

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
kwiecień 2024, nr 4/2024 (95) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

MOJA ZGIERZ PRZESTRZEŃ

KONCERT, WYSTAWA,
A MOŻE WARSZTATY
- OTWARTY PROJEKT
DLA MIESZKAŃCÓW
ZGIERZA
NA INICJATYWY
KULTUROTWÓRCZE

ULICE WRÓBLA
I SZEROKA ZAGRAŁY
TARGOWISKO
SPRZED 70 LAT
- ZGIERZ ZNÓW BYŁ
PLANEM FILMOWYM

COROCZNY
KONKURS O NAGRODĘ
R. REMBIELIŃSKIEGO
ZA NAMI - ZNAMY
PRZEDSIĘBIORCÓW
ROKU

JEST
DECYZJA
I PLAN
- KIEDY WRÓCI
TRAMWAJ
LINII 46?

„MŁODZI PYTAJĄ
MŁODYCH” O TO,
CO DLA NICH WAŻNE

LEKCJE MIŁOŚCI
DO ZWIERZĄT DLA DZIECI
I W PRAKTYCE DOROSŁYCH



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Tramwaj do Proboszczewic	6
Kolorowy klimat wiosny. Także dzięki nasadzeniom...	6
Poznaliśmy Przedsiębiorców Roku	7
Gdzie na wakacje?	7
Fantastyczna przygoda ze szkołą muzyczną	8
Uczymy się kochać zwierzęta	9
Pies w domu – czy jesteśmy na to gotowi?	9
Strażniczka majątku i bogactwa	11
Fenomen Rajmunda Rębielińskiego i jego idealnego miasta	12
Przedsiębiorczość prowadzi do pozytywnych zmian	13
Poszukują informacji o przodkach, uczą innych, jak robić to skutecznie	14
Abstrakcje w stylu sumi-e	14
„Magiel Historyczny” – zapraszamy do partycypacji	15
Mowa-trawa	15
Surowy. I przez to piękny	16
Inicjatywy kulturotwórcze 2024	16
Poczuć się dobrze we własnej skórze	17
Zachowanie ekologiczne – co to takiego i dlaczego warto się go uczyć?	18
Ekstra + intro = ambi	18
Tymek, Misiek, Bobik, Myszka – zwierzaki w życiu Elżbiety Zytek	19
Zatańczmy dla Ziemi	19
Językowa podróż po Stanach Zjednoczonych	20
Wybory są dla nas ważne	20
Co daje Zgierzowi pozyskiwanie zewnętrznych funduszy?	21
Piłka nożna. Walka o utrzymanie	22
Rzeczywistość Wielo-Kocia	23
Koniec świata, jaki znamy?	23
Słowik – śpiewak nadchodzącej wiosny	24
Spacer po Żyrardowie – mieście polskiego Inu	25
Gdy chudną kości	26
Powrót Hanny Śleszyńskiej – tym razem teatralny	27
Aleja wulkanów	28
Książka życiu pomaga	29
Chodzi o to, żeby „nie wpaść”	30
Kalendarium wydarzeń	31



7



9



14



16



28

Słowo wstępu



Nie lubię polityki i politykowania, szczególnie nie lubię czasu kampanii: wzajemnych oskarżeń, kłótni, oszczerstw, manipulacji, które często im towarzyszą. Nie zgadzam się na to, że

zawsze cel uświęca środki. Według mnie nie uświęca, zwłaszcza wtedy, gdy ofiarą padają ludzie, przepadają wieloletnie relacje, niszczone jest czyjś dorobek. Polityka aż kipi od takich postaw, co z psychologicznego czy społecznego punktu widzenia może być w pewnym sensie interesujące – to, w jaki sposób sytuacje sporne obdzierają ludzi z pozorów, jak depczą własne ideały. Koncepcji tłumaczących takie postawy jest wiele. Jedną z ciekawszych jest myśl XX-wiecznego pisarza i filozofa Alberta Camusa, który powiedział, że „ludzie spieszą się oceniać innych, bo boją się oceniać siebie”, gdy tymczasem mocne słowa świadczą zwykle o słabości. Papież Franciszek stwierdził, że „pokora i delikatność nie są cnotami słabych, lecz mocnych, którzy nie potrzebują źle traktować innych, aby czuć się ważnymi”. Niestety, szlachetność podobnie jak wrażliwość nie są dziś w cenie. A szkoda. Bo to wartości bezcenne.

Inną rzeczą jest, że jako społeczeństwo mamy coraz bardziej dość różnych słownych przepychanek, wytykania błędów innym, krytykowania i życia nieswoim życiem. Zatem patrząc z punktu widzenia jakości życia, na którą coraz więcej z nas zwraca uwagę, chcę na koniec przytoczyć słowa Steve’a Jobsa, który powiedział, że nasz czas jest ograniczony, więc „nie marnuj go na życie cudzym życiem. Nie daj się złapać w pułapkę przeżywania życia, będąc sterowanym przez innych. Nie pozwól, by zgłębienie opinii innych zagłuszył twój wewnętrzny głos. I co najważniejsze, miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. Wszystko inne ma wartość drugorzędna!”

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Długa 41A, 95-100 Zgierz,
mail: redakcja@starymlynzgjierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemiańska,
Maciej Rubacha, Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: SILVERPRINT
Nakład: 3500 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.

Czasopismo jest w pełni finansowane ze środków MOK.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek

Zgierski Kaziuk 2024

Już od dwóch dekad organizowany jest w naszym mieście Jarmark Kaziukowy, a właściwie Zgierski Kaziuk, bo przecież wydarzenie to nie tylko targ, ale też sporo wydarzeń towarzyszących: warsztaty, koncerty i pokazy. Ponad 120 wystawców z Polski i z zagranicy ustawiło się w tym roku na brukowanych ulicach Miasta Tkaczy oraz – to nowość – w sąsiedztwie Starego Młyna. Oferowano regionalne produkty spożywcze (kiełbasy! sery! miody!), wyroby rękodzielnicze, sadzonki, ozdoby wielkanocne. Było swojsko, ludowo i ekologicznie. Nie mogło zabraknąć oczywiście naszych rodaków z rejonu wileńskiego. Oczarowali zgierzan występem artystycznym, ale i poczęstunkiem. A jak na przestrzeni lat zmieniało się wydarzenie, przypominała wystawa „Kronika Zgierskiego Kaziuka”. (jn)



Po raz pierwszy ustawiono stoiska w odnowionej przestrzeni wokół Starego Młyna. A obok budynku MOK pojawił się namiot, gdzie prezentowali się artyści. Przestrzeń Kaziuków była tradycyjnie malownicza (domki tkackie, brukowane ulice...), a także funkcjonalna. Na zdjęciu goście z łowickiej kapeli.



Zgierski Kaziuk od zawsze nawiązywał do rękodzielniczych tradycji regionu. I nie chodzi tylko o asortyment wystawców. Ważnym elementem wydarzenia były warsztaty – chętni mogli tworzyć m.in. palmy, pająki wielkanocne, także ozdoby świąteczne na szydełku.



Dopisała pogoda, dopisali wystawcy, więc i odwiedzających było wielu. Najdłuższe kolejki ustawiały się przy stoiskach z litewskimi wędlinami. Ale także miody, sery, piwa czy drewniane rękodzieło znajdowały nabywców. Wśród sprzedających byli też rzemieślnicy/produccenci ze Zgierza.



Imprezę otworzył Wieczór Wileński w sali biblioteki. Goście zza wschodniej granicy opowiadali o tradycjach kaziukowych, wystąpił zespół ludowy, całość zwieńczyła rozmowa z aktorem Andrzejem Beyą-Zaborskim.



Finałową częścią Zgierskiego Kaziuka był występ zespołów muzycznych. Na scenie przy Starym Młynie było ludowo i tradycyjnie (zespół Rudomianka z Litwy) oraz folkowo i nowocześnie (kapela Staszka z Gór). Organizatorzy wciąż pracują nad odświeżaniem formuły wydarzenia.

KRZYSZTOF GŁOWACKI

JAKUB NIEDZIELA

KRZYSZTOF GŁOWACKI

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Podwieczorek z Zamachowskim

23 kwietnia o godz. 18.00 odbędzie się kolejny „Podwieczorek z gwiazdą”. Tym razem przed zgierską publicznością Leszek Bonar porozmawia ze słynnym aktorem filmowym i teatralnym, kompozytorem muzyki do etiud filmowych oraz autorem muzyki i tekstów piosenek Zbigniewem Zamachowskim. Będzie to okazja do poznania ciekawych historii z życia artystycznego bohatera, a także wysłuchania kilku jego piosenek. Wydarzenie organizuje Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn. Bilety w cenie 50 zł dostępne są w kasie i w Internecie (ze Zgierską Kartą Mieszkańca cena biletów wynosi 40 zł).

(mz)



„Podwieczorki z gwiazdą” to popularna forma spotkań z ludźmi sceny muzycznej i teatralnej

Kolejne zgierskie drogi będą modernizowane



Blisko 30 mln złotych wydanych zostanie na modernizację zgierskich dróg

Ul. Korczaka, ul. Czerwińskiego, ul. Chemiczków – pod koniec marca rozstrzygnięty został przetarg na przebudowę odcinków tych zgierskich dróg. Dzięki modernizacji mieszkańcy będą mogli korzystać m.in. z nowych nawierzchni jezdni, miejsc postojowych i zjazdów, a w przypadku ul. Czerwińskiego z przejść dla pieszych przystosowanych dla osób z niepełnosprawnościami. Koszt prac

na ulicach Korczaka, Czerwińskiego i Chemiczków to blisko 1 mln 800 tysięcy złotych.

Miasto Zgierz ogłosiło już kolejne przetargi. Planowana jest inwestycja na ul. Kolejowej – przebiecie od skrzyżowania z ul. Łódzką do ul. Czarnej. Zakres prac obejmie m.in. budowę nawierzchni jezdni wraz z miejscami postojowymi i zatokami autobusowymi. Natomiast na ulicach Poprzecznej i Ciosnowskiej (od ul. Piątkowskiej do ul. Musierowicza) pojawić ma się nowa jezdnia i zmodernizowane chodniki. Prace obejmą też kanalizację deszczową.

W ramach zadania „Modernizacja infrastruktury drogowej na terenie Zgierza” (dofinansowanego ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład Programu Inwestycji Strategicznych) na remonty zgierskich dróg wydanych ma zostać blisko 30 mln złotych.

To nie koniec zaplanowanych inwestycji. Więcej o tym w kolejnym wydaniu. (jn)

Wybrano Lenę Wspaniałą

6 marca 2024 r. odbyły się przesłuchania kandydatów w Samorządowym Konkursie Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” promującego pozytywne prospołeczne postawy i działania młodzieży. Zgłoszono 7 osób – uczniów szkoły podstawowej nr 3 w Zgierzu: Lenę Wronę, Amelię Siatkowską, Hanę Guzowską, Lilianę Błaszczuk, Zuzannę Olszówkę, Jakuba Stańczyka-Kolano i Wiktorię Podsiadłowicz. Komisja po spotkaniach indywidualnych postanowiła wyróżnić sześciu z nich, a główną laureatką ogłosiła Lenę Wronę. Uczennica VI klasy podejmuje wiele działań charytatywnych podczas akcji Szlachetnej Paczki, Caritasu, a także na rzecz schroniska dla zwierząt. Wśród rówieśników, ale i młodszych dzieci, szerzy wiedzę ekologiczną. Za swoją pracę otrzymała brą-

zowy medal w projekcie Archidiecezji Łódzkiej „Nagroda Papieża Franciszka”.

