



Zgierz Moja Przestrzeń

NR 2 (115)

luty 2026

egzemplarz bezpłatny

ISSN 2450-3770

zgierski miesięcznik
społeczno-kulturalny



ADAM MARIAŃSKI MA
JASNY CEL: **ZDOBYĆ**
KORONĘ WULKANÓW

WALENTYNKI - NIE DLA
KAŻDEGO ZNACZĄ TO SAMO

NOWY MIEJSKI
ŻŁOBEK NA 100 DZIECI
JUŻ NA FINISZU

SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-6
Teatralna Albertiana już 12 lutego	7
„Co za gość” o fenomenie hip-hopu	7
Siła marzeń – historia rodziny, której możemy pomóc	7
Adam Mariański. Ku Koronie Wulkanów	8
Najważniejsze, to móc wyrazić siebie	9
Obwieszczenie Starosty Zgierskiego	9
Mariusz Bonaszewski w Zgierzu	10
Pistolet, który stracił głos	10
Biurowy romans a efektywność pracy, czyli historia miłosna między walentynkami a excelem	11
Czas na czułość? Dzień komercji?	12
Walentynki w perspektywie Zgierzan	12
Wojna informacyjna trwa. Dbaj o bezpieczeństwo w sieci	13
Zgierska lekcja godności	14
Miejski żłobek – wkrótce otwarcie	15
Taki będzie rok w galerii sztuki MOK	16
Andrzej Seweryn – postać (nie)fikcyjna	16
Sport szkolny. Rusza nabór do klas	17
Imigracja po amerykańsku. Dlaczego USA znów się dzieli?	18
Cyfrowy sobowtór. Gdy „lepsza wersja mnie” zaczyna żyć własnym życiem	18
Trigger, czyli o tym, co naprawdę uruchamia w nas łańcuch stresu	19
Brak bliskich relacji przyspiesza starzenie się mózgu	19
Limfa – cichy strażnik	20
Kostaryka, czyli bogate wybrzeże	21
Puszek-Leniuszek?	22
Dokładnie i szczerze	22



Słowo wstępu



Empatia to jedno z tych słów, które brzmią pięknie, ale bywają nadużywane. Odmieniana przez wszystkie przypadki, trafia na transparenty, do reklam i medialnych de-

klaracji. A potem przychodzi codzienność i szybko weryfikuje, kto naprawdę potrafi wejść w czyjąś skórę, a kto jedynie dobrze o tym opowiada. Kolejny finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy czy nadchodząca szansa na odzanie 1,5% z PIT przypominają, że empatia nie jest hasłem ani obowiązkiem wpisanym w kalendarz.

Akcje społeczne i charytatywne są pierwszym lakmusowym społeczeństwa wywołują naturalny impuls – potrzebę pomocy, dorzucenia swojej cegiełki, choćby symbolicznie. Dla innych to temat obojętny, drażniący albo wręcz niepotrzebny. I to też jest jakaś prawda o nas. Bo empatii nie da się zadekretować, nie da się jej wygłaskować ani nauczyć w szybkim szkoleniu na „dobrego człowieka”. Albo potrafimy zobaczyć drugą osobę: chore dziecko czy chociażby wolontariusza marznącego z puszką, albo nie.

Takie akcje, jak finał WOŚP oczywiście nie zmieniają świata w jeden dzień. Nie rozwiązują wszystkich problemów. Są raczej lustrem, w którym co roku możemy się przejrzeć. Zobaczyć, ile w nas uważności, a ile znieczulicy. I zadać sobie niewygodne pytanie: czy pomagamy dlatego, że naprawdę czujemy, czy dlatego, że tak wypada, tak trzeba?

Empatia wcale nie jest powszechna, nie jest równo rozdzielona. Ale właśnie dlatego ma wartość, bo tam, gdzie się pojawia nawet na chwilę, nawet raz w roku, może realnie zmienić czyjeś życie. ●

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

Treści zawarte w niniejszym miesięczniku są chronione prawem autorskim. Wszelkie przedruki całych artykułów lub ich fragmentów możliwe są wyłącznie po uzyskaniu zgody wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów w przekazywanych artykułach oraz zmian w tytułach i śródtytułach.

Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklam i ogłoszeń, jeśli ich treść lub forma nie jest zgodna z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36, pkt 4 prawa prasowego). Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam. Wydawca nie identyfikuje się ze wszystkimi poglądami, które wyrażone są w publikowanych tekstach.

Czasopismo jest w pełni finansowane ze środków MOK.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
Zdjęcie:
Łukasz Gryzio

WOŚP Zgierz 2026

Zmieniają się miejsca finałów, z puszkami na ulice wychodzą kolejne pokolenia, co roku inny jest też cel zbiórki – niezmienny pozostaje klimat Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Ludzie jednoczą się, by wspomóc charytatywną akcję, całymi rodzinami uczestniczą w orkiestrowych atrakcjach. 34. finał WOŚP przyniósł w Zgierzu blisko 400 tysięcy złotych. Ostateczna suma będzie znana po zakończeniu licytacji i zliczeniu e-skarbonki. Śpiewano, tańczono, biegano, strzelano z łuku, grano w koszykówkę i integrowano się na imprezach. Po naszym mieście jeździł wypełniony gadżetami Siemabus, a wydarzenie zwieńczył nieinwazyjny pokaz laserowy. A to wszystko dla dzieciaków z chorobami przewodu pokarmowego. (jn)



MAGDALENA LIPIŃSKA

Śpiewać każdy może. Szczególnie w szczytnym celu. W tym roku w pizzerii Grande Gusto zorganizowano dla WOŚP koncert karaoke. W klubie Agrafka odbyła się natomiast impreza „Wielka improwizacja – Wesele”.



WOŚP ZGIERZ

Tortu akurat na Allegro nie licytowano... ale na aukcje WOŚP trafiło wiele ciekawych rzeczy. Najwięcej pieniędzy przyniosły: Dzień z Prezydentem Miasta Zgierza, pobyt w Tatrach, zestaw szeryfa USA, a także... prywatny seans w kinie Starego Młyna! Już teraz licytacje powiększyły konto WOŚP o ponad 50 tysięcy złotych



KRZYSZTOF GŁOWACKI

350 wolontariuszy wspomagało w tym roku zgierski sztab WOŚP. To największa siła wydarzenia – oddolne, pojedyncze działania, które uczą młode pokolenia, że warto poświęcać czas potrzebującym.



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Finał zorganizowano w tym roku w Szkole Podstawowej nr 5 na Kuraku. Na występy zespołów tanecznych, wokalnych i teatralnych zaproszono do SDK „SEM” (akcja współorganizowana z CKD). Jak co roku wydarzenia orkiestrowe obejmowały cały Zgierz, z parkiem miejskim i halą lodową włącznie.



JAKUB NIEDZIAŁA

Jeżobieg zgromadził trzystu biegaczy i ponad 20 tys. zł w skarbonkach. To wydarzenie integrujące miłośników ruchu, dla których ważne są nie tylko medale. Za każde z przebiegniętych wokół stawu kółek, lokalni przedsiębiorcy-sponsorzy „uzupełniali” konto WOŚP.

Zmiana czy tylko lifting?

Przedstawiamy miesięcznik w nowej odsłonie. Od lutowego wydania miejskie czasopismo zostało lekko odchudzone, zmieniliśmy też rodzaj wykorzystawanego papieru, ale zachowaliśmy nakład tak, by trafiać, jak dotychczas, do naszych stałych czytelników.

Bez zmian pozostaje społeczno-kulturalny charakter i jakość treści publikowanych w „Zgierz – Moja Przestrzeń”. Nadal stawiamy na rzetelność informacji, lokalność, promocję miasta oraz potencjału mieszkańców i aktywności tutejszych organizacji, instytucji kultury, sportu, a także placówek edukacyjnych.

Jesteśmy bardzo ciekawi, jak Państwo jako nasi Czytelnicy odbierają te zmiany. Zachęcamy do przesyłania swoich opinii, uwag i sugestii pod adres redakcja@starymlynzgiez.pl. Można się z nami kontaktować również przez Messengera na profilu FB Zgierz Moja Przestrzeń. (rk)

Hokejowy narybek powalczy na lodzie

Ponad 200 zawodników w wieku 7-10 lat weźmie udział w wielkanocnym turnieju mini hokeja Rabbit Cup. Do rywalizacji przystąpiło 18 drużyn z całej Polski, w tym również ze Zgierza. Organizatorzy zapewniają, że ponownie stawiają na promowanie aktywności sportowej, zasad fair play oraz dobrej zabawy w gronie rodzinnym. Więcej w kolejnym wydaniu miesięcznika. (rk)



Honorowi i Zasłużeni

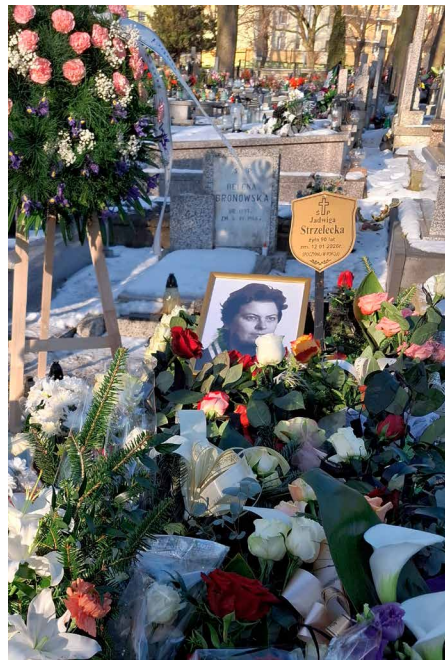
Pięcioro wyjątkowych mieszkańców Zgierza odebrało wyróżnienia podczas styczniowej sesji rady miasta. Tytuł Honorowego Obywatela przyznany został Jadwidze Skwarek, wieloletniej kierowniczce SDK SEM, twórczyni ogólnopolskiego festiwalu tanecznego „Drgania Przestrzeni” oraz poświęconemu idei sportu, promotorowi łucznictwa Jerzemu Matwiejowi. Tytuł ten to najwyższe wyróżnienie przyznawane od ponad 20 lat przez Radę Miasta Zgierza za szczególny wkład w rozwój, promocję oraz kształtowanie pozytywnego wizerunku Zgierza w kraju i za granicą. Rada przyznała również tytuł Zasłużonego dla Miasta Zgierza, który przypadł w udziale: Witoldowi Królewiaкови (wieloletni dyrektor MOSiR, trener piłki nożnej, twórca sukcesów Boruty), Dariuszowi Matusiakowi (wybitny piłkarz „drużyny Królewia”) oraz Ewie Sierońskiej (zawodnicz-



Jednym z wyróżnionych mieszkańców został Witold Królewia – autor największych sukcesów zgierskiej piłki nożnej

ka, trenerka, sędzia łucznicza). Na tej samej liście wyróżnionych znalazł się również Klub Sportowy Boruta za działalność na rzecz rozwoju miasta. (rk)

Odeszła Jadwiga Strzelecka (1935-2026)



Była jedną z legend „Staszica”, choć lepiej napisać, że wciąż pozostaje legendą szkoły, bo przecież jej odejście nie zmniejszyło ogromnego wpływu, jaki miała na placówkę i jej uczniów. W połowie stycznia na Starym Cmentarzu pożegnano panią Jadwigę Strzelecką, nauczycielkę geografii w I LO im. Staszica (1965-91). „Była nauczycielką wybitną, uczyła nas geografii, ale tak naprawdę uczyła czegoś więcej – otwartości na świat, ciekawości drugiego człowieka i tego, że więzi są ważniejsze niż czas i odległość. Wychowała olimpijczyków geografii i ekonomii, a także wielu nauczycieli, którzy wybrali ten zawód właśnie dzięki Niej” – piszą we wspomnieniu absolwenci zgierskiej szkoły. Pracę pedagogiczną rozpoczęła w połowie lat 50. w LO im. Słowackiego w Piotrkowie Trybunalskim. W 2008 r. została Honorowym Członkiem Stowarzyszenia Absolwentów Gimnazjum i Liceum im. St. Staszica w Zgierzu.

(oprac. jn na podstawie materiałów Stowarzyszenia)

Konkurs o Nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego „Przedsiębiorca Roku 2025”

Kończy się nabór zgłoszeń do Konkursu o Nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego „Przedsiębiorca Roku 2025”. Firmy można zgłaszać jedynie do 12 lutego za pomocą internetowych formularzy.

Głosowanie mieszkańców Zgierza odbędzie się w terminie od 24 lutego do 15 marca na kartach do głosowania dostępnych w UMZ, ZCOP oraz u kandydatów do tytułu (wypełnione karty należy wrzucić do urny

w BOK UMZ) lub online na stronie: <https://gala.zgiez.pl/>.

Nagrody zostaną przyznane w kategoriach: mikro, mały, średni i duży Przedsiębiorca (Nagroda Kapituły Prezydenta Miasta Zgierza) oraz Przedsiębiorca Roku Oczami Mieszkańców – wybór Zgierzan. Zachęcamy do zgłaszania firm oraz udziału w głosowaniu na swoich ulubionych przedsiębiorców. (aś)

Tańczyli, śpiewali i pomagali – społeczność „Dziesiątki” dla WOŚP

20 stycznia szkolna sala SP 10 zamieniła się w prawdziwą taneczną arenę. Energetyczny maraton zumbi porwał do wspólnej zabawy różne pokolenia. Na parkiecie spotkali się uczniowie, ich rodzice, nauczyciele, a także dyrektorka szkoły Anna Sadok, inicjatorka działań związanych z WOŚP w placówce. Sportowe tempo nadawał profesjonalny instruktor Artur Romaniak, a uśmiechy nie zniknęły z twarzy uczestników ani na chwilę. To nie był zwykły trening, lecz integracja w najważniejszej postaci – w ruchu, muzyce i dobrej energii. Wybór zumbi nie był przypadkowy. Jako szkoła promująca zdrowie „Dziesiątki” stawia na aktywność dostępną dla każdego – bez względu na wiek czy kondycję. Tu nie liczy się perfekcyjna technika, lecz ruch, radość i wspólny cel. A ten był wyjątkowy – wsparcie finału WOŚP. Zaledwie dwa dni później szkolne mury wypełniły się kolejną falą emocji – tym razem artystycznych. Wieczór Talentów przyciągnął liczną publiczność i udowodnił, że scena w SP nr 10 należy do młodych ludzi z pasją i odwagą. W programie znalazły się występy taneczne i wokalne, recytacje, gra na pianinie, niezwykle połączenie recytacji z układa-



Scena w SP10 należy do młodych ludzi z pasją i odwagą

niem kostki Rubika, akrobatyka z obręczami oraz prezentacje prac plastycznych. Każdy występ był nie tylko pokazem umiejętności, lecz także przełamaniem tremy i własnych barier. Dla wielu uczniów był to moment, w którym po raz pierwszy stanęli w świetle reflektorów przed tak liczną publicznością. Oba wydarzenia – taneczny maraton i Wieczór Talentów – połączył jeden wspólny mianownik: pomoc. Dzięki zaangażowaniu całej społeczności szkolnej udało się zebrać imponującą kwotę 13 834,77 zł na rzecz tegorocznego finału WOŚP. (ea)

Jubileuszowy Kaziuk zbliża się!

