

M O J A •

Z g

ie

rz

P R Z E S T R Z E Ń

POZNALIŚMY
PRZEDSIĘBIORCÓW
ROKU - **NAJLEPSZE**
LOKALNE FIRMY
NAGRODZONE
W KONKURSIE
O NAGRODĘ
RAJMUNDA
REMBIELIŃSKIEGO

ZGIERSKIE
CENTRUM SENIORA
CORAZ BLIŻEJ
- BĘDZIE AKTYWNI
I KULTURALNI

PRACOWNIA TKACKA
W DOMU TURYSTY
NIE TYLKO DLA TURYSTY

ANTONINA WITKOSZ
I INDIA BJÖRG
- MŁODE, SUPER ZDOLNE
WOKALISTKI ZE ZGIERZA
- NIECH ŚWIAT JE POZNA

MŁODA „CEBULA”
- ROŚNIE NAM
KONKURENCJA?

AKCJE, WARSZTATY,
LEKCJE I JESZCZE WIĘCEJ,
CZYLI JAK MIASTO ROZWIJA
ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNĄ



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Narutowicza 29. Tu spotkają się zgierscy seniorzy	6
Gala przedsiębiorczości za nami	6
Ekologia dla młodszych i starszych	7
Warto czytać?	7
Kafle z rycerskiego pieca	8
Muzykoterapia, czyli czasem marsz, a czasem reagge	9
Defilada, koncert, złożenie kwiatów	10
Emocjonująca końcówka sezonu. Gniezno pokonane	10
Indii Björg wyjście z cienia	11
Goście, goście!	12
Edukacja zawodowa – warunek rozwoju innowacyjnych przedsiębiorstw	13
Wojśław Szymański.	
Dziś już takich sportowców nie ma...	14
Pracownia Tkacka nowe miejsce na mapie Zgierza	15
Świetny występ zgierzanki. Antosia Witkosz w kolejnym etapie „The Voice Kids”	15
Dokładnie, dokładniej, najdokładniej	16
W SDK „SEM” kulturalnie i charytatywnie	16
Tak powstaje wielowarstwowa „Cebula”	17
Chcesz żyć długo w zdrowiu i szczęściu?	
Bądź życzliwy, optymistyczny i otaczaj się przyjaciółmi	18
Identyczne prawa w sieci i w realu	18
Śladami PRL... i nie tylko	19
Zięba – kolorowy śpiewak	20
Po co komu boisko pod balonem?	21
Brydżyści zapraszają do Starego Młyna	22
Turniej piłki chodzonej. Zgierzanki najlepsze	22
Chęć, bo tak	23
Giewont – kolekcja niezwykajna!	24
Trzeci dzień świąt wielkanocnych tylko w Grabowie	25
Bezglutenowcy	26
Poszukują koloru i prezentują się na wystawie	27
Tryptyk kubański – wyspa jak wulkan gorąca	28
Nie odwracaj kota ogonem	29
Żle jest, gdy w miłości widzi się cel	30



7



10



15



20



28

Słowo wstępu



Nowoczesne technologie są fascynujące. Ich nieunikniony rozwój niesie z sobą wiele szans, ale także zagrożeń. W ostatnim czasie bardzo dużo mówi się o czwartej genera-

cji algorytmu ChatGPT. Sztuczna inteligencja (AI) w obecnym wydaniu nie tylko rozumie tekst, ale także potrafi interpretować i przetwarzać zdjęcia lub dostarczone dane, i bardzo szybko się uczy. Jest znacznie bardziej kreatywna od swoich poprzednich wersji i może obsługiwać coraz bardziej wysublimowane, wyszukane polecenia użytkowników. Jest w stanie nie tylko tłumaczyć, ale też w przypadku różnych systemów językowych, gdy ma do czynienia na przykład z tłumaczeniem z języka gramatycznego na język tonalny, tworzyć ogniwa pośrednie – swoje własne języki. To fascynujące i przerażające zarazem. Algorytm bez problemu potrafi napisać rozprawkę i pozytywnie przejść przez program antyplagiatowy. Wciąż ma, co prawda, tendencje do zmyślenia odpowiedzi, ale i tak wiele z tego, co nam przekazuje, jest prawdą. I tu właśnie tkwi haczyk, bo obdarzenie algorytmu zaufaniem, może doprowadzić do pewnej konfuzji w zderzeniu z prawdziwą, rzetelną wiedzą na dany temat.

Socjologowie zastanawiają się, czy ChatGPT może przyczynić się do intelektualnej degradacji ludzi. To również ciekawy wątek, bo dzisiejszy stan badań pokazuje jasno dwie krzywe cywilizacyjne zmierzające w różnych kierunkach. W górę pnie się krzywa możliwości poznawczych, w dół podąża krzywa sprawności intelektualnej ludzkości jako takiej. Spotkanie się tych dwóch, oznacza pewną katastrofę.

W tym kontekście wielce inspirujące wydało mi się pytanie, które znalazłam w jednym z artykułów prasowych: czy monstrum AI, które stworzyliśmy, ostatecznie nie pożre swoich twórców, czy w razie konieczności będziemy w stanie to wyłączyć?

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 Ziemiańska, Maciej Rubacha
Krzysztof Głowacki (foto), Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: SILVERPRINT
Nakład: 3000 sztuk. Egzemplarz bezpłatny

Treści zawarte w niniejszym miesięczniku są chronione prawem autorskim. Wszelkie przedruki całych artykułów lub ich fragmentów możliwe są wyłącznie po uzyskaniu zgody wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów w przekazywanych artykułach oraz zmian w tytułach i śródtytułach.
Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklam i ogłoszeń, jeśli ich treść lub forma nie jest zgodna z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36, pkt 4 prawa prasowego). Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam. Wydawca nie identyfikuje się ze wszystkimi poglądami, które wyrażone są w publikowanych tekstach.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
Autor zdjęcia
na okładce:
Jakub Niedziela

Wielkanocne klimaty

Święta wielkanocne w tym roku przypadają na początek kwietnia, w Zgierzu szykowaliśmy się na ich nadejście już od dobrych kilku tygodni. Organizowano warsztaty: rękodzielnicze i kulinarne, wystawcy przywieźli palmy i pisanki na Jarmark Kaziukowy, zwyczajnie świąteczne poznawali uczniowie i przedszkolacy. Szacunek dla tradycji łączył się w wielu przypadkach z elementami nowoczesnymi, nie ograniczono inwencji artystycznej uczestników zabaw. Wielkanoc od zawsze kojarzy się z nadzieją, z budzeniem się do życia. Mamy nadzieję, że świąteczny klimat zostanie z nami jak najdłużej. (jn)

LECH BACZYŃSKI



Nowoczesne spojrzenie na wielkanocną tradycję. W Starym Młynie zorganizowano warsztaty tworzenia pisanek, ozdabiano je techniką Powertex. Zajęcia prowadził znany plastyk i muzyk Darek „Dziki” Karwowski.



Centrum Kultury Dziecka zorganizowało, jak co roku, cykl okołowielkanocnych wydarzeń. m.in. Kulinarną Wyprawę Dookoła Świata, przedświąteczne warsztaty kulinarne oraz Kreatywną Przestrzeń Wielkanocną.



Magdalena Grabia-Krawczyk (Muzeum Miasta Zgierza/Stowarzyszenie EZG) zaproponowała zgierzanom warsztaty, podczas których wykonywano tradycyjną ozdobę – pająka wielkanocnego. Przy okazji rozmawiano o chrześcijańskich i przedchrześcijańskich źródłach polskiej tradycji wielkanocnych.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Zgierski Jarmark Kaziukowy od zawsze kojarzy się z regionalnym jedzeniem, drewnianymi wyrobami rzemieślniczymi i ozdobami świątecznymi. Większość ze sprzedawanych wyrobów to efekt nietłowej rękodzielniczej pracy.

MPBP W ZGIERZU



Wielkanoc na wesoło. Podczas wizyty w filii nr 1 zgierskiej biblioteki przedszkolaki wykonywały pisanki i bawiły się w teatrzyk kukielkowy. W ramach zajęć literacko-plastycznych „Wielkanocna kukielka z pudełka” wysłuchały też bajki o kurce i zającu.

Nowe autobusy

Tabor spółki Markab wzbogacił się o osiem autobusów mercedes citaro wcześniej użytkowanych za granicą. Pojazdy są ekologiczne – spełniają normę emisji spalin Euro 5 EEV i są w dobrym stanie technicznym. Autobusy obsługują wszystkie linie. Inwestycję w tabor komunikacyjny wymusiła sytuacja za wschodnią granicą i kryzys energetyczny. – *To, co dzieje się chociażby na rynku paliw gazowych spowodowało, że ponad 20 autobusów gazowych napędzanych CNG przez kilka miesięcy stało w zajezdni. Trzeba było reagować. Przewoźnik w zeszłym roku sprowadził autobusy. Decyzja związana była z dywersyfikacją źródeł paliw, na których jeżdżą autobusy miejskie, aby zapewnić stałą obsługę komunikacyjną w naszym mieście oraz z podniesieniem standardu taboru* – powiedział Bohdan Bączak, I zastępca prezidenta Zgierza.

Niskopodłogowe mercedesy są w stanie przewieźć jednocześnie do 90 pasażerów, są klimatyzowane, mają monitoring i biletomaty. Niebawem na zgierskich ulicach możemy spodziewać się kolejnych autobusów, które zastąpią tabor napędzany gazem ziemnym. (rk)



Mercedesy citaro zastąpiły autobusy napędzane CNG

Sarius z Wikingiem na koncercie w Zgierzu

15 kwietnia sceną w MOK Stary Młyn zawiądnie hip-hop. O godzinie 18.00 odbędzie się tam koncert Sariusza, uznanego przez środowisko rapera, którego działalność artystyczna trwa od 10 lat. W 2013 r. artysta zadebiutował albumem „Blisko leży obraz końca”. Od tamtej pory pojawiło się siedem kolejnych płyt, z czego cztery ostatnie wydane we własnej wytwórni Antyhipe pokrywały się platyną lub podwójną platyną. Utwory rapera mają po kilkadziesiąt milionów wyświetleń na YouTube, a do najczęściej słuchanych należą „Wiking”, „Dziecko wojny” czy „Dobry chłopak”. Sariusz przyjedzie do Zgierza promować ostatni krążek, czyli „Antyhipe 2”. Bilety na wydarzenie można nabyć drogą elektroniczną na stronie organizatora lub w siedzibie MOK przy ul. Długiej 41 A. (mz)

Pisarz, filozof, ciekawa osobowość. Wit Szostak w Mieście Tkaczy

To pierwszy bohater cyklu spotkań „Co za gość” posługujący się pseudonimem artystycznym. Wit Szostak z wykształcenia jest filozofem (absolwent Papieskiej Akademii Teologicznej), pracuje jako wykładowca akademicki. Jednocześnie to autor kilkunastu książek i kilkudziesięciu opowiadań. Debiutował w 1999 r. na łamach „Nowej Fantastyki”. Za książkę „Fuga” nominowany do Nagrody Literackiej Nike, za „Sto dni bez słońca” do Paszportu „Polityki”.

Najnowsza powieść Wita Szostaka „Szczelinami” to antologia twórczości nieistniejącej poetki – jej życie czytelnik musi sam sobie wyobrazić na podstawie wierszy. Jak twierdzi wydawca: „to zaproszenie do wciągającej gry, a jednocześnie impuls do refleksji nad literaturą jako taką – jej celami, jej ograniczeniami i jej możliwościami poznawczymi”.

Spotkanie z pisarzem odbędzie się w czwartek 20 kwietnia w Mieście Tkaczy



(sala Hostel Folkier, ul. Rembowski 1). Start o godzinie 18.00, wstęp wolny. Cykl „Co za gość” organizowany jest od 2019 r. przez Urząd Miasta Zgierza – Wydział Promocji i Kultury. (jn)

Wyłoniono zgierskie Wspaniałe

Ogólnopolski Samorządowy Konkurs Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” honoruje najbardziej zaangażowane w działania społeczne i charytatywne młode osoby. Zgierskie eliminacje do XXIX edycji odbyły się na początku marca w Starym Młynie. Po spotkaniach z kandydatami, którzy musieli dokonać samoprezentacji i po wnikliwym przeanalizowaniu dokumentacji, komisja zdecydowała, że na miano zgierskiej Wspaniałej najbardziej zasłużyła Amelia Pałagiewicz ze Szkoły Podstawowej nr 10. Ósmoklasistka wykazała zaangażowanie w wielu akcjach charytatywnych, szczególnie pomagając ukraińskim uchodźcom, wspierając Szlachetną Pacz-



kę i Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Amelia jest wolontariuszką i animatorką zabaw z dziećmi podczas wydarzeń w swojej dzielnicy, jak również tych, które organizują instytucje miejskie. Będzie ona reprezentowała Zgierz podczas eliminacji ogólnopolskich, których finał odbędzie się na początku czerwca w Ostródzie. Podczas zgierskiej części konkursu przyznano również dwa wyróżnienia. Otrzymały je Justyna Góralska z SP 10 i Martyna Oleska z SP 3. (mz)

Hala pneumatyczna na MOSiR

Jesienią pełnowymiarowe, zewnętrzne boisko piłkarskie MOSiR przy ul. Wschodniej stanie się obiektem krytym z własną wentylacją i oświetleniem, a piłkarze będą rozgrywać swoje pojedynki na sztucznej murawie.



Umowę w asyście młodych piłkarzy podpisali: prezydent Zgierza Przemysław Stanisławski i dyrektor zarządzający Panoramy Obiektów Sportowych Tomasz Zablocki

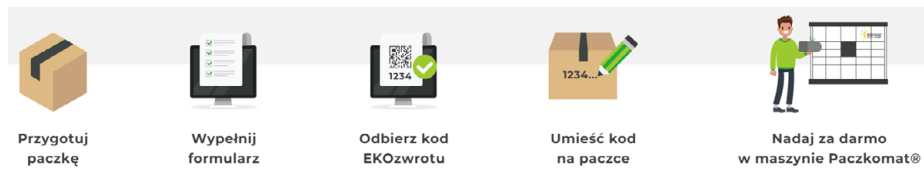
Wówczas minie termin na wykonanie zadania przez spółkę Panorama Obiekty Sportowe z Piaseczna. Umowa w tej sprawie podpisana została pod koniec marca. Postawienie hali pneumatycznej to jedynie część inwestycji, która ostatecznie zakończy się na początku przyszłego roku. Obejmuje ona jeszcze postawienie kontenerów szatniowych, budowę łącznika do istniejącej hali, adaptację istniejących toalet na poczekalnię dla użytkowników oraz częściową modernizację budynku administracyjnego.

Całość inwestycji to koszt 9 680 100 zł, jednak prezydentowi Przemysławowi Stanisławskiemu udało się pozyskać dofinansowanie na pokrycie większości wydatków w wysokości 8,5 mln zł z programów krajowych: Polskiego Ładu i Rządowego Programu Inwestycji Lokalnych. (rk)

Zostaw zbędną rzecz w paczkomacie – pomożesz środowisku

To na pewno jest interesująca propozycja dla miłośników nurtu zero waste. Fundacja Odzyskaj Środowisko i InPost zachęcają użytkowników do pozbywania się zbędnych rzeczy i pozostawiania ich w paczkomatach. Jeśli zatem mamy jakieś niepotrzebne, ale nadal sprawne urządzenia: stary telefon, blender albo buty, które już nam się znudziły, a może zabawkę, z której wyrosło nasze dziecko, warto dać im drugie życie w ramach

usługi EKOzwroty. Jak to zrobić? To bardzo proste, system prowadzi użytkownika krok po kroku. Warto zajrzeć na stronę internetową <https://inpost.pl/ekozwroty>, gdzie dowiemy się, jakie dokładnie rzeczy nadają się do wtórnego obiegu, a które zdecydowanie musimy wrzucić na przykład do pojemnika na eko śmieci. Może warto spróbować? Paczkomaty są w Zgierzu powszechnie dostępne, a cała operacja nic nie kosztuje. (rk)



Kolorowo i ekologicznie na Armii Krajowej



Nasadzenia w pasie zieleni rozdzielającym jezdnię Armii Krajowej potrwają łącznie około miesiąca

10 klonów pospolitych, wiele gatunków bylin, krzewów wieloletnich i innych roślin znajduje swoje miejsce w pasie zieleni rozdzielającym

ulicę Armii Krajowej. Prace rozpoczęły się w ostatnich dniach marca, a ich końca należy spodziewać się po upływie miesiąca. W reprezentacyjnej części miasta, w okolicy jednego z ważniejszych skrzyżowań pojawiają się między innymi berberysy, trawy ozdobne i perowskia – wśród roślin mają dominować odcienie białego, niebieskiego i różowego. Urzędnikom z wydziału zieleni Urzędu Miasta Zgierza zależało, aby roślinność w tym miejscu nie tylko cieszyła oko, ale też charakteryzowała się bioróżnorodnością, i aby pożytek z niej miały owady – dlatego wiele z nich to krzewy czy kwiaty miododajne. Zgierz pięknieje na wiosnę. (rk)

Zgierz rekrutuje sportowy narybek

Dobiegła końca rekrutacja w szkołach podstawowych na rok szkolny 2023/2024 do klas czwartych oddziałów sportowych. Ich rozwój jest możliwy dzięki podpisanemu niedawno porozumieniu między prezydentem miasta a tutejszymi klubami sportowymi. Od września uczniowie czterech zgierskich podstawówek będą mieć okazję do uprawiania jednej z sześciu dyscyplin. – W Szkole Podstawowej nr 5 będzie to lekkoatletyka, zapasy i koszykówka, w Szkole Podstawowej nr 6 – piłka nożna, Szkole Podstawowej nr 8 – pływanie i to, co jest nowością w tym roku, to siatkówka w Szkole Podstawowej nr 12. Wszystkie zajęcia będą prowadzone zgodnie z programem związków sportowych, które opiekują się naszymi szkołami pod względem merytorycznym oraz w ścisłej współpracy z lokalnymi klubami zgierskimi sportowymi – informuje Marek Lipiec, naczelnik wydziału edukacji Urzędu Miasta Zgierza. Spóźnia-



Zapasy – koronna dyscyplina Zgierza – będą promowane i rozwijane pod okiem ZTA w klasie sportowej w SP nr 5

scy mogą zainteresować się naborem uzupełniającym, który zaplanowany jest na ostatni tydzień maja. Więcej informacji na internetowej stronie miasta. (rk)

MUKS z medalami

Podczas marcowych Mistrzostw Województwa Łódzkiego w pływaniu dzieci 9, 10 i 11-letnich reprezentanci MUKS Zgierz zdobyli pięć medali. Najlepiej wypadły Anastazja Żak (złoto 25 m motylkowym i srebro 50 m dowolnym), Matylda Najbert (złoto 50 m klasycznym i brąz 50 m dowolnym) oraz Marcelina Najbert (srebro 50 m klasycznym). Zgierski klub zajął piąte miejsce w klasyfikacji medalowej (na 15 startujących), trenerzy MUKS podkreślają, że podczas imprezy ich podopieczni poprawili osiem rekordów życiowych.

Kilka dni wcześniej zgierscy pływacy wzięli udział w warszawskich eliminacjach zawodów „Od Młodzika Do Olimpijczyka”. Ze stolicy MUKS przywiózł cztery krążki: jeden srebrny i trzy brązowe. Gratulujemy. (jn)



Udany występ na turnieju wojewódzkim

Wyjątkowy finał Albertiany

Aż dwa jubileusze towarzyszyły tegorocznemu ogólnopolskiemu finałowi festiwalu twórczości osób z niepełnosprawnością intelektualną „Albertiana”: 20-lecie Fundacji Anny Dymnej „Mimo wszystko” oraz 35-lecie Fundacji Św. Brata Alberta. Obie organizacje to główni organizatorzy corocznych spotkań teatralnych i wokalnych dorosłych z niepełnosprawnościami. Dlatego wydarzenie zorganizowane jak zwykle pod koniec marca w Teatrze J. Słowackiego w Krakowie miało wyjątkową oprawę i niecodziennych gości, wśród których znaleźli się między innymi znakomici aktorzy Joanna Kulig i Krzysztof Globisz oraz kompozytor, wokalista, poeta również związany z Krakowem – Grzegorz Turnau. Tym bardziej cieszy, że na scenie oglądać mogliśmy formację Akcent ze Zgierza, która wygrała finał regionalny. Korzystając z okazji, wspierający artystów prezydent miasta Zgierza Przemysław Staniszewski, przekazał zespołowi dodatkową nagrodę w postaci gitary akustycznej, która z pewnością przyda się w dalszych działaniach zespołu. (rk)



Tegoroczny finał był wyjątkowy, bo połączony z jubileuszami organizatorów

Narutowicza 29. Tu spotkają się zgierscy seniorzy

Początek przyszłego miesiąca upłynie pod znakiem imprez towarzyszących otwarciu nowej siedziby Zgierskiego Centrum Seniora. 3 maja organizatorzy zaproszą mieszkańców na warsztaty kulinarne, równocześnie zwiedzającym udostępniony zostanie budynek przy ul. Narutowicza 29. To właśnie ten zrewitalizowany dom tkacki stanie się „bazą” wszystkich aktywnych seniorów – podczas imprezy przekazane zostaną im symboliczne klucze. Z okazji otwarcia placówki dla zgierzan zaśpiewa Alicja Majewska. Koncert zorganizowany zostanie na hali MOSiR w pierwszy weekend maja. Szczegóły występu pojawiają się w mediach społecznościowych miasta.