Uroczystość wręczenia nagród nastąpi w maju w Urzędzie Miasta Zgierza. (mz)



Lena Wrona (pierwsza z lewej) została Laureatką konkursu „Ośmiu Wspaniałych”. Pozostali kandydaci otrzymali wyróżnienia

Wychodzili zwycięstwo

Pod koniec marca zorganizowano w hali MOSiR II Turniej Piłki Nożnej Chodzonej (Walking Futbol). Do Zgierza przyjechało jedenaście ekip z całej Polski – drużyny żeńskie oraz męskie. Wśród pań najlepsze okazały się gospodynie turnieju Jeże Zgierz, kolejne miejsca na podium zajęły Syrenki Warszawa i Kontra Łódź. W rywalizacji pań triumfowali zawodnicy z Aleksandrowa Łódzkiego, za nimi uplasowali się Kapelaki Łódź oraz Jeże Zgierz.

Z rąk prezesa Walking Futbol Polska nagrodę za profesjonalne przygotowanie turnieju otrzymali twórcy lokalnej sekcji Czesława i Wojciech Włodarczykowie. Zawody objęte były patronatem Prezydenta Miasta Zgierza. (jn)



Żeńska ekipa Jeże Zgierz

Nowa wystawa w urzędzie miasta

Ale tu się zrobiło kolorowo! Jak ładnie! Wiosna do nas zawitała – takie komentarze można usłyszeć na korytarzu urzędu miasta. W połowie marca po mniej więcej czterech latach na pierwszym piętrze doszło do zmiany wystawy monochromatycznych fotografii Krzysztofa Głowackiego ukazujących przeszłość i teraźniejszość różnych miejsc w Zgierzu. Od teraz na ścianach będzie wisieć 18 barwnych fotografii czterech autorów. Obiektywy wspomnianego wyżej fotografika, Lecha Baczyńskiego, Łukasza Gryzio i Krzysztofa Matusiaka pokazują piękno miasta – jego architektury i przyrody w kadrach uchwyconych w parku miejskim, na Malince, w Mieście Tkaczy czy Starego Młyna. Warto zajrzeć na pierwsze piętro podczas wizyty w urzędzie. (rk)



Interesujące fotografie Zgierza zawisły na ścianach urzędu miasta w połowie marca

Tramwaj do Proboszczewic

Jesteśmy po pozytywnej ocenie wniosku „Rozwój transportu niskoemisyjnego na rzecz zrównoważonej mobilności miejskiej na terenie Zgierza”. Jego szacowana wartość to 90 milionów złotych, z czego tylko 15 procent tej sumy będzie wkładem miasta – taka informacja pojawiła się kilka dni temu na profilu prezydenta miasta Zgierza. To oznacza realną szansę powrotu linii 46. Na razie wiadomo, że będzie remontowany około 3,5-kilometrowy odcinek między Kurakiem a Proboszczewicami oraz że inwestycja ma być realizowana w trybie „zaprojektuj i wybuduj”. Szczegóły poznamy na etapie realizacji zamówienia i analiz technicznych. Obecnie miasto czeka na podział alokacji i wezwanie do złożenia wniosku.

Dlaczego nie od razu miasto odbudowało infrastrukturę dla linii 46? Zgodnie z zapo-

wiedziami sprzed lat, kiedy ze względu na fatalny stan techniczny infrastruktury zamykane były linie tramwajowe 45 i 46, prezydent Zgierza Przemysław Staniszewski obiecywał zgierzanom odtworzenie najpierw połączenia tramwajowego z Łodzią – co było priorytetem, a w dalszych latach odbudowę połączenia z Proboszczewicami. Potem istotnie zmieniła się sytuacja finansowa samorządów, na co miały wpływ m.in. Polski Ład, pandemia, inflacja, więc zapowiedzi stały się ostrożniejsze, ale strategia pozostała.

Miasta nie stać jednak na samodzielne sfinansowanie tak dużej inwestycji. Potrzebuje dofinansowania. A ponieważ taka możliwość pojawiła się niedawno w związku z uruchomieniem nowej perspektywy finansowej, to z niej skorzystano i została złożona fisza projektowa, która uzyskała pozytywną ocenę. (rk)



Decyzja o przywróceniu tramwaju linii 46 zapadła w czasie, gdy zamykane były połączenia szynowe w Zgierzu, jednak dopiero w ostatnim czasie wraz z nową perspektywą finansową pojawiła się szansa na pozyskanie dofinansowania tej ważnej inwestycji

Na czasie

Kolorowy klimat wiosny. Także dzięki nasadzeniom...

Coraz więcej barw w otaczającej nas przestrzeni, cieszą szczególnie kolory zrodzone przez naturę. W ostatnim czasie rozpoczął się sezon nasadzeń realizowanych przez miasto Zgierz. Rabaty i donice systematycznie wypełniają się bratkami wielokwiatowymi i kaskadowymi oraz stokrotkami. Efekty widoczne są m.in. na placu Kilińskiego, na pasach rozdzielających jezdnie przy ul. Łódzkiej, na placu Stu Straconych, także przy zbiegu pl. Jana

Pawła i ul. Aleksandrowskiej oraz przy przychodni na ul. Łęczyckiej. Efektownie wygląda o tej porze roku kwiatowy jeź witający przyjeżdżających do Zgierza od strony osiedla Kurak. Posadzono łącznie około 6 tys. kwiatów w kolorystyce białej, niebieskiej i różowej.

A to nie wszystkie nasadzenia... W pasie drogowym ul. Sienkiewicza (od ul. Rembieszkińskiego do placu Godlewskiego) usunięto betonowe płyty i na całej długości posadzo-

no 24 drzewa z gatunku klon pospolity (odmiana „Columnaris”).

Więcej zieleni zyska też wizytówka Zgierza – Park Kulturowy Miasto Tkaczy. Nasadzenia realizowane są w ogródkach przydomowych na ul. Narutowicza. Przyjazne mieszkańcom rabaty pojawiły się w dzięki zadaniu „Stworzenie Kwitnących Ogródków w Mieście Tkaczy” realizowanemu w ramach projektu „Zgierz – nowoczesne miasto po godzinach” (Programu „Rozwój Lokalny” współfinansowany ze Środków Norweskiego Mechanizmu Finansowanego EOG 2014 – 2021). W Mieście Tkaczy wykonywane są od pewnego czasu ciągi komunikacyjne, zaplanowano też montaż małej architektury (kosze, ławki, stoły, altany, beczki na deszczówkę). Pielęgnowany jest istniejący już drzewostan, mieszkańcy korzystać będą również z ogródków warzywnych w postaci skrzyń. (jn)



Poznaliśmy Przedsiębiorców Roku

S iódma Gala Przedsiębiorczości za nami. Do udziału w konkursie o nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego Przedsiębiorca Roku 2023 zgłosiły się 32 firmy. Najliczniejszą grupę, tradycyjnie, stanowiły mikro firmy, natomiast wyzwania nie podjęła żadna duża firma. Po burzliwych obradach konkursowej kapituły zdecydowano, że w kategorii Przedsiębiorca Mikro nagrodę otrzymała Klinika Medycyny Estetycznej

i Kosmetologii New You Clinic. W tej kategorii przyznano również dwa wyróżnienia, które trafiły do Firm Prima Optyka i Inwest Zdrowie. W kategorii Przedsiębiorca Mały nagrodę otrzymała firma Agro-Land, a w kategorii Przedsiębiorca Średni nagrodę przyznano BSG Sp. z o.o.

Przedsiębiorcą Roku 2023 w kategorii „Świadomi w Biznesie” – wybór mieszkańców został fitness club Sky Fit.



Trzeba podkreślić, że tegoroczny konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem mieszkańców – oddali oni bowiem niemalże 1000 głosów na swoich faworytów. Kapituła przyznała również dwie nagrody specjalne: Managera Roku, którym zostały Karolina Mrowińska i Karolina Libertowska-Granosik ze Sky Fit. Druga nagroda specjalna powędrowała do Krzysztofa Ambroziaka z Prima Optyka.

Podczas gali wręczono również nagrody w konkursie Młodzi w Biznesie – mój pierwszy biznes w Zgierzu. Kreatywność i nowatorskie pomysły młodych zgierzan sprawiły, że kapituła miała naprawdę twarde orzechy do zgryzienia, a zwycięzców nie było łatwo wyłonić. Ostatecznie zwycięzcą okazał się Kamil Stajuda (Zgierski Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II) za pomysł stworzenia firmy, której działalność opierała się będzie na zakupie towarów ze zwrotów konsumackich. Kolejne dwie nagrody odebrali: Maksym Świerczyński (SLO im. R. Traugutta) za pomysł stworzenia przedsiębiorstwa zajmującego się hodowlą modliszek i owadów karmowych i Hanna Sobańska (LO im. S. Staszica) za pomysł stworzenia strony internetowej do nauki języka angielskiego dla młodzieży. Dodatkowo wyróżniono Martynę Borowską (ZZSP im. Jana Pawła II).

Gratulujemy uczestnikom konkursów i już teraz zachęcamy wszystkie firmy do udziału w kolejnej edycji Konkursu o nagrodę im. Rajmunda Rembielińskiego Przedsiębiorca Roku. (agaś)

Na czasie

Gdzie na wakacje?

D o wakacji jeszcze chwila została, ale czas na podejmowanie decyzji, dokąd pojedziemy na wypoczynek, już jest najwyższy. Szczególnie jeśli zamierzamy spędzić trochę ciepłych dni poza granicami Polski. Upodobania zgierzan co do kierunków wyjazdowych są zdecydowanie zbieżne z tym, co wybierają mieszkańcy innych części kraju. Króluje Turcja, która oferuje znakomite hotele z fantastyczną obsługą, świetne jedzenie, piękną przyrodę, wspaniałe zabytki, bezpieczeństwo pobytu i bardzo dobre ceny mimo szalejącej tam inflacji. – W sezonie można spędzić tydzień w bardzo dobrym hotelu z all inclusive za trzy tysiące zł. Stopniowo zgierzanie odkrywają miejscowości poza Riwierą Turecką. Coraz więcej klientów wybiera się w znacznie ciekawszą przyrodniczo i architektonicznie, choć nieco droższą część egejską – mówi Anna Kucharczyk z biura Wakacje.pl. – Ruszyło też zainteresowanie Albanią, ale tam nie ma zbyt wielu hoteli ze zjeżdżalniami, więc rodziny z dziećmi niekoniecznie wybierają ten kraj. Poza tym coraz częściej pytamy o wyjazdy na Malte



Najchętniej wybranym kierunkiem wakacyjnym w tym roku pozostaje Turcja

oraz na Cypr Północny, gdzie również jest dużo nowych, pięknych hoteli z fantastyczną roślinnością i strefami zabaw dla najmłodszych. Mieszkańców Zgierza interesują też pobyty na greckojęzycznej części Cypru, w Macedonii i w Hiszpanii.

