

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
marzec 2022, nr 3/2022 (72) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A •

Zg

ie

ie

P
R
Z
E
S
T
R
Z
E
Ń



DO 90% DOFINANSOWANIA
W PROGRAMIE
"CZYSTE POWIETRZE"

O DUCHOLOGII
Z OLGĄ DRENDĄ
W CYKLU "CO ZA GOŚĆ"

ŚWIADEK TRUDNEJ
HISTORII SPRZED
80 LAT - PLAC STU
STRACONYCH

PUTIN YOU EVIL!
HANDS OFF UKRAINE



ZGIERZ SOLIDARNY
Z UKRAJĄ
- JAK POMAGAMY
SĄSIADOM ZE WSCHODU

KINO WRÓCIŁO
DO ZGIERZA - STARY
MŁYN ZAPRASZA
NA REGULARNE SEANSE

POST NA WIOSNĘ,
CZYLI RECEPTA
NA SAMOUZDROWIENIE



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Miejscowy plan dla terenów poborucianych	6
Ministerstwo dofinansuje wyposażenie Starego Młyna	6
Skwer Umowy Zgierskiej	6
Україно, згеж з тобою	7
Nowe oblicze ulicy Długiej	7
Czyste powietrze – nawet 69 tysięcy pomocy finansowej	8
Czy wścieklna wraca do Polski?	8
Nowy świat – nowe centrum	9
Mateusz Matusiak. Zawsze do przodu	10
Zbuduję dla nas mur obronny z klocków	11
Za dwóch Niemców stu Polaków	12
Zgierskie kino wystartowało	13
Promować zdrowie i edukować.	
Pobiegli dla Żołnierzy Wyklętych	13
Wielokulturowość – nowa konieczność	
i wyzwanie dla menedżerów	14
Piękna płaskorzeźba z pingwinami	16
Liczy krzyżąc: pomocy dla młodych	
w kryzysie psychicznym!	18
Powrót do natury	18
Liczba π na puszysto i matematyka języka	19
Borsuk – paskowany domator	20
Tego dnia świat się zatrzymał	21
Novi My w słowiańskim repertuarze	21
Działo się podczas ferii...	22
„Patokalipsa” w obrazach Macieja Walczaka	23
We mnie gra rock amerykański	24
Jeziorsko – jeden z czterech największych	
sztucznych zbiorników w Polsce	25
Post, czyli samouzdrawianie	26
Gwiazdy muzyki wystąpią w Starym Młynie	27
Ukraiński barszcz	28
Nauka i uczucia	29
Kalendarium wydarzeń	31



7



8



13



25



28

Słowo wstępu



Długo zastanawiałam się nad tym, co napisać we wstępniku do tego wydania, bo z jednej strony nie chcę poddawać się wojennej atmosferze, która mimo wszystko unosi się w powietrzu, z drugiej zaś nie mogę nie zauważać dramatu, który rozgrywa się kilkaset kilometrów od nas. Ta sytuacja bardzo dobrze udowadnia, że to, co mamy: demokrację, pokój, określony układ społeczno-polityczny nie są nam dane raz na zawsze; że nasza codzienność może w okamgnieniu ulec całkowitej zmianie w kierunku, który z dzisiejszej perspektywy wydaje się niemożliwy. Trochę smutne, że dopiero tak traumatyczne wydarzenia powodują, że potrafimy się jednoczyć jako społeczeństwo, że dopiero w obliczu tak dużej presji błędną podzieliły między nami. Zwołana z dnia na dzień antywojenna demonstracja na placu Jana Pawła II i powstały w takim samym tempie punkt pomocowy to chyba najlepsze dowody na naszą społeczną empatię i umiejętność zjednoczenia z potrzebującymi. Nietrudno jest się „zarazić” emocjami dominującymi w społeczeństwie w danej chwili, zwłaszcza gdy są to emocje z półki „wysokiego c”.

Przynaję, że nie należę do osób, którym łatwo płynąć z głównym nurtem w sytuacjach trudnych. Raczej zachowuję dystans i spokój. Tym razem jednak tak nie jest. Nie wiadomo, co przyniesie najbliższa przyszłość. Jednak niezależnie od tego, co przed nami, warto cieszyć się z przejawów życzliwości i zjednoczenia. Oby cechy te odciśnęły w nas pozytywny i trwały ślad. ●

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.

wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Długa 41A, 95-100 Zgierz, tel. 42 714 31 76, mail: moajprzestrzen@umz.zgierz.pl

Redaktor naczelna: Renata Karolewska

Zespół stałych współpracowników:

Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemiańska, 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:
Piotr Tolłoczko

Niech żyje wolna Ukraina!

Opisując związek naszego miasta z Ukrainą, należy poruszyć kilka wątków. To obowiązująca od ponad dwudziestu lat umowa partnerska z Rejonem Maniewicze (odnowiona w 2021 roku), coroczne wyprawy zgierskich harcerzy na cmentarz legionowy w Kostiuchnowce po Ogień Niepodległości, wspólne projekty zgierskich i ukraińskich szkół, to również setki gości zza wschodniej granicy mieszkających i pracujących w naszym mieście. Od 24 lutego 2022 r. związki te zacieśniły się jeszcze mocniej. Nasze miasto bez chwili zwłoki włączyło się w akcję pomocy sąsiadowi napadniętemu przez rosyjskie wojska. Zbieramy i wysyłamy dary, utrzymujemy kontakt z partnerskim samorządem, przyjmujemy uchodźców, przygotowujemy dla Ukraińców ofertę edukacyjną i kulturalną. Pomagają mieszkańcy, instytucje i lokalne firmy. Wszystko to w imię ludzkiej solidarności... Wszystkie akcje pomocowe opisane są w zakładce „Zgierz dla Ukrainy” na stronie miasto.zgierz.pl. (jn)



Symbole bywają ważne. Gdy w mediach pojawiła się informacja o rosyjskiej agresji na Ukrainę, na budynku Urzędu Miasta Zgierza niezwłocznie wywieszono flagę naszych sąsiadów. Był to jasny sygnał, że miasto jest w stałym kontakcie z partnerskim Rejonem Maniewicze i rozpoczyna organizację pomocy dla Ukraińców.



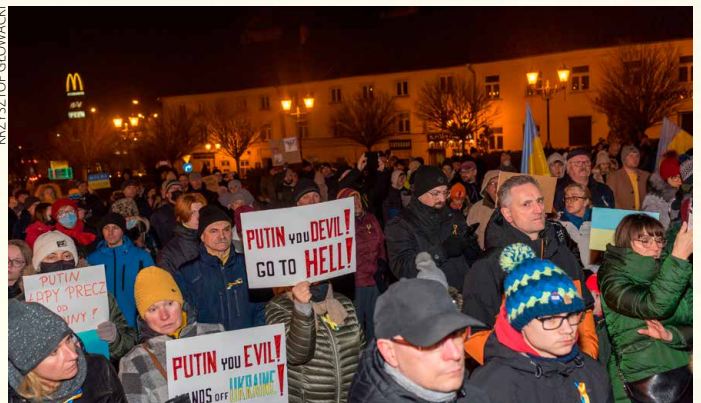
W budynku przy ul. Mielczarskiego 1 (dawna siedziba MOK) utworzono punkt pomocowy dla mieszkańców Ukrainy. Przez siedem dni w tygodniu można zawozić tam dary, m.in. długoterminową żywność, środki higieny osobistej i tekstylia. Punkt obsługują pracownicy zgierskiego MOPS oraz wolontariusze, prace koordynuje PCK.



Kilkaset osób uciekających z terenów ogarniętych konfliktem znalazło schronienie w Zgierzu. Przyjęto ich m.in. w Hostelu Folkier, w centrum młodzieżowym przy ul. Łanowej oraz w punkcie przy ul. Pułaskiego. Jedno ze zgierskich stowarzyszeń zaoferowało naszym gościom pomoc psychologiczną.



Często akcje pomocy są inicjatywą prywatnych osób. Dzięki zbiórce w punkcie przy ul. Sienkiewicza kilka tirów z darami trafiło do Ukrainy (m.in. do miast: Łuck, Kowel i Równe). Jednocześnie Miasto Zgierz prosi przyjmujących uchodźców o zgłoszenie tego faktu do zgierskiego MOPS – w celu objęcia ukraińskich gości opieką zdrowotną.



W ostatnią niedzielę lutego 27.02 Polacy, Ukraińcy i Białorusini spotkali się na placu Jana Pawła II, aby zademonstrować sprzeciw wobec wojennej polityki Putina. Zabrzmiały hymny obu państw, zgierska artystka Liubov Melka zaśpiewała ukraińskie piosenki. Na budynku UMZ wyświetlono charakterystyczną niebiesko-żółtą flagę.

KRZYSZTOF GŁOWACKI

KRZYSZTOF GŁOWACKI

KRZYSZTOF GŁOWACKI

JAKUB NIEDZIAŁA

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Anna Dziewit-Meller w Mieście Tkaczy

Autorka powieści, książek podróżniczych i opowieści dla dzieci, dziennikarka i propagatorka czytelnictwa. Anna Dziewit-Meller będzie bohaterką najnowszej odsłony cyklu „Co za gość”. Zapraszamy na spotkanie 24 marca do sali Hostelu Folkier w Mieście Tkaczy. Początek o godzinie 18.00.

Anna Dziewit-Meller pochodzi ze Śląska i właśnie skomplikowanej historii tego regionu (oraz trudnej sytuacji mieszkających tam kobiet) poświęcona jest jej ostatnia powieść „Od jednego Lucypera”. Pisarka otrzymała za nią Nagrodę Róża Gali. W 2021 roku wspólnie z Justyną Sobolewską wydała „Stówkę” – subiektywny przewodnik po najważniejszych książkach. Od 2019 roku publikuje felietony w tygodniku „Polityka”. (jn)



24 marca pisarka odwiedzi Zgierz

Cel: mniej samochodów w centrum

Pod koniec lutego uzgodniona została ostateczna koncepcja projektowanego układu zgierskich ulic: Łukaszyńskiego, Boruty, Miroszewskiej oraz Struga. W ramach inwestycji zaplanowano przebudowę, budowę i remont konstrukcji nawierzchni jezdni oraz budowę zatoki autobusowej i chodników. W tej części dzielnicy przemysłowej pojawi się również nowe oświetlenie uliczne, oznakowanie pionowe i poziome oraz kanalizacja deszczowa. Nie zapomniano o wykonaniu trawników i nasadzeń.

Modernizacja ciągu ulic pozwoli w przyszłości skierować ruch samochodów zjeżdżających z drogi ekspresowej S14 w ulicę Konstantynowską. W ten sposób ograniczony zostanie ruch samochodowy w centrum miasta. Projekt „Budowa ciągu ulic w dzielnicy przemysłowej po byłych zakładach ZPB Boruta – ul. Łukaszyńskiego, Boruty, Miroszewska, Struga w Zgierzu” realizowany jest w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Wartość prac to blisko 10 mln złotych, z czego 6 mln to kwota pozyskanego dofinansowania. (jn)

Zmiany w opłatach za przewozy w komunikacji miejskiej

W najbliższym czasie w punktach sprzedaży biletów na komunikację miejską pojawią się nowe bilety czasowe, które obowiązywać będą na przewozy na terenie miasta. Zmieniają się także ceny migawek. Bez zmian pozostaną natomiast ceny biletów jednorazowych – taką decyzję podjęli radni miasta podczas lutowej sesji.

Od 1 kwietnia będziemy mieli do wyboru zakup jednorazowego biletu po dotychczasowej cenie lub biletu czasowego, 40-minutowego za 4 zł (ulgowy 2 zł), lub 24-godzinnego za 8 zł (ulgowy 4 zł).

Rośnie cena biletu miesięcznego na połączenia między Zgierzem a Łodzią, do czego głównie przyczyniło się podniesienie stawek przez przewoźnika łódzkiego. Po zmianach za migawkę zapłacimy 229 zł (z ulgą 114,5 zł). Za

jednorazowy godzinny Wspólny Bilet Łódzko-Zgierski zapłacimy 7 zł (dotychczas 6 zł). Uprawniać on będzie do korzystania z autobusów 6 i 61 i dodatkowo z linii nr 10. Więcej o zmianach na stronie Miejskich Usług Komunikacyjnych <https://www.muk.zgierz.pl/>. (rk)



Wspólny Biletu Łódzko-Zgierski od kwietnia obejmie także przejazdy autobusem nr 10

Zgierskie szkoły czekają na dzieci i młodzież z Ukrainy

Do Wydziału Edukacji i Młodzieży UMZ, MOPS w Zgierzu i dyrektorów tutejszych szkół dotarły informacje dotyczące 60 dzieci z Ukrainy, których opiekunowie chcieliby, aby rozpoczęły naukę w przedszkolach i szkołach. To z całą pewnością nie jest liczba ostateczna, ale sytuacja też jest zmienna. Miasto cały czas próbuje uzyskać informacje o najmłodszych uchodźcach. – Na razie gromadzimy dzieci w szkołach, w których uzyskają pomoc psychologiczno-pedagogiczną i wsparcie językowe. W sześciu zgierskich szkołach są nauczyciele języka rosyjskiego, ale w miarę potrzeby pojawiają się też

w pozostałych placówkach – mówi Marek Lipiec, naczelnik wydziału edukacji. – Najpilniejszą potrzebą jest obecnie określenie, ile dzieci się pojawiło w Zgierzu, w jakim są wieku, czy mają jakieś dokumenty, w jakim stopniu komunikują się po polsku. Czekamy też na zmianę przepisów, która umożliwi zatrudnianie pedagogów z Ukrainy.

Aby przyspieszyć i uporządkować zbieranie informacji, obywatele Ukrainy, którzy chcą zapisać swoje dzieci do szkół i przedszkoli w Zgierzu, proszeni są o kontakt z Wydziałem Edukacji i Młodzieży UMZ pod nr tel. 690 540 369. (rk)

Domy tkaczy z Narutowicza do rewitalizacji

Rewitalizacja siedmiu domów tkaczy przy ul. Narutowicza – to jedna z inwestycji, którą można uznać za rozpoczętą. 2 marca 2022 r. prezydent miasta Zgierza Przemysław Staniszewski podpisał umowę ze spółką Kema-da, która wykona prace remontowo-budowlane w zabytkowych budynkach pod numerami: 4,5, 7, 20, 27, 28, 35. W planach jest wymiana pokryć dachowych, wymiana stolarki drzwiowej i okiennej (lub renowacja w przypadku oryginalnej), ponadto renowacja elewacji i detali architektonicznych. Rewitalizacja pod nadzorem konserwatora zabytków nie tylko poprawi estetykę obiektów znajdujących się na terenie Parku Kulturowego Miasto Tkaczy, ale również podniesie ich energooszczędność. Koszt wykonania prac wyniesie bez mała 11 milionów zł, a planowany termin zakończenia rewitalizacji to jesień obecnego roku.



Jeden z siedmiu obiektów z ul. Narutowicza do rewitalizacji. Efekty zobaczymy jesienią tego roku

Inwestycja jest dofinansowana w 85% ze środków EFRR w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych RPR WŁ na lata 2014-2020. (rk)

Zniżki na zakup pojemników na bio odpady

Jedną ze zmian wprowadzonych od marca tego roku w gospodarce odpadami jest przyjmowanie bio odpadów wyłącznie w pojemnikach. Tym samym sprzed posesji zniknęły plastikowe worki, w które pakowaliśmy liście i biologiczne śmieci z przydomowych ogródków. W związku z tym miasto w porozumieniu z jednym z wielkich marketów budowlanych oferuje możliwość skorzystania ze specjalnej ulgi na zakup pojemników do segregacji. Przez marzec i w kwietniu można dostać 15% rabatu na koszt o pojemności 120 lub 240 litrów. Warunkiem jest posiadanie ulotki, która dystrybuowana jest przez Urząd Miasta Zgierza, pokój 10 lub 11. Z nią należy zgłosić się do działu Ogród marketu Liroy Merlin przy ul. Pojezierskiej 93 w Łodzi. Więcej na



Ulotki uprawniające do zakupów pojemników na odpady segregowane z niższą ceną są dostępne w Urzędzie Miasta Zgierza, pok. 10 i 11

ten temat i regulamin promocji dostępne na stronie <http://miasto.zgierz.pl/>. (rk)

Kontynuacja prac przy ul. Proboszczewice



Wykonano już główny kanał deszczowy. W planach są kolejne działania

W tym roku mieszkańcy Zgierza zaczną korzystać z wyremontowanych ulic Proboszczewice i Bocznej. W ramach kompleksowej przebudowy został już wykonany główny

kanal deszczowy. W najbliższym czasie wykonawca skupi się na usuwaniu kolizji elektroenergetycznych, teletechnicznych oraz gazowych, a także będzie kontynuował prace związane z kanalizacją deszczową. W planach są też już kolejne działania: wykonany zostanie kanał technologiczny, instalacja oświetlenia ulicznego oraz rozpoczną się roboty nawierzchniowe. W tej części osiedla Proboszczewice pojawią się: jezdnia, chodniki, ścieżka rowerowa oraz zatoki autobusowe.

Koszt prac to blisko 4 mln złotych. Projekt „Przebudowa dróg na terenie Gminy Miasto Zgierz – ulica Proboszczewice, ulica Boczna”, to inwestycja współfinansowana ze środków Funduszu Dróg Samorządowych (wysokość dofinansowania stanowi 50% kosztów kwalifikowanych). (jn)

Szczepienie przeciwko HPV na Dzień Kobiet

250 zgierzanek, które w tym roku obchodzą 13. i 14. urodziny ma możliwość nieodpłatnego zaszczepienia się przeciwko wirusowi HPV. Taka szansa będzie również w kolejnych latach. Gmina Miasto Zgierz w ramach swojego programu będzie szczepić chętne 13-latkę w tym i kolejnym roku, natomiast Miejski Zespół Przychodni Rejonowych (MZPR), który realizuje swój program, obejmie szczepieniami (przez 3 kolejne lata) zainteresowane 14-latkę.

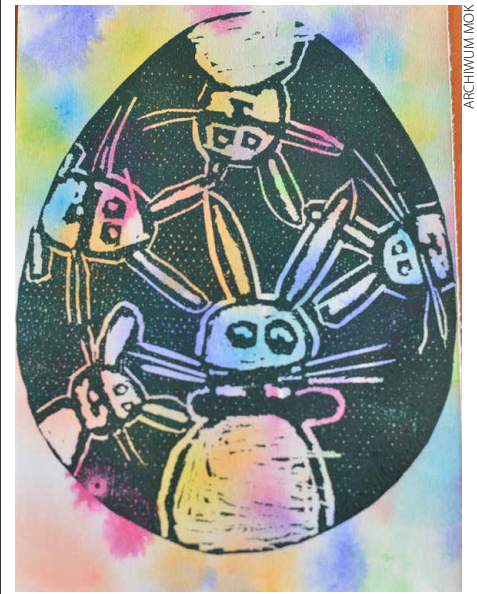
Łącznie przygotowano szczepionki dla 650 dziewcząt. 8 marca 2022 r. ruszyły zapisy oraz akcja promocyjna dotycząca skutków wywołanych przez wirus brodawczaka ludzkiego, istotnej roli profilaktyki raka szyjki macicy adresowana do nastolatek i ich opiekunów.

Również 8 marca w nowo otwartej Poradni Chorób Piersi przy MZPR można było nieodpłatnie skonsultować się z lekarzem onkologiem. Poradnia będzie działać na stałe w Zgierzu. W połowie miesiąca zyskaliśmy natomiast możliwość nieodpłatnego wykonywania między innymi biopsji cienkoigłowej piersi, tarczycy, węzłów chłonnych, tkanek miękkich. Dotychczas, aby skorzystać z tego rodzaju diagnostyki, trzeba było jeździć do Łodzi.

