

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

ZDROWYCH
I RADOSNYCH
ŚWIĄT WIELKIEJ
NOCY!

WIELKANOC

W CHRZEŚCJAŃSTWIE - JAK JĄ
CELEBRUJĄ KOŚCIOŁY?

MASZ POMYSŁ NA

KULTURALNE WYDARZENIE?

ZDOBĄDŹ GRANT W KONKURSIE

NA INICJATYWY

KULTUROTWÓRCZE

REŻYSERUJĘ SWOJE ŻYCIE

TYLKO DO PEWNEGO

STOPNIA - ROZMOWA

ZE ZNAKOMITĄ

AKTORKĄ

EWĄ ZIĘTEK

PO CO NAM **MIEJSKI**

PLAN ADAPTACJI?

ZAWALCZYMY

O POPRAWĘ KLIMATU

WSCHODZĄCA GWIAZDA
POLSKIEJ LEKKOATLETYKI.

ROKSANA OPALCZYK

WYGRAŁA MISTRZOSTWA

POLSKI W BIEGU NA 600 M

ZAWODY, KTÓRE

WKRÓTCE „WYGRYZIE”

SZTUCZNA INTELIGENCJA



SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	2
Zgierski Kaziuk 2025	3
Z życia miasta	4
Z życia miasta	5
Każda rodzina ma swoją historię. Projekt zgierskiego Traugutta	6
Pogoda na rower. Zgierskie ścieżki dla jednośladów	7
Złoty medal Roksany Opalczyk!	7
Najlepsi przedsiębiorcy wybrani	8
Awansowali do ćwierćfinałów Mistrzostw Polski!	8
Co ma wspólnego zgierska Fara i Katedra Notre-Dame?	9
Diegtiarów nie dla filmowego Kosa	9
W oczekiwaniu na Wielkanoc	10
Miejski Plan Adaptacji – Zgierz powalczy z betonozą	11
Dzikie zwierzęta – Powiat Zgierski apeluje o zmiany w prawie	12
Jak nie wpaść w pułapkę samozadowolenia, czyli o tym, jak sukces w biznesie wpływa na naszą motywację	12
Zmiany w gospodarce odpadowej	13
Jeszcze zdążysz zgłosić do MOK inicjatywę	13
Zgierz – dziecko rewolucji	14
Stowarzyszenie Ad Rem – przestrzeń wsparcia dla młodzieży w trudnych chwilach	15
Spełnia dziecięce marzenia	16
Papierosy polaryzują młodzież	16
Dawać ludziom poczucie, że są potrzebni	17
Wsparcie dla przedsiębiorczych	18
Senior to ma „klawie życie” ☺	19
Geniusz czy szaleństwo, czyli rozmowy z samym sobą	19
Floryda – miejsce, gdzie lato się nie kończy	20
Al wkracza do biur. Które zawody na celowniku?	21
Komplet zwycięstw zgierskich piłkarzy	22
A imię jego...	23
Kwiecień pod znakiem nadziei?	23
Dwuzawodowe życie Kuby Sienkiewicza	24
Literacka Mapa Województwa Łódzkiego – inny wymiar podróżowania	25
Białkowe dylematy	26
Poznaliśmy Foliarza. Wujka Foliarza	27
W sercu Botswany (cz. 2)	28
Pokochać jazz	29
Ja się do tego nie nadaję!	30
Kalendarium wydarzeń	31



7



10



13



16



28

Słowo wstępu



Koty to niekwestionowane gwiazdy Internetu. Zaskakują, rozbawiają i rozczulają. Zamieszczenie na stronie www czy w social mediach filmiku z nimi w roli głównej jest niemal gwarancją sporej oglądalności. Na łamach miesięcznika historii o kotach oczywiście nie brak. O budowanie ich reputacji systematycznie dba artystka plastyczka Anna Kopeć-Twardowska, która nie tylko dowcipnie pisze, ale też wyjątkowo je rysuje. Jednak co filmik, to filmik... No dobrze, ale nie o kotach, a o talentach miało być. No więc, tworząc profil miesięcznika na Facebooku, nie spodziewałam się, że to właśnie posty o młodych talentach: dzieciakach, młodzieży i świeżo upieczonych dorosłych będą biły rekordy popularności.

A jednak! To właśnie dzieci i młodzież są gwiazdami profilu fb/Zgierz Moja Przestrzeń, a my, którzy opisujemy ich osiągnięcia, pękamy z dumy, jak byśmy chwalili się własnymi ☺.

Wygląda na to, że młodzi nie tylko zdobywają laury w nauce, sporcie, kulturze i sztuce, ale także zjednują sobie serca lokalnych internautów. Może to zasługa ich autentyczności, a może po prostu wszyscy lubimy kibicować tym, którzy są na początku swojej drogi do sukcesu? Nie wchodząc głębiej w te rozważania, mogę obiecać, że dalej będziemy śledzić i relacjonować poczynania młodych zgierzan oraz wyszukiwać diamenty, które za jakiś czas mają szansę rozświecać Zgierz na Polskę i resztę Europy. A kto wie, może za kilka lat będziemy mogli powiedzieć: „Pamiętam, gdy zaczynał; znałam ją, zanim stała się sławną”.

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

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

Czasopismo jest w pełni finansowane ze środków MOK.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek



Zgierski Kaziuk 2025

Wiele osób twierdzi, że to ich ulubiona zgierska impreza – i specjalnie nas to nie dziwi. Te kolory, te smaki, te dźwięki! Do tego piękna zabytkowa przestrzeń Miasta Tkaczy, a w powietrzu nadchodząca wiosna. Zgierski Kaziuk od blisko dwóch dekad przyciąga wystawców z kraju i z zagranicy: rękodzielników, wytwórców regionalnej żywności, przedstawicieli kół gospodyń wiejskich. Oprawę artystyczną tworzą zespoły ludowe oraz grupy promujące folklor miejski. Jest gwarno, kolorowo, bywa sentymentalnie, bo odwiedzającym przypominają się klimaty dzieciństwa. Honorowymi gośćmi Zgierskiego Kaziuka są nasi rodacy z Rejonu Wileńskiego – śpiewający, tańczący, częstujący regionalnymi produktami. Dopelnieniem imprezy są warsztaty rękodzielnicze, ceramiczne oraz pokazy tkactwa. Zgierski Kaziuk to też ukłon w stronę rzemieślniczych tradycji naszego miasta. (jn)



LECH BACZYŃSKI

Ponad 180 wystawców pojawiło się podczas XIX Zgierskiego Kaziuka. Rękodzieło oraz ekologiczna i regionalna żywność dobrze współgrały z otoczeniem jarmarku – zabytkowym Miastem Tkaczy. W tym roku wystawcom udostępniono też dodatkowy plac przed Starym Młynem.



LECH BACZYŃSKI

Gościem specjalnym tegorocznej edycji była aktorka Ewa Ziętek. Niezapomniana Panna Młoda z „Wesela” Wajdy, Zosia z „Alternatywy 4” czy Marta Gabriel ze „Złotopolskich” z zachwytem obejrzała występ wileńskiej kapeli. Podczas rozmowy z publicznością opowiadała o swoim dzieciństwie, najnowszych projektach i kulisach pracy aktorskiej.



LECH BACZYŃSKI

Finałową częścią imprezy był występ artystów z Rejonu Wileńskiego, m.in. Zespołu Pieśni i Tańca Ludowego „Rudomianka”. To pokaz pięknych strojów, choreografii, do tego popis śpiewu i kresowego humoru (w tym przodowała „Kapela Kawalerów Podwileńskich”). Kierowniczką „Rudomianki” Violeta Cereska była jedną z bohaterek wystawy „Kobiety lubią Zgierz”.



JAKUB NIEDZIELA

Oprawę artystyczną Zgierskiego Kaziuka współtworzyli: rodzimy Zespół Pieśni i Tańca „Boruta”, zespół „Giecniarki” z GOKSTIR w Dzierżąnej oraz łódzka grupa „Łowcy Nostalgii”. Folklor ludowy i miejski idealnie współtworzył klimat wydarzenia.



LECH BACZYŃSKI

Tworzenie ludowych instrumentów, pokazy tkactwa, malowanie na szkle, zwiedzanie salonu Mikołaja Hermansa, m.in. takie aktywności proponowano uczestnikom Zgierskiego Kaziuka. Impreza od lat ma charakter edukacyjny.



Trochę im się nazbierało 😊

Około 100 worków najrozmaitszych odpadów (prawie 3 tony szkła!), w tym również wielkogabarytowych (400 kg opon), zebrali urzędnicy miejskiego ratusza i Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej, którzy w słoneczny piątek 21 marca wyłączyli na trzy godziny swoje komputery i poszli sprzątać tereny zielone w mieście. W tym roku widać ich było przy ul. Konstantynowskiej, na Kuraku i w okolicy ul. Parzęczewskiej. Wydarzenie miało związek z coroczną akcją WWF „Godzina dla Ziemi”. Organizacja zachęca do zgłoszenia świateł na godzinę, jednak w czasie pracy to mało prawdopodobne, więc urzędnicy zdecydowali, że połączą pożyteczne z ...pożytecznym. I w dodatku przyjemnym. Do sprzątnięcia ruszyło nieco ponad 40 osób, więc urząd pracował jak zwykle. (rk)



POSEGREGOWANE ODPADY ZABRAŁA NIEODPŁATNIE FIRMA RS II

Słodkobłękity 2025 – czas na zgłoszenia teatrów

Trwają przygotowania do 30. edycji Słodkobłękitek – Zgierskich Spotkań Małych Teatrów, które zaplanowano w nowym terminie 5-7 czerwca 2025 r. W związku z tym to już ostatni dzwonek dla teatrów niezależnych z całej Polski, które jedynie do końca kwietnia mogą zgłaszać swoje spektakle do konkursu festiwalowego. Na stronie www.starymlynzgiez.pl dostępne są regulamin i karta zgłoszenia.

Organizator wydarzenia, Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, przygotowuje się do świętowania jubileuszu Słodkobłękitek. W planie są akcje teatralne w obszarze Parku Kulturowego Miasto Tkaczy, ale nie zabraknie również akcentów w parku miejskim, gdzie w tym samym czasie trwać będą obchody Święta Miasta. Zgierskie Spotkania Małych Teatrów odbędą się pod patronatem Marszałka Województwa Łódzkiego i Prezydenta Miasta Zgierza. (mz)

Oswojeni ze spektrum autyzmu



ILLUMINACJA NA ELEWACJI KOŚCIOŁA NA FINAŁ ŚWIATOWEGO DNIA ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU

Było niebiesko i wesoło, i ... sporo działo się w mieście 2 kwietnia w związku ze Światowym Dniem Świadomości Autyzmu. Tegoroczny, tradycyjny happening w parku organizowany przez SOSW im. Kornela Makuszyńskiego przebiegał pod hasłem „Na dłoniach, nie na językach”. Przedszkolaki, uczniowie z placówek miejskich i powiatowych wraz ze swoimi opiekunami wspólnie okazywali solidarność z osobami w spektrum autyzmu. Był przemarsz wokół stawu, wystawa, nauka języka migowego. Wydarzenie odbyło się pod Patronatem Prezydenta Miasta Zgierza oraz Starosty Powiatu Zgierskiego.

Po południu Fundacja Siła Małych Kroków zorganizowała „spacer dla świadomości”. Był to czas owocnych i interesujących rozmów.

A wieczorem, kiedy zapadł zmierzch, elewacja kościoła p.w. św. Katarzyny za sprawą animatorów z Miejskiego Przedszkola nr 3 zmieniła kolor z ceglanego na niebieski.

Właśnie tak zgierzanie pokazali, że pamiętają, że widzą i rozumieją potrzeby osób będących w spektrum autyzmu. (rk)

Retransmisje koncertów André Rieu nadal popularne

Te seanse w zasadzie nie potrzebują specjalnego promowania. Wystarczy, że André Rieu osobiście z ekranu kinowego zapowie kolejny koncert i jego retransmisję, a widzowie sami domagają się włączenia jej do repertuaru kinowego. Taka sytuacja miała miejsce w związku z koncertem, który odbył się z okazji siedemdziesiątych piątych urodzin holenderskiego skrzypka, twórcy i kierownika Orkiestry Johanna Straussa, z którą każdego roku gra spektakularne koncerty w rodzinnym Maastricht. W kolejnych miesiącach w kinach na całym świecie odbywają się ich retransmisje przyciągające rzesze miłośników samego dyrygenta, jak i muzyki orkiestrowej. Podobnie jest w kinie w Starym Młynie, gdzie na trzy zapowiadane seanse pt. „Niech ten sen ciągle trwa” większość biletów jest już sprzedana. Ich pro-



jektacje odbędą się 12, 13 i 26 kwietnia. Bilety w cenie 40 zł dostępne są na stronie www.bilety.starymlynzgiez.pl i w kasie MOK. (mz)

Na scenie zobaczymy Trytytkę i jej bazę

Młodzieżowa grupa teatralna MOK Trytytka przygotowała kolejny spektakl. Sztuka pt. „Odbiór! Tu baza” powstała na podstawie własnych doświadczeń aktorów, którzy są współautorami scenariusza. Premiera spektaklu odbędzie się 15 kwietnia o godz. 19.00. Na wstęp

obowiązują bezpłatne wejściówki, które można pobrać ze strony Starego Młyna lub bezpośrednio w kasie. Za reżyserię i przygotowanie grupy odpowiada Anna Perek-Kowalska, która zapewnia, że przedstawienie będzie można zobaczyć w tym roku jeszcze kilka razy. (mz)





Warsztaty zielarskie – cud i magia w naturze

Kto z nas, spacerując po łące lub lesie, zastanawia się nad właściwościami niepozornych z wyglądu roślin? Dla niewprawnego oka to zwykłe chwasty. Tymczasem te z pozoru nie-szczególne rośliny to często zielone cuda, które kryją w sobie niezwykłą moc. Wykorzystywali je dawni znachorzy, szęptuchy, a dziś sięga po nie medycyna oraz przemysł kosmetyczny i farmaceutyczny. Mamy je na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko nauczyć się je rozpoznawać. Drogę do poznania natury wskazuje Elżbieta Gorzka-Kmieć – ekspertka, która zaraża swoją wiedzą i fascynacją ziołami. Jej warsztaty odbywają się w Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego przy ulicy Długiej 42. Najbliższe zaplanowane są na 30 kwietnia i 21 maja o godzinie 17.30. Podczas zajęć będzie można dowiedzieć się, jak rozpoznawać najpopularniejsze zioła, jakie mają właściwości i zastosowanie w kosmetyce, diecie i codziennym życiu. Będzie można nauczyć się je właściwie zbierać i przechowywać, aby cieszyć się ich dobrodziejstwem przez cały rok. Wśród zaplanowanych tematów są: „Zioła w kuracjach przeciwstarzeniowych, kosmetykach i diecie”; „Naturalne metody wspierania zdrowia mamy i dziecka”; „Przeciwdziałanie chorobom cywiliza-

MARZENA STASIĄK



Magia ziół zamknięta w słoikach

cyjnym” i „Ziołowe sposoby pielęgnacji skóry problematycznej”. Koszt udziału wynosi 30 zł od osoby, a zapisać można się pod numerem tel. 537-460-066 lub osobiście w sekretariacie CKPZ. (ea)

Zbliża się parada jeży

W piątek 25 kwietnia przez nasze miasto przetoczy się Wielka Parada Jeży ze Zgierza. Rozśpiewane, kolorowo ubrane, a często i przebrane za jeże dzieciaki spotkamy na trasie: plac Jana Pawła II – Aleja Armii Krajowej – Park Miejski im. Kościuszki. Start o godzinie 9.30 pod Urzędem Miasta Zgierza. Uczniom szkół i przedszkoli towarzyszyć będą opiekunowie oraz przedstawiciele UMZ.

Pomysłodawcą akcji jest Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi. – Będzie to już nasza szósta parada z udziałem zgierskich przyjaciół jeża – informuje

placówka. – A zaczęło się od opowiadania Wandy Chotomskiej, która w swojej książce „podarowała” jeża mieszkańcom.

Paradzie tradycyjnie towarzyszy konkurs na postać jeża. W poprzednich latach tematem przewodnim był jeż-podróżnik, jeż-sportowiec czy ekologiczny jeż, w tym roku będzie to jeż-zawodowiec. – Z ogromną ciekawością czekamy na prace dzieci z 23 zespołów szkolno-przedszkolnych – oceni je komisja zaproszona do szkolnej „Jeżowej Krańcówki”. Cechą, która wyróżnia nasz konkurs, jest praca zespołowa, integracja całych zespołów klasowych – podkreśla SP1 Zgierz. (jn)

Rafał Antczak nie żyje

5 kwietnia na cmentarzu przy ul. Spacerowej odbyły się uroczystości pogrzebowe ś.p. Rafała Antczaka. Radnego Rady Powiatu Zgierskiego VI i VII kadencji (2018-2024/2024-2029), Radnego Rady Miasta Zgierza VII kadencji (2014-2018), wieloletniego członka Rady Osiedla Przybyłów, w obecnej kadencji przewodniczącego tego gremium. Rafał Antczak zmarł nagle 2 kwietnia w wieku 41 lat. Zasłużonego dla lokalnej społeczności samorządowca żegnali przedstawiciele władz różnych szczebli, rodzina oraz przyjaciele. (jn)

STAROSTWO POWIATOWE W ZGIERZU



Oddali hołd Stu Straconym

20 marca w rocznicę największej publicznej egzekucji dokonanej przez hitlerowców w Kraju Warty odbyły się uroczystości ku czci Stu Straconych. Hołd zastrzelonym w 1942 r. Polakom oddano w pierwszej kolejności w miejscu ich śmierci. Przy pomniku na placu Stu Straconych spotkali się przedstawiciele władz, organizacji społecznych, uczniowie zgierskich szkół, duchowieństwo, harcerze oraz reprezentanci wojska. Dalsza część uroczystości odbyła się w Lesie Lućmierskim, gdzie znajduje się masowa mogiła ofiar egzekucji.

Zawsze ważnym elementem jest obecność rodzin zamordowanych. W tym roku gościliśmy krewnych Wacława Sieradzkiego, Leonarda Skrzekotowskiego, Ignacego Maka, Kazimierza Kowalskiego oraz (po raz pierwszy) Kazimierza Zygmunta Jasińskiego. Dokonana przez niemieckiego okupanta egzekucja stu Polaków była aktem zemsty za zastrzelenie dwóch gestapowców przez członka podziemia Józefa Mierzyńskiego. Miejsce kaźni w czasach wojny było wysypiskiem śmieci, dziś to regularnie modernizowane miejsce pamięci. W 2022 r. na sąsiadującej z placem szkole odsłonięto mural „Nasza pamięć Was ocali”. (jn)

URZĄD MIASTA ZGIERZA



Zgierscy uczniowie pamiętają o historii. W tle mural „Nasza pamięć Was ocali”

WARSZTATY MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ

NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE
BIM BAM BOM W ZGIERZU
UL. PARZĘCZEWSKA 8
23.04.2025 GODZ. 12:00

PROGRAM

- Funkcje jamy ustnej a rozwój twarzoczaszki
- Wpływ rozwoju twarzoczaszki na repertuar żywieniowy
- Wybór pokarmowa a integracja sensoryczna
- Jak radzić sobie z niejadkiem

POPROWADZA

Karina Fibur – Terapeuta Integracji Sensorycznej
Urszula Korzekwa – Neurologopedka

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA
ZADZWOŃ I ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!
TEL. 517 870 482

Zapraszamy!



Każda rodzina ma swoją historię. Projekt zgierskiego Traugutta

Zakorzeni w Polsce nowa generacja” to projekt realizowany przez Samorządowe Liceum Ogólnokształcące im. Traugutta przy wsparciu Muzeum Miasta Zgierza. W połowie marca w siedzibie MMZ zorganizowano spotkanie popularyzujące tę inicjatywę. W „Dialogu pokoleń” wzięli udział uczniowie zgierskiej szkoły, nie zabrakło też babć, mam oraz innych osób zainteresowanych sposobami badania przeszłości. W części głównej wydarzenia uczniowie prowadzące projekt: Justyna Robak, Antonina Sencerek oraz Zofia Walczak opowiadały, jak tworzyć własne drzewa genealogiczne. Pomagają w tym



Uczestniczka spotkania, babcia jednej z koordynatorek projektu, odczytuje swoje wspomnienia

Życzę wszystkim, by Święta Wielkanocne stały się czasem spokoju i zacieśniania więzi rodzinnych.

Niech przekazywane z pokolenia na pokolenie świąteczne tradycje, wprowadzą nas w nastrój radości i pojednania.

Aby wiosna zagościła nie tylko za oknem, ale i w naszych sercach. Dzielimy się nadzieją, którą przynosi Zmartwychwstanie.

