

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
listopad 2020, nr 10/2020 (57) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

MOJA Zg ie rZ PRZESTRZEŃ

HISTORIA
ZGIERSKIEGO
ROCKA

20-LECIE SZTAFETY
ROWEROWEJ
ZGIERSKICH HARCERZY

CZAS PANDEMII
- DRUGA FALA

JAK WZMOCNIĆ
ODPORNÓŚĆ
- KILKA PROSTYCH
SPOSOBÓW

JEDYNĄ
PEWNĄ RZECZĄ
JEST ZMIANA

ŚMIECI W PIECU
- ŚMIECI W PŁUCACH

ZUPEŁNIE INNY
NIŻ ZWYKLE
DZIEŃ WSZYSTKICH
ŚWIĘTYCH



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Pozostała po nich nasza pamięć...	6
Wszystkich Świętych 2020	7
Cztery punkty bezpłatnego wi-fi	7
Śmieci w piecach i płucach	8
Rowerem po regionie (4)	9
Imperium z węgla (cz.2)	10
30 lat zgierskiej perły	11
Początek XIX wieku (cz.3)	11
Zaburzenia integracji sensorycznej	12
Protesty kobiet trwają	12
Nagrody dla Wspaniałych	12
Marcin Majka. Bez porażki	13
Sport i spacer	13
Instytucje zapraszają na wystawy	14
Przetrawić to, co niespodziewane	14
Lęk przed brzydotą	15
Mieć nadzieję, gdy wszystko się zmienia	16
Sposoby na jesienną chandrę	18
Nowe chodniki na ulicy Skargi dzięki współpracy miasta i powiatu	18
Jak wzmocnić nasz organizm?	19
Niech wygra lepszy. Derby Zgierza	20
Koszykarski Boruta.	
Nowy klub na sportowej mapie Zgierza	21
MuZgi 2020 na Mikołajki	21
Plac Teodorczyka, ulica Lewandowskiego	22
Internetowe znajomości	23
20 lat służby dla niepodległości, czyli jubileuszowa sztafeta zgierskich harcerzy	23
Eltony i Schody – zespoły z Waltera i Włókniarza	24
Grotty Nagórzyckie – 160 metrów podziemnej trasy	25
Życiodajne nasiona	26
Do Serca Australii	28
Różne oblicza kłamstwa	29
Bój się Boga, nie bój się prawdy	30
Kalendarium wydarzeń	31



5



8



11



16



28

Słowo wstępu



Na tym świecie *pewne* są tylko *śmierć i podatki* – stwierdził w jednym z listów wysłanych pod koniec XVIII wieku Benjamin Franklin, a już całe wieki wcześniej Heraklit z Efezu skonstruował, że jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana. Zestawienie tych dwóch cytatów daje niezbyt optymistyczną wizję świata; wizję, która – chcąc nie chcąc – materializuje się na naszych oczach. Daleka jestem od wygłaszania apokaliptycznych kazań. Zmierzam raczej w stronę skutków tego, co dzieje się obecnie na świecie.

Po pierwszej wiosennej fali przywykłymy do sytuacji nie do końca normalnej, ale zmodyfikowanej na tyle delikatnie, że część społeczeństwa przestała zauważać problem, a pewne grupy zaczęły nawet kontestować istnienie patogenu. Tymczasem jesienią zaskoczyła nas, paradoksalnie oczekiwana, druga fala zachorowań. Uderzyła z całą mocą. Życie niektórych z nas wyrzuciło się do góry nogami, a duża część musiała zmierzyć się z różnymi zmianami w domu, w pracy, w relacjach społecznych. Tym gorzej, że im jesteśmy starsi, tym trudniej nam akceptować zmiany wywołane czynnikami, na które nie mamy żadnego wpływu. A przecież lubimy mieć nasze sprawy pod kontrolą. Myślę, że na ten czas jak znalazł publikujemy wywiad z coachem Andrzejem Maciejewskim, który radzi, jak sobie pomagać w tak niepewnych czasach. Przy okazji w numerze wiele cennych informacji o tym, jak i gdzie szukać pomocy materialnej i psychologicznej w Zgierzu. ●



Projekt okładki:
Joanna Syncerek

Foto:
Krzysztof Głowacki

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1, 95-100 Zgierz, tel. 42 714 31 76, mail: mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemiańska, Krzysztof Głowacki (foto), Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: SILVERPRINT
Nakład: 3000 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.

Wirus znów paraliżuje życie

Prawie 400 tysięcy Polaków zakażonych koronawirusem, do tego codzienne wzrosty zachorowań na poziomie dwudziestu tysięcy. To stan na 1 listopada. Sytuacja epidemiologiczna w Polsce gwałtownie się pogorszyła, więc ostatnie miesiące 2020 roku upływają pod znakiem kolejnych obostrzeń i zakazów. Cała Polska objęta została czerwoną strefą, co oznacza m.in. obowiązek zakrywania ust i nosa w przestrzeni publicznej, zakaz poruszania się dzieci bez opieki dorosłych (od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16), limity w placówkach handlowych oraz w komunikacji zbiorowej. Kibice nie mogą zasiadać na trybunach, a rodziny organizować wesel i imprez okolicznościowych. Jednym z ostatnich i najmocniejszych obostrzeń było zamknięcie cmentarzy na przełomie października i listopada. (jn)



W czerwonej strefie uczniowie klas 4-8 szkół ponadpodstawowych oraz słuchacze placówek kształcenia ustawicznego przeszli na naukę zdalną. W Zgierzu dzieci i nauczyciele mogą korzystać m.in. ze sprzętu (komputerów, zestawów słuchawkowych) zakupionego przez UMZ w ramach programu „Zdalna szkoła”.



Duża część wydarzeń kulturalnych została odwołana (m.in. koncert gitarzysty Apostolisa Anthimosa czy wizyta pisarza Jakuba Małeckiego). Seanse „Kina Konesera” w MOK odbywają się z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego, publiczności udostępniono 1/4 dostępnych miejsc.



Nie usiądziemy już w restauracji czy barze. Gastronomia zgierska, podobnie jak cała krajowa, zaczęła realizować zamówienia na wynos oraz w dowozie. Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców ma opublikować listę lokalnych firm realizujących takie usługi. Wspierajmy naszych przedsiębiorców.



Powrócił nakaz zakrywania ust i nosa w przestrzeni publicznej. Maseczki powinniśmy nosić m.in. w sklepach, kościołach, pojazdach komunikacji miejskiej, ale także na świeżym powietrzu. To powrót do sytuacji sprzed 30 maja. Szczęśliwie nie ma problemu z zakupem maseczek w punktach handlowych.



Kwiaty wpięte w bramę, znicze ustawione przed wejściem na cmentarz. Tak wyglądał dzień Wszystkich Świętych na polskich cmentarzach w 2020 roku. Rząd zamknął cmentarze od 31 października do 2 listopada. Prezydent Miasta Zgierza podjął szybko decyzję o zwolnieniu z opłat dzierżawców miejsc handlowych przy nekropoliach.

JAKUB NIEDZIELA

JAKUB NIEDZIELA


JAKUB NIEDZIELA

JAKUB NIEDZIELA

JAKUB NIEDZIELA

Wsparcie dla seniorów w czasie epidemii

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej im. bł. o. Rafała Chylińskiego w Zgierzu informuje o formach wsparcia na rzecz osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych podczas stanu epidemicznego koronawirusa.



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej im. bł. o. Rafała Chylińskiego w Zgierzu informuje o formach wsparcia na rzecz osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych, podczas stanu epidemicznego koronawirusa:

- 1) Koordynacja realizacji zakupów ze środków własnych we współpracy z Ochotniczą Strażą Pożarną w Proboszczewicach i OSP Zgierz

Zgłoszenia prosimy kierować pod numer telefonu 693-002-227:

- w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 8-16
- we wtorki w godzinach 8-17
- w piątki w godzinach 8-15

- 2) Pomoc psychologiczna
 - od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16, nr tel. 512-289-923
 - od poniedziałku do czwartku w godzinach 8-16, nr tel. 509-214-985
- 3) Usługi opiekuńcze i zapewnienie gorącego posiłku przez opiekunki PKPS

kontakt z pracownikiem socjalnym
tel. informacyjny 42 716 42 13 lub 693-002-227

- 4) Zapewnienie schronienia, niezbędnego ubrania dla osób potrzebujących

kontakt z pracownikiem socjalnym
tel. informacyjny 42 716 42 13 lub 693 002 227

- 5) Pomoc materialna i kierowanie do organizacji "Pomocna Dłoń" i PCK wydających paczki żywnościowe w ramach Programu "Pomoc żywnościowa"

tel. informacyjny
42 716 42 13 lub 693 002 227

WWW.MOPSGZIERZ.PL

Urząd miasta online

Władze Zgierza zachęcają mieszkańców do zdalnego załatwiania spraw w urzędzie miasta.



Nie wszystko można załatwić przez telefon lub drogą elektroniczną, jednak tam, gdzie jest to możliwe, warto korzystać z narzędzi online. Jedną z najprostszych form dotarcia do właściwego urzędnika jest wykorzystanie platformy

ePUAP, na którą dostaniemy się, skanując kod QR (w artykule lub ze strony www.miesto.zgierz.pl/mojasprawa). Znaleźć go można również na plakatach dostępnych między innymi na przystankach autobusowych. Kod należy zeskanować aparatem fotograficznym znajdującym się w każdym smartfonie. Następnie należy założyć swój profil zaufany, co zajmuje maksymalnie minutę oraz wybrać właściwy obszar tematyczny. (rk)

zgierz.eboi.pl

Załatw sprawy urzędowe przez Internet

Zeskanuj kod i przejdź do formularzy i spraw na portalu epuap.gov.pl, które możesz załatwić online zamiast przychodzić do urzędu:

Wiadukty kolejowe w remontach



PKP remontuje cztery wiadukty w Zgierzu. Na zdjęciu prace przy Szczawińskiej

krajową. Czasowe, nocne zamknięcie DK 91, miało miejsce 21 i 22 października – to z kolei w związku z pracami przy Łódzkiej.

Kilka dni wcześniej 12 października ruszyła z kolei modernizacja obiektu nad Szczawińską. W efekcie zostanie poszerzona jezdnia pod wiaduktem, odnowiony chodnik oraz powstanie przestrzeń do poprowadzenia w tym miejscu w przyszłości ścieżki rowerowej. Tu zmieniła się organizacja ruchu – powstał objazd dla samochodów osobowych i ciężarowych ulicami: Szczawińską, Przemysławą, Kasprowicza, Piątkowską oraz Piłsudskiego. Prace potrwać do końca maja 2021 roku.

Dodatkowo od 11 sierpnia trwa remont wiaduktu nad Długą, który powinien zakończyć się pod koniec czerwca 2021 roku. Na zmiany muszą być przygotowani pasażerowie linii autobusowych 2, 3 i 61. (rk)

No to mamy komplet. Wszystkie cztery wiadukty PKP w Zgierzu: nad Łódzką, Ozorkowską, Długą i Szczawińską są remontowane. Ostatnio kierowcy wjeżdżający od strony Proboszczewic mogli nieco ponarzekać na zamkniętą Ozorkowską. Z powodu częściowej rozbiórki obiektu przez kilka dni zamknięty był przejazd drogą

Brawa dla Filipa!

Ośmioletni Filip Matusiak wziął udział w Parapływackich Grand Prix Polski – IV Ogólnopolskim Mitingu Pływackim Osób Niepełnosprawnych. Zgierzanin był członkiem 10-osobowej ekipy sekcji pływackiej SSN Start Łódź. Przypadł mu tytuł najmłodszego zawodnika turnieju. To kontynuacja ciekawej sportowej drogi ucznia Szkoły Podstawowej nr 8 w Zgierzu.

Filip Matusiak urodził się z rozszczepem kręgosłupa oraz wodogłowiem, ma niedowład kończyn i porusza się na wózku aktywnym. Jego rodzice – instruktorzy pływania – od czwartego miesiąca życia Filipa rozpoczęli intensywne zajęcia rehabilitacyjne na basenie. Z czasem włączono do zajęć rekreacyjnych

badminton, jazdę na handbiku, koszykówkę czy jazdę na monoskibobie – nartach dla osób na wózkach. W 2019 roku Filip został zwycięzcą Spartakiady Łódzkiej Osób Niepełnosprawnych. Podczas październikowych Parapływackich Grand Prix Polski zgierzanin wystartował w dwóch konkurencjach: 50 m w stylu dowolnym oraz 50 m w stylu grzbietowym. Wyróżnienie otrzymane na mityngu jest o tyle szczególne, że uzyskane zostało w Świątynnym Dniu Rozszczepu Kręgosłupa. (jn)



Pływanie okazało się niezbędną częścią terapii ruchowej Filipa

ARCHIWUM MATEUSZA MATUSIAKA

GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE W SPRAWIE KORONAWIRUSA?

Infolinie całonocowe

Narodowy Fundusz Zdrowia 800-190-590
Łódzki Urząd Wojewódzki 42 664-19-04

Infolinie czynne 8:00 - 22:00

695-422-338
663-114-439

Państwowa Inspekcja Sanitarna woj. łódzkiego 782-236-442
782-277-228
663-154-463
665-386-932

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu 883-069-028
601-260-229

Dyżur MOPS w Zgierzu pon., śr., czw., 7:30 - 16:00 42 716-42-13
wtorek, 7:30 - 17:00 693-003-064
piątek, 7:30 - 15:00

Dyżur MOPS w Zgierzu pon., śr., czw., 16:00 - 19:00 693-001-895
wtorek, 17:00 - 19:00
piątek, 15:00 - 19:00
sob., niedz., 7:30 - 19:00

MOPS porządkuje groby na cmentarzu komunalnym



Dzień Wszystkich Świętych Anno Domini 2020 z pewnością był inny niż dotychczasowe. Pewne rzeczy pozostały jednak niezmiennie – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu po raz kolejny uporządkował

groby na cmentarzu komunalnym przy ulicy Konstantynowskiej. Akcja dotyczyła miejsc pochówków organizowanych przez MOPS, w których spoczywają mieszkańcy, którzy nie mieli rodzin, często o nieustalonej tożsamości; grobów, o które nie ma kto zadbać... to ludzki gest, tak ważny w tych czasach.

W porządkowaniu nagrobków brali udział pracownicy MOPS oraz osoby realizujące prace społecznie użyteczne w placówkach podległych Gminie Miasto Zgierz. Dodatkowo dzięki sponsorom na grobach mogły zostać zapalone znicze i wiązanki przygotowane przez podopiecznych Domu Senior-Wigor. (kn/rk)

Zgierski skoczek wciąż aktywny

Bartłomiej Marczak, zgierzanin specjalizujący się w skokach narciarskich, ma za sobą intensywny sezon przygotowawczy. Treningi rozpoczął w połowie roku w Szczyrku, następnie swoją formę szlifował na skocznich zagranicznych. – Skoki oddawałem w czeskim Machovie, Łomnicy oraz Harrachovie. W Harrachovie zaliczyłem bardzo dobry wynik, plasując się w górnej części tabeli, ustępując miejsca zdolnej czeskiej młodzieży – opowiada pan Bartłomiej. – Skoki treningowe oddałem również w Kottmar oraz Sohland. W drugiej z miejscowości, podczas mistrzostw Saksonii, w swojej kategorii wiekowej zajęłem pierwsze miejsce, potwierdzając dobrą dyspozycję przed sezonem zimowym.

Zawodnika cieszy, że w każdych zawodach udaje mu się oddać równe dwa skoki zakończone telemarkiem. Pod koniec października Bartłomiej Marczak planuje



Bartłomiej Marczak wciąż aktywny na skocznich

uczestniczyć w dwóch turniejach na terenie Niemiec – Pucharze Gór Łużyckich w Spitzkunnersdorf oraz Mistrzostwach Niemiec weteranów w Bad Freienwalde. Sylwetkę zgierskiego skoczka przedstawiliśmy w numerze 3/2020 naszego miesięcznika. (jn)

Zapaśnicy z sukcesami

Bez udziału publiczności i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w hali MOSiR odbyły się Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w zapasach w stylu wolnym i kobiet.



Zgierskie zapaśniczki i zapaśnicy zdobyli aż 7 medali podczas październikowych Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików

W weekend 17 i 18 października dostaliśmy kolejne potwierdzenie klasy i potencjału zgierskich zapasów. Zawodnicy ZTA wywalczyli kilka medali. Złoto w swoich kategoriach wagowych zdobyli: Alan Bijak (do 41 kg), Mateusz Seliga (do 44 kg) i Antoni Majchrzak (do 57 kg). Srebro wywalczył Jakub Pabich (do 68 kg), a brązowy Kacper Szadkowski (do 41 kg). Nieźle poszło też w klasyfikacji generalnej, w której zapaśnicy Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego zajęli drugie miejsce na 21 występujących zespołów.

Bardzo dobrze spisały się też dziewczęta. Nina Majchrzak (ZTA) wywalczyła złoto, a Julia Kucharska z Boruty Olimpijczyk Zgierz Radom zdobyła srebro. W turnieju przy ulicy Wschodniej wzięło udział 99 zawodników i 70 zawodniczek. (jn/rk)

Najlepsi nauczyciele i najlepsi uczniowie

62 najlepszych uczniów zakwalifikowało się do wsparcia przyznawanego przez firmę Brenntag ze specjalnie utworzonego Funduszu Stypendialnego. W tym gronie mogli się znaleźć tylko ci, którzy uzyskali na koniec roku szkolnego 2019/2020 średnią ocen minimum 4,75 lub mają na swoim koncie różnego rodzaju osiągnięcia pozaszkolne w: konkursach, olimpiadach czy zawodach sportowych. Uroczyste wręczenie stypendiów w urzędzie miasta odbywało się w reżimie sanitarnym, a laureaci zostali podzieleni na 3 tury.

Podobny charakter miało wręczenie nagród 14 wyróżniającym się nauczycielom i 4 dyrektorom zgierskich placówek oświatowych. Nagrody z okazji Dnia Nauczyciela przyznawane są za wybitne osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze, wyróżniające wyniki w pracy z uczniami, aktywne uczestnictwo w ważnych wydarzeniach w życiu społeczności szkolnej, podnoszenie kwalifikacji, doskonalenie zawodowe. Gratulujemy. (rk)



62 wyróżniających się uczniów zgierskich podstawówek dostało stypendia Brenntag

**SENIORZE
NIE JESTEŚ SAM**

Potrzebujesz pomocy? Skontaktuj się z nami.

Zgierskie Centrum Seniora
ul. Ks. Popiełuszki 3a
Pon., Śr., Czw. 08.00 do 16.00,
Wt. 08.00 – 17.00, Pt. 08.00 – 15.00
Tel.: 42 714 32 28 / 42 714 32 25
e-mail: senior@umz.zgierz.pl

Skorzystaj z bezpłatnego wsparcia społecznych i otrzymaj niezbędną pomoc psychologiczną.

Ośrodek Wspierania Rodziny w Zgierzu
zapraszamy do kontaktu od poniedziałku do piątku, w godzinach od 16.00 do 18.00
Barbara Andrzejczak
Tel. 662 718 480 (basia11.03@poczta.onet.pl)

Liga Kobiet Polskich oddział w Zgierzu
Poniedziałek w godzinach od 16.00 do 19.00
Czwartek w godzinach od 16.00 do 19.00
Aleksandra Maszar Libiszewska
Tel. 600 623 585

Grażyna Kujawiak
Tel. 608 332 997 (gkujawiak@gmail.com)

Punkt Konsultacyjny Miasta Zgierz
Poniedziałek w godzinach od 15.00 do 17.00
Nina Kallista
Tel. 603 756 633

Agnieszka Majewicz (agabaj59@gmail.com)
Tel. 623 060 897 (mskawron@op.pl)

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu
Od poniedziałku do czwartku, w godzinach od 8.00 do 16.00
Barbara Bobrowska
Tel. 599 214 985

Bolena Wołkaa
Tel. 605 675 575 (kasia.wolkaa@o2.pl)

Od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 16.00
Aleksandra Maszar Libiszewska
tel. 612 289 922

Pozostała po nich nasza pamięć...

Zasłużeni dla samorządu, sportu, szkolnictwa oraz wspólnot religijnych. Niezwykle oddani społeczności, w której przyszło im żyć. Wspominamy nieobecnych.

Kazimierz Mrówczyński

Legenda zgierskiego pływania. O wyczynach zawodnika, który jeszcze po ukończeniu 90. roku życia startował na pływackich zawodach Mastersów, rozpisywały się ogólnopolskie media. Zdobywał tytuły Mistrza Polski (ponad 50), ustanawiał rekordy kraju i Europy. W uznaniu osiągnięć przyznano mu w 2016 roku tytuł „Zasłużony dla Miasta Zgierza”. Urodził się w 1922 roku, niemal od samego początku jego życie związane było z naszym miastem. Jeszcze w latach 30. wystartował w pierwszych zawodach pływackich. Po wojnie był hokeistą lokalnych klubów: HKS-u oraz Włókniarza (w którego barwach występował nawet w I lidze). Po zakończeniu kariery hokejowej skupił się na pływaniu, niemal do końca życia regularnie odwiedzał pływalnię. Kazimierz Mrówczyński odszedł w nocy z 25 na 26 listopada 2019 roku, w styczniu 2021 roku świętowałby swoje 99. urodziny. Zgierzanina pochowano na cmentarzu przy ul. Piotra Skargi.

Paweł Gawrysiak

Wybitny zgierski zapaśnik specjalizujący się w stylu wolnym, reprezentant KS Boruta. Urodził się 29 czerwca 1950 roku. W barwach borucianego klubu zdobył szereg medali na mistrzostwach Polski: brąz w 1968 roku w Lublinie, srebro w 1969 roku w Poznaniu, srebro w 1976 roku w Katowicach, brąz w 1978 również w Katowicach oraz brąz w 1979 roku w Rzeszowie. Jako zawodnik Grunwaldu Poznań wywalczył złoty medal podczas mistrzostw kraju w Poznaniu (1971). Reprezentant naszego kraju na arenach międzynarodowych. Zmarł 19 czerwca 2020 roku w wieku 70 lat.

