

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
październik 2021, nr 9/2021 (67) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A .

Zg

ie

rz

PRZESTRZEŃ

DALSZY CIĄG PRZYGÓD
JEŻA SPOD MIASTA
ZGIERZA - TĘ KSIĄŻKĘ
TRZEBA MIEĆ



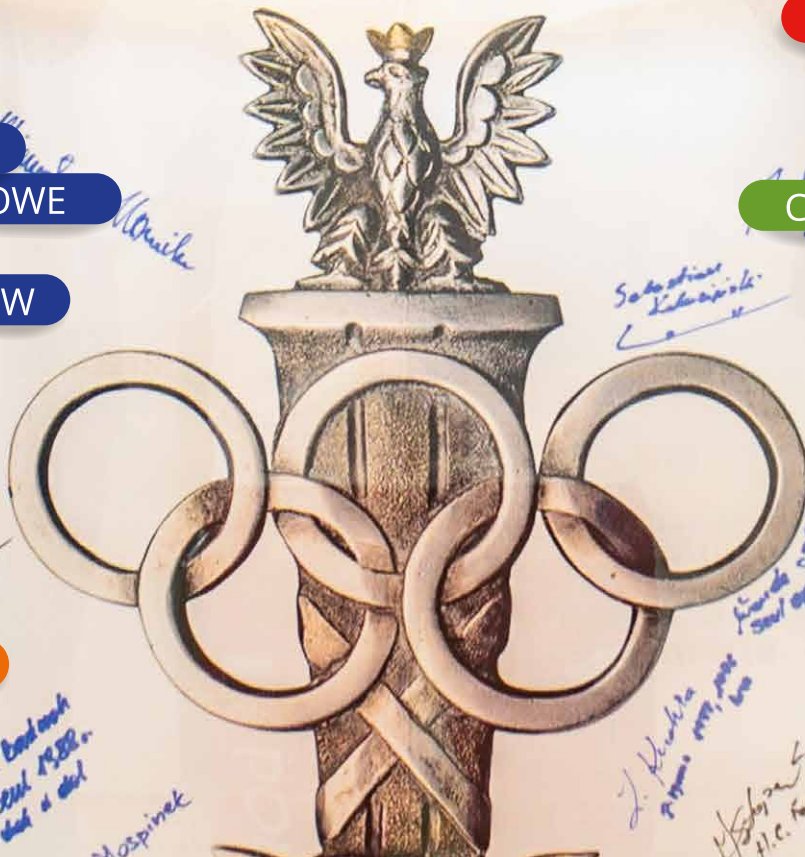
ZGIERSKIE
FORUM
GOSPODARCZE
- MIĘDZYNARODOWE
SPOTKANIE
PRZEDSIĘBIORCÓW

CIEPŁE WSPOMNIENIE
ZAKOŃCZENIA LATA

COVID-19 ZNÓW W AKCJI
- #SZCZEPIMY SIĘ
W ZGIERZU

OLIMPIJCZYCY
W ZGIERZU

LISY BLISKO
LUDZKICH SIEDLISK
TO NIE ZAWSZE
ZŁA WIADOMOŚĆ



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Temat: internacjonalizacja w biznesie.	
Pierwsze Zgierskie Forum Gospodarcze	6
Otwarcie Starego Młyna nowym otwarciem dla MOK	6
Każdy wie, że trzy głowy to nie dwie	7
Bieg ku słońcu 2021	7
Dni otwarte w MOK	8
Młyn jak nowy...	9
Umowa Zgierska młodym okiem	10
Mistrz Adam Ferency	10
Pod flagą olimpijską	11
Ręka wizjonera	12
Wirus samotności?	13
Z kart historii – Technikum Włókiennicze w Zgierzu (cz. 2)	14
Godny wygląd miejsca spoczynku	15
Tramwaj już widać na horyzoncie	15
Zakończenie lata 2021 (10-12 września)	16
Wygrać z koronawirusem	19
Lis – rudy pogromca gryzoni	20
Kawa w Młynie – otwarte rozmowy o kulturze	21
Pozytywne wibracje na Zakończeniu Lata	21
Zgierski Boruta. Wciąż niepokonani	22
Ciąg dalszy przygód zgierskiego Jeża	23
Głos jak fundament	24
Tropem dzikiej kaczki	25
Lecznicze właściwości grzybów	26
Za nami słodkobłękitne zmagania teatrów	27
W kraju Aleksandra Wielkiego	28
Czysta woda zdrowia doda	29
Baba Jaga cię zabierze!	30
Kalendarium wydarzeń	31



4



10



14



16



20

Słowo wstępu



Koniec lata za nami: dosłownie i w przenośni. Świetnie bawiliśmy się w parku miejskim w upalny wrześniowy weekend podczas corocznego wydarzenia miejskiego „Zakończenie

lata”, ale wszystko, co dobre, szybko się kończy, więc dosłownie chwilę później zrobiło się zimno niczym późną jesienią. Nie było to miłe ze strony aury. Niestety. No, ale taka kolej rzeczy. Gorzej, że wraz ze zmianą pogody, przybyło nam gwałtownie zachorowań na COVID-19.

Mogę jedynie przypuszczać, że większość z nas ma już dość odmieniania przez przypadki nazwy choroby, ale fakty mówią same za siebie. Koronawirus wraca jak bumerang, a nadzieje lekarzy i rządzących, że w cieplejszym okresie roku osiągniemy odporność populacyjną spełzły na niczym. Punkty szczepień, jeszcze wiosną oblegane przez Polaków, dziś świecą pustkami. Oczywiście, każdy ma prawo decydować o sobie, chociaż z drugiej strony wiadomo, że łatwiej jest płynąć – jak to się mówi – z prądem. Zdobycie się na weryfikację swoich poglądów i przyznanie do zmiany zdania wcale nie jest takie proste, zwłaszcza jeśli oznacza to ruch „pod prąd” wobec środowiska, w którym funkcjonujemy. Jestem przekonana, że dziś wielu z nas, patrząc na liczby dotyczące zachorowań, zastanawia się, co zrobić. Twardo stać na stanowisku, że nie czy może wybrać tak zwane mniejsze zło, które – jak mówią lekarze – w razie zachorowania minimalizuje ryzyko niebezpiecznych powikłań? Decyzja jest w naszych rękach. ●

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 Ziemińska, Maciej Rubacha

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.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
foto:
Krzysztof Głowacki

Młodzież pełna energii

Powrót do szkół wywołał u młodych zgierzan radość większą niż w poprzednich latach. Bo choć żal było szybko upływających wakacji, nikt nie wyobrażał sobie dalszej nauki w trybie zdalnym. Energję, która przepelnia dzieciaki, dobrze było widać podczas imprez organizowanych w Zgierzu – sportowych i edukacyjnych. A zaplanowano ich sporo, m.in. Wielką Olimpijską Lekcję WF, Olimpiadę Przedszkolaka, rajd „Czyste osiedle” czy Bieg Ku Słońcu. Młodzi zgierzanie uczestniczyli też w zajęciach z okazji Narodowego Dnia Sportu i mistrzostwach łuczniczych na obiektach MOSiR. Aktywność promować trzeba już u najmłodszych roczników, dobrze wiedzą o tym w Zgierzu. (jn)



Rekordowa liczba dzieci (z 10 miejskich placówek) wzięła udział w XVII Olimpiadzie Przedszkolaka. Imprezę po raz pierwszy zorganizowano na nowej hali MOSiR. Mali zgierzanie m.in. biegali, rzucali piłką oraz skakali w dal z miejsca. Drużynowo najlepsza okazała się ekipa z Miejskiego Przedszkola nr 13.



Około 150 uczniów szkół podstawowych wzięło udział w rajdzie ekologicznym „Czyste osiedle”. Uczestnicy, podzieleni na grupy, odnajdywali na trasie kody QR zawierające zadania ekologiczne. Przy okazji uczniowie uprzątnęli śmieci z trasy, po której się poruszali. Odpady zbierano w sposób możliwie selektywny.



W biegowym Memoriale im. Władysława Lisieckiego wzięło udział wielu przedszkolaków, uczniów podstawówek i licealistów. Przygotowano dla nich krótsze dystanse od 100 metrów do jednego kilometra. Przebiegowi imprezy, odbywającej się pod hasłem „od juniora do seniora”, przyglądał się mistrz olimpijski Karol Zalewski.



Narodowy Dzień Sportu miał w Zgierzu wiele odsłon – mecz oldbojów z drużyną dziewcząt na Włókniarzu, treningi organizowane przez zgierskie kluby na Malince czy zajęcia z tenisa stołowego na hali MOSiR. Ważne, że większość atrakcji skierowana była także do młodych ludzi. Na zdjęciu trening początkujących zapaśników ZTA.



XI Mistrzostwa Polski Młodzików zorganizowano na torach łuczniczych przy ulicy Wschodniej. Nie był to jedyny zgierski akcent tej imprezy. Do tarcz strzelało ponad dwudziestu młodych reprezentantów lokalnych klubów: KS Boruta i UKS Piątka. Miło widzieć, że łucznicze tradycje są w naszym mieście kontynuowane.

Kolokwium w „Domu pod Iwami”

Niemal 80 muzealników z całego regionu zjechało w piątek 24 września do Muzeum Miasta Zgierza, aby posłuchać i porozmawiać o możliwościach rozwoju muzealnictwa w województwie łódzkim w kontekście tutejszych tradycji. Okazją było zorganizowane przez zgierską placówkę i Stowarzyszenie Muzealników Polskich V Kolokwium Oddziału Łódzkiego SMP.

Spotkanie toczyło się wokół tematu „Tradycje i perspektywy muzealnictwa województwa łódzkiego – kolekcje i kolekcjonerzy u źródeł muzealnictwa”. Uczestnicy zaprezentowali referaty na temat stanu kolekcjonerstwa w Polsce, przedstawiali historię zbiorów prywatnych, w tym Jerzego Dunin-Borkowskiego i Stanisława Sankowskiego, które stanowiły przyczynek do powstania kolekcji muzealnych. Kwestię tę poruszył także reprezentant naszego zgierskiego muzeum – Maciej Rubacha, który podzielił się informacjami dotyczącymi zbiorów rodzinnych Zachertów, stanowiących bardzo ważną część kolekcji Muzeum Miasta Zgierza. Ponadto słuchacze mogli zaczerpnąć wiedzy na temat dzieł sztuki uprowadzonych z Pałacu Radziwiłłów w Nieborowie w czasie okupacji niemieckiej, a także ceramiki gromadzonej przez łódzką burżuazję i zamożne mieszczaństwo w XIX i XX wieku.

Nie brakowało czasu na dyskusję, w czasie której uczestnicy konferencji wymienili się poglądami i – co nie jest bez znaczenia – odświeżyli kontakty branżowe, ponieważ było to pierwsze tego typu spotkanie od ponad półtora roku. Tym bardziej cieszy fakt, że odbyło się ono właśnie w Zgierzu. (mr)



Pierwsza konferencja muzealników z regionu odbyła się w Zgierzu po półtorarocznej przerwie wywołanej pandemią

Młodzi Polacy, młodzi Ukraińcy

Uczniowie zgierskiego „Staszica” z utęsknieniem czekali na to spotkanie. Po przerwie spowodowanej pandemią mogli znów „na żywo” zobaczyć się ze swoimi ukraińskimi przyjaciółmi z liceum w Kołkach (okolicie Łucka). Tym razem wspólny projekt „Nie musisz być idealny – bądź prawdziwy” realizowano w połowie września w Karpaczu.

Spotkanie polskiej i ukraińskiej młodzieży (w sumie 36 uczniów) było nie tylko okazją do zacieśniania więzi między sąsiednimi narodami. Okres pandemii negatywnie odbił się na zdrowiu psychicznym młodych ludzi, dlatego zaproponowano uczestnikom m.in. spotkania z psycholożkami, relaksacyjną muzykoterapię i warsztaty z gimnastyki słowiańskiej. „Największym hitem była

aranżacja wspólnego koncertu. Każdy wybrał ten instrument, który odpowiadał jego osobowości, a następnie dawał upust swoim emocjom, dbając o zgranie się z pozostałą grupą” – relacjonują organizatorzy.

Program uzupełniały warsztaty psychologiczne, zabawy integracyjne, warsztaty filmowe oraz wspólne wędrowki po górach i długie rozmowy. Projekt sfinansowała Polsko-Ukraińska Rada Wymiany Młodzieży z dotacji Ministerstwa Edukacji i Nauki. Organizatorem integracyjnego spotkania młodzieży było Stowarzyszenie Absolwentów Gimnazjum i Liceum im. S. Staszica w Zgierzu we współpracy ze szkołą w Kołkach na Ukrainie. Był to już siódmy wspólnie realizowany projekt. (jn)



Radość ze spotkania po pandemicznej przerwie

Strażak ze srebrem

Jedynie europejskie zawody strażackie rozgrywane na piaszczystej plaży zorganizowano w tym roku w Kołobrzegu. Pojawiły się tam również zgierskie akcenty – indywidualnie i w tandemie wystartował strażak z naszej jednostki KP PSP Krystian Struszczyk. Podczas „10th Toghst Firefighter Challenge Szczecin – Kołobrzeg Beach Edition” rywalizował m.in. z funkcjonariuszami z Niemiec, Czech i Wielkiej Brytanii. I stanął na podium...

Trzeba było wykazać się świetną kondycją. Strażacy m.in. wnosili blisko 20-kilogramowy

pakiet węzowy na szczyt 12-metrowej wieży i przesuwali 70-kilogramowy „kaiser” za pomocą młota. Nie bez przyczyny zawody zorganizowano nad morzem – część konkurencji rozgrywała się na piasku, co zwiększało poziom trudności. Najpierw bieg ślalomem, następnie przeciąganie strażackiego węża wypełnionego wodą, a „na deser” holowanie po plaży manekina ważącego 80 kg. – *Potem można było spokojnie zemdleć za linią mety* – żartuje Krystian Struszczyk.

Nasz strażak indywidualnie (jako przedstawiciel zespołu „Jeże ze Zgierza”) zajął drugie miejsce w kategorii M40, w tandemie z Łukaszem Wróblewskim również sięgnął po srebro. Serdecznie gratulujemy! (jn)

Młodzieżowe inicjatywy zgierskich liderów wciąż otwarte

W ostatni weekend września zgierska młodzież dzięki stowarzyszeniu EZG wyjechała na szkolenie dla młodych liderów. To już drugie z serii szkoleń w ramach projektu „Aktywna Młodzież – małe kroki, wielkie zmiany” dofinansowanego z Funduszy Norweskich w programie „Aktywni obywatele”. Uczniowie w Borach Tucholskich ćwiczyli umiejętności w zakresie komunikacji, poznawali tajniki motywacji pod okiem trenera Juliana Czurko, od lat zajmującego się obszarami organizacji i zarządzania pracą. Dzięki temu młodzi ludzie będą mogli zorganizować mini granty na młodzieżowe inicjatywy obywatelskie dla społeczności swoich szkół.

Spośród już zgłoszonych pomysłów warto wspomnieć między innymi projekt powstania wypożyczalni książek i czasopism w języku angielskim dla uczniów w SP4, warsztaty równościowe oraz z budowy hoteli dla pszczoł, a także pomysł organizowania spacerów nordic walking w ramach grantu



Młodzież podczas szkolenia liderkiego poznawała tajniki organizacji zajęć i zarządzania pracą

„Zdrowo i kolorowo”. Nadal są pieniądze na przyznanie kolejnych mini grantów. Młodzież do 18. roku życia może zgłaszać swoje pomysły do Stowarzyszenia EZG. Inicjatywy mają być zrealizowane do 31 stycznia 2022 roku. (mr/rk)

Zgierski skoczek poszybował

Sezon letni okresem odpoczynku dla skoczków narciarskich? Nic bardziej mylnego. Dowodem okres przygotowawczy Bartłomiej Marczak. Zgierzanin pod koniec

czerwca wystąpił w zawodach na skoczni Forstenschanze w Saksonii. Turniej składał się z dwóch skoków (trzecie miejsce pana Bartka) oraz biegu na 9 km (w tej konkurencji był najlepszy). Kolejna impreza, tym razem w Rothenburgu, to dwa skoki w okolicy 30. metra, co pozwoliło Polakowi na zajęcie kolejnego III miejsca.

Przygotowując się do kolejnych zawodów, zgierzianin jako pierwszy zawodnik z centrum Polski dostał możliwość skorzystania z nowo wyremontowanych skoczni w Zakopanem. Trening na 65-metrowym obiekcie odbył pod okiem doświadczonego trenera słowackiego Józefa Hyska. Efekty były widoczne już kilka tygodni później. – *Na początku września pojawiłem się na starcie letnich Mistrzostw Świata Weteranów w skokach narciarskich w Velenje w Słowenii – opowiada Bartłomiej Marczak. – W konkursie na skoczni HS40 zdobyłem tytuł wicemistrza świata. Natomiast w pierwszym w historii występie Polski w konkursie drużynowym zajęliśmy, wraz z kolegami, czwarte miejsce.*

W planach kolejne wizyty pana Bartka na skoczniach narciarskich. Turnieje organizowane będą m.in. w Polsce i w Niemczech. (jn)



Bartłomiej Marczak na saksońskiej skoczni

Zbliża się kolejna Stachuriada

Tylko do 10 listopada autorzy piszący strofy lub wykonawcy poezji śpiewanej mogą zgłaszać się do tegorocznej Stachuriady – corocznego konkursu poetyckiego, który Miejski Ośrodek Kultury zorganizuje w dniach 20-21 listopada 2021 roku. Wówczas to

w siedzibie instytucji odbędą się przesłuchania w ramach dwóch konkursów: Jednego Wiersza i Piosenki Poetyckiej. Do zdobycia są nagrody finansowe i rzeczowe. Po szczegółowej regulamin odsyłamy na stronę www.mokzgierz.pl. (mz)

Będzie bezpieczne przejście przez Łódzką na Kuraku

Ta wiadomość na pewno ucieszy mieszkańców osiedla Kurak. Po wielu latach w końcu pojawiła się realna szansa powstania bezpiecznego przejścia dla pieszych na Drodze Krajowej nr 91 na wysokości centrum handlowego. W ostatnim czasie prezydent miasta Przemysław Stanisławski doszedł do porozumienia z Generalną Dyrekcją Dróg Krajowych i Autostrad, co zaowocowało obietnicą zbudowania przejścia na ulicy Łódzkiej w okolicy ulicy Rudnickiej. Inwestycja obejmie nie tylko wybudowanie doświetlonego, inteligentnego przejścia dla pieszych wraz z sygnalizacją świetlną. W planach jest także powstanie fragmentu chodnika. Najważniejsze jest jednak to, że plany te mają się zmaterializować jeszcze w tym roku, najpóźniej na początku przyszłego. (rk)



Łódzka przy Rudnickiej – w tym miejscu powstanie wkrótce doświetlone, inteligentne przejście dla pieszych

Remonty lokalnych dróg

W październiku powinna rozpocząć się budowa kanalizacji deszczowej przy ulicach Proboszczewice i Bocznej. To część większego projektu. Do połowy 2022 roku pojawi się też w tej części Zgierza m.in. nowa nawierzchnia jezdni, ścieżka rowerowa oraz zatoki autobusowe.

Koszt prac remontowych to blisko 4 mln złotych. Połowę tej kwoty miasto pozyskało z Funduszu Dróg Samorządowych. Zakres przebudowy obydwu ulic przewiduje: remont i budowę konstrukcji nawierzchni jezdni, budowę zatok autobusowych, budowę chodników i ścieżki rowerowej, stworzenie azylu dla pieszych oraz elementów małej architektury. Planuje się również wykonanie trawników, nasadzeń drzew, budowę oświetlenia ulicznego oraz przebudowę sieci gazowej i sieci elektroenergetycznej.