Wesołego Alleluja!

Przemysław Stanisławski

Prezydent Miasta Zgierza



Okazało się, że nieocenioną rolę w poznawaniu własnych korzeni pełni tak staroświeckie narzędzie jak... rozmowa

nowoczesne technologie, m.in. strony: myheritage.pl, szukawarchiwach.gov.pl, geneteka.genealodzy.pl czy europeana.eu. W czeluściach Internetu znaleźć można księgi metrykalne, zbiory Narodowego Archiwum Cyfrowego i archiwów wojewódzkich (w tym, co szczególnie ważne dla naszego regionu, archiwum województwa łódzkiego), zeskanowane zdjęcia i mapy.

Okazało się, że nieocenioną rolę w poznawaniu własnych korzeni pełni tak staroświeckie narzędzie jak... rozmowa. Przepytujmy naszych dziadków, ro-

dziców, znajomych seniorów, co pamiętają z czasów swojej młodości, kim są osoby uwiecznione na zdjęciach rodzinnych i kiedy te fotografie zrobiono. A następnie umieszczajmy te informacje z tyłu zdjęć – to stworzy z nich cenny dokument. Można również poprosić starszych członków rodziny o spisanie wspomnień, takie działanie ma wartość historyczną, ale też bywa dla seniorów terapią.

Spotkanie obfitowało w opowieści rodzinne, raz wzruszające, raz zabawne, przytaczano też legendy miejskie. Podczas „Dialogu pokoleń” podkreślano, że nie ma historii mniej lub bardziej ważnych. Przodkowie jednych byli wywożeni na Syberię, walczyli w siłach RAF i przelewali krew pod Monte Cassino (autentyczne przykłady ze spotkania), innych współtworzyli przemysł włókienniczy czy chemiczny w Zgierzu (o czym opowiadał m.in. projekt „Zakładowe opowieści” EZG i MMZ). Uwiecznianie nawet najprostszych historii buduje lokalną tożsamość, a nam pozwala poznać własną rodzinę, a więc i siebie. (jn)





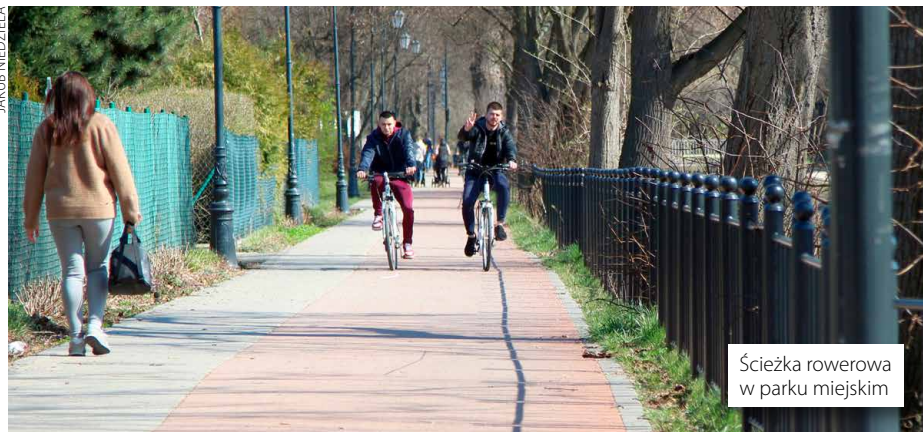
Pogoda na rower.

Zgierskie ścieżki dla jednośladów

Wygłąda na to, że ostatecznie poze- gnaliśmy zimę. Ubrania zmienia- my na lżejsze, zaczynamy pracę na działkach i... coraz częściej wsiadamy na rowery. To dobra okazja, by przypomnieć o rozwijającej się infrastrukturze rowerowej w naszym mieście. W ostatnim okresie dla użytkowników jednośladów przygotowano m.in.: drogę rowerową wzdłuż ul. Proboszczewice oraz ul. Bocznej z wyprowadzeniem w ul. Ciosnowską. To fragment od ul. Ozorkowskiej do ul. Piątkowskiej o łącznej długości blisko 1 km.

Miłośnicy rowerów mogą korzystać również z drogi w ul. Fijałkowskiego i ul. Przygranicznej – na blisko dwukilometrowym odcinku od ul. Szczawińskiej do ośrodka „Malinka”. Oddano też do użytku drogę dla pieszych i rowerów w ul. Barlickiego na odcinku od ul. Dąbrowskiego do mostu na rzece Bzura (długość 0,3 km). „Ponadto park miejski w całej swojej rozpiętości wyposażony jest w infrastrukturę sprzyjającą spacerom i aktywności rowerowej” – przypomina Urząd Miasta Zgierza.

W planach jest droga dla pieszych i rowerów wzdłuż ul. Dubois, na odcinku od ul. Republikańskiej do ul. Działkowej o długości



Ścieżka rowerowa w parku miejskim

około 600 metrów. Nasze miasto pozyskało dofinansowanie na przebudowę pozostałego odcinka ul. Rembielińskiego, fragment od ul. Szczawińskiej do ul. Sienkiewicza, gdzie również planowane jest wykonanie drogi dla rowerów. Także w ramach planowanej modernizacji ul. Sienkiewicza, na odcinku od ul. Rembielińskiego do ul. Ossowskiego, ma powstać droga dla pieszych i rowerów.

Korzystającym z jednośladów przypominamy o ścieżkach wokół Osiedla 650-lecia

oraz o przebiegającym przez Zgierz szlaku rowerowym „W centrum Polski”. Prowadzi on przez miasto Łódź oraz powiaty: kutnowski, łęczycki oraz zgierski. W naszym mieście zaczyna się w okolicach ul. Obrońców Warszawy, następnie ulicami: Grotnicką, Staffa, Parzęczewską, Kościuszki, parkiem miejskim, Miastem Tkaczy, ulicami: 1 Maja, 3 Maja, Kolejową, Twardą, Uroczą, Chełmską prowadzi na teren miasta wojewódzkiego. (jn)

Młoda moc

Złoty medal Roksany Opalczyk!

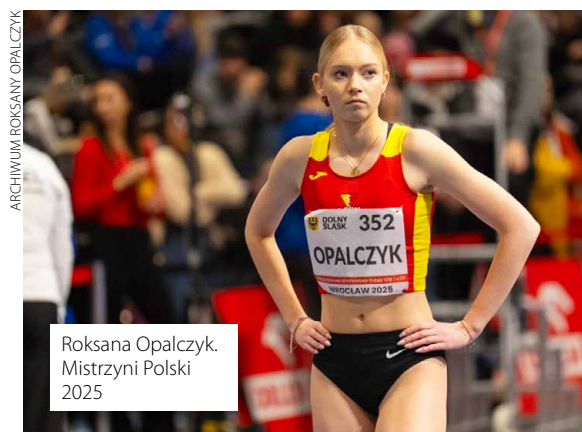
O sukcesach zawodniczki UKS Lisy Zgierz pisaliśmy już w 2021 r. w artykule „Jej wysokość lekkoatletyka”. Wtedy Roksana Opalczyk świętowała złoty medal zdobyty na XXVI Ogólnopolskim Finale Czwartków Lekkoatletycznych – dziś skala jej osiągnięć jest jeszcze większa. Podczas Halowych Mistrzostw Polski U18/ U20 rozgrywanych we Wrocławiu Roksana wywalczyła Mistrzostwo Polski w biegu na 600 metrów. – To pierwszy medal zgierskiego klubu na oficjalnych mistrzostwach kraju od prawie dwóch dekad! Od czasu brązu Michała Cembali na 100 metrów – opowiada trener Paweł Lisiecki, założyciel UKS Lisy. – Przez te dwadzieścia lat bywaliliśmy blisko, zajmowaliśmy czwarte, piąte miejsce, zdobywaliśmy też medale na turniejach lekkoatletycznych innych niż oficjalne mistrzostwa. Dopiero Roksana przełamała tę passę, zdobywając od razu złoty medal.

Już w pierwszym biegu eliminacyjnym zgierzanka osiągnęła najlepszy czas 1:35.67, pewnie awansując do finału. W biegu decydującym o medalach Roksana Opalczyk

była pierwsza z czasem 1:34.75, kolejne miejsca na podium zajęły Jagoda Książ z MLKS Agros Żary i Oliwia Leszczyńska z MKS-MOSM Bytom. – Nie nastawiałam się na złoto – śmieje się Roksana. – Chciałam dostać się do finału i tam zaprezentować się jak najlepiej. Nie spodziewałam się, że zdobęde Mistrzostwo Polski.

Sukces zgierzanki to efekt ciężkiej i systematycznej pracy. Trenuje pięć razy w tygodniu w ramach zajęć UKS Lisy – do zgierskiego klubu trafiła jako dziesięcioletka. Roksana zdobywała wcześniej medale w kategoriach U14 i U18 na mistrzostwach województwa łódzkiego, wspominaliśmy też o wyróżnieniu w finale Czwartków Lekkoatletycznych. W 2023 r. zdobyła Mistrzostwo Polski, będąc częścią sztafety województwa łódzkiego na turnieju w Słupsku. Nasza mistrzyni skończyła na początku tego roku 17 lat, jest uczennicą SŁO im. Traugutta. – Nie stosuję specjalnej diety – opowiada – choć staram się jadać zbilansowane posiłki z odpowiednią ilością węglowodanów i białka, unikając jednocześnie słodczy.

W klubie UKS Lisy lekkoatletykę trenuje dziś około 60 zawodników: juniorów, młodzików oraz dzieci. Najmłodsza grupa (od 9 lat) spotyka się w poniedziałki, środy i piątki w obiektach MOSiR przy ul. Wschodniej. Kontakt z trenerami możliwy jest przez stronę fb UKS Lisy. Życzymy klubowi i Roksanie kolejnych sukcesów :). (jn)



Roksana Opalczyk. Mistrzyni Polski 2025



Najlepsi przedsiębiorcy wybrani

Za nami kolejna Gala przedsiębiorczości, podczas której uhonorowano najlepszych zgierskich przedsiębiorców, którzy przystąpili do 8. edycji konkursu o nagrodę im. R.Rembielińskiego. A w tym roku było ich 37. Trzeba przyznać, że 2 kwietnia wieczorem sala widowiskowa Starego Młyna przeżyła prawdziwe oblężenie. I dobrze 😊, bo to może oznaczać, że przedsiębiorczość ma się w Zgierzu całkiem nieźle. Po zakończeniu części oficjalnej był też artystyczny deser, czyli koncert Artura Żmijewskiego wraz z zespołem, w którym między innymi gra na gitarze i śpiewa

chórki jego córka Ewa. Gala była również czasem ogłoszenia zwycięzców w 2. edycji konkursu Młodzi w biznesie adresowanym, przypomnijmy, do uczniów i uczennic zgierskich szkół średnich. Zadaniem młodzieży było napisanie biznesplanu na wymarzoną firmę. Wybrano trzy najciekawsze projekty i przyznano trzy wyróżnienia. Gratulujemy wszystkim uczestnikom konkursów.

Organizatorem wydarzenia jest Miasto Zgierz, Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców. Honorowy patronat nad nim objął jak zwykle Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Stanisławski. (rk)



Finał 8. edycji konkursu o nagrodę im. R.Rembielińskiego odbył się w Starym Młynie

Tytuły Przedsiębiorcy Roku 2024 zdobyli:

- Mikro Przedsiębiorca Roku – Makastol (producent mebli)
- Mały Przedsiębiorca Roku – Milma (firma budowlana)
- Średni Przedsiębiorca Roku – MD-Puch (systemy chłodnicze i klimatyzacyjne)
- Duży Przedsiębiorca Roku – Centrum Medyczne Świat Zdrowia

Nagrody specjalne otrzymali:

- Świadomi w biznesie – Heidi Kebab
- Filantrop Roku – Bank Spółdzielczy

Nagrody w konkursie Młodzi w biznesie zdobyli:

- Julia Helińska (LO im. Staszica) – pierwsza nagroda za pomysł otwarcia Kawiarni z jeżami
- Franciszek Błaszczuk (LO im. Staszica) – druga nagroda za projekt stworzenia przedsiębiorstwa zajmującego się projektowaniem i szyciem ubrań łączących nowoczesny styl z wartościami zrównoważonego rozwoju
- Anna Golaszewska (LO im. Staszica) – trzecie miejsce za projekt stworzenia firmy z designerską odzieżą i akcesoriami dla sportowców

Wyróżnienia trafiły do:

Weroniki Staszkiwicz (SLO im. Traugutta), Kaliny Biernackiej (LO im. Staszica) i Małgorzaty Rezakiewicz (LO im. Staszica)

Młodszy odcień miasta

Awansowali do ćwierćfinałów Mistrzostw Polski!

W poprzednim numerze informowaliśmy o efektownych występach koszykarzy MKK Boruta Bank Spółdzielczy Zgierz w lidze wojewódzkiej U15. Dzięki kompletowi zwycięstw nasi zawodnicy awansowali do turnieju strefowego, w którym spotkali się z dwoma ekipami z województwa kujawsko-pomorskiego (Twarde Pierniki Toruń, TKM Włocławek) oraz z drużyną z województwa łódzkiego (MKS Ośemka Skierniewice). Zawody zorganizowano w hali MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków.

Pierwszy mecz to efektowne zwycięstwo 108:74 nad Skierniewicami, w kolejnym zgierzanie przegrali 88:93 z Włocławkiem. – *Większość pojedynku toczyła się punkt za punkt, raz oni wychodzili na prowadzenie, raz my* – opowiada Rafał Antoszewski, szkoleniowiec kadetów MKK Boruta. – *Niestety, w ciągu dwóch ostatnich minut posypała nam się gra, przegraliśmy nieznacznie, bo pięcioma*



Zwycięski mecz MKK Boruta U15 ze Skierniewicami

punktami. Mimo porażki uważam, że takie mecze służą naszym zawodnikom, w województwie nie graliśmy na tak wysokim poziomie.

W ostatnim meczu turnieju strefowego zmęczeni koszykarze Boruty ulegli Toruniowi 71:86. Jednak dzięki zwycięstwu Skierniewic nad Włocławkiem, zajęli ostatecznie wysokie drugie miejsce. W konsekwencji przed ćwierćfinałami zgierzanie losowani byli z korzystniejszego drugiego koszyka. Na początku kwietnia ekipa MKK Boruta U15 wyjedzie do Łańcuta na turniej ćwierćfinałowy, rywalizować będą z: AK 7 Trefl Sopot, MUKS 1811 Unia Tarnów oraz PGE Akademia Koszykówki Sokół Łańcut. Do dalszej fazy awansują dwa najlepsze zespoły.

Młodzież zainteresowana grą w koszykówkę (z roczników 2015/16, a od września tego roku także z roczników niższych), może kontaktować się z klubem za pośrednictwem mediów społecznościowych. (jn)



Diegtiariow nie dla filmowego Kosa

MACIEJ RUBACHA



W historii uzbrojenia II wojny światowej nie brakuje konstrukcji, które wywarły znaczący wpływ na losy bitew i kampanii. Jedną z nich jest bez wątpienia ręczny karabin maszynowy DP wz.28. Dla

kilku pokoleń stał się on jednym z nieodłącznych atrybutów serialowego Janka Kosa z „Czterech pancernych i psa”.

Ten radziecki rkm zaprojektowany przez Wasilija Diegtiariowa był podstawową bronią wsparcia Armii Czerwonej, a jego prosta i niezawodna konstrukcja sprawiła, że znalazł się także w rękach wielu innych formacji wojskowych i partyzanckich. Muzealny egzemplarz pochodzący z 1942 r. ma wymiary 13,3 cm wysokości, 8 cm szerokości i 126 cm długości, a jego waga wynosi 8,5 kg. To niemała waga, więc dawał się on strzelcowi mocno we znaki, szczególnie podczas biegu czy długich marszów. Wyposażony jest w dwójnog do strzelania w pozycji leżącej lub z przygotowanego stanowiska. Ten wojenny egzemplarz został przekazany do zgierskiego muzeum przez Komendę Wojewódzkiej Policji w Łodzi, gdzie trafił z nielegalnej kolekcji.

DP wz. 28 to broń samoczynna zasilana charakterystycznym magazynkiem tale-



Karabin można oglądać w muzeum do 27 kwietnia

MUZEUM MIASTA ZGIERZA

rozowym o pojemności 47 nabojów. Choć to rozwiązanie miało swoje wady, takie jak czasochłonne ładowanie, karabin odznaczał się solidnością i odpornością na trudne warunki bojowe. Działający na zasadzie odprowadzania gazów prochowych, zamek DP zamykał się poprzez dwa symetryczne rygle, co zapewniało stabilność i płynność działania. Choć pierwsze modele miały pewne problemy, takie jak przegrzewanie się sprężyny powrotnej, modernizacja doprowadziła do powstania wersji DPM, a później czołgowego DT oraz lotniczego DA.

Co ciekawe, filmowy Janek Kos nie mógł używać tego karabinu, bo w jego T34 zamontowana była wersja czołgowa, czyli DT (Diegtiariow Tankowy). Miała ona inny magazynek i kolbę oraz nie posiadała stałych instrumentów celowniczych. Strze-

lec korzystał z celownika w jarmie karabinowym czołgu lub zestawu montowanego do dwójnogu, kiedy korzystał z broni poza wozem.

Broń ta odegrała również istotną rolę w polskim ruchu oporu. Polscy partyzanci z Armii Krajowej, Armii Ludowej i Batalionów Chłopskich często zdobywali egzemplarze DP wz. 28 na wrogu lub dostawali je w ramach rzutów. Dzięki stosunkowo prostej obsłudze oraz dużej sile ognia karabin doskonale sprawdzał się w warunkach wojny partyzanckiej. Jego skuteczność w zasadzkach i walkach z niemieckimi patrolami czy transportami była nieoceniona, a każda zdobyta sztuka stanowiła cenny atut dla polskiego podziemia.

Broń ta nie skończyła swojej kariery po zdobyciu Berlina. Walczyła w większości XX-wiecznych konfliktów zbrojnych: od Korei, przez Wietnam, Afganistan po obecną wojnę w Ukrainie. W czasie tego ostatniego konfliktu świat obiegły zdjęcia żołnierzy z archaicznymi karabinami DPM z nowoczesną optyką celowniczą na zachodnich szynach montażowych.

Chcąc zobaczyć oryginalny egzemplarz DP wz. 28, warto wybrać się na wystawę „Nasi Bohaterowie. Zgierzanie na frontach II wojny światowej”, która w zgierskim muzeum będzie dostępna do 27 kwietnia. To wyjątkowa okazja, by z bliska przyjrzeć się tej historycznej broni oraz poznać losy zgierzan, którzy walczyli na różnych frontach konfliktu.

O tym się mówi

Co ma wspólnego zgierska Fara i Katedra Notre-Dame?

Przez kilka marcowych dni przed kościołem pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Zgierzu można było zauważyć strażaków w pełnym rynsztunku. Na szczęście ich obecność nie była skutkiem żadnej awaryjnej sytuacji, tylko elementem ważnych ćwiczeń zainspirowanych dramatycznymi wydarzeniami z 2019 r., kiedy to świat z przerażeniem śledził pożar paryskiej Katedry Notre-Dame. W trosce o zabezpieczenie lokalnego dziedzictwa kulturowego (kościół pw. św. Katarzyny to jedna z najważniejszych budowli sakralnych w Zgierzu, która skrywa w sobie bezcenne zabytki) zgierscy druhowie, przy współpracy z OSP z Gminy Zgierz oraz Aleksandrowa Łódzkiego przeprowadzili specjalistyczne ćwiczenia.

Kluczowym elementem było dokładne zapoznanie się z rozmieszczeniem cennych

elementów wyposażenia oraz opracowanie strategii ich ewentualnej ewakuacji, m.in. z użyciem specjalnych mat gaśniczych. Strażacy przetestowali też nowoczesny podnośnik, który umożliwił symulację działań gaśniczych na wysokościach. Ratownicy sprawdzili swoje umiejętności operowania sprzętem w trudnych warunkach i przeanalizowali mocne oraz słabe strony narzędzi i urządzeń.

Tego typu ćwiczenia to nie tylko szansa na doskonalenie umiejętności, ale przede wszystkim wyraz troski o dziedzictwo historyczne Zgierza. Historia pokazuje, że zabytkowe obiekty są szczególnie narażone na ryzyko pożarów, dlatego tak ważne jest podejmowanie działań prewencyjnych. Wartość takich inicjatyw podkreślają również eksperci, którzy zwracają uwagę na konieczność łączenia nowoczesnych tech-

nologii z tradycyjnymi metodami ochrony zabytków.

