

M O J A •

Zg

ie

rz

P R Z E S T R Z E Ń

OD OLIMPIJSKIEJ LEKCJI WF
DO NARODOWEGO
DNIA SPORTU
- **PROMUJEMY
AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNĄ WŚRÓD
DZIECI I MŁODZIEŻY**

**BUDZĄCEJ
KONTROWERSJE
INWESTYCJI PRZY
UL. TWARDEJ
NIE BĘDZIE**

**PIOTR KRUSZYŃSKI
WSPÓŁTWORZY
REWOLUCYJNĄ
APLIKACJĘ MOBILNĄ
DO BADANIA WZROKU**

**TURNIEJ DARTA
NA DESER
- POŻEGNANIE
Z AGRAFKĄ PRZY
MIELCZARSKIEGO**

**ZGIERZ PERŁAMI
DREWNIANEJ ARCHITEKTURY
STOI - OGÓLNOPOLSKA
KONFERENCJA PRZYCIĄGNĘŁA
SPECJALISTÓW
Z CAŁEJ POLSKI**

**O ŚLĄSKU, SPECYFICE
ŚLĄSKIEJ PUBLICZNOŚCI I...
ZGIERSKIM JEŻU
- WYWIAD ZE ZDOBYWCĄ
PODWÓJNEJ LITERACKIEJ
NAGRODY NIKE
ZBIGNIEWEM ROKIĄ**



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Investycji przy ul. Twardej nie będzie	6
Stary Młyn ma już rok!	6
Zgierz się zmienia na dobre. Projekt „Szlakiem architektury...”	7
Jesienny park	7
Wielka Olimpijska Lekcja WF i Narodowy Dzień Sportu Radomiak	8
Lokalna architektura drewniana perłą polskiej kultury	10
Nepal w obiektywie Beaty i Dariusza Czapów	10
Kreacje i inspiracje nie tylko dla najmłodszych	11
Lech Dyblik – gwiazdor, który nie gwiazdorzy	11
W okopach pierwszej wielkiej wojny	12
Głos szkolnego dzwonka sprzed lat	13
Po Słodkoblękitach diagnoza: Stary Młyn z potencjałem teatralnym	14
Nie poddaje się bez walki – niepowodzenia napędzają jego kreatywność	15
W roli głównej Michał Hanczak	16
Mój prywatny Śląsk, moja mitologia	17
Jak sobie radzić z jesienną melancholią i spadkiem odporności?	18
Skutki braku rozdziału kościoła od państwa	18
O potrzebie mycia rąk i chodzeniu bez skarpetek z uśmiechem na twarzy	19
Zając – gość z Bliskiego Wschodu	20
Czy można nie nudzić się w Zgierzu?	21
Udany start koszykarzy	22
Jubileuszowy i ostatni. Turniej darta w Agrafce	22
Krótkie momenty	23
Pierwsza zgierzanka w EUYO – Młodzieżowej Orkiestrze Unii Europejskiej	24
Kutno miasto róż	25
Flawonoidy – leki z ogrodu (cz. 2)	26
Przebojowa Babcia Marianna i jej wystawa	27
Przedwiośnie	28
Szperanie w przeszłości	29
Aby żadne dziecko nie szukało domu w Internecie	30
Kalendarium wydarzeń	31



6



7



10



15



28

Słowo wstępu



Jakoś dużo osobowości w tym wydaniu się pojawia. Bo i Michał Hanczak, dziennikarz, prezenter radiowy, znany też z prowadzenia miejskich imprez plenerowych, ale również reportażysta, laureat podwójnej Nagrody Literackiej Nike Zbigniew Rokita – został dostrzeżony zarówno przez jury, jak i czytelników. Co prawda nie zgierzani, ale gościł ostatnio w naszym mieście. I w końcu Piotr Kruszyński – zgierzani w kolejnym pokoleniu, którego mobilna aplikacja diagnozująca problemy ze wzrokiem, z oczami ma szansę zrewolucjonizować diagnostykę nie tylko w Polsce, Europie, ale także (a może głównie) w krajach Afryki czy Azji, gdzie dostęp do okulistów i optometrystów jest bardzo limitowany.

Wszystkie te prezentacje ludzi w jakiś sposób związanych z miastem to, oczywiście, nie przypadek. Od lat promujemy tych, którzy tworzą społeczność Zgierza i stanowią pod względem swojej aktywności swoisty społeczny *crème de la crème*. To dzięki nim możemy czuć się lepiej, a często też spokojniej żyć.

Okazuje się również po raz kolejny, że poza kulturą, Zgierz sportem i aktywnością fizyczną stoi. O amatorskich i wyczynowych sukcesach drużyn i indywidualnych zawodników też jakoś sporo piszemy w październikowym numerze, do którego lektury w całości jak zwykle gorąco zachęcam.

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: mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl

Redaktor naczelna: Renata Karolewska

Zespół stałych współpracowników:

Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemińska, Maciej Rubacha

Krzysztof Głowacki (foto), Joanna Syncerek (grafika)

Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc

Druk: SILVERPRINT

Nakład: 3000 sztuk. Egzemplarz bezpłatny

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

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



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
Foto:
Jakub Niedziela

Kulturalnie, sportowo i smacznie w plenerze

Dla każdego coś miłego. Tegoroczne „Zakończenie lata” miało wiele odsłon: muzyczną (koncerty Dawida Kwiatkowskiego, zespołów Reggaeside i To Nie Oni), sportową (biegowy Memoriał Lisieckiego), obywatelską (Targi Ekonomii Społecznej), charytatywną (akcja krwiodawstwa Motoserce), także edukacyjną (stoisko z roślinami Wydziału Środowiska UMZ). Park im. Kościuszki przez cały wrześniowy weekend przyciągał jako miejsce zmodernizowane i ciekawie zaaranżowane (pokaz świetlnych iluminacji). Koniec lata był w naszym mieście wyjątkowo widowiskowy. (jn)



Greckie souvlaki, azjatyckie pierożki dim sum, amerykańskie burgery, tajskie lody czy meksykańskie quesadille – a wszystko to do spróbowania w pasażu parku miejskiego. Tradycyjnie „Zakończenie lata” połączone z festiwalem food trucków. Było kolorowo, różnorodnie, może i kalorycznie, ale na pewno smacznie.



Gwiazdą tegorocznej edycji był Dawid Kwiatkowski. Artysta był jednym z jurorów konkursu „ZgJeżoGranie”, podczas którego młodzi wykonawcy przedstawiali własne wersje jego piosenek. Aleksandra Cyrulińska, zwyciężczyni kategorii „2007 i młodzi”, wystąpiła na scenie razem ze swoim idolem! Takie rzeczy tylko w Zgierzu.



Jedną z imprez towarzyszących „Zakończeniu lata” było Święto Chorągwi Łódzkiej ZHP. Zgierz odwiedziło z tej okazji blisko dwa tysiące harcerzy! Pierwszego dnia druhowie odebrali z rąk Prezydenta Miasta Zgierza symboliczne klucze do miasta, zwieńczeniem złotu był natomiast uroczysty przemarsz z placu Jana Pawła II na plac Stu Straconych.



Wśród tysięcy uczestników plenerowej imprezy wyróżniała się pewna różnorodna grupa. To przedstawiciele miast partnerskich Zgierza, goście m.in. z Węgier, Litwy, Słowacji, Francji, Czech, także z rodzimego Orzysza i Supraśla. Poznawali nasze miasto od mniej oficjalnej strony. Byli pod wrażeniem zmodernizowanego parku, ludzi, atmosfery...



Nie byłoby „Zakończenia lata” bez mieszkańców. Tłumy wypełniające przestrzeń pod sceną, zgierzanie do późnych godzin podziwiający iluminacje nad stawem, goście Targów Ekonomii Społecznej, uczestnicy warsztatów Muzeum Miasta Zgierza i Centrum Kultury Dziecka. Mimo jesiennej pogody park i okolice wypełniły się ludźmi. Dziękujemy!

Spotkanie z Małgorzatą Potocką

Jednym z gości, czy też raczej jedną z gościń, majowego forum „Kobiety wiedzą, co robią” była aktorka i producentka Małgorzata Potocka. Rozmowa panelowa była ciekawa, ale jednocześnie ograniczona czasowo, wielu obecnych dopytywało więc o możliwy ciąg dalszy. Nastąpi on w czwartek 27 października. Na rozmowę z panią Małgorzatą zapraszamy do sali biblioteki przy ul. Długiej 29a. Początek o godz. 18.00, wstęp wolny.

To kolejna odsłona cyklu „Co za gość” organizowanego przez Urząd Miasta Zgierza od 2019 roku. Małgorzata Potocka znana jest z ról filmowych („Hubal”, „Wszystko na sprzedaż”), telewizyjnych (serial „Matki, żony i kochanki”), przez długi czas współtworzyła niezwykle duet artystyczny (i życiowy) z Grzegorzem Ciechowskim. Kilka lat temu uzyskała stopień doktora sztuk filmowych i teatralnych. Obecnie pełni funkcję dyrektora Teatru Powszechnego im. Jana Kochanowskiego w Radomiu. W grudniu, w ramach cyklu „Co za gość”, odwiedzi nasze miasto aktorka i piosenkarka Maria Peszek. (jn)



MAGDALENA FRANCIK

Małgorzata Potocka przyjedzie do Zgierza 27 października

Na Kuraku już bezpieczniej!

Pod koniec września uruchomiono nowe przejście dla pieszych przy ul. Łódzkiej (Droga Krajowa nr 91). Przejście, oświetlone i z sygnalizacją, łączy teraz osiedle mieszkaniowe z centrum handlowym. (jn)



JAKUB NIEDZIELA

Kolejne mieszkania komunalne w 2024 r.

Kolejna, czwarta już edycja programu „Moje M – krok po kroku” stała się faktem. W połowie września miasto ogłosiło nabór wniosków na mieszkania, które powstaną w bardzo dobrej lokalizacji, w otoczeniu sklepów, szkół i przedszkoli, z dobrym dostępem do komunikacji miejskiej – przy ul. Rembowskiego 14 w Zgierzu. Na 31 lokali o powierzchni od 30 do 60 m kwadratowych trzeba będzie poczekać co prawda do drugiej połowy 2024 r., ale wnioski od zainteresowanych przyjmowane są tylko do końca października tego roku. O mieszkania mogą starać się osoby, które posiadają już lokal komunalny oraz ci, którzy czekają w kolejce.

W ramach programu lokatorzy wpłacają 30 procent wartości mieszkania – cena jest ustalona na 6600 zł za metr – pozostałą kwotę spłacają w ratach przez 15 lat, po którym to czasie stają się prawnymi właścicielami mieszkania.

To już kolejne lokale, które trafią do zasobu komunalnego w ciągu kilku ostatnich



KRZYSZTOF GŁOWACKI

W bloku przy Rembowskiego 14 znajdzie się 31 mieszkań o różnej powierzchni o zróżnicowanym układzie pomieszczeń

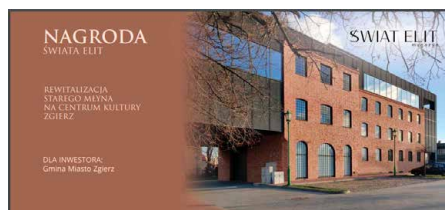
lat. Wcześniej znalazły się w nim mieszkania w blokach przy Staffa, Długiej i w wyremontowanym byłym akademiku przy Chemików. Wnioski dla zainteresowanych są dostępne na internetowych stronach miasta oraz MPGM w Zgierzu lub bezpośrednio w siedzibie spółki przy Mielczarskiego 14. (rk)

Wyróżnienie i nagroda dla Starego Młyna

Stary Młyn podoba się nie tylko mieszkańcom Zgierza. Ostatnio jego walory estetyczne i funkcjonalne dostrzegła kapituła kon-

kursu „Modernizacja Roku i Budowa XXI wieku”. Oddany do użytku rok temu obiekt znalazł się w dziesiątce finalistów, otrzymał też nagrodę magazynu Świat Elit za modernizację z uwzględnieniem szczególnych walorów historycznych i architektonicznych. Gala z udziałem prezydenta Zgierza Przemysława Staniszewskiego i dyrektorki Starego Młyna Karoliny Miżyńskiej odbyła się na Zamku Królewskim w Warszawie.

W 26. edycji konkursu udział wzięło ponad 500 inwestycji z całej Polski. Do finału przeszło 75 różnorodnych inwestycji, w tym Stary Młyn. Celem konkursu było wyłonienie najciekawszych modernizacji oraz nowych obiektów w przestrzeni urbanistycznej ukończonych w 2021 roku, wyróżniających się szczególnymi walorami jakościowymi, funkcjonalnymi, urbanistycznymi i estetycznymi. (rk)



Odeszła Sylwia Kurzela

Ta informacja zelektryzowała wiele osób. Pod koniec września po długiej chorobie, przedwcześnie zmarła Sylwia Kurzela, wieloletnia dziennikarka Radia Eska. Sylwia była związana ze Zgierzem, gdzie od kilkunastu lat mieszkała. „Wybrałam Zgierz świadomie, 11 lat temu kupiłam tu bardzo fajne mieszkanie. Mam tu swoją małą enklawę. (...) Dobrze mi tutaj” – mówiła w wywiadzie udzielonym miesięcznikowi dokładnie 5 lat temu (Nr 8/2017). Była wulkanem energii, charyzmatyczną prezenterką programów radiowych. Aktywnie działała na rzecz tych, którym działa się krzywda. Na jej wsparcie mogli liczyć nie tylko ludzie, również zwierzęta. Jej głosu, energii i zaraźliwego optymizmu będzie brakować wszystkim słuchaczom Eski Łódź. (rk)



FB/SYLWIA KURZELA

Remont Rembowskiego

Prawdopodobnie jeszcze w październiku podpisana zostanie umowa ws. modernizacji ul. Rembowskiego na osiedlu Nowe Miasto. Główne prace polegać będą na remoncie asfaltowej nawierzchni (na odcinku od ul. 1 Maja do ul. Spółdzielczej) oraz wymianie chodników (od ul. Mielczarskiego do ul. Spółdzielczej). Uwzględniono również regulację, a w razie konieczności wymianę istniejących włazów, studni i zaworów uzbrojenia podziemnego.

Będzie bezpieczniej – w obrębie przejść dla pieszych zastosowane zostanie rozwiązanie umożliwiające osobom niewidomym wyczuć kierunku poruszania się za pomocą struktury nawierzchni (tzw. płytki kierunkowe oraz płytki sygnalizacyjne). Na ul. Rembowskiego pojawi się też nowe oznakowanie poziome i pionowe. Kilka drzew wskaza-



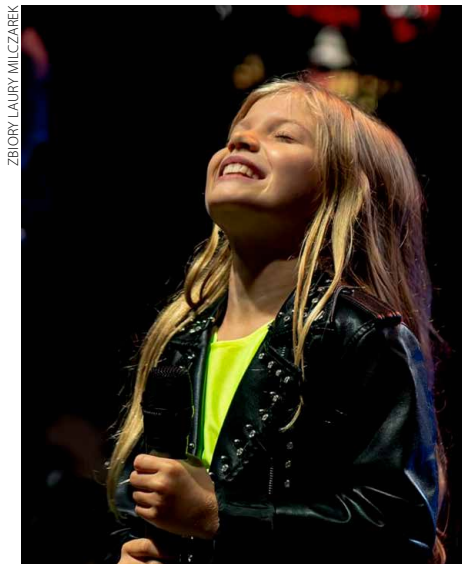
Na odcinku od ul. Mielczarskiego do ul. Spółdzielczej remont obejmie jezdnię i chodniki

nych do wycinki zastąpionych zostanie nasadzeniami zastępczymi.

Wartość umowna prac to 1 mln 350 tys. złotych. Miasto Zgierz pozyskało na remont 840 tys. złotych dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. (jn)

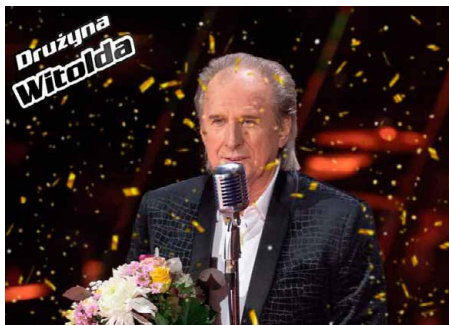
Laura Milczarek wystąpi przed zgierską publicznością

To bardzo dobra wiadomość dla fanów młodej wokalistki Laury Milczarek, uczestniczki programu The Voice Kids, a na co dzień uczennicy Szkoły Podstawowej nr 12 w Zgierzu. Podczas wydarzenia uczestnicy będą mogli wysłuchać jeszcze innych zdolnych wokalistów: 15-letniej Alicji Górzynskiej i 13-letniego Aleksandra Małaga, który wystąpił w piątej, tej samej co Laura, edycji programu, a także trenerki wokalne dziewczynki – Julii Szwajcer. Koncert odbędzie się w sali widowiskowej Starego Młyna (ul. Długa 41 A) 25 października o godzinie 18.00. Bilety w cenie 20 zł można nabyć za pośrednictwem strony starymlynzgerz.pl. (mz)



Laura Milczarek w towarzystwie swojej trenerki wokalne, znakomitej Julii Szwajcer wystąpi w Starym Młynie 25 października. Oprócz nich będzie można zobaczyć i posłuchać Alicji Górzynskiej i Aleksandra Małaga

Atrakcyjny Dzień Seniora



Głównym punktem programu będzie występ zwycięzcy 3. edycji programu „The Voice Senior” Krzysztofa Prusika

Tradycyjnie jesienią Wydział Zdrowia, Spraw Społecznych i Polityki Senioralnej UMZ przygotował dla wszystkich posiadaczy Zgierskiej Karty Seniora wydarzenie pn. Dzień Seniora. Przypada on na 5 listopada, a w programie tegorocznych obchodów znalazły się występy artystyczne oraz spotkania ze specjalistami od ubezpieczeń społecznych i prawa. Gwiazdą tego dnia będzie laureat programu „The Voice Senior” Krzysztof Prusik. Wstęp na wydarzenie będzie bezpłatny, jednak obowiązują wejściówki, które będą dystrybuowane od 17 października. Dzień Seniora odbędzie się w sali widowiskowej Starego Młyna. (mz)

Dobre występy siatkarek

Pod koniec września rozpoczęły się siatkarskie rozgrywki młodziczek. W ramach przygotowań zawodniczki UKS Siatka Zgierz wystąpiły w turnieju o Puchar Burmistrza Koła. Bez straty seta pokonały kolejno: UKS Miłosław, Jantar Kalisz, UKS Ozorków, Siatkarza Koło oraz Łaskowię Łask.

Podczas kolejnego turnieju, tym razem rozstawieniowego, zespół UKS Siatka Zgierz zajął trzecie miejsce na pięć występujących drużyn. Nasze zawodniczki pokonały UKS Ozorków i ŁKS II Łódź, straciły punkty w starciach z Czworką Aleksandrów i ŁKS I Łódź. Sezon 2022/23 rozpoczną zgierskie siatkarki w grupie III. W pierwszym październikowym turnieju zmierzą się z UKS Liderem Konstantynów, Łaskowią Łask oraz LO 47 Budowlani Łódź.

Sztab szkoleniowy zaprasza na treningi dziewczęta z roczników 2010, 2011, 2012, 2013 oraz 2014. Zajęcia odbywają się w trzech grupach wiekowych w Szkole Podstawowej nr 12, wejście od parkingu. Kontakt pod numerem 509 706 660. (jn)



Niepokonane podczas turnieju w Kole

ZU3W zaczął nowy rok akademicki

7 października w budynku byłego Kolegium Nauczycielskiego w Zgierzu odbyła się inauguracja nowego roku akademickiego Zgierskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na semestr zapisało się 357 słuchaczy, którzy spotykać się będą na różnych zajęciach w ramach kilku sekcji. Będą to zajęcia ruchowe (joga, pilates, terapia ruchem, kinezylogia czy aerobik w wodzie), informatyka, język angielski, a także rękodzieło i psychologia. Zapisy na ZU3W prowadzone są zazwyczaj w czerwcu. We wrześniu trwał nabór uzupełniający. Kolejna szansa na dołączenie do uniwersytetu pojawi się w styczniu. (mz)

Szybko zleciał czas od otwarcia nowej siedziby Miejskiego Ośrodka Kultury w Starym Młynie. Po roku instytucja postanowiła przez cały październik świętować urodziny, organizując kilka ciekawych wydarzeń kulturalnych.

