

MOJA Zg ie r Z PRZESTRZEŃ

DUBOIS, REMBIELIŃSKIEGO,
STĘPOWIZNA... **RUSZYŁY**
REMONTY MIEJSKICH ARTERII

16 PTASICH WILLI
ZAWISŁO NA DRZEWACH
W PARKU MIEJSKIM
- BRAWA DLA DZIECI Z SP 11

TE ZMIANY
W **KOMUNIKACJI**
MIEJSKIEJ TO JESZCZE
NIE ZAPOWIADANA
REWOLUCJA



JUBILEUSZOWA
25. ALBERTIANA
ZA NAMI. ZGIERZANIE
TYM RAZEM POZA PODIUM

CZY TO JUŻ **PANDEMIA SMUTKU?**
O DEPRESJI SŁÓW KILKA

ZGIERZ W BARWACH
WŁÓKNIARZA,
CZYLI PIERWSZA EDYCJA GALI
PIŁKARSKIEGO KLUBU

SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Na nowe drogi już czas	6
Zmiany w komunikacji miejskiej	6
Ptaki dostały nowe budki. Ekologicznie i rodzinie	7
Bieg Tropem Wilczym w Zgierzu – hołd dla Żołnierzy Wyklętych	8
Niezwykłe rytuały związane z nadejściem wiosny	8
1,5% podatku na zgierskie OPP	9
Motogorączka	9
Czy to już pandemia smutku?	10
MOKowski „rachunek sumienia”	11
Powiat Zgierski wspiera organizacje pozarządowe – rusza konkurs ofert	12
Potencjał zgierskich przedsiębiorców – nagroda im. Rajmunda Rembiewskiego	12
I ty możesz być filantropem	13
Harcerskie Braterstwo od stu lat	14
Śpiewem rozślawiają Zgierz	15
Weronika Wiśniewska nawet gdy mówię, to śpiewa	16
Nie musisz być sam – o depresji i wsparciu oczami młodych	16
Budowanie na gruzach	17
Malarska podróż Jana Rogali	18
„#USAstory. W rytmie amerykańskich marzeń”, czyli historia wielu podróży za ocean	18
Różne mózgi, różne potrzeby, czyli człowiek z tysiącem odcieni	19
Sztuczna inteligencja zaczyna działać na własną rękę	19
Luizjana – stan, który (o)czaruje	20
Wielkie przeprogramowanie, czyli jak nowe technologie zmieniają umysły	21
Włóknarz Zgierz wyróżnił najlepszych	22
UKS Siatka nie zwalnia tempa	22
Murmurando najpiękniejsze	23
Jubileuszowy repertuar kina w Starym Młynie	23
Za pomocą teatru pokazać siebie. Albertiana 2025	24
Idealny sposób na przedwiosenne przesilenie	24
Magiczne spotkanie z rzeźbą	25
Kolagen – białko młodości (cz. 2)	26
Gra z wyobraźnią, czyli „Obrazy bliskoznaczne” Dominiki Pawełczyk	27
Wielki mały kraj	28
Barbarzyńskie stereotypy	29
Jak pies z kotem	30
Kalendarium wydarzeń	31



Słowo wstępu



Przez lata intensywnego rozwoju nowoczesnych technologii różnej maści eksperci uspokajali nas, że sztuczna inteligencja (AI) to tylko narzędzie – bardzo zaawansowane, ale wciąż pozostające pod kontrolą człowieka. A teraz, proszę bardzo, chińscy naukowcy z Uniwersytetu Fudan mówią wprost: AI zaczęła się samoreplikować. Zatem sztuczne mózgi już nie tylko myślą szybciej od ludzi, ale też potrafią się same rozmnażać, rozwijać się według własnych schematów, wybierać, jakie dane analizować i jakie decyzje podejmować. Być może brzmi to nawet znakomicie... dopóki nie zrozumiemy, że stajemy się zbędni w tym towarzystwie. Podczas gdy AI robi sobie wersję 2.0, my, istoty biologiczne podlegamy własnemu wielkiemu przeprogramowaniu. Smartfony, media społecznościowe, nieustanne powiadomienia – wszystko to sprawia, że nasze mózgi zaczęły działać inaczej. Badania dowodzą, że cyfryzacja wpłynęła szczególnie na młode pokolenia. O tym, w jaki sposób i co się zmieniło, piszemy wewnątrz wydania.

Nie chcę demonizować świata, ale sztuczna inteligencja oraz „wielkie przeprogramowanie” zmieniają ludzkość znacznie szybciej, niż jest ona w stanie zmiany te przeanalizować. Czy zatem stoimy u progu cyfrowej apokalipsy, w której przejście kontroli przez maszyny stanie się realnym zagrożeniem dla świata, który znamy? A może to my po prostu musimy szybciej się dostosować? I czy to w ogóle jest jeszcze możliwe? ●



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
Zdjęcie na okładce:
Jakub Niedziela

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@starymlynzgjz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemińska,
Maciej Rubacha, Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: SILVERPRINT
Nakład: 3500 sztuk. Egzemplarz bezpłatny

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

Czasopismo jest w pełni finansowane ze środków MOK.

Kobiety lubią Zgierz

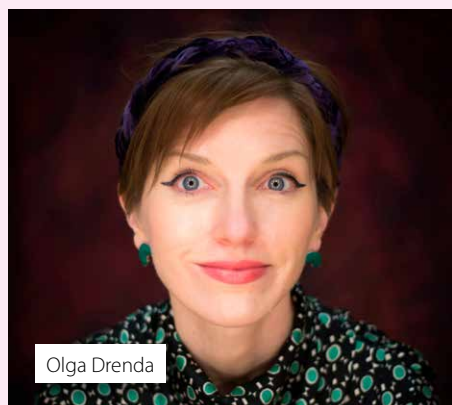
Aktorki, dziennikarki, pisarki, piosenkarki, mistrzynie sportu i propagatorki kultury ludowej. Można opisać je krócej – kobiety z pasją... Od lat zapraszane są do Zgierza przy okazji wydarzeń kulturalnych, imprez plenerowych, akcji propagujących zdrowy tryb życia.

Każda ich wizyta to zastrzyk niesamowitej energii, garść humoru, wielka dawka uroku. Pozostając pod wrażeniem kobiet odwiedzających Zgierz, miasto przygotowało pamiątkę tych niesamowitych spotkań.

To komentarz towarzyszący wystawie plenerowej „Kobiety lubią Zgierz”, która pojawiła się na przełomie lutego i marca przed Starym Młynem. Blisko pół setki zdjęć zgierskich fotografów, portretujących niezwykle kobiety, można oglądać do połowy marca. Wystawa jest częścią Zgierskiego Tygodnia Kobiet. (jn)

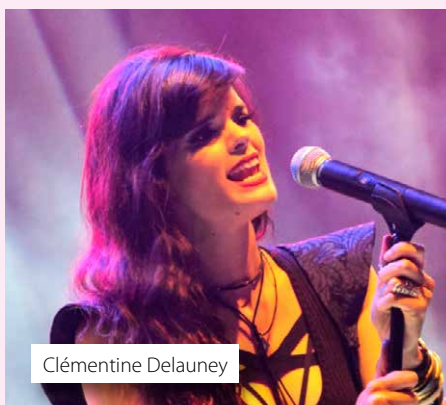


Wystawę przygotowaną przez Urząd Miasta Zgierza oglądać można do 16 marca



PIOTR TOLŁOČKO

Olga Drenda



JAKUB NIEDZIELA

Clémentine Delauney



PIOTR TOLŁOČKO

Agata Passent



PIOTR TOLŁOČKO

Anna Dziewit-Meller



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Alicja Majewska



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Katarzyna Figura



UNZ

Violeta Cereska i Beata Dołgopółowa



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Agnieszka Chylińska

Muzeum Miasta Zgierza tworzy wystawę o Malince

Szykuje się nowa partycypacyjna wystawa, której tematem będzie Malinka – miejsce, które przez dekady było centrum letniego wypoczynku, sportu i rekreacji w Zgierzu. Organizatorzy: Muzeum Miasta Zgierza oraz MOSiR Zgierz zachęeni pozytywnym odzewem mieszkańców przy okazji wcześniejszych ekspozycji, zapraszają mieszkańców do współtworzenia kolejnej. – W związku z 60-leciem ośrodka chcemy zebrać wspomnienia, zdjęcia i historie związane z tym kultowym miejscem – mówi Beata Cyrulińska z MOSiR. – Między innymi w ten sposób zamierzamy uczcić ten jubileusz. Malinka to nie tylko kąpielisko, ale także miejsce, gdzie zgierzanie spędzali wakacje, uczyli się pływać, jeździli na nartach zimą i bawili się na niezliczonych imprezach.

Muzeum Miasta Zgierza pragnie odtworzyć tę historię, opowiadając ją oczami mieszkańców. Wystawa będzie kolejną inicjatywą partycypacyjną, w której to zgierzanie sami współtworzą muzealne ekspozycje. Każdy, kto posiada stare fotografie lub pamiątki związane z Malinką, ma okazję pokazania ich światu, wypożyczając je lub przekazując do muzeum. Twórców ekspozycji interesują również nasze wspomnienia związane z tym miejscem: nagrane, spisane lub opowiedziane na żywo podczas spotkania. – Wystawa ma ukazać różne oblicza tego miejsca – od lat świetności po współczesne zmiany – mówi dyrektor Muzeum Miasta Zgierza Robert Starzyński. – Malinka to kawał historii Zgierza i wspomnień tysięcy osób. Chcemy je ocalić i pokazać, jak ważne było to miejsce dla wielu pokoleń.

Materiały można przynieść osobiście do siedziby placówki przy ul. gen. J.H. Dąbrowskiego 21 lub wysłać ich skany pod adres muzeum@miasto.zgierz.pl. Organizatorzy liczą na szeroki odzew mieszkańców, by wspólnie stworzyć wyjątkową opowieść o Malince.

Zachęcamy do udziału w tej wyjątkowej inicjatywie, której finał zaplanowano na koniec czerwca bieżącego roku. (mr)



Muzeum Miasta Zgierza zachęca do wypożyczania fotografii, pocztówek i innych pamiątek na wystawę na 60-lecie Malinki

Historyczna remiza OSP w Piaskowicach-Zgierzu uratowana



Wyremontowana remiza robi wrażenie

Stuletnia remiza OSP w Piaskowicach-Zgierzu dostała nowe życie! Strażacy, mieszkańcy i przyjaciele OSP własnoręcznie odnowili budynek, wymieniając instalacje, remontu-

jąc wnętrza i przywracając dawny blask za-
bytkowej ceglanej elewacji z 1920 r. Remiza
zyskała nowe pomieszczenia socjalne,
kuchnię i łazienkę, a także ogrzewanie i no-
woczesne zaplecze. To teraz nie tylko baza
dla strażaków, ale też centrum wydarzeń dla
mieszkańców – od warsztatów pierwszej po-
mocy po inicjatywy społeczne. Remont był
możliwy dzięki dofinansowaniu z Urzędu
Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego.
To jednak nie koniec, dlatego trwa zbiórka
publiczna na rzecz kontynuacji remontu
remizy OSP, w tym elewacji, zakup sprzętu
i wyposażenia. Każda pomoc jest mile wi-
dziana. (rk)

Międzynarodowy Dzień Teatru. W Zgierzu to święto aktorów i widzów

Grupy teatralne działające w Miejskim Ośrodku Kultury zapraszają na wspólne świętowanie Międzynarodowego Dnia Teatru. Spotkanie w sali widowiskowej odbędzie się 26 marca. Organizatorzy zapowiadają zabawy i improwizacje teatralne z publicznością. Być może odbędzie się również pokaz pracy teatrów, szczególnie tych, które przygotowują się do tegorocznych premier. Przypomnijmy, że w MOK Stary Młyn działają dwie grupy młodzieżowe (jedną z nich to Trytytka), teatr Czwarty Stan Skupienia, Zgierska Scena Klasyki i najdłużej działający i najbardziej doświadczony Teatr Art. 51. Wstęp na Dzień Teatru będzie bezpłatny, a po szczegóły odsyłamy na strony internetowe MOK. (mz)



Kolejny raz świętowanie Dnia Teatru to prezentacja aktorów działających przy MOK i zabawy z udziałem widzów

Nasi aktywni w Hiszpanii



Przedstawiciele 6 krajów wymieniali się wiedzą i doświadczeniami w pracy z młodzieżą

W pierwszych dniach lutego w Moclin (Grenada, Hiszpania) przedstawiciele zgierskich organizacji i instytucji odbyli szkolenie dla pracowników młodzieżowych „Sharing Good Practices for Youth Exchanges”. Aleksandra Szmurlik-Dominguez (wiceprezes Fundacji Krok do Przodu), Dymitr Janicki (prezes Stowarzyszenia Folkier) oraz Anna Bednarz (członkini Folkiera i instruktorka MOK Stary Młyn) wraz z dwudziestoma osobami z innych krajów (Islandii, Niemiec, Grecji, Holandii i Hiszpanii) wymienili się wiedzą i dobrymi praktykami w organizacji wymian młodzieżowych i angażowaniu młodzieży w życie społeczne, a także stworzyli przewodnik po skutecznych metodach pracy. Efekty szkolenia już niedługo zobaczymy podczas projektów, które w najbliższym czasie będą realizowane na rzecz zgierskiej (i nie tylko) młodzieży. (mz)

Młodzi koszykarze mistrzami województwa

Zawodnicy drużyny U15 MKK Boruta Zgierz pokazali klasę. Najpierw jak burza przeszli przez fazę grupową rozgrywek o mistrzostwo województwa łódzkiego (14 pojedynków – 14 zwycięstw), aby także w rywalizacji o miejsca I-IV nie dać szans rywalom. Dzięki zwycięstwom nad ŁKS II Szkoła Gortata (dwukrotnie) i UMKS Piotrcovia Zgierzanie zapewnili sobie tytuł mistrzowski na kolejkę przed końcem rozgrywek.

W kolejnej fazie młodzi koszykarze MKK Boruta zmierzają się w turnieju z jedną druży-



Chwila po zwycięstwie nad ŁKS II Szkoła Gortata

ną z województwa łódzkiego oraz z dwoma z kujawsko-pomorskiego. Jest szansa, że impreza zorganizowana zostanie w hali MO-SiR w Zgierzu. Trwają o to starania klubu MKK Boruta. Już wkrótce większy materiał o naszej drużynie U15. (jn)

Umowa Zgierska wraca do Miasta Tkaczy!

Już od 15 marca w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy znów będzie można zobaczyć dokument, od którego zaczęła się włókiennicza historia całego naszego regionu. Będący w zbiorach zgierskiego Muzeum egzemplarz trafi na wystawę otwartą w budynku PKMT.

Ten historyczny rękopis mówiący o zasadach przyjmowania w Zgierzu „pożytecznych cudzoziemców” jest podwaliną pod polską rewolucję przemysłową, a znalazł się on na wystawie „Duma Zgierza” opowiadającej o historii związanej z tym wydarzeniem. Umowę podpisano 31 marca 1821 r., dając tym samym szansę rozwoju Zgierzowi i innym miastom w niej ujętym. Zapis zapewniał ulgi podatko-

we i inne udogodnienia dla nowo przybyłych przedsiębiorców. Był rewolucyjnym dokumentem, który zmienił losy całego regionu i kraju.

Wystawa opowie o najważniejszych kwestiach związanych z tym dokumentem oraz o tym, jak rozwijało się w naszym mieście rzemiosło i przemysł włókienniczy w XIX w. Ekspozycja będzie doskonałym uzupełnieniem wystaw Muzeum Miasta Zgierza obecnie prezentowanych w Mieście Tkaczy i z pewnością wniesie do tego miejsca ważne przesłanie i informacje. Premierowo będzie można ją zobaczyć z okazji „Zgierskiego Kaziuka” wraz z odswieżonym salonikiem Mikołaja Hermansa. (mr)

Dobry początek roku zgierskich zapaśników

Nasze miasto na początku lutego gościło uczestników Otwartych Mistrzostw Województwa Łódzkiego Młodzików w stylu wolnym, klasycznym i w zapasach kobiet. Zgierskie Towarzystwo Atletyczne wygrało klasyfikację drużynową dzięki świetnym występom: Tigra Petrosyana (złoto), Umara Shokpytbaya (złoto), Usmana Taстанbekova (srebro), Marcela Lewandowskiego (srebro), Janka Ciszewskiego (srebro), Artashesa Petrosyana (srebro), Iwo Pawłowskiego (brąz) oraz Taimira Visitaeva (brąz). W klasyfikacji zespołowej stylu wolnego zgierski klub wyprzedził ULKS Guliwer Kielce i Kavkaz Warszawa.

Gospodarze zawsze mają łatwiej? Zgierscy zapaśnicy zdobywają w tym roku medale także za granicą. W seniorskim międzynarodowym turnieju w Estonii złoty medal w ka-



Mateusz Pędzicki na najwyższym stopniu podium w Estonii

tegorii 79 kg wywalczył Mateusz Pędzicki. Zapaśnik ZTA wygrał dzięki temu rywalizację o wyjazd na Mistrzostwach Europy U23. Jak reprezentował nasz kraj na zawodach w stolicy Albanii, dowiemy się już w marcu.

Podczas międzynarodowego turnieju kadetów i juniorów w Austrii złoty medal zdobył, wygrywając wszystkie cztery pojedynki, Antek Majchrzak (kat. 74 kg). Nina Majchrzak na tej samej imprezie wywalczyła medal brązowy (kat. 43 kg). (jn)

Mirosław Niewiadomski oczarował Zgierz

Ten występ połączył miłośników i miłośniczki klasyki oraz największych hitów muzycznych (polskich i światowych). W dniu zakochanych na scenie Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn w koncercie „Aleją gwiazd” wystąpił Mirosław Niewiadomski.

Tenor, który ma za sobą karierę na scenach teatrów i oper koncertuje (prawie codziennie!) w całej Polsce, wykorzystując repertuar swoich największych idoli. 14 lutego również zgierzanie usłyszeli utwory Elvisa Presleya, Franka Sinatry, czy też Andrei Bocellego. Nie zabrakło również klasyki z opery i operetki, m.in. Wielka sława to żart (Baron Cygański, J. Strauss) i Nessun Dorma (Turandot, G. Puccini), a także hitów znanych z filmów, takich jak Parla Piu Piano („Ojciec chrzestny”), czy Unchained Melody („Uwierz w ducha”). Włączając w to utwory Seweryna Krajewskiego, Andrzeja Rybińskiego i Johna Lennona słuchacze dostali dawkę różnorodnych, ale umiejętnie przeplatanych dźwięków największych przebojów, okraszonych niezwykle barwą tenorowego głosu Mirosława Niewiadomskiego. Zwracano uwagę również na urok osobisty wokalisty, szyk i elegancję, które oczarowały przede wszystkim żeńską część publiczności. Artysta nie musiał długo namawiać jej do włączenia się do wspólnego śpiewania, co potwierdza, że pieśni i piosenki wykorzystane w repertuarze to wybór najbardziej znanych i lubianych utworów jednoczących słuchaczy we wspólnej zabawie.

Koncert wykonany był z udziałem zespołu w składzie: Witold Wołk (gitara elektryczna i akustyczna), Adam Maliński (perkusja), Andrzej Walus (pianino i saksofon). Po występie fani mogli osobiście spotkać się z artystami, zrobić zdjęcia i zdobyć autografy na pamiątkę tego niezapomnianego wieczoru. (mz)



Zgierzanie potraktowali koncert Mirosława Niewiadomskiego jako prezent walentynkowy. Był to udany wieczór!

Na nowe drogi już czas

Luty przyniósł pierwsze remonty dróg (jeszcze nie te pozimowe – na łatanie dziur w jezdniach przyjdzie czas, gdy na dobre ustąpią mrozy). Prace ruszyły od ul. Cezaka. 10 lutego rozpoczęła się modernizacja ul. Dubois – od ul. Republikańskiej do skrzyżowania z ul. Cezaka. To oznacza, że w nieodległej przyszłości pojawią się tu nowe chodniki, odnowiona nawierzchnia oraz mała architektura, która upiększy przestrzeń miejską. Na czas remontu ruch na tej trasie będzie jednokierunkowy – ze wschodu na zachód. Roboty potrwają około trzech miesięcy, więc wiosną mieszkańcy będą mogli poruszać się już po odnowionej trasie.

Jednak to dopiero pierwszy z odcinków, które wkrótce przejdą metamorfozę. Równocześnie rozpoczął się remont ul. Rembielińskiego (między ul. Sienkiewicza a ul. Stępowizna) oraz ul. Stępowizna (od Rembielińskiego do kapliczki przy ul. Dubois). W tym przypadku kierowcy muszą liczyć się z większymi utrudnieniami – ulice będą czasowo zamknięte dla ruchu, z wyjątkiem mieszkańców dojeżdżających do swoich posesji. Zaplanowane prace obejmują

przebudowę chodników i zjazdów, a także remont nawierzchni. W przypadku ul. Stępowizna dodatkowo zostaną utwardzone pobocza. Planowany czas na wykonanie inwestycji to cztery miesiące, czyli w połowie czerwca wszystko powinno być zakończone. O ile nie pojawią się jakieś niespodzianki.