To jedna z najpopularniejszych i najbarwniejszych zgierskich imprez – w połowie marca odbędzie się w naszym mieście dwudziesta już edycja Zgierskiego Kaziuka! Tradycyjnie wydarzenie składać się będzie z Wieczoru Wileńskiego (piątek 13 marca) oraz Jarmarku Kaziukowego (sobota 14 marca).

Zacznijmy od Jarmarku – do Zgierza zaproszonych zostało ponad stu wystawców: twórców rękodzieła, artystów ludowych, producentów regionalnych i ekologicznych wyrobów spożywczych. Zapraszamy na brukowane ulice Miasta Tkaczy oraz na pasaż przy Starym Młynie. Jarmarkowi towarzyszyć będą występy artystyczne, m.in. zespołów

z Rejonu Wileńskiego, Szczawinianek, Kapeli Wujka Krzycha oraz grupy Wolne Bałuty.

Wieczór Wileński odbędzie się tradycyjnie w sali MPBP przy ul. Długiej 29a. Gwiazdą wydarzenia będzie Magdalena Kuta, aktorka znana m.in. z seriali „Ranczo” i „Gang zielonej rękawiczki”. Na pewno nie zabraknie też występu naszych gości z Rejonu Wileńskiego. Szczegóły XX Zgierskiego Kaziuka pojawiać się będą w mediach społecznościowych Miasta Zgierz. Impreza wzorowana jest na słynnym wileńskim Kaziuku, tradycję tę zapoczątkowali w naszym mieście potomkowie przesiedleńców zza wschodniej granicy. (jn)



Zgierski Kaziuk - barwy, smaki, dźwięki

Otwarcie wystawy „Powiew elegancji”

Ta wyjątkowa wystawa w Muzeum Miasta Zgierza cieszy się dużym zainteresowaniem odwiedzających. Trzon ekspozycji „Powiew elegancji. Wachlarze i akcesoria stroju kobiecego w XIX i XX wieku” stanowi kolekcja 60 zabytkowych wachlarzy ze zbiorów Muzeum w Piotrkowie Trybunalskim, przekazana w 2023 r. przez prywatnego kolekcjonera. Najstarsze obiekty pochodzą z drugiej połowy XVIII w. Na wystawie można zobaczyć wachlarze z Europy oraz z Chin i Japonii, wykonane m.in. z papieru, drewna, piór, macy perłowej i metalu. Doskonałe uzupełnienie stanowi secesyjna biżuteria z prywatnych zbiorów dr. Andrzeja Papiewskiego, która podkreśla estetykę epoki, ale również rolę kolekcjonerów w ochronie dziedzictwa. Całość wzbogacają obiekty z kilku muzeów oraz obraz Wojciecha Weissa z kolekcji Muzeum Regionalnego w Radomsku, wprowadzający artystyczny kontekst przełomu wieków. Wystawę można oglądać do 12 kwietnia 2026 r. (mr)



Ta wystawa cieszy się wyjątkowym zainteresowaniem

KLUB ZDROWIA W ZGIERZU

ZAPRASZA NA CYKL BEZPŁATNYCH SPOTKAŃ

CENTRUM KULTURY POWIATU ZGIERSKIEGO UL. DŁUGA 42

✓ 14/01/2026; godz. 18.30

„Kręgosłup w stresie”
Spotkanie z rehabilitantem

✓ 11/02/2026; godz. 18.30

„Odporność na dłużęj”
Spotkanie z dietetyczką

✓ 11/03/2026; godz. 18.30

„Zdążyć przed zawałem”
Spotkanie z lekarką



Kontakt:
695-143-345
507-015-909

Zgierz pobiegnie Tropem Wilczym

1 marca Zgierz po raz kolejny stanie się miejscem Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym”. Tegoroczna edycja ma wyjątkowy charakter, ponieważ trasa po raz pierwszy nie jest zaplanowana w parku miejskim im. Tadeusza Kościuszki, a poprowadzi uczestników przez obszar Nowego Miasta, ukazując mniej znane, a historycznie istotne przestrzenie miasta. Start biegu zaplanowano w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy.

Na uczestników czekają dwa dystanse: honorowy bieg na 1963 metry, symbolicznie nawiązujący do historii Żołnierzy Wyklętych, oraz bieg główny na 6 kilometrów. Zapisy prowadzone są w formie elektronicznej, za pośrednictwem strony internetowej <https://zapisy.inessport.pl/#gr286>. Jak co roku bieg organizowany przez Muzeum Miasta Zgierza łączy aktywność sportową z pamięcią historyczną i odbywa się pod patronatem Prezydenta Miasta Zgierza.



Młynarski zagra Młynarskiego!

Zainteresowanie koncertem „Młynarski plays Młynarski feat. Gaba Kulka” było tak duże, że od razu w MOK zdecydowano o zorganizowaniu powtórki. Obydwa koncerty odbędą się 6 marca. Ten, na który są jeszcze bilety, rozpocznie się o godz. 20.00. Czego można się spodziewać? Wiele mówi sam tytuł. Artyści zapowiadają, że będzie to podróż przez muzyczne style i nastroje. – *Ten zespół to synteza mojej dotychczasowej drogi scenicznej, historii rodzinnej oraz przyjaźni z Gabą, Piotrkim i Wojtkiem. To także spotkanie z własnym ojcem i z wielkim autorem* – mówi Jan Emil Młynarski, który przewodniczy zespołowi.

W czasie koncertu usłyszymy doskonale znane utwory, m.in.: „Nie ma jak u mamy”, „Róbmy swoje”, „Jesteśmy na wczasach”, czy „Panowie, bądźcie dla nas dobrzy na zimę”, w interpretacji Gaby Kulki. (mz)



Miasto przejęło działkę przy Obrońców Pokoju

W ostatnich dniach minionego roku Miasto Zgierz stało się prawnym właścicielem niemal 4-hektarowej działki przy ul. Obrońców Pokoju 14, która dotychczas należała do Skarbu Państwa. Znajdują się tam tereny zielone stanowiące naturalną część parku. Tak też ma pozostać w przyszłości – akt notarialny przewiduje przeznaczenie nieruchomości pod zielenie miejską i tereny rekreacyjne.

To kolejny efekt dobrej współpracy między władzami miasta Zgierza i Powiatu Zgierskiego. Przypomnijmy, że w zeszłym roku miasto przekazało powiatowi 13 działek przy ul. Wiosny Ludów, co umożliwiło rozpoczęcie pierwszego etapu oczekiwanej przez mieszkańców inwestycji drogowej, mającej

LUKASZ SOBIEBALSKI



Ten teren już formalnie należy do miasta

na celu remont i przebudowę trasy łączącej Zgierz z Grotnikami i zapewniającej lepszy dojazd do drogi S14. (rk)

Zmiany cen za odpady komunalne



Od 1 marca 2026 r. zmieniają się ceny za odbiór odpadów komunalnych. Mieszkańcy domów jednorodzinnych zapłacą 43 zł miesięcznie od osoby z możliwością obniżki o 8

zł, jeśli posiada się kompostownik oraz 15,53 zł za 1 m³ zużytej wody w przypadku mieszkańców budynków wielolokalowych, gdzie opłata liczona jest właśnie od zużycia wody.

Przez ostatnich 6 lat stawki w Zgierzu się nie zmieniły, mimo że w tym czasie koszty odbioru i zagospodarowania odpadów znacząco wzrosły.

Pomimo podwyżki, stawki wciąż plasują się na jednym z niższych poziomów w porównaniu z maksymalnymi dopuszczalnymi w przepisach i realiami rynkowymi, dlatego miasto będzie nadal dopłacać do systemu gospodarowania odpadami. To jednak oznacza, że będzie prawdopodobnie mniej środków w budżecie chociażby na remonty infrastruktury. (rk)

Przez tydzień o kobietach i dla kobiet głośno w całym Zgierzu

Zgierski Tydzień Kobiet na stałe wpisał się w kalendarz wydarzeń organizowanych w okresie poprzedzającym Dzień Kobiet. W jego realizację włączają się wszystkie miejskie instytucje kulturalno-sportowe. Tegoroczny program

zawiera serię spotkań i warsztatów, w których mogą wziąć udział nie tylko panie. Będą to między innymi: spotkanie z historią sztuki i warsztaty plastyczne w Strefie Rzemiosła i Sztuki, spotkanie autorskie i warsztaty jogi twarzy z Justyną Kosień w bibliotece, ślizgawka i pokazy łyżwiarstwa na lodowisku MOSiR, warsztaty biznesowe (Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców), koncert Gaby Kulki i Jana Młynarskiego, wernisaż wystawy rzeźby Anny Nowak, spotkanie ze scenografką i zdobywczynią Oscara (1994) Ewą Braun oraz pokaz jednego z filmów Andrzeja Wajdy w Starym Młynie. Tutaj odbędzie się również kolejny cykl paneli dyskusyjnych realizowanych z magazynem „Wysokie Obcasy” pt. „Kobiety wiedzą, co robią”. Jak zwykle wiązać się to będzie z wizytą specjalnych gości ze świata telewizji, psychologów i socjologów. Polecamy wypatrywać szczegółów na stronach www.starymlynzgzierz.pl i www.miastozgierz.pl. (mz)



„Kobiety wiedzą, co robią” to trzy panele dyskusyjne poruszające tematy z zakresu psychologii, ale również sztuki (w tym roku bohaterkami będą m.in. standuperki)

STARY MŁYN

Teatralna Albertiana już 12 lutego

Nasze miasto po raz kolejny będzie gospodarzem finału regionalnego Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Albertiana. Od wielu już lat do Zgierza zapraszani są soliści i grupy teatralne z trzech województw: łódzkiego, mazowieckiego i podlaskiego. W czwartek 12 lutego zapraszamy do Szkoły Podstawowej nr 8 (ul. Leśmiana 1). Start festiwalu o godzinie 10.00, wstęp wolny.

Albertiana to szczególnie święto teatru – zespoły przygotowują spektakle oparte na klasyce literackiej, na własnych doświadczeniach. Bywa, że przedstawienia wypełnione są tańcem i muzyką. Regulamin nie



Festiwal to spektakle, ale też okazja do rozmów i poznania się

ogranicza ekspresji twórców, ważne, aby na scenie w pełni mogli zaprezentować swoją osobowość. W tym roku do zgierskiego

finału zakwalifikowano dziewięć zespołów teatralnych i trzech solistów. Co zobaczymy? Między innymi „Świadomość w ogniu uczuć” o dziewczynie, która po kłótni z rodzicami ucieka z domu, „Całkiem naszą bajkę” o codziennym pędzie, który rozbija międzyludzkie relacje czy „Folwark zwierzęcy” na podstawie klasycznej powieści George’a Orwella.

Organizatorami Albertiany są Fundacja im. Brata Alberta i Fundacja Anny Dymnej Mimo Wszystko. Jednym z patronów wydarzenia jest Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski. Laureaci zgierskiego finału (trzy zespoły teatralne oraz solista) zaproszeni zostaną na uroczystą galę konkursu do Teatru im. Słowackiego w Krakowie. (jn)

Będzie moc

„Co za gość” o fenomenie hip-hopu

Coś dla młodych... Ale może nie wiek jest tu ważny? To rozmowa dla wszystkich próbujących zrozumieć współczesną kulturę. Bohaterem lutowej edycji cyklu „Co za gość” będzie Tomasz Kleyff „Człowiek Nowej Ery”. Zapraszamy w czwartek 19 lutego do filii MPBP przy ul. Długiej 29a.

Tomasz CNE Kleyff to warszawski raper i dziennikarz popularyzujący gatunek, prowadzący m.in. „Rap Kontener”. Współtworzył Baku Baku Skład z zespołem Kaliber 44. W duecie z Wujkiem Samo Zło przyczynił się do krzewienia freestyle’u w Polsce. Członek Gibon Składu, u boku Tede brał udział w legendarnej freestyle’owej „bitwie płockiej”. Syn barda Jacka Kleyffa, współpracował m.in. z: DJ Voltem, Peją/Slums Attack, Si-

stars, Moniką Brodką, Tede, Numerem Raz, Dog Eat Dog (USA).

CNE dla miesięcznika „Zgierz – Moja Przestrzeń”: *Fenomen hip-hopu jako kultury polega na tym, że narodził się oddolnie, jako głos ludzi wykluczonych społecznie i żyjących w podobnych realiach. Jego siłą jest autentyczność i szczerść przekazu, często bez upiększania rzeczywistości, używając surowego języka ulicy i bieżącego „slangu” środowiskowego. Mimo komercjalizacji hip-hop wciąż pozostaje ważnym środkiem wyrażania wolności i sprzeciwu i ma kredyt zaufania już kilku pokoleń. Nowa fala rapu skupia się bardziej na emocjach jednostki, stylu życia i estetyce. Teksty są krótsze, bardziej metaforyczne lub introspektywne, czasem celowo uproszczone. Wizerunek*



i kreacja artystyczna odgrywają dziś większą rolę niż dawniej, może nawet główną?

Początek spotkania o godzinie 18.00, wstęp wolny. (jn)

Charytatywny Zgierz

Siła marzeń – historia rodziny, której możemy pomóc

Życie bywa nieprzewidywalne – potrafi zaskakiwać radością, ale też zabierać to, co dla nas najcenniejsze. Przekonała się o tym rodzina uczennicy zgierskiej szkoły muzycznej, której świat rozsypał się tuż przed świętami Bożego Narodzenia. Tata Oli tragicznie zginął w wypadku samochodowym. Ola jest uczennicą I klasy szkoły muzycznej II stopnia w klasie akordeonu. Ma jasno określone marzenie – zostać muzykoterapeutką i pracować z osobami o specjalnych potrzebach, pomagając im poprzez muzykę. Dziś to Ola i jej najbliżsi sami potrzebują wsparcia. Mama Oli została sama z pięciorgiem dzieci. Dwoje z nich wymaga szczególnej opieki i stałego leczenia. Najmłodszy Wiktor cierpi na całościowe zaburzenia rozwojowe, autyzm dziecięcy oraz zaburzenia hiperkinetyczne. Dwa lata starsza Zosia zmagą się również z całościowymi za-



burzeniami rozwoju, a dodatkowo z padaczką. Codziennosc tej rodziny to nie tylko żałoba i ogromny ból po stracie męża i taty, ale też nieustanna walka o rehabilitację, wizyty u specjalistów, terapię i rozwój dzieci. Koszty są ogromne. Do tego doszedł kolejny problem – samochód, którym jeździł tata, został całkowicie zniszczony w wypadku. Rodzina

potrzebuje auta z większym bagażnikiem, by bezpiecznie przewozić wózek i sprzęt niezbędny przy opiece nad dziećmi. Rozpacz, żal i bezradność towarzyszą im każdego dnia. A jednak pani Katarzyna z całych sił stara się zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa i normalności. Nie możemy cofnąć czasu ani zabrać im bólu. Możemy jednak zrobić coś bardzo ważnego – sprawić, by nie czuli się w tym wszystkim sami. Trwa zbiórka na stronie siepomaga.pl na zakup samochodu dla rodziny oraz turnusy rehabilitacyjne dla Wiktora i Zosi. Akcję wsparło już ponad 250 osób, ale do celu wciąż brakuje ponad 60 tysięcy złotych. Pomóc można także, przekazując 1,5% podatku: KRS: 0000396361, wpisując cel szczegółowy: 0880807 – Wiktor i Zosia. Każda wpłata, każde udostępnienie tej historii to realna pomoc dla rodziny, która wciąż mierzy się z trudnym losem. (ea)

JAKUB NIEDZIELA



W grudniu 2025 r., na przestrzeni tygodnia, Zgierzanin zdobył najwyższy wulkan Ameryki Południowej Ojos del Salado oraz najwyższy wulkan Ameryki Północnej Pico de Orizaba. To jego kolejne dwa „klejnoty” w Koronie Wulkanów. Wcześniej wchodził na szczyt Kilimanjaro (Afryka) i Elbrusa (Europa). Do zdobycia Korony Wulkanów brakuje panu Adamowi już tylko trzech wzniesień. Najbliższym tegorocznym celem jest Mount Giluwe – najwyższy wulkan Oceanii.