Już 11 października odbędzie się wyjątkowe, interdyscyplinarne i międzynarodowe działanie artystyczne pt. "State of mind". W jego programie znajdzie się wystawa w galerii sztuki (eksponując Petera Missinga z USA oraz pochodzącego z Białorusi Alexa Rodina – artysty totalnego, bohatera wielu książek i filmów), a na scenie, w części muzycznej pojawi się Józef Skrzek i artyści związani z Teatrem Tworzenia. Całość wyreżyserował performer Jarosław Pijarowski. Punktem kulminacyjnym obchodów urodzin Starego Młyna będą wydarzenia zaplanowane na 22 i 23 października. Będą to: koncert Old Breakout z programem upamiętniającym Tadeusza Nalepę, stand-up Grzegorza Dolniaka, jubileuszowa wystawa Stowarzyszenia Artystów MŁYN z okazji 20-lecia istnienia oraz seanse filmowe. Ostatnim elementem zaliczającym się do wydarzeń rocznicowych będzie występ Laury Milczarek (25 października). Dla instytucji październik będzie okazją do spotkania się z bywalcami i uczestnikami stałych zajęć, by dokonać podsumowania tego, co było i pomyśleć o planach na przyszłość. Warto dodać, że MOK obchodzi w tym roku 40-lecie istnienia, więc okazja jest podwójna. Szczegółowy terminarz obchodów oraz informacja o biletach dostępne są na stronie www.starymlynzgiez.pl. (mz)

Stary Młyn ma już rok!



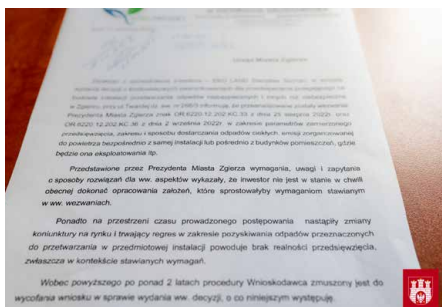
MOK już od roku działa w budynku Starego Młyna przy ul. Długiej 41 A, oferując jeszcze szerszą gamę możliwości spędzania wolnego czasu i rozwoju talentów artystycznych zgierzan

Miasto

Inwestycji przy ul. Twardej nie będzie

Kontrowersyjna inwestycja przy ul. Twardej w Zgierzu nie powstanie. Przedsiębiorca, który przez dwa i pół roku walczył o decyzję środowiskową na budowę instalacji przetwarzania odpadów płynnych, wycofał swój wniosek. Dlaczego tak się stało?

W przypadku inwestycji przy ul. Twardej warunki, jakich wymagał Urząd Miasta Zgierza, okazały się zbyt surowe do spełnienia. Dlatego wniosek został wycofany, a prezydent wydał decyzję umarzającą postępowanie w tej sprawie. – *Inwestycja nie obroniła się i nie będzie miała szans realizacji. Stało się to jeszcze przed zakończeniem całej procedury, która była wówczas na etapie rozpatrzenia licznych uwag i wniosków złożonych przed mieszkańców, a jeszcze przed faktycznym ich ewentualnym wykorzystaniem w toku postępowania* – wyjaśnia prezydent miasta Zgierza Przemysław Staniszewski. Sprawa zostaje zatem definitywnie zamknięta przez wydanie decyzji umarzającej postępowanie administracyjne.



Inwestycja przy ul. Twardej dostała restrykcyjne warunki – wnioskodawca zrezygnował z dalszego procedowania wniosku, a Prezydent Miasta Zgierza wydał decyzję administracyjną umarzającą postępowanie

Warto podkreślić, że każda analiza złożonego wniosku o wydanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach wymaga dokładnej i bezstronnej weryfikacji dokumentów. Należy wziąć pod uwagę wszystkie możliwe oddziaływania. Tak było i w tym przypadku.

– *Podobne inwestycje zawsze są kategorycznie rozpatrywane przez miasto – stanowczo twierdzi Przemysław Staniszewski. – Stawiane inwestorowi warunki mają przede wszystkim zapewnić bezpieczeństwo, co nie znaczy, że procesy inwestycyjne podejmowane i prowadzone w sposób właściwy oraz legalny, nie mogą być realizowane w przestrzeni miejskiej. Jednakże przy każdej podobnej inwestycji miasto żąda spełnienia nie tylko warunków obligatoryjnych, ale także tych fakultatywnych.*

Przypomnijmy, w lutym 2020 r. do Urzędu Miasta Zgierza wpłynął wniosek o wydanie decyzji środowiskowej na budowę przy ul. Twardej instalacji przetwarzającej odpady niebezpieczne, m.in. zużyte oleje silnikowe. Procedura rozpatrywania wniosku trwała długo, bo urzędnicy zażądali licznych wyjaśnień i uzupełnień. Po uzyskaniu opinii od instytucji zajmujących się ochroną środowiska przyszedł czas na konsultacje społeczne. W czasie ich trwania odbyły się protesty grupy mieszkańców obawiających się potencjalnej inwestycji. (rm/rk)

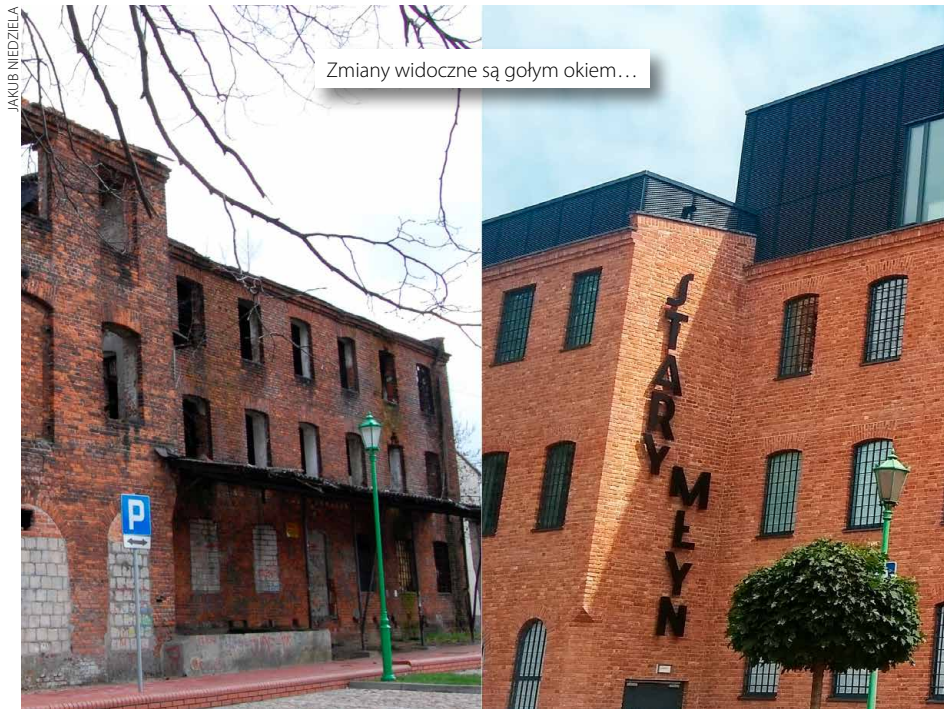
Zgierz się zmienia na dobre.

Projekt „Szlakiem architektury..”

Co łączy zmodernizowane kąpielisko Malinka, nową siedzibę Miejskiego Ośrodka Kultury znaną jako Stary Młyn i rozbudowywany park miejski? Wszystkie z wymienionych obiektów są sztanदारowymi przykładami, że „Zgierz się zmienia”. I nie chodzi o kosmetyczne różnice. Dzięki projektowi „Szlakiem architektury...” stworzono, zmodernizowano, nadano nowe funkcje wielu miejscom w naszym mieście – od ścisłego zabytkowego centrum po zielone peryferia.

Zmiany widoczne są gołym okiem, podobnie pozytywne efekty zmian, czyli na przykład tłumy na Malince – mieszkańcy korzystają tam przecież nie tylko z przebudowanego kąpieliska, ale też nowych boisk, placów zabaw czy ścieżek spacerowych. Nowe oblicze parku miejskiego doceniły tysiące uczestników plenerowej imprezy „Zakończenie lata 2022”. Spacerowicze, uczestnicy turniejów sportowych czy miłośnicy koncertów korzystali z infrastruktury stworzonej w ramach projektu „Szlakiem architektury...”. Ze zmodernizowanych w ostatnim czasie ścieżek pieszych i rowerowo-rolkowych, toalet publicznych, placów zabaw dla dzieci i siłowni zewnętrznych, altany, drewnianego mola, mostka na rzece Burze oraz elementów małej architektury.

Głównym beneficjentem projektu są mieszkańcy Zgierza. To z myślą o nich utworzone zostaną miejsca integracji społecznej (m.in. przy ul. Narutowicza, przy ul. Dubois oraz na osiedlu Kurak). Każde z realizowanych zadań,



czy jest to modernizacja głównej arterii miasta ul. Długiej, czy rewitalizacja obiektów na terenie Miasta Tkaczy, przyczynia się do podniesienia jakości życia w naszym mieście.

Projekt „Szlakiem architektury włókienniczej – rewitalizacja Miasta Zgierza w celu rozwoju produktu turystycznego oraz rewi-

talizacji zdegradowanych terenów na obszarze ŁOM współfinansowany jest z Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020. (jn)

Zielone miasto

Jesienny park

Minęło lato, nadeszła jesień, równie piękna... Różnorodność pór roku w naszej szerokości geograficznej docenić można m.in. w Parku Miejskim im. Kościuszki. Jego wschodnia część zmodernizowana w ostatnim czasie upiękaszona została roślinami dostosowującymi się do zmian klimatycznych. Wszystko po to, by stworzyć kolejną przyjazną mieszkańcom przestrzeń, dobre miejsce do wypoczynku i rekreacji.

W parku potocznie określanym „na Przybyłowie” (teren od ul. 1 Maja do ul. Obrońców Pokoju) podczas spacerów podziwiać możemy ogród traw usytuowany na słonecznym trawniku w pobliżu siłowni zewnętrznej. Znajdziemy tam m.in. miskant chiński (odmiana Silberfeder), roślinę o kwiatach

zebranych w wachlarzowate, srebrzystobiałe puszyste wiechy. Zasadzono tam również trzcinnik krótkowłosy oraz rozplenicę japońską. Powstały w tej części parku rabaty z hortensji bukietowej odmiany Vanille-Fraise, to nasadzenia o pięknych wiechowatych kwiatach, zmieniających kolor z białego do intensywnie różowego. Pojawiła się tam również werbena patagońska kwitnąca przez całe lato aż do późnej jesieni w kolorze liliowym. Piękne pomarańczowe owoce pokazał ognik szkarłatny rosnący przy skateparku oraz cisy pospolite, oraz jarząby. Niezmiennie liście drzew starodrzewia będą przebarwiać się na czerwono, żółto i pomarańczowo. Zapraszamy na nastrojowe październikowe spaceru.

Prace realizowane były w ramach projektu pn. „Szlakiem architektury włókienniczej”. (jn)



Przebieg parku – użytkowa dzięki nowym ścieżkom, estetyczna dzięki nasadzeniom

Wielka Olimpijska Lekcja WF i Narodowy Dzień Sportu

Łączymy pokolenia – tym niezwykle popularnym w Zgierzu hasłem można promować akcje społeczne, kulturalne, edukacyjne, a także sportowe. We wrześniu nasze miasto stało się areną dwóch spektakularnych imprez: Narodowego Dnia Sportu (17.09) oraz Wielkiej Olimpijskiej Lekcji WF (21.09). Drugie z wydarzeń połączono z wręczeniem medali „Zasłużony dla Zgierskiego Sportu”.

Czy istnieją lepsi popularyzatorzy aktywności fizycznej niż uczestnicy Igrzysk, mistrzowie olimpijscy? W nowej hali MO-SiR zajęcia dla dzieci ze zgierskich podstawówek prowadzili: koszykarka Elżbieta Nowak (Sydney 2000), zapaśnik Tomasz Kupis (Barcelona 1992), łyżwiarka figurowa Agnieszka Domańska (Lillehammer 1994), brązowa medalistka Igrzysk kajakarka Beata Sokotowska (Sydney 2000, Ateny 2004) oraz dwukrotny zdobywca olimpijskiego złota wioślarz Tomasz Kucharski (Sydney 2000, Ateny 2004). Mistrz przeprowadził dodatkowo dla grupy uczniów z SP5 lekcję zatytułowaną „Dotknij Olimpijskiego Medalu”. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wybitnymi sportowcami przyciągnęły na ul. Wschodnią ponad setkę dzieci, żadne nie przyniosło zwolnienia z zajęć. Organizatorami Wielkiej Olimpijskiej Lekcji WF są Prezydent Miasta Zgierza oraz Regionalna Rada Olimpijska w Łodzi.

Młode pokolenia mieszkańców naszego miasta były tego dnia świadkami wręczenia medali „Zasłużony dla Zgierskiego Sportu”. Może i niektórzy z uczestników olimpijskiej lekcji staną się w przyszłości ich posiadaczami? Medale ustanowił Prezydent Miasta Zgierza w 2021 r., a przyznawane są wybitnym sportowcom, trenerom, osobom wyróżniającym się w pracy z dziećmi i młodzieżą, zgierzanom przyczyniającym się do popularyzacji sportu. W obecnej drugiej edycji (odznaczenia przyznawane są w każdym roku olimpijskim, w 2021 odbył się turniej w Tokio, w 2022 r. w Pekinie) uhonorowano m.in. piłkarza Grzegorza Krysiaka, trenera zapasów Mariana Filipowicza, hokeistę Stefana Makowskiego, działacza koszykarskiego Włodzimierza Błaszczaka (pośmiertnie) oraz trenera łucznictwa Jerzego Matwina. Łącznie medalami wyróżniono w tym roku dwadzieścia osiem osób. W uroczystości wzięło udział wielu zgierskich olimpijczyków. To kolejni goście wrześniowej imprezy, którzy powinni być wzorem dla wszystkich rozpoczynających swoją przygodę ze sportem.

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Wyróżnienia przyznawane są od 2021 r.



Wyróżnienie dla działaczki koszykarskiej Doroty Milczarskiej

Zajęcia prowadzone przez olimpijkę Elżbietę Nowak



Kilka dni wcześniej zorganizowano w naszym mieście Narodowy Dzień Sportu. Każdy lokalny klub dostał możliwość popularyzacji swojej dyscypliny – zapraszano na zajęcia m.in. z piłki ręcznej, łucznictwa, siatkówki, tenisa stołowego i ziemnego, koszykówki, zapasów czy piłki nożnej. Nie zapomniano o hokeju (tym razem w wersji dla najmłodszych) i szachach. Odrębny program przygotowała „Przedszkoljada”, czyli ogólnopolski system

rozrywki ruchowej dla dzieci w wieku przedszkolnym. W hali im. Zgierskich Olimpijczyków zaprezentowała się także piłka nożna chodzona – nowa, ale zyskująca dużą popularność dyscyplina sportowa. Specyfiką naszego miasta są też zajęcia na strzelnicy golfowej na Malince. Była to już trzecia edycja Narodowego Dnia Sportu w Zgierzu. Choć aura nie zachęcała do wyjścia z domu, zainteresowanie zajęciami lokalnych klubów było spore. (jn)

MACIEJ RUBACHA



W zbiorach Muzeum Miasta Zgierza jest kilka rodzajów tego karabinu, jeden z nich jest jednak szczególnie, bo wyprodukowany w fabryce broni Łucznik w Radomiu. Dokładnie rzecz biorąc, jest to karabinek wzór 29 (kbk wz. 29) – kalibru 7,9 mm.

Egzemplarz znajdujący się w muzeum pochodzi z nielegalnych poszukiwań eksploratorskich. Został przekazany do zbiorów w 2016 r. decyzją jednego z sądów z naszego regionu. W ubiegłym roku broń przeszła gruntowną konserwację, której wymagała ze względu na swój stan. Z karabinku pozostały jedynie skorodowane: lufa, komora zamkowa, mechanizmy spustowe i celownice. „Radomiak” – jak potocznie się nazywa Mauser polskiej produkcji – został uzupełniony o brakujące elementy. Do jego obsadzenia trzeba było wykonać replikę łoża. Dzięki temu dziś muzeum posiada jeden z ważniejszych historycznie karabinów Wojska Polskiego. Jest to jednocześnie jeden z najważniejszych obiektów zbiorów Działu Historycznego i cenniejszych okazów kolekcji broni Muzeum Miasta Zgierza, w której znajduje się kilkanaście sztuk broni długiej, maszynowej i krótkiej.

Według założeń konstrukcyjnych z przełomu lat 20. i 30. XX wieku był to karabin krótki – broń uniwersalna przeznaczona nie tylko dla kawalerii, lecz także dla piechoty. Karabinek wz. 29 był bronią krótszą, poręczniejszą i lżejszą od tradycyjnego karabinu, o mniejszym jednak praktycznym zasięgu strzału. Konstrukcja karabinka bliska była innym karabinom krótkim systemu Mausera z tego okresu, takim jak: czechosłowacki karabinek wz. 24, belgijski M1924/30 oraz niemiecki Kar 98k. Do używania z karabinkiem wz. 29 przystosowany był bagnet wz. 29.

Produkcję karabinku rozpoczęto w roku 1930 w Fabryce Broni w Radomiu. Jednak nie stał on się głównym uzbrojeniem polskich żołnierzy. Szybko zmieniono plany, bowiem w połowie lat 30. na skutek zmiany koncepcji w Wojsku Polskim, piechotę ponownie uzbrojono w długie karabiny wz. 98 również systemu Mauser. Wycofane karabinki wz. 29 trafiły do uzbrojenia innych jednostek, m.in. kawalerii, artylerii i jednostek saperskich. Jego produkcję kontynuowano jednak aż do roku 1939. Był to jeden z głównych rodzajów karabinu osobistego w polskim wojsku w czasie kampanii wrześniowej. Była to broń lubiana i niezawodna. Dziś jest symbolem polskich zbrojeń i unowocześnienia polskiej armii w latach 30. XX wieku.

Dla wielbicieli militariów

Warto wiedzieć, że „Radomiak” jest bronią powtarzalną, wyposażoną w zamek czterotaktowy, ślizgowo-obrotowy. Karabinek ma 110 cm długości i waży 3,9 kg. Lufa karabinka wz. 29 ma kaliber 7,92 mm z gwintowaniem prawoskrętnym czterobruzdowym, jej

Radomiak

6 października 1939 r. zakończyła się kampania wrześniowa, czyli tzw. wojna obronna. Polscy żołnierze, podobnie jak najeźdźcy posługiwali się karabinami systemu Mauser. Ta znana na całym świecie od końca XIX wieku konstrukcja Paula Mausera była jedną z najlepszych, dostępnych rodzajów broni strzeleckiej w połowie XX wieku.

ZE ZBIORÓW MNM



Polski kawalerzysta z karabinkiem wz. 29



Wartownicy, polski i niemiecki z karabinami systemu Mauser



Muzealny radomiak przed i po konserwacji



długość to 600 mm. Wykonana była z opracowanego w Polsce w okresie międzywojennym, nowego stopu stali węglowej, dzięki czemu charakteryzowała się dużą wytrzymałością wynoszącą około 10 000 strzałów. Łoże i kolba wykonane były z drewna bukowego. Na dolnej krawędzi kolby znajduje się strzemiączko do pasa nośnego. Przyrządy celownicze składają się z przyrządowej muszki oraz celownika krzywkowego z krzywizną w podstawie.