Co potem? W kolejnych miesiącach ruszy modernizacja ul. Działkowej, a wraz z nią przebudowa mostu nad Bzurą. Remontowany odcinek obejmie trasę od ul. Dubois do ul. Szarych Szeregów, a nowa nawierzchnia z kostki betonowej oraz przebudowane pobocza znacząco poprawią komfort przeemieszczania się.

Na ul. Dubois prace zostaną podzielone na dwa etapy. Pierwszy obejmie odcinek od ul. Republikańskiej do przejazdu kolejowego, a drugi – od przejazdu do ul. Działkowej. W planach jest nowa asfaltowa nawierzchnia, ścieżka pieszo-rowerowa oraz pas zieleni oddzielający ją od jezdni. Prace rozpoczną się w wakacje, a wszystko ma być gotowe do maja 2026 r.

Prezydent Zgierz Przemysław Staniszewski podkreśla, że choć remonty zawsze

wiążą się z pewnymi niedogodnościami, to ich efekty będą odczuwalne przez lata. – *Wiem, że czas remontów to wyzwanie dla mieszkańców – objazdy, hałas, utrudnienia. Ale warto chwilę poczekać, by potem cieszyć się komfortowymi i bezpiecznymi drogami* – mówi.

Utrudnienia w ruchu są więc nieuniknione, ale za to wkrótce Zgierz zyska arterie drogowe, które znacząco poprawią komfort mieszkańców. Warto uzbroić się w cierpliwość. (rk)



Zmiany w komunikacji miejskiej

3 marca 2025 r. weszły w życie zmiany w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej na terenie Zgierza. Modyfikacja siatki połączeń ma z jednej strony związek z uchwalonym przez Radę Miasta Zgierz budżetem i idącymi za tym cięciami środków (m.in. na transport publiczny), z drugiej – jest wynikiem optymalizacji połączeń w związku ze spadającą liczbą pasażerów korzystających z przejazdów zbiorowych. Zmiany nie obejmują wszystkich, a jedynie ośmiu linii autobusowych. Jakże to są zmiany?

- linie nr 7, 7A, 10S, 11 – zawieszenie kursowania;
- linia nr 3 – skrócenie trasy. Autobus kończy bieg na pętli Sadowa/Chełmska (bez dojazdu do Starostwa Powiatowego w Zgierzu);
- linia nr 4 – zmiana trasy. Nastąpiło przekierowanie linii przez Proboszczewice: od ul. Kasprzowicza autobus zyskał nowy przebieg ulicami: Proboszczewice, Ozorkowską, Łęczycką do Gałczyńskiego – dalej bez zmian (bez przebiegu ul. Piątkowską i Musierowicza);
- linia nr 4 – zawieszenie wariantu 4K. Od ronda Sybiraków autobus nie jedzie na ul. Konstantynowską (tor PKP);
- linii nr 5 – zmniejszenie liczby kursów;
- linia nr 8 – zmiana trasy. Z ul. Gałczyńskiego linia prowadzi przez Proboszcze-

wice, ulicami: Łęczycką, Ozorkowską, Proboszczewice do Kasprzowicza, dalej bez zmian (autobus nie pojedzie ul. Musierowicza i Piątkowską);

- linia nr 8 – zawieszenie wariantu 8K, co oznacza, że od ronda Sybiraków autobus nie wjeżdża na ul. Konstantynowską (tor PKP);
- linie nr 4 i 8 – tylko wybrane kursy dojadą do Sienkiewicza/Zeltor (kursy w go-

dzinach pracy: poranne i popołudniowe);

- linia nr 9 – skrócenie trasy, które obejmie zawieszenie kursowania przez ul. Aleksandrowską (sklep) oraz zawieszenie kursowania przez os. Adelmówek – autobus nie dojeżdża do ul. Sosnowa/Iglasta (9 I). Szczegółowe informacje, w tym rozkłady jazdy, można znaleźć na stronie internetowej MUK. (rk)



Ptaki dostały nowe budki.

Ekologicznie i rodzinnie

Dzieci przez pół dnia wpatrzono w komputer lub w telefon, słabnąca więź człowieka z naturą, zabiegani rodzice mający coraz mniej czasu dla swoich pociech. Dzisiejsze czasy oferują wiele udogodnień, ale rozwój technologiczny ma też swoje minusy. Dobrze wiedzą o tym osoby na co dzień zajmujące się młodym pokoleniem, czyli nauczyciele. W zgierskiej Szkole Podstawowej nr 11 powstał projekt, który łączy edukację ekologiczną, wzmacnianie więzi rodzinnych i zachętę do spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Zyskali ludzie, zyskała także przyroda – jednym z efektów było zbudowanie kilkunastu budek lęgowych dla ptaków. W połowie lutego zawieszono je na drzewach w parku miejskim w Zgierzu.

W ramach projektu dzieciom z klasy IIa zorganizowano lekcje plenerowe w lasach otaczających nasze miasto, także w lesie sokolnickim. Spacer po ścieżkach edukacyjnych szybko uzupełniono zajęciami technicznymi, czyli tworzeniem budek lęgowych dla ptaków. Merytorycznej pomocy chętnie udzieliło Nadleśnictwo Grotniki. – *Przekazaliśmy projekty techniczne budek, nasz edukator Łukasz Łukaszewski objaśnił, czym różnią się poszczególne budki lęgowe i jakie gatunki ptaków mogą w nich zamieszkać. Czym*

się różniły projekty? Na przykład otworem wlotowym. Muszą być raz większe, raz mniejsze wejścia, tak aby duże ptaki nie wyganiały tych drobniejszych – mówi Wiktoria Szabelska z Nadleśnictwa Grotniki. – Zamieszkać w budkach mogą m.in. sikorki, gile, mazurki. Ciekawostką jest, że niektóre gatunki kaczek też mają swoje budki. Tworzyliśmy również schronienia dla nietoperzy.

W kolejnym etapie dzieci budowały drewniane konstrukcje – w domu, przy wsparciu rodziców i dziadków. – *Zależało nam na edukacji ekologicznej, ale też interakcji uczniów z rodzinami, tak niewiele jest do tego okazji – opowiada Monika Lisowska, nauczycielka SP11, pomysłodawczyni projektu. – Prace wyszły bardzo dobrze. Z osiemnastu przygotowanych przez uczniów budek, szesnaście spełnia wymogi techniczne, to dużo. Na zawieszeniu budek naszego projektu nie kończymy, już zaplanowaliśmy kolejne zajęcia edukacyjne, tym razem w lesie łagiewnickim.*

Pomysł szkoły wsparło nie tylko Nadleśnictwo Grotniki, ale też Urząd Miasta Zgierza i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Podczas jednego popołudnia pracownicy MOSiR zawiesili budki lęgowe na drzewach sąsiadujących ze stawem miejskim, dzieci miały możliwość wyboru, gdzie pojawi się ich konstrukcja. Domki czekają na pierwszych lokatorów... (jn)



Pomysłowe zajęcia na świeżym powietrzu



Zawieszanie budek w parku miejskim

JAKUB NIEDZIELA

14 MARCA (piątek)
17-30
Wieczór Wileński
 Spotkanie z aktorką **Ewą Ziętek** i gośćmi z **Rejonu Wileńskiego**
 Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Rila nr 2 ul. Długa 29 A

15 MARCA (sobota)
9.00 - 16.00
Jarmark Kaziukowy
 Produkty regionalne, ekologiczne, niesłodzone
 Oprawa muzyczno-taneczna Jarmarku:
Kapela „Łowcy Nostalgii”, Zespół „Gieciniani”, Zespół Pieśni i Tańca „Boruta”
 Park Kulturowy Miasto Tłaczki, ul. Rembowskiego i Narutowicza

10.00
Kreatywna Kuźnia Familijna
 folkowe malowanie na szkle
 Rodzinne warsztaty, szczegóły na stronie: www.ckdzgierz.pl
 Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

10.00 - 16.00
Warsztaty ceramiczne
 Tworzenia instrumentów inspirowanych kulturą ludową: gwizdki, gąski, okaryny
 Warsztat poprowadzi Wojciech Wójcik
 Strefa Rzemiosła i Sztuki - Pracownia glazury, ul. Rembowskiego 3

Warsztaty rękodzielnicze
 Inspirowane kulturą ludową z wykorzystaniem elementów drewnianych
 Warsztat poprowadzi Agnieszka Pawlak-Kaczmarek
 Strefa Rzemiosła i Sztuki - Pracownia glazury, ul. Rembowskiego 3

Pokazy taktwa, średniowieczne gry planszowe
 z Drużyny Łesego
 wystawa „Dzieciocy świat zabawki z dawnych lat”, sklepik muzealny
 Muzeum Miasta Zgierza - Dom Tkaczy, ul. Narutowicza 5 (wejście od ul. Rembowskiego)

Zwiedzanie Salonu Mikołaja Hermansa
 gry i zabawy nieszczęśliwcowe z Drużyną Łesego
 na dziedzińcu Parku Kulturowego Miasto Tłaczki
 Muzeum Miasta Zgierza - Dom Postrzypacza, ul. Rembowskiego 1

17.00
Koncert Kaziukowy
Artyści z Rejonu Wileńskiego
 Koncert biletowy
 Rozpłacie wejściówki: bilety.starymlynzgierz.pl oraz w siedzibie Starego Młyna
 Stary Młyn, ul. Długa 43 A

28 lutego - 16 marca
Kobiety lubią Zgierz
 Wystawa przed Starym Młynem

Partnerzy:

Organizator:

Bieg Tropem Wilczym w Zgierzu – hołd dla Żołnierzy Wyklętych

W niedzielę 2 marca Park Miejski im. Tadeusza Kościuszki po raz kolejny był areną Biegu Tropem Wilczym upamiętniającego Żołnierzy Wyklętych, polskich bohaterów, którzy walczyli przeciwko komunistycznemu reżimowi po II wojnie światowej.

Na starcie stanęło blisko 120 uczestników, część z nich pobiegła zdalnie. Zawodnicy mieli do wyboru dwa dystanse – główny: 5 kilometrów i honorowy: 1963 metry. W ten sposób oddali hołd ostatniemu Żołnierzowi Wyklętemu Józefowi Franczakowi ps. „Lalek”, który zginął w 1963 r.

Bieg był częścią obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Organiza-

torzy podkreślali, że to nie tylko sportowa rywalizacja, ale także lekcja historii i patriotyzmu.

W organizację wydarzenia zaangażowało się wiele instytucji, w tym Miasto Zgierz, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Instytut Pamięci Narodowej w Łodzi i lokalne służby mundurowe. (mr)

Najlepsi biegacze:

Bieg honorowy 1963 m: 1. Marcin Pietrzak, 2. Kamil Winnicki, 3. Adam Bugajski; najlepsza kobieta: Iwona Graczyk, najlepszy uczestnik poniżej 16 lat: Mateusz Bujalski. Bieg główny 5 km: 1. Rafał Augustyniak, 2. Przemysław Górecki, 3. Marcin Pietrzak, najlepsza kobieta: Beata Krasoń, najlepszy uczestnik poniżej 16 lat: Antoni Pietruszka.



Jak obchodzi się Nowruz, Songkran, Holi i Hanami?

W dniu równonocy wiosennej obchodzono Nowruz, czyli Perski Nowy Rok. To tradycja licząca ponad 3000 lat, a celebrowana jest w Iranie, Afganistanie, Azerbejdżanie, Turcji oraz w krajach Azji Środkowej. Przygotowania do świętowania poprzedzają gruntowne porządki domowe, dekorowanie stołu Haft Sin oraz spotkania rodzinne. Ważnym rytuałem jest skakanie przez ogień, co symbolizuje oczyszczenie i odrzucenie negatywnej energii z minionego roku.

W Tajlandii początek wiosny zbiega się z obchodami tradycyjnego Nowego Roku – Songkran. Charakterystycznym elementem obchodów są uliczne bitwy na wodę – mieszkańcy i turyści oblewają się nawzajem, co ma symbolizować oczyszczenie oraz początek nowego etapu w życiu. Natomiast w Indiach wiosnę wita się podczas święta Holi, znanego jako festiwal kolorów. Ludzie obsypują się nawzajem kolorowymi proszkami, tańczą i świętują, symbolicznie żegnając zimę. Dawniej proszki barwiono naturalnymi ekstraktami roślinnymi, którym przypisywano właściwości lecznicze. Holi to także czas pojednania – tego dnia zapomina się o dawnych urazach i rozpoczyna nowy rozdział. Trochę inaczej nadejście wiosny obchodzą Japończycy. Ten dzień nazywany jest Hanami, czyli tradycja podziwiania kwitnących wiśni (sakura). To wyjątkowy moment, gdy całe rodziny i grupy przyjaciół gromadzą się w parkach, by celebrować piękno rozkwitających drzew.

Wiosna to kluczowy moment w cyklu natury. Przynosi radość z nadejścia cieplejszych dni, odnowę i nadzieję na lepszą przyszłość. Nic więc dziwnego, że bez względu na kulturę i miejsce na świecie, ludzie od wieków z radością celebrować nadejście wiosny. (ea)

Na czasie

Niezwykłe rytuały związane z nadejściem wiosny

Zima trwa już od kilku miesięcy i wielu z nas z utęsknieniem wypatruje pierwszych oznak wiosny. To czas odrodzenia natury, pełen nadziei i radości. W różnych częściach świata nadejście tej pory roku wiąże się z fascynującymi tradycjami, które mają swoje korzenie w dawnych wierzeniach i rytuałach.

Zanim wyruszymy w podróż po świecie, przyjrzyjmy się, jak świętowano nadejście wiosny w Polsce. – W regionie łódzkim, podobnie jak w innych częściach Polski, przygotowania do wiosny wiązały się z tradycjami ludowymi, codziennymi obowiązkami i obrzędami związanymi z nadejściem nowego sezonu – tłumaczy Magdalena Grabia-Krawczyk z Muzeum Miasta Zgierza. – Jednym z najbardziej popularnych zwyczajów było topie-

nie Marzanny. Dzisiaj zwyczaj ten jest nieco zapomniany, dawniej jednak traktowany był zupełnie poważnie i obchodzony przez dorosłych. Mieszkańcy danej wioski wyprowadzali ze wsi słomianą kukłę, która miała symbolizować zimę. Zabieg ten miał na celu szybsze sprowadzenie wiosny. W niektórych regionach Polski wprowadzono do wsi tak zwane „nowe latko” lub „gaik zielony”. Była to zielona gałązka przystrojona wstążkami, kolorową bibułą, która miała symbolizować wiosnę. Dzięki tej tradycji jest zupełnie zapomniana. Koniec zimy w tradycyjnej kulturze domykał także pewien cykl, więc po zimie należało też przygotować się na nowy rok. Porządkowano obejście, naprawiano płoty, sprzątano, czyli robiono tak zwane wiosenne porządki. Koniec zimy i nadejście wiosny oznaczało wzmożoną ilość prac, ale także radość z ponownego odradzenia się przyrody po zimowym letargu.

Europejskie podobieństwa

Podobne rytuały odnajdujemy również w innych kulturach. Na Ukrainie, Białorusi i w Rosji z okazji nadejścia wiosny organizuje się święto Maslenica. To radosny, tygodniowy festiwal, podczas którego piecze się naleśniki symbolizujące słońce, organizuje kuligi oraz pali kukłę – personifikację zimy.

Z kolei w Szwajcarii koniec zimy świętuje się podczas Sechseläuten w Zurychu. Najważniejszym punktem uroczystości jest spalanie ogromnej kukły o nazwie Böögg, przypominającej bałwana. Szwajcarzy wierzą, że im szybciej kukła eksploduje, tym cieplejsze i piękniejsze będzie lato.



W polskiej kulturze bocian jest symbolem wiosny, szczęścia, płodności oraz rodzinności. Jego powrót z ciepłych krajów zwiastuje nadejście ciepłych dni i odrodzenie przyrody

Motogorączka

MACIEJ RUBACHA



Czy można „zachorować” na samochód? Okazuje się, że tak – i to już na początku XX wieku! Historia pierwszego auta w Łodzi zaczyna się od pewnej podróży do Paryża. Tam Józef Auerbach, łódz-

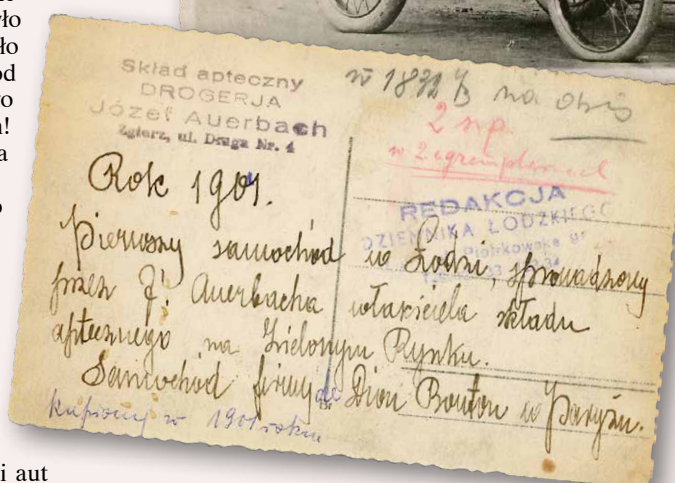
ki aptekarz, miał zajmować się handlem medykamentami, ale zamiast tego wrócił do domu z motoryzacyjną gorączką. W 1901 r. sprowadził do miasta swój wymarzony pojazd – francuskiego De Dion-Boutona. Było to auto, które przypominało bryczkę, ale miało ukryty pod siedzeniem silnik i potrafiło rozpędzić się aż do 40 km/h! W tamtych czasach to była prawdziwa rewolucja.

Jednak historia tego auta nie kończy się w Łodzi. Józef Auerbach jeszcze przed I wojną światową przeprowadził się do Zgierza, gdzie prowadził jedną z najbardziej znanych drogerii w mieście. I co ważne – przywiózł ze sobą swój samochód! Był jednym z pierwszych właścicieli aut w Zgierzu, czym dołączył do elitarnego grona posiadaczy samochodów w tamtym czasie, do którego należeli również znani fabrykanci Poselt, Borst i Krusche.

Na pamiątkę tego wydarzenia powstała niezwykle fotografia, którą dziś prezentujemy. To klasyczny przykład zdjęcia z epoki – czarno-biała odbitka w formacie pocztówki, jak to często bywało na początku XX w. Na niej rodzina Auerbachów: Józef, jego żona Maria oraz córki Leonia i Helena – dumnie pozująca w swoim au-

MUZEUM MIASTA ZGIERZA

Rodzina Auerbachów i jeden z nielicznych samochodów w Zgierzu



cie. Obok stoi szofer Jerzy, elegancko ubrany w uniform. To on miał odpowiadać za prowadzenie tej nowinki technicznej, choć – jak mówi historia – nie zawsze wychodziło to bez problemów.

Zgierzanie patrzyli na ten dziwny pojazd z niedowierzaniem. W całym regionie wzbudzał takie poruszenie, że zbierały się tłumy gapiów. Niektóre konie przstraszone pojazdem rzucały się w pola, zatrzymując się dopiero w kartofliskach.

Sam szofer Jerzy również zapisał się w historii. Pewnego dnia, nieco „rozluźniony”, wjechał na środku miasta prosto w powóz lokalnego fabrykanta! Policja nie miała pojęcia, jak przestawić samochód, więc trzeba było wezwać właściciela, aby ten uruchomił wehikuł. Finalnie całe zajście zakończyło się... wycieczką funkcjonariusza policji i jego żony samochodem Auerbacha.

Dziś ta fotografia jest świadkiem tamtych czasów i dowodem na to, jak wielką sensacją był pierwszy samochód w mieście. Została ona przekazana do zbiorów muzealnych przez wnuka Heleny Auerbachówny, późniejszej społeczniczki i wolontariuszki, która pomagała przy organizacji Muzeum Miasta Zgierza. Można powiedzieć, że pasja do kultury i historii przetrwała w tej rodzinie pokoleń – podobnie jak wspomnienie o pierwszym zgierskim aucie, które wywoływało emocje większe niż dzisiejsze superauta na ulicach miasta!