W drugiej połowie kwietnia w ramach współpracy ze spółką Medica w MZPR uruchomiony zostanie najnowocześniejszy na rynku cyfrowy aparat mammograficzny, który zastąpi funkcjonujący od 10 lat stary mammograf. (rk)

Konkurs „Barwy Wielkanocy” ogłoszony

Do końca marca można zgłaszać kartki świąteczne wykonane własnoręcznie dowolną techniką płaską w formacie nieprzekraczającym 10 x 15 cm. W konkursie mogą wziąć udział uczniowie szkół podstawowych. Powołane przez organizatora – Miejski Ośrodek Kultury – jury oceni prace i nagrodzi najlepszych autorów. Efekty twórcze będzie można oglądać na przedświątecznej wystawie w siedzibie MOK Stary Młyn, przy ul. Długiej 41A. (mz)



To jedna z archiwalnych prac wykonanych przez młodą graficzną warsztatową Michałinę Józwiak

Mastersi w akcji

Sekcja pływacka MUKS Masters Zgierz jest organizatorem ogólnopolskich zawodów pływackich w kategorii Masters w ramach Pucharu Polski. Będzie więc okazją do kibicowania naszym sportowcom-amatorom. Rywalizacja, w której udział zapowiedzieli też zawodnicy państw ościennych, odbędzie się 9 i 10 kwietnia 2022 r. na 50-metrowej pływalni Zatoki Sportu Politechniki Łódzkiej przy al. Politechniki 10 w Łodzi. Pływaczki i pływacy wezmą udział w 15 konkurencjach. Do udziału w zmaganiach zapisało się ponad 300 czołowych pływaków z kraju, w tym niemal 30 zawodników reprezentujących zgierską sekcję. Otwarcie imprezy z udziałem prezydenta miasta Zgierza zaplanowane jest na sobotę na godzinę 13.30. Zaraz potem rozpocznie się rywalizacja.

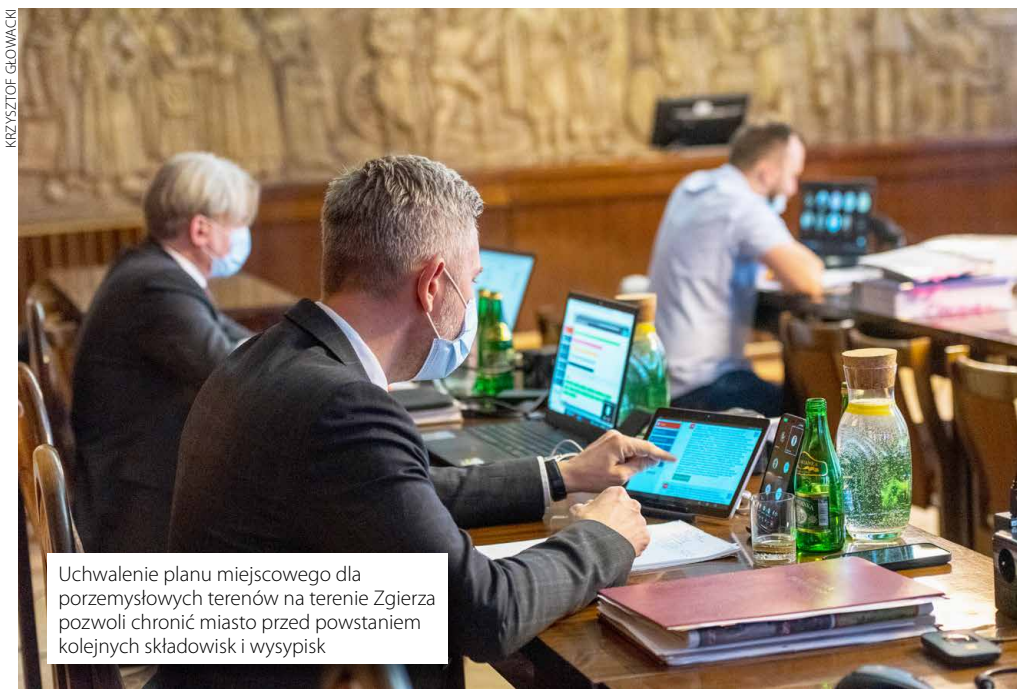
Zawody będą jednocześnie pierwszym Memoriałem im. Kazimierza Mrówczyńskiego – zmarłego kilka lat temu Mistrza Europy i medalisty mistrzostw świata w pływaniu Masters. (rk)

Miejscowy plan dla terenów poborucianych

Radni miasta Zgierza uchwalili plan miejscowy dla dawnych państwowych zakładów Boruta. Przyjęcie planu w praktyce oznacza, że na wskazanym terenie nie będzie mogło powstać żadne nowe składowisko odpadów ani żadna firma, która mogłaby zagrozić bezpieczeństwu ekologicznemu mieszkańców. Jednocześnie istniejące przedsiębiorstwa oraz posiadające prawomocne decyzje na prowadzenie tego typu działalności będą mogły nadal funkcjonować.

Plan, który został uchwalony niemałym wysiłkiem urzędników, z pewnością nie rozwiąże wszystkich problemów, które istnieją na terenach po dawnych zakładach Boruty, natomiast z całą pewnością znacznie przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa wszystkich mieszkańców Zgierza oraz da pewne możliwości lepszej ochrony środowiska naturalnego nie tylko na tym obszarze, ale w całym mieście.

Nowe prawo miejscowe wchodzi w życie po 30 dniach od dnia opublikowania go w Dzienniku Urzędowym Województwa Łódzkiego. (rk)



Uchwalenie planu miejscowego dla przemysłowych terenów na terenie Zgierza pozwoli chronić miasto przed powstaniem kolejnych składowisk i wysypisk

Ministerstwo dofinansuje wyposażenie Starego Młyna

Koniec lutego przyniósł dobre dla zgierskiej kultury wyniki naboru wniosków w programie Infrastruktura Domów Kultury. Na liście pozytywnie rozpatrzonych projektów znalazł się wniosek przygotowany przez Stary Młyn. Instytucja stara się doposażyć salę widowiskową w sprzęt (głównie nagłośnieniowy), który znacząco poprawi jakość realizowanych wydarzeń scenicznych. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego przyznało Staremu Młynowi 190 tysięcy złotych. O szczegółach realizacji projektu będziemy pisać w kolejnych miesiącach. (mz)



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Skwer Umowy Zgierskiej

W przeszłości był miejscem handlowym, kolejno nosił nazwy: ul. Gęsia, Rynek Garncarski i Plac Rybny. Jeszcze w XXI wieku „straszył” tam rozpadający się szalet publiczny, szczęśliwie zlikwidowano go, a na jego miejscu posadzono trawę. W najbliższych dniach zakończy się kolejny etap modernizacji terenu u zbiegu ulic Sieradzkiej, Głowackiego i Łódzkiej. Na 25 marca zapowiadane jest uroczyste otwarcie Skweru Umowy Zgierskiej.

Nawiązując do obchodzonego w 2021 r. jubileuszu 200-lecia podpisania tego przełomowego dla naszego miasta dokumentu, Prezydent Miasta Zgierza wystąpił do rady miejskiej o nadanie nazwy Skwer Umowy Zgierskiej. Uchwała została podjęta w październiku zeszłego roku. W okolicach kolejnej rocznicy (umowę podpisano 30 marca 1821 roku) zmodernizowany skwer zostanie oddany do użytku. Już wykonano tam nowe nasadzenia (wiśnia piłkowana, krzewy i byliny z gatunku m.in. hortensja bukietowa, cis pospolity i zawilec). W najbliższym czasie zakończone zostaną prace nad ciągami pieszymi o nawierzchni mineralnej, zainstalowane zostaną też ławki i kosze. W centralnym



Nowe oblicze skweru przy Szkole Podstawowej nr 4

miejsu skweru pojawi się pamiątkowa tablica informacyjna.

Dzięki podpisaniu dokumentu Zgierz zyskał drugie życie na początku XIX wieku, zachęteni warunkami umowy rzemieślnicy przyjeżdżali tu z różnych części Europy. Małe średniowieczne miasteczko stało się prężnym ośrodkiem włókienniczym, najważniejszym w Królestwie Polskim. Spacer po skwerze będzie dobrą okazją, by przypomnieć sobie ten ciekawy okres w historii Zgierza. (jn)

Україно, Згеж з тобою

Pierwsze dni wojny na Ukrainie wywołały prawdziwe pomocowe pospolite ruszenie w Polsce. Na lokalnych portalach społecznościowych dosłownie zawrzało od informacji od osób szukających pomocy dla Ukraińców oraz takich, które oferują najróżniejsze formy wsparcia. W Internecie nie brak też stron, których administratorzy skupiają się na pomocy zwierzętom domowym i hodowlanym: psom, kotom, koniom, które są zagrożone przez działania wojenne.

Zgieranie okazali wielkie serce już w pierwszych godzinach konfliktu. W czasie zamykania tego wydania miesięcznika trudno było policzyć i zweryfikować wszystkie mniejsze i większe zbiórki rzeczy, pieniędzy i inne odruchy serca. Z tego powodu skupiamy się na największych lub najważniejszych z nich.

Od soboty 26 lutego 2022 roku w budynku przy ul. Mielczarskiego 1 w Zgierzu (po Miejskim Ośrodku Kultury) otwarty został punkt pomocowy dla Ukrainy, gdzie przyjmowane i gromadzone są dary rzeczowe. Punkt działa w godzinach 8.00–19.00. W weekendy od 9.00 do 17.00.

Rzeczy, które są zbierane wspólnie z PCK to między innymi materiały opatrunkowe, żywność długoterminowa, hermetycznie zapakowana, środki higieny (kosmetyki, pieluchy, podpaski, pasty do zębów, itd.), nowy sprzęt kwatremistrzowski (śpiwory, łóżka polowe, koce, materace, pościel itd).

W razie pytań w sprawie darów można dzwonić pod numer tel. 723 813 331. Punkt pomocowy powstał na wniosek Prezydenta Miasta Zgierza i działa w oparciu o porozumienie z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zgierzu i Ośrodkiem Szkoleniowym Polskiego Czerwonego Krzyża



Do punktu pomocowego przy Mielczarskiego 1 (budynek po MOK) w pierwszych dniach mieszkańcy dostarczyli ponad 700 kg darów w postaci środków higienicznych i opatrunkowych, materaców, pościeli oraz żywności

w Zgierzu. – *Sytuacja na Ukrainie jest dynamiczna, w związku z tym będziemy elastyczni w podejmowanych aktywnościach w zależności od aktualnych potrzeb i możliwości udzielenia konkretnych rodzajów pomocy* – powiedział prezydent Przemysław Stanisławski.

Mimo braku odpowiednich regulacji, miasto przygotowało 100 miejsc dla uchodźców

z Ukrainy. Trwa także zbiórka pieniędzy. Wpłaty na rzecz PCK z przeznaczeniem na pomoc Ukrainie można kierować na konto: 16 1160 2202 0000 0002 7118 3060 z dopiskiem „Ukraina”. (rk)

Więcej na

<https://pck.pl/na-pomoc-ukrainie/>

Dach dla uchodźców

Wielu mieszkańców zgłasza chęć przyjęcia pod swój dach uchodźców, jednak w celu zapewnienia bezpieczeństwa zachęcamy do zgłaszania takich deklaracji do Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego pod adres: lodskie-dlaurainy@lodz.uw.gov.pl. W mailu należy podać: adres lokali, liczbę lokali, wyposażenie oraz wskazać możliwy okres, w którym lokal może być wynajęty. Wojewoda Łódzki uruchomił ponadto Centrum Pomocy Uchodźcom znajdującym się w Łódzkim Domu Kultury przy ul. Traugutta 18, 90-113 Łódź, tel. 42 633 98 00, 797 326 220, godz. 8.00–20.00

Pytania dotyczące przyjmowania, zakwaterowania i pobytu uchodźców z Ukrainy na terenie województwa łódzkiego można też kierować pod numer telefonu:

- 42 664 17 99
- 42 664 10 81
- 42 689 38 40 (pomoc dla ubiegających się o ochronę międzynarodową)

Informacje dotyczące różnych form niesienia pomocy oraz możliwości otrzymania jej są dostępne na:

<https://pomagamukrainie.gov.pl/>

Zgierz się robi

Nowe oblicze ulicy Długiej

Wiosna zbliża się dużymi krokami. W tym kontekście szczególnie cieszą się informacje o nowych nasadzeniach w Zgierzu. Właśnie zakończone zostały prace przy głównej arterii miasta – ulicy Długiej. Na odcinku od ul. Mielczarskiego do pl. Kilińskiego oraz od pl. Kilińskiego do ul. Narutowicza pojawiło się 35 drzew z gatunku głóg pośredni, odmiany Paul's Scarlet. Charakterystycznie kwitnąca na czerwono-różowy roślina znana jest już zgierzanom z innych części ul. Długiej, m.in. z odcinka od ul. Mielczarskiego do ul. Cezaka.

Miejsca nasadzeń wyłożono metalowymi kratami, zamontowano też specjalny system napowietrzająco-nawadniający wspomagający rośliny. Przy ul. Długiej pojawiły

się też elementy małej architektury: ławki, kosze uliczne oraz stylizowane barierki ochronne. Prace kosztowały blisko 300 tysięcy złotych, z czego wysokość dofinansowania stanowiła około 80% kosztów kwalifikowanych.

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



Miejsca nasadzeń wyłożono metalowymi kratami

Czyste powietrze – nawet 69 tysięcy pomocy finansowej

Zmiany w uzyskaniu dofinansowań w programie „Czyste powietrze”. Zgodnie z zasadami trzeciej edycji programu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej najmniej zamożni wnioskodawcy będą mogli uzyskać wsparcie sięgające nawet 69 tysięcy zł. Dofinansowanie, maksymalnie w wysokości 90% kosztów, może być przeznaczone na wymianę kopciuchów na piece wyższej klasy, ekologiczne lub na wymianę stolarki drzwiowej i okiennej. To pozostaje niezmiennie. Zmienia się wysokość dofinansowania i kryteria dochodowe. Na największe



wsparcie mogą liczyć rodziny, w których przeciętny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego wynosi do 900 zł w przypadku gospodarstw wieloosobowych lub do 1260 zł dla gospodarstw jednoosobowych). Największą pomoc dostaną również mieszkańcy, którzy mają ustalone prawo do zasiłku stałego, zasiłku okresowego, zasiłku rodzinnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego.

Pomoc i informacje w sprawie programu można uzyskać w punkcie konsultacyjnym „Czyste powietrze”, działającym w Urzędzie Miasta Zgierza. (rk)

O tym się mówi

Czy wścieklizna wraca do Polski?

W roku 2021 stwierdzono 113 przypadków wścieklizny w kraju na terenie województwa mazowieckiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego. To alarmujące dane, bo w roku 2019 w Polsce stwierdzono tylko 1 przypadek wścieklizny wśród zwierząt dzikich – u lisa, a w 2020 roku odnotowano już 12 zachorowań – 10 u zwierząt dzikich i 2 u zwierząt gospodarskich.

W Polsce obowiązują przepisy mające na celu zapobieganie szerzeniu się wścieklizny. Jest to obowiązkowe szczepienie przeciw tej chorobie dla wszystkich psów po trzecim miesiącu życia. Szczepienie powinno się podawać nie rzadziej niż co rok. Ten obowiązek spoczywa na każdym właścicielu czworonożca. – *Szczepionka to wydatek około 20 złotych – informuje Tomasz Czeszczyszyn, Powiatowy Lekarz Weterynarii w Zgierzu. – Mandat za brak szczepienia przeciwko wściekliznie stanowi co najmniej 10-krotność kosztów szczepienia, czyli może wynieść od 200 zł do 500 zł. Powiatowy lekarz weterynarii może również skierować sprawę do organów ścigania, a wtedy takie mandaty mogą wynieść nawet kilka tysięcy złotych.* Organami uprawnionymi do sprawdzenia szczepień są straż miejska, policja i inspekcja weterynaryjna. Szczepienie przeciwko wściekliznie stało się obowiązkowe również dla kotów żyjących na terenie województwa mazowieckiego. To właśnie w mazowieckim odnotowano w zeszłym roku najwyższą liczbę zachorowań na wściekliznę – było ich aż 109.

Czy epidemia z Mazowsza zagraża również Łódzkiemu? – *Mamy ograniczony wpływ na możliwość zahamowania przenoszenia wirusa między zwierzętami – wyjaśnia Tomasz Czeszczyszyn. – Na razie wścieklizna rozwija się głównie u zwierząt dzikich. Służby*



Wściekliznę najczęściej stwierdza się głównie u lisów, ale są również przypadki zakażeń wśród kun, jenotów, saren, kotów, psów i nietoperzy

weterynaryjne podejmują działa, które mają ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby. Od 2002 roku przynęta z kapsułką zawierającą szczepionkę rozrzuca się w miejscach, gdzie żerują lisy, na terenie całego kraju. Prowadzony jest monitoring lisów wolno żyjących. Jeżeli gdzieś zostanie zauważony martwy lub ranny lis, to jest on badany pod kątem obecności wirusa wścieklizny. Zakład Higieny Weterynaryjnej bada również psy i koty, które ugryzły bądź podrapały człowieka, i które w czasie obowiązkowej 15-dniowej obserwacji, zdechły. Wścieklizna to choroba odzwierzęca, a najgroźniejszym dla ludzi jest szczep izolowany od zwierząt naziemnych, w tym właśnie lisów, psów czy kotów, nazywany szczepem podstawowym. Występują również szczepy pokrewne, które są izolowane od nietoperzy. Klinicznym obrazem wścieklizny jest zapalenie mózgu o śmiertelności sięgającej niestety niemal 100%. Ekspertci twierdzą, że do zakażenia

dochodzi w wyniku pogryzienia czy oślinienia uszkodzonej skóry człowieka przez chore zwierzę, czyli przy bezpośrednim kontakcie. Warto pamiętać, że nie możemy się zakazić wścieklizną, dotykając np. kory drzewa, runa leśnego, gałęzi, na której chore zwierzę zostawiło ślinę czy inne ślady. Wirus wścieklizny bardzo szybko obumiera poza organizmem zwierzęcia. Gdy dojdzie do rozwinięcia zapalenia mózgu, nie ma w tym momencie ratunku. Człowiek umiera w ciągu 8-12 dni. Żadne leki przeciwwirusowe nie są skuteczne. Ostatni śmiertelny przypadek zakażenia wścieklizną u człowieka w Polsce miał miejsce 20 lat temu. Zmarła kobieta, która została pokąsana przez własnego kota. W przypadku pogryzienia przez zakażone zwierzę konieczne jest jak najszybsze przyjęcie szczepionki przeciwko wściekliznie przeznaczonej dla ludzi, która pozwala na nabycie wieloletniej odporności. Oprócz szczepionek pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. – *Nie dotykajmy potrąconych lub rannych zwierząt, bo obolałe stworzenie może nas ugryźć lub podrapać – upomina Powiatowy Lekarz Weterynarii w Zgierzu. – Lepiej zadzwonić do lekarza weterynarii i poprosić o pomoc. W lesie również nie dotykajmy dzikich zwierząt. Naturalnie dzikie zwierzę ucieka od ludzi. Jeżeli takie zwierzę się nas nie boi, to jest dla nas sygnał ostrzegawczy. A spacer z psem po lesie jest możliwy, gdy ma założoną smycz. Ograniczmy w ten sposób możliwość jego kontaktu z zakażonym zwierzęciem. A jeżeli jesteśmy właścicielami kotów wychodzących, najlepiej byłoby je zaszczepić.* ●

Emilia Antosz

Nowy świat – nowe centrum

Kiedy 30 marca 1821 r. podpisywano Umowę Zgierską, by stworzyć nową dzielnicę fabryczną w Zgierzu, zaplanowano również budowę Nowego Rynku. Tak wówczas nazwano dzisiejszy plac Jana Kilińskiego – miał być on sercem nowego, wielkiego i bogatego miasta.