Andrzej Łaszczewski

Wieloletni Przewodniczący Zarządu Osiedla Nowe Miasto w Zgierzu. Wspaniały samorządowiec, osoba przez całe życie zaangażowana w sprawy społeczne. Pan Andrzej zmarł 19 sierpnia 2020 roku w wieku 75 lat, spoczął na cmentarzu przy ul. Piotra Skargi.

Andrzej Ziętkowski

Dobra dusza zgierskiego sportu. „Ziętka” znali niemal wszyscy ludzie związani ze sportem w naszym mieście – jak napisano w jednym ze wspomnień. Urodził się 27 kwietnia 1956 roku, wychowanek Włókniarza Zgierz, jako junior rozpoczął grę w Borucie. Występował na poziomie III ligi. Po



zakończeniu kariery związany ze zgierskimi klubami oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Odszedł 27 sierpnia 2020 roku.

Bogusław Cyłke

Zasłużony instruktor Zgierskiego Hufca ZHP. Urodził się 28 października 1937 roku w Zgierzu, w wieku 10 lat przystąpił do harcerstwa. Po kolei zdobywał stopnie instruktorskie: przewodnika, podharcymistrza, harcymistrza, wreszcie harcymistrza PL. Nauczyciel języka polskiego w zgierskim Technikum Chemicznym, przez wiele lat był Komendantem Szczepu w tej placówce. Pracował w Komendzie Chorągwi Ziemi Łódzkiej ZHP, laureat wielu wyróżnień, m.in. Złotego Krzyża za Zasługi dla ZHP. Sprawował też funkcję radnego miejskiego w Zgierzu. Zmarł 30 lipca 2020 roku.

Ks. Mariusz Werner

Administrator i proboszcz Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Zgierzu w latach 1958-87. Dzięki jego staraniom został wybudowany kościół przy ul. Spacerowej. W latach 1976-1988 ks. Mariusz Werner był członkiem Synodu Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w PRL. Członek (a w latach 1979-1989 przewodniczący) łódzkiego oddziału Polskiej Rady Ekumenicznej. W latach 1981-1991 był ostatnim konseniorem diecezji warszawskiej. Był członkiem Zarządu Głównego i Prezydium Rady Naczelnej Polskiego Czerwonego Krzyża. Odznaczony

Złotym Krzyżem Zasługi. Zmarł 22 października w Łodzi.

Sławomierz Janiszewski

Zgierski adwokat, współtwórca odrodzonego samorządu lokalnego, inicjator powstania wielu instytucji i organizacji społecznych. W 1989 roku został wiceprzewodniczącym Komitetu Obywatelskiego, w pierwszych wolnych wyborach samorządowych mieszkańcy powierzyli mu mandat radnego RMZ, funkcję tę pełnił w kolejnych kadencjach. W latach 1998-2002 był Przewodniczącym Rady Miasta Zgierza. Współzałożyciel Liceum Samorządowego TPZ, zgierskiego oddziału Łódzkiej Izby Przemysłowo-Handlowej czy Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”. Zaangażowany w budowę Hospicjum im. Jana Pawła II w Zgierzu. Aktywnie uczestniczył w działaniach na rzecz ochrony środowiska. W latach 2014-2018 Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Zgierskiego. W 2019 roku Rada Miasta Zgierza przyznała mu tytuł „Zasłużony dla Miasta Zgierza”. Sławomierz Janiszewski zmarł 12 września 2020 roku. Spoczął na cmentarzu rzymskokatolickim przy ul. Piotra Skargi w Zgierzu.

W ostatniej chwili dotarła też do nas informacja o śmierci pana Jana Otawskiego – lekarza współpracującego ze zgierskimi klubami sportowymi. W 2018 roku pan Jan wyróżniony został złotą odznaką Łódzkiego Związku Piłki Nożnej za wkład w rozwój sportu na terenie województwa.

(oprac. jn)

Wszystkich Świętych 2020

O tym, że tegoroczne obchody dnia Wszystkich Świętych będą różniły się od znanych nam z przeszłości, nikt nie miał wątpliwości. Władze ogólnopolskie i lokalne prosiły mieszkańców o rozkładanie wizyt na kilka dni, aby nie kumulować zgromadzeń podczas weekendu. Miasto Zgierz uruchomiło specjalną linię C-BUS (kursującą między nekropoliami) w wydłużonym okresie od 27 października do 8 listopada, zrezygnowano też z opłat za jazdę komunikacją miejską w dzień Wszystkich Świętych. Tymczasem w piątek 30 października po południu rząd ogłosił decyzję o zamknięciu cmentarzy od 31 października do 2 listopada. Ludzie tłumnie ruszyli na groby najbliższych, również władze miasta musiały szybko zareagować na nową sytuację.

Decyzją Prezydenta Miasta Zgierza osobom, które podpisały z miastem umowę na dzierżawę miejsc handlowych przy

cmentarzach, zostaną zwrócone opłaty. Sprzedający kwiaty i znicze mają też możliwość bezpłatnego przedłużenia okresu (do 8 listopada) korzystania ze swoich miejsc. Sprawy formalne załatwia Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Mieszkalnictwa UMZ. W poniedziałek 2 listopada wpływały już pierwsze zgłoszenia od handlujących. Zawieszona na czas zakazu wstępu na nekropole linia C-BUS wróciła na zgierskie ulice 3 listopada i kursować ma przez kilka najbliższych dni. Tradycyjna zbiórka Towarzystwa Przyjaciół Zgierza na renowację zabytkowych nagrobków zorganizowana została on-line, stan na 2 listopada to wpłacone ponad tysiąc złotych.

W tych trudnych chwilach zgierzanie pokazali, że mają wielkie serca. Mimo zakazu wstępu na cmentarze masowo kupowali kwiaty i znicze, aby nie pogorszyła się sytuacja lokalnych przedsiębiorców. (jn)

JAKUB NIEDZIELA



Mieszkańcy nie weszli na cmentarz 1 listopada. Kwiaty i znicze zostawiali pod bramami nekropolii

JAKUB NIEDZIELA

Pusty cmentarz w dzień Wszystkich Świętych. Widok dotąd niespotykany



KRZYSZTOF GŁOWACKI



Trasa autobusu linii C obejmowała trzy zgierskie cmentarze

Cztery punkty bezpłatnego wi-fi

Zakończyła się realizacja projektu, którego celem było uruchomienie w Zgierzu punktów bezpłatnego dostępu do Internetu. Wewnętrzne sieci wi-fi objęły wszystkie dziewięć miejskich szkół podstawowych. Punkty zewnętrzne, dostępne dla wszystkich, nie tylko osób znajdujących się w zamkniętej

przestrzeni placówek oświatowych, znajdują się natomiast w czterech punktach miasta: na placach Kilińskiego i Jana Pawła II, na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Wschodniej 2 oraz na placu Targowym przy ulicy Aleksandrowskiej. Nazwa sieci to WIFI4EU Zgierz. (rk)



PIKABAY

Śmieci w piecach i płucach

Plastikowe butelki, lakierowane deski, buty i ubrania, pozostałości po remontach, a nawet opony – to tylko fragment długiej listy śmieci lądujących w zgierskich paleniskach domowych. Ubiegłoroczne kontrole przeprowadzone przez straż miejską w Zgierzu ujawniły, że w wielu kotłowniach zamiast wysokiej jakości materiałów opałowych, w kolejce do pieca czekały odpady. Jak jest w tym roku?

KINGA LEWANDOWSKA



Zima za pasem, a więc i sezon grzewczy w pełni. W minionych latach mieszkańcy, którzy skorzystali z programu „Zgierz walczy ze smogiem” dostali dofinansowanie wymiany dotychczasowych źródeł ciepła na

wysokowydajne piece przyjazne środowisku. Po ekologiczne rozwiązania grzewcze sięgnęło wtedy aż 247 gospodarstw domowych. Wciąż jednak wiele budynków ogrzewanych jest przy pomocy pieców starej generacji, nazywanych nie bez powodu „kopciuchami”. Tego typu kotły strawił niemal wszystko, toteż łatwo ulec pokusie, by szybko w ich wnętrzu pozbyć się zalegających w piwnicach staroci.

Na straży czystego powietrza

Zgodnie z uchwałą antysmogową, która obowiązuje na terenie miasta od przeszło dwóch lat, wdrożono zakaz stosowania paliw najgorszej jakości, natomiast spalanie odpadów zabronione jest w całym kraju od dwóch dekad. Niestety, mimo dostrzegalnego wzrostu świadomości ekologicznej Polaków, wciąż pokutuje przekonanie, zwłaszcza wśród starszych pokoleń, że wraz z dymem ulotni się problem nagromadzonych rzeczy, a przy okazji uda się zmniejszyć wydatki na opał. Jest to jednak iluzoryczna oszczędność, bo najwyższy rachunek przyjdzie zapłacić naszemu zdrowiu. Jest jednak światełko w tunelu. – *Mieszkańcy miasta Zgierza coraz częściej zgłaszają przypadki spalania materiałów zabronionych* – zauważa Zastępca Komendanta Straży Miejskiej Stanisław Bednarski. Potwierdzeniem jego słów są statystyki. Okres zimowy to nadal czas wzmożonych interwencji funkcjonariuszy. W poprzednim sezonie grzewczym przeprowadzono aż 624 kontrole w domach prywatnych. Ponadto niemal 100 razy strażnicy podjęli działania w związku ze zgłaszaniem przez mieszkańców ciemnym „gryzącym” dymem wydobywającym się z kominów. W przypadku ujawnienia takiego wykroczenia prowadzone jest postępowanie wyjaśniające, zakończone przeważnie ukaraniem sprawcy grzywną w wysokości do 500 zł. – *Najczęściej stosowana jest górna stawka grzywny. Spotykając się z odmową przyjęcia mandatu karnego przez sprawcę wykroczenia, obligatoryjnie kierujemy wnioski do Sądu Rejonowego w Zgierzu* – wyjaśnia Stanisław Bednarski. Tu docenić



Szkodliwy dym wydobywający się z kominów nie tylko ujawnia zawartość wsadu do pieca, ale także stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i środowiska naturalnego

KINGA LEWANDOWSKA

należy działania zgierskich funkcjonariuszy, bowiem z raportu opublikowanego przez Polski Alarm Smogowy wynika, że w miejscowościach, w których nie powołano instytucji straży miejskiej lub gminnej, proceder palenia śmieciami w praktyce pozostaje bez konsekwencji karnych, podczas gdy prawie połowa mieszkańców tych terenów deklaruje, że dostrzega problem w swojej okolicy. Ekologiczni przestępcy czują więc niemalże przyzwolenie na takie praktyki. Tymczasem raporty grzmią o kolejnych rekordach zanieczyszczenia powietrza.

Bilans zysków i strat

Paleniska domowe nie są w stanie osiągnąć odpowiednio wysokiej temperatury spalania dla tworzyw sztucznych, nie posiadają też filtrów, które ograniczają emisję niekorzystnych dla zdrowia substancji, natomiast sadza osiadająca w ciągu kominowym może doprowadzić do jego zapchania, a w konsekwencji nawet do zaccadzenia mieszkańców budynku. Dokładając więc śmieci do pieca, dokładamy je również do płuc, bo

uwalniające się do atmosfery toksyny z każdym oddechem zadomawiają się w naszym organizmie. Pokłosiem codziennej ekspozycji na szkodliwe wyzwy kominowe są infekcje układu oddechowego, zaostrzenie objawów alergii i astmy, przewlekła obturacyjna choroba płuc, ale także nowotwory. Zwiększa się również ryzyko wystąpienia udaru, zawału serca i migotania przedsionków. Najbardziej narażeni na utratę zdrowia są seniorzy i dzieci, również te jeszcze nienarodzone, ponieważ drobne cząsteczki dymnej trucizny przedostają się do krwiobiegu, a tym samym oddziałują nie tylko na zdrowie ciężarnej, ale i płodu. Z ekonomicznego punktu widzenia natomiast, nie ma żadnych podstaw, by mówić o dużych oszczędnościach. Wartość opałowa odpadów jest znacznie niższa niż przeciętnej jakości węgla, co oznacza, że aby uzyskać tyle ciepła, ile wygenerowałoby nieco ponad 300 kg węgla, należałoby spalić pół tony śmieci! Tym bardziej warto w rozpoczynającym się sezonie grzewczym porównać rachunek za opał z tym, który wystawi nam nasze zdrowie? ●

Rowerem po regionie (4)

Jesień sprzyja wycieczkom rowerowym, tym razem proponujemy wyprawę z filmem i literaturą w tle. Jak bohaterowie „Wyspy Złoczyńców” pojedziemy aleją topolową w Klęku. Odwiedzimy też dworek, do którego uwielbiał przyjeżdżać Jarosław Iwaszkiewicz.

Start: Zgierz, plac Stu Straconych

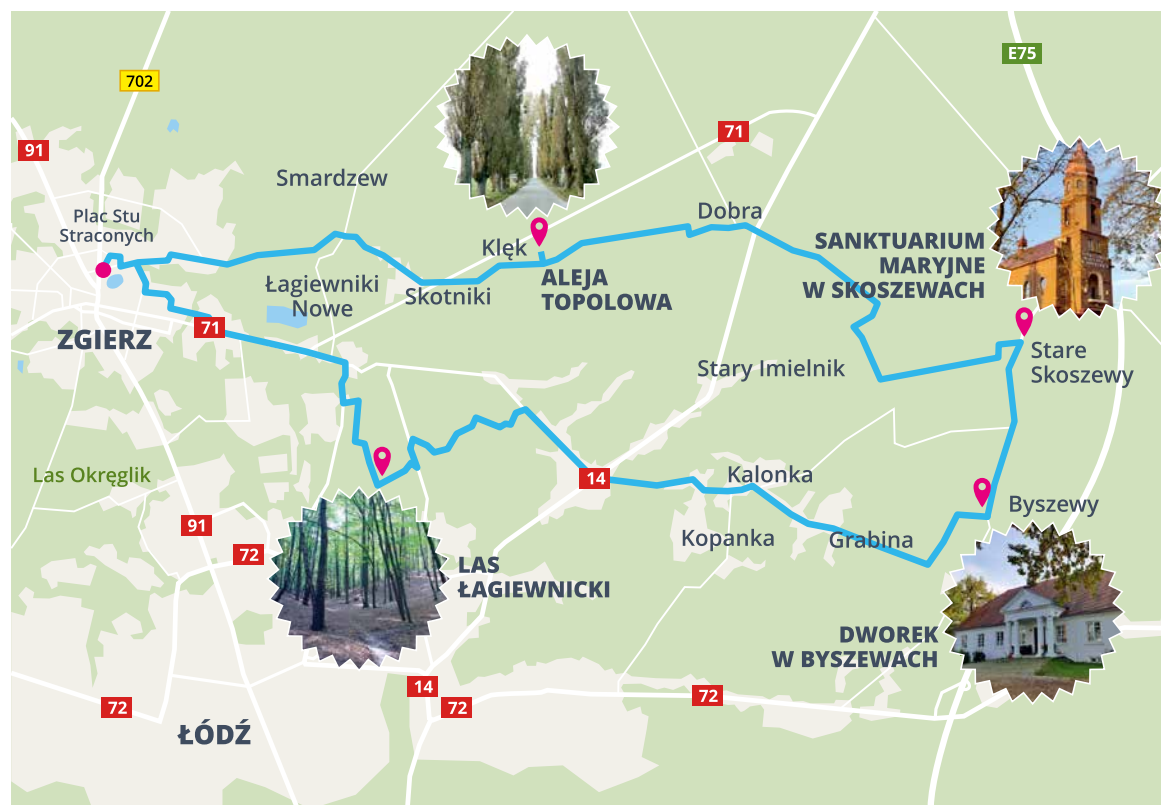
- W kierunku wschodnim ulicą Piłsudskiego. Możliwe, że wciąż będą trwać prace przy wiadukcie nad ul. Szczawińską, więc korzystamy z objazdu ulicami: Czerwieńskiego, Chełmońskiego, Korczaka, Jaracza. Z ulicy Jaracza w ulicę Fijałkowskiego, a potem w ul. Rembielińskiego.
- Ulicą Rembielińskiego przejeżdżamy około 2,5 km w kierunku wschodnim aż do skrzyżowania ul. Słonecznej i Skotnickiej, to już na terenie Gminy Żgierz.
- Skracamy w prawo w ul. Skotnicką i jedziemy w kierunku południowo-wschodnim około 600 metrów, wjeżdżamy w ulicę Barową. Po około 1,5 km wjedziemy na Drogę Krajową nr 71, po „krajówce” jedziemy chwilę, zaraz skręcamy z niej w prawo w ul. Strażacką w Skotnikach.
- Jadąc ul. Strażacką, po około 1,5 km dojeżdżamy do podworskiego parku w Klęku. Wejście znajduje się naprzeciwko kapliczki ustawionej przy drodze – niestety jest ono w ostatnim czasie zamknięte. Nie zwiedzimy miejsca, gdzie Wojciech Has tworzył „Sanatorium pod Klepsydrą”, a Jerzy Hoffman „Pana Wołodyjowskiego”, choć jeszcze kilka lat temu organizowano tu wycieczki. Na pocieszenie pozostaje nam przejazd aleją topolową – naprzeciw wejścia do parku. Po malowniczej drodze (prowadzącej do DK 71, ale nie wjeżdżamy na „krajówkę”) jechali bohaterowie takich filmów jak „Fucha”, „Wyspa złoczyńców” czy „Niech cię odleci mara”
- Wracamy na ul. Strażacką, jedziemy asfaltową drogą na wschód, w kierunku Kiełminy i Witanówka. W Witanówku skręcamy najpierw w prawo, zaraz potem w lewo, w ul. Starowiejską, która poprowadzi nas przez wieś Dobra. Kierujemy się na południowy wschód przez Michałówek i Dobieszków.
- Po około 3,6 km od momentu wjazdu w ul. Starowiejską skręcamy w Dobieszkowie w prawo (przy Młynie Wodnym), po 500 metrach, zaraz po minięciu Hotelu Dobieszków w lewo w kierunku południowym. Po

kilometrze znów skręcamy w lewo przy kapliczce. Po 2,2 km jazdy w kierunku wschodnim (z lekkim uskokiem w kierunku południowym i powrocie na kurs wschodni), dojedziemy do miejscowości Stare Skoszewy (gmina Nowosolna).

- Po wjeździe do wsi odbijamy w lewo. Przy głównej drodze znajdziemy sanktuarium maryjne – kościół zbudowany w latach 30. XX wieku z czerwonej cegły. Znajduje się tam „łaskami słynący” obraz Matki Boskiej Skoszewskiej. Po tej samej stronie ulicy kilkadziesiąt metrów dalej trafimy na cmentarz parafialny. Łatwo znajdziemy tam zbiorową mogiłę żołnierzy poległych we wrześniu 1939 roku, trudniej odnaleźć grób ofiar walk religijnych między katolikami a mariawitami z 1906 roku (po wejściu przez główną bramę prosto, potem w prawo, prawie przy murze). Może nie jest eksponowany z powodu niepoprawnego politycznie napisu o „męczennikach zamordowanych przez heretyków”? We wsi znajdziemy też pozostałości słowiańskiego grodziska.
- Wracamy na główną drogę biegnącą przez Stare Skoszewy. Jedziemy na południe, po około 2 kilometrach skręcamy w lewo (zaraz za przystankiem), a po 250 metrach w prawo. Przed naszymi oczami pojawi się piękny dworek w Byszewach. To klasycystyczny dwór z XIX wieku, do historii literatury przeszedł jako miejsce, które zainspirowało

Jarosława Iwaszkiewicza do stworzenia „Pani w Wilku”. Słynny pisarz trafił tu po raz pierwszy w 1911 roku jako korepetytor, później powracał tu wiele razy. Ekranizujący „Panny z Wilka” Andrzej Wajda rozważał kręcenie filmu właśnie w tym, oryginalnym miejscu, jednak w latach 70. dworek był złym stanie technicznym. Dziś odnowiony (także po pożarze z 2009 roku). Śladów po pisarzu niewiele – zdjęcie na ogólnej tablicy informacyjnej, dąb Jarosław kilkadziesiąt metrów za dworkiem. Brak tablicy umieszczonej na budynku, która podobno pojawiła się tu w latach 90. Mieszkańcy twierdzą, że zdjęto ją przy renowacji i już nie wróciła na swoje miejsce.

- Wracamy na trasę, która poprowadziła nas ze Starych Skoszew do dworku, ale tym razem skręcamy w lewo, w kierunku wsi Byszewy. Następnie na południowy zachód przez Janów i dalej w kierunku północno-zachodnim przez Grabinę, Bukowiec, Kalonkę, Imielnik Nowy, aż do ul. Strykowskiej w Łodzi. Jeśli brak nam już sił, możemy przeciąć ul. Strykowską i wjechać w ul. Okólną, która zaprowadzi nas do wschodniej części Żgierza. Jeśli zachowaliśmy trochę energii, możemy kierować się z ul. Strykowskiej w kierunku ul. Wycieczkowej i odwiedzić jeszcze las łagiewnicki. Następnie ul. Łagiewnicką i Okólną wjeżdżamy do Żgierza. Łączna długość: około 43 km. (jn)



Imperium z wełny (cz.2)

Co trzeba zrobić, aby zbudować imperium? Zacząć od zera, jak wszyscy wielcy fabrykanci. Jedna z największych fabryk w Zgierzu zaczęła swoją historię w niewielkim domu przy ulicy Narutowicza. Potem stała się olbrzymim kompleksem, którego budynki do dziś imponują przechodniom.