Jednocześnie trwają prace na osiedlu Stare Miasto w ramach kolejnej inwestycji współfinansowanej z Funduszu Dróg Samorządowych. W listopadzie nową nawierzchnię powinny zyskać ulice Norwida oraz Reja. (jn)

Temat: internacjonalizacja w biznesie. Pierwsze Zgierskie Forum Gospodarcze

około 200 przedsiębiorców, przedstawicieli instytucji otoczenia biznesu, agend rządowych odpowiedzialnych za rozwój gospodarczy oraz samorządowcy z Polski i innych krajów Europy weźmie udział w pierwszym Zgierskim Forum Gospodarczym, które odbędzie się 19 i 20 października w Starym Młynie przy Długiej 41a. Forum będzie połączone z uroczystym otwarciem nowej siedziby Miejskiego Ośrodka Kultury w Zgierzu.

Głównym tematem tego spotkania jest internacjonalizacja w biznesie. Goście zaproszeni do udziału w panelach eksperckich rozmawiać będą między innymi na temat znaczenia różnic kulturowych w biznesie i w firmie, o skutkach dywersyfikacji kulturowej zasobów ludzkich, o procedurach związanych z zatrudnianiem obcokrajowców czy o specyfice wybranych rynków na Wschodzie i w Skandynawii.

Forum ma służyć integracji i zrzeszaniu się przedsiębiorców, przedstawicieli instytucji otoczenia biznesu i samorządowców oraz być platformą wymiany wiedzy o bieżących potrzebach rynków w krajach europejskich. Będzie także znakomitą okazją do nawiązania nowych, bezpośrednich kontaktów biznesowych. Poza tym nie należy zapominać, że tego typu wydarzenia są świetną

promocją samego miasta w kraju i zagranicą nie tylko w obszarze życia gospodarczego.

W czasie Zgierskiego Forum Gospodarczego odbędzie się jeszcze jedno ważne dla lokalnej przedsiębiorczości wydarzenie, mianowicie Gala Przedsiębiorczości połączona z wręczeniem nagród najlepszym tutejszym firmom w corocznym Konkursie o nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego.

Pomysł zorganizowania forum powstał w 2019 roku. Wówczas, ze względu na skalę wydarzenia, władze miasta podjęły decyzję o rozpoczęciu starań o środki na jego realizację. Udało się je pozyskać z Centrum Obsługi Przedsiębiorców w Łodzi już kilka miesięcy później i można było zacząć działać w celu zmaterializowania idei. Znaczyło to, że wydarzenie będzie jednym z ważniejszych punktów kalendarza obchodów 200-lecia podpisania Umowy Zgierskiej, która miała ogromne znaczenie na gospodarczy i społeczny rozwój miasta. (rk)



Zgierskie Forum Gospodarcze jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.



O tym się mówi

Otwarcie Starego Młyna nowym otwarciem dla MOK

po wielu latach nadziei i oczekiwań, w tym miesiącu nastąpi otwarcie nowej siedziby Miejskiego Ośrodka Kultury, który przeniesie się z budynku po dawnym złobku przy ulicy Mielczarskiego 1 do historycznego budynku usytuowanego przy ulicy Długiej 41A. Dawny zbożowy młyn motorowy niebawem stanie się kulturalnym sercem miasta bijącym na rzecz społeczności lokalnej, gdzie materializować się będą oczekiwania w obszarze życia kulturalnego, artystycznego, ale również edukacji. Rewitalizacja obiektu stała się możliwa dzięki środkom z większego projektu realizowanego z funduszy europejskich. Stary Młyn – taką nazwę zyskał oficjalnie, choć od dawna obiekt tak

właśnie funkcjonuje w zbiorowej świadomości mieszkańców Zgierza.

Od kilku miesięcy pracownicy MOK systematycznie słyszeli od uczestników zajęć i wydarzeń pytanie o termin przeprowadzki. W pewnym momencie można było wskazać konkretny moment, chociaż – co trzeba zaznaczyć – przenosiny nie będą jednorazowym aktem, a raczej rozłożonym w czasie procesem, co oczywiście ma związek choćby z potrzebą zachowania ciągłości zajęć i obsługą bieżących wydarzeń.

Chociaż zmianie siedziby towarzyszą różne emocje: od ekscytacji i radości po swego rodzaju niepewność, to chyba nikomu nie brakuje wiary w to, że wszystko świetnie się

ułoży. Wiernym odbiorcom oferty kulturalnej i artystycznej nie brak też optymizmu. Widzą w tej zmianie szansę – wiadomo: nowe miejsce to zwykle nowe możliwości. I faktycznie na to się zapowiada. MOK, nie rezygnując z realizacji dotychczasowych zadań i celów, stawia sobie też nowe, jak choćby budowanie przestrzeni dialogu dla kultury i sztuki, realizację polityki młodzieżowej Zgierza, wspieranie oraz promocja lokalnych twórców. – *Ten piękny budynek to nowoczesna przestrzeń do organizacji eventów i spotkań. Mieszczą się w nim: galeria sztuki, pracownie specjalistyczne, sale taneczne, studio nagrań, sala muzyczna, a co najważniejsze, wielofunkcyjna sala widowiskowa, która pomieści blisko 200 widzów* – opowiada Karolina Miżyńska, zastępczyni dyrektora MOK. – *Oferta Starego Młyna to przede wszystkim rozwijanie potencjału MOK – przestrzeń dla profesjonalnych działań muzycznych, tanecznych, teatralnych, dbałości o dziedzictwo lokalne i kulturę ludową, wspierania artystów i artystek oraz rozwijanie talentów* – dodaje.

Już wkrótce każdy z mieszkańców będzie mógł zacząć tworzyć ducha tego miejsca. Ze swojej strony możemy obiecać, że niezmiennie o wszystkich pomysłach, ideach i wydarzeniach będziemy informować na bieżąco na łamach miesięcznika. (mz/rk)

Każdy wie, że trzy głowy to nie dwie

Nowy sezon kulturalny w Centrum Kultury Dziecka został zainaugurowany bardzo wyjątkowo. 18 września odbyła się premiera książki zatytułowanej „Każdy wie, że trzy głowy to nie dwie”. Autorką jest zgierzanka Elżbieta Gorzka-Kmieć. Poetka napisała wiersze, adresując je do dzieci, ale ich odbiorcami może być również młodzież, jak i dorośli, którzy odnajdą ukryty morał przedstawionych historii. Wiersze Gorzkiej-Kmieć to mądre i dowcipne opowieści o zwierzętach mające antropomorficzne cechy. Każdy z nich może stać się bajką do wystawienia na scenie i z takim zamysłem właśnie powstawała twórczość poetki. Autorka od wielu lat

związana jest z teatrem dziecięcym – pisze scenariusze teatralne i prowadzi warsztaty teatralne. Na spotkaniu w CKD podzieliła się z publicznością, jak powstawała jej – już druga – książka, jak wygląda proces wydawniczy i co ją inspiruje do pisania. Poetka do współpracy nad książką zaprosiła scenografkę Barbarę Wójcik-Wiktorowicz, która stworzyła przepiękne i niezwykle barwne ilustracje. Niezwykłość tej książki polega również na tym, że czytelnik może stać się jej współautorem. Przy każdym wierszu zostawiono wolne miejsce z instrukcją, co należy zrobić np. zaprojektować łaty kolorowej krowy lub stworzyć portret muchy. Spotkanie odbyło się w ramach zwycięskiej



Na zakończenie spotkania Elżbieta Gorzka-Kmieć zaprosiła wszystkie dzieci do wspólnej zabawy inspirowanej jednym z jej wierszy

lokalnej inicjatywy kulturalnej konkursu „Kultura na ulice”. Poprowadziła je Małgorzata Antczak, pomysłodawczyni projektu „Niech postronni znają, że mali zgierzanie twórcze moce mają”. (ea)

Rekreacyjnie

Bieg ku słońcu 2021

Tegoroczna 36. edycja biegowych zawodów dla uczniów klas 1-4 szkół podstawowych za nami. Cykliczna impreza „Bieg ku słońcu” odbywa się zawsze na koniec odchodzącego lata, a ma na celu popularyzację wśród najmłodszych biegów jako formy ruchu i rekreacji fizycznej, promocję zdrowego stylu życia, ale również integrację dzieci ze zgierskich szkół.

20 września ponad setka uczniów zgierskich podstawówek przybyła na teren Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, aby wziąć udział w zaplanowanych i specjalnie dla nich przygotowanych konkurencjach. Rozgrywki były podzielone ze względu na wiek i płeć. Zawodnicy pokonywali trasę na 400 m i 600 m. Najlepsi zdobywali punkty dla swoich szkolnych drużyn. Jak się okazało, najszybsze biegaczki są w Szkole Podstawowej nr 5, a jeśli chodzi o chłopców, to górą są uczniowie Szkoły Podstawowej nr 6.

Zawodnicy zostali uhonorowani medalami wręczanymi przez Prezydenta Miasta Zgierza, który objął patronatem to wydarzenie. Szkoły natomiast dostały puchary, które zostały wręczone w trakcie Regionalnych Obchodów Dnia Olimpijczyka. To tegoroczna zmiana, bo dotychczas nagrody dla szkół były przekazywane podczas Sesji Rady Miasta. (ea)





Nowy start – aktywizacja społeczno-zawodowa mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego

Możesz wziąć udział w projekcie, jeżeli:

- masz **18 lat** lub więcej,
- uczysz się/zamieszkujesz na obszarze ŁOM, tj. Miasto Łódź i powiaty: brzeziński, łódzki wschodni, pabianicki, zgierski,
- jesteś osobą zagrożoną ubóstwem lub wykluczeniem społecznym i posiadasz status osoby bezrobotnej/biernej zawodowo.

Co oferujemy?

- szkolenia i kursy zawodowe wraz z egzaminami potwierdzającymi nabycie kwalifikacji/kompetencji zawodowych – za uczestnictwo otrzymasz stypendium szkoleniowe,
- szkolenia i kursy społeczne,
- poradnictwo obywatelsko-prawne,
- pośrednictwo pracy,
- 4-miesięczne **staże zawodowe**, w trakcie których otrzymywać będziesz stypendium w wysokości **1 057,60 zł netto**.



BIURO PROJEKTU:
UL PIOTRKOWSKA 55 LOK. 111
90-413 ŁÓDŹ

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:
TEL. 42 633 17 19
www.nowystart.inse.pl
nowystart@inse.pl











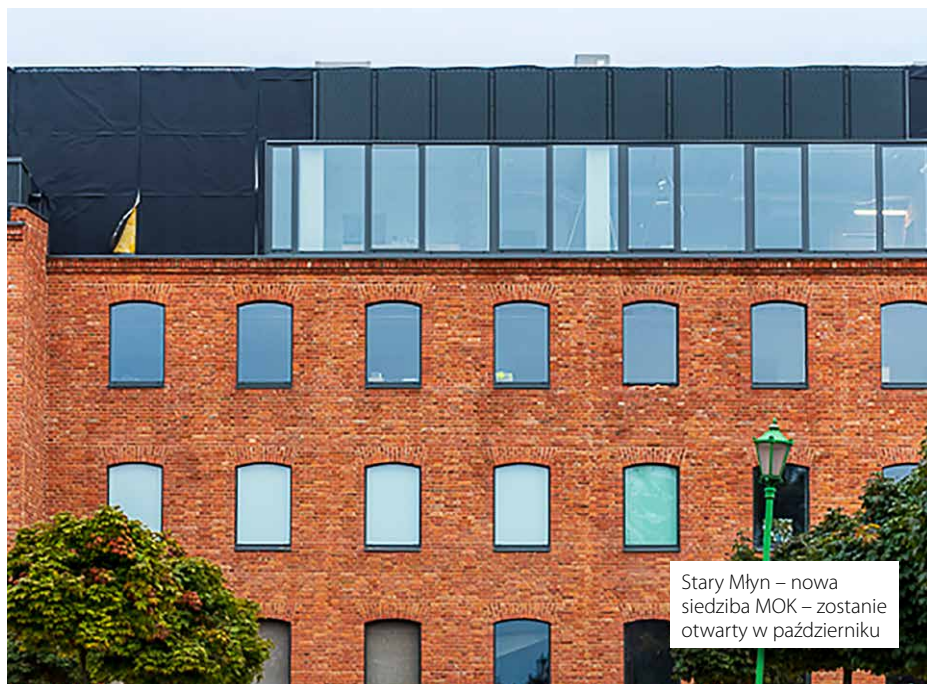
Projekt: „Nowy start – aktywizacja społeczno-zawodowa mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego, Oś priorytetowa IX Włączenie społeczne, Działanie IX.1 Aktywna integracja osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałanie IX.1.2 Aktywizacja społeczno-zawodowa osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym – ZIT. Wartość dofinansowania: 1 698 886,22 zł.

O tym się mówi

Dni otwarte w MOK

Miejski Ośrodek Kultury zaprasza zgierzan do nowej siedziby na Dni otwarte. Wydarzenie odbędzie się w dniach 22-24 października. Organizatorzy zaplanowali szereg imprez, spotkań, możliwość zwiedzania obiektu po rewitalizacji i udziału w różnorodnych zajęciach. Niektóre z propozycji będą otwarte i dostępne w określonych godzinach, na inne trzeba będzie zdobyć bezpłatne wejściówki.

W piątek tuż po godzinie 17.00 odbędzie się otwarcie, którego przebieg na etapie powstawania artykułu nie jest ujawniany – ma on stanowić rodzaj niespodzianki dla gości. Godzinę po otwarciu w galerii na trzecim piętrze nastąpi wernisaż wystawy Stowarzyszenia Artystów Młyn, których członkowie specjalnie na tę okazję przygotowali prace malarskie przedstawiające pejzaże miasta. Po wernisażu zaś zgierzanie, którzy za pośrednictwem nowej strony www.starymlynzgierz.pl zarezerwują miejsca, będą mogli wziąć udział w nocnym maratonie filmowym. Będzie to premierowe wydarzenie z udziałem mieszkańców na sali widowiskowej, która mieścić będzie blisko 200 widzów. Od tego momentu będzie to jedno z najważniejszych miejsc, w którym oprócz seansów filmowych odbywać się będą koncerty, spektakle, szkolenia i konferencje. W sobotę i niedzielę (23-24 października) organizatorzy zaplanowali atrakcje, które odbywać się będą w przestrzeni całego budynku – od piwnicy aż po taras na trzecim piętrze. Będą to zajęcia plastyczne, fotograficzne,



Stary Młyn – nowa siedziba MOK – zostanie otwarty w październiku

taneczne, próby zespołów muzycznych, możliwość zobaczenia, jak działa studio nagrań... Nie lada gratką będzie również wszystko to, co odbędzie się w sali widowiskowej: spektakl dla rodzin z dziećmi, koncerty rodzimych zespołów, a przede wszystkim zaproszonych gwiazd. W sobotę wystąpi hip-hopowy skład Łona&Webber,

a w niedzielę zespół Raz Dwa Trzy. Na wydarzenia obowiązywać będą wejściówki dostępne za pośrednictwem wspomnianej wcześniej internetowej strony placówki. Tam również pojawi się szczegółowy plan trzydniowego wydarzenia, które rozpocznie nową erę działalności Miejskiego Ośrodka Kultury. (mz)



Będzie Młyn
w kulturze
22-24.10.2021
koncerty
Łona i Webber
Raz Dwa Trzy
filmy | wystawy | warsztaty
starymlynzgierz.pl
STARY
MŁYN

MACIEJ RUBACHA



Młyn przy ulicy Długiej był młynem motorowym o napędzie najpierw parowym, a później elektrycznym pochodzącym z początku XX wieku. Co ciekawe, próżno szukać go na carskim planie miasta Zgierza z 1910 roku.

Jego obrys został na tenże naniesiony piórkami w latach 30. XX wieku przez polskich geodetów. Wiemy, że w okresie międzywojennym należał do braci Brown. Jeden z nich Herman wziął w roku 1924 kredyt, tzw. dyskontowy, na rozwój spółki. Jednak brak jest bliższych informacji ze względu na to, że nie zachowała się dokumentacja, projekty, rysunki, fotografie ani z okresu budowy, ani eksploatacji. Najprawdopodobniej dokumentacja nie została przed II wojną przekazana do archiwum, przez co mogła zostać zniszczona podczas pożaru ratusza w 1945 roku lub zaginęła w innych okolicznościach.

Budynek młyna to typowa budowla użytkowo-fabryczna początku XIX wieku. Obiekt zbudowany został z cegły, nie był tynkowany, z oknami kratownicowymi. Nie miał żadnych wyróżniających go od innych gmachów przemysłowych szczególnych walorów architektonicznych. Stał w oficynie domu tkackiego przy głównej ulicy miasta i raczej nie przyciągał oka mieszkańców. Prowadziła do niego wąska brama przy dzisiejszym Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, który to budynek dawniej był zapleczem administracyjno-mieszkalnym fabryki Sirkis i Eiger.

Stary Młynarz nie ze Starego Młyna

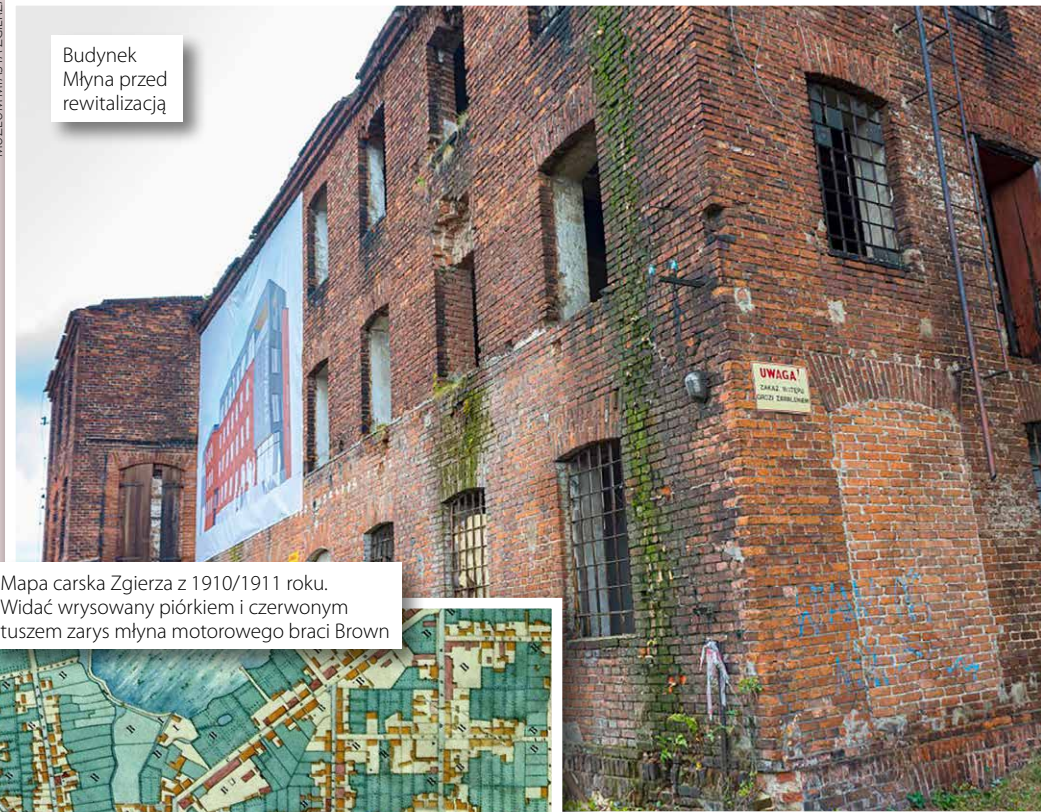
Podkreśliśmy, że młyn motorowy nie ma nic wspólnego ze Starym Młynarzem ze Zgierza. Nie da się jednak ukryć się, że czas jego powstania to ten sam okres, w którym Adam Kowalski i Ireneusz Gust stworzyli swoją piosenkę patriotyczną. Dziś jest ona hejnałem naszego miasta.

