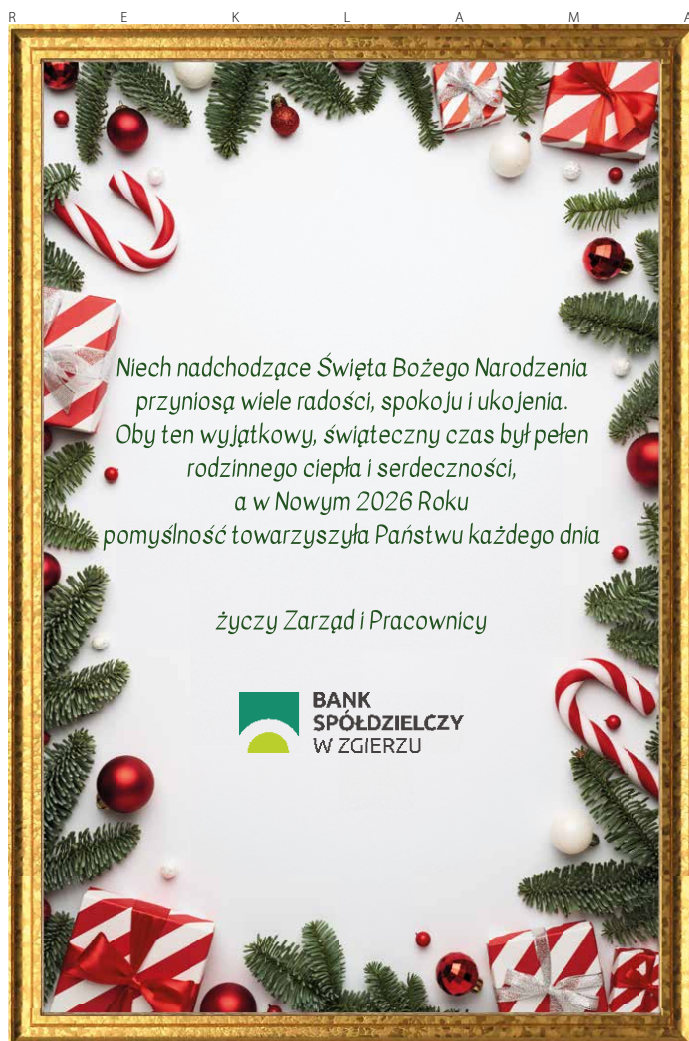
Wszystkie spotkały się z dużym zainteresowaniem. Wspomnijmy rytmikę z angielskim – zajęcia łączą ruch, muzykę i pierwsze doświadczenia językowe. A nie od dziś wiadomo, że dzieci najlepiej uczą się przez zabawę. Angielski staje się więc czymś naturalnym podczas śpiewu, ruchu czy opowieści przedstawianych gestem. Typowa lekcja to duża dawka energii, instrumenty perkusyjne, proste



choreografie i krótkie zwroty po angielsku, które dzieci powtarzają z entuzjazmem. Postępy widać błyskawicznie – maluchy chętnie używają nowych słów, improwizują i nabierają pewności siebie. Podobnie funkcjonuje plastyka

z angielskim – tutaj język obcy staje się narzędziem twórczym. Dzieci ilustrują poznawane słówka, tworzą prace inspirowane porami roku i otoczeniem, a angielski pojawia się naturalnie w instrukcjach czy zabawach ob-

razkowych. – *Zaskakuje mnie ich kreatywność i radość z tworzenia. Rodzice mówią, że uczestnicy nie mogą doczekać się kolejnych zajęć* – przyznaje prowadząca Aleksandra Hawran. Jednak największą nowością, jedyną taką w Zgierzu, są zajęcia z projektowania mody i szycia. Uczestnicy projektują, szkicują, uczą się szycić ręcznie i na maszynach, a także pracują z materiałami z recyklingu lub od lokalnych firm. – *To nie tylko nauka szycia, ale też rozwijanie cierpliwości, dokładności, umiejętności pracy w grupie i twórczego myślenia* – podkreśla prowadząca również te zajęcia Aleksandra Hawran. CKPZ zapowiada, że to dopiero początek nowości – i to nie tylko dla dzieci i młodzieży. Warto więc zaglądać do placówki regularnie, bo z pewnością będzie się działo. (ea)



Powiat zgierski

## Męskość do kontroli.

### Powiat zaprasza na badania

**N**owotwory męskich narządów płciowych, choć wciąż za rzadko omawiane publicznie, stanowią znaczące wyzwanie zdrowotne w Polsce. W odpowiedzi na ten problem Powiat Zgierski uruchamia kolejną akcję profilaktyczną. W jej ramach zaplanowano bezpłatne badania profilaktyczne dla mieszkańców powiatu: oznaczenie poziomu PSA z krwi oraz badanie ultrasonograficzne jąder. Liczba miejsc jest ograniczona, a szczegóły, regulamin udziału i warunki uzyskania zaproszenia można znaleźć na profilu powiatu na Facebooku.

Rak prostaty stanowi około 22% wszystkich zachorowań. W ostatnich latach według danych OECD wskaźnik zachorowalności w Polsce wynosił ok. 97,4 na 100 000 mężczyzn. Niestety zaobserwowano również wzrost standaryzowanego współczynnika umieralności w Polsce o około 18%. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, bo wcześniej wykryty nowotwór

najczęściej jest w pełni wyleczalny.

Drugim jest rak jądra – najczęstszy nowotwór wśród mężczyzn w wieku 20-44 lata. W Polsce stanowi około 1,6% wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn. Jego wczesne wykrycie daje bardzo dobre rokowania – różne źródła wskazują przeżywalność nawet powyżej 85-90%.

To nie pierwsza akcja profilaktyczna w ostatnim czasie. Podczas dwóch edycji innej – „Rzuć okiem na znamię” – wykryto kilka przypadków raka skóry oraz czerniaka, a wczesna interwencja pozwoliła uratować zdrowie i życie uczestników. Teraz odbywa się kolejna, tym razem skierowana do mężczyzn. Podkreślimy, wczesne wykrycie raka prostaty lub jąder znacząco zwiększa szanse skutecznego leczenia. Dlatego warto skorzystać z tej bezpłatnej okazji, by zadbać o własne zdrowie i przyszłość swoich najbliższych bez długiego oczekiwania i bez opłat. (rk/pz)

# Głód, zmęczenie, brak dotlenienia, czyli jak wzrasta nasza irytacja w stresie nieuświadomionym

JOANNA DELBAR



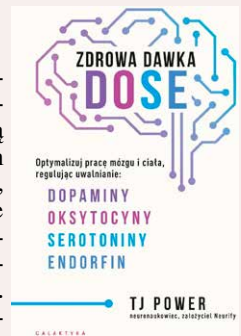
O psychologicznych impulsach, czyli o tym, na co mamy wpływ, aby zmniejszyć nasz stres, pisałam już wielokrotnie. Dziś kilka informacji o tym, jaki wpływ na biochemię naszego ciała mają czynniki zewnętrzne, takie jak nadmiar sztucznego światła, hałas, zła jakość powietrza czy promieniowanie elektromagnetyczne.

Abyśmy byli zdrowi, sprawni i w pełni korzystali z potencjału naszego organizmu, potrzebujemy naturalnego środowiska, bo tak zostaliśmy „wyprodukowani”. Nasze płuca nie zostały przystosowane do oddychania spalinami, nasz mózg nie jest w stanie przetworzyć tak ogromnego hałasu i tylu bodźców płynących z reklam, mediów społecznościowych, telewizji. Żle wpływa na nas również długotrwałe przebywanie w sztucznym oświetleniu. Człowiek jako element natury będzie kiedyś największym wirusem niszczącym własne źródło, własny system przeżycia. Chemiczna żywność, miejski hałas, sztuczne oświetlenie, nadmiar internetu zaburzyły dobowy rytm naturalnego snu. Do tego zanieczyszczone

powietrze i promieniowanie elektromagnetyczne – wszystko to stanowi dziś nieuświadomione źródło tzw. biologicznego stresu, któremu codziennie poddawany jest organizm współczesnego człowieka. Normy hałasu, w których może przebywać człowiek, są przekroczone od dawna. Samochody, autobusy i motocykle produkują odgłosy na poziomie 75-89 decybeli, a odgłosy budowy (koparki, młoty, wiertarki) to aż 134 decybele. Dla naszego systemu nerwowego szkodliwe jest wszystko, co przekracza 70 decybeli. Przy tak dużym przekroczeniu norm, w jakich może bezpiecznie przebywać człowiek, wzrasta adrenalina (jeden z hormonów stresu), tym samym rośnie napięcie, niepokój i spada nasza efektywność. Tymczasem przebywanie w przekroczonych normach hałasu jest dziś na porządku dziennym, stąd pojawiły się choroby, takie jak np. syndrom permanentnego zmęczenia czy ciągle rozdrażnienie, napięcie, bóle głowy. Kolejne przekroczone normy dotyczą skażonego powietrza i smogu. Z kolei nadmierne używanie zdobywczy technologii: Internetu, mediów społecznościowych, może prowadzić do zaburzeń snu i ogólnego pobudzenia, z agresją łącznie. Dlaczego? Dlatego, że wszystkie te czynniki wpływają negatywnie na gospo-

darkę hormonalną. Nasze organizmy często trwają w permanentnym stanie zapalnym, bo nie radzą sobie z gruntu nieprawidłowym działaniem hormonów. Nadmiar dopaminy i adrenaliny wpływa na nasze agresywne zachowania, a sztuczna, przetworzona żywność dawno zrujnowała prawidłowe funkcjonowanie serotoniny produkowanej w jelitach.