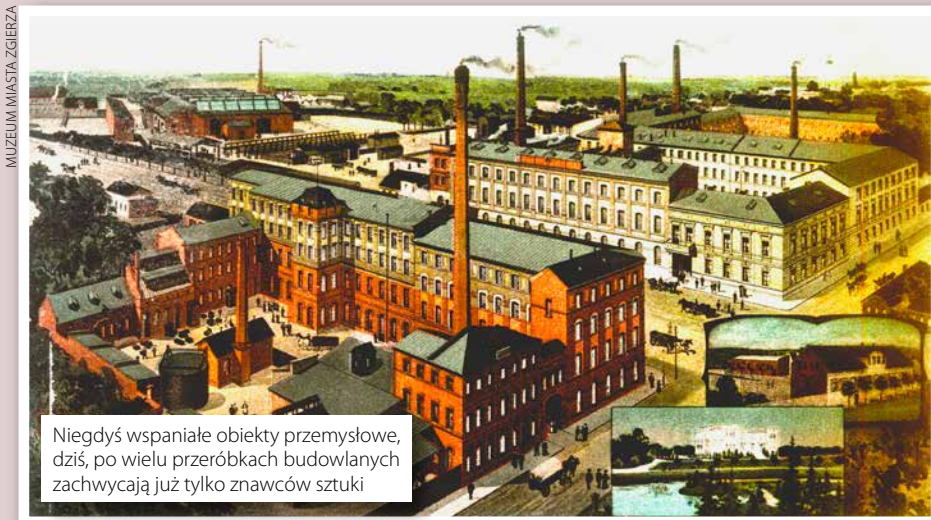
MACIEJ RUBACHA



Czas rozwoju fabryki i świetnych zysków jej właścicieli brutalnie przerwał wybuch I wojny światowej. Były to lata upadku zgierskiego przemysłu, nie tylko zakładów kierowanych przez rodzinę Borstów. Odcięty został rosyjski rynek zbytu, który był głównym odbiorcą towarów z ich fabryki. Sytuację pogorszyły niemieckie konfiskaty na potrzeby wojny. Po nastaniu pokoju zakład jednak odzyskał swoją sprawność. W uruchamianych po 1918 roku zgierskich zakładach nie od razu były unormowane warunki zatrudnienia. Przedsiębiorcy świadomi liczby ludzi chętnych do pracy, bezwzględnie dyktowali swoje warunki. Pracownicy fabryki Borstów buntowali się z powodu niskich zarobków i nagminnie strajkowali, podobnie jak ich towarzysze niedoli z innych przedsiębiorstw.

W kwietniu 1919 roku inspektor pracy zwołał w fabryce Borstów rozmowę zarządu z delegatami robotników w sprawie unormowania warunków płacowych. Konfrontacja zakończyła się wspólnym ustaleniem regulaminu pracy i kwoty wynagrodzenia. Dokładne dane o poniesionych przez zgierski przemysł stratach w czasie I wojny światowej pozostają nieznanne. Szacuje się, że ogółem łódzkie włókiennictwo straciło 350 mln rubli w zlocie. Liczne grabieże i demontaże maszyn w zakładach Borsta sprawiły, że firma odzyskała moc produkcyjną sprzed wojny dopiero w 1924 roku. W latach 1919–1921, kiedy nasz kraj musiał bronić swych nowych granic, kontrolę nad fabryką objął Wydział Przemysłu Wojennego Ministerstwa Spraw Wojskowych. Wówczas produkowane tu sukno płaszczowe i ubrania przeznaczano na umundurowanie dla polskiego wojska. Jednak czas sprzyjającej koniunktury nie trwał zbyt długo.

Kryzys Światowy
W czasie wielkiego kryzysu w latach 1928–1935, który zaczął się daleko za oceanem, w USA, zgierskie przedsiębiorstwo zmagało się z poważnymi trudnościami. Borstowie zadłużyli się w bankach szwajcarskich i angielskich oraz u swoich dostawców z Belgii, Niemiec, Francji, Włoch, Anglii i Szwajcarii. Ich dług opiewał na ponad 4 miliony zł, co przy ówczesnej wartości pieniądza było sumą bajątkową. Wobec przeciągającej się złej kondycji zakładów firma kilkakrotnie ogłaszała upadłość na własną prośbę. Przyступа do likwidacji zakładu, jednocześnie



Niegdyś wspaniałe obiekty przemysłowe, dziś, po wielu przeróbkach budowlanych zachwycają już tylko znawców sztuki

utrzymywano w nim produkcję. Część budynków i urządzeń wydzierżawiono innym przedsiębiorcom. Jednak w 1937 roku firma Borstów zatrudniała już tylko 45 osób!

Upadek imperium

Jak to bywa w przypadku upadku wielkich imperiów, fakt ten często poprzedza kataklizm. I tym razem tryby historii nie zrobiły wyjątku. Pierwszy akt tej tragedii rozegrał się po wybuchu II wojny światowej, kiedy w budynkach Borsta umieszczony został oddział niemieckiej firmy odzieżowej „Amor” zarządzanej przez J. G. Runkena. Ówczesny właściciel, kiedy szykował się do ucieczki z miasta pod koniec 1944 roku, zdemontował większość najlepszych maszyn oraz urządzeń i zabrał je ze sobą do Niemiec. Drugi akt wyreżyserowały nowe, socjalistyczne władze. 17 stycznia 1945 roku Zgierz został wyzwolony przez Armię Czerwoną. Wkrótce prywatne budynki zostały przejęte przez zarząd państwowy. Fabrykę Borstów uruchomiono ponownie w lutym 1945 roku. Przeprowadzono reorganizację, a zakład stał się częścią nowej formacji – Zgierskiego Zjednoczenia Przemysłu Wełnianego. Do fabryki zaczęto przyłączać dawne zakłady, m.in. Freda Wittke i Braci Gutsche. W powstałym kombinacie w roku 1947 pracowało 1910 osób. Kilka lat później przedsiębiorstwo połączono z Ozorkowskimi ZPW i przemianowano na ZZPW im. J. Dąbrowskiego „Fresco” w Zgierzu. Produkowano tutaj głównie tkaniny obciowe, ubraniowe i obuwiowe. Wyroby dostarczano na eksport i rynek wewnętrzny. W części budynków po zachodniej stronie dzisiejszej ulicy Popiełuszki, po II wojnie urządzono kino o nazwie „Włóknierz”,

jedno z dwóch w mieście. Funkcjonowało ono w pewnym sensie jako kino zakładowe, bo zgodnie z zasadami poprzedniego ustroju, zakłady przemysłowe miały zaspakajać nie tylko materialne potrzeby swoich pracowników, ale i duchowe. Kino urządzono na parterze, dlatego w tej części budynku zamurowano okna. Pod ekranem znajdowała się scena. Do dziś niektórzy mieszkańcy pamiętają, że w kinie wystawiano nawet sztuki teatralne. W sali zamontowano nawet balkon, jednak był on dostępny tylko dla wybranych. Kino funkcjonowało do początku lat dziewięćdziesiątych.

Ostatnie piętro budynku zajmowane było w owym czasie przez filię zgierskiego domu kultury. Urządzono tam klub młodzieżowy. Budynek „ugrzeczniiano” grubą warstwą tynku. Różne modyfikacje, w tym usuwanie zdobień nastąpiło w latach 80. XX wieku, co upodobniło go do socjalistycznej architektury. Narożną kamienicę, łączącą niegdyś funkcję rezydencji i kantoru fabryki Borstów zniszczono, zdejmując balkony, które dodawały budynkowi większego uroku. Tenże szereg zabudowań w rejonie ulic Popiełuszki i 3 Maja został ostatecznie przejęty za długi przez państwo i po gruntownej przebudowie powstał tam Zgierski Urząd Skarbowy. W części wschodniej natomiast działa dziś mały biznes i chiński market, jednak część budynków w znacznym stopniu niszczeje. Wielki zespół obiektów należący niegdyś do największego rodu fabrykanckiego w Zgierzu nie przyciąga już wzroku przechodniów tak jak kiedyś. Zachowane tylko w małej części ceglane elewacje oraz duże okna są charakterystycznym elementem architektury przemysłowej XIX wieku, który dziś zachwyca tylko znawców sztuki.

Początek XIX wieku (cz.3)

MACIEJ WIERZBOWSKI



Badamy kolejne ciekawostki związane z naszym miastem. W tym miesiącu na początek przenosimy się do roku 1821. Demograficznie byliśmy małym miastem. Miasto posiadało wówczas 1010 ludności i jedną szkołę z jednym nauczycielem.

2 marca opublikowane zostało sprawozdanie prezesa Komisji Województwa Mazowieckiego Rajmunda Rembielińskiego dla Komisji Rządowej Spraw Wewnętrznych i Policji w sprawie osiedlenia się rękodzielników przybywających z zagranicy. Czytamy w nim, że „największy

onych [sukienników] wówczas do rządowego miasta Zgierza okazał się napływ, gdyż ich już 100 tamże zgromadzonych było, które to miejsce szczególnie z przyrody swej im się podobało”.

30 marca podpisana zostaje tzw. Umowa zgierska, zawarta między komisarzem wojewódzkim Wydziału Administracyjnego Komisji Województwa Mazowieckiego K. Witkowskim a sukiennikami w sprawie osiedlenia się ich i założenia zakładów fabrycznych w Zgierzu. Umowa regulowała sprawy osadnictwa przemysłowego i zapewniała imigrantom liczne przywileje. Przez całe lata służyła również za wzór dla innych miast i osad rządowych przy formułowaniu szczegółowych warunków osadnictwa.

Warto pamiętać, że w owym czasie nie było powszechnie dostępnych pociągów

i samochodów, telefonów, faksów i komputerów. Tym bardziej imponujący jest czas procedowania tej umowy, która 26 marca została spisana, 27 marca tekst został przesłany do Warszawy, dzień później podpisany, a 30 marca ratyfikowany w Zgierzu. Śmiem podejrzewać, że dziś przy najlepszych chęciach wszystkich stron taka procedura trwałaby ze trzy lata. W tamtym czasie, dzięki sprawności wszystkich stron już 1 lipca nastąpiło założenie cechu sukienników w Zgierzu.

Z ciekawostek kronikarskich można dodać, że 7 listopada odbył się pierwszy pochówek na nowo założonym cmentarzu katolickim przy obecnej ul. ks. Piotra Skargi. W tym momencie przestał działać dotychczasowy cmentarz przykościelny. 28 grudnia natomiast zostaje zatrudniona pierwsza akuszerka miejska Elżbieta Jeziorowska. Jej działalność trwała niespełna 3 lata, po czym wyjechała do Warszawy ●

Swego nie znacie

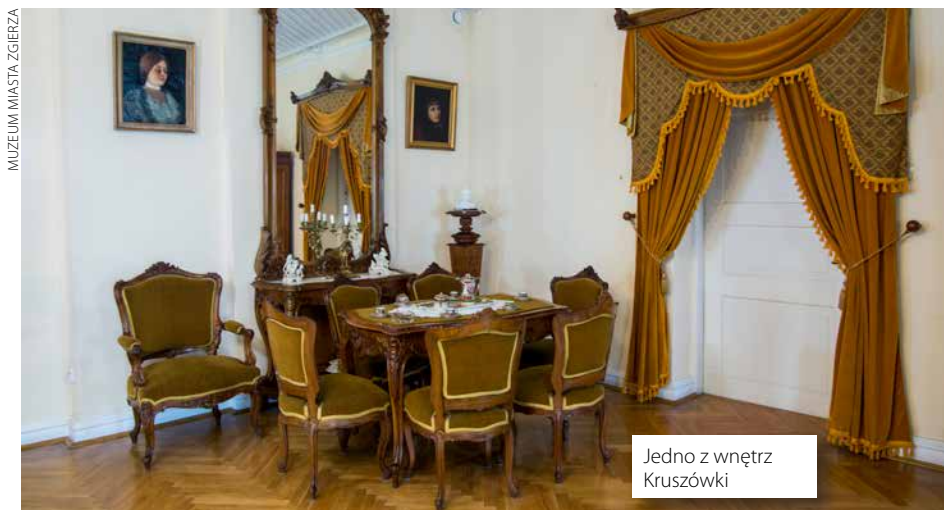
30 lat zgierskiej perły

Już od trzydziestu lat w Muzeum Miasta Zgierza otwarta jest wystawa „Kruszówka – wnętrza mieszczańskie z przełomu XIX i XX wieku”. Stanowi ona unikatowy na terenie Polski zespół elementów wyposażenia domu (kamienicy) bogatej zgierskiej rodziny Małgorzaty i Juliana Krusche, zamieszkałej w nim od końca XIX wieku do 1927 roku. Jest ona i jeszcze długo będzie przedmiotem wyrazów uznania i podziwu gości z Polski i świata. O wyjątkowości ekspozycji decydują dwie rzeczy: kompletność zespołu tworzącego całość mieszkania, począwszy od wielkich mebli kuchennych i stołowych, a skończywszy na drobiazgach w postaci np. wykałaczek. Drugą kwestią jest niezwykła historia rodziny Krusche i samej kolekcji, ocalałej mimo wielu zdarzeń, którym musiała się ona w pewnym stopniu przeciwstawić. Chodzi tu o śmierć Juliana Krusche, przeprowadzkę z kamienicy do skromnego domu, wreszcie o czas wojny i okupacji hitlerowskiej oraz PRL-owski bałagan. Tylko dzięki ogromnej determinacji pani Małgorzaty Krusche i zapobiegliwości jej potomków, szczególnie jej wnuka Witolda, możemy od 30 lat podziwiać skarby zgierskich fabrykantów na wystawie w zgierskim muzeum. – *Wystawa „Kruszówka – wnętrza mieszczańskie z przełomu XIX i XX wieku” jest jedną z pierwszych prób rekonstrukcji mieszkania bogatej fabrykanczej rodziny osiedlonej na terenie łódzkiego okręgu przemysłowego. Ekspozycja otwierana była w dwóch etapach – opowiada kustosz Magdalena Grabia-Krawczyk. – W pierwszej fazie zaprezentowano salon z jadalnią. Uroczyste otwarcie odbyło się 5 października 1990 roku, w drugim etapie 11 grudnia 1998 roku*

zaprezentowano sypialnię, korytarz i kuchnię. Autorem scenariusza wystawy była pani Anna Walaszczyk, ówczesna dyrektor Muzeum Miasta Zgierza.

Dzięki zachowanym dokumentom, rachunkom i szczegółowym wykazom ruchomości domowych państwa Krusche udało się wiernie odtworzyć fragment ich mieszkania z lat 1890 – 1930. Wystawa ta nie jest duża, bo prezentuje zaledwie cztery pokoje: salon, jadalnię, sypialnię i kuchnię. W łódzkich muzeach są większe wnętrza po łódzkich fabrykantach, które jednak odtwarzano, zakupując wyposażenie na podstawie zdjęć i przekazów historycznych (pałac Herbsta, wnętrza Pałacu Poznańskiego), jednak ekspozyty Muzeum Miasta Zgierza stanowiły własność jednej zgierskiej rodziny Krusche.

Przełom XIX i XX wieku w sztuce to okres niezwykłych przemian i pojawienia się nowych trendów artystycznych i wnętrzarzaskich. Świat sztuki w dobie rozwoju przemysłowego zaczynał odwracać się od pozytywistycznych haseł z postulatami o społecznej funkcji sztuki. W Polsce zaczyna pojawiać się nowy ruch, nazwany w Wiedniu secesją. W Anglii twórczość tę określano mianem modern art, we Francji art nouveau. Jednakże fabrykanci łódzkiego okręgu przemysłowego trwali w bezpieczniejszym eklektyzmie dziewiętnastowiecznego historyzmu. Wnętrza ich siedzib utrzymane w tej estetyce nawiązywały do stylów historycznych, a wykorzystywanie barokowych czy rokokowych form dekoracyjnych miało sugerować długowieczny rodowód. W takim też stylu utrzymane było wyposażenie domu państwa Krusche. Długo można opisywać tę wspaniałą wystawę, jednak najlepiej zobaczyć ją na własne oczy. (mr)



Jedno z wnętrza Kruszówek

Zaburzenia integracji sensorycznej

Wybiórcze jedzenie, awersję do codziennej pielęgnacji czy też małomówność dziecka rodzice często tłumaczą stwierdzeniem: „taki wiek, wyrośnie z tego”. Tymczasem mogą to być oznaki problemów z integracją sensoryczną.

Nasze mózgi przy pomocy zmysłów odbierają i przetwarzają ogromną liczbę komunikatów. W idealnych warunkach, gdy nie ma żadnych zakłóceń, kora mózgowa integruje otrzymane od mózgu konkretne polecenia, a ciało odpowiednio na nie reaguje. Jeśli ten schemat jest zaburzony, a do kory mózgowej docierają zniekształcone informacje, dziecko nie jest w stanie poprawnie wykonać polecenia. Niemowlę może wolniej osiągać „kamienie milowe” rozwoju, nie lubić noszenia i przytulania, przedszkolak nagle – wybuchać złością, uczeń podstawówki może mieć natomiast trudności z odróżnieniem litery „b” od „d”. Takie pozorne błahostki, gdy występują powtarzalnie, powinny być dla rodzica sygnałem, że czas zwrócić się o pomoc do terapeuty.

Nietypowe reakcje u dziecka

Choć wachlarz zachowań, które mogą nas zaniepokoić, jest bardzo szeroki, warto zwrócić szczególną uwagę na to, czy dziecko wyjątkowo unika czynności, które w obiektywnej ocenie, nie powinny być dla niego problemem, np. smarowanie kremem,



Nie każde dziecko zachowujące się specyficznym, musi być skazane na diagnozę zaburzenia integracji sensorycznej. Zachowania muszą mieć charakter powtarzalny

chodzenie po trawie, dotykanie przedmiotów o różnej strukturze czy też jedzenie pokarmów o zróżnicowanej konsystencji. W zależności od wieku dziecka objawy występują na różnych płaszczyznach. – Nie

każde dziecko prezentujące któreś z wskaźników musi mieć zaburzenia przetwarzania sensorycznego. Zachowania te muszą być powtarzalne i zakłócać zdolność rozwoju, funkcjonowania oraz radość dzieciństwa – tłumaczy psycholog Marta Zduńczyk prowadząca terapię w zgierskim gabinecie Sensoryka.

Z zaburzeń integracji sensorycznej się nie wyrasta

Osoby z takim problemem uczą się funkcjonować w życiu dorosłym, ale jakość ich życia jest zawsze słabsza – Niepodjęcie działań terapeutycznych może spowodować nasilenie się występujących już objawów, wywołać niewłaściwe, trudne zachowanie, problemy w relacjach z innymi i napięcia emocjonalne – ostrzega Katarzyna Cypryńska, specjalista wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka i terapeutka w DiagX. Diagnoza stawiana jest przez certyfikowanego specjalistę na podstawie informacji otrzymanych od rodziców oraz obserwacji dziecka. Celem terapii jest wyznaczenie właściwych wzorców ruchowych i nauka konkretnych czynności. Z perspektywy malucha natomiast, terapia to rodzaj naukowej zabawy. Warto więc skonsultować ze specjalistą wszystkie niepokojące reakcje dziecka, by jak najszybciej zastosować „dietę sensoryczną” lub szukać innego źródła problematycznych zachowań. (kl)

Protesty kobiet trwają

Po kilkuset mieszkańców Zgierza każdego dnia bierze udział w ogólnopolskim protestie przeciwko orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego w sprawie zaostreżenia prawa aborcyjnego. Pierwszy raz zgierzanie zebrał się w sobotę 24 października. – Tego dnia protestowało zaledwie około 40 osób, ale już następnego było nas około 500 uczestników. Bardzo pomagają media społecznościowe i Internet. Tam się umawiamy, działając dość spontanicznie. Spotykamy się i idziemy przez miasto albo protestujemy stacjonarnie, tak jak we wtorek 27 października, gdy utworzyliśmy ze zniczy i świeczek błyskawicę na placu Jana

Pawła II – mówi jeden z uczestników akcji. Dwa dni później protestujący przejechali przez miasto 230 samochodami, tworząc czterokilometrowy sznur pojazdów. – Staraliśmy się przestrzegać zasad reżimu sanitarnego, wszyscy nosimy maseczki. Ciągłe słychać prośby o to, abyśmy nie przyczyniali się do rozprzestrzeniania koronawirusa. Bardzo w porządku, neutralnie zachowują się też funkcjonariusze policji – mówi Hanna, mieszkanka Rudunek, studentka Uniwersytetu Łódzkiego. Uczestnicy strajku zapewniają, że tak jak mieszkańcy innych polskich miast „będą sobie spacerować” po ulicach do skutku. (rk)



Jakub Janiszewski został głównym laureatem konkursu „Ośmiu Wspaniałych”

Nagrody dla Wspaniałych

Wiele tegorocznych wydarzeń ze względu na epidemię nie mogło odbyć się w tradycyjny sposób. Zmiany dotknęły również realizowanego od wielu lat Samorządowego Konkursu Nastolatków „8 Wspaniałych”, którego celem jest wyłonienie wśród młodzieży najbardziej aktywnych wolontariuszy i działaczy społecznych. Lokalne eliminacje konkursu odbyły się w marcu, a dopiero niedawno, bo 19 października możliwe było wręczenie nagród laureatom i wyróżnionym. Prezydent

Przemysław Staniszewski i dyrektor MOK Witold Świątczak uhonorowali pamiątkowymi dyplomami i nagrodami 7 uczniów klas IV – VI (kategoria „Osemeczka”): Aleksandrę Adamiak, Lenę Boruch, Marię Michalak, Igę Majewską, Maję Michalak, Martynę Oleskę i Różę Szczepanik. Laureatów w kategorii „Osemka Junior” było dwoje: Jakub Janiszewski i Maja Rurak. Ten pierwszy został jednocześnie głównym laureatem edycji 2020 konkursu. (mz)

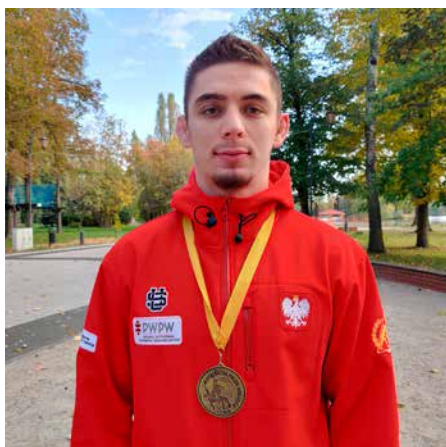
Marcin Majka. Bez porażki

Jesienią zapaśnik Marcin Majka wziął udział w dwóch turniejach ogólnopolskich. Efekt – złoto na mistrzostwach akademickich oraz złoto na Mistrzostwach Polski Seniorów w stylu wolnym. Zgierzanin nie przegrał żadnej z walk. Na wrześniowych Mistrzostwach Polski AZS Marcin Majka, na co dzień student Społecznej Akademii Nauk w Łodzi, nie stracił nawet punktu! Po kolei wygrywał z: Przemysławem Wiszowatym (KS Wschód Białystok), Anatoliiem Khudytskiym (Zapaśniczy Klub Sportowy Stal Rzeszów) oraz Aminjonem Sadulloev'em (KS AZS AWF Warszawa). Złoto w kategorii 74 kg nie było przypadkowe, trzy tygodnie później reprezentant Boruty Olimpijczyka Wrestling Team Zgierz Radom okazał się najlepszy na 73. Mistrzostwach Polski Seniorów w stylu wolnym w Krotoszynie. Nie przeszkodziła Marcinowi nawet odniesiona podczas półfinałowej walki kontuzja.