Po rumowisku skalnym

Nie ma dwóch podobnych nocy – przekonuje słynny wiersz Szymborskiej, nie ma dwóch podobnych wzniesień Korony Wulkanów – dodajmy na potrzeby tego artykułu. Ojos del Salado położony w Andach na granicy Chile i Argentyny to najwyższy wulkan na Ziemi (6893 m n.p.m.). Co więcej, aby znaleźć się u jego podnóża, trzeba pokonać wiele kilometrów przez pustynię Atakama. – *To są takie wysokości, że organizm musi się aklimatyzować, trzykrotnie zmienialiśmy miejsce biwakowania, wchodząc na kolejne wzniesienia* – opowiada pan Adam. – *Zaczęliśmy od szczytu na 4800 m n.p.m., następny był na 5300 m, przed atakiem na Ojos zdobyliśmy wulkan San Francisco na 6018 m. Wejście na Ojos del Salado zaczęliśmy na wysokości 5900 m, to 1000 metrów w górę, ale trasa ma długość aż czternastu kilometrów. Od naszego wyjścia z bazy do powrotu minęło dziewiętnaście godzin. Dodatkowo najwyższy punkt znajdujący się już ponad kraterem jest rumowiskiem skalnym, ciężko się po nim wspinać.*

Z kolei Pico de Orizaba w Meksyku, najwyższy wulkan Ameryki Północnej położony jest na 5636 m n.p.m. Aby pokonać ostatnie tysiąc metrów w górę, należy przejść trasę nieporównanie krótszą (2 km), ale też nieporównanie bardziej stromą. Tamtejsze podłoże to utrudniające wchodzenie piargi wulkaniczne, co odbijało się na zmęczeniu organizmu. Jednak czwarte wzniesienie z Korony Wulkanów trafiło do kolekcji Zgierzanina. – *Nie wszystko udało się podczas tej wyprawy, trzeci raz próbowałem zdobyć Aconcagua, najwyższy szczyt Andów. Dotarliśmy na wysokość 5.600 metrów, cztery dni spędziliśmy tam w obozowisku zasypań śniegiem. Jednak trawers na wyższych wysokościach zaczął się obсыпать, a pamiętałem, że ostatnio zginęło tam dwóch Chilijczyków, nie ryzykowałem* – mówi Adam Mariański.

Droga ważniejsza niż cel

Ten wątek często powtarza się w opowieści Zgierzanina – wyprawa w góry to nie sprint z wyraźnie widoczną metą, to raczej maraton, gdzie walcząc ze sobą, pokonujesz kolejne etapy, a często też czas wyciszenia i refleksji. – *Pobyt w namiocie przez cztery dni samemu pozwala nabrać dystansu, zastanowić*

się nad życiem – opowiada. – *Zdobycie szczytu to szczęście nieporównywalne do niczego innego, ale to nie jedyny sens wyprawy w góry. Przed laty potrafiłem się wycofać, będąc przy samym wierzchołku Matterhorn w Alpach, bo mam świadomość, że moje życie, moja rodzina są najważniejsze.*



Profesor prawa, zgierzanin, absolwent „Staszica”. Adam Mariański to też jeden z głównych specjalistów od fundacji rodzinnych w Polsce, ich idee przedstawiał m.in. podczas zeszłorocznego forum gospodarczego w naszym mieście. Zdarza się jednak, że elegancki garnitur zamienia na termiczny strój turystyczny i... rusza w świat.



Adam Mariański

Jego otoczenie zna żart (na pewno żart?), że zabezpieczył najbliższych pierwszą w Polsce fundacją rodzinną, aby żona pozwalała mu na wyprawy wysokogórskie. A już najzupełniej serio – samoświadomość podróżnika zaczyna się na poziomie dbałości o własny organizm. Pan Adam z niepokojem słucha historii o turystach, którzy na miesiąc przed wyprawą zaczynają ćwiczenia. – *U mnie trening wpisany jest w styl życia. Jeden z moich najbliższych przyjaciół jest specjalistą od medycyny długowieczności, mam świadomość, że człowiek, by żyć, po prostu musi być w ruchu. Treningi siłowe, treningi ogólnorozwojowe, gdy nie starcza czasu to choćby półgodzinny spacer i ćwiczenia w domu. Oczywiście przed samą wyprawą ćwiczenia stają się bardziej intensywne, dochodzi spanie w namiocie hipoksyjnym, co przyzwyczajają organizm do zmniejszonych dawek tlenu.*

Coraz bliżej Korony

Do Korony Wulkanów brakuje Zgierzaninowi trzech udanych wejść – zdobycie Mount Giluwe na Oceanii zaplanował na drugą połowę obecnego roku. Wyprawę na Damavand w Iranie w ostatniej chwili uniemożliwiła napięta sytuacja polityczna w regionie. Siódmym wulkanem jest Mount Sidley na Antarktydzie. Kontynent na południowym krańcu Ziemi znany jest już naszemu podróżnikowi, zdobył przed laty jego najwyższe wzniesienie – Mount Vinson. – *Czy było zimno? Nie tak bardzo, minus siedemnaście stopni. W namiocie. Bo na zewnątrz z minus pięćdziesiąt – uśmiecha się.*

Najważniejsze, to móc wyrazić siebie

Antonina Witkosz (Tosia), choć jeszcze niepełnoletnia, można powiedzieć, że jest już w pełni ukształtowaną muzycznie twórczynią. Píše piosenki, gra w teatrze Trytytka, uczy się fotografii. Nie wyobraża sobie życia bez sztuki.

Na zgierskiej scenie muzycznej znana jest od dawna. Wielokrotnie uczestniczyła w konkursach i koncertach (np. w Stachuradzie), odnosząc kolejne sukcesy. Swoją pasję rozwijała w domu kultury (zespół dziecięcy Moniki Sikory), w szkole muzycznej (gra na

gitarze i pianinie) oraz w Talent Kolektyw Julii Sz wajcer, gdzie śpiewa zarówno w zespole, jak i solo. To Julce zawdzięcza motywację do rozwoju twórczości i pracy nad swoim stylem muzycznym. Od kilku lat pracuje nad autorskim repertuarem, regularnie wydając piosenki. Gra pop z domieszką innych gatunków, często muzyki elektronicznej.

Antonina ma za sobą koncerty i występy u boku profesjonalnych muzyków (śpiewała z Old Breakout, zespołem Ani Dąbrowskiej w konkursie Zgieżogranie, uczestniczyła

w telewizyjnym The Voice Kids. W październiku na scenie Starego Młyna zagrała swój pierwszy duży koncert z zespołem, na którym zaprezentowała piosenki autorskie i covery. To było jedno z ważniejszych wydarzeń w jej życiu. – *Z instrumentalistami nie pracuję na co dzień. Przygotowywaliśmy się specjalnie na ten koncert. To profesjonaliści, którzy uwierzyli we mnie i w moją twórczość, a do tego poczuliśmy dobry feeling. Obiecaliśmy sobie zagrać razem jeszcze nieraz* – opowiada Antonina.

Jej muzyki można posłuchać na wszystkich streamingach. – *Niektóre utwory nagrywam sama, ale od jakiegoś czasu wspiera mnie producent i gitarzysta Kuba Dudek. Pomaga mi również we wszystkich kwestiach formalnych – zdradza szczegóły pracy Zgierzanka.*

Jak powstają piosenki? Czasem Tosia postanawia, że napisze utwór. Wymyśla temat i piosenka po prostu powstaje. Częściej jednak skupia się na emocjach. Chce, żeby utwory je wyrażały. Przyznaje, że łatwiej je pisać o smutnych momentach, ale obiecuje sobie pisać też o wesółych. Wierzy, że warto pokazać też coś pozytywnego! – *Na pewno nie wyobrażam sobie, żeby moją piosenkę pisało 50 osób, jak to bywa u wielkich gwiazd* – mówi. – *Piosenka „Wielka woda”, choć ją bardzo lubię, to nie powiem nigdy, że to moja piosenka. Napisali ją Paulina Lenda i Piotr Kozub – była to główna nagroda w I Międzynarodowym Festiwalu Piosenki „My Song”. Dla mnie ważniejsze są moje utwory. Zachęcam do posłuchania na przykład „Do punktu A”.*

Pytana o plany na przyszłość odpowiada, że nadal chce robić piosenki. Zastanawia się nad EPką. Nie tak dawno dołączyła do wytwórni Niebieski Label Kamila Kowalskiego, z czym wiąże nadzieje na rozwój. Na co dzień Tosia uczęszcza do zgierskiego „Cezaka”. Jest w klasie o profilu fotograficznym. – *Tu stawia się na artystyczną realizację, dlatego podoba mi się ten kierunek. Zresztą zależy mi na pracy z obrazem również w przyszłości. Chcę być niezależna, jeśli chodzi o produkcję teledysków – odważnie planuje. Antonina często mówi też o potrzebie wyrażania siebie, a wszystko, czego się podejmuje, służy temu celowi.* (mz)



MAGDALENA LIPINSKA

Dla Tosi twórczość muzyczna to najlepszy sposób na wyrażenie siebie

Komunikat urzędowy

Obwieszczenie Starosty Zgierskiego

Z dnia 27 stycznia 2026 r. w sprawie wszczęcia postępowania administracyjnego, dotyczącego wydania dla Prezydenta Miasta Zgierza decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi gminnej – ulicy Kwiatowej w Zgierzu”

Na podstawie art. 61 § 1 i 4 oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) oraz art. 11d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg

publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311), zawiadamiam, że w dniu 29 grudnia 2025 r., Prezydent Miasta Zgierza wniósł o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn.: „Rozbudowa drogi gminnej – ulicy Kwiatowej w Zgierzu”, obejmującej swym zakresem budowę jezdni, drogi dla pieszych (chodnika), poboczy i zjazdów zwykłych do posesji, budowę sieci kanalizacji deszczowej oraz przebudowę istniejącej sieci wodociągowej będącej w kolizji planowaną inwestycją, do realizacji na terenie działek o nr ew. 451/7, 470, 451/6, 451/2, 451/3 i 451/4 w obrębie Z-139, w Zgierzu.

W związku z powyższym informuję, że strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Starostwa Powiatowego w Zgierzu przy ul. Sadowej 6A, w Wydziale Architektury i Budownictwa, wyłącznie po umówieniu wizyty z pracownikiem prowadzącym sprawę dzwoniąc pod numer telefonu (42) 28 88 209 lub (42) 28 88 202 albo pisząc na adres e-mail: architektura@powiat.zgierz.pl.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego, zawiadomienie poprzez obwieszczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. ●

Pistolet, który stracił głos

MACIEJ RUBACHA



Na muzealnej karcie inwentarzowej widnieje skromny zapis: pistolet kapiszonowy (tzw. podróżny) – destruk. A jednak ten niepozorny przedmiot oznaczony numerem MMZ/H-1893 niesie

w sobie wielką opowieść o technice, strachu i nadziejach połowy XIX w.

Egzemplarz ze zbiorów Muzeum Miasta Zgierza to krótka broń palna wykonana z metalu i stali, kuta i obrabiana ręcznie przez nieznanego rzemieślnika. Powstała około połowy XIX stulecia. Ma około 21 cm szerokości i niespełna 8 cm wysokości, a więc rozmiar typowy dla pistoletu podróżnego, który można było schować do kieszeni płaszcza lub sakwy. Broń jest dwulufowa, co od razu zwraca uwagę. Dwie lufy dawały użytkownikowi możliwość oddania dwóch

strzałów bez czasochłonnego przeładowania, co w sytuacji zagrożenia miało znaczenie zasadnicze.

Zachowany obiekt jest jednak niekompletny. Brakuje drewnianej rękojeści, która pierwotnie stabilizowała broń w dłoni i amortyzowała odrzut. Jednej ze sprężyn napinających kurek również już nie ma. To właśnie dlatego w doku-



Pistolet kapiszonowy działał dzięki niewielkiemu kapiszonowi nakładanemu na kominiek przy lufie

To wystarcza, by zrozumieć zasadę działania broni.

Pistolet kapiszonowy działał dzięki niewielkiemu kapiszonowi nakładanemu na kominiek przy lufie. Uderzenie kurka po-

mentacji pojawia się słowo „destruk”. Mimo ubytków, widzimy jednak kluczowe elementy mechanizmu: lufy, kurki, kabłąk spustowy, języki spustowe oraz jedną sprężynę.

wodowało zapłon, a płomień inicjował wystrzał. Był to system nowocześniejszy i pewniejszy niż starszy zamek skałkowy, mniej podatny na wilgoć i awarie.

Ten typ pistoletu był używany głównie do samoobrony cywilnej, czyli dziś powiedzielibyśmy, że był to PDW, z angielskiego Personal Defense Weapon. Za możliwość podróży nosili go przeciwko bandytom, a także używali w pojedynkach. Dzięki szybkiemu zapłonowi (w porównaniu ze starszymi zamkami skałkowymi) broń nadawała się do oddawania szybkich strzałów na bliską odległość. Datowanie eksponatu od razu przywodzi na myśl polskie zrywy niepodległościowe. Podczas powstania styczniowego (1863 r.), mimo braków w uzbrojeniu, broń ta miała znaczenie marginalne – przeważały zdobyczne karabiny gwintowane i rewolwery. Kapiszonowe pistolety wyceniano tylko na około 5 zł za sztukę, co świadczyło o ich niskiej wartości bojowej i bardzo ograniczonym znaczeniu taktycznym. Ich zasięg i siła ognia były niewielkie w porównaniu z nowoczesnymi karabinami czy rewolwerami, przez co uznawano je za uzbrojenie przestarzałe. ●

To był gość!

Mariusz Bonaszewski w Zgierzu



Niezwykłe spotkanie z mistrzem aktorstwa.

To było jedno z najdłuższych i najbardziej niezwykłych spotkań z cyklu „Co za gość”. Trwało blisko dwie godziny, jednocześnie wymykając się formule pytanie-odpowiedź. Mariusz Bonaszewski podest w zgierskiej bibliotece potraktował właściwie jak scenę – historię swojego życia opowiadał z aktorskim zaangażowaniem, co chwila wstając, żywo gestykulując, wzbudzając śmiech i wzruszenie. A zaczęło się emocjonalnie – już po przyjeździe do naszego miasta okazało się, że artysta przez wiele lat współdzielił teatralną garderobę z Maciejem Kozłowskim, nieodżałowanym aktorem związanym ze Zgierzem. Pan Mariusz opowiadał o zaangażowaniu Kozłowskiego w sprawy społeczne, jego charyzmie, ale też trudnym czasie choroby, gdy wrznięt pomagał Zgierzanie schodzić ze sceny.