O zmianach, które zaszły i zachodzą w naszych ciałach, o stresie, jakiemu poddajemy nasze organizmy poprzez codzienny atak na naszą gospodarkę hormonalną, pisze świetnie TJ Power w niedawno wydanej książce „Zdrowa dawka DOSE”. Polecam ją gorąco jako prezent gwiazdkowy, który możecie sprawić sobie lub bliskim. Niech to będzie wyrazem naszej troski o najbliższych przy wigilijnym stole.



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

## A to ciekawe Biuro z widokiem na jezioro? Workation rozpycha się w Polsce

RENATA KAROLEWSKA



Kiedyś wyjazd z laptopem był domeną freelancerów. Dziś coraz więcej pracowników polskich firm zwraca się ku modelowi workation, czyli pracy z dala od biura, w otoczeniu wakacyjnej lokalizacji. W przeciwieństwie do typowego urlopu praca trwa, ale zmienia się otoczenie i rytm dnia.

Trend ten w Europie narodził się po pandemii, a w Polsce nabrał rozpędu wraz z rosnącą popularnością pracy zdalnej. Badanie przeprowadzone w 2021 r. w 20 europejskich miastach pokazało, że pracownicy preferują miejsca bezpieczne, o stosunkowo niewysokich kosztach życia, dające możliwość coworkingu i oferujące szybki Internet. Wyniki wskazały również, że aż około 80% ankietowanych rozważa wyjazd typu workation. Liderami rankingów są dziś trzy kraje: Holandia, Portugalia oraz



Na pracę „pod palmami” mogą pozwolić sobie jedynie osoby, które zawodowo nie są związane z miejscem zatrudnienia

Wielka Brytania – kraje, które odrobiły lekcje z infrastruktury.

W Polsce – jak wspomniałam – temat zaistniał dopiero w latach 2022–2023, ale szybko zdobył popularność i stał się pożądanym benefitem. Nic dziwnego – zmiana otoczenia może poprawiać kreatywność i motywację, sprzyjać równowadze między życiem prywatnym a zawodowym, a lokalnym regionom turystycznym zapewniać nowych gości poza sezonem. Oczywiście nie wszyscy mogą liczyć na pracę „pod

palmami”. Z tej formy korzystają głównie osoby, które mogą pracować zdalnie i nie są przywiązane do stałej lokalizacji, jak na przykład specjaliści IT, marketingu czy konsultingu. Dlatego najbardziej responsywne firmy zaczynają traktować workation jako skuteczne narzędzie przyciągania talentów i budowania zaangażowania pracowników.

Nie jest to jednak rozwiązanie pozbawione wyzwań. Jednym z zagrożeń jest rozmycie granicy między pracą a wypoczynkiem. Problematyczny pozostaje także brak precyzyjnych regulacji prawnych w Polsce – obecnie model opiera się jedynie na przepisach dotyczących pracy zdalnej. Dochodzą do tego kwestie infrastruktury, takie jak stabilny Internet i bezpieczeństwo danych.

Niewątpliwie workation to zjawisko, które w Polsce dopiero się rozkręca, a jego powodzenie będzie zależało od wielu czynników. Kluczowe okaże się znalezienie balansu między pracą a odpoczynkiem oraz świadome włączanie tej formy w strategię firm i indywidualny styl pracy.

**SANDRA KRUSZYŃSKA**



Teraz, kiedy jesteśmy w Waszyngtonie, patrzę na grudzień, na ten świąteczny czas jednocześnie oczami kobiety wychowanej w polskich tradycjach oraz osoby, która darzy Amerykę ogromnym sentymentem i z zachwytem chłonie różnorodność kultur.

I widzę wyraźnie: Polska i Ameryka obchodzą Boże Narodzenie trochę inaczej. To dwa światy, które niosą w sobie inne akcenty, inne rytmy, inne emocje.

W Polsce święta to rytuał. Potwarzalność, która daje poczucie bezpieczeństwa: barszcz, który zawsze pachnie tak samo, ręcznie lepione pierogi, biała obrusowa klasyka, pod którą kryje się sianko, historie babci, które słyszeliśmy już dziesięć razy, a mimo to wciąż chcemy ich słuchać. Jest w tym ogromna głębia – coś, co zakorzenia człowieka i sprawia, że co roku czekamy na ten czas.

# Święta po dwóch stronach oceanu

Święta mają w sobie coś niezwykłego, niezależnie od szerokości geograficznej. To taki czas, który niesie w sobie spokój, wspomnienia i ciepłą magię dzieciństwa. Choć świat wokół pędzi, grudzień jest wyjątkowy – bo na sam koniec roku potrafi nas momentalnie zatrzymać. Przy stole, przy zapachu pierników, przy dźwięku kolęd. Magia świąt nie potrzebuje paszportu – potrafi rozgościć się wszędzie, nawet jeśli wszystko wokół wygląda inaczej niż w domu, który znamy od lat.

Chcemy nie tylko go przeżyć, ale też przekazać te tradycje naszym dzieciom.

Amerykańskie święta to troszkę inna filozofia. W Waszyngtonie czuję przede wszystkim atmosferę budowaną wspólnie, niekoniecznie przy stole. Ludzie są bardzo otwarci, spontaniczni, a cały grudzień jest czasem rozmaitych aktywności – zbiórek, wolontariatu, wspólnych wydarzeń w szkołach i dzielnicach. Święta to czas, kiedy Ameryka-



Amerykanie nie świętują Bożego Narodzenia tak tradycyjnie jak Polacy

nie nie zamykają się w domu, tylko wychodzą do ludzi jeszcze bardziej niż na co dzień.

Wszystko dopełnia wszechobecna oprawa: dekoracje, które pojawiają się już w listopadzie, melodie świątecznych piosenek rozbrzmiewające w sklepach i na ulicach, a także sezon zakupowy, który zamienia centra handlowe w małe miasteczka bożonarodzeniowego szaleństwa. To wszystko buduje atmosferę, w której grudzień staje się niemal spektaklem – głośnym, kolorowym, ale pełnym radości.

W amerykańskich domach podejście do świątecznego jedzenia jest też swobodniejsze niż w polskich. Nikt nie patrzy na postne potrawy, nie liczy dwunastu dań – często gotuje się to, co się lubi. Zamiast tradycji, Amerykanie skupiają się, by było smacznie i domowo. Zamiast barszczu z uszkami zjemy tu supę dyniową, po której na stół podany zostanie pieczony indyk lub szynka, obowiązkowo *mac and cheese* (kremowa zapiekanka z makaronu i roztopionego sera), zapiekanka z zieloną fasolką. Klasykiem są też słodkie bataty, pieczone i nierzadko posypane piankami marshmallow. Na deser klasyczne *pumpkin pie* (ciasto dyniowe) lub *pecan pie* (karmelowa tarta z dużą ilością prażonych orzechów pekan). A do picia typowy amerykański eggnog, który sma-

kuje trochę jak połączenie kremu, ajerkoniaku i waniliowego deseru (czasem też rumu!). To bardziej comfort food niż rytuał. Co ciekawe, Amerykanie nie obchodzą Wigilii w tradycyjnym, znanym nam Europejczykom sensie – nie ma uroczystej kolacji 24 grudnia. Główne spotkania przypadają na 25 grudnia, kiedy całe rodziny gromadzą się przy świątecznych stołach. To tego dnia rozpakuje się prezenty spod choinki, spędza czas razem i delectuje się ulubionymi daniami.

Widzę wyraźnie, że obie tradycje świąteczne mają w sobie coś pięknego. Polska wnosi ciepło, sentyment i wartość rodzinnych rytuałów. Ameryka – przestrzeń, swobodę i odwagę do tworzenia świąt na własnych zasadach. Jedną tradycją zakorzenia w tym, co znane i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Druga daje lekkość i przypomina, że Boże Narodzenie nie musi być zachowane w ramach – wystarczy, że jest spędzone tak, jak chcemy. I może właśnie w tym spotkaniu dwóch kultur rodzi się coś wyjątkowego? Bo w końcu to nie kontynent, kraj ani zestaw dań na stole decydują o tym, czy czujemy magię świąt. Ona tworzy się tam, gdzie jesteśmy razem, z ludźmi, na których nam zależy. Reszta to tylko tło.