W porównaniu do pierwowzoru (wz. 98) produkcji polskiej, nowy karabinek różni się m.in. tym, że ma łożo i nakładkę lufy krótsze o 7,5 cm, jest wzbogacony o podstawę do rozkładania zamka (tzw. „babki”) umieszczoną

na kolbie, jest wyposażony w wycior chowany w łożu, nie ma koźlika, ma za to inny kształt bączka tylnego oraz przed wszystkim ma wzmocnioną komorę zamkową. Od karabinków kbk wz. 98 produkcji niemieckiej polski Mauser wz. 29 różni się zewnętrznie m.in. brakiem koźlika, prostą rączką zamkową (rączka zamkowa karabinka niemieckiego była zagięta pod kątem prostym w dół, gałka ścięta od wewnątrz i moletowana), brakiem otworu na pas nośny w kolbie, innym kształtem bączków i zakończeniem kolby. Ponadto część polskich karabinków miała większą tolerancję wymiarową i była prostsza w naprawie, szczególnie w warunkach polowych.

Lokalna architektura drewniana perłą polskiej kultury

O gólnopolska konferencja „Architektura drewniana. Postrzeganie zabytku w przestrzeni miejskiej”, która odbyła się w dniach 6–7 października 2022 r. w Starym Młynie zgodnie z intencjami organizatorów przyciągnęła nie tylko profesjonalnych praktyków i teoretyków z dziedziny ochrony drewnianego dziedzictwa kulturowego: architektów, historyków sztuki, konserwatorów zabytków, przedstawicieli organizacji pozarządowych, ale również osoby prywatne, które na co dzień interesują się tym obszarem spuścizny kulturowej. Konferencja miała charakter otwarty – składała się ze spotkań roboczych oraz warsztatowych, wypowiedzi naukowych i dobrych praktyk. Organizatorzy nie zapomnieli o głosie młodego pokolenia w debacie. – *Dla nas istotne jest to, żeby młodzież, z którą pracujemy cały czas, mogła*



Zgierz ma na swoim terenie wartościowe przykłady architektury drewnianej

być silna poprzez wiedzę w przekazywaniu argumentów z tożsamości miejsca, w którym żyją; żeby nie bali się, nie wstydzili mówić, iż mieszkają w Zgierzu, ponieważ Zgierz ma swoją historię i tradycję bardzo głęboką, i bardzo mocną. Jesteśmy bardzo ważnym ośrodkiem. To wyjaśnia, dlaczego ta konferencja odbyła się w naszym mieście i dlaczego przyciągamy ludzi z całej Polski – mówi Anna Małaczyńska, Park Kulturowy Miasto Tkaczy.

Wydarzenie zostało włączone w jubileuszowe obchody 60-lecia misji Narodowego Instytutu Dziedzictwa pod honorowym Patronatem Prezydenta RP i Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i było pierwszym w planowanym dwuletnim cyklu spotkań w Mieście Tkaczy pod hasłem „Zgierskie Seminaria o Drewnie”. Więcej o tym spotkaniu w kolejnym wydaniu. (rk)

Dla oka i ducha

Nepal w obiektywie Beaty i Dariusza Cłapów

Choć wakacje już za nami, a do tych najbliższych jeszcze długa droga, to planowanie wycieczki w zasadzie już można rozpocząć, a inspiracją do tego niech będą podróże naszych redakcyjnych kolegów – małżeństwa Cłapów, którzy w ostatnich miesiącach na łamach miesięcznika opowiadali o swojej wyprawie do Nepalu. Uzupełnieniem nepalskich wspomnień jest wystawa fotografii, która w październiku prezentowana jest w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej przy ulicy Łódzkiej 5. Na ekspozycję wybrano 50 zdjęć podzielonych według tematów: ludzie, natura i świątynie. Dopełnia je około 100 fotografii prezentowanych w formie cyfrowego reportażu.

Nepalski świat – o czym będzie się można przekonać na miejscu – istotnie różni się od tego, co nas otacza, co znamy z naszej rzeczywistości. Jest inny, egzotyczny. Zachwyca przyrodą, architekturą i bardzo kolorowo ubrani ludźmi. Nic zatem dziwnego, że goście na wernisażu z dużym zainteresowaniem przyglądali się prezentowanym pracom. Podróżnicy przygotowali dla publiczności małą niespodziankę, zaprezentowali tradycyjne nepalskie ubranie i zagrali na tybetańskich misach. Podróż do Nepalu odbyli w marcu tego roku, ale już planują wrócić tam, aby trochę więcej czasu poświęcić na niesamowite himalajskie wędrówki. (ea)



Kreacje i inspiracje

nie tylko dla najmłodszych

Bogato zapowiada się oferta zajęć Centrum Kultury Dziecka. W nowym sezonie kulturalnym zgierska placówka proponuje warsztaty i inne zajęcia nie tylko dla najmłodszych mieszkańców, ale – jak zwykle – również dla całych rodzin. Taką propozycją jest niewątpliwie ciesząca się dużą popularnością Kreatywna Kuźnia Familijna, adresowana do dzieci i ich opiekunów, którzy wspólnie pracują nad jakimś zadaniem podczas zajęć. Ich ideą jest nie tyle stworzenie wiekopomnego dzieła, ile promowanie bliskości i wspólne spędzanie wolnego czasu podczas artystycznych aktywności. W tym roku kalendarzowym odbędą się jeszcze trzy odsłony Kuźni: warsztaty rękodzieła – stroik jesienny (22.10), warsztaty stolarskie – domek dla jeży (5.11) i warsztaty kulinarne – mikołajkowa niespodzianka (3.12). Ponadto CKD zaprasza do udziału w otwartych pracowniach: ceramicznej (środy) i plastycznej (wybrane poniedziałki). Najmłodszy poszukiwacz oryginalnych smaków – dzieci powyżej siódmego roku życia, mogą nadal liczyć na udział w warsztatach kulinarnych. W najbliższym czasie przed



Warsztaty kulinarne to jest to, co „tygryski lubią najbardziej”

nimi tradycyjnie spotkania halloweenowe (Strasznie dobre przekąski – 28.10) i mikołajkowe (Mikołajkowa niespodzianka – 2.12) oraz warsztaty inspirowane szwedzką literaturą dziecięcą (Przepisy z wyobraźni Astrid Lindgren – 18.11). Pod koniec września odbyło się Gotowanie w stylu kuchni Muminków.

CKD nie zapomina o przedszkolakach i uczniach starszych klas szkół podstawo-

wych. Maluchy w wybrane środy są zapraszane w świat czterech żywiołów, czyli zajęcia ruchowo-taneczne i plastyczne inspirowane wodą, powietrzem, ogniem i ziemią. Będą też dostosowane do ich wieku zajęcia rękodzielnicze, w czasie których będą mogły stworzyć bałwanki i skrząty. Z kolei starszym dzieciom placówka poleca jesienne spacerzy szlakiem filmowego Zgierza, zajęcia integracyjne oraz bębniarskie. Uwaga nauczyciele, istnieje możliwość zapisów grupowych.

Na koniec małe przypomnienie – jeszcze w obecnym roku powinien rozpocząć się planowany remont placówki, w ramach którego zostanie naprawiony dach, odświeżona elewacja oraz odnowiona podłoga. Z tego powodu zajęcia mogą zostać na krótko wstrzymane. CKD zastrzega sobie możliwość zmiany terminów zajęć pomimo wcześniejszych rezerwacji.

Informacje na bieżąco, podobnie jak szczegółowy dotyczący całej oferty i poszczególnych zajęć są publikowane na stronach <https://ckdzgierz.pl/> i na Fb/Centrum Kultury Dziecka Zgierz. (rk)

Dla ucha i ducha



Lech Dyblik chętnie spotyka się z fanami, których zasypuje historiami z życiorysu przeplatanyymi ulubionymi balladami rosyjskimi

Lech Dyblik – gwiazdor, który nie gwiazdorzy

Wizyta znanego z wielu produkcji filmowych i telewizyjnych aktora nie była pierwszą w Zgierzu. Tym razem na zaproszenie Miejsko-Powiatowej Biblioteki Publicznej, Lech Dyblik wystąpił w Starym Młynie z recitalem piosenek rosyjskich. Śpiewał, grał na gitarze, a między utworami zabawił publiczność wieloma opowieściami i anegdotami z życia aktora.

Publiczność wysłuchała wielu opowieści Lecha Dyblika, który sam siebie określił gadułą. I faktycznie, oprócz prezentacji kilkunastu utworów na gitarze, co i rusz przypominał sobie inną ciekawą historię. A to o początkach kariery, gdy chciał zostać reżyserem, ale po skończeniu szkoły teatralnej nie chciało mu się czytać lektur niezbędnych do zdania egzaminu na reżyserię, a to o przyjaźni z Andrzejem Grabowskim, występach w zakładzie karnym, czy o spotkaniach zawodowych z aktorami znanymi ze światowego kina. Bo i sam Lech Dyblik grał w produkcjach międzynarodowych: „W krainie Władcy Smoków” (serial 1997), „Ognisty jeździec” (1998), czy „Cu-

dziemieć” (2003). Przy okazji dowiedzieliśmy się, że nie lubi, a raczej nie musi oglądać siebie w filmie, bo doskonale wie, jak zagrał i czy zrobił to tak, jak chciał. Uczestników spotkania aktor ujął ambicjami związanymi z nauką języków – oprócz rosyjskiego i angielskiego, zapragnął nauczyć się francuskiego. A zrobił to tylko po to, by w odpowiednim momencie zabłysnąć, co ostatecznie się udało na jednym ze spotkań branżowych.

Recitalowi towarzyszyła prezentacja zdjęć oddająca klimat utworów, które wykonywał Dyblik, a były to rosyjskie romanse, ale także kilka polskich utworów z krainy łagodności. Artysta po koncercie chętnie podpisywał zdjęcia i płyty, które do tej pory wydał. Równie chętnie fotografował się z fanami, uzupełniając przy okazji wiele opowieści o kolejne anegdoty. Wieczór z taką osobowością mógłby się nie skończyć. To asumpt do myślenia o kolejnym spotkaniu z Lechem Dyblikiem, który mimo sukcesów i wielu doświadczeń pozostał, jak to się zwykło mówić, „normalnym facetem”. (mz)

W okopach pierwszej wielkiej wojny

Dla wielu zgierzan I wojna światowa kojarzy się z odległymi obrazami opisywanymi w powieści Ericha M. Remarque czy filmami pokazującymi pola pod Verdun czy Sommą. Zapominamy jednak, że na terenie dzisiejszego miasta znajduje się część pobojuwiska jednej z największych bitew Wielkiej Wojny.

MACIEJ RUBACHA



Mowa o rozgrywającej się na ogromnym obszarze wielkiej bitwie manewrowej nazywanej przez historyków Operacją Łódzką. Swoim zasięgiem objęła ona także Zgierz oraz jego najbliższą okolicę. Była to

jedna z trzech największych bitew na froncie wschodnim w początkowej fazie I wojny światowej, rozegrana jako operacja zaczepna wojsk niemieckich. Miała miejsce się na przełomie listopada i grudnia 1914 r. pomiędzy armiami państw centralnych, czyli Niemiec i Austro-Węgier a Rosją. Jej wynik pozostał nierozstrzygnięty, jednak często wskazuje się na zyski po stronie Niemców i Austriaków. Operacja Łódzka uznawana jest za źródło niemieckiego „blitzkriegu” (dzięki manewrowi Karla Litzmanna), który miał mieć miejsce podczas II wojny światowej.

Na linii frontu

Przez trzy tygodnie, od 17 listopada do 6 grudnia 1914 r., Zgierz znajdował się na linii frontu, po której obu stronach znajdowały się walczące ze sobą wojska rosyjskie i niemiecko-austriackie. Na tym odcinku frontu walki toczyły głównie oddziały niemieckiej 35. dywizji oraz rosyjskiej 2. dywizji syberyjskiej. W tym okresie linia frontu przebiegała na południe od lasów Okręglik i Chełmy, i opierała się o rzeczki Sokółówka i Brzoza. Z rejonu ówczesnych wsi Piaskowice i Krogulec artyleria niemiecka prowadziła ostrzał pozycji na Bałutach i Radogoszczu. Śladem po tych walkach są znajdujące się w południowej części lasu Chełmy pozostałości okopów oraz leje po wybuchach pocisków artyleryjskich. Do dziś podczas prac ziemnych w południowych dzielnicach Zgierza znaleźć można jej ślady. Podczas prac archeologicznych przy budowie drogi S-14 odnaleziono dużo artefaktów po walczących żołnierzach. Walki ustały po zajęciu Łodzi, jednak wojska państw centralnych straciły impet. Zgierz trafił pod okupację niemiecką, która trwała do końca wojny, jednak pod wieloma względami różniła się ona, od tej jaką znamy z II wojny światowej.

MUZELUM MIASTA ZGIERZA



Niemiecki żołnierz we wnętrzu wili Głowińskich na Adelmówku



Adelmówek, osada willowa na linii frontu zniszczona ostrzałem artyleryjskim



Niemiecka kolumna piechoty w rejonie zniszczonego wiaduktu na dzisiejszym osiedlu Kurak

Straty i zniszczenia

Konsekwencją walk były nieuniknione straty wśród ludności cywilnej oraz zburzone lub spalone domy mieszkalne. Toczące się przez kilka tygodni zmagania zbrojne doprowadziły także do zniszczenia kilku znajdujących się w Zgierzu fabryk w wyniku ostrzału rosyjskiego. Spłonęła wówczas fabryka Reinholda Maksa znajdująca się przy ówczesnej ul. Konstancyńskiej, główny budynek tkalni Towarzystwa Akcyjnego Manufaktury Bawelnianej Lorentz i Krusche przy ul. Ze-grzańskiej. Zniszczeniu uległa także część budynków i urzędzeń Zakładów Chemicznych

Śniechowskiego i Hordliczki przy ul. Miroszewskiej (późniejsze ZPB Boruta). Ostrzał prowadzony przez obie strony nie oszczędził też dróg oraz sieci kolejowej i tramwajowej, strategicznych dla prowadzenia szybkich ruchów wojsk. Zniszczeniu lub uszkodzeniu uległa większość wiaduktów kolejowych na trasach biegnących do Łodzi, w tym ten, który przebiega przez dzisiejsze osiedle Kurak. W znacznym stopniu uszkodzona została także trakcja oraz tory linii tramwajowej biegnącej z Łodzi do Zgierza. Na skutek ognia artyleryjskiego zniszczona została również zajezdnia tramwajowa na Helenówku.

DR KAZIMIERZ KUBIAK



W opracowaniu „Zgierz. Dzieje miasta do 1988 roku” znajdujemy informacje o szkolnictwie w kolejnych

okresach polskiej państwowości. Szczególnie interesujące są inicjatywy władz centralnych i samorządów lokalnych po uzyskaniu niepodległości w 1918 r., zmierzające do zwiększenia dostępności społeczeństwa do oświaty. Dzięki zabiegom Dozoru Szkolnego (tak nazywał się wówczas inspektorat oświaty) w 1919 r. uruchomiono w Zgierzu Żeńskie Seminarium Nauczycielskie wraz z tak zwaną Szkołą Ćwiczeń, która z czasem uzyskała opinię szkoły wzorcowej. Podjęto także działania, by w 1919 r. w miejsce pięcioklasowych szkół uruchomić w Zgierzu „szósty oddział” nauki, czyli szóstą klasę. Okazało się to niemożliwe, gdyż trzeba było zorganizować kolejne osiemnaście oddziałów dla 960 dzieci, które nieobjęte były nauką w szkołach pięcioklasowych. Tak też zrobiono i w jedenastu szkołach w roku szkolnym 1922/23 uczyło się 3627 uczniów. W ostatnim roku szkolnym 1937/1938 przed wybuchem II wojny światowej w siedmiu szkołach podstawowych uczyło się 4350 dzieci. Zgierz był wówczas miastem wielu kultur i religii. Obok szkół polskich naukę prowadziły szkoły niemieckie i żydowskie. Stałą bolączką był brak odpowiednich budynków szkolnych. Rada Miasta doskonale rozumiała potrzeby szkolnictwa, podejmując uchwały o budowie nowych obiektów, które oddano do użytku w 1924 i w 1937 r. Zadbane również o młodzież podejmując pracę zawodową. W wyniku starań członków Polskiej Macierzy Szkolnej otwarta została Szkoła Doksztalająca dla młodych mężczyzn pracujących w handlu, rzemiośle i przemyśle. Otwarcie szkoły nastąpiło 17 października 1918 r. w ważnym momencie odzyskiwania przez Polskę niepodległości. Szkołą zarządzała Rada Nadzorcza, której trzon stanowili członkowie Polskiej Macierzy Szkolnej

Głos szkolnego dzwonnka sprzed lat

Kilka tygodni temu uczniowie szkół podstawowych wrócili z wakacji do ławek szkolnych. Fakt rozpoczęcia roku szkolnego jest tak oczywisty, że nie zastanawiamy się nad dostępnością do nauki siedemset czy nawet dwieście lat temu.

i zgierskiego ratusza. Mimo że za naukę należało zapłacić 30 marek polskich, to nie brakowało chętnych. A jednak placówka borykała się z kłopotami finansowymi. W wyniku starań dyrektora J.S. Cezaka ministerstwo przyznało trzydziestoprocentową subwencję, a pozostałe koszty utrzymania przejęło miasto. Wówczas zdecydowano też o zmianie statutu i nazwy na Publiczną Szkołę Zawodową Doksztalającą, a następnie na Szkołę Doksztalania Zawodowego. Obok niej aktywnie działała Szkoła Handlowa Doksztalająca. Obie placówki edukacyjne prowadziły jednocześnie kursy dla dorosłych, takie jak Kurs Doksztalający Rzemieśniczo-Przemysłowy czy Kurs Handlowy przy Szkole Handlowej. Podejmowane działania mocno wspierał Wydział Szkolny miasta, który uruchomił między innymi kursy wieczorowe dla kandydatów (po skończonych czterech i pięciu oddziałach) zainteresowanych ukończeniem pełnej szkoły powszechnej. Do inicjatyw władz oświatowych w 1929 r. włączyło się Towarzystwo Krzewienia Wiedzy Zawodowej w Zgierzu. Przy ich pomocy odbył się pięcioletni Kurs Kroju i Modelowania, zakończony 23 kwietnia 1933 r. Wydział Szkolny prowadził także Kurs Robót Ręcznych dla Dorosłych, Kursy Doksztalujące dla Dorosłych i Kursy dla Analfabetów.

W Zgierzu w 1918 r. działały szkoły średnie: Królewskie Gimnazjum Matematyczno-Przyrodnicze z czasem przemianowane na Państwowe Gimnazjum Matematyczno-Przyrodnicze im. S. Staszica; progimnazjum niemieckie, wcześniej wspomniane Żeńskie Seminarium Nauczycielskie, przemianowane w 1937 r. na

Żeńskie Liceum Pedagogiczne; Państwowa Szkoła Kupiecka od 1923 r. występująca jako Państwowa Szkoła Handlowa, a od 1938 r. czynna jako Liceum Handlowe. Do Państwowej Szkoły Handlowej przyjmowano kandydatów, którzy ukończyli 15. rok życia i sześć klas szkoły powszechnej. Wśród uczniów byli nie tylko mieszkańcy Zgierza, ale także osoby pochodzące z Aleksandrowa, Ozorkowa, Pabianic, Piątku, Praszki, Szadku i Zduńskiej Woli. Działania polskich władz oświatowych, działaczy i na-

uczycieli oraz zainteresowanie mieszkańców Zgierza pozyskaniem i uzupełnianiem wiedzy jest godne przypomnienia i szacunku dla wszystkich, którzy przyczyniali i przyczyniają się nadal do rozwoju polskiej oświaty. Młodzieży i ich nauczycielom, z nowym rokiem szkolnym życzymy satysfakcji ze wspólnych, małych i dużych sukcesów.