Niezwykła okazała się historia samego Bonaszewskiego – wychowany na Pomorzu, w rodzinie częściowo posługującej się języ-

kiem niemieckim, jeszcze jako uczeń szkoły podstawowej jąkał się tak, że nauczycielka prosiła, aby odpowiedzi pisał na kartkach. Jednocześnie zakochany w książkach, w spektaklach teatralnych oglądanych w telewizji, rozbudzał w sobie pasję artystyczną. Podczas zgierskiego spotkania pytano o jego mistrzów, stąd anegdota o Gustawie Holoubku, Tadeuszu Łomnickim czy Mai Komorowskiej. Pojawił się wątek „złych charakterów”: aktor przyznał, że nigdy nie próbował usprawiedliwiać granych przez siebie negatywnych bohaterów. Dodał, że z czasem zmęczyło go obsadzanie w rolach brutalnych mężczyzn. Publiczność interesowała również, jak przygotowywał się do roli Józefa Piłsudskiego (wcielał się w Marszałka dwukrotnie) i czy łatwo „wychodzi” z postaci po spektaklu, czy filmie. Komplementowano czytane przez niego audiobooki. A czy samo spotkanie się podobało? Podpowiemy, że zakończyło się owocną na stojąco. (jn)

Biurowy romans a efektywność pracy, czyli historia miłosna między walentynkami a Excelem

AGNIESZKA ŚMIETANA



Biurowy romans rzadko zaczyna się od dramatycznych gestów. To raczej seria drobnych odstępstw od normy: rozmowa, która trwa minutę za długo, spojrzenie znad monitora, które nie ma nic wspólnego z projektem, i zdanie „Masz chwilę?” wypowiedziane tonem sugerującym, że chodzi o wszystko oprócz pracy. W otwartej przestrzeni biurowej robi się nagle ciepło, choć klimatyzacja uparcie obstaje przy trybie „arktyczne lato”.

Czy romans w pracy wpływa na efektywność? Zdecydowanie. Pytanie tylko: czyją? Zakochani przychodzą wcześniej, wychodzą później i zaskakująco często „krótco coś konsultują” przy jednym monitorze. Wydajność rośnie... przynajmniej do momentu, gdy zamiast wzoru w arkuszu kalkulacyjnym ktoś wpisuje imię współpracownika i przez dłuższą chwilę próbuje zrozumieć, dlaczego suma się nie zgadza.

Kuchnia biurowa zamienia się w centrum dowodzenia plotką, a ekspres do kawy zna więcej sekretów niż niejedna szafa z dokumentami

Z czasem biurowa codzienność zaczyna się układać według nowego harmonogramu. Poranna kawa staje się punktem obowiązkowym, przerwy wydłużają się bez wyraźnej przyczyny, a powrót do własnego biurka odkładany jest do momentu „już, zaraz”. Między mailami, spotkaniami i tabelami pojawia się coś, czego nie da się wpisać w żaden plan dnia, choć wyraźnie wpływa na jego realizację.

Reszta zespołu orientuje się szybciej niż ktokolwiek chciałby przyznać. Jedni

kibicują, inni obserwują rozwój wydarzeń z dystansem godnym analityka: „Ciekawe, kiedy dowie się o tym dział kadr?”

Kuchnia biurowa zamienia się w centrum dowodzenia plotką, a ekspres do kawy zna więcej sekretów niż niejedna szafa z dokumentami.

Miłość w pracy ma również skutki uboczne. W notatkach pojawiają się nieautoryzowane ozdobniki, a zamiast liczyć wyniki ktoś hodziuje motyle w brzuchu, odlicza niebieskie migdały i co chwilę zerka na zegarek – koncentracja dawno wzięła

urlop. Raport jest gotowy, ale jego nazwa powstała w ataku pomrocności jasnej. Opcja „Wyslij”? Nigdy w życiu!!!

A gdy uczucie mija? Arkusz przyjmie wszystko: poprawki, błędy i niezręczne spotkania przy drukarce. Praca toczy się dalej, walentynki przechodzą do historii, a Excel pozostaje niewzruszony. Bo biurowy romans, podobnie jak dobry wzór, działa tylko wtedy, gdy obie strony są w tym samym wierszu. A gdy nagle znajdują się w różnych zakładkach – nawet najlepszy program nie przewidzi wszystkich błędów ludzkiego serca.

STARY MŁYN		REPERTUAR KINA	
		luty 2026	
1 lutego - niedziela			
10:00	Miss Moxxy. Kocia ekipa (dubbing PL, animacja) 85 min.	12 lutego - czwartek + FERIE ZIMOWE	09:00
11:30	Szybcy i sprytni (dubbing PL, animacja/familijny) 99 min.	11:00	Młafa Amelia (dubbing PL, animowany/przygodowy) 77 min.
13:00	Głós Hind Rajab (nagryty PL, dramat) 90 min.	17:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.
15:00	Andre Rieu. Wesołych Świąt! (retransmisja) 170 min.	17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
18:00	Wielka warszawska (PL, dramat/sportowy) 100 min.	19:00	Wielki Marty (nagryty PL, dramat/komedia) 150 min.
20:15	Hamnet (nagryty PL, biograficzny/dramat) 125 min.	13 lutego - piątek + FERIE ZIMOWE	
2 lutego - poniedziałek + FERIE ZIMOWE			
09:00	Orzełek Iggy (dubbing PL, animacja) 85 min.	09:00	Młafa Amelia (dubbing PL, animowany/przygodowy) 77 min.
11:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	11:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.
13:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
3 lutego - wtorek + FERIE ZIMOWE			
09:00	Orzełek Iggy (dubbing PL, animacja) 85 min.	19:00	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.
11:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	14 lutego - sobota + FERIE ZIMOWE	
13:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	10:00	Młafa Amelia (dubbing PL, animowany/przygodowy) 77 min.
4 lutego - środa + FERIE ZIMOWE			
12:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	12:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.
14:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	15 lutego - niedziela	
5 lutego - czwartek + FERIE ZIMOWE			
09:00	Orzełek Iggy (dubbing PL, animacja) 85 min.	11:00	Młafa Amelia (dubbing PL, animowany/przygodowy) 77 min.
11:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	13:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.
13:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	15:00	Wielki Marty (nagryty PL, dramat/komedia) 150 min.
17:00	Wielka warszawska (PL, dramat/sportowy) 100 min.	17:45	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
19:15	Wielki Marty (nagryty PL, dramat/komedia) 150 min.	19:30	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.
6 lutego - piątek + FERIE ZIMOWE			
09:00	Orzełek Iggy (dubbing PL, animacja) 85 min.	16 lutego - poniedziałek - kino konesera	
11:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	11:45	Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej (PL, dramat) 90 min.
13:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	19 lutego - czwartek	
17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.	15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
19:15	Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej + spotkanie z Emi Buchwald (PL, dramat) 90 min.	17:00	Wichrowe wzgórza - dubbing (dramat) 136 min.
7 lutego - sobota + FERIE ZIMOWE			
11:00	Orzełek Iggy (dubbing PL, animacja) 85 min.	19:30	Dalej jazda 2 + klaps (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
13:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	20 lutego - piątek	
15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.	15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.	17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
19:00	Wielki Marty (nagryty PL, dramat/komedia) 150 min.	19:00	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.
8 lutego - niedziela + FERIE ZIMOWE			
11:00	Orzełek Iggy (dubbing PL, animacja) 85 min.	21 lutego - sobota	
13:00	Psoty (PL, familijny) 99 min.	12:00	Kicia Kocia w podróży (dubbing PL, animowany) 50 min.
15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (dubbing PL, familijny) 100 min.	13:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.
17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.	13:00	Niedziele (aktor PL, dramat) 115 min.
19:00	Wielki Marty (nagryty PL, dramat/komedia) 150 min.	15:15	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
9 lutego - poniedziałek (wstęp wolny) + FERIE ZIMOWE			
09:00	Młode krótkometrażowe (PWSFTwT w Łodzi - wiek: 9-13)	17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
11:00	Młode krótkometrażowe (PWSFTwT w Łodzi - wiek: 100-99)	19:00	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.
13:00	Młode krótkometrażowe (PWSFTwT w Łodzi - wiek: 15+)	22 lutego - niedziela	
10 lutego - wtorek + FERIE ZIMOWE			
09:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	10:00	Kicia Kocia w podróży (dubbing PL, animowany) 50 min.
11:00	Club Zero (dubbing PL, thriller) 110 min.	11:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.
13:00	Życie dla początkujących (PL, komedia) 76 min.	13:00	Niedziele (aktor PL, dramat) 115 min.
11 lutego - środa + FERIE ZIMOWE			
09:00	Młafa Amelia (dubbing PL, animowany/przygodowy) 77 min.	15:15	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
11:00	Sea Sparkle (dubbing PL, familijny/obyczajowy) 98 min.	17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.
13:00	Bracia ze stali (nagryty PL, dramat) 132 min.	19:00	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.
12 lutego - czwartek			
15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.	26 lutego - czwartek	
17:00	Wichrowe wzgórza - dubbing (dramat) 136 min.	15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
19:30	Kopnętabym cię, gdybym mogła (nagryty PL) 113 min.	17:00	Wichrowe wzgórza - dubbing (dramat) 136 min.
13 lutego - piątek			
15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.	19:30	Kopnętabym cię, gdybym mogła (nagryty PL) 113 min.
17:00	Wichrowe wzgórza - dubbing (dramat) 136 min.	27 lutego - piątek	
19:30	Kopnętabym cię, gdybym mogła (nagryty PL) 113 min.	15:00	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
14 lutego - sobota			
12:00	Kicia Kocia w podróży (dubbing PL, animowany) 50 min.	17:00	Wichrowe wzgórza - dubbing (dramat) 136 min.
13:00	Niedziele (aktor PL, dramat) 115 min.	19:30	Kopnętabym cię, gdybym mogła (nagryty PL) 113 min.
15:15	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.	28 lutego - sobota	
17:00	Dalej jazda 2 (PL, komedia/obyczajowy) 104 min.	12:00	Kicia Kocia w podróży (dubbing PL, animowany) 50 min.
19:30	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.	13:00	Niedziele (aktor PL, dramat) 115 min.
15 lutego - niedziela			
10:00	Młafa Amelia (dubbing PL, animowany/przygodowy) 77 min.	15:15	Piep'zyć Mickiewiczca 3 (PL, komedia/obyczajowy) 92 min.
11:00	Moon: Panda i ja (dubbing PL, familijny/przygodowy) 100 min.	17:00	Wichrowe wzgórza (nagryty PL, dramat) 136 min.
13:00	Wielki Marty (nagryty PL, dramat/komedia) 150 min.	19:30	Kopnętabym cię, gdybym mogła (nagryty PL) 113 min.

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn w Zgierzu
ul. Długa 41A, tel: 503 457 076, bilety i ceny: bilety.starymlynzgierz.pl

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.

Czas na czułość?

Dzień komercji?

Walentynki w perspektywie Zgierzan

Czy Walentynki to wciąż święto bliskości, czy już sprawnie działający mechanizm sprzedażowy? Zapytaliśmy Zgierzan w różnym wieku – od nastolatków po seniorów – czym dla nich jest 14 lutego.

Bartek Leszczyński (27 lat): Nigdy nie byłem fanem robienia cyrku wokół Walentynek. Nie lubię też być do czegoś przymuszany, a trochę tak się czuję, będąc bombardowanym ze wsząd reklamami i sugestiami, że tego dnia trzeba to albo tamto. Z drugiej strony jest to dobra okazja, aby na chwilę się zatrzymać i skupić na swojej relacji oraz na drugiej połowce. Tym bardziej w coraz szybszym świecie, gdzie wielu ludziom może brakować czasu na czułość.

Jolanta Wysocka (71 lat): Walentynki w formie obecnie obchodzonej zostały do nas oczywiście zimportowane w latach 90. XX w., ale myślę, że w naszej tradycji słowiańskiej też dopatrzylibyśmy się przynajmniej elementów święta miłości. Uważam, że spośród wszystkich zimportowanych zwyczajów Walentynki są tym najsympatyczniejszym. Pewnie, że dzień ten jest wykorzystywany w celach zarobkowych, ale w obecnym świecie komercja jest niestety wszechobecna i dotyczy właściwie wszystkiego. Ale tak naprawdę to tylko od nas zależy, czym te Walentynki będą dla każdego z nas: czy rzeczywiście będą świętem zakochanych. Każdy okazany gest sympatii, każde spotkanie, rozmowa są na wagę złota.

Janek Andrzejczak (17 lat): Walentynki są dla mnie świętem, którego jeszcze nie było mi dane w 100% obchodzić, natomiast uważam ten czas za potrzebny. To wtedy ktoś może obdarować swoją drugą połówkę np. kolacją przy świecach, na którą oboje nie mieli czasu w trakcie roku lub droгим prezentem, na który ktoś odkładał cały rok (...) Ludzie z mojego otoczenia jak najbardziej obchodzą Walentynki. Oprócz obdarowywania swoich partnerów/partnerek znajdują czas na danie swoim bliskim przyjaciółom kartek z życzeniami. Z mojego punktu widzenia robi się to dzień coraz bardziej komercyjny (tak samo, jak inne święta). To sprawia, że nagłe ceny wszystkich słodkości szycują w górę, a sklepy zrobią wszystko, żebyś zostawił u nich tak dużo kasy, jak się tylko da. Przepelnione miłością spoty reklamowe przypominają singlom o ich statusie związku. Uważam Walentynki za fajne święto, ale podtrzymuję moją opinię, że kochać można cały rok.

Karolina Filarczyk (42 lata): Walentynki nie są mi potrzebne do okazywania bliskości, ale ich nie neguję. Jeśli relacja jest prawdziwa, działa przez cały rok, nie tylko 14 lutego. Rozu-



miem jednak potrzebę zatrzymania się i powiedzenia drugiej osobie, że jest ważna. Problem zaczyna się wtedy, gdy to święto zamienia się w automat: prezent, zdjęcie, odhaczone. Komercja jest tłem, nie sednem. Sens mają tylko wtedy, gdy są szczere, bez presji i oczekiwań.

Nikola Foltynska (17 lat): Dla mnie Walentynki są trochę sztucznym świętem. Nie czuję potrzeby celebrowania ich tylko dlatego, że wypadają w kalendarzu. Uważam, że uczucia trudno zamknąć w jednym dniu – bliskość powinna być okazywana każdego dnia, a nie tylko raz w roku. Jednocześnie nie przeszkadza mi, jeśli ktoś chce w tym dniu zrobić coś wyjątkowego: prezent, drobny gest, wspólne wyjście. Dla mnie liczy się bardziej intencja niż data w kalendarzu; jeśli serce jest w tym, co robimy, dzień świętego Walentego może być miłym dodatkiem, a nie obowiązkiem.

Paweł Kobylński (54 lata): Bardzo długo myślałem, że to nie moje święto. Wkurzało mnie i drażniło. Traktowałem to tylko jako modę z tak zwanego zachodu, która do nas zawitała, po zmianach ustrojowych. Długo pochodziłem z rezerwą do tych obchodów. Męczyły mnie reklamy wykorzystujące motyw dnia Św. Walentego. Nie do końca lubię działać, tak jak media nam każą, wmawiają. Bardzo raziła mnie i nadal razi komercja, która z tym świętem się wiąże (...) Z per-

spektywy czasu można powiedzieć, że był to etap przejściowy. Powoli przejmują zwyczaje tego dnia. Stają się one moimi. Jednocześnie tworzę własną narrację. Przynajmniej tak mi się wydaje. Robię sam walentynkę. Spotykam się z ukochaną osobą. Tego dnia unikam tłocznych imprez. Mimo że bardzo aktywnie spędzam czas, chodzę na spotkania, koncerty, potańcówki, nie omijam też kina, opery i teatru. 14 lutego staram się być sam na sam z ukochaną osobą. Nie wiem jeszcze, jak w tym roku spędzimy ten dzień. Mam tylko nadzieję, że będzie to dla mnie, dla nas obojga specjalny czas. Bez pustych deklaracji w social mediach i działań na pokaz.