Udany rewanż

Pierwszym przeciwnikiem zgierzanina był Emil Bednarczyk z Krasnegostawu. Zawodnik silniejszy od Majki i utytułowany – w przeszłości sięgnął po srebro na Akademickich Mistrzostwach Świata. Dobra technika Marcina okazała się jednak decydująca, zgierzanin wygrał ten pojedynek 4:3. Kolejne starcie miało być rewanżem za zeszłoroczne Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Brzeźnicy, wtedy Mateuszowi Kampikowi (LKS Dąb Brzeźnica) udało się nieznacznie pokonać zgierzanina. – *Pamiętałem o tym starciu, bardziej dopracowałem swoją technikę i... udało się* – podsumowuje Marcin Majka.

Zawodnik Boruty Olimpijczyka wygrał 8:3 i awansował do finału, gdzie startł się



JAKUB NIEDZIELA

Zgierzanin nie przegrał w tym roku żadnego pojedynku

z młodszym o pięć lat Patrykiem Ciurzyńskim (LKS Mazowsze). W decydującym pojedynku walczył nie tylko z przeciwnikiem, ale też z kontuzją kolana, której nabawił się podczas półfinału. Doświadczony zgierzanin ustawił się tak, że Ciurzyńskiemu ciężko było zaatakować obolałą nogę, co więcej umiejętnie chwycił rywala za głowę. Wynik 7:3 dla Marcina Majki i drugie złoto w 2020 roku.

Pierwsze kroki

A ten rok wcale nie zaczął się szczęśliwie. Na początku stycznia zapaśnik musiał poddać się operacji więzadła krzyżowego, kontuzji nabawił się podczas zgrupowania kadry seniorów. Szczęśliwie dzięki współpracy z Active Rehab Łódź mógł jeszcze w 2020 roku powrócić do uprawiania sportu. Sztab

szkoleniowy Marcina to w tym momencie Anna Słomińska oraz jej ojciec Wojciech Zieliński, czasami zapaśnik korzysta też ze wsparcia kolegów z ZTA – klubu, w którym zaczął swoją karierę.

Dzisiejszy dwudziestoczterolatek przyszedł z zapasami rozpoczął na początku szkoły podstawowej. Wspomina, że nudząc się podczas przerwy wakacyjnej, zaczął przeglądać książkę o dyscyplinach sportowych. Szczególnie zainteresowały go zapasy, a rodzice zgodzili się, aby odwiedzał treningi Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego. Tak rozpoczęła się współpraca ze szkoleniowcami: Władysławem Kozłowskim, Rafałem Majchrzakiem (był także wychowawcą Marcina w Szkole Podstawowej nr 5 na Kuraku) czy Marianem Filipowiczem. Młody zapaśnik powiększał z czasem swoją kolekcję medali. Złote krążki zdobywał jako kadet, junior, młodzieżowiec, wreszcie na turniejach seniorskich. Zapamiętano też jego występy w rozgrywkach Krajowej Ligi Zapaśniczej. Sam Marcin żałuje, że KLZ zawieszono po dwóch edycjach, według niego widowiskowe pojedynki transmitowane w telewizji przyciągały do zapasów nowych fanów.

Złote medale Marcina Majki to nie pierwszy sukces zgierskich zapaśników w 2020 roku. W styczniu Damian Terenowicz (ZTA) zdobył brąz na Pucharze Polski Seniorów w Białogardzie, w marcu Mateusz Pędzicki (ZTA) wygrał swoją kategorię na Pucharze Polski Kadetów, ten sam zawodnik we wrześniu wywalczył srebrny krążek na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży. We wrześniu Kacper Gongąło (ZTA) zdobył drugie miejsce podczas Mistrzostw Polski Juniorów w Siedlcach. (jn)

Malinka

Sport i spacer

Na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Malinka trwa przebudowa ścieżek pieszych i rowerowych oraz rekultywacja i zagospodarowywanie zieleni. Zgierzanie skorzystają również z nowych ławek i koszy na odpadki.

Latem to miejsce było areną wielu sportowych wydarzeń, sprzyjały temu oddane do użytku boiska: do siatkówki plażowej, koszykówki czy piłki nożnej, a także nowo utworzona strzelnica golfowa. Jesienią ośrodek w północnej części Zgierza wydaje się idealnym miejscem na spacer. Oczywiście w odpowiednim, narzuconym zasadami bezpieczeństwa, dystansie. Realizowana jest modernizacja istniejących ścieżek pieszych, jednocześnie wyznaczane są i budowane nowe ciągi komunikacyjne. Wykonana tu

zostanie m.in. droga dojazdowa do hangaru. Ścieżki piesze wokół zbiornika rekreacyjno-rybnego stworzone zostaną w technologii mineralno-żywiczej. Obecnie trwa uzgadnianie pozwolenia wodno-prawnego. Na Malince powstanie też około 400 metrów ścieżek z kostki brukowej. Zadanie przewiduje dostawę i montaż 60 ławek. Innym elementem małej architektury będą nowe kosze na śmieci.

Władze miasta zleciły pielęgnację istniejących drzew i krzewów, a także nowe nasadzenia, m.in. lipy drobnolistnej, robinii akacjowej, sosny czarnej i klonu pospolitego. Pojawiają się też nowe krzewy (dereń jadalny i jaśminowiec wonny). Wszystkie prace prowadzone są w ramach zadania inwestycyjnego „Szlakiem architektury

włókienniczej – rewitalizacja Miasta Zgierza w celu rozwoju produktu turystycznego oraz rewitalizacji zdegradowanych terenów na obszarze ŁOM” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020. (jn)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Malinka idealnym miejscem na jesienne spacer

KAZIMIERZ KUBIAK



Zmiany są stałym elementem naszego życia. Boimy się zmian niespodziewanych, gdyż niosą one ze sobą niepewność naszej egzystencji w nowych warunkach. Jeżeli ktoś świadomie dąży do zmian, to

po ich wprowadzeniu w życie stara się, aby ich pozytywne skutki trwały jak najdłużej.

Trudno wyobrazić sobie rozwój cywilizacji bez zmian, które umożliwiały przetrwanie człowieka w zmieniającym się otoczeniu. Dotyczy to także przedsiębiorstw, dla których wdrażanie zmian jest warunkiem przetrwania i rozwoju. A te uzależnione są od wielu czynników zewnętrznych i wewnętrznych, narzucających potrzebę zmian tak, aby zagwarantować sprawne działanie. Uwarunkowania zewnętrzne (makroekonomiczne) to te, na które przedsiębiorstwo nie ma wpływu. Mowa tu o takich czynnikach jak regulacje prawne, koniunktura gospodarcza, popyt, system podatkowy, inflacja, rozwój nowych technologii, kataklizmy w postaci wojen, zmiany klimatyczne czy ataki różnego rodzaju chorób. Do uwarunkowań wewnętrznych (mikroekonomicznych), na które firma ma wpływ, należy rodzaj produkcji, posiadane zasoby materiałowe i ludzkie, jakość oferowanych produktów, związki kooperacyjne, kontakty z klientami, wdrażanie innowacji, kompetencje kadry menedżerskiej i pracowników oraz umiejętność zarządzania posiadanymi zasobami. Przedsiębiorstwa funkcjonują w złożonym otoczeniu zewnętrznym.

Przetrwać to, co niespodziewane

Niezależnie od uwarunkowań ekonomicznych i prawnych, napotyka je one na problemy społeczne, polityczne i kulturowe. Tym, co jest pewne we wszelkiej działalności to niepewność jutra. Rozważania o konieczności dokonywania zmian w przedsiębiorstwach w aktualnej sytuacji gospodarczej i społecznej wywołanej atakiem COVID-19 są niezwykle trudne. Ze skutkami społeczno-gospodarczymi pandemii nie radzą sobie rządy krajów dysponujących potężnymi gospodarkami. Większość specjalistów zajmujących się badaniem przyczyn i konieczności wprowadzania zmian w gospodarkach dotkniętych kryzysem, zachęca do elastycznego adopcowania się do zmieniającej rzeczywistości. W aktualnej sytuacji pandemicznej mamy do czynienia ze zjawiskiem, w którym równocześnie nałożyły się uwarunkowania zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Działalność przedsiębiorstw zdeteterminowana jest tym wszystkim, co dzieje się w jego otoczeniu zewnętrznym. Zmiany zachodzące w otoczeniu zewnętrznym wymuszają z kolei podejmowanie nowych, dotychczas niestosowanych, metod działania. Jak nigdy przedtem przedsiębiorstwa, ich zarządy i właściciele muszą nie tylko walczyć o przetrwanie, ale także wyobrazić sobie przyszłość firmy w sytuacji cięć kadrowych

i utraty rynków zbytu. Nie zawsze wystarczają zmiany dostosowawcze, nastawione na przetrwanie „a później się zobaczy”. Przedsiębiorca, który myśli o rozwoju, automatycznie podejmuje działania wyprzedzające, antycypacyjne. Wprowadzanie zmian musi poprzedzać analiza aktualnego stanu sytuacji, wyznaczenie celów i zbudowanie strategii, która zapewni przetrwanie i nie zniszczy podstaw dalszego rozwoju organizacji. Jest to czas decydowania o wyborze kierunkowych działań. Od decyzji przedsiębiorców zależy byt tysięcy rodzin. Nie ulega wątpliwości, że proces ten nie może się odbywać bez aktywnego udziału władz centralnych, regionalnych i lokalnych. Współpraca przedsiębiorców z władzami samorządowymi oraz odpowiednimi służbami jest niezbędna, aby zagwarantować pracownikom bezpieczne warunki pracy.

Życzymy zatem przedsiębiorcom i ich pracownikom, aby wymuszone zmiany w funkcjonowaniu przedsiębiorstwa pozwoliły przetrwać ten trudny, wywołany pandemią okres.

Dr Kazimierz Kubiak jest pracownikiem naukowym Instytutu Badań nad Przedsiębiorczością i Rozwojem Ekonomicznym EEDRI przy SAN w Łodzi

Kreacje

Instytucje zapraszają na wystawy

W listopadzie zarówno Miejski Ośrodek Kultury, Muzeum Miasta Zgierza, jak i Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa planują otwarcie kolejnych wystaw. Stopień ich realizacji będzie uzależniony od sytuacji epidemicznej. Organizatorzy mają jednak nadzieję, że choć wernisaże nie będą mogły odbyć się w sposób tradycyjny, to zwiedzających nie zabraknie.

5 listopada o godzinie 17.00 Muzeum Miasta Zgierza zorganizuje wernisaż wystawy fotografii Alicji Woźniak i Andrzeja Białkowskiego pt. „Przestrzeń końca czasu”. Niestety, tego dnia nie będzie można pojawić się w instytucji, a uczestnictwo będzie możliwe wyłącznie za pośrednictwem Internetu. Jednak muzeum zaprasza do zwiedzania indywidualnego. Do zobaczenia będą fotografie przedstawiające cmentarze żydowskie na Huculszczyźnie. Natomiast 13 listopada o godzinie 18.00 w działającej w MOK-u Zgierskiej Galerii Sztuki nastąpi otwarcie wystawy Stanisława Łuczaka pt. „Fala psiego szczeku”. Będzie można na

niej zobaczyć prawie 40 prac, z czego dwie to malarstwo tradycyjne, a pozostałe to tzw. digital painting, czyli malarstwo cyfrowe. Autor zapowiada, że eksponowane obrazy stanowią rodzaj pamiętnikarskiego zapisu ostatnich wydarzeń z jego życia. Na wernisażu nie będą mogli pojawić się wszyscy chętni, ale wystawę będzie można oglądać przez 3 tygodnie, do czego zachęcają organizatorzy.

Kolejną ciekawą propozycją jest wystawa grafik Michała Arkusińskiego, którą organizuje Biblioteka Główna, przy ulicy Łódzkiej 5. 24 listopada o godzinie 17.00 odbędzie się wernisaż. Autor zaprezentuje rysunki inspirowane opowiadaniem Josepha Conrada. – *Podobnie jak w wypadku poprzedniej wystawy (dotyczyła utworów Lema) rysunki powstały na podstawie lektur książek wypożyczonych z naszej biblioteki. Plan jest taki, by pokazać zarówno rysunki w wersji ostatecznej, jak i wstępne próby, szkice* – opowiada Michał Arkusiński. – *Na wernisażu chcę przybliżyć kulisy powstawania rysunków, zarówno ich formy, jak i przyczyny, dla których w ogóle powstały* – dodaje.

Wybierając się na zgierskie wystawy, należy sprawdzić aktualne warunki zwiedzania. Mogą bowiem nastąpić zmiany w funkcjonowaniu jednostek miejskich. Każda zachęca do kontaktów telefonicznych i za pośrednictwem mediów społecznościowych. (mz)



To jedna z kilkuset prac Stanisława Łuczaka. Około 40 podobnych znajdzie się na wystawie w MOK. Pozostałe można podejrzeć na profilu na Facebooku

Lęk przed brzydotą

Dotyka około 3 procent populacji, najczęściej nastolatków i osoby młode. Cierpiący na nią nie potrafią spojrzeć na siebie pozytywnie. A przecież życie w ciągłym lęku i w stanie negacji swojego wyglądu może prowadzić do poważnych zaburzeń.

MAGDALENA WOŹNIAK



Dysmorfofobia to zaburzenie, które przejawia się przesadnym wyolbrzymianiem lub wymyślaniem defektów swojego ciała, które dla innych są niemalże niewidoczne. Osoby cierpiące na dysmorfofobię stale wy-

szukują w sobie nowe wady. Kompleksy często próbują leczyć, szukając pomocy u kosmetyczek czy chirurgów, jednak starania te idą na marne, bo w tym zaburzeniu cierpi dusza. Ciało – przy okazji. Chorobę określa się również jako lęk przed brzydotą lub hipochondrią piękności.

Jak się objawia?

Unikanie ludzi, niechęć, a nawet lęk przed nawet najmniejszym pokazaniem ciała czy swoich kształtów. Myślenie o swoim wyglądzie i wadach pochłania większą część dnia, utrudniając normalne funkcjonowanie. Zachowanie to staje się obsesyjne i nie jest się w stanie samemu go kontrolować.

Osoba zaburzona nie czuje i nie widzi wsparcia od bliskich i znajomych. Uważa, że nie zasługuje na nic dobrego. Nadwrażliwość na reakcje otoczenia – to ciągłe poczucie bycia poddawanych ocenie innych, myślenie, że każdy się śmieje pod nosem, wytyka palcami.

Diagnozowanie dysmorfofobii w naszym kraju jest zazwyczaj zbyt późne, a chorzy wysyłani są od lekarza do lekarza. Otoczenie często bagatelizuje dziwne zachowania, zrzucając wszystko na kompleksy i wyolbrzymianie. Niewielki trądzik, mała blizna po ospie, rozstępny – dla osoby zaburzonej, to defekty, które dyskwalifikują ją z funkcjonowania w społeczeństwie.

Normalny tok życia w izolacji

Obecnie praca zdalna, nauka i spotkania online nie sprzyjają budowaniu poczucia własnej wartości. Żyjąc w dużej mierze w odosobnieniu, zatracamy się w poczuciu, że nie mamy konieczności codziennego dbania o siebie w formie ładniejszego stroju, makijażu, ułożenia włosów. Siedząc w domu, zazwyczajnie nie nam się nie chce. Nie jesteśmy zmobilizowani, ale mamy za to dużo czasu na „myślenie”. Rozmawiając przez kamerkę internetową, widzimy nie tylko rozmówcę, ale i swoje odbicie. Przypatrujemy się sobie dokładnie, widząc rzeczy, których wcześniej nie widzieliśmy. Podczas izolacji częściej popadamy w kompleksy.



Osoba z dysmorfofobią wyolbrzymia nawet najdrobniejsze niedoskonałości na własnym ciele: zmarszczkę, zaczerwienienie, ślad po ukąszeniu owada. Problem dotyczy obu płci, ale głównie ludzi młodych

Nie możemy jednak zwyczajnej chandry mylić z zaburzeniem. – *Wstaję rano, zakładam coś wygodnego i siadam do pracy. W międzyczasie wstawię pranie, zrobię obiad, odbiorę telefon. Dzień mija. Złapałam się na tym, że kiedy zadzwoniła do mnie koleżanka, pytając o spotkanie, odmówiłam, bo „nie chciało mi się ogarniać”. To może dziwne, ale od tamtej pory, wstając rano i robiąc sobie nawet delikatny makijaż, myjąc włosy, jakoś inaczej mi się pracuje i spędza dzień. Patrę wtedy w lustro i to mnie nie przytłacza* – mówi pani Olga, mieszkanka dzielnicy Rudunki.

Dysmorfofobia a izolacja

U osób cierpiących na dysmorfofobię narasta potrzeba izolacji społecznej. To z kolei powoduje wycofanie się z życia towarzyskiego, popadanie w jeszcze większe kompleksy, depresję, zaburzenia lękowe. Podczas przymusowej izolacji i ograniczonych odgórnie interakcji społecznych, zaburzenie się pogłębia. Przy ciężkiej dysmorfofobii, chorzy nie są w stanie dostrzec żadnych pozytywnych aspektów swojego życia. Przesadne

dbanie o siebie, zabiegi, operacje pogłębiają tylko stan zwątpienia i odrzucenia siebie samego. Ważne jest, by pamiętać, że postęp technologiczny dał nam możliwość konsultacji online lub telefonicznej z psychologami. Dzięki temu nie jesteśmy sami i zawsze możemy się upewnić, czy aby nie dzieje się nic niepożądanego i niemieszczącego się w granicach normy.

Nie wysyłaj swojego ciała na kwarantannę

Doceniemy siebie. Wchodzimy na różnego rodzaju portale społecznościowe, widzimy piękne celebrytki pielęgnujące swoje ciała za ogromne pieniądze. Do tego ćwiczenia, masaże, aktywny tryb życia, perfekcyjny makijaż. A potem... patrzymy w lustro i stykamy się z własną rzeczywistością. Może zatem, mając więcej czasu, spróbować zadbać o swój wygląd i samopoczucie? Może warto spróbować zainwestować ten czas w siebie i nie poddawać się terrorowi wygodnych dresów, nieuczestnych włosów i podjadania? ●

Mieć nadzieję, gdy wszystko się zmienia

Od dziecka chciał zostać lekarzem lub nauczycielem. Został coachem, nauczycielem motywacyjnym. Dlaczego? Bo – jak mówi – umie dostrzec potencjał w tych, którzy sami nie widzą swoich możliwości i wie, jak go wydobyć. Andrzej Maciejewski z John Maxwell Team kształtowaniem ludzkich postaw zawodowo zajmuje się od 14 lat. W ostatnim okresie dość często gości w Zgierzu, gdzie choćby podczas Śniadań Biznesowych prowadzi wykłady dla przedsiębiorców.



Sukcesem dla pana jest sytuacja, gdy słuchacz wraca do domu po spotkaniu z panem w dobrym nastroju i rozumie, dlaczego ma lepsze samopoczucie. Tylko jak to zrobić, kiedy ma pan przed sobą, powiedzmy, 50 osób jednocześnie i każdy z nich ma inny problem, inną osobowość. Podaje im pan jakieś magiczne zaklęcia?

Często mówię ludziom, że są odpowiedzialni za siebie samych, zwłaszcza gdy są liderami. Ostatnio mówiłem dużo o zmianach, jak ważne są one w życiu. O tym jak bardzo to, co dzieje się na świecie wymusiło na nas pewne zmiany. O tym, że nikt z nas nie chce być zmieniany na siłę, a zdarza się, że liderzy próbują to robić, bo wydaje się im, że to jest jedyna pozytywna przemiana. Dzieje się tak, bo ludzie często mówią do innych, biorąc pod uwagę wyłącznie swój punkt widzenia i swoje doświadczenie. A przecież nie o to chodzi, żeby zmieniać innych według własnej wizji.

Mówię także o tym, że zmiany są konieczne, są częścią życia, że same w sobie nie są dobre ani złe. Są neutralne, że kluczowa jest nasza reakcja na zmianę. Ludzie zwykle są zadowoleni, gdy dowiadują się, że mają ogromny wpływ na siebie i innych.

A jednak większość z nas reaguje na zmianę negatywnie.

Tak, jeśli nie wie, po co jest dana zmiana, choć zaznaczę, że zmian boją się głównie starsi, młodzi – już niekoniecznie. Zadaniem lidera jest pokazanie pewnej wizji, wyjaśnienie, jak jest i jak będzie; wyjaśnienie, że zmiana jest konieczna i jest tak samo trudna dla wszystkich stron, choć nie zawsze wszystko zależy od człowieka – jak ma to miejsce obecnie w czasie pandemii.

Podaję słuchaczom mój własny przykład. W ostatnim czasie trochę przytyłem, bo mniej się ruszałem, więcej jadłem. Można było się usprawiedliwiać, że lodówka była za blisko, że byłem zamknięty w domu. ale przecież mogłem utrzymać dietę i nie jeść tak dużo.

No tak, własny przykład najlepiej nas uwiarygadnia.

Fakt, choć jest to przykład złej zmiany. Wspominam to, bo – mówiąc metaforycznie – ludzie bardzo często myślą, że lodówka jest winna, że przytyli. Często szukają winy na zewnątrz, a nie odpowiedzialności w sobie.

Kolejnym ważnym wątkiem jest to, jak podchodzimy do porażki, jakie wyciągamy

wnioski, jak na nią reagujemy. Nikt przecież w sytuacji kryzysowej nie reaguje entuzjastycznie, mówiąc: o jak wspaniale, że poniosłem porażkę albo jak fantastycznie, jestem chory, straciłem pracę, nie się stało. To znaczy są ludzie – mówcy, którzy twierdzą, że w takich sytuacjach powinniśmy się cieszyć, ale moim zdaniem to nieprawda. W takich chwilach należy samego siebie zapytać, jak to się stało, dlaczego i jak się przyczyniłem do porażki? Najważniejszy jest dialog z samym sobą – o tym też często mówię.