Młynarstwo w naszym mieście ma długą historię. Pierwsze udokumentowane wzmianki o obecności cechu młynarskiego w Zgierzu pochodzą z 1 listopada 1391 roku ze sprawy, która odbyła się przed sądem łęczyckim w procesie jednego z obywateli i młynarza właśnie. Dodatkowo dane z lustracji w latach 1564-1565 podają, że istniał młyn na stawie oraz we wsi Zegrzany (dziś okolice Urzędu Stanu Cywilnego). Na początku XIX wieku w Zgierzu zaczęto budować wiatraki (lata 1827-1846). Ich powstanie wiąże się z faktem, że młyn na Bzurze został przekształcony w folusz do filcowania sukna wehlianego. Nowe wiatrowe młyny usytuowane były za Starym Cmentarzem, co ukazują ryciny, a nawet doniesienia z działań zbrojnych w okresie I wojny światowej. Który z młynarzy był bohaterem z piosenki? Nie wie tego nikt.

Młyn jak nowy...

No właśnie... ten nasz młyn to jest stary czy jednak nowy? Lada chwila przeniesie się do niego Miejski Ośrodek Kultury, jednak historia tego miejsca to ponad 100 lat pracy na nasz chleb powszedni. Dlatego to dobra pora, aby ją przypomnieć.

MIZUMIAMIESTA ZGIERZA



Budynek Młyna przed rewitalizacją

Mapa carska Zgierza z 1910/1911 roku. Widać wrysowany piórkami i czerwonym tuszem zarys młyna motorowego braci Brown



Burzliwe losy, cichy upadek, piękne odrodzenie

Wróćmy do naszego młyna przy ulicy Długiej. Po II wojnie światowej rozpoczyna się przejmowanie go przez władzę socjalistyczną. Po 1945 roku Miejska Rada Narodowa przeprowadziła jego gruntowną inwentaryzację i przekazała spółdzielni, która miała nim administrować i mieć mąkę dla ludności. Młyn funkcjonował pełną parą do roku 1992, kiedy to został zlikwidowany. Nie wytrzymał konkurencji większych przetwórci tego typu działających w regionie. Potem przez lata budynek nie był użytkowany, co przyczyniło się do jego ruiny.

Kilkanaście lat temu budynek miało przejąć Stowarzyszenie Zgierskich Artystów

„Młyn”, jednak nie podołano wymogom finansowym. Jednak nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Był to moment, w którym zakiełkował pomysł przeniesienia tam ośrodka kultury.

Dziś dzięki środkom z projektu „Szlakiem architektury włoکیenniczej – rewitalizacja Miasta Zgierza w celu rozwoju produktu

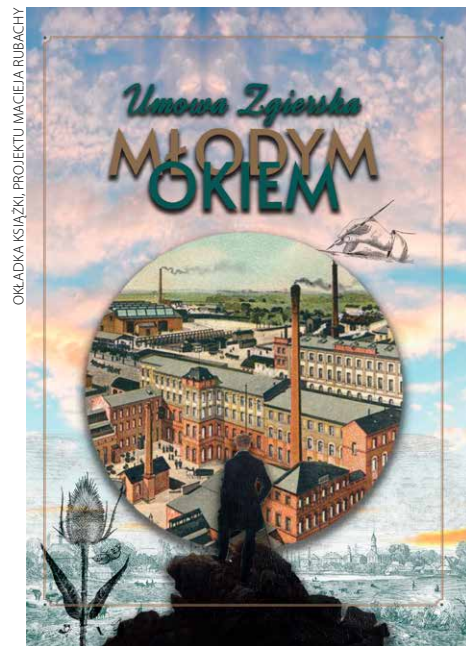
turystycznego oraz rewitalizacji zdegradowanych terenów na obszarze ŁOM” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020” rewitalizacja dobiega końca. Wykonawca odtworzył elewację budynku w ramach nowych rozwiązań konstrukcyjnych z wykorzystaniem oryginalnej cegły. Wykorzystane zostały również drewniane elementy konstrukcji budynku, czyli słupy, belki, deskowanie oraz kratowania okienne w ramach aranżacji wnętrza jako elementy dekoracyjne. W ten sposób młyn sprzed stu lat zostanie z nami na dłużej.

Umowa Zgierska młodym okiem

W połowie października Miejski Ośrodek Kultury udostępni zgierzanom swoje najnowsze wydawnictwo będące elementem obchodów 200-lecia Umowy Zgierskiej. Od innych publikacji o tej tematyce odróżnia je to, że stworzone zostało przez zgierską młodzież. Zdjęcia, grafiki i teksty literackie – to główna treść książki, która ma ułatwić zrozumienie wydarzeń z pierwszej połowy XIX wieku.

Prace nad wydawnictwem rozpoczęto jeszcze w poprzednim roku wraz z utworzeniem w MOK-u pracowni małych grafików artystycznych. Pod okiem Marii Łuczak młodzi mieszkańcy uczyli się tworzyć głównie linoryty, ale próbowano również innych technik graficznych. W wyniku tych zajęć, ale też zorganizowanego miejskiego konkursu na grafikę upamiętniającą 200-lecie Umowy Zgierskiej, wyłoniono kilka najlepszych dziecięcych prac.

W kolejnych miesiącach w ramach przygotowań do stworzenia jubileuszowego wydawnictwa zorganizowano dla młodzieży warsztaty literackie i fotograficzne, których efektem były prace o podobnej tematyce. Fotografowano historyczną część miasta, a w tekstach (rozprawkach, zapisach pamiętnikarskich czy charakterystykach postaci) opisano zgierską rzeczywistość sprzed 200 lat. – *Po zebraniu wszystkich prac powstał materiał, który możemy udostępnić mieszkańcom Zgierza, szczególnie tym młodym, w postaci książki – mówi Elżbieta Gortat z Miejskiego Ośrodka Kultury, która koordynowała przebieg całego procesu. – W realizację projektu zaangażowani zostali nauczyciele ze zgierskich szkół podstawowych, a także pracownicy muzeum, bez których pomocy wydawnictwo nie mogłoby się ukazać w tej formie. Cieszę się i dziękuję za współpracę – dodaje.*



Wydawnictwo w przystępny sposób przybliży historię Zgierza z początku XIX wieku

Książka „Umowa Zgierska młodym okiem” dostępna będzie w siedzibie Miejskiego Ośrodka Kultury. Jej nakład to 1000 sztuk. (mz)

Co za gość

Mistrz Adam Ferency

Niewielu jest tak charyzmatycznych i wszechstronnych polskich aktorów. W roku swojego podwójnego jubileuszu – 70 urodzin i 45 lat pracy scenicznej – nasze miasto odwiedził Adam Ferency. Spotkanie w filii biblioteki przy ulicy Długiej zakończyło się oklaskami na stojąco.

Początek pracy w filmie zbiegł się u aktora z narodzinami nurtu kina moralnego niepokoju. Adam Ferency wystąpił w kilku jego sztandarowych tytułach, opisujących krytycznie PRL-owską rzeczywistość, m.in. „Aktorach prowincjonalnych” Holland i „Dziecinnych pytaniach” Zaorskiego. W pamięci widzów szczególnie zapisał się rolą porucznika Morawskiego w „Przesłuchaniu” Bugajskiego, gdzie mistrzowsko ukazał przemianę wewnętrzną pracownika aparatu bezpieczeństwa. Blisko pół wieku pracy w teatrze, filmie i telewizji przyniosło także wiele ról komediowych – począwszy od milicjanta w „Zmiennikach”, poprzez biznesmena Bagińskiego w „Fuksie”, na kamerdynerze Konradzie z „Niani”, kończąc.

Rozmowa z artystą miała wiele wątków: początki w szkole teatralnej, okoliczności powstawania filmów, relacje z innymi aktorami, nie zabrakło również wątków społeczno-obywatelskich. Adam Ferency przytaczał wiele anegdot, także tych słodko-gorzkich opisujących ciemne strony telewizyjnej popularności. Uczestnicy spotkania, szczerze wypełniający

salę biblioteki, dowiedzieli się m.in. z jakiego powodu artysta nie chciał dłużej uczyć w szkole teatralnej, jak wyglądał jedyny w jego życiu casting oraz dlaczego nie przeszkadzają mu aktorzy-amatorzy. Po spotkaniu pan Adam znalazł chwilę na wspólne zdjęcia i autografy.

W październiku, w ramach cyklu „Co za gość” organizowanego przez Wydział Promocji i Kultury UMZ, przyjedzie do Zgierza Mariusz Czubaj. Antropolog, autor kryminałów i saksofonista jazzowy spotka się z publicznością w Mieście Tkaczy. (jn)



Niezwykle charyzmatyczny artysta

Pod flagą olimpijską

Tyłu uczestników igrzysk jeszcze w naszym mieście nie widziano. Ostatnie tygodnie obfitowały w wydarzenia promujące szczytne idee olimpijskie i jednocześnie aktywność ruchową wśród młodego pokolenia. Mistrzowie z dumą patrzyli na swoich następców.

JAKUB NIEDZIELA



W tym roku wszystkie drogi sportowców spod znaku pięciu kół prowadziły do Zgierza. Nasze miasto było organizatorem Regionalnych Obchodów Dnia Olimpijczyka, a zmodernizowane obiekty MOSiR okazały się

idealnym miejscem spotkań wielkiej sportowej rodziny. Odniesienie do następujących po sobie pokoleń nie jest tu tylko efektywnym hasłem. W hali przy ulicy Wschodniej pojawili się uczestnicy igrzysk organizowanych jeszcze w latach 60. XX wieku – i tak przez wszystkie dekady aż do czasów współczesnych. Mieczysław Nowicki, Kajetan Broniewski, Jan Kudra, Agnieszka Nagay, Zygfryd Kuchta to tylko część wybitnych sportowców, którzy odwiedzili 24 września nasze miasto. Akcentów olimpijskich było więcej. Główna uroczystość w hali MOSiR przeprowadzona została zgodnie z ceremoniałem igrzysk: podniesiono flagę z charakterystycznymi kołami, odegrano hymn, zapalono znicz. Ważnym elementem obchodów były gry i zabawy sportowe z udziałem uczniów zgierskich podstawówek. To symboliczna sztafeta pokoleń, tym bardziej że po zakończeniu zmagania wyróżnienia dzieciom wręczali olimpijczycy.

W hołdzie zgierzanom

Związki naszego miasta z ruchem olimpijskim mają długą tradycję, regionalne obchody były doskonałą okazją, aby to podkreślić. Nowej wielofunkcyjnej hali MOSiR nadano imię Zgierskich Olimpijczyków, a przed budynkiem zasadzono upamiętniające sportowców drzewo. W uroczystościach wzięli udział: Roksana Zasina (zapasy; Tokio 2020), Włodzimierz Cieślak (zapasy; Monachium 1972), Tomasz Kupis (zapasy; Barcelona 1992), Józef Stefaniak (hokej; Innsbruck 1964), Jan Stopczyk (hokej; Sarajewo 1984, Calgary 1988), Justyna Mospinek-Kluz (łucznicstwo; Ateny 2004, Pekin 2008). Nie zapomniano też o zmarłych sportowcach: Lesława Kropka (zapasy; Rzym 1960) i Stanisława Olczyka (hokej; Cortina 1956, Innsbruck 1964) reprezentowali członkowie rodzin. Dodatkowo w korytarzu łączącym hale MOSiR zorganizowano wystawę prezentującą sylwetki zgierzan – uczestników igrzysk.

Niezwykli nauczyciele

Dla przedstawicieli starszych klas podstawówek zorganizowano kilkanaście dni wcześniej Wielką Olimpijską Lekcję WF. Dziewczeta

KRYSZTOF GŁOWACKI



Wielka sportowa rodzina podczas Regionalnych Obchodów Dnia Olimpijczyka

oraz chłopcy trenowali w hali MOSiR w podgrupach. Każdy zespół ćwiczył przez kilkadziesiąt minut pod opieką jednego nauczyciela, następnie grupa korzystała ze wskazówek kolejnego trenera. A byli to prawdziwi specjaliści od sportu! Lekkoatleta Mateusz Borkowski – olimpijczyk z Tokio (2020), koszykarka Elżbieta Nowak – olimpijka z Sydney (2000), zapaśnik Tomasz Kupis – olimpijczyk z Barcelony (1992) i Stanisław Jaszcak, trener Mateusza Borkowskiego, a wcześniej szkoleniowiec Adam Kszczot i innych łódzkich olimpijczyków. Specjalnym gościem zgierskiej lekcji był wenezuelski szermierz Rubén Dario Limardo Gascón – złoty medalista z Londynu. Jeśli się uczyć to od mistrzów. Dzieciaki korzystały ze wskazówek olimpijczyków, a przy okazji wysłuchały wykładu na temat zdrowego odżywiania.

Wizyta mistrza

Kolejnym olimpijskim akcentem była wizyta w naszym mieście Karola Zalewskiego. Biegacz był członkiem sztafety 4x400m, która zdobyła złoto na ostatnich igrzyskach w Tokio. Przyjazd lekkoatlety do Zgierza to efekt nawiązania współpracy z lokalną firmą BSG produkującą m.in. systemy nawierzchni sportowych. Panu Karolowi tak bardzo spodobało się w naszym mieście, że wziął udział w koncercie w ramach „Zakończenia Lata” oraz wręczał medale uczestnikom Memoriału im. Władysława Lisieckiego. ●

Medalami Polskiego Komitetu Olimpijskiego odznaczeni zostali:

Marian Filipowicz,
ks. Paweł Miziołek,
Przemysław Staniszewski

KRYSZTOF GŁOWACKI



Sadzenie drzewa upamiętniającego sportowców

KRYSZTOF GŁOWACKI



Złoty medalista z Tokio Karol Zalewski

MACIEJ RUBACHA



Co jeden z najbardziej znanych i docenianych polskich wizjonerów oświeceniowych Stanisław Staszic ma wspólnego z niewielkim miastem w centralnej Polsce?

Umowa Zgierska sprząda do Zgierza człowieka, który uznawany jest za jeden z największych umysłów przełomu XVIII i XIX wieku. To nie miejsce na przytaczanie biografii, jednak parę słów o tym uczonym, duchownym i znamienitym polityku należy przytoczyć. Stanisław Staszic (1755–1826) pochodził z wielkopolskiej rodziny mieszczańskiej. Jego ojciec był burmistrzem Piły. Staszic należał do najwybitniejszych ludzi epoki Oświecenia, którzy podjęli reformy ustrojowe oraz szeroką działalność patriotyczną. Włączył się z wielką nadzieją w nurt przemian, które zostały zapoczątkowane w drugiej połowie XVIII wieku. Udział jego w naprawie Rzeczypospolitej ułatwiał fakt, że był teoretykiem i praktykiem, miał też rozległą wiedzę w dziedzinie prawa i ekonomii oraz przyrodoznawstwa i geologii. Sprawował odpowiedzialne funkcje państwowe, naukowe i oświatowe. Miał też duże osiągnięcia jako organizator w zakresie gospodarki, administracji, nauki i oświaty. Właśnie te ostatnie cechy sprawiły, że włączył się w tworzenie podwalin przemysłu Królestwa Polskiego.

Rzecznik równowagi między rolnictwem, rzemiosłem i przemysłem

Staszic uważał, że rozwój produkcji rolnej, przemysłowej i rzemieślniczej oraz postęp w zakresie handlu przyczyni się do rozbudowy starych i powstania nowych miast. Z tego powodu wspierał swoją radą i organizował zaplecze tak faktyczne, jak i polityczne do realizacji postanowień reform gospodarczych w latach 20. XIX wieku, w tym realizacji postanowień Umowy Zgierskiej. Widział on sens w rozwoju przemysłu na podstawie pracy rękodzielników i rzemieślników – tak jak działało się to w Zgierzu. Jego wizja odbiegała od rewolucji i mechanizacji, do czego doszło w Anglii kilkanaście lat wcześniej. Był on piewą równowagi pomiędzy rolnictwem, rzemiosłem i przemysłem. Według Staszica to właśnie te gałęzie miały się wzajemnie wspierać. Ideę tę można dostrzec na planach Zgierza z XIX wieku. Zobaczymy tam obok manufaktur i fabryk ogrody, pola, łąki i pastwiska. Istnieją przekazy, które mówią o wkładzie Staszica w projektowanie nowej osady tkackiej w naszym mieście w roku 1821. Ten wizjoner miał mocno interesować się powstającą wówczas urbanistyką i doglądać urzędników komisji województwa mazowieckiego, którzy wytyczali nowe kwartały Zgierza. Dlatego niektórzy nazywają nasze miasto „Spełnionym marzeniem Staszica”.

Ręka wizjonera

Rok 2021 to rok 200. jubileuszu podpisania Umowy Zgierskiej. Cykl Ludzie przełomu poświęcony jest bohaterom czasów, kiedy tkactwo, przedsiębiorczość i przemysł zmieniały nasze miasto. Ich historie to nie tylko fakty ze zgierskiej historii, ale i mniej znane wydarzenia czy anegdoty, które ukształtowały nasze lokalne dziedzictwo. Przyjrzyjmy się im z bliska.



Stanisław Staszic, portret z 1826 r. autorstwa Franciszka Sobolewskiego

Plan Zgierza z 1849 roku – widać, jak ziściło się na nim marzenie Staszica o mieście idealnym i zrównoważonym

Sercem za Zgierzem

Ówczesny dyrektor generalnego Wydziału Przemysłu i Kunsztów Królestwa Kongresowego, którym został w 1816 roku, o Zgierzu pisał tak: „teraz nie ma znaku, gdzie dawne chaty stały, widzieć kilka długich szerokich ulic, dwa wielkie rynki, blisko trzysta porządných, po większej części murowanych i dachówką pokrytych domów, wiele z nich wznosi się piętrami, wszystkie właścicielei koszem wystawione, wszystkie zamieszkałe samymi fabrykantami, kupcami. Trzy tysiące wynosi ludność, 500 jest samych maystrów. Wyrabiają tu cienkiego sukna około 300.000, średniego 400.000 łokci. Tych wartość czyni sześć milionów złotych, które są w rocznym obiegu tej osady”. Staszic był zachwycony naszym miastem. W dalszej treści swoich raportów pisał: „Tu przesiadują Markietani (kupcy) Rosyjscy, którzy zakupują różne sukna na własny handel, a to surowe, jeszcze nie

apretowane sami podług życzenia dają do farbowania i do zupełnego apretowania (wykończenia) wyższego stopnia fabrykantom. Tu się zatrzymują i siedzą Kommissanci Rossyjscy, którzy nie zakupują sukien po szczególnych fabrykach, ale biorą to tylko jedynie już od fabrykantów kupców, mających korrespondencyję i kredyt zawiązany z ich pryncypatami. Takich zaś znakomych fabrykantów kupców tu w Zgierzu już trzech osiadło i ogromne wymurowali gmachy rękodzielnicze i składowe, Meinzner, Zahert jeden i drugi, Lötých. [...] Taki jest tu naturalny popęd do wzrostu tego miasta. W tym celu niechaj mu Rząd dopomaga i postępowanie ułatwia”.

Staszic sam w Zgierzu bywał, oglądał rozwój miasta, jednak zazwyczaj były to krótkie, urzędowe wizyty. Jednak – historia to potwierdza – bardzo naszemu miastu dopingował i sprzyjał. Widział w nim potencjał i siłę, jakie dała mu Umowa Zgierska. ●

Wirus samotności?

Dorastamy coraz szybciej, choć nie zawsze idzie to w parze z dojrzałością. Czasami okoliczności, w których się znajdujemy, wymagają poświęceń, podejmowania dorosłych decyzji. Z kolei brak pełnego okresu dzieciństwa często powoduje dużo stresu i awersji do społeczeństwa. W najostrzejszej formie przyjmuje formę hikikomori, słowa pochodzącego z połączenia dwóch japońskich słów: *hiku* – wycofywać się i *komoru* – ukrywać się, chronić, pozostawać w środku.

MAGDALENA WOŹNIAK



Zjawisko hikikomori w kraju Kwitnącej Wiśni, gdzie zostało zdiagnozowane i zbadane, nazywany jest wirusem samotności. Jednak jego zasięg oddziaływania już dawno przekroczył granice Azji. Ciekawe, że dotyka głównie mężczyzn.