Z pewnością zgierscy strażacy zdobyli bezcenne doświadczenie, które może kiedyś ocalić nie tylko budynek, ale i bezcenne świadectwa historii naszego miasta. (rk)

Kilkudniowe ćwiczenia pozwoliły strażakom na zapoznanie się z rozmieszczeniem cennych elementów wyposażenia kościoła oraz opracowanie strategii ich ewentualnej ewakuacji





W oczekiwaniu na Wielkanoc

Malowanie jajek, święcenie pokarmów w kościele, udział w Drodze Krzyżowej. Najbliższe dni większości z nas upłyną pod znakiem Świąt Wielkanocnych, najstarszego święta chrześcijańskiego nawiązującego do śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Czy region zgierski ma pod tym względem swoją specyfikę? Miał w przeszłości... – *Gdy byłem jeszcze w seminarium, opowiadano, że w Zgierzu strzela się z kalichlorku na Wielkanoc jak nigdzie indziej* – mówi ks. Andrzej Chmielewski, proboszcz parafii św. Katarzyny

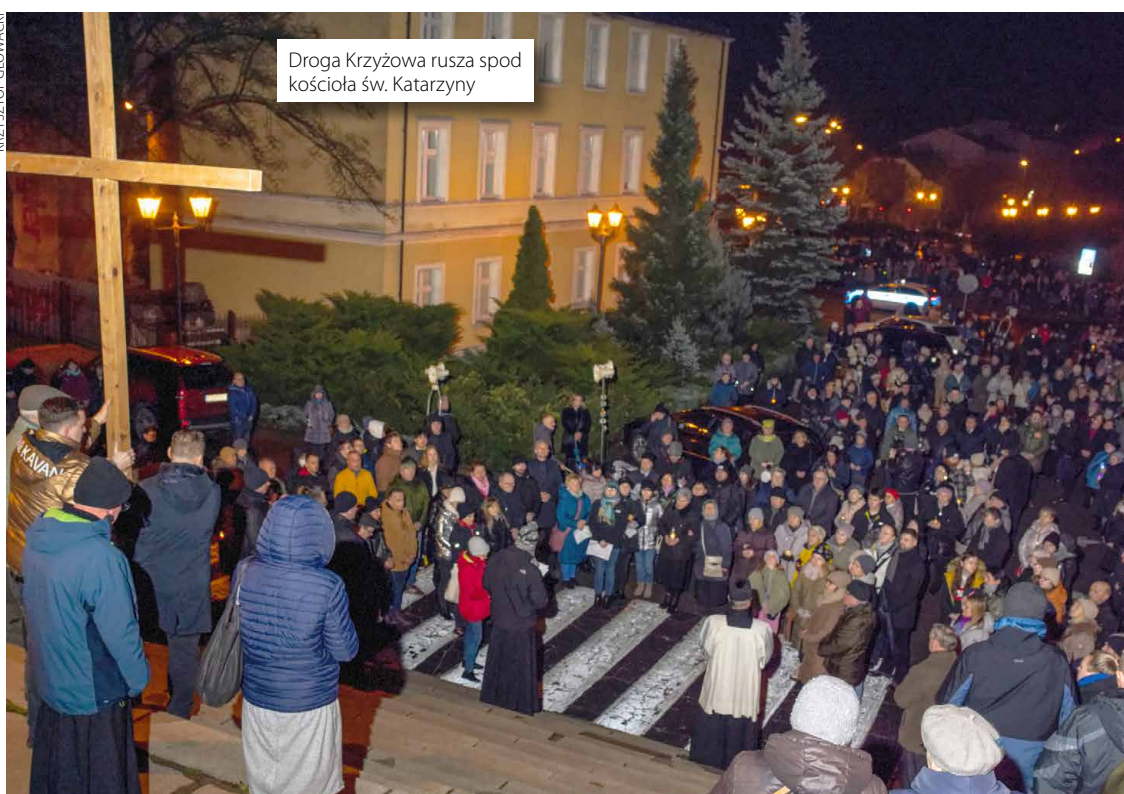
Ksiądz Andrzej podkreśla, że Zgierz wyróżnia organizowana od lat Droga Krzyżowa, a właściwie masowy w niej udział mieszkańców.

ny. – *Związało się to oczywiście z działającymi w mieście zakładami „Boruta”, łatwiejszy był dostęp do takich materiałów. W centralnej Polsce bogatsze są koszyczki z pokarmem przynoszonym do święcenia, na mojej rodzinnej biednej Kielecczyźnie były to jajka kraszone w cebuli, chleb, chrzan, inne warzywa, tylko kawałek mięsa. Ale może to bogactwo koszyków to bardziej znak czasów niż specyfika regionu?*

Ksiądz Andrzej podkreśla, że Zgierz wyróżnia organizowana od lat Droga Krzyżowa, a właściwie masowy w niej udział mieszkańców. W Niedzielę Palmową 13 kwietnia o godzinie 20.00 procesja ruszy spod kościoła św. Katarzyny, by ulicami Długą i Mielczarskiego dotrzeć do kościoła pw. Matki Bożej Dobrej Rady. W zgierskiej Drodze Krzyżowej uczestniczy zazwyczaj kilkaset osób.

Święta Wielkanocne obchodzą nie tylko katolicy. Zgierscy

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Droga Krzyżowa rusza spod kościoła św. Katarzyny

ewangelicy biorą udział w nabożeństwach Wielkiego Tygodnia, w czwartek organizują wieczerzę sederową na pamiątkę Paschy, uczestniczą też w rekolekcjach organizowanych w sąsiedniej Łodzi. Świąteczny czas to także czytanie Biblii, uroczyste śniadania czy, wyczekiwane szczególnie przez najmłodszych, poszukiwanie jajek i zajączków w ogrodzie.

Wierni Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego nie obchodzą Świąt Wielkanocnych jako takich. Natomiast raz na kwartał, a więc cztery razy w roku, organizują pamiątki Wieczery Pańskiej – podczas marcowego spotkania nawiązują szczególnie do śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Podczas spotkania wierni łamią się niezakwaszonym chlebem, piją sok gronowy symbolizujący wino, kobiety kobietom a mężczyźni mężczyznom myją stopy. – *W naszym rozumieniu dwa szczególne wątki towarzyszą Pamiątce Wieczery Pańskiej, wspomnianie dzieła Jezusa i budowanie społeczności z Bogiem i bliźnimi* – tłumaczy pastor Grzegorz Korczy z Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. (jn)



**Z OKAZJI ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY
SKŁADAMY NASZYM KLIENTOM
I MIESZKAŃCOM ZGIERZA
NAJLEPSZE ŻYCZENIA.**

**NIECH TEN SZCZEGÓLNY CZAS
BĘDZIE DLA WSZYSTKICH
OKRESEM ZADUMY, WYCISZENIA,
WYPOCZYNUKU
I PRAWDZIWEJ RADOŚCI.**

W imieniu Pracowników i własnym

życzy Zarząd

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





Miejski Plan Adaptacji

– Zgierz powalczy z betonozą

Ekstremalne, długotrwałe upały, nawalne deszcze i wichury – to rzeczywistość, z którą coraz częściej mierzą się polskie miasta. Zjawiska są szczególnie dotkliwe tam, gdzie mamy do czynienia z niewielką ilością zieleni i gdzie betonowe powierzchnie potęgują efekt tzw. miejskiej wyspy ciepła. Jednym z takich miejsc w Zgierzu może być ul. Długa.

Aby poprawić sytuację, Urząd Miasta Zgierza przystąpił do opracowania Miejskiego Planu Adaptacji (MPA), strategicznego dokumentu, którego celem jest wskazanie możliwości dostosowania się do zmieniających się warunków klimatycznych i ekstremalnych zjawisk pogodowych*. Wykorzystując analizę lokalnych zagrożeń klimatycznych, jego twórcy zaproponują konkretne działania adaptacyjne.

W przypadku Zgierza jednym z kluczowych elementów planu ma być zwiększenie liczby terenów zielonych w mieście. Parki, skwery czy zielone ściany lub dachy nie tylko poprawiają estetykę przestrzeni publicznej, ale przede wszystkim obniżają temperaturę w upalne dni, zapewniając naturalny cień i chłodniejsze miejsca dla ludzi i zwierząt. Dodatkowo roślinność pomaga w retencji wody opadowej, co jest istotne w kontekście przeciwdziałania podtopieniom.

Kolejnym istotnym aspektem MPA w Zgierzu jest modernizacja systemu odprowadzania wód opadowych. Plan zakłada również budowę zbiorników retencyjnych oraz wprowadzenie nawierzchni przepuszczalnych, które umożliwiają wsiąkanie wód opadowych w grunt, co zmniejsza ryzyko przeciążenia systemu kanalizacyjnego podczas intensywnych opadów. Takie rozwiązania nie tylko chronią infrastrukturę miejską, ale także minimalizują straty materialne mieszkańców związane z zalaniem.

MPA przewiduje również partycypację mieszkańców w powstawaniu dokumentu

i działania edukacyjne, których celem jest zwiększenie świadomości na temat zmian klimatycznych, a także promowanie proekologicznych postaw, takich jak oszczędzanie wody czy sadzenie drzew na prywatnych posesjach. Aktywne zaangażowanie mieszkańców w proces adaptacji miasta do nowych warunków klimatycznych jest bardzo ważnym działaniem.

Zmiany klimatyczne to globalne wyzwanie, ale ich skutki są odczuwalne lokalnie. Dłate-

go tak ważne jest, aby miasta, takie jak Zgierz, podejmowały proaktywne kroki w celu ochrony swoich mieszkańców i infrastruktury. Miejski Plan Adaptacji stanowi kompleksową odpowiedź na te wyzwania, dążąc do stworzenia bezpieczniejszego i bardziej przyjaznego środowiska miejskiego. (rk)

* Niedawno weszły w życie przepisy, które obligują samorządy do sporządzenia takich planów do końca 2027 r.

STARY
MŁYN

REPERTUAR KINA

kwiecień 2025

3 kwietnia - czwartek 17:15 21.37 (PL, dokumentalny, 80 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, scf-fi, przygodowy, 139 min.	13 kwietnia - niedziela 11:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 13:00 Flow (film baśniowy, animowany/przygodowy, 84 min. 15:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 17:00 André Rieu. Niech ten sen ciągle trwa (koncert), 180 min. 20:15 Innego końca nie będzie (PL, dramat, 85 min.
4 kwietnia - piątek 13:00 21.37 (PL, dokumentalny, 80 min. 15:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 17:00 Minecraft:film (napisy PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, scf-fi, przygodowy, 139 min.	17 kwietnia - czwartek 15:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 17:00 Misie (PL, komedia), 100 min. 19:00 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min.
5 kwietnia - sobota 13:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 15:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny, 108 min. 17:00 Minecraft:film (napisy PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, scf-fi, przygodowy, 139 min.	18 kwietnia - piątek 15:00 Innego końca nie będzie (PL, dramat, 85 min. 17:00 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min. 19:00 Misie (PL, komedia), 100 min.
6 kwietnia - niedziela 11:00 Flow (film baśniowy, animowany/przygodowy, 84 min. 13:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 15:00 Śnieżka (dubbing PL, przygodowy/familijny, 108 min. 17:00 Minecraft:film (napisy PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 19:00 Mickey 17 (napisy PL, scf-fi, przygodowy, 139 min.	19 kwietnia - sobota 15:00 21.37 (PL, dokumentalny, 80 min. 16:30 Misie (PL, komedia), 100 min. 18:30 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min.
7 kwietnia - poniedziałek 12:00 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min.	24 kwietnia - czwartek 17:00 The Last Showgirl (napisy PL, dramat, 85 min. 19:00 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min.
10 kwietnia - czwartek 15:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 17:00 Minecraft:film (napisy PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 19:00 Innego końca nie będzie (PL, dramat, 85 min.	25 kwietnia - piątek 15:00 Legenda Ochi (napisy PL, fantasy/przygodowy, 96 min. 17:00 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min. 19:00 The Last Showgirl (napisy PL, dramat, 85 min.
11 kwietnia - piątek 15:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 17:00 Minecraft:film (napisy PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 19:00 Innego końca nie będzie (PL, dramat, 85 min.	26 kwietnia - sobota 12:00 Legenda Ochi (napisy PL, fantasy/przygodowy, 96 min. 14:00 The Last Showgirl (napisy PL, dramat, 85 min. 16:00 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min. 19:00 André Rieu. Niech ten sen ciągle trwa (koncert), 180 min.
12 kwietnia - sobota 12:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 14:00 Innego końca nie będzie (PL, dramat, 85 min. 16:00 Minecraft:film (dubbing PL, fantasy/przygodowy, 101 min. 18:00 André Rieu. Niech ten sen ciągle trwa (koncert), 180 min. bilety.starymlynzgierz.pl	27 kwietnia - niedziela 13:00 Niesamowite przygody skarpetek (PL, animacja, 65 min. 14:00 21.37 (PL, dokumentalny, 80 min. 15:45 Legenda Ochi (napisy PL, fantasy/przygodowy, 96 min. 17:30 Skrzyżowanie (PL, dramat), 99 min. 19:30 The Last Showgirl (napisy PL, dramat, 85 min.

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
koncert Andre Rieu - 40 zł / 35 zł*
* ze Zgierską Kartą Seniora / Mieszkańca

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

 facebook.com/kinowstarymmlynie
SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE



Na ul. Długiej powstają wyspy ciepła



Jak nie wpaść w pułapkę samozadowolenia, czyli o tym, jak sukces w biznesie wpływa na naszą motywację

AGNIESZKA ŚMIETANA



Sukces w biznesie to temat, który przyciąga uwagę jak magnes. Mówi się o nim na każdym kroku, w biurach, kawiarniach, a nawet na spotkaniach rodzinnych, gdy babcia pyta, co tam słychać w „twoich interesach”. Osiągnięcie sukcesu to nie tylko powód do dumy, ale również znakomita okazja do szerokiego uśmiechu i snucia ambitnych planów. Ale zaraz! Czy nie ma w tym pułapki? Przyjrzyjmy się z przymrużeniem oka, jak sukces w biznesie wpływa na naszą motywację.

Sukces – szczyt marzeń czy brama do rutyny? Kiedy mówimy o sukcesie w biznesie, wyobrażamy sobie kolorowe slajdy w prezentacjach, tańczące wykresy na zielono i złoto, a także gratulacje od kolegów

z pracy. Radość jest nie do opisania! Ale zaraz po tym wrażeniu może przyjść moment refleksji. „Czy to już koniec? Czy teraz mogę w końcu spędzać całe dnie na leżaku?” – myślimy. Fakt, często pojawia się pułapka samozadowolenia, bo w końcu kto by nie chciał cieszyć się owocami swojej pracy? Ale czy leżenie na plaży z drinkiem w dłoni to najlepszy sposób na życie po sukcesie? A może sukces daje nam motywację do sięgania jeszcze dalej? W końcu, jeśli udało się zdobyć rynek, to czemu nie podjąć się kolejnych wyzwań? To takie proste! Wskakujemy zatem na ów sukces jak na deskorolkę, czując wiatr we włosach. Zdarza się jednak, że nagle zjeżdżamy z tej deski. Pojawia się wówczas wątpliwość, że może jednak lepiej było zostać w domu, zjeść paczkę chipsów i binge-watchować ulubiony serial. No tak, ale zatrzymać się, to jakby zacząć się cofać. A nam trzeba łapać wiatr w żagle i sunąć do przodu.

Cóż, motywacja może być kapryśna, dlatego warto dbać o to, aby nie wpaść w pułapkę samozadowolenia. Ustalajmy więc nowe cele, inspirujmy się, bądźmy kreatywni i nie zapominajmy o relaksie – w ten sposób sukces nie tylko będzie wspaniałym wspomnieniem, ale także początkiem fascynującej podróży! A jeśli czasem przychodzi ochota na chipsy i seriale, to nie ma w tym nic złego – w końcu każdy potrzebuje chwili wytchnienia!

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.

Na czasie

Dzikie zwierzęta – Powiat Zgierski apeluje o zmianę w prawie

Coraz częściej mieszkańcy zgłaszają przypadki pojawiania się dzikich zwierząt na terenach zurbanizowanych. Dzikie niszczą przydomowe ogródki i tereny zielone, uszkadzają chodniki oraz drogi. Z kolei sarny i jelenie, które wchodzą na jezdnie, znacząco zwiększają ryzyko kolizji drogowych. W odpowiedzi na ten problem władze Powiatu Zgierskiego rozpoczęły szeroką debatę na temat zmian systemowych i legislacyjnych. Tę ważną dyskusję podjęto na Konwencji Powiatów Województwa Łódzkiego, który odbył się 27 marca w Oporowie.

Problem dzikich zwierząt w miastach jest wielowymiarowy i wymaga kompleksowego podejścia. Władze samorządowe napotykają trudności związane z obowiązującymi przepisami prawnymi, które nie precyzują jednoznacznie odpowiedzialności za działania wobec dzikich zwierząt pojawiających się na terenach miejskich. – *Obecne regulacje prawne nie nadążają za rzeczywistością. Samorządy mają ograniczone możliwości interwencji, a ich budżety nie przewidują dodatkowych środków na działania związane z odstraszaniem czy odławianiem zwierząt. Musimy wypracować skuteczny i jednolity model postępowania* – zaznaczyła Justyna Romanow-Przybylak, członkini Zarządu Powiatu Zgierskiego. Dlatego samorządow-

cy planują opracowanie listy zagadnień wymagających zmian systemowych. Postulaty te trafią do Ministerstwa Klimatu i Środowiska, które obecnie pracuje nad nowelizacją ustawy Prawo łowieckie.

Deбата na temat dzikich zwierząt w miastach ma także aspekt etyczny. Samorządowcy stoją przed znalezieniem rozwiązania, które zapewni bezpieczeństwo mieszkańcom, jednocześnie nie naruszając zasad ochrony

przyrody. Część gmin skłania się ku metodom humanitarnym, takim jak montaż zapachowych barier czy wykorzystywanie sygnałów dźwiękowych odstraszających zwierzęta.

Nie ma natomiast wątpliwości co do potrzeby współpracy pomiędzy powiatami i gminami w celu opracowania skutecznych strategii. – *Liczymy, że wspólne działania pozwolą wypracować rozwiązania, które będą możliwe do zastosowania w całym kraju. Problem dzikich zwierząt w miastach narasta, dlatego musimy działać tu i teraz* – podsumowała Justyna Romanow-Przybylak.

(Jacek Czekalski/PZ)





Zmiany w gospodarce odpadowej

Miało wprowadzić istotne zmiany dotyczące gospodarowania odpadami komunalnymi. Chodzi o usprawnienie systemu i zwiększenie efektywności segregacji.

Samorządy, zgodnie z przepisami krajowymi, muszą poprawiać jakość segregacji i osiągać wymagane przepisami poziomy recyklingu. W innym wypadku na gminy są nakładane bardzo wysokie kary. Z tego powodu w Zgierzu zostały wprowadzone bardziej rygorystyczne kontrole – już teraz sprawdzane są nie tylko pojemniki na odpady segregowane, ale także te na odpady zmieszane. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości (np. znalezienia odpadów nadających się do recyklingu) na pojemniku umieszczana jest czerwona naklejka infor-

mująca o błędzie. Takie odpady traktowane są jako niesegregowane, co może skutkować naliczeniem podwyższonej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi i nałożeniem konieczności wszczęcia postępowania przez Prezydenta Miasta Zgierza.

Przypomnijmy, pojemniki na odpady zmieszane powinny mieć inny kolor niż żółty, niebieski, zielony i brązowy. W przypadku budynków wielolokalowych muszą być one odpowiednio oznaczone i wskazywać, jakie odpady można do nich wrzucać, a jakie są zabronione.

Chodzi o to, aby uniknąć pomyłek. Z tego powodu urzędnicy przekazali mieszkańcom za pośrednictwem zarządców nieruchomości ulotki informacyjne* o zasadach segregacji.

Kolejną zmianą, która weszła w życie, jest częstotliwość składania deklaracji

Cennik usług dodatkowych

- odbiór i zagospodarowanie bioodpadów w worku do 120 litrów – 25 zł za worek;
- podstawienie kontenera o pojemności 5 m³ na bioodpady – 880 zł za kontener;
- zapewnienie worka o pojemności 100-120 litrów na odpady budowlane i remontowe jednego rodzaju – 80 zł za worek;
- podstawienie kontenera o pojemności 5 m³ na zmieszane odpady budowlane i remontowe – 1090 zł za kontener;
- odbiór i transport do 10 m³ odpadów wielkogabarytowych do PSZOK – 150 zł za transport;
- podstawienie kontenera o pojemności 7 m³ na odpady wielkogabarytowe i transport do PSZOK – 270 zł za kontener;
- podstawienie kontenera o pojemności 32 m³ na odpady wielkogabarytowe i transport do PSZOK – 810 zł za kontener.