Prace przystosowujące budynek przy ul. Narutowicza trwały od 2021 r. Efekty widoczne są już z zewnątrz – wymieniono okna oraz inne elementy stolarki. Na parterze utworzono: ogólnodostępne sale, pomieszczenia przystosowane do wykładów, pokoje dla lekarzy i prawników, z którymi



konsultować będą się seniorzy. Przewidziano też stworzenie sali do ćwiczeń fitness. Na piętrze budynku ulokowane zostaną z kolei pomieszczenia administracyjne. Dużą innowacją jest zagospodarowanie terenu posesji. Na blisko 1,5 tys. metrów kwadratowych utworzona zostanie przestrzeń do nasadzeń, spotkań integracyjnych i występów artystycznych. Dlatego po otwarciu nowej siedziby Zgierskie Centrum Seniora wzbogaci swoją ofertę działań społeczno-kulturalnych, edukacyjnych oraz profilaktycznych. Jest szansa, że kolejni starsi mieszkańcy naszego miasta wyjadą z domów, by realizować swoje pasje i cieszyć się towarzystwem rówieśników.

Wartość projektu „Adaptacja istniejącego budynku na potrzeby Zgierskiego Centrum Seniora” to ponad 2 mln złotych, główna część środków pochodzi z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020). (jn)

Przedsiębiorczość

Gala przedsiębiorczości za nami

Nagrody w konkursie o nagrodę im. Rajmunda Rembelskiego rozdane. Kapituła przyznała 3 tytuły Przedsiębiorcy Roku, wybierając Sawo Recykling (w kategorii średni), Lemoniadę (kategoria mały) i Kangaroo (mikro przedsiębiorstwo). W tym roku nie przyznano żadnej nagrody w kategorii dużego przedsiębiorstwa. Dodatkowo nagrodzony został sklep rybny „Na Dołku” – w tym przypadku zdecydowali w plebiscycie mieszkańcy, tradycyjnie głosując na najlepszą – ich zdaniem – zgierską firmę.

Kapituła zdecydowała również o przyznaniu wyróżnień: dla firmy Jaszpol, przedszkola „Mały Domek” i Foto Studia „Paparazzi”.

Po raz pierwszy nagrody dostał narybek zgierskiej przedsiębiorczości – finaliści projektu „Młodzi w biznesie – Mój pierwszy biznesplan”. Pierwsze miejsce za pomysł stworzenia Centrum Komputerowego MasterPC – naprawa i konserwacja komputerów i urządzeń peryferyjnych dostał Kacper Pietrzak z LO im. Staszica w Zgierzu. Za nim znalazł się pomysł stworzenia aplikacji UneedMe pomagającej znaleźć pracę i pracownika wśród młodzieży. Autorką tego biznesplanu jest Hanna Sobańska z SLO. Na trzecim miejscu za pomysł stworzenia marki odzieżowej Green.wear – odzież z recyklingu znalazła się Klaudia Wagner, również

uczennica SLO. Do tego przyznano dwa wyróżnienia, dla Julii Aranowskiej (SLO) za pomysł na dyskotekę i Małgorzaty Kubiak (ZS im. Cezaka) za pomysł otwarcia salonu kosmetycznego dla mężczyzn.

Nie przez przypadek Gala Przedsiębiorczości, w czasie której ogłoszono wyniki i uhonorowano nagrodzonych, odbyła się 30 marca. Tego dnia w 1821 r. podpisano bo-

wiem przełomowy dla historii miasta dokument – Umowę Zgierską. Powstał on w bardzo ważnym momencie w dziejach Zgierza i sprawił, że miasto zaczęło się błyskawicznie rozwijać jako nowoczesny ośrodek sukienniczy.

Organizatorem konkursu było tradycyjnie Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców. (rk)



Ekologia dla młodszych i starszych

Uczniowie klas trzecich miejskich podstawówek uczestniczyli pod koniec marca w niecodziennych zajęciach ekologicznych. Najpierw dzieci poznały zasady segregacji odpadów komunalnych – uczyły się poprzez zabawę przyporządkowywania poszczególnych odpadów do odpowiednich koszy. Dowiedziały się też, jak postępować z tzw. odpadami problemowymi, czyli na przykład ze zużytym sprzętem elektrycznym, bateriami czy przeterminowanymi lekami. Jednym z tematów było świadome robienie zakupów tak, by przyczynić się do zmniejszenia ilości odpadów. Uczniowie aktywnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach.

Był to jeden z projektów realizowanych w Zgierzu, które uzyskały dofinansowanie

WFOŚiGW w Łodzi. Tu warto wspomnieć, że w tym roku miasto będzie kontynuować inne projekty ekologiczne, jak choćby „Segregujemy i kompostujemy – edukacja ekologiczna mieszkańców Zgierza”. W planach są także eko warsztaty dla seniorów i akcja ekologiczna „Zdasz i wygrasz” podczas święta miasta, w czasie której będzie można odebrać darmowe sadzonki roślin za przyniesienie szklanych opakowań do parku. Szykuje się też konkurs, w którym do wygrania będą przydomowe i kuchenne kompostowniki. Warto śledzić miejski facebook/ Miasto Zgierz i stronę internetową miasto.zgierz.pl, gdzie na bieżąco podawane są szczegółowe informacje o wszystkich powyższych aktywnościach. (rk)



Dzieci uczą się przez zabawę, jak prawidłowo segregować odpady i co zrobić z odpadami problemowymi

O bibliotece słów kilka

Warto czytać?

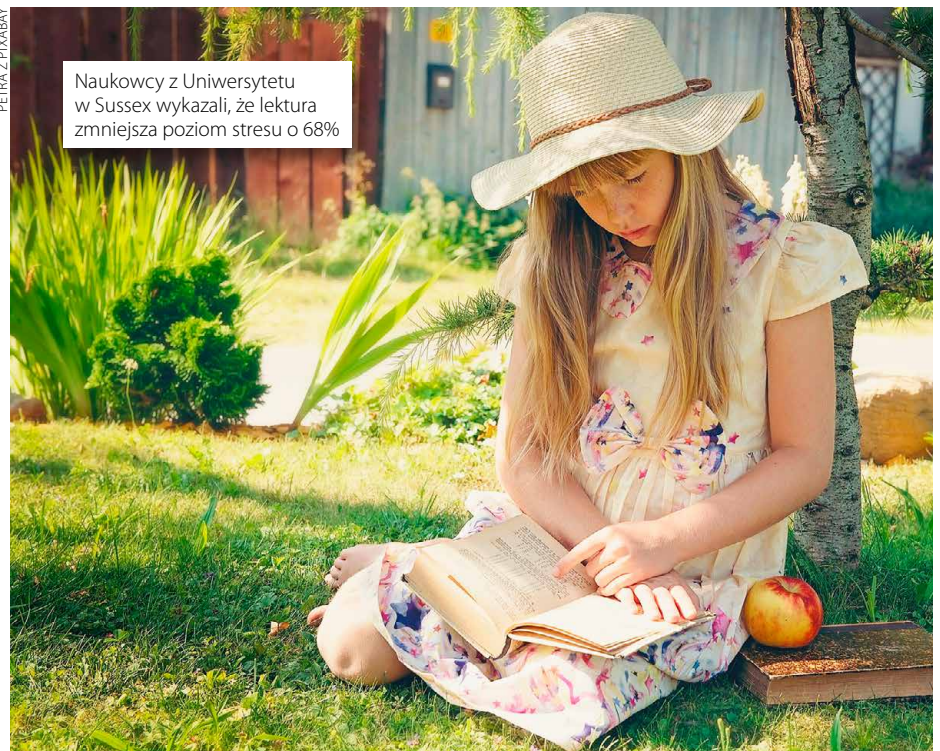
Odobrodziejstwach z czytania można byłoby długo pisać. Badania dowodzą, że czytanie książek rozwija wyobraźnię i słownictwo, wpływa na poszerzenie horyzontów i wiedzy, a zatem nic dziwnego, że znacznie poprawia wyniki w testach na inteligencję. Ale to nie wszystko. – *Książki warto czytać dla dziesiątek rozmaitych korzyści* – mówi Dorota Abramczyk, dyrektorka Miejsko-Powiatowej Biblioteki Publicznej im. B. Prusa w Zgierzu. – *Czytanie rozwija empatię, zdolności do postawienia się w pozycji innych ludzi. Jest także rozrywką, rozładowuje stres i wspomaga zdrowy sen. Niewątpliwie, czas spędzony z dobrą książką relaksuje, odstresowuje, koją. A z zasypianiem niekiedy bywa różnie... Nierzadko czytelnicy przychodzą do biblioteki niewyspani, ponieważ pochłonęli lekturę, nie mogli oderwać się od książki i musieli koniecznie doczytać do końca. Czasami sama tak mam. A inni „ubolewają”, że przeczytają kilka stron i momentalnie zasypiają. Dodatkowymi argumentami za czytaniem książek jest to, że spowalniane są procesy starzenia mózgu i zmniejsza się ryzyko zachorowania na alzheimera. Zdaniem Doroty Abramczyk informacje o korzyściach płynących z czytania winny pojawiać się w wielu publicznych miejscach: w przychodniach, szpitalach, marketach, szkołach, urzędach.*

Organizowane w Zgierzu spotkania z autorami książek w ramach Dyskusyjnego Klubu Książki działającego przy biblio-

tece czy projektu „Z książką na walizkach”, a także cyklu „Co za gość” realizowanego przez Wydział Promocji i Kultury UMZ wpływają na większe zainteresowanie książkami. Rośnie zainteresowanie czytelników autorami odwiedzającymi miasto, a w danym momencie pojawia się na nich moda. Każda akcja i kampania promująca czytelnictwo przynosi swoje pozytywne efekty. Każdego roku zgierska książnica angażuje się w takie akcje jak Narodowe Czytanie, Cała Polska czyta dzieciom, bookcrossing, Żonkile, Ogólnopolski Ty-

dzień Czytania Dzieciom, Ogólnopolski Tydzień Bibliotek, Noc Muzeów. A efekty już są. Kampania „Mała książka – wielki człowiek” przyczyniła się do wzrostu liczby czytelników do lat 5 o prawie 50%. Wielu czytelników z tej grupy wiekowej otrzymało tytuły Superczytelników, za regularne wizyty w bibliotece zakończone wypożyczeniem książek. W roku 2022 zgierskie biblioteki odwiedziło blisko 3000 użytkowników więcej niż w roku 2021. Odnotowano 48 903 odwiedzin i wypożyczono ponad 2000 więcej książek (110 489 woluminów). (ea)

PIETRA Z PIXABAY



Naukowcy z Uniwersytetu w Sussex wykazali, że lektura zmniejsza poziom stresu o 68%

Kafle z rycerskiego pieca

Zabytkowe kafle, chociaż nie „czysto” zgierskie, pochodzą z rycerskiej lub szlacheckiej rezydencji z naszego najbliższego sąsiedztwa. Opowiadają historię o świetności naszego regionu i zamożności jego mieszkańców. Są to unikatowe gotyckie kafle, jakich ze świecą szukać na dawnej ziemi łęczyckiej!

MACIEJ RUBACHA



Zostały one odnalezione przez archeologów ze zgierskiego muzeum wraz z bogatym zbiorem ceramiki w niedalekim Rogóźnie w trakcie badań, jakie prowadzono

w tamtejszym dawnym dworze w 1990 r. Według opowieści właściciela gospodarstwa, na którego terenie odkryto późnośredniowieczne stanowisko archeologiczne, zabytki znaleziono w wykopie przy fundamencie południowej ściany domu. Tworzyły one zwarte skupisko zawierające 14 fragmentów ceramiki oraz aż 42 fragmenty – jak się później okazało – gotyckich kafli.

Jeden z kafli jako nieliczny ze znalezionych artefaktów, zachował się w całości. Należy on do elementów wypełniających ścianę pieca i najprawdopodobniej pochodzi z jej środkowej części. Ściankę przednią, czyli tzw. licową ma kwadratową, nieznacznie wypukłą, zdobioną fantastycznym reliefem z przedstawieniem herbu Prawdzic: z lwem na murach miasta. Kafel pokryty zielonkawo-brunatną polewą. Jego wewnętrzna komora ma owalny otwór o płasko ściętej krawędzi. Ulepiono go z gliny z jasno cegląstą, w odcieniach szarości barwą wypału.

Biorąc pod uwagę rozmiar znalezionych w Rogóźnie kafli i porównując je z innymi znaleziskami tego typu z terenów Polski, fragmenty pieca, jak i cały zbiór, można datować na XV-XVIII w., czyli okres Polski późnośredniowiecznej lub wczesnego okresu demokracji szlacheckiej.

Istotniejsze znaczenie od wielkości kafli rogozieńskich ma ich charakter, swoimi

cechami nawiązujący do średniowiecznych, gotyckich wzorów kaflarskich. Mówi nam to o nich tyle, że pochodzą z jednego lub kilku podobnych pieców, które ogrzewały dwór w podzgierskim Rogóźnie blisko 5 wieków temu. Praktycznie wszystkie kafle wykonane zostały z gliny żelazistej, o czym świadczy ich barwa.

go), przechodząc miejscami w kolor szary, a nawet ciemnoszary.

Ścianki licowe wszystkich egzemplarzy ozdobione są ornamentem reliefowym. Wśród zabytków z Rogózna można wydzielić następujące grupy kafli: heraldyczno-rycerskie, motywy zoomorficzne, motywy symboliczne, ornament geometryczny i roślinny.

Kafle z Rogózna nie ustępują jakością wykonania i bogactwem ornamentyki analogicznym zbiorom z wielkopolskich stanowisk, gdzie odnajdowano bogate dwory: Gniezno, Janaków Dolny i Jarocin. Sama obecność kafli zdobionych motywami „jagiellońskimi” w materiale z Rogózna, podobnymi do tych, które pochodzą z bogatych, wielkopolskich siedzib rycerskich, stawia nasze znalezisko w rzędzie unikatowych na Ziemi Łęczyckiej zbiorów kafli gotyckich.

Obecnie dwór w Rogóźnie niszczeje. Przed wiekami zbudowano go prawdopodobnie z inicjatywy nieznanego z nazwiska dzierżawcy hrabiego Gomolińskiego. Siedzibę szlachecką postawiono na fundamentach wcześniejszego drewnianego dworku. Jest to budynek murowany z cegły, otynkowany. Został zaprojektowany jako trzytraktowy z poddaszem w formie czterech krzyżowych pomieszczeń, w których znajdują się facjaty. Elewacja frontowa ma 8 okien, a nad wejściem do dworu umiejscowiono balkon. Liczne remonty i przebudowy spowodowały jednak, że dwór zatracił swoje cechy pierwotne i symetryczną bryłę. Wokół budynku zachowały się pozostałości parku oraz aleja dojazdowa i oficyna.

Na szczęście uratowane kafle mają się znacznie lepiej. Zniszczone elementy zostały odtworzone, a wszystkie rodzaje kafli doczekały się pełnych replik. Te natomiast stały się podstawą repliki późnośredniowiecznego pieca, powstającej w Muzeum Miasta Zgierza. Obok niego już jesienią zwiedzający zobaczą oryginały, by móc łatwiej pojąć, jak piękną całość stanowiły te wyjątkowe zabytki.

Muzeum Miasta Zgierza



Wśród kafli z Rogózna dominowały przedstawienia heraldyczne i zoomorficzne



Replika pieca ze zrekonstruowanych kafli spod zgierskiego dworu, która będzie elementem wystawy „Dzieje Zgierza”

Płytki licowe formowano w matrycach, a komory wykonywano na kole garncarskim. Następnie oba elementy łącono. Były one raczej dociskane i ugniatające palcami. Płytki licowe od wewnątrz również były wyrównywane palcami bądź drewnianymi gładzikami. Barwa przełomów komór kafli z Rogózna oscyluje głównie wokół różnych odcieni koloru czerwonego (ceglaste-

Muzykoterapia, czyli czasem marsz, a czasem reagge

Muzyka łagodzi obyczaje – to zdanie swego czasu wywołało burzę w sejmie. Zaczniemy zatem mniej emocjonalnie, choć też będzie o muzyce. Pod parafrazą refrenu piosnki Jeremiego Przybory „muzyka jest dobra na wszystko” z pewnością podpisaliby się wszyscy muzykoterapeuci. Przekonują oni bowiem, że terapia muzyką przynosi nadzwyczaj dobre efekty. I nie jest to tylko czcza gadanina, bo jest wiele badań na potwierdzenie tych słów, a i sama muzykoterapia doczekała się statusu samodzielnej dyscypliny naukowej obejmującej szereg metod.

RENATA KAROLEWSKA



Faktem jest, że w świecie nauki muzykoterapia dopiero raczkuje – w Polsce funkcjonuje od zaledwie 50 lat. W rejonie Łodzi istnieje jeszcze krócej, bo od dwóch i pół dekady. Jednak mimo swojej krótkiej historii muzy-

koterapeuci odnotowują mnóstwo większych i mniejszych sukcesów wśród pacjentów starszych oraz dzieci, wśród osób cierpiących na niedowład, depresję, choroby neurologiczne, zaburzenia mowy, zaburzenia pamięci czy koncentracji... Długo by wymieniać. – *Muzykoterapia jest bardzo wszechstronna i może być zaadresowana do każdej grupy. Wszystko zależy od kreatywności muzykoterapeuty, zwłaszcza że to młoda nauka, więc można tu jeszcze wiele stworzyć. Może być kierowana do dzieci jako wspomagająca edukację lub osób starszych, lub po wypadkach jako rodzaj rehabilitacji. Może pomóc w poprawie zdrowia psychicznego i fizycznego – mówi Julia, studentka muzykoterapii w Akademii Muzycznej w Łodzi. – Osobiście pracuję z dziećmi po różnych urazach, z chorobami neurogennymi, na przykład w celu poprawy ich sprawności motorycznej czy też umiejętności komunikacji. W muzykoterapii możemy pracować nad poprawą motoryki czy usprawnieniem funkcji poznawczych. Możemy też pracować nad oddechem, nad redukcją stresu, nad świadomością ciała. Muzykoterapia ma bardzo szerokie zastosowanie. Trzeba jednak podkreślić, że muzykoterapeuci specjalizują się w różnych obszarach. Najlepiej zatem znaleźć takiego, który nam odpowiada. My nie mamy czegoś w rodzaju apteczki, gdzie znajdują się utwory na konkretne problemy – uzupełnia zgierzanka Aleksandra Malik pracująca na co dzień w Klinice Rehabilitacji w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.*

Muzykoterapia czerpie z różnych dyscyplin, a muzykoterapeuci współpracują ściśle z lekarzami, od których dostają informacje, z jakimi deficytami mają do czynienia i nad czym należy pracować, co usprawnić, jeśli na przykład ktoś ma dysfunkcję ruchu po urazie lub wycięciu guza. – *Tak umieszczamy instrumenty, żeby pacjenta mobilizować do aktywności ruchowej, żeby on wykonywał konkretne ruchy określonej kończyną. A ponieważ każdy ma swoje tempo, to na przykład*

ZBIORY PRYWATNE



Aleksandra Malik, zgierzanka na co dzień pracuje w Warszawie. W najbliższym czasie będzie się można z nią spotkać w Zgierzu podczas warsztatów „Otuleni dźwiękiem”



z utworu disco polo wychodzi czasem marsz, a czasem reggae – mówi Aleksandra Malik. – Dzięki muzyce pacjenci niewerbalni wchodzą w interakcję z terapeutą, zaczynają się komunikować. To z kolei daje im poczucie zrozumienia i akceptacji. Przy zaburzeniach depresyjnych można wykorzystać relaksacje czy też wizualizacje. Metod pracy jest bardzo dużo. Wiele zależy od kreatywności terapeuty.

A jak wygląda sama sesja?

Okazuje się, że tu także panuje duża różnorodność. Chorym i zaburzonym osobom pomagają się przez muzykę, ale też z użyciem muzyki, czyli z jednej strony korzysta się z gotowych utworów, a z drugiej pozwala się pacjentowi je tworzyć. Wykorzystuje się przy tym najróżniejsze gatunki, rytm, melodię, biorąc często pod uwagę osobiste preferencje osoby poddawanej terapii. Podczas sesji pacjenci grają na różnych instrumentach tak, jak potrafią, czasem aranżuje się na nowo ulubione utwory, jeśli to ma służyć rehabilitacji ruchowej.