MACIEJ RUBACHA



Jak ze wszystkimi osiągnięciami Umowy Zgierskiej, tak i z Nowym Rynkiem było – powstał dosłownie z niczego. Pusty teren na wschód od rzeki Bzury był pagórkem na zboczu doliny. Porośnięty dziką roślinnością, pełnił funkcję łąki. Mierniczy wytyczyli go prawie w linii prostej od Rynku Starego Miasta. Może nie jest to największy rynek w Polsce czy regionie (każdy bok ma niemal 100 m długości), ale na pewno spełnił on w historii ważną rolę. Był bowiem jednym z pierwszych, jeśli nie pierwszym nowożytnym rynkiem w naszym kraju. Różnił się od średniowiecznych tym, że drogi wybiegały z niego nie z narożników jak na starówce, a ze środka pierzei. W ten sposób ulice do dziś dzielą plac Kilińskiego na ćwiartki. Środku obu placów, starego i nowego, dzieli niespełna 750 m – to raptem 8 minut spacerem. Dawniej drogę tę dzieliła rzeka i granica administracyjna nowej osady. Dziś obie granice są zatarte, rzeka znalazła się w kanale pod ul. Długą, a granice dzielnic uległy zmianie.

Handel mały i wielki
Kto dziś pamięta, jak ważną funkcję pełniły rynki miejskie? Nie były to ani place reprezentacyjne, ani centra przesiadkowe, ani miejsca spotkań. Były to po prostu miejskie targowiska. Zgierz miał dwa rynki, które dla rozróżnienia zaczęto nazywać zgodnie z ich historycznym rodowodem. Nowy Rynek był wielkim placem, na który zjeżdżali dostawcy z okolicy. Sprzedawano tam warzywa, zboże i inne produkty, których potrzebowali tkacze i inni rzemieślnicy zajęci pracą przy swoich warsztatach. Co ciekawe, obok kwitł handel na wielką, międzynarodową skalę. W budynku Jana Fryderyka Zcherta dobijano targu na wielkie dostawy do carskiej Rosji warte setki tysięcy rubli. Budynek ten oraz fabryka, która do nich dolegała nadal stoi przy placu Jana Kilińskiego, z tym że dziś jest tam szkoła.

Handel mały i wielki

Daleko w świat
Nowy Rynek na początku XX wieku przeżył rewolucję. Stał się wówczas centrum transportowym miasta – doprowadzono do niego pierwszą zgiersko-łódzką linię tramwajową. Oczywiście znajdował się już wtedy na nim postój dorożek, jednak tramwaj był swoistym luksusem, a na pewno przejawem

AUTOR NIEZMIANY, ZE ZBIORÓW MMWZ



FOT. EKKERT, ZE ZBIORÓW MMWZ



wielkiego skoku w nowoczesność. Jego obecność znacząco podnosiła prestiż miasta.

W okresie międzywojennym stanął tam budynek poczekalni, który dziś można oglądać w skansenie w Łodzi. Co ciekawe, dzisiejszy układ tej ćwiartki rynku zawdzięczamy niemieckiemu okupantowi, bo to Niemcy postanowili zbudować pętlę zamiast tzw. rewersu. Może dzięki temu zabiegowi trafiła ona do zapisów Edwarda Stachury pt. „Z wypowiedzi rozproszonych”.

Ogród botaniczny?

W 1919 r. rynek stracił handlowy charakter. Zamieniono go na skwer. Zaprojektował go znany łódzki botanik Henryk Ciszewicz. To sprawiło to, że na całe lata dzisiejszy plac Jana Kilińskiego był zieloną, pełną drzew i krzewów oazą w środku miasta. Liczne klony dawały cień i ochłodę, a kwiatowe rabaty i klomby tworzyły klimat miejskiego ogrodu. Ochłodę zapewniała też fontanna zlokalizowana w zachodnio-północnej ćwiartce placu.

WYDAWNICTWO MMW, ZE ZBIORÓW MMWZ

Mateusz Matusiak.

Zawsze do przodu

Sportem interesował się od zawsze, choć w latach młodzieńczych bliżej było mu do piłki nożnej niż do biegów czy roweru. Już po założeniu rodziny rozpoczął starty w zawodach triathlonowych. Efektem są nie tylko świetne wyniki w zawodach krajowych, ale i zdobycie kwalifikacji na Mistrzostwa Europy. W maju stanie do rywalizacji wśród najlepszych triathlonistów kontynentu.

JAKUB NIEDZIELA



Do piętnastego roku życia trenował piłkę nożną we Włókniarzu Zgierz. Wybór klubu nie dziwi o tyle, że w budynku stojącym tuż przy stadionie „zaliczył” wiele szczebli edukacji. – *Przedszkole, szkoła podstawowa, gimnazjum, potem liceum „Traugutta”* – opowiada Mateusz. – *Rodzice śmiali się, że gdyby była możliwość, skończyłbym też tam studia.*

Szkołę wyższą znalazł jednak w pobliskiej Łodzi, kierunek – Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne – tylko potwierdzał zainteresowanie zgierzanina aktywnym trybem życia. Nie został co prawda nauczycielem wf, a miał takie plany, ale do dziś zawodowo zajmuje się koordynowaniem treningów indywidualnych i grupowych. I sam jest najlepszym przykładem, że ciężka praca przynosi efekty.

Triathlon. Z czym to się je?

Wiele osób biega, pływa i jeździ na rowerze, nieco mniej jest w stanie uprawiać wszystkie te dyscypliny w ramach jednej imprezy lekkoatletycznej. I to jeszcze na wielokilometrowych odcinkach! Ulubiony triathlonowy dystans Mateusza Matusiaka nazywany jest olimpijskim to 1,5 km pływania, 40 km jazdy na rowerze oraz 10 km biegu. W tej konkurencji wystąpi właśnie podczas majowych Mistrzostw Europy w Olsztynie. Zdobyć kwalifikacji na te prestiżowe zawody to efekt dobrych występów zgierzanina w sezonie 2021 i punktów systematycznie zdobywanych na imprezach w Malborku, Ślesinie, Nieporęcie i Sycowie. Ostatnie z wymienionych zawodów „Garmin Iron Triathlon Syców 2021 dystans 1/4 Ironman” były dla Mateusza szczególnie udane. Zajął pierwsze miejsce w swojej kategorii wiekowej (30-34 lata) oraz ósme miejsce w kategorii Open na 260 zawodników! Do listy zeszłorocznych sukcesów dołożył też trzecie miejsce na „Samsung River Triathlon” we Wronkach. Forma rośnie...

Na pytanie, która z tych trzech dyscyplin przyciągnęła go do triathlonu, zgierzanin ze śmiechem odpowiada, że pojedynczo żadna nie należy do jego ulubionych. Pływanie

ZBIORY PRYW. M. MATUSIAKA



Mateusz Matusiak twierdzi, że żadna z trzech dyscyplin należących do triathlonu nie jest jego ulubioną

towarzystwo mu od najmłodszych lat, z czasem został nawet instruktorem pływania i pracował jako ratownik. Bieganiem serio zainteresował się około 2017 r., gdy zauważył, że nie najlepiej u niego z formą fizyczną. Biegi po lesie czy na dystansach 5, 10 km powoli przestały wystarczać, Mateusz coraz częściej uczestniczył w półmaratonach i maratonach, a nawet w zawodach o dystansie przekraczającym 42 km. Apogeum był start w imprezie „Setka na Stulecie” na Górze Kamięńskiej w 2018 r. Tak, dosłownie chodziło tam o pokonanie odległości stu kilometrów! Gdy po tych zawodach zgierzanin kupił rower szosowy, wiadomo było już, że kolejnym etapem będzie start w zawodach triathlonowych.

Sportowa rodzina

To truizm, że wyniki okupione są wysiłkiem, jednak w tym kontekście trzeba zapytać, jak najbliższa rodzina przyjmuje sportową aktywność zgierzanina. – *Nie jest to łatwy temat – uśmiecha się. – W pewnym momencie sam zauważyłem, że rzadko bywam w domu. Dlatego teraz pierwszą jednostkę treningową robię wcześniej rano, kiedy większość jeszcze śpi, drugą jednostkę zaraz po pracy, a trzecią w czasie, gdy już cała rodzina trenuje.*

O najmłodszym synu 9-letnim Filipie już pisaliśmy na łamach naszego miesięcznika.

Chłopiec od urodzenia porusza się na wózku, co nie przeszkadza mu regularnie startować w zawodach pływackich. Teraz, przy wsparciu rodziców, próbuje też swoich sił na handbike'u – rowerze z napędem ręcznym. Kończący w tym roku 14 lat starszy syn Mateusz ma już na swoim koncie starty w Aquathlonie (bieg i pływanie) oraz Duathlonie (bieg i rower), przygotowuje się też właśnie do zawodów „Open Water”. Natomiast żona Justyna regularnie biega i ćwiczy fitness. Jeśli chodzi o sportową aktywność, nie jest to typowa polska rodzina.

SNG Wild Ducks

Występując podczas imprez lekkoatletycznych czy triathlonowych, czy innego rodzaju, Mateusz Matusiak reprezentuje drużynę SNG Wild Ducks. Sam był jednym z założycieli teamu, gdy osiem lat temu pracownicy Stacji Nowa Gdynia „skrzyknęli się”, by pod wspólną banderą występować na zawodach. Dziś SNG Wild Ducks to blisko pięćdziesięciu sportowców amatorów – biegających, pływających, jeżdżących na rowerach górskich. Występują w kraju i za granicą (m.in. Włochy, Austria). I ważna informacja dla zgierzan – „Dzikie Kaczki” prowadzą treningi w Stacji Nowa Gdynia, ale też w parku miejskim i na Malince. Chętni proszeni są o kontakt za pośrednictwem FB. ●

Zbuduję dla nas mur obronny z klocków

Dzieci zadają wiele pytań, więc nie sposób znać odpowiedzi na każde z nich. W swojej małej głowie często rozmyślają o wielkich i trudnych sprawach, kłopotliwych do zrozumienia i wyjaśnienia nawet dla nas, dorosłych.

MAGDALENA WOŹNIAK



Nas natomiast otacza niepokój dotyczący różnych aspektów życia. Wokół jest tak wiele niedomówień, pytań, wątpliwości. Choroby, wojny, masa wiadomości w mediach uderzająca z mocą w każdego odbiorcę. A dzieci? Nawet gdy milczymy w ich obecności, słuchając o złych wydarzeniach, to one interpretują po swojemu ową ciszę. Wyczuwają nasz lęk, strach i widzą zamyśloną minę.

Wątpliwości

Każdy z nas zapewne tęskni za życiem sprzed pandemii: pewnym i – jak się okazało – za mało docenianym, wolnym w kontakcie z innymi w bliskości. Kiedy katar czy kaszel u dziecka nie powodował zamknięcia przedszkola, a urodziny mogliśmy obchodzić wspólnie, w jednym pomieszczeniu, bez odliczania się na początku.

Tymczasem koronawirus sprawił, że zostaliśmy zamknięci w domach z dnia na dzień, bez możliwości przygotowania się. Zalalała nas fala paniki płynąca z każdego odbiornika telewizyjnego, telefonu, komputera czy radia.

Kiedy spotkałam się z małą córką koleżanki, w pierwszej fali pandemii, spytała mnie: *ciociu, wiesz, że mamy koronawirusa na świecie? Zadała to pytanie bardzo świadomie, z pełną powagą, ale bez nadmiernej lęku. Kiedy zapytałam, co to takiego ten koronawirus, odparła: to takie niewidzialne stworzonko, które dostają się do naszych oczu, ust, nosa i powodują, że chorujemy. I nie ma na to lekarstw, nawet syrop nie pomaga. Trzeba myć ręce, gdy się wróci do domku, a dorośli noszą maseczki, które ich chronią.*

Ta krótka rozmowa pokazuje, że dzieci powinny wiedzieć tyle, ile są w stanie zrozumieć. Można przekazywać im ważne treści poprzez zabawę, bajki, odwołania do czegoś, co znają. Można pobawić się w wyjście do restauracji i odgrywanie scenki, w której dezynfekujemy ręce przed wejściem, maseczkę ściągamy przy stole, myjemy ręce przed posiłkiem itd. Dzieci chłoną każdym zmysłem, więc niektóre zachowania, szczególnie te, które przekazujemy im przez zabawę, utrwala się i budują dobre wzorce.



Dzieci chłoną każdym zmysłem zachowania, które przekazujemy im przez zabawę, utrwala się i budują w nich dobre wzorce

Dzieci wiedzą

I nie łudźmy się, że jest inaczej. W szkole, domu, przedszkolu, autobusie, rozmowach dorosłych. „Wojna, atak, zagrożenie, inwazja”. W nas te słowa budzą największy strach, nie warto włączać w najmłodszych czerwonego alarmu, ale warto im co nieco wyjaśnić. Niech dzieci mają świadomość, że w innym kraju dzieje się źle, że jest wojna, nie warto jednak czynić z dziecka towarzysza we wspólnym przeżywaniu tego, co w telewizji, pokazaniu czołgów na ulicach, strachu ludzi. I nie chodzi o to, żeby kłamać czy cokolwiek ukrywać. Niektóre treści mogą być dla nich po prostu za trudne. A kiedy zaczniemy jakiś temat, pojawi się lawina pytań. Czy to coś złego, kiedy przyznamy dziecku, że nie mamy wpływu na to, co się dzieje? Że są to nam nieznanne uczucia? Że to normalne czuć w takich chwilach obawy, strach? To, co istotne, to umiar. Dajmy miejsce na poznawanie granic, na odczuwanie tych trudnych emocji. Zawsze

Mamo, spokojnie. Nasza armia nas wszystkich obroni, a ja, jestem jeszcze za mały, ale zbuduję dla nas mur obronny z klocków – Antek, 5 lat.

można wyjaśnić dziecku, że istnieją dorośli, którzy robią wszystko, żebyśmy my czuli się bezpiecznie; pokazać, że mamy w tej strasznej sytuacji sprzymierzeńców, przyjaciół, kogoś, kto się nami chce zaopiekować. Szczera rozmowa i dużo przytulania, bliskości, dotyku. To koi lęk. Zarówno dziecięcy, jak i dorosły. ●

Za dwóch Niemców stu Polaków

Działo się w Zgierzu to cykl artykułów historycznych, które przybliżają wydarzenia, postaci i miejsca z dziejów naszego miasta. Dzięki nim odbędziemy bliższe i dalsze podróże w czasie. Mają one pokazać czytelnikowi, jak złożona i interesująca jest historia naszego Zgierza.

MACIEJ RUBACHA



20 marca 1942 r. to jeden z najmroczniejszych dni w historii naszego miasta. Wówczas to na placu Stodół zamordowanych przez niemiecki aparat terroru zostało 100 Polaków, działaczy niepodległościowych.

Nasza pamięć może ocalić tych bohaterów dla potomności.

Przyczyna i skutek

Wszystko zaczęło się na przełomie lutego i marca 1942 r., kiedy hitlerowcy przechwycili kuriera organizacji konspiracyjnej Polska Siła Zbrojna. Dokumenty, które przy nim znalezione, wywołały serię aresztowań wśród polskiej konspiracji. W ten sposób w rękach łódzkiego gestapo znalazł się również zgierzanin Józef Mierzyński – były podoficer 10. batalionu pancernego. Mierzyński zeznał, że w domu przy ul. Długiej 54 w Zgierzu, gdzie mieszkał przed wybuchem wojny, ukryta jest broń. Kiedy 6 marca agenci niemieccy zabrali go na miejsce, podczas przekazywania broni, udało mu się zastrzelić ich obu, a następnie zbiec i ukryć. Wywołało to jednak falę niewyobrażalnego terroru!

Odwet od pierwszych chwil

Już wieczorem 6 marca, a także w nocy Niemcy podjęli akcję represyjną. W wielu miastach Kraju Warty przeprowadzone zostały aresztowania osób podejrzanych o udział w organizacjach niepodległościowych. Łącznie aresztowano około 1000 Polaków w Łodzi, Bełchatowie, Kaliszu, Kępnie, Łasku, Ostrowie Wlkp., Pabianicach, Sieradzu, Zduńskiej Woli, Turku, Wieluniu. W Zgierzu aresztowano kilkaset osób. Ludzi spędzono do Szkoły Podstawowej nr 4 i trzymano przez noc pod bronią w sali gimnastycznej. Rano rozwieziono do łódzkich więzień. Wkrótce Główny Urząd Bezpieczeństwa Rzeszy zarządził rozstrzelanie 100 Polaków – 50 za każdego zabitego przez Mierzyńskiego gestapowca. Osoby wytypowane do egzekucji nie były przypadkowe. Większość z nich była zaangażowana w działalność konspiracyjną, a kilka pełniło różne stanowiska kierownicze głównie w Związku Walki Zbrojnej (ZWZ). Ludzie ci byli rozpracowywani i aresztowani już w 1941 i na początku 1942 r. Wymienić można tu choćby Waclawa Góreckiego – komendanta dzielnicy Łódź – Północ ZWZ oraz Jana Kacpra Nowickiego – szefa Biura



„Egzekucja stu Polaków w Zgierzu” ze zbiorów Muzeum Miasta Zgierza

Informacji i Propagandy Okręgu Łódzkiego ZWZ. Cios wymierzony był także w polską inteligencję, której przedstawicielami byli m.in.: Kazimierz Kowalski – ostatni prezes Zarządu Głównego Stronnictwa Narodowego, Władysław Dzierżyński – lekarz neurolog, emerytowany pułkownik WP, brat Feliksa Dzierżyńskiego oraz ks. Stanisław Zaborowicz – współorganizator tajnej Organizacji Jedności Narodowej. Niemcom chodziło głównie o to, aby uderzyć w morale polskiego podziemia oraz zastraszyć i sterroryzować polskie społeczeństwo. Dalszych 300 byłych oficerów i podoficerów WP zostało osadzonych w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu.

Makabryczne misterium

20 marca 1942 r. od wczesnych godzin rannych niemiecka policja i żandarmeria spędzała na plac Polaków mieszkających w Zgierzu i okolicznych wsiach oraz miasteczkach. Ludzi zatrzymywano na ulicy lub wyciągano z domów i kierowano na miejsce przyszłej egzekucji. Zgromadzono w ten sposób około 6 tysięcy przymusowych widzów. W dodatku spośród Polaków wybrano 100 zakładników, którzy mieli być rozstrzelani w przypadku jakiegokolwiek próby oporu. Dodać należy, że niemieccy policjanci i żandarmi uzbrojeni

w broń maszynową otoczyli i pilnowali ludność polską. Można się domyślać, jaki byłby przebieg zdarzeń w razie zbiorowego protestu. Na plac przybyli oczywiście także Niemcy i to zarówno miejscowa ludność, jak i przedstawiciele władz okupacyjnych m.in.: Friedrich Übelhör – prezes rejencji łódzkiej, Herbert Mess – starosta łódzki i szef NSDAP, i inni. Około godziny 10.00 rozpoczęła się egzekucja. Skazanych doprowadzano w grupach po piętnastu, skrzepowanych liną ustawiano przed trzydziestoosobowym plutonem egzekucyjnym, który co kilka minut oddawał salwę. Po egzekucji Niemcy rozkazali wyznaczonym spośród zakładników mężczyznom porozwijać zwłoki Polaków i załadować je na samochody. Rozstrzelanych pochowano w zbiorowej mogile, którą przygotowano wcześniej w Lesie Lućmierskim.