**Sandra Kruszyńska**

Kulturoznawczyni, pasjonatka podróży, fotografka z zamiłowania. Rodowita zgierzanka, której serce mocniej bije podczas zwiedzania świata. Po więcej informacji i zdjęć z podróży zapraszam na oficjalne konto na Instagramie Sandra\_kruszynska.

Jedyna  
taka Spółka  
w mieście!

**JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU**

Zima 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**

# Piękne prace, puste treści

## – rośnie pokolenie „kopiuj-wklej 2.0”

Niektórzy nauczyciele już to zauważyli. W szkołach pojawiło się nowe, bardzo ciekawe zjawisko: dzieci oddają prace domowe idealnie napisane, ale... zupełnie nie potrafią o nich opowiedzieć. Pedagodzy w Polsce i w innych krajach coraz częściej mówią o tym, że niektórzy uczniowie tak intensywnie korzystają z generatywnej AI, że gubią rozumienie „własnych” zdań. Problem nie jest już tylko szkolnym oszustwem. To realny zanik samodzielności. I to jest moment, w którym u rodziców i opiekunów powinna zapalić się mała, czerwona lampka.

RENATA KAROLEWSKA



Narzędzia AI są szybkie, wygodne i kusząco skuteczne. Wystarczy kilka sekund, by gotowy, poprawny i gramatycznie dopracowany tekst wylądował w zeszytce ucznia. Nie trzeba nawet poważnych badań, by

zauważyć wyraźny wzrost korzystania z generatywnej sztucznej inteligencji do tworzenia całych prac domowych, i to nie tylko przez licealistów, ale również przez młodszych uczniów, którzy swobodnie korzystają ze szkolnych lub własnych tabletów, smartfonów, stale będąc w sieci.

Mechanizm w tym przypadku jest bardzo prosty: skoro można szybciej, łatwiej i „ładniej”, to po co męczyć się z analitycznym myśleniem, żmudnym planowaniem i poprawkami? Psychologowie zwracają jednak uwagę, że dostępność takiego rozwiązania redukuje naturalną potrzebę wysiłku poznawczego, czyli umiejętności powoli budowanej przez lata. Uczeń dostaje więc gotowy produkt, ale nie pokonuje procesu, który do owego efektu powinien doprowadzić. A jest to proces będący fundamentem edukacji.

### Gdy praca domowa staje się obcym tekstem

Skutki takich wycieczek na skróty widać bardzo szybko. Uczniowie, którzy intensywnie używają AI, częściej nie potrafią wytłumaczyć głównych tez swojej pracy, mają trudności z ocenami ustnymi i gorzej wypadają w testach kontrolnych, w których trzeba wykazać się zrozumieniem materiału. Pojawia się też zjawisko szczególnie niepokojące: zanik poczucia sprawczości. Dziecko zaczyna wierzyć, że bez pomocy technologii „nie da rady”, nawet jeśli to nieprawda, bo ma realne możliwości.

Trzeba też wspomnieć choć słowo o społecznych skutkach zjawiska. Prace robione w towarzystwie komputera czy tabletu zastępują krótkie rozmowy między uczniami, wspólne rozwiązywanie zadań czy naturalne pytania do nauczyciela. W efekcie młodzi ludzie rzadziej wymieniają się pomysłami, a częściej działają w bańce algorytmu, który podsuwa gotową, często bardzo dobrą odpowiedź.

PIXABAY



Dzieci powinny rozumieć, że błędy są naturalną częścią nauki, a własna, nieidealna praca ma większą wartość niż ta, którą można wygenerować jednym poleceniem

Zarówno rodzice, jak i pedagodzy zauważają też rosnącą liczbę „pięknych prac”, które są całkiem oderwane od poziomu językowego dziecka. To z kolei zwiększa autopresję, bo uczeń musi potem utrzymać wrażenie wysokiej formy – czasem kosztem autentyczności i psychicznego komfortu.

### Miedzy wygodą a odpowiedzialnością

Choć zjawisko jest względnie nowe, istnieje kilka prostych, skutecznych metod, żeby chronić dziecko przed nieświadomą rezygnacją z nauki. Jedną z nich jest zwyczajna rozmowa o treści pracy, o dochodzeniu do rozwiązania. Dlatego nie pytajmy dziecka, czy odrobiło zadanie, tylko poprośmy, żeby opowiedziało

o tym, co napisało. Warto też wspierać wysiłek, a nie perfekcję. Dziecko powinno zrozumieć, że błędy są naturalną częścią nauki, a praca trochę krzywa, ale własna ma większą wartość niż idealny tekst wygenerowany jednym poleceniem. Można też wprowadzić jasne zasady korzystania z technologii i umówić się, że AI pomaga tylko w porządkowaniu myśli, wyszukiwaniu przykładów albo poprawie językowej, ale nie pisze pracy od początku do końca.

Na koniec podkreślmy, że sztuczna inteligencja może być świetnym narzędziem, jeśli dziecko ma nad nią kontrolę, a nie odwrotnie. Ważne jest, by uczyć młodych ludzi mądrego korzystania z technologii tak, aby pomagała w rozwijaniu ich kompetencji, a nie je zastępowała.

# Boruta i Włókniarz.

## Bezpieczny środek tabeli

W listopadzie zakończyły się rozgrywki rundy jesiennej niższych lig piłkarskich. MKP Boruta zajmuje siódme miejsce w IV lidze (na 18 drużyn), a Włókniarz ósmą pozycję w okręgówce (na 16 drużyn). Trenerzy obu ekip rundę oceniają pozytywnie, ale chcą też poprawy skuteczności. W ataku i w obronie...



Boruta Zgierz. O piłkę walczy Marcin Kacela (jasna koszulka)



Włókniarz. W ataku Norbert Błaszczak

### JAKUB NIEDZIELA



Pisząc o zgierskiej piłce, nie można pominąć jeszcze jednej drużyny – rezerw MKP Boruta. Zespół jest w tym sezonie rewelacją rozgrywek klasy A – na trzydzieści pojedynków wygrał dwanaście, zremisował jeden. Zawodnicy zdobyli blisko sto goli(!) i pewnie zmierzają do wyższej klasy rozgrywkowej. Podopieczni Marcina Węglewskiego mają dziewięć punktów przewagi nad kolejnymi w tabeli Termami II Poddębice. Jest więc duża szansa, że w przyszłym sezonie zobaczymy derby Zgierza na poziomie ligi okręgowej.

### ZKS Włókniarz

Miejsce klubu z ul. Musierowicza byłoby wyższe w okręgówce, gdyby nie słabszy koniec piłkarskiej jesieni. Cztery przegrane z rzędu to potwierdzenie, że Włókniarz nie będzie liczył się w walce o awans, jednak zbliżenie na szczegóły pokazuje, że jest szansa na lepsze wyniki. Porażki z najlepszymi w lidze: Orłem Parzęczew i Włókniarzem Pabianice były jednobramkowe. W pierwszym z przypadków Włókniarz Zgierz przez dłu-

gi czas miał przewagę na boisku, jednak nie wykorzystywał sytuacji. W meczu z Pabianicami dwa razy zgierzanie doprowadzali do remisu, a decydującą o przegranej bramkę stracili w ostatniej minucie. – *Jestem optymistą, myślę, że gdy poprawimy skuteczność, możemy znaleźć się ostatecznie w pierwszej piątce* – mówi Marcin Nowacki, szkoleniowiec Włókniarza. – *Na razie brak jest w drużynie klasycznej „dziewiątki”, która wykorzystywałaby akcje bramkowe. Z pewnością wciąż będziemy dawać szansę młodym zawodnikom. W pierwszej drużynie debiutował m.in. Marcel Dębowski z rocznika 2009, który strzelił gola w pucharowym meczu z GLKS Sarnów/Dalików. Daliśmy również szansę Kacprowi Kowalskiemu z rocznika 2010.*

Faktem jest, że mimo końcowej serii porażek Włókniarz Zgierz wciąż ma na koncie więcej zwycięstw – w tym tak efektownych, jak 6:2 nad Moszczenicą czy 5:1 nad Bzurą Ozorków. Najskuteczniejszymi zawodnikami niebiesko-biało-zielonych są: Gracjan Milczarek (8), Daniel Jasiński (7) oraz Artur Młynarczyk i Wiktor Szadkowski (po 4). Mamy nadzieję, że na funkcjonowanie zespołu nie wpłyną negatywnie ostatnie zawirowania wokół klubu – dymisja prezesa oraz zwołanie w trybie pilnym Nadzwyczajnego Walnego Zebrania Członków.