W sieci sztucznych emocji

Brak zainteresowania życiem społecznym, zniechęcenie do spotkań, brak ochoty na przygotowania nie wykluczają z interakcji z ludźmi. Klik. I na zdjęciu jesteś uśmiechnięty. Klik. Dodany pod nim opis wskazuje na radosny dzień, ładny nowy koc, ozdobny kubek i ciekawą książkę. Sypią się komentarze i like'i. Jednak za szklanym ekranem, zaraz po zrobieniu zdjęcia, twarz błednie, zmazuje uśmiech jak przed sekundą niedoskonałości retuszem. Samotność, brak poczucia bezpieczeństwa, lęk, płacz.

W sieci sztucznych emocji nie ma dotyku, komunikatów niewerbalnych i prawdziwości. Wirus zaszczerpiony.

Co dalej?

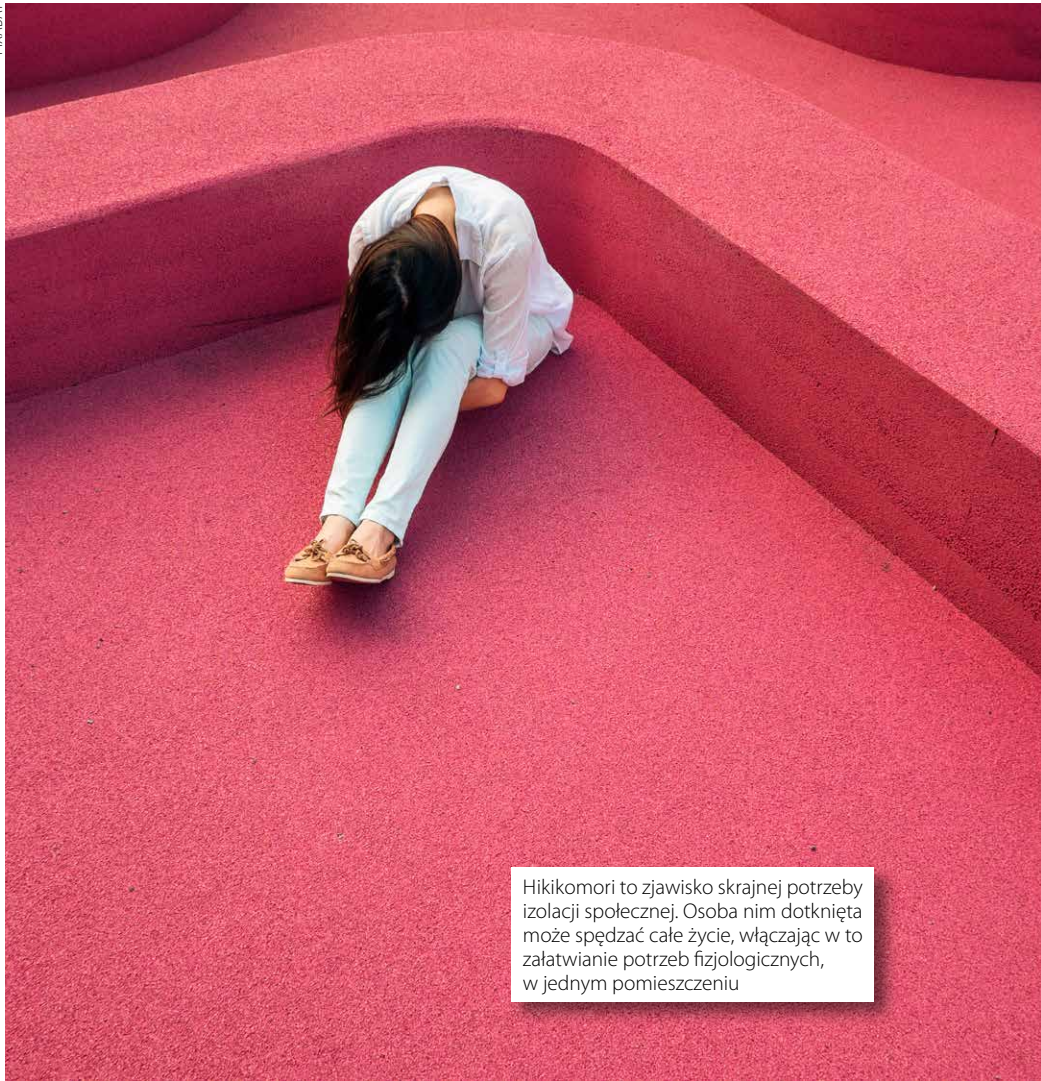
Wymagania, dążenie do ideału, rywalizacja, presja – wszystko to przyczynia się do próby zakwalifikowania hikikomori jako zaburzenia psychicznego. Psychiatrzy wolą nazywać to jednak syndromem. Jako zaburzenie byłoby zbyt trudne do rozpoznania, biorąc pod uwagę podobne objawy schizofrenii i depresji.

Szacuje się, że w Japonii wirus samotności toczy od 0,5 do 1,2 miliona osób. Saito, japoński psycholog i twórca pojęcia hikikomori, uważa, że na to schorzenie może cierpieć nawet jedna na dziesięć osób w młodym wieku, a około pięciuset tysięcy ludzi w Japonii wycofuje się z funkcjonowania w społeczeństwie na 20–30 lat.

Hikikomori to skrajność

To więcej niż zwykle uzależnienie od sieci, oddzielenie, odseparowanie. Bywa, że człowiek dotknięty syndromem nie wychodzi z pokoju nawet do toalety czy kuchni. Wspomaga to paradoksalnie „specyficzna „struktura japońskiej rodziny”, w której matka, określana jako symbiotyczna, opiekuje się swoimi synami nawet do 30–40 roku życia. Młodzi mężczyźni nie mają na sobie

PIXABAY



Hikikomori to zjawisko skrajnej potrzeby izolacji społecznej. Osoba nim dotknięta może spędzać całe życie, włączając w to załatwianie potrzeb fizjologicznych, w jednym pomieszczeniu

odpowiedzialności za płacenie czynszu, rachunków ani podatków. Nawet nie muszą chodzić do sklepu ani gotować, bo jedzenie rodzina zostawi mu przed drzwiami pokoju. Inne potrzeby takiego człowieka, z racji trybu życia, są ograniczone do minimum. Taka sytuacja może się ciągnąć latami” – pisze Paulina Ilska na stronie uzależnieniabehawioralne.pl.

A jak w Polsce?

Pierwszy przypadek w naszym kraju zaburzenia zdiagnozowano w 2001 roku. Problemem zainteresował się świat kinematografii. I tak powstał pamiętny film pt. „Sala

samobójców”, który w dość brutalny sposób pokazuje narastające zaburzenie, brak czasu rodziców, brak zrozumienia i narastającą izolację młodego człowieka.

Powstaje pytanie, jak można pomóc osobom z hikikomori? Odpowiedź, jak i sama terapia dla zdiagnozowanych osób, jest trudna. Zazwyczaj są oni bowiem bierni i niechętni do podjęcia jakichkolwiek interakcji. Około 40 procent sukcesów terapeutycznych psychologowie zawdzięczają nawiązaniu z pacjentem kontaktu w sieci, stworzeniu więzi, celowemu wykreowaniu postaci i relacji, która potem ma przejść w świat realny i ułatwić zrobienie kroku w stronę prawdziwych emocji. ●

Z kart historii – Technikum Włókiennicze w Zgierzu (cz. 2)

Gdy mówimy o historii włókiennictwa w Zgierzu, trudno nie wspomnieć o roli kształcenia dla potrzeb przedsiębiorstw włókienniczych. Po drugiej wojnie światowej Zgierz stał się ważnym centrum edukacji i doskonalenia umiejętności polskich włókienników.

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Ostatni czwarty zjazd odbył się w 1988 roku, który był rokiem połączenia Zespołu Szkół Włókienniczych z Zespołem Szkół Chemicznych i przyjęcia nazwy: Zespół Szkół Zawodowych w Zgierzu. Lata mijają, a słuchacze

poszczególnych roczników w miarę swoich możliwości spotykają się, organizując własne „małe zjazdy”. W roku jubileuszu Umowy Zgierskiej dziesiąty Zjazd Absolwentów (z 1964 roku) organizuje klasa VP (przedzalnica).

Wraz z likwidowanymi przedsiębiorstwami włókienniczymi malało zainteresowanie młodzieży zawodami włókienniczymi. Niewiele pomogło uruchomienie Technikum Odzieżowego czy prowadzenie różnego rodzaju szkół, jak chociażby Szkoły Mistrzów czy też kursów przysposabiających do pracy w zawodach włókienniczych. Bez przesady można stwierdzić, że dzięki istnieniu „Włókiennika”, polska gospodarka zyskała ponad cztery tysiące cennej specjalistów z zakresu produkcji wyrobów włókienniczych i obróbki chemicznej włókna. Ostatecznie w 2000 roku doszło do likwidacji klas i kursów z zakresu włókiennictwa.

Prospołeczny jak zgierski włókiennik

Za „suchymi” datami stoją decyzje wielu instytucji mających wpływ na funkcjonowanie zgierskiej szkoły włókienniczej, ale przecież Technikum Włókiennicze to przede wszystkim uczniowie i nauczyciele. Stopniowo modernizowana szkoła przekształcała się w nowoczesny zespół szkolno-produkcyjny. Warsztaty do praktycznej nauki zawodu będące na własnym rozrachunku do lat dziewięćdziesiątych minionego wieku produkowały przędzę, tkaniny wełnopodobne, tkaniny ubraniowe, włóczki. Nad kształtowaniem prospołecznych postaw oraz rozwojem kompetencji technicznych czuwali tak wspaniali nauczyciele-wychowawcy jak pani J. Sikorska, A. Dynowski, J. Mokrosiński, G. Szkoda, Z. Florczak, K. Lukszejdt, B. Sikora. Wykładowcami bądź nauczycielami zawodu stawali się także absolwenci szkoły, że wymienimy takie osoby jak: M. Pieruń, H. Smoliński, J. Osmulski, A. Szkoda, Z. Misiak, W. Sójka, H. Znański. Trudno wymienić wszystkich spośród 186 nauczycieli, którzy swoją pasją „zarażali” młodzież gotowością do angażowania się w różnego rodzaju aktywności w sporcie



i turystyce, organizacje harcerskie czy orkiestrę dętą. Uczniowie z „Włókiennika” dzięki podpisanej umowie o współpracy ze szkołą włókienniczą w Glauchau (Niemcy) mieli okazje do spotkań w obydwu miastach. Trzeba przyznać, że zgierska szkoła miała szczęście do zaangażowanych w jej rozwój dyrektorów. Pierwszym, najdłużej pełniącym obowiązki (1946–1973) był Michał Leszczyński, bez reszty oddany sprawom młodzieży i rozwojowi szkoły. Dyrektora A. Dynowskiego z kolei szczególnie ciepło wspominają członkowie orkiestry dętej. To on wraz z kapelmistrzami F. Gustem i I. Gustem dbał o odpowiednie warunki doskonalenia umiejętności członków orkiestry. Niektórzy założyli z czasem własne zespoły muzyczne. Do tej pory S. Dębowski kieruje własnym zespołem z muzyką polską i tyrolską. Równie zasłużeni dla szkoły to dyrektorzy J. Burski i Z. Florczak. Najbardziej znany zgierzanom jest dyrektor Grzegorz Szkoda, uhonorowany tytułem Zasłużony dla Miasta Zgierza, komendant Hufca ZHP, wiceprezydent miasta Zgierza, uhonorowany Medalem Edukacji Narodowej. Dyrektor G. Szkoda po utworzeniu Zespołu Szkół Włókienniczych, Chemicznych i Medycznych, kierował największą w województwie łódzkim placówką oświatową liczącą 50 oddziałów i 1214 uczniów.

Sukcesy absolwentów

Trzeba wspomnieć, że owo zaangażowanie kierownictwa i kadry pedagogicznej szkoły w naturalny sposób przełożyło się na aktywność uczniów, którzy współorganizowali i uczestniczyli w dziesiątkach rajdów

turystycznych i imprezach w kraju i poza granicami Polski. Uczniowie „Włókiennika” zdobywali cenne trofea podczas spartakiad sportowych, zasilali także zgierskie kluby, sięgali po tytuły cenione w kraju i Europie. Myślę o Józefie Pieczewskim, wielokrotnym mistrzu Polski w szybownictwie, odznaczonym Złotą Odznaką z Trzema Diamentami. Znaną postacią wśród entuzjastów szachów jest Witold Balcerowski, mistrz Polski wyróżniony tytułem mistrza FIDE (Międzynarodowa Federacja Szachowa). Wielu absolwentów zostało menadżerami przedsiębiorstw w różnych zakątkach Polski. Ich wspólną cechą są prospołeczne postawy i odpowiedzialność w pełnieniu obowiązków radnych, burmistrzów, przewodniczących organizacji, stowarzyszeń technicznych, komendantów hufców ZHP. Znacząca grupa absolwentów ukończyła wyższe studia (co w latach minionych nie było takie oczywiste i powszechne jak dziś), a wielu pracuje na wyższych uczelniach i w instytutach naukowo-badawczych.

Mieszkańcy Zgierza, w większym lub mniejszym stopniu związani są z przemysłem włókienniczym. Ktoś w rodzinie jest absolwentem „Włókiennika”, ktoś inny pracował lub pracuje w zakładach włókienniczo-odzieżowych. Zgierscy włókiennicy i mieszkańcy Zgierza, mają prawo do dumy z historii i wkładu miasta w rozwój polskiego włókiennictwa. ●

W artykule wykorzystano *Biuletyn okolicznościowy z okazji 50-lecia Technikum Włókienniczego*, Zgierz 1996 oraz *Zgierz. Dzieje miasta do 1998 roku*, red. R. Rusin, Łódź, Zgierz 1995.

Godny wygląd miejsca spoczynku

Tradycyjnie, w okresie poprzedzającym dzień Wszystkich Świętych, zorganizowane zostanie porządkowanie grobów na cmentarzu komunalnym przy ulicy Konstantynowskiej. Pomysłodawcą akcji jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu. Opieką objętych zostanie około 250 miejsc pochówku: osób o nieustalonej tożsamości (NN) lub zmarłych nieposiadających rodziny i bliskich. Jednym słowem grobów, o które nikt inny w tym szczególnym okresie nie zadba.

Akcje porządkowania nagrobków organizowane są od 2017 roku. Czyszczenie grobów z chwastów, zniszczonych kwiatów

i wiązanek oraz wypalonych zniczy to wspólny wysiłek pracowników ośrodka pomocy społecznej, Domu Dziennego Senior Wigor oraz osób realizujących tzw. prace społecznie użyteczne. Dodatkowo w ramach działań Klubu Integracji Społecznej, pracownicy MOPS i Senior Wigor przygotowują wiązanek na nagrobki. W tym przypadku niezbędna jest pomoc sponsorów. Co roku udaje się też pozyskać od darczyńców znicze, które zapłoną na opuszczonych grobach. W tej części akcji ośrodek pomocy społecznej wspomagają zgierscy harcerze. Piękny przykład zaangażowania i dobrej woli, pamięć i szacunek należy się wszystkim zmarłym. (jn)



Akcje porządkowania grobów przez MOPS trwają od 2017 roku

O tym się mówi

Tramwaj już widać na horyzoncie

Te elementy zaczynają układać się w jedną całość. Nowe tory, przystankowe wiaty, podstacje, przebudowa mostu tramwajowego – jeszcze w grudniu linia 45 ma połączyć Zgierz z sąsiednim miastem wojewódzkim.

Pod koniec września zakończono przebudowę torowiska przebiegającego przez Drogę Krajową nr 91, co udrożniło ruch samochodowy w mieście. Przy ulicy Łódzkiej pojawiły się też dwa moduły podstacji, które zostaną wykorzystane do zasilania linii tramwajowej. Podstacja została wyposażona

w nowoczesne urządzenia służące do przekształcania i rozdziału energii elektrycznej, a także w urządzenia umożliwiające monitorowanie i sterowanie podstacji przez służby techniczne przewoźnika.

W przestrzeni miejskiej pojawiają się kolejne wiaty przystankowe – konstrukcje ustawiono już przy skrzyżowaniach DK91 z ulicami: 1 Maja, Osiedlową oraz Chełmską. Jednocześnie na granicy Zgierza i Łodzi przebudowywane są: most tramwajowy oraz most drogowy nad rzeką Wrzącą. W planach jest poszerzenie ostatniego z wymienionych

elementów, aby możliwe stało się zamontowanie barier ochronnych. Modernizacja mostu tramwajowego obejmie m.in. budowę przepustu, torowiska i trakcji.

Zmodernizowane zostaną odcinki od Helenówka do osiedla Kurak oraz od osiedla do placu Kilińskiego. Inwestycja współfinansowana ze środków unijnych z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020. (jn)



Modernizacja odcinka do placu Kilińskiego



Nowe tory, nowe wiaty. Tramwaj powróci do Zgierza pod koniec 2021 roku

To były piękne dni

Zakończenie lata 2021

Blisko 25 stopni we wrześniu? Tak piękną pogodę zamówili organizatorzy „Zakończenia lata”. Nic dziwnego, że park miejski wypełniały tłumy zgierzan – od godzin przedpołudniowych po późną noc. Zielona, spacerowa przestrzeń wokół stawu po raz kolejny okazała się idealną areną imprezy plenerowej.



Gwiazdą pierwszego dnia była Patrycja Markowska. Wokalistka już w zeszłym roku nagrała film, w którym przekonywała, że tęskni za naszym miastem. Złagodzenie przepisów epidemiologicznych pozwoliło na organizację koncertu w otwartej przestrzeni. Występ Patrycji przyciągnął wielu jej fanów, także spoza Zgierza.



Po zmroku park miejski ujawnił swoje baśniowe oblicze. To wszystko dzięki iluminacjom współtworzącym Świet(l)ną noc. „Pokolorowano” drzewa wokół stawu oraz fontanny ustawione przy przystani MOSiR. Pojawiły się także małe modele odwzorowujące zgierskie budynki, na których wyświetlono mini mapping.



Miejska impreza zbiegła się z jubileuszem 70-lecia Zawodowego Pożarnictwa w Zgierzu i 100. rocznicą utworzenia związku Ochotniczych Straży Pożarnych. Po uroczystościach na placu Jana Pawła II strażacy zorganizowali w parku piknik dla mieszkańców. Wśród atrakcji był m.in. pokaz gaszenia pożaru, wspinaczka na ścianie, pokaz sprzętu oraz dmuchańca dla dzieci.



CKD zaprosiło rodziny z dziećmi na warsztaty teatralne. Podczas zabaw powstała blisko setka własnoręcznie zrobionych kukielek z łyżek drewnianych. Dzieci miały okazję „przetestować” swoje dzieła, odgrywając krótkie improwizowane scenki na specjalnie przygotowanej instalacji – teatryku. W ten sposób m.in. promowano organizowane przez CKD Bajkobranie.



Amerkańskie burgery, azjatycki makaron, belgijskie frytki i meksykańskie quesadillas. A na deser słodkie donuty i molekularna „dymiąca” lemoniada. Festiwal Food Trucków to już stały punkt plenerowych imprez. Kolorowe pojazdy wypełniły przestrzeń pasaży, a zgierzanie chętnie testowali niecodzienne smaki.

(10-12 września)

Po rocznej przerwie powrócił konkurs „ZgJeżoGranie”. Wykonawcy zmierzyli się tym razem z repertuarem Kamila Bednarka – gwiazdy ostatniego dnia „Zakończenia lata”. W kategorii młodszych zwyciężyła Małgorzata Wojciechowska, wśród starszych triumfowała Weronika Wiśniewska – tak zdecydowało jury, w skład którego wchodził m.in. Kamil Bednarek. Do konkursu zgłosiło się w tym roku dwanaście osób.