Echa historii

Dziś, w 80. rocznicę tej strasznej zbrodni stajemy twarzą w twarz z wojną w sąsiedniej Ukrainie. Sprawy, by wydarzenia sprzed lat i pamięć o ofiarach stały się przestrogą i mobilizowały nas do pomocy uciekającym przed wojną ukraińskim uchodźcom. Niech ofiara stu Polaków ze Zgierza będzie dla wszystkich natchnieniem do walki o pokój, aby nie powtórzyła się ich historia. ●

Zgierskie kino wystartowało

Na tę wiadomość czekało wielu zgierzan. Z początkiem marca ruszyło kino w Starym Młynie. Na repertuar składają się najnowsze produkcje filmowe z Polski i ze świata. Projekcje filmowe są częścią szeroko pojętej działalności Miejskiego Ośrodka Kultury i z pewnością są jednym z najważniejszych elementów kultury. A co najważniejsze, możliwość zobaczenia aktualnych tytułów w Zgierzu, pozwoli oszczędzić czas wielu z nas – nie będzie już konieczności wyjazdów do kin w Łodzi.

W repertuarze znajdują się najnowsze filmowe, wśród których są aktualne propozycje wielkich wytwórni adresowane zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. „Skarb Mikołajka”, „Ups 2 bunt na arce”, czy „Wiki

i jej sekret” – to propozycje dla młodszych, którzy w kinie mogą pojawić się indywidualnie, ale również w ramach wyjść grupowych z klasą, bo i taką formę proponuje Stary Młyn. Dorosli w najbliższym czasie zobaczyć mogą natomiast: „Córkę”, „Matki równoległe”, „Z miłości do mody”, „Najgorszy człowiek świata”, czy „Mój dług”. Seanse odbywają się w czwartki, piątki i niedziele. Szczegółowy rozkład znajduje się na stronach internetowych Starego Młyna, a także na plakatach rozmieszczonych w przestrzeni miasta. Warto znać również ceny biletów: normalne 20 zł, ulgowe (dla dzieci i młodzieży uczącej się) 16 zł, a studenckie (oraz dla seniorów) 18 zł. Organizator proponuje również bilety grupowe. (mz)

KAROLINA WIZYŃSKA



Sala Starego Młyna czeka na kinomanów

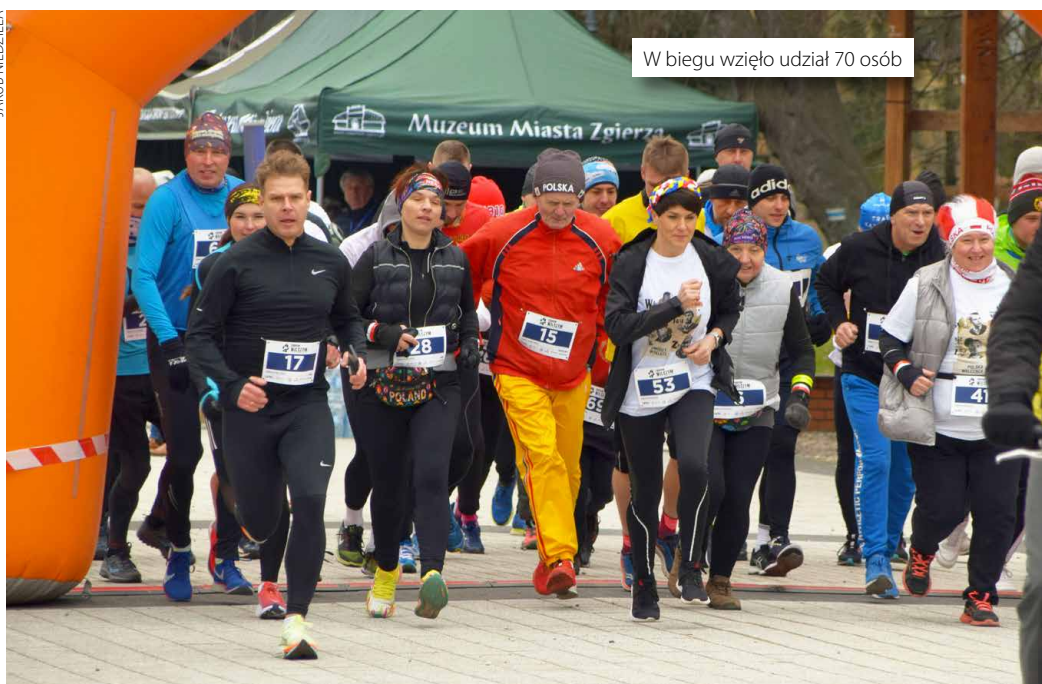
Pamięć i sport

Promować zdrowie i edukować. Pobiegli dla Żołnierzy Wyklętych

Po raz dziesiąty w kraju, po raz drugi w Zgierzu. Na początku marca zorganizowano w parku miejskim Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych – Tropem Wilczym! Wystartowało ponad siedemdziesięciu biegaczy ze Zgierza, Łodzi, Warszawy, Lutomska i wielu innych miejscowości. Zainteresowanie nie dziwi, imprezy biegowe od dawna cieszą się w naszym mieście, podobnie jak w całej Polsce, dużą popularnością. Ponadto podczas tych zawodów promowano nie tylko sportowy tryb życia, ale i wiedzę o historii Polski. W punkcie organizacyjnym pojawiły się broszury, wydawnictwa książkowe i zakładki, przypominające kim byli Żołnierze Wyklęci. – *Bieg to dosyć nietypowy sposób uczczenia pamięci osób, które nie złożyły broni po 1945 roku i walczyły z komunistycznym ustrojem* – opowiada Maciej Rubacha z Muzeum Miasta Zgierza. – *Nie zawsze trzeba promować historię poprzez wykłady i podręczniki, można robić to także w bardziej aktywnej formie.*

Nie dzielono biegaczy na grupy wiekowe, mieli oni jednak do wyboru dystanse: 5 km i 1963 metry. Druga z odległości nawiązuje do daty śmierci ostatniego Żołnierza Wyklętego – Józefa Franczaka, pseudonim „Lalek”, który zginął zastrzelony podczas oblawy w Majdanie Kozic Górnych. Część zawodników uznała, że ma wystarczająco dużo sił i pokonała oba dystanse. Obok doświadczonych biegaczy pojawili się też w parku miejskim debiutanci. – *Od niedawna zacząłem biegać, to moje pierwsze zawody w życiu. Jestem z Łodzi, ale zdecydowaliśmy się przyjechać do Zgierza, informację*

JAKUB NIEDZIELA



W biegu wzięło udział 70 osób

znalazłem w Internecie – mówi Radostaw Bąmburski. – *Idea zawodów jest dla mnie ważna. Interesuję się historią Polski i tzw. drugą konspiracją. Zwiedziłem m.in. miejscowość, gdzie urodził się Warszyc.*

Kapitan AK Stanisław Sojczyński, pseudonim „Warszyc”, jest patronem 9 Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej. Żołnierze tej jednostki pojawili się w Zgierzu, by przy okazji biegu promować idee

obronności. Chętni mogli sprawdzić jak „trzyma się dłoni” uniwersalny karabin maszynowy, karabinek Grot czy granatnik przeciwpancerny. Trudno było w tym przypadku nie myśleć o trudnej sytuacji międzynarodowej. Tym bardziej że wśród biegaczy pojawiły się osoby ze wstążkami w barwach Ukrainy.

Patronat nad biegiem objął Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Stanisławski. (jn)

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Punktem wyjścia do zrozumienia wielokulturowości jest definicja kultury, która definiowana jest jako „zespół wartości, tradycji, przekonań, postaw, które są istotą wszystkiego, co się robi i myśli w organizacji. Jest ona zasilana przez system obrzędów, rytuałów, wzorców komunikowania się, nieformalnych struktur” (J. Kisielnicki, *Zarządzanie organizacją* Warszawa 2000).

Z kolei kultura organizacji eksponuje te wartości, które są cenione w firmie i z którymi pracownicy się utożsamiają. Tak więc ma ona swoje przełożenie na funkcjonowanie organizacji.

Wspólna kultura daje szansę na szybką, sprawną oraz jednoznacznie komunikację między uczestnikami organizacji. Pracownicy niezależnie od kraju pochodzenia przestrzegają okre-

Wielokulturowość – nowa konieczność i wyzwanie dla menedżerów

Chyba każdy współczesny menedżer doświadcza zjawiska zwanego wielokulturowością. Z tym pojęciem związane jest zarządzanie międzykulturowe, czyli zarządzanie organizacją zatrudniającą osoby wywodzące się z różnych krajów, kultur, kontynentów, co ma swoje znaczenie w prowadzeniu przedsiębiorstwa. W takiej sytuacji bowiem metody zarządzania muszą być tak dobrane, żeby uwzględniły proces adaptacji wszystkich pracowników do potrzeb i specyfiki występujących uwarunkowań kulturowych w danej działalności. Zadaniem menedżera jest wdrożenie pracownika do nowego, nieznanego otoczenia. Wielokulturowość – co należy podkreślić – staje się trwałym elementem życia przedsiębiorstw w Polsce i ma istotny wpływ na kulturę organizacji.

ślonych norm postępowania i rytuałów, które akceptowane są podświadomie, instynktow-

nie, bo trzeba tu podkreślić, że każdy człowiek jest emocjonalnie przywiązany do określonych symboli, kodów.

Na zmiany kultury organizacyjnej mają wpływ unormowania prawne danego kraju. Źródłem kulturotwórczych wymuszeń są też partnerzy, którzy działają w tej samej branży.

Istnieje szereg zalet zespołów wielokulturowych, jak chociażby wzrost tolerancji wobec osób reprezentujących odmienne kultury i przekonania, budowa pomostów między różnymi kulturami oraz poznawanie nowych doświadczeń. Obok jasnych, są i ciemne strony takich organizacji. Są to: wzajemny brak zaufania, odrzucenie oraz wyższe prawdopodobieństwo pojawiania się konfliktów wynikających z niezrozumienia wzajemnych intencji.


Pojęciem związanym z wielokulturowością jest zarządzanie międzykulturowe. Jest ono dobrze znane teoretykom i praktykom zarządzania i polega na uwzględnianiu odmienności kulturowej, która wpływa na sposób funkcjonowania organizacji i tworzących ją ludzi. Jest to – innymi słowy – proces budowania kultury organizacyjnej akceptowanej w zespołach, których pracownicy wywodzą się z różnych kultur i grup etnicznych, ale zamieszkują w tym samym społeczeństwie.

Zespół wielokulturowy akceptuje współistnienie różnych tradycji kulturowych w przedsiębiorstwie zatrudniającym emigrantów. Zjawisko migracji jest na tyle powszechne, że zespoły wielokulturowe można nazwać owocem globalizacji, ale u źródeł takiego stanu jest również fragmentaryzacja produkcji oraz rosnąca konkurencja międzynarodowa.

W sytuacji umiędzynarodowienia danej działalności gospodarczej proces zarządzania musi uwzględniać okres adaptacji poszczególnych pracowników do specyfiki lokalnych uwarunkowań kulturowych. Tymczasem jest sporo czynników, które mogą działać destabilizująco na funkcjonowanie zespołu wielokulturowego, i są to różnego rodzaju uprzedzenia, stereotypy, rasizm, poczucie dysonansu kulturowego.

Jak wykazują badania, polscy przedsiębiorcy mają świadomość konieczności zatrudniania pracowników spoza polskiego kręgu kulturowego, co jest wywołane brakiem rodzimej kadry i przemieszczaniem się ludzi szukających swojego „miejsca na ziemi”. A zatem menadżerowie muszą poznawać kulturę nowych członków zespołu oraz przewidywać możliwe konsekwencje wynikające z różnego rodzaju uprzedzeń rdzennego zespołu.

R E K L A M A

 **FinanSowa**
Biuro Rachunkowe

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA KSIĘGOWA I PODATKOWA

- Ω Pomoc przy zakładaniu firmy
- Ω Książka Przychodów i Rozchodów
- Ω Ryczałt od Przychodów Ewidencjonowanych
- Ω Księgi Handlowe
- Ω Kadry i Płace

ODBIÓR DOKUMENTÓW Z SIEDZIBY KLIENTA

ELASTYCZNE GODZINY PRACY

KONKURENCYJNE CENY

Ul. Witkacego 2 lok.2, 95-100 Zgierz
Tel. 735 458 635
biuro@biurofinansowa.pl



1 PO PRZEKROCZENIU GRANICY

PL

Jeśli nie masz własnego miejsca noclegu, jesteś głodny, potrzebujesz pomocy medycznej, to zaraz po przekroczeniu granicy – udaj się do **Punktu Recepcyjnego**.

Tam uzyskasz pomoc w zakresie:

- tymczasowego zakwaterowania,
- posiłku,
- podstawowej pomocy medycznej.

Informacja: **47 721 75 75** – porozmawiasz tu po ukraińsku i rosyjsku.

2 LEGALIZACJA POBYTU

Jeżeli nie potrzebujesz pilnej pomocy i masz gdzie spać, to nie musisz rejestrować się w Punkcie Recepcyjnym ani nigdzie indziej. Możesz od razu jechać do swojego miejsca docelowego w całej Polsce. Nie obowiązuje kwarantanna z powodu COVID-19.

3 WAŻNE!

Aktualnie nie musisz dodatkowo legalizować swojego pobytu – pieczętka w paszporcie lub zaświadczenie wystawione przez polską Straż Graniczną przy wjeździe do Polski od 24 lutego 2022 r. są wystarczającymi dokumentami, jakich potrzebujesz.

TELEFONY ALARMOWE W POLSCE:

Policja – **997**
Straż Pożarna – **998**
Pogotowie Ratunkowe – **999**
Europejski numer alarmowy – **112**

Aktualne informacje w języku ukraińskim znajdziesz na stronie www.ua.gov.pl

Llotka powstała wg stanu na dzień 3.03.2022 r.



1 ПІСЛЯ ПЕРЕТИНУ КОРДОНУ

UA

Якщо Ти не маєш де ночувати, Ти голодний, Тобі потрібна медична допомога, то відразу після перетину кордону звертайся в Приймальний пункт. Там отримаєш невідкладну допомогу щодо

- тимчасового розміщення,
- харчів,
- першої медичної допомоги.

Номер телефону **47 721 75 75** (можеш розмовляти українською або російською)

2 ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕБУВАННЯ

Якщо Тобі не потрібна термінова допомога і в Тебе є де спати, тоді Тобі не потрібно реєструватися в Приймальному пункті або де-небудь ще. Ти можеш відразу їхати до свого пункту призначення по всій Польщі. У цій винятковій ситуації немає обов'язку карантину через COVID-19.

4 OPIEKA MEDYCZNA

Masz bezpłatny dostęp do polskiej służby zdrowia na takich samych zasadach, co obywatele polscy, bez żadnych opłat.

Jeśli źle się czujesz, chorujesz, potrzebujesz receptę – pójź do publicznej przychodni lekarskiej lub zadzwoń na numer **800 190 590** – porozmawiasz także po ukraińsku i rosyjsku.

Jeśli źle się poczujesz wieczorem i w nocy (w godz. 18:00-8:00) lub w weekend albo święta, czyli poza godzinami pracy przychodni lekarskich, otrzymasz poradę lekarza przez telefon. Zadzwoń na numer **800 137 200** – porozmawiasz po ukraińsku i rosyjsku.

Więcej znajdziesz na stronie www.nfz.gov.pl.

5 SZKOŁA

Twoje dziecko w wieku 7-18 lat ma prawo do bezpłatnej nauki w polskiej szkole. Zadzwoń na numer **22 34 74 708** lub napisz email na adres ukraina-szkola@mein.gov.pl.

6 PRACA

Mozesz podjąć legalną pracę. Wejź na oferty.praca.gov.pl – strona jest dostępna w języku ukraińskim i rosyjskim, lub zadzwoń na numer **19524** – tu porozmawiasz po rosyjsku.

4 МЕДИЧНА ОПІКА

У Тебе є безкоштовний доступ до польської медичної служби на тих самих умовах, що й у громадян Польщі, без будь-яких додаткових страхувань або плати.

Якщо погано себе почуваєш, хворієш, Тобі потрібен рецепт – іди в робочий день в публічну поліклініку. Зателефонуй на Інформаційну лінію для пацієнтів за номером **800 190 590** – можеш розмовляти українською або російською.

Якщо будеш погано себе почувати ввечері і вночі (з 18:00 до 8:00) або у вихідні, або святкові дні, тобто в неробочий час поліклініки, отримаєш консультацію лікаря по телефону. Зателефонуй на Телеплатформу першого контакту за номером **800 137 200** – можеш розмовляти українською або російською.

Більше знайдеш на сайті www.nfz.gov.pl.

5 ОСВІТА

Твоя дитина віком 7-18 років має право на безкоштовне навчання в польській школі. Зателефонуй на номер **22 34 74 708** або напиши електронного листа на адресу: ukraina-szkola@mein.gov.pl

6 РОБОТА

Можеш легально працювати в Польщі. Зайди на oferty.praca.gov.pl – сайт доступний українською та російською мовами, або зателефонуй за номером **19524** – тут порозмовляєш російською.

3 ВАЖЛИВО!

Поки що Тобі не потрібно додатково легалізувати своє перебування чи подавати будь-які заяви – штамп у паспорті чи довідка, видані польською Прикордонною службою при в'їзді до Польщі з 24 лютого 2022 року, є достатніми документами, які Тобі потрібні.

Телефони екстреної допомоги в Польщі:

Поліція – **997**
Пожежна служба – **998**
Швидка допомога – **999**
Європейський номер екстреної допомоги – **112**

Актуальну інформацію українською мовою знайдеш на сайті: www.ua.gov.pl

Листівка створена станом на день 3.03.2022 р.

Piękna płaskorzeźba z pingwinami

Bohaterką pierwszego w tym roku spotkania z cyklu „Co za gość” była antropolożka Olga Drenda. W Mieście Tkaczy opowiadała m.in. o tym, jak zapamiętaliśmy okres zmiany ustrojowej, jakimi przedmiotami otaczali się nasi rodzice i czym charakteryzują się współczesne czasy. Publiczność chętnie dzieliła się swoimi spostrzeżeniami...



Spotkanie z antropolożką cieszyło się dużym zainteresowaniem



Olga Drenda podczas sesji w Starym Młynie

PIOTR TOŁŁOCZKO

W „Duchologii” skupia się pani na czasach przełomu ustrojowego, końcu lat 80. i początku lat 90. Dlaczego właśnie ten okres panią zainteresował?

Najważniejszym impulsem były badania nad pamięcią, które prowadziłam na studiach. Mnie szczególnie interesowało, w jaki sposób pamięć dziecka rejestruje wydarzenia z życia publicznego. Nie osobiste wspomnienia typu wakacje, wizyta u babci, tylko właśnie wydarzenia zapamiętane poprzez media. Wspomnienia utrwalały jakby wyświetlał im się obraz z telewizji, a nawet z kasety wideo. Łącznie z zakłóceniami, takimi „duchami z telewizora”, które pojawiały się, gdy w starych urządzeniach kineskopowych jeden

kanał „przebijał” na drugi. Badania robiliśmy około 2005 roku, siłą rzeczy większość wspomnień osób, z którymi rozmawiałam, dotyczyła lat 80. i 90. właśnie. Zastanowiło mnie, że wiele zapamiętanych rzeczy, które nie miały być z założenia straszne: czołówka „Wiadomości”, reklama albo kreskówka wydawały się przepytanym upiornie. Zresztą ja też je tak zapamiętałam. Dodatkowo okazało się, że we wspomnieniach z tamtego okresu, przełomu lat 80. i 90., jest pewna dziura, wiele osób relacjonowało je tak, jakby czytało o nich w gazecie: „przyszła 1989, były wolne wybory, Polska zmieniła ustrój” itp. Mało kto mówił o życiu codziennym, jakby to wszystko wyparowało z pamięci. Nawet zniknęło z fotografii,

bo trudno było takie znaleźć. I dlatego chciałam zabawić się w archeologa i to nadrobić.