### MKP Boruta

O świetnych występach rezerw Boruty pisaliśmy na początku. Nie dziwi zapowiedź trenera Łukasza Wijaty, że będzie sięgał po młodzież w rundzie wiosennej. W pierwszej drużynie zagrał w ostatnim czasie m.in. bramkarz Kamil Gumola. Dwudziestolatek obronił rzut karny w debiucie z Orkanem Buczek, skapitulował dopiero przy samobójczym strzale własnego pomocnika. Co zapamiętamy z tej rundy? Zwycięstwo nad lokalnym rywalem Sokołem Aleksandrów i passę czterech wygranych na przełomie września i października. Minusem na pewno są wysokie porażki z Pelikanem Łowicz (0:4) i Ceramiką Opoczno (0:3) – *Do poprawy jest gra w obronie, cieszy mnie natomiast dobra skuteczność, trzydzieści trzy bramki i siódme miejsce, jak na beniaminka to nieźle* – wyjaśnia trener Łukasz Wijata. – *W ataku mamy kilku skutecznych graczy. Ważne, że ofensywa nie opiera się tylko na jednym zawodniku.*

Najwięcej bramek na koncie mają: Mateusz Misiak (9), Marcin Kacela i Joachim Pabjańczyk (po 6), Patryk Pietrasiak oraz Paweł Zawistowski (3). Ostatni z wymienionych niestety zmaga się teraz z kontuzją. Ogłoszono już plan sparingów klubu z ul. Wschodniej. 17 stycznia zgierzanie rozpoczyna przygotowania do rundy rewanżowej od meczu z Widzewem Łódź U19.

# Drzewko magiczne

Czy potrafimy wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia bez choinki? Zupełnie nie!

**ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA**



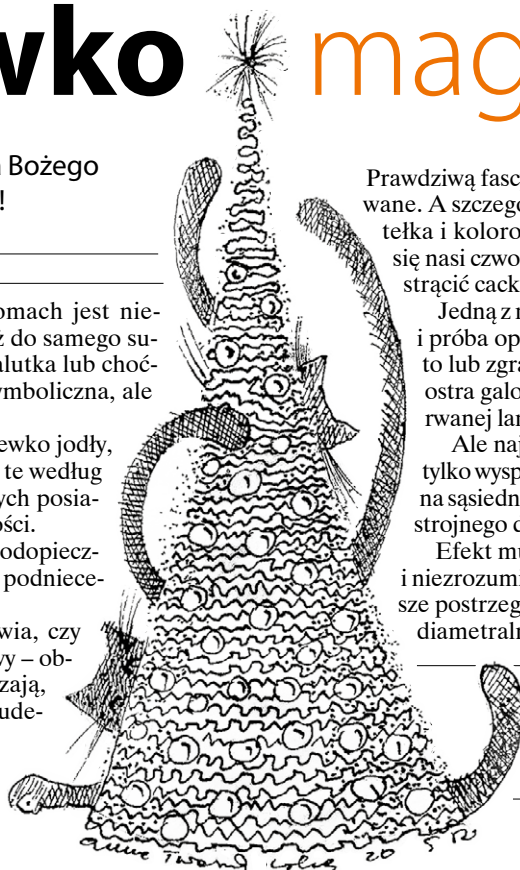
Jej obecność w naszych domach jest niemal mistyczna. Ogromna, aż do samego sufitu, duża, średnia, mała, malutka lub choćby miniaturkowa! A nawet symboliczna, ale być musi!

Choinka to ustrojone drzewko jodły, świerku lub sosny. A drzewa te według najstarszych wierzeń ludowych posiadają życiodajne moce i cudotwórcze właściwości.

Wiedzą zapewne o tym nasi czworonożni podopieczni, gdyż od pierwszej chwili ogarnia je nastrój podniecenia i ciekawości.

Czy to intensywny zapach świeżego igliwia, czy syntetyczny zamiennik plastikowej alternatywy – obszekują i omiaukują, owarczają lub omruczają, zanim jeszcze zostanie stosownie osadzone i udekorowane.

Młodym kociakom nie przeszkadzają kłujące igielki, uwielbiają wspinać się aż po czubek, zdziwione nagłym lądowaniem na podłodze i okrzykami opiekunów.



Prawdziwą fascynację wzbudza jednak drzewko udekorowane. A szczególnie, gdy zawiesimy na nim iskrzące światełka i kolorowe ozdoby. Jakimiż metodami posługują się nasi czworonożni, aby dosięgnąć, pacnąć, a w końcu stracić cacko choinkowe!

Jedną z najprostszych jest przysiad na tylnych łapach i próba operowania przednimi. Inną, energiczne salto lub zgrabny susał z rozpostartymi pazurami. Albo ostra galopada wokół drzewka, z poślizgiem na obieranej lamencie...

Ale najbardziej spektakularną manierą, dostępną tylko wyspecjalizowanym osobnikom, jest wspięcie się na sąsiedni obiekt i desperacka lansada na sam czubek strojnego drzewka!

Efekt murowany, ale często zakończony wywrotką i niezrozumiałą dezaprobatą domowników. Czyżby nasze postrzeganie świątecznej choinki różniło się aż tak diametralnie?

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

## Emocje nie tylko od święta

**MICHAŁ FALK**



Z wielką przyjemnością oddajemy widzom ostatni w tym roku repertuar. Znajdziemy w nim m.in. polskie, świąteczne propozycje filmowe, których wyświetlanie jest naszą kinową tradycją.

Dzięki nim nie tylko wprowadzimy się w świąteczny nastrój, ale także możemy znaleźć inspiracje na ten intensywny czas. Oprócz tego nasz harmonogram projekcji zdominowały animacje: „Zwierzogród 2” i przedpremierowo: „SpongeBob: Kłątwa pirata”. Obie produkcje spod szyldu wielkich firm producenckich (Disney, Paramount) są chętnie oglądane nie tylko przez najmłodszych widzów, ale także przez starszych, którzy z pewnością zrozumieją wszystkie gagi i wieloznaczne żarty głównych bohaterów. Oprócz rozrywkowych propozycji proponujemy pierwszy hollywoodzki film Jana Komasy „Rocznica”, który jest pełną napięć opowieścią o miłości, zdradzie i uwodzicielskiej sile idei, które potrafią niszczyć nawet najbliższe relacje. Nie mogliśmy również pominąć wspaniałego „Zgiń kochanie” z Jennifer Lawrence i Robertem Pattinsonem w rolach głównych. To bra-

wurowo zagrana opowieść o macierzyństwie, miłości i pożądaniu, które potrafią być równie piękne, co niszczące. Nie pominęliśmy także

wyczekiwanego przez setki naszych widzów nowego, świątecznego koncertu André Rieu.

Już teraz dziękujemy wszystkim widzom za wspaniały i bardzo intensywny rok. Setki seansów, dziesiątki tysięcy biletów, a przede wszystkim wzruszeń, rozmów i dyskusji. Mamy mnóstwo planów na przyszły rok i mamy nadzieję, że będziecie z nami. Wszystkiego, co najlepsze!

AGNIESZKA ZGIERZ, MATERIAŁY TVP



Kadr z filmu „Piernikowe serce”

# Stachuriada pełna artystycznych odkryć

Ci, którzy w festiwalu „Stachura pozostałym” uczestniczą od lat (zarówno w roli słuchaczy, jak i twórców), na pewno zwrócili uwagę na wyjątkowość tegorocznej edycji. Jej głównym wyróżnikiem był powrót akcji teatralnej na pl. Kilińskiego. Stanowiła ona początek wydarzenia, które odbyło się w weekend 22-23 listopada. To oczywiście nawiązanie do doświadczeń bywającego w Zgierzu Edwarda Stachury i cytatu ze zbioru „Z wypowiedzi rozproszonych”: „gdzie się szukać, to znaczy, jak doprowadzić do tego, żeby stanęli naprzeciw siebie; wtedy już by się można, myślę, rozpoznać łatwo, ale doprowadzić tych ludzi do jednego miejsca, o jednym czasie, ludzi sobie nieznajomych, ale tej samej konstelacji, i myślę sobie, paląc papierosa i siedząc na ławce na pętli tramwaju nr 45 w Zgierzu, myślę sobie, że to miejsce to by mogło być jednym z takich miejsc zbornych”.