Wykorzystane źródło: „Zgierz. Dzieje miasta do 1988 roku”, red. Ryszard Rosin. Łódź-Zgierz 1995.

Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu zaprasza:

STARY MEYN

Zgierz, ul. Długa 41A

23.10/19:00

bilety: 50 zł

Koncert

OLD BREAKOUT
tribute to Nalepa

bilety.starymlynzgerz.pl

Po Słodkobłękitach diagnoza: Stary Młyn z potencjałem teatralnym

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn był organizatorem i gospodarzem 27. Słodkobłękitów – Zgierskich Spotkań Małych Teatrów, które odbyły się w ostatni weekend września. Zgodnie z zapowiedziami tegoroczna edycja była przeglądem, a nie konkursem, co można było wyjaśnić sprawdzaniem gotowości budynku do tego rodzaju przedsięwzięć. Stary Młyn egzamin zdał, bo jak wiadomo, klimat wydarzenia budują głównie ludzie, nie tylko miejsce.

Do Zgierza przyjechało sześć teatrów z całej Polski. Jeden ze spektakli przygotowany przez Fundację Banina odbył się w liceum im. St. Staszica. Było to niezwykle poruszające spotkanie młodych ludzi, którym została przedstawiona trudna sytuacja imigrantów – dobrych ludzi – poszukujących nowego życia, swojego miejsca. Kolejne spektakle odbyły się w budynku przy ul. Długiej 41 A. Tam na dwóch scenach: w sali widowiskowej i specjalnie dostosowanej sali



Teatr Szklarnia w spektaklu "EtnoTechno" mówił o złożonych relacjach między pokoleniami kobiet: matki z córką, babki z wnuczką

baletowej wystąpili: Magdalena Bochan-Jachimek z monodramem "Nigdy dość", Teatr Rajstopy ze spektaklem "otwarte/białe/gładkie/chłodne", Teatr Szklarnia z "EtnoTechno", Teatr Wojtka Kowalskiego z Częstochowy z monodramem "Hrabalu Ty mój" i Grupa Teatralna „Pomarańcze w Uchu na Skarpie bez Kartki” ze spektaklem "Nie

siedz na piłce, bo się zrobi jajo". Po każdym przedstawieniu Marcin Brzozowski, wykładowca w łódzkiej filmówce, aktor, reżyser i twórca Teatru Szwalnia zapraszał zarówno twórców, jak i widzów na rozmowę o sztuce. Omawiano wspólnie możliwe motywy powstania spektakli, interpretacje i wrażenia publiczności. Dzięki tym dyskusjom można było lepiej zrozumieć kondycję i potrzebę istnienia teatru niezależnego w Polsce. – *Co ważne, zaproszeni zostali twórcy, którzy od dawna poprzez swoje działania mówią swoim głosem, o swoich sprawach, na własną odpowiedzialność* – podsumowuje Anna Perek, kierowniczka artystyczna festiwalu. – *To dewiza Mariana Glinkowskiego, pomysłodawcy Słodkobłękitów, o której wszyscy staramy się pamiętać* – dodaje.

W kolejnych latach po powrocie do formuły konkursowej realizacja myśli Glinkowskiego będzie wyznacznikiem w ocenie zgłoszonych przedstawień, o czym organizatorzy przypominają i już zapraszają wykonawców. (mz)

R E K L A M A



www.bszgierz.pl

Karta przedpłacona MasterCard

światny pomysł
na prezent lub
kieszonkowe
dla dziecka



Cała historia z aplikacją pięknie wygląda, ale skądinąd wiem, że droga była dość wyboista, że mieliście spore problemy z wejściem na rynek, a pukanie z projektem do różnych firm kończyło się tym, że raczej dziękowano wam, traktując projekt aplikacji jako zbyt futurystyczny i niemający szans na komercjalizację na tym etapie.

Rzeczywiście, trudności były i wciąż są, bo tego typu projekt jest tym, czym jest na przykład wynalezienie nowego leku. Na pewno wprowadzenie na rynek aplikacji będzie trwało krócej, ale tak jak w przypadku leków trzeba wykonać ileś tam badań i przede wszystkim zainwestować niemałą kwotę, a do tego wykazać się wiarą i cierpliwością... i już po kilkunastu miesiącach może coś z tego wyjdzie. Jednak to było tylko pierwsze wyzwanie. Druga sprawa to samo środowisko akademickie, gdzie często pojawiają się problemy z akceptacją tego typu nowości, zwłaszcza gdy wychodzą one spod ręki osoby mało znanej. Trzecią trudność stanowiło pozyskanie grantu z jakiegokolwiek krajowej jednostki. My jednak nie poddawaliśmy się, walczyliśmy. Mojego współnika, Mateusza, taka sytuacja wręcz nakręca i motywuje. Zawsze powtarza, że im bardziej ktoś coś neguje, mówi, że to niemożliwe, tym większa budzi się motywacja dla nas do działania.

Zatem można powiedzieć, że ostatecznie udało się?

Tak, dostaliśmy środki z od dwóch funduszy typu „venture capital” (wspieranych przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju oraz Polski Fundusz Rozwoju) oraz od dwóch indywidualnych inwestorów. Łącznie 2,6 mln zł. To jednak nie pokryło nam całego kosztu projektu. Część pokryliśmy i wciąż finansujemy ze środków pozyskanych z e-commerce (sklepu internetowego weargepetto.pl – przyp. red.). Wiemy, że jest sens inwestować dalej, bo projekt działa, musimy jednak dopracować software i zrobić jeszcze trochę badań.

Może powiedzmy, jak działa sama aplikacja, dla kogo jest przeznaczona, czy pozwala zidentyfikować każdą zmianę chorobową oka?

Aplikacja wykorzystuje do diagnozy wady wzroku tylny aparat smartfona – ma on lepsze parametry niż przednia kamera, ma też niezbędną funkcję makro. Robimy sobie zdjęcia oczu z różnych odległości. Software w aparacie puszcza na oko wiązkę światła, a potem analizuje odbłaski na zewnętrznej warstwie oka. Na ich podstawie jesteśmy w stanie wy-

Startup Feynally

Zgierzanin Piotr Kruszyński i wrocławianin Mateusz Toporowicz prowadzą wspólnie startup Feynally, w ramach którego opracowali pierwsze na świecie badanie wzroku przy pomocy smartfona. Prowadzą też razem sklep internetowy z okularami weargepetto.pl. Piotr jest absolwentem IFE na Politechnice Łódzkiej, natomiast Mateusz ukończył wzornictwo na wrocławskiej ASP.

Nie poddaje się bez walki – niepowodzenia napędzają jego kreatywność

Na co dzień mieszka wraz z żoną i 6-letnim synkiem w Zgierzu, uwielbia podróżować i stawiać sobie cele, które mogą zmienić świat na lepszy. Dowód? Bardzo proszę – wraz z wrocławianinem Mateuszem Toporowiczem stworzyli aplikację badającą wzrok, która może zrewolucjonizować diagnostykę okulistyczną na całym świecie. Poznajmy Piotra Kruszyńskiego.



chwycić zakrzywienie rogówki i określić wadę wzroku. To z kolei pomaga określić wszystkie parametry potrzebne do przygotowania okularów i w wielu przypadkach pozwala zamówić okulary bez spotkania z lekarzem. Poza tym aplikacja jest w stanie wychwycić początkowe stadia zaćmy lub astygmatyzm. Nie wszystko oczywiście da się wylapać, ale może pojawić się informacja zwrotna, że jest coś niepokojącego i trzeba skonsultować się z lekarzem.

Jednak wciąż nie są gotowe wszystkie funkcjonalności i gdyby ktoś chciał w najbliższym czasie skorzystać z aplikacji, to raczej nie ma szans?

Nie, jeszcze chwilę. Zastanawiamy się jednocześnie jak skomercjalizować projekt. Chcielibyśmy, aby był jak najbardziej dostępny dla pacjentów. Dlatego zamierzamy rozmawiać z jednostkami publicznymi, żeby aplikacja była refundowana i chcemy też udostępnić ją w sklepach z aplikacjami, a na pewno zaczniemy od naszej strony z okularami. Rozmawiamy też z siecią prywatnych przychodni w całej Polsce.

Chcecie sprzedawać się w Polsce, w Europie?

Zaczęliśmy od regionu, który jest nam geograficznie najbliższy, ale prowadzimy już rozmowy z kilkoma krajami w Afryce. Tam jest bardzo duża potrzeba na takie rozwiązania technologiczne, bo jest bardzo mało specjalistów. Zaczynamy od Północnej Afryki. Już jesteśmy po pierwszych rozmowach z tamtejszymi ministerstwami zdrowia. Ostatnio badałem też sytuację na rynku w USA.

I jak to wygląda w USA? Jak ocenia pan wasze szanse?

Tam niestety wszystko, co nowe, co nieame-rykańskie, jest mocno dyskutowane, nawet osiągnięcia, które się miało w Europie. Trzeba renomę budować na nowo. Tam trzeba udowodnić od zera swoją wartość. W Europie jest jednak znacznie łatwiej, nasze wykształcenie i doświadczenie bardziej się liczy. Natomiast na pewno nie składamy broni w tym obszarze.

Ostatnio wpadła mi w ręce podobna aplikacja badająca zmiany skórne. Czy takie rozwiązania to jakaś moda, trend, potrzeba czy przyszłość medycyny?

dokończenie na str. 27

JAKUB NIEDZIELA



Dobrze znany jest głos, ale też wygląd Michała. Dawno minęły czasy, gdy dziennikarz radiowy pozostawał postacią w pół anonimową. Dziś jest niemal na wyciągnięcie ręki, szczególnie jeśli nie boi się korzystać z najnowszych narzędzi komunikacji. – *Internet i social media zmieniły bardzo dużo, dzisiejsze radio nie jest tym samym, co dziesięć, dwadzieścia lat temu – mówi Michał Hanczak. – Instagram stał się dla mnie platformą do dzielenia się swoją pracą, ale też pasjami, np. podróżami. Ponad dwa lata temu zaczęłam wrzucać filmiki na TikToka. Byłem chyba pierwszym polskim radiowcem w tej aplikacji. Wielu nastolatków pisało do mnie, że włączyli radio, bo zobaczyli mnie na TikToku i byli ciekawi, o co chodzi. I zostali. W dobie serwisów streamingowych zachęciłem ich do słuchania czegoś tak retro, jak radio. Uważam to za swój osobisty sukces.*

Twarz radia

Naszego bohatera do radia, czy ogólniej mówiąc do mediów, nie przyciągnął Tik Tok. Nie te czasy... Swoją talent szlifował przed kamerą wideo kupioną przez wujka („wymuszałem na nim nagrywanie reklam, teledysków i filmów, oczywiście ze mną w roli głównej”), w podstawówce tworzył szkolne gazetki, a jako gimnazjalista w 2000 r. przypadkiem odwiedził studio legendarnego łódzkiego Radia Manhattan. Uczucie, które wtedy zakiełkowało, rozkwita do dziś – od czterdziestu lat Michał pracuje w Radiu Eska. Był reporterem, wydawcą serwisów informacyjnych, obecnie jest prezenterem i dziennikarzem muzycznym. I jedną z twarzy radia, dodajmy. Dosłownie: zgierzanin reprezentuje Eskę w telewizyjnym programie „The Voice of Poland”. Słuchaczom radia znany jest przede wszystkim jako prowadzący wieczorny program „ImprESKA” oraz „Wywiadowca” przepytujący artystów starszej i młodszej generacji. Szczególnie ciepło wspomina spotkania z Kayah („moja muzyczna bogini”), Marylą Rodowicz („skromna, otwarta, sympatyczna”) czy Kubą Badachem („światny rozmówca, szybko skrócił dystans”). Michał trzyma rękę na pulsie w kwestii najnowszych trendów muzycznych i artystów dopiero rozpoczynających swoje kariery. – *Różnice między starszym a młodszym pokoleniem? Mam wrażenie, że ci młodsi często są niecierpliwi – chcą odnieść sukces i zrobić to jak najszybciej i jak najmniejszym kosztem – opowiada redaktor Hanczak. – Myślę, że duży wpływ na to mają media społecznościowe, które wyhodowały wiele osób, które znane są tylko z tego, że są znane. Jednak i tutaj są pozytywne wyjątki. Na przykład Viki Gabor, Sara James czy Roxie Węgiel to bardzo pracowite dziewczyny. Obserwuję je od początku, trochę już znam i wiem, że one bardzo ciężko pracują na swoje sukcesy.*

W roli głównej Michał Hanczak

Tym, którzy interesują się polską muzyką (w tym jej najnowszymi trendami) i wciąż lubią słuchać radia – Michał Hanczak jest dobrze znany. Prezenter i dziennikarz muzyczny Eski przez wiele lat mieszkał w naszym mieście i tu stawiał swoje pierwsze kroki na profesjonalnej scenie. W Zgierzu wciąż można go spotkać na dużych imprezach plenerowych.

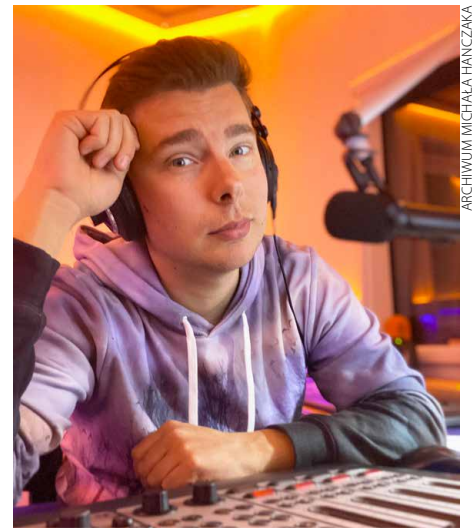


Ze wschodzącą gwiazdą polskiej piosenki Sarą James

Zastrzyk adrenaliny

Jako „nasz człowiek w wielkim świecie” dziennikarz często podpowiada organizatorom miejskich imprez, kogo warto zaprosić. Zresztą on sam od wielu już lat jako prowadzący pojawia się na zgierskich wydarzeniach plenerowych. Raz po raz wspomina się o niego branża eventowa. Michał bywa konferansjerem i prowadzi różnego typu wydarzenia. Śmieje się, że radio i estrada to jego dwie wielkie miłości. Obie wymagają ciągłego gadania (co lubi i potrafi), ale też interakcji, umiejętności szybkiego reagowania na wydarzenia, które dzieją się w czasie rzeczywistym (patrz wyżej). – *To trochę stresujące, bo nigdy nie wiesz, co się wydarzy. Ale z drugiej strony ta adrenalina jest bardzo uzależniająca – przyznaje.*

Apropoz wyznań. Jedną z pasji redaktora Hanczaka są podróże. To temat na osobny artykuł, ale tu odnotujmy jedynie, że odwiedził już Azję („Z dwoma kumplami podróżowaliśmy przez Tajlandię, Malezję i Singapur. Jedliśmy smażone robaki, łaziliśmy po dżungli, dużo zwiedzaliśmy, przemierzając się busami, skuterami albo nocnymi pociągami. Bywało niebezpiecznie”), dotarł również do Stanów Zjednoczonych („Przejechaliśmy i przelecieliśmy setki kilometrów



Prezenter i dziennikarz muzyczny. Zakochany w radiu i estradzie

przez ten kraj. Zwiedziliśmy trochę parków narodowych, Los Angeles, San Francisco, ale na mnie największe wrażenie zrobiła wizyta w Nowym Jorku”). Jego ukochanym miastem pozostaje niezmiennie Barcelona, do której stara się wracać regularnie.

Dziadkowie, działka, MDK

Stale wraca też do Zgierza, miasta, z którego pochodzi jego mama. Do dziadków przyjeżdżał tu już jako dzieciak (gdy miał sześć lat, mama kupiła mu na miejskim jarmarku pierwszą kasetę!), a w czasach licealnych przeniósł się do naszego miasta na kilka lat. W Młodzieżowym Domu Kultury włączył się w prace kółka dziennikarskiego, współtworzył gazetkę „Kramadio”, urządził wieczorki poetyckie, zaczął też organizować i prowadzić wydarzenia. – *Właśnie w Zgierzu złapałem konferansjerską żyłkę – przyznaje. – Poszedłem nawet do urzędu miasta i powiedziałem, że chcę prowadzić miejskie imprezy. Patrzone na mnie z nieufnością, ale dostałem zadanie na próbę – miałem poprowadzić majówkowy koncert w parku. I najwyraźniej poszło dobrze, bo od tej pory już niemal co roku jestem w Zgierzu na Święcie Miasta i innych imprezach. Bardzo to sobie cenię i uwielbiam wracać na moją „domową” scenę.*

Mój prywatny Śląsk, moja mitologia

Bohaterem wrześniowej edycji cyklu „Co za gość” był reportażysta Zbigniew Rokita. Autor głośnej książki „Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku”, która zdobyła w 2021 roku podwójną Literacką Nagrodę Nike – jury i publiczności. Rozmawiamy o trudnej historii regionu, specyfice śląskiej publiczności i... zgierskim jeżu.

W rozmowach z dziennikarzami przyznajesz, że finalna wersja „Kajś” nie jest do końca tą książką, którą wydawnictwo od ciebie zamówiło. Co się zmieniło podczas pisania?

Po pierwsze nie zakładałem, że aż tyle będzie o mnie i mojej rodzinie, ten wątek miał być tylko lekko zasygnalizowany. I choć historia moich bliskich to dziecięć, może piętnaście procent objętości, to jednak jest to kręgosłup, wokół którego te wszystkie tkanki, mięśnie wypełniające książkę zostały obudowane. Druga sprawa – zakładałem, że w „Kajś” będzie więcej tematów, które czytelnik, czytelniczka intuicyjnie kojarzą ze Śląskiem. Ten cały przemysł, kopalnie, także pogranicze polsko-czeskie, czyli tak naprawdę śląsko-śląskie. To prawie pomiñałem. Jednak zawsze tak jest, że ostateczny kształt książki tworzy się podczas pisania.

Po dużym sukcesie książki, mam na myśli i nagrody i konieczne dodruki, wiele osób może traktować „Kajś” jak przewodnik po Śląsku. Czy to nie jest obciążenie? W końcu to bardzo subiektywna historia miejsca, z którego się wywodzisz.

Jasne, że jest subiektywna. Zawsze podkreślałem, że ta książka nie ma żadnych pretensji, żeby opisywać Śląsk, jaki jest. To jest reportaż, opisuję w niej fakty, ale przede mną wybrane. Jedne tematy pomijam, inne być może są nadreprezentowane. To mój prywatny osobisty Śląsk, może nawet jest to moja mitologia. Więc jeśli jestem ekspertem, to od swojego własnego Śląska.

W „Kajś” pojawia się wątek członka rodziny służącego w Wehrmachcie. Czy w Polsce wciąż ten temat wzbudza kontrowersje?

Jeśli pytasz, to pewnie bierzesz pod uwagę, że może robić wrażenie. Mnie, żyjącemu na Śląsku, długo się wydawało się, że dla wszystkich jest to oczywiste, przeczyste. Przecież nie tylko Ślązacy, ale i inni Polacy doświadczali przymusowego służenia w obcych armiach. Około stu lat temu Polacy byli wcielani do armii Hohenzollernów czy Habsburgów. Oczywiście, że doświadczenie II wojny światowej jest osobne, trudno je porównywać z pierwszo-



Zbigniew Rokita w Mieście Tkaczy

wojennymi. Jednak myślałem, że temat jest już oswojony. A bywają wyjątki, na spotkaniach pojawiają się ludzie, dla których mówienie o dziadku czy teraz już pradziadku w Wehrmachcie jest naruszeniem tabu. Na pewno nie jest dla Ślązaków. Dla nas jest to pamięć dwojaka. Po pierwsze wynikająca z historii politycznej XX wieku, rozumiemy, co wydarzyło się w latach 1933-45 i nie znam w tej kwestii żadnych negacjonistów nazizmu. Z drugiej strony jest to też pamięć intymna o naszych bliskich, którzy służyli w Wehrmachcie. Będąc jednocześnie ofiarami systemu, uczestnicząc w wojnie wbrew własnej woli, cierpiąc za nieswoją sprawę.