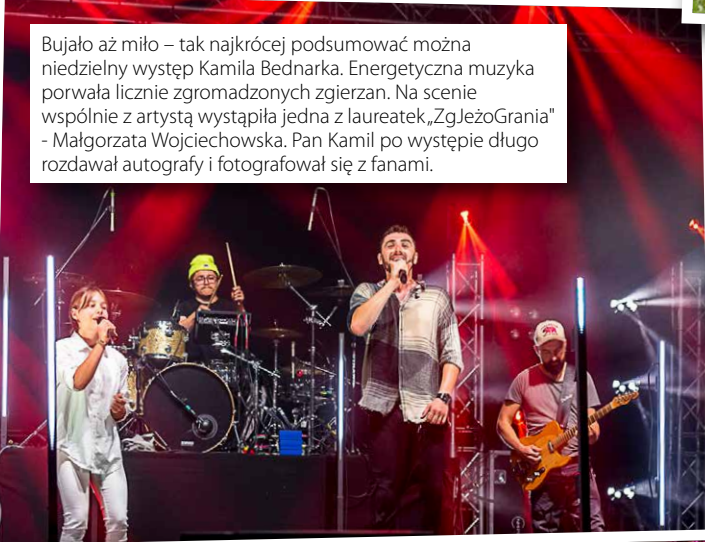
KRZYSZTOF GŁOWACKI

Szczepienia przeciw COVID, możliwość udziału w spisie powszechnym i ekologiczne konkursy. Na terenie imprezy pojawiły się stoiska, które przypominały o ważnych elementach naszej codzienności. Promowano w ten sposób zdrowie, sprawy obywatelskie i ochronę środowiska. Zwycięzcy eko konkursów otrzymywali kompostowniki, a mieszkańcy przynoszący szklane opakowania – sadzonki lawendy.



JAKUB NIEDZIELA

Bujają aż miło – tak najkrócej podsumować można niedzielny występ Kamila Bednarka. Energetyczna muzyka porwała licznie zgromadzonych zgierzan. Na scenie wspólnie z artystą wystąpiła jedna z laureatek „ZgJeżoGrania” - Małgorzata Wojciechowska. Pan Kamil po występie długo rozdawał autografy i fotografował się z fanami.

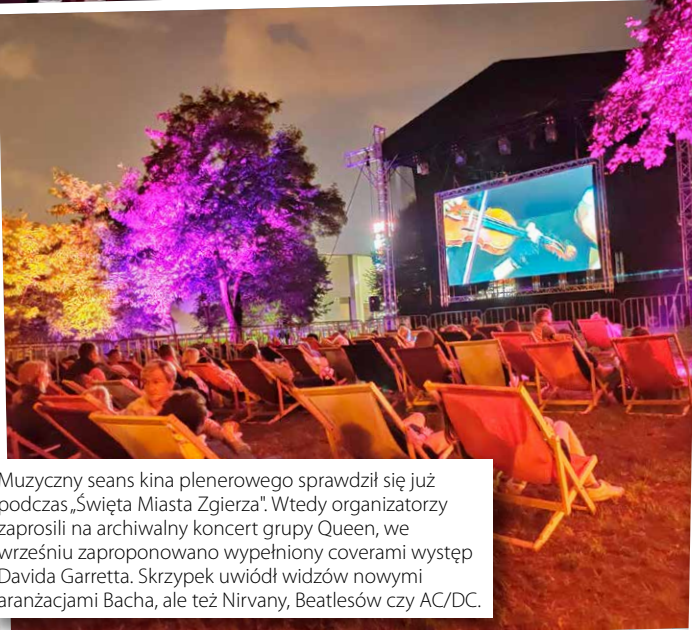


KRZYSZTOF GŁOWACKI



JAKUB NIEDZIELA

Dzięki Muzeum Miasta Zgierza odwiedzający park mogli przenieść się w czasie. Grupa rekonstrukcji historycznej piekła podpłomyki, spotkać można było średniowiecznych wojów oraz fabrykantów z czasów Umowy Zgierskiej. A to jedynie część atrakcji... Piknik muzealny zorganizowano w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa.



JAKUB NIEDZIELA

Muzyczny seans kina plenerowego sprawdził się już podczas „Święta Miasta Zgierza”. Wtedy organizatorzy zaprosili na archiwalny koncert grupy Queen, we wrześniu zaproponowano wypełniony coverami występ Davida Garretta. Skrzypki uwiódł widzów nowymi aranżacjami Bacha, ale też Nirvany, Beatlesów czy AC/DC.



KRZYSZTOF GŁOWACKI

To była długo wyczekiwana impreza. Zgierzanie świetnie bawili się podczas koncertów plenerowych, ale także podczas dodatkowych atrakcji "Zakończenia lata". Przestrzeń parku tak zaaranżowano, aby spacer wokół stawu pełen był coraz to nowych niespodzianek. Oby kolejne edycje miejskich imprez były równie udane. (jn)

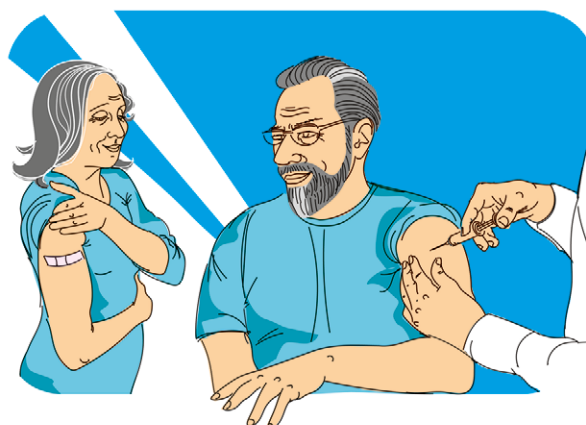
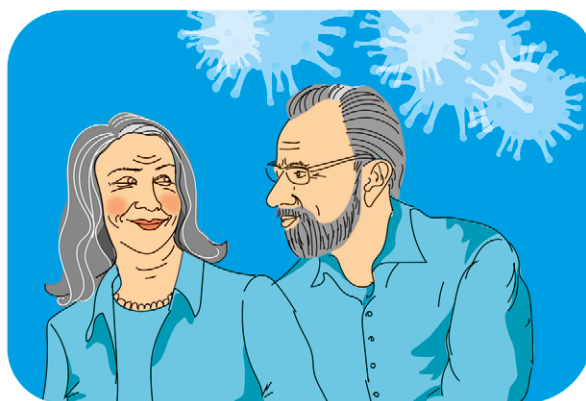
#Szczepimy się

M A T E R I A Ł P R O M O C Y J N Y



I przyszła wreszcie pora
Wytchnienia dla seniora
Na odpoczynek czas
Do parku na ławeczkę
Do kina na wycieczkę
W zielony las

Lecz boją się i w domu
Przed światem po kryjomu
Musieli tkwić
Więc razem uradzili
Że będą się szczepili
BO TRZEBA ŻYĆ



Oleksiewicz
narysunki: Asia
napisy: Wojtek

PUNKTY SZCZEPIEŃ PRZECIWKO COVID-19 NA TERENIE ZGIERZA

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
ul. Parzęczewska 35
tel. 42 714 42 73

MZPR Przychodnia Rejonowa nr 4
ul. Staffa 10
tel. 506 766 926

Apteka u Dominika
ul. Lechonia 2
tel. 42 716 52 30

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinych SANUS
ul. Dąbrowskiego 19
tel. 42 719 09 23

NEUCA MED Sp. z o.o.
ul. Witkacego 2d
tel. 42 715 26 69

Centrum Medyczne Boruta
ul. Struga 2-4
tel. 530 141 288

REJESTRACJA PRZEZ:

- BEZPŁATNĄ INFOLINIĘ 989
- SMS O TREŚCI SZCZEPIMYSIE NA NUMER 880 333 333
- STRONĘ WWW.PACJENT.GOV.PL

#SZCZEPIMYSIE

Wygrać z koronawirusem

Szczepienia przeciwko COVID-19 niezmiennie wywołują wiele kontrowersji. Wciąż istnieje duża grupa osób, które wahają się co do decyzji. Czwarta fala wystartowała – to widać gołym okiem. Mówią o tym nie tylko politycy, lekarze czy epidemiolodzy, ale suche liczby, statystyki. Mimo to wielu ludzi deklaruje, że się nie zaszczepi. Mówi się, że przekonanego nikt nie przekona. To prawda stara jak świat. Dlatego najważniejsza dla nas jest własna motywacja i przekonanie. Chociaż nie jest to łatwe, to z pewnością warto zachowywać otwartą głowę i słuchać różnych argumentów, niekoniecznie tych, z którymi nam „po drodze”. Warto też podierać się doświadczeniem innych osób. A co z tym później zrobimy, to już inna sprawa. Pytamy znanych mieszkańców Zgierza o to, dlaczego zdecydowali się na szczepienie. (rk)

Michał Pietrzak, muzyk, instruktor MOK, animator kultury



Zaszczepiłem się dzień po otwarciu zapisów dla mojej grupy wiekowej. Można powiedzieć, że zrobiłem to trochę dla świętego spokoju – wiedziałem, że to konieczne, żeby bezpiecznie funkcjonować w społeczeństwie, żebym mógł iść z czystym sumieniem na przykład do babci. Dla mnie to było ważne, zwłaszcza, że od początku pandemii widywałem ją raczej tylko przez balkon.

Brałem też pod uwagę to, że pracuję z ludźmi, mam z nimi dużą styczność i jestem na pierwszej linii frontu, więc nie ma sensu ryzykować.

Wisienką na torcie była choroba, którą przeszedłem w lutym zeszłego roku po spotkaniu z Włochem, który przyjechał do Polski na warsztaty muzyczne dosłownie w przeddzień tego koszmaru, który wszyscy potem mogliśmy oglądać na ekranach telewizorów. Przez tydzień walczyłem z bardzo wysoką gorączką i dosłownie „umierałem”. To był koszmar. Wówczas lekarze raczej nie wiązali objawów z COVID-19 i potraktowano mnie jak pacjenta ze zwykłą, chociaż ciężką infekcją. Tak więc po tym wszystkim już nikt nie musiał mnie przekonywać do szczepienia. Przekonał mnie bilans potencjalnych zysków i strat. Uznałem, że jeśli mogę coś zrobić dla siebie i innych, to zwyczajnie to zrobić. Dla mnie mieści się to w myśleniu zdroworozsądkowym.

Dariusz Wójcik, ratownik medyczny, wykładowca akademicki



To oczywiste, że rekomenduję szczepienie, mimo że sam miałem negatywne objawy poszczepienne. Zaszczepiłem się, gdy tylko pojawiła się taka możliwość po to, żeby nie narażać siebie i innych. Byłem i jestem (bo czwartą falę już widać na oddziale covidowym na Parzęczewskiej i prawie wszyscy to niezaszczepieni) na pierwszej linii frontu walki z COVID-19. Wiem, że bez szczepień, nie wygramy walki z tym patogenem. Nie ma szans.

Jako ratownik medyczny nie ukrywam też, że wolałbym nie pracować w kombinezonie. To żadna przyjemność, która w dodatku istotnie opóźnia dotarcie do chorego na COVID-19. A potem są jeszcze procedury, które na jakiś czas wyłączają zespoły karetek i same karetki z użytkowania.

Dlatego rekomenduję szczepienia zarówno starszym osobom ze względu na to, że często mają inne przewlekłe schorzenia, w których przypadku wirus może podziałać jak akcelerator. Polecam je także młodym, dlatego, że chyba nikt nie chce pamiętki na całe życie w postaci zwłóknienia płuc albo zmian neurologicznych, które COVID-19 pozostawia. Zadałbym też pytanie do społeczeństwa: jak to jest, że w większości krajów Europy, do której należymy, poziom zaszczepienia sięga 80 procent, a w Polsce to zaledwie 50 procent?

Przemysław Staniszewski, prezydent miasta Zgierza



Wykorzystałem pierwszy dogodny moment do zaszczepienia się dlatego, że czuję się odpowiedzialny nie tylko za swoich najbliższych, ale również za współpracowników oraz inne osoby, w tym wielu mieszkańców Zgierza, z którymi stykam się na co dzień w pracy. Sam również nie chciałem zostać zarażony wirusem, którego ktoś mógłby mi niechcący sprezentować. A jeśli już nawet to by nastąpiło, to z dużym prawdopodobieństwem uniknąłbym niebezpiecznych powikłań, które dotyczą coraz młodszych osób.

Dla mnie to oczywiste. Jeśli mam szansę, to z niej korzystam.

Dlatego zdecydowałem, że wolę posłuchać ekspertów, ludzi nauki. Mam zaufanie do tego, co mówią specjaliści. Jestem też świadomy rozwoju medycyny i technologii medycznych. Nie mam za to czasu na chorowanie i nie widzę powodu, żeby podejmować zbędne ryzyko dla zdrowia i życia. Mam także pełną świadomość funkcji, którą sprawuję. Przy zachowaniu wolności wyboru dla każdego, sam chcę dawać przykład, że warto dbać nie tylko o siebie, że należy wykorzystywać szanse, które daje nam rozwój cywilizacyjny.

A prywatnie, to brak szczepienia zamyka mi drogę do realizowania się w moich pasjach: podróżowaniu czy uprawianiu sportu. Szczepiąc się, nic nie tracę. Mogę za to sporo zyskać.

Roksana Zasina, zapaśniczka



Jestem zaszczepiona, choć mam dość sceptyczne nastawienie do działania obecnie dostępnych szczepionek. Sama zdecydowałam się na ten zabieg, bo w innym przypadku mogłabym mieć problemy z udziałem w zawodach rangi międzynarodowej, jak chociażby igrzyska olimpijskie w Tokio, na które wywalczyłam kwalifikację. A przecież dla sportowców występ na olimpiadzie to często marzenie życia. Gdybym nie była zaszczepiona, a miałabym styczność z kimś, u kogo wykryto koronawirusa, automatycznie trafiłabym na kwarantannę, co oczywiście mogłoby przekreślić moją szansę. Dlatego nie ryzykowałam i zdecydowałam się na szczepienie podwójną dawką Pfizera. Czyli poszłam raczej za głosem rozsądku.

Osobiście niezbyt dobrze czułam się po tym zabiegu. Przez tydzień byłam wyłączona z treningu, co przed wyjazdem do Japonii miało duże znaczenie. Podobne objawy do moich mieli też moi znajomi, również wyczynowi sportowcy. Lekarze tłumaczyli to w ten sposób, że im człowiek ma lepszą odporność, tym mocniejsza jest immunologiczna odpowiedź organizmu na szczepionkę. Moim zdaniem jednak organizm nie powinien tak gwałtownie reagować.

Chciałabym jednak być dobrze rozumiana – nie zamierzam nikomu mówić, co ma robić. Każdy musi to sam rozważyć.

Lis – rudy pogromca gryzoni

Zdarza się, że wracając nocą z późnej kolacji przez park miejski, możemy w Zgierzu natknąć się na lisa. Cóż robi lis w centrum miasta? – zapytamy. Nic w tym spotkaniu dziwnego. Lisy ostatnio bardzo się rozpowszechniły, nie tylko w polskich lasach. Szukają terenów łowieckich coraz bliżej ludzkich siedzib.

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Według szacunków, w samej Warszawie mieszka dziś około stu lisów. Ile tych zwierząt może bytować w Zgierzu? Trudno stwierdzić, bo leśnicy borykają się z problemem dokładnego zliczenia kra-

jowego pogłowia lisa. Wiadomo tylko, że populacja tych rudzielców od końca lat dziewięćdziesiątych zwiększyła się w Polsce kilkakrotnie. To zasługa nie tylko obrońców przyrody, dzięki którym naturalne futro z lisa przeszło ewolucję, od symbolu zamożności aż po skojarzenie z okrucieństwem.

Do wzrostu liczebności rudego drapieżnika przyczyniło się głównie zwalczanie wścieklizny, na którą wcześniej lisy zapadały masowo – a która dziś, dzięki programowi szczepień, dotyka te zwierzęta znacznie rzadziej. Rozkłada no pokarm ze szczepionką, a że lis w swoim bogatym jadłospisie ma również padlinę, zaczął uodparniać się przeciwko chorobie. To zresztą również jeden z powodów, dla których lisy coraz częściej widywane są w pobliżu ludzkich domostw: szukają resztek jedzenia w pojemnikach na śmieci. Nie chodzi tylko o mięsne odpady, bo choć lis klasyfikowany jest jako drapieżnik i padlinożerca, nie pogardzi też owocami czy resztkami warzywnej zieleniny.

Wzrost liczby tych inteligentnych zwierząt musiał więc, zgodnie z logiką, zapoczątkować ich migrację w stronę osad ludzkich. Lis to samotnik, zwierzę terytorialne. Tylko na czas godów i wychowywania potomstwa, od stycznia do kwietnia, lisy łączą się w pary. Wówczas samica opiekuje się młodymi, a polujący samiec dostarcza jej pożywienie. Ale później, gdy młode opuszczają rodzinną norę (wrzesień – październik), same szukają własnego terytorium łowieckiego.

A ponieważ dorosły lis potrzebuje terytorium wielkości aż do 150 hektarów, trudno się dziwić, że napotykamy je coraz częściej – mimo iż drapieżnik ten żeruje w nocy. Ma świetny słuch, wzrok, węch i dotyk. Posiada też niebagatelną inteligencję – w ocenie znawców większą niż wilk, a nawet pies. Opinie na temat lisej przebiegłości nie są więc przesadzone.

Jak wykazały badania, ulubionym pokarmem lisów nie są wcale zajęce ani kury, lecz gryzonie. Z tego powodu często napotkamy lisy polujące na otwartej przestrzeni

KEN BILLINGTON



Lisy – zdaniem znawców – są inteligentniejsze niż wilki, a nawet psy



PEOPLELOUP/WIKIPEDIA



Rarytatem dla popularnego rudzielca wcale nie jest kura, a raczej gryzonie

Lisy są zwierzętami terytorialnymi, jedynie w okresie wychowywania młodych łączą się w pary

LISA HAGGBLOM

– wśród pól uprawnych. W związku ze skutecznością w zwalczaniu myszy czy norników rolnicy traktują lisa jak swojego naturalnego sprzymierzeńca, który zwłaszcza latem pomaga chronić ich uprawy. Jako pożyteczny sanitariusz, wyłapujący głównie chore i słabe zwierzęta, oraz czyszczący poszycie z padliny, lis przydaje się także w gospodarce leśnej.

I dlatego, choć liczba czy zasięg lisa wokół nas wciąż się powiększa, traktujmy to

sprytne zwierzę jako nieodzowny element naszej rodzimej fauny. Niech kontrola liczebności jego pogłowia zajmą się specjaliści: leśnicy i myśliwi. Zaś my, jeśli najdzie nas kiedyś ochota na łowieckie sukcesy, lepiej zostawmy lisa w spokoju, zamiast gonić go nocą po parku. I tak zaraz czmychnijmy do jednego ze swych licznych, podziemnych korytarzy. ●



NOSTROMO-IO

Kawa w Młynie – otwarte rozmowy o kulturze

To mają być dobre spotkania, dobre rozmowy i skuteczne sieciowanie środowiska kultury i sztuki naszego miasta. Już 16 października czeka nas podwójnie wyjątkowe wydarzenie. Ta październikowa sobota będzie pierwszym dniem, kiedy otworzą się drzwi do Starego Młyna, a możliwość wejścia tam jako pierwsze dostaną osoby ze świata kultury zaproszone przez Miejski Ośrodek Kultury na spotkanie „Kawa w Młynie – otwarte rozmowy o kulturze”. Wydarzenie to odbędzie się w formule Open Space Technology. Nie będzie to więc ani nudny wykład, zbyt długa prelekcja, niekończąca się konferencja czy posiedzenie z narzucanym z góry programem. Do organizacji spotkania MOK zaprosił konsultantów i facylitatorów pracy grupowej z Fundacji DO. „Wiemy, że podstawą dobrej pracy

jest dobra komunikacja między ludźmi. Realizując projekt, koncentrujemy się na stworzeniu takich warunków, w których uczestnicy mają możliwość swobodnego wyrażania swojego zdania, zadawania pytań, a także uważnego słuchania się nawzajem. Projektujemy i opiekujemy się spotkaniami w taki sposób, aby szanse na wykorzystanie potencjału grup były jak największe. Sprawiamy, że dobre spotkania się dzieją”. W takich słowach o swoim doświadczeniu w open space’ach mówi członek Zarządu Fundacji Wojtek Zawisz.