Magda Kowalska (15 lat): Ja już nie pamiętam czasów, gdy nie było Walentynek, towarzyszą mi od zawsze. To dzień, gdy przypominamy sobie o relacjach z bliskimi nam ludźmi. I nie chodzi tylko o sympatię, ale też o rodzinę czy przyjaciół. Uczucia oczywiście powinno się okazywać nie tylko raz do roku, ale z drugiej strony fajnie, że jest taki moment, gdy możemy zrobić coś miłego dla kogoś, na kim nam bardzo zależy. Myślę też, że nie trzeba być w parze, żeby obchodzić Walentynki, każdy może je po swojemu obchodzić, pamiętać w tym dniu o przyjaciółach. Albo w ogóle ich nie obchodzić. ●

(oprac. jn)

Wojna informacyjna trwa. Dbaj o bezpieczeństwo w sieci

RENATA KAROLEWSKA



Internet dziś jest jednym z głównych pól walki obok dyplomacji, gospodarki i wojska. Nie trzeba nikogo przekon

ywać o rosnącym zagrożeniu ze strony Rosji i o tym, że nawet NATO nie ominęły polityczne napięcia. To ma swoje przełożenie na życie zwykłych ludzi i dotyczy również nas. Obecnie informacja przestaje być neutralna. Coraz częściej bywa bronią, nieoczywistą na pierwszy rzut oka.

Dezinformacja, czyli jak poruszyć emocje?

Technika masowej dezinformacji nie polega dziś wyłącznie na rozpowszechnianiu fałszywych wiadomości. To często precyzyjnie zaprojektowane i prowadzone przez potężne farmy

trolli narracje, które w zawalowany, wyrafinowany sposób mają wywołać strach, gniew lub poczucie bezsilności. Ich autorzy liczą na to, że użytkownik – działając impulsywnie – udostępni treść dalej, zanim ją zweryfikuje. W ten sposób kłamstwo zyskuje na wiarygodności, bo „widziało to mnóstwo ludzi”.

Podstawowa zasada bezpieczeństwa informacyjnego brzmi więc banalnie: zatrzymaj się! Sprawdź źródło, datę publikacji, autora. Porównaj informację z komunikatami renomowanych mediów lub instytucji publicznych. Brak potwierdzenia to czerwone światło.

Deep fake'i, czyli ten obraz kłamie

Nowym i szczególnie groźnym zjawiskiem są deep fake'i – realistyczne, generowane przez sztuczną inteligencję nagrania audio i wideo. Mogą przedstawiać polityków, wojskowych czy

dziennikarzy mówiących rzeczy, których ci nigdy nie powiedzieli. W czasach kryzysu taki materiał może wywołać panikę, podważyć zaufanie do państwa lub sojuszników.

Jeśli nagranie wydaje się „zbyt sensoryjne”, prawdopodobnie takie właśnie jest. Warto zwrócić uwagę na nienaturalną mimikę, dziwną synchronizację dźwięku z ruchem ust, brak kontekstu lub źródła pierwotnego i... szukać potwierdzenia u źródeł lub w oficjalnych mediach.

Cyberprzestępczość to nie tylko kradzież pieniędzy

Wzrost napięć międzynarodowych idzie w parze ze wzmożoną aktywnością cyberprzestępców. Fałszywe wiadomości e-mail, SMS-y czy strony pod-

zywające się pod instytucje publiczne służą dziś nie tylko wyłudzeniu danych, ale także zbieraniu informacji o nastrojach społecznych. Silne hasła, uwiarytelnianie dwuskładnikowe, aktualne oprogramowanie i ograniczone zaufanie do „pilnych komunikatów” to cyfrowa tarcza, którą każdy z nas może – i powinien – mieć.

Współczesne bezpieczeństwo nie kończy się na granicach państw. Ono zaczyna się na ekranach naszych telefonów i komputerów. Każdy klik, każde udostępnienie ma znaczenie. W czasach globalnego napięcia odpowiedzialne korzystanie z informacji staje się nie tylko kwestią rozsądku, ale i obywatelskiej odpowiedzialności. Bo choć wojny informacyjnej nie widać, jej skutki są bardzo, bardzo realne.

R E K L A M A

**BANK
SPÓŁDZIELCZY
W ZGIERZU**

www.bszgierz.pl

PROMOCYJNE WARUNKI

Kredytu gotówkowego **NA WSZYSTKO**

od 8% oprocentowanie

do 150 000 zł

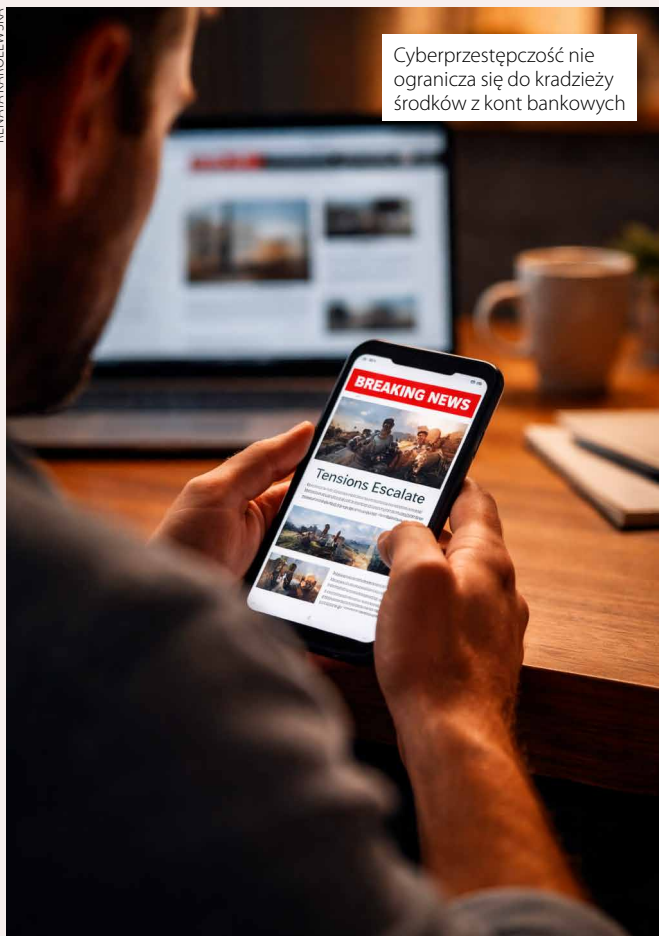
do 96 mies.

0%
PROWIZJI

do 28.02.2026r.

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) wynosi 9,67%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 65 963,31 zł, całkowita kwota do zapłaty 83 103,65 zł, oprocentowanie nominalne stałe 8,88 % w skali roku, całkowity koszt kredytu 17 140,34 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 16 531,35 zł, ubezpieczenie na życie 608,99 zł), umowa zawarta na okres 62 miesięcy, 61 miesięcznych rat równych w wysokości po 1 330,56 zł, ostatnia rata 1 330,50 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 04.12.2025 r. na reprezentatywnym przykładzie.

RENATA KAROLEWSKA



Cyberprzestępczość nie ogranicza się do kradzieży środków z kont bankowych

Zgierska lekcja godności

Park Miejski w lutym 1874 r. nie przypominał dzisiejszych dni. Wyobraźmy sobie miasto spowite gęstą, żółtawą mgłą, w którym zapach palonego węgla miesza się z odorem surowej wełny i smarów. Wąskie uliczki, wciąż jeszcze uwięzione w objęciach mroźnej zimy, dudniące odgłosem drewnianych chodaków. To nie był czas na sentymenty – to był czas, w którym Zgierz, duma Królestwa Polskiego, stanął u progu wielkiego pęknięcia.

MACIEJ RUBACHA



W owym czasie nieletni pracownicy tutejszych fabryk stanowili około 31%. Niektórzy mieli zaledwie po sześć lat...

W lutowe poranki, gdy słońce ledwo przebijało się przez oszronione szyby „małe szpularki” od godziny piątej rano walczyły z sypiącym się pyłem, który osiadał w ich płucach jak wyrok. Może to przesadzony literacki obraz, ale z taką codziennością mierzyli się nieletni pracownicy fabryczni w XIX w. Właśnie wtedy, w lutym 1874 r. coś w tej precyzyjnej

Luty 1874 r. był dla zgierskich władz i rosyjskich urzędników miesiącem paniki

maszynie do zarabiania pieniędzy zgrzytnęło.

Bezpośrednim zapalnikiem buntu w zgierskich manufakturach nie była wielka polityka, lecz codzienna niesprawiedliwość. System kar i grzywien, którymi fabrykanci „strzygli” swoich robotników sprawniej niż owce na sukno, stał się nie do



ZGIERZ. Ul. Błotne. Fabryka sukna T-wa Akc. A. G. Borst.

MUZEUM MIASTA ZGIERZA

zniesienia. Za szept przy pracy – kara. Za źle nawiniętą nić – kara. Za spóźnienie o minutę, bo luty przyniósł śnieżycę paralizującą drogi – kolejna grzywna. Robotnicy czterech największych zakładów powiedzieli „dość”! To nie był strajk zorganizowany przez związki zawodowe, których wtedy nie było. To był krzyk rozpacz, który poniósł się echem po mroźnych halach. Ludzie odeszli od krosien, a huk maszyn zastąpiła złowroga cisza.

Luty 1874 r. był dla zgierskich władz i rosyjskich urzędników miesiącem paniki. Do Petersburga szły raporty o „niepokojach w zgierskim powiecie”. Na ulicach pojawiły się patrole. Fabrykanci, tacy jak Adolf Gustaw Borst, musieli zmierzyć się

z czymś, czego nie przewidywały ich księgi rachunkowe: z godnością człowieka, który nie ma już nic do stracenia. Jednak mimo zauważenia pewnych problemów, ich świadomość zmieniła się zbyt wolno, by zgodzić się na ustępstwa. Dopiero dekadę później coś się zmieniło – widać to szczególnie po wzroście liczby uczniów i samych szkół w mieście na przełomie XIX i XX w.

Choć tamten bunt został wygaszony, a robotnicy pod presją głodu i bagnetów wrócili do pracy, Zgierz nigdy nie był już taki sam. Mimo że złagodzone fabryczne rygory, to jednak te wydarzenia zainspirowały robotników do walki o ich prawa i po kilkunastu latach doprowadziły do robotniczej rewolucji. ●

R E K L A M A

Jedyna
taka Spółka
w mieście!



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

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

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

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

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

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

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



W lutym 1874 r. prawie wszystkie zgierskie fabryki stanęły

MUZEUM MIASTA ZGIERZA

Miejski żłobek – wkrótce otwarcie

Procesy związane z uruchomieniem publicznego żłobka przy ul. Mielczarskiego w Zgierzu są na finiszu. Miasto czeka na pozwolenie na użytkowanie, a w międzyczasie trwa doposażanie placówki. Trwa też rekrutacja kadry. Podczas styczniowej sesji Rady Miasta Zgierza radni przegłosowali niezbędne uchwały, w tym dotyczącą podpisania porozumienia z Gminą Zgierz, w sprawie przyjęcia dzieci z okolic miasta. W żłobku jest przygotowanych 100 miejsc.

Jeśli chodzi o samą opiekę nad dziećmi, to miasto podjęło współpracę z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych, która zaowocuje wdrożeniem innowacji wychowawczych i zakłada, że to

W żłobku jest przygotowanych 100 miejsc

właśnie w Zgierzu będzie placówka referencyjna, wzorcowa, promująca dobre praktyki w ramach nowych standardów opieki nad dziećmi do lat 3.

Przypomnijmy, że nowy żłobek przy ul. Mielczarskiego 1 powstał na bazie budynku, w którym przez całe dekady funkcjonował również żłobek, a później Miejski Ośrodek Kultury.

Informacje na bieżąco, w tym również dotyczące terminu rozpoczęcia naboru dzieci, udostępniane są na stronie <http://zlobek.zgierz.pl/>. (rk)

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.

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

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

infolinia: 814 714 004
audika.pl/oddzialy

Audika
Twój słuch, nasza troska

KINGA PUDELEK



Klasa, ciepły głos i nienaganna dykcja to najczęściej wymieniane cechy Andrzeja Seweryna, który w styczniu spotkał się ze Zgierzanami

Andrzej Seweryn – postać (nie)fikcyjna

Gwiazdą niedawnego „Podwieczorku z gwiazdą” był Andrzej Seweryn, który pojawił się na scenie i na dużym ekranie sali widowiskowej w Starym Młynie. Stało się tak, bo prócz tradycyjnego spotkania autorskiego, które jak zwykle poprowadził Leszek Bonar, publiczność obejrzała specjalny pokaz filmu dokumentalnego o Andrzeju Sewerynie „Jestem postacią fikcyjną”, będącego portretem twórcy i zarazem zwykłego człowieka. Widzowie mogli zaobserwować całoroczny tryb życia i pracy oraz wachlarz emocji, które towarzyszą aktorowi na co dzień. Jest frustracja i zmęczenie, ale też wrażliwość i uważność na drugiego człowieka.

Andrzej Seweryn to nadal bardzo aktywny zawodowo artysta, który po filmie, już w bezpośrednim kontakcie z publicznością dzielił

się refleksjami o doświadczeniach zawodowych, o tym, kto miał na niego największy wpływ, kto kształtował jego światopogląd. Nie zabrakło rozważań o życiu na emigracji, patriotyzmie, ale również o kondycji teatru (instytucjonalnego oraz w formie prywatnych inicjatyw). Aktor wzbudził wiele emocji wśród przybyłych, którzy jeszcze wiele dni po spotkaniu dzielili się wrażeniami na portalach społecznościowych. Sam Seweryn doznał momentów wzruszenia, gdy jedna z uczestniczek, jak się okazało, jego dawna współpracowniczka, pokazała pamiątkę i dedykację od niego sprzed kilkudziesięciu lat. Słuchacze podkreślali klasę aktora i kunszt, który przejawiał się również podczas spotkania – emocjonalną gestykulacją, nienaganną dykcją i empatycznym podejściem do odbiorców. (mz)

Dla oka i ducha

Taki będzie rok w galerii sztuki MOK

Zgierska Galeria Sztuki opublikowała niedawno plan wystaw na cały 2026 r. To zapowiedź interesujących spotkań z rodzimymi artystami, ale nie zabraknie ciekawych propozycji przedstawicieli ogólnopolskich ośrodków sztuki. Hitem mają być litografie światowej sławy malarza Henri Matisse’a.