Nadal do najchętniej wybieranych ofert należą all inclusive, choć dotyczy to głównie całych rodzin. Pary czy grupy koleżeńskie coraz odważniej decydują się na pobyty ze śniadaniem lub HB, aby móc korzystać z lokalnych propozycji kulinarnych i poznawać nowe smaki.

Co ciekawe, spadło zainteresowanie Grecją, gdzie wzrosły miejscowe podatki, więc automatycznie podskoczyły też ceny pobytu, a standard hoteli jest nieporównywalnie niższy niż w Turcji czy Cyprze Północnym. – Gorzej też idzie sprzedaż hoteli w Polsce: są nietanie, nie mamy żadnej gwarancji pogody, w dodatku nasi hotelarze oczekują dodatkowych opłat, na przykład za parkingi, co również zniechęca potencjalnych gości – mówi Anna Kucharczyk.

Wybierając się do biura podróży internetowego lub stacjonarnego, trzeba się liczyć z cenami wyższymi o około 20-30 procent w porównaniu do poprzedniego sezonu, aczkolwiek jeśli nie mamy wybranego konkretnego hotelu i terminu, możemy trafić na prawdziwe perełki. (rk)

Fantastyczna przygoda ze szkołą muzyczną

Trwa rekrutacja do Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Zgierzu. O tym, czym się różni od „normalnej” szkoły, a także o zaletach nauki gry na instrumentach i niezwyklej ofercie szkoły rozmawiamy z dyrektorką placówki Sylwią Wach-Walkiewicz.

To może zaczniemy od tego, kiedy zaczyna się rekrutacja i jak wygląda w ogóle przesłuchanie?

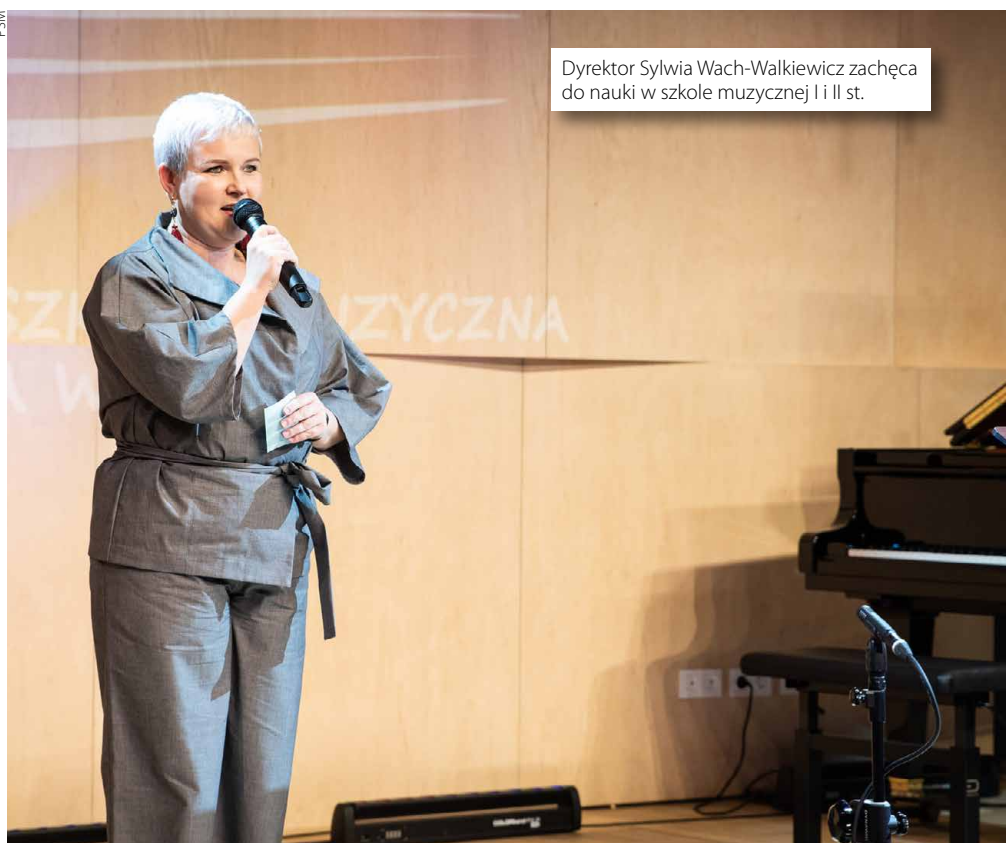
Proces rekrutacji tak naprawdę już się rozpoczął, ponieważ przygotowujemy się do spotkań z muzyką w poszczególnych placówkach oświatowych w Zgierzu i poza nim. Nauczyciele wraz z uczniami jadą do szkół i realizują krótki koncert – audycję muzyczną. Opowiadają o instrumentach, na których uczniowie mogą się u nas uczyć, o naszej szkole, a za pomocą języka muzycznego przekazują te najciekawsze informacje. Od 15 do 19 kwietnia mamy Tydzień Dni Otwartych, natomiast od 23 kwietnia przez trzy dni będzie się odbywać badanie przydatności, które tak naprawdę jest sprawdzaniem predyspozycji kandydatów. Badamy na przykład poczucie rytmu i słuch wysokościowy, ale sprawdzamy również ogólne warunki rozwojowe, bo są pewne wymogi. Na przykład zbyt drobne dzieci nie mogą uczyć się na każdym dętym instrumencie ze względu na budowę i rozwój układu oddechowego.

Jak wygląda cały cykl nauczania? Na co przyszły uczeń i rodzice powinni się nastawić?

W pierwszym stopniu szkoły muzycznej mamy dwa cykle: 4-letni dla starszych dzieci i 6-letni dla młodszych. Przyjmujemy dzieci i młodzież do 16. roku życia. Oprócz zajęć z instrumentu można też rozwijać się w zakresie teorii muzyki. Prowadzimy również zajęcia chóru oraz zespoły instrumentalne. Mamy też zajęcia dodatkowe. Chętni mogą również dodatkowo grać na gitarze elektrycznej, basowej oraz kształcić umiejętność czytania nut a vista.

Nie każde dziecko zostanie w przyszłości muzykiem. Co daje nauka w szkole muzycznej?

Na pewno nie wszyscy będą muzykami. Uważam osobiście, że podjęcie nauki w naszej szkole to fantastyczna przygoda dla dziecka i zdobycie kompetencji, które później się w życiu po prostu przydadzą, takich jak organizacja czasu czy umiejętność walki ze stresem. Dzieci biorą udział w przesłuchaniach i audycjach, muszą sobie poradzić z lękami, uczą się publicznych występów. Nawet jeżeli nie idą już dalej w kształcenie, to potrafią rozmawiać o muzyce, słuchają jej



Dyrektorka Sylwia Wach-Walkiewicz zachęca do nauki w szkole muzycznej I i II st.

świadomie, zaczynają śpiewać, komponować, tworzą zespoły albo pracują na przykład jako realizatorzy dźwięku.

Mimo wszystko nauka tutaj to spore wyzwanie, bo to jest druga szkoła z dodatkowymi zajęciami.

Jak rozmawiam z rodzicami, to od razu mówię, prosto z mostu, że to jest ogromny wysiłek dla tego dziecka i dla całej rodziny. W szkole uczeń spędza średnio ok. trzech godzin dwa, trzy razy w tygodniu. Poza tym trzeba ćwiczyć w domu – tak jak w sporcie trzeba trenować, tak samo tutaj też trzeba trenować. To wszystko wymaga dobrej organizacji. Warto jednak podkreślić otwartość i elastyczność nauczycieli, którzy wspierają rodziców chociażby w ułożeniu planu tygodniowego.

Co jeszcze warto wiedzieć o szkole?

Jesteśmy bezpłatną, państwową szkołą, mamy wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną, no i jesteśmy ministerialną szkołą, co oznacza, że jesteśmy objęci nadzorem i musimy realizować podstawę programową. We wrześniu 2023 r. powstała Szkoła Muzyczna Drugiego Stopnia, która również jest szkołą bezpłatną i zawodową, można ją rozpocząć, mając nie więcej niż 23 lata. Jej absolwenci są przygotowani do podjęcia studiów wyższych w kraju i za granicą. Egzamin wstępny do szkoły muzycznej II stopnia odbędą się 5-7 czerwca 2024 r.

Poza tym organizujemy wiele koncertów, warsztatów, wydarzeń artystycznych na które mogą przyjść wszyscy chętni. Polecam nasze strony internetowe i portale społecznościowe, gdzie na bieżąco informujemy o wszystkich działaniach.

Rozmawiała Magdalena Ziemiańska

Uczymy się kochać zwierzęta

Zwierzę nie jest rzeczą, zwierzę czuje, jest członkiem naszej rodziny – takich prawd o czworonogach uczyły się dzieciaki z klas 1-3 ze Szkoły Podstawowej nr 4 podczas „Lekcji miłości do zwierząt”. Przeprowadził ją nie byle kto, bo autor „Psich trosk” – szkolnej lektury – Tom Justyniarski. A był nie sam. Miał pomocniczkę, suczkę Lusię, której życie autor 15 książek dla dzieci uratował. To zresztą niejedyne zwierzę, które ocalało dzięki jego pomocy. – *Jestem obrońcą zwierząt, uratowałem ich około tysiąca – mówił na spotkaniu z najmłodszymi. – Zwierzęta otwierają nasze serca. Mają swoje uczucia.*



Tom Justyniarski przeprowadził „Lekcję miłości do zwierząt”

To, jak traktujemy zwierzęta, pokazuje, jak traktujemy ludzi.

W zaproszeniu Toma Justyniarskiego, laureata dziecięcego Nobla, czyli międzynarodowej nagrody „Doskonałość Świata”, zaangażowana była również Fundacja Przyśtań Zwierzogród. – *Szkoła od czterech lat organizuje zbiórki dla naszych podopiecznych, dlatego chcieliśmy się jakoś odwdziżyć za tę pomoc – mówiła Katarzyna Kilian z fundacji. Organizacja myśli też o prowadzeniu interaktywnych zajęć „Świat z pozycji 4 łap” uczących o percepcji zwierząt.*

Podobna lekcja odbyła się również w SP 10. (rk)

Spółeczeństwo

Pies w domu – czy jesteśmy na to gotowi?

W mediach społecznościowych niemal co kilka minut publikowane jest zdjęcie psa lub kota z informacją o tym, że poszukiwany jest dla niego nowy właściciel i dom. Takich ogłoszeń nie brak również na zgierskich stronach ogłoszeniowych czy na profilu straży miejskiej. U wielu z nas zwierzęta budzą współczucie i chęć przygarnięcia. Zwłaszcza najmłodszy domownicy marzą o dorastaniu w towarzystwie zwierzęcego przyjaciela.

Dzieci uwielbiają zwierzęta, a zwłaszcza psy. Nic w tym dziwnego. Pies jest najlepszym przyjacielem człowieka. Oferuje nam swoje bezwarunkowe oddanie i towarzystwo w tych dobrych i trochę trudniejszych momentach życia. Okazuje nam radość, a także staje w naszej obronie, gdy wyczuwa grożące niebezpieczeństwo. Można powiedzieć, że jest wsparciem emocjonalnym dla dzieci, ale również dorosłych. Jego obecność w domu najczęściej angażuje całą rodzinę w karmienie, codzienne spacerowanie i zabawy, co uczy nie tylko odpowiedzialności, ale też organizacji zajęć. Uczy również uważności i empatii, bo czworonoga trzeba obserwować, żeby zrozumieć i odpowiedzieć na jego potrzeby.