Otwarcie nowej siedziby Miejskiego Ośrodka Kultury w Zgierzu staje się jednocześnie nowym otwarciem dla ludzi kultury i sztuki, edukatorów i animatorów. I właśnie dla nich jako pierwszych MOK chce uchylić drzwi Starego Młyna. Spotkanie stanie się okazją do rozmów o przyszłości



kultury w naszym mieście, możliwościach rozwoju amatorskiego ruchu artystycznego, wydarzeniach w artystycznych, atrakcyjnych miejscach dla młodych ludzi czy edukacji kulturalnej dzieci, dorosłych oraz osób w wieku senioralnym. Jednak przyjęta metoda nie narzuca tematów, ponieważ narzucają je wyłącznie osoby, które wezmą udział w spotkaniu. Organizatorzy na „Kawę w Młynie” zaprosili więc środowisko artystów, animatorów, edukatorów kulturalnych, osoby zaangażowane w lokalną kulturę, menedżerów z tego środowiska. Wypracowane w tę październikową sobotę rekomendacje będą podstawą do pracy nad strategią dla rozwoju kultury w naszym mieście. (Km)

Z Łodzi pod Zgierzem

Pozytywne wibracje na Zakończenie Lata

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Kamil Bednarek to niezwykle pozytywny człok. Nie tylko zagrał w Mieście Zgierzu koncert, ale też podsumował lato razem z jego najzdolniejszymi muzykami mieszkającymi: do konkursu

ZgJeżoGranie zgłosiło się kilkunastu odważnych, młodych wokalistów. Kamil jako szef jury osobiście doglądał wyborów najlepszego głosu, a potem laureatkę – z początku nieśmiałą Małgosię Wojciechowską – zaprosił na scenę do wspólnego wykonania przeboju „Bądź przy mnie”. Dzięki prezentacji, którą Małgosia już chyba do końca życia zapamięta, po tej nieśmiałości śladu nawet nie zostało. I bardzo pięknie! Czasem naprawdę wystarczy pokonać niewielką, choć groźnie wyglądającą barierę, by nabrać pewności siebie – a dalej już w życie pędzimy galopem, na skrzydłach, bez żadnych ograniczeń. Kamil Bednarek, boć to przecie poczciwy chłopina, takie rzeczy pewnie dobrze wie, a jego optymizm wylał się szerokim strumieniem nie tylko na uszczęśliwioną laureatkę ZgJeżoGrania, ale też na całą, licznie zgromadzoną zgierską publiczność. Albowiem cały Zgierz świetnie się „na Bednarku” bawił, podobnie zresztą jak dwa dni wcześniej

„na Markowskiej”... Kamil rozpoczął swój występ od rapowania frazy, że nie ma bata, robimy tutaj Zakończenie Lata – a jak ktoś nie dowierza, to zapraszam do Zgierza. I w ten sposób sympatyczny artysta miał już tutejszą publiczność, że tak powiem, kupioną. Kilkutysięczny tłum rozkręcał się w tańcu z Kamilem z każdą następną piosenką, a że pogoda też postanowiła się tego dnia do zgierzan uśmiechnąć, przeto udana zabawa trwała w parku miejskim do późnych godzin. Nie porannych, bo następnego dnia trzeba było do pracy lub szkoły, ale do wieczornych jak najbardziej – i to właśnie było najfajniejsze, że mimo niedzieli oraz zapadających nieuchronnie ciemności nikt tegoż lata w Zgierzu kończyć za bardzo nie chciał. Rozstawać się było szkoda, bo od samego piątku powietrze od pozytywnych wibracji wokół parku aż drgało. Nudzić się też nie było można, bo każdy coś dla siebie znalazł. A zgierskie wróble pośród drzew parkowych ćwierkają, że na koncerty Patrycji Markowskiej i Kamila Bednarka pod plenerową scenę zjeżdżały się – trochę incognito – spore zastępy gości z sąsiedniej Łodzi. Bo choć oferta koncertowa na zamknięcie sezonu po sąsiedzku całkiem bogata, to jednak o gwiazdy podobnego kalibru było trudno. Głośno się jeszcze o tym nie mówi, ale i wśród chętnych na lokale w zgierskim zasobie mieszkaniowym, co to ostatnio ładnie się rozbudowuje, pojawia

się coraz więcej gości, naddciągających z południowej strony lasu Chełmy. Że to podobno spokój większy i coraz bardziej jest co „po godzinach” robić. Może w Zgierzu doczekamy się za kilka lat historii jak w Grecji: żaden atenińczyk nie przyzna się, że jeździ pomieszkać na wyspę Evia, ale wszyscy mają tam domy (choć to region obciachowy, taka trochę grecka kielecczyzna). Samochody na ateńskich numerach przemykają przez Evię nocą, potajemnie, byle tylko znajomi nie zauważyli... ●

W poprzednim numerze ZMP (wrzesień 2021), w tekście felietonu pt.: Czy sportowy kopciuszek wyprzedza „giganta”?, niechcący pominąłem jedno ważne nazwisko z panteonu zgierskich olimpijczyków zimowych. Jak słusznie zwrócił mi uwagę pan Stefan Wieczorek, Zgierz na dwóch igrzyskach – Cortina D’Ampezzo w 1956 roku oraz w Innsbrucku 1964, reprezentował znakomity hokeista Włókniarza, nieżyjący już Stanisław Olczyk. Bardzo dziękuję za przypomnienie nazwiska świetnego przed laty, reprezentacyjnego obrońcy i przepraszam wszystkich, których dotknęło moje niedopatrzenie.

Remigiusz Mielczarek – dziennikarz, PR-owiec, rzecznik prasowy, muzyk, bloger... Urodził się i mieszka w Łodzi, ale od niedawna pracuje w Zgierzu. To mu pozwala inaczej spojrzeć na tutejszą grawitację.

JAKUB NIEDZIELA



Hitem dziesiątej kolejki nazywały lokalne media pojedynki Boruty i Warty przy ulicy Wschodniej. Naprzeciw siebie stanęły niepokonane dotąd zespoły, oba z aspiracjami do awansu. Z powodu większej liczby remisów zgierzanie traciło kilka punktów do drużyny z Sieradza, dla gospodarzy była to więc okazja, aby w przypadku wygranej zbliżyć się do lidera. Klubowi statystycy przypomnieli przed meczem, że ostatnie ligowe zwycięstwo nad Wartą zgierski Boruta odniósł... czternaście lat temu! Szczęśliwie od soboty 2 października dane te można zaktualizować. Dzięki zwycięstwu 1:0 klub z ulicy Wschodniej pozostaje jedynym niepokonanym zespołem IV ligi grupy łódzkiej.

Przejdziem Wartę

Decydującą o zwycięstwie bramkę zdobył w 39. minucie Karol Pawlikowski. Po wyrzucie futbolówki z autu i przedłużeniu podania przez Damiana Bierzyńskiego obrońca z bliskiej odległości wbił piłkę głową do siatki. W drugiej połowie Warta rzuciła się do odrabiania strat, częściej posiadała piłkę i oddała więcej strzałów, ale razila też nieskutecznością. Zwycięstwo Boruty to efekt dobrej współpracy wszystkich formacji, niemniej należy wyróżnić też indywidualnie bramkarza Jakuba Niedomagala. Pozyskany przed rozpoczęciem nowej rundy goalkeeper obronił kilka strzałów z bliskiej odległości, za co zebrał zasłużone brawa od kibiców.

Tydzień przed pojedynkiem z Wartą stadion przy ulicy Wschodniej był areną równie emocjonującego widowiska – do Zgierza przyjechała wtedy drużyna rezerw Widzewa. Co było do przewidzenia, na trybunach pojawiła się liczna grupa fanów łódzkiego klubu. W dużej części złożona z mieszkańców naszego miasta, było więc głośno, ale bez utarczek między gospodarzami a gośćmi. Możliwe, że część kibiców pamiętała poprzednią wizytę Widzewa (wtedy drużyny seniorskiej!) przy ulicy Wschodniej w listopadzie 2015 roku. W starciu ówczesnych IV-ligowców padł remis 1:1, jak się okazało – historia lubi się powtarzać.

Tuż przy słupku

Pojedynek rozpoczął się od ataków obu stron, ale to Boruta jako pierwszy wyprowadził celny cios. W 20. minucie Michał Madejski przyjął piłkę przed polem karnym, a obrońcy Widzewa skupili się na próbie przecięcia jego potencjalnego podania. Tymczasem pomocnik przebiegł kilka metrów i płaskim strzałem tuż przy słupku pokonał bramkarza łodzian. Zgierzanie nie rezygnowali z podwyższenia wyniku, m.in. w 40. minucie Ołeksij Naidyshak trafił w poprzeczkę po efektywnym strzale z przewrotki. Jednak to Widzew zdołał doprowadzić do wyrównania przed końcem pierwszej połowy. Zdecydował indywidualny błąd – obrońca stracił piłkę, faulował biegnącego na bramkę widzowiaka, a pewnym wykonawcą rzutu

Zgierski Boruta. Wciąż niepokonani

Najmniej straconych bramek w lidze, zero porażek i pewne miejsce na szczycie tabeli. Miejski Klub Piłkarski Boruta świetnie rozpoczął sezon 2021/22. W październiku zgierzanie pokonało na własnym boisku lidera IV ligi Wartę Sieradz 1:0.



Zwycięskie starcie z Wartą Sieradz. Przy piłce Michał Madejski

karnego okazał się Daniel Mąka. Wynik 1:1 już się nie zmienił, choć w końcówce więcej sytuacji wypracowali zgierzanie.

Po dziesięciu kolejkach IV ligi Boruta ma na koncie wiele efektownych zwycięstw (4:0 z Andrespolią, 8:1 z Prosną, 5:0 z KS Paradyż), wiele ważnych (wspomniane 1:0 z Wartą Sieradz czy 2:1 ze Zjednoczonymi Stryków w derbach powiatu), ale zdarzają się też wyniki pozostawiające niedosyt. Mało brakowało, aby mecze zremisowane (0:0 z Kwiatkowicami, 1:1 ze Stalą Głowno czy właśnie 1:1 z Widzewem II Łódź) przyniosły zgierzantom komplet punktów. Ważne jest, że zgierzanie traci najmniej bramek w lidze. Również sporo zdobywają, co nie było już takie oczywiste. Przeciż przed startem sezonu odszedł z Boruty jej najlepszy snajper (i przy okazji najsukuteczniejszy strzelec całej IV ligi) Patryk Pietrasiak. – *Mam ten komfort pracy, że udało się stworzyć szeroką kadrę 22 zawodników o zbliżonym potencjale* – tłumaczy trener Radosław Koźlik. – *Rozłożyliśmy ciężar zdobywania bramek na całą drużynę i jak dotąd przynosi to efekty.*

Droga w górę

Regularnie na listę strzelców wpisują się m.in. Karol Pawlikowski, Mateusz Misiak

czy Krystian Ślęzak. Grono zdobywających bramki będzie się jeszcze powiększać, bo Boruta kontynuuje swoją przygodę w Pucharze Polski. W tych rozgrywkach szansę często dostają zawodnicy rzadziej występujący w lidze. Po zwycięstwach 2:0 z Górnikiem Łęczycą i 5:3 z Włóknierzem Pabianice zgierzanie awansowali do ćwierćfinału etapu łódzkiego. Kolejnego rywala poznają na początku października.

Jak zaznaczyliśmy wcześniej, wyróżniającym się graczem pierwszej drużyny jest bramkarz Jakub Niedomagala. Były gracz Neru Poddębice i Stali Głowno dyplomatycznie stwierdza, że najmniejsza liczba straconych goli w lidze to zasługa całej drużyny. Jednak nam wypada pochwalić jego indywidualne interwencje, m.in. obroniony rzut karny w pojedynku z Pogonią Zduńska Wola czy powstrzymanie napaśników Warty Sieradz. – *Jako junior przyjeżdżałem do Zgierza jako reprezentant SMS Łódź, później jako bramkarz Stali Głowno, choć nie były to miłe wspomnienia, bo Boruta najczęściej wygrywał z nami* – uśmiecha się piłkarz. – *Cieszę się, że tak dobrze nam teraz idzie. Nie pozostaje nic innego, jak wygrać i zrobić awans do III ligi.*

Ciąg dalszy przygód zgierskiego Jeża

„Pewnego dnia Jeż ze Zgierza otrzymał list od swojej dawnej przyjaciółki Albiny, którą poznał w dzieciństwie podczas wakacji nad morzem. Ta wyjątkowa dama była baronową, mieszkała we wspianym czernickim pałacu. Albina pisała, że przytrafiło jej się coś strasznego – zamieniła się w żabę po wypiciu trucizny podanej przez służącą. Na dodatek zamek zapadł się pod ziemię! Baronowa postanowiła założyć swoją karczmę, aby pozostać nadal w Czernicy. Błagała wielu mieszkańców miasta o pomoc, jednak nikt nie wierzył, że to ona. Poprosiła Jeża, aby pomógł jej powrócić do ludzkiej postaci i odzyskać pałac. Jeżyk natychmiast ruszył w drogę.”

Od tego zaczyna się jedna z podróżniczych przygód zgierskiego jeża, napisana w Czernicy i zatytułowana „Baronowa i czernicka kłątwa”. Takich magicznych, ale i całkiem realnych opowieści powstało w całej Polsce dziesięć. A wszystko dzięki projektowi Centrum Kultury Dziecka „Podróże Jeża spod miasta

Zgierza”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „Ojczysty – dodaj do ulubionych 2021”.

To już druga „jeżowa” książka wydana w CKD. Pierwsza, tzw. Książka Wszystkich Zgierzan z nowymi przygodami tego sympatycznego zwierzaka, powstała w 2019 roku

w ramach lokalnej inicjatywy Adriana Pała. W pisanie historii do nowej publikacji zaangażowało się blisko 100 osób z 10 miast i miejscowości rozsianych po całej Polsce. Dzięki temu czytelnicy poznają po jednej historii, napisanej przez tamtejszych mieszkańców – od przedszkolaka do seniora. Czasem są to opowieści zupełnie baśniowe, czasem odwołujące się do realnego świata. Ale zawsze osadzone w kulturowym, geograficznym lub historycznym kontekście miejsca.

Wartym podkreślenia jest fakt, że wszystkie te historie zostaną nagrane i udźwiękowione, i będą dostępne jako audiobook na stronie ckdzgierz.pl.

Premiera książki zaplanowana jest na 29 października 2021 roku i odbędzie się w Starym Młynie – nowej siedzibie Miejskiego Ośrodka Kultury. Na spotkaniu oczywiście pojawią się przedstawiciele partnerów CKD w tym projekcie: placówek kultury, które koordynowały pisanie przygód o podróżach zgierskiego jeżyka. Jeśli tylko sytuacja epidemiologiczna pozwoli – spotkanie będzie otwarte dla wszystkich mieszkańców Zgierza.

Tym razem udało się wydać książkę w znacznie większym nakładzie niż poprzednio, zatem na pewno trafi ona nie tylko do zgierskich bibliotek, szkół i przedszkoli, ale również na wiele półek w zgierskich domach.

Dzisiaj możemy jedynie zapewnić, że nasz zgierski kolczasty przyjaciel znowu będzie przeżywał mnóstwo przygód, pozna nowych przyjaciół, odwiedzi wiele nieodkrytych dotąd miejsc. Co go najbardziej zachwyci? Czy wróci do rodzinnego miasta? Wybierzmy się razem z nim w tę podróż. (Km)

„Jeżyk wypowiedział magiczne zaklęcie i parowóz wzbił się w powietrze, dziękując przecierają oczy ze zdziwienia. Lecieli w powietrzu, para buchała kłębami, a parowóz przyspieszał i przyspieszał. Antoś wyjrzał przez okno i zobaczył przemykające domy, ulice, potem lasy i rzekę. Pomyślał, że są już chyba daleko od domu.” (Fragment rozdziału ze Zduńskiej Woli pt. „Olimpijczyki kontra Szarozęby i Magiczna Lokomotywa”)



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY



OJCZYSTY – DODAJ
DO ULUBIONYCH

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „Ojczysty – dodaj do ulubionych 2021”

Książka o nowych przygodach Jeża powstała dzięki współpracy z: Miejskim Centrum Kultury w Żywcu, Milanowskim Centrum Kultury, Fabryką Kultury w Redzie, Stowarzyszeniu Działań Lokalnych Spichlerz w Czernicy, Gminnym Ośrodkiem Kultury w Suszcu, Miejskim Domem Kultury Ratusz w Zduńskiej Woli, Biblioteką Miejską w Cieszynie, Centrum Kultury w Sycowie, Powiatowym Centrum Kultury w Strzelcach Opolskich oraz Ośrodkiem Kultury i Sportu w Bierutowie.

Moje rozmowy zaczynam zwykle od zapoznania każdego z interlokutorów o początki przygody muzycznej. W twoim przypadku mam wrażenie, że to czasy przedszkola.

Śmiało mogę się z tym zgodzić. Śpiewałam od dzieciństwa, bo obracałam się w rodzinnym świecie artystycznym. Mój dziadek Henryk Szwajcer był aktorem, konferansjerem i kompozytorem. Dzięki niemu i jego córce Małgosi zajęłam się muzyką i śpiewaniem. Panie w przedszkolu usłyszały, że śpiewam czysto i słyszę, więc zaczęły wysyłać mnie na konkursy, na których zdobywałam pierwsze nagrody.

Właśnie sobie uzmysłowiłam, że ty byłaś w przedszkolu, a ja z twoim dziadkiem występowałam w estradzie... Nie dziwi cię, że mówię o tobie „mokowskie dziecko”.

Ale to prawda. W MOK-u w wieku 12 lat zapisałam się do studia wokalnego, gdzie się uczyłam i występowałam przy różnych okazjach. Dwa lata później zareagowałam na ogłoszenie, w którym tutejszy zespół rockowy poszukiwał wokalistki. Nie do końca pasował im mój głos, mówili, że jest „taki biały”. Nie dostałam się, przez co miałam chwilowego doła, ale niedługo później podobne poszukiwania prowadził zespół Credo, który owszem, przyjął mnie do składu, ale z zastrzeżeniem, że muszę pisać teksty. To były raczej wiersze skrzywdzonej nastolatki – miałam wtedy 14 lat! Miałam je spisane w zeszytach. Pamiętam pierwszy, który nosił tytuł „Agonia” – pisałam go na lekcji religii (śmiech).

Ważne, że zespół Credo uznał twój głos za czarny...

Tak! Tak się zaczęła przygoda z pisanem, graniem i wyrażaniem siebie. Byłam zbudowana, chodziłam w glanach, nosiłam czarne ciuchy. Później nasz zespół ewoluował. Następowaly zmiany w składzie. Doszła do nas Alicja Grzelak – moja przyjaciółka, niezwykle uzdolniona gitarzystka.

Zmieniła się też nazwa zespołu na Changes, który istniał chyba ze trzy lata. Rozpadł się w 2008 roku. Ale z Alicją postanowiliśmy działać dalej. Wtedy powstał zespół Boso. Najpierw akustycznie, z chórkami składającym się z dwóch dziewczyn, by ostatecznie poszerzyć skład o inne instrumenty – wtedy

Głos jak fundament

W tym miesiącu przedstawimy młodszą historię zgierskiego rocka. Działą się ona bowiem w latach dwutysięcznych, a jej bohaterką jest Julia Szwajcer. Wokalistka i trenerka śpiewu, ale także kompozytorka i autorka tekstów, opowiada w rozmowie z Witkiem Świątczakiem o tym, jak rockowa muzyka wpłynęła na jej życie i pracę.

pojawił się faceci. Zespół zmieniał się dynamicznie. Przez jakiś czas były klawisze, djembe, aż w końcu wykrystalizował się skład ostateczny: na perkusji grał Artur Pędziwiatr, na basie Michał Pietrzak, na gitarze Alicja, a w chórkach śpiewały Michalina Stegłńska (wtedy jeszcze Siorek) i Aneta Józwiak.

Po jakimś czasie zaczęłaś pojawiać się w programach telewizyjnych typu „talent show”.