Masz bardzo wiele spotkań autorskich, część z nich organizowana jest na Śląsku. Czy mają one swoją specyfikę?

Jest wiele elementów odróżniających te śląskie spotkania od rozmów w innych częściach Polski. Na Śląsku jest bardzo duża potrzeba wygadania się. Jeżeli spotka się

kilkanaście, kilkadziesiąt osób i pojawiają się wątki: powojennych obozów pracy, do których trafiali Ślązacy, służby w Wehrmachcie czy powstań śląskich, które dla nas są bardzo kontrowersyjne, to ludzie ośmielają się mówić. A często opowiadają o tych bolesnych sprawach po raz pierwszy w życiu. Do tego dochodzą wewnętrzne śląskie spory, przecież to nie jest tak, że wszyscy klepiemy się po ramieniu i sobie przytakujemy. W dzisiejszym województwie śląskim osoby deklarujące śląską narodowość są w mniejszości, może jest to jedna czwarta mieszkańców. Tu choćby pojawia się oś, może nie sporu, ale na pewno odmienności. Jeszcze goręcej bywa w województwie opolskim, historycznie także Górnym Śląsku. Tam jeszcze dochodzi deklarowana narodowość niemiecka, zderzają się więc i dyskutują ze sobą aż trzy etnosy.

Dużo mówiliśmy dziś o perspektywie lokalnej, zapytałem więc o moje rodzinne miasto. Kojarzyłeś wcześniej Zgierz? Miałeś o nim wyobrażenie?

Przed wszystkim kojarzyłem jeża ze Zgierza. Przyjechałem do Was po raz pierwszy kilka lat temu, gdy dowiedziałem się o symbolu miasta. Zrobiłem sobie wtedy na placu zdjęcie z jeżem. I jakkolwiek humorystycznie może to brzmieć, takie symbole mają bardzo dużą siłę. Ludzie myślą nie tylko o historii, tej bliższej i dalszej, ale głównie o rzeczach, które sprawiają radość. Towarzyszyło tamtej wizycie chodzenie po uliczkach, doczytywanie, dowiadywanie się innych rzeczy. Teraz jestem po raz drugi. I choć rozumiem, że jestem w tym samym kraju, to mam też wrażenie, że miejsce to należało do innej cywilizacji. Przestrzeń nie jest dla mnie intuicyjna, jest znacznie niższa, z innego budulca, jest inny układ ulic... Jest wiele rzeczy, które sprawiają, że czuję się tu obco, ale jednocześnie bardziej pobudzony. Bo gdy jestem w setnym z kolei śląskim miasteczku, mogę poruszać się tam z zamkniętymi oczami. I wielu rzeczy nie zauważam. A w Zgierzu coś mnie dziwi, bodźcuje, coś się wydarza. Przechodzę od jeża do waszej historii i bardzo mnie to ciekawi.

Rozmawiał:
Jakub Niedziela

Jak sobie radzić z jesienną melancholią i spadkiem odporności?

Po jasnym i ciepłym lecie całkiem nagle spadły na nas krótkie i dość chłodne dni. Teraz z każdą dobą będzie już coraz ciemniej po południu i coraz zimniej. Jeszcze do niedawna biegaliśmy w lekkiej odzieży, mogliśmy beztrudnie jeść lody, a w ciągu dwóch tygodni aura zmieniła się całkowicie. Ten zbyt krótki czas dla organizmu na przestawienie się i dostosowanie do nagłej zmiany mógł spowodować gorsze samopoczucie lub nawet nagłe przeziębienie. Dlatego w tym wydaniu o tym, jak polubić jesień, dostosowując swoje życie do tej wymagającej, choć wspaniałej pory roku.

JOANNA DELBAR



Zacznijmy od tego, że pomimo zmieniającego się klimatu, ciągle jesteśmy bardzo uprzywilejowanymi mieszkańcami Europy. A to za sprawą czterech pór roku, z których każda jest dość łagodna. Nie mamy ani ekstremalnych temperatur zimą, ani utrzymujących się wiele miesięcy słonecznych dni z temperaturą ponad 40 stopni, jak choćby Hiszpania czy południowa Francja. Dzięki temu wyglądamy znacznie młodziej niż mieszkańcy południowej Europy i jesteśmy też bardziej niż oni zahartowani. Dlatego zamiast narzekać na nieprzewidywalne pogody w naszym kraju, poszukajmy ich dobrych stron.

Jesień to czas przygotowań do zimy. Jeżeli przeanalizujemy dokładniej to dość banalne stwierdzenie, będzie nam łatwiej zaakceptować, a nawet polubić tę porę roku. Zobaczmy, jak mądrze urządziła to natura – nie mamy nagłego przeskoku z gorącego lata do chłodu zimy, tylko dostaliśmy okres przejściowy. Deszcze i chłodniejsze

dni wskazują ewidentnie na to, że mamy teraz więcej czasu spędzać w domu. Po letniej zabawie i rozrywce następuje czas spowolnienia i czas przygotowań do zimy. Warto uczyć się przez obserwację przyrody. Co robią w tym czasie zwierzęta? Zmieniają ubarwienie i szykują zapasy na zimę. Człowiek jako element natury, podlegający jej prawom, powinien zrobić to samo: letnie rzeczy wynieść na strych i przynieść z niego te cieplejsze. Warto też pomyśleć o zmianie diety na taką, która lepiej rozgrzewa organizm od środka. W praktyce oznacza to odstawienie cytrusów, twarogów, jogurtów oraz zimnych sałatek na rzecz ciepłych zup, owsianki, rozgrzewających przypraw, gorącej herbaty czy grzanego wina. Jeśli chcemy być zdrowi jesienią i zimą, to wyeliminowanie z diety wszystkiego, co wyziębia organizm, jest niezbędne.

W tym okresie roku zmienia się też powietrze – jest w nim więcej wilgoci. A to sprzyja spacerom i głębokiemu wdechaniu powietrza w celu nawilżenia śluzówki. Jesienny katar powstaje na ogół nie z powodu przeziębienia, ale na skutek wysuszonej przez suche powietrze śluzówki nosa i gardła. Odkręcone już, niestety kaloryfery też

nie pomagają, dając nie tylko ciepło, ale również suche powietrze. Warto więc zarówno w domu, jak i w pracy nawilżać powietrze i jak najwięcej spacerować. Nie zapominamy też o sporcie, o codziennym ruchu, który naszemu ciału zawsze będzie potrzebny do pełni zdrowia.

A co z jesienną melancholią? Ona też jest nam teraz bardzo potrzebna. Krótszy dzień i szybciej zapadający zmrok zatrzymują nas w działaniu. Dlatego wieczorem warto zapalić aromatyczne świece, włączyć ulubioną muzykę i poddać się refleksji. To świetny czas na warsztaty rozwoju osobistego lub naukę czegoś nowego; czas na czytanie, robienie weków, a może nawet pisanie książki? Natura pokazuje nam, że jest czas wysiłku i czas zatrzymania, a jesień na nas to zatrzymanie wręcz wymusza. Jeżeli w tym czasie nie rzucimy się na jakiś remont mieszkania, wielkie porządki, mycie okien, ale przejdziemy jesień łagodnie, traktując siebie dobrze i z wyrozumiałością, to może być to najprzyjemniejszy czas w całym roku. ●

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

A to ciekawe

Skutki braku rozdziału kościoła od państwa

Temat zawarty w tytule jest co prawda bezkresny jak ocean, ale w tym miejscu zawężymy go do jednego aspektu wojny na Ukrainie. Badania Think Tanku Parlamentu Europejskiego (Russia's war on Ukraine: The religious dimension) pokazały, że rosyjska cerkiew prawosławna ochocko dostarcza teologicznego uzasadnienia dla wojny wywołanej przez Putina, a co więcej współtworzy wraz z reżimem doktrynę „ruskiego miru”, czyli rosyjskiego świata lub rosyjskiego pokoju. Wraz z nią promuje się konieczność obrony tamtejszej ideologii, kultury, języka, tradycji, duchowości, przedstawiając je jako wartości skrajnie przeciwne do tych, które proponuje zepsuty świat

cywilizacji Zachodu. To z kolei daje mandat Rosjanom do walki o „uratowanie” jak największej liczby ludności i pozyskanie jak największych terenów, które będą podążały z prądem tej dość przewrotnej doktryny.

Polska Agencja Prasowa podaje, że „w 2007 roku Putin założył Fundację „Russkij Mir”, która de facto szerzy tę ideologię na całym świecie, działając w ścisłej współpracy z Rosyjskim Kościołem Prawosławnym” i dlatego

ekspertcy przyjmują, że „wojna Rosji z Ukrainą ma wymiar religijny i że pragnienie Putina, by podbić Kijów, jest częścią duchowego poszukiwania”. To ostatnie twierdzenie jest wzmocnione przekonaniem Putina wyrażonym w artykule „O historycznej jedności Rosjan i Ukraińców” z 2021 r., w którym twierdzi, że Rosjanie, Białorusini i Ukraińcy to jeden naród, więc jego celem jest stworzenie „narodu trójjedynego”, by móc poradzić sobie z wrogami na Zachodzie.

Pozostaje pytanie, czy jawne potępienie dokonane przez inne kościoły prawosławne tej dość makiawelicznej wizji świata okaże się wystarczającym hamulcem? Pytanie zasadne o tyle, że przywołuje jednoznaczne skojarzenia z innym dyktatorem swoich czasów. (rk)



O potrzebie mycia rąk i chodzeniu bez skarpetek z uśmiechem na twarzy

W kalendarzu dni nietypowych obok naprawdę zwiariowanych świąt mamy sporo dni poświęconych poważnym problemom społecznym, budowaniu świadomości problemów osób chorych czy dotyczących różnych aspektów życia zwierząt lub nawet szerzej – funkcjonowania całego ekosystemu. Dlatego w październiku skupmy się na tych właśnie dniach. Jest to – zaznaczam – subiektywny wybór autorki artykułu, nieobejmujący wszystkich ważnych dni.

Koszula bliższa ciału – taka prawda. Zaczniemy zatem od **Światowego dnia wegetarianizmu**, który przypada na 1 października. Po raz pierwszy obchodzony był 45 lat temu, 22 listopada 1977 r. Widać wyraźnie, że wegetarianie od bardzo dawna przekonują o korzyściach, które przynosi świadome wyłączenie z diety mięsa. Może z okazji tego dnia warto spróbować zrobić smaczny wege obiad?

Również 1 października obchodzimy trzy inne interesujące w swojej wymowie święta: **Światowy dzień ptaków** podkreślający wielki wpływ skrzydlatych na cały ekosystem oraz **Międzynarodowy dzień muzyki**, ustanowiony w 1975 r. z inicjatywy amerykańskiego wirtuoza skrzypiec i dyrygenta Yehudiego Menuhina.

Żyjąc i pracując w Zgierzu, trzeba choćby wspomnieć **Dzień tkaczki**. Idea nie zrodziła się co prawda w naszym mieście (a szkoda!), ale tak czy inaczej, to dobra okazja do pokazania tego niezwykłego dla rozwoju włókiennictwa zawodu.

No i słowo się rzekło. Aby nie rozdrabniać się na wszystkie „zwierzęce święta”, które przypadają na październik, wspomnijmy tylko to jedno. Czwartego dnia miesiąca mamy w kalendarzu **Światowy dzień zwierząt**. Ma on swoją długą tradycję i bogatą, bo sięgającą 1931 r., historię. Święto ustanowiono nieco ponad 90 lat temu na konwencji ekologicznej we Florencji. Zaistniało, bo znalazła się na świecie grupa ludzi, która już wtedy wiedziała lub choćby domniemywała, że zwierzęta mają swoje emocje, czują ból i radość, i że są ważne w życiu człowieka. A dlaczego akurat taka data? Bo akurat wtedy Kościół Rzymskokatolicki wspomina św. Franciszka z Asyżu – patrona zwierząt, ekologów i ekologii.

Idąc dalej, chronologicznie, w pierwszy piątek października (w tym roku to 7 października) obchodzimy **Światowy dzień uśmiechu**. Wymyślił je autor „smiley face” – uśmiechniętej żółtej buźki stworzonej w 1963 r. Czy trzeba mówić, po co je ustanowiono? Wydawałoby się, że nie, a jednak...zatem powiedzmy, że chodzi o to, aby zachęcić ludzi do częstszego posyłania sobie uśmiechów. Robić to warto nie tylko dla lepszej atmosfery, ale również – jak się okazuje – dla zdrowia. W ostatnich latach rozwinął się obszar nauki, zwany gelotologią. Badacze



„dobrego nastroju” stwierdzili, że śmiech rozluźnia i odstresowuje, przez co wzmacnia naszą odporność, uruchamia kilkadziesiąt mięśni twarzy i szyi, przez co nasza twarz dłużej zachowuje młodość. Dodatkowo uruchamia produkcję hormonu szczęścia, czyli endorfiny. Ciekawe, że dzieci uśmiechają się nawet kilkaset razy dziennie, u dorosłych liczba ta spada nawet 10-krotnie.

My tego dnia raczej obchodzić nie będziemy, ale w państwach obu Ameryk oraz w Hiszpanii to ważny, choć kontrowersyjny dzień. 12 października przypada **Columbus Day**. Wówczas to część mieszkańców cieszy się z odkrycia kontynentu przez Krzysztofa Kolumba (12 października 1492 r.), inni dyskutują nad stylem podróżnika i konsekwencjami tego, co zrobił. Święto, dodajmy, ma długie tradycje, nieoficjalne obchody datuje się już na XVIII wiek.

Jeszcze wspomnijmy choćby po dwa zdania o **Światowym dniu mycia rąk** (15 października) i o **Europejskim dniu bez skarpetek** (21 października). Idei pierwszego ze świąt, po pandemii pewnego bardzo nieміłego koronawirusa, już chyba nikomu nie trzeba tłumaczyć. Pomysł zrodził się na tonie

ONZ nie tak dawno temu, bo w 2008 r. Chodziło wówczas o to, że brudne ręce wywołują choroby, w efekcie których (i powikłań, które wywołują) każdego roku umiera ponad 3 mln dzieci poniżej 5 r.ż. Drugie święto jest nieco bardziej tajemnicze i ma zwrócić uwagę na dbałość o stopy. Ponoć pomocne jest chodzenie boso, bez skarpet. No cóż, można i bez... tylko czy pod koniec października w Polsce to naprawdę najlepszy pomysł, zwłaszcza dla tych, którzy dobrze wiedzą, co znaczą ciągle lodowate palce? Zatem, kto chce, niech ściąga, a kto nie, to nie.

Ostatnie w tym artykule przywołane święto to **Międzynarodowy dzień naprawy**. Bardzo potrzebne i bardzo ważne dla stanu środowiska naturalnego, chociaż może nie tak wprost, a pośrednio. Warto wykorzystać je na własną refleksję nad tym, co kupujemy, ile czego mamy w piwnicach i na strychach. Zastanowić się, czy na pewno jest nam potrzebna nowa pralka. Być może wystarczy wymienić drobny element, by służyła nam dalszych kilka lat.

Opracowała Renata Karolewska
Inspiracja: kalbi.pl

Zajac – gość z Bliskiego Wschodu

Chyba każdy widział szaraka przemykającego latem długimi susami na rozległej przestrzeni. Zające są u nas powszechne, choć nie każdy wie, że ten gatunek przywędrował do Europy z szerokich stepów Bliskiego Wschodu. Łatwo też przyjął się na tutejszych polach i łąkach. Jednak dziś liczebność tych sympatycznych zwierzków gwałtownie spada.

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Zbliża się listopad, a w sezonie myśliwskim oznacza to czas dozwolonych polowań na zające. Będzie można łowić je do końca roku kalendarzowego, choć prawo przewiduje dla tego gatunku jeszcze szansę przedłużenia okresu polowań do 15 stycznia. Dzieje się tak jedynie wówczas, gdy liczebność populacji zającej wymknie się spod kontroli. Od kilku lat ponadplanowe odłowy zającej są jednak wstrzymane, liczba ich populacji systematycznie się zmniejsza.

Mniej zające – dlaczego?

Po wprowadzeniu szczepionki przeciw wściekliźnie dla lisów ten gatunek popularnego drapieżnika zaczął raptownie mnożyć się w polskich lasach. A dorosły lis to największy wróg zającej, zwłaszcza młodych. Wprawdzie zająceca jest w stanie wydać na świat 2-3 mioty potomstwa w ciągu rocznego sezonu godowego, to jednak niewiele spośród młodych dożywa pełnoletności – ta przypada dla szaraków po około ośmiu miesiącach życia.

Nawet dojrzały płciowo zając napotyka na swej drodze wielu wrogów. Nie tylko lisy, ale też m.in. jastrzębie, myszołowy, zdziczałe psy i koty chętnie polują na te zwierzęta. Szkodliwa okazuje się dla nich także działalność człowieka, zwłaszcza koszenie łąk, skutkujące likwidacją naturalnego środowiska zającej, bytujących na otwartych przestrzeniach, chroniących się w wysokiej trawie. Na obszarach upraw rolniczych, łąkach i polach czy w młodnikach najłatwiej spotkać zająca.

Szkodnik pól uprawnych

Ze względu na swoje upodobania kulinarne zając nie jest zwierzęciem szczególnie lubianym przez farmerów. Gdy ciepło – wiosną i jesienią – szaraki z chęcią ogryzają świeże pędy, nadziemne (zielone) części roślin. Z kolei jesienią i zimą, którą zwykle trudno im przetrwać, zjadają korzonki lub obgryzają gałązki drzew lub krzewów. Mogą, gdy zima surowa, pojawiać się na terenach nieogrodzonych sadów owocowych. Niechętnie wędrują do większych lasów, nie



Zające, choć nie lubią mokradeł i dużych lasów, nie boją się wody

Kurcząca się populacja zającej to zły znak dla równowagi całego środowiska naturalnego

przypadają też za mokradłami. Ale – co stanowi ciekawostkę – nie boją się wody. Zmuszone do ucieczki potrafią wskoczyć do stawu czy jeziora i sprawnie przepłynąć na drugi brzeg.

Wprawdzie zając jest zwierzęciem łownym, ale pamiętajmy, że właściwie przez cały rok (poza wymienionymi już, listopadem i grudniem) obowiązuje u nas okres

ochronny dla tego gatunku. Nie wolno więc w tym czasie robić mu żadnej krzywdy. Pamiętajmy, że kurcząca się populacja zającej to zły znak dla równowagi całego środowiska naturalnego. Warto więc zadbać o to, by sympatyczne zające – podobnie jak każdy inny gatunek zwierzęcia w naszej przyrodzie – przetrwały niezagrożone przez wiele jeszcze następnych pokoleń. ●

Czy można nie nudzić się w Zgierzu?

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Skończył się sezon letni, tak więc i tłumy ciągnące każdego dnia na Malinkę jakby zmalowały. Wcale to nas nie dziwi, choć także w dniach, gdy jesienne słońce patrzy na ludzi z góry słabym wzrokiem

z z chmurnego płaszcza, nasz zgierski ośrodek wypoczynkowy stanowi świetną opcję weekendowych, rodzinnych spacerów.

Co jednak wtedy, gdy chcielibyśmy – po pracy lub szkole – zająć się w Zgierzu czymś przyjemnym, w rodzinnym gronie? Nie jest chyba tak źle, jak chcieliby pesymiści: na mapie miasta pojawia się coraz więcej punktów, które gwarantują miłe spędzanie czasu.