Jest tu także rys bardzo współczesny. Zanim powstała książka, „duchologia” zagrościła w Internecie, stworzyła pani profile na Facebooku i na Instagramie...

Pomysł na stronę, która funkcjonuje od 2012 r., pojawił się, gdy pewnego dnia wracałam z rozmowy o pracę. Nie byłam z tego spotkania zadowolona, więc aby zająć głowę czymś innym, zaczęłam grzebać w Internecie w poszukiwaniu zdjęć z tamtego okresu. Tak więc dzięki nieudanej rozmowie o pracę znalazłam zajęcie, któremu poświęcam się do dziś (śmiech). Dodatkowym impulsem

było to, że w Gliwicach zobaczyłam kawiarnię „Śnieżka” z piękną płaskorzeźbą z pin-gwinami. Myślę, że i one mnie zainspirowały.

Udało się pani stworzyć sporą społeczność wokół „duchologicznych” profili. Instagram to blisko 16 tysięcy obserwujących, konto na FB ponad 33 tysiące. Znajduje pani czas, żeby z wszystkimi chętnymi wchodzić w interakcję?

To już trochę moja wizytówka. Strona to już jest w tej chwili kolektywna praca, bardzo dużo osób wysłało mi swoje zdjęcia, swoje materiały, podrzuciło pomysły. Ogarnianie tego wymaga rzeczywiście sporo pracy, poświęcanie się tej stronie ukierunkowało mnie zawodowo. Całe szczęście udało mi się uniknąć, by strona stała się komercyjna, mogę ją kształtować tak, jak chcę. Brałam udział tylko przy jednej współpracy, przy polskim serialu „Rojst”.

Na czym polegała ta współpraca?

Kiedy serial „Rojst”, którego akcja toczy się w Polsce w latach 80., miał swoją premierę, publikowałam serię postów dotyczącą scenografii. Pisałam o rekwizytach, kostiumach, także o kulisach powstania filmu.

Dopytam o teatr, w Internecie znalazłem wiadomość, że „Duchologia” zainspirowała twórców spektakli.

W Wałbrzychu i w Sosnowcu. Książka była w tym przypadku inspiracją, nie została przełożona wprost na sztukę teatralną. Paweł Soszyński, niestety już nieżyjący, stworzył spektakle o początku lat 90. w Polsce. Na podstawie tego, co napisałam, wykreował bohaterów, pojawiał się tam m.in. człowiek z teczką a' la Stan Tymiński czy uzdrowiciel Kaszpirowski, który był zresztą narratorem całej opowieści. Świat przedstawiony na scenie był inspirowany „Duchologią”. Sama opowieść to już autonomiczne dzieło twórców teatralnych.

W swoich pracach odwołuje się pani do pamięci kolektywnej. Często bywa tak, że słuchacze czy czytelnicy podracują nowe tropy? Podczas zgierskiego spotkania publiczność przypomniała na przykład o plastikowych butach czy genezie popularności koloru szarego.

Bardzo często taka sytuacja się pojawia. I jest to dla mnie jedna z najciekawszych części spotkania, tym bardziej że interesuje mnie, co w poszczególnych częściach Polski zapamiętywano. Każde z tych spotkań ma inny charakter, padają inne pytania, często właśnie związane ze specyfiką regionu czy działalnością. Raz przyszła duża grupa majsterkowiczów, raz grupa działkowców, a w Szczecinie zaczęliśmy na przykład rozmawiać o nielegalnym handlu i przemyśle.

Pani książka „Wyroby” opisuje specyficzne przedmioty, których dziś może się wstydzimy, ale które jednocześnie wciąż widywane są w przestrzeni publicznej. Łabędzie tworzone z opon, krasnale ogrodowe, masotki-podróbki disneyowskich oryginałów. We wszystkim jest pani w stanie odnaleźć swoiste piękno?

Dla mnie kluczowe było zdanie angielskiej ilustratorki Barbary Jones, że pisze o rzeczach, które „ludzie robią sami dla siebie, żeby im się podobały”. Nie jest więc ważne czy podoba mi się opisywany przedmiot, czy nie, czy postawiłabym to sobie w domu. Interesuje mnie, dlaczego ktoś wpadł na pomysł, żeby sobie coś takiego zrobić.

Na koniec pytanie „lokalne”. Czy była pani wcześniej w Zgierzu oraz z czym się pani nasze miasto kojarzy?

Niestety na dłużej nie byłam, choć orbituję wokół, bo przecież często bywam teraz w Łodzi i na ziemi łódzkiej. Ale na prawdziwą wyprawę do Zgierza przyjdzie jeszcze czas. A miasto najbardziej kojarzy mi się z wielkim rzeźbionym napisem „rzemiosło” (przy zbiegu ulic Łódzkiej i 3 Maja – przyp. red) oraz z zakładami „Boruta”, miałam z nich puszkę po farbie.

Rozmawiał: Jakub Niedziela



www.bszgierz.pl

*Z okazji nadchodzących
Świąt Wielkanocnych
życzymy zdrowia,
wiosennego optymizmu
oraz samych miłych
chwil spędzonych
w gronie najbliższych.*

Zarząd i Pracownicy Banku

JOANNA DELBAR



To właśnie wtedy mamy tendencje do przerzucania winy na innych, co objawia się krzykiem, obarczaniem innych winą lub zamykaniem się w sobie. To w takich chwilach niektórzy sięgają po tabletki uspokajające. Tymczasem istnieje kilka naturalnych sposobów na to, aby związki chemiczne odpowiedzialne za nasze emocje „zeszły” z systemu nerwowego bez dodatkowych szkód dla siebie i otoczenia.

Człowiek jest elementem natury i to właśnie powrót do niej jako do źródła naszego pochodzenia działa wyciszająco na nasz układ nerwowy.

Jeśli zatem nasza praca jest dynamiczna, jesteśmy w ciągłym ruchu, pośpiechu, doświadczamy niezdrowej rywalizacji, to z pewnością nasz układ nerwowy potrzebuje codziennego wyciszenia. Kojące będą dla niego spacer w parku lub lesie, przebywanie w ciszy, obserwowanie wody w naturalnych akwenach lub nieba, jeśli oczywiście aura sprzyja.

Naukowcy już dawno udowodnili uspokajający wpływ kąpeli leśnych na nasz organizm. Metoda ta, zwana shirin yoku, jest zalecana przez japońskich lekarzy jako wspomagająca w leczeniu wielu chorób. Polega na tym, aby podczas spaceru po lesie

Powrót do natury

Kiedy doświadczamy stresu, chcemy go jak najszybciej zredukować; zrobić coś, co pomoże nam w ekspresowym tempie wrócić do spokojnego funkcjonowania, czyli do tzw. homeostazy.

lub parku skupić się na doświadczaniu otoczenia wszystkimi zmysłami: słuchać odgłosu ptaków, wiatru, drzew, chłonąć zapachy, patrzeć na roślinność i ptaki, dotykać mchu lub liści.

Jeśli jednak nie mamy czasu na codzienny spacer, naukowcy zalecają nam, aby po przyjeździe do domu nie włączać automatycznie radia lub telewizji, tylko przynajmniej godzinę przebywać w ciszy. Badania udowodniły, że odpoczywamy nie dzięki samej przerwie lub zakończeniu pracy, ale dzięki temu, że zaczynamy robić coś inaczej niż przez kilka poprzednich godzin. Jeśli przebywaliśmy w hałasie lub dużo mówiliśmy, cisza będzie zbawienna dla naszego organizmu.

Jeżeli natomiast przebywanie w ciszy nie jest możliwe ze względu na obecność małych dzieci w domu, zbawienne może okazać się choćby patrzenie przez dłuższą chwilę na drzewo za oknem, obserwowanie nieba lub włączenie filmu o przyrodzie.

Obserwowanie zwierząt lub innych zjawisk natury jest głęboko wyciszające. W pracy nad redukcją stresu wszystko polega na umiejętności wprowadzenia w życie zasady: wysiłek – regeneracja. Jeśli po powrocie z wymagającej pracy zaczynamy oglądać thrillery, kryminały czy niepokojące wiadomości ze świata, nasz organizm nie ma szans odpocząć. System nerwowy nadal pozostaje w napięciu.

Podczas wakacji czy weekendowych wyjazdów warto pamiętać o zwiększeniu kontaktu z naturą: patrzeniu na morze czy fale jeziora, leżeniu na piasku lub leśnej polanie, obserwowaniu chmur płynących po niebie....

Te wszystkie proste metody, praktykowane codziennie choćby przez godzinę, w dłuższej perspektywie podziałają na nas lepiej niż tabletki uspokajające. ●

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

A to ciekawe

Liczby krzyczą: pomocy dla młodych w kryzysie psychicznym!

konieczności dofinansowania i jakościowej zmiany w obszarze psychiatrii dziecięcej mówi się coraz głośniejsz od kilkunastu miesięcy poprzez kampanie, w programach informacyjnych i publicystycznych. A faktycznie jest, o czym mówić, bo sytuację odnoszącą się zarówno do infrastruktury szpitalnej, odpowiedniej liczby lekarzy, psychologów i innego personelu medycznego można określić – mówiąc delikatnie – jako dość słabą. Do tego należałoby dodać dramatyczne wręcz dane liczbowe, które pokazują, że w okresie od 2013 do 2021 r. liczba prób samobójczych podejmowanych przez młodych Polaków w wieku 13-18 lat wzrosła czterokrotnie (sic!). Statystyki pokazują, że najgorszy pod tym względem był okres bezpośrednio poprzedzający pandemię oraz pierwsze miesiące walki z patogenem, które zamknęły ludzi w domach i istotnie ograniczyły możliwości przemieszczania się w terenie. Aby unaocznić skalę problemu, zobaczmy jak wyglądają liczby. 9 lat temu próbę samobójczą podjęło 348 nastolatków, rok temu było to już 1411 osób.



Liczba prób samobójczych w grupie 13-18 lat gwałtownie wzrosła w okresie pandemii

Dodajmy, że największy wzrost przypadków (56%) nastąpił w ostatnim okresie, w latach 2019-2021, zaś w minionym roku życie odebrało sobie 125 osób we wspomnianej grupie wiekowej.

pozytywną informacją jest to, że w okresie 2013-2021 o 13% spadła liczba skutecznych samobójstw.

Nie zagłębiając się w przyczyny takiego stanu rzeczy, bo przecież nie tylko pandemia wpływa na wzrost tych dramatycznych przypadków, można stwierdzić, że nie jest dobrze i faktycznie nadszedł czas, aby zacząć intensywnie działać. (rk)

- 42 717 47 11 – Ośrodek Wczesnej Interwencji w Zgierzu, ul. Długa 62, <http://psoni.miasto.zgierz.pl/osrodek-wczesnej-interwencji/>
- 800 12 12 12 – Ogólnopolska infolinia dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów w sytuacji potrzebnego wsparcia w sytuacji kryzysowej
- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Liczba π na puszysto i matematyka języka

Marcowe święta? Większość od razu odpowie, że to Dzień Kobiet (8 marca), Dzień Wagarowicza (21 marca) lub Dzień Żołnierzy Wyklętych (1 marca). Ludzie kultury na pewno wspomnieliby uchwalony w 1961 roku Międzynarodowy Dzień Teatru (27 marca). Natomiast miłośnicy zieleni i piwa pamiętaliby o Dniu Świętego Patryka (17 marca). A to przecież nie wszystkie święta obchodzone w tym miesiącu – łącznie jest ich niemal 120. Ale za to niemal wszystkie interesujące lub zwracające uwagę na ważne sprawy życiowe.

Mozemy oczywiście żartować sobie z dni żaby (będącej symbolem szczęścia w Japonii i niektórych krajach Azji), pandy, wróbla czy foki, ale zostały one ustanowione w konkretnym celu – mają zwrócić uwagę na istotne problemy związane z poszczególnymi gatunkami fauny i na ich wpływ na cały ekosystem Ziemi. W niektórych krajach odbywają się nawet różnorakie wydarzenia będące pretekstem do rozmów i podniesienia świadomości ludzi.

Edukacyjną rolę, choć odnoszącą się do człowieka, odgrywają na pewno również takie święta jak **Dzień Puszystych**, który przypada na 1 marca. Nadmiarowe kilogramy są szczególnie ważnym problemem cywilizacji Zachodu w dobie wszechobecnych fast foodów oraz równie dostępnych aplikacji i programów cyfrowych pomocnych w „poprawianiu” naszego wizerunku. Z jednej strony nadwaga to zagrożenie dla zdrowia, z drugiej nie powinna ona być powodem dyskryminacji i idących za nią konsekwencji emocjonalnych czy psychicznych. Temat jest bardzo złożony. Kto wie, być może w jakimś stopniu właśnie to święto przyczyniło się do powstania ruchu ciałopozytywności i ciałoneutralności, których głównym przekazem jest to, że piękny może być nie tylko rozmiar XS, ale również XXL.

Jakby w odpowiedzi na to święto w kalendarzu pojawił się **Światowy Dzień Otyłości** (4 marca). Dodatkowe kilogramy stanowią coraz większy problem w coraz młodszych grupach wiekowych i prowadzą do rozwoju chorób cywilizacyjnych, jak cukrzyca czy miażdżyca. Ten dzień jest zatem pretekstem do mówienia o zmianie nawyków żywieniowych i podniesieniu aktywności fizycznej.

Jak na ironię w marcu obchodzone są też dni gofra (25 marca), żelków (28 marca), lodów rzemieślniczych (24 marca) oraz sprawców tych wszystkich strasznych pyszności, czyli dzień piekarzy i cukierników (15 marca).

Również 4 marca obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Świadomości HPV**, kiedy więcej niż zwykle mówi się o skutkach aktywności wirusa brodawczaka ludzkiego oraz o szansach, jakie daje profilaktyka i wczesne jego wykrycie. Znaczenie problemu podkreśliły ostatnio władze miasta. Radni miejscy na wniosek prezydenta Przemysława

PIXABAY

Dzień mężczyzn ma swoje zadanie, które polega na promowaniu właściwych wzorców zachowań, tworzenia przez panów wartościowych relacji oraz troski o męskie zdrowie. Święto przypada na 10 marca. Obchodzone jest również 19 listopada



Staniszewskiego podczas grudniowej sesji zdecydowali o przyjęciu programu profilaktyki HPV, którym zostaną objęte 13-latkowie i 14-latkowie zgierzanki.

10 marca swoje święto obchodzą panowie, choć trzeba przyznać, że z tą datą jest pewien problem. **Międzynarodowy Dzień Mężczyzn** przypada też na 19 listopada. Tak czy inaczej, w naszym kraju święto to nie cieszy się szczególną popularnością. Warto wspomnieć, że pierwszym krajem na świecie, który oficjalnie wyróżnił płeć brzydszą był w 1999 roku Trinidad i Tabago – małe państewko z Ameryki Południowej. Ideą powstania święta była chęć promowania właściwych wzorców zachowania, troski o męskie zdrowie, wspieranie tworzenia właściwych relacji między kobietami i mężczyznami. Jego istotę doceniła UNESCO, dziś obchodzone jest w ponad 60 państwach.

Dużą grupą społeczną są wegetarianie i weganie. Oni z pewnością doskonale znają datę 20 marca, kiedy to przypada **Dzień bez Mięsa**. Idea zrodziła się w 1985 r. w głowach członków amerykańskiej organizacji FARM, promującej ochronę zwierząt i bezmięsną dietę. Szacunkowe dane poddają, że co dziesiąty mieszkaniec globu wybiera posiłki wegańskie lub wegetariańskie. Część z nich decyduje się

na to z powodów religijnych, etycznych, pozostali – wprost ze zdrowotnych.

Jest wiele poważnych badań, które wykazują ponadprzeciętną długość życia takich osób. Nie wiadomo jednak, na ile przyczynia się do tego sama dieta, a na ile tryb życia, które takie osoby prowadzą.

Niewątpliwie ciekawym świętem jest również **Dzień Liczby Pi (π)**, które obchodzimy 14 marca. Ma ono promować matematykę i nauki ścisłe. Pierwsze wydarzenie związane z tym dniem odbyło się w 1988 roku w San Francisco z inicjatywy Larry’ego Shawa – charyzmatycznego fizyka, kuratora, artysty. Do dziś święto obchodzi się głównie w USA. W tej sytuacji nie dziwi też wybór daty, który zgodnie z amerykańskim zapisem wygląda tak jak jej wartość, czyli 3.14.

No i chyba dla zachowania zdrowego balansu 4 marca obchodzimy **Dzień Gramatyki**, który podkreśla istotę używania jej zasad podczas codziennego porozumiewania się. Zapewne też wielu filologów zgodziłoby się ze stwierdzeniem, że zasady gramatyki to taka „matematyka języka”.

Opracowała Renata Karolewska

Inspiracja: kalbi.pl

Borsuk – paskowany domator

Spotkać w lesie borsuka to nie jest prosta sprawa. Zwierzek ostrożny, nocny, od człowieka raczej stroni. Ale teraz, w marcu, mamy najlepszy czas na jego obserwację. Borsuki budzą się z zimowego snu, wychudzone – będą więc intensywnie żerowały. Rozpoczyna się także ich okres godowy, trwający od marca aż do października.

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Borsuki, przespiając zimę w głębokiej norze, chudną nawet do siedmiu kilogramów. Trudno zatem się dziwić, że wyposzczony zwierzek zaczyna intensywnie odbudowywać tkankę tłuszczową, którą właśnie zużył na przetrwanie zimowej wegetacji. W marcu da się więc, najczęściej po zmroku, zaobserwować borsuka. Zwłaszcza w pobliżu domostw ulokowanych przy ścianie lasu. Wszystkożerny łakomczuch zrobi wiele, by zdobyć pożywienie. Ponieważ jest drapieżnikiem, może polować na myszy, ale też małe, przydomowe ssaki, jak koty czy króliki, a nawet wiewiórki, kuny i łasice. Nie gardzi dżdżownicami czy owadami, chętnie spróbuje owoców lub ziaren zbóż. Jego wizyty w pobliżu naszych spiżarni są więc bardzo uzasadnione.