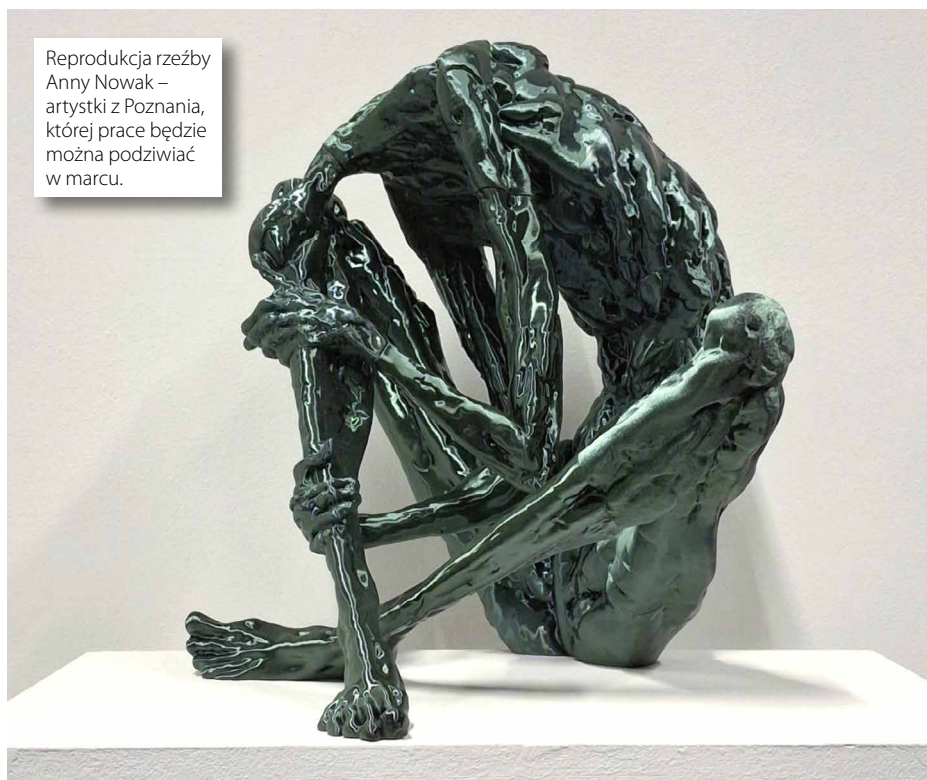
Aktualnie w galerii MOK Stary Młyn można podziwiać prace Marii Łuczak, o których szerzej pisaliśmy w poprzednim numerze. 7 marca natomiast otwarta zostanie wystawa rzeźby Anny Nowak. Artystka prezentuje głównie sztukę figuratywną. Ekspozycja obejmuje prace przestrzenne – kobiece (i nie tylko) sylwetki. W trakcie wernisażu możemy spodziewać się także działań performatywnych, skupionych na cielesności i doświadczeniu. To początek realizacji nowych założeń wystawienniczych Zgierskiej Galerii Sztuki. – W tym roku koncentrujemy się na formach przestrzennych. Zdecydowana większość wystaw będzie oparta na rzeźbie, tkaninie artystycznej oraz biżuterii. Jest to kierunek, który obraliśmy wspólnie ze Społeczną Radą Zgierskiej Galerii Sztuki już na początku jej działalności – mówi Zuzanna Łoś, instruktorka ds. wystawienniczych MOK Stary Młyn. – Zależy nam na tym, aby prezentowana sztuka wypełniała całą przestrzeń galerii i pozostawała w niej „żywa” przez cały czas trwania poszczególnych wystaw – dodaje.

W kolejnych miesiącach ZGS zaprasza na wystawę „Henri Matisse – papierowe poematy” prezentującą litografie powstałe na podstawie

wycinanek tworzonych w ostatnim okresie życia francuskiego artysty, tkaninę i malarstwo Elżbiety i Zygmunta Kędziów, malarstwo Tadeusza Wodzińskiego, prezentację prac pracowni Strefy Rzemiosła i Sztuki MOK, tkanin Irminy Mu-

rawskiej, rzeźb Julii Stachowskiej i biżuterii Sławomira Fijałkowskiego. Dodatkowo w wakacje zrealizowana będzie ogólnopolska wystawa po konkursie w formule open call, która dobrze została przyjęta w 2025 r. (mz)

Reprodukcja rzeźby Anny Nowak – artystki z Poznania, której prace będzie można podziwiać w marcu.



ANNA NOWAK

Sport szkolny. Rusza nabór do klas

Pod koniec stycznia na basenie MOSiR przy ul. Leśmiana rozegrano Mistrzostwa w Pływaniu Klas III Szkół Podstawowych (Zgierska Liga Międzyszkolna w Pływaniu). W swoich kategoriach triumfowali: Aniela Dynowska (SP 8), Julian Frączak (SP 6) oraz Gustaw Piętka (SP 8). Zawody nie były może tak widowiskowe jak wcześniejsze V Zgierskie Noworoczne Zawody Pływackie dla Dzieci, jednak stanowiły ważny element procesu rekrutacji do klas sportowych zgierskich podstawówek. W lutym zorganizowana zostanie jeszcze Zgierska Liga Międzyszkolna w Piłce Nożnej, a kilka dni później w Lekkiej Atletyce. Dyscypliny nieprzypadkowe – odwzorowują one profile oddziałów sportowych klas miejskich podstawówek.

Od 2015 r. w Szkole Podstawowej nr 6 działają oddziały sportowe piłki nożnej. W klasach sportowych (klasy 4-8) uczy się aktualnie 101 uczniów, dodatkowo 82 dzieciaków uczęszcza do oddziałów usportowionych (klasy 1-3). Trzy lata później utworzono oddziały sportowe w Szkole Podstawowej nr 8 – te specjalizują się w pływaniu. Mamy w nich 96 uczniów (z klas 4-8) oraz 143 osoby w oddziałach uspor-

towanych (klasy 1-3). Ostatnią z placówek posiadających oddziały sportowe jest Szkoła Podstawowa nr 5. Klasy sprofilowane są na lekkoatletykę, w pięciu oddziałach klas 4-8 uczy się 104 uczniów, z kolei klasy usportowione 1-3 to 72 osoby. Od roku szkolnego 2025/26 uczniowie sportowych oddziałów SP 5 czy SP 6 dodatkowo korzystają z zajęć na lodowisku MOSiR. – *Oczywiście sprofilowanie na jedną dyscyplinę nie oznacza, że oddziały w SP 8 ćwiczą tylko pływanie, w SP 5 tylko lekkoatletykę, a w SP 6 tylko piłkę nożną. Jest tam dużo ćwiczeń ogólnorozwojowych, treningów także innych dyscyplin sportowych, jak koszykówka czy siatkówka* – mówi Marcin Nowacki, koordynator sportowy zgierskich szkół. – *Ważne, że program oddziałów sportowych jest kontynuacją tego, co rozpoczęto w klasach młodszych, w oddziałach usportowionych.*

Czy działalność oddziałów przekłada się na wyniki w turniejach? Podsumowanie rozgrywanych w 2025 r. Igrzysk Dzieci (klasy 4-6) pokazuje, że na poziomie powiatu zgierskiego szkoły zajmują dość wysokie pozycje: SP 6 miejsce trzecie (260 punktów), SP 12 miejsce czwarte (235 punktów), SP 5 miejsce piąte (220 punktów), a SP 8 miejsce szóste



Zgierska Liga Międzyszkolna 2025. Na luty zapowiedziano kolejną edycję

(200 punktów). Igrzyska Młodzieży Szkolnej 2025 (klasy 7-8) to trzecie miejsce SP 8 (225 punktów) i szósta pozycja SP 3 (130 punktów).

Od 2 do 13 marca 2026 r. trwać będzie nabór wniosków o przyjęcie do klas czwartych oddziałów sportowych w zgierskich szkołach podstawowych. Oprócz weryfikacji dokumentów, w tym zaświadczeń lekarskich, zaplanowano przeprowadzenie testów sprawności. Życzymy powodzenia! (jn)

Sztuka z duszą – wystawy, które zostają w pamięci

Rok 2026 w Galerii 42 Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego rozpoczął się w sposób, który na długo zapadnie w pamięć odwiedzających. Wystawa „Opowieści tkane & rzeźbione” pokazała, że tradycja nie jest muzealnym eksponatem zamkniętym w gablocie, lecz żywą historią opowiedaną językiem współczesnej wrażliwości. Ekspozycja przyciągnęła szerokie grono odbiorców – od uczniów i nauczycieli, przez rodziny, po seniorów – stając się wydarzeniem integrującym i budującym międzypokoleniową wspólnotę wokół sztuki. Prezentacja połączyła dwa nurty: polską tkaninę artystyczną oraz rzeźbę prymitywistyczną. Kilimy Romana Orszulskiego, Marii Bujakowej, Stefana Gałkowskiego i Wandy Kosseckiej pozwalały prześledzić fenomen polskiej szkoły tkaniny artystycznej. Zwiedzający mogli podziwiać bogactwo technik, kompozycji i ornamentyki, a także zobaczyć, jak motywy ludowe zostały twórczo przetworzone w nowoczesny język formy i koloru.

Z kolei rzeźby Antoniego Barana, Zdzisława Słoniny, Bolesława Parasiona, Tadeusza Kacalaka i Urszuli Struk – przedstawiające szopki i anioły – przypomniały, jak głęboko w kulturze zakorzeniona jest symbolika religijna i obrzędowa. Prostota formy i szczerść przekazu tych prac pokazują, że twórczość powstająca poza akademickimi ramami ma niezwykłą siłę wyrazu.

Ważnym dopełnieniem wystawy był wykład Aleksandry Hawran, który odbył się 27 stycznia. Spotkanie poświęcone genezie pojęcia sztuki ludowej, jej współczesnej kondycji oraz miejscu wśród obowiązujących kanonów estetycznych. Pokazało ono, że galeria jest nie tylko przestrzenią prezentacji dzieł, lecz także żywej rozmowy o kulturze. A to dopiero początek. Już 4 lutego Galeria 42 zaprasza na wernisaż wystawy „Cenniejsza niż perły” Danuty Michałowskiej – subtelnej i poruszającej opowieści o kobiecej sile, delikatności i wewnętrznym pięknie. Ambicją zespołu galerii są comiesięczne wernisaże oraz projekty realizowane we współpracy z innymi instytucjami i fundacjami. Warto zaglądać tu regularnie – bo w Galerii 42 sztuka naprawdę żyje, a każda wystawa staje się zaproszeniem do wspólnego przeżywania kultury. O kolejnych wydarzeniach będziemy informować na łamach miesięcznika. (ea)



Roksana w Indiach

Jedna wygrana i jedna przegrana – to bilans występów zapaśniczki Roksany Zasiny w... lidze indyjskiej. Na początku roku nasza olimpijka zakontraktowana została do udziału w rozgrywkach PWL (Pro Wrestling League) nadzorowanej przez Indyjską Federację Zapaśniczą.

Roksana reprezentowała barwy klubu Punjab Royals w kategorii 57 kg. Wygrała z Bridgette Marie Duty, ale musiała uznać wyższość Neha Sangwana. Drużyna Polki odpadła z rozgrywek na poziomie półfinału. Więcej o pobycie zgierzanki w Indiach w kolejnym numerze miesięcznika. (jn)



Imigracja po amerykańsku. Dlaczego USA znów się dzieli?

SANDRA KRUSZYŃSKA



W Stanach Zjednoczonych trwają intensywne działania federalnej agencji ICE (ang. *Immigration and Customs Enforcement*), odpowiedzialnej za egzekwowanie przepisów imigracyjnych. Od grudnia

2025 r. w ramach operacji „Metro Surge” tysiące funkcjonariuszy zostało wysłanych do stanu Minnesota, głównie ze względu na dużą społeczność imigrantów i ograniczoną współpracę lokalnych władz z ICE. Celem jest zatrzymywanie osób bez prawa pobytu w USA, niemniej sposób przeprowadzenia całej akcji wzbudza poważne kontrowersje.

ICE może zatrzymywać i deportować osoby przebywające w kraju bez dokumentów. Za prezydentury Donalda Trumpa jej uprawnienia i zasięg działań znacznie wzrosły. W ostatnim roku budżet ICE przekroczył 2,2 miliarda dolarów, a dodatkowo środki przeznaczono m.in. na rozbudowę ośrodków detencyjnych i zatrudnienie nowych agentów.

Efekty są widoczne. Tylko w pierwszych tygodniach operacji w Minnesocie zatrzymano kilka tysięcy osób. Wśród nich są zarówno cudzoziemcy bez statusu, jak i osoby objęte wcześniejszymi programami ochronnymi. W mediach pojawiły się nagrania, na których agenci wyciągają ludzi z domów wczesnym rankiem lub szarpiają się z nimi na ulicy. Największe poruszenie wywołały jednak doniesienia o użyciu broni. Od początku stycznia w Minneapolis zginęły co najmniej cztery osoby w wyniku interwencji federalnych agentów. Te wydarzenia wywołały masowe protesty – na ulice wyszły tysiące mieszkańców. Demonstracje odbyły się także w Chicago, Nowym Jorku i Los Angeles. Uczestnicy protestów zarzucają administracji Trumpa brutalność i brak poszanowania praw człowieka.

Donald Trump broni działań ICE. Jego zdaniem to konieczne dla „odzyskania kontroli nad krajem” i walki z nielegalną imigracją. Krytycy twierdzą, że skala operacji oraz działania ICE są jednak nieproporcjonalne i prowadzą do nadużyć władzy.

W Kongresie trwają napięte rozmowy nad ograniczeniem budżetu agencji. Część stanów – w tym Kalifornia i Illinois – już zapowiedziały, że nie będą współpracować

z ICE. To pogłębia konflikt między władzami federalnymi a lokalnymi.

Rok 2026 przynosi w USA silne polityczne napięcia. Spór o ICE stał się jednym z głównych punktów zapalnych w debacie publicznej. To nie tylko dyskusja o przepisach imigracyjnych, lecz także o granicach ingerencji państwa w życie obywateli i roli sił federalnych w lokalnych społecznościach. Obie strony trwają przy swoich stanowiskach i nie zamierzają odpuścić – z jednej strony zwolennicy twardej polityki, z drugiej ci, którzy żądają humanitarnego podejścia i poszanowania praw jednostki. Wszystko wskazuje na to, że temat ten zdominuje amerykańską scenę polityczną na dłużej, a to, co dziś dzieje się w Minnesocie, może stać się testem nie tylko dla polityki imigracyjnej, ale i dla granic federalnej władzy w całych Stanach Zjednoczonych. ●

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](#).

Technologie i społeczeństwo

Cyfrowy sobowtór. Gdy „lepsza wersja mnie” zaczyna żyć własnym życiem

RENATA KAROLEWSKA



Jeszcze niedawno internetowe „ja” było po prostu zdjęciem z filtrem. Dziś coraz częściej ma twarz wygładzoną przez generator obrazu, głos poprawiony algorytmem i osobowość podkręconą

promptem. Tak rodzi się efekt cyfrowego sobowtóra – wersji nas samych, która bywa atrakcyjniejsza, pewniejsza siebie i... trudniejsza lub wręcz niemożliwa do osiągnięcia w realnym życiu. Stąd popularność niezliczonych aplikacji służących do tego celu.