W procesie terapii słuch muzyczny czy poczucie rytmu u pacjenta nie mają żadnego znaczenia. To sprawa całkowicie drugorzędna, choć oczywiście zdarzają się przypadki, że powstaje coś w rodzaju pozytywnego skutku ubocznego i ktoś odkrywa swój talent muzyczny.

Muzykoterapia – co ciekawe – może przynosić efekty dość szybko. Mogą być one widoczne już po 12 sesjach. – *Pracowałam z dziećmi z zaburzonym rozwojem mowy, których rodzice nie wierzyli, że cokolwiek z tego wyjdzie. Wysłali swoje pociechy na muzykoterapię na zasadzie: „niech idzie”. Efekty przewyższyły ich oczekiwania. Po około czterech miesiącach dzieci nauczyły się wypowiadać proste zdania, spadł u nich poziom frustracji, lepiej komunikowały się z innymi dziećmi, zaczęły nawiązywać kontakty rówieńnicze, przestały być odrzucane społecznie – relacjonuje Aleksandra Malik.*

Niestety, w Zgierzu nie ma możliwości zapisania się na sesję muzykoterapii. Przynajmniej jeszcze nie ma – jak mówi zgierska muzykoterapeutka. Wkrótce będzie natomiast okazja do udziału w warsztatach adresowanych do pań „Otulona dźwiękiem”. Ma to być – jak mówi organizatorka – muzyczne spotkanie z elementami muzykoterapii. Będziemy tam współtworzyć muzykę i taniec. Uczestniczki same zdecydują, w którą stronę się potoczą zająć. Chodzi o nauczenie się wyrażania emocji, usunięcia napięcia w ciele, odreagowanie. Warsztaty z pewnością podniosą pewność siebie i samoświadomość, poprawią nasze relacje z ludźmi i jakość komunikacji niewerbalnej. Warsztaty odbędą się w studiu jogi na Długiej. Więcej na ten temat w Internecie. ●

Defilada, koncert, złożenie kwiatów

Trwa przygotowanie programu zgierskich obchodów świąt majowych. Na pewno we wtorek 2 maja mieszkańcy zaproszeni zostaną na Defiladę Patriotyczną ulicami miasta. Tradycyjnie przemarsz z ogromną flagą organizuje Zgierski Hufiec ZHP. Start na obiektach MOSiR przy ul. Wschodniej (godz. 11.00), uroczyste zakończenie na placu Jana Pawła II przed Urzędem Miasta Zgierza.

W środę uroczystości Święta Narodowego Trzeciego Maja rozpoczną się mszą świętą w kościele św. Katarzyny (godz. 16.00). Kolejnym akcentem będzie oddanie hołdu twórcom Konstytucji 3 Maja przy tablicach pamiątkowych umieszczonych na Urzędzie Miasta Zgierza (około godz. 17.00). Na finał przygotowano koncert „Operowi klezmerzy” Katarzyny Zająć-Caban (sopran) i Piotra Wołosza (bas) z akompaniamentem zespołu kameralnego. W repertuarze m.in. hity operowe i przeboje 20-lecia międzywojennego. Godzina 18.00, scena na dziedzińcu Parku Kulturowego Miasta Tkaczy. (jn)



Sport

Emocjonująca końcówka sezonu. Gniezno pokonane

Apetyt na koszykówkę rośnie. Ostatni mecz sezonu szczerze wypełnił niemałą przecież halę MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków. Największa w tym oczywiście zasługa zawodników MKK Boruta Kuchni-Interon Siejko Zgierz. Drużyna nie spoczęła na laurach. Po zeszlórocznym awansie do II ligi rozpoczęła walkę nie o utrzymanie, a o awans do jeszcze wyższej klasy rozgrywkowej. Mecz z MKK Polski Sklep Gniezno miał zdecydować, czy zgierskim koszykarzom uda się zająć miejsce w górnej części tabeli. To przepustka do fazy play-off, a w dalszej kolejności do gry w I lidze.

Zgierzanie po bardzo emocjonującym meczu wygrali z Gniezmem 89:80. Spotkanie lepiej rozpoczęli goście z Wielkopolski, ale druga i trzecia kwarta to zdecydowana przewaga Miejskiego Klubu Koszykarskiego. Najwięcej punktów dla zgierskiej drużyny zdobyli Robert Kowalski (26), Oleksandr Shcherbatiuk (18) i Sebastian Ferenc (16). Kibice serio potraktowali wezwanie organizatorów #pełnahala, więc koszykarze stanęli na wysokości zadania.

Całą rundę rewanżową można uznać za niezwykle udaną. MKK Boruta wygrał dziesięć pojedynków, pokonany schodził z parkietu jedynie pięć razy. W marcu zgierzanie zwyciężyli m.in. z AMW Flota Gdynia (89:82), Profi Sundbud Pabianice (92:83) i GAK Gdynia (97:65). Ostatecznie nasz zespół zajął siódme miejsce w rozgrywkach grupy A II ligi koszykarskiej i zakwalifikował się do fazy play-off. I liga w Zgierzu? Apetyt rośnie w miarę jedzenia :) (jn)



Robert Kowalski zdobył w tym sezonie dla MKK Boruta 250 punktów



Indii Björg wyjdzie z cienia

Uczyła się śpiewu w szkole Julii Szajcer i u Karoliny Stankiewicz, śpiewa w chórze Verdiana w Teatrze Wielkim, pisze piosenki, dramaty sceniczne i myśli o kontynuacji nauki na wyższych uczelniach muzycznych i filmowych. Jak sama mówi o sobie, nie jest typem medialnym, ale swoją postawą pracowitej nastolatki może motywować rówieśników, a dla zgierzan być powodem do dumy.

India Björg, 17-latką, która już dziś świadomie mówi, że muzyka i scena stały się jej sposobem i pomysłem na życie, właśnie promuje nowy projekt artystyczny.

Niedawno podjęłaś współpracę z Mariuszem Menešem, której efektem są pojawiające się w sieci kolejne single. Opowiedz, jak doszło do waszego spotkania.

Mariusza poznałam poprzez moją byłą nauczycielkę śpiewu, która poleciła mi jego studio. Muzykę piszę od dawna i chciałam ją zarejestrować. Odbiło się wiele sesji nagraniowych. Ale po rozmowach taty, który twierdził, że warto byłoby podjąć z kimś współpracę, zaproponowałam Mariuszowi wspólne stworzenie czegoś. Zaczęło się od jednego utworu, a skończyło na całym albumie. Nazywamy się Hollow Street i aktualnie szukamy wydawcy.

Po przesłuchaniu utworu „It's so cold” słyhać, że projekt odbiega stylistycznie od skandynawskiego, surowego charakteru twojej solowej twórczości, którą znamy choćby z płyty „Muzyczny Zgierz – MuZgi 2021”, na której został umieszczony utwór „Wild Rose”. Jak wyglądał proces poszukiwania tego właściwego nurtu?

Kiedy weszłam w świat muzyki przez pierwsze kilka lat zarówno w tworzeniu, jak i śpiewaniu, czerpałam wręcz nadmiernie od różnych artystów. Starłam się naśladować różne głosy i tworzyłam utwory w podobnym stylu, co muzyk, który mnie akurat intrygował. Teraz myślę, że to był po prostu taki okres odkrywania siebie, przez który musiałam przebrnąć, aby moje dzieła pochodziły od mojej najautentyczniejszej strony i aby ta prawdziwa część mnie



„It's so cold” – piosenka Hollow Street jest dostępna na YT – warto posłuchać. Rozczaruje się ten, kto oczekuje typowego „młodzieżowego” utworu



była wyrazista. Przełom w moim życiu artystycznym nastąpił, zdaje mi się, latem 2020 r. Napisałam wtedy utwór „Nymph” (dostępny na YouTube). Stworzyłam go w dużej mierze, improwizując, bez jakiegoś określonego celu lub czegoś, czym mogłabym się zainspirować. Proces tworzenia „Nymph” był dla mnie niesamowitym doświadczeniem. To tak, jakbym pierwszy raz była w pełni szczerą ze samą sobą.

Ponadto jest wielu muzyków i zespołów, których dzieła kocham i słucham na co dzień, np. Cocteau Twins, Alan Feanch, Vangelis, Maurice Ravel, Autumn's Grey Solace, Sigur Rós.

Rzeczywiście moja solowa twórczość całkowicie odbiega od muzyki, której słucham, a jak się okazało z Mariuszem mamy podobne upodobania, dlatego w naszej muzyce usłyszymy shogeg i dreampop.

Swoją przyszłość wiążesz z muzyką czy bardziej z teatrem?

Na razie dryfuję między muzyką, teatrem i filmem. Interesuje mnie reżyseria i aktorstwo. Teraz właściwie czekam, aż moja droga zawodowa się wyklaruje. Nie martwię się tym zbytnio, bo jestem pewna, że na którymś etapie w życiu samo się to określi. Myślę o filmowce albo Akademii Muzycznej i wydziale wokalnno-aktorskim. W tej bliższej przyszłości chciałabym więcej koncertować, żeby pozyskać fanów i będę próbowała znaleźć wytwórnę, czego trochę się obawiam, bo to niełatwa sprawa. Jednocześnie bardzo dużo dzieje się w szkole. Piszę właśnie dramat do spektaklu.

Z moich obserwacji wynika, że ludzie tak młodzi, jak ty mają problem z podjęciem jakiegokolwiek decyzji związanej z przyszłością zawodową. Wydaje się, że jesteś w szczęśliwym położeniu.

Ale ja też wiele razy miałam momenty zwątpienia. Nie wierzyłam w siebie i przeżywałam w związku z tym stres. Teraz wiem, że należy jednak zachować spokój, bo stres zakłóca proces podejmowania decyzji. Spokój i równowaga są na pierwszym miejscu.

Chyba warto tu podkreślić rolę rodziców.

Tak, wspierają mnie we wszystkim, co robię. Jestem im wdzięczna, bo bez nich na pewno bym sobie nie poradziła i nie byłabym tu, gdzie jestem. Mówią, że są moimi fanami, a jednocześnie trochę managerami. Naciskają na większy mój udział w mediach społecznościowych, chcą, żebym opublikowała też płytę, która na razie leży w szufladzie. Być może będzie o nas trochę głośniejsze w najbliższym czasie. Dopiero co pojawiliśmy się z Mariuszem w porannym programie TVP Łódź, na pewno można odtworzyć materiał w Internecie. (mz)

R E K L A M A

Grupa BPS
Banki Spółdzielcze i Bank BPS

BANK SPÓŁDZIELCZY W ZGIERZU

SPŁACAMY TWÓJ KREDYT!

Skorzystaj z oferty naszego Banku i wygraj w Loterii!

www.bszgierz.pl

MACIEJ RUBACHA



Pewne jest, że w Zgierzu, który miastem jeszcze wtedy nie był, byli Konrad Mazowiecki i Władysław Odonic 28 marca 1231 r. (pisał o tym w marcowym numerze miesięcznika rok temu). Następnie w 1248 r. do Zgierza na wiec przybył Kazimierz Konradowicz wraz z urzędnikami dworu. Kolejne ważne odwiedziny odbyły się już po uzyskaniu praw miejskich przez Zgierz, czyli w roku 1372. Do Zgierza zawitała wówczas siostra nieżyjącego już wtedy Kazimierza Wielkiego, Elżbieta. To ona sprawowała wówczas faktycznie rządy w Polsce, działając w imieniu swojego syna Ludwika Węgierskiego. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że i inni władcy Polski do Zgierza zaglądali. Niektórzy zapewne przejazdem, bo przez nasze miasto biegł trakt królewski z Łęczycy do Piotrkowa – dwóch siedzib naszych władców.

Pierwszy do głowy przychodzi Władysław Łokietek, który jako władca sieradzki i łęczycki nieraz musiał przemierzać swe włości, sprawując w nich rządy. A jeśli już oddajemy się dywagacjom co do koronowanych głów goszczących w Zgierzu, to warto spojrzeć na Zygmunta Starego i jego żonę Bonę Sforzę. Istnieje bowiem odcisk, notabene najstarszy zachowany, zgierskiej pieczęci miejskiej. Może on sugerować, że para królewska odwiedziła Zgierz przy okazji restauracji tutejszego kościoła parafialnego, którą pokryto z prywatnej kasy Zygmunta i Bony. Brak jednak innych dowodów na potwierdzenie tej wizyty.

Wizjonerzy i car

Trzeba odnotować odwiedziny, które miały związek z podpisaniem Umowy Zgierskiej. Najpierw wraz ze swoimi współpracownikami, w ramach objazdu województwa mazowieckiego, pojawił się tu twórca całego projektu, czyli Rajmund RembIELiński. Dokonał tego w 1820 r., poszukując terenów pod nowe, pionierskie przedsięwzięcie. Wówczas jego uwagę przykuł położony nad Bzurą Zgierz, który miał doskonały potencjał, by stać się miastem idealnym i kolebką rewolucji przemysłowej w całym ówczesnym Królestwie Polskim. Nie była to jedyna jego wizyta w mieście – tutejsze ziemie odwiedzał jeszcze kilka razy. Podobnie zresztą jak inny ojciec nowoczesnego przemysłu, wielki innowator i wizjoner ówczesnych czasów Stanisław Staszic, który zawitał do miast regionu, by ocenić rozwój przemysłu w roku 1825. Ten wysłannik rządowy, dziś uważany za ojca oświeceniowych zmian, jakie zachodziły w polskim społeczeństwie i gospodarce, zachwycał się Zgierzem i jego dorobkiem.

Co ciekawe, w tym samym roku nasze miasto odwiedził car Rosji Aleksander I Romanow, który jako władca Królestwa Polskiego nosił tytuł Króla Polski. Aleksander I przybył do Zgierza kilka lat po podpisaniu Umowy

Goście, goście!

Pisał o tym kilka razy o wizytach ważnych gości w Zgierzu, jednak takich odwiedzin było znacznie więcej! Do naszego miasta zawitali przez wieki: książęta, królowie, oficjele różnych opcji, czasów, wizjonerzy i reformatorzy, a nawet sam groźny car!



Zgierskiej, gdy miasto rozpoczęło swój tkacki rozwój. Car nocował w domu Jana Frydryka Zacherta przy Nowym Rynku. Budynek był jednocześnie pierwszą tak dużą fabryką włókienniczą w regionie. Jeszcze w tym samym roku (w listopadzie 1825 r.) car Aleksander I zmarł podczas wizyty na Krymie.

W Zgierzu czy też obok?

Ciekawe, że byli i tacy ważni goście, którzy w samym „mieście” nie byli, z władzami się nie witali, jednak Zgierz odwiedzili. Dokładniej rzecz ujmując, chodzi o jedną, ważną fabrykę – zakłady Boruta. Wielki chemiczny potentat był oczkiem w głowie ważnych osobistości, tak w czasach II RP, jak i za czasów PRL. Prezydent Ignacy Mościcki za czasów swych rządów odwiedził zgierski zakład dwukrotnie. Przypomnijmy, że wówczas była to rządowa, strategiczna inwestycja. Nie tyle prezydent-chemik doglądał wytwarzanych w Zgierzu barwników, ile materiałów wybuchowych, które powstawa-

ły na równoległej linii produkcyjnej. Według niektórych biografów prezydenta zakłady Boruta zajmowały po Puławach drugie miejsce na osobistej liście strategicznych przedsiębiorstw chemicznych.

O innej, acz podobnej wizycie do dziś krąży plotki i anegdota wśród byłych pracowników Boruty. Według nich pewnego dnia we wczesnych latach 80. do bramy zakładu od strony Łodzi miała pędzić kolumna rządowych aut. Portierowi kazano niezwłocznie otwierać. Dyrekcja o niczym nie wiedziała. Okazało się, że to Wojciech Jaruzelski w towarzystwie innych oficjeli zapragnął obejrzeć zakład przy okazji wizyty w Łodzi. Generał był zachwycony potencjałem Boruty do tego stopnia, że podczas pobytu w Korei Północnej miał zdecydować, że Boruta udostępni Azjatom technologię wytwarzania barwników. Jednak wówczas zaprotestowała dyrekcja zakładu w obawie przed konkurencją i rozwojem technologii gdzie indziej, a co za tym idzie – utratą rynków zbytu. ●



Edukacja zawodowa

– warunek rozwoju innowacyjnych przedsiębiorstw

Podstawą rozwoju gospodarki są w każdym przypadku ludzie, ich wiedza i umiejętności. Oczywistość tego stwierdzenia nie budzi wątpliwości. W codziennej praktyce dbałość o rozwój kadr jest jednak mniej oczywista. W ocenie specjalistów stopień zaangażowania przedsiębiorców, jak i kompetentnych instytucji w rozwijanie edukacji zawodowej ciągle nie odpowiada potrzebom polskiej gospodarki.

DR KAZIMIERZ KUBIAK



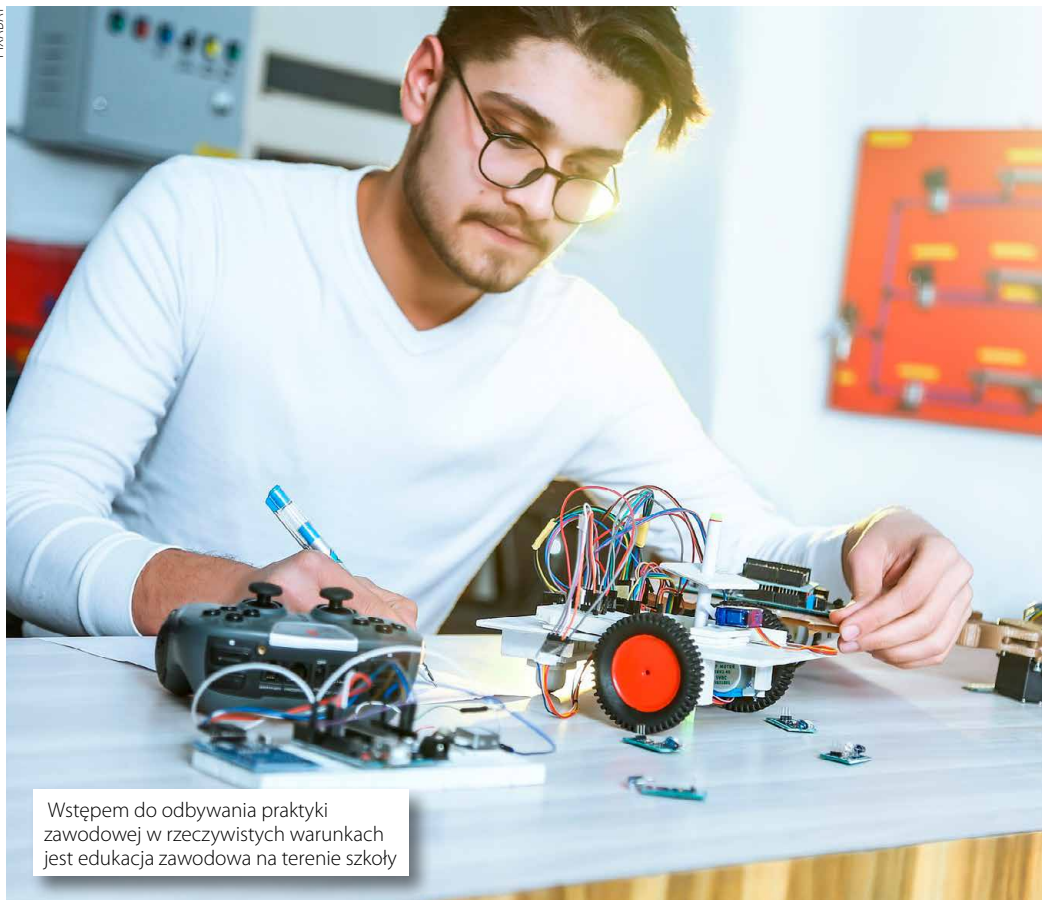
Przyjmowane programy rozwoju regionalnego zawierają zestaw specjalizacji preferowanych na obszarze województwa i podregionów. Brakuje jednak wskazania metod i środków, także finansowych,

przeznaczonych na promocję i wyposażenie techniczne szkół zawodowych. Chodzi o to, aby nie tylko wskazywać kierunki kształcenia i zawody, ale także realnie wpływać na rozwój i jakość kształcenia zawodowego.

Nic nie wskazuje na to, że szkoły zawodowe w najbliższym czasie będą dysponować nowoczesnym parkiem maszynowym, ale nie można się godzić na lekceważenie potrzeb szkół i pozostawianie nauczycieli zawodu z tablicą i kredą w garści jako jedynymi pomocami naukowymi. Przygotowanie kreatywnego, twórczego technika jest kosztowne – co do tego nikt nie ma wątpliwości. Dbłość o wyposażenie w maszyny, urządzenia i wyposażenia laboratoriów dają możliwość autentycznego kontaktu z zawodem. Wycieczki do zakładów pracy pełnią ważną pomoc dla uczniów szkół podstawowych w wyborze zawodu. Praktyczna nauka prowadzona na terenie szkoły to wstęp do odbywania praktyki zawodowej w rzeczywistych warunkach. Jest to najbardziej efektywna i bezpieczna droga przygotowania do wykonywania zawodu. Bywają przypadki, że praktyki zawodowe w zakładach pracy to raczej bierna obserwacja niż uczestnictwo w akcie wytwarzania produktów. Wielu przedsiębiorców niechętnie godzi się na uczestniczenie w procesie produkcji uczniów bez podstawowego obycia z urządzeniami technicznymi, które winna zapewnić im szkoła zawodowa.