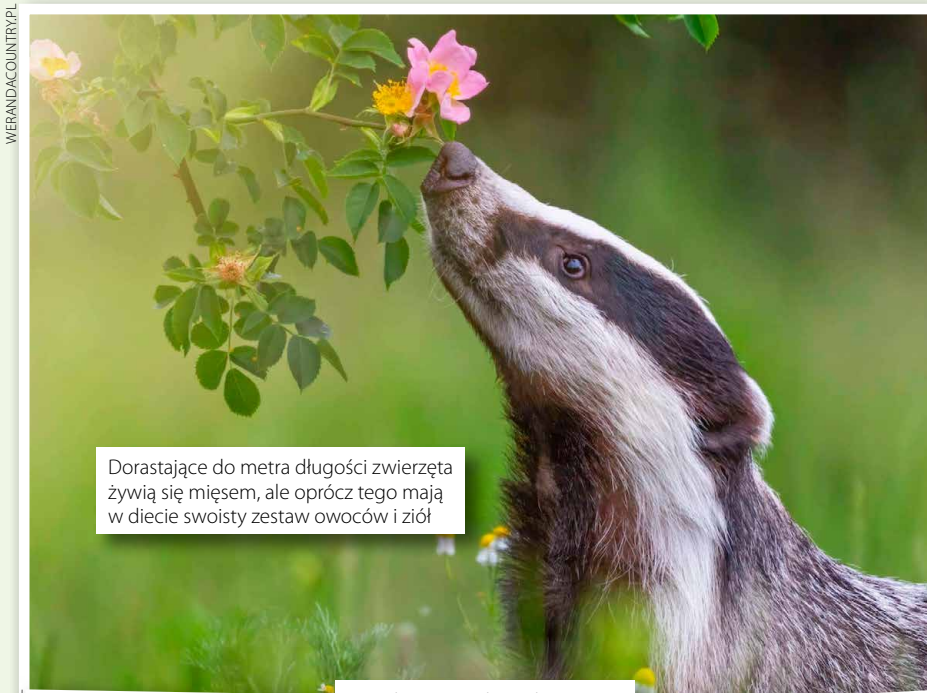
Czy borsuka da się oswoić?

W literaturze bądź dokumentalnych cyklach telewizyjnych można znaleźć historie o tym, jak ludzie mieszkający w samotnie stojących domach przy lesie oswojali borsuki, wystawiając im regularnie pożywienie. Oczywiście wytrwałym może się to udać, ale w praktyce na pewno zdarza się rzadko: borsuk jest zwierzęciem dość ostrożnym i płochliwym. Mimo że w polskich lasach nie ma wielu naturalnych wrogów (jest sporym zwierzęciem, dorastającym metra długości i 20 kg wagi), to jednak może paść łupem wilka, ryśa czy niedźwiedzia. Nie znaczy to, że się boi: znane są opisy bezpośrednich spotkań ludzi z osobnikiem, który wcale nie zamierzał uciekać na widok człowieka. Ale pamiętać trzeba, że borsuk nie jest typem sprintera. Dlatego, gdy już się na niego natkniemy, woli nas odstraszać dziwnymi odgłosami, a nawet walczyć, niż zrywać się do ucieczki.

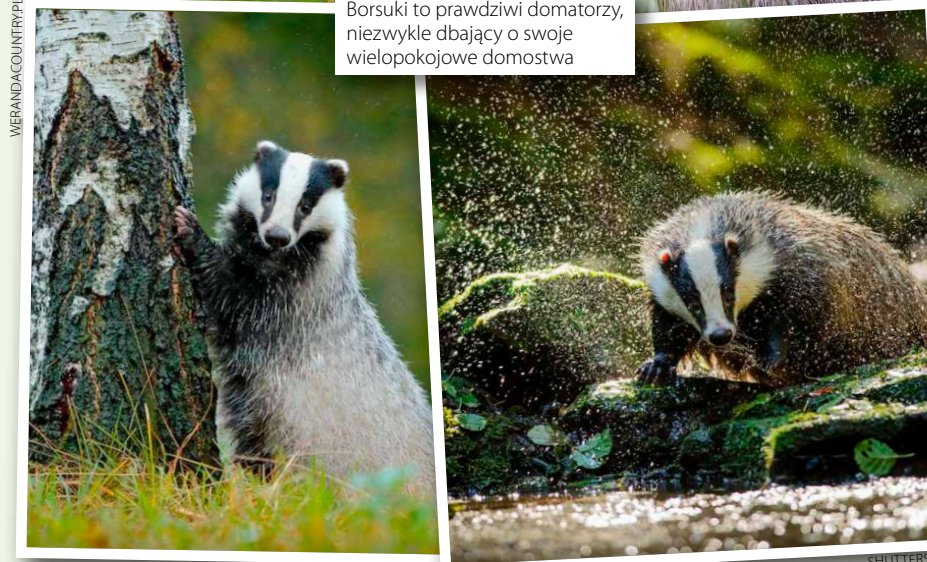
Poza tym borsuk to prawdziwy domator, niezwykle starannie dbający o swoje lokum. Buduje okazałą norę, z wieloma różnymi komorami, „pokojami” o oddzielnym przeznaczeniu. Swoje potrzeby fizjologiczne borsuki załatwiają tylko w jednym pomieszczeniu, a wszystkie te komnaty są regularnie sprzątane. Trudno się dziwić, że mając tak dobre warunki, borsuk wychodzi z nory tylko wtedy, gdy naprawdę musi. Najczęściej, gdy jest głodny.

Borsuk – leśny dietetyk

Badacze borsuczej diety są zdumieni, jak bardzo zwierzaki te dbają o zachowanie równowagi między swoimi posiłkami. Jedzą



Dorastające do metra długości zwierzęta żywią się mięsem, ale oprócz tego mają w diecie swoisty zestaw owoców i ziół



Borsuki to prawdziwi domatorzy, niezwykle dbający o swoje wielopokojowe domostwa

mięso, ale oprócz tego mają w diecie swoisty zestaw owoców i ziół, charakteryzujących się właściwościami leczniczymi. Jak twierdzą eksperci, borsuki instynktownie wybierają te rośliny, które pozwalają im pozbyć się pasożytów z przewodu pokarmowego. Te obyczaje w połączeniu z dbałością o miejsce zamieszkania, tworzą nam obraz zwierzęcia bardzo troskliwego o zdrowie swoje i własnego potomstwa.

Ten fakt wraz z niezbyt dużym zagrożeniem ze strony większych drapieżników

sprawia, że pogłowie borsuka w polskich lasach, zwiększa się. Charakterystyczne, paskowane na głowie zwierzaki częściej też widywane są w pobliżu ludzkich siedzib. Niestety, zwłaszcza o tej porze roku, padają ofiarą nocnych kolizji z samochodami. Dlatego w marcu, oprócz zwyczajowej ostrożności wobec rodzimych jeży, apelujemy do kierowców zgierskich o zachowanie uwagi ze względu na nocne spotkania z borsukami. One też mają swoje miejsce w otaczającej nas przyrodzie!

Tego dnia świat się zatrzymał

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Gdy w czwartek 24 lutego potężne, amerykańskie śmigłowce desantowe typu Chinook przeleciały nad Zgierzem, zatrzęsły się domy. Cztery dwusilnikowe maszyny obserwowaliśmy tylko przez chwilę, ale to wystarczyło, by na moment prawie zatrzymał się świat. Dotknęliśmy wojny, naprawdę powiało grozą. Był to pierwszy dzień rosyjskiej agresji na Ukrainę i zewsząd wciąż napływać zaczęły niepokojące komunikaty o tym, co się dzieje.

W chwili, gdy piszę te słowa, sytuacja wciąż jest dynamiczna, zmienia się z godziny na godzinę, a cywilizowany świat podejmuje wciąż nowe kroki, by ograniczyć zagrożenie. Jest ono globalne, dziś już nikt nie ma wątpliwości. Ukraina toczy walkę o powstrzymanie dalszej inwazji dyktatora, który wymyślił sobie odtworzenie granic dawnego imperium radzieckiego. Dokładnie tak – chodzi o „sowiecki sojuz”, a zapobieganie planom możliwej moskiewskiej inwazji nie ma prawa zejść

z codziennych harmonogramów działań przywódców wolnego świata. Wszyscy przyglądamy się z zaniepokojeniem, jak reagują poszczególne kraje, ale sami natychmiast zaczęliśmy robić to, co tylko się da, by jakoś włączyć się do pomocy. Natychmiast, bo już drugiego dnia konfliktu, zaczął działać w Zgierzach specjalny punkt pomocy dla Ukrainy. Na ul. Mielczarskiego 1, w dawnym MOK, wciąż przyjmowane są dary, można przynosić artykuły spożywcze, higieniczne, opatrunkowe – wszystko, co może przydać się potrzebującym. Zgierzanie natychmiast podjęli wyzwanie, do punktu wciąż dostarczane są kolejne pakunki z darami. Władze municypalne Zgierza bezzwłocznie skontaktowały się też z samorządem Maniewicz, naszego partnerskiego miasta na Ukrainie. Na list z wyrazami wsparcia i pytaniem, czego potrzebujecie, jak możemy pomóc, otrzymaliśmy odpowiedź – na dziś dają sobie radę, czekają na rozwój wydarzeń. I dziękują, że jesteśmy z nimi.

Wiemy, że wielu Rosjan i Białorusinów (których zaangażowania w konflikt nie można pomijać) jest przeciwko tej wojnie. Czekamy też na rozwój wydarzeń w samej Rosji: zdecydowana postawa obywateli może odebrać dyktatorowi mandat

do punktu wciąż dostarczane są kolejne pakunki z darami. Władze municypalne Zgierza bezzwłocznie skontaktowały się też z samorządem Maniewicz, naszego partnerskiego miasta na Ukrainie. Na list z wyrazami wsparcia i pytaniem, czego potrzebujecie, jak możemy pomóc, otrzymaliśmy odpowiedź – na dziś dają sobie radę, czekają na rozwój wydarzeń. I dziękują, że jesteśmy z nimi.

Wiemy, że wielu Rosjan i Białorusinów (których zaangażowania w konflikt nie można pomijać) jest przeciwko tej wojnie. Czekamy też na rozwój wydarzeń w samej Rosji: zdecydowana postawa obywateli może odebrać dyktatorowi mandat

do punktu wciąż dostarczane są kolejne pakunki z darami. Władze municypalne Zgierza bezzwłocznie skontaktowały się też z samorządem Maniewicz, naszego partnerskiego miasta na Ukrainie. Na list z wyrazami wsparcia i pytaniem, czego potrzebujecie, jak możemy pomóc, otrzymaliśmy odpowiedź – na dziś dają sobie radę, czekają na rozwój wydarzeń. I dziękują, że jesteśmy z nimi.



sprawowania władzy. Państwa autorytarne działają jak mafie – chwytają za broń, gdy ktoś zabiera im wpływy, terytorium, stan posiadania. Tak reaguje Putin, traktując rozpad imperium sowieckiego jak zamach na własny teren. Ale wojny mafijne z reguły kończą się, gdy „capo di tutti capi” nie ma już na czele. Mamy nadzieję, że i tym razem wojna szybko się skończy.

A póki trwa, pomagajmy. Nic innego zrobić nie możemy, ale oferując pomoc humanitarną, wypełniamy swoje zadanie. Polska jako pierwsza stanęła po stronie Ukrainy, zrobili to również sami zgierzanie. Z całą pewnością historia o tym nie zapomni. ●

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

Dla ucha i ducha

Novi My w słowiańskim repertuarze

W ostatnich dniach tegorocznego karnawału Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna zaprosiła na wyjątkowy koncert „Słowiańskie echa” zespołu Novi My. Wydarzenie gościnnie odbyło się w sali widowiskowej Starego Młyna. W repertuarze zespołu znalazły się utwory zarówno w języku polskim, jak i naszych wschodnich sąsiadów. Muzycy w składzie: Jadwiga Bień, Liubov Melka, Andrzej Bakalarz, Paweł Gwardys, Wiktor Szymański zaprezentowali pieśni ludowe, narodowe oraz tak znane przeboje, jak „Oczy czarne”, „Papa paparapa pa pa” i „Czerwona ruta”. Zespół powstał w 2020 roku z inicjatywy Andrzeja Bakalarza zafascynowanego piosenkami ukraińskimi i rosyjskimi. Występ przed zgierską publicznością, w tym składzie i w tym repertuarze, był dla artystów debiutem. Ciepłe przyjęcie ze strony słuchaczy z pewnością upewniło artystów, że słowiańska muzyka jest doskonała na każdą okazję. Wraz z zespołem wystąpili również: na skrzypcach Grzegorz Chmielewski i na akordeonie Michał Chojecki. Na koniec występu zgierzanie usłyszeli zaproszenie na marcowe wydarzenia organizowane przez bibliotekę: wystawę fotografii Lecha Baczyńskiego i muzyczne spotkanie prezentujące twórczość Anny German. (ea)

LECH BACZYŃSKI



Stare dumki, romanse, piosenki historyczne, wojenne, przeboje czasów minionych to program koncertu „Słowiańskie echa”

Działo się podczas ferii...

W tym roku dzieci z naszego województwa zaczęły ferie dosyć późno, bo w ostatnich tygodniach lutego (14.02-27.02). Wyczekane, ale pełne wrażeń. Na pewno młodzi zgierzanie nie mogli narzekać na brak atrakcji. Zajęcia zorganizowały miejskie instytucje: MOSiR, MOK (po raz pierwszy w Starym Młynie), CKD, także sieć filii bibliotecznych oraz Muzeum Miasta Zgierza. Odpoczywającym od nauki szkolnej uczniom zaproponowano zajęcia wzmacniające ich sprawność fizyczną, ale także umysłową. W myśl zasad: „w zdrowym ciele zdrowy duch” oraz „uczyć, bawiąc”. Nie ma wątpliwości, że zainteresowania rozbudzone podczas zajęć ferijnych zapoczątkują w przyszłości. Niech rośnie pokolenie, które zmieni ten świat na lepsze... (jn)



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zorganizował dwa turnusy półkolonii dla uczniów szkół podstawowych. Program był niezwykle bogaty w zajęcia sportowe. Dodatkowo podczas ferii MOSiR obniżył ceny biletów wstępu na basen i lodowisko w godzinach przed i popołudniowych. Chętnych do aktywnego wypoczynku w wodzie i na lodzie nie brakowało.



Pierwsze ferie zimowe w Starym Młynie – nowej siedzibie zgierskiego MOK. Zapraszano na zajęcia plastyczne (prowadzone przez różnych wykładowców – specjalistów od grafiki warsztatowej, projektowania okładek czy linorytu), zorganizowano także warsztaty teatralne i fotograficzne. Coś dla siebie mogli znaleźć uczniowie szkół podstawowych, ale i młodzież wchodząca w dorosłość.



Taniec współczesny, nowoczesny, modern jazz i zajęcia z akrobatyki. Miejski Ośrodek Kultury zaproponował młodym zgierzanom zajęcia wymagające sporego zaangażowania fizycznego. Dobrze sprawdziła się przestrzeń nowej siedziby MOK, czyli specjalnie przygotowana na takie zajęcia sala baletowa.



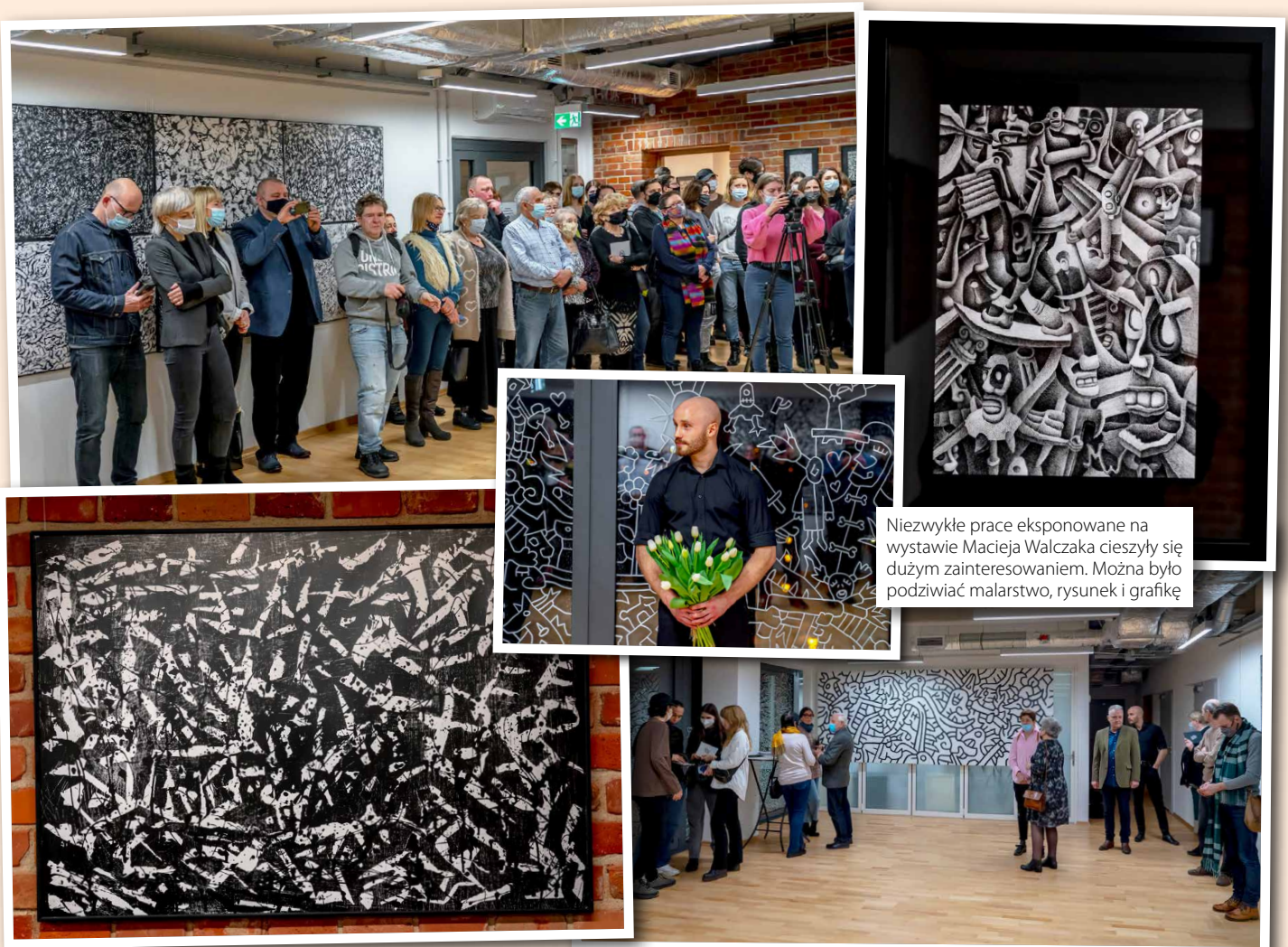
Podczas ferii Muzeum Miasta Zgierza zapewniło bezpłatny wstęp na wystawy dzieciom i młodzieży do lat 18. Zwiedzać można było m.in. słynną Kruszówkę (wnętrza mieszczkańskie w budynku MMZ), ekspozycję „Z dziejów Zgierza” oraz zbiór ponad tysiąca zabawek znajdujący się w Parku Kulturowym Miasta Tkaczy (wystawa „Dzieciocy świat – zabawki z dawnych lat”).



Centrum Kultury Dziecka większość zajęć zorganizowało w swojej siedzibie przy ul. Rembowskiemu (m.in. warsztaty plastyczne, muzyczne i kulinarne inspirowane popularnymi bajkami), zaproszono też uczniów na zajęcia „w terenie”. Podczas wycieczki do Malinowego Grodu mali zgierzanie spotkali sympatyczne zwierzaki, bynajmniej nie pluszowe.

„Patokalipsa” w obrazach Macieja Walczaka

Maciej Walczak specjalizuje się w muralach, sitodruku i rysunku tuszem. Wszystkie techniki uprawiane przez obiecującego artystę ze Zgierza można było podziwiać na zgierskiej wystawie pt. „Patokalipsa”. Wernisaż prac, który odbył się 11 lutego w galerii w Starym Młynie, przyciągnął wielu koneserów sztuki. Wśród uczestników pojawili się stali bywalcy wystaw organizowanych przez MOK, ale także łodzianie, którzy przyjechali zobaczyć ekspozycję coraz bardziej popularnego i docenianego artysty młodego pokolenia.