Wie pan, czym jestem zaskoczona? Tym, że mówi pan ludziom rzeczy nieprawdopodobnie oczywiste. Czy naprawdę pańscy słuchacze o tym wszystkim nie wiedzą, czy raczej wiedzą, ale muszą to usłyszeć z ust drugiego człowieka, żeby do nich dotarło?

Dokładnie. Bardzo często słyszę „już to wiem” pytam wtedy: „Jak dobrze to robisz?” Największy dysonans jest między tym, co wiemy a tym, co robimy. Ludzie wiedzą o czymś, ale nie przyjmują tego do siebie, bo to wymaga zmiany i jakiegoś wysiłku. Wtedy uświadamiam im, że prowadzenie biznesu, rozwój to zawsze jest jakiś wysiłek, zmiany,

jakiś proces. I tylko wtedy, gdy poddamy się procesowi, jesteśmy w stanie znaleźć wyjście, nawet z najtrudniejszej sytuacji. Proszę też zauważyć, że w kryzysie odkrywamy wiele nowych rzeczy.

Zapewne dlatego, że musimy się zatrzymać, że być może mamy więcej czasu.

Nie tylko. Także dlatego, że jesteśmy przymuszeni przez zmianę. Wie pani, że są trzy czynniki generujące zmianę? Pierwszy zewnętrzny – najgorszy, bo działamy pod presją czegoś lub kogoś. Drugi pojawia się wówczas, gdy człowiek wie, że musi coś zmienić i trzeci, gdy człowiek ma wystarczająco dużo, iż sam decyduje, że chce coś zmienić. Żeby jednak dojść do tego momentu, potrzebny jest lider, który mnie zmotywuje. Tym liderem mogę być sam dla siebie.

A pana kto motywuje?

Różnie. Często sam siebie, ale robią to też moi przyjaciele, znajomi, ludzie, mentory, książki, to, co oglądam. Nawet wolę tu używać słowa inspiracja, bo ona jest ciągła, a motywacja ma charakter czasowy. Lubię biografie, wywiady-rzeki. To mnie inspiruje. Inspiracja jest dosłownie wszędzie.

A czy nie jest tak, że gdy człowiek przekroczy pewną granicę, oswoi zdobytą wiedzę, wówczas trudniej jest znaleźć tę inspirację, trudniej w sobie odkryć takie obszary nadziei?

Myślę, że jest łatwiej, że nie ma granicy wiedzy. Uczymy się przecież przez całe życie.

Najdroższa jest ta wiedza, której nie wdramy w życie, bo nie chodzi o to, co wiemy, a co z tym robimy. Co z tego, że coś wiemy? Powinniśmy często pytać siebie, co robimy z wiedzą, jak coś robimy? Dużo zależy od gotowości do zmiany, także od motywacji.

O co pytają najczęściej zgierscy przedsiębiorcy na spotkaniach, co ich interesuje?

Często o wystąpienia publiczne, o to, jak się zachowywać, jak opanować strach. Pytają też właśnie o zmianę. Problemem wielu przedsiębiorców nie tylko w Zgierzu jest to, że nie słuchają klientów, nie interesują się ich potrzebami. Przez słuchanie rozumiem rozmowę, poznawanie problemów i potrzeb. A prowadzenie biznesu – jak powiedział jeden z moich mentorów – to nic innego jak rozwiązywanie problemów. Coś w tym jest.

Widzi pan jakąś zmianę w społeczeństwie mającą związek z pandemią?

Wydaje mi się, że ludzie zaczęli się lepiej rozumieć, być bardziej empatyczni, niezależnie od sytuacji, a nie tylko w danej sytuacji. Może dlatego, że więcej z sobą rozmawiają, nawet online. Ludzie jakby stęsknili się za sobą, bardziej chcą sobie pomóc.

No tak... ale relacji nie zbudujemy samą tylko rozmową, bo jest ona wypadkową wielu czynników: gestów, chemii, mimiki, skupienia, które przez ekran nie przechodzą. Co nas bardziej ogranicza przed zmianą: czynniki racjonalne czy emocjonalne?

Ktoś powiedział, że żadna emocja nie da nam dobrej decyzji, ale dobra decyzja da dobre emocje, czyli tak naprawdę my, ludzie chronimy się przed strachem, a ten nas często paraliżuje. Nie ma w nim nic złego, ale może warto zmienić podejście na takie: boję się, ale robię. Każdy z nas się czegoś boi, obawia, ma jakieś problemy. Musimy być otwarci na zmianę na zasadzie, że nie zawsze będzie tak, jak my chcemy. Ważne jest, jak zareagujemy na to, co się stanie, a nie tylko na to, że coś się stało.

Muszę panu przyznać, że spore znaczenie w procesie zmiany ma motywacja, która pojawia się, gdy zaczynamy rozumieć, że coś jest nieuchronne.

Ze zmianą jest tak jak bywa w umowach, że jest mały druczek, w którym możemy przeczytać, że to wszystko będzie nas kosztowało więcej wysiłku i upadniemy dwa razy więcej. To jest ten drobny druczek, którego nie chcemy czytać, a w rozwoju tak zawsze jest, że upadniemy. Pytanie jest tylko, czy się podniesiemy. A jak się już podniesiemy, to czy zapytajmy samych siebie, dlaczego upadłem i zechcemy coś poprawić, wyciągnąć lekcję. Lekcja jest bardzo ważnym słowem, a ja mam wrażenie, że ludzie nie chcą brać lekcji, chcą, żeby samo przyszło, a tak nigdy nie jest. Jeżeli nie zadziałamy sami, nic się nie wydarzy. Pozostaniemy dokładnie w tym miejscu. ●

Rozmawiała Renata Karolewska

Poznaj swoich radnych

W Zgierzu dwadzieścia trzy osoby podejmują decyzje co do najważniejszych spraw dotyczących kierunków rozwoju miasta. To oni mówią swoje „tak” lub „nie” na projekty, inwestycje, proponują własne pomysły i rozwiązania powstających problemów. Miejscy radni, bo o nich mowa, to reprezentacja mieszkańców Zgierza. Zwykło się myśleć, że o wszystkim decyduje prezydent, tymczasem często to właśnie radni mogą zablokować lub wesprzeć działania wóldarza miasta, a od jakości tej współpracy zależy naprawdę bardzo dużo. Warto poznać bliżej ich wizję miasta. Zwrócimy się z tą prośbą do wszystkich, licząc że będą chcieli zaprezentować się swoim wyborcom na łamach miesięcznika.

Andrzej Mięśok



Chcę, żeby zgierzanie wiedzieli o mnie, że przepracowałem 20 lat w ZUT w Zgierzu, następnie ponad 25 lat prowadziłem działalność gospodarczą. Jestem szczęśliwym mężem i dziadkiem. Mam dwójkę dorosłych dzieci, syna i córkę oraz czterech wnuków. Moją pasją są szachy i warcaby. W okresie, kiedy uczęszczałem do szkoły średniej, grałem w reprezentacji Zgierza w turniejach szachowych. Lubię wycieczki rowerowe. Od 1998 roku nieprzerwanie pełnię mandat radnego rady miasta.

Kandydowałem na radnego, bo zawsze interesowałem się sprawami naszego miasta. Chciałem uczestniczyć w procesie zmian na lepsze i mieć wpływ na te zmiany. Mam znakomite relacje i kontakt z mieszkańcami naszego miasta, to oni zachęcali mnie do kandydowania i reprezentowania ich w Radzie Miasta Zgierza.

Ci, którzy mnie znają, określają mnie jako osobę konsekwentną i wiarygodną. Wiedzą również, że zawsze mogą liczyć na moją pomoc i radę. Typowy społecznik. Mam nadzieję, że pod koniec kadencji uda mi się doprowadzić do uchwalenia Miejscowego Planu Zagospodarowania

Przestrzennego dla terenu po byłych zakładach Boruta. Dokumentu gwarantującego bezpieczeństwo naszemu miastu, jak również zakaz zwożenia odpadów niebezpiecznych na teren Zgierza oraz dobre połączenie tramwajowe naszego miasta z Łodzią.

Tym, co napędza mnie do działania dla miasta, jest chęć poprawy wizerunku Zgierza. Chciałbym, aby Zgierz był przyjazny dla przedsiębiorców tworzących nowe miejsca pracy, był miejscem bezpiecznym dla słabszych, nigdy ze szkoda dla aktywnych. Miastem, z którego młodzi nie będą chcieli wyjeżdżać.

Sposoby na jesienną chandrę

Okres przesiąknięty deszczem – szary, bury i ponury można uznać za otwarty. Długie, ciepłe dni definitywnie już za nami, a kolory jesieni odeszły wraz z pierwszymi podmuchami listopadowego wiatru. Jak pomimo tych niesprzyjających warunków zachować pogodę ducha? Jak znaleźć najlepszy sposób na poradzenie sobie z jesienną chandrą?

EMILIA ANTOSZ



Zmniejszająca się ilość naturalnego światła w ciągu dnia i obniżenie temperatury na zewnątrz są przyczynkiem do pojawienia się jesiennych chandry. Nie jest to nowe zjawisko, lecz popularne określenie na zaobserwowaną już wieki temu kondycję psychofizyczną człowieka właśnie o tej porze roku. Stan ten nie dotyczy całej populacji, choć wielu z nas definiuje go w bardzo podobny sposób. – *Problem występuje wtedy, kiedy pojawiają się objawy, takie jak na przykład obniżenie nastroju, poczucie beznadziei, poczucie winy, czasem lęk, apatia lub zniechęcenie, które utrudniają nam wypełnianie życiowych ról, realizację obowiązków oraz zamierzeń, planów i... marzeń* – wyjaśnia Sylwia Głuszek-Woźniakowska, psycholog z „Projekt Creo. Pracowni Nadziei i Twórczego życia”. – *Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości albo odczuwamy obniżony komfort życia, najbezpieczniej skontaktować się ze specjalistą, lekarzem psychiatrą lub psychologiem. Warto zwrócić uwagę na styl życia naszych przodków, którzy akceptowali zmiany zachodzące w przyrodzie, a swoje życie dostosowywali do jej rytmu. Jesień była czasem przerwy w pracach pólowych, a bogatsze grupy społeczne rezygnowały z rozrywek na łonie natury. Zamiast tego celebrowali długie wieczory i spędzali czas z innymi, pielęgnując więzi rodzinne, snując opowieści, muzykując lub wykonując wspólnie różne czynności.* – *Akceptacja naturalnego zjawiska, czyli zmniejszająca się ilość naturalnego światła i obniżenie temperatury na zewnątrz, pomoże nam zminimalizować napięcie psychofizyczne wynikające z frustracji* – tłumaczy psycholog Głuszek-Woźniakowska. – *Zamiast tego najlepsze, co możemy dla siebie zrobić, to zadbać o własny dobrostan. Truizmem jest mówienie o zdrowym stylu życia, ale jest to najbardziej dostępne dla nas lekarstwo.*

– *Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości albo odczuwamy obniżony komfort życia, najbezpieczniej skontaktować się ze specjalistą, lekarzem psychiatrą lub psychologiem. Warto zwrócić uwagę na styl życia naszych przodków, którzy akceptowali zmiany zachodzące w przyrodzie, a swoje życie dostosowywali do jej rytmu. Jesień była czasem przerwy w pracach pólowych, a bogatsze grupy społeczne rezygnowały z rozrywek na łonie natury. Zamiast tego celebrowali długie wieczory i spędzali czas z innymi, pielęgnując więzi rodzinne, snując opowieści, muzykując lub wykonując wspólnie różne czynności.* – *Akceptacja naturalnego zjawiska, czyli zmniejszająca się ilość naturalnego światła i obniżenie temperatury na zewnątrz, pomoże nam zminimalizować napięcie psychofizyczne wynikające z frustracji* – tłumaczy psycholog Głuszek-Woźniakowska. – *Zamiast tego najlepsze, co możemy dla siebie zrobić, to zadbać o własny dobrostan. Truizmem jest mówienie o zdrowym stylu życia, ale jest to najbardziej dostępne dla nas lekarstwo.*



Drobne przyjemności: wizyta u fryzjera, ciepłych koc i gorąca herbata, ciekawa lektura, gorąca kąpiel z pianą ważną, by znaleźć swój sposób na chandrę i zastosować go jako tajną broń

Co robić?

Absolutna podstawa to wystarczająco długi i głęboki sen w ciągu nocy, wypijanie dostatecznej ilości wody, przewietrzanie pomieszczeń w ciągu dnia i dotlenianie organizmu podczas aktywności ruchowych, w tym na świeżym powietrzu. Jak twierdzi specjalistka, taki tryb gwarantuje nie tylko sprawne ciało, ale i umysł, sprzyja wydzielaniu się endorfin, serotonin – hormonów szczęścia, które powodują poprawę nastroju. W naszej codziennej diecie nie może zabraknąć produktów bogatych w tryptofan. Aminokwas ten jest niezbędny, by doszło do syntezy serotoniny. A zatem do jadłospisu włączyć należy: mozzarellę i inne sery, mięso, ryby, pestki dyni i słonecznika, len, kakao, jaja. Warto spożywać kiszonki, jogurty, które regulując pracę jelit i żyjących w nich niektórych bakterii, mogących prawdopodobnie oddziaływać na nasz nastrój. – *Wskazane jest zaplanować działania, które w zdrowy sposób pozwolą nam doczekać do wiosny* – mówi psycholog Głuszek-Woźniakowska. – *Wśród nich może być zastosowanie*

nawet najmniejszych zmian w naszym planie dnia, by znaleźć w nim czas na spacer, na wyprawę do lasu, na zjedzenie śniadania, przygotowanie wartościowego posiłku do pracy, na kontakty z ważnymi dla nas osobami, wreszcie na zabawę i rozrywkę oraz przede wszystkim zwiększający poziom hormonów szczęścia śmiech. Zabawa z dzieckiem, gry planszowe popularne również wśród dorosłych, zadbanie o naszych futrzanych pupili, kubek kakao czy czekolady, taniec, śpiew, ekspresja twórcza bez zobowiązań co do jej artystycznych poziomów – to wszystko karmi zmysły i dostarcza naszemu mózgowi paliwa do poradzenia sobie ze zmianami w świecie przyrody.

• Tęgo się trzymajmy i ...aby do wiosny.

Kampanie społeczne

Jeśli jesienna chandra nie mija, pomocne mogą okazać się kampanie społeczne: Forum Przeciw Depresji <https://forumprzeciwd depresji.pl/> Twarze Depresji <http://twarzedepresji.pl/>

Nowe chodniki na ulicy Skargi dzięki współpracy miasta i powiatu

Chodnik z kostki brukowej, nowe zjazdy oraz wymiana barierki przeciwbłotnych – jeszcze w tym roku mieszkańcy Zgierza mają skorzystać z wyremontowanej ulicy Piotra Skargi. A to dzięki współpracy władz powiatu zgierskiego i naszego miasta. Starostwo sfinansuje modernizację północnej części chodnika, natomiast władze miejskie – strony południowej. Każdy z samorządów przekaże na prace około 150 tysięcy złotych.

Remont obejmie odcinek od ulicy Parzęczewskiej/Targowej do ulicy Łęczyckiej. Jeśli miasto znajdzie środki, remont chodnika będzie kontynuowany od ulicy Łęczyckiej do placu Jana Pawła II.

Prezydent Miasta Zgierza i Starosta Zgierski rozmawiali też o dalszej współpracy przy poprawie infrastruktury stolicy powiatu. Efekty mają być widoczne także w innych częściach Zgierza. (jn)



Nowe chodniki mają pojawić się przy ulicy Skargi jeszcze w tym roku

Jak wzmocnić nasz organizm?

Jak zadbać o zdrowie i wzmocnić naszą odporność? To pytanie chyba zawsze pada o tej porze roku, a w obecnych warunkach staje się jeszcze bardziej aktualne. Jak nie wpaść w depresyjny nastrój, kiedy z każdej strony jesteśmy bombardowani negatywnymi informacjami?

EWA MIŚKIEWICZ



Wielu z nas może odczuwać permanentny niepokój związany z zagrożeniem zachorowania oraz pośrednimi skutkami, jakie wywołuje pandemia, takimi jak choćby obawa przed utratą pracy, strach o bliskich,

obostrzenia gospodarcze itp. Do tego doszła zmiana funkcjonowania społecznego. Ograniczyliśmy spotkania, wszelkie imprezy okolicznościowe zostały zawieszane, wspólne wyjścia do restauracji też nie są już możliwe, nasze życie towarzyskie nawet nie zubożało, ale po prostu przestało istnieć. Ten aspekt dodatkowo negatywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne, powodując stan przygnębienia czy nawet czasem prowadząc do nastrojów depresyjnych.

Właśnie z tych powodów warto tej jesieni szczególnie zadbać o nasze zdrowie, zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym.

Walcz ze stresem

Stres towarzyszy nam w dniu codziennym i nie da się go całkowicie wyeliminować, ale można nauczyć się go minimalizować. Pod wpływem stresu wydzielają się kortyzol, czyli hormon stresu. A gdy poziom kortyzolu jest wysoki, nasz układ immunologiczny zmniejsza swoją aktywność. Najlepszym sposobem na przeciwdziałanie stresowi jest relaksowanie się. Łatwiej to powiedzieć niż zrobić, kiedy dookoła skutki pandemii i mnóstwo problemów. Jednak warto spróbować nie poddać się panice, ucząc się techniki myślenia „tu i teraz”. Skupmy się w danym momencie na czynności, którą aktualnie wykonujemy, czyli na przykład na pracy czy jeździe samochodem. Przy komputerze czy w samochodzie nie zarazimy się koronawirusem, a źle wykonana praca czy ewentualny wypadek samochodowy na pewno przysporzy nam niepotrzebnych zmartwień.

Trening

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na nasze zdrowie i wzmacnia odporność. Kiedy męczymy ciało, najczęściej zwyczajnie nie mamy już fizycznie siły na rozmyślanie o zmartwień. Nasze myśli oczyszczają się z codziennych problemów, a często też w trakcie lub tuż po treningu przychodzą do głowy świetne pomysły na rozwiązanie problemu.

Często zadajemy sobie pytanie o częstotliwość ćwiczeń. W tej dziedzinie, jak we wszystkich innych, przesada nie jest



EWA MIŚKIEWICZ

wiosny. Aby nie dać się jesiennej chandrze, załóżmy maseczkę i ruszajmy na spacer.

Sen

Brak snu negatywnie wpływa na nasze zdrowie. Deficyty w nocnym odpoczynku powodują, że jesteśmy podatniejsi na zakażenia wirusami czy bakteriami. Ośmiogodzinny sen byłby idealnym rozwiązaniem, jednak nie zawsze możliwym z uwagi na różnorodne uwarunkowania. Możemy jednak lepiej przygotować się do snu, aby był bardziej głęboki, a przez to bardziej wartościowy. Warto przewietrzyć sypialnię, wziąć gorący prysznic przed snem – skróci on czas zasypiania. Warto też zrobić listę zadań na następny dzień, żeby uwolnić umysł od planowania.

Odżywianie

Jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania jest też właściwe odżywianie.

Istnieją produkty, które wzmacniają odporność. Należą do nich między innymi: papryka, cytrusy, jabłka, brokuły, imbir, czosnek, ryby morskie, miód i kurkuma. Kluczowe jest tu codzienne, a nie incydentalne dostarczanie wszystkich niezbędnych elementów. Starajmy się jeść jak najwięcej surowych warzyw i owoców, które są źródłem witamin i minerałów. Zarówno buraki, jak i kiszona kapusta są ważne, ale kluczem jest różnorodność. Unikajmy produktów wysoko przetworzonych – zwiększają one ryzyko otyłości, a nadmiar tłuszczu w organizmie powoduje stan zapalny.

Suplementacja

Jeśli sięgamy po suplementy, to tylko wtedy, gdy w naturalny sposób nie możemy dostarczyć organizmowi odpowiednich dawek. Klasycznym przykładem suplementu wzmacniającego odporność jest witamina D. Nasz organizm jest w stanie ją produkować, ale potrzebuje do tego światła słonecznego. W naszej szerokości geograficznej takich dni jest dość mało, a do tego zwykle w ciągu dnia przebywamy w pomieszczeniach zamkniętych i dlatego większość z nas cierpi na niedobór tej witaminy.

Obecnej sytuacji szybko nie zmienimy, ale możemy zadbać o lepszą kondycję naszego organizmu. A wówczas, silniejsi na ciele i na psychice, łatwiej przetrwamy ten trudny czas. ●

wskazana. Przetrenowanie oznacza osłabienie i wyższe ryzyko infekcji. Dlatego należy trenować regularnie i nie więcej niż godzinę dziennie. Można poćwiczyć intensywniej w sytuacji, gdy jesteśmy wyspani i w dobrej formie. Gdy czujemy osłabienie lub jesteśmy lekko przeziębieni, należy odpuścić sobie ćwiczenia.

Przewietrz głowę

Oczywistością jest stwierdzenie, że przebywanie na świeżym powietrzu pomaga nam dotlenić szare komórki, a spacer przed snem pomoże nam szybciej zasnąć. Niestety, nie zawsze pamiętamy o tej prawdzie. Zamiast zatem chłonać negatywne informacje z telewizji czy Internetu, włożymy ciepłe ubranie i wyjdźmy na krótki spacer, pamiętając, że – jak mówi powiedzenie – nie ma złej pogody, są tylko źle dobrane ubrania. Na cieplejszą aurę będziemy musieli poczekać do

Autorka jest trenerką personalną, dietetyczką i zarazem właścicielką Studia Treningu Personalnego

Niech wygra lepszy.

Derby Zgierza

W niedzielę 8 listopada nasze miasto znów stanie się areną derbowego pojedynku. Lider klasy A II grupy łódzkiej Włókniarz Zgierz zmierzy się z rezerwami Boruty. Mecz odbędzie się bez udziału kibiców, już samo jego rozegranie można uważać za sukces.