Obowiązek na całe życie

Zanim podejmiemy decyzję o posiadaniu zwierzęcia w domu, warto dobrze przemyśleć zmiany, jakie nas czekają, głównie dotyczące organizacji czasu, uwagi i finansów. Dla osób, które bywają gośćmi w domu, bo na przykład lubią dużo podróżować, może się okazać, że posiadanie psa nie będzie najlepszym pomysłem. Warto również upewnić się, że żaden z członków rodziny nie ma alergii. Przemyślmy też kwestię finansów, bo

zwierzę potrzebuje nie tylko jedzenia czy zabawek, ale również kosztownej opieki medycznej w przypadku choroby i niezbędnych zabiegów higienicznych. Czasem lepiej decyzję odłożyć na później, bo nie ma nic gorszego niż przygarnięcie zwierzęcia na chwilę, po to, żeby za jakiś czas je oddać.

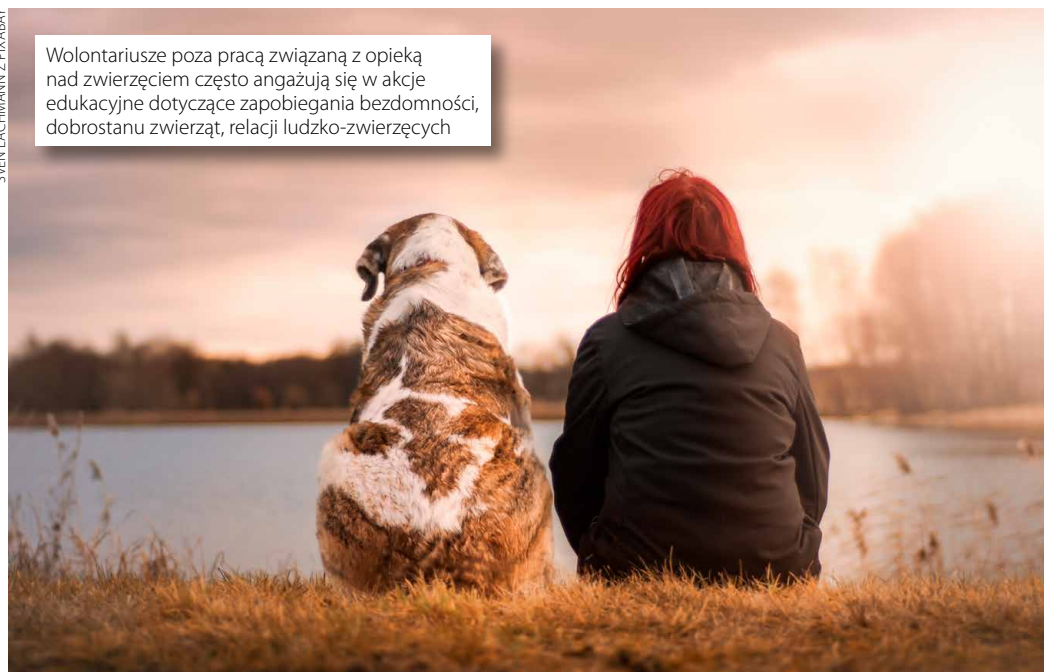
Czy jestem gotowy na posiadanie domowego pupila?

Aby nie wylać, w tym wypadku, psa z kąpielą, warto pomyśleć o odpowiedzialności, jaka na nas automatycznie spada. Pies

w domu to nie tylko karmienie i zabawa, ale także spacerowanie i wizyty u weterynarza. Być może to nic wielkiego, jednak zimny i deszczowy poranek może skutecznie zniechęcić do wcześniejszego wstania i wyjścia na zewnątrz, co może mieć... katastrofalne efekty. Dlatego przed podjęciem decyzji o przyjęciu pod swój dach zwierzęcia, może warto wybrać wolontariat w schronisku. W takim miejscu potrzebna jest każda para rąk, która pomoże w codziennych wyzwaniach instytucji, jak karmienie, sprzątanie klatek, spacerowanie, zabawy. Można również porozmawiać z sąsiadami, którzy są właścicielami psa i zaoferować im swoją pomoc. Nasz czas, zaangażowanie i energia to piękny dar. Bo wspieranie i pomaganie to wspaniała szkoła życia i okazja do zdobycia niepowtarzalnych doświadczeń. Być może taka forma kontaktu ze zwierzętami będzie wystarczającą i nie będziemy musieli bardzo rewolucjonizować naszego dotychczasowego życia. (ea)

Wolontariusze poza pracą związaną z opieką nad zwierzęciem często angażują się w akcje edukacyjne dotyczące zapobiegania bezdomności, dobrostanu zwierząt, relacji ludzko-zwierzęcych

SVEN LACHMANN Z PIXABAY





Przedszkole Sportowo - Językowe Guziczek zapewnia fachową opiekę wykwalifikowanej kadry pedagogicznej. Rozmawiamy z dziećmi biegle w języku polskim oraz hiszpańskim. Realizujemy wiele innowacyjnych metod nauczania, są nimi m.in.:

- ✓ nauka szybkiego czytania metodą krakowską
- ✓ nauczanie crossover
- ✓ nauka oparta na dociekaniu
- ✓ rytmika
- ✓ logopedia
- ✓ gry dydaktyczne
- ✓ nauka z użyciem dramy
- ✓ nauka przez doświadczenia i eksperymenty
- ✓ legorobotyka
- ✓ zajęcia ze zwierzętami
- ✓ sensoplastyka
- ✓ warsztaty tematyczne
- ✓ teatryki
- ✓ wycieczki



Zapraszamy serdecznie
Rekrutacja trwa cały rok!
+48 502 047 158

W naszym przedszkolu realizujemy wiele zajęć sportowych tj.:

- ✓ gra w piłkę nożną
- ✓ gra w piłkę siatkową
- ✓ gra w piłkę ręczną
- ✓ gra w piłkę koszykową
- ✓ akrobatyka
- ✓ szachy
- ✓ karate
- ✓ joga
- ✓ tańce



ul. Przędzalniana 16 (Rudunki), 95-100 Zgierz



+48 502 047 158

Strażniczka majątku i bogactwa

Kasa pancerna, znana również jako sejf pancerny, to urządzenie mające na celu zabezpieczenie wartościowych przedmiotów przed kradzieżą, a także przed niszczycielskim działaniem ognia. Koncepcja kasy pancernej wyewoluowała wraz z rozwojem technologii i potrzebami społeczeństwa. Przykład przepięknej kasy pancernej mamy w Muzeum Miasta Zgierza.

MACIEJ RUBACHA



Prototypy kas pancernych pojawiły się już w starożytnym Egipcie, gdzie używano ich do przechowywania klejnotów faraonów oraz innych cennych skar-
bów. Jednak to w średniowieczu zaczęły nabierać nowych kształtów i funkcji. W okresie renesansu kasy pancerne zyskały na popularności wśród bogatych rodzin oraz w instytucjach finansowych. Ich konstrukcje stały się coraz bardziej zaawansowane. Wykorzystywano też coraz lepsze materiały i mechanizmy zabezpieczające.

No, ale wróćmy do kasy ze zgierskiego muzeum. Mazerunek, czyli specjalna malatura udająca drewno, koloru jasnego orzecha, nadaje naszemu sefowi klasyczny, a zarazem elegancki charakter. Ściany boczne i tylna otoczone są delikatną ramą w formie gładkiej listwy, co dodaje lekkości i harmonii całej kompozycji. Drzwi będące centralnym punktem konstrukcji zachwycają precyzyjnym wykonaniem. Ich środkowa część wydzielona jest dekoracyjną listwą, a po jej bokach znajdują się półkolumny z liśćmi akantu i głowicami w formie dzbanuszków. Ażurowy odlew palmy umiejscowiony nad gzymsem ujęty w spływy wolutowe stanowi misterny i elegancki detal nawiązujący do antycznych i klasycystycznych wzorców. Na drzwiach kasa prezentuje również starannie wykończony zamek szyfrowy z dwoma symetrycznymi gałkami zdobionymi wyciętymi literami. Po ustawieniu odpowiedniej kombinacji pod jedną z nich ukazuje się dziurka na klucz.

Z kolei wewnętrzna strona kasy pomalowana jest zieloną opalizującą farbą we wzór przywodzący na myśl wnętrza muszli perłowców i otoczona jest malowaną na złoto ramą, która dodaje subtelного blasku. Powierzchnia wewnętrzna drzwi podzielona

jest trzema listwami zamka: pionową i dwoma poziomymi. Miejsca połączeń listw zaznaczono rozetami. Na pionowej listwie umieszczono dużą tabliczkę zaslaniającą zamek z nazwą producenta: FABRYKA KASS/B. SIKORSKIEGO/MARZAŁK. 125/W WARSZAWIE. Dodatkowo znajduje się zamek z trzema wewnętrznymi ryglami: zewnętrznymi walcowe, środkowy prostopadościenny. Płyta rygla zamocowana jest przy pomocy dwóch wkrętów. We wnętrzu kasy znajduje się jeszcze podwieszona dwudrzwiowa szafka oraz półka. Drzwiczki skarbczyka ujęte są gładkimi listwami i listwą przyrymową. Na centralnym polu każdej drzwi namalowane są kolorowe pęki kwiatów w złotych, dekoracyjnych ramach.

Integralną częścią konstrukcji jest drewniana szafka, stanowiąca podstawę dla całej kasy pancernej. Co ciekawe, wytrzymuje kilkaset kilogramów jej ciężaru! Również pomalowana jest na olejno w jasnym odcieniu orzecha i ozdobiona podobnie jak kasa – półkolumnami z motywem w kształcie dzbanuszków.

Kasa Pancerna Sikorskiego to nie tylko mebel, lecz prawdziwe dzieło sztuki i inżynierii, które przemawia do wyobraźni. Jej precyzyjne wykonanie, misterna dekoracja i bogactwo detali sprawiają, że stanowi ona również inspirację dla miłośników historii i estetyki. Zbudowano ją w pierwszych latach XX w. i pierwotnie zakupiono do sekretariatu zakładów A.G. Borst w Zgierzu. Co ciekawe, w czasie obydwu wojen światowych nikt nie odważył się jej rozpruć lub wywieźć. Po 1945 r. znalazła swoje miejsce w powstającym w dawnym budynku Borsta zakładach przemysłu wełnianego, później Fresco. Po likwidacji firmy w 2000 r. przekazano ją do zgierskiego muzeum. Kilka lat temu przeszła renowację i trafiła na wystawę stałą „Dzieje Zgierza”, do zainscenizowanego kantoru fabrycznego z przełomu XIX i XX w.



Kasa pancerna z Muzeum Miasta Zgierza jest wyjątkowym eksponatem

R E K L A M A

*Jedyna
taka Spółka
w mieście!*



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

Wiosna rozgościła się już na dobre w naszej codzienności, przynosząc niestety zwiększone ryzyko zachorowań, szczególnie górnych dróg oddechowych.

Zapraszamy do naszej groty solnej, aby podnieść odporność i wypocząć dzięki muzykoterapii i koloroterapii.