Brakuje również kadry nauczycieli zawodów, którzy nie tylko dysponują wiedzą teoretyczną, ale potrafią także obsłużyć czy dokonać prostej naprawy maszyny. Szkoły zawodowe mają prawo liczyć na wsparcie przedsiębiorstw. W naszym wspólnym interesie jest otoczenie ich opieką, pomoc w remoncie urządzeń, zakup lub przekazanie sprawnych maszyn przy okazji wymiany na

PIXABAY



Wstępem do odbywania praktyki zawodowej w rzeczywistych warunkach jest edukacja zawodowa na terenie szkoły

nowocześniejsze egzemplarze. Zastosowanie automatyki i inteligentnych systemów wytwarzania wywołują zapotrzebowanie na nowe zawody i specjalności. Powoduje to potrzebę bieżącego rozwiązywania problemów edukacji, tworzenia nowych standardów i kształcenia specjalistów gwarantujących uczestnictwo Polski w międzynarodowym podziale pracy. Zachodzące zmiany w technologiach i metodach wytwarzania wymagają innego spojrzenia na szkolnictwo zawodowe od nas – rodziców, babć i dziadków, którzy nie zawsze mają dobre wspomnienia z trudnej pracy wykonywanej trzydzieści, czterdzieści lat temu.

Nie ma szans na to, aby przemysł rozwijał bez wykształconej średniej i wyższej kadry

technicznej. Rozwój całej gospodarki jest uwarunkowany dysponowaniem specjalistów, którzy nie tylko obsługują zakupione za granicą linie technologiczne, ale będą w stanie sami tworzyć nowe technologie i urządzenia. Z tego powodu rozwój edukacji zawodowej bez aktywnego wsparcia i zrozumienia potrzeb edukacji zawodowej, skazany jest na niepowodzenie. Tworzenie kolejnych programów i instytucji deklarujących pomoc dla rozwoju szkolnictwa zawodowego niczego nie rozwiążą. Sukces jest możliwy wyłącznie w powiązaniu możliwości, jakimi dysponują władze centralne i samorządowe oraz wszyscy świadomi wagi problemu. ●

Wojśław Szymański. Dziś już takich sportowców nie ma..

W wieku 96 lat odszedł pan Wojśław Szymański – prawdziwa legenda zgierskiego Włókniarza, ale też całego zgierskiego sportu. Członek szerokiej kadry narodowej w hokeju na lodzie, jeden z najstarszych zawodników występujących w tej dyscyplinie w Ekstraklasie. Wprowadzał drużynę Włókniarza do I ligi hokejowej, sukcesy odnosił także jako piłkarz. Wychowawca wielu pokoleń sportowców.

JAKUB NIEDZIELA

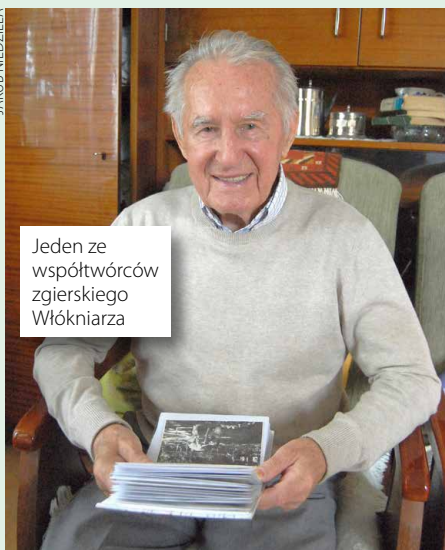


Choć spis osiągnięć pana Wojśława i przyznanych mu wyróżnień mógłby wypełnić całą stronę naszego miesięcznika, pozostał osobą bardzo skromną. Podczas rozmowy zawsze podkreślał wkład kolegów w sukces poszczególnych drużyn, prosił, aby przywoływać ich nazwiska. To nie była z jego strony kurtuazja, nosił w sobie gen pracy zespołowej, współdziałania. Może dlatego najlepiej odnalazł się w grach drużynowych, choć przecież trenował także pływanie czy boks.

Zespołową „aktywnością” było też zaangażowanie pana Wojśława w pracę konspiracyjną podczas okupacji. Był członkiem harcerstwa, następnie Armii Krajowej („pracowałem jako łącznik, a zarazem jako organizator grupy młodzieżowej”), tuż po wojnie współtworzył Związek Walki Młodych „Zryw”. W uznaniu zasług dla państwa przyznano mu Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski.

Fundamenty Włókniarza

Na świat przyszedł 2 stycznia 1927 r. we wsi Wróblew (dzisiejsza gmina Ozorków). W 1933 r. wraz z rodzicami przeprowadził się do Zgierza, naukę rozpoczął w Szkole Podstawowej nr 3, wtedy znajdującej się na Przybyłowiu. Po wojnie przez moment był uczniem gimnazjum im. Staszica, przeniósł się z tej placówki do Technikum Włókienniczego. Pod koniec lat 40. rozpoczął pracę w Zakładach Przemysłu Wełnianego „Fresco”. Jednocześnie wciąż zajmował się sportem, wspominał, że współtworzył „dzikie” drużyny piłkarskie i hokejowe jeszcze w czasach okupacji, gdy było to nielegalne. Po 1945 r. aktywował sekcje sportowe Związku Walki Młodych, był reprezentantem Harcerskiego Klubu Sportowego. „W roku 1946 zimą z Klubu Harcerskiego przenieśliśmy się z kolegami do nowo założonej sekcji hokeja na lodzie przy Zgierskim Przemysle Włókienniczym oraz z piłką nożną „Zryw”, czym ten klub zorganizowaliśmy. I tak powstało życie sportowe Włókniarza naszego miasta” – to fragment własnoręcznie spisane go życiorysu Wojśława Szymańskiego i jednocześnie świadectwo powstania jednego z najważniejszych klubów zgierskich.



Jeden ze współtwórców zgierskiego Włókniarza

Mamy awans

Z hokejową drużyną Włókniarza wiążą się największe sukcesy sportowe zgierzanie. Trzykrotnie występował w jej barwach w I lidze (dodajmy, był współtwórcą awansów, w tym także jako grający trener w sezonie 1967/68). Nic dziwnego, że zauważono pana Wojśława na szczeblu centralnym, w latach 1951-1955 był częścią szerokiej kadry narodowej Polski. Podkreślał, że reprezentacja B, w której występował, potrafiła wygrać

w sparingu z pierwszą drużyną. W połowie lat 50. trafił też zgierzanie na jeden sezon do I-ligowej ekipy ŁKS Łódź. Karierę na tafli zakończył w 1968 roku jako jeden z najstarszych zawodników Ekstraklas.

Jako piłkarz awansował z Włókniarzem w 1954 r. do III ligi centralnej. W późniejszych latach poświęcił się szkoleniu różnych grup wiekowych futbolowej sekcji. Pytany o łączenie pasji do piłki nożnej i hokeja, przyznawał, że to była to kontynuacja dziecięcych zwyczajów – „latem biegano się z piłką, zimą za krążkiem, człowiek był aktywny przez cały rok”.

Wojśław, nie Wiesław

We wspomnieniach przyjaciele często piszą o nim w serdecznym tonie „Wiesio” – i tu ciekawostka. Jako dziecko pan Szymański był przekonany, że tak ma na imię. O tym, że nadano mu oryginalnie brzmiące „Wojśław” dowiedział się podczas wyrabiania dokumentów. W 2022 r. Prezydent Miasta Zgierza wyróżnił go medalem „Zasłużony dla Zgierskiego Sportu”, wcześniej nasz bohater otrzymał m.in. „Złotą Odznakę Honorową Polskiego Związku Hokeja na Lodzie”, „Brazowy Krzyż Zasługi” i odznaczenie Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi. Wybitnego sportowca pochowano na zgierskim Starym Cmentarzu na początku marca 2023 roku.



Reprezentacja Zgierza w hokeju, lata 60. Pan Wojśław drugi z lewej w górnym rzędzie

Pracownia Tkacka

nowe miejsce na mapie Zgierza

Dom Turysty w Parku Kulturowym Miasto Tkacza ma nowego gospodarza. Opiekę nad budynkiem przejął Muzeum Miasta Zgierza, które do tej pory gościło w budynku tylko na poddaszu ze stałą ekspozycją zabawek. Obecnie uruchomiona została tu Pracownia Tkacka, a pozostałe pomieszczenia przeznaczono na cele wystawiennicze. – *Oficjalnie ogłaszamy, że działalność naszego muzeum na stałe rozszerza się o Dom Turysty przy ul. Narutowicza 5, wejście od ul. Rembowskię* – informuje Robert Starzyński, dyrektor Muzeum Miasta Zgierza. – *Czekamy na wiedzających we wtorki, środy, czwartki w godzinach 9:00-13:00 oraz w niedziele w 10:00-16:00. A już wkrótce przedstawimy nową ofertę edukacyjną poświęconą tkactwu.*

Na razie w Domu Turysty otwarta jest Pracownia Tkacka, w której używane są zażytkowe krosna. Goście poznają cały proces



Tkaczka przy pracy w nowej pracowni Muzeum Miasta Zgierza w Domu Turysty

obróbki runa owczego, przedzenia nici na wrzecionie i kołowrotku, barwienie przędzy, aż po powstanie tkaniny. Pracownia jest miejscem żywym, gdzie na co dzień widać pracę. Tkaczki zapraszają odwiedzających do spróbowania swoich sił w tkaniu na ponad stuletnich warsztatach tkackich.

W salach na parterze już zorganizowano pierwsze ekspozycje: wystawę wycinanki rawskiej oraz wystawę prac członkiń i członków Stowarzyszenia Miłośników Haftu Kanwa Łódź. Odbývają się tu także warsztaty z tworzenia ozdób wielkanocnych, w trakcie których dzieci ze zgierskich szkół poznają polskie zwyczaje wielkanocne. Na poddaszu prezentowana jest natomiast stała kolekcja zabawek. Duży zbiór prezentowanych tam lalek pochodzi z nieistniejących już fabryk zabawek Adama Szrajera z Kalisza czy Seweryna Landau z Częstochowy, które działały do II wojny światowej. (mr)

Młodszy odcień miasta

Świetny występ zgierzanki. Antosia Witkosz w kolejnym etapie „The Voice Kids”

Najpierw, już po kilkunastu sekundach, odwróciła się Cleo, niedługo po niej Tomson oraz Baron. Do końca wyczekał Dawid Kwiatkowski, choć jego mina wskazywała, że już wcześniej nie miał wątpliwości co do talentu zgierzanki. Po występie Antosi Witkosz w przesłuchaniach w ciemno konkursu „The Voice Kids” w swojej drużynie chcieli mieć ją wszyscy jurorzy. Piętnastolatka oczarowała interpretacją piosenki „Adore You” Harry'ego Stylesa. Kolejny etap konkursu zaplanowano na drugą połowę kwietnia, zgierzanka przystąpi do niego jako członkini drużyny Dawida Kwiatkowskiego. – *Średnio pamiętam, co działo się podczas występu* – śmieje się Tosia. – *Mniej denerwowało to, że oglądać mnie będą tysiące widzów, bardziej, że w jury są osoby naprawdę znające się na muzyce. Wybrałam Dawida, na którego koncercie byłam w zeszłym roku w Zgierzu.*

Przygodę z muzyką Antosia rozpoczęła w wieku pięciu lat. Gdy chodziła do Akademii Małolata przy MDK, uczyła tam Monika Sikora zwróciła uwagę na jej talent wokalny. Z czasem dziewczyna trafiła do zgierskiej szkoły muzycznej – do klasy gitary. Okazją do śpiewu pojawiała się wtedy podczas zajęć z chóru. W 2022 r. rozpoczęła indywidualne lekcje w Talent Kolektyw Julii Szwajcer (jej

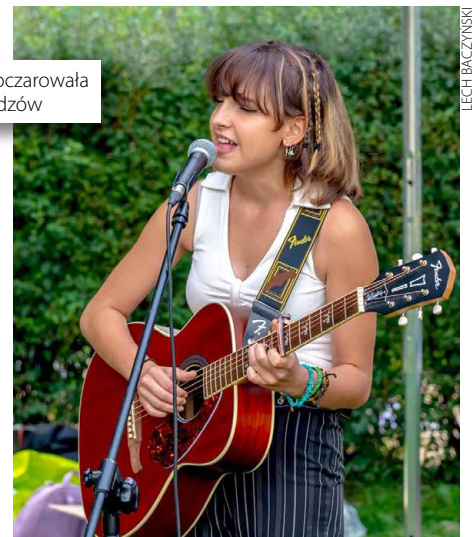
nauczycielem śpiewu jest tam Marcel Ignaczak). Jednocześnie uczy się w klasie o profilu fotograficznym w Zespole Szkół Nr 1 im. Cezaka. – *Zamiłowanie do robienia zdjęć nie koliduje ze śpiewaniem, interesuje mnie twórczość artystyczna i chcę próbować wielu rzeczy* – opowiada zgierzanka.

Gra na gitarze, pianinie, regularnie zdobywa nagrody (m.in. na Międzynarodowym

Festiwalu Piosenki „My Song” czy na Festiwalu Piosenek Anny Jantar). Pisze własne utwory, choć podkreśla, a może przestrzega, że nie przypominają melodyjnego popu dla nastolatka. Od 2023 r. można słuchać na YT jej debiutanckiego singla „Wielka Woda”. Układa się to w jedną wyraźną całość – dziewczyna ma talent, trzymajmy kciuki przed kolejnym etapem! (jn)



Zgierzanka oczarowała jurorów i widzów



Dokładnie, dokładniej, najdokładniej

– Golfik w beżyku, na takim ciałku jak znalazł! Ten golfik, pani Marzenko, jest ekstra! Choć ten kamelkowy też piękny. Jedyne 35 złotych i to też pani rozmiaróweczka! – mówi w niedalekiej ode mnie odległości właścicielka odzieżowego butik do przymierzającej ubranie klientki. Jestem tej rozmowy świadkiem.

DR HAB. JOANNA SATOŁA-STASZKOWIAK



Podczas kilku minut mojej obecności w sklepie padają kolejne zdrobnienia. Mamy więc: *buciczki*, *rajstopki* i *torrebunię*. Są także *sweterki* i *kurteczki*, które właścicielka właśnie otrzymała z nowej dostawy towaru. Przyznaję, że z prawdziwym zainteresowaniem czekam na kolejne spieszczenia i neologizmy, bo są one niespotykaną, gęstą siecią udziwnionych słów. Mowa dalej o *pieniążkach* i *sukienczkach* z modnym, błyszczącym *paseczkiem*.

Dlaczego mnie te słowa ciekawią? Bo dostrzegam w rozmówczyni niesłychaną konsekwencję w ich tworzeniu i brak obaw w ich używaniu. To świetny i namacalny przykład natręctwa językowego, z którego autorka słów najprawdopodobniej nie zdaje sobie sprawy. Ale natręctwa językowe to nie tylko nadużywane zdrobnienia, to szereg powtarzanych machinalnie słów i zwrotów. Dają

osobie mówiącej mylne przekonanie, że wyowiada się bardziej interesująco, sprawniej, także bardziej elokwentnie. Jednak powtarzanie słów: „*generalnie*”, „*jakby*”, „*mega*”, „*masakra*” nie ma tych cech, bywa trudne w słuchaniu. Podobnie męczące są komunikaty, na końcu których pojawiają się słowa: „*prawda?*”, „*tak?*”, „*no nie?*” lub wyrażenia typu: „*że tak powiem*”, „*że się tak wyrażę*”, „*moim osobistym zdaniem*” (jeśli moim, to przecież osobistym!), „*wiesz, o co chodzi?*”, „*tak naprawdę*” i wiele, wiele innych, zaśmiejających język natarczywości. Powodem powstawania natręctw jest niepewność mówiącego lub brak kontroli nad tym, co mówi.

We współczesnych rozmowach natręctwa językowe zdarzają się dziś często. Nie są jednak obowiązkową konsekwencją zmian w języku. Czy można coś z nimi zrobić? Można, najlepiej u siebie, bo zwracanie uwagi innym jest zwyczajnie niegrzeczne. Najlepszą receptą na unikanie niepotrzebnych wtędotw jest ćwiczenie uważności, większej wrażliwości na język, kształcenie kultury języka, ale również sprawdzanie znaczeń używanych

wyrazów i zwrotów, bo może się okazać, że wielokrotnie używane i modne ostatnio stwierdzenie znaczy zupełnie co innego, niż sądzimy. Doskonałym przykładem jest „*dokładnie*”, które nie znaczy „*tak*”, a często, błędnie jest jako „*tak*” stosowane:

- *Byłaś w lipcu nad morzem, tak?*
- *Dokładnie!*

Słowo „*dokładnie*” odnosi się do dokładności i jego słownikowa definicja to: „*wykonujący coś lub wykonany z wielką starannością i dbałością o szczegóły*”. „*Dokładnie*” można zrobić wiele rzeczy, jeśli tylko wystarczająco się postaramy. Możemy, na przykład, zadbać o to, by w rozmowie dokładnie posługiwać się polszczyzną! ●

prof. AHE dr hab. Joanna Satola-Staszkowiak
językoznawczyni, slawistka, polonistka i tłumaczka. Autorka książek i artykułów naukowych. Bada współczesne języki i nowoczesne technologie lingwistyczne. Zna się także na zarządzaniu – była prezeską naukowej Fundacji Sławistycznej w Warszawie i rektorką AHE w Łodzi.

Na czasie

W SDK „SEM” kulturalnie i charytatywnie

Wielkimi krokami zbliżamy się do największej imprezy tanecznej w Zgierzu. Już 20 maja 2023 r. w małej hali sportowej MOSiR odbędą się XVI Zgierskie Spotkania Taneczne „Drgania Przestrzeni”. Obecnie trwają zgłoszenia do konkursu, w którym mogą wziąć udział dzieci i młodzież dobrze czujące się w tańcu współczesnym i nowoczesnym. A zatem jeśli mamy kogoś takiego wśród znajomych, to warto dać mu znać, aby dołączył do tego fantastycznego wydarzenia – formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie internetowej Spółdzielczego Domu Kultury „SEM”, który wspólnie z Wydziałem Promocji i Kultury UMZ i MOSiR jest organizatorem wydarzenia. Patronat nad „Drganiami Przestrzeni” jak zwykle objął Prezydent Miasta Zgierz Przemysław Stanisławski.

Jednak do SDK „SEM” warto wybrać się nie tylko ze względu na konkurs taneczny.

Do końca maja można zobaczyć tam dwie wystawy bardzo różne, ale mające związek ze światem naszego dzieciństwa – ówczesnych marzeń i wspomnień. Pierwsza ekspozycja to kolekcja lalek z pieczołowitością gromadzona przez Annę Szymczak, która podzieliła się swoją pasją ze zgierzzanami. Na drugiej prezentowane są prace Marleny Czarnackiej, które zapraszają do baśniowego świata autorki. A jeśli chodzi o świat dziecięcy, to warto przyłączyć się do akcji, w której biorą udział pracownicy SEM-u. Pomagają oni Mimi – 6-letniej dziewczynce cierpiącej na mukowiscydozę. To śmiertelna choroba, którą może zatrzymać bardzo drogi lek niestety nierefundowany w Polsce. W domu kultury zorganizowano już dwa charytatywne taneczne treningi dla Mimi. My również możemy pomóc dziewczynce. 23 kwietnia w Lesie Łągiwnickim odbędzie się kolejne

III Trening charytatywny dla Mimi

23.04.2023
godz. 11.00

Las Łągiwnicki
START Parking Serwitywy
TEL. 500 349 953

Link do zbiórki

POMAGAMY

Zapraszamy na trening RODZINNY w lesie. Rozpoczynamy spacerkiem do lasu, a tam bawimy się wraz z dziećmi. Przed startem będzie można wrzucić dobrowolną kwotę do puszek lub dokonać wpłaty poprzez SIEPOMAGA.PL, aby pomóc Mimi. Uzbierasz pieniądze na lek działający przyczynowo na mukowiscydozę.

MUKOWISCYDOZE

spotkanie. Będzie to trening rodzinny połączony ze spacerem i wspólną zabawą. Przed startem będzie można wrzucić dobrowolną kwotę do puszek lub dokonać wpłaty poprzez siepomaga.pl. Każda darowizna przyczyni się do zbierania pieniędzy na lek działający przyczynowo na mukowiscydozę. (ea)

Czego oczekiwaliście, gdy dołączyliście do zespołu redakcyjnego?