Po kilku latach, w 2013 roku, gdy kończyłam pedagogikę z muzyką w Kolegium Nauczycielskim i śpiewałam w chórze u Eweliny Bień... Czułam się wokalnie bezpiecznie i pewnie. Postanowiłam spróbować swoich sił w tych programach. Choć tak naprawdę robiłam to od 15. roku życia. Chcę tu zwrócić uwagę na to, żeby ci, którzy chcą iść tą drogą, nie załamywali się po jednym niepowodzeniu – trzeba próbować do skutku! Mnie dopiero po latach udało się dostać do X Factor. Miałam 23 lata.

Dzięki temu, że pojawiłam się w tym programie, zespół zaczął dostawać więcej propozycji koncertowych, mimo że nie dostałam się do finału.

Potem do „Mam Talent” mogłam zabrać już cały zespół. Tam dane nam było przedstawić swoją autorską twórczość. Pojawiałam się jeszcze w innych programach i być może to nie koniec (śmiech). To dobry sposób na promocję działalności i tej artystycznej, i tej zawodowej.

Twoja niespokojna dusza nadal poszukiwała czegoś innego. Zespół Boso przestał istnieć, a ty przeniosłaś się do świata hip-hopu.

Poczułam potrzebę zmiany. Nie bez znaczenia była znajomość z moim obecnym mężem

Michałem. Założyliśmy prywatne studio nagrania i Talent Kolektyw, w którym uczę śpiewu innych. I już jesteśmy dalej. To znaczy Michał nadal siedzi w hip-hopie, choć po tym, jak podsłuchiwał moje lekcje, sam zaczął więcej śpiewać. Za to ja już odchodzi od rapu, a zmierzam do śpiewu białego, ale tego prawdziwego, a nie tego, o którym wspominaliśmy wcześniej – tego zupełnie inaczej rozumianego. To etniczny, naturalny śpiew, choć planuję go połączyć z nowoczesnym brzmieniem. To są moje plany, ale z ich realizacją może być różnie. Jestem mamą, trenerką wokalną, mam swoją firmę – to wszystko pochłania dużo czasu. Ciężko mi zacząć tworzyć, choć nakręcam się, by do tego wrócić.

No to jakie są twoje najbliższe plany muzyczne?

Uczę innych, ale i sama ulepszam swój warsztat. Dowiedziałam się od nauczyciela, że właściwie mało potrafię... Uświadomił mi, że mechanizmy, którymi do tej pory się posługiwałam, nie są dla mnie zdrowe. Potwierdziło się to, gdy po 10 godzinach nauki śpiewu sama traciłam głos. Mój trener od prawie 3 lat uczy mnie opanowania ciała i umysłu, by móc potem we właściwy sposób posługiwać się głosem. Dopiero niedawno poczułam, że umiem świadomie to robić. Przekazuję tę wiedzę dalej.

Śpiew naturalny to śpiew uniwersalny, niezależnie od gatunku, który się uprawia czy chce się uprawiać. Uważam, że każdy człowiek powinien zaczynać od śpiewu naturalnego, który jest jak fundament. ●

*Rozmowy wysłuchała
Magdalena Ziemiańska*



Zespół BOSO w składzie: Aneta Józwiak (chórki), Michał Pietrzak (bas), Julia Szwajcer (wokale), Artur Pędziwiatr (perkusja), Kasia Pisanska (chórki), Alicja Grzelak (gitarę).



Zespół Changes (2008 rok) w składzie: Sebastian Ćwikliński (bas), Julia Szwajcer (wokale), Alicja Grzelak (gitarę), Artur Pędziwiatr (perkusja). W tym składzie był też niewidoczny na zdjęciu Wojtek Walczak (gitarę).

EMILIA ANTOSZ



Tereny dzikiej natury – leśnej, bagienno-wodnej i polnej wybrano na lokalizację Krainy Dzikiej Kaczki. Przez jej obszar przepływa dwukilometrowy odcinek rzeki, która dawniej była częścią większego jeziora.

Ta niezwykła koincydencja sprawiła, że miejsce to pokochały rozmaite gatunki ptaków, leśnej zwierzyny i tu zamieszkały. Regularnie odwiedza je czarny bocian. Największą atrakcją krainy są naturalne obiekty, jak las, łąka, rzeka i staw. Odwiedzający mogą wspinać się na zbocza leśnych parowców, przedzierać przez trzciny i podziwiać widoki ze szkarp. Doceniają również to, że owce, pawie, kaczki, kury, perliczki, a także psy i koty swobodnie spacerują sobie po całym terenie. Zwierzęta są na wyciągnięcie ręki. Właściciele miejsca stworzyli tutaj dodatkowo wiele widowisk, stając do badania wody i pracownię dydaktyczną. – *Kraina Dzikiej Kaczki powstała 2011 roku, zupełnie przez przypadek – wspomina właściciel Maciej Nawrocki. – W księgarni, w której była sprzedawana książka z ptakiem zimorodkiem na okładce, wywiązała się rozmowa w kolejce: co to za ptak ... chyba jakiś z ciepłych krajów. Moja mama była świadkiem tej sytuacji i pomyślała, że nasza wiedza o przyrodzie tej naszej rodzimej, najbliższej jest dość uboga. Zrodził się pomysł na prowadzenie zajęć z edukacji*

Tropem dzikiej kaczki

W królestwie dzikiego ptactwa, żab, dzików, zielonych łąk i szumiących lasów powstała „Kraina Dzikiej Kaczki”. To magiczne miejsce, które zaprasza najmłodszych do pogłębiania wiedzy z zakresu edukacji przyrodniczej, ekologii oraz ochrony środowiska. A przygoda w poszukiwaniu dzikiej kaczki zaczyna się w Bronowicach koło Brzezin.

przyrodniczej. Dodam, że zimorodki są u nas w krainie na stałe i są dobrze nam znane.

Czego potrzebują ptaki do życia? Skąd ten liść?

Na te pytania odpowiedź poznają uczestnicy warsztatów przyrodniczych opracowanych przez edukatorów z krainy. Scenariusze zajęć zostały przygotowane na podstawie szkolnego programu nauczania, są dostosowywane do wieku uczestników i pory roku. Bo warto wiedzieć, że zajęcia prowadzone są przez cały rok. Nie zmienia się tylko ich misja, czyli rozbudzenie ciekawości przyrodniczej, kształtowanie postawy proekologicznej, rozwijanie spostrzegawczości i sprawności manualnej, doskonalenia koncentracji uwagi. Zwiedzający spacerują licznymi ścieżkami dydaktycznymi i biorą udział w wykładach terenowych na temat dzikiego ptactwa, zwierzyny leśnej, lasów, bagien, rzek i polodowcowego

ukształtowania terenu. Jak twierdzą właściciele, ten niezwykły obszar daje możliwość odkrycia pięciu królestw świata żywego: zwierząt, roślin zielonych, grzybów, protistów i bakterii.

Przyszłość Krainy

Właściciele Krainy wciąż udoskonalają stworzone przez siebie miejsce. W niedługim czasie powstaną dwie duże sale dydaktyczne i budynek restauracyjny. Ale największą atrakcją będą chatownie przyrodnicze, które w przyszłości mają się stać wizytówką tego miejsca. – *Czatownie przyrodnicze to bardzo ciekawe twory architektoniczne, które zostaną umieszczone na wysokości 7 metrów w koronach drzew – wyjaśnia Nawrocki. Planowane jest również prowadzenie warsztatów kulinarnych z ziołolecznictwa, organizacja spływów po rzece Mrodze na deskach SUP oraz warsztaty z astronomii podczas gwiazdowych nocy.*

ARCHIWUM KRAINY DZIKIEJ KACZKI



Wizyta w Krainie Dzikiej Kaczki to możliwość przeżycia pięknej przygody w sercu natury, w dzisiejszym świecie to prawdziwy luksus

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Grzyby zawierają złożone substancje o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym, antyalergicznym, immunomodulującym, przeciwzapalnym i przeciwniażdżycowym. Mogą znacząco wzmocnić system

immunologiczny i chronić przed wieloma chorobami. Chitozany i polifenole wykazują działanie immunostymulujące, przeciw cukrzycowe, przeciwbakteryjne oraz przeciwutleniające, mogą również pomóc w walce z nadciśnieniem. Zawarte w nich organiczne związki chemiczne – sterole dbają o odpowiedni poziom dobrego cholesterolu HDL, obniżając przy tym poziom tzw. złego cholesterolu LDL. Głukany występujące obficie w grzybach w bardzo różnorodnych konfiguracjach odzwierciedlają zakres ich biologicznego działania. Zdaniem niektórych badaczy stosowanie mieszanki różnych gatunków grzybów z szeroką różnorodnością glukanów jeszcze bardziej może zwiększyć ich działanie odpornościowe, choć jest to wciąż przedmiotem badań.

Ważne jednak, by spożywać grzyby organicznie, ponieważ niczym gąbka chłoną one substancje ze środowiska. Niewłaściwie hodowane grzyby, z użyciem chemii rolniczej, lub rosące w zanieczyszczonych miejscach, np. przy drodze, mogą zawierać dużo szkodliwych składników, w tym metale ciężkie.

W skład błonnika pokarmowego grzybów wchodzi nierozpuszczalne i rozpuszczalne w wodzie monosacharydy, disacharydy oraz kompleksy polisacharydowo-białkowe. Szczególną rolę odgrywają polisacharydy, które wykazują silną aktywność biologiczną. Niestety niektóre z nich powodują trudności w trawieniu, np. chityna, dlatego grzybów nie podaje się dzieciom.

Grzybem w raka

Z badań wynika, że grzyby takie jak shiitake, maitake i reishi, należące do grupy tzw. grzybów leczniczych, zwiększają aktywność komórek NK (ang. Natural Killers – „naturalni zabójcy”). Komórki NK skutecznie wyłapują i niszczą komórki rakowe. Związki zawarte w grzybach chronią DNA przed uszkodzeniem i mutacjami komórek.

Badanie przeprowadzone na myszach przez japońskich naukowców wykazało silne przeciwzakwepne właściwości grzybów shiitake. Mysiom cierpiącym na mięsaka podawano ekstrakt z shiitake. U sześciu z dziesięciu myszy nastąpiła całkowita regresja nowotworu. Po zwiększeniu dawki ekstraktu u wszystkich myszy nastąpiła regresja choroby. Z kolei kwas ganoderowy, który zawiera grzyb reishi, nazywany grzybem nieśmiertelności, stosowany jest w medycynie dalekowschodniej w leczeniu raka płuc, leukemii i innych nowotworów.

Selen, który występuje w grzybach, zmniejsza ryzyko występowania wszystkich nowotworów, a w szczególności – jak dowiodły badania – raka wątroby, prostaty, jelita

Lecznicze właściwości grzybów

Grzyby to potężne immunomodulatory podnoszące naszą odporność i działające przeciwnowotworowo. Mogą obniżać poziom cholesterolu, ciśnienia i cukru we krwi, zwalczać wirusy, chorobotwórcze grzyby i bakterie, łagodzić stany zapalne.



grubego oraz raka płuc. Ryzyko zachorowania na raka prostaty jest cztero-, pięciokrotnie wyższe w przypadku niskiego stężenia selenu we krwi w porównaniu z wysokim stężeniem. Selen może łagodzić uboczne skutki chemioterapii i radioterapii, zapobiegać metastazie oraz chronić przed promieniowaniem ultrafioletowym.

Zawarte w grzybach glukany są silnymi stymulatorami makrofagów, zwiększają odporność na różnorodne zakażenia bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, opóźniają procesy starzenia się, hamują wzrost guzów nowotworowych, wykazują wzmocnienie proliferacyjnej fazy gojenia się ran, chronią przed skutkami standardowej kuracji nowotworowej, poprawiają jej skuteczność, zapobiegają przerzutom, redukują ryzyko chorób układu krążenia, obniżają poziom cholesterolu, wpływają na efekt antyglukemiczny. Ale glukany nie są łatwo przyswajalne bez uprzedniego wygotowania grzybów w celu rozbicia struktury ścian ich

komórek, zatem gotowanie grzybów stosowanych w medycynie jest bardzo ważne.

Badania nad zwierzętami doświadczalnymi wykazały jednak obecność czynników rakotwórczych w niektórych gatunkach grzybów – np. pochodnych hydrazyny powodujących u zwierząt m.in. guzy jelita grubego. Jak podkreśla dr Kazimierz Kopczyński, autor naukowego opracowania pt. Immunomodulatoryjne i przeciwnowotworowe właściwości grzybów, wskazana jest tutaj duża ostrożność, a do konsumpcji nie są z związku z tym polecane pieczarki i grzyby shiitake.

Badania nad różnorodnością polisacharydów i ich aktywnością biologiczną w ostatnich latach były prowadzone na szeroką skalę. Ponad 650 gatunków grzybów znanych jest z pobudzających układ odpornościowy i działających antynowotworowo polisacharydów.

Na uwagę zasługuje też inny składnik grzybów – witamina D, która odgrywa istotną rolę prewencyjną przeciwko nowotworom, gdyż powoduje nasilenie fagocytozy

(pochłaniania i niszczenia komórek nowotworowych) oraz ułatwia inne funkcje immunomodulacyjne, a także blokuje powstawanie nowych naczyń krwionośnych potrzebnych do wzrostu raka. Ostatnio odkryto, że w grzybach wystawionych na działanie promieni ultrafioletowych przed lub po zbiorze silnie wzrasta poziom witaminy D – podczas suszenia grzybów w słońcu wzrósł on stukrotnie w stosunku do grzybów suszonych w ciemności. Przy czym nie zarejestrowano toksyczności witaminy D przyswajanej w wysokich dawkach z grzybów.

AHCC – tajemniczy skrót

AHCC to wyciąg otrzymany w wyniku hybrydyzacji, czyli krzyżowania kilku rodzajów leczniczych grzybów, które są znane ze swych zdolności wzmacniających odporność. „Každy z tych grzybów oddzielnie jest od dawna stosowany w medycynie japońskiej, a ich ekstrakty są powszechnie przepisywane przez lekarzy – pisze dr S. Glenn Rothfeld w swej książce pt. „Wyleczeni”. Jego zdaniem w wyniku połączenia w jeden hybrydowy grzyb uzyskuje się składnik intensywnie pobudzający odporność. W Japonii, USA i Australii AHCC jest uznanym przez środowiska lekarskie środkiem, który regeneruje upośledzony układ immunologiczny. AHCC intensyfikuje produkcję cytokin, co z kolei pobudza funkcje układu odpornościowego. Czterokrotnie zwiększa aktywność komórek NK względem chorych komórek. Zwiększa liczbę i aktywność

limfocytów, zwłaszcza limfocytów T. Podnosi poziom interferonu, który hamuje namnażanie się wirusów i pobudza aktywność komórek NK. Zwiększa syntezę TNF, grupy białek, które pomagają niszczyć komórki nowotworowe.

Łącznie przeprowadzono ponad sto badań AHCC, w tym ponad dwadzieścia klinicznych oraz przedklinicznych in vivo i in vitro, z których wynika, że AHCC stymuluje układ odpornościowy, działa przeciwnowotworowo, zmniejsza ryzyko przerzutów, redukuje objawy niepożądane chemioterapii i radioterapii, chroni przed infekcjami, pomaga kontrolować infekcje HPV w wirusowym zapaleniu wątroby typu C, działa przeciwcukrzycowo oraz przeciwwzapalnie. Ostatnio prowadzone badania przez MD Anderson Cancer Center w USA wykazały, że AHCC spowodowało stłumienie replikacji (namnażania się wirusa) HPV (wirus brodawczaka ludzkiego) do poziomu niewykrywalnej wirerii. Wirus HPV odgrywa rolę w patogenezie zmian nowotworowych w obrębie szyjki macicy, a także głowy i szyi. Z kolei prowadzone w Polsce badania przedkliniczne u pacjentów z przewlekłą białaczką limfocytową (CLL) oraz zarażonych wirusem EBV wykazały znaczny spadek wirerii EBV do poziomów niewykrywalnych.

W sumie badania nad AHCC były lub są prowadzone przez ponad siedemdziesiąt instytutów naukowych, w tym przez Harvard Medical School, Yale University School of Medicine, Colombia University.

Lek na pamięć

Soplówce jeżowatej (*Hericium erinaceus*), jadalnemu grzybowi rosnącemu też w Polsce, przypisuje się działanie ochronne mózgu przed utratą pamięci. Z uwagi na specyficzny wygląd grzyb dorobił się przydomka „lwia grzywa” lub „biały pompon”. Może zapobiegać demencji, a nawet – jak twierdzą niektórzy badacze – cofać zmiany. Zawdzięcza to grupie związków o nazwie hericenony. Do tej pory odkryto 15 różnych hericenonów, w tym osiem wykazujących funkcje ochronne dla układu nerwowego. Po raz pierwszy substancję tę wyizolowali na początku lat 90. ub. wieku japońscy badacze. Hericenon może pobudzać produkcję czynnika wzrostu nerwów (NGF), białka wytwarzanego przez organizm, które ma kluczowe znaczenie dla komunikacji pomiędzy komórkami nerwowymi a mózgiem. Zmniejsza uszkodzenia komórek powodowane przez peptydy beta-amyloidowe uczestniczące w patogenezie choroby Alzheimera. Substancja ta wydaje się również zmniejszać apoptozę (śmierć komórkową) neuronów i innych komórek mózgu.

Ale soplówka jeżowata ma więcej właściwości. Okazało się, że hericenony to pierwsza z wielu substancji fenolowych – obok rozpuszczalnej w tłuszczach cząsteczki fosfolipidu, którą ze względu na bardzo długą nazwę określono skrótem DLPE. Również ten składnik chroni mózg przed uszkodzeniami oksydacyjnymi prowadzącymi do śmierci komórek w przebiegu chorób neurodegeneracyjnych.

Festiwal teatrów

Za nami słodkoblękitne zmagania teatrów

26. edycja Słodkoblękitów – Zgierskich Spotkań Małych Teatrów z pewnością będzie niezapomniana dla uczestników i organizatorów ze względu na wyjątkową atmosferę, którą oprócz ludzi, tworzy obecna siedziba Miejskiego Ośrodka Kultury przy Mielczarskiego: z ogrodem, strychem i festiwalowym Klubem AgRafKa.

Zgierski festiwal teatralny to konkurs dla niezależnych grup, które zjeżdżają do MOK z całej Polski, a czasem – jak w tym roku – również z zagranicy (mowa o Polskim Teatrze z Wilna). Dla wielu uczestników i organizatorów wartością wydarzenia są nie tylko przedstawienia, a sama możliwość spotkania się i prowadzenia rozmów o teatrze. Dyskusje obejmowały zatem omówienia sztuk – uczestniczyli w nich wszyscy: jurorzy, widzowie, aktorzy i twórcy, ale również trwały po zakończeniu wydarzeń zaplanowanych w programie. – *Z relacji pofestiwalowych wiemy, że impreza wywołała mnóstwo pozytywnych emocji* – mówi Anna

Perek, kierownik organizacyjny Słodkoblękitów, aktorka Teatru Art.51. – *To nas buduje i pozytywnie nastraja na przyszłość, która – jak wiemy – będzie od nas wymagała przemyślenia kolejnych edycji spotkań* – dodaje.

Nagrodę główną im. Mariana Glinkowskiego w wysokości 3000 zł jury przyznało Grupie Teatralnej Pomarańcze w Uchu na Skarpie bez Kartki, twórcom spektaklu „Smolarek” za mówienie „własnym głosem, we własnej sprawie i na własną odpowiedzialność”. Wyróżnienia I kategorii w wysokości 1500 zł otrzymali:

- Krystyna Hejbowicz, aktorka Teatru KO-Dorośli za „pełne blasku życie, które wprowadziła do roli swojej bohaterki, za energię sceniczną, czułą relację z widzem i teatralny zapal w spektaklu „Oszałała”.
- Zuzanna Borowiec i Alicja Wojnarowska, aktorki Młodzieżowego Teatru Małych Form „Ferment” za „sceniczną współpracę, aktorski wdzięk i udaną próbę wzajemnego dialogu w spektaklu „SiOstry”.