Sól w naszej grocie pochodzi z kopalni soli w Kłodawie, wśród właściwości której wyróżnić można m.in. działania:

- przeciwzapalne, ● antybakteryjne,
- przeciwbrzękowe, ● przeciwreumatyczne,
- oraz regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej.

„Pierwiastki życia” zawarte w soli kłodawskiej to m.in. wapń, magnez, sód, potas, nikiel, fosfor, selen czy żelazo. Wyłożenie pomieszczenia blokami soli stwarza mikroklimat bogaty w mikroelementy i pierwiastki śladowe, które mają korzystny wpływ na układ oddechowy i nerwowy.

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00 do 20.00, każdy seans trwa 45 minut.

Zgierz, ul. Łęczycka 24, tel. 42 716 22 97, 661 922 979
biuro@mpgkzgierz.pl, www.mpgkzgierz.pl



MACIEJ RUBACHA



Wspomnienie Rembielińskiego przywołuje obraz człowieka, który walczył ze złudzeniami i przeciwnościami losu, mając jedynie swoją wiarę w możliwość zmiany. Urodzony w 1775 r. w Warszawie, Rembieliński

nie zadowolił się byciem kolejnym przedstawicielem szlacheckiej elity. Jego życie prześlągnięte było walką o lepszą przyszłość dla społeczności, do której przynależał.

To, co wyróżniało Rajmunda Rembielińskiego spośród innych ówczesnych działaczy, to nie tylko jego talent do zarządzania i przedsiębiorczość, ale także jego wierność ideałom i wartościom. Mimo burzliwych czasów politycznych, pozostał wierny swoim przekonaniom, stawiając dobro wspólne narodu ponad własne interesy.

Ale tym, co przyniosło mu miejsce w historii, był jego wkład w rozwój miasta Zgierza, a w rezultacie całego regionu włókienicznego, jaki w tym miejscu powstał. Do momentu, gdy droga Rembielińskiego przecięła się w 1820 r. z losami Zgierza, leżące nad Bzurą miasto nie odgrywało istotnej roli gospodarczej ani społecznej w regionie. Jego ulice były opustoszałe, a domy rozrzucone i zaniedbane.

Jednak wszystko miało zmienić się, gdy Rembieliński podjął się misji przekształcenia Zgierza w ośrodek przemysłowy i handlowy. Dzięki Umowie Zgierskiej podpisanej w 1821 r. miasto przekształciło się z niepozornego miasteczka w prosperujący ośrodek przemysłowy, przyciągając do swoich murów przemysłowców i rzemieślników z całej Europy.

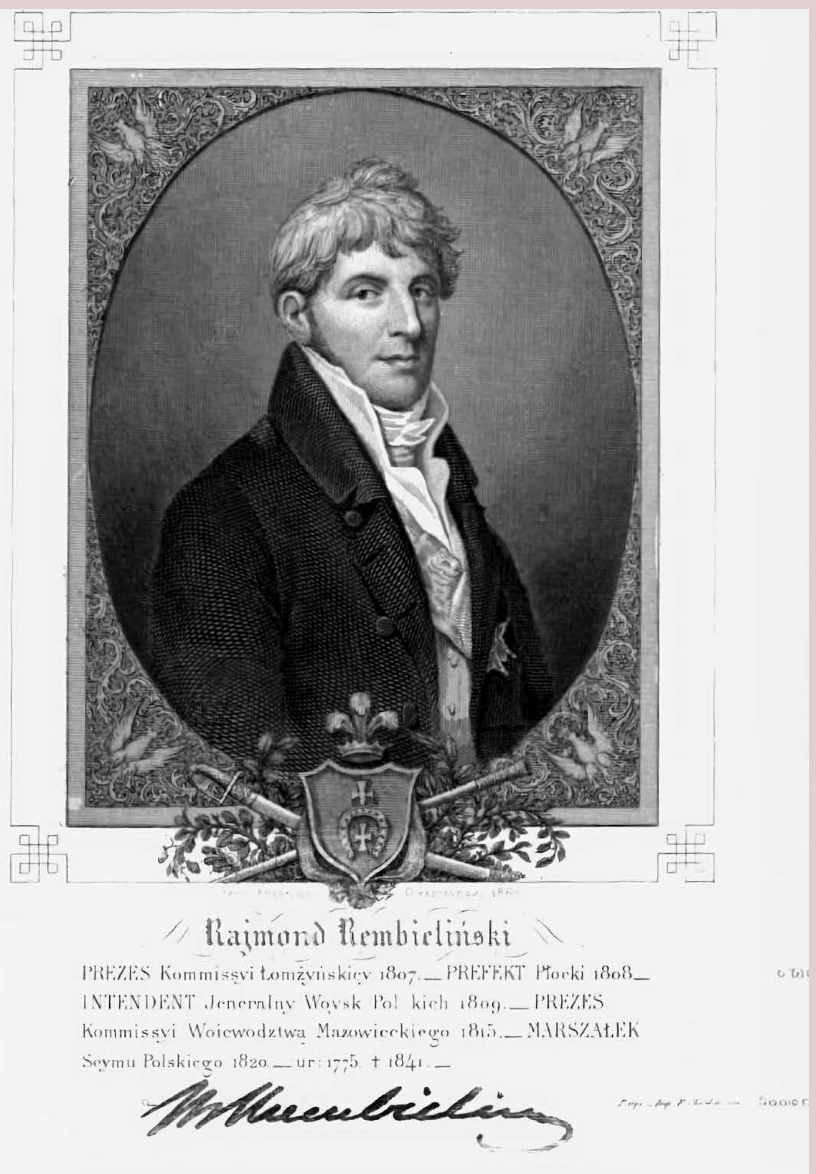
Umowa Zgierska była kluczem do tego sukcesu, a jej wprowadzenie dało początek niesamowitej transformacji. Nowe Miasto powstałe w wyniku umowy stało się symbolem nowoczesności i postępu, przyciągając inwestorów i przedsiębiorców z różnych dziedzin.

Nie można zapomnieć o roli przedsiębiorców, którzy podjęli ryzyko i inwestowali w rozwój miasta. Jan Fryderyk Zachert, założyciel pierwszej nowoczesnej manufaktury w Zgierzu (oraz inni przedsiębiorcy) odegrali kluczową rolę w rozwoju przemysłu tekstylnego i wzroście gospodarczego miasta. Bez takich ludzi, jak Zachert nie moglibyśmy dziś mówić o sukcesie Umowy Zbierskiej, a ich z kolei nie byłoby tu, gdyby nie Rembieliński, który zdołał przyciągnąć do Zgierza bogatych, warszawskich przedsiębiorców.

Dziś, gdy patrzymy wstecz na historię Rajmunda Rembielińskiego i jego wpływ na rozwój Zgierza, możemy dostrzec w nim nie tylko bohatera przeszłości, ale również inspirację dla naszej terażniejszości i przyszłości. Jego determinacja, odwaga i wizja są wartościami, które nadal mogą prowadzić nas w drodze do sukcesu i przemiany społeczno-gospodarczej.

Fenomen Rajmunda Rembielińskiego i jego idealnego miasta

Są historie, które dla naszej społeczności są ważniejsze niż inne. W historii każdego miejsca istnieją postacie, które stają się nie tylko jej architektami, ale również nieśmiertelnymi źródłami inspiracji. Jedną z takich niezwykłych jednostek był Rajmund Rembieliński – urzędnik, przedsiębiorca i wizjoner, którego determinacja i odwaga wyryły się w historii Zgierza, przekształcając niepozorne miasteczko w ośrodek przemysłowy i handlowy, który dał początek przedsiębiorczości w tym regionie.



Rajmund Rembieliński

PREZES Komisji Łódzkiej 1807. — PREFEKT Płocki 1808. — INTENDENT Jeneralny Wojsk Polkich 1809. — PREZES Komisji Woiewodztwa Mazowieckiego 1815. — MARSZAŁEK Sejmu Polskiego 1820 — ur. 1775. † 1841.

Rembieliński

Rajmund Rembieliński był architektem przyszłości Zgierza i początkiem nowej ery przedsiębiorczości w tym regionie. Jego historia jest nie tylko opowieścią o przeszłości, ale także drogowskazem dla współczesnych,

pokazującym, że odwaga, wytrwałość i wiara w marzenia mogą przekształcić nawet najbardziej niepozorne miejsca w źródło nowych możliwości i sukcesu.

Przedsiębiorczość prowadzi do pozytywnych zmian

Gdy zapoznajemy się z sylwetkami ludzi sukcesu, zawsze zaskakuje nas ich przedsiębiorczość i gotowość do wdrażania zmian. Ich wytrwałość w dążeniu do celu i poszukiwania nowych, skutecznych rozwiązań budzi szacunek i uznanie. Mówiąc o jednostkach, myślimy o konkretnych ludziach i jednostkach organizacyjnych, którymi kierują.

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Rozwój każdej organizacji uwarunkowany jest przedsiębiorczością przywódcy i zespołu pracowników gotowych do zmian. Bo przedsiębiorczość zawsze prowadzi do zmian jakościowych i ekonomicznych w gospodarce i życiu społeczeństwa. Skąd się biorą przedsiębiorcze osoby? Wielu badaczy przedsiębiorczości twierdzi, że przedsiębiorczość można zaobserwować już u małych dzieci, które same organizują swoje zabawy, doskonale radzą sobie z dotarciem do różnych dóbr i zabaw niechętnie udostępnianych im przez rodziców. Każdą osobę natura wyposaża w pewne predyspozycje, które nierozwijane zanikają, czyniąc z nas bezbronnych wobec zmian, jakie niesie postęp naukowy i techniczny. Pozyskiwana wiedza i rozwijane umiejętności umożliwiają nam analizować sytuacje, dokonywać wyboru drogi prowadzącej do wyznaczonego celu. Aby realizować wyznaczone cele, musimy rozwijać swoją kreatywność i umiejętność współpracy z innymi. Oczywiście, każde działanie niesie ze

sobą ryzyko niepowodzenia. Wymaga to odwagi, wiary w siebie oraz umiejętności kierowania przedsiębiorczym zespołem pracowników. By osiągać sukcesy, musimy dbać o rozwój przedsiębiorczości naszych współpracowników. Współczesny, nowoczesny przedsiębiorca dba o rozwój swoich kompetencji. Przedsiębiorca kompetentny to osoba posiadająca odpowiednie wykształcenie, wiedzę i umiejętność jej wykorzystywania. Kompetencje rozwijane są przez dokształcanie, praktyczne doświadczenia, treningi umiejętności, korzystanie z doświadczeń partnerów w biznesie oraz współpracę z instytucjami otoczenia biznesu. W zgierskich warunkach doskonałym partnerem do poszerzenia naszej wiedzy i kontaktów z przedsiębiorcami i instytucjami jest Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców. To właśnie tam można uzyskać wiele cennych informacji dotyczących skorzystania z instrumentów finansowych i szkoleń wspierających rozwój naszej przedsiębiorczości i przedsiębiorstw. Centrum Obsługi Przedsiębiorców współpracuje z organami administracji rządowej, samorządu Zgierza, powiatu i województwa łódzkiego. W swojej pracy COP wykorzystuje kontakty z placówkami naukowymi i badawczymi

z terenu naszego województwa. Na uwagę zasługuje współpraca z Łódzką Agencją Rozwoju Regionalnego, Łódzką Strefą Ekonomiczną czy Łódzkim Instytutem Technologicznym Łukasiewicz. Inicjatywy COP sprzyjają nawiązywaniu kontaktów i współpracy z przedsiębiorcami oraz z władzami miasta. Dzięki konkursom organizowanym przez COP, mieszkańcy miasta mają okazję poznać najlepszych menadżerów. Niewątpliwym

sukcesem jest włączenie uczniów szkół średnich do uczestniczenia w programie „Młodzi w biznesie” i pisanie własnych biznesplanów przyszłych przedsiębiorstw. Oczywiście oferta COP jest bogatsza i uczestniczenie w niej aktualnych i przyszłych przedsiębiorców stwarza okazję do poszerzenia wiedzy oraz daje satysfakcję ze współpracy z kolegami przedsiębiorcami i władzami miasta w budowaniu i rozwoju naszego miasta. ●