Niezwykle prace eksponowane na wystawie Macieja Walczaka cieszyły się dużym zainteresowaniem. Można było podziwiać malarstwo, rysunek i grafikę

LECH BACZYŃSKI

Najbardziej charakterystyczne dzieła Macieja Walczaka to achromatyczne, linearne, zwykle wielkoformatowe obrazy, które nie powstają w sposób zaplanowany, a są raczej efektem inspiracji wywołanych muzyką. Artysta zamknął nawet przestrzeń galerii Starego Młyna, zamalowując szyby okienne głównej sali wystawowej. Był to rodzaj prezentu dla zgierzan, który pozostanie w Starym Młynie jeszcze przez kilka tygodni. Proces twórczy,

dla którego znaczenie mają obrazy, myśli i skojarzenia wywołane przez muzykę, jest podobny w przypadku tworzenia rysunków, które są bardziej wymagające. „Rysunek to forma swobodnego przepływu myśli, nauka koncentracji i okazja do bycia tu i teraz (...). Jeśli prace linearne są krzykiem, to prace światłocieniowe są szeptem” – czytamy w katalogu do wystawy.

Autor rysuje wyraziste, tajemnicze postaci, ale spod jego ręki wychodzą również abstrakcje oddające różnorodne emocje

twórcy. Jak sam pisze, uprawianie sztuki to sposób na odnalezienie siebie, osiągnięcie wewnętrznej równowagi, oczyszczenie. Maciej Walczak zauważa, że to ważne szczególnie dla nas, ludzi żyjących w czasach nadmiaru technologii i informacji, które uzależniają i oddalają nas od samych siebie. Chaos, w którym żyjemy, jest jednocześnie tematem przewodnim wielu prac, co oznacza, że świadomy autor poprzez sztukę próbuje się z nim zmierzyć i opanować. (mz)

Wiem, że w latach 80. pierwsze projekty muzyczne tworzyliście z sąsiadami.

Tak, w bloku nr 17 mieszałem po sąsiedzku z innym gitarzystą Grzeskiem Gawrysiakiem. I to właśnie z nim postanowiłem założyć zespół. To był rok 1985, a kapela nazywała się G7 (od akordu). W składzie był jeszcze Darek Wieczorek i Tomek Wróblewski. Próby mieliśmy w Orfie przy ul. Długiej, tam gdzie MDK.

To były czasy, gdy nie było nic i trzeba było sobie radzić, a my występowaliśmy na Ogólnopolskim Młodzieżowym Przeglądzie Piosenki. Ta przygoda skończyła się dość szybko, bo zaciągnąłem się na trzy lata do marynarki wojennej...

Na szczęście nie wpłynęło to na rodzaj granej muzyki – do dzisiaj nie grywasz szant.

Nie, nie! (śmiej), choć zdobywałem nagrody dowódcy marynarki za kompozycje i aranże piosenek. Na pewno potrzeba grania pozostała we mnie. Po powrocie do cywila spotkałem Tomka Dziedzica. Rozpoczęliśmy poszukiwania lokalu na próby. Po czym dowiedzieliśmy się, że Piotrek Flies gra na bębnach, w starej siedzibie MOK-u na Dąbrowskiego po starej Bzurze, w jakiej trashmetalowej grupie. Udało nam się go namówić na współpracę. Tomek grał najpierw na gitarze, później dojrzał do tego, by przenieść się na bas. Na wokalu pojawił się Kuba Bednarek.

Potem przenieśliśmy się na Mielczarskiego 1 i wtedy właśnie powstał zespół Hand Up. Trzon stanowiło nasze trio: ja, Piotrek i Tomek. Wokaliści się zmieniali. Pojawił się między innymi Marek Sojka, tzw. polski Dickinson. Facet miał tęgi wokal. Dzięki pomocy ówczesnej dyrektor Jadwigi Zachor udało nam się zarejestrować pierwsze nagrania w studio Piotrka Jałowickiego w Łodzi. Potem graliśmy koncerty z liczącymi się zespołami: Squaw, Proletariat, Róże Europy, Klaatu – to był dobry czas.

Miasto szczytło się zespołem Hand Up. Pamiętam, że jako przedstawiciel MOK pojechałem z wami w 1994 r. do miasta partnerskiego Zgierza, Galuchau, na festiwal. Jako muzyk mogę ocenić, że na tle innych kapel, Hand Up pokazał, co to znaczy dobrze grać. Amerykański wykop i wykon! Zrobiliście furorę.

Bardzo miło wspominam ten wyjazd. Atmosfera sprzyjająca rock'n'rollowi. Poznaliśmy zespoły z Francji, z Niemiec. A nasz skład się poszerzył. Na klawiszach zaczął grać Krzysztof Krawczewski, Bogdan Czaplowski był na wokalu, a Daniel Cybusz na bębnach.

W życiu miałem szczęście spotykać wyjątkowych ludzi, w tym super muzyków. Przyznam się, że obserwowałem również ciebie i twoje występy. Dzięki temu nauczyliśmy się i nabywaliśmy oglądy scenicznej. Podpatrywaliśmy też innych. Podciągaliśmy technikę, uświadamialiśmy sobie jaką pracę jeszcze musimy wykonać.

We mnie gra rock amerykański

W tym miejscu od już dłuższego czasu opowiadamy historię zgierskiej sceny muzycznej, wyciągając różne smakowite kąski wprost z pamięci muzyków, którzy ją tworzyli. Witek Świątczak wraz z muzykami różnych pokoleń wspomina to, jak kiedyś wyglądał muzyczny Zgierz. Tym razem swoją historię opowiedział Darek „Dziki” Karwowski, gitarzysta Snakehead i Vytravných.



ZBIORY PRYWATNE

Do tego dochodzi wypracowanie własnego stylu i rysu, by być oryginalnym i wyróżniającym się muzykiem. To jest bardzo trudne.

To prawda. Aktualnie dostęp do sprzętu jest o wiele większy. Producenci instrumentów prowadzą nawet swoje szkoły. Muzyk powinien jednak zadbać o pozostanie sobą. We mnie gra rock amerykański, dlatego jakiś czas temu powołałem swój projekt muzyczny Snakehead. W jego składzie znajduje się Wojtek Walczak na basie, Damian Starnawski na wokalu i Sebastian Śmiałek na perkusji.

Do tego historia zatoczyła koło i znowu współpracujecie z Piotrkim Fliesem w zespole Vytravni. Tym razem on na klawiszach... Te dwa zespoły, to całkiem różne historie, które łączy... twoja zielona gitara.

Na pewno nie ma konkurencji między kapelami. Każda prezentuje wyjątkowy styl, a ja dzięki temu rozwijam się dwutorowo. A co do gitary, to w jej ostatecznym wyborze pomagał mi Grzesiek Gawrysiak. W dawniejszych czasach wypatrywałem tej wymarzonej u lutnika Pawła Bukowskiego

w Pabianicach. Jednak była poza moim zasięgiem finansowym. Choć nie podobało się to mojemu ojcu, spieniężyłem książeczkę mieszkaniową, dzięki czemu dokonałem zakupu gitary.

Po latach bardziej zależało mi na konkretnym brzmieniu, no i dopasowaniu do mojej dłoni.

Oprócz muzyki zajmujesz się również sztukami plastycznymi. Prowadzisz warsztaty z młodzieżą, prezentujesz prace na wystawach.

Tak, ta działalność rozpoczęła się po kontuzji palca, która uniemożliwiła mi granie. Sztuki plastyczne były dla mnie ratunkiem. Wspecjalizowałem się w twórczości z wykorzystaniem kolorowych utwardzaczy i nawet po wyleczeniu dłoni pozostałem w plastyce. Pracuję w każdej wolnej chwili. Właśnie przygotowuję się do kolejnych wystaw. Jeśli wszystko dobrze się ułoży, za kilka tygodni będę miał wernisaż w jednej z londyńskich galerii. Już nie mogę się doczekać!

Wysłuchała Magdalena Ziemiańska

Jeziorsko – jeden z czterech największych sztucznych zbiorników w Polsce

Jeziorsko i jego okolice to idealny teren na jednodniową wycieczkę za miasto, nad którym odpoczniemy od codziennego zgiełku i naładujemy akumulatory. To nie tylko największy zbiornik wodny w województwie łódzkim. Najbliższa okolica ma również wiele do zaoferowania.

EMILIA ANTOSZ



Jeziorsko to sztuczny zbiornik retencyjny znajdujący się na granicy województwa łódzkiego i wielkopolskiego. Zajmuje powierzchnię ponad 42 kilometrów kwadratowych, a jego pojemność to około 200 milio-

nów metrów sześciennych. Powstał z myślą o ochronie przed powodzią niżej położonych miast Wielkopolski – od Koła do Poznania. Jego historia sięga początku lat 60. XX w., kiedy to powstał zamysł jego budowy. Pomysłodawcą i projektantem był Józef Głuszak. W pierwszej połowie lat 70. XX w. stworzono projekt techniczny, a na przełomie lat 1975 i 1976 rozpoczęto pierwsze prace. Mieszkańcy z około 400 gospodarstw zostawili swoje domy i zmienili miejsce zamieszkania, aby można było zrealizować ten śmiały projekt. Jeziorsko do użytku zostało oddane w 1986 r. Oprócz znaczącej roli regulacji przepływów rzeki Warty i nawadniania użytków rolnych w czasie suszy, pełni również funkcje energetyczne i rekreacyjne. W miejscowości Skęczniew zlokalizowano zaporę czołową, która została wykorzystana do wytwarzania energii w elektrowni wodnej. Elektrownia „Jeziorsko” wytwarza prąd, który może zaspokoić potrzeby miasteczka od 15 do 20 tysięcy mieszkańców. Na koronie zapory umieszczono kamień upamiętniający pomysłodawcę powstania Jeziorska. Zapora była też miejscem realizacji jednej ze scen do filmu „Deja vu” Juliusza Machulskiego z 1989 r.

Siedlątkowo – miejsce najbardziej wysunięte w Jeziorsko

W Siedlątkowie znajduje się najmniejsza pod względem liczebności wiernych parafia w Polsce. Do parafii należy niewiele ponad 120 osób. Historia siedlątkowskiej parafii sięga XI w. W 1683 r. został zbudowany z kamienia i cegły kościół Świętego Marka Ewangelisty, który zachował się do dziś. Zabytek ocalał przed zalaniem dzięki wybudowaniu wielkiego półkolistego falochronu, który z trzech stron otacza kościół. W kościele znajdują się relikwie z Domu Matki

SZYMON ANTOSZ



Na zbiorniku organizowane są zawody w windsurfingu „Jeziorsko Cup”. To często inauguracyjne zawody sezonu



Bożej z Nazaretu pochodzące z włoskiego Sanktuarium Loretańskiego. Warto zwrócić również uwagę na obraz w ołtarzu bocznym. W uszaku przedstawiona jest scena łowiecka – anioł chroni zwierzęta gospodarskie przed lisem. Jest to najstarsze przedstawienie scenki łowieckiej w kościele w Polsce. Oprócz zwiedzenia kościoła można również pospacerować po falochronie i popatrzeć na Jeziorsko z innej perspektywy.

Rezerwat przyrody Jeziorsko

To największy rezerwat na terenie województwa łódzkiego, który został utworzony w 1998 r. Zajmuje powierzchnię prawie 2000 hektarów. Zadaniem rezerwatu jest ochrona płytkiej, cofkowej części zbiornika

Jeziorsko wraz z ostojami wielu ptaków wodnych i wodno-błotnych. Gnieźdzą się tu ginące gatunki ptaków, często w bardzo dużych ilościach. Można spotkać tu między innymi bociana czarnego, gęś gęgawę, mewę małą, mewę srebrzystą, mewę pospolitą, bataliona i podróżniczkę, a także kaczki (krzyżówka, płaskonos, czernica, głowienka) i perkozy (dwuczuby, rdzawoszy). Znajduje się tu także najważniejsze w skali kraju stanowisko lęgowe czapli białej.

Jeziorsko to również plaże, place zabaw, pola namiotowe, domki nad wodą, porty jachtowe i wakepark. Miłośnicy pływania żaglówkami, motorówkami i wszelkiego typu łódkami z pewnością pokochają to miejsce.

Post, czyli samouzdrawianie

Głodówki skutkują ustąpieniem bólu, stanów zapalnych i wzrostem odporności. Organizm przestawia się na odżywianie endogenne (wewnętrzne) i rozpoczyna eliminację szkodliwych substancji.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



A amerykański badacz gerontologii Clive McCay wpadł na pomysł ograniczenia szczurom przyjmowanych kalorii i skompensowania suplementami niedoborów witamin i minerałów, wynikających ze

spożywania mniejszej ilości pokarmu. Jaki był efekt? Długość życia szczurów zwiększyła się o 40%. Zwierzęta cierpiały zdecydowanie mniej z powodu chorób degeneratywnych. Eksperyment McCaya miał miejsce w 1935 roku. Od tamtej pory badanie to powtórzone z sukcesem na ponad 200 gatunkach zwierząt, a także z udziałem ludzi. Dziś powszechnie wiadomo, że dieta niskokaloryczna przedłuża życie i poprawia jego jakość. Podobnie działają stosowane cyklicznie głodówki.

Powszechna toksemia

U zdrowego człowieka żyjącego we względnie zdrowym środowisku ilość toksyn dostających się do organizmu powinna być równa ilości toksyn wydalanych. Gdy jednak dochodzi do zachwiania równowagi w ustroju, naturalne mechanizmy oczyszczające nie są w stanie poprawnie pełnić swoich zadań. Następstwem tego jest spadek odporności, pojawiają się choroby. Toksemia, czyli trwające długo zatrucie organizmu, prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych w organizmie i wielu dolegliwości. Gdy dodamy drugi powszechnie występujący w zachodniej cywilizacji czynnik – niedożywienie komórkowe (deficyt witamin i minerałów), problem gwałtownie narasta.

Stosowanie roślinnej diety z wyłączeniem substancji toksycznych (alkoholu i innych używek, cukru, produktów rafinowanych, tłuszczów trans itp.) stanowi nie tylko ważny element profilaktyki, ale też skuteczną i naturalną metodę leczenia chorób przewlekłych. Osobom na tradycyjnej diecie dotkniętym różnymi dolegliwościami lekarze naturopaci zalecają dietę warzywno-owocową, nazywaną postem Daniela. (Choć za post Daniela uważa się post warzywno-owocowy, to biblijny bohater, od którego post wzięł swą nazwę, jadał też zboża – słowo

PIXABAY



W diecie Daniela wskazane są między innymi soki wyciskane z zielonych części roślin oraz niskocukrowe owoce

użyte w Księdze Daniela, a tłumaczone, jako „jarzyny”, to hebrajskie *zeraim* – nasiona oznaczające płody rolne, czyli żywność pochodzącą z roślin: zboża, warzywa, owoce).

Remont w ciele

Celem głodówki jest oczyszczenie organizmu m.in. z nagromadzonych przez długie lata złogów pokarmowych, toksyn, metali ciężkich i produktów przemiany materii, a dzięki temu wzmocnienie naturalnych mechanizmów obronnych. Przy okazji dochodzi do redukcji masy ciała, obniżenia poziomu cholesterolu i poprawy pracy narządów wewnętrznych. Dr K. Wiśniewska-Roszkowska, autorka książki pt. „Leczenie głodówką i dietą surówkowo-jarską”, napisała, że „głodówkę leczniczą można porównać do remontu mocno zestarzałego i uszkodzonego budynku – zostaje on oczyszczony

z zepsutych i spróchniałych elementów aż do murów, na których wznosi się potem nową solidną budowlę”.

Głodówki lecznicze składają się z dwóch etapów. Pierwszy etap ma charakter oczyszczający – zaleca się zastosowanie diety warzywno-owocowej do sześciu tygodni (dieta taka jest dietą niedoborową, wskazaną tylko na czas oczyszczania organizmu). Drugi etap polega na stosowaniu zdrowej, najlepiej wegańskiej, wegetariańskiej lub semiwegetariańskiej diety w celu utrzymania efektów pierwszego etapu.

Diety warzywno-owocową traktuje się jako post z powodu jej niskokaloryczności. Zwana jest też głodówką leczniczą, choć nie jest typową głodówką, raczej półgłodówką. Podstawowe składniki diety, czyli warzywa i owoce, są mało kaloryczne, ale z uwagi na obecność błonnika doskonale

zaspokajają uczucie głodu. Podczas diety spożywa się tylko około 800 kcal dziennie, przyjmując trzy posiłki w regularnych odstępach czasu. Taka dieta umożliwi przedstawienie się organizmu na tzw. odżywianie endogenne, podczas którego organizm czerpie energię, wykorzystując zapasy tkanki tłuszczowej. Odżywianie endogenne skutkuje ustąpieniem obrzęków, bólów różnego pochodzenia, stanów zapalnych. Dzięki związkom zawartym w roślinach komórki zostają dożywione, konsekwencją czego jest wzrost odporności. Wzmocniony układ immunologiczny skuteczniej zwalcza procesy zapalne toczące się w tkankach organizmu.

Produkty w poście Daniela

Post Daniela dopuszcza spożywanie warzyw niskoskrobiowych i niskocukrowych owoców. Potrawy przygotowuje się bez jakiegokolwiek tłuszczu, cukru czy ostrych przypraw. W czasie postu nie spożywa się roślin zbożowych, strączkowych, orzechów, ziemniaków, chleba, mleka, mięsa i słodkich owoców. Nie stosuje się olejów. Zaleca się wypijanie minimum dwóch litrów niegazowanej wody dziennie, wskazane są soki wyciskane z zielonych części roślin. Nie należy pić czarnej herbaty, kawy i alkoholu. Dobrze jest zrezygnować z palenia tytoniu.

Dieta warzywno-owocowa najlepsze efekty przynosi w takich chorobach jak:

choroba wieńcowa, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, otyłość, hipercholesterolemia, alergie skórne, astma, nawracające infekcje, zespół jelita nadwrażliwego, zaparcia, nerwice, jaskra, choroby z autoagresji i skórne. Osoby przewlekle chore przed zastosowaniem postu Daniela powinny skonsultować się z lekarzem specjalistą, gdyż dieta ta ma istotny wpływ na działanie niektórych leków. Głodówek nie powinno się stosować w chorobach toczących się ze zmianami nowotworowymi zdefiniowanymi jako inwazyjne, w stanach związanych ze wzmożonym metabolizmem (nadczynność tarczycy), podczas ciąży i karmienia piersią. ●

Koncertowy Stary Młyn

Gwiazdy muzyki wystąpią w Starym Młynie

Od kiedy otwarto Stary Młyn, trwają intensywne prace nad zbudowaniem całorocznej oferty wydarzeń. Tradycja bogatej, muzycznej działalności Miejskiego Ośrodka Kultury, którego siedzibą stał się budynek przy Długiej 41A, zostanie zachowana, a nawet rozbudowana o koncerty muzyki z różnych stron świata i różnych gatunków, włączając w to spotkania z gwiazdami polskiej sceny. W lutym z okazji walentynek na scenie pojawiła się Orkiestra Grohmana, która zaprezentowała znane piosenki o miłości w aranżacjach łączących muzykę największych klasyków muzyki poważnej. Niedługo później sceną zawładnęła słowiańska muzyka w wykonaniu zespołu Novi My.