PIXABAY

o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Od lipca 2025 r. właściciele nieruchomości wielolokalowych będą je składać co pół roku, a nie co trzy miesiące.

Ostatnia ważna zmiana dotyczy poszerzenia zakresu usług dodatkowych. Standardowo gmina zapewnia trzy odbiory odpadów wielkogabarytowych w roku. Od teraz w przypadku potrzeby dodatkowego odbioru, istnieje możliwość skorzystania z płatnych usług, zgodnie z cennikiem. (rk)

* Ulotki zostały dofinansowane ze środków WFOŚiGW i wykonane w ramach zadania „Pomyśl, zanim wyrzucisz – edukacja ekologiczna mieszkańców Zgierza

Kultura i coolturka

Jeszcze zdążysz zgłosić do MOK inicjatywę

To ostatnie dni na zgłoszenia do konkursu na Zgierską Inicjatywę Kulturotwórczą, przeznaczonego dla aktywnych zgierzan, którzy mają interesujące pomysły na wzbogacenie oferty kulturalnej miasta.

Wielu uczestników poprzednich edycji wspomina takie wydarzenia, jak koncert piosenki francuskiej w 2023 r. czy Zakończenie wakacji 2024 r. To jedynie przykłady z bogatego katalogu inicjatyw realizowanych w ramach konkursu organizowanego od 2019 r. przez Miejski Ośrodek Kultury.

Aktualnie trwają przygotowania do tegorocznej edycji. Organizatorzy czekają na pomysły, które realizowane będą w Zgierzu w terminie do 21 listopada – ich charakter może być różny: od warsztatów, poprzez gry, aż po koncerty i wydarzenia plenero-

we. Ważne, by były jak najbardziej otwarte i dostępne dla szerokiej publiczności. Wartość projektu nie może przekroczyć 7000 zł brutto. Aplikujący będą musieli przy tym zmierzyć się z wszelkimi wyzwaniami stojącymi przed organizatorami wydarzeń kulturalnych. W procesie realizacji wspierani będą przez pracowników merytorycznych MOK.

W celu zgłoszenia swojej inicjatywy należy (po zapoznaniu się z regulaminem) wypełnić kartę zgłoszenia. Dokumenty dostępne są na stronie www.starymlynzgierz.pl. Po wstępnej weryfikacji trzeba będzie przedstawić



swoją propozycję kapitule, która ostatecznie zdecyduje o możliwości podjęcia z inicjATOREM współpracy.

Konkurs ma na celu odkrywanie, rozwijanie i wspieranie oddolnych inicjatyw kulturotwórczych na terenie Gminy Miasto Zgierz, animowanie społeczności lokalnej do osobistego zaangażowania się w kreowanie życia kulturalnego w swoim otoczeniu, budowanie bezpośredniej więzi między instytucją kultury a odbiorcami oferty, oraz włączanie społeczności lokalnej w działalność statutową Miejskiego Ośrodka Kultury. Termin zgłoszeń mija 16 kwietnia. (mz)



Zgierz – dziecko rewolucji

Historia Zgierza to opowieść o rewolucji — wielkich zmianach, ambicjach i ludziach, którzy potrafili spojrzeć daleko w przyszłość. Choć dziś kojarzy się głównie jako satelickie miasto Łodzi, to właśnie tu, a nie w sąsiedniej metropolii rozpoczęła się w Polsce rewolucja przemysłowa. A wszystko za sprawą jednej umowy, która zmieniła oblicze regionu i wprawiła w ruch gospodarczy mechanizm, który działał przez dziesięciolecia.

MACIEJ RUBACHA



Początek XIX w. to czas gigantycznych zmian. Kraje Europy otrząsające się z wojen napoleońskich musiały znaleźć sposób na odbudowę swoich gospodarek. Podczas gdy Anglia przeżywała szczyt rewolucji przemysłowej, inne kraje musiały szukać własnej ścieżki rozwoju. Polska, a dokładniej Królestwo Polskie, miało niewiele atutów – brakowało przemysłu, pieniędzy i strategii, ale miała jedną przewagę: chłonny rynek rosyjski, który tylko czekał na dobry towar.

W tym właśnie momencie na scenę wkracza Rajmund Rembelski – urzędnik, wizjoner, ale przede wszystkim człowiek, który rozumie potęgę przemysłu. To on postanawia, że zamiast opierać się na rolnictwie, trzeba postawić na tkactwo i sukiennictwo. Ale jak przekonać do tego rzemieślników? Odpowiedź była prosta: trzeba ich zwabić. I tak oto powstała Umowa Zgierska – dokument, który miał uczynić ze Zgierza nowoczesne miasto przemysłowe.

Umowa, która zmieniła wszystko

Podpisana 30 marca 1821 r. Umowa Zgierska była niczym kontrakt z przyszłością. Zagra-



Winieta jednej z bardziej znanych zgierskich fabryk włókienniczych ze zbiorów Muzeum Miasta Zgierza (koloryzowana)

niczni sukiennicy, głównie z Niemiec i Śląska, dostali tu wszystko, czego potrzebowali: ziemię pod domy, ulgi podatkowe, zwolnienie synów z poboru do wojska. Mogli korzystać z miejskich państwisk, a na dodatek obiecano im budowę infrastruktury: kościoła, młyna, wagi miejskiej. Władze poszły jeszcze dalej – miasto miało opłacać lekarza, żeby dbał o zdrowie robotników! Gdzie indziej można było liczyć na tak dogodne warunki? Efekt? Zgierz eksplodował. W ciągu kilku lat stał się jednym z najważniejszych ośrodków przemysłowych w kraju. W 1828 r. w mieście działało już 427 warsztatów tkackich, więcej niż w Łodzi! Gdy w 1825 r. car Aleksander I przyjechał obejrzeć efekty eksperymentu, nie mógł wyjść z podziwu. Miasto tętniło życiem, kwartały ulic wypełniły się nowoczesnymi domami i warsztatami, a sukna ze Zgierza zaczęły podbijać rosyjski rynek. To właśnie wtedy zaczęła się prawdziwa rewolucja przemysłowa w regionie.

Cena postępu

Sukces jednak nie przyszedł bez konsekwencji. Rozwój fabryk oznaczał nie tylko bogactwo dla przedsiębiorców, ale też ciężką pracę dla robotników. Maszyny zastępowały ludzi, płace były niskie, a warunki pracy dalekie od ideału. W po-

łowie XIX w. do Zgierza dotarły pierwsze protesty i strajki, które miały zwrócić uwagę na trudną sytuację klasy robotniczej. Aż w końcu przyszła rewolucja 1905 r. – moment, w którym buntowniczy duch miasta wybuchł na dobre. Co ciekawe, to nie tylko robotnicy, ale przede wszystkim uczniowie zapoczątkowali protesty. Młodzież ze Szkoły Handlowej odmówiła nauki po rosyjsku, wyszła na ulice, domagała się polskich szkół i większych praw. Manifestacje przerodziły się w starcia z wojskiem, a miasto na moment stało się areną walki o wolność. To pokazuje, że Zgierz nie był tylko miastem przemysłowym. Był też miastem ludzi, którzy umieli walczyć o swoje.

Historia, która zobowiązuje

Dziś Zgierz nie jest już centrum przemysłowym, ale jego historia wciąż przypomina o tym, że wielkie rzeczy zaczynają się od śmiałych decyzji. 200 lat temu władze postanowiły, że miasto stanie się sercem tkactwa – i tak się stało. Może więc warto spojrzeć w przeszłość i zapytać, jaka będzie nowa specjalizacja Zgierza? Bo historia pokazuje, że to miasto nie boi się zmian. I kto wie, może czeka nas kolejna rewolucja – tym razem w zupełnie innej branży?

R E K L A M A

Jedyna
taka Spółka
w mieście!



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

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

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

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

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

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

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





Stowarzyszenie Ad Rem – przestrzeń wsparcia dla młodzieży w trudnych chwilach

W samym sercu Zgierza, przy ul. Rembowskiego 36 znajduje się miejsce, które dla wielu młodych ludzi stało się przystanią w trudnych chwilach. Stowarzyszenie Profilaktyki i Resocjalizacji Ad Rem, bo o nim mowa, od 2007 r. aktywnie działa na rzecz dzieci, młodzieży oraz ich rodzin, oferując wsparcie w zakresie profilaktyki, socjoterapii i terapii. – *Od rozpoczęcia działalności zarejestrowaliśmy łącznie 1855 pacjentów. W 2024 r. odbyło się 6213 wizyt, a każdego miesiąca w naszym ośrodku dla dzieci i młodzieży udzielamy około 450 konsultacji. Naszą misją jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla dzieci i młodzieży, w której mogą rozwijać umiejętności społeczne i emocjonalne w atmosferze akceptacji i zrozumienia* – mówi Melania Dominiak, terapeutka związana z organizacją.

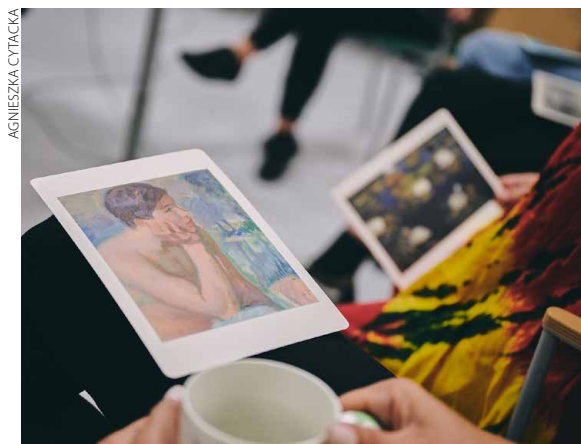
Jednym z kluczowych projektów stowarzyszenia jest poradnia „Obudź Jutro”. To tutaj młodzi mieszkańcy Zgierza mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej. Oferta obejmuje terapię indywidualną, rodzinną oraz grupową, skierowaną do osób

poniżej 18. roku życia. Specjaliści z „Obudź Jutro” pomagają młodzieży w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, wspierając ich w pokonywaniu problemów i odkrywaniu nowych ścieżek rozwoju.

Inną inicjatywą Ad Rem jest Centrum Terapeutyczne Restart, gdzie młodzi ludzie mogą uczestniczyć w różnorodnych terapiach, warsztatach oraz szkoleniach. Organizacja wdraża również innowacyjną metodę terapeutyczną otwartego dialogu, angażującą nie tylko pacjenta, ale także jego rodzinę oraz sieć wsparcia. – *Chcemy być miejscem realnej pomocy, gdzie młodzi ludzie poczuć się bezpiecznie i przede wszystkim zrozumiani* – podkreśla Melania Dominiak.

Dodajmy, że Ad Rem angażuje się również w różne inicjatywy społeczne, zachęcając mieszkańców Zgierza do przekazywania ubrań, książek czy zabawek na rzecz członków społeczności Zgierza będących w trudniejszej sytuacji materialnej.

Jako organizacja pożytku publicznego (OPP) funkcjonuje dzięki darowiznom, zbiorcom i środkom pozyskanym z 1,5% podatku,



Przełącz 1,5% na wsparcie młodych ludzi w kryzysie psychicznym. Wystarczy wpisać w deklarację PIT numer KRS 0000271585

jaki my jako zgierzanie możemy przekazać na rzecz potrzebujących. Zainteresowanych odsyłamy po szczegóły na stronę internetową www.stowarzyszenieadrem.pl. (ea)

R E K L A M A

Ekspersi od zdrowia słuchu & tęczenia ludzi

BEZPŁATNE
badanie słuchu

Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

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

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

Pozostań sobą.

Pokochaj swój słuch.

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

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



Zeskanuj QR, by umówić wizytę

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

infolinia: 814 714 004
audika.pl/oddzialy

Audika
Twój słuch naszą troską



Spełnia dziecięce marzenia

Wiktoria Małaszewicz już od przedszkola interesowała się służbami mundurowymi, szczególnie policją. Fascynacja okazała się na tyle silna, że przerodziła się w jasno określoną ścieżkę kariery. Jednocześnie ta skryta dziewczyna z pasją trenuje sztuki walki, a od kilku miesięcy jest instruktorką krav magi – systemu samoobrony charakteryzującego się prostotą, dynamiką i skutecznością.

Wiktoria jest w klasie maturalnej Mundurowego Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi. Jest uczennicą z najwyższą średnią w szkole, co dało jej Stypendium Prezesa Rady Ministrów. Aktualnie bierze udział w olimpiadzie policyjnej – jeszcze w tym miesiącu odbędzie się jej finał. Piętnastu najlepszych uczestników ma szansę na indeks w Akademii Policyjnej w Szczytnie. To szansa, na którą liczy ze względu na swoje dalsze plany zawodowe.

Naukę stara się pogodzić z treningami. Choć sztuki walki to jeden z przedmiotów, to zainteresowanie nimi pojawiło się dużo wcześniej. W 2019 r. zaczęła dodatkowo trenować krav magę. Dwa lata później przystą-

piła do Stowarzyszenia Krav Maga Polska, w którym nieustannie się szkoli (posiada zielony pas, a w czerwcu podejździe do egzaminu na niebieski), ale jednocześnie uczy innych. W lipcu 2024 zyskała status instruktora (jest najmłodsza w stowarzyszeniu). Trenuje 7 dni w tygodniu i przyznaje, że ta pasja, to już prawie uzależnienie. – *Uczymy się obrony przed zagrożeniami – na przykład atakami nożem czy pałką. Treningi odbywają się w różnych symulowanych sytuacjach – na przykład, gdyby ktoś próbował nas zaatakować w tramwaju, podczas jazdy czy hamowania. Mamy to przećwiczone. Taki trening odbyłam niedawno w Poznaniu* – opowiada Wiktoria.

Zgierzanka może pochwalić się zdobytym w kwietniu 2024 r. Mistrzostwem Polski w Taekwondo ITF. Trenowanie różnych sztuk walki traktuje jako element udoskonalający w samoobronie. – *Mam potrzebę ciągłego doskonalenia się w krav madze. To wszystko jest uzależnione od aktualnej sytuacji i choćby tego, jak zmieniają się zagrożenia – trzeba być przygotowanym* – mówi Wiktoria. – *Moim celem jest pomoc i wzmocnienie ludzi. Zgierzanom mogę polecić nasze trenin-*



gi w Szkole Podstawowej nr 11. Uczęszczają na nie zarówno dzieci, jak i dorośli. Bo to dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Ćwiczenia uczą dyscypliny, zaangażowania i dają poczucie pewności siebie – dodaje. Te cechy Wiktoria dostrzega przede wszystkim u siebie. Mimo że sprawia wrażenie spokojnej, to w rzeczywistości, realizując wszelkie zamierzenia, jak choćby zdawanie na prawo jazdy, tak jak w walce, jest zdeterminowana i skupiona na sukcesie. Tak trzymaj! (mz)

Młodzi pytają młodych

Papierosy polaryzują młodzież



Palić e-papierosy czy tradycyjne? Odpowiedź na to pytanie niby oczywista: nie palić wcale. No, ale to na ogół perspektywa osoby starszej od członków Młodzieżowej Rady Miasta Zgierz. Jeden z nich, Konrad Zawislak spytał swoich rówieśników o to, co oni sądzą na ten temat.

Jakie negatywne konsekwencje zdrowotne i społeczne zauważasz wśród osób, które mają kontakt z paleniem papierosów tradycyjnych lub e-papierosów?

(Szymon, 20 lat, Cezak): Zdrowotne konsekwencje palenia łączą się ze społecznymi, do których należy romantyzacja szkodliwego nawyku. Palenie jest pewną normą dla palaczy oraz czymś oczywistym i najzwyczajniej „fajnym”. Każdy widzi w paleniu jakieś pozytywne społeczne aspekty, a te negatywne są zagłuszane przez chęć przynależności do grupy. **(Monika, 18 lat, Cezak):** Konsekwencją jest głównie pogorszenie kondycji fizycznej, ale także używki wpływają negatywnie również na wygląd, osoby z nałogiem często wyglądają na starsze, niż faktycznie są. Nałóg wpływa również na zdrowie psychiczne, bo kiedy nie możemy sięgnąć po używkę, stajemy się bardziej nerwowi i zestresowani, bywamy też bardziej agresywni.

(Hania, 16 lat, Traugutt): Jeśli chodzi o zdrowie, to wszyscy wiemy, że papierosy tradycyjne są mega szkodliwe – niszczą płuca, psują kondycję i ogólnie człowiek gorzej

się czuje. E-papierosy niby są „lepsze”, ale nadal mają nikotynę, która uzależnia, i nikt do końca nie wie, jak to wpłynie na zdrowie za kilka lat. Społecznie to trochę psuje atmosferę – niektórzy palą, inni nie, a potem robią się podziały w grupie. No i jest presja rówieśnicza, bo jak część znajomych pali, to łatwo w to wpaść, nawet jeśli się nie chce.

W jaki sposób obecność palących w twoim otoczeniu wpływa na atmosferę w szkole lub wśród znajomych?

(Szymon): Następuje polaryzacja społeczności. Palący przebywają z palącymi, a ich głównym impulsem do np. rozmowy jest „pójście na papierosa”. Niepalący spotykają się z niepalącymi, lecz bez potrzeby uciekania się do impulsu zapalenia, jedynym motywem do przebywania z drugim człowiekiem jest sam fakt jego istnienia, a nie rzecz was wiążąca w tym przypadku palenie papierosów

(Monika): Atmosfera wśród osób palących bywa przytłaczająca, podczas kiedy przebywa tam osoba bez nałogów, może być niekomfortowa i nieprzyjemna. Zapach przyprawia o niesmak, czasem nawet powoduje zawroty głowy.

(Hania): To zależy – niektórzy to mają gdzieś, ale są też tacy, których denerwuje smród dymu czy zachowanie palaczy. Czasem wygląda to tak, że osoby palące trzymają się razem i tworzy się taka grupka, do której

inni nie mają dostępu. Często też jest tak, że na przerwach część ekipy idzie „na bucha”, a reszta zostaje, więc robią się podziały.

Czy elektroniczne papierosy są lepszą alternatywą tradycyjnych papierosów? Dlaczego tak/dlaczego nie?

(Szymon): E-papierosy mają nad analogowymi papierosami jedną istotną przewagę – są mniej szkodliwe dla otoczenia. Dla samego użytkownika jednak nie widzę wielu korzyści. Waperzy często bagatelizują skutki. „No bo jak coś o owocowym smaku miałyby być szkodliwe?”. Użytkownicy e-papierosów sięgają po „bucha” częściej niż analogowi palacze.

(Monika): Moim zdaniem, to czy elektroniczne papierosy są zdrowszą alternatywą papierosów tradycyjnych stoi pod znakiem zapytania. Z racji tego, że elektroniczna forma używki jest dość nowym wynalazkiem, nie możemy jednoznacznie stwierdzić, czy u palaczy po latach będzie mniej negatywnych skutków zdrowotnych.

(Hania): Są „lepsze” tylko pod tym względem, że nie śmierdzą tak jak zwykłe fajki i nie ma w nich smoły, która rozwala płuca. Ale nadal to nikotyna, która uzależnia i nikt nie wie, co się stanie za 10–20 lat, jak ktoś pali e-papierosy codziennie. Więc niby mniej szkodliwe, ale nadal nie są zdrowe. Najlepiej po prostu w to nie wchodzić, bo potem ciężko przestać. ●





Dawać ludziom poczucie, że są potrzebni

Gościem honorowym tegorocznej edycji Zgierskiego Kaziuka była popularna aktorka Ewa Ziętek. Panna Młoda z „Wesela” Wajdy, Zośka z „Milionera”, Marta Gabriel ze „Złotopolskich”. Opowiadała o najnowszym spektaklu opartym na losach Zofii Książek-Bregułowej, ale też o swojej krainie dzieciństwa i początkach kariery artystycznej.

Wspomina pani, że dom rodzinny w Katowicach miał na panią duży wpływ, to m.in. przywiązanie do tradycji, do wiary. Jednak rodzina nie była zachwycona wyborem aktorstwa jako drogi życiowej.

Mój wybór absolutnie nie był akceptowany. Rodzinie aktorstwo kojarzyło się z czymś okropnym, teraz myślę, że nie do końca było to pozbawione słuszności. Moi rodzice widzieli mnie jako porządną żonę siedzącą przy mężu, matkę kilkorga dzieci, ale to nie z moim charakterem 😊. Zbuntowałam się i postawiłam na swoim. I byłam przekonana, że się uda. Skąd wiedziałam? Nie wiem, ale to było przedziwnie silne przekonanie.