Krzysiek: Myślałem, że zastanę tu rygor i ściśle narzucone zasady działania, a tu luz! Dobra atmosfera i świetne towarzystwo.

A co z zasadami współpracy? Chyba jednak szefowa czegoś od was wymaga? Macie wolną rękę, jeśli chodzi o dobór tekstów?

Kuba: Piszemy, o czym chcemy, nie ma żadnego nacisku, nie ma presji, jak jest obsuwa, to trudno.

Janek: „Cebula” na tym się opiera, że wszystko wychodzi od nas, a nie, że ktoś nam coś narzuca. Chociaż jesteśmy sprawdzani, to oczywiście, bo ciągle się uczymy.

Czego się uczycie?

Cebula: Rozmowy i pracy z ludźmi, ale też dyscypliny.

Krzysiek: Umiejętności wypowiadania się w formach o różnej długości, wypowiadania się o różnych sytuacjach na świecie, co może się na lekcji polskiego przydać.

Janek: Uczymy się też „łania wody” (śmiech).

Macie może poczucie, że robicie coś ważnego?

Kuba: Ja nie, bo moje teksty nie są długie, tak jak na przykład Oliwii.

Ale długość tekstu nie jest wyznacznikiem jego wartości. Macie chyba informacje zwrotne od czytelników?

Basia: Znajomi najpierw nie dowierzali, gdy zobaczyli moje nazwisko w gazecie, ale wiem, że „Cebula” podoba się ludziom, dostałam pozytywne odzewy.

A co z negatywnymi opiniami? Radzicie sobie z nimi?

Janek: Stosujemy się do norm społecznych, ale robimy to we własny sposób. Nikogo nie obrażamy. Nie będziemy się ograniczać, jeśli chodzi o humor i różne podteksty.

Bierzemy pod uwagę, że być może niektóre rzeczy trzeba poprawić, ale nie zmienimy całkowicie treści, bo komuś coś się nie podoba.

Wiadomo – wszystkim dogodzić się nie da...

Oliwia: Nie poruszamy tematów kontrowersyjnych, nie zajmujemy się polityką. Piszemy o tym, co nas bezpośrednio dotyczy. Każdy daje coś od siebie i tak powstaje wielowarstwowa „Cebula”.

A skąd bierzecie pomysły na tematy?

Cebula: Z życia!

Z serca!

Z sufitu!

Oliwia: Ja piszę o tym, co mi bliskie i co mi się podoba.

A zdradzicie, co znajdziemy w najbliższym numerze?

Cebula: Będzie o egzaminach, o uzależnieniach, będziemy kontynuować cykl o zgierskich talentach.

Tak powstaje wielowarstwowa „Cebula”

Gdy pytamy, kto lub co ich skłoniło do dołączenia do redakcji, odpowiadają, że rodzice lub koledzy. Po kilku miesiącach współpracy mówią, że nie żałują, bo dobrze się razem czują, wiele się uczą i mają świadomość, że mogą robić coś według własnego przepisu. Oto twórcy dwumiesięcznika „Cebula” – gazety, która jasno określa, co w młodych zgierskich duszach gra.

MICHAŁ FALK



„Cebula” jest tworzona przez zgierską młodzież. Okładkę do ostatniego numeru zaprojektował Jan Andrzejczak

Macie całkiem duży zespół, ale wiem, że chętnych do dołączenia do was jest nadal sporo. Jak widzicie możliwość rozbudowania redakcji?

Basia i Krzysiek: Z jednej strony spoko, ale tu jest inny problem. Nasza gazeta ma tylko 16 stron. Większa redakcja musiałaby wiązać się z większymi nakładami związanymi z drukiem. A to już nie zależy od nas.

Skład redakcji „Cebuli”:

Jan Andrzejczak, Krzysztof Andrzejczak, Kalina Biernacka, Oliwia Gałązka, Aleksandra Garbolińska, Agata Konieczna, Aleksandra Krysicka, Wojciech Medyński, Jakub Potakowski, Julia Słomka, Gabrysia Smulczyk, Alicja Ślaska, Barbara Wieczorek, Anna Zmitrowicz.

Dopytujemy redaktor naczelną, instruktorkę Miejskiego Ośrodka Kultury, inicjatorkę powstania młodzieżowej gazety, Annę Perek-Kowalską o jej wrażenia po kilku miesiącach realizacji przedsięwzięcia prasowego.**Jaki miałś cel, zakładając redakcję młodzieżową? Na czym ci zależało?**

Dla mnie tworzenie gazety to jest wspaniała przygoda, do której postanowiłam zaprosić zgierską młodzież. Praca nad każdym etapem – od pomysłów, po realizację tekstów, tworzenie grafik – daje olbrzymie pole do wyrażania swoich poglądów, myśli, ujawniania talentów. Zależało mi więc przede wszystkim na tym, żeby młodzi ludzie mieli taką przestrzeń do działania i jednocześnie mogli za funkcjonować jako grupa, która wzajemnie się wspiera, komentuje, współpracuje.

Jakie trudne sytuacje napotykaś? Dotyczą one samej młodzieży czy raczej spraw, którymi się zajmują?

Zdarzają się trudne sytuacje – jak zawsze, gdy trzeba współpracować w ramach grupy. Ale dość szybko spisaliśmy regulamin naszych spotkań i staramy się, żeby zebrania redakcyjne odbywały się w fajnej atmosferze. Czasami trudne sytuacje wynikają także z odbioru niektórych tekstów czy komiksów przez czytelników. Moją rolę widzę tak, że wspieram samodzielne wybory młodych twórców, pozwalam im na eksperyment, ale też pozwalam ponosić konsekwencje tych wyborów. Chciałabym, żeby ludzie, którzy tworzą redakcję, nie bali się wyrażania swoich myśli – to jest dla mnie podstawa społeczeństwa obywatelskiego. Dużo gadamy, dyskutujemy, czasem się nie zgadzamy – i to też jest ok.

Co ci cieszy najbardziej w tej pracy?

Najbardziej w tej pracy cieszy mnie satysfakcja młodych dziennikarzy – że coś fajnie wyszło, że ktoś o „Cebuli” z nimi chciał rozmawiać, itd. Taka sprawczość, widoczność jest dla młodych ludzi bardzo ważna. A mi chyba najwięcej dają nasze rozmowy, dyskusje i możliwość podglądania świata młodych ludzi. ●

Rozmawiała Magdalena Ziemiańska

Chcesz żyć długo w zdrowiu i szczęściu? Bądź życzliwy, optymistyczny i otaczaj się przyjaciółmi

Z pewnością wielu słyszało o miliardrze, który całkiem niedawno zebrał cały sztab lekarzy i płaci im za swoje... odmłodzenie. Codziennie łyka około 90 tabletek, ma specjalny harmonogram ćwiczeń i diety. Gdyby tylko wiedział, że recepta na długie życie jest o wiele prostsza i zdecydowanie przyjemniejsza, być może zrezygnowałby z tak wymagającego reżimu.

JOANNA DELBAR



Ta recepta zamyka się w dwóch słowach: oksytocyna i nerw błędny. Wystarczy je stymulować, odpowiednio pobudzać, a świat będzie pełen zdrowych stulatków.

Oksytocyna potocznie nazywana jest „hormonem miłości”, bo odpowiada za nasze relacje społeczne. Jej wysoką obecność w ludzkim organizmie wykryto podczas porodu, laktacji, pierwszych randek, ale też podczas przytulania, opiekowania się innymi, a nawet prostego gestu życzliwości, jakim jest zrobienie zakupów dla chorego sąsiada. Oksytocyna zapewnia nam poczucie zadowolenia, satysfakcji, więzi z innymi. Jako lek stosowana jest we wszelkich stanach depresyjnych, wpływa bowiem na naszą kondycję psychiczną.

Nerw błędny natomiast to niezwykle długa wiązka włókien łącząca mózg, serce i jelita, która odpowiada za wyciszenie organizmu po stresie i pomaga się relaksować. Aktywność nerwu błędnego wzrasta, gdy uruchamiamy w sobie współczucie, troskę. Nerw ten ma duży wpływ na naszą odporność i rytm serca. Jak pisze Marta Zaraska w swojej książce „Tajemnice długowieczności”: *ludzie, którzy często angażują się w wolontariat, mają niższy poziom białka C-reaktywnego – markera stanu zapalnego.*

Pamiętam historie opowiadane przez rodziców po powrocie z sanatorium o cudownych uzdrowieniach różnych osób. Niektórzy przyjeżdżali z chorobami stawów, kręgosłupa, ledwo mogli się ruszać. I nagle, otoczeni przez nowych znajomych, zaczęli chodzić na tańce, grać w karty do późnych godzin nocnych, śmiać się, a o chorobach stawów zapominali.

Przypomnijmy sobie zatem, jak czujemy się po spotkaniach z przyjaciółmi wypełnionymi zabawą, tańcem, grami, śmiechem. Jak czujemy się, będąc życzliwymi, pomagając innym, angażując się w pomoc zwierzętom. I w końcu przypomnijmy sobie, jakie to uczucie, gdy zapewniamy siebie samym, że wszystko będzie dobrze. Receptą na szczęście i zdrowie nie są suplementy lub katorżnicze ćwiczenia na siłowni. Człowiek jest „zwierzęciem stadnym” i potrzebuje prostych rzeczy, które dostaje, dając to samo innym. Bądźmy zatem życzliwi, pomagajmy, bawmy się i myślimy optymistycznie.

Przy okazji, polecam do przeczytania: Marta Zaraska „Tajemnice długowieczności” oraz Brian Hare, Vanessa Woods „Przetwarzają najżyczliwsi”.

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

A to ciekawe

Identyczne prawa w sieci i w realu

O tym, że transformacja cyfrowa ma wpływ na każdy aspekt życia, wie chyba każdy. Stwarza ona wielkie możliwości pod względem rozwoju osobistego, zrównoważonego rozwoju i wzrostu gospodarczego, ale z drugiej strony może powodować zagrożenia wymagające reakcji ze strony polityki publicznej. Coraz częściej widać, że za rozwojem technologii nie nadąża prawodawstwo i świadomość społeczna. Okazuje się, że aż 39% Europejczyków nie wie, że w sieci ma takie same prawa jak w realnym świecie. Dlatego urzędnicy europejscy podjęli się napisania „Europejskiej deklaracji praw i zasad cyfrowych”. Ma ona za zadanie ochronę europejskich wartości poprzez ukierunkowanie transformacji cyfrowej na człowieka, wspieranie udziału użytkowników w cyfrowej przestrzeni pu-

blicznej czy zwiększenie bezpieczeństwa i upodmiotowienia w środowisku cyfrowym, głównie ludzi młodych. Deklaracja wskazuje krajom członkowskim UE, jak w relacjach międzynarodowych kształtować transformację cyfrową, która stawia ludzi i prawa człowieka na pierwszym miejscu.

Jej zapisy zmaterializują się w formie przystępnej cenowo i szybkiej łączności cy-

frowej dla każdego i wszędzie, dobrze wyposażonych klas szkolnych i wykwalifikowanych cyfrowo nauczycieli, łatwego dostępu do usług publicznych oraz prawa do bycia offline po godzinach pracy. Użytkownicy mają też dokładnie wiedzieć, jak produkty cyfrowe wpływają na środowisko oraz w jaki sposób dane osobowe są wykorzystywane i komu są udostępniane. Brzmi niezłe. (rk)



Nasze prawa w sieci powinny być identyczne, jak w realnym świecie. Pracując online, mamy prawo do bycia offline

Śladami PRL... i nie tylko

Zacząłem się od wpisu zamieszczonego na Facebooku. Jeden z mieszkańców, wyraźnie oburzony, pytał, dlaczego orzeł ozdabiający budynek „Cezaka” wciąż nie ma korony. Komentarz nie wywołał dyskusji w sieci. Jednak zainspirował autora tego tekstu do poszukiwania innych śladów PRL-owskiej rzeczywistości w naszym mieście. Choć od zmiany ustrojowej minęło niewiele ponad 30 lat, pamiątki Polski Ludowej należą w Zgierzu do rzadkości.

Nieustająco znikają z miejskich tabliczek osoby, wydarzenia i organizacje kojarzone z minionym ustrojem. Największa operacja zmian nazw ulic to wczesne lata 90., choć i jeszcze w latach 20. XXI wieku działacz komunistyczny Stanisław Bilski „oddał” na Rudunkach ulicę malarzowi Czesławowi Lewandowskiemu. Wprawne oko spacerowicza dostrzeże, że gdzieniegdzie uchowały się tabliczki z poprawną numeracją, ale nieaktualną nazwą. Np. Obrońców Stalingradu... O tym za chwilę.

Spacer rozpoczynamy od placówki medycznej przy ul. Struga, wśród starszego pokolenia zgierzan nazywanej „szpitalem borucianym”. Tuż przy głównym wejściu znajdziemy tablicę z napisem „OBIEKT PRZEKAZANO DO UŻYTKU W ROKU OBCHODÓW 650-LECIA M.ZGIERZA DLA DOBRA NARODU POLSKIEGO I GOSPODARKI SOCJALISTYCZNEJ /

KWIECIEŃ 1968 R.”. Jak informuje Marian Pieruń w publikacji „Zgierz: cmentarze, pomniki, tablice” to pamiątka z czasów, gdy pobliskie Zakłady Przemysłu Barwników Boruta zbudowały i udostępniły tę placówkę przeznaczoną głównie dla swoich pracowników. Znamienne, że pod koniec lat 60. XX wieku uznawano, że Zgierz jest miastem, pochodził z 1318 r. (stad 650-lecie upamiętnione też w nazwie osiedla). Dziś wiemy, że prawa miejskie otrzymaliśmy przed 1288 rokiem. Ale miało być o PRL-u...

Przed budynkiem Cechu Rzemiosł Różnych (Aleja Armii Krajowej 2) znajduje się rzeźba wykonana według projektu Jerzego Wiczorka. Niewywołująca oczywistych skojarzeń z PRL-em, warto więc przypomnieć, że betonowe litery „O” w słowie „Rzemiosło” nie zawsze stały puste. Częścią rzeźby był napis przypominający o jubileuszu powstania Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Zresztą dzisiejsza Aleja Armii Krajowej przed zmianą ustroju nosiła właśnie nazwę: Aleja XXXV-lecia PRL.

Zanim dojdziemy do placu Kilińskiego, możemy skręcić w stronę ul. Aleksandrowskiej. Tuż za kościołem znajduje się drewniany dom, a na nim tabliczka z poprzednią nazwą ulicy: Obrońców Stalingradu. Myślę, że takie ślady przeszłości warto zachować... Do naszych czasów nie przetrwała tablica

umieszczona na domku tkackim przy ul. Narutowicza 10. Przypominała, że w tym miejscu, w 1918 r., powołano Komitet Dzielnicowy Komunistycznej Partii Polski w Zgierzu.

Choć powstała w podobnym okresie, w latach 50. XX wieku, nie jest ideologicznie tak jednoznaczna tablica na budynku szkolnym przy placu Kilińskiego. „1905 - 1955 / W 50-TĄ ROCZNICĘ WALK O SZKOŁĘ POLSKĄ O WYZWOLENIE SPOŁECZNE I NARODOWE / MŁODZIEŻ SZKÓŁ ZAWODOWYCH OKRĘGU ŁÓDZKIEGO SKŁADA HOŁD BOHATEROM STRAJKU SZKOLNEGO W ZGIERZU”. Akcent na wyzwolenie społeczne wskazuje na czasy, w których powstała.

I wywołany na wstępie orzeł na budynku Zespołu Szkół Nr 1 im. Jakuba S. Cezaka. Dlaczego bez korony? Placówka powstała w latach 60. XX wieku jako tzw. Tysiąc-latka – szkoła zbudowana w ramach akcji „Tysiąc szkół na tysiąclecie (Państwa Polskiego)”. Orły namalowane na części szkół nawiązywały do symboli z czasów piastowskich. Co ważne, z punktu widzenia władz PRL były to orły pozbawione korony. I choć przy kolejnych pracach modernizacyjnych dumny ptak trochę zmienił swój wygląd, korony wciąż mu nie domalowano. To ostatni przystanek trasy po Zgierzu. Ostatni – zaproponowany przez autora. Jeśli dostrzegają Państwo w przestrzeni inne ślady po czasach PRL-u, prosimy o kontakt na mail redakcji lub poprzez profil fb „Zgierz Moja przestrzeń”. (oprac. jn)



Zięba – kolorowy śpiewak

Wiosna zbliża się wielkimi krokami, zatem wśród drzew rozlegnie się wkrótce charakterystyczny śpiew zięby. A raczej pana zięby, bo za ten melodyjny, jeden z najpiękniejszych ptasich głosów w polskiej faunie odpowiedzialny jest samiec. To on swoim charakterystycznym trelem, zakończonym jakby zawijaszem, wabi partnerkę w okresie lęgowym.

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Zięby odlatują jesienią na południe, choć coraz więcej ptaków tego gatunku przystosowuje się u nas do warunków zimowych. Migracje powrotne odbywają się wiosną, najczęściej w marcu lub kwietniu, więc

zięby teraz, po powrocie, zabierają się właśnie do budowania gniazda. To samica zajmuje się zbieraniem cienielskiego materiału, a tym czasie samiec strzeże jej oraz powstającej konstrukcji, zwykle dobrze zamaskowanej, wciśniętej między niższe konary drzew. Gdy ptaki skończą budowę, będą gotowe do wychowania piskląt. Pierwsze maluchy wyprowadzane są z gniazda w maju, a czas lęgowy przeciąga się do końca sierpnia.

Ptaki te nie są wymagające, jeśli chodzi o pożywienie. Należą do rodziny luszczakowatych, charakteryzującej się grubym i krótkim dziobem przydatnym do wyłuskiwania nasion z owoców. Zięba chętnie zjada też owoce oraz pąki drzew. Nie pogardzi, zwłaszcza w okresie lęgowym, małymi owadami. Ptak ten zbiera pokarm na ziemi, w charakterystyczny sposób kiwając wtedy głowę.

Obie płcie w ziębiej rodzinie różnią się od siebie wyglądem. Co dość typowe, bardziej kolorowy jest samiec, z szaro-niebieską „czapeczką” zachodzącą aż na kark. W jego ubarwieniu przeważają rdzawo-czerwone pióra, a nad dziobem znajduje się charakterystyczna, czarna plamka. Ten niewielki, w rozmiarach wróbla czy szczygła ptaszek, potrafi wydobywać z siebie zadziwiająco piękne dźwięki. W przeszłości bywało, że zięby hodowano, trzymając je w domach właśnie dla ich urzekających śpiewów.

Dawno temu w Belgii śpiewacze zmagania zięb były powszechne, stały się tradycyjnym zwyczajem: we flandryjskiej części kraju ptasie walki na trele ogłoszono wręcz sportem narodowym, wprowadzając je do kanonu tamtejszej kultury. Zwycięzca musiał w ciągu jednej godziny wykonać więcej śpiewów od swojego konkurenta... na szczęście dziś nie uprawia się takich praktyk (w Europie obowiązuje zakaz łapania zięb do niewoli), choć jeszcze w 2007 roku liczbę flandryjskich „ziębiarzy” hodujących ptaki dla sportu określano w tysiącach.

W Polsce zięba objęta jest całkowitą ochroną gatunkową, choć ze względu na swoją wysoką liczebność nie wymaga spe-



Zięby mają piękny, melodyjny trzel – jeden z najpiękniejszych ptasich głosów w polskiej faunie



Warto wiedzieć, że w Polsce zięba objęta jest całkowitą ochroną gatunkową

cialnych działań introdukcyjnych. Na „Czerwonej Liście Ptaków Polski” sklasyfikowana jest jako gatunek najmniejszej troski. To nie znaczy, że nie musimy dbać o zięby w na-

szych parkach, lasach czy ogrodach. Pamiętajmy, że wiosną to najczęściej właśnie one, przy pięknej pogodzie, umilają nam czas niezwykle pięknymi trelemi.



Po co komu boisko pod balonem?

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Na zgierskich terenach MO-SiR powstała hala pneumatyczna, czyli piłkarskie boisko pod balonem.

Umowa już podpisana! Murawę ma mieć sztuczną, ale europejsko certyfikowaną. Będzie jedynym w województwie łódzkim takim obiektem, spełniającym kryteria piłkarskiej drugiej ligi. Młodzi i starsi futboliści z całego miasta będą tam mogli doskonalić swoje umiejętności, nawet wówczas, gdy wszystko dookoła pokryje śnieg, a na zewnątrz nie będzie miejsca do trenowania.