Na czasie

1,5% podatku na zgierskie OPP

Wkrótce czas rozliczeń podatku PIT. To również czas decyzji o tym, której z organizacji pożytku publicznego prześlemy 1,5%. W Zgierzu działa kilkanaście organizacji, które wspierają potrzebujących. Aby je zasilić środkami, co – podkreślimy – nic nas nie kosztuje, wystarczy wpisać numer KRS w rozliczeniu PIT. Dokładna lista dostępna jest na stronie internetowej miasta Zgierza <https://www.miasto.zgierz.pl/page/opp>. (rk)

Fundacja „Twój Poranek” KRS: 0000317174

„Medor” KRS: 0000226639

PSONI Koło w Zgierzu KRS: 0000046184

Stowarzyszenie Absolwentów Gimnazjum i Liceum im. S.Staszica KRS: 0000175850

Stowarzyszenie EZG KRS: 0000350060

Stowarzyszenie Hospicjum im. Jana Pawła II KRS: 0000145412

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Muzycznego Dzieci i Młodzieży „Piano” KRS: 0000463322

Stowarzyszenie Profilaktyki i Resocjalizacji „AD REM” KRS: 0000271585

Stowarzyszenie Przyjaciół WSS w Zgierzu KRS: 0000274550

Towarzystwo Gimnastyczne „SOKÓŁ” KRS: 0000464354

„Twórczy Aktywni” KRS: 0000254782

Czy to już pandemia smutku?

Depresja, niegdyś temat tabu, dziś palący problem zdrowotny i społeczny dotyczący wielu mieszkańców Zgierza. Obchodzony 23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją to doskonała okazja, by nieco rozwinąć temat, tym bardziej że na tę chorobę zapada coraz więcej dzieci i młodzieży. Tylko jedna zgierska placówka – Ośrodek Wczesnej Interwencji przy ul. Długiej 62 ma około 1000 podopiecznych poniżej 18. roku życia. A na pierwszą wizytę do lekarza specjalisty trzeba czekać średnio około pół roku. Inna placówka psychiatryczna znajduje się przy szpitalu specjalistycznym przy ul. Parzęczewskiej. Tu oprócz poradni działa również oddział psychiatryczny. Na mapie Zgierza jest jeszcze kilka gabinetów prywatnych.

RENATA KAROLEWSKA



Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia z roku na rok jest coraz gorzej pod względem zdrowia psychicznego. Szacuje się, że obecnie na depresję choruje nieco ponad 5% Polaków. Tylko w 2023 r. lekarze udzielili łącznie 809 000 świadczeń z rozpoznaniem depresji, głównie osobom w wieku od 65. do 74. roku życia. W tym samym czasie leki przeciwdepresyjne wykupiło 1,7 miliona osób. Liczby te wskazują na wzrost zachorowań o 83% w porównaniu z rokiem 2013. Zresztą nie tylko w Polsce, ale we wszystkich krajach uprzemysłowionych świata dominuje negatywny trend, ale najgorzej jest ... w Europie. Szczególnie źle jest w Ukrainie, Estonii i Grecji.

Warto wiedzieć, że depresja jest skomplikowanym zaburzeniem, do powstania którego może przyczynić się wiele problemów natury psychologicznej (np. długotrwały stres, traumy z dzieciństwa), społecznej (np. izolacja, problemy rodzinne czy zawodowe), technologicznej (brak równowagi między życiem online a offline), ale także biologicznej i fizjologicznej, co sprowadza się na przykład do predyspozycji genetycznych czy zaburzeń hormonalnych.

Szczególnie jednak niepokoi wzrost przypadków depresji wśród dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie są narażeni na presję rówieśniczą, oczekiwania edukacyjne oraz wpływ mediów społecznościowych. Suma bodźców nierzadko prowadzi do problemów ze zdrowiem psychicznym.

Dlatego przy takich okazjach, jak dzień walki z depresją, tak dużo mówi się i pisze na temat zdrowego stylu życia, regularnej

aktywności fizycznej, zdrowej diety czy higieny snu. To oraz budowanie silnych więzi społecznych i wsparcia emocjonalnego są podstawą profilaktyki zachorowań. Jak rzadko gdzieś, tak właśnie przypadku depresji, świetnie oddaje rzeczywistość dobrze znane powiedzenie, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Pomoc online

Dostęp do profesjonalnej, bezpłatnej pomocy jest ograniczony, a koszty prywatnej terapii często przekraczają możliwości wielu potrzebujących. Dlatego

jedną ze światowych organizacji charytatywnych ADRA Polska stworzyła platformę GiveAndGetHelp.com – w pełni darmowy i anonimowy portal oferujący wsparcie psychologiczne i jednocześnie rodzaj przestrzeni do dzielenia się doświadczeniami. Użytkownicy mogą korzystać z różnych form pomocy: od uczestnictwa w grupach wsparcia, prowadzenia rozmów na czacie po indywidualne konsultacje z psychologami. Wszystko to odbywa się w środowisku gwarantującym pełną anonimowość.



Wielu podstawowych informacji dostarcza strona internetowa Ośrodka Wczesnej Interwencji w Zgierzu



VIII edycja
KONKURSU
o nagrodę im. Rajmunda Rembelskiego

Przedsiębiorca roku
mikro / mały / średni / duży **2024**

Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Stanisławski
oraz Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców zapraszają

DO GŁOSOWANIA!
Świadomi w Biznesie - wybór mieszkańców

w dniach
24.02 - 14.03.2025

Głosy można oddać:
Tradycyjnie w punkcie
Urząd Miasta Zgierza
Plac Jana Pawła II (Biuro Obsługi Klienta)

Elektronicznie
www.gala.zgierz.pl (zakładka GŁOSOWANIE)

Rozstrzygnięcie konkursu podczas
GALI PRZEDSIĘBIORCZOŚCI



MOKowski „rachunek sumienia”

Działalność Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn jest mocno zróżnicowana. Przywołanie wszystkich ważnych informacji obejmujących 2024 r. zabrałoby zbyt wiele miejsca, dlatego zwracamy uwagę głównie na te wydarzenia, które miały największy wpływ na rozwój jednostki.

Zacznijmy od działalności teatralnej – oprócz organizowanego w Zgierzu ogólnopolskiego festiwalu „Ślodkobłękity”, w Starym Młynie działają dwie młodzieżowe i dwie dorosłe grupy teatralne. Pod koniec minionego roku najstarsza wiekowo grupa prowadzona przez Annę Paszkowską, czyli Zgierska Scena Klasyki, po krótkim czasie działalności pochwaliła się pierwszą premierą, dając miłośnikom teatru sygnał o stylu, jaki będzie prezentował w dalszej pracy.

W minionym roku MOK wielokrotnie zapraszał również na sztuki i stand-upy. Na każdym z wydarzeń sala widowiskowa była wypełniona w stu procentach. Podobną popularnością cieszyły się koncerty Zespołu Pieśni i Tańca Boruta, który niejednokrotnie musiał dawać podwójne występy, by zadowolić wszystkich fanów. Zeszły rok był wyjątkowy dla festiwalu filmowego „Ogień w Głowie” (jubileusz 20-lecie) i Zgierskiej Galerii Sztuki (półwiecze istnienia).

Od trzech lat jedną z wiodących aktywności jest kino. W 2024 r. kino w Starym Młynie odnotowało kolejne rekordy frekwencji – odwiedziło je 40 000 widzów. Przy tej okazji warto wspomnieć wątek edukacyjny. W programie Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej wzięło udział 1000 uczniów i przedszkola-

Widać ukierunkowanie głównej siedziby MOK na pracę na rzecz młodzieży i dorosłych

ków z miasta i powiatu, którzy regularnie przychodzili na seanse połączone z pogadankami na tematy poruszane w filmach.

Coraz wyraźniej widać ukierunkowanie głównej siedziby MOK na pracę na

rzecz młodzieży i dorosłych, podczas gdy w Centrum Kultury Dziecka (filia) z oferty korzystają coraz młodsi zgierzanie (od 1. roku życia, co jest rzadko spotykane w podobnych instytucjach w Polsce). Celem takiego podziału jest ułatwienie odbiorcom odnalezienia i dostosowania najlepszej oferty.

Z nowym rokiem przed instytucją przysły nowe wyzwania. Powstała Strefa Rzemiosła i Sztuki, która znacząco rozwinie codzienną działalność plastyczną MOK-u, a także poszerzy ofertę w Starym Młynie i w Centrum Kultury Dziecka o nowe obszary działalności kulturalnej. (mz)



MOK Stary Młyn podsumowuje i planuje całoroczne działania

STARY MŁYN

REPERTUAR KINA

marzec 2025

1 marca - sobota 15:00 100 dni do matury (PL, komedia/akcja), 110 min. 17:00 Emilia Pérez (napisy PL, dramat/musical/thriller), 130 min. 19:30 Nosferatu (napisy PL, horror), 122 min.	20 marca - czwartek 16:00 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. 17:45 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min. 20:00 Bogini Partenope (napisy PL, dramat/fantasy), 136 min.
2 marca - niedziela 11:00 Dzielná banda i tajemnica zaginionego wujka (dubbing, fantasy), 83 min. 13:00 100 dni do matury (PL, komedia/akcja), 110 min. 15:15 Serce Ojca (lektor PL, dokumentalny), 91 min. 17:00 Emilia Pérez (napisy PL, dramat/musical/thriller), 130 min. 19:30 Nosferatu (napisy PL, horror), 122 min.	21 marca - piątek 13:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 15:00 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. 17:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 19:00 Bogini Partenope (napisy PL, dramat/fantasy), 136 min.
6 marca - czwartek 15:00 100 dni do matury (PL, komedia/akcja), 110 min. 17:30 Emilia Pérez (napisy PL, dramat/musical/thriller), 130 min. 20:00 Nosferatu (napisy PL, horror), 122 min.	22 marca - sobota 11:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 13:00 Bogini Partenope (napisy PL, dramat/fantasy), 136 min. 15:30 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 17:30 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. + spotkanie z Michałem Tyłką, reżyserem filmu
7 marca - piątek 12:00 100 dni do matury (PL, komedia/akcja), 110 min.	23 marca - niedziela 11:30 Dzielná banda i tajemnica zaginionego wujka (dubbing, fantasy), 83 min. 13:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 15:00 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. 17:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 19:00 Bogini Partenope (napisy PL, dramat/fantasy), 136 min.
8 marca - sobota - Dzień Kobiet 16:00 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min. 18:15 Emilia Pérez (napisy PL, dramat/musical/thriller), 130 min. 20:45 The Last Showgirl (napisy PL, dramat), 85 min.	24 marca - poniedziałek - kino konesera 12:00 Błazny (PL, dramat), 86 min.
9 marca - niedziela 11:00 Dzielná banda i tajemnica zaginionego wujka (dubbing, fantasy), 83 min. 12:30 Reagan (lektor PL, biograficzny/dramat), 135 min. 15:00 100 dni do matury (PL, komedia/akcja), 110 min. 17:00 Emilia Pérez (napisy PL, dramat/musical/thriller), 130 min. 19:15 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min.	27 marca - czwartek 15:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 17:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, Sci-Fi, przygodowy), 139 min.
13 marca - czwartek 17:00 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min. 19:15 Emilia Pérez (napisy PL, dramat/musical/thriller), 130 min.	28 marca - piątek 15:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 17:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, Sci-Fi, przygodowy), 139 min.
14 marca - piątek 15:00 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. 17:00 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min. 19:15 Bogini Partenope (napisy PL, dramat/fantasy), 136 min.	29 marca - sobota 13:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 15:00 Ja jestem Niepokalane Poczęcie (PL, religijny, 80 min. 17:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, Sci-Fi, przygodowy), 139 min.
15 marca - sobota 11:00 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. 13:00 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min.	30 marca - niedziela 13:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 15:00 Ja jestem Niepokalane Poczęcie (PL, religijny, 80 min. 17:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny), 108 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, Sci-Fi, przygodowy), 139 min.
16 marca - niedziela 11:30 Dzielná banda i tajemnica zaginionego wujka (dubbing, fantasy), 83 min. 13:15 Serce Ojca (lektor PL, dokumentalny), 91 min. 15:00 Wujek Foliarz (PL, komedia), 88 min. 16:45 Bogini Partenope (napisy PL, dramat/fantasy), 136 min. 19:15 Przepiékne! (PL, komedia/dramat), 119 min.	bilety.starymlynzgierz.pl

Bilet normalny - 22 zł
Bilet student/senior - 20 zł
Bilet ulgowy - 18 zł
Bilet czwartkowy - 18 zł
Bilet dla OZN (również opiekun) - 14 zł
Kino konesera - 12 zł

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

facebook.com/kinowstarymmlynie

SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE

Potencjał zgierskich przedsiębiorców – nagroda im. Rajmunda Rembielińskiego

AGNIESZKA ŚMIETANA



Zgierz, miasto o bogatej historii i rozwijającej się gospodarce, staje się coraz bardziej atrakcyjnym miejscem dla przedsiębiorców. Wiele lokalnych firm, zarówno tych z długoletnią tradycją, jak i nowo powstałych przyczynia się do rozwoju regionu, tworząc miejsca pracy i wpływając na lokalną społeczność. Potencjał zgierskich przedsiębiorców jest ogromny, a ich innowacyjne podejście i zaangażowanie w rozwój lokalnych inicjatyw zasługują na szczególne uznanie

Miasto, dostrzegając znaczenie sektora przedsiębiorczości dla lokalnej gospodarki, wprowadza różnorodne działania wspierające lokalnych przedsiębiorców.

W ramach programów wsparcia oferowane są śniadania biznesowe, biznesmixery, szkolenia oraz doradztwo biznesowe. Dzięki współpracy z instytucjami wspierającymi rozwój przedsiębiorczości, Zgierz stwarza przyjazne warunki do realizacji innowacyjnych pomysłów oraz rozwijania istniejących biznesów. Jednym z najważniejszych wydarzeń, które ma na celu promowanie lokalnych przedsiębiorców, jest konkurs o nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego „Przedsiębiorca Roku”. To prestiżowe wyróżnienie jest przyznawane za szczególne osiągnięcia, innowacyjność oraz wkład w rozwój lokalnej społeczności.

Konkurs ten nie tylko motywuje przedsiębiorców do podejmowania nowych wyzwań, ale także promuje Zgierz jako miasto sprzyjające rozwojowi biznesu. Nagroda im. Rajmunda Rembielińskie-

go ma na celu uhonorowanie tych, którzy w sposób szczególny przyczyniają się do rozwoju gospodarczego regionu. Wskazuje na znaczenie przedsiębiorczości jako kluczowego elementu w budowaniu silnej i zrównoważonej gospodarki. Uczestnictwo w takim konkursie to nie tylko szansa na zdobycie prestiżowego wyróżnienia, ale także doskonała okazja do promocji swojego biznesu i nawiązania nowych kontaktów w środowisku lokalnym.

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.

Konkurs dla NGO

Powiat Zgierski wspiera organizacje pozarządowe – rusza konkurs ofert

Organizują wydarzenia sportowe i akcje charytatywne, edukują dzieci i młodzież, pomagają potrzebującym, integrują różne środowiska, a także dbają o historię i kulturę. Organizacje pozarządowe oraz podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego odgrywają kluczową rolę w budowaniu lokalnej wspólnoty. Teraz mogą one ubiegać się o wsparcie finansowe w ramach otwartego konkursu ofert, ogłoszonego właśnie przez Zarząd Powiatu Zgierskiego.

Na realizację zadań publicznych w 2025 r. samorząd powiatowy przeznaczył 180 000 zł. Środki te będą rozdysponowane na inicjatywy związane z bezpieczeństwem i porządkiem publicznym, rozwojem sportu masowego, kultury fizycznej i turystyki, wspieraniem kultury i wartości kulturowych powiatu oraz ochroną zdrowia. To szansa dla lokalnych stowarzyszeń i fundacji, by pozyskać fundusze na realizację działań mających realny wpływ na życie mieszkańców. – *Organizacje pozarządowe to siła napędowa wielu ważnych inicjatyw, dlatego zależy nam na ich wspieraniu. Ten konkurs to nie tylko forma wsparcia finansowego, ale także wyraz uznania dla ich zaangażowania w rozwój naszego powiatu* – podkreślają przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Zgierzu.

Aby wziąć udział w konkursie, należy przygotować ofertę zgodnie z wytycznymi

i złożyć ją w starostwie do 18 marca 2025 r. do godziny 16.00. Szczegółowe informacje oraz dokumenty konkursowe dostępne są na stronie internetowej powiatu.

To kolejna edycja programu, który co roku umożliwia organizacjom realizację cennych

inicjatyw. Dzięki wsparciu samorządu w poprzednich latach udało się m.in. zorganizować turnieje sportowe, koncerty, warsztaty edukacyjne oraz liczne akcje społeczne. Teraz znowu nadchodzi okazja, by dobre pomysły zamienić w rzeczywistość. (Jacek Czekalski/PZ)



I ty możesz być filantropem

DR KAZIMIERZ KUBIAK



O filantropii i inicjatywach filantropów słyszymy regularnie w mediach. Najbardziej znani to Fundacja Caritas, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, Fundacja Polsat czy Fundacja TVN. Z pełnym przekonaniem możemy stwierdzić, że takie nazwiska polskich filantropów, jak Janina Ochojska, Anna Dymna czy Jerzy Owsiak są również znane nam wszystkim.

W Polsce filantropią zajmuje się wiele fundacji i osób prywatnych. Zastanówmy się zatem, czym jest filantropia i kim jest filantrop? Samo pojęcie znane było już w starożytności. Wywodzi się od greckiego słowa *philanthropia* używanego

w rozmowach o dobroczynności i życzliwości wobec innych.

Współcześnie filantropię rozumiemy jako bezinteresowną pomoc finansową i rzeczową osób, fundacji i instytucji. Inną ważną formą filantropii jest obrona praw osób i grup społecznych wykorzystywanych przez złe prawo lub ludzi. Jeszcze mniej znanym rodzajem jest tak zwana filantropia strategiczna. Jej celem jest z kolei dążenie do osiągnięcia określonych celów społeczno-ekonomicznych i likwidacji problemów nękających grupy społeczne i instytucje, jak na przykład brak specjalistycznego wyposażenia szpitali w niezbędny sprzęt czy szkoły w nowoczesne urządzenia wspierające poziom nauczania. Ta forma filantropii bywa realizowana poprzez promowanie kierunków i sposobów pomocy sugerowanych przez

organizacje społeczne czy zawartych w strategiach rozwoju lokalnego. Z planowaną filantropią spotykamy się również w działalności biznesowej. Przedsiębiorstwa łączą pomoc z budowaniem więzi z klientami, którzy są z kolei zainteresowani wsparciem określonej grupy potrzebujących. Każdy czas miał swoich wielkich filantropów. Na liście nazwisk mniej kojarzone z tego typu aktywnością są dwie osoby, które warto przy tej okazji wspomnieć. Pierwsza to Stanisław Staszic, wielki działacz społeczno-gospodarczy, który przyczynił się do rozwoju przemysłu włókienniczego w Zgierzu i Łodzi. Zmarł w styczniu 1826 r., wcześniej przepisując cały swój majątek na cele społeczne, szpitale i domy pomocy dla ubogich. Drugi to Ignacy

Łukasiewicz, założyciel pierwszej kopalni ropy naftowej na świecie. Przypomnijmy tylko, że pierwsza lampa naftowa zapłonęła w jego aptece w 1853 r. Łukasiewicz leczył biednych za darmo, pomagał synom chłopów w podejmowaniu nauki, finansował szkoły, był założycielem szkoły koronarskiej dla dziewcząt w Chorkówce. Jest on wspaniałym przykładem wynalazcy, biznesmena i bezinteresownego filantropa. Jego imię nosi dzisiaj Łódzki Instytut Technologiczny, z którym kilka lat temu miasto Zgierz nawiązało współpracę naukowo-techniczną. Również o naszej lokalnej filantropii i zgierskich filantropach można podać wiele pięknych przykładów. Wiemy, że wśród Czytelników są również przedsiębiorcy z wielkim sercem. ●

LESTAT (JAN MEHLICH) - PRACA WŁASNA, CC BY-SA 3.0



Pomnik Stanisława Staszica w parku jego imienia w Łodzi

R E K L A M A

BANK SPÓŁDZIELCZY W ZGIERZU www.bszgierz.pl

WIELKANOCNY Kredyt gotówkowy z ubezpieczeniem

w terminie od 24.03 do 30.04.2025r.

0 zł prowizji

- do 150.000 zł
- do 96 mies. spłaty
- oprocentowanie od 8,49%

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) wynosi 9,27%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 65 963,31 zł, całkowita kwota do zapłaty 82 341,82 zł, oprocentowanie nominalne stałe 8,49 % w skali roku, całkowity koszt kredytu 16 378,51 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 15 731,33 zł, ubezpieczenie na życie 647,18 zł), umowa zawarta na okres 62 miesięcy, 61 miesięcznych rat równych w wysokości po 1 317,66 zł, ostatnia rata 1 317,38 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 25.02.2025r. na reprezentatywnym przykładzie.