R E K L A M A

BANK SPÓŁDZIELCZY W ZGIERZU www.bszgierz.pl

BEZPIECZNY KREDYT gotówkowy

Tylko do 30 kwietnia 2024
7,99%
STALE OPROCENTOWANIE

ZABEZPIECZENIE FINANSOWE KREDYTOBIORCY I JEGO BLISKICH

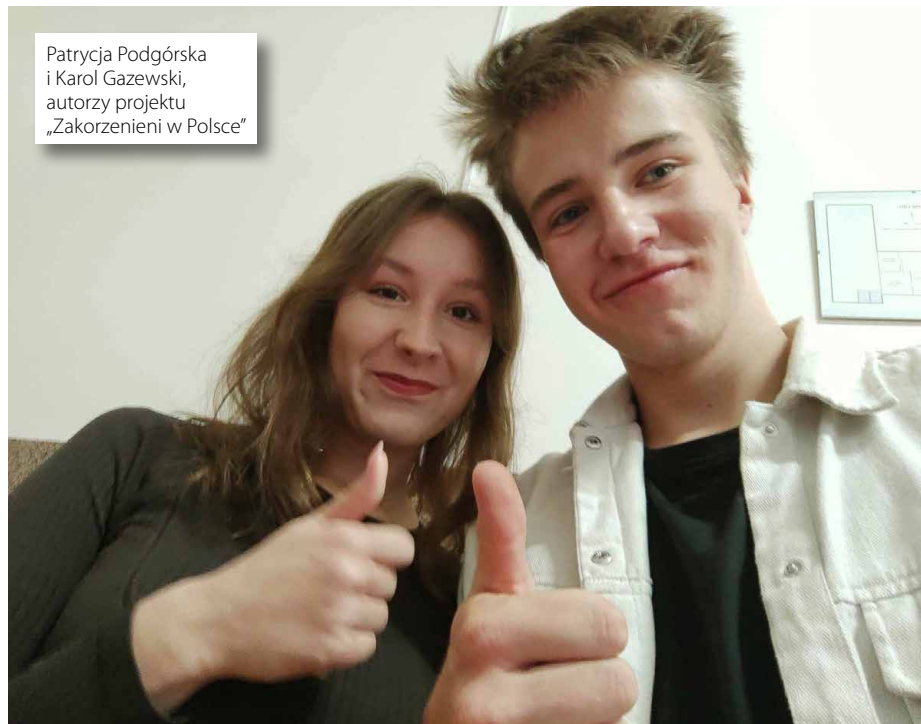
Zapraszamy do naszych placówek **Prowizja 0%**

Centrala, ul. Długa 62A, tel. 42 716 66 00
Filia w Zgierzu, ul. Parzęczewska 21, tel. 42 716 36 53
Filia w Głownie, ul. Młynarska 1 tel. 42 718 25 75
POB Nr 1, ul. Długa 16, tel. 42 715 42 73
POB Nr 5, Pl. Jana Pawła II 17, tel. 42 716 20 66
POB w Giecznie, ul. Główna 25a, tel. 695 001 633

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) wynosi 8,92%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 14 302,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 16 094,86 zł, oprocentowanie nominalne stałe 7,99 % w skali roku, całkowity koszt kredytu 1 792,86 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 1 679,57 zł, ubezpieczenie na życie 113,29 zł), umowa zawarta na okres 33 miesięcy, 33 miesięczne raty równe w wysokości po 484,29 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 21.03.2024 r. na reprezentatywnym przykładzie.



Poszukują informacji o przodkach, uczą innych, jak robić to skutecznie

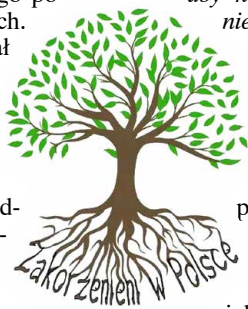


Patrycja Podgórska i Karol Gazewski, autorzy projektu „Zakorzeni w Polsce”

Są w klasie maturalnej. W ramach ogólnopolskiej Olimpiady „Zwolnieni z teorii” zdecydowali się na realizację projektu dotyczącego genealogii, poszukiwaniu informacji o przodkach i pogłębianiu wiedzy o historiach rodzin zgierzan. Wszystko to pod hasłem „Zakorzeni w Polsce”.

Realizacja działań dwójki maturzystów z SŁO: Patrycji Podgórskiej i Karola Gazewskiego ma na celu budowanie więzi i przynależności, zwrócenie uwagi na wagę historii rodowej zgierzan, przy okazji łącząc pokolenia i rozwijając kompetencje społeczne. Ich odbiorcy uczą się budowy drzew genealogicznych oraz skutecznego poszukiwania informacji o przodkach.

Pierwszy etap projektu polegał na przeprowadzeniu w klasach młodszych i rówieśniczych zajęć wykładowo-warsztatowych zachęcających do budowania własnych drzew genealogicznych i zgłębiania historii swoich przodków. Jeden z wykładów pt. „Genealogiczne ABC dla licealisty, czyli jak i gdzie szukać swoich korzeni” poprowadziła pani Maria Strzelecka z Biblioteki Uniwersytetu Łódzkiego. W kolejnym etapie realizacji projektu odbyło się podobne spotkanie z seniorami ze Zgierskiego Centrum Seniora. Innym razem wraz z grupą uczniów zorganizowano spacer po jednym z najstarszych



zgierskich cmentarzy. Przewodnikiem był Maciek Rubacha z Muzeum Miasta Zgierza. – *Planujemy w najbliższym czasie jeszcze kilka wydarzeń, m.in. wycieczkę do Warszawy w celu zwiędzenia cmentarza na Powązkach czy przeprowadzenie zajęć w Muzeum Miasta Zgierza. Będziemy również kontynuować współpracę z Prezydentem Miasta Zgierza oraz Młodzieżową Radą Miasta Zgierza – mówi Karol Gazewski. – Chcielibyśmy przekazać dowodzenie nad projektem „Zakorzeni w Polsce” naszym młodszym kolegom i koleżankom, którzy wykazują chęć pracy nad poszukiwaniami genealogicznymi. Zależy nam, aby koncepcja przetrwała, a działania nie ustały, dzięki czemu nastolatkom wciąz będą mieli motywację do pogłębiania historii przodków, lecz przede wszystkim zacieśniania więzi rodzinnych – dodaje Karol* pytany o dalsze losy projektu.

Celem ogólnopolskiej olimpiady „Zwolnieni z teorii” jest zachęcenie młodzieży do aktywności społecznych oraz rozwoju umiejętności miękkich, takich jak: współpraca w zespole, komunikacja interpersonalna, umiejętności prezentacyjne, a także empatia. Dzięki olimpiadzie młodzież ma szansę stworzyć własny projekt społeczny, zaangażować się w życie lokalnej społeczności i zmienić coś w swoim otoczeniu. (mz)

Abstrakcje w stylu sumi-e

Anna Marczevska, znana zgierska artystka, zabrała nas do tajemniczego i wyrafinowanego świata sztuki sumi-e. W tej japońskiej technice malowania tworzy niecały rok, a efekty swojej pracy pokazała na wystawie w Małej Galerii Spółdzielczego Domu Kultury „SEM”. Sumi-e to technika malowania tuszem, którą charakteryzuje umiar, skromność i precyzja oraz pewność w pociągnięciach pędzlem, bo robi się to bez odrywania ręki. Tworząc dzieła, tradycyjnie wykorzystuje się tusz, papier ryżowy lub jedwab oraz pędzle z włosia, ale Marczevska wprowadza sumi-e w XXI w. i swoje abstrakcje tworzy za pomocą tabletu graficznego. Gdy praca jest skończona, a efekt satysfakcjonuje artystkę, zostaje wydrukowana przez firmę specjalizującą się w druku artystycznym Giclée Fine Art Print. Dzięki tej technice dzieła są wyjątkowe pod względem jakości i detali, a prace zyskują fakturę i głębię. – *Tworząc, wpadam w swoisty trans i po prostu maluję, ale kiedy przygotowuję już prace do druku, to patrzę na nie zupełnie na nowo, i czasem w ogóle wyrzucam to, co namalowałam, bo absolutnie mi się nie podoba – opowiada Anna Marczevska. – Przy tym szykowaniu do druku to mam wrażenie, jakbym sama była widzkiem swoich prac, odkrywam je na nowo i czasem widzę w nich zupełnie nowe rzeczy niż te, które były zamierzone.*

W Małej Galerii prace artystki można oglądać do końca kwietnia. (ea)



Marczevska pracuje już nad nową kolekcją będzie ją można zobaczyć w mediach społecznościowych. Warto śledzić profil artystki

PROF. JOANNA SATOŁA-STĄSKOWIAK



Pewnie teraz przychodzą Państwu do głowy wszystkie te sytuacje, w których taką mowę-trawę Państwo słyszeli? Może myślą Państwo o szefie albo koleżce z pracy? Prawda jest jednak bardziej bolesna, bo nie tylko

wielokrotnie słyszeliśmy bezsensowne opowieści innych, ale i wiele razy sami byliśmy ich autorami.

Jak to możliwe? Kiedy tak mogło się stać?

Na przykład wtedy, kiedy powtarzaliśmy słowa, myśląc, że nasza wypowiedź, dzięki nim jest precyzyjniejsza czy mądrzejsza. Tymczasem mamy na to językowe zjawisko inną potoczną nazwę – „masło maślane”. Pod nią kryją się ważne językoznawcze zagadnienia. Nazywamy je pleonazmami lub tautologiami. Oba określają pewien znaczeniowy nadmiar, ale według niektórych badaczy nie są dokładnie tym samym, stąd aż dwa określenia. Oba jednak opisują nieprawidłowości językowe.

Pleonazmy (z gr. πλεονασμός pleonasmos „nadmiar”) są wyrażeniami zaliczanymi do takich połączeń wyrazowych, w których (według części klasyfikacji językoznawczych) wyraz podrzędny niepotrzebnie powtarza jakiś składnik treści wyrazu nadrzędnego. Mamy więc takie błędne wyrażenia: nadal kontynuować; pełny komplet; nadal trwać; schodzić w dół; okres czasu; wzajemna współpraca; pozytywna aprobata; ubogi biedak; cofać się do tyłu; wracać z powrotem; kopnąć nogą; w miesiącu wrześniu; fakt autentyczny; potencjalna możliwość; równe połowy, zabawna anegdota, plus dodatki, sędziwy starzec, wielki olbrzym, zabić na śmierć, itp.