Podczas spotkania w bibliotece nie mogło zabraknąć wątku roli Panny Młodej w słynnej ekranizacji „Wesela” Andrzeja Wajdy. Czy tak ważna rola w wieku 18 lat to dobry start? Czy lepiej, gdy aktor powoli budował swoją pozycję?

Reżyseruję swoje życie tylko do pewnego stopnia, nie mam wpływu na wszystko. Chyba wolałabym od takiego mniejszego do większego i jeszcze większego. Jak się zagra taką rolę u Wajdy, to potem trudno utrzymać się na tym poziomie. Ale przecież wzięłam udział w tak ważnym wydarzeniu, że ludzie po pięćdziesięciu latach moją rolę w „Weselu” wspominają. Chyba można mówić o sukcesie... Wspaniałe przeżycie, choć wiązało się też z rzeczami, które były trudne. Nie chcę mówić o szczegółach, zakończę ten wątek stwierdzeniem, że trzeba bardzo kochać aktorstwo, aby to wszystko wytrzymać. Bywa się narażonym na masę niechęci, krytyki, co trudno młodemu nieprzygotowanemu człowiekowi czasami wytrzymać. Jednak trzeba wstać i iść do przodu, jak w tym powiedzeniu: „Nie ważne, jak nisko upadniesz, ważne, że potrafisz się podnieść”.

Filmy z pani udziałem często powtarzane są w telewizji, choćby komedie Stanisława Barei. Zdarza się pani zatrzymywać na tych filmach? Lubi oglądać pani siebie na ekranie?

Patrzę, że to ja, ale przecież to już nie jestem ja. Bardziej zwracam uwagę na ludzi, których już nie ma między nami, a których znałam. Czasami myślę: „acha, czyli mnie

też kiedyś nie będzie, a ten film wciąż będzie grany, dziwne”. Miewam takie refleksje 😊.

Wspominałam o Barei. Spodziewaliście się, że „Co mnie zrobisz, jak mnie złapiesz” czy „Alternatywy”, obie produkcje z pani udziałem, zyskają z czasem status kultowych?

W ogóle! Bareja wtedy był mocno tępio-ny. Dopiero on mógłby opowiedzieć o upokorzeniach, cięciach, ingerencjach cenzury. W „Alternatywach” był duży fragment o tajnych kompletach, w pewnym stopniu był to instruktaż jak się zachować, gdy zatrzyma nas milicja. To wszystko wycięto, a on co chwilę trafiał na przesłuchanie.

Takie to były czasy...

Ale też ludzie byli bliźsi sobie. Gdy wchodziło się do pociągu, każdy z każdym rozmawiał. Ludzie zwierali się sobie, może dlatego, że chwilę później rozstawali się i jeden drugiego już nie spotykał. Dzieci podawa- no sobie przez okno wagonowe, było wesele, serdeczniej, o dziwo może i szczęśliwiej. Z Warszawy do rodzinnych Katowic podróżowałam wtedy pociągiem cztery godziny.

Klimat Zgierskiego Kaziuka, którego honorowym gościem jest Pani w tym roku, nawiązuje się do idylli, ludowości, tradycji. Co dla pani było krainą dzieciństwa?

Na pewno moja wieś pod Tarnowem, gdzie jeździłam do dziadków. Jeszcze sporo osób z tamtych czasów żyje, gdy przyjeżdżam, słyszę miłe powitania. Moje wspomnienia to piękny las, strumień, raki w tym strumieniu. Łowili je chłopcy i straszili rakami dziewczyny – tak wyglądały w tamtym czasie za- loty. Zresztą poszłam kiedyś do remizy na zabawę, potańczyłam, a następnego dnia przyszedł do dziadków syn najbogatszego gospodarza z sąsiedniej wsi. Chciał się oświadczyć 😊, a miałam wtedy szesnaście lat. Myślałam, że z niepokoju zwariuję.

W gospodarstwie dziadka pobierałam wodę ze studni żurawiem, już nigdy woda nie miała takiego smaku jak wtedy. „Panienki do pola” – tak nawoływał nas dziadek, może zbyt dużo się nie namęczyłam, raczej obserwowałam, jak dziadek pracuje kosą. Biegało się boso, czasami pszczoła ugryzła, lekarstwem na ukąszenie było kwaśne mleko. W wielkim piecu piekło się chleb,



Ewa Ziętek spotkała się ze zgierzanami w bibliotece przy ul. Długiej

zawsze najbardziej smakował ze śmietaną i cukrem. Taki pachnący. Pamiętam piękną drogę, przy niej maliny, jeżyny... Teraz jest zwirownia, zasypany strumyk i zakaz wstępu do lasu, szkoda. Mój wnuk, który większość życia spędził w Berlinie, a teraz mieszka w Holandii, twierdzi, że żyłam w dobrych czasach i byłam szczęśliwsza. Ma rację.

Możliwe są przyjaźnie w środowisku artystycznym?

Tak, szczególnie jeśli człowiek jest starszy. Wiadomo, że ról jest mniej niż kandydatów. Bywa, że oglądam koleżankę w teatrze i myślę, że też tak bym chciała. Ale czy to przeszkadza w przyjaźni? Chyba nie. Dziś moja przyjaciółka miała słabszy dzień, zamartwiała się, że nie jest dla nikogo ważna. Porozmawiałymy i pomyślałam, jak ważne jest, aby dawać ludziom poczucie, że są potrzebni. By widzieć wokół dobre rzeczy. Ostatecznie żyjemy, a mogłoby nas już nie być. ●

Rozmawiał: Jakub Niedziela



Wsparcie dla przedsiębiorczych

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Jednym z czynników dynamizujących rozwój społeczno-gospodarczy Polski jest przedsiębiorczość jej obywateli.

W praktyce oznacza to stan przygotowania do realizacji pomysłów biznesowych poszczególnych osób i równocześnie możliwość wsparcia przez samorządy. Świadomie pomijam działania podejmowane przez władze centralne, pamiętając, że to rząd i sejm tworzą i wdrażają prawo mające wpływ na rozwój przedsiębiorczości, niezależnie od skali. Nie bez podstaw jest zatem stwierdzenie, że rozwój przedsiębiorczości zależy także od nas samych, od na-

szej wiedzy, kreatywności i gotowości do podejmowania ryzyka. Duże znaczenie ma także atmosfera zrozumienia i przyjaznego wsparcia społeczeństwa dla tych, którzy tworzą miejsca pracy i uczciwie płacą podatki zasilające budżety gmin. Bo z nich właśnie w sporej części finansowane są rozbudowy infrastruktury technicznej, rozwój sieci drogowej, wyposażenie szkół, bibliotek oraz wypoczynku i rekreacji mieszkańców. Takie wydatki z budżetu to swoista forma wsparcia dla przedsiębiorczych i forma zachęty do inwestowania na terenie przedsiębiorczej gminy.

Czasami słyszy się głosy niechętnie wspieraniu przedsiębiorczości i przedsiębiorców, bo przecież „prywaciarze” sami sobie poradzą. Skoro to takie proste i oczywiste, to dlaczego



PIXABAY

go wypowiadający te słowa nie uruchomią swoich przedsiębiorstw? Jak wspomnieliśmy, człowiek przedsiębiorczy musi mieć wiedzę i znajomość branży, w której chce działać, musi systematycznie rozwijać swoje kompetencje, dbać o rozwój swojej firmy i ludzi, których zatrudnia, musi mieć także odwagę, by wdrażać nowe, niekonwencjonalne rozwiązania. Samodzielne działania wymagają ponoszenia określonych kosztów. Aby je zmniejszyć, warto skorzystać z pomocy oferowanej przez centra obsługi przedsiębiorczości, fundacje rozwoju przedsiębiorczości, izby przemysłowo-handlowe, instytucje i organizacje współpracujące z władzami lokalnymi.

Współpracę przedsiębiorców oraz instytucji wspierających przedsiębiorczość z władzami samorządu lokalnego ułatwi znajomość strategii rozwoju społeczno-gospodarczego gminy. A samo współdziałanie tworzy przyjazny klimat dla rozwoju przedsiębiorczości. Wspólne konsultacje dotyczące kierunków rozwoju gminy, celowości nakładów finansowych na poszczególne cele, dają dobrą podstawę dla rozwoju istniejących przedsiębiorstw oraz stanowią niewypowiedzianą zachętę dla przedsiębiorczych mieszkańców i osób z zewnątrz do inwestowania pieniędzy i wiązania swojej przyszłości z gminą.

Pole dla rozwoju przedsiębiorczości otwiera artykuł 20

Konstytucji RP stwierdzający, że własność prywatna i wolność gospodarcza są podstawą ustroju gospodarczego Rzeczypospolitej. Ważnym momentem dla rozwoju przedsiębiorczości młodzieży było wprowadzenie w szkolnictwie ponadpodstawowym przedmiotu nauczania „Podstawy przedsiębiorczości”. Teoretyczne rozważania nie budziły zbytniego zainteresowania uczniów, więc zrezygnowano z tego przedmiotu, by 1 września 2023 roku wprowadzić do szkół „Zarządzanie i biznes”, kładący nacisk na kształtowanie umiejętności gospodarowania własnymi finansami oraz zasad uruchamiania działalności gospodarczej i zarządzania biznesem.

Podobne podejście prezentuje zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców, które po raz kolejny przeprowadziło konkurs „Młodzi w Biznesie” będący szansą dla uczniów szkół ponadpodstawowych do zaprezentowania własnych pomysłów na biznes i poddania ich ocenie osób doświadczonych w prowadzeniu przedsięwzięć gospodarczych. Wyróżnieni w konkursie nastoletkowie stanęli obok dorosłych wyróżnionych w konkursie „Przedsiębiorca Roku” podczas tegorocznej Gali Przedsiębiorczości.

Wszystkim uczestnikom obu konkursów życzymy sukcesów w aktualnej i przyszłej działalności gospodarczej rozwijającej nasze miasto.

R E K L A M A

BANK SPÓŁDZIELCZY W ZGIERZU www.bs zgierz.pl

WESÓŁYCH ŚWIĄT

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.



Senior to ma „klawe życie” ☺

JOANNA DELBAR



Nie ma już szefa terrorysty, ale są problemy ze zdrowiem, brakiem przyjaciół czy finansami. Zamiast zasłużonego odpoczynku, praca na pełnym etacie w opiece nad wnucami, rezygnacja z własnych planów i prywatnego życia. Miało być w końcu lepiej, a jest... nadal ciężko, tylko inaczej. Depresja seniorów dotyka w Polsce aż 23% osób po 60. roku życia. Z codziennym stresem zmagają się ponad 50% z nich.

Zazdrościmy im emerytury – synonimu wolnego czasu – spotkań ze znajomymi i realizacji pasji, na które wcześniej nie było czasu. Marzymy o wyjazdach do sanatoriów. Umęczeni dziećmi na wakacjach tęskniemy patrząc w stronę stolików, przy których oni siedzą przy kawie i ciastku całymi godzinami.

Tymczasem polscy seniorzy bardzo często zmagają się ze stresem, a nawet depresją, często nieświadomą. Dlaczego? Bo osoby urodzone w latach 1945-1965 mają głębokie przekonanie, że depresja,

praca nad swoją psychiką czy zmiana mentalna to wymysł dzisiejszego „słabego” świata. Dla nich pójście do psychoterapeuty czy psychiatry oznacza tylko jedno – poważną chorobę psychiczną i wstyd.

Czym stresują się osoby starsze? Przede wszystkim swoim zdrowiem, ale również tym, że odchodzą ich współmałżonkowie, wieloletni przyjaciele i znajomi. Pojawia się lęk przed samotnością. Stresuje ich izolacja społeczna, która w wyniku bardzo szybkiego rozwoju technologii pogłębia się z roku na rok. Poważnym problemem są też finanse. W obliczu inflacji, drogich leków i kosztów życia wielu seniorów ma po prostu trudności z byciem na godnej emeryturze. W Polsce nadal powszechnie uważa się, że szwankujący układ sercowo-naczyniowy, cukrzyca, osteoporoza czy udar są po prostu „zarezerwowane” dla osób po 60. Nie łączy się tych chorób ze stresem, bo niby czym ma się stresować emeryt w swoim cudownym bytowaniu?

W tym wieku wiele bodźców znika, ale pojawia się wiele nowych. Wywołują one inne napięcia. Samo przejście na emeryturę u wielu osób powoduje lęki przed przyszłością, uczucie bycia niepotrzebnym, nieważnym. Frustracja czy agresja słowna

towarzysząca takim stanom to pierwsze objawy starczej depresji.

Co zatem robić? Zwykle zachęcam seniorów do tego, aby co najmniej 3 razy w tygodniu wyszli z domów, by ćwiczyć. Po 60-tce można mieć tańszy karnet na fitness, jogę, taniec klasyczny czy grupy nordic walking. Takie zajęcia uruchamiają produkcję endorfin, tzw. hormonów szczęścia. Druga niezwykle ważna rzecz to społeczność. Może być związana z pasją czy zainteresowaniami. Społeczność inna niż rodzina to podstawa dobrostanu seniora. Warto zapisać się na uniwersytet trzeciego wieku lub poszukać w okolicy klubu seniora, gdzie poznamy nowych ludzi. Trzecią ważną rzeczą jest nauka. Aby trenować umysł, warto pomyśleć o nauce języków, robieniu grafik w canvie, dobrych fotografii czy gry na instrumencie. Jednostki kultury i centra seniorów oferują dziś mnóstwo zajęć tego typu. Najważniejsze to zachować sens życia osadzając się w czymś innym niż praca lub najbliższa rodzina. Emerytura to nie jest czas poświęcania siebie, a czas życia pełną parą na własnych warunkach. ●

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

A to ciekawe Geniusz czy szaleństwo, czyli rozmowy z samym sobą

RENATA KAROLEWSKA



Kto z nas nie przyłapał się na rozmowie z samym sobą i nie zastanowił, czy to na pewno normalne? Okazuje się, że mówienie do siebie, znane jako self-talk, to zjawisko powszechne i – co więcej – całkiem zdrowe.

Naturalnie każdy prowadzi wewnętrzny monolog. Czasami jednak te myśli wyrwyją się na zewnątrz w postaci drobniejszych fraz lub pełnych zdań. Naukowcy twierdzą, że to zupełnie normalne, a zachowanie może przynosić wiele korzyści. Pozytywne rozmowy z samym sobą mogą zwiększyć pewność siebie, poprawić koncentrację i pomóc w radzeniu sobie ze stresem. I o ile mówienie do siebie jest zazwyczaj nieszkodliwe, o tyle warto zwrócić uwagę na jego charakter. Jeśli rozmowy są negatywne, pełne krytyki czy wręcz obraźliwe, mogą prowadzić do obniżenia nastroju i pogorszenia zdrowia psychicznego. W skrajnych przypadkach, gdy self-talk jest intensywny, niekontrolowany i towarzyszą mu inne ob-

jawy, może być to, oczywiście, sygnałem poważniejszych problemów zdrowotnych. W normalnych warunkach pozytywny self-talk jest świetnym sposobem na dodanie sobie otuchy przed np. ważnym egzaminem. Psycholodzy podkreślają też, że może on poprawić wyniki w sporcie, zwiększyć motywację i pomóc w osiąganiu celów i porównują to do posiadania osobistego trenera dostępnego 24/7 – i to za darmo!

Self-talk jest powszechny wśród ludzi w każdym wieku. Sportowcy, artyści, studenci – wszyscy oni korzystają z tej techniki, by poprawić swoje osiągnięcia i samopoczucie. Kluczem jest jednak, by były one pozytywne i wspierające. Więc następnym razem, gdy przyłapiemy się na mówieniu do siebie, warto się uśmiechnąć i kontynuować – to znak, że dbamy o swoje dobre samopoczucie. ●



Pozytywna rozmowa z samym sobą przynosi bardzo dobre skutki – przekonują psychologowie



Floryda – miejsce, gdzie lato się nie kończy

Floryda, zwana „Sunshine State” to stan, w którym nowoczesne metropolie sąsiadują z dziką przyrodą, a spokojne plaże przeplatają się z pełnymi życia miastami; otoczony wodami Oceanu Atlantyckiego i Zatoki Meksykańskiej, którego subtropikalny i tropikalny klimat gwarantuje wysokie temperatury przez większość roku. To sprawia, że Floryda jest popularnym kierunkiem nie tylko w sezonie letnim, ale również zimą, gdy wielu Amerykanów z północnych stanów przyjeżdża tutaj, by uciec przed mrozami.

SANDRA KRUSZYŃSKA



Kultura, Historia i Rozrywka

Floryda ma bogatą historię i kulturę, którą kształtowały wpływy hiszpańskie, afrykańskie, latynoskie oraz rdzennych plemion amerykańskich. Pierwsi Europejczycy osadnicy przybyli tu w XVI w., gdy hiszpański podróżnik Juan Ponce de León odkrył ten teren i nazwał go „La Florida”. W XIX w. Floryda stała się częścią USA, a dziś jest domem dla jednej z najbardziej zróżnicowanych populacji w kraju. Miami, niezaprzeczalna wizytówka Florydy, to miasto, które tętni życiem. Słynie z kubańskiej kultury, latynoskiej muzyki i architektury w stylu Art Deco. Orlando natomiast przyciąga miliony turystów do parków rozrywki, takich jak Walt Disney World czy Universal Studios. Tampa i St. Petersburg oferują wspaniałe muzea, a Key West zachwyca natomiast rajsłym klimatem i artystycznym duchem. Na Florydzie nie sposób się nudzić, bowiem jej największą i darmową atrakcją, są przyroda, piękne plaże i lazurowa woda oceanu.

Przyroda i Krajobrazy

Stan ten wyróżnia się na mapie USA swoim ekosystemem. Floryda to setki kilometrów piaszczystych plaż, raf koralowych w pobliżu Florida Keys i krystalicznych źródeł. Wielbiciele przyrody mogą tu podziwiać manaty, delfiny i egzotyczne rośliny, które kwitną cały rok. Wizytówką tego regionu, jest park Everglades, unikalny system mokradeł, zamieszkały przez aligatory, żółwie oraz niezliczone gatunki ptaków. Dodatkowo Floryda jest jednym z najlepszych miejsc do rozpoczęcia rejsu na Bahamy. Z portów w Miami, Fort Lauderdale i Port Canaveral codziennie wyruszają luksusowe statki wycieczkowe, oferując podróżnym możliwość odwiedzenia rajsłych wysp, takich jak Nassau czy Bimini. Rejsy te cieszą się ogromną popularnością zarówno wśród turystów, jak i mieszkańców, którzy chętnie korzystają z bliskości tropikalnych destynacji.

Plusy i minusy mieszkania na Florydzie

Mieszkanie w tym stanie ma wiele zalet. Ciepły klimat przez cały rok, brak podatku



stanowego i dostęp do niesamowitych plaż – to jego główne atuty. Jednak Floryda ma też wiele minusów. Huragany stanowią poważne zagrożenie, zwłaszcza w okresie od czerwca do listopada, kiedy to potrafią sparażować funkcjonowanie miast, a także przynieść ogromne szkody dla ich mieszkańców. Wilgotny klimat jest dla wielu niezwykle uciążliwy, a rosnące ceny nieruchomości sprawiają, że życie w niektórych

rejonach staje się coraz bardziej kosztowne. Ponadto turyści i duża liczba amerykańskich seniorów, którzy wybierają Florydę jako swoją emerytalną destynację, sprawiają, że niektóre miasta są coraz bardziej zatłoczone, zwłaszcza zimą, kiedy następuje tak zwane „sezonowe przesiedlenie” mieszkańców z innych rejonów USA, którzy chcą się wygrzać w najzimniejszych miesiącach w roku.

Floryda to miejsce, w którym niezwykle natura przeplata się z nowoczesnością, a egzotyczny klimat przyciąga zarówno podróżników, jak i osoby szukające nowego miejsca do życia. To stan, który oferuje wiele możliwości – od relaksu na rajsłych plażach, przez przygodę w Everglades, po wielkomiejskie atrakcje Miami czy Orlando. Dla jednych to turystyczny raj, dla innych wyzwanie codziennego życia w dynamicznie zmieniającym się regionie. Jedno jest pewne – Floryda to miejsce, które warto odwiedzić i poznać. ●

Sandra Kruszyńska

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

Sandra_kruszynska





AI wkracza do biur.

Które zawody na celowniku?

Sztuczna inteligencja (AI) przestaje być domeną filmów science fiction, stając się integralną częścią naszego codziennego życia. Jej wpływ na rynek pracy jest coraz bardziej widoczny, przynosząc zarówno korzyści, jak i wyzwania.