JAKUB NIEDZIELA



Działacze i piłkarze liczą, że nie zrealizuje się czarny scenariusz, zakładający zawieszenie rozgrywek niższych lig. Rozegranie dziesiątej kolejki klasy A, w tym meczu Boruta II – Włókniarz pozwoliłoby „domknąć” pierwszą rundę. Według przepisów PZPN, jeśli nie udałoby się jednak rozegrać 50 procent spotkań, wyniki dotychczasowych meczów zostałyby anulowane. Miejmy więc nadzieję, że sytuacja epidemiologiczna pozwoli na organizację listopadowych pojedynków. Tym bardziej że profil „Świat z góry” zapowiada transmisję on-line zgierskich derbów, kibice zamiast na trybunach, zasiedliby przed komputerami.

Od dobrej strony

Niżej w ligowej tabeli znajduje się gospodarz meczu, rezerwy Boruty Zgierz. Po dziewięciu kolejkach piłkarze z ulicy Wschodniej mają na koncie trzy zwycięstwa, cztery remisy i dwie porażki. – *Szczerze mówiąc, najbardziej zdenerwowały mnie te remisy w meczach ze Strugą Dobieszków, Milanem Łódź i Czarnymi Smardzew – mówi szkoleniowiec rezerwy Boruty Patryk Czarnecki. – Powinności te spotkania wygrać, chłopcy ewidentnie nie podeszli właściwie do gry. Może to dziwne, ale lepiej już wspominać przegrany mecz z Justynowem, przeciwnik był po prostu lepszą drużyną. Tam mój zespół pokazał się od dobrej strony, szybko rozgrywali piłkę.*

Według szkoleniowca najlepszym z dotychczas rozegranych spotkań był mecz z LKS Gałkówek, Boruta II wygrał na wyjeździe 3:0.

Trzon zespołu tworzą zawodnicy z roczników 2003 i 2004. Wyróżniają się m.in. Igor Kosmowski, Daniel Lenstra czy Bartek Pietrzak. Ostatni z wymienionych, szesnastolatek, zadebiutował już zresztą w drużynie seniorskiej. Strzelił tam nawet bramkę. Rotacje między pierwszą a drugą drużyną to norma, w meczach rezerw często występują znani z seniorskiego składu Filip Markowski, Jan Kowalski czy Kamil Karlikowski. Najczęściej w rozgrywkach niższych lig piłkarze wracają do formy po kontuzjach. Głównym bramkarzem rezerw jest Jędrzej



Listopad 2018. Derby przy ulicy Wschodniej

Małaczyński z rocznika 2004. Czy dla drużyny derby będą szczególnym pojedynkiem? – *Trenerzy chyba spokojniej podchodzą do tematu, piłkarze mocniej „nakręcają się”, chcą coś udowodnić kolegom i znajomym – mówi trener Patryk Czarnecki. – Włókniarz świetnie sobie radzi, zwycięstwa to potwierdzają. Jednak myślę, że każda z drużyn naszej ligi powinna się nas obawiać. Ci młodzi chłopcy potrafią naprawdę dobrze zagrać, czasami aż mnie pozytywnie zaskakują.*

Lider ze Zgierza

O pierwszych meczach Włókniarza w rundzie 2020/21 pisaliśmy już w poprzednim numerze. Od tego czasu bilans klubu z ulicy Musierowicza zmienił się tylko na korzyść. Wciąż wpisujemy zero w rubryki „remisy” i „porażki”, rośnie za to liczba wygranych rywalizacji. Włókniarz jest bezdyskusyjnym liderem klasy A, co ważne potwierdził swoją dominację w pojedynku z najgroźniejszym rywalem – drużyną LZS Justynów. W drugi weekend października dwa dotąd niepokonane zespoły spotkały się na obiekcie przy ul. Musierowicza. – *Na pewno był to najtrudniejszy mecz. Justynów miał wtedy komplet punktów i liczył, że kolejne zdobędzie w Zgierzu – opowiada Łukasz Bartzak,*

szkoleniowiec Włókniarza. – *Na początku nie wykorzystaliśmy szansy, za to po indywidualnym błędzie gola zdobył przeciwnik. Jednak dokonane w przerwie zmiany sprawiły, że zaczęliśmy skuteczniej atakować.*

Między 65 a 80 minutą Włókniarz strzelił trzy bramki (dwie asysty i gol wprowadzonego Michała Szczepaniaka). I choć Justynów odpowiedział jeszcze jednym trafieniem, Michał Płóciennik chwilę później ustalił wynik na 4:2. Kolejne mecze to kolejne spektakularne zwycięstwa – 5:1 z Polonią Andrzejów oraz 9:0 z LKS Gałkówek. – *Boruta jest niższej w tabeli, ale uważam, że wynik jest otwarty – mówi trener Łukasz Bartzak. – Chcemy zagrać na naszym dotychczasowym poziomie, pokazać, że potrafimy grać w piłkę.*

Wszystko możliwe

Faworytem derbów wydaje się Włókniarz, choć jak mawiał słynny Kazimierz Górski „dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe”. W październiku 2019 roku ówczesny lider klasy A Włókniarz przegrał z Borutą przy ulicy Wschodniej 0:2. Obie bramki zdobył Jakub Fudała. Rewanż uniemożliwiła wtedy epidemia, rundę wiosenną w niższych ligach odwołano. Zapowiada się naprawdę ciekawe spotkanie...

Koszykarski Boruta. Nowy klub na sportowej mapie Zgierza

Na początku listopada swój inauguracyjny mecz w III lidze koszykówki mężczyzn rozegra drużyna MKK Interon Boruta Zgierz. I choć zrezygnowano z uroczystej inauguracji sezonu na hali przy Wschodniej (reżim sanitarny), będzie to znaczące wydarzenie w życiu sportowym naszego miasta.

Kilkanaście lat minęło od momentu, gdy Zgierz miał swojego przedstawiciela w profesjonalnych rozgrywkach koszykarskich. Czasy MAG RYS-u dobrze pamięta Piotr Wyrzykowski, prezes, trener i jeden z inicjatorów powstania MKK Boruta Interon. – *Z klubem MAG RYS już w pierwszym roku wywalczyliśmy awans do ówczesnej II ligi, potem trafiłem do innych klubów, profesjonalną karierę kończyłem w Kutnie – opowiada pan Piotr. – Po latach wróciłem do Zgierza, zająłem się szkoleniem młodzieży i rozgrywkami amatorskimi. W końcu pojawił się pomysł, aby zgierski zespół znów wziął udział w rozgrywkach ligowych.*

Swoistym preludem do powstania Miejskiego Klubu Koszykarskiego były rozgrywki Zgierskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki – jej dziewiąta edycja rozpoczęła się pod koniec października. Wśród zawodników koszykarskiego Boruty jest kilku graczy występujących w ZALK czy też w łódzkiej lidze amatorskiej CNBA. – *Pozyskiwaniem koszykarzy zajął się Piotrek, zna młodych zawodników grających w rozgrywkach amatorskich, ale także tych doświadczonych z przeszłością w ligach zawodowych – mówi Andrzej Wierzyński, kierownik*



zespołu. – Pozostało nam zgłosić do rozgrywek koszykarzy, którzy jeszcze nie mieli licencji. Ewentualnie uzyskać zgody poprzednich klubów na występy koszykarzy w Borucie.

Barwy zgierskiego klubu reprezentować mają m.in. Bartłomiej Frątczak, Jacek Kędzia, Alan Papis, Sebastian Ferenc, Krystian Małoń i Mateusz Głowacki. Ostatni z wymienionych występował w MAG RYS-ie, gdy drużyna wywalczyła awans do II ligi, ma też na swoim koncie mistrzowskie tytuły w ZALK. Zawodnicy na razie nie chcą kalkulować, który z rywali w III lidze będzie najtrudniejszy: Skierniewice, ŁKS Szkoła Gortata czy może Włocławek? Ważne, aby beniaminek ze Zgierza skupił się na własnej grze. Inauguracyjny pojedynek na początku listopada rozegrają z ekipą Integra

PKK Pabianice. – *Akurat pierwsze kroki w zawodowej koszykówce stawiałem w Pabianicach, więc będzie to dla mnie znaczący mecz – mówi Krystian Małoń. – Nie zastanawiałem się długo nad propozycją dołączenia do MKK Boruta, jestem ze Zgierza, niedaleko mam na treningi. Cieszę się, że powstała drużyna gdzie młodość przeplata się z doświadczeniem.*

Głównym sponsorem klubu została firma Interon. Jej wiceprezisi: Adam Ziarnik, Michał Majchrzak byli we wrześniu gośćmi zgierskiej edycji Gortat Camp. Przyznają, że zrobił na nich wrażenie entuzjazm, z jakim podchodzi się w naszym mieście do koszykówki. Oby zgierscy miłośnicy tego sportu mieli też powody do radości w trakcie sezonu ligowego. (jn)

Zgierska scena muzyczna

MuZgi 2020 na Mikołajki

Realizacja płyty Muzyczny Zgierz – MuZgi 2020 odwleka się aż o pół roku. Z wiadomych przyczyn nie można było dokonać swobodnych nagrań, a i promocja, która zwykle odbywała się podczas Święta Miasta Zgierza, nie spełniłaby swojej funkcji. Miejski Ośrodek Kultury, który jest wydawcą płyty, ogłosił w końcu datę premiery.

Zgierzanie, którzy od czerwca wypytują o tegoroczną płytę, w końcu się doczekali. MOK zapowiedział, że będzie dostępna około 6 grudnia. – *Czas oczekiwania wynagrodzi zawartość albumu, bo drugi raz w historii wydawnictwa będzie on dwupłytowy – mówi Piotr Flies, który koordynuje prace związane z nagraniami. – Wielotygodniowy lockdown spowodował, że wielu muzyków uaktywniło się twórczo. I choć wiosenne nagrania nie doszły do skutku, to jesienią udało się zebrać około 25 utworów – dodaje. Pojawia*

się na nim znani zgierscy artyści: zespoły Vytravni, Snakehead, Yankel Band, czy The Panthers, soliści tacy jak: Witek Świętczak, Anna Paszkowska, Julia Szwajcer, czy Karolina Wachta, a także duety: m.in. Agata Świerczyńska i Wojtek Szymański czy duet gitarowy z Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Zgierzu. To tylko częściowa lista wykonawców. Płyta tradycyjnie będzie zróżnicowana również pod względem gatunkowym. Usłyszymy rocka, muzykę klasyczną, aktorską, instrumentalną i hip-hopową.

Warto przedstawić również grafikę, która pojawi się na płycie. MOK, jak co roku, w drodze konkursu wyłonił projektanta okładki. Ponownie wygrała Anna Pabjańczyk, która postanowiła w swej pracy wykorzystać plan Zgierza z lat 30. XX wieku.

Wydanie kolejnej płyty to okazja do zorganizowania przez Miejski Ośrodek Kultury



Tak będzie wyglądała okładka tegorocznej płyty Muzyczny Zgierz. Projekt: Anna Pabjańczyk

internetowej audycji, podczas której zaprezentowane zostaną wszystkie utwory, a opowieści prowadzących przybliżą słuchaczom kulisy powstawania MuZgów, a także sylwetki poszczególnych artystów. Zapowiedź tego wydarzenia znajdzie się na stronach internetowych MOK. (mz)

JAKUB NIEDZIAŁA



Kontynuujemy wątek „nowi patroni zgierskich ulic”. W sierpniu 2020 roku Rada Miasta Zgierza uhonorowała nie tylko Lesława Kroppa (tekst poświęcony zapaśnikowi opublikowaliśmy w poprzednim wydaniu miesięcznika), samorządowcy podjęli również decyzję o nadaniu jednej z ulic na Rudunkach nazwy – Czesława Lewandowskiego. Z kolei patronem placu na Osiedlu 650-lecia, miejsca u zbiegu ulic Parzęczewskiej i Boya Zeleńskiego, został Tadeusz Teodorczyk.

Mistrz epizodu

Miłośnicy filmu na pewno pamiętają jedną z ostatnich scen z „Vabanku” (1981), gdy bankier Kramer, grany przez Leonarda Pietraszaka, miota się po domu, wykrzykując przekleństwa. Na co lokaj reaguje ze stoickim spokojem – „Pan mnie wzywał?” To właśnie Tadeusz Teodorczyk. Inny przypominany setki razy w telewizji epizod – w finale trzeciego odcinka „Stawki większej niż życie” (1968) listonosz przynosi paczkę do mieszkania, w którym Niemcy zastawili pułapkę. Tadeusz Teodorczyk, a właściwie grany przez niego doręczyciel, krzyczy „padnij”. Hitlerowców zabija wybuch bomby, a członkowie ruchu oporu uciekają wraz z listonoszem. Bardziej rozbudowane role powierzyli mu twórcy „Ogniomistrza Kalenia” (1961) czy „Milionera” (1977). Zresztą na co dzień Tadeusz Teodorczyk spełniał ambicje aktorskie na deskach teatralnych. Był członkiem zespołu Teatru im. Mickiewicza w Częstochowie, Teatru im. Słowackiego w Krakowie oraz Teatru im. Solskiego w Tarnowie. Przez ponad dwadzieścia lat aktor współtworzył Teatr Ziemi Łódzkiej, który był placówką objazdową. W rozmowie z lokalną prasą jego syn Tomasz wspominał, że ojciec potrafił z przedstawieniami przez miesiąc jeździć po kraju. Gdy występował w Łodzi, dojeżdżał z rodzinnego Zgierza tramwajami, przed południem odbywały się próby, wieczorami spektakle.

Skupiając się na związkach aktora ze Zgierzem – aktor urodził się w naszym mieście 12 września 1924 roku, jego rodzinny dom znajdował się przy ulicy Wojska Polskiego. Przyjaciele z dzieciństwa wspominali, że choć grywał z nimi w piłkę na podwórku, to nie był częścią osiedlowej paczki. Wolał stać na uboczu. Był uczniem Gimnazjum Ogólnokształcącego im. Staszica, w czasie okupacji wywieziono go do Rzeszy. W opublikowanych w latach 90. w „ITZ” wspomnieniach opisał epizod, gdy uciekając z Niemiec, natknął się na rowerowy patrol esesmanów. Przemówił wtedy głośno i płynnie po niemiecku. To, że hitlerowcy nie rozpoznali w nim Polaka, uratowało mu życie.

O zgierskim aktorze zawsze ciepło wypowiada się słynny radiowiec Marek Niedźwiecki. Spotkał pana Tadeusza w latach

Plac Teodorczyka, ulica Lewandowskiego

Tadeusz Teodorczyk wystąpił w ponad stu filmach. Był częścią obsady „Vabanku”, „Stawki większej niż życie” czy „Ogniomistrza Kalenia”. Czesław Lewandowski to pochodzący ze Zgierza malarz-symbolista większość życia spędził na emigracji w Brazylii. Miasto uczciło w tym roku pamięć tych wybitnych artystów.



Tadeusz Teodorczyk (w środku) w spektaklu Teatru Ziemi Łódzkiej

młodzieńczych, gdy ten prowadził zajęcia w zdunskowolskim Domu Kultury. Aktor poradził późniejszej legendzie Programu Trzeciego, aby nagrywał głos na magnetofon i w ten sposób uczył się poprawnej wymowy. Tadeusz Teodorczyk zmarł 4 kwietnia 1996 roku, pochowany został na cmentarzu przy ul. Konstytucyjnej.

Malarz polsko-brazylijski

„Pojawił się też pomysł, aby malarz został patronem jednej ze zgierskich ulic” – tak zakończyliśmy tekst poświęcony Czesławowi Lewandowskiemu (numer 08/2018). Uchwała Rady Miasta Zgierza wpisała się w pewien ciąg wydarzeń upamiętniających postać artysty. Miasto Tkaczy przy współudziale rodziny malarza udostępniło w 2018 roku wystawę pamiątek po Czesławie Lewandowskim. Ekspozycję jego prac próbowało swego czasu zorganizować Muzeum Miasta Zgierza. Teksty o malarzu pojawiły się w naszym miesięczniku, a wcześniej w „Ilustrowanym Tygodniku Zgierskim”.

Czesław Lewandowski urodził się 9 lipca 1900 roku w Zgierzku jako ósme z kolei dziecko Romana i Wiktorii z Jaworskich. Na przełomie 1921 i 1922 roku studiował w krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych,

jednak musiał przerwać naukę z powodu problemów rodzinnych. W 1927 roku pan Czesław podjął kluczową dla swojego życia decyzję – wraz z bratem wyjeżdża „za chlebem” do Brazylii. Choć pierwsze lata emigracji nie były łatwe, zgierzanie zaczął być dostrzegany w środowisku artystycznym. W Kurytybie organizuje swoją pierwszą wystawę indywidualną, jego prace trafiają do kolekcjonerów w Brazylii, ale też w Stanach Zjednoczonych i Argentynie. Z czasem odnawia kontakt z krajem, w 1974 roku ma wystawę w „Starej Kordegardzie”, galerii Towarzystwa Sztuk Pięknych w Warszawie. Przy okazji spotyka się z członkami swojej zgierskiej rodziny. Według ich relacji, podróżując w latach 70. po kraju, odwiedza także nasze miasto. Waha się między Polską a Brazylią, wybiera początkowo Amerykę Południową, gdzie zostały jego żona i córki. Do kraju wraca w 1994 roku, rok później umiera w Warszawie. Artystę pochowano na stołecznym Cmentarzu Północnym.

Muzeum Narodowe w Warszawie posiada dwie akwarele Lewandowskiego oraz obraz olejny „Smutek Chopina” подарowany Polsce w 1948 roku. Kilkanaście prac artysty znajduje się w prywatnych zbiorach rodziny oraz znajomych.

Internetowe znajomości

Internet bardzo dużo namieszał w relacjach międzyludzkich. Jeszcze nie tak dawno abstrakcją wydawała się myśl, że możemy w czasie rzeczywistym w każdej chwili porozmawiać z kimś z drugiego końca globu na video chacie. A jednak... dziś to norma, część naszej codzienności. Daje nam to ogromne możliwości, choćby poznania realiów życia w innych krajach i możliwości poprawy posługiwania się językiem obcym. Naturalnie, możemy też utrzymywać znajomość z kimś z naszego kraju – to znacznie zwiększa szansę ewentualnego spotkania. Należy jednak pamiętać, że przyjaźń internetowa różni się od tej, kiedy widzimy się na co dzień z drugą osobą. Wynika to z tego, że w większości wszystko, co wiemy o internetowo znanej osobie, wiemy wyłącznie z jej relacji. Nie znaczy to, że taki nowy przyjaciel poznany w necie musi od razu być mordercą, a o to, że nawet podświadomie może prezentować się

od najlepszej strony lub mówić o sobie tylko to, co chce, abyśmy wiedzieli. My tymczasem nie mamy możliwości weryfikacji tych informacji, bo nie mamy szans obserwacji tej osoby w „naturalnym otoczeniu”.

Jeśli już kogoś poznamy trochę lepiej, warto spotkać się na żywo. Najlepszym wyborem na takie pierwsze spotkanie będzie miejsce publiczne. Być może początkowo będzie nam nieco niezręcznie, jednak to wrażenie najpewniej minie, gdy przywykniemy do fizycznego towarzystwa tej osoby. Trzeba powiedzieć, że takie znajomości mogą dać nam bardzo dużo. Podczas izolacji poznawanie w ten sposób ludzi, może być świetnym pomysłem, aby poradzić sobie z samotnością i nudą. Jeśli mamy nietypowe hobby, to właśnie w Internecie najłatwiej znaleźć kogoś, z kim dzielimy pasję. Na Facebooku roi się od grup tematycznych, a nawet i takich, które specjalnie służą poznawaniu nowych osób. Wiele lat temu bardzo

popularne w szukaniu internetowych znajomych, było Gadu-gadu. Obecnie komunikator stracił na popularności. Może dlatego, że wolimy łączyć się w grupy. Ich zaletą jest to, że można dokładnie opisać to, co się chce powiedzieć lub, o co chce się zapytać, a post od razu trafia do dużej liczby osób. Wiadomo, że nie warto pisać długich postów, z przesadną dokładnością, bo to najczęściej utrudnia komunikację. Niemniej taka internetowa forma znajomości może być i często jest ciekawą odskocznią od życia codziennego i z całą pewnością warto dać jej szansę, zwłaszcza że niektóre znajomości przenoszą się do prawdziwego życia, zamieniając się we wspaniałe przyjaźnie, w których komunikator czy portal staje się znakomitym narzędziem do podtrzymywania kontaktu z kimś, kto mieszka w odległym miejscu kraju lub kontynentu. ●

(Liliana Bednarek)

Autorka tekstu jest uczennicą
SLO im. R. Traugutta

Jubileusz harcerzy

20 lat służby dla niepodległości, czyli jubileuszowa sztafeta zgierskich harcerzy

W tym roku mijają dwie dekady, odkąd zgierscy harcerze na rowerach rozwożą Ogień Niepodległości po całej Polsce. To oni podczas uroczystości państwowych składają ogień rozpalony na pobojuwisku największej bitwy Legionów Polskich pod Kostiuchnówką i na Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie.

Wszystko zaczęło się od inicjatywy odnowienia i uratowania od zapomnienia cmentarza Legionów Polskich w Kostiuchnówce, znajdującego się na pobojuwisku największej bitwy polskich oddziałów z okresu I wojny światowej. Nekropolia polskich żołnierzy znajdowała się w tzw. Polskim Lasku i wymagała wielkiego nakładu pracy, jednak zgierscy harcerze nie szczędzili wysiłku, aby ją odbudować. – *Informację o zapuszczonych mogiłach poległych żołnierzy Legionów znajdujących się pod Kostiuchnówką dostaliśmy od nauczycieli ze szkoły w Kostiuchnówce. Sprawą przejął się Jarosław Górecki, który był wówczas komendantem naszego hufca. Zainteresowani tematem w 1997 roku, pojechaliśmy na Ukrainę na rekonesans. Po wizji lokalnej podjęliśmy decyzję o rozpoczęciu przygotowań do prac mających na celu odrestaurowanie cmentarza w Polskim Lasku – opowiada phm. Krzysztof Kowalewski, jeden ze zgierskich harcerzy, który od początku brał udział w sztafecie. – W 1998 roku latem wyjechaliśmy na pierwszy obóz. Z nami przyjechało masę sprzętu potrzebnego do odbudowy. Muszę zaznaczyć, iż jako pierwsi zadanie podjęli instruktorzy z Hufca ZHP Zgierz Środowiskowego Szczepu Drużyn Harcerskich*



HSI „Młode Orły”. Towarzyszyli nam Harcerze z I Szczepu z LO im Kopernika w Łodzi.