Po co to komu? – pytają starzy sceptycy. Dawniej zimą w Zgierzu to się w hokeja grało. Boiska Włókniarza czy Boruty, gdy sypnął śnieg, stawały się idealnym miejscem do uprawiania łyżwiarskich sportów. Stąd też brały się sukcesy, latem piłkarzy, a zimą hokeistów zgierskich klubów: często byli to zresztą ci sami zawodnicy, którzy zimą zamieniali piłkarskie korki na łyżwy do obuwia przytwierdzane. Żaden nie narzekał na pogodę, tylko robili swoje, zmieniając jedynie dyscyplinę.

Wszystko to prawda, tylko, niestety, czasy się zmieniły. Współczesne drużyny piłkarskie, te wielkie i te całkiem małe, wyjeżdżają zimą na zgrupowania czy obozy w ciepłe rejony kontynentu. Chętnie wybieranym kierunkiem bywa Turcja z dobrze przygotowaną siecią całorocznych ośrodków szkoleniowych dla piłkarzy. Nic nie poradzisz: chcesz się dobrze przygotować do ligi, płac za przymusową wycieczkę na południe. Tylko tam znajdziesz zimą murawę w dobrym stanie. U nas masz do wyboru tylko odkryte boiska ze sztuczną nawierzchnią: zimą i wczesną wiosną, gdy taka murawa twardnieje, bardzo łatwo o kontuzje. Zawodnicy zrywają mięśnie lub ścięgna albo nadwyręzają je, łapiąc później urazy w sezonie.

Właśnie na tym może wygrać sportowy Zgierz. Przyjmując zakłady: jak bardzo w pierwszym sezonie po oddaniu do użytku

krytego boiska wypełniony będzie kalendarz jego użytkownika... Ale nie chodzi tutaj o żaden sukces komercyjny, tylko o zdrowie i kondycję młodych piłkarzy ze zgierskich szkół, którzy – jak dotąd – zimą rezygnować musieli z regularnego trenowania z braku odpowiedniego miejsca. Niech więc kalendarz zajęć w nowej hali pneumatycznej

zapełnia się terminami, ale zajęte przez sekcje futbolowe zgierskich klubów. A miłośnicy hokeja i ślizgawki? Proszę bardzo: tuż obok, w "starej" hali MOSiR już niedługo czynna będzie hala z funkcją lodowiska.

Niech mi ktoś pokaże na mapie województwa miejscowość z lepszą bazą sportową, zwłaszcza dla młodych adeptów

różnych dyscyplin. Zgierz się zmienia, a szczególnie na korzyść tych, którzy zaczynają w naszym mieście swoje zawodnicze kariery.

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

**STARY
MEYN**

REPERTUAR KINA

kwiecień 2023

1 kwietnia - sobota

15:00 | **Wszystko wszędzie naraz** (Napisy PL, komedia/akcja)
17:30 | **Duchy Inisherin** (Napisy PL, komedia / dramat)
19:30 | **I love my dad** (Napisy PL, komedia / dramat)

2 kwietnia - niedziela

11:00 | **Yuku i magiczny kwiat** (Dubbing PL, animacja)
13:00 | **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai tajemnica skorpionia** (Dubbing PL, familijny)
15:00 | **Wszystko wszędzie naraz** (Napisy PL, komedia/akcja)
17:30 | **I love my dad** (Napisy PL, komedia / dramat)
19:30 | **Duchy Inisherin** (Napisy PL, komedia / dramat)

6 kwietnia - czwartek

17:00 | **Duchy Inisherin** (Napisy PL, komedia / dramat)
19:00 | **I love my dad** (Napisy PL, komedia / dramat)

7 kwietnia - piątek

17:00 | **I love my dad** (Napisy PL, komedia / dramat)
19:00 | **Duchy Inisherin** (Napisy PL, komedia / dramat)

8 kwietnia - sobota

15:00 | **Opiekun** (PL, dramat)
17:00 | **Duchy Inisherin** (Napisy PL, komedia / dramat)
19:00 | **I love my dad** (Napisy PL, komedia / dramat)

13 kwietnia - czwartek

17:00 | **Bezmiar** (Napisy PL, dramat)
19:00 | **Prawdziwe życie aniołów** (PL, dramat)

14 kwietnia - piątek

17:00 | **Prawdziwe życie aniołów** (PL, dramat)
19:00 | **Bezmiar** (Napisy PL, dramat)

16 kwietnia - niedziela

12:00 | **Wróżka zębuszka** (Dubbing PL, animacja)
14:00 | **Szkoła magicznych zwierząt** (Dubbing PL, familijny)
17:00 | **Bezmiar** (Napisy PL, dramat)
19:00 | **Prawdziwe życie aniołów** (PL, dramat)

17 kwietnia - poniedziałek - kino konesera

12:00 | **Manglehorn** (Lektor PL, dramat)

20 kwietnia - czwartek

17:00 | **Prawdziwe życie aniołów** (PL, dramat)
19:00 | **Bezmiar** (Napisy PL, dramat)

21 kwietnia - piątek

17:00 | **Bezmiar** (Napisy PL, dramat)
19:00 | **Prawdziwe życie aniołów** (PL, dramat)

23 kwietnia - niedziela

11:00 | **Wróżka zębuszka** (Dubbing PL, animacja)
13:00 | **Szkoła magicznych zwierząt** (Dubbing PL, familijny)
15:00 | **Czarodziejski flet** (Napisy PL, Fantasy / przygodowy)
17:00 | **Bezmiar** (Napisy PL, dramat)
19:00 | **Prawdziwe życie aniołów** (PL, dramat)

27 kwietnia - czwartek

17:00 | **Bo się boi** (Napisy PL, komedia / horror)
19:00 | **Święty** (PL, kryminal)

28 kwietnia - piątek

17:00 | **Święty** (PL, kryminal)
19:00 | **Bo się boi** (Napisy PL, komedia / horror)

30 kwietnia - niedziela

11:00 | **Wróżka zębuszka** (Dubbing PL, animacja)
13:00 | **Czarodziejski flet** (Napisy PL, Fantasy / przygodowy)
15:00 | **Jezioro słone** (PL, komedia, dramat)
17:00 | **Święty** (PL, kryminal)
19:00 | **Bo się boi** (Napisy PL, komedia / horror)

Cennik biletów:

Bilet normalny - 20 zł
Bilet senior / student - 18 zł
Bilet ulgowy - 16 zł
Bilet czwartkowy - 16 zł

Miejski Ośrodek Kultury
Stary Młyn w Zgierzu
ul. Długa 41A
tel.: 503 457 076



facebook.com/kinowstarymmlynie

Brydżyści zapraszają do Starego Młyna

Uczy logicznego i strategicznego myślenia, poprawia pamięć, sprzyja integracji w grupie. Trudno też skreślić kostkę podczas pojedynku brydżowego, choć stwierdzenie, że jest to gra pozbawiona emocji, byłoby nieprawdziwe. Przez lata zgierski klub brydżowy spotykał się w budynku MOK przy ul. Mielczarskiego, po przenosinach placówki do Starego Młyna znalazło się tam również miejsce dla grających w karty. Salka na górnej kondygnacji nie zapewniała spokoju (namysł nad tym, co zaliczyć, zakłócały odgłosy bębnow i gitar), dlatego brydżyści spotykają się teraz na poziomie minus 1. To wskazówka dla osób, które chciałyby współtworzyć zgierską sekcję.

Do brydżystów dołączyć można we wtorki (15.00-21.00) oraz w piątki (11.00-15.00). Nie są wymagane tytuły mistrzowskie na koncie, jednak pewne doświadczenie w grze będzie mile widziane. Tym bardziej że zatrudnienie instruktora wprowadzającego w arkana brydża to wciąż kwestia przyszłości. W tym momencie przy stolikach spotyka się kilkanaście osób, to głównie zgierzanie, choć zaglądają też mieszkańcy pobliskich miejscowości. – *Trochę zamieszania zrobiła tu pandemia, nie wszystkie osoby grające w MOK przy ul. Mielczarskiego wróciły po przerwie* – opowiada Jerzy Kielczewski, energiczny osiemdziesięciolatek, który w brydża



Brydżyści spotykają się we wtorki i piątki. Na pierwszym planie Jerzy Kielczewski

gra od... 65 lat. – *Wiele rzeczy robimy na własny rachunek, kupujemy karty, bidding boxy. Ktoś przyniesie herbatę, ktoś inny cukier.*

Brydżyści wciąż doskonalą swoje umiejętności: czytają specjalistyczne książki i czasopisma, biorą udział w turniejach. W zgier-

skiej sekcji przeważają mężczyźni. Może tym bardziej warto wzmocnić grupę kobiecą? Odprężająca gimnastyka umysłu w miłym towarzystwie w zmodernizowanym ośrodku kultury – można potraktować to jak slogan reklamowy lokalnego klubu brydżowego. (jn)

Sport

Turniej piłki chodzonej. Zgierzanki najlepsze

Gdy powiedziało się A, dobrze powiedzieć i B. W listopadzie zeszłego roku męsko-żeńską drużyną Jeży Zgierz wygrała pierwsze rozrywki łódzkiej ligi piłki chodzonej. Z tej okazji zespół zapowiedział, że postara się zorganizować turniej walking futbolu w naszym mieście. Słowo stało się ciałem w pierwszej połowie marca. Na hali MOSiR zobaczyliśmy gospodarzy turnieju, a także: Stars Łódź, Klub Sportowy Kontra, Rosomaka Łódź oraz Deja Vu Łódź.

Występujących w I Halowym Turnieju Piłki Chodzonej pod patronatem Prezydenta Miasta Zgierza podzielono na dwie grupy: drużyny żeńskie (4 ekipy) oraz męskie (3 zespoły). W swojej kategorii każdy grał z każdym, mecz i rewanż. Pojedynki trwały piętnaście minut zamiast zwyczajowych dwudziestu – ze względu na nagromadzenie spotkań w krótkim cza-

sie. – *Piłka chodzona jest szczególnie popularna w naszym regionie, Łódź można nazwać stolicą walking futbolu, stąd pomysł, aby zorganizować turniej* – wyjaśnia pomysłodawca imprezy i równocześnie kapitan Jeży Wojciech Włodarczyk. – *Drużyna męska występuje dłużej, natomiast żeńską utworzyliśmy niedawno, gra właściwie od trzech miesięcy.*

Okazało się, że nie staż jest tu najważniejszy. Panie reprezentujące Jeże Zgierz wygrały cztery mecze, dwa zremisowały. Zwyciężyły w swojej kategorii, nie tracąc podczas turnieju ani jednej bramki! Męska drużyna Jeży zajęła z kolei drugie miejsce. Wszystkie występujące zespoły podkreślały dobrą organizację turnieju. W planach kolejne imprezy promujące walking futbol. Możliwe, że latem uda się rozegrać serię spotkań na Maliniec.



Najlepsze. Zgierska drużyna kobiet nie straciła ani jednej bramki

– *Piłka chodzona to sport bardzo bezpieczny, bezkontaktowy, nienarządzający na kontuzje. Nie biegamy po boisku, jest to zabronione, tu wszystko opiera się na technice. Uprawiając walking futbol, poprawiamy swój stan fizyczny, a przy okazji integrujemy się w miłym towarzystwie* – zachęcał Wojciech Włodarczyk. Treningi zgierskiej sekcji odbywają się w środy o godzinie 19.30 na nowej hali MOSiR. Nowi zawodnicy, szczególnie kobiety 40 plus, mile widziani. (jn)



MAGDALENA WOŹNIAK



„To” kupiłam, bo było przy kasie w promocji, a „to”, bo zaraz pewnie się skończy. „To”, bo wyświetliło mi na stronie, że świetnie działa, a „to” polecała jakaś sławna aktorka... Ile rzeczy kupujemy bez rzeczywistej

potrzeby, tylko dlatego, że odczuwamy silną potrzebę posiadania, na tyle dominującą, że okazuje się ona silniejsza niż zdrowy rozsądek?

Toniemy w rzeczach

Jak często, szczególnie młodsze pokolenie, kupuje nowy telefon nie dlatego, że stary przestał działać, a tylko dlatego, że pojawiła się nowa generacja z lepszymi możliwościami, aparatem, ładniejsza, atrakcyjniejsza z wyglądu?

Tu działa konsumpcjonizm, postawa, która charakteryzuje się nieusprawiedliwionym zdobywaniem dóbr materialnych i usług. Definicja ze Słownika Języka Polskiego określa to zjawisko jako nadmierne przywiązywanie wagi do zdobywania dóbr materialnych. I może nawet nie ma wielkiego problemu, jeśli kogoś na to wszystko stać. Jednak w skali świata problem istnieje i jest dużo bardziej złożony, niż mogłoby się na pierwszy rzut oka wydawać. Rzecz w tym, że nasza chęć posiadania niesie za sobą konkretne konsekwencje również dla środowiska i gospodarki. Niby o tym wiemy, ale my, społeczeństwo Zachodu nadal tkwimy w punkcie, w którym najważniejsze jest posiadanie, zaspokajanie swoich potrzeb, podniesienie statusu czy zaspokojenie braków emocjonalnych poprzez, często kompulsywne, zakupy.

Bogactwo i różnorodność ofert rynkowych, skracanie cyklu życia wyrobów, przyspieszenie cyrkulacji towarów i idei, pogoń za nowościami oraz daleko idące przyzwolenie dla odmienności z jednej strony powodują „przeciążenie poznawcze” i dyskomfort decyzyjny, z drugiej strony natomiast stwarzają konsumentom nowe możliwości. Mogą oni przywdziewać różne maski, naśladować idoli kultury masowej i w pewnym sensie być „menedżerami własnej tożsamości” poprzez zabiegi stylizacyjne, odgrywanie rozmaitych ról w „teatrze życia codziennego” (Goffman, 1981; Gabriel, Lang, 2008) i ukrywanie swojego prawdziwego „ja” (Maciejewski, 2014). Szerokiego wachlarza najróżniejszych rekwizytów pozwalającego przebiegać w różnych maskach, kostiumach i wcieleniach, dostarcza moda będąca zarówno targowiskiem próżności, jak i gigantycznym supermarketem, w którym można kupić wybraną tożsamość (Cebula, Perchla-Włosik, 2014).

Nadmierna konsumpcja = nadmierna produkcja

W tym punkcie zaczyna przewracać się nasze domino. Nadmierna konsumpcja prowa-

Chcę, bo tak

Obecne czasy sprzyjają realizacji najbardziej wyszukanych marzeń czy potrzeb. Kiedy tylko pomyślimy o jakiejś rzeczy, możemy ją wpisać w wyszukiwarkę i bardzo proszę! Tysiące wyników, cen, możliwości, zestawień. I co my na to?



dzi do nadmiernej produkcji. Ta natomiast jest główną przyczyną degradacji środowiska. Wysoka produkcja prowadzi często do gorszej jakości towarów. A to oznacza, że kupujemy więcej, bo rzeczy szybciej się niszczą, zużywają i psują.

W sklepach z odzieżą używaną bardzo często można znaleźć ubrania, które mimo użytkowania, są w doskonałym stanie, na pewno lepszym niż te z nowszych kolekcji w sieciówkach.

Co na to nasz mózg?

Technologia pozwala na coraz lepsze tworzenie reklam, animacji i symulacji, które jeszcze intensywniej wpływają na naszą wyobraźnię. Odbierając przekazy, wcielamy się w rolę osoby, która

już ma dany produkt – jest spełniona, szczęśliwa, a jej życie się zmieniło. Przecież ja właśnie tego potrzebuję, ten produkt jest idealny dla mnie – myślimy wówczas. Dzieje się tak, bo nad reklamami pracuje zwykle sztab ludzi. Marketingowcy celowo dążą do wywołania takiego złudzenia, wiedząc, jak

pracuje ludzka percepcja i jak nieświadomie reagujemy na komunikaty. Mechanizm się nakreśla, bo kupowanie pobudza ośrodek przyjemności w mózgu.

No dobrze, ale co dalej?

Żeby to zmienić, przerwać, potrzebna jest przede wszystkim świadomość i skupienie się na racjonalnym działaniu, na robieniu zakupów na swoje realne potrzeby, z uwzględnieniem jakości. Osoby, które wcieliły te wskazówki w życie, propagują również skrajny w odniesieniu do konsumpcjonizmu ruch less waste, czyli minimalizm. I – jak twierdzą – są dzięki temu szczęśliwsze. Potrzeba ograniczenia liczby rzeczy w swoim życiu pojawia się najczęściej z powodu przytłoczenia nadmiarem wszystkiego, chaosem, zaniedbanym środowiskiem. Ruch promuje ograniczanie nabywania, oczyszczanie przestrzeni wokół siebie – idea ta pozwala w jakimś stopniu na ograniczenie produkcji, marnowania żywności i produkcji. Warto poświęcić jej osobny artykuł, ale to innym razem.

Na ratunek żywności

Too Good To Go – to mobilna aplikacja, dzięki której każdego dnia możemy uratować niespożytkowane jedzenie z lokali restauracyjnych, sklepów. Warto sprawdzić, jak działa.

Jak mówią jej producenci: „Marzymy o świecie bez marnowania żywności. Każdego dnia niesprzedane jedzenie z Twoich ulubionych restauracji, sklepów spożywczych, kawiarni i sklepów idzie do wyrzucenia – i to tylko dlatego, że nie sprzedało się na czas. Dzięki apce Too Good To Go możesz to zmienić, rezerwując Paczki Niespodzianki pełne pyszności po okazjnych cenach.” ●

Szokujące statystyki

- Marnowanie żywności odpowiada za 10% emisji gazów cieplarnianych (to więcej niż wytwarza cały przemysł lotniczy).
- Marnujemy 2,5 miliarda ton żywności rocznie, podczas gdy 828 milionów ludzi głoduje.
- Marnowanie żywności kosztuje nas 1,2 miliarda dolarów rocznie.

źródła: bibliotekanauki.pl, abczdrowie.pl, mos.gov.pl

Giewont – kolekcja niezwykzajna!

To trzeba zobaczyć: magiczna góra w jedynej takiej kolekcji na świecie. Giewont od stuleci inspiruje, a nawet zaklina wielu artystów. W galerii Muzeum Miasta Zgierza wciąż można oglądać niezwykłą kolekcję twórczości śmietanki polskich pejzażyistów przełomu XIX i XX w. Próżno gdzie indziej szukać drugiej kolekcji, która przedstawiałaby jedną górę w tak wielu odsłonach. Wystawa warta jest uwagi szczególnie dla miłośników rodzimego malarstwa krajobrazowego oraz wielbicieli tatrzańskiej przyrody.

Wsalach wystawienniczych muzeum goście odnajdą prace wielu znanych polskich artystów tworzących od XIX w. aż po czasy współczesne. Wśród autorów są m.in.: Kazimierz Bieńkowski, Wojciech Weiss, Alojzy Ćwikliński, Zygmunt Kaczówka, Henryk Szczygliński, Kazimierz Stabrowski, Kazimierz Podsadecki, Stanisław Gałek, Marcei Harasimowicz, Emil Krcha, Józef Chlebus, Michał Stańko, Henryk

Sajdak, Feliks Franić, Wiesław Ochman i Ryszard Rosiński. – *Mamy także płótna artystów anonimowych, którzy malowali dla przyjemności i nie zdobyli nigdy sławy, inni z czasem zostali zapomniani* – opowiada o wystawie kuratorka, Justyna Chmielecka. – *Giewont to cud natury bliski każdemu Polakowi. To w zasadzie drugi symbol Polski. Ma w sobie wszystko – dostojność i tajemniczość, piękno i grozę, monumentalizm i wyrazistość, perspektywę szlachetnej linii grzbietu, przypominającą profil starego*

górala lub śpiącego rycerza ze znanej legendy.

Wystawa „Giewont – kolekcja niezwykzajna” pochodzi z prywatnego zbioru małżeństwa Elżbiety i Andrzeja Kubasiewiczów. Wzbogacają ją podhalańskie zbiory etnograficzne i pamiątki z podróży po Tatrach ze zbiorów zgierskiego Zespołu Pieśni i Tańca Boruta, łódzkiego Zespołu Pieśni i Tańca Poltex oraz pana Andrzeja Wilińskiego. Ekspozycja czynna będzie dla zwiedzających do 30 kwietnia. (mr)



Wystawa to z pewnością gratka dla miłośników tatrzańskiej przyrody i polskiego malarstwa krajobrazowego

Giewont od zawsze inspiruje twórców

Obrazy, które można oglądać w Muzeum Miasta Zgierza pochodzą z prywatnej kolekcji małżeństwa Elżbiety i Andrzeja Kubasiewiczów



Trzeci dzień świąt wielkanocnych tylko w Grabowie

Grabowianie, mieszkańcy wsi Grabowo w powiecie łęczyckim, od wielu już lat obchodzą trzydniowe święta wielkanocne. A to za sprawą Święta Palanta odbywającego się dzień po Poniedziałku Wielkanocnym. Od stycznia tego roku mieszkańcy wsi rozpoczęli starania o wpisanie ich lokalnego święta na Krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego.