RENATA KAROLEWSKA



Historia pokazuje, że adaptacja nowych technologii zwykle zajmuje sporo czasu. Komputery osobiste potrzebowały około dwóch dekad na upowszechnienie się, smartfony – dekadę. Tymczasem platformy oparte na generatywnej AI, takie jak ChatGPT, osiągnęły miliard wizyt miesięcznie w zaledwie cztery miesiące od debiutu w listopadzie 2022 r. To najszybszy rozwój technologiczny w historii, co świadczy o ogromnym zapotrzebowaniu na tego typu rozwiązania.

AI pozwala na przejęcie przez maszyny powtarzalnych i monotonicznych czynności, co zwiększa efektywność i satysfakcję zawodową. Z badania Microsoft Work Trend Index wynika, że chociaż 49% respondentów obawia się, że AI może zastąpić ich w pracy, to jednocześnie 70% chciałoby przekazać jej rutynowe zadania, by móc skupić się na bardziej kreatywnych aktywnościach. Te oczekiwania nie dziwią, gdy zauważymy, że co czwarty pracownik biurowy spędza aż 9 godzin tygodniowo na obsłudze e-maili.

Automatyzacja a przyszłość tradycyjnych zawodów

Niestety, automatyzacja niesie ze sobą nie tylko wygodę, ale i ryzyko redukcji miejsc pracy w niektórych sektorach. Polski Instytut Ekonomiczny wskazuje 20 grup zawodowych najbardziej narażonych na wpływ AI. Obejmują one łącznie 3,68 mln Polaków, a chodzi m.in. o finansistów, wykładowców akademickich, tłumaczy, dziennikarzy, prawników czy programistów. To właśnie te zawody i branże uważane jeszcze kilka lat temu za bezpieczne, przestały takimi być właśnie z powodu popularyzacji narzędzi AI i aktualnie są jednymi z najbardziej zagrożonych. Generatywna sztuczna inteligencja znakomicie daje sobie bowiem radę również z zadaniami poznawczymi i kreatywnymi.

Niestety, automatyzacja niesie ze sobą nie tylko wygodę, ale i ryzyko redukcji miejsc pracy w niektórych sektorach. Polski Instytut Ekonomiczny wskazuje 20 grup zawodowych najbardziej narażonych na wpływ AI. Obejmują one łącznie 3,68 mln Polaków, a chodzi m.in. o finansistów, wykładowców akademickich, tłumaczy, dziennikarzy, prawników czy programistów. To właśnie te zawody i branże uważane jeszcze kilka lat temu za bezpieczne, przestały takimi być właśnie z powodu popularyzacji narzędzi AI i aktualnie są jednymi z najbardziej zagrożonych. Generatywna sztuczna inteligencja znakomicie daje sobie bowiem radę również z zadaniami poznawczymi i kreatywnymi.

Nowe kompetencje i nowe zawody

Jednocześnie pojawiają się zawody, które jeszcze niedawno nie istniały. Specjaliści ds. etyki AI, inżynierowie danych czy konsultanci ds. adaptacji technologii to tylko niektóre z nich. Sytuacja otwiera przed przedsiębiorstwami nowe możliwości rozwoju i zdobywania unikalnych kompetencji.

PIVABAY



Najbardziej narażeni na zmiany wywołane popularyzacją sztucznej inteligencji wydają się pracownicy biurowi

Jaskrawym i zarazem głośnym przykładem wykorzystania AI jest sytuacja z października 2024 r., kiedy to OFF Radio Kraków zastąpiło dziennikarzy wirtualnymi prezenterami. Decyzja ta wywołała kontrowersje i ogólnokrajową debatę na temat etyki oraz przyszłości zawodów kreatywnych w dobie automatyzacji.

Eksperti obawiają się, że rozwój AI może pogłębić nierówności na rynku pracy. Według szacunków w krajach rozwiniętych wdrożenie sztucznej inteligencji może dotyczyć około 60% miejsc pracy. W krajach o niższych dochodach wpływ ten będzie mniejszy. Jednocześnie brak dostępu do nowoczesnych technologii w niektórych regionach świata będzie pogłębiać globalne nierówności.

Kolejne zmiany dotyczą modyfikacji wymagań stawianych pracownikom. Najbardziej oczywistymi z nich są: wzrost zapotrzebowania na kompetencje cyfrowe, kreatywność oraz umiejętność adaptacji do nowych technologii. Coraz częściej pracownicy muszą być gotowi na ciągłe doskonalenie swoich umiejętności, aby sprostać zmieniającym się wymaganiom rynku.

Zdanie odmienne

Z pesymistycznymi prognozami nie do końca zgadza się założyciel Microsoftu. Bill Gates uważa, że programiści, eksperci ds. energetyki i biolodzy pozostaną niezbędni. Jego zdaniem świat nadal będzie potrzebować ludzi do pisania kodu i zarządzania skomplikowanymi systemami. Wskazuje między innymi na sektor energetyczny, który jest na tyle złożony i wieloaspektowy, że raczej są niewielkie szanse na to, by AI mogła nim samodzielnie zarządzać. Bill Gates docenił wspieranie analizy DNA i diagnozowania chorób przez algorytmy, jednak uważa, że nie są one w stanie zastąpić ludzkiej kreatywności i intuicji w odkrywaniu nowych terapii oraz prowadzeniu przełomowych badań.

Sztuczna inteligencja to narzędzie o ogromnym potencjale, które może zarówno wspierać pracowników, jak i stanowić dla nich wyzwanie. Zatem wydaje się, że kluczem do sukcesu jest umiejętne wykorzystanie jej możliwości oraz inwestowanie w rozwój kompetencji, które pozwolą na efektywną współpracę z nowymi technologiami.



Komplet zwycięstw zgierskich piłkarzy

Wiosna, ach to Ty! Początek rundy rewanżowej poprawił nastrój zgierskim kibicom na równi z budzącą się do życia przyrodą. Zarówno MKP Boruta, jak i Włókniarz rozpoczęły piłkarską wiosnę od trzech zwycięstw w trzech kolejnych meczach. Klub z ul. Wschodniej umocnił się na pozycji lidera okręgówki, także ekipa Włókniarzy jest już w górnej części tabeli. Tym ciekawiej zapowiadają się najbliższe derby Zgierza (26 kwietnia).

JAKUB NIEDZIELA



Z kronikarskiego obowiązku doprecyzujemy, że MKP Boruta wygrał dwa mecze na boisku – w przypadku pojedynku z Olimpią Karznicze zgierzanom przyznano walkower. Rywale nie byli w stanie zorganizować meczu na własnym boisku, nie przyjęli też oferty gry w Zgierzu. W rundzie jesiennej przegrali przy ul. Wschodniej 0:5, więc z dużym prawdopodobieństwem można uznać, że z góry założyli utratę punktów w tym starciu. W rozegranych meczach MKP Boruta wygrał 8:0 z Termami Uniejów i 4:0 z KAS Konstantynów Łódzki.

Autostradą do awansu

Premierowy mecz rundy rewanżowej w Termami Uniejów nie był popisem skuteczności zgierskich piłkarzy. Brzmi to paradoksalnie, w końcu 8:0 nazywane bywa przez komentatorów pogromem, jednak przy lepszym wykańczaniu akcji wynik spokojnie mógł być dwucyfrowy. Aż do 39. minuty w Zgierzu utrzymywał się bezbramkowy remis, a Boruta miał na koncie niewykorzystany rzut karny. Przysłowiowy „worek z bramkami” rozwiązał się dopiero po trafieniu Patryka Pietrasiaka. Najskuteczniejszy snajper Boruty (i jednocześnie całej ligi) zdobył tego dnia aż pięć goli, bramki strzelali też Paweł Zawistowski, Mateusz Misiak i Jan Rzeźniczak.

Zwycięstwo 4:0 nad KAS Konstantynów Łódzki, choć efektowne, nie przyszło łatwo. To rywale pierwsi wypracowali strzelecką okazję, trafiając w sytuacji „sam na sam” w słupkę, dodatkowo szalejący tego dnia wiatr utrudniał rozgrywanie piłki. Jednak różnica poziomu między liderem ligi okręgowej a Konstantynowem była z każdą minutą coraz bardziej widoczna – w pierwszej połowie do siatki trafiali: Oscar Błoch, Patryk Pietrasiak i Mateusz Misiak. Czwartą bramkę dołożył po zmianie stron Patryk Pietrasiak. – *Mogę tylko cieszyć się, że mamy w składzie dwóch najskuteczniejszych strzelców ligi Patryka Pietrasiaka i Mateusza Misiaka* – mówi trener Boruty Łukasz Wijata. – *Wiemy, że nie zawsze możemy liczyć na Pa-*



tryka ze względu na jego powołania do kadry narodowej beach soccera, wtedy doskonale uzupełnia nasz atak Mateusz.

Dodajmy, że w przerwie zimowej zespół z ul. Wschodniej opuścił Daniel Lenstra (przeszedł do KKS Ksawerów), skład Boruty zasilili natomiast Vlad Chrystiakow oraz Jakub Raj.

Pełna mobilizacja

Włókniarz Zgierz rundę wiosenną zaczął od wyjazdowego zwycięstwa 5:1 nad GLKS Andrzejską Wiśniowa Góra. Choć gospodarze wyszli na prowadzenie już w 4. minucie, nasz zespół w ciągu kolejnych kilku minut odrobił straty, a nawet wyszedł na prowadzenie. Ostatecznie trzy gole zdobył Bartek Trojanowski, dwa Jakub Galanciak, a klubowy fanpage fb mógł obwieścić z dumą, że było to „mocne otwarcie rundy rewanżowej”.

Pierwszy mecz przy ul. Musierowicza to znów pełna dominacja nad rywalem. W 2 minucie Maksym Dubenkov otworzył wynik strzałem zza pola karnego, nie do obrony z za „szesnastki” uderzył też w 71. minucie, w międzyczasie AKS SMS II Łódź stracił gola po niefortunnej interwencji własnego obrońcy. Inauguracja sezonu na własnym boisku przyniosła zwycięstwo 3:0 nad łodzianami. Najbardziej emocjonujący, do tej pory, był mecz wyjazdowy z Orłem Pa-

rzęczew. Do przerwy zgierzanie przegrywali 0:1 po rzucie karnym wykorzystanym przez Filipa Marcjanka. Po zmianie stron Włókniarz doprowadził do wyrównania (gol Daniela Lubiszewskiego). Jednak już kilka minut później za zagranie ręką poza polem karnym, czerwoną kartkę ujrzał bramkarz Włókniarza Kamil Gajda. Zgierzanie nie skoncentrowali się na obronie wyniku, grając w osłabieniu, potrafili zdobyć decydującą o zwycięstwie bramkę. Po trafieniu głową Jakuba Galanciaka zgierzanie pokonali Orła Parzęczew 2:1. – *W drużynie panuje pełna mobilizacja, do doświadczonych graczy udało się dobrać młodych chłopaków, którzy sprawdzili się w drugim zespole Włókniarza* – opowiada Marcin Nowacki, szkoleniowiec klubu. – *Pozyskaliśmy bramkarza Kamila Gajdę z Rosanowa, niestety wiosną treningów nie wznowił napastnik Sebastian Ceglarz.*

Pomoc dla rodziny Szadkowskich

Co łączy zgierskie kluby oprócz sąsiedztwa? I Boruta i Włókniarz włączyły się w zbiórkę funduszy dla rodziny Szadkowskich, która straciła swój dobytek w pożarze domu. 20-letni Wiktor Szadkowski, wypożyczony z Włókniarza, zdobywa obecnie gole dla Boruty. Piłkarz założył zbiórkę na portalu pomagam.pl – dotąd udało się zgromadzić 32 tys. złotych, a to jedna trzecia potrzebnej sumy. ●



A imię jego...

Nadać imię Kotu. Niby nic trudnego, jednak okazuje się, że bywa niebagatelnym wyzwaniem! Wybrane imię stwarza jakąś szczególną wartość. Przede wszystkim... dla człowieka. Określa jego wrażliwość, oczekiwania, aspiracje i priorytety. Kocie imiona można więc podzielić na różne grupy. Do najpopularniejszych należą dźwiękonaśladowcze i opisowe. Tak więc jest Mruczek, Puszek, Wąsik, Mizia, ale też: Awangarda, Rapper, Pazur, a nawet Gangster i Pirania! Słowem, pełna gama charakterków, by dodać: Dandysa, Cacusia, Pysię i Damulkę.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



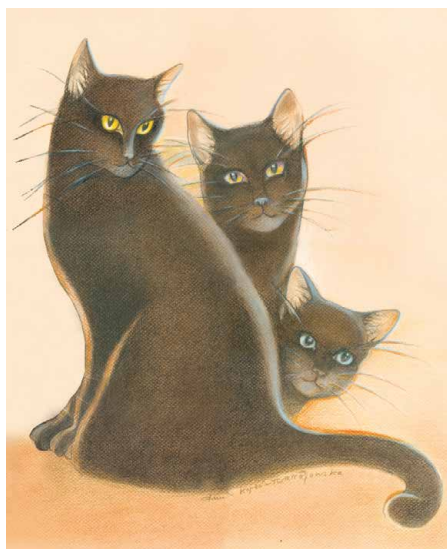
Jest też grupa imion kulinarnych, co świadczy o gustach zarówno nadającego, jak i noszącego: Precel, Boczek, Pumpernikel, Milka, Kawa, Kaszka, Drink.

Całkiem odrębną klasę stanowią imiona intelektualne i artystyczne. Te rzucają zupełnie inne światło na czworonoga i jego człowieka: Archimedes, Safona, Platon, Afrodyta, Apollo... A bardziej współcześnie: Profesor, Docent, Umberto, Chanel. Natomiast Behemot, Garfield czy Rademenes mają swoje filmowe i literackie pochodzenie.

Miłośnicy kotów to zazwyczaj lirycy, więc imiona przywołujące bojowość i władczość pojawiają się rzadziej, jednakże Cezar, Neron czy Mafiozo, nawet wśród nich, a jakże, mają powodzenie.

Kociolubni nazywają chętnie swoich podopiecznych imionami ludzkimi. To im zdecydowanie ułatwia pogłębianie emocji. Jest zatem wśród kotów Isia, Zuzia, Czarus, Bonifacy, Aleksander...

Inni obarczają czworonoga imionami wątpliwej szczęśliwości: Kłopot, Przekot, Drakot czy Zgred... Z drugiej strony są też takie, które dodają Kotu szyku, jak Chigitta, Samba, Pompon czy Jazz! Bywają także cie-



płe i rodzinne: Bunia, Musia, Tati, Tuś, jak również: Hrabia, Baron, Markiza czy Lady.

O tym, jak ważne jest dla nas imię naszego Kota, świadczy ich nieprawdopodobna mnogość.

Kto zechce skorzystać z wyszukiwarki internetowej, spotka konkurujące wręcz ze sobą portale. Jeden z nich prezentuje aż 7889 kocich imion! Mraaau! Pewien indywidualista przedstawia z kolei efekt kilku lat zbierania

tylko polskich imion kocich. Kolekcja okazała się imponująca, osiągając liczbę 5464! Tak, tak. Pracowity człowiek uszeregował je alfabetycznie, z podziałem na męskie i żeńskie. Co więcej, zachęca do zgłaszania nowych i prosi o uzasadnienie ich nadania lub pochodzenia.

Tymczasem przy całym tym zamieszaniu dają się słyszeć nieśmiałe skargi kocich opiekunów, że koty niezbyt ochoczo reagują na swoje imiona, choć niekiedy mają nawet po dwa. No cóż, abyśmy nie wyciągali zbyt pochopnych wniosków, przypomnę wiersz angielskiego poety Thomasa S. Eliota, który może coś nam wyjaśni, bo:

„kiedy w głębokiej jest kot kontemplacji,
I siedzi bez ruchu w skupionym milczeniu,
To ta kontemplacja jest zawsze z tej racji,
Że myśli i myśli o Trzecim Imieniu,
O swym zmysłowym, przemyślnym, wymyślnym,
Niedodododomyślnym,
Tajnym, niedosięglym, jemu tylko właściwym
Imieniu”.

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

Kwiecień pod znakiem nadziei?

MICHAŁ FALK



Nie tylko ze względu na rozkręcającą się wiosnę, ale jakoś w ogóle jej więcej. Takiej nienachalnej, ale wyraźnej, inspirującej i napędzającej. Nadzieja bez wątplenia jest tym, czego szukamy nie tylko w kinie,

ale w ogóle w kulturze. Chyba potrzebujemy takiej obietnicy i zapewnienia, że będzie lepiej. Choć i tak przecież jest całkiem dobrze.

Dwa tytuły, które chcielibyśmy zaproponować, to polskie produkcje, które dotyczą rodzinnych relacji. Tego, jak czasem się krzyżują, obumierają i odradzają. W filmie „In-

Nadzieja bez wątplenia jest tym, czego szukamy nie tylko w kinie, ale w ogóle w kulturze

nego końca nie będzie” dojmujące są przede wszystkim szczere emocje i autentyczność historii, siła wspomnień i przekonanie, że musi być cudownie, żeby było dobrze.

Wątek rodzinnych relacji pojawia się również w filmie „Skrzyżowanie”, ale w tym przypadku trzeba przede wszystkim zwrócić

uwagę na fenomenalną rolę Jana Englerta, który pokazuje swój kunszt, opierając się na gestach, spokoju i wyważeniu każdego słowa. Dawno nikt nie zrobił w Polsce tak dobrego filmu.

Nadzieję dadzą nam też takie tytuły, jak „The last show girl” z Pamelą Anderson, odradzającą się na wielkim ekranie czy „Flow” – nagrodzona Oscarem animacja (zdecydowanie nie tylko dla młodego widza!).

Nie z obowiązku, ale z przyjemności wypadałoby wspomnieć o premierowym Minecrafcie czy jubileuszowym koncercie André Rieu, na który sprzedało się już bardzo dużo biletów. Ale mamy nadzieję, że jak zawsze w Starym Młynie znajdziemy miejsce dla siebie na jednym z proponowanych seansów. ●



Dwuzawodowe życie Kubby Sienkiewicza

Artystycznie aktywny od ponad 40 lat, z czego większość czasu działał i nadal działa jako lider zespołu Elektryczne Gitary. Jednocześnie jest praktykującym lekarzem neurologiem. 1 kwietnia Kuba Sienkiewicz przyjechał do Miejskiego Ośrodka Kultury, by w rozmowie z łódzkim dziennikarzem Leszkiem Bonarem podzielić się historią swojego – jak to nazwał – dwuzawodowego życia.

Podczas „Podwieczorku z gwiazdą”, bo tak nazywa się cykl spotkań autorskich organizowanych w MOK Stary Młyn, muzyk chętnie dzielił się ze słuchaczami opowieściami o karierze muzyka, szczególnie o inspiracjach płynących z otaczającego świata: mediów, polityki czy od innych artystów.

Kuba Sienkiewicz przyznał, że nie ma wykształcenia muzycznego – jest samoukiem. Jednak, jak zauważyli uczestnicy spotkania, jest świetnym gitarzystą, który bez problemu skupia uwagę publiczności podczas so-

lowych występów. Z pewnością przyczyniają się do tego jego teksty będące owocem wnikliwej obserwacji świata. Z upływem czasu wiele z nich w ogóle się nie dezaktualizuje, inne nabierają nowego znaczenia i innego rozumienia przez kolejne pokolenia słuchaczy.

Kuba Sienkiewicz nie szczędził publiczności muzyki. Zagrał więcej piosenek, niż pierwotnie zakładano. Pojawiły się utwory z całej kariery muzyka: przeboje znane z filmów, te, które szeroko promowane były w mediach, jak również piosenki najnowsze pochodzące z solowego albumu „Pani Bóg”, który niedawno, bo pół roku temu, został wydany.