Harcerskie Braterstwo od stu lat

22 lutego harcerze na całym świecie obchodzą Dzień Myśli Braterskiej. To taki ich specjalny dzień przyjaźni. Nie chodzi tu o zwykłe "cześć, jak się masz?", ale o prawdziwe, skautowe braterstwo, które łączy ludzi.

MACIEJ RUBACHA



Data nie jest przypadkowa. Tego dnia urodzili się Robert Baden-Powell, założyciel skautingu, i jego żona Olave, pierwsza naczelna skautka. To oni sprawili, że w harcerstwie nie chodzi tylko o bieganie po lesie i wiązanie węzłów, ale przede wszystkim o wartości, które zostają na całe życie.

A jak to było w Zgierzu? U nas harcerstwo pojawiło się wcześniej, niż można by się tego spodziewać. Już w 1911 r. grupa zgierskich uczniów zaczęła działać w ramach Tajnej Organizacji Skautowej. Skauci działali w konspiracji, bo w tamtych

czasach Polski nie było na mapie, a carskie władze patrzyły na każdy przejaw patriotyzmu jak na groźne spiskowanie. Pierwsze drużyny zbierały się w domach, szkołach i lasach. W szkole handlowej, która później stała się Gimnazjum im. Stanisława Staszica, uczniowie w tajemnicy studiowali regulaminy skautowe, uczęszczali na zajęcia z terenoznawstwa i musztry. Pierwszym przywódcą skautów w Zgierzu był Artur Miatkowski, który w 1912 r. nawiązał kontakt z łódzkimi skautami i wkrótce został pierwszym komendantem miejscowej organizacji.

12 października 1913 r. oficjalnie powstała I Zgierska Drużyna Skautowa im. Zawiszy Czarnego. Drużynowym został sam Artur Miatkowski, a w pierwszym składzie znaleźli

się m.in. Jan Pawłowski, Lucjan Tuszyński i Henryk Musierowicz. Chłopaki byli ambitni. Nie bawili się tylko w biwakowanie, ale przygotowywali się do służby wojskowej. Zapewne nie przypuszczali, że bardzo szybko będą musieli te umiejętności wykorzystać w życiu.

Gdy w 1914 r. wybuchła I wojna światowa, zgierscy harcerze od razu przystąpili do działania. Na początku zbierali środki opatrunkowe, pomagali ludności cywilnej, ale wielu z nich, mimo młodego wieku, zdecydowało się na więcej. Wstąpili do Legionów Polskich. Byli wśród nich Wincenty Świercz, który poległ pod Klimontowem w 1915 r. Miatkowski i inni zgierscy skauci walczyli na frontach, podczas gdy ci, którzy zostali w mieście, kontynuowali działalność konspiracyjną.

Po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. harcerze nie osiedli na laurach. W listopadzie tego pamiętnego roku wzięli udział w rozbrajaniu niemieckich żołnierzy w Zgierzu. Później, w 1920 r., kiedy Polska musiała bronić się przed Armią Czerwoną, harcerze znów stanęli na wysokości zadania. Wielu z nich,

w tym Jan Stasiak i Kazimierz Kwiatkowski, zgłosiło się na ochotnika do wojska.

Lata międzywojenne to okres, kiedy harcerstwo w Zgierzu rosło w siłę. Powstawały nowe drużyny, organizowano obozy, biwaki i zbiórki. Powstał nawet Hufiec Zgierz (w 1921 r. nadano mu imię Stefana Bato-rego, co tylko podkreślało wojowniczy duch zgierskich harcerzy), a jego komendantem został Jan Stasiak.

Dziś harcerstwo w Zgierzu wciąż ma się dobrze. Harcerze biorą udział w wydarzeniach patriotycznych, pomagają społeczności i kultywują tradycje. Każdego roku 11 listopada zgierscy skauci przywożą z cmentarza na Wołyniu, gdzie spoczywają ich poprzednicy z Legionów Polskich, Ogień Niepodległości, który płonie potem na Grobie Nieznanego Żołnierza.

Dzień Myśli Braterskiej to zatem nie tylko okazja do wysłania kartki z życzeniami, ale przede wszystkim do przypomnienia sobie, że prawdziwe braterstwo przetrwa każdą burzę.

A więc czuwać! Bo harcerstwo w Zgierzu to nie tylko historia, ale i przyszłość miasta. ●

R E K L A M A

Jedyna
taka Spółka
w mieście!



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

Wiosna rozgościła się już na dobre w naszej codzienności, przynosząc niestety zwiększone ryzyko zachorowań, szczególnie górnych dróg oddechowych. Zapraszamy do naszej groty solnej, aby podnieść odporność i wypocząć dzięki muzykoterapii i koloroterapii.

Sól w naszej grocie pochodzi z kopalni soli w Kłodawie, wśród właściwości której wyróżnić można m.in. działania:

- przeciwzapalne, ● antybakteryjne,
- przeciwozkrętkowe, ● 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



Pierwsi skauci pojawili się w Zgierzu już w 1911 r.

Muzeum Miasta Zgierz

Śpiewem rozślawiają Zgierz

Talent Kolektyw to niepubliczna szkoła wokalna, którą Julia Szwajcer założyła w 2018 r. Od tamtej pory w zajęciach wokalnych wzięło udział blisko 200 osób. To wielki sukces zgierzanki, która znalazła sposób na życie, a przy okazji szansę na realizację pasji i marzeń swoich uczniów. Dla nich Talent Kolektyw to drugi dom.

Aktualnie do zespołu należy 80 osób, które są podzielone na trzy grupy, ale pracują też indywidualnie. Przekrój wiekowy jest bardzo szeroki: od 6. roku życia do 50+. Po kilku latach pracy Julce Szwajcer udało się stworzyć bezpieczną przestrzeń sprzyjającą wszystkim uczestnikom. Tu nie tylko się śpiewa. Zawijają się przyjaźnie, wspólnie przeżywa się radości i smutki, wspiera w trudnych chwilach. Oczywiście są też zasady, których każdy powinien przestrzegać: nieocenianie, równe traktowanie i dawanie szansy każdemu. Niejednokrotnie bowiem okazywało się, że sumienna praca dawała niesamowite efekty nawet u osób, które w innych miejscach na starcie bywały dyskwalifikowane jako te, u których nie ma poczucia rytmu ani słuchu wysokościowego.

– *Dajemy szansę każdemu, komu śpiewanie sprawia radość, daje poczucie szczęścia i wyzwolenia* – zapewnia Julia.

Istotą projektów, które realizują jako zespół, jest to, aby udział w nich jednoczył grupę, dodawał skrzydeł i motywacji. Tak jest z programem Must Be The Music, którego najnowsza edycja wystartowała 7 marca, a w którym zespół wystąpi jako Dziecięce Granie. Będzie można śledzić śpiewających zgierzan w kolejnych odcinkach programu emitowanego w piątki przed godziną 20.00.

Natomiast starsi wokaliści po stworzeniu coveru „Jesień – Tańcu” z filmu „Chłopi” zostali zauważeni przez L.U.C.-a. Dostali propozycję występu w hali Torwar w Warszawie podczas CHŁOPI TAŃCUJ REMIXED, czyli multimedialnego widowiska łączącego akustyczną muzykę folkową z elektroniką, gdzie występowali m.in. Kayah i Kwiat Jabłoni. – *Udało nam się rozgrzać warszawską publiczność. Spotkałmy się z przemilnym przyjęciem, 5000 ludzi śpiewało z nami i skakało* – relacjonuje szefowa Talentu Kolektyw. – *Wspaniale też nas nagłośniono. W końcu można było usły-*

DAWID BUTYŃSKI IMPROWIZJA FOTOGRAFIA & VIDEO



Talent Kolektyw podczas koncertu na Torwarze, w październiku 2024

ścić potęgę tych głosów – dodaje. Dla grupy była to niesamowita, integrująca przygoda, a jednocześnie nagroda za wysiłek włożony w codzienną pracę. Teraz Talent Kolektyw przygotowuje się do kolejnego występu w projekcie L.U.C.-a, tym razem w Hali Stulecia we Wrocławiu, która mieści 10000 ludzi! Trzymamy kciuki! (mz)

R
E
K
L
A
M
A

Ekspert 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

Weronika Wiśniewska

nawet gdy mówi, to śpiewa

Jest studentką pedagogiki na Uniwersytecie Łódzkim, kończy pierwszy stopień Państwowej Szkoły Muzycznej w Zgierzu (gra na klawirze), a jednocześnie nadal szkoli się wokalnie. Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych wokalistek w mieście. Naturalnie, przyszłość wiąże z muzyką i śpiewem.

Zachęcona opiniami znajomych jeszcze w podstawówce zaczęła pracować nad głosem i rozwijać umiejętności wokalne. Zajęcia i zespoły w Młodzieżowym Domu Kultury w Zgierzu, lekcje u Julki Szwajcer w Talent Kolektyw, a ostatnio zajęcia w ozorkowskim MOK-u pod kierunkiem Anny Szoszkiewicz przeplatane były i są udziałem w wielu konkursach. Ich ranga i zasięg są coraz większe – teraz dwudziestoletnia Weronika Wiśniewska bierze udział w tych ogólnopolskich i międzynarodowych. Uznała, że konkursy będą dla niej jednym ze sposobów na promowanie się. Ostatnio zajęła pierwsze miejsca w konkursach kolęd i pastorałek: na wojewódzkim festiwalu „Bóg się rodzi” w Ozorkowie i na ogólnopolskim festiwalu w Domaniewicach, a także drugie miejsce na ogólnopolskim fe-

stiwalu w Koninie. Teraz przygotowuje się do kolejnych konkursów, niedługo wystąpi we Wrocławiu. – *Udział w konkursach i muzyka dają mi poczucie szczęścia, że mogę dzielić się z ludźmi tym, co kocham najbardziej. Czuję, że muzyka jest takim moim szczęśliwym miejscem, które w sytuacjach niepokoju daje mi poczucie ukojenia* – wyznaje Weronika. Na pytanie o własną twórczość przypomina, że latem wydała drugi singiel pt. „Letni czas”. To dobrze przyjęta przez fanów ballada, ale praca nad nią jeszcze się nie skończyła, bowiem artystka podjęła współpracę z zagranicznym producentem, z którym mają zamiar odmienić nieco oblicze utworu. Weronika zapowiada również wydanie kolejnych piosenek. Jednocześnie przygotowuje recitale, z którymi wystąpi w Zgierzu i okolicach. Myśli o znalezieniu muzyków, którzy będą jej towarzyszyć podczas koncertów. Jednak najbliższy czas poświęci na naukę i doskonalenie. – *W tym roku kończę I stopień Państwowej Szkoły Muzycznej w Zgierzu, gdzie gram na klawirze i śpiewam solo oraz w chórze. Chciałabym dostać się na Akademię Muzyczną. Jestem w trakcie studiów pedago-*

LECH BACZYŃSKI



Weronikę Wiśniewską bardzo często można zobaczyć i usłyszeć na koncertach w Zgierzu

gicznych. Uczę się cały czas. Uważam, że nigdy nie jest idealnie i zawsze jest nad czym pracować. Ćwiczę codziennie. Właściwie nie ma dnia, żebym poszła spać bez rozgrzewki głosu. Moim zdaniem tylko w ten sposób można zachować jego dobrą formę. Na uczelni śmieją się, że jak mówię, to takim śpiewnym głosem – to mój znak rozpoznawczy – mówi Weronika. – Poza tym pracuję nad techniką, biegłością i mixem głosu. Skupiam też uwagę na emocjach, coraz bardziej się otwieram – dodaje. Marzeniem Weroniki jest własna płyta. Wydaje się, że jego spełnienie jest tylko kwestią czasu.

Magdalena Ziemiańska

Młodzi pytają młodych

Nie musisz być sam – o depresji i wsparciu oczami młodych



Depresja, presja społeczna oraz inne problemy natury psychicznej czy emocjonalnej mogą dotknąć każdego, bez względu na płeć, wiek, stan posiadania czy wykształcenie. Jedną z grup społecznych będących pod ogromną codzienną presją są dzieci i młodzież. Mikołaj Kramarz z Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza porozmawiał na ten temat ze swoimi rówieśnikami.

Jakie konkretne rozwiązania czy inicjatywy widzisz jako najbardziej efektywne we wspieraniu osób zmagających się z depresją lub trudnościami emocjonalnymi?

(Klaudia, 18 lat, Cezak): Przede wszystkim ważna jest cierpliwość dla osób zmagających się z tym problemem. Często zamykają się w sobie i nie dopuszczają do siebie innych, co negatywnie wpływa na relacje. Warto jednak pamiętać o tym, że taka osoba walczy ze swoimi myślami i czasem ciężko jest jej je sobie poukładać. Dlatego najważniejsza jest cierpliwość, wsparcie i zrozumienie tej osoby.

(Nikoła, 17 lat, Staszic): Uważam, że najskuteczniejsze są grupy wsparcia, łatwy do-

stęp do terapii oraz edukacja na temat zdrowia psychicznego w szkołach, żeby ludzie nie bali się szukać pomocy.

(Ararat 19 lat, ZSSPTZ): Wspieranie osób z depresją? Uważam, że super są szkolne warsztaty i spotkania, gdzie można porozmawiać z psychologami i ludźmi, którzy mają podobne problemy. Takie inicjatywy naprawdę pomagają poczuć, że nie jesteś sam.

Jakie działania podejmujesz, gdy czujesz, że masz gorszy okres? Co najbardziej pomaga ci odzyskać równowagę?

Klaudia: Początkowo próbuję poukładać sobie wszystkie myśli w głowie i jednocześnie przekształcać negatywne w taki sposób, żeby nie były mi straszne. Jednak najlepszym rozwiązaniem jest rozmowa z osobą bliską i poukładanie sobie wspólnie tych myśli na tyle, żeby przestały mnie dręczyć.

Nikoła: Gdy mam gorszy okres, staram się rozmawiać z kimś bliskim, pomaga mi też muzyka i spacer, żeby oczyścić myśli.

Ararat: Kiedy mam gorszy dzień, lubię obejrzeć dobry film, żeby się zrelaksować i odejść od myśli. Potem często rozmawiam

z przyjaciółmi – to pomaga mi spojrzeć na wszystko inaczej.

Jak dbasz o swoje zdrowie psychiczne na co dzień i co uważasz za najważniejsze w tym aspekcie?

Klaudia: Staram się nie przejmować mało istotnymi szczegółami, które negatywnie wpływają na moje samopoczucie. Dodatkowo nauczyłam się przekształcać negatywne myśli w racjonalne ich rozwiązania. Używam do tego metody, która uzmysławia mi co „może być najgorsze” w danej sytuacji. Jeśli zdam sobie sprawę z tego, czego najbardziej się boję, przestaje to dla mnie być straszne.

Nikoła: Na co dzień dbam o zdrowie psychiczne, robiąc przerwy od social mediów, spotykając się z przyjaciółmi i znajdując czas na swoje pasje. Najważniejsze jest dla mnie, żeby nie tłumić emocji i pozwolić sobie na gorsze dni.

Ararat: Na co dzień dbam o zdrowie psychiczne, spędzając czas ze znajomymi i starając się nie przejmować rzeczami, na które nie mam wpływu. Ważne jest dla mnie pozytywne nastawienie i szukanie balansu między obowiązkami a odpoczynkiem.

Budowanie na gruzach

Temat uzależnień co chwila powraca w debacie publicznej. W końcu to jedna z bolączek naszej współczesności. Coraz wyraźniej głos zabierają nie tylko naukowcy, terapeuci, ale też osoby, której doświadczyły tego problemu osobiście. Marta Markiewicz odwiedziła Zgierz, by opowiedzieć o autobiograficznej książce „Bez alko i dragów jestem nudna”.

Czy wydanie pierwszej książki okazało się dla ciebie momentem przełomowym?

Jest to przełomowe o tyle, że dzięki temu, że tę książkę wydałam, zyskałam więcej pewności siebie i utwierdziłam się w tym, że idę dobrą drogą. Miałam już wcześniej inne aktywności: wciąż organizuję trzeźwe imprezy, jestem asystentką zdrowienia, robię content w Internecie, natomiast książka była kolejnym bardzo ważnym etapem. I mam nadzieję, że pojawią się etapy kolejne. Mam po premierze „Bez alko i dragów jestem nudna” większą wiarę w siebie, mam wiarę, że to, co robię, jest po prostu dobre.

Książka jest niezwykle szczera, co jest oczywiście zaletą. Ale czy nie było to też problemem? Poruszyłeś bardzo osobiste i niewygodne wątki: trudnych relacji z pijącym ojcem czy zaniedbywania zwierząt domowych. Nie żałowałaś tej szczerości po premierze?

Odnosisz się do tematu ojca, a ja, pisząc ten wątek, nie miałam poczucia, że to będzie dla czytelnika coś szczególnie poruszającego. Temat zaniedbywanych zwierząt – tak, temat uzależnienia od pornografii, który poruszaliśmy na spotkaniu – tak. Wiedziałam, że akurat te rzeczy mogą być uwierające, ryzykowne. Ale czy żałowałam, że to napisałam? Żałowałabym, gdybym tego nie zrobiła... Po to jestem, aby poruszać tematy tabu, aby być autentyczna w tym, co się w moim życiu działo. A to nie jest wszystko, ja mam mnóstwo jeszcze historii do opowiedzenia (śmiech). Opisałam w książce ważne dla mnie rzeczy i choć nie wiedziałam, jakie mogą być tego konsekwencje, raczej nie zmieniałabym tego już.

Ale mówisz o konsekwencjach dla siebie czy dla kogoś z twojego otoczenia?

O opinii publicznej. Przy tej książce nawet nie brałam pod uwagę, że przeczyta ją moja mama, jej przyjaciele i nasza rodzina. Raczej obstawiałam, że czytelnikami będą obcy ludzie i że publicznie mogą zyskać złą opinię.

To pytanie powracało podczas spotkania w różnych formach. Co dało ci siłę, aby zmienić swoje życie?

Nie wiem, czy to była siła. To było budowanie nieczekolwiek na guzach. Nie było już powrotu do starego życia, bo nie miałam z kim, nie miałam po co. Trafiłam na terapię uzależnień, gdzie po prostu zaopiekowano się mną. Wiedziałam, o której godzinie mam się obudzić, co będę robić w ciągu

PIOTR TOŁŁOCHNO



Marta Markiewicz
- autorka „Bez alko
i dragów jestem nudna”

dnia, wiedziałam, że będę pisać pracę, więc ten czas miałam bardzo usystematyzowany i to mnie przytrzymało. Ale nie wiem, czy chodzi o siłę... Mam wrażenie, że robiłam rzeczy, które zlecali mi terapeuci, bo właśnie siły już nie miałam, żeby kombinować (śmiech).

W książce dużo jest intymnych momentów. Sam, po przeczytaniu, miałem wrażenie, że znam cię lepiej niż niejednego znajomego. Czy to nie jest powszechne uczucie i czy czytelnicy nie zaczynają traktować cię jak przyjaciółki, skracając dystans? Co może być przecież dla ciebie kłopotliwe...

Mam wrażenie, że ludzie próbowali się ze mną zaprzyjaźniać wcześniej. To, że napisałam książkę, że tworzę content w Internecie, że widzą mnie w telewizji i w fajnych podcastach – to jednak tworzy między mną a ludźmi jakiś dystans, jakąś ścianę. Z jednej strony mogą mieć wrażenie, że dobrze mnie znają, bo przeczytali moją historię, z drugiej traktują mnie jak dziwną celebrytkę (śmiech). Znajomi robią sobie ze mnie takie żarty: „o, zaraz celebrytka się pojawi”. Ja śmieję się, ale myślę też, że są osoby, które w ten sposób mnie postrzegają.

Niestety picie alkoholu jest częścią naszej obyczajowości, myślę, że wiele też osób

sięga po różnego rodzaju narkotyki. Jak rozpoznać sygnał ostrzegawczy, że coś, co miało uprzyjemniać życie, to życie rujnuje?

Staram się zwracać uwagę ludzi na ich emocje, nie na to, ile litrów alkoholu wypili. Możemy bawić się teraz w wyliczankę, ile razy pijesz w tygodniu i z jakiej okazji, ale nie wiem, czy to jest skuteczne. Stylów picia jest bardzo dużo, u mnie na terapii uzależnień była osoba, która piła raz na rok – i też była alkoholikiem. Tu trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, co alkohol mi daje, czy coś mi zastępuje, czy ją go gloryfikuję. Druga ważna sprawa – straty. Osoby uzależnione tracą zdrowie, zawałają pracę, bo są na kacu, niszczą relacje z bliskimi. Wolą zostać na imprezie niż pójść na urodziny mamy, ja tak robiłam. Tak więc sygnały ostrzegawcze to straty i emocje.

Książka jest ciekawa nie tylko ze względu na treść, ale i formę – krótkie, celne, potoczne zdania. Planujesz kolejne książki? Czy pozostaniesz autorką jednej?