Na początku marca odbył się z kolei koncert tria Colours of Tango, które zauroczyło zgierską publiczność wykonaniem utworów mistrzów tanga, prezentując różnorodne ujęcia tego gatunku we własnych aranżacjach. Zupełnie w inny świat zabierze zgierzanie zespół Wonky Town, w którego składzie znajdują się studenci Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy. Sekstet wystąpi 19 marca i wykona standardy jazzowe, ale również wiele utworów pop, bluesowych, czy z gatunku bossa nova. W kwietniu Stary Młyn zaprosi miłośników world music na występ zespołu Nivel, a w końcówce miesiąca na scenie pojawi się Kasia Moś – jedna z najpopularniejszych polskich piosenkarek, która zaprezentuje swój najnowszy repertuar. Jej występ będzie jednym z elementów programu Zgierskiej Majówki. To jednak nie koniec wielkich nazwisk. W maju w ramach Nocy Muzeów, Stary Młyn gości Renatę Przemek. (mz)

KAROLINA KATZ



Jedną z gwiazd muzyki występujących na scenie Starego Młyna będzie Kasia Moś

Ukraiński barszcz



Dobrze pamiętam te pierwsze słowa polskiego spikera wypowiedziane 1 września 1939 r. w obliczu napadu Niemiec na Polskę. Słowa te powtarzane były przez długi czas po wojnie. Po zakończonych wakacjach, kiedy szykowaliśmy się rozpoczęcie nowego roku szkolnego, przypomniano nam o tej agresji. 24 lutego 2022 r. rano poczułem się podobnie. Drugi z agresorów z 1939 r. Rosja zaatakowała ponownie. Zaatakowała naszego sąsiada, Europę i świat humanitarnych wartości.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Granicę mołdawsko-ukraińską minęliśmy późnym popołudniem. Zanim dotarliśmy do Chocimia, zapadał już zmierzch. Drogi kiepskie albo nawet bardzo kiepskie. Nasz Suzuki GV sprawuje się dzielnie, ale samochód przyjaciół nie jest przystosowany do takich wyzwań. Robimy duży objazd i główną drogą docieramy do granic miasta. Teraz najważniejsze to znaleźć hotel i odpocząć po trudach dnia. Ale gdzie go szukać? Jedziemy wolno, rozglądając się po okolicy. Nasze zachowanie zwraca uwagę stróżów prawa. Zatrzymuje nas radiowóz na sygnale. No tak – myślę – tego nam jeszcze brakowało. Ciemna noc, obcy teren i do tego jeszcze policja. Ostatecznie nie było tak źle. Funkcjonariusz zapytał nas, czego potrzebujemy, a potem podał adresy dwóch hoteli, jeden w pobliżu, drugi tańszy w centrum miasta. Wybieraliśmy ten drugi. Pokój skromny, na drugim piętrze, ale miła atmosfera. Szybko zaprzyjaźnił się z obsługą.

Następnego ranka na śniadanie wybraliśmy się na pobliski bazar: skromna knajpka w drewnianej budce oferuje wysmienite, gorące chaczapuri, do tego herbatka z miejscowych ziół. Niebo w gębie. Czego więcej chcieć? Potem odwiedziliśmy sklep miejscowej „Cepelii” i udaliśmy się do słynnego, chocimskiego zamku, na pola chwały Rzeczypospolitej. Twierdza – trzeba przyznać – do dziś wygląda imponująco. Przed oczami przebiegają nam obrazy toczonych tu bitew: pierwszej, gdzie oddziały polsko-litewsko-kozackie po ciężkiej, trwającej tydzień obronie, okupionej śmiercią hetmana Jana Karola Chodkiewicza, zatrzymały nawałę turecką i utrzymały granicę na Dniestrze. I tej drugiej stoczonej ponad 50 lat później, którą tak pięknie opisał Henryk Sienkiewicz w Panu Wołodyjowskim.

Zanim jednak weszliśmy do twierdzy, odwiedziliśmy cerkiew św. Aleksandra Newskiego. Wnętrze utrzymane w niebiesko-żółtych barwach z pięknym, bogatym

ikonostasem. Jesteśmy tu zupełnie sami. Pałace się świece tworzą niezwykle klimat. Jeszcze kilka kroków i „zdobycemy zamek”. Drewniany most, baszta obronna i jesteśmy na dziedzińcu. A tu widok jak z bajki. A wewnątrz? Dawne stroje, broń i hetman Jan Karol Chodkiewicz spoglądający dumnie z obrazu ukazującego toczącą się bitwę z wojskami tureckimi. Obok duży obraz, na którym widnieje zbroja i oręż husarza – najlepszego rycerza XVI i XVII-wiecznej Europy.

Kolejny przystanek to Kamieniec Podolski. Jedziemy do niego bocznymi drogami. Naokoło skromne, ale bardzo ładne zabudowania. Przed kamienieckim zamkiem wita nas żołnierz piechoty wybranieckiej. Po krótkiej rozmowie staje się naszym przewodnikiem. Języka polskiego nauczył się biegle od znajomego księdza, na parafii. Zamek jest niesamowicie położony. To kamienna wyspa na rzece Smotycz. Wysokie, strome i twarde zbocza, które powodują, że jest on praktycznie nie do zdobycia.

Patrzmy w kierunku miasta: most i piękna architektura miejska, katedra z wieżą minaretu, na której szczycie stoi postać Matki Boskiej. A co w centrum? Udajemy się na główny plac miasta, czyli Polski Rynek. Wśród wielu ciekawych pamiątek, wyrobów rękodzieła, rzuca nam się w oczy podobizna Putina umieszczona na... papierze toaletowym.

Przed wejściem do katedry niewielki pomnik – ścięty pień drzewa i ptak przykuty łańcuchami próbujący poderwać się do



Nauka i uczucia

DR HAB. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Ileż to trzeba mieć w sobie pietyzmu dla ludzkiego rozumu, aby ufać, że nauki ściśle pomogą rozwiązać wiele ludzkich problemów. Ma go na pewno Camilla Pang, która w książce „Jak działają ludzie” stara się

za pomocą naukowych dociekań, takich jak biologia, matematyka i fizyka, wyjaśnić niektóre ludzkie zachowania i uczucia. Przykładowo powiedzmy, że usiłuje zrozumieć strach, zgłębiając teorie światła, przyjaźń – wnikając w tajniki biochemii, a nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi – za pomocą badań relacji chemicznych. Specjaliści od historii filozofii powiedzą, że w końcu to nic nowego i z nostalgią będą wspominać chociażby tak sławnego myśliciela, jak Thomas Hobbes. W swoich dociekania Anglik opierał się na przekonaniach materialistycznych i twierdził, że zjawiska ludzkiej psychiki, wyobrażenia, sny i pragnienia wyjaśnić można za pomocą mechaniki. Pang jest brytyjską biologką i mocno wierzy w ogromny potencjał, jaki tkwi w nauce. Pisze bowiem, że naukowe dociekania są jasne i godne zaufania. Z całą mocą podkreśla, że w przeciwieństwie do ludzi nauka nie będzie nikogo obgadywać za plecami. Nic w tym dziwnego, skoro Brytyjka zaznacza, że dzięki nauce poznała świat. Był dla niej zamknięty z powodu poważnej choroby. Jednocześnie nie ukrywa, że dla wielu ludzi nauka może być zawiła i niedostępna. Niemniej, jest zdolna do tego, aby pomóc człowiekowi w znalezieniu odpowiedzi na wiele pytań dręczących go od pokoleń. W końcu autorka powie, że nauka jest najbardziej zaufaną przyjaciółką i nieprzejednaną sojuszniczką. Cemu nie, skoro, jak przeczytamy w książce, znajomość komórek rakowych rzuca światło na budowanie zespołów. Poznanie białka znajdującego się w ludzkim ciele wyjaśnia nasze relacje i interakcje. Znajomość termodynamiki może pomóc w zbudowaniu porządku w ludzkim

ciele. Jakby tego było mało, autorka zaznacza, że matematyczna teoria gier pokazuje, jak postępować etycznie, gdy znajdziemy się w towarzystwie. Innymi słowy, jak chcą pewni badacze, teoria gier pomaga rozwiązywać konflikty lub uzmysławia człowiekowi, jak postępować, aby dobrze współpracować w zespole. Czując osobiste wyznanie, Pang opowiada, jak zakochała się w książkach naukowych w wieku siedmiu lat. W każdą niedzielę wchodziła do gabinetu swojego wuja i pograżała się w lekturze. Zapytajmy jednak, czego nauczyła się o empatii. Wyjaśnia, że chodzi o to, aby umieć i chcieć spojrzeć na świat z perspektywy naszego rozmówcy lub towarzysza życia. Sprawa poważna, gdyż w każdym związku, w którym coś nie gra, jedno z partnerów nie potrafi

uszanować lub nie umie zrozumieć, jak ogromne znaczenie ma dana rzecz dla jego życiowego towarzysza. A zatem, dzięki znajomości ewolucji komórkowej i zagłębieniu się w istotę komórek macierzystych Pang zrozumiała dwie fundamentalne rzeczy, niezbędne dla utrzymania dobrych relacji z innymi. Pierwszą z nich jest szacunek dla różnic, jakie istnieją między ludźmi. Drugą zaś jest cierpliwość. Konkretnie, zarodkowa komórka

macierzysta potrzebuje dziewięciu miesięcy na rozwinięcie. W takim razie pojęcie relacji między ludźmi nie może dokonać się w ciągu jednego dnia, ale wymaga dłuższego czasu. Dodajmy, że w pojmowaniu empatii autorka sięgnęła po rachunek prawdopodobieństwa. Z tej krótkiej prezentacji wnioskujemy, że nie wszystkie wywody zawarte w książce są proste. Kto jednak powiedział, że życie jest proste, a tym bardziej wyjaśnienie uczuć lub postaw. Podobnie jak nauka, życie nie jest spacerkiem po zielonej łące. ●

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.



lotu. Życie to szereg poświęceń – głosi napis na poniku poświęconym pułkownikowi Jerzemu Wołodajowskiemu. Na jednym ze wzgórz okalających miasto widzimy z daleka wielkiego białego orła. To teren byłego polskiego cmentarza – mówi nasz przewodnik.

Po krótkim zwiedzaniu Truskawca udajemy się do Drohobycza. Na Uniwersytecie jest podobno muzeum czy może raczej izba pamięci Brunona Schulza. Czekając na przewodnika, czytamy informacje na ścianach: stypendium w Lublinie, Rzeszowie, praktyki w Krakowie. Czy czas się cofnąć? Oglądamy dom, gdzie mieszkał Bruno Schulz i miejsce, w którym został zabity. Czas nas goni, więc jedziemy dalej.

Na targowisku kupujemy haftowane koszule, robione nieraz na zapleczu i mile spędzamy czas, rozmawiając z mieszkańcami Drohobycza. Okolice Lwowa to już inna Ukraina, a na pewno lepsze drogi – taka pamiętka po inwestycjach poczynionych na Euro 2012. Na koniec odwiedzamy jeszcze Żółkiew. Tutaj czas się zatrzymał – miejscowość ma niezwykle klimat. W cerkwi ksiądz opowiada nam nie tylko o świątyni, ale również o swojej 50-letniej posłudze kapłańskiej. Częstuje nas czekoladą, a kiedy siedzimy już w samochodzie, przynosi jeszcze bochenek chleba. Po wyjściu udajemy się na targ zlokalizowany obok synagogi. Tam czekają na nas wspaniałe wędzonki, które pachną z daleka, przywołując klientów. Na masło i śmietanę trzeba mieć własny słoik lub dopłacić za opakowanie. Wszystko domowej roboty. Wyjeżdżając, mijamy dworzec autobusowy. Chłopak w mundurze żegna się z dziewczyną... Zostało nam w kieszeni trochę hrywien, więc stajemy przy barze. W menu dostrzegamy barszcz. Może to barszcz ukraiński – mówi koleżanka. Robi się trochę śmiesznie. Dzisiaj, kiedy przypominam sobie intensywną czerwień tego barszczu ukraińskiego, obawiam się, aby nie rozlała się, powodując płacz i zniszczenie. ●



Rodzina, ach... rodzina!

DARIUSZ SPANIALSKI



Nieodległe są czasy, w których dominował tradycyjny model rodziny, na czele z ojcem – tym, który pracuje, zdobywa dobra materialne i obdziela nimi pozostałych członków rodziny. Taki model poniekąd zachował się do dzisiaj, choć w zmodyfikowanej postaci, adekwatnej do współczesnej rzeczywistości. Obecnie najczęściej pracują oboje małżonkowie, a mimo to zdarza się, że to mężczyzna decyduje o wszystkim lub niemal o wszystkim. Nie jest moim zamiarem negowanie takich sytuacji, pod warunkiem, że ta zasada współżycia została podjęta świadomie przez obie strony. Chodzi o to, by u podstaw decyzji leżała miłość, a nie konieczność. Dopiero taka małżeńska – można

powiedzieć – komunია jest fundamentem, na którym powstaje szersza wspólnota: rodziców, dzieci, rodzeństwa i dalszych krewnych.

Dlaczego to takie ważne? Bo członkowie takiego modelu kierują się tak zwanym prawem bezinteresowności, czyli szacunkiem i umacnianiem poczucia godności oraz prawem przybierającym postać serdecznego otwarcia się na siebie, oraz dialogu i gotowości służenia.

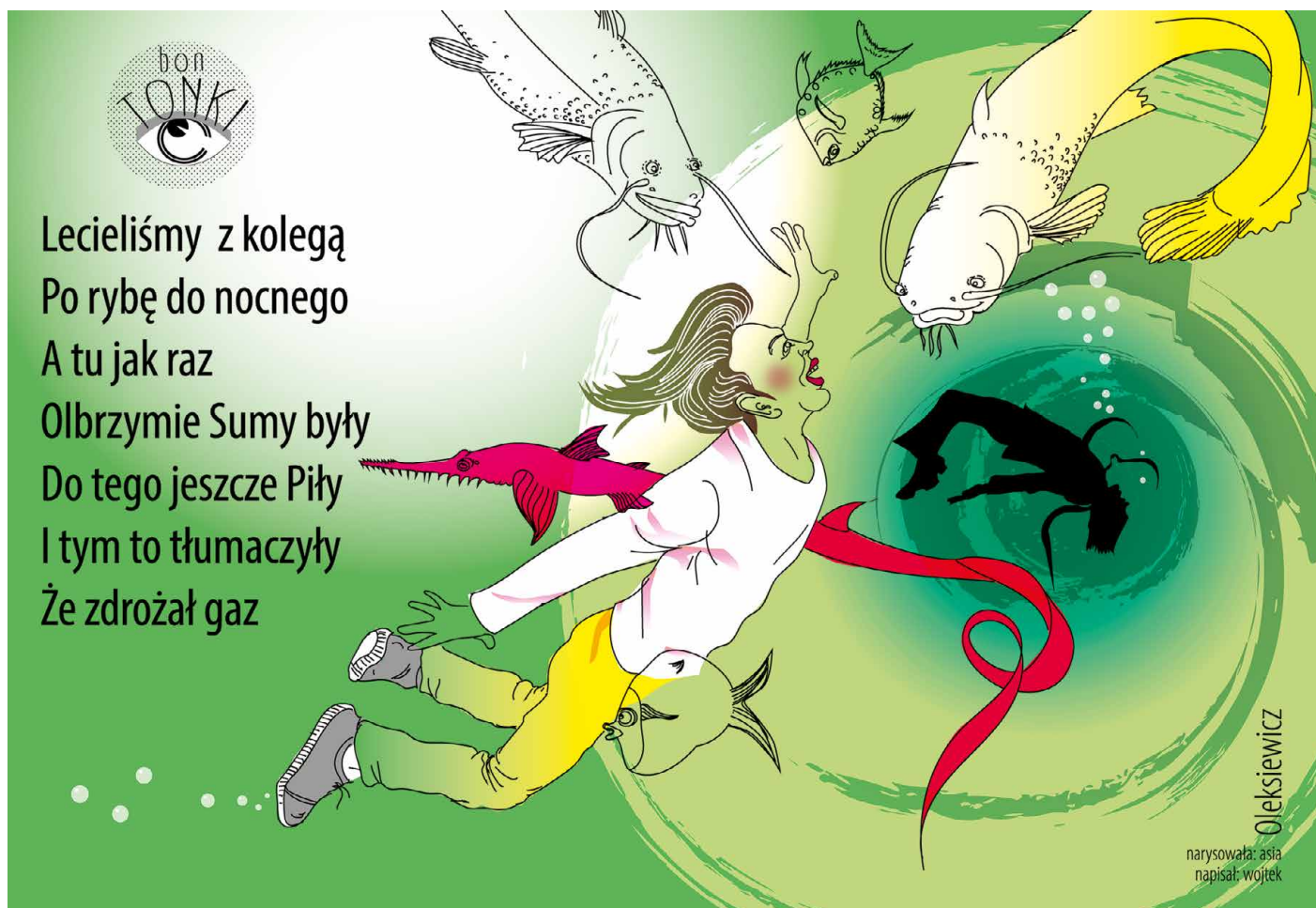
Niestety, w rzeczywistości coraz częściej bywa, że zanim dojdzie do małżeństwa, młodzi ludzie zaczynają już ustawiać swoją pozycję w przyszłym związku, niektórzy szukają konkretnych porad i instrukcji.

W życiu spotyka się wiele rodzin z ugruntowanym porządkiem, który można scharakteryzować tak: najpierw jestem ja, a potem reszta rodziny. Dopiero gdy wszyscy uznają naszą rację, są naszymi

sprzymierzeńcami. I wówczas mówi się o kochającej się rodzinie... A przecież to nie tak powinno wyglądać.

W takim wytrychowym modelu funkcjonuje, niestety, wiele rodzin. Często brakuje w nich szczerości, a dominuje sztuczna grzeczność i zarazem żelazna kurtyna, która każe ukrywać własne emocje; asekurowanie w postaci schematów działań i słów „na wszelki wypadek”, czyli krótko mówiąc, egoizm. Ten z kolei nigdy nie chodzi w parze z miłością, a nawet z Kochaniem. Taki stan to psychiczna schizma, droga, po której wędrując, dajemy mniej, aniżeli bierzemy i dopiero po pewnym czasie, zajęci swoimi sprawami, spostrzegamy, że zostaliśmy sami.

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



NOWA DACIA SANDERO

JUŻ OD

449 zł/mies.

(RRSO 8,41%)

z ubezpieczeniem za 1,99%



SPRAWDŹ TEŻ OFERTĘ NA NOWĄ DACIĘ SANDERO STEPWAY.

RRSO dla Kredytu Dacia Smart Start wynosi 8,41% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 67 490,00 zł, okres 61 miesięcy, wpłata własna 10 123,50 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 4,99%, finansowane: prowizja bankowa 2294,66 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 4367,20 zł. Miesięczna rata kredytowa: 708,69 zł. Ostatnia rata: 33 947,47 zł. Całkowita kwota kredytu: 57 366,50 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 76 468,90 zł. Stan na dzień 1.03.2022 r. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque S.A. Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Roczny pakiet ubezpieczeniowy w programie DACIA – ALLIANZ, PZU, ERGO HESTIA (AC, OC, NNW, assistance) w cenie 1,99% wartości samochodu. Oferta promocyjnego ubezpieczenia dostępna jest wyłącznie w ramach Dacia Finansowanie i skierowana do klientów indywidualnych oraz małych i średnich przedsiębiorstw. Wszelkie ewentualne zwwyżki za użytkowanie pojazdu optaca klient. Szczegóły w salonach Dacii i na dacia.pl. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym oraz emisja CO₂ wynoszą odpowiednio: Nowa Dacia Sandero: od 5,2 do 7,0 l/100 km, od 108 do 131 g/km; Nowa Dacia Sandero Stepway: od 5,6 do 7,4 l/100 km, od 108 do 131 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Dacii lub na stronie wlp.dacia.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie dacia.pl.

Dacia zaleca Castrol

[DACIA.PL](https://www.dacia.pl)



GRUPA
JASZPOL

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Brukowa 2

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

www.jazspol.pl

/Jazspol