Prowadzący rozmowę Leszek Bonar podpytywał również o drugi zawód artysty. Gość przyznał, że nie jest w stanie zrezygnować z pracy lekarza. Podkreślił, że daje mu dużo satysfakcji i poczucie sprawczości. A ci pacjenci, którzy po wejściu do gabinetu

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA



Podwieczorek z gwiazdą: Kuba Sienkiewicz podczas spotkania ze zgierską publicznością

rozpoznają w swoim doktorze znanego muzyka, po wizycie sprawiają wrażenie, jakby osiągnęli nieco lepszy stan. Jak się okazuje, rozmowy o muzyce są równie kojące jak ona sama. (mz)

Po inspiracje do CKD

Kreatywna Przestrzeń Wielkanocna już w Niedzielę Palmową. Będzie można wziąć udział w warsztatach artystycznych: plastycznym z malowania drewnianych lalek i technicznym z plecenia dekoracyjnych wianków. Przewidziane są również zajęcia sensoplastyczne dla maluszków. Tradycyjnie w ogrodzie CKD odbędzie się rywa-

lizacja polegająca na szukaniu jajek. Będzie kilka rund – do zabawy będzie można dołączyć w dowolnym momencie. Wstęp na imprezę jest bezpłatny, a po szczegóły odsyłamy na strony internetowe organizatora. Na wydarzenie zapraszamy w godz. 10-13.00 do Centrum Kultury Dziecka przy ul. Rembowskię 17. (mz)



Ponowne spotkanie ze Zgierską Sceną Klasyki



„Przekładaniec” to scenki teatralne urozmaicone piosenkami, również w wykonaniu reżyserki spektaklu

Po sukcesie marcowej premiery Zgierska Scena Klasyki zaprasza na kolejne spotkanie z „Przekładaniec”. Przypomnijmy, że to widowisko teatralne, podczas którego aktorzy kierowani przez reżyserkę Annę Paszkowską prezentują sceny oparte na tekstach Juliana Tuwima, Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, duetu Zdzisława Gozdawa i Wacław

Stępień. Artyści bawią publiczność klasycznym humorem literackim, dbając jednocześnie o zachowanie pamięci o poetach okresu wojennego i powojennego – szczególnie o ich satyrycznej twórczości. Przedstawienie odbędzie się 23 kwietnia o godz. 18.30 na scenie Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn. Wstęp jest biletowany. (mz)





EMILIA ANTOSZ



Mapa została opracowana przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną im. Marszałka J. Piłsudskiego w Łodzi i jest dostępna online na stronie literacka.lodz.pl. Składa się z dwóch części: „Śladami Twórców” oraz „Tropem Fabuły”. – *Mapa powstała z potrzeby przypomnienia mieszkańcom regionu, że literatura jest nieodłącznym elementem naszej kultury, a województwo łódzkie może poszczycić się wieloma miejscami związanymi z literaturą* – tłumaczy Joanna Kantyka, jedna z koordynatorek projektu.

Literackie skarby regionu

Pierwsza część mapy „Śladami Twórców” powstała w ramach kampanii „Łódzkie Czyta” już w 2012 r. Prezentuje ona miejsca związane z obecnością i działalnością literatów w regionie – muzea, izby pamięci, redakcje literackich czasopism, a także przestrzenie, gdzie odbywają się festiwale i konkursy literackie. To również przewodnik po miejscach, w których poeci i pisarze urodzili się, mieszkali, pracowali czy spędzali wolny czas.

W kontekście Zgierza Literacka Mapa Województwa Łódzkiego odkrywa ślady literackie, m.in. związane z Edwardem Stachurą. Pisarz często odwiedzał Zgierz, gdzie inspirował się lokalnym krajobrazem, a także zwyczajnymi miejscami, takimi jak pętla tramwaju linii 45 czy restauracja Kameralna na placu Kilińskiego. Te miejsca stały się tłem dla jego utworów i wspomnień, co dziś przyciąga wielbicieli literatury do podążania jego śladami.

Miejsca utkane literaturą

Druga część mapy, „Tropem Fabuły” to z kolei gratka dla tych, którzy lubią odkrywać realne lokalizacje opisane w książkach. Od 2016 r. użytkownicy mogą przeglądać punkty umiejscowione na terenie województwa, które pojawiają się w prozie, poezji czy dramacie. Jak podkreśla koordynatorka projektu, to fascynująca podróż przez literacką topografię województwa łódzkiego, która pozwala odkryć ślady wielu znanych utworów literackich. Warto dodać, że ta część mapy przedstawia miejsca regionu łódzkiego opisane w tekstach literackich, grupując autorów osadzających miejsca akcji na terenie województwa. Można nią podróżować szlakami literackimi według rodzaju, gatunku literackiego czy tematyki.

Na mapie znalazły się także miejsca literacko związane ze Zgierzem. Spacerując po mieście, można trafić na zakątki znane z literatury, takie jak ulice, parki czy budynki uwiecznione w utworach. Wspomnimy choćby o „Przygodach jeża spod miasta Zgierza” Wandy Chotomskiej. W tym wierszu jeź podróżuje do Zgierza, poszukując krewnych. Przemierzając ulice miasta, odwiedza urząd meldunkowy i zagląda do sklepów, myląc szczotki w witrynie z potencjalnymi członkami rodziny. To wyjątkowa okazja, by

Literacka Mapa Województwa Łódzkiego – inny wymiar podróżowania

Województwo łódzkie kryje w sobie niezliczone historie literackie, zarówno te zapisane piórem znanych twórców, jak i te osadzone w fikcyjnych fabułach. Dzięki Literackiej Mapie Województwa Łódzkiego możemy odkrywać ślady twórców oraz wędrować tropem fabuły, poznając bogactwo literackiego dziedzictwa regionu. Z tego powodu kwietniową odsłonę rubryki „Po sąsiedzku” można uznać za nietypową. Tym razem proponujemy podróż dość niezwykłą.



Nie zabijaj

„Nie zabijaj” Agnieszki Płoszaj to współczesna powieść kryminalna. Zoja Sterlak, komisarz Mariusz Kardas i aspirant Jagoda Szulc (Bambi) prowadzą śledztwo w sprawie makabrycznych zabójstw celebrytów na tle religijnym. Sprawie nie pomagają problemy życiowe oraz relacje uczuciowe rozgrywane się między trójką głównych bohaterów.

📖 PŁOSZAJ, AGNIESZKA 📖 POWIEŚĆ 📖 POZIOM 5 (DLA DOROSŁYCH)

📖 SZLAK ARCHITEKTURY 📖 SZLAK WYSTĘPKU I ZBRODNI 📖 SZLAK SPOŁECZNO-OBYWCZAJOWY 📖 SZLAK SPORTU 📖 SZLAK PRZYRODY 📖 SZLAK KULINARNY 📖 SZLAK WARY 📖 SZLAK MIŁOŚCI 📖 ROMANSU 📖 SZLAK DZIECI I MŁODZIEŻY



Usta rzeźbiarki

„Usta rzeźbiarki” to powieść biograficzna z elementami fikcji autorstwa Magdy Knedler, przedstawiająca losy Aliny Szapocznikow, rzeźbiarki pochodzącej z Pabianic. Młoda Alina przemierza zakątki Pabianic, snuje refleksje o życiu, obserwuje rodzinę i świat, uczy się, zaprzyjaźnia. Po wybuchu wojny przeżywa koszmar getta w Pabianicach i Łodzi oraz obozów koncentracyjnych. Po wyzwoleniu studiuje, kocha, rzeźbi, dokonuje wyborów. Powieść mówi o wolności, kochańskim talencie, przeżyciu, sztuce, przyjaźni i miłości oraz o ciężkiej chorobie. Mimo trudów i dramatów Alina nie poddaje się i dojrzewa jako kobieta i artystka, przemieniając swoje cierpienie w sztukę.

📖 KNEDLER, MAGDALENA 📖 POWIEŚĆ 📖 POZIOM 5 (DLA DOROSŁYCH)

📖 SZLAK SPOŁECZNO-OBYWCZAJOWY 📖 SZLAK DZIECI I MŁODZIEŻY 📖 SZLAK KOBIECY 📖 SZLAK PRZYRODY 📖 SZLAK WOJNY 1939-1945 R. 📖 SZLAK MIŁOŚCI 📖 ROMANSU

Zdjęcia ze strony Literackiej Mapy Województwa Łódzkiego

Pierwsza część mapy „Śladami Twórców” powstała w ramach kampanii „Łódzkie Czyta” już w 2012 r.

wędrując tropem bohatera wiersza przeżyć literaturę na nowo.

Literacka Mapa Województwa Łódzkiego to niezwykle narzędzie, które angażuje zarówno pasjonatów literatury, jak i mieszkańców regionu chcących poznać jego bogatą historię i kulturę. Mapa stale się rozwija. Jej twórcy zachęcają mieszkańców do udziału w projekcie

i współtworzenia mapy literackiej. Można to zrobić poprzez uzupełnienie przygotowanych ankiet dostępnych na stronie mapy i przesłanie ich pod adres mailowy region@wbp.lodz.pl lub tradycyjny adres biblioteki.

Dzięki mapie możemy odkrywać miejsca, które inspirowały twórców, takich jak Edward Stachura, Władysław Reymont, Zofia Nałkowska, Stanisław Wyspiański, Andrzej Strug, Antoni Słonimski czy Brunon Schulz. Warto pospacerować w miejscach, które stały się bohaterami powieści. To niezwykła okazja, by połączyć literacką podróż z wędrowką po regionie.

Wchodząc na Literacką Mapę Województwa Łódzkiego, niezależnie od tego, czy jest się pasjonatem literatury, czy zwykłym podróżnikiem poszukującym inspiracji, z całą pewnością znajdziemy coś dla siebie. ●



Białkowe dylematy

Z badań wynika, że spożywamy za dużo białka, głównie pochodzenia zwierzęcego. Przekarmiamy dzieci, a wielu młodych ludzi ma wręcz obsesję na punkcie protein. To droga do problemów ze zdrowiem.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Białko jest jednym z trzech podstawowych składników pokarmowych, obok tłuszczów i węglowodanów. Służy do budowania i odnawiania komórek, tkanek, enzymów, hormonów, hemoglobiny. Jest źródłem energii w sytuacji głodu, gdy brakuje tłuszczów i węglowodanów. Każdy z nas w 20% wagi składa się z białka.

Które białko jest pełnowartościowe?

Większość ludzi jest przekonanych, że pełnowartościowe białko organizm może przyswoić tylko z mięsa. Ale ten mit już dawno obalono. W skład białek wchodzi 20 aminokwasów, których kombinacja jest różna. Aminokwasy z białka roślinnego czy zwierzęcego są takie same. Problem polega na tym, że z 20 aminokwasów potrzebnych nam do syntezy białkowej ośmiu nie potrafimy syntetyzować i musimy je dostarczyć w pokarmie. Są to tzw. aminokwasy egzogenne. Długo uważano, że całą ósemkę potrzebnych nam aminokwasów zawiera tylko mięso, jajko oraz nabiał, dlatego produkty roślinne uznawane były za mniej wartościowe źródło białka dla człowieka. Okazuje się jednak, że są rośliny z pełnym spektrum aminokwasów, np. komosa ryżowa czy nasiona konopi jadalnej, a także soja. Kluczowe w diecie jest jednak prawidłowe zestawienie produktów.

Należy też pamiętać, że o tym, czy białko jest pełnowartościowe, decyduje nie tylko zawartość aminokwasów, ale też stopień ich przyswajalności przez organizm. To z kolei zależy od ilości spożytego białka, ilości białka przyswojonego przez przewód pokarmowy i – co najważniejsze – ilości białka zatrzymanego przez organizm. Jeżeli dany produkt zawiera większość aminokwasów w ilości odpowiadającej 100% wzoru ich przyswajalności, a tylko jeden z niezbędnej ósemki egzogennych będzie w ilości 50%, to wartość spożytego w tym pokarmie białka pozostanie na poziomie tych 50%. Resztę organizm wykorzysta na potrzeby energetyczne zamiast budulcowe.

Jeśli weźmiemy pod uwagę to, że ilość białka w różnych produktach spożywczych nie pokrywa się z ich przyswajalnością, otrzymamy odpowiedź czy białko roślinne jest pełnowartościowe. Oczywiście, że tak, ale pod warunkiem urozmaiconej diety. Tzw. aminokwas ograniczający (np. ten

na poziomie 50%) występujący w danym produkcie musi być dostarczony z innego produktu, by posiłek był kompletny i dobrze przyswojony. Takim najprostszym i niezawodnym połączeniem białkowym jest pokarm z jakiegokolwiek zboża (kasza, pieczywo, kluski, mąka) z dodatkiem roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica). Rośliny strączkowe uzupełniają też wartość białkową orzechów, ziaren słonecznika, dyni i sezamu. Dodatek jajka, mleka czy sera podnosi wartość białkową każdej jarzmej potrawy, co może być istotne dla osób przyzwyczajonych do dużych ilości mięsa.

Ile białka?

Zwolennicy ograniczania białka w diecie powołują się na zestawienie składu mleka, którym karmi swe młode mięsożerne drapieżniki, owocożerne małpy, wszystkożerne świnie i ludzie. Zawartość białka w mleku

kotki wynosi w przybliżeniu 11%, w mleku maciory – 15%, w mleku małpiej matki – 2,3%, w mleku matki ludzkiej – 1,25-2,7%. Mleko krowie zawiera nieco ponad 3% białka, przez co nie nadaje się dla dziecka ludzkiego i musi być podawane rozcieńczone.

Niski procent białka w mleku kobiecym dowodzi – twierdzą przeciwnicy białkowych diet – jak niewiele białka potrzebuje człowiek, skoro w niemowlęctwie, czyli okresie najbardziej dynamicznego rozwoju i wzrostu, wystarcza mu taka dawka. Jej przekraczanie prowadzi do otyłości i chorób. Ciele osiąga przecież dojrzałość szybciej, podkreślają, bo już w wieku 10 miesięcy, natomiast człowiek w wieku 13 lat. Jego fizyczny i biologiczny rozwój musi być zsynchronizowany z rozwojem umysłowym i dojrzewaniem społecznym.

Eksperci z Instytutu Żywności i Żywnienia podkreślają, że dzienne spożycie białka

PIXABAY



Spożywanie dużych ilości białka może istotnie obciążać wątrobę i nerki





przez dziecko karmione piersią szacowane jest na 1 gram na kilogram masy ciała, a z chwilą wprowadzenia do jego diety innych produktów spożycie białka wzrasta dziennie do 3 gramów na kilogram masy ciała (i więcej), mimo że w normach zmniejszone jest zapotrzebowanie na ten składnik. Taka ilość białka podnosi poziom insuliny i insulino-podobnego czynnika IGF-1 oraz zwiększa ryzyko rozwoju otyłości. Niestety, polskie dzieci tyją najszybciej w Europie.

Nadmiar białka a choroby

Każdy organizm ma pewną granicę tolerancji na nadmiar białka i potrafi się go pozbyć. Jednak spożywanie go w ilości przekraczającej tę granicę obciąża wątrobę i nerki, zmuszając je stale do usuwania zbędnego balastu, co doprowadza stopniowo do patologicznych zmian w obu organach.

Nadmiar białka ogranicza szansę długowieczności, sprzyja osteoporozie, prowadzi do powstawania kamieni nerkowych. Zwiększa też ryzyko miażdżycy. Już pół wieku temu pismo „Science News” opisało badania Johna Cainera, który dowiódł, że u królików pozostających na diecie wysoko-białkowej zgrubienie naczyń krwionośnych występuje w większym stopniu niż u królików karmionych pokarmem tłuszczowo-cholesterolowym. Związek nadmiaru białka z miażdżycą potwierdzili kilka lat temu naukowcy z University of Pittsburgh School of Medicine, którzy odkryli również odpowiedzialny za to mechanizm molekularny.

Jednym z najbardziej paradoksalnych zjawisk we współczesnej wiedzy o żywieniu, jak twierdzi dr Maria Grodecka w książce „Wszystko o wegetarianizmie”, jest uznanie gnilnego rozpadu białka zwierzęcego w ludzkich jelitach za zjawisko normalne. Podobnie jest według niej z uznaniem przez medycynę leukocytozy za stan normalny. W połowie XIX w. niemiecki uczony Rudolf Virchow odkrył, że pod wpływem jedzenia gotowanego białka zwierzęcego gwałtownie wzrasta liczba białych ciałek we krwi – a wiadomo, że wzrost białych ciałek krwi jest reakcją obronną organizmu na zatrucie lub infekcję. Mimo to zjawisko uznano za naturalne. Ale ciekawe wnioski przyniosło późniejsze badanie innego uczonego Pawła Kotczakowa – pokarm roślinny niegotowany, jadany w stanie naturalnym, nie powoduje leukocytozy.

Czy nadmiar białka może zaburzać psychikę? Choć współczesna psychiatria nie potwierdza, by schizofrenia była formą zatrucia białkowego, to na związek nadmiaru białka z zaburzeniami psychiki wskazał Jurij Mikołajew, lekarz z Moskiewskiego Instytutu Badań Psychiatrycznych. Swoich pacjentów Mikołajew leczył, uzyskując wspaniałe rezultaty, głodówką trwającą od 20 do 40 dni. Przed rozpoczęciem głodówki pacjent poddawany był bezmięsnej niskobiałkowej diecie oczyszczającej, a po zakończeniu kuracji musiał pozostać przy diecie jarskiej, jeśli nie chciał się narazić na powrót choroby.

Poznaliśmy Foliarza. Wujka Foliarza

Minęło 7 lat od ostatniej wizyty w Zgierzu Michała Tylki – młodego reżysera, który od marca promuje swój najnowszy film „Wujek Foliarz”. Spotkanie odbyło się w Kinie w Starym Młynie przy okazji jednej z projekcji, równo tydzień po ogólnopolskiej premierze. – *Przyjechałem tutaj z wielką ochotą. Bardzo dobrze wspominam poprzednią wizytę, która w pewien sposób zainspirowała mnie do zrobienia tego filmu* – mówił reżyser, wspominając 2018 r., kiedy to był jurorem podczas zgierskiego festiwalu filmowego „Ogień w głowie”. Wówczas przed zgierzzanami prezentował „Fanatyka” z Piotrem Cyruwsem i Mikołajem Kubackim w rolach głównych. Po 6 latach wytyżonej pracy powstała kontynuacja historii tej rodziny, skupiająca się na poczynaniach wujka wierzącego we wszystkie teorie spiskowe – w tej roli Adam Woronowicz. U jego boku zobaczyliśmy wielu kultowych aktorów, jak Andrzej Grabowski, Kasia Figura, Marian Dziędziel, Piotr Adamczyk. Michał Tylka uzasadniał wybór obsady chęcią zebrania aktorów kojarzonych z latami 90. Wpisywało się to

w klimat scenografii, szczególnie w części pokazującej podwórko i bunkier tytułowego wujka.

Uczestnicy spotkania chętnie dzielili się spostrzeżeniami i dopytywali o szczegóły powstawania filmu. Interesował ich szczególnie mix gatunkowy – nie jest to typowa komedia przepełniona gagami. Film zawiera wątki sensacyjne i elementy kina zaangażowanego (szczególnie w kontekście ekologii). Przyznano, że produkcja stała się rodzajem terapii dla widza, reżysera, jak i samych aktorów. Jak się okazało, dla odtwórców głównych ról film był odskocznią i odmianą, której od dawna poszukiwali.

Równie duże zainteresowanie wzbudziły w zgierzzanach informacje o długoletnim czasie powstawania scenariusza (6 lat!), jak i wynagrodzeniu dla reżysera za „Fanatyka”. Dostał on równo 1 zł.

Zarówno „Fanatyka”, jak i „Wujek Foliarz” to produkcje, które powstały na podstawie internetowej copypasty tajemniczego Malcolma XD. Współpraca między nim a Tylką układa się na tyle dobrze, że już powstają plany na następne filmy. (mz)

MAGDALENA ZEMIAŃSKA



Michał Tylka podczas drugiej wizyty w Zgierzu



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

W sercu Botswany

(CZ. 2)

Botswana to kraj prawie półtora raza większy od Polski, prawie 70% jego powierzchni zajmuje pustynia Kalahari, a w centrum tego pustynnego kraju znajduje się największa na świecie śródlądowa delta rzeki Okavango. Spotykamy tam niezwykłą przyrodę i dzikie zwierzęta w swym naturalnym środowisku. Oto druga część opowieści o tym niezwykłym kraju.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Popularną, chociaż drogą formą poruszania się po kraju jest duży samochód terenowy wyposażony w namiot na dachu i cały sprzęt kempingowy. To dobra opcja, jeśli jedzie się większą grupą na dłuższy czas. Znacznie taniej można wynająć samochód osobowy, ale aby zwiedzić trudno dostępne tereny parków narodowych i tak trzeba wynająć specjalny samochód z kierowcą.

Skoro świt ruszamy transportem publicznym. Będzie tanio i ciekawie

Po nieokreślonym czasie oczekiwania na przystanku, nadjechał wreszcie rozklekotany mikrobus z przyczepką. Po zajęciu możliwie najlepszych miejsc rzuciliśmy szybko okiem na przyczepkę, gdzie wśród wielu bagaży i towarów, wylądował nasz cały dobytek w tej podróży, czyli wierny plecak. Wszystko ok, możemy ruszać. Młody konduktor, sprawnie poruszając się między rozstawionymi wszędzie tobołami, sprzedaje bilety. Nasz nocleg w Nata znajduje się zaledwie 1200 m od stacji benzynowej, na której jest przystanek busów. Powołując się na ten

fakt, prosimy o podwózkę bliżej celu. Pasażerowie, z którymi nawiązaliśmy bliższą więź, stają po naszej stronie, dzięki czemu podjeżdżamy jeszcze kilometr i po zjedzeniu pysznego obiadku przy miejscowym straganie udajemy się do naszego guest housu.