MOK-owskie teatry Trytytka i Czwały Stan Skupienia we wspólnym działaniu przywołały inny tekst poety i prozaika pt. „Się”. Występ będący zaproszeniem do udziału w Stachuriadzie wzbudził zainteresowanie przechodniów, którzy chętnie wybrali się do Starego Młyna, by wziąć udział w dal-

szej części imprezy. A tu w ciągu dwóch dni odbyły konkursy: Piosenki Poetyckiej i Jednego Wiersza. W obu wyłoniono laureatów i wyróżnionych. W tym pierwszym najlepszym okazał się duet Fletnie Panie, który wykonał

autorskie utwory przy akompaniamencie własnym ukulele i pianina. Autorki: Kinga Czaczek i Julia Połynko na Stachuriadzie pojawiły się po raz pierwszy, ale zdaje się, że nie ostatni. Z kolei w konkursie Jednego Wiersza zwyciężył Cezary Płatak, autor „Elegii o kochankach”.

Oczywiście nie zabrakło wydarzeń towarzyszących, jak wieczoru poetyckiego Agnieszki Grzesiowskiej i Zdzisława Muchowicza pt. „Trzy kwadransy donikąd?” oraz koncertu Grażyny Łobaszewskiej i zespołu Ajagore. (mz)



Zgierz jak malowany

## W grudniu malarstwo, w styczniu ceramika i rzeźba

Jeszcze tylko do końca roku można podziwiać wystawę prac Beaty Chrzanowskiej pt. „O czym myślę – co widzę”. Ekspozycja tematycznie podzielona jest na dwie części, w zgodzie z jej tytułem. To malarstwo olejne, akwarele i pastele. W głównej sali

eksponowane są te, które mają odpowiedzieć na tytułowe hasło „O czym myślę” – niektóre prace to abstrakcja, inne nierealne sceny, które może wytworzyć tylko ludzki umysł. Drugą salę wypełniają obrazy, które przedstawiają część „co widzę” – są to głównie

motywy roślinne, których namalowanie, jak sama autorka podkreśla, jest szczególnym wyzwaniem.

Beata Chrzanowska jest absolwentką łódzkiej ASP. Artystka w Zgierzu wystawia się regularnie co kilka lat. Obecna wystawa obejmuje najnowsze prace malarki.

Kolejna wystawa zostanie otwarta 9 stycznia. Będą to rzeźby i ceramika Dagmary Horab, Anny Literackiej, Wioli Pierzgalskiej – absolwentek ASP w Łodzi, które zapowiadają wystawienie małych form – ich elementem wspólnym mają być portrety i natura.

Przypominamy, że wstęp do galerii MOK jest bezpłatny. (mz)



# Słodki przysmak królów w sercu Piotrkowa Trybunalskiego

W Europie działają zaledwie cztery takie niezwykle miejsca: w węgierskim Szentendre, estońskim Tallinie, niemieckiej Lübeck oraz właśnie w Piotrkowie Trybunalskim. Wszystkie są poświęcone jednemu z najszlachetniejszych słodkich przysmaków – marcepanowi. Muzeum Marcepanów to kameralna placówka, która przybliży jego historię, pokazuje dawny kunszt i uczy, jak samemu przygotować tę słodką masę.

EMILIA ANTOSZ



Marcepan to delikatna masa migdałowa wykonywana według bardzo starej tradycyjnej receptury. Korzenie smakołyku sięgają prawdopodobnie Bliskiego Wschodu, skąd trafił do Europy za pośrednictwem wymiany handlowej. W średniowieczu był uważany za rarytas bardzo kosztowny i dostępny jedynie dla arystokracji. Składniki, z których powstawał – przede wszystkim migdały i cukier – były wówczas uważane za produkty luksusowe. Do Polski marcepan przywędrował najpewniej dzięki handlowym i kulturowym kontaktom. Część przekazów wskazuje na ówczesną Wenecję jako punkt pośredni, a inne na wpływ królowej Bony, żony króla Zygmunta Starego. Na polskich dworach marcepan uznawany był za coś luksusowego i wyrafinowanego.

## Historia Muzeum Marcepanów w Piotrkowie

Idea utworzenia muzeum zrodziła się w środowisku akademickim. Podczas zajęć na kierunku historii w piotrkowskiej Filii Uniwersytetu Jana Kochanowskiego pojawił się pomysł przybliżenia dawnych tradycji kulinarnych. Studenci i wykładowcy zainspirowani historią miasta i słynnego przysmaku postanowili przypomnieć tradycję marcepanowej sztuki w Piotrkowie. Początkowo organizowali plenerowe warsztaty, które cieszyły się dużym zainteresowaniem. W 2016 r. inicjatywa przybrała bardziej stałą formę, czyli uruchomiony został punkt edukacyjno-popularyzatorski „Marcepany Króla Zygmunta”. Dwa lata później decyzją Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego punkt przekształcono w oficjalne muzeum, które znalazło swoją siedzibę przy Rynku Trybunalskim 2 – w samym historycznym centrum Piotrkowa. Jego misją jest odtworzenie warsztatu renesansowych aptekarzy, którzy dawniej wyrabiali marcepan, a także przybliżenie kulturalnego dziedzictwa miasta z czasów, gdy bywało ono miejscem licznych wizyt władców i znamienitych gości. W ramach muzealnej działalności regularnie organizowane są tu warsztaty. Uczestnicy samodzielnie ucierają migdały z cukrem i wodą różaną, odtwarzając tradycyjną recepturę. Na koniec degustują własnoręcznie przygoto-

PIXABAY



wany marcepan i otrzymują pamiątkowy dyplom. W ten sposób wizyta staje się nie tylko lekcją historii, ale i praktycznym doświadczeniem.

## Z czego powstaje marcepan - prosta tradycyjna receptura

Tradycyjny marcepan powstaje z zaledwie kilku składników: migdałów i cukru – często wzbogacanych aromatem lub wodą różaną. Według muzealnego przepisu dodaje się wodę różaną, która nadaje marcepanowi charakterystyczny zapach i subtelny, niepowtarzalny smak. Po zmieszaniu i dokładnym utarci masa staje się plastyczna, a ciepło dłoni wystarczy, by uformować z niej figurki, owoce lub inne kształty. To właśnie ta plastyczność sprawiała, że marcepan daw-

niej służył jako delikatny materiał do dekorowania słodkości i był obecny podczas najbardziej wystawnych uczt. W czasach swojej świetności marcepan uchodził nie tylko za smakołyk, ale także za coś w rodzaju „słodkiego lekarstwa”. Wierzono, że może wspomagać pracę organów wewnętrznych, takich jak serce.

Muzeum Marcepanów to nie tylko lekcja historii, ale także spotkanie z dawną sztuką cukierniczą, która przenosi nas do czasów dawnych dworów i renesansowych aptekarzy. Tym razem celowo **nie zamieszczamy zdjęć tego miejsca**. Chcemy, żebyś sam, drogi czytelniku, wyruszył na poszukiwania, odkrył magiczny klimat Piotrkowa Trybunalskiego, poczuł atmosferę dawnego renesansu i zanurzył się w słodki zapach oraz historię. ●

# Czy starzenie się można zatrzymać?

Starzenie się to według definicji nieodwracalny proces. Czy jest zatem możliwe, aby go zatrzymać? Więcej – cofnąć wiek biologiczny?

## KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Tak! Dowiedli tego amerykański biznesmen Bryan Johnson, naukowiec z Harvardu David Sinclair i polska lekarka Danuta Mylek. Wszyscy cofnęli wiek swych komórek w stosunku do metryki. Choć według aktu urodzenia milioner Bryan Johnson ma 47 lat, to na podstawie wyników badań lekarze twierdzą, że posiada serce 37-latka,

skórę 28-latka, a płuca 18-latka. Amerykański przedsiębiorca żyje tak, że udaje mu się oszukać czas i mocno spowolnić proces starzenia.

Dr. Davidowi Sinclairowi, 54-letniemu profesorowi Harvard Medical School, udało się cofnąć wiek biologiczny o 10 lat. Australijski genetyk znany jest z badań nad starzeniem się i epigenetyką.

Metryka dr n. med. Danuty Mylek, specjalisty alergologii i dermatologii, lekarza holistycznego i medycyny slow-aging, wskazuje 80 lat, jednak badanie długości telomerów

wskazuje w jej przypadku na biologiczny wiek komórek 39 lat! Zachwyca sprawnością intelektualną, ma nienaganną sylwetkę, wciąż przyjmuje pacjentów, pisze książki, edukuje, prowadzi telewizyjny program o zdrowiu i długowieczności.