Psychologowie zwracają uwagę, że różnica między „mną offline” a „mną wygenerowaną” może prowadzić do poczucia swistej dysocjacji. Użytkownicy porównują się już nie tylko z innymi, lecz także z własnym, ulepszonym wizerunkiem. Paradoksalnie to porównanie bywa bardziej dotkliwie – bo przecież to wciąż „ja”, tylko lepsze. Efekt? Spada samoakceptacja, narasta wrażliwość,

CHATGPT



Obydwa zdjęcia zostały wygenerowane przez AI. Pierwsze realistyczne, drugie to ulepszona wersja tej samej osoby

że prawdziwe życie jest jedynie niedoskonałym zapleczem dla wersji cyfrowej. Do tego dochodzi presja bycia stale w formie pod względem wizualnym, emocjonalnym, towarzyskim. Awatar nie ma gorszego dnia, nie jąka się i nie starzeje. W realnych relacjach – szczególnie w randkowaniu – zderzenie z rzeczywistością bywa bolesne. Oczekiwania budowane na perfekcyjnym obrazie nie zawsze wytrzymują spotkanie

z człowiekiem z krwi i kości, a autentyczność przegrywa z wygenerowaną estetyką.

Drugim wymiarem zjawiska jest narastająca fala niepewności, określana jako „tidal wave of fakes”. Skoro głos można sklonować, a twarz wygenerować w kilka sekund, pojawia się emocjonalny koszt – wątpliwości: czy to na pewno ta osoba? Powoli nieufność wkrada się do codziennej komunikacji, osłabia spontaniczność i zaufanie, które są fundamentem relacji społecznych.

Media społecznościowe już wcześniej wzmacniały potrzebę porównywania się i poczucie samotności. Jednak teraz różnica polega na skali i intensywności. Algorytmy nie tylko pokazują lepsze życia innych, ale pomagają nam stworzyć własne – równoległe. Cyfrowy sobowtór nie jest więc tylko kolejnym filtrem. To całkiem nowy punkt odniesienia dla tożsamości.

Być może zatem największym wyzwaniem nie jest technologia sama w sobie, lecz odwaga pozostania niedoskonałym? Zgoda na to, że głos czasem zadrzy, zdjęcie nie wyjdzie, a odpowiedź przyjdzie z opóźnieniem. Bo to właśnie te niedociągnięcia budują relacje, których nie da się wygenerować promptem. Cyfrowy sobowtór może być efektowny – ale tylko człowiek potrafi być prawdziwy. I na razie to wciąż jego przewaga. ●

Trigger, czyli o tym, co naprawdę uruchamia w nas łańcuch stresu

JOANNA DELBAR



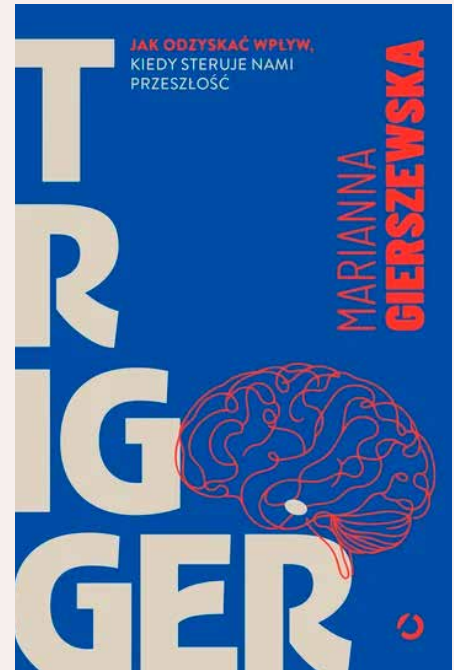
Pada śnieg, jest piękne słońce, mróz, słowem: wymarzona pogoda na spacer lub zabawę z dziećmi. Możemy lepić bałwana, zjeżdżać na sankach, w końcu korzystać z długo nieobecnej zimy.

Tymczasem czujemy się pobudzeni, wszystko nas złości, pomimo wolnego dnia, wyszukujemy dziesiątki pretekstów, żeby nie iść na zimową zabawę. Nie wydarzyło się nic konkretnego, ale nasz układ nerwowy jest pobudzony, a my zirytowani. Tak działa w nas powrót do przeszłości. Do dnia, w którym byliśmy mali, poszliśmy na sanki, gdzie spotkaliśmy kolegów, którzy tego akurat dnia nie chcieli się z nami bawić. Mała kłótnia o pożyczanie sanek skończyła się wykluczeniem z zabawy, co bardzo przeżyliśmy. Być może po powrocie do domu pojawił się płacz, być może to wykluczenie trwało jeszcze kilka dni w szkole. Ta sytuacja była dla nas na tyle dużym przeżyciem, że zakorzeniła się w naszym systemie nerwowym i triggeruje nas za każdym razem, gdy na zewnątrz mamy podobne warunki pogodowe. Minęło być może 30 lat od tej

sytuacji, ale nasz system nerwowy reaguje, bo chce nas chronić przed tamtym cierpieniem.

Marianna Gierszewska to głos młodego pokolenia reprezentujący współczesny nurt pracy nad własnym rozwojem. Jej najnowsza, trzecia już książka, nosi właśnie tytuł „Trigger” i poświęcona jest naszym traumom, które niesiemy jako dorośli. My sami często nie jesteśmy nawet świadomi, że takie zdarzenia jak to opisane powyżej do dziś sieje spustoszenie w naszym systemie nerwowym i uruchamia w nas cały łańcuch myśli, emocji i zachowań. Najczęściej reakcje te są automatyczne, a my zupełnie nieświadomi ich przyczyny. „To, co nas wytrąca z homeostazy, jest jakby „skrojone” pod nas” – pisze Gierszewska. To właśnie dlatego stresują nas różne rzeczy i w różny sposób je przeżywamy. „Trigger dotyka głębokich ran, traum z dzieciństwa. To bodziec, który uruchamia w nas szybkie, silne reakcje obronne i generuje ogromną mobilizację energii”.

Jeżeli ktoś z Czytelników chciałby odnaleźć źródła swoich, być może, zbyt częstych wybuchów złości, frustracji, lęków, podejrzeń, zazdrości, ale również chorób, koniecznie powinien sięgnąć po tę książkę. XXI w. to odrodzenie wewnętrznego JA



każdego z nas, pracy nad sobą po to, aby innym żyło się z nami bezpiecznie. A jeśli jeszcze ktokolwiek odrzuca zdobycze współczesnej psychologii i pracy nad sobą, to cierpi na własne życzenie. ●

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

A to ciekawe

Brak bliskich relacji przyspiesza starzenie się mózgu

RENATA KAROLEWSKA



Nie tylko geny i styl życia wpływają na kondycję mózgu w późniejszym wieku. Coraz wyraźniej widać ogromny wpływ relacji społecznych. Najnowsza analiza naukowców z Uniwersytetu St. Andrews pokazuje, że długotrwała izolacja społeczna może przyspieszać spadek funkcji poznawczych u osób starszych, niezależnie od subiektywnego poczucia samotności.

Badacze wyraźnie rozróżniają dwa pojęcia: samotność, czyli subiektywne odczucie braku kontaktów oraz izolację społeczną, czyli obiektywny stan, w którym realnie kontaktów z innymi jest niewiele lub prawie wcale. To właśnie izolacja, a nie poczucie samotności jako takie, wiązała się najmocniej z pogorszeniem pamięci, koncentracji i myślenia w kolejnych latach życia.



Dobre relacje społeczne mają znaczenia dla fizycznego życia człowieka

Podstawą raportu była obszerna analiza opublikowana w „The Journals of Gerontology”. Naukowcy przeanalizowali dane ponad 30 tysięcy uczestników, którzy w latach 2004–2018 wykonywali łącznie 137 tysięcy testów sprawdzających funkcje poznawcze. Wyniki pokazały wyraźny wzorek: im rzadsze kontakty społeczne, tym szybciej spadały wyniki w testach pamięci i uwagi. Efekt ten był widoczny bez względu na płeć, wykształcenie czy pochodzenie.

Problem ma wymiar społeczny i zdrowotny. Już przed 2019 r. około 25% osób po 65. roku życia było społecznie odizolowanych w krajach takich, jak USA, Wielka Brytania czy Niemcy, a w wielu miejscach problem ten narasta. W tym samym czasie choroba Alzheimera dotyka milionów ludzi, a skutecznego lekarstwa nadal brak. Dlatego naukowcy podkreślają, że profilaktyka społeczna powinna mieć taką wagę, jak działania medyczne.

Jest jednak i druga strona medalu. Wyniki badania sugerują, że regularne kontakty społeczne działają ochronnie na mózg. Uczestnictwo w życiu wspólnot, spotkania z innymi, działalność lokalna czy religijna mogą spowolnić spadek funkcji poznawczych nawet w późniejszym wieku.

Autorka badania podkreśla, że budowanie warunków do regularnej interakcji społecznej, szczególnie dla osób bez bliskich w pobliżu, powinno stać się priorytetem zdrowia publicznego. ●

Limfa – cichy strażnik

Układ limfatyczny to jeden z najbardziej niedocenianych układów, a jednocześnie najważniejszych systemów ludzkiego organizmu. Jest kluczowy dla przeżycia, choć niemal go nie czujemy. Dopiero obrzęki, częste infekcje lub przewlekłe zmęczenie przypominają nam, że bez sprawnej limfy organizm nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Układ limfatyczny to rozległa sieć naczyń porównywalna do układu krwionośnego – ich łączna długość może wynosić nawet kilkadziesiąt tysięcy kilometrów! To jedyny tak rozległy układ w ciele człowieka, który

działa bez centralnej pompy. Jest w pełni zależny od ruchu. To w narządach tego układu powstaje większość komórek odpornościowych. Limfa jako pierwsza „wykrywa” szereg choroby nowotworowej – badanie węzła wartowniczego pozwala sprawdzić, czy nowotwór zaczął się rozprzestrzeniać. Układ limfatyczny współpracuje z pamięcią immunologiczną, dlatego po niektórych chorobach zyskujemy odporność na całe życie.

Limfa to „przefiltrowana” krew – powstaje z osocza krwi, które przenika przez ściany naczyń włosowatych do tkanek. Dopiero tam staje się limfą i trafia do naczyń limfatycznych. Każdego dnia w naszym ciele krąży jej kilka litrów. Szacuje się, że przez układ limfatyczny przepływa od dwóch do nawet czterech litrów limfy dziennie. Jej przepływ jest kilkanaście razy wolniejszy niż przepływ krwi. Dlatego brak ruchu szybko wpływa na jej zastoję. Działa w tle, bez przerwy, dbając o równowagę płynów, odporność i usuwanie zbędnych produktów przemiany materii. Gdy układ funkcjonuje prawidłowo, nie zauważamy go, gdy jednak zaczyna zawodzić, skutki mogą być odczuwalne w całym organizmie.

Sieć naczyń, węzłów i narządów

Układ limfatyczny (chłonny) to sieć naczyń limfatycznych, węzłów chłonnych oraz narządów limfatycznych, takich jak śledziona, grasica, migdałki czy szpik kostny. Jego głównym „medium roboczym” jest limfa – bezbarwny lub lekko żółtawy płyn tkankowy. Znajdziemy w nim głównie limfocyty, ale nie ma w nim erytrocytów – ich obecność świadczyłaby o uszkodzeniu naczyń. Układ limfatyczny jest jednym z filarów układu immunologicznego. W węzłach chłonnych dochodzi do rozpoznawania i neutralizacji patogenów: bakterii, wirusów, grzybów czy komórek nowotworowych. Węzły chłonne działają jak biologiczne posterunki graniczne – jeśli coś podejrzane trafi do organizmu, to właśnie tam zapada decyzja o reakcji odpornościowej. To w nich limfocyty identyfikują zagrożenia i inicjują odpowiedź immunologiczną. W ciele dorosłego człowieka jest ok. 600–



Przy problemach z układem limfatycznym czasem pomocny okazuje się specjalistyczny masaż

800 węzłów chłonnych, najwięcej znajduje się w szyi, pachach i pachwinach, dlatego właśnie te miejsca bada się przy infekcjach. Powiększone węzły to dobry znak – choć bywają bolesne, często oznaczają aktywną walkę układu odpornościowego z infekcją.

Układ limfatyczny ma też za zadanie usuwać nadmiar płynów z tkanek, zbierając ten nadmiar i odprowadzając go z powrotem do krwioobiegu i zapobiegając obrzękom. Podobnie czyni z toksynami, wspomagając proces oczyszczania organizmu – zbiera z tkanek i transportuje do krwioobiegu odpady metaboliczne, martwe komórki oraz inne niepożądane substancje, które usuną później wątroba czy nerki. Jej kolejne zadanie to transport tłuszczów. W jelicie cienkim naczynia limfatyczne (tzw. naczynia mleczne) wchłaniają tłuszcze i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), które następnie trafiają do krwi.

Jak wspomóc układ limfatyczny?

W przeciwieństwie do krwionośnego, układ limfatyczny nie posiada centralnej pompy, takiej jak serce. Przepływ limfy odbywa się wolno i jest uzależniony głównie od pracy mięśni szkieletowych, ruchów oddechowych (praca przepony), pulsowania sąsiednich tętnic, zastawek w naczyniach limfatycznych zapobiegających cofaniu się limfy.

Sprawność układu w ogromnym stopniu zależy od stylu życia. Podstawą jest ruch. Wielogodzinne siedzenie lub stanie utrudnia odpływ limfy, szczególnie z kończyn dolnych. Regularne przerwy na ruch to prosty, ale skuteczny nawyk. Spacerowanie, pływanie czy jazda na rowerze pobudzają przepływ limfy. Nawet proste ćwiczenia rozciągające czy częste zmiany pozycji w ciągu dnia mają zna-

czenie. Jednym z „treningów” jest skakanie na trampolinie – zmiany ciśnienia i grawitacji silnie pobudzają przepływ płynu.

Pomaga też głębokie oddychanie. Oddychanie przeponowe działa jak naturalna pompa limfatyczna, wspomagając odpływ limfy z jamy brzusznej i klatki piersiowej.

Ponieważ limfa w dużej mierze składa się z wody, to odpowiednie nawodnienie jest kolejnym ważnym elementem. Niedostateczne prowadzi do zęgaszczenia limfy i spowolnienia jej przepływu.

Dieta bogata w warzywa, owoce, błonnik, zdrowe tłuszcze i pełnowartościowe białko wspiera zarówno odporność, jak i procesy detoksykacyjne. Nadmiar soli, alkoholu i żywności wysoko przetworzonej sprzyja obrzękom i przeciążeniu układu limfatycznego.

Ważna jest również jakość snu, bowiem jest to czas intensywnego „sprzątania” – wtedy układ limfatyczny (w tym tzw. układ limfatyczny w mózgu) usuwa produkty przemiany materii z tkanek.

Wsparciem z zewnątrz może być masaż i drenaż limfatyczny wykonany przez terapeutę, szczególnie pomocne jest to w przypadku obrzęków i zaburzenia krążenia limfy. Również delikatne automasaże mogą wspierać jej przepływ.

Choć układ limfatyczny często pozostaje niezauważony, jego sprawność ma ogromny wpływ na samopoczucie i zdrowie w długiej perspektywie. Nieprawidłowe funkcjonowanie układu limfatycznego może skutkować osłabioną odpornością: częstszymi infekcjami, przewlekłym zmęczeniem, gorszą regeneracją organizmu. Zatem dbanie o układ limfatyczny to inwestycja w odporność, energię i lepszą jakość życia. ●

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

ARCHIWUM B.D. CŁAPA



Widzieliśmy już bardzo wiele przejść granicznych, jednak to pomiędzy Panamą a Kostaryką w Paso Canoas jest zdecydowanie specyficzne. Opuszczając stronę Panamską, nikt nie żąda od nas dokumentów, nie dokonuje się również wpisów do paszportu. Przechodząc może kilkaset metrów, znajdujemy się na ziemi kostarykańskiej. Aby jednak dokończyć formalności, musimy oddalić się około pięciu kilometrów, gdzie stoi budynek odpraw granicznej na najwyższym poziomie. Tylko po co?