Tautologie (z gr. ταύτός tautós „ten sam” i λόγος lógos „mowa”) to wyrażenia, które łączą słowa o tym samym znaczeniu (powtarza-

Mowa-trawa

Kiedy jesteśmy świadkami czyjejś wypowiedzi, z której zupełnie nic nie wynika, najprawdopodobniej mamy do czynienia z mową-trawą¹. To potoczne i żartobliwe powiedzenie podsumowuje bezsensowność czyjegoś wywodu.

ją te same treści przez różne elementy!), np.: *źródło i geneza utworu; tylko i wyłącznie; i jeszcze dodatkowo; minione i przeszłe wydarzenia; należy i potrzeba co zrobić; poprawa i polepszenie samopoczucia; brak rozeznania i orientacji; chęć odwetu i rewanżu; oni chętnie kwapią się do akcji; generalizowanie i uogólnianie; sporadyczny i odosobniony przypadek; i jeszcze w dodatku, suwerenność i niezawisłość, siła i moc, odwaga i męstwo, nie ma wcale i w ogóle, itp.*

Przyczyn powstawania pleonazmów i tautologii jest wiele, do najważniejszych zaliczane są: pokrewieństwo słowotwórcze np. *tusty tłuszcz, puchaty puszek, brzydki brzydal* lub nieznanostwo znaczenia używanego słowa, na przykład znaczenia zapożyczonego wyrazu obcego, którego zakresu znaczeniowego twórca wypowiedzi nie zna, np.: *akwen wodny* – skoro *akwen* (łac. aqua - woda) to „wodny” jest tu zbędny. Innymi nieprawidłowymi wyrażeniami są: *powietrze atmosferyczne* lub powielone dodatkowym słowem znaczenia, np. *ryzyko wystąpienia powikłań* zamiast *ryzyko powikłań*; *nabyć drogą kupna* zamiast *kupić*.

Jak szybko można naprawić błąd i zamienić pleonazmy i tautologie w poprawne wyrażenie? Poprawianie tego rodzaju niedopatrzeń językowych polega głównie na usunięciu jednego z wyrazów, który nie wnosi do wypowiedzi żadnej nowej informacji.

Uwaga!

Zdarza się, że pleonazmy stosuje się celowo – by wzmocnić siłę przekazu lub pomóc w osiągnięciu efektu humorystycznego. Ple-

onazmami są również niektóre wyrażenia skrótowcowe, na przykład te związane z prawem i administracją: *numer NIP; podatek VAT, rejestr KRS*, z techniką: *artykuły AGD, pamięć RAM, płyta CD*, lub medycyną: *wirus HIV*. Takie połączenia są tak bardzo dziś upowszechnione, że nie budzą zastrzeżeń, gdyż brak poprzedzającego skrótowiec rzeczownika może prowadzić do innych językowych nieporozumień, między innymi trudności z odmianą skrótowca przez przypadki.

Nie należy się martwić, jeśli nie umiemy zdecydować, czy coś jest pleonazmem, czy tautologią. W niefachowym użyciu tautologia i pleonazm nie różnią się niczym. Nawet wielu językoznawców używało i używa tych terminów zamiennie. Lepiej z tego, co tu napisano, zapamiętać, że nieuzasadnione użycia tautologii i pleonazmów są uznawane za uchybienia stylistyczne lub nieporadność językową i należy je wyeliminować. ●

¹ słowa bez pokrycia, bez treści

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.

Partycypacja i historia

„Magiel Historyczny” – zapraszamy do partycypacji

Historia miasta w świetle zaangażowania społeczności lokalnej jest motywnym przewodnim projektem „Magiel Historyczny – izba pamięci zgierzan”, do którego realizacji przystąpiło Muzeum Miasta Zgierza. Co istotne, inicjatywa ma charakter partycypacyjny, a to oznacza, że muzealnicy zapraszają do aktywnego udziału w organizacji nowej ekspozycji mieszkańców. Centrum uwagi ma stanowić magiel skrzyniowy z początku XX w., który pełnił swoją funkcję jeszcze w latach 70. XX w. – *Chcemy, aby „Magiel Historyczny” był dziełem mieszkańców; miejscem, w którym każdy może poczuć się częścią historii naszego miasta* – mówi Magdalena Grabia-

-Krawczyk, koordynatorka projektu. – *Projekt ma pomóc w rozwinięciu miejsca, które będzie przestrzenią do opowiadania historii naszej „małej ojczyzny”. Ma szansę stać się istotnym elementem krajobrazu kulturowego naszego miasta, przyciągając zarówno lokalnych mieszkańców, jak i turystów z innych regionów. Już wkrótce rozpoczniemy specjalne zbiórki, spotkania z mieszkańcami i wywiady etnograficzne, które pomogą nam zebrać przedmioty i ciekawe historie.*

Kuratorzy będą skupieni na poszukiwaniu przedmiotów o charakterze etnograficznym, takich jak balie i kociołki do prania czy gotowania, ręczne maglownice, żelazka, a także bielizna pościelowa i inne przedmio-

ty związane z codziennym życiem w minionych epokach. Zachęcamy do aktywnego śledzenia informacji o projekcie i udziału w tworzeniu nowego miejsca.

„Magiel Historyczny – izba pamięci zgierzan” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z budżetu państwa w ramach programu własnego Narodowego Instytutu Muzeów „Izby Pamięci”. (mr)



Surowy. I przez to piękny

Gościami specjalnymi tegorocznego Zgierskiego Kaziuka był aktor Andrzej Beya-Zaborski. Związek artysty z wydarzeniem nawiązującym do kultury Kresów jest oczywisty. Od lat dziecięcych pan Andrzej mieszka na Podlasiu, przez kilka dekad pracował w białostockim teatrze, a jego najpopularniejszą filmową rolą jest komendant Henryk z podlaskiej wsi (cykl „U Pana Boga...”).

Jako aktor podróżował pan wiele po Polsce, po Europie. Czy na tym tle Podlasie jest specyficzne?

Tam są po prostu inni ludzie, ludzie kresowi. To konglomerat różnych wpływów. Wciąż jest tam tygiel kulturowy: Polacy, Tatarzy, Litwini, Ukraińcy, Białorusini... Na Podlasiu ludzie są też bardzo gościnni, praktycznie domy nie są zamknięte. Wiele razy tego doświadczyłem, chciałem zapłacić na przykład za jajka i słyszałem: „Jakie pieniądze? Nie obrażaj mnie”. Ta gościnność wciąż otwarcie tkwi w społeczności podlaskiej. Mało tam przemysłu, więc ten świat jest wciąż surowy, ale przez to też piękny.

Czuje się Pan ambasadorem Podlasia?



Gość Kaziuków, ambasador Podlasia, Andrzej Beya-Zaborski

Całe życie. Gdziekolwiek bym nie przyjechał, zawsze dumnie mówiłem, że jestem z Białegostoku, z teatru lalek. Konsekwentnie wyrąbywałem sobie własną ścieżkę. Dziś mogę powiedzieć, że grałem z największymi tuzami polskiego filmu, polskiego teatru i zawsze się dobrze czułem, bez kompleksów. Tak jak czuję się tu, w Zgierzu, dobrze z Wami. Wiesz dlaczego? Bo albo się kocha ludzi, albo nie. Albo się ich szanuje, albo nie. Zawsze byłem otwarty na innych, hołduję zasadzie, że góra z górą się nie zejdzie,

a człowiek z człowiekiem zawsze. Życie polega na spotykaniu ludzi.

Ogólnopolską sławę przyniósł panu film „U Pana Boga za piecem”, ale zawsze pan podkreślał przywiązanie do pracy w teatrze.

Teatr zawsze był moim domem, teatr mnie wychował. To przecież było czterdzieści pięć lat pracy na jednej białostockiej scenie! A miałem propozycje przejścia do innych zespołów, tak między nami – na przykład z Warszawy. I choć często pracuję w stolicy, to nawet się tam nie zatrzymuję. Mam swoją bazę w Radziejowicach i stamtąd dojeżdżam.

Do nas przyjechał pan z okazji Kaziuków. Nie jest to tradycja panu obca...

U nas w Białymstoku na rynku też są przecież Kaziuki. Stoją stragany, przyjeżdżają wystawcy, także z zagranicy, z Białorusi na przykład. Są bardzo ciekawe zespoły muzyczne. Nie wiem, czy wiecie, ale na Podlasiu organizowane są też mistrzostwa świata w pieczeniu babki ziemniaczanej. U nas Kaziuki nie są gorsze niż u was! (śmiesz).

Rozmawiał Jakub Niedziela

Kultura i coolturka

Inicjatywy kulturotwórcze 2024

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn właśnie ogłosił nowy regulamin na inicjatywy kulturotwórcze, które można będzie zrealizować na terenie miasta do 29 listopada 2024 r. Najważniejszą zmianą, jaka zaszła w porównaniu do zeszłego roku jest to, że nabór ma charakter ciągły, czyli nie ma konkretnego terminu na dokonanie zgłoszenia z zastrzeżeniem, że nie może ono nastąpić później niż 15 października lub po wyczerpaniu puli środków przeznaczonych na realizację projektu. Na realizację zadań przeznaczonych zostało 21 000 zł, ale wartość pojedynczego projektu nie może przekraczać 7 000 zł.

Organizatorzy zmienili nieco formę ewentualnego wynagrodzenia dla projektodawcy, które zaliczono do kosztów kwalifikowanych, jednak nie może ono przekroczyć 10% wartości całego przedsięwzięcia. Można jednak z niego zrezygnować, a kwotę tę przeznaczyć na poczet pozostałych kosztów. A na jakie pomysły będą pieniądze? Odpowiedź brzmi: na najróżniejsze. Patrząc wstecz, w ostatnim roku realizowane zostały następujące projekty: warsztaty „Mama na huśtawce – malujemy emocje” autorstwa Sandry Haus-Jędrzejczak, „Ucieleśnienie sztuki, czyli piękno tatuażu” Łucji

Mróz, koncert „Made in France” Agnieszki Zapart-Pawlak i „Świetliki w rytmie muzyki”, czyli cykl działań i występy dzieci ze świetlicy „Przystań”, nad czym czuwała Katarzyna Majdańska. To tylko przykłady inicjatyw, którymi można zainspirować się, podchodząc do konkursu. Organizatorom najbardziej zależy na innowacyjnych pomysłach kulturalnych. Być może któreś zostaną wpisane w kalendarz stałych wydarzeń MOK?

Nowa formuła ma na celu swobodne podejście do pomysłów rodzących się w głowach zgierzan. Chodzi o to, by nie były wymyślone „na siłę”, bo termin się zbliża. Ważne jest również to, by osoby aktywne w sferze kulturalnej miały rozłożoną w czasie możliwość dofinansowania najbardziej wartościowych dla lokalnej społeczności działań.