Wypada zacząć od Starego Młyna, bo rozwój tego miejsca da się obserwować z przyjemnością. Zaledwie rok po uroczystym otwarciu nasz rodzimy MOK w nowej siedzibie ma już na koncie sporo ciekawych wydarzeń. Prym wiedzie oczywiście sala widowiskowa, która stopniowo zaczyna wypełniać potrzeby miłośników dobrego kina. W sezonie repertuar Kina Stary Młyn był oczywiście lekki, łatwy i przyjemny – to skutkowało stuprocentową frekwencją. Słychać było głosy, że wreszcie mamy w Zgierzu salę kinową i wcale nie trzeba jeździć do łódzkich multipleksów, by na ekranie zobaczyć coś nowego i dobrego. Ale wystarczy rzut oka na repertuar „posezonalny”, by przekonać się, że nie była to wyłącznie sezonowa oferta. Kinomani zaczynają przyzwyczajać się do faktu, że – jak dawniej w dyskusyjnych klubach filmowych – Stary Młyn pracuje nad wytworzeniem stałej, długoterminowej i poważnej propozycji dla wielbicieli filmów na dużym ekranie. Na pewno pomoże w tym instalacja nowej aparatury nagłaśniającej, co ma niedługo nastąpić.

W sali widowiskowej Starego Młyna nie odbywają się jednak przecież wyłącznie pokazy filmowe. Koncerty, recitale spotkań, a nawet stand-upy... Miejsce sprawdza się jako niezwykle uniwersalny ośrodek kultury, będąc również siedzibą dla imprez gościnnych, organizowanych przez rozmaite instytucje miejskie. Nawet Skiba się pojawił! Trudno się więc dziwić, że rozgłos zdobywa sala coraz większy.

Czy w szeroko rozumianym zakresie kultury mamy w Zgierzu coś jeszcze? No pewnie! Centrum Kultury Dziecka (choć w trakcie chwilowego remontu), bibliote-

ka, Muzeum Miasta Zgierza, Park Kulturowy Miasto Tkaczy... W każdym z tych miejsc „coś się dzieje” – a będzie się dziać coraz więcej. I w sposób bardziej uporządkowany. Już od roku trwają spotkania zbierające przedstawicieli wszystkich miejskich instytucji kultury w celu koordynacji działań – tak, by wydarzenia i ich daty wzajemnie się nie wykluczały. Jednostki pomagają sobie wzajemnie w organizacji i promocji swoich imprez.

A fani muzyki rockowej też mogą odechnąć z ulgą: klub Agrafka znalazł nową lokalizację. Będą koncerty jak do tej pory. Oby wszystkim podobało się tak samo!

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

STARY
MŁYN

REPERTUAR KINA

październik 2022

1 października - sobota	15:00 Johnny (język PL, biograficzny) 17:00 Nie martw się, kochanie (Napisy, Thriller)
2 października - niedziela	10:00 Jak zostałem samurajem (Dubbing, animacja) 12:00 King: Moj przyjaciel lew (Dubbing, animacja) 17:00 Johnny (język PL, biograficzny) 19:30 Nie martw się, kochanie (Napisy, thriller)
6 października - czwartek	17:00 Johnny (język PL, biograficzny) 19:30 IO (Napisy, dramat)
7 października - piątek	17:00 IO (Napisy, dramat) 19:00 Johnny (język PL, biograficzny)
8 października - sobota	12:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 14:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja)
9 października - niedziela	10:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 12:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 17:00 Johnny (język PL, biograficzny) 19:00 IO (Napisy, dramat)
13 października - czwartek	17:00 IO (Napisy, dramat) 19:00 Johnny (język PL, biograficzny)
14 października - piątek	17:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia) 19:30 IO (Napisy, l, dramat)
15 października - sobota	15:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 17:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 19:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia)
16 października - niedziela	10:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 12:00 TEDI i szmaragdowa tablica (Animacja) 17:00 IO (Napisy, 1 godz. 26 min., dramat) 19:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia)
20 października - czwartek	17:00 Bejbis (język PL, Komedia) 19:30 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia)
21 października - piątek	17:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia) 19:30 Bejbis (język PL, Komedia)
22 października - sobota	12:00 Orleń. Grodno 39 (język PL, wojenny) 14:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia) 16:30 Bejbis (język PL, Komedia)
23 października - niedziela	12:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia) 14:00 Bejbis (język PL, Komedia)
24 października - poniedziałek - kino konesera	12:00 Proxima (język PL, dramat)
29 października - sobota - wieczór horrorów	18:00 X (Napisy, horror) 20:00 Bodies bodies bodies (Napisy, horror) 22:00 Goście (Napisy, horror)
30 października - niedziela	12:00 Orleń. Grodno 39 (język PL, wojenny) 17:00 Bejbis (język PL, Komedia) 19:00 Apokawixa (język PL, Horror / Komedia)
31 października - poniedziałek - wieczór horrorów	18:00 Goście (Napisy, horror) 20:00 Bodies bodies bodies (Napisy, horror) 22:00 X (Napisy, horror)

Cennik biletów:

Bilet normalny - 20 zł Bilet studencki - 18 zł Bilet ulgowy - 16 zł Ulgowe czwartki - 16 zł	Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn w Zgierzu ul. Długa 41A
--	--

bilety.starymlynzgierz.pl

facebook.com/kinowstarymmlynie

Udany start koszykarzy

Kibice koszykówki w naszym mieście wciąż pamiętają zaciętą walkę Boruty o awans do wyższej klasy rozgrywkowej. Dwa turnieje barażowe i pojedynki rozstrzygane nierzadko w ostatnich sekundach. 24 września po ponad dwudziestu latach przerwy do Zgierza powróciły rozgrywki II ligi. I to w jakim stylu! MKK Kuchinox Interon Boruta Zgierz pokonał Tarnovię Tarnowo Podgórne 94:62.

Zgierscy koszykarze przeważali przez całe spotkanie, nawet rywale na swoim profilu fb przyznali, że przegrali "wysoko i zasłużenie". Najwięcej punktów dla MKK zdobyli: Arkadiusz Świt (17), Sebastian Ferenc (16), Hubert Lewandowski (13) i Bartłomiej Frątczak (13). – *Choć przegraliśmy wcześniej-*

szy sparing z Tarnovią, wiedzieliśmy, że możemy z nimi powalczyć – opowiada Krystian Małoń, kapitan Boruty. – W drugiej lidze nie będzie łatwych spotkań, ale wysłaliśmy jasny sygnał, że nie jesteśmy chłopcami do bicia. Każdy mecz to będzie 120 procent walki, zawsze zostawimy serducha na boisku.

Zaangażowanie koszykarzy doceniła licznie zgromadzona tego dnia publiczność. Przyjemnie oglądać, jak wokół zespołu powstaje kibicowska społeczność. Kolejny mecz w hali im. Zgierskich Olimpijczyków już 15 października. Rywalem naszych graczy będzie KSK Inowrocław. W grupie A II ligi MKK Boruta walczyć o punkty będzie też m.in. z Ogniwoem Szczecin, AZS Toruń i MKS Gniezno. (jn)



Sebastian Ferenc to jeden z najsukuteczniejszych koszykarzy Boruty

Moc Agrafki

Jubileuszowy i ostatni. Turniej darta w Agrafce

Pięćdziesięciu ośmiu zawodników z całej Polski wzięło udział w X Memoriale Artura Mikulskiego. Rywalizowali mężczyźni oraz – w osobnej kategorii – kobiety. Był to ostatni turniej darta (dyscypliny popularnie nazywanej też rzutkami lub lotkami) zorganizowany w klubie przy ul. Mielczarskiego. W to wrześniowe popołudnie sportowe emocje przeplatały się więc z nastrojami nostalgicznymi. – *Artur Mikulski nierozeralnie związany był z Agrafką, z działającym w tym budynku MOK-iem. Klub zmienia lokalizację, a nowe miejsce to zawsze nowe emocje. Dla-*

tego postanowiliśmy, że ostatni turniej darta pod tym adresem będzie ostatnim memoriałem Artura. Skończył się pewien etap, ale może powstanie jakiś nowy projekt... – mówi główny organizator imprezy Andrzej Tyniec.

Na zaproszenie zgierzana odpowiedziało wielu renomowanych graczy. Dojeżdżali do Agrafki nie tylko z centrum kraju, ale też m.in. ze Śląska. Najlepiej punktujący podczas X Memoriału to obecni lub byli reprezentanci Polski, m.in. Rafał Tomala, Dariusz Dębski, Sławomir Szwalbe, Dawid Herberg czy Sebastian Białecki. Ostatni

z wymienionych, jeden z najbardziej utytułowanych zawodników młodego pokolenia, pierwsze swoje sportowe kroki stawiał właśnie w zgierskim klubie. O tytuł najlepszego podczas jubileuszowego turnieju rywalizowali ostatecznie August Żeromiński oraz Andrzej Tyniec. Wygrał gospodarz... – *Niektórzy śmiali się, że specjalnie tak ustawiłem drabinkę, ale to oczywiście żarty. Poza tym w darcie przede wszystkim grasz ze sobą, nie z przeciwnikiem. To od twoich predyspozycji i słabości zależy, czy uda Ci się wygrać – podsumowuje Andrzej. Przypomnijmy, zgierzanie w zeszłym roku reprezentował nasz kraj podczas Mistrzostw Europy w Słowenii.*

Patronat nad imprezą objął, obecny na turnieju, Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski. Honorowym gościem memoriału była mama Artura, pani Jadwiga Mikulska. (jn)



Do Zgierza przyjechało ponad pięćdziesięciu graczy

Był to dziesiąty Memoriał im. Artura Mikulskiego

Krótkie momenty

Trening mindfulness, czyli uważności pozwala dostrzec piękno tego, co niedostrzegalne, choć oczywiste i dostępne na wyciągnięcie ręki

Życie chwilą, tu i teraz, w natłoku myśli. Jedzenie w biegu, szybki prysznic, nudna jazda do pracy. Czy aktywna osoba może żyć inaczej?

MAGDALENA WOŹNIAK



Często tkwimy w sytuacjach, zdarzeniach, chwilach, które minęły lub dla odmiany martwimy się o jutrzejszy dzień, który przygotowujemy w głowie. Zagrzebani w problemach, wpadamy w poczucie winy, lęku, strachu i smutku. A może warto spróbować przeżywać dni z większą świadomością tego, co nas otacza? Ze skupieniem się na tym, co tu i teraz, a nie na tym, co za lub przed nami?

Uważność

Mindfulness (od angielskiego przymiotnika *mindful* – uważający) robi w ostatnich latach niemałą karierę. Mnożą się szkolenia, warsztaty i sesje organizowane w firmach i urzędach.

Według definicji Jona Kabata-Zinna *mindfulness* to „stan świadomości, nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”.

Koncentracja na tym, czego doświadczamy w danym momencie, uspokaja nasz umysł i pozwala na lepszy relaks. Jednak to skupianie nie polega na analizie, szukaniu dobrych i złych stron, interpretowaniu – to raczej rodzaj uważności w doświadczaniu, odbieraniu informacji i postrzeganiu świata bez emocji, poglądów, wspomnień.

Propozycja

Świat psychologów, terapeutów, socjologów proponuje wiele metod i technik koncentracji. Najpopularniejszymi z nich są: ob-

serwacja oddechu. Dlaczego? Bo oddech jest z nami od pierwszej do ostatniej chwili życia. Jest dla człowieka absolutnie podstawą życia. Oddychamy przecież, by przetrwać. Regularny, głęboki, powolny oddech uspokaja, odpręża, pozwala radzić sobie z atakami lęku czy paniki, a także świetnie rozprasza czynniki stresogenne obecne w otoczeniu. Oddychanie jest proste. Dlatego uważność możemy ćwiczyć poprzez skoncentrowanie się na wydechu powietrza nosem, na tym, jak unosi się nam brzuch lub klatka piersiowa, jak unoszą ramiona, jakie towarzyszą temu dźwięki, jakie zapachy... Ważne jest, by nie kontrolować oddechu, robić to naturalnie, ale ze świadomością, poświęcając czas tylko na to i tylko sobie.

Kolejną, ciekawą metodą jest skanowanie ciała, które polega na odczuwaniu wdzięczności, ale jednocześnie nieocenianiu siebie samego. Ćwiczenie wykonujemy w wygodnej pozycji, zwracając uwagę na poszczególne części ciała, dostrzegając mięśnie, skórę, kostki; monitorujemy, co dzieje się w ciele, co odczuwamy. Staramy się poczuć nasze organy wewnętrzne: serce, płuca, ale też takie sprawy, jak choćby poziom sytości. Myślimy o każdej części ciała, o każdym naszym kawałku, który jest w nas i jest tylko nasz.

Może warto spróbować?

Idę parkiem miejskim, moje nogi delikatnie stawiają kroki, nade mną jest niebo, czuję chłodne powietrze. Zatrzymuję się na chwilę i patrzę na liść. Moje oczy widzą na nim kropelki rosy, małe żyłki, intensywny zielony kolor, poszarpane brzegi. Jest zimny w do-

tyku i bardzo delikatny. Idąc dalej, dostrzegam, że mój oddech przyspiesza, otwieram usta i nabieram w nie powietrze, czuję dym z otaczających park domów z kominami. Zwracam uwagę na staw. Woda jest nieco wzburzona, drzewa na wyspie lekko się kołyszą. Słychać pluskające się kaczki. Siadam na ławce. Na placu zabaw obok mnie nie ma nikogo. Scena wykonana z drewna skrzypi nieco od kroków małego kota. Ławka, na której usiadłam, jest drewniana, chłodna. Ma jednolitą strukturę. Po spacerze wsiadam do samochodu. Fotel jest miękki. Kładę obie dłonie na kierownicy. Jadąc, obserwuję to, co dzieje się przede mną. Zmieniające się światła, pasy, ruch. Nie analizuję, co zjadłam na śniadanie, o której muszę jutro wstać. Jadę i koncentruję się na drodze, na tym, co tu, co teraz. Nie na jej końcu, nie na tym, co będzie, kiedy wysiądę.

Tak to mniej więcej wygląda. Taki trening daje ulgę – więcej dla naszej psychiki niż mogłoby się wydawać. Może nie od razu przyjdą sukcesy, ale przecież próbować warto – takie „zatrzymanie” zawsze w jakimś stopniu wzbogaci nasze postrzeganie świata i sposób, w jaki traktujemy samych siebie. Gdy zacznemy, może okazać się, że taka prosta niby rzecz, jest w gruncie rzeczy nietatwa, ale nie poddawajmy się. Warto za jakiś czas ponowić próbę. Powodzenia. ●

Człowiek nie zastanawia się ciągle nad tym, co oznacza to, czego doświadczają, nie jest w stanie analizować każdej chwili w ciągu dnia. W ten sposób odsuwa wiele spraw i myśli, zrzucając je do worka z napisem „ładunek emocjonalny”.

Pierwsza zgierzanka w EUYO – Młodzieżowej Orkiestrze Unii Europejskiej

Agata Niewiadoma wciąż jeszcze studiuje, a już teraz jest laureatką wielu konkursów ogólnopolskich i międzynarodowych dla skrzypków. W 2022 r. została stypendystką programu „Młoda Polska” oraz dostała się do European Union Youth Orchestra (EUYO), z którą odbyła dwie trasy koncertowe po krajach Europy, występując z wybitnymi solistami oraz światowej sławy dyrygentami.

EMILIA ANTOSZ



Gry na skrzypkach uczyła się w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia w Zgierzu, którą ukończyła z wyróżnieniem. Swoje umiejętności doskonaliła w szkole II stopnia w Łodzi, a obecnie kształci się w Akademii Muzycznej im. G i K Bacewiczów w Łodzi. Brała udział w wielu warsztatach i kursach mistrzowskich. Występowała jako solistka i wraz z orkiestrą kameralną na festiwalach muzycznych. Nic zatem dziwnego, że postanowiła dołączyć do grona najlepszych z najlepszych muzyków wybieranych do EUYO – Młodzieżowej Orkiestrze Unii Europejskiej. Żeby zostać członkiem tej orkiestry, Agata Niewiadoma poświęciła wiele godzin na intensywne ćwiczenie oraz słuchanie i analizowanie wybranych utworów. Potem były przesłuchania składające się z dwóch etapów. – *Pierwszy polegał na wysłaniu nagrania zawierającego wymagane fragmenty dzieł orkiestrowych oraz wybrany przez siebie utwór solowy – wspomina skrzypaczka. – Na tej podstawie komisja mogła ocenić poziom techniczny kandydata, wiedzę na temat wykonawstwa partii orkiestrowych oraz prezencję i zaangażowanie podczas grania. Drugi etap odbywał się na żywo poprzez platformę Zoom. Przesłuchanie prowadził jeden z tutorów EUYO, dyrygent, również skrzypek, profesor Royal College of Music w Londynie. Pamiętam, że pierwsze pytanie, jakie mi zadał, dotyczyło oceny swojego nagrania. Odpowiedź wcale nie była taka prosta. Następnie musiałam zagrać kilka fragmentów z utworów orkiestrowych i miałam jakby 15-minutową lekcję. W ten sposób sprawdzano elastyczność, umiejętność szybkiego reagowania na uwagi, muzykalność oraz zdolności komunikacyjne. Oczywiście się stresowałam, ale przesłuchania odbyły się w niezwykle miłej atmosferze.*

Potem nastąpiło długie, dwumiesięczne oczekiwanie na wyniki. A gdy one przyszły



Z maestro Gustavo Gimeno i Renaud Capuçon

radość i ekscytacja Agaty zaczęła mieszać się z obawami, bo udział w EUYO wiązał się z opuszczeniem wielu zajęć na uczelni i rezygnacją z prób przygotowujących ją do międzynarodowego konkursu. Na szczęście wszystko udało się jakoś pogodzić. – *Podczas trasy wiosennej wystąpiliśmy kilkakrotnie w teatrach włoskich w Ferrarze oraz w Udine – opowiada Niewiadoma. – Następnie lecieliśmy do Helsinek i tam zagramy koncert finałowy pod batutą Ivána Fischera w Musiikkitalo Main Hall. Latem koncertowaliśmy w Grafenegg w Austrii – niezwyklej miejscu, gdzie odbywają się znane festiwale muzyczne, we włoskim Bolzano w Teatro Comunale oraz w słynnym Konzerthaus w Berlinie. Dodatkowo mieliśmy okazję zagrać dwa koncerty w Polsce, co nas, polskich członków orkiestry bardzo cieszy-*

ło: na festiwalu Emanacje w Europejskim Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego w Lusławicach oraz na "Chopin i jego Europa" w Filharmonii Narodowej w Warszawie. Zwieńczeniem trasy był koncert w bardzo prestiżowej sali Concertgebouw w Amsterdamie, w pięknej sali o świetnej akustyce. Artystka wspomina, że grając tam, można było czuć niesamowity klimat i historię tego miejsca. – Wspólne wykonanie "Święta wiosny" Strawińskiego ze świadomością jak wielu wspaniałych muzyków wystąpiło wcześniej na tej scenie, to było przeżycie, którego nigdy nie zapomnę. Wspaniale byłoby móc tam jeszcze zagrać... a może nawet pracować w tamtejszej orkiestrze symfonicznej.

Dzięki występom z EUYO zgierzanka miała okazję współpracować z najlepszymi muzykami. – *Od pierwszej minuty próby z węgierskim dyrygentem Ivánem Fischerem dało się poznać, jak wielkim jest mistrzem – opowiada artystka. – Konkretny, wiele wymagał, ale traktował nas wszystkich równo, opowiadał wiele anegdot i żartów. To samo było z maestro Gianandrea Nosedą – profesjonalizm, a zarazem ogromne poczucie humoru. Mieliśmy również szansę wystąpić ze zjawiskowymi solistami, wśród których znaleźli się między innymi skrzypek Renaud Capuçon oraz pianiści Francesco Piemontesi i Jae Hong Park.*

Agata Niewiadoma na stałe gra w łódzkiej Orkiestrze Kameralnej Primuz. Można ją było usłyszeć 9 października w Parafii Najświętszego Imienia Jezus w Łodzi. 15 października zagra natomiast koncert z Krzesimirem Dębskim, Beatą Koźdrak i Mieczysławem Szczepniakiem w Inowrocławiu, 18 października wystąpi w Filharmonii Łódzkiej, a w listopadzie zagra podczas AŻ Festiwalu w Akademii Muzycznej w Łodzi. Jej marzeniem na ten rok jest wystąpienie w rodzinnym mieście na nowo powstałych scenach – w Starym Młynie oraz w sali koncertowej zgierskiej szkoły muzycznej. Takie marzenia powinny się spełniać, czego życzymy z całego serca. ●

EMILIA ANTOSZ



Niecałą godzinę zajmie nam podróż do Kutna. Można wybrać się tam samochodem lub pociągiem Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej. Miasto usytuowane jest około 20 kilometrów na północny zachód od geometrycznego środka Polski.