## Jak żyją i na co stawiają w walce ze starzeniem się?

Ekscentryczny milioner Bryan Johnson ma ściśle zaplanowany dzień i nie robi żadnych wyjątków. Śpi zawsze dziewięć godzin, kładzie się o 20.30, wstaje przed 5.00. Na dwie



godziny przed snem blokuje dostęp niebieskiego światła. Po przebudzeniu naświetla się lampą UV i zakłada maskę pobudzającą produkcję kolagenu. Następnie wypija zielony koktajl. Jego posiłki stanowią głównie zielone warzywa o wysokiej gęstości odżywczej, grzyby, strączki, orzechy, owoce jagodowe. Nie je mięsa, nigdy nie najada się do syta, nie przekracza 2000 kcal. dziennie, a ostatni posiłek spożywa o godz. 11.00. Nie pije alkoholu i kawy. Ponadto przyjmuje ponad 100 suplementów dziennie, w tym witaminy, minerały, probiotyki czy polifenole jak resweratrol. Dbą o niego sztab specjalistów. Ich zdaniem w ciągu tylko dwóch lat stosowania takiego trybu życia milioner odmłodził się o ponad pięć lat, a jego tkanka tłuszczowa jest typowa dla szesnastolatka.

David Sinclair, uznawany za pioniera badań nad sirtuinami – rodziną białek istotnych dla regulacji zdrowia komórek i procesu starzenia się, koncentruje się na aktywacji sirtuin. Jego badania obejmują wpływ resweratrolu czy NAD+ na hamowanie starzenia się. A jaki tryb życia naukowiec prowadzi na co dzień? Sinclair stawia na dietę IF (Intermittent Fasting), czyli post przerywany. To model żywienia zakładający okno żywieniowe 16:8 (16 godzin postu, podczas którego pije się wodę, i osiem godzin na spożywanie posiłków). Najczęściej spożywa produkty roślinne, ubogie w cukier i skrobię. Ceni

żywność probiotyczną. Podkreśla, że tłuste mięsa czy produkty wysokowęglowodanowe to największy sprzymierzeńcy szybkiego starzenia i podupadania na zdrowiu. Podobnie jak alkohol i używki, których unika. Tak jak Bryan Johnson jest zwolennikiem diety niskokalorycznej (dzięki takiej diecie z długowieczności znani są mieszkańcy Okinawy, jednej z pięciu tzw. niebieskich stref) i tak jak on stawia na suplementację. Codziennie przyjmuje m.in. witaminę D<sub>3</sub> z K<sub>2</sub>, kwasy tłuszczowe omega-3, probiotyki. Kolejne elementy zdrowego trybu życia, jaki zaleca Sinclair, to krioterapia i ćwiczenia fizyczne – codzienny 30-minutowy trening o umiarkowanej intensywności.

Dr Danuta Mylek to nie tylko ceniony specjalista w światowej alergologii, ale też ekspert żywieniowy i medycyny slow-aging, czyli spowalniania biologicznego starzenia komórek. Jest autorką dwóch znakomitych książek: „Oswoić alergię” i „Od lekarza do kucharza”. Skąd tytuł tej ostatniej? Bo jak sama tłumaczy, przez 20 lat cierpiała z powodu wielu dolegliwości, aż sama wzięła się za swoje zdrowie. Doszkoła się we wszystkich specjalizacjach, by holistycznie podchodzić do zdrowia – swojego i swoich pacjentów. „Dopiero wiedza o jedzeniu i zależnościach między talerzem a moimi problemami zdrowotnymi pomogła mi na trwałe pożegnać się z wieloletnimi cierpie-

niami” – napisała w książce, w której dzieli się swoją wiedzą. Jak wygląda dzień dr Mylek? Po przebudzeniu pije ciepłą wodę. Potem ćwiczy przez kilkanaście do 30 minut – podskakuje, rozciąga się, ćwiczy na rowerku. Ruch jest dla niej bardzo ważny – dlatego unika windy, a zakupy zawsze wnosi sama na trzecie piętro. Trenuje taniec, który wszystkim poleca, ponieważ utrzymuje w dobrej kondycji wszystkie partie ciała. Po porannych ćwiczeniach pani doktor bierze naprzemienny prysznic – ciepły, a potem zimny. Jak mówi, działa to jak pięć kaw, do tego pobudza mitochondria, telomery i geny długowieczności. Poranna i wieczorna joga twarzy pomaga jej utrzymać młody wygląd. Śniadanie zaczyna od warzyw, potem je białka (np. jajka, kozi ser) – by prawidłowo trawić. Między posiłkami nie podjada, przez cały dzień pije ciepłą wodę. Obiad je koło godziny 17 – zupę i drugie danie. Stawia na kuchnię roślinną, nie dotyka wieprzowiny, wędlin, pszenicy i rafinowanych olejów. Nie smaży, nie łączy w posiłku białek ze skrobią, nie pije w trakcie posiłku, w kuchni nie używa sacharozy i sztucznych słodzików. Alkoholowi mówi: nie. Zaleca, by ostatni posiłek zjeść do godziny 18, a po godzinie 20 unikać światła niebieskiego: komputera, telewizora i telefonu. Bo dobry sen też leczy. Tak jak prawidłowa dieta, ruch i pozytywne nastawienie do świata. ●

R E K L A M A R E K L A M A R E K L A M A



*Jedyna  
taka Spółka  
w mieście!*

*Na zbliżające się Świąta  
pragniemy złożyć życzenia  
przeżywania Bożego Narodzenia  
w zdrowiu, radości i ciepłej,  
rodzinnej atmosferze.  
Kolejny zaś Nowy Rok  
niech będzie  
czasem przede wszystkim  
pokoju, radości i współpracy.*

*Zarząd i pracownicy  
Miejskiego Przedsiębiorstwa  
Gospodarki Komunalnej  
Sp. z o.o.*




**Serdeczne  
życzenia zdrowych,  
pogodnych i pełnych  
rodzinnego ciepła  
Świąt Bożego Narodzenia  
oraz wszelkiej pomyślności  
w nadchodzącym  
2026 roku**

**wszystkim Klientom  
i Mieszkańcom Zgierza w imieniu  
Pracowników i własnym  
przekazuje Zarząd**

**„Wodociągi i Kanalizacja  
- Zgierz”  
Sp. z o.o.**



# Senegal – na zachodnim krańcu Afryki



Z czego słynie Senegal? Nie znajdziemy tu pamiątek po dawnych cywilizacjach, tajemniczych piramid, spektakularnych plaż, bezkresnych sawann, spalonych słońcem pustyń ani tropikalnych dżungli. Nie zobaczymy też zbyt wielu egzotycznych zwierząt, które zachwycają podczas safari w innych regionach Afryki. Ten o ponad jedną trzecią mniejszy od Polski, najbardziej wysunięty na zachód skrawek Czarnego Łądu kojarzy się najpewniej z Rajdem Paryż–Dakar, który do 2008 r. kończył się właśnie w stolicy kraju. Mniej chlubną kartą jego historii jest niewolnictwo. To jednak przeszłość – o teraźniejszości opowiemy poniżej.

## BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Patrząc na mapę polityczną, Senegal jawi się jak twarz dziwnego stwora z szeroko rozwartą paszczą. Ta „paszcza” to Gambia – państwo leżące po obu stronach rzeki o tej samej nazwie, aż do jej ujścia, i graniczące wyłącznie z Senegalem. Właśnie przekraczając tę granicę w kierunku północnym, dostaliśmy się do Senegalu. Na granicy panuje coś w rodzaju niepisanej umowy – swoisty „Traktat z Schengen”, bo wszyscy miejscowi przechodzą w obie strony bez okazywania dokumentów. My jednak grzecznie podajemy paszporty do ostatecznego ostatecznego.

Otwierając drzwi do urzędu po stronie senegalskiej, wpadamy wprost na okratowaną klatkę z dwoma „lokatorami”. Z osłupienia wyrwa nas dopiero okrzyk któregoś z urzędników: *avant!* Potem wszystko przebiega już standardowo.

### Rezerwat Fathala i podróż mułem o imieniu Obama

Fathala to niezbyt duży, raczej komercyjny rezerwat przyrody, do którego zmierzamy. Przy punkcie granicznym trafiamy na samochód oznakowany jego logo. Przyjechał po klientkę, ale poproszona o podwózkę pani (biała turystka) odmawia nam pomocy. Na

brak chętnych jednak nie narzekamy – miejscowi proponują podwózkę najróżniejszymi pojazdami. Wybieramy drewnianą dwukółkę ciągniętą przez muła o imieniu Obama. Podczas kontroli drogowej naszej „taksówki” policjanci nie mogą wyjść ze zdziwienia, widząc takich pasażerów.

Co widzimy w rezerwacie? Kilka zwierząt w gęstym lesie i... tę samą panią, która wcześniej nie chciała nas zabrać, a teraz jej samochód utknął w błocie i sama potrzebuje pomocy.

### Podróż do Kaolaku, miasta z historią

Stare, wysłużone busy to popularny środek transportu w Senegalu. Mają jednak wadę – zatrzymują się na każde zawołanie. Dlatego do Kaolaku, znanego Polakom z brawurowej ucieczki statków SS Cieszyń i SS Śląsk po internowaniu ich przez rząd Vichy w czasie II wojny światowej, docieramy dopiero po zmroku. Panują „egipskie ciemności”, które okazują się tylko namiastką tego, co czeka nas na miejscu.