Podczas odbudowy cmentarzyska legionistów Józefa Piłsudskiego na Ukrainie młodzież dowiedziała się o tym, jak przed wojną ich rówieśnicy biegli do Kostiuchnówki z krakowskich Oleandrów – miejsca wymarszu „Pierwszej Kadrowej”. Na cmentarzu legionowym w Polskim Lasku, który zgierscy druhowie wówczas odnawiali, zapalali ogień i nieśli go do Krakowa. – *Jednym z pomysłodawców upamiętnienia tego aktu był druh Maciej Stanalowski. Po przygotowaniach, w 2000 roku ruszyła I Sztafeta Rowerowa „Ogień Niepodległości” – opowiada dalej*

druh Kowalewski. – Trasa sztafety liczy około 1700 km. Stan osobowy to 10 – 12 osób, które na zimnie wiozą rowerem lampę, w której płonie ogień. Harcerze trwają w tej służbie niezależnie od zmiennej, często złej listopadowej aury. Harcerze z Hufca ZHP Zgierz zdecydowali, że Ogień Niepodległości będą przywozić na obchody Święta 11 listopada do Warszawy, do Grobu Nieznanego Żołnierza, gdzie na jednej z kolumn znajduje się tablica upamiętniająca walki pod Kostiuchnówką.

Jubileusz 20-lecia sztafety obchodzimy w trudnych warunkach pandemii. W tych okolicznościach, po raz pierwszy Ogień Niepodległości nie zostanie przywieziony do stolicy na rowerach, a samochodem. Nadal jednak wysiłek i tradycja zapoczątkowana przez zgierzan będzie główną częścią państwowych obchodów Święta Niepodległości. W tym roku ogień do granicy w Dorohusku mają przetransportować harcerze z Hufca Wołyn. Tam zostanie przekazany naszym harcerzom i tak rozpocznie się jego wędrówka po Polsce, która zakończy się jak zwykle w Warszawie. Po drodze trafi w ręce harcerzy i władz lokalnych w Hrubieszowie, Zamościu, Uchaniu, Krasnymstawie, Lublinie, Radomiu, Lipsku i Ostrowcu Świętokrzyskim.

Warto podkreślić, że dzięki pracy między innymi harcerzy ze Zgierza przy odrestaurowaniu cmentarza wojennych w Kostiuchnówce i innych znajdujących się na terenie Ukrainy, mogiły polskich bohaterów niepodległości nie zostały zapomniane. Przypominać nam one będą poświęcenie wielu pokoleń Polaków, dzięki którym możemy żyć w niepodległym kraju. (mr)

Eltony i Schody – zespoły z Waltera i Włókniarza

W dość zamierzonych (z dzisiejszego punktu widzenia), przaśnych czasach PRL, w drugiej połowie XX wieku zgierska scena muzyczna działała całkiem prężnie. Witek Świątczak, muzyk z wieloletnim stażem, spotyka się z dawnymi kolegami, by wspominać warunki, w jakich rodziła się tutejsza scena muzyczna. Na pierwszy ogień poszedł Leszek Klimasara – tenista, w przeszłości nauczyciel włókiennictwa, aktor teatru Orfa i gitarzysta kilku kapel lat 60. i 70. XX wieku.



Zespół Eltony z sukcesami reprezentował Zgierz na ogólnopolskich przeglądach m. in. w Jeleniej Górze i Skierniewicach

WŚ: Pamiętasz swoje początki? Podobno pierwszą gitarę zrobiłeś sobie sam?

LK: Tak, to prawda. Nie wiedziałem, jak to się robi, ale uparłem się i spróbowałem. Zrobiłem pudło, założyłem struny, no i wszystko zaczęło się... wyginać. Kompletnie nie dało rady na tym grać, ale ja się nie poddawałem, postanowiłem zrobić gitarę elektryczną. Na zdjęciach zobaczyłem, jak wygląda, porównałem ją do normalnej gitary, żeby złapać gryf i menzurę. W „Świecie Młodych” były nawet specjalne poradniki. Problem był tylko taki, że trzeba było znaleźć odpowiednią dechę.

WŚ: Jeden z moich kolegów też zrobił gitarę elektryczną na początku lat 70. To był taki czas, kiedy wszyscy wzorem Adama Słodowego i jego programu „Zrób to sam” próbowali zrobić sobie gitary elektryczne. Powód był prosty – instrumenty były wówczas niedostępne. Pierwsza, która się pojawiła,

to była Samba – kopia szwedzkiej gitary Hagstrom. Posiadanie czerwonej Samby to było coś. Piękny instrument! Zdarzyło mi się grać na takiej, gdy byłem jeszcze w liceum. Wracając do twojej gitary, zrobiłeś ją i próbowałeś grać...

LK: Tak. Z perkusistą Zbyskiem Sitkowskim, który miał jakiś centralny bęben – nie wiem, skąd go wykombinował, werbelek i pokrywkę od pralki.

WŚ: Współcześni muzycy nie wierzą w to, ale faktycznie tak tworzyliśmy instrumenty. A jak powstał pierwszy zespół?

LK: To było przed maturą. Byłem bardziej zainteresowany zespołem niż egzaminem dojrzałości. Nie miałem problemów z nauką, więc aż tak bardzo nie musiałem się przykładać. Założyliśmy zespół klasowy. Dwie gitary były zrobione, a właściwie wykrojone z potężnej deski z komórki od kolegi. Przystawki robione były z wkładek ze słuchawek telefonicznych, bo idealnie pasowały. Byliśmy przekonani, że to dobra robota.

WŚ: Mieliście wzmacniacze?

LK: Najpierw graliśmy na radiach Tatra albo Preludium.

WŚ: Rzeczywiście, masz rację, dziś prawie nikt nie wierzy w takie historie. Teraz można wejść do sklepu muzycznego i po prostu kupić wzmacniacze i instrumenty. No dobrze, ale przejdźmy do zespołu Eltony, który pamiętają nasi rówieśnicy. Osobiście jako gitarzystą podglądałem was...

LK: Mieliśmy pomysł, żeby nazwa wiązała się z elektrycznymi dźwiękami, tonami. Byłem wtedy zafascynowany Shadowsami – nie Beatlesami, bo kręciło mnie gitarowe granie. Nawet nie kładłem nacisku na śpiewanie, ale właśnie na samo granie. Przez wiele lat próbowałem uzyskać brzmienie gitary prowadzącej jak u Shadowsów – głównie chodziło o tę głębię. Nie wiedziałem, że istnieje coś takiego jak kamera pogłosowa, do której można podłączyć gitarę, żeby powstało to charakterystyczne echo. Ciągle tego szukałem i w żaden sposób nie mogłem tego osiągnąć. Dopiero później załapałem, że chodzi o tę kamerę.

WŚ: A gdzie mieliście próby?

LK: Wyprosililiśmy udostępnienie świetlicy w zakładzie Waltera, żebyśmy mieli gdzie ćwiczyć. Później na przełomie lat 60. i 70. Eltony ćwiczyły w Międzyzakładowym Domu Kultury „Włókniarz”. Była tam sala ze sceną. Pamiętam, że zakupili nam Regenty – takie wzmacniacze z kolumną.

WŚ: Tak! Ja też na nich grałem! Pamiętam, że w podwórku Międzyzakładowego Domu Kultury była taka sala, na którą mówiliśmy „Trumna”. Był tam ring bokserki. Kształt sufitu przypominał wieko trumny, stąd nasza nazwa. Tam rozpoczęły się jam sessions, w których brali udział chyba wszyscy muzycy z miasta. Pamiętam, że w Wyższym Studium Nauczycielskim otwarto wychowanie muzyczne – dzięki temu kierunkowi ujawniło się wielu muzyków. Przyjeżdżali też ludzie z Łodzi. Grało się bluesa, standardy jazzowe...

LK: Pamiętam, że przyjeżdżali muzycy, jak choćby duet Rezler & Siejka, którzy mieli już na swoim koncie płyty, albo sukcesy, takie jak wygrana na festiwalu Jazz nad Odrą. A wiesz, że ja miałem jeszcze jeden zespół – trzyosobowy skład jazzowy: Mirek Smolarski, Jenak Braun i ja – tworzyliśmy zespół Schody, który istniał niecałe dwa lata. Graliśmy w przeglądach i eliminacjach, choć organizatorzy nie bardzo wiedzieli jak nas zakwalifikować, bo my nie śpiewaliśmy, tylko graliśmy.

WŚ: Pamiętasz, że trzeba było występować i brać udział w eliminacjach festiwalu piosenki radzieckiej, bo jak się nie zagrało, to zespół nie mógł korzystać ze sprzętu?

LK: Tak, dlatego mieliśmy jedną piosenkę radziecką. Jako dom kultury dwa razy byliśmy reprezentacją w Jeleniej Górze.

WŚ: A nie w Zielonej?

LK: Nie... My byliśmy na przeglądzie ogólnopolskim.

WŚ: Aha, a nagrody były?

LK: Zajęliśmy pierwsze miejsce na przeglądzie regionalnym zespołów bigbitowych, czy młodzieżowych. To było w Skierniewicach – nasza najważniejsza nagroda. A w Jeleniej Górze Krysia Kulbaka za moją piosenkę dostała wyróżnienie, dzięki czemu wystąpiliśmy w finałowym koncercie.

WŚ: Schody to był chyba ostatni twój zespół. A potem była muzyczna praca zarobkowa?

LK: Tak, trzeba było zarobić na struny i w ogóle na życie. Chałturzenie to nie było samo granie, ale również fizyczna praca – noszenie sprzętu, granie po kilkanaście godzin. Zaczęły mi drętwieć palce, co spowodowało, że mniej grałem. Zacząłem się wtedy bardziej interesować tenisem. A gitarę Jolana Tornado, której podobno wielu mi zazdrościło, odłożyłem na szafę... Choć mam ją do tej pory, już nie gram.

Grotty Nagórzyckie

– 160 metrów podziemnej trasy

„A może byśmy tak, jedyna, wpadli na dzień do Tomaszowa?”¹ A przy okazji zwiedzili Grotty Nagórzyckie, zwłaszcza że na początku tego roku przeprowadzono tam remont podziemnych tras, a ponowne ich otwarcie spotkało się z dużym zainteresowaniem turystów. W 2019 roku przyjechało tu około 32 tysięcy gości.

EMILIA ANTOSZ



Temperatura wnętrza nieprzekraczająca 10 stopni Celsjusza, wilgotność powietrza sięgająca 65-85 procent z pewnością zachęcają do zwiedzania w upalną pogodę, jednak Grotty Nagórzyckie dostępne są dla turystów przez cały rok. Niezwykłej urody wyrobiska są pozostałością po dawnej podziemnej kopalni piasku szklarskiego. Złóża tego surowca powstały 100 milionów lat temu w epoce kredy, a jego wydobycie rozpoczęto pod koniec XVIII wieku. Początkowo nagórzycki piasek służył okolicznym mieszkańcom do posypywania podłóg izb, obejścia gospodarskiego lub chodników przed domami. Wykorzystywano go również do wysypywania otoczenia grobów. Dopiero w II połowie XIX wieku zaczęto go eksploatować na szerszą skalę i wykorzystywać w przemyśle szklarskim. Był ceniony za to, że w ponad 80 procentach składał się z przezroczystego kwarcu. „Chałupnicze”

drążenie pieczar trwało do początków XX wieku. W latach 20., w odległości około 10 kilometrów uruchomiono nowoczesną kopalnię piasków kwarcowych, co przypieczętowało losy nagórzyckiej kopalni. W efekcie eksploracji złoża powstały wyrobiska tworzące sieć malowniczych korytarzy, zaułków i komnat, które stały się wyjątkową atrakcją dla turystów. Przez wiele lat były jednak niewłaściwie zabezpieczone przed naturalną erozją i niszczycielską działalnością człowieka. Dopiero 10 lat temu przeprowadzono modernizację Grot Nagórzyckich, aranżując w nich bezpieczną trasę turystyczną.

Podziemna trasa

Zwiedzanie odbywa się wyłącznie pod opieką przewodnika, który opowiada o historii i legendach Nagórzyckich Grot. Odwiedzający wędrują podziemnym chodnikiem o długości 160 metrów, który poprowadzono w centralnej części wyrobisk. Największe wyrobisko zostało nazwane „Salą Królewską” i mierzy 30 metrów długości, 25 metrów szerokości i 3 metry wysokości. Najrozleglejsza grotka ma długość 120 me-

DARIUSZ KWAPIEWICZ/URZĄD MIASTA W TOMASZOWIE MAZOWIECKIM



Legenda głosi, że w Nagórzyckich Grotach można spotkać tajemniczego mężczyznę w ubraniu w kratkę i czerwonych pończochach, wokół którego latają nietoperze, ale lepiej jednak nie ulegać jego diabelskim podszeptom



trów. Korytarz zabezpieczony jest ażurową górniczą zabudową z drewna umożliwiającą oglądanie wyłobionych w piaskowcu komór i korytarzy. Podświetlenie samej trasy oraz jej elementów stwarza niezwykle ciekawą przestrzeń wizualną. Całość została wzbogacona o ciekawą ekspozycję. Przedstawiono tu proces wykorzystania piasku i ukazano tradycyjną metodę wyrobu szkła. Zobrazowano także miejscowe legendy regionu. W grotach wyeksponowano manekiny, repliki narzędzi górniczych z epoki,

w której powstawały grotty, fragmenty zastygniętej masy szklanej oraz klepsydry będące logotypem tej trasy turystycznej. Zadbano także o efekty akustyczne, montując specjalne urządzenia generujące dźwięk. Dzięki nim podczas zwiedzania można posłuchać odgłosów wydobywania piasku czy rżenia koni pracujących w dawnych czasach w grotach.

W „Grotach Nagórzyckich” organizowane są lekcje muzealne „Historia piaskiem pisana”, a w budynku obsługi turystów eksponowane są wystawy czasowe. Funkcjonuje tam również sklepik z pamiątkami. ●

¹ Julian Tuwim, Przy okrągłym stole

Życiodajne nasiona

Od tysięcy ludzi wiedzieli, że w ziarnach, nasionach i kiełkach drzemie moc. Stosowali je nawet w celach medycznych.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



W nasionach roślin gromadzi się bardzo dużo wartościowych składników. Szczególnie po wykiełkowaniu eksplodują bogactwem witamin, makro- i mikroelementów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, enzymów, aminokwasów endo- i egzogennych, łatwo przyswajalnych węglowodanów, błonnika i chlorofilu. Większość nasion dostarcza nam witamin z grupy B, A, C, E i H, wapń, żelazo, siarkę, cynk, magnez, miedź, mangan, fosfor, selen, potas i lit.

Kiełki

Choć hodowla kiełków ma wielowiekową tradycję, upłynęło sporo czasu, zanim świat zachodni docenił ich wartość. Co prawda już w XVIII wieku – gdy jeszcze nic nie wiadano o witaminie C – odkryto, że skiełkowane nasiona leczą szkorbut, ale do naszej diety kiełki trafiły dopiero w XX wieku. Tę odżywcza rewolucję zawdzięczamy amerykańskiemu żywieniowcowi dr. Clive'owi McKayowi. Badając owies, zauważył, że w wyniku trzydniowego skiełkowania zawartość w ziarnie witaminy C wzrasta o 60 procent, a witaminy E o 33 procent, natomiast mikro- i makroelementy tworzą związki łatwo przyswajalne przez nasz organizm. Porównał kiełki do „wstępnie strawionej żywności” z uwagi na to, że ustrój wykorzystuje ich cenne wartości natychmiast.

Kiełki mają ogromną wartość odżywczą – ich codzienna porcja pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wiele witamin, pierwiastków i enzymów. Jednocześnie mają mało kalorii, dlatego są polecane osobom odchudzającym się. Nasiona mają jeszcze jedną zaletę – są mniej trujące od pokarmu zwierzęcego. W wyniku badań stwierdzono, iż w pokarmach pochodzenia roślinnego znajduje się dziesięciokrotnie mniej pestycydów i związków toksycznych niż w mięsie i tłuszczu zwierząt rzeźnych, bo produkty te kumulują szkodliwe dla zdrowia substancje łatwiej niż rośliny. Ponadto pokarmy roślinne są znacznie szybciej wydalane z organizmu niż pokarmy mięsne, co nie pozwala na gromadzenie się trucizn w organizmie w takim stopniu, w jakim się to dzieje u niewegitarian.

Nasiona i ziarna przeznaczone do kiełkowania powinny pochodzić z hodowli biologicznej i być wolne od obróbki chemicznej. „Pospolicie stosowane preparowanie ziarna dyskwalifikuje je jako materiał do kiełkowania ze względu na przekształcenia



Kiełki fasoli mung podobnie jak kiełki innych nasion to bogactwo substancji niezbędnych do rozwoju i funkcjonowania organizmów żywych

genetyczne nie tylko rośliny, ale możliwość zmian w komórkach spożywających je ludzi”. Dlatego najlepiej kupować je w sklepach ze zdrową żywnością, tam też są do nabycia kiełkownice.

Kiełkować można różne nasiona. Na przykład kiełki lucerny charakteryzuje największe bogactwo soli mineralnych i witamin, zwłaszcza megadawka witaminy C; kiełki gorczycy regenerują florę bakteryjną jelit; skiełkowane nasiona prosa (kasza jaglana) dostarczają łatwo przyswajalne aminokwasy; nasiona rzodkwi są bogate w witaminy A, B₁, C, żelazo, fosfor; kiełki rzeżuchy dostarczają głównie witaminę A i C; kiełki lnu to bogactwo soli mineralnych i witamin, przede wszystkim E, F, K; nasiona gryki obfitują w aminokwas egzogenny lizynę, witaminy B i C, fosfor, potas, wapń, miedź, magnez i żelazo; kiełki brokuła zapobiegają nowotworom. Skiełkowane zboża są lekkostrawne, a zawartość witamin zwiększa się w nich wielokrotnie. Na uwagę zasługuje skiełkowany owies – wartość witaminy B₂ wzrasta w stosunku do suchego ziarna trzykrotnie, witamin B₁, B₆ i kwasu foliowego – pięciokrotnie; kiełki te są pomocne przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, w nerwicach i nadpobudliwości, przy zaburzeniach rytmu serca i nadciśnieniu. Kiełki soczewicy i fasoli mung są lekkostrawne, a z uwagi na zawartość witaminy B₁₂ i żelaza

polecane szczególnie weganom; są zasobne w witaminy A, B₁, B₂, C i E oraz fosfor, cynk, magnez i miedź w łatwo przyswajalnej postaci.

Kiełki zjada się w całości wraz z korzonkami i łupinką. Są szczególnie życiodajnym pokarmem wczesną wiosną, gdy po zimie nasz organizm wykazuje największe braki.

Siemię lniane

Na uwagę zasługuje kilka rodzajów nasion, których sucha postać również charakteryzuje się dużymi wartościami odżywczymi. Do nich należy siemię lniane, od lat wykorzystywane w medycynie ludowej. Zawarte w nasionach lnu substancje śluzowe i oleiste działają osłonowo na ściany przewodu pokarmowego i nawilżają śluzówkę dróg oddechowych. Siemię zawiera: cynk – niezbędny składnik około 200 enzymów organizmu ludzkiego; fitoestrogeny – roślinne naturalne hormony, które łagodzą objawy menopauzy, zapobiegają miażdżycy i osteoporozie; flawonoidy – barwniki roślinne, które mają zdolność uszczelniania naczyń krwionośnych, działają rozkurczowo i przeciwzapalnie, chronią przed nowotworami (to najcenniejsze źródło lignanów chroniących przed nowotworami hormonozależnymi); fitosterole – odpowiednik ludzkich hormonów płciowych; lecytynę; amidaliny zwaną witaminą B₁₇, znaną z właściwości

antybakteryjnych. Nasiona lnu są bardzo cenne z uwagi na ważny dla zdrowia nienasycony kwas tłuszczowy omega-3 – dzięki obecności w ziarnie witaminy E nie utlenia się, co jest częstą wadą olejów roślinnych.

Pestki słonecznika

Słonecznik pojawił się w Europie w XVI wieku i długo był uważany za roślinę ozdobną. Dopiero trzy stulecia później zaczęto korzystać z właściwości odżywczych jego nasion i wyciskać z nich olej. Pestki słonecznika zawierają aż 24 procent białka, są bogate w rozpuszczalne w tłuszczach witaminy E, A, D oraz witaminy z grupy B. Słonecznik jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy B₆ potrzebnej do wytwarzania dwóch hormonów: adrenaliny i serotoniny, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Witamina E przedłuża życie erytrocytów, które wystawione na szkodliwe działanie promieni ultrafioletowych mogą powodować przedwczesne starzenie się organizmu. Witamina A wzmacnia wzrok i siły obronne organizmu, wpływa bowiem na zwiększenie produkcji limfocytów T. Występująca w niewielu pokarmach witamina D jest niezbędna do prawidłowego rozwoju kości.

Słonecznik to też bogate źródło pierwiastków, w tym łatwo przyswajalnego żelaza, które bierze udział w wytwarzaniu

hemoglobiny. Cynk chroni skórę przed uszkodzeniami, dlatego pestki polecane są osobom z trądzikiem młodzieńczym. Jego niedobór hamuje tempo wzrostu u dzieci. Wchodzący w skład kości i zębów wapń jest również niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśnia sercowego. Podobnie jak nasiona lnu zawiera cenne kwasy omega-3.

Pestki dyni

Są bogate w fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe, które zapobiegają miażdżycy. Obfitują też w łatwo przyswajalne białka, witaminę E oraz witaminy B₁, B₂, B₃, a także selen, magnez, cynk, miedź i mangan. Mają właściwości lecznicze. Świeże, nieprzesuszone pestki stosowane są od lat przeciwko pasożytom przewodu pokarmowego – silne działanie toksyczne na drobnoustroje i robaki wykazuje zawarta w nich kukurbitacyna. Pestki dyni stosuje się też w leczeniu stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego. Zapobiegają również rozrostowi i zapaleniu gruczołu krokowego – w krajach bałkańskich, gdzie zjada się ich bardzo dużo, mężczyźni rzadziej dotyka ta dolegliwość. Ze względu na znaczącą zawartość cynku nasiona dyni stosuje się w leczeniu chorób skóry takich jak trądzik, opryszczka, a także przy wrzodach żołądka i trudno gojących się ranach. Pomagają przy stanach

zapalnych błon śluzowych, wypadaniu włosów i łamliwości paznokci.