Historia miasta

Kutno należy do bardzo starych osad. Przybliżona data jego powstania to połowa XII wieku. Ale największy rozkwit rozpoczął się w połowie XVIII wieku, kiedy miasto znalazło się na trasie traktu pocztowego z Warszawy do Drezna, a król August III Sas polecił wybudować tu dom podróźny. Powstał Pałacyk Pocztowy nazywany „Pałacem Saskim”. Obecnie jest odrestaurowywany, a w przyszłości stanie się częścią Muzeum Regionalnego w Kutnie. Ta decyzja króla wpłynęła na rozwój miasta. Dzięki podróżom królewskim pomiędzy Warszawą a Dreznem do Kutna przybywali kupcy i rzemieślnicy, aby zapewnić wszystko, czego potrzebowali turyści. Pamiątką po trakcie pocztowym jest słup miłowy, który znakował trakt i informował, ile drogi zostało do następnej stacji pocztowej. Dzisiaj również miasto znajduje się na szlaku komunikacyjnym pomiędzy europejskimi stolicami: Warszawą i Berlinem oraz miastami: Gdańsk i Kraków.



Miasto róż

Tradycja hodowli róż w Kutnie sięga początków XX wieku. Bracia Eizykowie: Karol i Aron byli pierwszymi założycielami gospodarstwa ogrodniczego specjalizującego się w produkcji róż. Jednak najbardziej Kutno jako miasto róż rozślawił Bolesław Wituszyński. W latach 40. XX wieku przyjechał do Kutna i został właścicielem największych szkółek róż w Polsce. Wyhodował cztery odmiany róż na 25 zarejestrowanych w Polsce. W latach 60. pojawiła się pierwsza odmiana „Lady Kutno” – mała o jasnoróżowych, pełnych kwiatach kwitnących aż do późnej jesieni. Później była „Marylka” – róża, która nazwę otrzymała od imienia córki Wituszyńskiego, o miniaturowych, czerwonych kwiatach. Cielistoróżowy mutant wielkokwiatowy został nazwany „Mikołaj Kopernik”. I ostatnia róża „Leszek” wyhodowana dla uczczenia pamięci syna, nigdy nie została zarejestrowana. Pierwsza wystawa róż odbyła się w Kutnie w 1975 r. Nosiła wówczas nazwę „Jarmarku Różanego”. Prezentowano na niej aranżacje i odmiany kwiatów pochodzące od lokalnych hodowców, m.in. Bolesława Wituszyńskiego. W 1990 r. nazwę imprezy zmieniono na „Święto Róży”. Od tego czasu odbywa się w pierwszy lub dru-

Kutno miasto róż

Ptysie nadziewane kremem różanym i pizza posypana płatkami królowej kwiatów. Róże są niemal wszędzie, zdobią parki, ulice oraz rondo. Do Kutna warto wybrać się nie tylko ze względu na odbywające się od 48 lat Święto Róży, ale również inne atrakcje. Sami zobaczymy.

ARCHIWUM URZĘDU MIASTA KUTNA



gi weekend września. To wystawa róż i aranżacji florystycznych organizowana corocznie przez Kutnowski Dom Kultury. Wystawie towarzyszy Jarmark Różany, na którym można kupić produkty regionalne czy wyroby z róż. Odbywają się także wykłady na temat hodowli krzewów róż, podczas których można dowiedzieć się więcej o tych pięknych kwiatach. Tam możemy poznać również wiele ciekawostek, jak choćby ta, że zapach róż jest odwrotnie skorelowany z ich trwałością. Im róża bardziej pachnie, tym krócej będziemy cieszyć się nią wazonie.

Co warto zwiedzić?

Kutno ma dwa rynki połączone ulicą Królewską, przy której można zobaczyć XVIII-wieczne kamienice. Pierwszy – stary rynek – to ten z kościołem św. Wawrzyńca, a na drugim nowym placu znajduje się ratusz i pomnik Piłsudskiego. W drugiej części miasta, w urokliwym Parku Wiosny Ludów znajduje się mauzoleum w stylu klasycystycznym rodziny Mniewskich – ostatnich właścicieli Kutna – z siedzibą Muzeum Bitwy nad Bzurą oraz Zespół Pałacowy Gierałty, w którym gościli Napoleon Bona-

parte, car Aleksander I, Fryderyk August – król saski, Henryk Sienkiewicz i Charles de Gaulle. Obecnie w Pałacu Gierałty znajduje się szkoła muzyczna. Niewątpliwą perełką jest siedziba Centrum Teatru Muzyki i Tańca znajdująca się w dawnym Domu Dochodowym Towarzystwa Ochotniczej Straży Ogniowej. Ogromne wrażenie robi odrestaurowana sala teatralna ze wspaniałą widownią. A odbywa się tu bardzo dużo kulturalnych imprez. Bo Kutno znane jest nie tylko ze Święta Róży, ale również z takich wydarzeń, jak: Odyseja Historyczna, czyli zlot Grup Rekonstrukcji Historycznych, Stacja Kutno (ogólnopolski Konkurs Piosenek Honorowego Starosty Kutnowskiego Jeremiego Przybory) czy Fireproof Festiwal Ognia. Ta odmienność i różnorodność zachęca turystów do odwiedzenia miasta. ●

Flawonoidy – leki z ogrodu (cz. 2)

Flawonoidy mają działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwmiażdżycowe. Nasza odporność jest tym większa, im więcej ich jemy.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Tymczasem Polacy spożywają bardzo mało flawonoidów – zwykle poniżej 100 mg dziennie. W wielu krajach spożycie flawonoidów wynosi 500-1000 mg! Wśród tych cennych związków – oprócz opisanych już resweratrolu, kwercetyny i glukozyolanów, znajdują się: kurkumina, EGCG i coraz popularniejsza bajkalina.

Kurkumina

Od tysięcy lat wykorzystywana jest w kuchniach świata jako przyprawa lub składnik mieszanki przypraw. Kurkumina należy do flawonoidów, stanowi część składową rośliny przyprawowej *Curcuma longa* (kurkuma). Firmy medyczne są coraz bardziej zainteresowane właściwościami kurkuminy, a szczególnie ich wykorzystaniem w walce z rakiem czy postępującą demencją w chorobie Alzheimera. W Indiach, gdzie spożycie kurkuminy jest duże, stwierdzono wyraźnie niższą zachorowalność na alzheimera w porównaniu z Europą, podobne spostrzeżenia zanotowano w przypadku nowotworów, szczególnie raka jelita grubego, który w Indiach należy do chorób występujących sporadycznie.

Przedmiotem wielu badań jest wysoki potencjał kurkuminy w hamowaniu stanów zapalnych. Kurkumina nie tylko reguluje mechanizmy wywołujące stany zapalne, ale w przypadku już rozwiniętej choroby na tym podłożu przeciwdziała jej ciężkiemu przebiegowi. Hamuje procesy zapalne w artretyzmie; jest skuteczna przy redukcji bólu i poprawie funkcji stawowej tak jak powszechnie stosowane w tej chorobie środki przeciwbólowe. Działa prewencyjnie i wspomaga na hamowanie procesów zapalnych przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego i chorobie Leśniowskiego-Crohna.

Kurkumina interesują się naukowcy pracujący nad naturalnym zwalczaniem choroby nowotworowej. W badaniach potwierdzono jej rolę jako aktywnej substancji hamującej rozrost komórek rakowych i angiogenezę, jak również wspomagającej procesy apoptozy.



Polifenole zawarte w zielonej herbacie mogą chronić przed rakiem szyjki macicy oraz prostaty oraz powstrzymywać rozwój raka piersi

PIXABAY

Dowodzono, że kurkumina hamuje produkcję interleukiny 8, która jest odpowiedzialna za wzrost raka. Prowadzone badania dotyczyły nowotworów trzustki, jelita grubego i skóry.

Kurkumina pomaga w leczeniu choroby sercowo-naczyniowej o podłożu miażdżycowym, wpływając na poziom cholesterolu i trójglicerydów. Efekty stosowania kurkuminy opisano już w roku 1986 w opublikowanych badaniach nad środkami leczniczymi. Wynika z nich, iż dla pacjentów z ryzykiem wystąpienia zakrzepów – trombozy – polecane są ekstrakty roślinne zawierające kurkuminę. Związek ten hamuje zlepianie się płytek krwi i działa w ten sposób przeciwzakrzepowo.

EGCG – polifenol z zielonej herbaty

Polifenol EGCG, czyli galusan epigallokatechiny, charakteryzuje się szczególnie skutecznym działaniem ochronnym dla komórek. Znaczenie EGCG w profilaktyce raka zostało podkreślone, gdy były dyrektorem polikliniki w Heidelbergu prof. Werner Hunstein pokonał leukemiopodobną chorobę – systemową amyloidozę przy pomocy ekstraktu zielonej herbaty. Polifenole zielonej herbaty (a szczególnie EGCG) spowodowały zanikanie złóż nierozpuszczalnego białka w przestrzeniach międzykomórkowych różnych tkanek ciała. Pokłady te tworzyły się na skutek zakłóceń funkcji lub niekontrolowanych podziałów krwinek

i uszkadzały organy. Polifenole również poprawiły funkcję serca.

Medycyna od dawna rozpoznaje znaczenie EGCG w zachowaniu zdrowia. W badaniach dowiedziono, że polifenole zielonej herbaty chronią przed rakiem szyjki macicy oraz prostaty i powstrzymują rozwój raka piersi poprzez inicjowanie apoptozy. Ponadto ekstrakty zielonej herbaty obniżają ryzyko schorzeń wątroby.

Bajkalina

Bajkalina jest składnikiem pozyskiwanym z tarczycy bajkalskiej. Jest to flawonoid o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, wykorzystywany w tradycyjnej fitoterapii. Stała się też cennym składnikiem dermokosmetyków przeciwstarzeniowych – neutralizuje szkodliwy wpływ wolnych rodników i wydłuża życie komórek skóry.

Wykazuje działanie podobne do witaminy P – uszczelnia naczynia włosowate i poprawia mikrokrążenie, zapobiegając pajęczkom, wybroczynom, żylakom i obrzękom (co może być wykorzystane także dla hamowania objawów retinopatii cukrzycowej ze strony narządu wzroku).

Aktywuje enzym odpowiedzialny za replikację telomerów – są to niewielkie fragmenty chromosomu, zlokalizowane na jego końcach, zabezpieczające przed uszkodzeniem materiału genetycznego. Z każdym podziałem komórkowym podczas replikacji DNA telomery ulegają skróceniu, a komórki potrzebują coraz więcej czasu, by się podzielić – w końcu tracą tę zdolność i wchodzą w okres



W Indiach, gdzie spożycie kurkuminy jest duże, stwierdzono wyraźnie niższą zachorowalność na alzheimera w porównaniu z Europą.

biologicznego starzenia się, a w końcu ulegają apoptozie, czyli śmierci. Aktywując enzym telomerazy, bajkalina wydłuża życie komórek, dzięki czemu ma działanie przeciwstarzeniowe. Przyspiesza też podziały fibroblastów, a więc komórek odpowiedzialnych za produkcję głównych białek podporowych skóry wpływających na jej jędrność, gęstość i elastyczność, tj. kolagenu i elastyny.

Ma też działanie rozjaśniające i zapobiega powstawaniu przebarwień. Może też zwiększać odporność skóry na słońce i pomagać w szybszej regeneracji uszkodzeń posłonecznych (tarczyca bajkalska ma naturalną zdolność odbijania promieni UVA i UVB).

Nie poddaje się bez walki...

dokończenie ze str. 15

To jest trend, ale nie rozumiany jak moda, a jako adresowanie potrzeby. Nie mam statystyk z innych branż, ale jeśli chodzi o lekarzy okulistów, to bardzo wielu brakuje, dostęp do nich jest utrudniony i to niezależnie od stopnia rozwoju danego kraju, chociaż w tych mniej rozwiniętych jest bardzo źle. Ale również w Polsce zdarza się, że czeka się nawet kilka miesięcy, żeby zbadać sobie oczy. To jest nie do zaakceptowania. Zakładam, że w innych obszarach medycyny jest podobnie. Z drugiej strony nosimy przy sobie telefony komórkowe, które mają coraz doskonalsze kamery i można je wykorzystywać do tego, żeby zbadać sobie oczy.

To pana pierwszy projekt w obszarze ochrony zdrowia?

Tak. Wszystko zaczęło się od naszego wirtualnego sklepu z okularami weargetpetto.pl. Prowadząc go, doszliśmy z Mateuszem do wniosku, że warto byłoby uruchomić kompleksową usługę dla naszych klientów: od zbadania wzroku po wirtualne przymierzenie, wybór i zakup okularów. Przymiarki okularów online już są możliwe, ale konieczne badanie wzroku jeszcze nie, stąd wzięła się decyzja o stworzeniu narzędzia, które to umożliwi. I tak oto zmierzamy do realizacji tego projektu.

Rozmawiała Renata Karolewska

Artystyczny jubileusz

Przebojowa Babcia Marianna i jej wystawa

ostatnia prosta” to tytuł indywidualnej wystawy malarstwa Marianny Styrzyńskiej, zorganizowanej w galerii Starego Młyna z okazji 85. urodzin artystki. Na wernisażu pojawili się najbliżsi jubilatki, a także przyjaciele ze Stowarzyszenia Artystów „Młyn” oraz miłośnicy lokalnego świata sztuki.

O przebojowej babci pisano w komentarzach pod fotorelacjami z otwarcia wystawy, umieszczonymi w popularnych social mediach. Zarówno tam, jak i na miejscu słyszeć się dało słowa pełne uznania, szacunku i zachwytu nad dokonaniem autorki. Marianna Styrzyńska to bowiem kobieta aktywna artystycznie niestróniąca od kontaktów z przedstawicielami młodszego pokolenia, których wtajemnicza w świat plastyki, która ma własne konto na Facebooku, jest pogodna i wykazuje się dystansem do siebie oraz otaczającego ją świata (świadczy o tym choćby tytuł wystawy).

W Zgierskiej Galerii Sztuki przedstawione zostały prace z różnych okresów twórczości artystki. Zwiedzający mogli podziwiać głównie malarstwo i pastele, ale również rysunek i batik przedstawiające przede wszystkim pejzaże. Nie zabrakło zgierskich wątków, jak na przykład widoków na stare miasto, wnętrze kościoła św. Katarzyny czy ówczesny budynek młyna, w którym po rewalizacji siedzibę ma teraz Miejski Ośrodek Kultury, organizator wystawy.

Marianna Styrzyńska jest członkinią Związku Polskich Artystów Plastyków i Stowarzyszenia Pastelistów Polskich. Należy również do zgierskiego Stowarzyszenia Artystów „Młyn”. Zgierzanka ma w dorobku wiele wystaw indywidualnych i zbiorowych, które od początku lat 70. można było podziwiać w galeriach wielu polskich miast. Jej prace znajdują się w prywatnych kolekcjach w Indonezji, Holandii, Niemczech czy Stanach Zjednoczonych. (mz)

LECH BACZYŃSKI



Marianna Styrzyńska przyjęła wiele życzeń i gratulacji zarówno z okazji wystawy, ale i obchodzonych niedawno 85. urodzin

Przedwiośnie



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Baku z długim u – tak Cezary Baryka wymawiał nazwę miasta swojego dzieciństwa i młodości. Poprawiał również tych, którzy tę nazwę wymawiali niewłaściwie. Co dziś wiemy o Baku? Część z nas zapewne tyle, co przeczytaliśmy w książce Stefana Żeromskiego o mieście „mlekiem i miodem płynącym”, które stopniowo, pod wpływem wojny i rewolucji zamienia się w piekło dla ludzi, którzy jeszcze niedawno żyli w zgodzie i dobrobycie. Co nas czeka, kiedy odwiedzimy to miasto po ponad 100 latach od opuszczenia go przez Cezarego Barykę? Jak nas powita i czym zaskoczy? Zapraszamy do stolicy Azerbejdżanu.



ARCHIWUM.B.D. CŁAPA

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Lecimy tam jako jedni z pierwszych po ponownym uruchomieniu bezpośrednich lotów z Warszawy do Baku. Lotnisko nie powala ogromem, a obsługa na lotnisku przypomina dawne, słusznie minione czasy w naszym kraju. Do hotelu zabiera nas taksówkarz, który miał na nas czekać, ale zjawia się dopiero po telefonicznej interwencji u obsługi hotelu. Droga z lotniska do centrum to bardzo bogata arteria komunikacyjna. Ogromne domy można spokojnie porównać do wielkich pałaców. Daleko przed nami na wzgórzu słynne trzy wieżowce w kształcie języków ognia.

Wypożyczalnia samochodów z niespodzianką

Aby móc swobodnie poruszać się po kraju, postanawiamy wynająć samochód. Dzwonimy do właściciela wypożyczalni, którą znaleźliśmy na mapach Google. Ten przyjeżdża po nas sportowym amerykańskim wozem. Kiedy dojeżdżamy, okazuje się, że na tej samej ulicy znajduje się mnóstwo innych wypożyczalni, trudno jednak stwierdzić, na jakich zasadach działają. Kiedy wracamy do biura naszego oferenta po jakimś czasie, za-

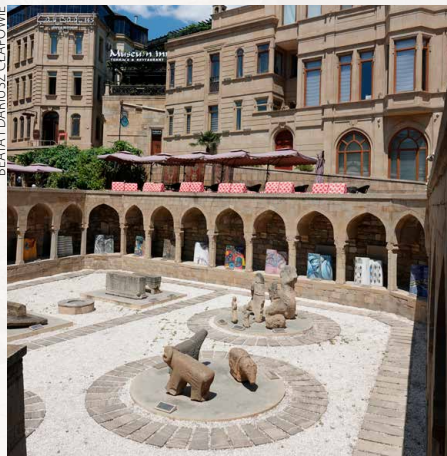
stajemy w nim policję i porozrzucane meble. Ostatecznie transakcji dokonaliśmy w innej firmie, gdzie przez jakieś półtorej godziny częstowano nas herbatą i ciastkami, żeby umilić nam czas oczekiwania na przygotowanie samochodu.

Baku jak z bajki

Centrum Kulturalne Heydara Alijewa zna chyba każdy. To ogromny budynek o niezwykłym kształcie, otoczony plantami. Wewnątrz mnóstwo ekspozycji o różnej tematyce. Część poświęcona oczywiście postaci Alijewa, który w Azerbejdżanie otaczany jest prawie boskim kultem. Zwiedzamy. Po południu wyruszamy na starówkę. Parking położony w centrum jest niedrogi i dobrze usytuowany, chociaż dostać się do niego bardzo trudno. Baku wieczorem wygląda jak kraina z bajki. Znaczna część starego miasta otoczona jest murami, z bramami

prowadzącymi do wewnątrz. Na zewnątrz stare miasto otoczone jest wspaniałymi ogrodami z piękną, małą architekturą. Wieczorną porą nadzwyczaj okazałe prezentuje się wybrzeże Morza Kaspijskiego. Budynek usytuowane wokół nabrzeża ze słynnym Muzeum Dywanów są przepięknie oświetlone. Ludzie spacerują powoli, napawając się niezwykłą atmosferą miasta. Często siadają przy stoliku i zamawiają czajniczek herbaty z powidłami, ciasteczkami lub czekoladą. W płataninie starych, wąskich uliczek napotykamy wiele sklepów z pamiątkami i artefaktami z dawnych czasów. W dzień miejsca te zastawione są bardzo gęsto kramami.