Taksówkarz zarzeka się, że zna drogę do Misji Katolickiej, gdzie chcemy przenocować. Ale oczywiście jej nie zna! Na dworcu

autobusowym wciskamy się do Peugeota 505, chyba z lat 80. Samochód rusza dopiero wtedy, gdy wszystkie sześć miejsc jest zajętych, i gna w stronę Saint-Louis, wyszukując dające się przejechać odcinki gruntu.

### Saint-Louis – uroda i zaniedbanie

Miasto kusi urokiem kolonialnych zaułków, ale jest w dużej mierze zaniedbane i zdewastowane. Snujemy się uliczkami, których zabudowa przypomina zarówno Nowy Orlean, jak i miasta Ameryki Południowej czy Środkowej. Odwiedzamy skromne muzea i jeszcze skromniejsze galerie.

W jednej z bocznych uliczek dostrzegamy zamieszanie. Na pytanie „co się dzieje?” miejscowa kobieta odpowiada, że bym nie wtykał nosa w nieswoje sprawy. Może ma rację...

### Park Narodowy Oiseaux du Djoudj

Park Oiseaux du Djoudj, wpisany na listę UNESCO, leży na rozlewiskach rzeki Senegal, niedaleko jej ujścia do Atlantyku. Aby tam dotrzeć, wynajmujemy samochód z kierowcą i anglojęzycznym przewodnikiem. Park jest ostoją i miejscem lęgowym wielu gatunków ptaków, także migrujących z Europy.

Po drodze spotykamy liczne guźce, stada gazel i małpy skaczące po drzewach. Największe atrakcje czekają na rozlewiskach rzeki Senegal: snujące się majestatycznie po obszarach bagiennych flamingi, wyspa pełna pelikanów, których zapach czuć z daleka oraz kormorany objadające gałęzie drzew – być może widzieliśmy je na polskich rzekach lub jeziorach?

W drodze powrotnej odwiedzamy przydrożne wioski, w których czas zatrzymał się wiele lat temu. Przewodnik kupuje suszone ryby – wyglądają smacznie, ale dla naszych





BEATA DARIUSZ CLAPOWIE

zołądków mogłyby być zbyt dużym wyzwaniem.

Wieczorem spacerujemy po plaży wśród kolorowych łodzi rybackich – to pożegnanie ze Saint-Louis. Jutro ruszamy do Dakaru. Następnego dnia na dworcu autobusowym szybko znajdujemy Peugeot 505. Na dachowym bagażniku jedzie dodatkowy pasażer – spętana koza. Jej właściciel co jakiś czas sprawdza, czy zwierzę nadal jest na miejscu.

### Dakar i wyspa Goree

Dakar nie powala pięknem. Skromna starówka, muzeum z rzeczami, które równie dobrze można kupić na straganach, pilnie strzeżony Pałac Prezydencki, kilku złodziejasków działających według starych schematów – to wszystko tworzy osobliwy obraz miasta.

Na większe zainteresowanie zasługuje wyspa Goree – dawny punkt handlu niewolnikami niedaleko Dakaru. Już na promie zaczepia nas kobieta oferująca pomoc. Na miejscu okazuje się właścicielką jednego ze straganów. To tutaj można kupić afrykańskie rękodzieło.

Najważniejszym miejscem na wyspie jest rotunda – dawne więzienie, dziś muzeum niewolnictwa, przy którym stoi Pomnik Wyzwolenia. Wewnątrz opisy, zdjęcia i pamiątki tego strasznego procederu. Z muzeum przechodzimy wąskimi uliczkami, mijając kolorowe domy, kościół i meczet, aż docieramy na wzgórze dawnego fortu ze stanowiskami ogniowymi zwanymi „działami Navarony”.

Ruszamy w drogę powrotną do Gambii. Po drodze kurz, upał i suche powietrze. Na przejściu granicznym szukamy butelki zimnej wody, przechodząc granicę w obie strony kilkukrotnie. W końcu funkcjonariusz żąda od nas wizy. – Przecież Polaków wiza nie obowiązuje – mówimy. – Myślałem, że nie wiecie – odpowiada.

Z uśmiechem zamykamy drzwi i żegnamy się z Senegalem.



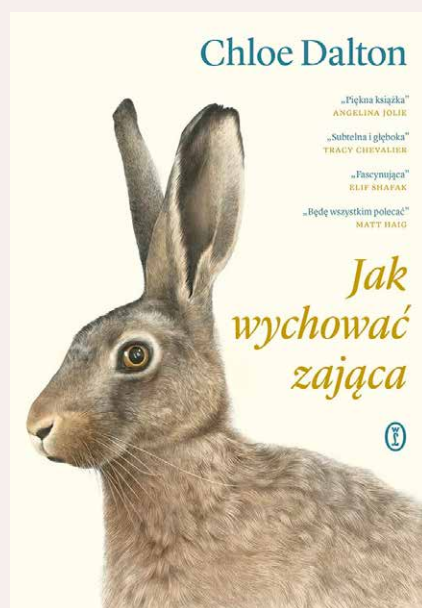
BEATA DARIUSZ CLAPOWIE

## Życie obok zająca

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Nadchodząca zima i jej dolegliwości nie pozwalają zapomnieć o losie zwierząt. W tym też kontekście szczególnego znaczenia nabiera historia opowiedziana przez Chloe Dalton w książce „Jak wychować zająca”. Odkrywamy w niej nie tylko opowieść o udanych próbach uratowania odnalezionego przy polnej ścieżce małego zajączka. Z zaciekawieniem czytamy także, jak autorka wychowując zwierzątko, poznaje przyrodę. Dalton zaczyna rozumieć, jak niewiele wie o ptakach i roślinach rosnących za płotem. Dodajmy, że autorka od dawna mieszkała w mieście. Oddana była angielskiej dyplomacji, opracowywała strategie i pomagała w przygotowaniu wypowiedzi osobom publicznym. Małego zajączka znalazła w rodzinnej wiejskiej posiadłości, w czasie surowych obostrzeń podczas pandemii Covid-19. Prognozy z wychowaniem zajączka nie były obiecujące. Lokalny weterynarz pracujący na wsi od kilkudziesięciu lat twierdził, że nigdy nie spotkał ludzi, którym udałoby się udomowić zająca. Owszem znał osoby wychowujące borsuki lub lisy. Bez ogródek twierdził, że zajączek umrze z głodu lub z powodu doznanego szoku po zabraniu go do domu przez człowieka. Podkreśliły, że autorka nie chciała stworzenia udomowić, ale jedynie uratować. Jej pragnieniem było, aby zwierzątko znalazło w jej domu tymczasowe schronienie. Naturalnie, piętrzyły się problemy. Dalton nie mogła bowiem znaleźć żadnego podopiecznika lub informatora poświęconego opiece nad zającami. Nawet w Internecie. Z pomocą przyszła siostra, która mieszkała w nieodległej wsi i miała małe gospodarstwo. Nie chciała zaopiekować się na stałe zwierzątkiem, co nie zmienia faktu, że zmogła w wyborze jedzenia i udzieliła kilku drobnych rad. Kupiła mleko w proszku dla kociąt wraz z małą butelką. Ku zaskoczeniu znajomych zajączek zaczął połykać ofiarowaną strawę. Autorka powiada, że serce podskakiwało jej wówczas w piersiach. Jak zahipnotyzowana trzymała go na kolanach. Po jakimś czasie znalazła stronę internetową zajmującą się ochroną zający. Dowiedziała się z niej, że zajączki karmią swoje potomstwo raz dziennie. Odkryła, w którym miejscu należy wkładać buteleczkę z pokarmem do pyszczka. Nie wolno było dopuścić, aby zajączek połknął jednorazowo zbyt dużo pokarmu, gdyż mógł się zakrztusić i w taki sposób



dokończyć krótkiego żywota. Z przyjemnością czytamy o tym, jak zajączek biegał po podłodze, przechodził po stopach autorki książki. Dalton precyzyjnie opisuje, jak zajączek zmieniał kolor sierści. Zauważyła, że oczy, które były najpierw atramentowe, zaczęły przybierać kolor bursztynowy. Robiła wszystko, aby nie zapomnieć, że mamy do czynienia z dzikim zwierzęciem, które takim powinno pozostać. Ciągle myślała o tym, aby wypuścić je na wolność, pozwolić żyć własnym życiem poza obrębem domu. Z tego też względu pozwalała, aby chodził po ogrodzie, a o zmierzchu zabierała go do domu. Zajączek lubił przesadywać na parapecie i wpatrywać się w pole. Z upływem czasu zaczął wychodzić poza posiadłość, zniknął na kilka dni, a potem na całe tygodnie. Jakież było zaskoczenie, kiedy okazało się, że niepozorny zajączek okazał się zajęczycą. Pierwsze potomstwo Dalton odnalazła w ogrodzie. Drugie już we własnym domu. Życie z zajęczycą i trwoga o jej los zmieniły gruntownie życie autorki. Po pandemii coraz więcej czasu zaczęła poświęcać na poznawanie okolicznych pól, łąk i lasów. Zrozumiała, że kontakt ze zwierzętami otwiera człowieka na innych ludzi. Pomaga być cierpliwym i wyrozumiałym. Oczywiście wie o tym każdy, kto opiekuje się zwierzętami.