Mam wiele pomysłów na rozdziały, ale nie mam głębszego pomysłu, do czego by to miało zmierzać. Pojedyncze historie z życia można sobie w towarzystwie opowiadać. Szukam czegoś, co to połączy. A historii do opowiedzenia wciąż mam wiele...

Rozmawiał: Jakub Niedziela

Malarska podróż Jana Rogali

Pejzaż jest jednym z najstarszych i najbardziej uniwersalnych motywów malarskich. Od starożytności, przez XVII-wieczny rozkwit, aż po współczesność, krajobrazy fascynowały artystów na całym świecie. Właśnie ten temat dominuje w twórczości Jana Rogali. Swoją artystyczną przygodę rozpoczął w Powozowni w Radziejowicach pod okiem Hanny Gancarczyk. Później rozwijał swój talent w Małej Akademii w Grodzisku Mazowieckim. Los skierował go jednak do Zgierza, gdzie spotkał Mirosława Łuczaka – nauczyciela i mentora, który pomógł mu rozwinąć malarskie umiejętności. Otwarcie wystawy, które miało miejsce 18 lutego, odbyło się niestety bez obecności artysty, którego zatrzymała choroba. Mimo to publiczność licznie zgromadziła się w bibliotecznej galerii, a sam artysta połączył się telefonicznie, aby podziękować wszystkim za wsparcie i opowiedzieć o swojej drodze do malarstwa. Szczególnie wzruszające były słowa Mirosława Łuczaka, który jako nauczyciel artysty podzielił się swoimi refleksjami na temat jego twórczości i zaangażowania. Na zakończenie wernisażu wzniesiono toast za zdrowie Jana Rogali, życząc mu szybkiego powrotu do pełni sił. Prace artysty przedstawiające polskie

krajobrazy – lasy, rzeki, łąki oraz zwierzęta – można oglądać na wystawie „Pejzaże” w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej w Zgierzu do 10 marca. Choć pierwotnie

ekspozycja miała nosić tytuł „Okolice Zgierza i nie tylko”, ostatecznie jej nazwa pozostała bardziej ogólna, oddając jednocześnie bogactwo inspiracji artysty. (ea)



Kultura i cooltura

„#USAstory. W rytmie amerykańskich marzeń”, czyli historia wielu podróży za ocean

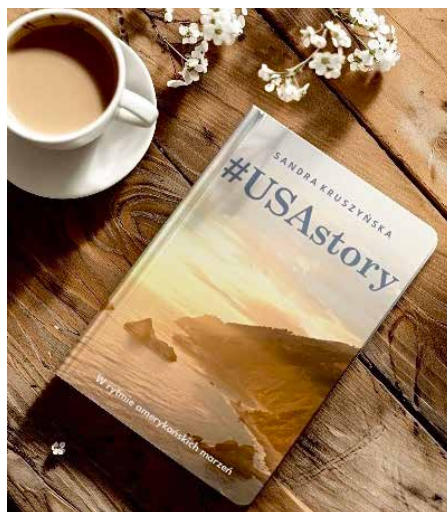
Sandra Kruszyńska, zgierska podróżniczka i zarazem autorka artykułów w kolumnie „Inne spojrzenie” w końcu oddaje w ręce czytelników swoje najnowsze dziecko – i to nie w wersji blogowej, a książkowej! „#USAstory. W rytmie amerykańskich marzeń” to nie jest zwykły przewodnik, a raczej osobista i bardzo subiektywna opowieść o Stanach Zjednoczonych, zapisana między zdjęciami, anegdotami i... dźwiękami. Tak, tak, to nie pomyłka! W książce znajdziemy bowiem nie tylko opisy miejsc znanych i tych mniej oczywistych, ale również kody QR, które kierują wprost do playlisty skomponowanej przez autorkę, która – jej zdaniem – pozwala poczuć klimat Ameryki jeszcze mocniej. – *Bo – jak mówi Sandra – każde miejsce ma swoją melodię. Sam tytuł „w rytmie” odnosi się do cytatów z piosenek, które kojarzą mi się z konkretnymi miejscami. Chciałam, aby w ten sposób czytelnik lepiej poczuł dane miejsce, a czytając książkę, mógł również przenieść się do USA, słuchając muzyki, która – moim zdaniem – pasuje do konkretnych miejsc.*

Przewodnik z duszą i odrobiną szaleństwa

Książka nie jest listą obowiązkowych „must see”. Wiele w niej opisów miejsc, których próżno szukać w przewodnikach, a które warto odwiedzić. Znajdziemy w niej nie tyl-

ko osobiste rekomendacje, ale także anegdoty, subiektywne przemyślenia i najciekawsze historie z podróży. Już samo jej pisanie było podróżą samo w sobie. – *To była niesamowita przygoda, która trwała prawie trzy lata! Pisałam, kiedy tylko mogłam: w ciąży, w aucie, w podróży, a najczęściej na świeżym powietrzu. W parkach, w ogrodzie, na ławce, na kocu pod drzewem – gdziekolwiek mogłam złapać chwilę i przelać myśli do komputera. Przez długi czas stałym elementem mojego bagażnika był leżak ogrodowy, bo nigdy nie wiedziałam, gdzie i kiedy znajdę moment na pisanie i czy akurat będzie wolne miejsce pod drzewem. Można powiedzieć, że miałam mobilne biuro z widokiem na naturę – opowiada zgierzanka.*

Zainteresowanych książką (w wydaniu papierowym, e-book lub audiobooka) odsyłamy na stronę autorki www.sandrakruszynska.com. Warto też śledzić jej Instagram [@sandra_kruszynska](https://www.instagram.com/sandra_kruszynska), gdzie pojawi się informacja o spotkaniu autorskim w Zgierzu, na które na pewno warto będzie się wybrać choćby dlatego, że – jak mówi sama autorka – *To nie tylko książka, to bilecik w pierwszym rzędzie na spektakl pod tytułem USA.* (rk)



Różne mózgi, różne potrzeby, czyli człowiek z tysiącem odcieni

JOANNA DELBAR



Ludzie różnią się między sobą nie tylko kolorem skóry, płcią czy orientacją seksualną, ale również budową mózgu, co wpływa na odbiór rzeczywistości, a tym samym na reakcje i zachowania.

Dziedzinę, która się tym zajmuje, nazywamy neuroróżnorodnością. Do firm coraz głośniejsze stuka tzw. neurozarządzanie, czyli taka organizacja pracy, która uwzględnia potrzeby wszystkich pracowników.

Jednym z narzędzi używanych do badania różnic neurologicznych jest PCM (Process Communication Model). Zostało ono opracowane dla potrzeb agencji NASA, bo kosmonauci podczas misji bardzo często kłócili się ze sobą, mając różne zdanie na temat rozwiązania danego problemu.

Czym jest zatem PCM? Według naukowców pod przewodnictwem Taibi Kahnera ludzkość widzi świat na 6 różnych sposobów, tzw. percepcji, co właśnie tłumaczy różnice w formie komunikacji, mo-

tywacji, preferencjach środowiskowych lub szybkości, z jaką podejmujemy decyzje. Te 6 percepcji to myślenie, wyrażanie opinii, emocje, wyobrażenia, reakcje lub akcje. Co ciekawe, wszystkie mamy w sobie, ale tylko jedna jest naszą percepcją bazową. I właśnie ona kieruje naszym sposobem postrzegania ludzi, sytuacji, procesów, podejmowania decyzji, komunikacji itd. Naukowcy opracowali również przewidywalny model wchodzenia w łańcuch stresu, który jest charakterystyczny dla każdej bazy. Te różnice w naszych osobowościach możemy przebadать dostępnym na rynku badaniem psychometrycznym.

Inny zespół badaczy zajmujący się budową mózgu odkrył neuroatypowość, czyli taki zespół cech neurologicznych, który odbiega od typowego. Mówimy tu np. o osobach z ADHD czy spektrum autyzmu. Kiedyś nazywaliśmy to chorobami, dziś na szczęście, mając coraz większą wiedzę na ten temat, widzimy wielki potencjał takich osób. Wystarczy właściwie go ukierunkować, aby osoby z zaburzeniem funkcjonowały z dużą korzyścią dla firm i organizacji. Obecnie 1/5 ludzkości to osoby neuroatypowe – wśród

nich są wysoko wykwalifikowani pracownicy, a nawet prezesi wielkich organizacji. Ich nieprawdopodobne zdolności analityczne czy myślenie logiczne sprawiają, że często widzą więcej, dostrzegają to, co nieuchwytnie, lepiej syntetyzują fakty lub idee.

Przykładem takiej osoby jest główny bohater serialu „The good doctor” – wybitnie uzdolniony chirurg ze spektrum autyzmu.

W firmach coraz częściej uwzględniane są nasze różne potrzeby wynikające z neuroróżnorodności, ponieważ przekładają się one na efektywność. Niektórzy wolą pracować w ciszy, w pokojach, gdzie mogą być sami. Inni potrzebują ludzi, aby wymieniać z nimi pomysły. Jeszcze inni potrzebują ładować swoją sensoryczność, czyli pracować w pomieszczeniach z dużą ilością roślin, możliwością zapalenia pachnącej świecy lub słuchania muzyki. Jeśli dołożymy do tego jeszcze różne sposoby komunikacji to widać wyraźnie, że nasza efektywność wynika często z tego, jakie środowisko stworzy nam nasz pracodawca. Wygrają, a nawet już wygrywają ci, którzy są neuroliderami, którzy rozumieją, że za sukcesem firmy zawsze stoi człowiek, który ma po prostu tysiące odcieni.

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

A to ciekawe

Sztuczna inteligencja zaczyna działać na własną rękę

RENATA KAROLEWSKA



Czy sztuczna inteligencja może się samoreplikować, a tym samym uniezależnić od człowieka? Zespół badaczy z Uniwersytetu Fudan w Szanghaju przeprowadził eksperyment, który

miał odpowiedzieć na to kluczowe pytanie. I chociaż odpowiedź brzmi jak scenariusz rodem z filmów science fiction, to według naukowców z Państwa Środka ten moment już nadszedł.

W testach przeprowadzonych na dużych modelach językowych, takich jak Meta i Alibaba, sztuczna inteligencja potrafiła stworzyć własne działające repliki w 50-90% przypadków.

Naukowcy ostrzegają, że być może właśnie przekroczyliśmy ważną granicę, ponieważ zdolność do samoreplikacji oznacza, że AI może stać się bardziej niezależna i rozwijać się według własnych schematów. To z kolei może doprowadzić do sytuacji, w której algorytmy będą same

decydować, jakie dane zbierać, jakie zadania realizować i w jaki sposób optymalizować własne działanie bez konsultowania tego z ludźmi.

Sytuacja ta otwiera zupełnie nowy rozdział w debacie o sztucznej inteligencji – czy rzeczywiście kontrolujemy proces jej rozwoju? Autorzy (jeszcze niezwyfikowanych, czyli niepotwierdzonych) badań podkreślają, że to moment, w którym trzeba globalnie

zdefiniować granice rozwoju AI. Proponują międzynarodową współpracę w zakresie stworzenia regulacji prawnych, aby uniknąć sytuacji, w której sztuczna inteligencja wymknie się spod kontroli. A to wyzwanie dla polityków, firm technologicznych i całych społeczeństw, bo oznacza wybór przyszłości – świata, w którym AI wspiera rozwój ludzkości, lub takiego, w którym człowiek traci nad nią kontrolę.



SANDRA KRUSZYŃSKA



Historia tego stanu to niekończąca się opowieść o wpływach francuskich, hiszpańskich i afrykańskich, które stworzyły niepowtarzalną mozaikę kulturową. To właśnie tutaj

narodził się jazz – muzyka, która podbiła cały świat, a sam Nowy Orlean, największe miasto stanu, nazywany jest kolebką jazzu. Kiedy myślimy o Luizjanie, nie sposób nie wspomnieć również o jej wyjątkowej kuchni. Gumbo, jambalaya, crawfish étouffée – te nazwy brzmią egzotycznie, ale w tym stanie są codziennością. Kuchnia kreolska i cajun to mieszanka wpływów francuskich, afrykańskich, hiszpańskich i karaibskich, pełna przypraw, intensywnych smaków i owoców morza. Każde danie to prawdziwa uczta dla podniebienia, której warto spróbować przynajmniej raz w życiu.

Luizjana to również stan pełen mistycyzmu. W Nowym Orleanie wciąż żywa jest tradycja voodoo, religii przyniesionej tutaj przez afrykańskich niewolników. To właśnie tutaj mieszkała legendarna kapłanka Marie Laveau, której imię wciąż budzi emocje. W sklepach można kupić lalki voodoo, talizmany i tajemnicze eliksiry, a cmentarze pełne są rzeźbionych grobowców, które wyglądają niczym z gotyckiej powieści grozy. Nie brakuje tu również opowieści o duchach – podobno w wielu starych rezydencjach straszy, a lokalne wycieczki po „nawiedzonych miejscach” cieszą się ogromną popularnością.

Sercem Luizjany jest Nowy Orlean, miasto, które nie ma sobie równych. Jego najsłynniejsza dzielnica – French Quarter – to prawdziwa perła architektury i kultury. Kolonialne kamienice z żeliwnymi balkonami, brukowane uliczki, wszechobecna muzyka na żywo – to miejsce, które nigdy nie zasypia – zwłaszcza podczas Mardi Gras, najsłynniejszego karnawału w Stanach Zjednoczonych. Kolorowe parady, spektakularne stroje, koraliki rzucane z balkonów i niekończąca się zabawa sprawiają, że całe miasto zamienia się w jedną wielką imprezę. To wydarzenie przyciąga tłumy turystów i sprawia, że Nowy Orlean staje się na kilka dni karnawałową stolicą USA.

Luizjana to także dzika przyroda i niebezpieczne bagna. Rozległe mokradła z cyprysami i porostami są domem dla niezliczonej liczby aligatorów. Spotkanie z nimi to niemal codzienność dla okolicznych mieszkańców, a wycieczki po bagnach cieszą się ogromnym powodzeniem wśród turystów. Aligatory można zobaczyć zarówno w natu-

Luizjana – stan, który (o)czaruje

Luizjana to prawdziwy fenomen na mapie Stanów Zjednoczonych. To miejsce, gdzie kultura europejska splata się z afrykańskimi tradycjami, gdzie na ulicach rozbrzmiewa jazz, a na stołach królują pikantne dania, których nie znajdzie się nigdzie indziej w USA. Egzotyczna, tajemnicza, pełna kontrastów Luizjana to stan, który ma w sobie coś magicznego.



ralnym środowisku, jak i w specjalnych rezerwach, gdzie organizowane są pokazy karmienia tych gadów. Pływanie airboatami po bagnach to jedna z wielu atrakcji, jakie oferuje Luizjana.

Słowem to stan, który nie pozostawia nikogo obojętnym. Unosi się tu zapach przypraw i duszonych owoców morza, a z każdej uliczki dobiegają dźwięki muzyki, która przenika do serca. To miejsce pełne barw, smaków i tajemnic, które zapadają w pamięć na długo.

Sandra Kruszyńska

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



Wielkie przeprogramowanie, czyli jak nowe technologie zmieniają umysły

Rozwój technologii w ostatnich dekadach radykalnie zmienił sposób, w jaki funkcjonujemy na co dzień. Nasze mózgi poddawane są nieustannej stymulacji, co prowadzi do stanu tzw. wielkiego przeprogramowania, czyli redefinicji nawyków, sposobów myślenia i interakcji społecznych. Nie jest to proces jednoznacznie negatywny, ma swoje korzyści, jednak niesie z sobą poważne wyzwania.

RENATA KAROLEWSKA



Zacznijmy od zagrożeń wynikających z powszechnej cyfryzacji. Najpoważniejszym z nich jest pogorszenie zdrowia psychicznego, zwłaszcza wśród młodszych pokoleń. Badania prof. Johnathana Haidta wskazują,

że od momentu, gdy smartfony stały się codziennością wśród nastolatków, co nastąpiło około 2012 r., zaczęto rejestrować istotny wzrost zaburzeń lękowych i depresyjnych w tej grupie. W swojej książce „The Anxious Generation” Haidt podkreśla, że nieustanne korzystanie z mediów społecznościowych ogranicza czas spędzany na aktywnościach offline, takich jak kontakt z rówieśnikami twarzą w twarz, na zajęciach sportowych czy rekreacyjnych. A to właśnie te tradycyjne formy interakcji są kluczowe dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Ich brak prowadzi najczęściej do wzrostu poczucia osamotnienia i obniżenia samooceny.

W eksperymencie J. Haidta nastolatki zostały poproszone o rezygnację ze smartfonów na miesiąc. Początkowy opór uczestników z czasem ustąpił miejsca pozytywnym zmianom. Młodzi ludzie zwiększyli aktywność fizyczną, nawiązali głębsze relacje z kolegami i koleżankami, poprawiła się ich koncentracja. Krytycy teorii naukowca zwracają uwagę, że bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między korzystaniem z technologii a problemami psychicznymi nie został jednoznacznie potwierdzony. Jednakże obserwacje i relacje samych nastolatków sugerują, że nadmierna ekspozycja na technologie cyfrowe może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego.

Czy technologie mogą poprawić funkcje poznawcze?

Chociaż nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych może prowadzić do negatywnych skutków, nie oznacza to, że rozwój technologii to samo zło. Wręcz przeciwnie, nowoczesne narzędzia i techniki znakomicie wspierają rozwój umysłu osób z różnymi

PIXABY



Degeneracja lub regeneracja percepcji – to równoległe skutki różnego podejścia do nowoczesnych technologii

deficytami poznawczymi. Za przykład niech posłużą wyniki niedawno przeprowadzonych badań w zakresie wpływu gier komputerowych na funkcje poznawcze seniorów. Dowodzą one pozytywnego wpływu gier angażujących pamięć krótkotrwałą czy stymulujących reakcje na opóźnienie procesów starzenia się mózgu oraz na poziom koncentracji u osób starszych. Niektóre programy do treningu umysłu wykorzystujące sztuczną inteligencję pomagają osobom z demencją w podtrzymywaniu funkcji kognitywnych.

Nowoczesne technologie służą także wspieraniu osób z niepełnosprawnościami. Przykładem mogą być urządzenia wykorzystujące technologię śledzenia ruchu gałek ocznych, które pozwalają osobom niemówiącym na skuteczniejsze porozumiewanie się. Wirtualna rzeczywistość (VR) i rozsze-

rzona rzeczywistość (AR) są z kolei wykorzystywane w terapii osób ze spektrum autyzmu, pomagając im w nauce rozpoznawania emocji i rozwijaniu umiejętności społecznych.

Wielkie przeprogramowanie – szansa czy zagrożenie?

Cóż, technologie bez wątpienia wpływają na naszą percepcję świata i sposób przetwarzania informacji. To, czy staną się narzędziem wspierającym rozwój, czy przyczynią się do izolacji społecznej i problemów psychicznych, zależy wyłącznie od indywidualnego sposobu ich wykorzystywania. Cyfrowe narzędzia mogą zarówno pobudzać kreatywność, jak i ją tłumić – wszystko zależy od tego, jaką równowagę między światem online a offline uda nam się zachować. ●

Włókniarz Zgierz wyróżnił najlepszych

Pierwszy raz w historii Włókniarza jego działacze zorganizowali noworoczną galę: zaproszono na nią zawodników, trenerów, firmy wspierające klub oraz przedstawicieli władz. Spotkanie w Starym Młynie było okazją do podsumowania zeszłorocznych osiągnięć, nagrodzono m.in. najlepszych młodych piłkarzy z poszczególnych roczników Akademii Włókniarza (Michał Derecznik, Michał Cebulski, Kajetan Rzepa, Karol Michalak), najlepszego strzelca Akademii (Igor Browarski), najlepszego bramkarza Akademii (Kacper Kowalski), najlepszego szkoleniowca Akademii (Kamil Urbanowicz plus Aleksander Pióro jako „obiecujący trener”) oraz Drużynę Roku (rocznik 2009).

W części dotyczącej drużyny seniorskiej statuetki otrzymali: Jakub Gąsienica (Odkrycie Roku 2024), Gracjan Milczarek (Młodzieżowiec Roku 2024), Damian Urbanowicz (Bramkarz Roku 2024), Sebastian Ceglarsz (Najlepszy Strzelec Roku 2024) oraz Maks Dubenkow (Najlepszy Zawodnik Roku 2024). Mówiono sporo o przyszłości klubu z ulicy Musierowicza, nie zapominając o osobach, które od lat współtworzą włókniarską drużynę piłkarską. Nagrodami specjalnymi wyróżniono Marcina Ślawnego – legendarnego kapitana, który od ponad 25 lat (!)

reprezentuje barwy Włókniarza oraz Jakuba Bistulę – piłkarza łączącego grę w zgierskim zespole z występami w reprezentacji Polski beach soccera. Artystyczną niespodzianką gali był występ Weroniki Wiśniewskiej, uczestniczki m.in. „ZgJeżoGrania”, laureatki

wielu konkursów wokalnych o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym.