Kostarykę nazwać można krajem parków narodowych. Ma to swoje dobre i gorsze strony. Za wejście na każdy chroniony teren trzeba uiścić opłatę i nie są to małe koszty. Niekiedy nawet odwiedzenie plaży czy wodospadu kosztuje kilka dolarów od osoby.

Park Narodowy Corcovado zajmuje półwysep na Oceanie Spokojnym, którego wschodnią stronę oblewają wody Zatoki Pavon. Zatrzymujemy się w Puerto Jimenez, miasteczku stanowiącym prawie kraniec cywilizowanego świata. Mamy tutaj możliwość obserwowania wielu gatunków ptaków, w tym kolorowych papug, które budzą nas następnego dnia fantastycznym koncertem. Okoliczne tereny wiejskie, jak i bezdroża parku narodowego odkrywamy wynajętym samochodem na własną rękę. Za sklepem dla rolników, gdzie kupić można siodła, kapelusze i oczywiście maczety, wjeżdżamy na nieutwardzoną drogę wiodącą przez lasy zamieszkałe gdzieś przez społeczności Indian. Zmierzając do Parku Narodowego Manuel Antonio drogą nad Pacyfikiem, odwiedzamy kilka plaż i ukryty w lasach deszczowych wodospad nieopodal miejscowości Uvita. Tam dopada nas prawdziwa tropikalna ulewa. Ale cóż, to przecież lasy deszczowe.

Przed wjazdem do wybranego przez nas hotelu Tres Banderas obok amerykańskiej i kostarykańskiej, widzimy polską flagę. Zaskoczeni rozglądamy się po otoczeniu. Na półkach polskie książki, wśród których odnajdujemy piękne wydanie trylogii Sienkiewicza. Tak, to nie przypadek. Hotel założyło dwóch przyjaciół, jeden z Warszawy i drugi z Krakowa, którzy po dłuższym pobycie w USA, tutaj osiedli na stałe.

W większości przypadków zakup biletów do parku narodowego odbywa się przez Internet, co nierzadko jest wielkim problemem. Atrakcje Manuel Antonio to wspaniała i różnorodna roślinność, a także piękne krajobrazy nadmorskie i mnogość zwierząt: małp, leniwców, dzikich świnek, małych saren i iguan. Dojrzeć też można wiele różnobarwnych

Kostaryka, czyli bogate wybrzeże



Kiedy w 1502 r. podczas swojej czwartej już wyprawy Krzysztof Kolumb dotarł do brzegów dzisiejszej Kostaryki, ujrzał tubylców noszących bogatą biżuterię ze złota. Spodziewał się znaleźć w okolicy ogromne pokłady tego drogiego kruszcu, dlatego nadał jej nazwę Costa Rica, czyli Bogate Wybrzeże. Z czasem okazało się, że trudno szukać tutaj złotonośnych żył, jednak ze względu na bogactwo świata fauny i flory oraz piękno krajobrazu i niezwykle klimat nazwa pozostała.

ptaków, wśród których króluje kwezal herbowy uważany za symbol kraju.

Zazwyczaj jadąc do stolicy kraju, spodziewamy się zobaczyć wiele zabytków, muzeów czy galerii. Niestety San Jose jest bardzo ubogie pod tym względem. Piękna dawniej starówka została wyburzona, a na jej miejscu powstały nijakie budynki bardziej odpychające niż przyciągające. Jakimś cudem ocalał stary teatr, przy którym wita nas popiersie Fryderyka Chopina.

Wulkan Poas miał dać nam możliwość „zajrzenia w samą paszczę potwora”, czyli stanięcia na krawędzi krateru i zajrzenia do wewnątrz. Niestety deszczowa pogoda zasłoniła wszelką widoczność. Zawiedzeni, przemoknięci i zmęczeni ruszyliśmy w stronę wybrzeża karaibskiego.

Limon to spokojne, nadmorskie miasteczko. Chociaż ulice tętnią życiem do późnego wieczora, nie czuje się wielkomiejskiego zgiełku i hałasu.

Puerto Viejo de Talamanca, popularny kurort na południu wybrzeża karaibskiego. Ulice pełne sklepów i restauracji, a plaże peł-

ne odpoczywających. Wszędzie „pura vida”, czyli pełen luz. Wulkan Arenal nieopodal jeziora o tej samej nazwie to jeden z najśłynniejszych tworów geologicznych w Kostaryce. Na szczyt nie prowadzi żaden szlak turystyczny. Korzystając z kilku innych, można zwiedzić jego okolice. Wybraliśmy jedno z miejsc, gdzie spotkaliśmy się oko w oko z miejscowymi szopami i mrówkojadami. Na naszej drodze znalazły się też wspaniałe okazy ptaków, w tym kilka gatunków kolibrów. Przekraczaliśmy wiszące mosty i wspinaliśmy się do wodospadów. Dodatkową atrakcją tego miejsca są gorące rzeki, w których kąpiel jest wielką atrakcją. Słynne Monte Verde wylansowane zostało trochę sztucznie. Małe miasteczko, wokół którego zawieszono liny i mosty pod szczytami drzew. Każda wycieczka z przewodnikiem to ogromny wydatek. Nie dla nas. Zanim przekroczyliśmy granicę z Nikaraguą, wracamy na wybrzeże Pacyfiku. Gorący piasek, małpy, iguany szaszłyk zdjęty z paleniska i świeży sok z kokosa, czyli pełnia życia, „pura vida” – jak mówią mieszkańcy Kostaryki. ●

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Puszek-Leniuszek?

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



Zima to czas, w którym oprócz ciepła, pługów śnieżnych i piasku, potrzebna jest nam do szczęścia poezja. Przy czym pojęcie poezji rozumiem szeroko.

Jedna z moich ulubionych bajek opowiada o Puszku z wiewiórczej rodziny Wiewiórczyńskich, która, poczynając od końca lata i wczesnej jesieni, skrzętnie przygotowywała się do zimy. Starszeństwo na wysokościach naprawiało kuliste gniazda, uzupełniając ubytki świeżymi gałązkami chrustu i traw, a młodzież dopieszczała je wyściółką ze sprężystego лыka i mchu.

Pod czujnym okiem rodziców wszystkie wiewiórcze dzieci wykonywały przydzielone im zadania. Jedne zbierały nasiona, inne jagody. Zarówno braciszki, jak i siostrzyczki znosiły orzechy i żołądźce, a nawet grzyby! Tylko Puszek, jeden z wielu rudych potomków państwa Wiewiórczyńskich, odłączał się często od stada. Przysiadł na jakimś zacisznym konarze i przyglądał się wszystkiemu wokół. Podziwiał bogactwo leśnych kolorów, światło wibrujące w perga-

minowej korze sosen, listki jesienne koliście opadające w dół. Wsłuchiwał się w śpiewny szum lasu, zapisując w pamięci każdy najcichszy szmer. Chłonał zapachy wilgotnej ściółki, leśnych kwiatów i ziół. Przyłapany



na tym marzycielskim nicnierobieniu zyskał przydomek Leniuszek. Wkrótce nadeszła zima. Świat pokrył się śniegiem, a mróz i lodowate wichury zgromadziły wiewiórczą rodzinę w dziupli. Bezpiecznie i ciepło było tam razem, co rusz któreś wyskakiwało po zapasy ukryte w spiżarni lub zakopane w wiadomym miejscu pod drzewem. Ale wczesne wieczory i długie noce dały się wkrótce we znaki. Pojawiło się znużenie i drażliwość. Zapasy powoli wyczerpywały się... Wtedy do akcji wkroczył Puszek. Usiadł pośrodku rodzinnego kręgu, przymknął oczy i cichym spokojnym głosem zaczął snuć opowieść o lecie. Opowiadał o pachnących polankach, o kiściach kwiatów na pobliskiej leszczynie, o mistrzowskich skokach w koronach drzew, o wielkich kopcach chrupiących orzechów. Snuł pięknie swoją opowieść, a wszyscy słuchali w zachwycie, przypominając o chłodzie, niesnaskach i biedzie.

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

fb: Art.Gallery
Anna Kopec-Twardowska

Refleksja o książce Dokładnie i szczerze

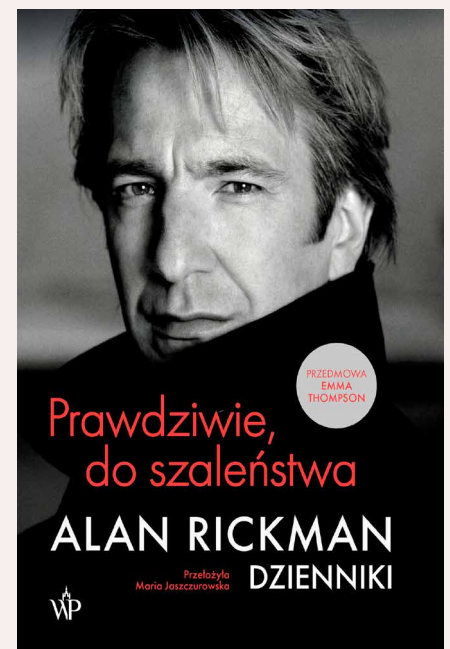
PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Chętnie zaglądam do dzienników Alana Rickmana wydanych pod tytułem „Prawdziwie, do szaleństwa”, których autorem jest aktor znany z takich filmów, jak „Szkłana pułapka”, „Harry Potter”,

„Robin Hood” czy „Rozważna i romantyczna”. Zapewne nie jest łatwo systematycznie zapisywać wydarzenia, relacjonować spotkania, prezentować codzienne myśli, lęki czy też obawy. Nic dziwnego, że po mniej więcej ośmiu latach żmudnej pracy Rickman odnotował, że jest mu coraz trudniej regularnie sięgać do pisania, które wymaga unikania niedopowiedzeń i zagadkowości, jasnego i zdecydowanego prezentowania spostrzeżeń nagle przychodzących do głowy. O swoim dzienniku wspominał także wówczas, kiedy zdiagnozowano u niego śmiertelną chorobę. Podkreślił, że zapiski będą teraz inne. Analiza dzienników pokazuje jednak, że takie nie były. Autor odnotowywał pieczołowicie niemal do końca życia spotkania z aktorami

i producentami. Rejestrował lunchy i kolacje z ludźmi teatru, kina, reżyserami teatralnymi i kinowymi. W książce można wyakcentować kilka tematów. Ceniony aktor wielokrotnie odnotowywał chwile spędzane w domu. Często był przecież wyczerpany pracą. Wspominał wówczas o porządkowaniu korespondencji, dezynfekcji pokoi, naprawach hydraulicznych, sprzątanii po wizycie gołębi na tarasie i o domowych kolacjach. Oczywiście chętnie pisał o żonie. Systematycznie zaznaczał kolejne badania lekarskie, począwszy od wizyty z powodu krwotoków z nosa, bólów stawów kolanowych, aż po udar i transfuzję krwi. Dużo miejsca zajmują zagraniczne wyjazdy do Tokio, Nowego Jorku, Dublinu, Paryża, Sydney i Pragi. Interesujące, że sporo czasu poświęcił relacjom z nabożeństwem żałobnych. Jakby mimochodem zaznaczał wizyty w hospicjach dla dzieci. Jego przyjaciółka Emma Thompson zauważyła, że zawsze niecierpliwie czekało się na spotkania z Alanem. Lektura książki jasno pokazuje, że w życiu trzeba być systematycznym i zdyscyplinowanym. Podkreślimy, że zarówno przy pisaniu dzienników, jak i odgrywaniu swoich życiowych ról.



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.

BAJKOBRANIA
RODZINNE SPEKTAKLE
REPERTUAR ZIMOWO-WIOSENNY 2026

100 PŁYTO Testy Duo „Barwno odkryć?”
100 PŁYTO Fundacja „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”
100 PŁYTO Testy „Sztuka dla Polaków”

Spektakle dla dzieci od 3 do 13 roku życia:
CENA 50 złotych
Spektakle dla dzieci od 1 do 5 roku życia:
CENA 30 złotych
Spektakle dla dzieci od 3 do 13 roku życia:
CENA 50 złotych

Zapraszamy do siedziby Centrum Kultury Dziecka w Miejskim Ośrodku Kultury Stary Młyn w Zgierzu

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI: WWW.CKDZGIERZ.PL, UL. BEMBOWICKIEGO 17, 95-000 ZGIERZ, TEL. 509 719 665

Zgierska Scena Klasyki przedstawia:
Przekładaniec 2
balet dla dorosłych

25 lutego 2026 r., godz. 18.00
Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn w Zgierzu
bilety: 25 zł / 20 zł

OFERTA RODZINNA CENTRUM KULTURY DZIECKA W DRUGIM SEMESTRZE 2025/26

OTWARTA PRACOWNIA PLASTYCZNA
20 lutego 17 kwietnia 22 maja

ZAJĘCIA DLA DZIECI Z WYZWANIAMY ROZWOJOWYMI
3 marca 28 kwietnia 16 maja 9 czerwca

KREATYWNA KUCHNIA FAMILIJNA
28 lutego 21 marca 18 kwietnia 23 maja

Skontaktuj się z nami: WWW.CKDZGIERZ.PL, UL. BEMBOWICKIEGO 17, 95-000 ZGIERZ, TEL. 509 719 665

TEATR CZWARTY STAN SKUPIENIA
„Dlaczego gąsienica wykluwa się tak długo i co ma wspólnego z osiołkiem?”

Wystąpią: Karolina Dziwkowska, Zuzanna Gieras, Joanna Górcych, Karina Gołębiewska, Mikołaj Janic, Joanna Jędrzejak, Magdalena Mężyńska, Natalia Olezak, Magdalena Wojcik-Jóźwiak
Reżyseria: Anna Perca-Kowalska
Scenariusz: zespół

premiera: 18 lutego 2026, godz. 19:00
MOK Stary Młyn Zgierz ul. Długa 41A

Obowiązuje bezpłatne wejściówki dostępne w kasie i na bilety.starymlynzgierz.pl

Maria Łuczak
Linoryt i nie tylko

STARY MŁYN ZGIERZKA SCENA KLASYKI SZTUKI

Julia PIETRUCHA

Parsley X 10-lecie płyty
Sobota, 18 kwietnia, godz. 18.00

STARY MŁYN

bon TONKI

UMARTWIAŁY SIĘ BIAŁE NIEDŹWIEDZIE
CO TO Z NAMI PO ANEKSJI BĘDZIE
JAK TU ŻYĆ
GDY BRUNATNY PAZURAMI SWEMI
GAWRĘ CHCE SE UWIĆ W NASZEJ ZIEMI
I PRZEKUPIĆ BŁYSKOTKAMI ŚWIECĄCEMI
- BĘDIEM PIĆ

Oleksiewicz
narysowała: asia
napisał: wojtek

ROSSMANN



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

Sprawdź aktualne oferty w:

- drogeriach
- centrach dystrybucyjnych
- centrali

Dołącz do nas!

www.kariera.rossmann.pl