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.

## O przygodzie Józefa, syna Jakuba i refleksja z tym związana

DARIUSZ SPANIAŁSKI



Jakub, syn Izaaka i wnuk Abrahama, nie miał spokojnego życia. Najpierw wikał się w konflikty z bratem bliźniakiem, Ezawem, wzbudzając jego gniew, a później stał się świadkiem waśni własnych

synów. Szczególnie zazdrośczone Józefowi, który cieszył się wyjątkową przychylnością ojca. To właśnie zazdrość popchnęła braci do skrajnego czynu – sprzedali Józefa kupcom zmierzającym do Egiptu, a ojcu wmówili, że syn padł ofiarą dzikiego zwierzęcia.

Nie miejsce tu na streszczanie Księgi Rodzaju, ale trudno o bardziej wyrazisty przykład, że nie każda krzywda musi ostatecznie przynieść zło. Józef, sprzedany w niewolę, trafił do domu wysokiego urzędnika faraona. Z czasem, dzięki swojej mądrości i pracowitości, został mianowany zarządcą królewskich magazynów. Gdy w Kanaanie nastały lata głodu, po

Gniew rodzica, mądrze wyrażony, chroni dziecko i wskazuje właściwą drogę rozwoju

żywność wyruszyli również jego bracia. Kiedy w końcu go rozpoznali, z lękiem oczekiwali gniewu i zemsty za dawny grzech.

Józef jednak ich uspokoił. Nie żywił urazy – miał bowiem dostatek, wysokie stanowisko i odzyskaną rodzinę, za którą tęsknił mimo dawnych krzywd.

Historia ta przypomina, że skutki naszych działań bywają nieprzewidywalne. Zawód, który dziś boli, jutro może okazać się początkiem dobra. Często to właśnie rozczarowanie wyrwa nas z uśpienia i zmusza do większej samodzielności. Gniew, jeden z grzechów głównych – jak pisał Mikołaj Rej: „zamyka w sobie wszyst-

kie grzechy śmiertelne” – również ma swoje miejsce w ludzkiej naturze.

Biblia, podobnie jak życie, pokazuje dwa oblicza gniewu. Ten niepokonany niszczy i odsuwa od dialogu. Gniew sprawiedliwy natomiast może mieć wymiar twórczy – jak wtedy, gdy Jezus wypędził kupców ze świątyni. Podobnie gniew rodzica, mądrze wyrażony, chroni dziecko i wskazuje właściwą drogę rozwoju. Dlatego ważne jest nie to, czy my, rodzice się gniewamy, ale jak to robimy.

Umiejętność mądrego gniewania się jest sztuką, bo wymaga panowania nad emocją i nadawania jej właściwego kierunku. Marek Aureliusz zauważył, że „skutek złego gniewu jest zazwyczaj poważniejszy niż jego przyczyna”, a Françoise Sagan dodawała: „głupota nie zawsze czyni człowieka złym, ale ślepa złość zawsze czyni człowieka głupim”.

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



**STARY MYŁYN**

## ORKIESTRA ALLA VIENNA

Koncert Noworoczny  
„Musicale, musicale od Berlina po Chicago”

Zgierz, ul. Długa 41A  
**11 stycznia 2026**  
godz. 18.00

Bilety w cenie 90 zł oraz 80\* zł  
\*dla osób posiadających Zgierską Kartę Mieszkańca/Zgierską Kartę Seniora

[www.bilety.starymlynzgierz.pl](http://www.bilety.starymlynzgierz.pl)

**STARY MYŁYN**

## Koncert Świąteczny

Zespołu Pieśni i Tańca „BORUTA”

**17 grudnia 2025**  
godz. 18.30

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn,  
ul. Długa 41A

Bilety w cenie 30 zł dostępne od poniedziałku 1 grudnia, od godz. 9.00.

[www.bilety.starymlynzgierz.pl](http://www.bilety.starymlynzgierz.pl)

**STREFA ŚWIĄTECZNA**

**14 GRUDNIA 2025 R.**  
**14:00 - 20:00**

**PARK KULTUROWY MIASTO TKACZY**

ZAPRASZAMY NA WYJĄTKOWE, RODZINNE WYDARZENIE  
PEŁNE ŻYWOŃ I ATMOSFERĘ  
TWÓRCZYCH WARSZTATÓW I LOKALNEGO RZEMIOSŁA!

W PROGRAMIE:

- 14:00 - KIERUNEK NIEZŁAZA
- 15:00 - PRACOWNI PRACOWNI (KRAJOWA I TRAFIK)
- 16:00 - PRACOWNI I STREFA WYJĄTKOWA
- 17:00 - STANOWISKA PLAKATY, TATUOŻY
- 18:00 - ZŁAZO NA NISZACH (KRAJOWA)
- 19:00 - ŚWIĘTECZNE ODRODZENIE I KRAJOWA KRAJOWA
- 20:00 - ANIMACJE, KRAJOWA, ZŁAZO, PŁOŚĆ I TANIEC DOKŁAD

WYDARZENIA SPECJALNE:

- 18:00 - „BAJROBANE”
- 19:00 - WYSTAWA WYJĄTKOWA
- 20:00 - WYSTAWA ZŁAZO
- 21:00 - WYSTAWA KRAJOWA
- 22:00 - WYSTAWA KRAJOWA
- 23:00 - WYSTAWA KRAJOWA
- 24:00 - WYSTAWA KRAJOWA

CZECZANKI NA WIOSNIE W NADZIEJACH ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERZE

MIĘDZYSŁOWIE

**12.**

## WOKALNY KONKURS koled i pastorałek „Na Świąteczną Nutę”

Zgłoszenia przyjmujemy do **17 listopada 2025 r.** do godziny 18.00.  
Przebieg konkursu odbędzie się w Centrum Kultury Dziecka  
**2 grudnia 2025 r.** o godzinie 18.00.  
Gala koncertowa laureatów i laureatek odbędzie się  
w sali widowiskowej Starego Młyna **14 grudnia 2025 r.**  
o godzinie 18.00.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA  
[WWW.CKDZGIERZ.PL](http://WWW.CKDZGIERZ.PL)  
KONTAKT@CKDZGIERZ.PL

UL. REMBOWSKIEGO 17  
41-800 ZGIERZ  
TEL. 509 719 885

**CKD** - CENTRUM KULTURY DZIECKA

**STARY MYŁYN**

## BAJKOBRANIE

spektakl dla dzieci od 3 do 13 roku życia

**„FABRYKA PREZENTÓW  
ŚW. MIKOŁAJA”**  
Teatr Kwaterna

**14 grudnia 18:00**

Spektakl wyjątkowo odbędzie się w sali widowiskowej Starego Młyna!

Bilety dostępne od 5 grudnia od godz. 09:00 na [bilety.starymlynzgierz.pl](http://bilety.starymlynzgierz.pl) lub osobiście w MOK Stary Młyn (ul. Długa 41a)

**30 zł/osoba**

**CKD** - CENTRUM KULTURY DZIECKA

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA  
[WWW.CKDZGIERZ.PL](http://WWW.CKDZGIERZ.PL)  
KONTAKT@CKDZGIERZ.PL

### Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Mysliwski”, Popieluszki 9
- Bar „U Borówy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobiarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audika, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hejdi Kebab, ul. Gałczyńskiego 32 c
- Hotel San Remo, Chemiczków 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Klub fitness SkyFit, Armii Krajowej 10
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- 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 Przichodni 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
- Pracowni Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralni-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”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milejina 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-Zełęńskiego 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-Zełęńskiego 45
- Sklep spożywczy „Radus”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyna” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembielińskiego 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popieluszki 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczyska 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafiła”, Aleksandrowska 13/15
- TV Centrum, Lechonia 2
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczyska 2
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

Firmy i instytucje zainteresowane dystrybucją miesięcznika „Zgierz – Moja Przestrzeń” zapraszamy do kontaktu z naszą redakcją: [redakcja@starymlynzgierz.pl](mailto: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](http://www.kariera.rossmann.pl)