Najbardziej okazałym zabytkiem wśród wielu ciekawych budowli starego miasta jest niewątpliwie Pałac Szachów Szyrwanu. Jednak mimo kierunkowskazów i GPS, trudno nam do niego dotrzeć. Pomaga nam wreszcie przechodzień, czarnoskóry, który zachęca, żeby iść za nim, bo jest gotów nas tam zaprowadzić. W dużym kompleksie obok wystaw muzealnych i sali tronowej znajdujemy budowle obronne, łaźnie pałacowe oraz meczety z grobami rodziny królewskiej. Niezwykłym miejscem jest „Mauzoleum Derwisha” – Sejjida Jahji Bakuwiego, nadwornego uczonego szacha Chalilullah. Do miejsca jego spoczynku należy wejść wąskimi schodami do głębokiej piwnicy. Innym charakterystycznym zabytkiem starego miasta jest Baszta Dziewicza. Istnieją różne hipotezy na temat okresu, w którym powstała, a jej historia wypełniona jest wieloma legendami.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Polskie akcenty z zaskoczenia

Po obejrzeniu wystaw na poszczególnych piętrach wychodzimy na taras, skąd rozpo-

Szperanie w przeszłości

DR HAB. GRZEGORZ IGNATOWSKI



W poważniejszych rozmowach o życiu, a nawet luźnych pogawędkach bywam niekiedy pytany, czy dzisiaj, w danej sytuacji z przeszłości, postąpiłbym tak samo. Konkretnie, czy

podjąłbym identyczną decyzję, gdybym miał zatrudnić się w tej samej firmie, zmienić mieszkanie, a nawet oświadczyć. Niezależnie od tego, czy zadajemy sobie takie lub podobne pytania, warto zajrzeć do książki Toshikazu Kawaguchi „Zanim wystygnie kawa”. Ni mniej, ni więcej w spreparowanej opowieści autor kieruje nasze kroki do pewnej tokijskiej kawiarenki, gdzie można powrócić do przeszłości. Naturalnie chętnych nie brakowało i ustawiały się tam długie kolejki. Niestety niewiele przenosiło się w czasie. Z jakiego powodu? Z prostego, gdyż możliwość powrotu była obwarowana licznymi ograniczeniami. Mianowicie można było w historii spotkać się tylko z osobami, które były kiedyś w urokliwej kawiarence. Nawet gdybyś odważył się na podróż w czasie, i tak w żaden sposób nie mógłbyś zmienić biegu wydarzeń. Na dodatek w kawiarence należało usiąść na ściśle wyznaczonym krześle zajmowanym jednak ciągle przez tajemniczą kobietę. Trzeba było zatem nie lada sztuki, aby zająć jej miejsce, a potem nie ruszać się i nie wiercić. Obowiązywał także limit czasu. Patrząc na tytuł, nietrudno domyślić się, że w czasie rozmowy z drugim człowiekiem w przeszłości bezwzględnie trzeba było wypić kawę przed jej wystygnięciem. A zatem Kawaguchi w swojej książce opowiada tylko o czterech osobach, które zdecydowały się przyjąć tak drakońskie warunki. Mimo że o kawiarence nie zapomniła prasa i media. Dziennikarze kwitowali swoje relacje stwierdzeniem, że w gruncie rzeczy mieliśmy do czynienia z legendą i nikt nie wiedział, skąd się wzięła. Pośród śmiałków, którzy odważyli się na przejmującą podróż w czasie była dziewczyna

pragnąca powrócić do ostatniej rozmowy ze swoim chłopakiem i małżonka chcąca porozmawiać z mężem, zanim ów utracił pamięć. Znalazła się też kobieta, która chciała spotkać się ze swoją siostrą oraz matka pragnąca zobaczyć córkę. Nie miała wcześniej okazji jej poznać, a nawet porozmawiać. Zachęcając do przyjemnej skądinąd lektury, wspomnijmy, że chodzi o niebanalne konwersacje. Matka nie mogła spotkać się z córką, gdyż dziewczynka zmarła w czasie porodu. Siostra nie porozmawiała z siostrą, która zginęła w wypadku samochodowym. Sama zresztą w jakimś stopniu przyczyniła się do tragicznej sytuacji. Mężczyzna cierpiący na chorobę Alzheimera przed utratą pamięci pragnął swojej żonie wręczyć list, w którym usilnie starał się powiedzieć

o postępującej chorobie. Szkoda, że wzruszający list, dzięki powrotowi do przeszłości wraz z czytelnikami miała okazję przeczytać dopiero po kilku latach. W końcu dziewczyna wraca do rozmowy z chłopakiem, w czasie której miała zamiar powiedzieć mu o swojej pewnej dolegliwości. Nie powiedziała i z tego powodu nigdy nie zaznała już miłości. Czytelnik może powiedzieć, że książka nie jest niczym innym, jak tanią psychologiczną rozprawką. Znamy bowiem powiedzenie

**Zanim
wystygnie
kawa**

Toshikazu Kawaguchi

nie, że co było, a nie jest, nie pisze się w rejestr. Po co komu żyć przeszłością, skoro musimy zajmować się sprawami dnia dzisiejszego, bo to, co minęło, nie jest ważne. Nic podobnego. Nie tylko bohaterowie książki, ale i czytelnicy po jej przeczytaniu nie będą zapewne tacy sami. Książka, być może czasami w sposób zabawny, przypomina czytelnikowi, co jest w życiu ważne. Jak słusznie powiada na początku pierwszej z czterech opowieści jedna z pracownic kawiarenki, życia nie dostaje się na tacy. ●

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.



ściera się piękny widok na całe miasto. Nasze zainteresowanie przykuwa jednak wystawa przed wieżą prezentująca przepiękne zakątki Krakowa. To dla nas zaskoczenie i naprawdę bardzo miły akcent. Jakież jednak było nasze zdumienie, gdy okazało się, że dom naprzeciwko naszego hotelu, w którym mieści się Muzeum Historyczne, zaprojektował i wybudował Polak! Zrobił to na zlecenie miejscowego potentata naftowego, który nie był zbyt „uczony”, ale w biznesie radził sobie dobrze. Idąc dalej tym tropem, odkrywamy na ścianie budynku ogromną tablicę poświęconą polskim architektom. Nie dziwią już polskobrzmiące, choć dziwnie zapisane tabliczki z patronami ulic. Kiedy teraz rozglądamy się dookoła, mamy wrażenie, jakby to była nasza Łódź, może tylko wybudowana z nieco większym rozmachem.

Można w tym momencie zadać pytanie, czy „Barykowie” z dawnych czasów wstawili się tylko architekturą? Otóż nie. W 1896 r. polski inżynier i właściciel pól roponośnych Witold Zglenicki opracował platformę wiertniczą umożliwiającą wydobycie ropy z dna morza. Przedwcześnie zmarły na cukrzycę (wówczas nieuleczalną) przekazał swój majątek na wsparcie polskiej nauki. Odtąd nazywany jest Polskim Noblem!

Po tak wielu „narodowych” doświadczeniach połowę następnego dnia spędzamy w towarzystwie miejscowych Polonusów. Niezwykłym doświadczeniem jest wycieczka kolejką szynową na szczyt góry obok słynnych „płomieni”. Patrzymy na morze, zatokę i miasto. Pięknie to wszystko wygląda, jednak za plecami mamy historię. Cmentarz ofiar walk, nieraz bratobójczych, częściej tych, którzy zginęli w wyniku interwencji z zewnątrz, głównie Rosjan.

Pisząc o przedwiośniu w przededniu jesieni, mamy nadzieję, że nie powtórzą się straszne wydarzenia sprzed ponad stu lat, i te równie tragiczne sprzed lat kilkudziesięciu. Zachowujemy nadzieję, chociaż znów docierają do nas tragiczne informacje o walkach pomiędzy Ormianami i Azerami. ●

Aby żadne dziecko nie szukało domu w Internecie

DARIUSZ SPANIALSKI



Współczesna młodzież szybciej dojrzeła. To fakt. Czasem już 10-letnie dziewczynki wyglądają jak nastolatki. Są wysokie i bywają ubrane nieodpowiednio do swojego wieku. Dzieje się tak, bo dla wielu autorytet mamy, która każe ubrać się do szkoły ciepło i praktycznie, zastępuje autorytet koleżanek, które lepiej wiedzą, co jest modne, a co „obciachowe”. Rodzice w obawie o wykluczenie swojej pociechy ze środowiska godzą się na zmiany bezkrytycznie wprowadzane przez różnego rodzaju kreatorów mody i zachowań; postawy, których wzorce płyną z mediów, filmów i z innych rodzajów twórczości. W ten sposób, pozwalając na wszystko, nie wyznaczając żadnych granic, mimochodem dzieci traktują jak dorosłych.

Tymczasem niekontrolowana edukacja płynąca z mediów buduje u dzieci postawy hedonistyczne. Łatwy dostęp do telewizji i Internetu pozwala na niemal nieograniczony dostęp do treści, które nie są dla nich przeznaczone. Zapominamy, że to właśnie w dzieciństwie uczymy się poprzez naśladowanie pewnych postaw, zatem jeśli dziecko często ogląda na przykład sceny agresji, to, upraszczając następstwa, potem naśladuje swoich telewizyjnych bohaterów i stosuje agresywne lub wulgarne zachowania, które poznało w swoim środowisku.

Codziennosc dostarczająca dzieciom przemocy może w pewnym stopniu wpłynąć na ich postrzeganie świata. Szczególny wpływ mogą tutaj mieć gry komputerowe, w których człowiek utożsamia się z fikcyjną postacią, z której w każdej chwili może wyjść – nie tak przecież jest w życiu.

Jednak media mają także swój pozytywny wpływ i jeżeli sprawna jest kontrola ro-

dzielska, to dziecko uczy się właściwych ocen zachowań i sytuacji. Ważne, aby rodzice sami umieli korzystać z Internetu i innych mediów.

Prawdą jest, że niewielu rodziców ma odpowiednie przygotowanie czy talent pedagogiczny. Mimo to nie powinniśmy jednak być bezczynni. Warto zastępować oglądanie telewizji życiem rodzinnym, a wizyty w Internecie – rozmowami z dzieckiem i wspólnym czytaniem książek. Wbrew pozorom, dzieci bardziej od telewizora i komputera potrzebują miłości rodziców i przyjemnej atmosfery w domu... nierzadko bowiem komputer daje dziecku możliwość uzyskania azylu w wirtualnym świecie, kiedy w domu rządzą złe emocje.

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



Rzeką płynęła ryba
Czy na pewno czy chyba
Algi złościł ją kwiat
Jeszcze łzę uroniła
Nim do snu utuliła
Ją rybiańska mogiła
Kołysanką sto lat

namalowała: asia
napisał: wojtek

Oleksiewicz

▲ Sport i rekreacja

■ Koncerty i wydarzenia kulturalne

● Dzieci i młodzież

◆ Inne

10 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

■ godz. 12.00 Kino Konesera

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
(organizator: UMZ, MOK)

11 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

● godz. 10.00 „Mali-Wielcy. Opowieść o równości – Martin Luther King” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

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

13 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

● godz. 9.30 „Idzie lasem Pani Jesień” – zajęcia literacko-plastyczne dla najmłodszych

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: MPBP)

● godz. 9.30 „Wyprawa do Krainy Bajek” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Filia Nr 4, ul. Fijałkowskiego 2
(organizator: MPBP)

▲ godz. 10.00 Miting Lekkoatletyczny Osób Niepełnosprawnych

Hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
(organizator: PSONI Koło Zgierz, MOSIR)

● godz. 10.00 „Mali-Wielcy. Opowieść o równości – Martin Luther King” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

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

● godz. 10.00 „Magiczny świat bajek” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

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

14 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

● godz. 10.00 „Uczymy się żyć w przyjaźni” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Filia Nr 3, ul. Dubois 23a
(organizator: MPBP)

15 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

▲ godz. 16.00 Mecz piłki nożnej MPK Boruta Zgierz – AKS SMS Łódź

Stadion MOSIR, ul. Wschodnia 2
(organizator: MKP Boruta Zgierz, MOSIR)

▲ godz. 17.00 Mecz koszykówki MKK Interon Siejko Boruta Zgierz – KSK Cech Noceć Innowrocław

Hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
(organizator: MKK Interon Siejko Boruta Zgierz, MOSIR)

◆ Międzynarodowy Dzień Białej Laski – Jubileusz 70 lat Koła Polskiego Związku Niewidomych w Zgierzu

Sala bankietowa „Balentino”, ul. Piątkowska 83
(organizator: Koło w Zgierzu Polskiego Związku Niewidomych)

16 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

● godz. 16.00 Bajkobranie „Dobre rady Lisa Witalisa” OTeatr

Zapisy elektroniczne poprzez stronę ckdzgierz.pl
Koszt: 15zł/osoba
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

17 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

◆ Konferencja „Nauka dla biznesu – Nowe Perspektywy”

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
(organizator: Łódzki Instytut Technologiczny, ZCOP)

20 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

■ godz. 18.00 „Design PRL-u. Niedoceniana sztuka w naszych domach”

Otwarcie wystawy czasowej stworzonej razem z mieszkańcami Zgierza. Artefakty z PRL-u znalezione w zgierskich domach, które są ozdobnymi przykładami zdobnictwa i wzornictwa m.in. naczynia ceramiczne, porcelana, szkło, biżuteria, tkanina, meble
Muzeum Miasta Zgierz, ul. Dąbrowskiego 21
(organizator: MMZ)

21 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

● godz. 10.00 „Halloween” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Filia Nr 3, ul. Dubois 23a
(organizator: MPBP)

■ godz. 18.00 Wernisaż jubileuszowej wystawy Stowarzyszenia Artystów Młyn z okazji 20-lecia działalności

Wystawa czynna do 13.11.2022 r.
Wstęp wolny.
Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
(organizator: MOK)

22 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

◆ godz. 10.00 Kreatywna Kuźnia Familijna: stroik jesienny

Rodzinne warsztaty rękodzielnicze
Zapisy elektroniczne poprzez stronę ckdzgierz.pl
Koszt: 20zł/osoba
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

◆ godz. 15.00 Osiedlowy Dzień Seniora Spółdzielczy Dom Kultury „SEM”, ul. Parczewska 21

(organizator: SDK „SEM”)

23 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

■ godz. 19.00 Koncert zespołu Old Breakout

Bilety w cenie 50 zł
Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
(organizator: MOK)

24 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

■ godz. 12.00 Kino Konesera

Bilety w cenie 10 zł
Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
(organizator: UMZ, MOK)

25 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

▲ godz. 9.00 Mistrzostwa Zgierza Igrzyska Dzieci, Igrzyska Młodzieży Szkolnej – badminton drużynowy

Stadion MOSIR, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSIR)

27 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

● godz. 9.30 „Idzie lasem Pani Jesień” – zajęcia literacko-plastyczne dla najmłodszych

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: MPBP)

● godz. 10.00 „Widzimy to, co niewidoczne – iluzje optyczne” – zajęcia edukacyjne dla dzieci

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

◆ godz. 18.00 Spotkanie z cyklu „Co za gość...”

Bohaterką spotkania będzie aktorka Małgorzata Potocka
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: WP UMZ)

28 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

● godz. 16.30 Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata: Strasznie dobre przekąski

Warsztaty kulinarne dla dzieci 7+
Zapisy elektroniczne poprzez stronę ckdzgierz.pl
Koszt: 50 zł/dziecko
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

29 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

▲ godz. 15.00 Mecz piłki nożnej MPK Boruta Zgierz – RKS Radomsko

Stadion MOSIR, ul. Wschodnia 2

(organizator: MKP Boruta Zgierz, MOSIR)

▲ godz. 17.00 Mecz koszykówki MKK Interon Siejko Boruta Zgierz – TKM Włocławek

Hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
(organizator: MKK Interon Siejko Boruta Zgierz, MOSIR)

▲ Jubileusz 120-lecia istnienia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
(organizator: Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”)

30 PAŹDZIERNIK (NIEDZIELA)

◆ godz. 9.30-14.30 Ostatnia w tym roku akcja „Uprzątnij swój strych”

Przedaj to, co zalega w piwnicy lub na strychu
Targowisko, pl. Targowy 13
(organizator: UMZ, MPKG)

● godz. 16.00 Bajkobranie dla NAJNAJWIEKSZEJ Teatr Blum „Jak po sznurku”

Spektakl dla dzieci od 1 do 5 roku życia
Koszt: 15 zł/osoba

Zapisy elektroniczne przez stronę ckdzgierz.pl
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

31 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

◆ w godzinach 16.00-19.00 Otwarta Pracownia Plastyczna

Rodzinna przestrzeń do tworzenia ozdób hallo-weenowych
Wstęp bezpłatny i bez zapisów
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

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

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Mysłowski”, Popieluski 9
- Bar „U Borowów”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobniarskie, Galczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Dom Kultury SEM, Parczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatery „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Fru Fitness, Sienkiewicza 20
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruchu”, Galczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznicza weterynaryjna, Żytnia 82
- Łażnia Miejska, Łęczycza 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczycza 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycza 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczycza 24
- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C

- Najlepsze sery w mieście, Galczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon optyczny „Italooptica”, Galczyńskiego 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parczewska 17
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Sklep „Dar-Mar” Przygraniczna 25
- Sklep „Gastropak”, Dąbrowskiego 10
- Sklep budowlany „Standard”, 1 Maja 19
- Sklep monopolowy, Lechonia 2
- Sklep przemysłowy, Rembowskiego 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskiego 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „AF-Lider”, Boya-Zeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Iwona”, Staffa 22C
- Sklep spożywczy „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowiczka 31
- Sklep spożywczy „Miraż II”, Przygraniczna 32

- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Zeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Raduś”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyny” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Jacka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrowska, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembelskiego 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popieluski 3A
- „Ter-Lux”, Czerwińskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczycza 4
- Urząd Stanu Gwiniłowego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafiła”, Aleksandrowska 13/15
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczycza 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożyczki”, Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

Firmy i instytucje zainteresowane dystrybucją miesięcznika „Zgierz – moja przestrzeń” zapraszamy do kontaktu z naszą redakcją: mokzgierz@interia.pl lub pod numerem tel. +42 714 31 76.

NOWE RENAULT MEGANE E-TECH

w 100% elektryczne



już od
1339 zł /mies.
(RRSO 10,01%)
umów się na jazdę testową na renault.pl

nawet do 450 km zasięgu, 26 zaawansowanych systemów wspomagania jazdy, 300 zarejestrowanych patentów, nowy kokpit openR o powierzchni 774 cm² z wbudowanym Google

RRSO dla Kredytu Renault Easy Box wynosi 10,01% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 169 900 zł, okres 25 miesięcy, wpłata własna 55 693,22 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 5,99%, finansowane: prowizja bankowa 4568,27 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 3563,25 zł. Miesięczna rata kredytowa 1339,33 zł. Ostatnia rata 103 808,90 zł. Całkowita kwota kredytu: 114 206,78 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 135 952,83 zł. Stan na dzień 1.09.2022 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. Wartości zużycia energii elektrycznej dla modelu Renault Megane E-Tech w 100% elektryczny w zależności od wariantu i wersji wynoszą w cyklu mieszanym od 15,8 do 16,1 kWh/100 km, a emisja CO₂ - 0,00 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą pomiarową i odpowiadają zapisom Rozporządzenia (UE) 2017/1153 z dnia 2 czerwca 2017 r. w uzupełnieniu Rozporządzenia (WE) nr 715/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie homologacji typu pojazdów silnikowych w odniesieniu do emisji zanieczyszczeń pochodzących z lekkich pojazdów pasażerskich i użytkowych. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych wartości, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, sposób ładowania akumulatora oraz jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wtp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie www.renault.pl.



renault.pl



GRUPA
JASZPOL

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Brukowa 2

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

www.jaspol.pl

/Jaspol