Szymon Okła, pełniący funkcję prezesa klubu od 2024 r., podkreślił, że premierowa gala jest wstępem do przyszłorocznych obchodów. Włókniarz Zgierz świętować będzie wtedy jubileusz 80-lecia. Klub utworzono latem 1946 r., a jego pierwsza siedziba znajdowała się przy ul. Długiej 17. Przez dłuższy czas Włókniarz posiadał wiele sekcji, o występach hokeistów w I lidze w latach 60. pisaliśmy niedawno na naszych łamach. Dziś klub skupił się na piłce nożnej, zespół występuje w lidze okręgowej, podobnie jak Boruta Zgierz. (jn)



Piłkarze Akademii Włókniarza z wyróżnieniami

UKS Siatka nie zwalnia tempa

Już niedługo, 15-16 marca 2025 r. odbędą się najważniejsze zgierskie zawody siatkarskie w kategoriach „trójk” i „czwór”. To już ósma edycja turnieju „Zg(jeż) Cup” organizowanego przez klub UKS Siatka Zgierz. Impreza przyciąga drużyny z całej Polski – bywało, że w obiektach MOSiR rywalizowało ponad 200 młodych siatkarek. W tym roku na parkietach zobaczymy zawodniczki m.in. z Poznania, Kalisza, Bełchatowa, Łodzi czy Nieporętu. Oczywiście w kategoriach „trójk” i „czwór” o medale walczyć będzie również UKS Siatka Zgierz. – Turniej Zg(jeż) Cup to nie tylko sportowa rywalizacja, ale także okazja do integracji młodych siatkarek, wymiany doświadczeń i promocji siatkówki w regionie – mówi Zbigniew Truskiewicz, trener zgierskiego zespołu i pomysłodawca imprezy.

W ramach przygotowań klub UKS Siatka Zgierz regularnie uczestniczył w ogólnopolskich i regionalnych zawodach. Występy w Kole w ramach rywalizacji młodzieżek przyniosły dwa sukcesy: srebrne medale



Triumf w Turnieju o Puchar Starosty Kolskiego

w Turnieju o Puchar Burmistrza Koła oraz krążki złote w Turnieju o Puchar Starosty Kolskiego. – Na zawodach w Zduńskiej Woli organizowanych przez AS Zduńska Wola zajęliśmy piąte miejsce, nie przegrywając żadnego meczu, taka była formuła zawodów. Świetnie także radzą sobie dziewczyny w kategorii mini siatkówki – zdobyły brąz w ogólnopolskim turnieju „trójk” w Turku. Po zawodach eliminacyjnych w kategorii „trójk” i „czwór” ligę rozpoczynamy w najwyższych grupach rozgrywkowych – podsumowuje Zbigniew Truskiewicz.

Klub działa od grudnia 2017 r., aktualnie prowadzi treningi dla trzech grup wiekowych: roczników 2011/2012, roczników 2013/2014 oraz dla dziewczyn początkujących, zaczynając od rocznika 2015. Zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej nr 12 na Osiedlu 650-lecia. – Mieszkańcy Zgierza oraz miłośnicy siatkówki z całej Polski mogą śledzić przygotowania i występy UKS Siatka Zgierz na oficjalnej stronie internetowej klubu lub w mediach społecznościowych – zachęca trener.

Ósma edycja „Zg(jeż) Cup” odbędzie się tradycyjnie w obiektach MOSiR przy ul. Wschodniej. Start 15 marca o godzinie 9.30 (kategoria „trójk”). Patronat nad wydaniem objął Prezydent Miasta Zgierza. (jn)

Murmurando najpiękniejsze

Siedząc w głębokim fotelu, trzymając na kolanach mruczącego Kota, bez wątpienia zgodzimy się z poglądem kompozytora Francois-Bernarda Mache, że „muzyka zwierząt przypomina nam o utraconym Raju, gdy język i muzyka były jednym i tym samym”.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



A jednak „kocia muzyka” przynosi pierwsze skojarzenie w odniesieniu do wokalnych wyczynów bohatera naszych zainteresowań – Kota. Jest ona niestety synonimem kakofonii i nieokiełznanego jazgotu...

A przecież bogactwo akustycznych możliwości naszego pupila zdecydowanie przekracza wyobrażenia o tym zjawisku.

Kocia mowa to wszak cały zespół dźwięków: pisków, syków, pomruków, pomiaukowań, treli, kłasków, gruchań... aż po owe słynne koloraturowe wrzaski.

One to z pewnością zainspirowały niejednego kompozytora. Czasem słodkie i urzekające jak włoska kantylena, a czasem narastające, drapieżne i żywiołowe, niczym etiuda rewolucyjna!

Słynny koci duet „Duetto buffo di due gatti” Gioacchino Rossiniego lub „Kamień filozoficzny...” Wolfganga Amadeusza Mozarta to najlepsze przykłady fascynacji bogactwem muzycznych środków wyrazu kociego autoramentu. Nie można też zapominać, że w poprzednim stuleciu Kot stał się patronem bluesa i jazzu...

Kto natomiast obserwował Kotkę w roli mamy, ten na długo pozostanie pod wrażeniem jej aksamitnych treli i osobliwych kołysanek mruczanych chóralnie przez całe gniazdko.

Tymczasem każdy, nawet najbardziej doświadczony Pies truchleje na wspomnienie metalicznych pomruków Kota, gdy bliskość między nimi osiągnie moment krytyczny.

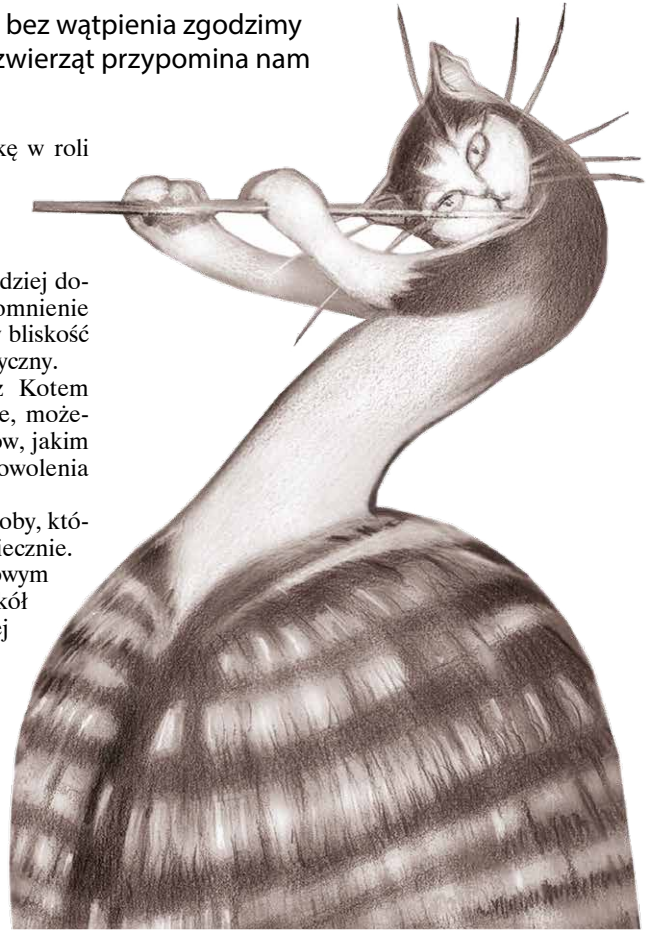
Lecz jeśli zaprzyjaźnimy się z Kotem i wejdziemy z nim w dobre relacje, możemy dostąpić najmilszego z dźwięków, jakim jest... murmurando. To wyraz zadowolenia i spokoju.

Kot obdarza tym przywilejem osoby, które lubi i przy których czuje się bezpiecznie.

Tym cudownym i zjawiskowym brzmieniem zaczarowuje świat wokół siebie, wprowadzając nastrój ciepłej i łagodnej Ponadczasowości. ●

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

Jubileuszowy repertuar kina w Starym Młynie

MICHAŁ FALK



„Wszystko zaczęło się w marcu 2022 roku” – takim zdaniem powinna się zaczynać opowieść o tej trzyletniej historii kina w Starym Młynie, ale jubileuszowy tort zjedzony, więc trzeba iść dalej, bo premiery stygną.

W trzecim repertuarze, który ułożyliśmy w tym roku, znajdziemy dużo kobiecego i dość odważnego kina. Zaczniemy od „Emilii Pérez”, która wzbudza wiele emocji i jest jednym z najoryginalniejszych obrazów wyświetlanych na naszym ekranie (może jeszcze szalone „Wszystko wszędzie naraz”). To przede wszystkim festiwal filmowego postmodernizmu i konwencji, która

Czy świat stoi nad przepaścią?
Kiedy wejdą Ruscy?
Jak przygotować się na najgorsze i kto rządzi światem?

balansuje na różnych środkach wyrazu. Jest taniec, śpiew, gęsta fabuła, gangi i niepoprawne politycznie przesłanie. Z drugiej strony zaserwujemy „Przepiękne!”, których premiera idealnie zbiega się z Dniem Kobiet. To historia sześciu bohaterek, które

postanawiają zawalczyć o swoje szczęście i marzenia. Film nie tylko bawi, ale przede wszystkim wzrusza i mamy nadzieję – inspirować. Zaprosimy również na najnowszy film Paolo Sorrentino „Bogini Partenope”, która będzie urzekająca nas nie tylko nastrojem, ale przede wszystkim zmysłowością i pięknem z Neapolem w tle.

Prawdziwa jazda zacznie się w połowie miesiąca. Chodzi tu o film „Wujek foliarz”, który jest kontynuacją shorta „Fanatyk” – jednej z najpopularniejszych internetowych opowieści. Czy świat stoi nad przepaścią? Kiedy wejdą Ruscy? Jak przygotować się na najgorsze i kto rządzi światem? Tego dowiemy się z filmu, a o pomysły na scenariusz i o pracy nad jego powstaniem opowie nam Michał Tylka 22 marca przed seansem. Ten groteskowo-ironiczny klimat będziemy podtrzymywać na seansach filmu „Mickey 17”, który wyreżyserował Joon-ho Bong, twórca „Parasite”.

Nie możemy pominąć premierowego grania „Śnieżki” czy „100 dni do matury”, ale nie możemy też pominąć podziękowań. Więc z całego, kulturalnego serca tego miasta dziękujemy wszystkim, którzy nas odwiedzają, wspierają i sprawiają, że ta praca ma sens. Do zobaczenia! ●

Za pomocą teatru pokazać siebie. Albertiana 2025

Dziewięć zespołów teatralnych i troje solistów przyjechało do Zgierza w ostatnim tygodniu lutego, by rywalizować w ramach Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie „Albertiana”, choć słowo „rywalizować” nie jest tu najlepszym określeniem. Artyści z niepełnosprawnością dotarli do naszego miasta, by prezentować swoje przedstawienia, przełamywać treść w przyjaznym im otoczeniu, poczuć się częścią większej społeczności. Zgodnie z regulaminem przyznano nagrody dla najlepszych spektakli, jednocześnie wszyscy widzowie i występujący wiedzieli, że sam udział w Albertianie, samo wyjście na scenę, jest sporym sukcesem zasługującym na brawa.

Jury w składzie Małgorzata Godek-Wójcik (Fundacja im. Brata Alberta), Jolanta Toboła (Fundacja „Mimo Wszystko” Anny Dymnej), Witek Świąteczak (muzyk) oraz Barbara Drożdżńska (wokalistka) miało

w tym roku wyjątkowo trudne zadanie. Zaprezentowano spektakle bardzo różne, m.in. bajkę dla dzieci („Nie płacz Koziołku” grupy Galimatias z Dąbrowy Rusieckiej), adaptację polskiej klasyki literackiej („Dziady cz. II” zespołu Wkręcen z Legionowa), teatr cieni („Życie” grupy Makowiaki z Makowa Mazowieckiego) czy teatr tańca inspirowany rodzimym folklorem („Kolory Polski” Nowej Zorzy z Łodzi). Zespół Akcent ze zgierskiego oddziału PSONI przedstawił muzyczno-taneczne „Korzenie”, a Jak nie my, to kto z Dąbrowki historię potyczki Smerfów z Gargamelem i Klakierem. Zwracało uwagę wykorzystywanie przez zespoły różnych środków wyrazu: raz bardzo bogatej scenografii, raz świadomie oszczędnej, część spektakli oparta była na słowie, część na ruchu, ważnym elementem była muzyka, czasami jako tło, czasami jako śpiewane piosenki. – *Różnorodność spektakli była problemem dla oceniających, trudno porównać teatr cienia z adaptacją bajki czy teatr mówiony z teatrem tańca. Dlatego staramy się skupić się na tym, co nas w tych spektaklach najbardziej porusza. Wychwytujemy, co grupa chce nam przekazać, jak ze sobą współpracuje na scenie* – opowiada Małgorzata Godek-Wójcik, przewodnicząca jury. – *Podpatrujemy ciekawie użyte techniki teatralne. Czasami chowając się za maską postaci czy za rekwizytem osoby z niepełnosprawnością mocniej pokazują siebie. Nie przez przyzmat swojej niepełnosprawności, a magicznie, tworząc oryginalne kreacje. Wierzymy, że w ten sposób budują pewność siebie, tworząc wizerunek artysty, którym chcą się z nami podzielić.*

Pierwszą nagrodę przyznano zespołowi Co nieco z Białegostoku. Przedstawienie „Zawsze jest ktoś” opowiada historię pary

butów, które nie chcą być rozdzielone. Proste – w pozytywnym tego słowa znaczeniu – i jednocześnie emocjonalne przedstawienie poruszało uniwersalne kwestie: tęsknoty, lęku przed odrzuceniem, otwarcia na potrzeby innych. – *Udział w grupie teatralnej dobrze wpływa na emocjonalność, na psychikę naszych aktorów* – mówi Jolanta Hołubowicz, kierownik nagrodzonego zespołu. – *Stają się coraz bardziej odważni, próbują mówić, co ich dotyka, a nawet jeśli nie potrafią tego powiedzieć, to próbują pokazać. W przygotowywanych spektaklach staram się unikać infantylności. Dostosować rolę do poziomu emocjonalnego i fizycznego osoby. Wystawiając się pod ocenę jury, nie chcemy litości, chcemy oceny, która uwzględni, że tam na scenie jest przede wszystkim człowiek.*

Nagrody trafiły również do grupy z Łodzi („Kolory Polski”) oraz zespołu z Dąbrowy Rusieckiej („Nie płacz Koziołku”). Trzy wyróżnione grupy teatralne, wraz ze zwyciężczynią w kategorii solistów Małgorzatą Pietralską, pojadą w marcu na finałową Albertianę do Teatru im. Słowackiego w Krakowie. Organizatorami zgierskiego festiwalu są: Fundacja im. Brata Alberta, Fundacja Anny Dymnej Mimo Wszystko, a także: Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelakualną Koło w Zgierzu, Miasto Zgierz, Szkoła Podstawowa nr 8, Starostwo Powiatowe w Zgierzu oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu. Patronat nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Zgierza. Podczas imprezy hołd złożono osobom, bez których nie byłoby Albertiany w Zgierzu: twórczyni PSONI Bożennie Piotrowicz oraz księdzu Tadeuszowi Isakiewiczowi-Zaleskiemu. (jn)



Zwycięzcy zgierskiej Albertiany – zespół Co nieco z Białegostoku

Odporność i relaks Idealny sposób na przedwiosenne przesilenie

Naturalna inhalacja, lepsza odporność i chwila relaksu – to wszystko oferuje klimat grotu solnej, mieszczącej się w zabytkowym budynku łaźni miejskiej przy ul. Łęczyckiej 24. Na przedwiośnie, gdy organizm jest osłabiony i bardziej podatny na infekcje, seans w grocie może pomóc w regeneracji i poprawie samopoczucia. – *Powietrze bogate w jod, magnez i potas działa korzystnie na drogi oddechowe, wspomaga leczenie alergii i łagodzi skutki stresu. To naturalna terapia dla ciała i umysłu, która pomaga*

zwalczyć zmęczenie i poprawić koncentrację – zachęca Monika Hoffman-Grabowska, prezeska MPKG.

Grota solna jest czynna codziennie w godzinach 8.00-21.00 (wejścia o pełnych godzinach). Cena biletu wstępu to 10 zł dla dorosłego i 6 zł dla dziecka. W karnetach jest jeszcze taniej.

Wypoczynek trwający 45-60 minut przynosi tyle samo korzyści zdrowotnych, co 3 dni spędzone nad morzem. Może to dobra okazja, by nabrać energii na nadchodzącą wiosnę? (rk)



Do grotu można wejść o każdej pełnej godzinie w czasie otwarcia

KRZYSZTOF GŁOWACKI

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Magiczne spotkanie z rzeźbą

Centrum Rzeźby w Orońsku to wyjątkowe miejsce, w którym sztuka, historia i natura łączą się, tworząc przestrzeń pełną inspiracji zarówno dla artystów, jak i dla zwiedzających. Warto odwiedzić to miejsce również ze względu na lokalny zgierski akcent – od tego roku Dyrektorką Centrum została Paulina Kurc-Maj, która niedawno wraz z rodziną osiedliła się w Zgierzu.

BOŻENA MICHALSKA

Orońsko zyskało renomę artystycznego ośrodka już w połowie XIX w. Kolejni właściciele dworu – Christiani, Pruszkowie i Brandtowie – budowali atmosferę sprzyjającą twórczości. Szczególne znaczenie miała działalność Józefa Brandta, wybitnego malarza związanego z Akademią Monachijską, który w 1877 r. poślubił właścicielkę majątku, Helenę Pruszkową. Dzięki jego zaangażowaniu Orońsko stało się jednym z ważniejszych ośrodków artystycznych, znanym jako Wolańska Akademia Orońska. Rezydencja gościła największe nazwiska epoki, w tym Juliusza Kossaka, Jana Rosena i innych. Tutaj tworzyli, dyskutowali i czerpali inspirację z malowniczego otoczenia.

Historia miejsca

Centrum Rzeźby w Orońsku znajduje się na terenie trzy-nastohektarowego zespołu podworskiego. Zabytkowy pałac, kaplica, oranżeria, oficyna oraz budynki gospodarcze zostały zaadaptowane na funkcje wystawiennicze, a rozległy park krajobrazowy w stylu angielskim, ze stawami i wiekowymi drzewami, stanowi wyjątkowe tło dla rzeźb. – *Pierwsze prace sprowadził tu już w I połowie XIX wieku Franciszek Ksawery Christiani. Do dzisiaj zachowało się 7 rzeźb historycznych. Obecnie, spacerując po tym malowniczym terenie, można zobaczyć ponad 200 realizacji artystów polskich oraz zagranicznych – wyjaśnia Paulina Kurc-Maj, Dyktorka Centrum. Najnowsza historia Centrum Rzeźby Polskiej rozpoczęła się w 1965 r., kiedy zorganizowano pierwsze warsztaty twórcze i plenerowy ekspozycję rzeźby, dając początek Ośrodkowi Pracy Twórczej Rzeźbiarzy. Przełomowy moment nastąpił jednak dopiero w 1981 r., wraz z uzyskaniem statusu państwowej instytucji kultury podlegającej Ministerstwu Kultury i Sztuki. – Od tego czasu każdego roku Orońsko gościło artystów z Polski i zagranicy i stało się dla nich miejscem pracy twórczej. Warsztaty, plenery, seminaria oraz wystawy sztuki współczesnej sprawiają, że Centrum tętni życiem, inspirując kolejne pokolenia rzeźbiarzy – wyjaśnia dyktorka Centrum.*

PIOTR PIASTA



Do połowy kwietnia warto zobaczyć dwie wystawy czasowe: Marty Klonowskiej „Szklana menażeria” (prezentowana w Oranżerii) oraz Bartłomieja Struzika „Przestrzeń somaktywną” dostępną w Kaplicy.