Grupa Teatralna Pomarańcze w Uchu na Skarpie bez Kartki to laureaci Nagrody im. Mariana Glinkowskiego 26. Słodkoblękitów.

Wyróżnienia II kategorii w wysokości 1000 zł trafiły do rąk:

- Mateusza Marcinkowskiego, aktora Teatru Milky-way za „wprowadzenie do teatru rzadko poruszanego a ważnego tematu i odwagę zmierzenia się na scenie z osobistą opowieścią w spektaklu „Klatka”.
- Marii Żukowskiej, aktorki Polskiego Teatru w Wilnie za „sceniczną osobowość, siłę i aktorską wyrazistość w spektaklu „POP-EZJA”. (mz)



ARCHIWUM B.D. CŁAPOW

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

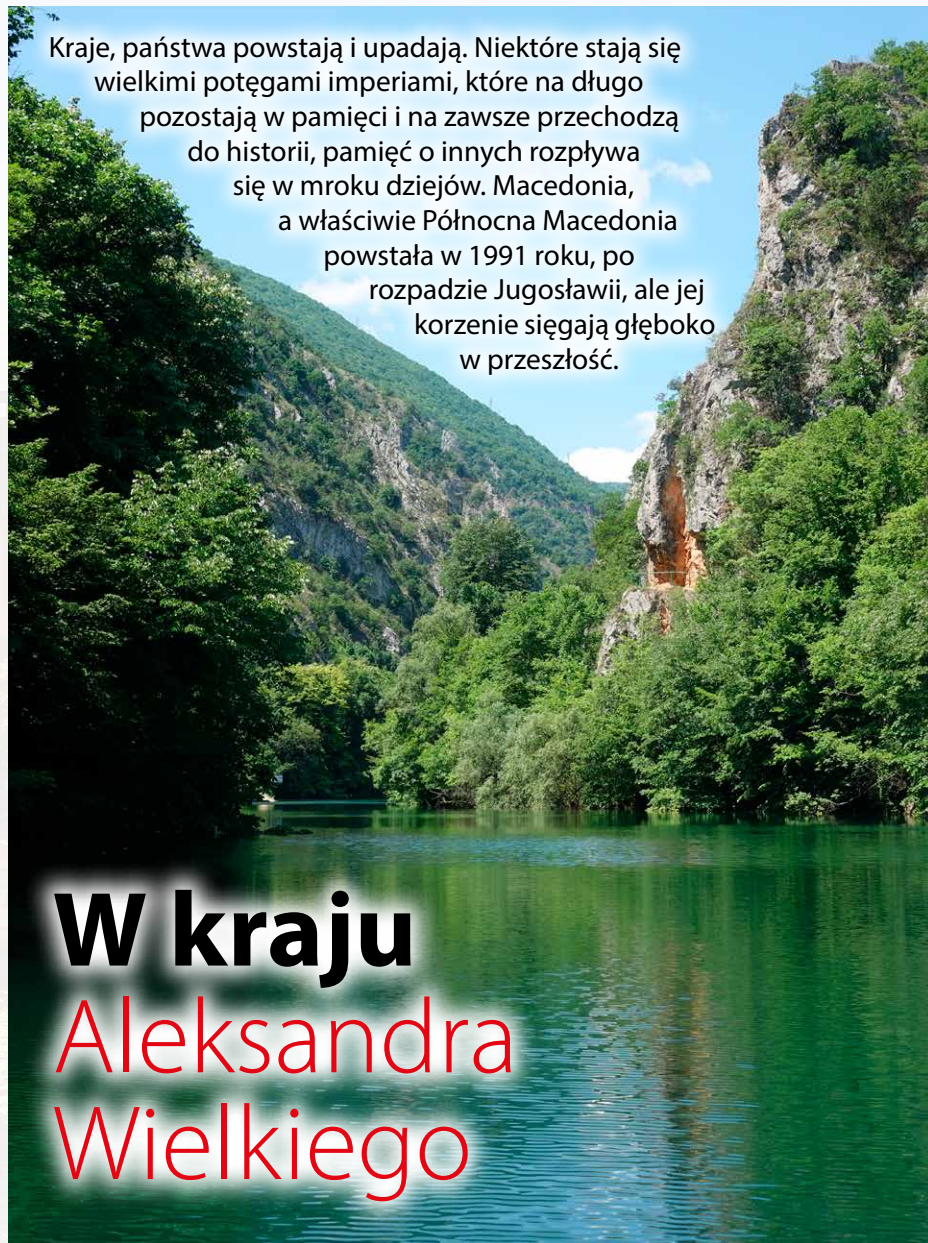
Do przejechania mamy prawie 1700 km. Trasę rozkładamy na dwa etapy. Po kolacji i noclegu w Wiśle wczesnym rankiem ruszamy na południe. Przed nami fragment Czech ze swojskim Jabłonkowem, Słowacja, Węgry i Serbia. Po przekroczeniu granicy wymieniamy pieniądze – przydadzą się choćby na opłatę za autostradę. Szybko poznajemy specyfikę macedońskiego ruchu drogowego – przed punktem poboru opłat wciska się przed nas inny samochód, prawie „na styk”.

Różnorodne miasto i piękna przyroda

Nasz hotel w Skopie znajduje się w samym sercu Old Market. Przy hotelu, słysząc polską mowę, zaczepia nas dziewczyna. Okazuje się, że jej matka jest Polką a ojciec Macedończykiem. Studiowała w Polsce, a teraz mieszka tutaj. Sami swoi – dobra wróżba. To niezwykle miejsce, bardzo autentyczne z mnóstwem starych meczetów, małych sklepików i knajpek. Wybieramy jedną na zasłużoną kolację. Na początek oczywiście sałatka szopska, potem tradycyjne dania z grilla. Widać wpływ kuchni tureckiej. Na deser oczywiście wspaniałe baklawy w różnych smakach i kawa turecka, podana w specjalnych szklanceczkach, bardzo mocna, dlatego serwowana jest wraz z wodą mineralną. Na śniadanie zjemy bureki – ciasto podobne do francuskiego z farszem mięsnym lub twarogowym oraz ajran, czyli słony jogurt. Piekarnie są czynne od szóstej rano.

Skopie to bardzo zróżnicowane miasto. Z Old Market wychodzimy na główny plac położony nad rzeką Wardar. Skromną zabudowę zastępują piękne, okazałe budynki muzeów, teatrów i gmachów użyteczności publicznej. Widzimy też mnóstwo pomników, z których słynie Skopie. Te najwspanialsze przedstawiają Aleksandra Macedońskiego. Wkrótce jednak żegnamy miasto, by wyruszyć do Wąwozu Matka. To zaledwie kilkanaście kilometrów na południowy zachód. W 1938 zbudowana została tutaj zapora. Teren powyżej zapory to przepiękny kanion. Jedną z atrakcji jest rejs do jaskini położonej nad brzegiem. Po nim udajemy się na długi trekking w góry. Zachód słońca w tej scenarii to niezwykle doznanie.

Rano, po śniadaniu wypożyczamy kajak i opływamy wąwóz raz jeszcze, tak na pożegnanie. W drodze na południe w miejscowości Tetowo znajduje się niezwykle obiekt. Kolorowy Meczec, bo o nim mowa, wybudowany został na początku XV wieku,



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Kraje, państwa powstają i upadają. Niektóre stają się wielkimi potęgami imperiami, które na długo pozostają w pamięci i na zawsze przechodzą do historii, pamięć o innych rozplywa się w mroku dziejów. Macedonia, a właściwie Północna Macedonia powstała w 1991 roku, po rozpadzie Jugosławii, ale jej korzenie sięgają głęboko w przeszłość.

W kraju Aleksandra Wielkiego

a w wieku XIX przeszedł gruntowną odnowę. Jego elewacja z daleka rzuca się w oczy. Ściany zdobione są prostokątami przypominającymi karty do gry. Przed budynkiem piękny ogród, fontanna i grób fundatorki świątyni. Wewnątrz malowidła przedstawiające elementy roślinne utrzymane w kolorach żółci i czerwieni. Mihrab i minbar robią wrażenie wykonanych z pięknego marmuru. W wielu miejscach cytaty z Koranu zamknięte w ozdobne ramy. Po schodach na zewnątrz wchodzimy do babińca. To inna perspektywa tego miejsca.

Setki klimatycznych monasterów

Ochryda nad jeziorem o tej samej nazwie to miejsce, którego starówka w całości wpisana została na listę UNESCO, całkowicie na to zasługuje. Przekraczając bramy starożytnego miasta, wędrujemy po wąskich uliczkach, odkrywając co chwila nową atrakcję. Na początek starożytny teatr znajdujący się

niemalże u stóp ogromnej twierdzy obok klasztor św. Panteleona. Schodząc niżej, widzimy kościół św. Jana z Kaneo – to niewielka świątynia, ale na tle jeziora tworzy cudowny widok. Nie dziwne, że stała się wizytówką Ochrydy. Chcąc poznać życie dawnych mieszkańców Ochrydy, odwiedzamy Dom Rodziny Robev, w którym mieści się obecnie muzeum. Na kilku piętrach znajduje się ekspozycja dotycząca zarówno tej rodziny, jak i historii Macedonii. Obok mebli i oryginalnego wyposażenia domu, zobaczyć możemy wykopaliska archeologiczne z pięknymi elementami broni i biżuterii.

W Macedonii zwiedziliśmy wiele monasterów. Do najciekawszych należy monaster św. Nauma położony nad jeziorem Ochrydzkim leżący niedaleko granicy z Albanią. Przed dojściem do świątyni, będącej zarazem grobowcem świętego, mijamy ogromne targowisko i szereg restauracji. Sam najstarszy kościółek jest niewielki. I nawet nie ma

Czysta woda zdrowia doda

DR HAB. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Pandemia COVID-19 w sposób wyjątkowy przypomniała sporej grupie ludzi, jak wielkie znaczenie ma higiena osobista. Z pewnym zdumieniem przeczytamy zatem w książce Agnieszki Krzemińskiej

„Dawniej ludzie żyli w brudzie”, że z powodu panoszącej się w czasach renesansu dżumy, ludzie rezygnowali z kąpeli w miejskich łaźniach. Uważano wówczas, że dżuma, cholera i inne śmiertelne choroby z łatwością przenikają do organizmów ludzkich po rozpulchnieniu skóry ciepłych kąpielach. Autorka przypomina

wypowiedź sławnego Erazma z Rotterdamu, który stwierdził, że dżuma nauczyła ludzi żyć bez łaźni. Z rezerwą podchodzono też do kąpeli w niektórych rzekach i jeziorach, gdyż sądzono, że woda jest siedliskiem demonów i pluskwiaków, które tylko czyhają na człowieka. Kolejne epidemie nie zmieniały opinii medyków. Byli oni przekonani, że zdrowie może zapewnić gruba warstwa brudu na skórze. Krzemińska podkreśla, że tryskające w przepięknych ogrodach wielu królów i zamożnych szlachciców fontanny miały cieszyć oczy, a nie służyć do mycia. Sytuacja uległa zmianie na początku minionego wieku. To właśnie wówczas zaczęto badać wirusy, bakterie i drobnoustroje. Naukowcy doszli do wniosku, że dbanie o higienę osobistą, jest skutecznym sprzymierzeńcem w walce z epidemiami. Oczywiście, że nie możemy generalizować. Skandynawowie troszczyli się, aby w ich domach były sauny. Służyły one nie tylko do mycia ciała, ale spełniały również funkcję towarzyską. Podobnie zresztą jak w czasach antycznych. Grecy przykładali bowiem ogromną wagę do czystości. W Cesarstwie Rzymskim powstawały miejskie łaźnie, gdzie spędzono całe dnie, dyskutując o aktualnych wydarzeniach, słuchano mów sławnych retorów i pisarzy, rozkoszowano się bajecznymi wręcz mozaikami, rzeźbami i zielonymi ogrodami. W książce przeczytamy,

że ogromną wagę do higieny przykładali również zamożni Egipcjanie. Myli się wiele razy w ciągu dnia. Pamiętali o czystości rano i wieczorem, przed każdym posiłkiem. Kapłani myli się przed sprawowaniem jakichkolwiek czynności religijnej. Egipcjanie z lubością dbali o jamę ustną, czystość paznokci i włosów. Nie trzeba chyba nikomu przypominać, że dostęp do czystej wody był zarezerwowany tylko dla nielicznych. Biedota myła się w Nilu i jego okolicach. Mając na względzie higienę, musimy z pewną pokorą przyznać, że ani antyczni Grecy, ani Rzymianie pierwsi doprowadzali do miast i domów wodę. Badania archeologiczne pokazują, że prym pod tym względem należy się starożytnym cywilizacjom rozwijającym się w dolinie Indusu. Przykła-

do, mieszkańcy osady Harappa już około dwóch i pół tysiąca lat przed naszą erą wybudowali kanały doprowadzające wodę do większości domostw. W domach nie tylko zamożnych ludzi znajdowały się łaźienki i latryny. Brudne ścieki spływały do przemysłnie skonstruowanych zbiorników, aby potem popłynąć poza osadę. Autorka przypomina, że podobne rozwiązania pojawiły się w Imperium Rzymskim około dwóch tysięcy lat później.

Książka Krzemińskiej odświeża czytelnikowi późniejsze kulisy zaniechania przez ludzi dbania o higienę. Przedstawia historię toalet i sedesów, sposoby troszczenia się o czystość włosów, radzenie sobie z higieną intymną, a nawet pochodzenie naszych sławnych sławojek. Mianowicie, nakaz ich budowania na każdej bez wyjątku działce z domem wprowadził w 1928 r. premier Felicjan Sławoj Składkowski. Dzięki lekturze poznajemy nie tylko historię troski ludzi po czystość. Przede wszystkim utwierdzamy się w przekonaniu, jak ważna jest codzienna higiena. ●

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.



w nim tłoku. Za to atmosfera tego miejsca jest niezwykła. Jeszcze monastyr Trekawec – trzeba o nim choćby wspomnieć. Jedzie się do niego wąską, krętą, górzystą drogą. Pniemy się coraz wyżej i wyżej. Spod kół ucieka nam zółt. Docieramy wreszcie do ukrytego w skałach klasztoru. Obiekt jest obecnie w remoncie. Nikogo nie zastaliśmy, ale w sklepieniu można zakupić świeczki i ikony, samoobsługowo. Chodzimy po kościele. Ta pustka, cisza i patrzące na nas z malowideł twarze świętych tworzą niezwykłą atmosferę.

Wojna o Aleksandra Wielkiego

A co z „korzeniami Macedonii”? Do najbardziej znanych wykopalisk należą te pod Bitolą, czyli Heraklea Lynkestis. Poza dobrze zachowanym teatrem zobaczymy tutaj piękne mozaiki, fragmenty budynków z czasów bizantyjskich oraz antycznych. No właśnie! Nie można mówić o Macedonii bez wspomnienia Aleksandra Macedońskiego, zwanego Wielkim. Ten jeden z największych władców w historii walczył o powiększenie swojego imperium i przyłączanie innych krajów. Dziś kraje walczą o niego i pamięć o nim. Grecy wciąż sprzecząją się z Macedończykami. No cóż, z ludźmi jest jak z państwami: jedni przejdą przez życie po cichu, inni wyznaczają kierunki rozwoju świata i pozostają w pamięci na zawsze. Aleksander Macedoński z pewnością był w tej drugiej grupie. ●



Baba Jaga cię zabierze!

DARIUSZ SPANIALSKI



Kiedyś już pisałem, że małe dzieci są tak słodkie, że chciałoby się je zjeść. Później wielu z nas żałuje się, że tego się nie zrobiło. Póki dzieciątko leży w łóżeczku, wystarczy je nakarmić, a potem... to już sama

przyjemność w byciu z maluchem. Sielanka kończy się z chwilą, kiedy bobas zaczyna chodzić i na swojej drodze poznawczej zaczyna samodzielnie, i najczęściej poza okiem domowników, sprawdzać, czy wszystko, co leży w obszarze jego zainteresowań. To zazwyczaj oznacza koniec swobody dla domowników i początek „czasu terroru”, któremu rodzice – powoli i niechętnie – zaczynają się jednak podporządkowywać.

Jednak czymże byłaby inteligencja człowieka dorosłego, gdyby nie mógł on znaleźć sposobu na ograniczenie zuchwałości malucha? Sięgamy zatem do doświadczeń naszych dziadków i wprowadzamy straszaki...

Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że owe straszaki, choćby w postaci

prysłowiowej już Baby Jagi są w gruncie rzeczy szkodliwym sposobem opanowania małego terrorysty. Z pozoru takie postępowanie zdaje egzamin, bo wraca cisza, ale jest ona spowodowana ona szantażem rodzica, a nie chęcią dziecka do bycia posłusznym.

Trzeba cały czas pamiętać, że młody człowiek wszystko, co słyszy od dorosłego, uznaje za możliwe. Zatem do pewnego wieku owa Baba Jaga istnieje i może wywoływać u dziecka lęk przed nieznanym niebezpieczeństwem, które oznajmia mu dorosły.

Wzbudzanie lęków u dziecka jest szkodliwe choćby z tego powodu, że ma ono wystarczająco dużo naturalnych lęków wywołanych codziennym życiem w domu i poza nim. Wiele spraw i zjawisk pozostaje dla niego nieznanymi, a wiadomo, że wszystko, co nieznane, jest potencjalnym źródłem stresu.

Co gorsza, bywa też, że my, dorośli mamy dobrą rozrywkę, kiedy dziecko broni się na przykład przed rzeźbą groźnego krokodyla albo odlewem gipsowym popiersia jakiejś postaci, która dla niego jest tajemnicza i zwyczajnie wzbudza strach. A kiedy już ubawimy się wystarczająco, zabieramy się do... ćwiczenia odwagi u dziecka, przekonując je

do stawienia czoła strachowi. Paradoks polega na tym, że najczęściej właśnie w takich sytuacjach zwiększamy tylko stres.

Warto podkreślić, że strach i lęk, chociaż często są utożsamiane, nie są tym samym. Strach jest emocją wrodzoną każdemu człowiekowi i towarzyszy nam w zasadzie od początku do końca życia. Pełni on ważną funkcję ostrzegawczą i mobilizuje do przeciwdziałania. Dlatego jest on po prostu nam potrzebny. Z lękiem jest inaczej, zwłaszcza wtedy, gdy przybiera patologiczny wymiar. A nierzadko sami go tworzymy w naszych dzieciach, wykorzystując straszenie jako stały bodziec do wymuszenia określonej aktywności lub posłuszeństwa. Kiedy w wieku kilku lat dziecko słyszy, że „mama już go nie kocha, bo jest niegrzeczne”, rodzi w nim lęk przed stratą najbliższej osoby. W następnych latach może pojawić się lęk przed złą oceną w szkole czy przed egzaminem. Raz zrodzony – być może przez tę nieszczęsną Babę Jagę – kamień następstw, toczy się dalej, odbiera człowiekowi wiarę w siebie i pozbawia samodzielności w dorosłym życiu. Warto o tym pamiętać. ●

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

LimerAsy



Pewien ślimak winniczek mieszkający w Świdwinie
Z powinowatym szwagrem pije co się nawinie
I nie czuje się winny
Mimo że dom rodzinny
Przepił ślimacze troski topiąc w wytrawnym winie



Oleksiewicz

rysownik: asia
napisał: wojtek

Renault
care
service
żywość na lata



**komplet opon
zimowych**

już od

876 zł

nikt lepiej nie zadba o Twoje Renault niż serwis Renault

Renault zaleca 

sklep.renault.pl

Podana cena dotyczy 1 kompletu opon, zawiera podatek VAT. Nie zawiera kosztu montażu/wymiany w pojeździe. Oferta ważna od 1.10.2021 do 31.03.2022 r. lub do wyczerpania zapasów. Szczegółowe informacje dotyczące promocji można uzyskać u wybranych Autoryzowanych Partnerów Renault biorących udział w akcji oraz na kola.renault.pl. Lista Autoryzowanych Partnerów biorących udział w akcji dostępna jest na kola.renault.pl.

JASZPOL

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Brukowa 2

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

www.jaszpol.pl

 /Jaszpol