EMILIA ANTOSZ



Tradycja gry w palanta sięga XIV w. Są to początki tej gry na ziemiach polskich. Palant uważany jest za jeden z najstarszych polskich sportów. Udział w grze miał na celu wpłynąć na kondycję fizyczną jej uczestników,

ale również zapewnić im rozrywkę. Palant to gra zespołowa na punkty z użyciem drewnianego kija i piłeczki. Zasady są proste, zawodnicy dzielą się na dwie drużyny nieba i piekła. Spośród wszystkich uczestników wybierani są kapitanowie obu drużyn – matki. Istotą gry w palanta jest wybijanie piłki za pomocą drewnianego kija, zwanego palantem, wybijakiem czy palastrą w pole, a następnie zdobywanie biegiem kolejnych „baz”. Gracze drużyny przeciwnej starają się w tym czasie złapać wybitą piłkę i trafić nią w biegnącego rywala. Zasady gry mogą nam się kojarzyć z obecnie bardziej rozpowszechnioną grą baseball. Jednak Norman Davies w książce pt. „Boże igrzysko” stawia tezę, że ta popularna w Stanach Zjednoczonych gra może pochodzić właśnie od palanta, w którym grali polscy emigranci.

Święto palanta

Według przekazów święto w Grabowie wymyślili i promowali członkowie cechu rzeźników, którzy odbijali piłkę kijem służącym do wędzenia wędlin, czasem pałąk do ogłuszenia świń. Ta tradycja wywodzi się aż z końca XVII wieku. Niektóre źródła mówią, że to za sprawą Feliksa Kretkowskiego, właściciela majątku ziemskiego w Grabowie, palant trafił do wsi. Kretkowski kształcił się w Collegium Nobilium, gdzie rozmiłował się w grze, a jej zasady rozpropagował wśród mieszkańców majątku. O dniu, w którym odbywa się święto, zdecydowało to, że po wielkanocnych suto zastawionych stołach, mieszkańcy pragnęli odpocząć, oddając się aktywnej rozrywce. Dodatkowym argumentem, że będzie to wtorek po Wielkanocy, zdecydowało to, że rzemieślnicy – głównie rzeźnicy – nie widzieli sensu otwierania sklepów w tym dniu, gdyż nie było zainteresowania ze strony kupujących ich towarami.

A jak wyglądają obchody święta palanta obecnie?

Tegoroczne obchody święta palanta odbędą się we wtorek 11 kwietnia. Uroczystość



ARCHIWUM GMINNEGO CENTRUM KULTURALNO-BIBLIOTECZNEGO W GRABOWIE

Święto Palanta w 2022 roku

rozpocznie się mszą świętą w lokalnym kościele. Podczas niej Król palanta wraz z zawodnikami tego sportu przekazuje kapłanowi dary. Po mszy wszyscy zebrani utworzą barwny orszak, który w rytm muzyki granej przez Gminną Orkiestrę Dętą przemaszeruje w stronę Urzędu Gminy Grabów.

Na ten dzień wójt gminy przekazuje symboliczny klucz do bram gminy Grabów Królowi palanciarzy, czyli prezesowi Klubu Palanta w Grabowie. Jednym z elementów święta jest przyjęcie nowych członków do klubu. A później na ulicach wsi rozpoczyna się rozgrywka, w której nie ma wygranych

i przegranych, bo w tym dniu chodzi tylko o zabawę i kultywowanie tradycji wspólnego spędzania czasu. Każdy z graczy otrzymuje pamiątkowy medal. A po meczu przychodzi czas na część artystyczną, w tym roku wystąpi kabaret Czwarta Fala i zespół Neo Dance. A na zakończenie święta wszyscy uczestnicy i goście zaproszeni zostaną na degustację palantowych potraw.

A zatem jeśli znajdziemy w tym roku trochę czasu, wybierzmy się do Grabowa. Warto powrócić do tej ciekawej gry, polskiego sportu o kilkusetletniej tradycji, który próbuje się odrodzić.

Bezglutenowcy

Nietolerancja glutenu sprawia dużo problemów. Jednak jest wiele zdrowych i smacznych zamienników pszennej mąki, a nie wszystkie są powszechnie znane.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Pszenica została tak mocno zmodyfikowana, że zawartość glutenu wzrosła w niej nawet o 40%. Dla wielu osób stała się pokarmem, z którym układ trawienny przestał sobie dobrze radzić. Warto więc odciążyć organizm i sięgnąć po bezglutenowe ziarna. Wszyscy znamy nasze tradycyjne zboża bezglutenowe, jak owies, proso czy gryka, ale na polskim rynku jest więcej zdrowych, a nawet egzotycznych propozycji dla osób na diecie bezglutenowej.

Łzy Hioba

Łzy Hioba, inaczej łzawica ogrodowa, to ziarno starożytnej Azji Wschodniej, które swą nazwę zawdzięcza kształtowi podobnemu do łez. Nazywane nasionami coix, prosem jerozolimskim lub chińskim perłowym jęczmieniem jest wykorzystywane przez tradycyjną medycynę chińską. Stosuje się ją przede wszystkim na bóle stawów, reumatyzm, obrzęki, ale też w przypadku egzemy, nieżytu żołądkowo-jelitowego, biegunki, zapalenia płuc, zapalenia wyrostka robaczkowego. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat japońscy naukowcy wyizolowali z nasion substancję czynną: koixol (substancja prze-

ciwzapałna, przeciwhistaminowa, relaksant mięśniowy) i koixany (wielocukry zawierające peptydy, m.in. obniżające poziom cukru). Nasiona łzawicy zawierają ponadto wiele popularnych składników odżywczych, które odznaczają się pozytywnym i łagodnym wpływem odżywczym. Są to m.in. lipidy (glikolipidy, fosfolipidy, sterole itd.), aminokwasy, adenozyne, tiamina. Ziarno łzawicy jest pełne antyoksydantów, związków polifenolowych, witamin z grupy B oraz minerałów. Łzy Hioba poprawiają pracę śledziony i trzustki, układu endokrynnego, wzmacniają i poprawiają stan włosów, skóry i paznokci dzięki zawartości siarki. Z nasion przygotowuje się również mąkę, która służy jako zagęstnik do zup, do produkcji placków, a ze sfermentowanych nasion produkuje się napój podobny do kwasu chlebowego.

Fonio

Fonio to suszoodporne drobne ziarno pochodzące z Afryki, uważane za najstarsze zboże w Afryce Zachodniej. Pochodzi z tej samej rodziny co kasza jaglana – jest najmniejszym ziarnem z rodziny prosa i jednym z najszybciej rosnących na świecie. Jest pełne witamin, minerałów, błonnika i ważnych aminokwasów egzogennych. Ma niską zawartość tłuszczu i cukru, jest lekkostrawne i bezglutenowe. Uprawa początkowo wy-

gląda jak pole zielonej trawy, a w miarę gdy dojrzeje, zaczyna przypominać siano, które jest następnie zbierane i przetwarzane ręcznie, aby oddzielić ziarno i łuskę. Fonio jest bardzo uniwersalne – można go używać do obiadu jako zamiennik kaszy i ryżu, do zup i sosów, na zimno do sałatek oraz do przygotowania owsianki. Ma podobną strukturę do kuskusu i komosy ryżowej i delikatny, orzechowy smak.

Hao

Hao, zwany zakazanym ryżem, był zarezerwowany dla elity szlacheckiej klasy w starożytnych Chinach. Jest rzadkim i pożywnym ziarnem, które oferuje wiele korzyści zdrowotnych znalezionych w jagodach, winogronach i acai. Obecnie jest uprawiany w górach północno-wschodniej części Indii, Chin i Azji Południowo-Wschodniej. Chociaż hao zaczyna się od głębokiego odcienia czerni, podczas gotowania osiąga purpurowy odcień. Jest pełen zdrowych dla serca antocyanów (przeciwutleniaczy, które nadają mu kolor), witamin, żelaza i błonnika. Inną ciekawą odmianą ryżu jest tzw. czerwony ryż Bhutanu. Był uprawiany przez tysiące lat w żyznej glebie Paro Valley. Naturalny czerwony pigment w tym bogatym w substancje odżywcze zbożu tworzą minerały: mangan, mangan, molibden, fosfor.



Dieta bezglutenowa nie oznacza życia bez zbóż i wyrobów mącznych. Na rynku jest dostępnych wiele produktów nie zawierających uczulającego białka, które znajduje się w dużej ilości w pszenicy



Teff

Teff to etiopskie starożytne ziarno, zwane inaczej młką lub trawą abisyńską. Uważane jest za najmniejsze ziarno na ziemi – jest 150 razy mniejsze od ziarna pszenicy i przypomina wielkością ziarno maku. Jest to ziarno odporne na procesy jęczenia oraz zagnieżdżania się szkodników. To pseudozboże bezglutenowe, cenne źródło wapnia, żelaza magnezu, cynku i kwasu foliowego oraz niezbędnych aminokwasów. Ze względu na dużą zawartość błonnika teff można wykorzystać z powodzeniem w diecie diabetyków. Rozpuszczalne frakcje włókna pokarmowego (pektyny, betagluki) wpływają na glikemię poprzez spowolnienie wchłaniania węglowodanów do krwi. Trawa abisyńska na rynku spożywczym może występować też pod postacią mąki oraz płatków. W Etiopii tradycyjnie uprawia się teff na mąkę do wypieku miejscowego chleba injera w postaci naleśników pieczonych na zakwasie. Mąka ta może być stosowana do produkcji makaronów, ciast i ciasteczek, do zagęszczania zup oraz sosów.

Amarantus

Amarantus, zwany szarłatem lub złotem Azteków i Majów, był uprawiany w Ameryce Południowej od niepamiętnych czasów.

To znane od jakiegoś czasu na polskim rynku bezglutenowe pseudozboże. Wraz z wyprawą Kolumba nasiona amarantusa trafiły do Europy, jednak przez długi czas roślinna ta była niedoceniana, stanowiąc głównie ozdobę ogródków. Ponowne odkrycie amarantusa nastąpiło w XXI wieku, okazało się, że zboże to ma wiele cennych właściwości prozdrowotnych, a nawet leczniczych. Jego wartość odżywcza znacznie przewyższa pszenicę, jęczmień i żyto. Pod względem zawartości białka przebija większość innych ziaren. Jest zalecany dla diabetyków z uwagi na niski indeks glikemiczny i cukry złożone, które nie podnoszą gwałtownie poziomu cukru we krwi. Nasiona amarantusa wspomagają też odchudzanie, ponieważ potrawy z ich dodatkiem są sytące, a zawierają niewiele kalorii. Amarantus bogaty w błonnik poprawia trawienie i przyspiesza przemianę materii, poprawia pracę jelit, dlatego zalecany jest osobom z problemami ze strony układu pokarmowego. To bardzo dobre źródło wapnia, magnezu oraz witamin z grupy B. Nasiona amarantusa zawierają też substancje o właściwościach przeciwutleniających (m.in. skwalen), które pomagają zwalczać wolne rodniki i spowalniają procesy starzenia się organizmu. Mają również działanie grzybobójcze.

Quinoa

Quinoa, inaczej komosa ryżowa, zwana też złotem Inków, to kolejna najstarsza roślina uprawna świata i jedna z najbardziej odżywczych. Zawiera nadzwyczaj wysoką jak na roślinę ilość białka, wszystkie niezbędne aminokwasy (sic!), niemal wszystkie niezbędne dla organizmu minerały: mangan, magnez, fosfor, miedź, żelazo, cynk, potas, selen, wapń, a także witaminy z grupy B. Nie zawiera glutenu i ma niski indeks glikemiczny. Kolejną zaletą tego pseudozboża jest wysoka zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Są to głównie kwasy linolowy z grupy omega-6 i linolenowy z grupy omega-3. Związków tych organizm sam nie potrafi wytworzyć, a są one niezbędne do przeprowadzenia wielu procesów, między innymi do przetwarzania omega-6 w kwasy GLA i AA. Ten ostatni, czyli kwas arachidonowy, jest niezbędnym i jedynym z głównych składników błon komórkowych. Obecność tych związków działa budująco i ochronnie na komórki naszego organizmu. Komosa ryżowa zawiera kwasy fenolowe, które wykazują właściwości antyoksydacyjne oraz flawonoidy kwercetynę i kampferol, które nie występują w tradycyjnych zbożach.

Artystyczny Zgierz

Poszukują koloru i prezentują się na wystawie

Takich tłumów galeria sztuki Starego Młyna nie pamięta. A były powody: w ostatni piątek marca w Miejskim Ośrodku Kultury odbył się wernisaż prac uczestników pracowni plastycznej MOK połączony z jubileuszem 25-lecia pracy inżynierskiej Mirosława Łuczaka.

Owoce pracy uczestników koła plastycznego jest wystawa „Zgubiony kolor” – coroczny przegląd prac, a przy okazji weryfikacja ich postępów artystycznych. W odnalezieniu koloru, w pracy nad kompozycją i we właściwym ujęciu tematu pomagał – jak zwykle – Mirosław Łuczak, artysta plastyk, który do zespołu instruktorów dołączył pod koniec lat 90. XX w. Od tamtego czasu regularnie dwa razy w tygodniu prowadzi zajęcia z młodzieżą i dorosłymi, a niektórych przy okazji przygotowuje do egzaminów na wyższe uczelnie artystyczne. Jest mentorem i doradcą nie tylko w kwestii sztuki plastycznej. Na wernisażu uczestnicy, składając podziękowania prowadzącemu zajęcia, podkreślali, że doceniają możliwość podejmowania dyskusji na każdy temat, co jak się okazuje stanowi element integrujący i scalający grupę.

Wróćmy jednak do wystawy. Prezentuje ona prace studyjne – głównie martwe na-

tury wykonane technikami malarskimi oraz rysunki. Z okazji wernisażu „otworzono ściany”, tzn. zsunięto szerokie, harmonijkowe drzwi, które na co dzień oddzielają galerię od pracowni plastycznej. Dzięki temu można było zobaczyć, jak wygląda twórcze

miejsce pracy bohaterów wieczoru, a jednocześnie podziwiać niekonwencjonalną aranżację części wystawy (niektóre prace zostały oparte w niby przypadkowych miejscach w pracowni lub pozostawione na sztalugach, co sprawiało wrażenie nieskończonego jeszcze procesu twórczego).

Wystawę można podziwiać do 16 kwietnia. Kilka dni później, na trwającej tylko tydzień wystawie, swoje prace zaprezentują inne pracownice MOK: graficzna i plastyczna dziecięca. Kwiecień zwieńczy kolejny, również tradycyjny, wernisaż ceramiki, o czym napiszemy w majowym wydaniu miesięcznika. (mz)

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA



Mirosław Łuczak podczas wernisażu przyjął gratulacje z okazji 25-lecia pracy instruktora zajęć plastyki w MOK

Zamierzchłe to już czasy, kiedy dalekie kraje poznawaliśmy z piosenek. Ileż to razy śpiewaliśmy „Kuba, wyspa jak wulkan gorąca”, nie mając nadziei na poznanie tego pięknego miejsca na Ziemi? Wiele się jednak zmieniło, a my postanowiliśmy polecieć i poczuć atmosferę egzotycznego karaibskiego państwa. Do tego w szczególnym momencie – podczas ostatniej drogi Fidela Castro przez dekady niepodzielnie rządzącego Kubą. Kondukt pogrzebowy wyruszył z Hawany i zatrzymując się w wielu miastach po drodze, miał dotrzeć do Santiago de Kuba. My zdecydowaliśmy się pokonać podobny szlak.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Tryptyk kubański – wyspa jak wulkan gorąca



ARCHIWUM I.B.D. CŁAPA

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Wykupienie lotu czarterem bywa wygodne i niedrogi. Niekiedy jednak samoloty przylatują w nocy, a na nas nikt nie czeka i sami musimy sobie radzić. Taksówkarze na lotnisku żądają zwykle bardzo wygórowanej ceny. Tak też było tym razem, gdy chcieliśmy zapłacić za podwózkę do Varadero. Cena była tak wysoka, że zdecydowaliśmy się na nocleg na lotnisku. Miało to swoje dobre strony – wszystkie ławki i toalety były nasze 😊. Rano wymieniamy pieniądze na miejscową walutę CUP, lokalną (nie mylić z CUC dla turystów) w miejscowym barze, co dało nam możliwość kupienia jedzenia u miejscowych „restauratorów” wystawiających swoje produkty na stoliku przed domami. Potem mogliśmy zacząć zwiedzanie.

Na dobry początek poranny autobus w kierunku Hawany

Gdy już byliśmy w drodze, dowiedzieliśmy się, że trasa wiedzie aż do Vinales – prowincji na dalekim zachodzie słynącej z pięknych

gór i upraw tytoniu. Szybka decyzja: a zatem jedźmy tam.

W drodze poznajemy miejscowe krajozaby i zwyczaje. W pewnym momencie nasi kierowcy zauważają znajomych w olbrzymim dźwigu przejeżdżającym obok. Nie bacząc na rozkład jazdy i obecność pasażerów, zatrzymują się i długo, serdecznie rozmawiają.

Przynajmniej, że obserwowanie pojazdów na drodze to czysta przyjemność. Chyba nigdzie nie ma takiej różnorodności! O starych, amerykańskich krążownikach szos na Kubie wiedzą chyba wszyscy, ale przecież są tam też inne „prawie nowe” samochody, takie jak trabant, wartburg czy nasz słynny maluch, czyli fiat 126p. Do tego cała plejada pojazdów roweropodobnych: dwu-, trzykołowych albo zaprzęgi ciągnięte przez konie lub bawoły.

U celu podróży na przyjezdnych czeka tłum ludzi. Każdy coś oferuje – nocleg, wyżywienie, transport ... Decydujemy, że zatrzymamy się u Chinki w jej pięknym domu

położonym w ogrodzie. Następnego dnia zwiedzanie rozpoczynamy od hotelu, z którego roztacza się przepiękna panorama okolicy. Kelner w barze zachęca do wypicia drinka. Przygotowuje koktajl z mleczkiem kokosowym, ale bez grama alkoholu. Kiedy wyrażamy zdziwienie, tłumaczy, że jest żałoba, więc nie może podawać napojów alkoholowych, ale obok stoi butelka z rumem i sami możemy nalać sobie, ile dusza zapagnie.

Przy okazji, warto wiedzieć, że bardzo popularnym napojem na Kubie jest sok wyciśnięty z trzciny cukrowej. Kupuje się go prosto z prasy za dosłownie kilka CUP.

Cygaro – symbol Kuby

Wśród niesamowicie ukształtowanych gór kryje się Indian Cave, czyli piękna jaskinia, której część pokonujemy pieszo, a drugi etap, płynąc łodzią po wodzie. Okolicę „upiększa” mural obrazujący prehistorycznego człowieka. A przed jaskinią możemy zrobić sobie zdjęcie z Indianami lub pojeździć na osiodłanym bawole!