Na południe od Nata znajdują się solniska zajmujące obszar 230 kilometrów kw. – Nata Bird Sanctuary, czyli narodowy rezerwat przyrody. W porze deszczowej na tym obszarze zaobserwować można ogromne stada flamingów i to właśnie one rozslawiają to miejsce. Jednak również w porze suchej, zanim powrócą te piękne ptaki, jest tu wiele atrakcji. Pierwsze witają nas strusie afrykańskie, nietoty, największe z żyjących obecnie na Ziemi ptaków. Kori bustard, największy latający ptak Afryki, nazywany przez miejscowych helikopterem, lecąc, wydaje dźwięk podobny do wirujących płatów śmigłowca. Pierwsze wrażenie jest niesamowite, potem bez trudu rozpoznajemy dźwięk skrzydeł przelatujących ptaków. Im dalej w las, a właściwie w solniska, tym więcej pojawia się kolejnych gatunków zwierząt.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Mijamy ogromne stada bawołów nad zbiornikami wodnymi, będącymi ostoją dla wielu gatunków ptaków. Uwagę naszą przykuwają ogromne baobaby dające schronienie przed słońcem, a czasem też możliwość noclegu w jego pnium. Elementy tego Świętego Drzewa wykorzystywane są w celach leczniczych. Wokół rosną przepięknie kwitnące sukulent-y hoodia plats. Dzień powoli się kończy. Na niezmierzonej połaci solniska czeka nas wspaniały spektakl zachodu słońca. W drodze powrotnej żegnają nas stada gnu, szyszkujące się do spoczynku, zagubiona gdzieś ciężarna hiena i wyruszający na łowy szakal. Rano ruszymy na zachód po nową przygodę.

Kilometry pustkowia i niezapomniana przyroda

Maun, miasto wielkości Zgierza jest na warunki Botswany ogromną metropolią. Piąta co do wielkości aglomeracja miejska jest stolicą Dystryktu Północno-Zachodniego, gdzie znajduje się Uniwersytet Botswany, niewielkie Nhaba Muzeum, The Velvet Dust Might jedyny w mieście i jeden z niewielu w Botswanie zakład przemysłowy oraz port lotniczy będący ważnym węzłem komunikacyjnym w tym rejonie. Lotnisko służy również do obsługi lotów turystycznych w rejonie Delt Okavango, rzeki będącej niewątpliwie jednym z cudów świata. Po przejechaniu setek kilometrów po półpustynnym terenie luźno rozrzucone zabudowania stają się miłym urozmaicheniem dla oka. Znalezionej w GPS nocleg wydaje się położony bardzo blisko dworca autobusowego. Zanim jednak się tam udamy, konieczne są ustalenia dotyczące drogi powrotnej. Dowiadujemy się,





że za dwa dni możemy pojechać nocnym autobusem bezpośrednio do Kuzungula. Zadowoleni bierzemy kontakt do pracownika dworca i ruszamy do miejsca naszego noclegu znajdującego się, jak zapewnia GPS, zaledwie 300 m dalej. Na miejscu okazuje się, że to nie ten obiekt i musimy jeszcze trochę przejechać. Kierowca zatrzymanego przez nas samochodu proponuje 300 pula za podwózkę. To za dużo – targujemy się. Ostatecznie dajemy 30 pula i jedziemy.

Koniec pory suchej to nienajlepszy moment na zwiedzanie tych terenów, dlatego zorganizowanie wyjazdu do Delt Okawango zabrało nam trochę czasu. Kobieta, z którą się umówiliśmy, podjechała po nas wcześniej rano następnego dnia. Po drodze konwersujemy z nią o życiu, o rodzinie. Opowiadamy o dzieciach i wnukach. Pełna radości i empatii osoba mówi, że ma dwoje dzieci. Urodziła czworo, ale dwoje zmarło...

Obszar Delt w zależności od pory jest bardziej lub mniej przejezdny, ale zawsze bardzo ekscytujący. Co chwila mijamy egzotyczne rośliny, których zastosowanie przybliża nam przewodniczka, a drogę przebiegają najróżniejsze dzikie zwierzęta. Mijając wioskę położoną nad samą Deltą, widzimy rozpięte na domach plakaty – to czas gorączki wyborczej w Botswanie.

Po uiszczeniu opłaty za wstęp do parku wsiadamy do tradycyjnej łodzi napędzanej długim kijem. Dawniej były to dłubanki, dzisiaj przeważnie łodzie to odlewy z tworzywa, tylko ich kształt jest ten sam. Nasz sternik snuje opowieści o życiu na rzece i w jej pobliżu, a my rozkoszujemy się słońcem, wodą i otaczającą nas przyrodą. Podpływamy do ogromnego stada hipopotamów, co wydaje się nam niebezpieczne. Jednak wiozący nas tubylec wydaje dźwięki znaczące w języku hipopotamów „idź stąd”, a one go słuchają i odchodzą w inne miejsce. Niesamowite wrażenie!

Na brzegu kilka żyraf i trzymające się blisko nich dla bezpieczeństwa antylopy. Pięciometrowe żyrafy mogą łatwiej dostrzec skradającego się drapieżnika. W wąskich, trzcinowych kanałach widać kolorowe, śpiewające ptaki, dosłownie na wyciągnięcie ręki. Wyczerpani upałem udajemy się na łódź, gdzie w cieniu wielkiego drzewa stoi termitiera. Jest opuszczone. A takie miejsca wybierają sobie na dom jadowite węże, trzeba więc bardzo uważać. Termity – pracowite zwierzątka – są słodkim przysmakiem dla miejscowej ludności, dlatego często spotkać można obok termitiery butelki z substancją wabiącą owady. Po zakończeniu spływu czeka nas lunch. Siadamy razem z naszą przewodniczką, sternikiem i ludźmi z wioski. Miejsce jest dla każdego. Następnego dnia chcemy obejrzeć Deltę Okawango z lotu ptaka. Na lotnisku udaje nam się wynegocjować bardzo dobrą cenę, jednak ze względu na ulewę wieszczące nadejście pory deszczowej lot nie dochodzi do skutku. Czy uda się następnym razem? Kto wie. Namibia, przez którą przepływa Okawango, planuje budowę tamy. Budowa zniszczyłaby ten cud natury. Miejmy nadzieję, że jednak do tego nie dojdzie. ●

Pokochać jazz

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Wraz z upływem lat przekonuję się, że moja wiedza jest znikoma. Upewniłem się o tym po przeczytaniu książki Piotra Jagielskiego „Święta tradycja, własny głos” poświęconej amerykańskiemu jazzowi. Odkry-

wam w niej historie szanowanych w świecie dżezmenów. Rzecz dotyczy wirtuozów trąbki, kornetu, kontrbasu, saksofonu czy też klarnetu. Niemal na początku autor przybliży sylwetkę protoplasty jazzu Buddy Boldena. Oczywiście, że jesteśmy w Nowym Orleanie, w którym żył wynalazca jazzu. Okazuje się, że nie istnieje dzielnica, gdzie w klubach bilardowych, piwiarniach i domach publicznych grywał Bolden. Ciekawe, że dysponujemy tylko jedną fotografią muzyka. Nie mamy też żadnych dokumentów, lecz jedynie historyjki o nim opowiadane, które nie są możliwe do zweryfikowania. Opowieści wręcz niewiarygodne, jak choćby ta, że Buddy Bolden potrafił jednego wieczoru dać sześć koncertów w różnych miejscach. Autor książki przypomina, że podobno był on fryzjerem i wydawcą pisemka, w którym dominowała przemoc i seks. Prawdopodobnie były się o niego kobiety, nosiły za nim płaszczy i trąbkę. Możliwe, że Bolden nie potrafił czytać nut. Podobnie jak wielu innych artystów szybko dorobił się majątku, a nieprzespane noce, nadmiar alkoholu i muzyka zrujnowały mu życie. Wertując kolejne strony książki pozostajemy w kolebce jazzu. Autor przybliży bowiem sylwetkę Louisa Armstronga, który wychowywał się w Nowym Orleanie. Nie trzeba być znawcą muzyki, aby przypomnieć sobie, że chodzi o artystę, który ciągle zachwyca nas piosenką o cudownym świecie, zielonych drzewach i kwitnących czerwonych różach. Każdy, kto spojrzy na twarz Armstronga, nie zapomni o jego uśmiechu i o tym, że był przyjacielem człowieka i zwierząt. Nie do śmiechu było jednak Armstrongowi, kiedy doświadczał w rodzinnym mieście upokorzeń ze strony białych mieszkańców Ameryki. Muzyk z zasady nie wygłaszał politycznych deklaracji. Nie zmienia to faktu, że na początku występu w Memphis w 1931 r. oznajmił, że utwór, który opisuje białych policjantów jako drani, jest im właśnie dedykowany. Dzień wcześniej został zatrzymany przez policję, gdyż usiadł w autobusie obok białej żony swojego managera.

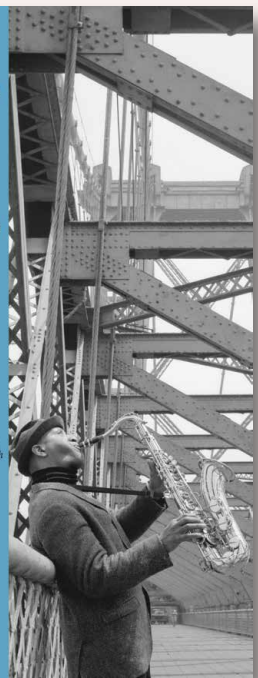
Ciekawa jest również historia Henry Grimesa. Był wirtuozem skrzypiec i kontrbasu w Nowym Jorku, a najbardziej znani jazzmani chcieli mieć go w swoim

Święta tradycja, własny głos

Opowieści o amerykańskim jazzie

PIOTR JAGIELSKI

Pod mostem Williamsburgskim płynie ciekawa East River. Wokół rozświetlone miasto. W tej samoci wypatrzył Reddies Ralph Berton, dziennikarz „Metronome”. „Kiedy po raz pierwszy usłyszałem ten dźwięk, pomyślałem, że go sobie wyobraziłem. Było to dość niezwykłe usłyszeć saksofon na środku tego mostu. Dobiegł w krótkich, urwanych frazach poprzez rozrzedzone powietrze – pisał Berton. – Jazzowy saksofon tenorowy. Pierwszorządny, mistrzowski. Głód dźwięcznej przyszłości, zabrzęty, przekształcił okazy z lekkociągi olimpijczyka”.



zespolu. Kuszony licznymi propozycjami wyjechał do Kalifornii. Z obiecanego kontraktu nic nie wyszło. I oto nagle, ceniony kontrabasista zapadł się jak kamień w wodę. Po latach okazało się, że pracował jako sprzątac, nocny stróż w szkole, robotnik na budowie. W czasie wolnym od pracy pisał wiersze i przesiadywał godzinami w bibliotekach. Został odnaleziony po dwudziestu pięciu latach w 2003 r. Naturalnie nie zapomniał grać na skrzypcach i kontrbasie. W wywiadach przekonywał, że prawdziwa muzyka wyraża pragnienie wolności, wychodzi prosto z serca. Zresztą warto pamiętać, że jazz był zawsze odbiciem czasów, częścią dziejowej się historii. Muzyka była wyrazem sprzeciwu wobec konwenansów. Dobrym przykładem jest najsmutniejsza piosenka, jaką powinien poznać świat. I faktycznie, gdy słuchamy Billie Holiday, która śpiewa o drzewach rodzących dziwne owoce, o tym, jak krew spływa po liściach i dosięga korzeni, ciarki przechodzą nawet największych twardzieli. Chodzi oczywiście o wiszących na drzewach ofiarach samosądów.

Odchodzące w zapomnienie ikony jazzu ubolewają, że dzisiaj jest zupełnie inaczej. Jazz nie ściera się z bolesnymi i nabrzmiałymi problemami, ale nawet współtworzy i działa w ich interesie. Z bólem serca odkrywamy, że książka jest o jazzie, ale jej przesłanie dotyczy całej kultury. ●

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.



Ja się do tego nie nadaję!

DARIUSZ SPANIALSKI



Jakkolwiek każde dziecko ma wrodzoną umiejętność posługiwania się rozumem oraz zmysłami, to jednak o efektach w olbrzymiej części decyduje wpływ środowiska, i jakby tu powiedzieć... stopień zaufania zmysłom. A z kolei chyba każdy dorosły wie, że zmysły lubią oszukiwać. Zatem naszą, rodziców, rolą jest to, by dziecko uczyło się posługiwać zarówno rozumem, jak i zmysłami, po to, by wzbudzić u dziecka poczucie własnej wartości, czyli wyważoną wiarę w siebie („bo wiem!”) i jednocześnie kształtować umiejętności oceny skutków postępowania („bo także wątpię”).

Poczucie własnej wartości, wiara w siebie – to posag, który przekazujemy dziecku na dalszą część dorosłego już życia, a tworzymy go poprzez własny przykład, a także werbalnie, za pomocą słów, którymi porozumiewamy się ze

Poczucie własnej wartości, wiara w siebie – to posag, który przekazujemy dziecku na dalszą część dorosłego już życia

sobą i z dzieckiem. Zbyt często jednak posługujemy się słowami krytyki: jesteś niezdolny, uparty, co z ciebie wyrośnie – mówimy zirytowani, zapominając, że atak obojętności i sprawa, że w odczuciu dziecka rodzice są jego przeciwnikami, a nawet wrogami.

Prawdziwa krytyka jest konstruktywna, odnosi się do zachowania oraz czynów człowieka i tylko taka może inspirować do działania. Dziecko słyszące krytykę swojego czynu będzie mogło szukać innego rozwiązania, będzie próbowało

naprawić błąd i będzie starało się unikać tego błędu w przyszłości. Dlatego krytyka konstruktywna jest najlepszą drogą do rozwijania umiejętności oceniania. Umiejętność ta zawsze wyzwała w człowieku pewność swoich racji w konfliktach. Natomiast krytyka destrukcyjna (jesteś taką niezdolną, znów poplamiałaś obrus) osłabia poczucie wartości dziecka. Dlatego warto się zastanowić nad słowami, które kierujemy do naszej pociechy, by z czasem w nie nie uwierzyła, bo potem jako człowiek dorosły z niskim poczuciem własnej wartości będzie narażona na negatywne myśli o sobie, o swojej pozornej niemocy bycia kimś ważnym, wg której nie jest możliwy nawet najdrobniejszy sukces. W pracy natomiast nawet najdrobniejsza pochwała szefa będzie wzbudzać obawę, że prowadzi to do większych obowiązków, a tym samym większej odpowiedzialności, podczas gdy „ja się do tego nie nadaję”. I tak przez całe życie...

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



Dwaj bogole w Bogolinie
Ustalili że świat ginie
W demokracji
Więc rozdali nowe karty
Zakończyli stare żarty
I ruszyli w szlak przetarty
Afirmacji

Oleksiewicz
napisał: Wojtek
narysował: Asia





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

10 KWIETNIA (CZWARTEK)

- ▲ Godz. 12.00 Gortat Camp
Miejsce: MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: Fundacja M. Gortata, MOSiR
- ◆ Godz. 18.00 Co za gość - Artur Orzech
Miejsce: MPBP, Długa 29a
Organizator: Wydział Kultury UMZ

12 KWIETNIA (SOBOTA)

- ▲ Godz. 10.45 Czerkaski Cup
Miejsce: MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

13 KWIETNIA (NIEDZIELA)

- ◆ Godz. 10.00 Kreatywna Przestrzeń Wielkanocna
Miejsce: CKD, ul. ks. Sz. Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka
- ◆ Godz. 13.00 Dzień Katyński
Miejsce: Kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej
- ◆ ok. Godz. 14.00 złożenie kwiatów na pl. Stu Straconych
Organizator: TPZ, Wydz. Kultury UMZ
- ◆ Godz. 20.00 Droga krzyżowa ulicami Zgierza
Miejsce: Kościół Famy św. Katarzyny Aleksandryjskiej
Organizator: Kościół Famy św. Katarzyny Aleksandryjskiej

15 KWIETNIA (WTOREK)

- Godz. 19.00 premiera spektaklu Teatru Trytyka
Miejsce: sala widowiskowa Stary Młyn, ul. Długa 41A
Organizator: MOK Stary Młyn

16 KWIETNIA (ŚRODA)

- ◆ Godz. 09.00 Uroczystości w związku z 82. rocznicą wybuchu Powstania w Getcie Warszawskim, Akcja „Żonkil”
Miejsce: Kamień przy ul. Łódzkiej i Stolarstewy
Organizator: MPBP, Wydz. Kultury UMZ

25 KWIETNIA (PIĄTEK)

- ▲ Niebieskie Igrzyska
Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 11
Organizator: Szkoła Podstawowa nr 11
- ◆ Godz. 09.00-00 VI Wielka Parada Jeża pt. „Budźmy Jeża ze Zgierza”
Miejsce: Park Miejski
Organizator: Szkoła Podstawowa nr 1

26 KWIETNIA (SOBOTA)

- ▲ Memoriał pływacki Zawora
Miejsce: Pływalnia MOSiR, ul. Leśmiana 1
Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

27 KWIETNIA (NIEDZIELA)

- ▲ Otylia Swim Tour
Miejsce: Pływalnia MOSiR, ul. Leśmiana 1
Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
- Godz. 16.00 Bajkowanie dla najmłodszych
Teatr Uszyty „Kto tam?”
Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

2 MAJA (PIĄTEK)

- ◆ Godz. 16.00, Święto Flagi – przemarsz z flagą ulicami miasta
Organizator: Komenda Hufca ZHP w Zgierzu
Szczegóły na fb/ Miasto Zgierz

3 MAJA (SOBOTA)

- ◆ Godz. 9.00, Msza św. w intencji Ojczyzny i Mieszkańców Zgierza
Miejsce: Kościół Famy św. Katarzyny Aleksandryjskiej
- ◆ Godz. 10.00, Oddanie hołdu Twórcom Konstytucji 3 Maja
Miejsce: Tablice Pamiątkowe przy Ratuszu, Plac Jana Pawła II
Organizator: UMZ
- ◆ Godz. 10.30, „Zgierzanie Czytają Konstytucję RP”
Miejsce: Plac Jana Pawła II
Organizator: Związek Nauczycielstwa Polskiego w Zgierzu i TPZ

10 MAJA (SOBOTA)

- Godz. 10.00 Organia Przestrzeni
Miejsce: MOSiR, ul. Wschodnia 2, hala im. Zgierskich Olimpijczyków
Organizator: SDK SEM, UMZ

11 MAJA (NIEDZIELA)

- Godz. 16.00 Bajkowanie: Domowy Teatr Lalek „Robale”
Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

12 MAJA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ Godz. 18.00 finał pracowni plastycznej Agnieszki Pawiąk – Kaczmarek i pracowni graficznej Marii Łuczak (z MOK)
Miejsce: Zgierska Galeria Sztuki Stary Młyn, ul. Długa 41A
Organizator: MOK Stary Młyn
- Godz. 18.00 wernisaż wystawy CKD
Miejsce: Zgierska Galeria Sztuki w Starym Młynie, ul. Długa 41A
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

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

Twój PIT BUDUJE Zgierz

105 mln zł

na inwestycje w budżecie na 2025 rok oraz w ramach kontynuacji działań w roku 2026

Czy wiesz, że 22% dochodów miasta w 2024 r. czyli 83 mln zł pochodziło z PIT-u

Dzięki Twojemu podatkowi realizujemy zgierskie inwestycje, finansujemy edukację i zajęcia sportowe lub poprawimy opiekę zdrowotną

Pamiętaj, że swoje 1,5% podatku możesz przekazać zgierskim organizacjom pozarządowym!

Zgierz

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+płacówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Myśliwski”, Popiełuszki 9
- Bar „U Borówy”, 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 Audioka, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatery „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 „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Klub fitness SkyFit, Armii Krajowej 10
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kreda Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytńia 82

- Łaźnia 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 (+płacówki)
- 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, Żytńia 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, Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon „Pracownia optyczna”, Gałczyńskiego 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parzęczewska 21
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Sklep „Dar-Mar” Przygraniczna 25
- Sklep „Gastropak”, Dąbrowskiego 10
- Sklep budowlany „Standard”, 1 Maja 19
- Sklep monopolowy, Lechonia 2
- Sklep przemysłowy, 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 „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprzowska 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, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembielińskiego 2

- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowski 63
- Straż Miejska, Popiełuszki 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczyska 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafika”, Aleksandrowskiego 13/15
- TV Centrum, Lechonia 2
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczyska 2
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

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



*nowy lokal
na gastronomicznej
mapie Zgierza*



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

**BADŹ NA BIEŻĄCO
OBSERWUJ NAS NA FACEBOOK**