Ziarna sezamu

Złote ziarna sezamu są bogate w witaminy A i E, witaminy z grupy B, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), bardzo ważne w okresie rozwoju i dojrzewania, oraz lecytynę poprawiającą sprawność umysłową. Są cennym źródłem łatwo przyswajalnego białka – jego wartość odżywcza jest porównywalna z kurzym jajem. Dostarczają naszemu organizmowi magnez, potas, wapń, żelazo, cynk i fosfor. Zawierają sesamol i sesamoliny, silne przeciwutleniacze spowalniające procesy starzenia. Ziarna sezamu chronią organizm przed niektórymi chorobami metabolicznymi i zmniejszają ryzyko nowotworów. Pomagają też utrzymać młody wygląd skóry, zwiększając jej elastyczność.

Nasiona konopi jadalnej

Są bardzo pożywne, stanowią dobre źródło białka – lepiej przyswajalnego niż białko soi. Obfitują w kwasy tłuszczowe omega i składniki mineralne. Olej z nasion konopi zawiera 80 procent niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwas linolowy, alfa-linolenowy i gamma-linolenowy. Konopie rosną niemal wszędzie, nie potrzebują żadnych nawozów czy pestycydów. Z nasion wytwarza się mleko, olej, mąkę i proszek białkowy. ●

Festiwal poetycki

Odbędzie się Stachuriady pół...

Tegoroczna Stachuriada stała pod znakiem zapytania, jednak organizatorzy postanowili przeprowadzić choćby symboliczną część festiwalu. Miejski Ośrodek Kultury dostosowuje się do wytycznych ministerstwa, zgodnie z którymi w wydarzeniach kulturalnych może uczestniczyć 25 procent publiczności. – *Mając na uwadze nasze doświadczenia, co do frekwencji na festiwalu Stachura Pozostałym, zdecydowaliśmy o przeprowadzeniu tylko konkursu dla poetów i dwóch towarzyszących mu recitali, których wysłucha ograniczona liczba uczestników – zdradza Danuta Miklaszewska, instruktor MOK. – Niestety nie odbędzie się poetycki spacer z Placu Kilińskiego, który otwierałby festiwal, ani Konkurs Piosenki Poetyckiej, który zwykle odbywa się drugiego dnia imprezy, a który gromadzi szeroką publiczność – dodaje.*

Nadal można zgłaszać się do Konkursu Jednego Wiersza. Poeci zaprezentują 21 listopada swoją twórczość, a ich wiersze zostaną ocenione przez jury, które przyzna autorom nagrody rzeczowe i finansowe. Wśród muzycznych akcentów przewidziano recital Anny Paszkowskiej, która postanowiła zmierzyć się z piosenkami Agnieszki Osieckiej oraz występ Jerzego Mamcarza (przed laty członek kabaretu Piwnica pod Baranami,

twórcy Warszawskiej Sceny Bardów i Festiwalu im. Jonasza Kofty „Moja Wolności”), który przedstawi program poetycko-satyryczny pt. „Romans na łyżworolkach”. W tym roku MOK zrealizuje jeszcze jeden punkt festiwalu – muzyczne wspomnienie

Andrzeja Adamiaka, lidera zespołu Rezerwat, który zmarł na początku tego roku. Kilku zgierskich muzyków przypomni jego twórczość, nagrywając swoje wersje utworów. Efekt tych działań będzie udostępniony publiczności w Internecie. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. Chętni do wzięcia udziału poeci powinni pobrać dokumenty ze strony www.mokzgierz.pl. (mz)



Jednym z wydarzeń towarzyszących imprezie będzie recital Jerzego Mamcarza

Do Serca Australii

„Miasteczko jak Alice Springs” – to stary, już chyba zapomniany serial, a w nim życie tak różne od naszego, że trudno je sobie nawet wyobrazić. Do tego Uluru albo Ayers Rock – jedna z najsłynniejszych gór na świecie oraz Lambert Geographic, czyli geograficzny środek Australii. Jeśli zapytamy o serce tego niezwykłego kontynentu, to znajdziemy je niewątpliwie tutaj.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Jedziemy na północ w Northern Territory. Niezwykły, urzekający krajobraz z czasem nam powszednie. Co jakiś czas mijamy małe miejscowości, których nazwy trudno zapamiętać. Zastanawiam się, czy w ogóle można je nazwać miejscowościami? Czasem mieszka w nich zaledwie kilkanaście osób. Jest w nich sklep, stacja benzynowa, czasem restauracja. Zawsze też miejscowi dbają o jakąś atrakcję wyróżniającą miejsce. Niekiedy jest to ZOO lub papugarnia. Innym razem możemy spotkać w nich „kosmitów” i zrobić sobie z nimi zdjęcie. W pamięci szczególnie utkwił nam pewien sklep,

w którym na wielkiej lodówce leżała... trumna. Naklejona na niej kartka informowała o kosztach pogrzebu – wszystko dokładnie wyliczone. Można było liczyć na promocję, jeśli klient był gotów sam sobie wykopać dół w ziemi.

Właściciele takich sklepów czy restauracji to zawsze oryginały w wielkich starych kapeluszach, z ogromnymi brodami. Tu oprócz przejezdnych pojawiają się też Aborygeni. Rozkładają się w cieniu wybranego wielkiego drzewa i godzinami patrzą na przejeżdżające samochody. A przy drodze są miejsca do odpoczynku. Nic wielkiego: parking, toaleta, stół i ławki. Na jednym z miejsc postoju spotykamy dwoje ludzi w starszym wieku. Siedzą na rozkładanych krzesłkach przy dużym camperze i piją herbatę. Po zwyczajowym „skąd jesteście?” nawiązuje się rozmowa. Opowiadają nam, że po przejściu na emeryturę, kupili ten samochód i cały czas podróżują. Tak już od kilku lat.

Święta góra rzucona przez olbrzyma

Aby dojechać do Uluru, nazwanego przez białych przybyszy Ayers Rock, musimy skręcić w miejscowości Eridunda na zachód. Górę widać już z daleka. Od razu robi na nas ogromne wrażenie. Postanawiamy zrobić zdjęcie z flagą naszego powiatu, żeby było wiadomo, że zgieranie tu byli. Ogromny monolit wystaje z płaskiej po horyzont ziemi, jakby rzucony przez jakiegoś olbrzyma. Przy bramie wjazdowej uiszczamy opłatę. Piesi i rowerzyści wchodzić bezpłatnie. Do pieszej wędrowki trzeba mieć odpowiednie buty, wodę, prowiant i oczywiście siatkę na twarz. Uluru to święta góra dla

Aborygenów, dlatego należy ją uszanować i zachowywać się właściwie. Kiedyś wejście na szczyt było możliwe tylko z jednej strony. Przy ścieżce widać poręcz. Dziś ta droga jest zamknięta.

Jednolita skała, którą oglądaliśmy z daleka, okazuje się pocięta szczelinami lub nawet wąwozami. W pewnym miejscu odnajdujemy źródło i małą sadzawkę. Na pustyni to bardzo ważne miejsce. W centrum informacji miejscowa malarka tworzy kolejny obraz – bardzo typowe dzieło, składające się z kolorowych punktów stanowiących wizualną całość. Chcemy zrobić zdjęcie, ale nie pozwala. Rozumiem. Zostajemy tu do zachodu słońca, wtedy jest najpiękniejszy widok.

W drodze powrotnej przed maskę samochodu wyskakuje nam kangur, zmuszając nas do gwałtownego hamowania. Uf, udało się, wszyscy cali. Kangur też. Nie zawsze tak jest. Ptaki rozdziobujące padlinę to na tutejszych drogach częsty widok. Na kempingu, gdzie nocujemy, spotykamy znajomych Włochów: ojca i syna. Mają rozbity bok samochodu, pamiętkę po zderzeniu ze strusiem.



Różne oblicza kłamstwa

GRZEGORZ IGNATOWSKI



w książce „Mowa ciała kłamców”. Autorka przekonuje, że człowiek oszukuje od najmłodszych lat. Robią to nawet niemowlęta, które

wydają się tak niewinne. Oszukują, gdyż chcą zwrócić na siebie uwagę. Dzieci, gdy w przedszkolu chcą zaprezentować się w jak najlepszym świetle. W końcu, nastolatki nie wahają się mataczyć, aby bronić swojej niepewnej niezależności. Autorka przytacza też fakty mające świadczyć, że kłamią również zwierzęta. Oczywiście, dorośli mają znacznie więcej od dzieci powodów, aby mówić nieprawdę. A zatem najczęściej kłamiemy w drobnych sprawach, aby nie zranić uczuć innych ludzi. Przykładowo, kiedy otrzymujemy kolejny niemodny sweter, mówimy, że bardzo nam się podoba. Tymczasem nie możemy na niego patrzeć. Nie brak ludzi szafujących fałszywymi pochlebstwami, aby zdobyć upragniony awans lub zyskać nad oponentem przewagę. Kłamstwo staje się skutecznym narzędziem, kiedy znajdujemy się w zdegenerowanych środowiskach i nie chcemy brać udziału w jakiejś sprawie sądowej. Ludzie kłamią i zaprzeczają, że coś wzięli, gdyż nie chcą uczestniczyć w procesach. Błagierstwo odgrywa też znaczenie, kiedy musimy zaprezentować się w najlepszym świetle. Choćby wówczas, gdy staramy się o lepszą pracę lub pragniemy zyskać sympatię

u atrakcyjnego człowieka. Pamiętamy, co mówiliśmy na pierwszej randce. Jacy to jesteśmy elokwentni, ile zarabiamy lub jak jesteśmy zaradni. Ileż to razy przyszło nam opowiadać kłamliwe historyjki, kiedy chcieliśmy uniknąć zasłużonej kary. Zarówno w pracy, jak i w kontakcie z policjantami. W końcu ludzie starzy kłamią z wyrachowania, gdy chcą nakłonić innych do pozytywnego działania. Przykładowo, gdy nie chcemy pograżać w rozpacz chorego człowieka lub chcemy nakłonić dziecko do wytrwałej nauki. Widzimy zatem, że nie zawsze bлага ma

negatywny wydźwięk. Musimy jednak strzec się przed tymi, którzy szafują kłamstwami, aby pograć człowieka. Dzięki autorce możemy rozszyfrować wielu krętaczy. Ludzie, którzy zaczynają kłamać wraz z wydechnym powietrzem, wydymają policzki. Osoby posiadające jasną karnację zaczynają się rumienić. Przy czym rumieniec przybiera niekiedy odcień jasnego różu aż do wyrazistej czerwieni. Z dużym

prawdopodobieństwem kłamiącami są ludzie, którzy szarpia kołnierzyk od koszuli, drapia się po szyi lub na ich twarzach pojawia się pot. Błagierów poznamy również po tym, kiedy w trakcie rozmowy zaczynają nagle drapać się po głowie lub zasłaniać usta. Warto zauważyć, że książka Glass przydatna jest nie tylko rodzicom i nauczycielom czy biznesmenom. Potrzebna jest wszystkim, którzy nie chcą obracać się pośród zwykłych krętaczy. ●

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.

LILLIAN GLASS
AUTORKA TOKSYCZNYCH LUDZI I TOKSYCZNYCH MĘŻCZYZN

MOWA CIAŁA KŁAMCÓW

OD NIEWINNYCH KŁAMSTW
DO PATOLOGICZNYCH OSZUSTW



JAK PRZEJRZEC KŁAMSTWA, OSZUSTWA I FAŁSZ,
Z KTÓRYMI STYKASZ SIĘ KAŻDEGO DNIA



Osobliwości Alice Springs i wszechobecne torbacze

Wjeżdżając tutaj, przypominamy sobie dramatyczne sceny z filmu, w którego tytule miasto się znalazło. A jednak zamiast dramatu czekają nas same ciekawostki. Wita nas uśmiechnięta policjantka, której babcia pochodziła z Polski. Ruszamy z odwiedzinami do słynnych „latających doktorów”, czyli Royal Flying Doctor Service of Australia. Lekarze pracujący tutaj niesli pomoc ludziom mieszkającym w najdalszych krańcach pustyni. Później oglądamy samolot, w którym odbierane były porody. Druga niezwykle osobliwa placówka tego miejsca to „School of the Air” – szkoła działająca na odległość, w eterze. Dzieci uczyły się w niej przy pomocy dostępnych środków łączności. Na początku lat 50. XX wieku nikt przecież o Internecie jeszcze nie słyszał. Klasowi koledzy widywali się raz, no może dwa razy w życiu.

Jednodniowy wypad za miasto pokazują nam piękno natury: góry, rzeki, tajemnicze wąwozy. Odkrywamy, że w Australii jest bardzo dużo gatunków kangurów, a właściwie torbaczy. Po skałach biegają niewielkie rock-wallabies. Ostrożnie robimy zdjęcia, żeby ich nie spłoszyć.

Spotykamy też szczęśliwych Aborygeńców. To grupka dzieci pod opieką dwóch starszych dziewczyn. Śmieją się, machają do nas, robimy im zdjęcia. Chętnie byśmy zostali, ale przed nami jeszcze szmat drogi, dalej na północ... ale o tym kiedy indziej. ●



Bój się Boga, nie bój się prawdy

DARIUSZ SPANIAŁSKI



W pierwszych latach życia dziecka spotykamy się z rozbijającymi szczerymi wyznaniami, jednak któregoś dnia nagle zauważamy, że pociecha zaczyna coś przed nami ukrywać. Wówczas część

rodziców zaczyna się zastanawiać nad powodem tej nagłej zmiany, szukać jej przyczyn. W relacjach pojawia się dezaprobatą, gniew, a czasem nawet stwierdzenia, że nie kochamy „takich kłamczuszków”. Tymczasem dziecko przyjmuje postawę obronną, gdy jest niepewne i nie dostaje dostatecznych gestów troski. Wtedy zaczyna zachowywać się tak, by zwrócić na siebie uwagę, a w nasze relacje zaczyna wkradać się – jak mówią dorośli – wyrachowanie. Młody człowiek mówi wówczas tylko to, co rodzicom może się podobać, a przemilcza informacje w jego odczuciu ryzykowne.

W wieku przedszkolnym dziecko zaczyna już dostrzegać różnicę pomiędzy

rzeczywistością a wyobrażeniami. W tym okresie nie powie, że „mleko samo się wylało”, bo już posiadało zdolność świadomego mówienia kłamstw. Może się owa zdolność brać z wielu źródeł: z chęci dziecka do ukrycia rodzinnych problemów lub z obawy przed zbyt surowymi rodzicami mającymi raczej skłonności do karania za popełnione błędy niż do nagradzania i wychwalania. Czasem dzieje się tak pod presją miłości warunkowej – gdy dziecko karmione jest stwierdzeniami typu: jak będziesz grzeczny, to będziemy cię kochać. Wówczas nasza pociecha szuka sposobów ukrycia swoich błędów lub wymyśla rzekome zasługi, aby doświadczyć gestu uznania i miłości. W wieku późniejszym używa tych samych metod do realizacji własnych celów.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że kiedy dziecko musi zaspokajać swoje pragnienia przy pomocy kłamstwa i jeżeli praktykę częstego kłamstwa realizuje z powodzeniem, to skłonność do oszukiwania otoczenia staje się u niego coraz silniejsza i może przyjąć wręcz patologiczny charakter. Kłamstwo ma bowiem w takiej sytuacji

jeden główny cel: ukryć obawę przed odpowiedzialnością, obawę przed ujawnieniem się bezradności. Zaczyna być natomiast świadectwem małej wiary w siebie.

Walka z kłamstwem nie powinna się odbywać przy pomocy kar i wyrzutów, bo to samo napędzający się mechanizm. Zatem skoro już mamy do czynienia z problemem, to rozsądnym sposobem zdaje się posługiwanie się prawdą na co dzień, wobec dziecka i w jego obecności. Często bowiem to właśnie jest najlepszym lekarstwem – gdy najmłodszy staje się świadkiem rodzinnej polityki i omawiania korzystnego załatwienia jakiejś sprawy.

Kłamstwo ma swoje przyczyny w naszych słabościach i słabościach naszych dzieci. One kłamią w różnych sytuacjach, gdy spotykają się z czymś nieznanym, my-dorośli kłamiemy, gdy się boimy odpowiedzialności.

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

LimerAsy



Raz dwie kurki spotkały grzybiarza
Co akurat ich szukał a zdarza
Się to często w jesienne dżdże dnie
Że się kurki znajduje ze dwie
I się z nimi jajecznicę usmaża

Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek

▲ Sport i rekreacja

■ Koncerty i wydarzenia kulturalne

● Dzieci i młodzież

◆ Inne

10 LISTOPADA (WTOREK)

▲ godz. 10.00 Licealiada (piłka ręczna chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

11 LISTOPADA (ŚRODA)

◆ Narodowe Święto Niepodległości

Tablice upamiętniające na budynku UMZ
pl. Jana Pawła II 16
(organizator: UMZ)

▲ godz. 14.00 Boruta – Orkan Buczek (IV liga – piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

12 LISTOPADA (CZWARTEK)

▲ godz. 10.00 Licealiada (piłka ręczna, finały)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

13 LISTOPADA (PIĄTEK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (tenis stołowy dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

■ godz. 18.00 - Wernisaż pt. „Fala psiego szczeku” – prace Stanisława Łuczaka

Wstęp wolny
MOK, Zgierska Galeria Sztuki (dni powszednie, godz. 8.00 - 19.00)

Wystawa czynna do 4 grudnia 2020 roku
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

14 LISTOPADA (SOBOTA)

▲ godz. 10.00 TG Sokół – IKS Start Zduńska Wola (tenis stołowy mężczyzn)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 12.00 Boruta – ŁAF Łódź (piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

15 LISTOPADA (NIEDZIELA)

● godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK
Wstęp wolny.
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

16 LISTOPADA (PONIEDZIAŁEK)

▲ godz. 10.00 IMS Zgierz (unihokej dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

■ godz. 12.00 Seans dla koneserów

Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

17 LISTOPADA (WTOREK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (piłka ręczna dziewcząt)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

■ godz. 17.00 „Mały Oświęcim” – spotkanie autorskie z Błażem Torzańskim

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: MPBP)

18 LISTOPADA (ŚRODA)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (piłka ręczna chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

19 LISTOPADA (CZWARTEK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (tenis stołowy dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

20 LISTOPADA (PIĄTEK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (piłka ręczna dziewcząt)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 14.00-22.00 Halowe Mistrzostwa Polski Młodzieżowców i Juniorów w łuczniectwie

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

21 LISTOPADA (SOBOTA)

■ Festiwal poetycko-muzyczny „Stachura pozostałym”

Szczegóły na stronie www.mokzgierz.pl i na Facebooku
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

▲ godz. 8.00 -22.00 Halowe Mistrzostwa Polski Młodzieżowców i Juniorów w łuczniectwie

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

22 LISTOPADA (NIEDZIELA)

▲ godz. 17.00 FC 10 Zgierz – KS Gniezno (I liga futsal)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

23 LISTOPADA (PONIEDZIAŁEK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (piłka ręczna chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

24 LISTOPADA (WTOREK)

▲ godz. 10.00 IMS (unihokej dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

■ godz. 17.00 Wernisaż wystawy grafik Michała Arkuśńskiego

Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
(organizator: MPBP)

25 LISTOPADA (ŚRODA)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (unihokej dziewcząt)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

26 LISTOPADA (CZWARTEK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (unihokej chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

27 LISTOPADA (PIĄTEK)

▲ godz. 14.00-22.00 Mistrzostwa Polski Juniorów w zapasach

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

28 LISTOPADA (SOBOTA)

▲ godz. 8.00-22.00 Mistrzostwa Polski Juniorów w zapasach

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 10.00 TG Sokół-Omega Kleszczów (III liga tenis stołowy mężczyzn)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 11.00 TK Basket Stryków – ŁKK KK Łódź (koszykówka)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

29 LISTOPADA (NIEDZIELA)

● godz. 10.00 - Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

▲ godz. 8.00-16.00 Mistrzostwa Polski Juniorów w zapasach

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ godz. 11.00 TK Basket Stryków – Basket Ksawerów (koszykówka)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

30 LISTOPADA (PONIEDZIAŁEK)

● godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (unihokej dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

6 GRUDNIA (NIEDZIELA)

● godz. 10.00 - Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

7 GRUDNIA (PONIEDZIAŁEK)

■ godz. 12.00 Seans dla koneserów

Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

15 GRUDNIA (WTOREK)

■ godz. 17.00 „Muzyczny Ja” – koncert w wykonaniu

Kordiana Kacperskiego
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: MPBP)

UWAGA!

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



RENAULT
Passion for life

Elektromobilność dla Ciebie **CLIO, ZOE I CAPTUR**



Hybryda




W 100% elektryczne






Hybryda Plug-in

Przyjdź na
Specjalne Dni Jazd Testowych od 14 listopada.
Przetestuj nowe hybrydowe i elektryczne Renault.

Zużycie paliwa w cyklu mieszanym oraz emisja CO₂ wynoszą odpowiednio: CLIO E-TECH HYBRID: od 4,3 do 5,1 l/100 km, od 96 do 114 g/km; CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID: od 1,4 do 1,7 l/100 km, od 32 do 37 g/km. Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Zasięg od 383 do 395 km dla wersji modelu ZOE został określony na podstawie pomiarów według cyklu WLTP, zgodnie z wymaganiami technicznymi i wytycznymi Rozporządzenia europejskiego WE 715/2007 z późniejszymi zmianami WE 692/2008. Zasięg konkretnego pojazdu w rzeczywistych warunkach drogowych może się różnić od podanych wyników pomiarów, gdyż na wartości te wpływają m.in. takie czynniki, jak: sposób ładowania akumulatora, jego wiek, temperatura, nawierzchnia, ciśnienie w oponach, masa pojazdu, jego stan techniczny, styl jazdy kierowcy oraz warunki drogowe (natężenie ruchu, stan nawierzchni itp.). Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wltp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie renault.pl.

Renault zaleca 

   renault.pl

JASZPOL 30 LAT
Z WAMI

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Brukowa 2

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

www.jaszpol.pl

 /Jaszpol