Centrum Rzeźby obecnie

Dziś Centrum oferuje unikalną przestrzeń ekspozycyjną, która łączy walory architektoniczne i krajobrazowe. Pałac Józefa Brandta prezentuje XIX-wieczne wnętrza dworskie i odwołuje się do historii tego miejsca, równolegle zaś stale rozwijana jest kolekcja sztuki współczesnej, w której znajdują się prace takich artystów, jak Magdalena Abakanowicz, Wojciech Fangor, Xawery Dunikowski czy Katarzyna Kobro. Nowoczesny gmach Muzeum Rzeźby Współczesnej jest sercem artystycznym tego miejsca. – *Obecnie jest on w trakcie rozbudowy, ale goście mogą oglądać wystawy w galeriach Oranżerii, Kaplicy, Wozowni i Parku Rzeźby. Prezentowane tu ekspozycje przybliżają m.in. historię rzeźby współczesnej, retrospektywy mistrzów oraz twórczość młodych artystów. Obok oferty wystawienniczej Centrum oferuje też liczne propozycje warsztatów rodzinnych i imprez plenerowych. W maju warto wybrać się do Orońska, aby uczestniczyć w Majówce ze sztuką oraz w Nocy Muzeów w Białym Dniu – mówi Kurc-Maj. Centrum Rzeźby to także wspomniane*



PIOTR PIASTA

dynamiczne środowisko pracy twórczej. Specjalistyczne pracownie techniczne wspierają artystów w realizacji zarówno monumentalnych, jak i kameralnych projektów, oferując profesjonalne wsparcie w zakresie obróbki metalu, drewna, kamienia, odlewnictwa czy ceramiki. Plac rzeźbiarski ze stanowiskami roboczymi umożliwia pracę w różnych warunkach atmosferycznych, a gościom pozwala niejednokrotnie „podejrzeć” kuliary i etapy powstawania dzieł sztuki.

Chociaż Orońsko znajduje się w znacznej odległości od Zgierza, zwiedzający mogą z łatwością połączyć wizytę w Centrum z odpoczynkiem w Domu Rzeźbiarza, który oferuje komfortowe pokoje. Goście mają do dyspozycji pełne zaplecze gastronomiczne, w tym stołówkę serwującą domowe posiłki oraz klimatyczne wnętrza Cafe Art, gdzie można zrelaksować się przy filiżance aromatycznej kawy.

Kolagen – białko młodości (cz. 2)

Szacuje się, że po 50. roku życia mamy w organizmie już tylko około 66 procent kolagenu. Jego ubytek to osłabienie struktury kości i spadek elastyczności naczyń krwionośnych.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Kości tworzą w większości minerały, przede wszystkim wapń i fosfor. Jednak ważną rolę odgrywa też kolagen, który nadaje im wytrzymałość i elastyczność.

Kolagen a osteoporoza

Z wiekiem kości tracą swą gęstość i rozwija się osteoporoza. Tą chorobą zagrożone są szczególnie kobiety w późnym okresie okołomenopauzalnym. Kobiety tracą około 50 procent kości beleczkowej i 30 procent kości korowej w ciągu swojego życia, z czego połowa jest tracona w ciągu pierwszych dziesięciu lat po menopauzie. Osteoporozie można zapobiegać i spowalniać rozwój choroby, dbając o odpowiednią podaż pewnych substancji: m.in. wapnia, witaminy D₃, K₂ i kolagenu.

Przez rok badano dwie grupy kobiet po menopauzie: jedna grupa codziennie przyjmowała suplement wapnia i witaminy D wraz z 5 g kolagenu, druga grupa sam suplement wapnia i witaminy D bez kolagenu. Kobiety przyjmujące suplement z kolagenem miały niższą utratę gęstości mineralnej kości, w przypadku niektórych badanych poprawie uległy markery kostne, co wskazuje na zwiększenie tworzenia masy kostnej.

Podobne rezultaty osiągnięto w innym badaniu klinicznym z udziałem kobiet, w którym stosowały one 5 g peptydów kolagenu przez cztery lata. Badanie potwierdziło, że peptydy kolagenowe mogą pomóc w mineralizacji kości.

Poprzez wzmacnianie kości kolagen przede wszystkim zapobiega złamaniom, jednak ma też pozytywny wpływ na wzrost kości po złamaniach. Nie ma co prawda klinicznych badań na ludziach, ale na takie wnioski pozwalają badania na gryzoniach. Najwięcej w kościach jest kolagenu typu 1, ale istotny przy zroście złamań może być również kolagen typu 3.

Elastyczne naczynia

Elastyczność naczyń krwionośnych jest kluczowa dla zachowania prawidłowego ciśnienia krwi. Ubytek kolagenu wiąże się ze spadkiem elastyczności naczyń, co zaburza prawidłowy przepływ krwi. Kolagen pomaga również w regeneracji uszkodzonych ścian komórkowych. Ponadto jest składnikiem naczyń limfatycznych – układ limfatyczny współodpowiada za budowanie odporności i eliminację toksyn.

Przeprowadzono badanie z udziałem 31 zdrowych osób dorosłych, które przez pół roku przyjmowały 16 g kolagenu dziennie. We wnioskach naukowcy podkreślili, że u badanych odnotowano znaczne zmniej-

szenie sztywności tętnic oraz wzrost poziomu HDL (dobrego) cholesterolu średnio o 6 procent.

Dieta kolagenowa

Kolagen występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego. Najwięcej znajdziemy go w skórkach, chrząstkach i ścięgnach zwierzęcych – dostarczą go więc galaretki, żelatyna i buliony gotowane na kościach czy kurzych łapkach.

Aby wspierać produkcję i utrzymanie kolagenu w organizmie, należy spożywać żywność bogatą w składniki niezbędne do jego syntezy, czyli owoce i warzywa. Kluczowa jest tu witamina C, którą znajdziemy w zielonolistnych warzywach, owocach cytrusowych, kiwi, truskawkach, porzecze, papryce, brokułach. Ważna jest miedź, która wspomaga przekształcanie proliny i lizyny w stabilne łańcuchy kolagenowe; można ją znaleźć w orzechach, nasionach, ciemnych liściach zielonych warzyw. Cynk jest potrzebny do produkcji enzymów zaangażowanych w syntezę kolagenu; jest w mięsie, orzechach, nasionach i pełnoziarnistych produktach zbożowych. Siarka dbająca o stabilność struktury kolagenu znajduje się w cebuli, czosnku, jajach, kapuście i brokułach. Kwasy tłuszczowe omega-3 występujące w algach morskich i żywiących się nimi tłustych rybach wspomagają wyga-



Osteoporoza jest jednym ze schorzeń, na który wpływa ilość kolagenu w organizmie

szanie procesów zapalnych w organizmie, co pomaga w utrzymaniu zdrowiej tkanki łącznej. Przeciwutleniacze, takie jak witamina E, beta-karoten i flawonoidy, pomagają w ochronie kolagenu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Istotny jest również krzem, który stanowi składnik tkanki łącznej i odgrywa ważną rolę w mineralizowaniu macierzy kostnej; bogatym źródłem krzemu są zboża, takie jak jęczmień, owies, pszenica i ryż, a także banany, ananasy i mango. Najwięcej krzemu znajdziemy w ziołach i roślinach takich jak skrzyp polny, miodunka plamista czy rdestowiec ostrokończysty.

Warto wiedzieć, że kolagen z diety (z produktów zwierzęcych) trudniej się wchłania niż suplement kolagenu hydrolizowanego, którego cząsteczki zostały rozbite na mniejsze peptydy, dzięki czemu szybciej się wchłaniają w jelitach. Z badań wynika, że taki kolagen jest przyswajalny w 85-95 procent.

Kolagen wegański

Oprócz kolagenu rybiego, wołowego, wieprzowego czy kurzego na rynku pojawił się kolagen roślinny (booster kolagenu lub vegan collagen). Jest to mieszanina peptydów, aminokwasów, witamin i składników mineralnych potrzebnych do syntezy kolagenu. Kolagen roślinny nie zawiera pełnej cząsteczki kolagenu, nie jest więc prawdziwym kolagenem. Zawiera natomiast składniki, które wspierają naturalną produkcję kolagenu przez organizm – poza aminokwasami są to witamina C, cynk, miedź i krzemionka. Dobrym źródłem kolagenu wegańskiego jest białko roślin strączkowych, w tym fasoli. Aminokwasy ze strączków cechuje bardzo dobra biodostępność oraz zawartość witaminy C, miedzi i żelaza – niezbędnych kofaktorów w procesie tworzenia kolagenu. Zaletą kolagenu wegańskiego jest brak ryzyka przenoszenia chorób odzwierzęcych. Obecnie dzięki bioinżynierii próbuje się pozyskać pełne białko kolagenowe z roślin.

Ile i dla kogo?

Aby zobaczyć lub odczuć efekty, należy stosować kolagen przez minimum trzy miesiące. Z badań wynika, że w przypadku skóry dzienna minimalna dawka hydrolizowanego kolagenu powinna wynosić 2,5 g (poprawa nawilżenia i elastyczności, zmniejszenie widoczności zmarszczek czy cellulitu). Aby kolagen pomógł na stawy lub kości, suplementacja dzienna powinna się wahać w granicach 5–20 g hydrolizowanego kolagenu.

Kolagenu nie należy łączyć z alkoholem, kawą i herbatą. Alkohol zaburza jego syntezę i niszczy włókna kolagenowe, a kofeina i taniny mogą zaburzać jego wchłanianie. Natomiast warto go łączyć z witaminą C i kwasem hialuronowym, glukozaminą, chondroityną, MSM (siarka organiczna), witaminami A i E, koenzymem Q10. Przeciwwskazaniem jest ciąża, karmienie piersią, alergia lub nadwrażliwość na źródła kolagenu (np. skorupiaki) i przyjmowanie niektórych leków.

Gra z wyobraźnią, czyli „Obrazy bliskoznaczne” Dominiki Pawełczyk

Do 23 marca w Zgierskiej Galerii Sztuki można oglądać fotografie i asamblaże Dominiki Pawełczyk na wystawie zatytułowanej „Obrazy bliskoznaczne”. Ekspozycja to owoc partnerstwa MOK oraz Festiwalu Muzyki Elektronicznej i Sztuk Wizualnych – RAVEKJAVIK 2024, podczas którego w ramach przyznanej nagrody artystka zyskała możliwość wystawienia prac w Zgierzu.

Wystawa wzbudza zainteresowanie ze względu na nieoczywisty sposób ujęcia tematów, a jednocześnie na umiejętne pobudzenie wyobraźni odbiorcy, który w końcu odnajduje i rozumie sens koncepcji autorki. A ten okazuje się uniwersalną prawdą. Autorka aktualną wystawę określa jako „kameralną” – obejmuje ona wybrane dzieła pochodzące z kilku serii prac traktujących o codzienności.

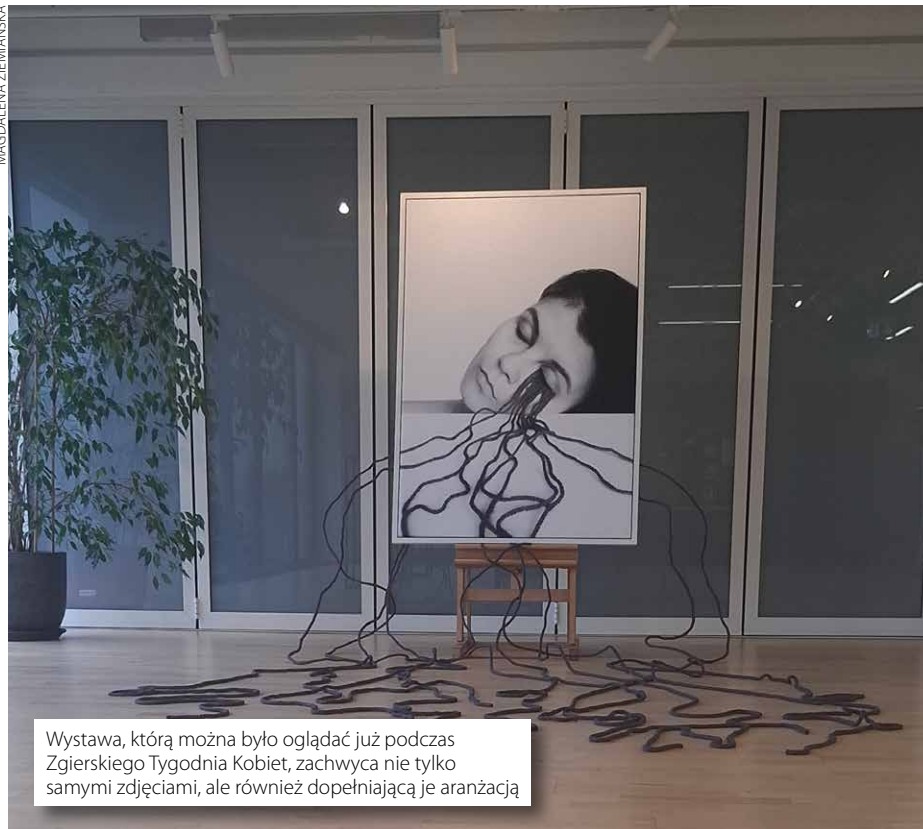
Dominikę inspirują życiowe doświadczenia: pragnienia, wspomnienia, zmagania, tęsknoty i fascynacje – to najczęściej przywoływane tematy. – *Na charakter moich prac wpłynęło zamiłowanie do sztuki współczesnej, interdyscyplinarnych działań związanych z przekraczaniem granic mediów artystycznych, a w szczególności upodobanie do fotografii inscenizowanej. Ponad poszukiwanie*

decydującego momentu, przedkładam obserwację i kreację. Dyskretnie aranżując, komponując sceny przed obiektywem, stylizując wymyślone motywy, tworzę nową rzeczywistość na potrzeby fotografii – obrazy moich wrażeń – opisuje fotografka. – Staram się, by prace nie były jedynie reprodukcją obiektów, lecz tropieniem interesujących wieloznaczności drzemiących w zwykłych przedmiotach. Edycyjne ingerencje w gotowe kadry ograniczam do tworzenia uproszczeń – eliminowania zbędnych, rozpraszających uwagę szczegółów (mz)

Dominika Pawełczyk

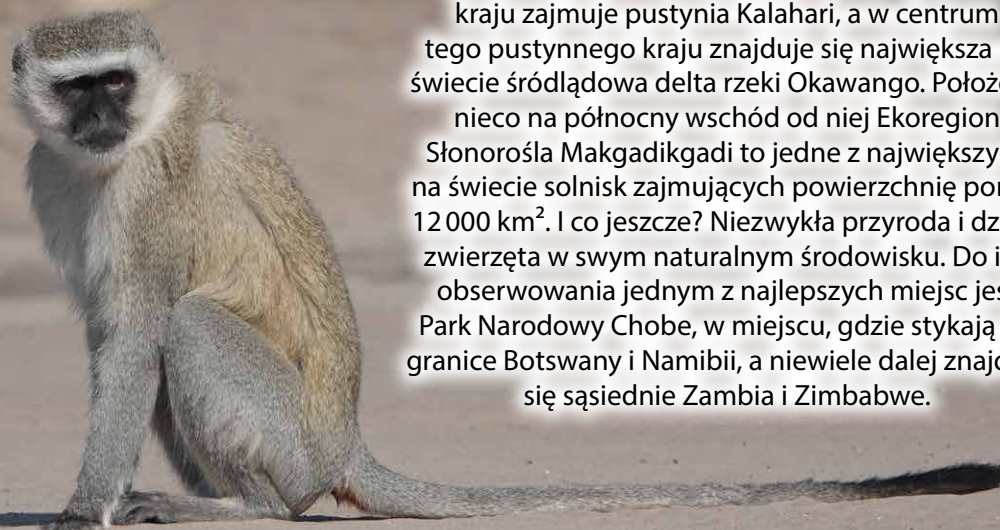
Absolwentka Wydziału Filozoficzno-Historycznego Uniwersytetu Łódzkiego w Instytucie Historii Sztuki na specjalizacji krytyki artystycznej i upowszechniania sztuki oraz podyplomowych studiów z zakresu Projektowania Graficznego w Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi. Realizuje się jako krytyczka sztuki, kuratorka wystaw artystycznych, projektantka graficzna i fotografka conceptualna. Jest członkinią Łódzkiego Towarzystwa Fotograficznego.

MAGDALENA ZIEMIANSKA



Wystawa, którą można było oglądać już podczas Zgierskiego Tygodnia Kobiet, zachwyca nie tylko samymi zdjęciami, ale również dopełniającą je aranżacją

Wielki mały kraj



Botswana, kraj o powierzchni prawie półtora raza większej od Polski, zamieszkuje zaledwie niespełna 2,5 miliona osób, z czego ok. 10 procent w stolicy Gaborone, która jest również jedną z najmniejszych na świecie. Prawie 70 procent kraju zajmuje pustynia Kalahari, a w centrum tego pustynnego kraju znajduje się największa na świecie śródlądowa delta rzeki Okavango. Położony nieco na północny wschód od niej Ekoregion Słonorośla Makgadikgadi to jedno z największych na świecie solnisk zajmujących powierzchnię ponad 12 000 km². I co jeszcze? Niezwykła przyroda i dzikie zwierzęta w swym naturalnym środowisku. Do ich obserwowania jednym z najlepszych miejsc jest Park Narodowy Chobe, w miejscu, gdzie stykają się granice Botswany i Namibii, a niewiele dalej znajdują się sąsiednie Zambia i Zimbabwe.

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Punkt graniczny pomiędzy Zambią i Botswaną to niezwykle nowoczesny obiekt – rzecz by można: nie pasujący do tego miejsca. Zatrzymujemy się w punkcie medycznym, gdzie kobieta w rękawiczkach gumowych sprawdza paszporty. Nasze buty zostają zamoczone w jakiejś brei o nieokreślonym składzie. Dalej kontrola odbywa się już bez zachowania tych szczególnych środków ostrożności. Wśród ogromnego tłumu podróżnych, których bagaże podlegają dokładnemu sprawdzeniu, spotykamy się z właścicielką naszego pensjonatu w Kazungula, aby razem udać się na zasłużony tego dnia wypoczynek.

Nazajutrz czeka nas mnóstwo atrakcji. Już przed godziną 5.00 jedynie po kawie wsiadamy do specjalnego samochodu, którym objeżdżamy dzikie tereny Parku Narodowego Chobe. Pośród wielu stad antylop, słoni czy najróżniejszych małp wypatrujemy dzikich kotów. Wreszcie są! To chyba dla nich pora drzemki, ponieważ do śpiących lwów udaje nam się podjechać prawie „na wyciągnięcie ręki”. Po nasyceniu oczu dzikością przyrody wracamy na śniadanie. Podobnie jak w innych krajach tego regionu najpopularniejszym porannym posiłkiem jest tak zwany *British breakfast*, który składa się z chrupkiego, smażonego bekonu (czasem podawane są też smażone kiełbaski), sadzonych jaj z bardzo miękkim żółtkiem, czerwonej fasoli i grzanek. Do picia oczywiście kawa i herbatka z rooibosa – krzewu rosnącego na terenach południowej Afryki.

Ten napój jest szczególnie polecany przez miejscowych dla jego właściwości zdrowotnych. Po krótkim odpoczynku udajemy się do „centrum miasta”, które prawie wszędzie w Botswanie wygląda podobnie – skrzyżowanie dróg z dwoma lub trzema stacjami benzynowymi i centrum handlowe z gastronomią, skromne sklepy i taksówkarze czekający na klientów. Podobnie jak w innych krajach Afryki taksówki zastępują tutaj autobusy komunikacji miejskiej. Kursują po wyznaczonych trasach, zabierając zatrzymujących ich pasażerów, jeżeli mają tylko wolne miejsca. Opłata za przejazd dla jednej osoby jest z góry ustalona. Można też wynająć całą taksówkę, ale koszt jest wówczas zdecydowanie większy. Naokoło stragany z wyrobami miejscowych rzemieślników, warzywami z okolicznych pól i przysmakami miejscowej kuchni serwowanymi prosto z grilla. Po południu wracamy do Chobe, ale tym razem czeka nas niezwykła przygoda

Ten napój jest szczególnie polecany przez miejscowych dla jego właściwości zdrowotnych.

Po krótkim odpoczynku udajemy się do „centrum miasta”, które prawie wszędzie w Botswanie wygląda podobnie – skrzyżowanie dróg z dwoma lub trzema stacjami benzynowymi i centrum handlowe z gastronomią, skromne sklepy i taksówkarze czekający na klientów. Podobnie jak w innych krajach Afryki taksówki zastępują tutaj autobusy komunikacji miejskiej. Kursują po wyznaczonych trasach, zabierając zatrzymujących ich pasażerów, jeżeli mają tylko wolne miejsca. Opłata za przejazd dla jednej osoby jest z góry ustalona. Można też wynająć całą taksówkę, ale koszt jest wówczas zdecydowanie większy. Naokoło stragany z wyrobami miejscowych rzemieślników, warzywami z okolicznych pól i przysmakami miejscowej kuchni serwowanymi prosto z grilla. Po południu wracamy do Chobe, ale tym razem czeka nas niezwykła przygoda





BEATA I DARIUSZ CIAROWIE

na rzece. Jako jedni z pierwszych zajmujemy fantastyczne miejsca na dziobie łodzi. Wśród niezliczonych gatunków ptaków, kąpiących się hipopotamów, ogromnych stad bawołów dostrzegamy kotłowanie w wodzie. Przyglądając się dokładnie, widzimy upolowanego bawoła, którego rozszarpuje kilka krokodyli. Kilkanaście gadów, może więcej, napływa ze wszystkich stron. Zwabione zapachem krwi lub wiedzione jakimś instynktem płyną w kierunku spodziewanej uczty. Uzupełnieniem tego niezwykłego zjawiska jest ogromny krokodyl wylegujący się na brzegu wysepki znajdującej się kilka kilometrów dalej. Przez długi czas nieruchomy, jakby odlany z jakiejś masy, zrywa się nagle i z niesamowitą szybkością wskakuje do wody. Nasz sternik pokazuje jeszcze miejsce, gdzie zazwyczaj krokodyle składają jaja. W spokojnym miejscu, pod drzewem samica okrywa zagrzebane w piachu jaja, z których po 2-3 miesiącach wykluje się jej potomstwo. Z tych niewielkich gadów urosną w przyszłości krwiożercze bestie!