Moment dla nas najciekawszy to wizyta u miejscowego rolnika. Co uprawia? Wiadomo – tytoń, a z tytoniu robi słynne kubańskie cygara. Już drugi raz w życiu mamy okazję prześledzić proces powstawania cygar. Nasza pierwsza wizyta w fabryce tytoniu miała miejsce w Republice Dominikany. Tutaj jednak jesteśmy u źródeł, na polach. Jose ubrany w wielki biały kapelusz, jasną koszulę z długimi rękawami i spodnie wpuszczone w dłu-



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Nie odwracaj kota ogonem

DR HAB. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Ciągle słyszymy, nie tylko przy napiętych transakcjach handlowych, że ten czy ów nie będzie kupował kota w worku. Mimo to polecam książką „Cat Power”, której autorkami są: Ulrica Norberg i Carina Nunstedt. Skoro niemal wszyscy znają język angielski, to na podstawie tytułu domyślamy się, że pisarki w swoim opracowaniu piszą o potencjale, jaki ma w sobie każdy kot. Dobrze o tym wiedzieli znani pisarze i politycy. Noblistka w dziedzinie literatury Doris Lessing przekonywała,

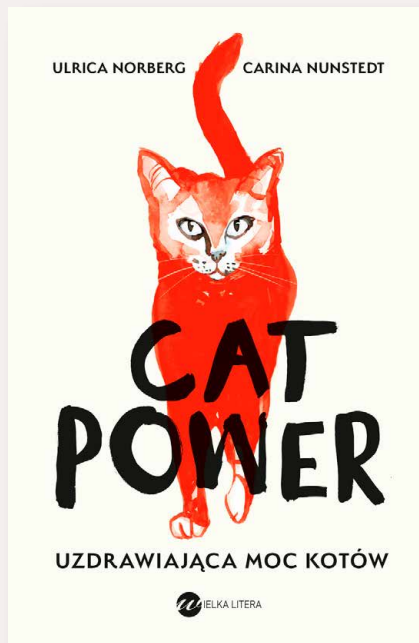
że jej kot posiadał inteligencję, która pomagała przetrzymać najdrastyczniejsze sytuacje. Zawsze potrafił znaleźć rozwiązanie. Drugi z kotów Lessing nauczył się podnosić rączkę od gramofonu, aby potem umiejętnie opuszczać ją ze stoickim spokojem. Znany pisarz Mark Twain dzielił ludzi na tych, co posiadają koty i pozostałych. Twierdził, że może być przyjacielem wszystkich ludzi posiadających koty. Nie tylko pisarze, ale także takie osobowości, jak choćby Zygmund Freud uwielbiali koty. Austriak kojarzony jest z powiedzeniem, że czas spędzony z kotami nigdy nie może zostać uznany za stracony. Oczywiście nie możemy zapomnieć o kotach w domach prezydentów: Abrahama Lincolna, Johna Kennedy’ego czy Jimmy’ego Cartera. Zaznaczmy, że Joe Biden ma w Białym Domu nie tylko psy, ale również zielonookiego dachowca znalezione przez jego żonę w Pensylwanii. Warto bowiem pamiętać, że od kotów możemy uczyć się asertywności – doskonale wyczuwają one atmosferę i zaznaczają granice, których nie powinniśmy nigdy przekraczać. Przekonują nas o tym, kiedy drapią ściany, syczą lub wyginają grzbieity. Koty pokazują ludziom drogę, jak zadbać o zdrowie fizyczne. Często prowadzi ona przez zabawę, przeciąganie się, podskoki lub biegania z przerwami. Nie brak kotom, jak zaznaczają autorki, fantastycznej

zdolności do koncentracji i utrzymania zmysłów w pełnej równowadze. Mają wyjątkową zdolność do tego, aby skupić się na tym, co dzieje się w danym momencie i nie zwracać uwagi na sprawy błahe. Nie zapominamy, że korzystają z każdej okazji, by grzać się w blasku słońca, rozkoszować chwilą lub przechadzać dumnie jak gwiazdy filmowe po czerwonym dywanie. W końcu, co jest ważne, koty mają bardzo wysoki poziom higieny. Myją się zatem trzy, a nawet cztery razy dziennie. To z tego też względu wręcz kochają świeżo umyte powierzchnie, uwielbiają wskakiwać na łóżko, kiedy zmieniamy pościel. Od nich powinniśmy uczyć się, jak regenerować siły, wykorzystując każdą chwilę na odpoczynek, co nie zmienia faktu, że

we wszystkim powinniśmy je naśladować i sypiać od 16 do 18 godzin na dobę. Doświadczenie kota, że obecność człowieka wydobycia z człowieka to, co najlepsze w jego osobowości. Przebywanie z nim redukuje negatywne emocje, zmniejsza strach, przynębnienie, a także lęki. Badania pokazują, że ludzie mieszkający z kotami czują się pewniejsi, są mniej nerwowi, lepiej koncentrują się i sypiają. Jeśli zaś chodzi o wychowanie dzieci, to kontakt z kotem uczy naszych mi-

sińskich szacunku dla ludzi i tolerancji. Osoby przebywające z kotami są zdolne do wyrobienia w sobie umiejętności rozwiązywania nabrających problemów. Tego wszystkiego, jak zaznaczają Norberg i Nunstedt, nie nauczymy dzieci, pozwalając im siedzieć godzinami przy komputerze. Wypada na koniec podkreślić rzecz jedną. Niezależnie czy kot jest czarny, czy prążkowany, przebywanie z nimi powinno nas nauczyć, jak zawsze spadać na cztery łapy lub robić wszystko, aby nie wykręcać kota ogonem. ●

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.



gie buty wita nas serdecznie. Pierwsze kroki kierujemy na pole, gdzie skąpane w karabskim słońcu rosną niewielkie jeszcze krzaczki tytoniu. Aby dojść do tego etapu, należało zasadzić maleńkie ziarenka, wrzucając je po kilka do jednego dołka, a następnie podlewać i pielęgnować. To bardzo ciężka praca, którą trzeba wykonać ręcznie. Czy jest to opłacalne? Nie do końca. Większość produkcji rolnicy muszą bowiem przekazywać do państwowych wytwórni cygar. Swoje wyroby mogą produkować tylko z małej części swoich upraw. To jednak wystarczyło, żeby zobaczyć cały proces. Pokój, do którego zaprosił nas Jose, jest skromnie urządzone – tylko stół, kilka krzeseł oraz flaga kubańska i porter Ernesto „Che” Guevary. Przez kilkanaście minut uczestniczymy w pasjonującym wykładzie o produkcji cygar, a następnie mamy możliwość degustacji. Zaciągamy się raz, potem drugi! Robimy poważne miny No i już, wystarczy! Nie samym tytoniem żyje człowiek.

Na podwórku wokół domu rosną krzaki kawy. Za chwilę najlepsze, świeżo upalone i ręcznie zmielone ziarna staną się składnikiem naszego napoju. Domowa kawa jest po prostu pycha!

Na podwórku czeka na nas osiodłany koń. Krótka przejażdżka to ostatnia atrakcja tego spotkania. Na koniec dajemy mały podarunek naszemu gospodarzowi, który odwzajemnia się lokalnym banknotem CUP o nominale 3 peso z wizerunkiem „Che” przy zbiorach trzciny, z maczetą w ręku. Noś go zawsze przy sobie – mówi Jose – to na szczęście. Mam go w portfelu i faktycznie szczęście mnie nie opuszcza.

Wesoły autobus z konduktem żalobnym w tle

Po okolicy jeżdżimy wynajętym, czerwonym jeepem z kierowcą. Tym samochodem pojedziemy też do Hawany, ale w większym gronie, bo samochód ma jeszcze wolne miejsca. Mamy się spotkać po naszym obiedzie, jednak na posiłek przyszło nam czekać dość długo. Spóźniliśmy się i to zdenerwowało naszych współpasażerów. W mknącym pustą i ciemną „autostradą” naszym jeepie podjęliśmy nieśmiało rozmowy. Potem zaczęliśmy pokazywać zdjęcia rodziny, dzieci, podczas gdy nasi współtowarzysze podróży pokazywali swoje. Dzięki temu po krótkim czasie samochód rozbrzmiewał dźwiękami wesołych latynoskich melodii. W miłej atmosferze zmierzaliśmy do Hawany. Tymczasem gdzieś tam przed nami przesuwiał się kondukt pogrzebowy ojca rewolucji kubańskiej. ●

Źle jest, gdy w miłości widzi się cel

DARIUSZ SPANIALSKI



Czy ktoś z nas nie słubował komuś „dozgonnej miłości”? Zapewne każdemu zdarzały się takie wyznania z mocną wiarą, że istotnie uczucia nasze są trwałe, bo jak pisał Pablo Cohel-

ho: „miłość jest chorobą, z której nikt nie pragnie się wyleczyć...”. Jednak kiedy jesteśmy z kimś dłuższy czas, związek zaczyna ulegać pewnej rutynie, co może powodować, że początkowy żar ustępuje miejsca przywiązaniu, ale za to powstałe głębokie uczucie umacnia wzajemne więzi, przemieniając namiętność w troskę, która po przemianie staje się osobliwym aktem miłości.

Niekiedy jednak namiętność stygnie, a nawet mija i pozostaje jedynie przyzwyczajenie, które często oznacza schyłek związku. Zjawia się rozczarowanie, wątpliwości.

Z pewnością dobrze byłoby móc odpowiednio wcześniej odróżnić miłość od przyzwyczajenia. Nie zawsze jest to możliwe. Owszem, można zauważyć różnicę, ale tę zdolność zdobywa się wraz ze wzrastającym doświadczeniem życiowym, a problemy przecież rodzą się o wiele wcześniej, gdy jesteśmy młodzi, kiedy nie do końca rozumiemy, że miłość polega na wzajemnym dawaniu, a zakochani powinni niewiele oczekiwać w zamian.

Ktoś może powiedzieć, że małżeństwo, dom i rodzina – to są jednak zdefiniowane cele. To też prawda, jednak

taki cel powinien być skutkiem miłości. Najpierw potrzebne jest uczucie odgrywające nadrzędną rolę w realizacji wspólnych celów. Jeżeli partnerzy nie dbają o wzmacnianie więzi, to rysuje się dostatecznie wyraźny znak, że wchodzą w pułapkę przyzwyczajenia. A to z kolei już prosta droga do rutyny i pojawienia się „miłości warunkowej”, którą można zdefiniować stwierdzeniem: „kocham cię, jeżeli...” Wiele małżeństw rozpada się, ponieważ zostały zbudowane na miłości „jeżeli”.

Warto zawsze pamiętać o wspólnych początkach, gdy zawsze dbaliśmy o swój wygląd, dawaliśmy sobie kwiaty, drobne prezenty bez szczególnej okazji.

Tymczasem minęły lata, a my zamiast okazywać sobie troskę i podkreślać ją gestami miłości – wybieramy telewizję, komputer, zakładamy znoszony dres i siadamy w fotelu. Może właśnie w takim momencie przypomnijmy sobie o pułapce przyzwyczajenia.

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



Po lesie drzewo brata szukało
Z którym od zawsze u boku stało
Nie ma ziomala
Może miał jakieś tajemne plany
Albo go bober wszamał futrzany
A tak na serio to narąbany
Leżał u drwala

Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek



▲ Sport i rekreacja

- Koncerty i wydarzenia kulturalne
- Dzieci i młodzież
- ◆ Inne

11 KWIETNIA (WTOREK)

Godz. 17.00 „Po prostu Barbara” – Patrycja Zywert-Szypka śpiewa piosenkę B. Streisand
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

12 KWIETNIA (ŚRODA)

Godz. 10.00 Mistrzostwa Powiatu w piłce nożnej dziewcząt
Miejsce: Oriłk, ul. Musierowicza w Zgierzu
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

Godz. 9.00-10.14 Eliminacje Powiatowe Turniej Wiedzy o Bezpieczeństwie w Ruchu Drogowym
Miejsce: Hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2

(organizator: Komenda Powiatowej Policji w Zgierzu, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji)
Godz. 18.00 Uroczystość z okazji jubileuszu dwudziestolecia zespołu Yankel Band połączona z premierą filmu poświęconego twórczości i historii zespołu.
Miejsce: Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia ul. Sokółowska 4C
(organizator: Krzysztof Kociński i zespół członkowie zespołu Yankel Band)

13 KWIETNIA (CZWARTEK)
Godz. 10.00 Mistrzostwa Powiatu w piłce nożnej chłopców
Miejsce: Oriłk, ul. Musierowicza w Zgierzu
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

Godz. 9.30 „Stare bajki i baśnie w zupełnie nowej odsłonie” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 9.30 Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci – zajęcia literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 3, ul. Dubois 23A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 9.30 „Wiosenne przebudzenie” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsce: Filia Nr 6, ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

„Zrozum Autyzm” akcja w ramach Obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu
Miejsce: Park Miejski im. Tadeusza Kościuszki
(organizator: Specjalistyczny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Kornela Makuszyńskiego w Zgierzu)

14 KWIETNIA (PIĄTEK)

Godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki
Miejsce: mała hala MOSiR Zgierz, ul. Wschodnia 2
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

Godz. 9.30 Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci – zajęcia literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 3, ul. Dubois 23A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 17.00 Gala Finałowa Ogólnopolskiego Festiwalu Wokalnego i Plastycznego „Młodych Bajanie 2022”
Miejsce: tymczasowa siedziba MDK Zgierz przy ul. 3 Maja 41 (budynk Liceum im. Staszica)
(organizator: Młodzieżowy Dom Kultury w Zgierzu)

15 KWIETNIA (SOBOTA)
Godz. 18.00 Koncert Sariusza
Bilety w cenie 70 zł
Miejsce: Stary Młyn ul. Długa 41A
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

16 KWIETNIA (NIEDZIELA)
Godz. 16.00 Bajkobraniem dla najmłodszych
Teatr Atotfi „Grajkółko” Spektakl dla dzieci od 1 do 5 roku życia
Zapisy elektroniczne, dostępne od 11.04 na stronie internetowej CKD
Koszt: 15 zł/osoba
Miejsce: Centrum Kultury Dziecka przy ul. Ks. Sz. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka w Zgierzu)

17 KWIETNIA (PONIEDZIAŁEK)
VI edycja Zgierskich Spotkań Młodych Wiołotników
Miejsce: Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia w Zgierzu, ul. Sokółowska 4
(organizator: Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia w Zgierzu)

Godz. 12.00 Seans dla konesera
Udział w zajęciach płatny 10 zł
Miejsce: Stary Młyn, ul. Długa 41A
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

18 KWIETNIA (WTOREK)
Godz. 10.00 „Hura! Będę czytelnikiem!” – zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków
Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 17.00 „Ikony – dwa oblicza” – wernisaż wystawy ikon Elżbiety Stawińskiej i Mladen Karavelov
Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 10.00 Mistrzynie w Szkolach – Fundacja Otyli Jędrzejczak
Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków ul. Wschodnia 2
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

19 KWIETNIA (ŚRODA)
◆ Konkurs Recytatorski „Recytuj, bo chęć umiem”
Konkurs recytatorski dla dzieci ze zgierskich szkół podstawowych
Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 10 w Zgierzu, ul. Ozorkowska 68/70
(organizator: Szkoła Podstawowa nr 10 w Zgierzu)

Godz. 10.00 Piórnal wojewódzki w piłce nożnej dziewcząt i chłopców
Miejsce: Oriłk, ul. Musierowicza w Zgierzu
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

Godz. 9.00 „Łączy Nas Pamięć” – akcja społeczno-edukacyjna „Zonki” upamiętniająca 80. rocznicę Powstania w Getcie Warszawskim
Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 9.30 „Wielkie poszukiwanie wiosny” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsce: Filia Nr 6, ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

20 KWIETNIA (CZWARTEK)
◆ Godz. 18.00 Spotkanie z pisarzem i filozofem Wittem Szostakiem z cyklu „Co za gość”
Miejsce: Hostel FOLKier, ul. Ks. Rembowskiego 1
(organizator: Wydział Promocji i Kultury UMZ)

Godz. 9.30 „Stare bajki i baśnie w zupełnie nowej odsłonie” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 9.30 „Stare bajki i baśnie w zupełnie nowej odsłonie” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 10.00 „Kolorowy świat zwierząt” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

21 KWIETNIA (PIĄTEK)

Godz. 9.30 Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci – zajęcia literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 3, ul. Dubois 23A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 10.00 „Ratujmy Ziemię!” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki
Miejsce: mała hala MOSiR w Zgierzu
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

Godz. 10.00 Główne obchody 120-lecia Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Niepokojka w Zgierzu
Godz. 12.30-13.00 Przemarsz do szkoły, oficjalne przemówienia, program artystyczny – część oficjalna
Msza Święta w Kościele Świętej Katarzyny Aleksandryjskiej Męczennicy
Godz. 12.30-13.00 Przemarsz do szkoły, oficjalne przemówienia, program artystyczny – część oficjalna

22 KWIETNIA (SOBOTA)
◆ Godz. 10.00 Kreatywna Kuźnia Familijna Warsztaty stolarskie: skrzynia skarobów.
Zapisy elektroniczne dostępne od 11.04 na stronie internetowej CKD w Zgierzu
Koszt: 20 zł/osoba
Miejsce: Centrum Kultury Dziecka przy ul. Ks. Sz. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka w Zgierzu)

24 KWIETNIA (PONIEDZIAŁEK)
Godz. 9.00 „Altruizm” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

25 KWIETNIA (WTOREK)
◆ „Różni, jednak tacy sami” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

26 KWIETNIA (ŚRODA)
▲ Godz. 18.00 IV liga łódzka piłki nożna MKP Boruta Zgierz GKS Bełchatów
Miejsce: stadion MOSiR ul. Wschodnia 2
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

27 KWIETNIA (CZWARTEK)
◆ Godz. 10.00 Konkurs matematyczny „Główka Pracuje” skierowany

dla uczniów klas V zgierskich szkół podstawowych
Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 12 im. Armii Krajowej w Zgierzu, ul. Staffa 26
(organizator: Szkoła Podstawowa nr 12 im. Armii Krajowej w Zgierzu, ul. Staffa 26)

Godz. 10.00 „Jak powstają książki?” – zajęcia edukacyjno-literackie i literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 9.00 „Rozwijamy naszą wyobraźnię” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

Godz. 18.00 LXVI Zgierskie Spotkania Muzealne. Spotkanie dotyczące będzie 120-lecia działalności Towarzystwa Gimnastycznego „Sokol”
Miejsce: Muzeum Miasta Zgierz, ul. Henryka Dąbrowskiego 21
(organizator: Muzeum Miasta Zgierz)

28 KWIETNIA (PIĄTEK)
Godz. 18.00 Wernisaż ceramiki pt. „Wokół stołu”: Klaudia Gawin, Joanna Michalska, Emilia Musiał, Beata Skalska, Dominika Wlazło, Wojciech Walczak
Wstęp wolny
Wystawa czynna do 28 maja 2023 r. (pn-pt, 9.00 – 20.00 oraz w soboty i niedziele w godzinach pracy kina MOK)
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

Godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki
Miejsce: mała hala MOSiR Zgierz, ul. Wschodnia 2
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu)

29 KWIETNIA (SOBOTA)
Godz. 19.00 Stand-up comedy pt. „Śmiejemy się Bracia i Siostry”, Rafał Rutkowski
Bilety w cenie 50 zł
Miejsce: Stary Młyn ul. Długa 41A
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

30 KWIETNIA (NIEDZIELA)
Godz. 16.00 Bajkobraniem, Teatr Małe Mi, Boso
Spektakl dla dzieci powyżej 3. roku życia
Zapisy elektroniczne dostępne od 24.04 na stronie internetowej CKD w Zgierzu
Koszt: 15 zł/osoba
Miejsce: Centrum Kultury Dziecka przy ul. Ks. Sz. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka w Zgierzu)

8 MAJA (PONIEDZIAŁEK)

Godz. 12.00 Seans dla konesera
Udział w zajęciach bezpłatny
Miejsce: Stary Młyn ul. Długa 41A
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

Godz. 13.00 Zgierski Dzień Bibliotekarza
Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29A
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa)

10 MAJA (ŚRODA)
◆ Godz. 12.00 Konkurs fotograficzny „Polska Awifauna” dla uczniów wszystkich typów szkół
Tematem fotografii mogą być ptaki i ich środowisko, gdzie natura ujawnia swoją wyjątkowość, magiczność i artystyzm
Miejsce: Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu ul. 3 Maja 46
(organizator: Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu ul. 3 Maja 46)

12 MAJA (PIĄTEK)
◆ „II Międzynarodowy Turniej o Puchar Prezydenta Miasta Zgierz w układach tanecznych” dla uczniów szkół podstawowych.
Turniej ma na celu popularyzacje nowych form ruchowych przy muzyce. Zachęcenie przede wszystkim dziewcząt do wysiłku fizycznego w formie tańca.
Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 4 im. Jana Niepokojka w Zgierzu, ul. Łódzka 2
(organizator: Szkoła Podstawowa nr 4 im. Jana Niepokojka w Zgierzu ul. Łódzka 2)

14 MAJA (NIEDZIELA)
III Zgierski Festiwal Organowy.
Trzecia edycja festiwalu organowego, dzięki której będzie można posłuchać wielu utworów organowych zagranicznych przez wybitnych muzyków.
Miejsce: Parafia pw. Św. Jana Pawła II w Zgierzu ul. Łągiewnicka 76
(organizator: Parafia pw. Św. Jana Pawła II w Zgierzu ul. Łągiewnicka 76)

Godz. 16.00 Bajkobraniem, Teatr Fuja, Ciocia Jadzia
Spektakl dla dzieci powyżej 3. roku życia
Zapisy elektroniczne dostępne od 28.05 na stronie internetowej CKD w Zgierzu
Koszt: 15 zł/osoba
Miejsce: Centrum Kultury Dziecka przy ul. Ks. Sz. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka w Zgierzu)

UWAGA!
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 „Myśliwski”, Popieluski 9
- Bar „U Borowy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobniarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- 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”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kreda Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznicza weterynaryjna, Żytnia 82
- Łażnia Miejska, Łęczycka 24

- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczycka 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41A
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycka 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+placówki)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczycka 24
- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pracownia Optyczne, Gałczyńskiego 40
- 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”, Gałczyńskiego 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parzęczewska 21
- Sąd Rejonowy, Sokółowska 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, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowizna 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 „Marceik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraz II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Zeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Radus”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyny” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chelmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrowka, 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 28
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sądowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 3A
- Straż Miejska, Popieluski 63
- „Ter-Lux”, Czerwińskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczycka 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafika”, Aleksandrowska 13/15
- TV Centrum, Lechonia 2
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczycka 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nozyczki”, Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

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



0 zł

za profesjonalne
badanie wzroku

-40%

na wszystkie
soczewki progresywne*

Szczegóły promocji w regulaminie w sklepie.



Pracownia Optyczna
Aleja Armii Krajowej 8, Zgierz
telefon: 42 715 55 55



Pracownia Optyczna
ul. Gałczyńskiego 40, Zgierz
telefon: 42 715 27 85

pracownia  optyczna