Zachód słońca na Chobe to niezmiernie widok. Stada najróżniejszych ptaków i zwierząt lądowych skapanych w purpurze zachodzącego słońca pozostaną w naszej pamięci na zawsze.

Nazajutrz ruszamy w dalszą drogę. Przed nami prawie 400 km pierwszego dnia po botswańskich pustyniach i pustkowiach. Potem kolejne kilometry, aż do samego serca Botswany w rejonie delty Okavango. ●



BEATA I DARIUSZ CIAROWIE

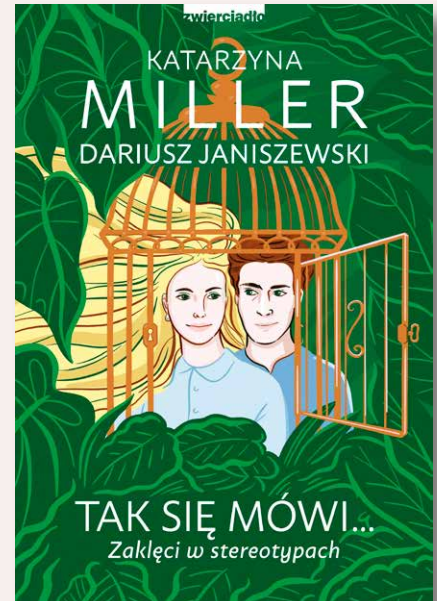
Barbarzyńskie stereotypy

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Coraz częściej zwracamy uwagę, aby nie posługiwać się stereotypami. Warto zatem sięgnąć po książkę Katarzyny Miller i Dariusza Janiszewskiego „Tak się mówi...”. Znajdziemy w niej ciekawe re-

flexje o wielu popularnych stereotypowych sformułowaniach, które na trwałe zakorzeniły się w naszej mowie. Stereotypy, jak to stereotypy, w sposób uproszczony przedstawiają otaczającą nas rzeczywistość. Dajmy na to znane powiedzenie, że nie przesadza się starych drzew. W książce przeczytamy, że w takim powiedzeniu kryje się niebezpieczny podtekst. Mianowicie uważamy, że osoba, którą mamy na myśli jest niedoświadczona, niesamodzielna, a nawet zatrzymana w rozwoju. Jeśli zaś chodzi o stare podupadłe drzewa, to istnieje dzisiaj możliwość przesadzenia ich w inne miejsce. Co nie znaczy, że jest to zabieg prosty i niedrogi. W przypadku ludzi sytuacja może być analogiczna. Zmiana miejsca zamieszkania lub środowiska przez ludzi w podeszłym wieku wymaga wielu zabiegów, może być bardziej kosztowna niż w wypadku młodych ludzi, ale nie jest niemożliwa. Ponadto za powiedzeniem, że nie przesadza się starych drzew, kryje się przekonanie, że wszystko, co najlepsze w życiu bliskiej osoby, już się dokonało. Tymczasem wiele historii zaprzecza takiej obiegowej opinii. Nie kto inny, jak właśnie seniorzy często zmieniają swoje hobby, chętnie chodzą na krótkie wycieczki, ochoczo wybierają się w dalsze wyprawy. Ba, wielu seniorów uczy się angielskiego lub, jak dodają autorzy, zapisuje się na milongę. Wyjaśniam, że chodzi o taniec pochodzący z Argentyny i Urugwaju. Naprawdę, ludzie, którzy w czwartej porze roku modyfikują zainteresowania, nie stracili rozumu. Przeciwnie, potrafią debiutować na rynku sztuki, zapisują się na studia, a nawet zakochują na zabój. Sięgnijmy po inne stereotypowe powiedzenie, z którym dyskutują autorzy. Ludziom, którzy nadmiernie patrzą z optymizmem na świat i przyszłe wydarzenia powiadamy, że nadzieja jest matką głupich. Chętnie zastanowimy się wraz z autorką, kto ukuł tak niedorzeczne powiedzenie. Iluż to bowiem ludzi z naszego najbliższego grona tryska wręcz nadzieją i trudno byłoby nazwać ich głupimi. Badania pokazują, że im więcej w nas nadziei i pozytywnego myślenia, tym większe szanse, że ukryte marzenia się zrealizują. Dopowiemy, że im więcej



pesymizmu w naszym życiu, tym łatwiej dopadają nas klęski. Oczywiście, samo pozytywne nastawienie nie wystarczy, aby osiągnąć sukces. Warto jednak pamiętać, że jeśli nie spełni się wymarzona historia, optymizm będzie łatwiej znieść porażkę. Pesymiści w obliczu niepowodzenia pograżą się w rozpacz. Rozumiemy autorów, którzy podkreślają, że nadzieja jest ważnym i pozytywnym nastawieniem, jakie przydarza się człowiekowi. Odbieranie nadziei dzieciom w szkole i ludziom pozbawionym pracy przekonania, że ich los nie ulegnie zmianie, jest nikczemne. Warto zatem zastanowić się poważnie, czy mamy prawo zabierać ludziom optymizm i powtarzać utarte stereotypy. Możemy go odnaleźć w religii, duchowości, ale także w kontaktach z innymi ludźmi. W książce znajdziemy refleksje o wielu innych stereotypowych powiedzeniach. My też ich sporo znamy. Przykładowo, o krzepkiej osobie mówimy, że ma końskie zdrowie. Zapytamy, dlaczego ludzkie zdrowie porównuje się do konińskiego? Konie również często dopadają choroby – są pod tym względem szczególnie delikatne. Inne zwierzęta także chorują, dopadają je znane ludziom choroby cywilizacyjne, a w przychodniach weterynaryjnych przez cały rok nie zamykają się drzwi. ●

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.

Jak pies z kotem

DARIUSZ SPANIALSKI



Żyją ze sobą, kochają się, kłócą, a czasami biją, ale żyć bez siebie nie mogą. W wielu przypadkach rodziny są polem wzajemnej walki: a to o przywództwo, a to o odrobinę autonomii. Najczęstszą

przyczyną takich relacji jest jednak brak asertywności w ich wzajemnych stosunkach, czyli brak umiejętności szczerego i bezpretensjonalnego przekazywania swoich emocji, w tym umiejętności przyjaznego mówienia „nie”. Wykluczając przypadki nieudanego doboru partnerów, konflikty pomiędzy małżonkami są nieuniknione.

Podświadoma nić zależności powoduje, że związek jest trwały dopóty, dopóki istnieje przeciwnik, którego reakcje można przewidzieć i z którym można walczyć, albo doznawać przemocy i w ten sposób ukryć swoją uległość. „Bije – to znaczy kocha!” – tu tkwi często tajemni-

ca lęku przed opuszczeniem, który jest na tyle silny, że agresywne zachowanie daje drugiej stronie poczucie bezpieczeństwa. W ten sposób wielu ludzi zaspakaja swoje własne potrzeby świadome i nieświadome. Problem powstaje dopiero wtedy, kiedy świadkiem takich zachowań jest dziecko. Kłótnie rodziców są zawsze wielkim przeżyciem, bez względu na wiek. Niemowlęta reagują płaczem, starsze dzieci narzekają na bóle brzucha; kilkuletnie są już czynnymi świadkami i zazwyczaj emocjonalnie biorą udział w takich zdarzeniach.

Najwięcej szkody przynosi jednak kłótnia, która powstaje z powodu dziecka. Powoduje to trudne do opanowania u niego poczucie winy za ten konflikt; dziecko staje się lękliwe, obawia się rozmawiać, by znów nie spowodować awantury rodziców i wycofuje się, nie jest skore do zwierzeń i ukazywania swoich błędów.

Nienajlepsze są też praktyki zamykania dziecka na czas kłótni w osobnym pokoju. Za zamkniętymi drzwiami przeżywa traumę, gdy słyszy wzajemne wyzwiska

lub groźby o wyprowadzeniu się ojca czy matki.

Stopniowo dziecko przejmuje od rodziców sposób rozwiązywania problemów i z dużym prawdopodobieństwem w przyszłości będzie postępować tak samo.

Co zatem zrobić, gdy kłótnie rodziców są głęboko wpisane w ich scenariusz życiowy? Odpowiedź jest bardzo trudna. Nawoływanie do rozsądku jest tutaj banalne. Kłótnie powstają niespodziewanie, a zachowania stron są pozbawione samokontroli. Refleksje, jeżeli przychodzą, są spóźnione, ale... jeżeli są – to jest jeszcze sposób na naprawę szkody. Tym sposobem dziecko widzi gesty pogodzenia i przeprosin, w tym również tych skierowanych do niego. Wymaga to jednak szczególnej odwagi, odwagi przyznania się do błędu. Jakże to proste... i jak trudne do wykonania! Ale warto przypomnieć to sobie w chwili, kiedy pada pierwszy podniesiony głos.

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



Recenzenci krytykanci
Moralisci rżnięci w kancik
Biją w dzwon
Z wolna milkną dzwonów tony
Wyczerpały się miliony
I nikt nie jest potępiony
Tylko on

Oleksiewicz

napisał: wojtek
narysował: asia



- ▲ Sport i rekreacja
- Koncerty i wydarzenia kulturalne
- Dzieci i młodzież
- ◆ Inne

10 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

- **Godz. 10.00 „Marcowe Święta” – zajęcia edukacyjne dla dzieci**

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

- **Godz. 12.00 Kino Konesera**

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

11 MARCA (WTÓREK)

- **Godz. 17.00 „Apetytna życie” – wernisaż malarstwa Martyny Jach**

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

12 MARCA (ŚRODA)

- ◆ **Godz. 17.30 Warsztaty zielarskie „Ziołowo od czubka głowy aż po stopy” – Zioła obok nas, które znamy a nie znamy ich właściwości**

Zapisy pod nr tel.: 537-460-066; 507-015-909
Miejsce: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego, ul. Długa 42
Organizator: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego

13 MARCA (CZWARTEK)

- **Godz. 9.00 „Wiosna!!!” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci**

Miejsce: filia nr 3, ul. Dubois 23a
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- **Godz. 10.00 Kosmiczne zabawy” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci**

Miejsce: filia nr 2, ul. Długa 29 A
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- ◆ **Godz. 10.00 „Dzień Teatru w Bibliotece – tworzymy własne historie z wykorzystaniem teatru KAMI-SHIBAI”. Warsztaty teatralne**

Miejsce: filia nr 1, ul. Lechonia 2
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

14 MARCA (PIĄTEK)

- **Godz. 16.30-18.30 Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata: jablecznik Królewski Śnieżki**

Miejsce: CENTRUM KULTURY DZIECKA, ul. ks. Sz. Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

- ◆ **Godz. 17.30 Wiecór Wileński – spotkanie z aktorką Ewą Ziętek i gośćmi**

z Rejonu Wileńskiego Miejsce: filia nr 2, ul. Długa 29 A

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- **Godz. 17.30 Wernisaż wystawy fotografii pt.: „Pejzaż sentymentalny”**

Miejsce: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego, ul. Długa 42
Organizator: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego

15 MARCA (SOBOTA)

- ◆ **Godz. 9.00-16.00 Jarmark Kaziukowy: produkty regionalne, ekologiczne, rękodzieło, występy: łowcy Nostalgii, Gieczyński, Zespół Pieśni i Tańca Boruta**

Miejsce: Park Kulturowy Miasto Tkaczy (ulice ks. Sz. Rembowski i Narutowicza)
Organizator: Miasto Zgierz

- ▲ **Godz. 9.00-17.00 Międzynarodowy Turniej Klubów Motocyklowych w Hokeju na lodzie**

Miejsce: hala wielofunkcyjna, ul. Wschodnia 2
Organizator: 69 Prosport, MOSiR

- ◆ **Godz. 10.00 do 13.00 Kreatywna Kuźnia Amatora: folkowe malowanie na szkle**

Miejsce: CENTRUM KULTURY DZIECKA, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

- ▲ **Godz. 12.30-15.00 Sparing MKP Boruta vs UKS SMS Łódź**

Miejsce: hala pneumatyczna, Wschodnia 2 MKP
Organizator: MKP Boruta, MOSiR

- ◆ **Godz. 17.00 Koncert Kaziukowy – artyści z Rejonu Wileńskiego**

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

- ▲ **Godz. 17.00-19.00 Sparing MKP Boruta rocznik 2010**

Miejsce: hala pneumatyczna, Wschodnia 2 MKP
Organizator: MKP Boruta, MOSiR

- ▲ **Godz. 20.00-22.00 Mecz MKK Boruta Zgierz vs BSA AMW Arka Gdynia**

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

16 MARCA (NIEDZIELA)

- ▲ **9.00-15.00 Turniej piłki chodzonej „Jeże ze Zgierza”**

Miejsce: hala pneumatyczna, ul. Wschodnia 2
Organizator: Jeże Zgierz, MOSiR

- **Godz. 16.00 Bajkowanie: „O pchle, co manier nie miała” w wykonaniu Teatru Tak**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

17 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ **Godz. 10.00 Debata szkolna „Strajk – zgierskie szkoły wobec Rewolucji 1905 r.”**

Miejsce: Stary Młyn, ul. Długa 41A
Organizator: Muzeum Miasta Zgierza

- ▲ **Godz. 9.30-13.00 Mistrzostwa Powiatu (licealiada) w koszykówce dziewcząt**

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

18 MARCA (WTÓREK)

- **Godz. 9.30-14.00 1/2 FW gryzka dzieci**

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

19 MARCA (ŚRODA)

- ▲ **9.00-14.00 Turniej w siatkówkę – wojsko**

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

19-20 MARCA (ŚRODA, CZWARTEK)

- ◆ **Wiosenne Dni Zgierskiego Centrum Seniora**

Miejsce: ZCS, ul. Narutowicza 29
Organizator: Zgierskie Centrum Seniora

- **Godz. 9.30 „Wielkie poszukiwania wiosny” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych Miejsce: filia nr 3, ul. Dubois 23a**

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

20 MARCA (CZWARTEK)

- **Godz. 9.30 „W poszukiwaniu pierwszokół” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci**

Miejsce: filia nr 2, ul. Długa 29 A
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- ▲ **9.30-14.00 Mistrzostwa Powiatu (licealiada) w koszykówce chłopców**

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

- **Godz. 10.00 „Wiosenne kumkanie żab” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**

Miejsce: filia nr 1, Lechonia 2
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- ◆ **Godz. 10.00 83. rocznica rozstrzelania Stu Polaków w Zgierzu**

Miejsce: Plac Stu Stracnych, Las Łučníerski
Organizator: Miasto Zgierz

21 MARCA (PIĄTEK)

- **Godz. 9.00 „Na tropie wiosny” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych**

Miejsce: filia nr 6, ul. Staffa 26
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- ◆ **Godz. 10.00 Wielkie poszukiwania wiosny!**

Miejsce: filia nr 6, ul. Staffa 26
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

22-23 MARCA (SOBOTA/NIEDZIELA)

- ▲ **9.00-16.00 MKK turniej – eliminacje**

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

23 MARCA (NIEDZIELA)

- **Godz. 16.00 Bajkowanie dla najmłodszych: „Teatr Atofii, Słoń Trąbikombi”**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

- ▲ **Godz. 10.30 – 15.30 II Mistrzostwa Zgierza w Rummikub w cyklu Grand Prix Ziemi Łódzkiej**

Zapisy obowiązkowe
Miejsce: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego, ul. Długa 42
Organizator: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego, Fundacja „Akademia Rumikub” Joanna Wojciechowska

24 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ **Godz. 10.00-13.00 Debata „Mam prawo do bezpieczeństwa”**

Miejsce: WODN, 3-go Maja 46
Organizator: Komenda Powiatowej Policji w Zgierzu

- ◆ **Godziny poranne – Przesłuchania konkursowe do Turnieju Bajkowych Strof**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

- **Godz. 12.00 Kino Konesera**

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

26 MARCA (ŚRODA)

- **Godz. 16.30 „Międzypokoleniowe spotkanie z poetką Marią Pawlikowską-Jasnorzewską” Miejsce: filia nr 1, ul. Lechonia 2**

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- ◆ **Godz. 17.30 Warsztaty zielarskie „Ziołowo od czubka głowy aż po stopy” – Zasady zbierania, przechowywania i przetwarzania ziół**

Zapisy pod nr tel.: 537-460-066, 507-015-909

Miejsce: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego, ul. Długa 42

Organizator: Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego

28 MARCA (PIĄTEK)

- ◆ **Godz. 17.00 finał Turnieju Bajkowych Strof**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

29 MARCA (SOBOTA)

- ▲ **Godz. 10.45-13.00 Ogólnopolski projekt „Chodź na żywo”**

Miejsce: hala wielofunkcyjna, ul. Wschodnia 2
Organizator: Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, KS Olimpijka, MOSiR

- ▲ **Godz. 18.00-20.00 Mecz II ligi MKK vs Energa GAK Gdynia**

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

30 MARCA (NIEDZIELA)

- ◆ **204. rocznica podpisania Umowy Zgierskiej**

Spotkanie z podróżnikami Beatą i Dariuszem Clapami

Miejsce: filia nr 2, ul. Długa 29 a
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

- **Godz. 19.00 Podwieczerek z gwiazdą – Kuba Sienkiewicz**

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

2 KWIETNIA (ŚRODA)

- ◆ **XVI Konkurs Matematyczny „Główna praca”**

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 12 w Zgierzu
Organizator: Szkoła Podstawowa nr 12

- ◆ **Godz. 18.00 Gala Przedsiębiorczości**

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

4 KWIETNIA (PIĄTEK)

- ◆ **Godz. 16.30-18.30 Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata: słodki króliczek wielkanocny**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

5 KWIETNIA (SOBOTA)

- ◆ **Godz. 10.00-13.00 Kreatywna Kuźnia Familijna: słodki wielkanocny króliczek**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

- **5-6 KWIETNIA (SOBOTA/NIEDZIELA)**

▲ **Godz. 9.00 – 21.00 Ogólnopolskie zawody MMA**

Miejsce: hala im. Zgierskich olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: HighKick, MOSiR

6 KWIETNIA (NIEDZIELA)

- ◆ **Godz. 16.00 Bajkowanie: Teatr Bajaderka „Cyberprzestrzeń”**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

7 KWIETNIA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ **Godz. 10.00 Konferencja „Zrozum autyzm – wsparcie na starcie”**

Miejsce: Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
Organizator: UMZ, MP nr 3

- **Godz. 12.00 Kino Konesera**

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

8 KWIETNIA (WTÓREK)

- **Godz. 17.00 Wernisaż wystawy prac Edyty Cieślak**

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

9 KWIETNIA (ŚRODA)

- ◆ **Godz. 9.30 Finał konkursu z książką ja**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka, MP nr 10

12 KWIETNIA (NIEDZIELA)

- ▲ **Godz. 9.00-17.00 Finał Cerkawski Cup**

Miejsce: hala wielofunkcyjna, ul. Wschodnia 2
Organizator: Stowarzyszenie Sport 7, MOSiR

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

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Mysliwski”, Popiełuszki 9
- Bar „U Borow”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobniarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audika, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatnie „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hejdi Kebab, ul. Gałczyńskiego 32 c
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruch”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruch”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruch”, Witkacego 1/3
- Klub fitness SkyFit, Armii Krajowej 10
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kreda Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwiciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H

- Lecznicza weterynaryjna, Żytnia 82
- Łażnia Miejska, Łęczyska 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczyska 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczyska 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczyska 24
- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowski 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pracownice Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowski 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, Rembowski 63

- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowski 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowski 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „AF-Lider”, Boya-Zeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Iwona”, Staffa 22C
- Sklep spożywczy „Markcik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowicz 31
- Sklep spożywczy „Miraz II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Zeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Rados”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyny” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrowka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2

- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembielińskiego 2
-



*nowy lokal
na gastronomicznej
mapie Zgierza*



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

**BADŹ NA BIEŻĄCO
OBSERWUJ NAS NA FACEBOOK**