Wszelkie informacje i warunki przystąpienia do konkursu znajdują się na stronie www.starymlynzgierz.pl. (mz)



Poczuć się dobrze we własnej skórze

Może nie każda kobieta, ale z pewnością wiele z nas chce czuć się dobrze we własnej skórze. Temat robi się tym bardziej palący, im więcej ma się wiosen „na koncie”, a za pasem czas urlopowy. Nie dziwi zatem wzmożony ruch w gabinetach medycyny estetycznej czy kosmetycznych, których oferta – dla niewtajemniczonych – może przypominać prawdziwy labirynt usług. Sprawdzamy, co w trawie zapiszczy 😊, jeśli zechcemy wykorzystać zniżki i promocje w ramach Zgierskiej Karty Mieszkańca, bo takie salony przystąpiły do miejskiego programu.

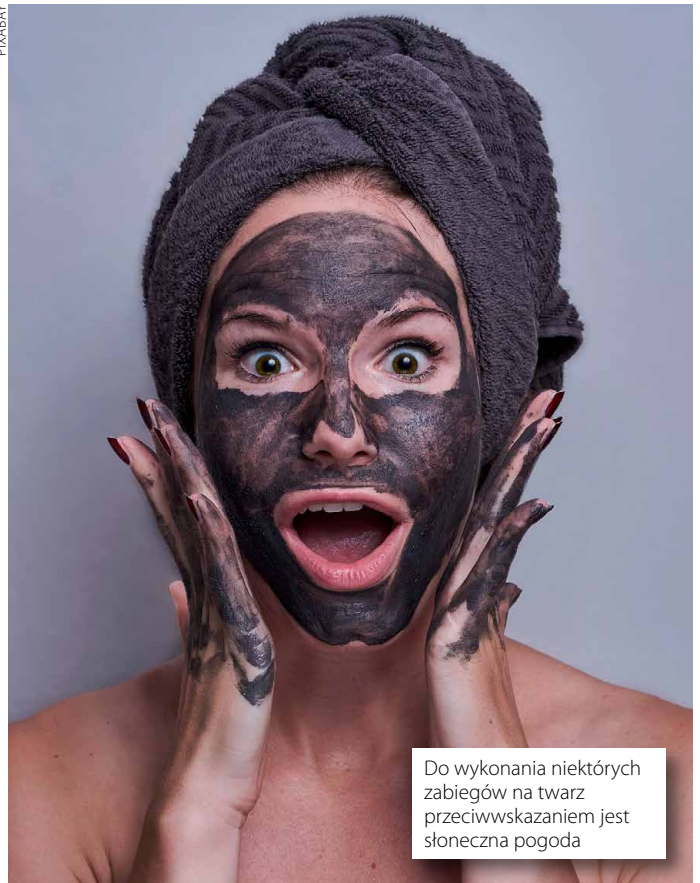
Na okres wczesnej wiosny kosmetołóżki polecają na twarz zabiegi blumea (rodzaj liftingu połączonego z masażem) i geneo (oczyszczanie, dotlenianie połączone z wprowadzaniem substancji aktywnych). – Zawsze dużym powodzeniem cieszy się też mikrodermabrazja diamentowa i peeling kawitacyjny. Wachlarz usług na twarz jest bardzo duży. Nigdy nie wiadomo, który z nich przyniesie oczekiwany efekt. Wiele zależy od indywidualnych cech, od stanu skóry, zdrowia, wieku, płci oraz od tego, na ile inwazyjny jest sam zabieg. Te bardziej inwazyjne, jak choćby oocze bogatopłytkowe, czyli wprowadzanie w skórę komórek macierzystych są mocniejsze niż na przykład modny ostatnio masaż kobido. Ważne jest też to, po jakim czasie oczekujemy efektu. Niektóre są

od razu, na inne trzeba poczekać – mówi Malwina Grzelczyk, właścicielka salonu Malwa.

Co interesujące, z zabiegów korzysta coraz więcej panów. Podobnie zresztą jak z zabiegów na ciało. Najbardziej popularny to endermologia (głęboki masaż mechaniczny ujędrniający ciało) oraz IMS Body Sculp wywołujący skurcze mięśni, dlatego jest lubiany przez pleć mniej piękną. Dużą popularnością cieszą się też personalne treningi IMS w specjalnych strojach. – 30 minut treningu odpowiada 2-3 godzinom na siłowni – zapewnia Malwina Grzelczyk i dodaje: *Wiadomo, że same zabiegi nie załatwiają problemu cellulitu czy nadmiaru tłuszczu, ale wspierają aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie. Trzeba też pamiętać, że do wykonania niektórych zabiegów na ciało i na twarz są przeciwwskazania, głównie zdrowotne, choć są także mniej oczywiste, jak choćby słoneczna pogoda, więc trzeba się konsultować – podkreśla właścicielka gabinetu.*

Kosmetołóżka mówi, że kwiecień i początek maja to ostatni dzwonek na decyzję przed wakacjami, bo wiele zabiegów wykonuje się w seriach. Niezależnie od decyzji, najważniejsze jest, żeby zdrowo żyć: ćwiczyć, wypoczywać i zdrowo się odżywiać – wtedy z całą pewnością pocujemy się bardzo dobrze z samymi z sobą nie tylko na plaży. (rk)

PIXABAY



Do wykonania niektórych zabiegów na twarz przeciwwskazaniem jest słoneczna pogoda

R E K L A M A



malwa

kosmetykologia i medycyna estetyczna

Odkryj swój naturalny blask w Salonie Kosmetycznym Malwa!



Sprawdź nasze super ceny, świetne promocje, profesjonalne podejście i atmosferę obsługi na www.salonmalwa.pl lub na fb/Salon kosmetyczny Malwa, tel. 505-940-752

Zanurz się w innowacyjnych zabiegach kosmetycznych w otoczeniu pełnym naturalnego piękna. Zapraszamy do Salonu Malwa, ul. Pszczela 12, 95-100 Rosanów

SALON KOSMETYCZNY MALWA



Gabinety kosmetyczne wykonują dziesiątki zabiegów na twarz i ciało – jednak nie wszystkie są dla każdego. Warto skonsultować się przed podjęciem decyzji

Zachowanie ekologiczne – co to takiego i dlaczego warto się go uczyć?

Przeczytałam ostatnio, że ludzie bardzo często za winowajcę wypadków drogowych uważają... autostradę. Czy naprawdę kawałek asfaltu może być tak złośliwy, że powoduje wypadki? A może raczej prawdziwy problem leży gdzie indziej?

JOANNA DELBAR



Ekologia to pojmowanie konsekwencji zachowań wszystkich naturalnych stworzeń. Człowiek jest wytworem natury, a więc jego zachowanie podlega prawu naturalnemu – każde działanie ma odpowiednią konsekwencję. Kiedy włożymy palec do ogniska, z pewnością doświadczymy bólu. A kiedy wyjdziemy na mroźne powietrze z mokrą głową, doświadczymy kataru. Kiedy jemy tylko tłuste rzeczy, nasze żyły zachorują, a jeśli nie uprawiamy regularnie żadnego sportu, mamy większe szanse na otyłość. Tak działa prawo przyczyny i skutku, czyli ekologia w zachowaniu.

Czasami bywamy zaskoczeni pewnymi wydarzeniami, ale gdybyśmy przeanalizowali to, co robimy, wówczas okaże się, że swoim postępowaniem doprowadziliśmy do tego, co mamy. Może to być zarówno działanie, jak i brak działania. Człowiek ma jednak tendencje do wypierania swojej sprawczości i zrzucania winy na przykład na... autostradę. Tymczasem istota ludzka jako część natury podlega jej prawom, więc każdy wybór wywołuje określone konsekwencje. Czy zatem można nauczyć się ekologicznego zachowania? Oczywiście, że tak. Wystarczy przestrzegać zasad praw naturalnych, czyli fizyki, chemii, biologii i praw społecznych.

Najważniejszą funkcją ekologii jest pojmowanie konsekwencji

Frank Herbert, „Diuna”

Ekologia to nie tylko rezygnacja z plastiku, segregacja śmieci, zaprzestanie bezsensownej wycinki lasów, ale przede wszystkim nasze codzienne zachowania. Chcąc się jej nauczyć, warto odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

Czy długo noszę w sobie urazy? Jeśli piełgnę rany z przeszłości, obwiniam długo innych, opowiadam przez lata, jak bardzo zostałem skrzywdzony, mam wielkie szanse na frustrację, zgnęśnienie, wiele zmarszczek i choroby wynikające z napięcia mięśniowego.

Czy ciągle spieszę się gdzieś? Ciągle chcę mieć więcej? Jeśli w życiu nie mamy chwili na odpoczynek, regenerację, zastęgnięcie w bezruchu, mamy duże szanse na brak uważności, na przegapienie cudownych momentów życia i niedostrzeżenie jego piękna w małych rzeczach. Mamy duże szanse na „spotkanie jelenia na drodze”, bo skoro sami nie umiemy zwolnić lub zatrzymać się, natura zdecyduje za nas.

Czy zawsze chcę mieć rację, ostatnie słowo? Ktoś mądry powiedział kiedyś, że woli być szczęśliwy, niż mieć rację. Świat jest różnorodny, pełen różnych kultur, a zatem warto dać innym prawo do myślenia po swojemu. Jeśli będziemy się upierać i walczyć o swoje racje, w pewnym momencie możemy zostać samotnymi ludźmi. Stawianie na swoim, prowadzenie krucjat, walka o uznanie jednego punktu widzenia, skutecznie eliminuje nawet najbardziej oddanych przyjaciół czy członków rodziny.

Czy mam przekonanie, że prawa fizyki, chemii i biologii mnie nie dotyczą? Niestety, każdy z nas podlega im codziennie. Jedzenie przetworzonych posiłków, mięsa czy mleka z antybiotykami, brak ruchu, dostępności czystego powietrza, naturalnego światła, nadmierna prędkość na drodze, wycinanie drzew, betonowanie podwojek, noszenie ubrań ze sztucznych tworzyw, przechowywanie żywności w plastikowych pojemnikach i wiele innych rzeczy to negowanie naturalnych praw, którym podlegamy. Nie jesteśmy wytworem technologii, pomimo ogromnych osiągnięć medycyny nie da się wymienić na nowe wielu naszych organów.

Zainteresowanym tematem ekologii życia codziennego polecam książkę Ryszarda Kulika „Wystarczająco dobre życie”.

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

A to ciekawe

Ekstra + intro = ambi

Ekstrawertycy i introwertycy – tak, najogólniej mówiąc, klasyczna psychologia dzieli ludzi na osobowości. Jednak od kilku lat coraz więcej mówi się o trzecim typie – ambiwertyku, który stanowi połączenie dwóch pozostałych, ale nie jest tak łatwy do określenia, bo jego różne cechy ujawniają się tylko w pewnych sytuacjach i próba zaszufładkowania po jednej obserwacji może okazać się zwyczajną zmyłką. Cechy osobowości oraz zachowania społeczne u człowieka, który jest ambiwertykiem, mogą się bowiem diametralnie różnić w zależności od tego, w jakim towarzystwie przebywa. Może być

on bardzo otwarty i komunikatywny, gdy znajduje się wśród ludzi, z którymi czuje się komfortowo. Gdy trafi na osoby, które robią dużo szumu wokół siebie lub są mocno dominujące, wycofuje się... bez żalu i poczucia straty dla siebie. Dzięki łatwości dostosowania się do otoczenia i wrodzonej elastyczności jest to najbardziej stabilny emocjonalnie typ osobowości. Choć z drugiej strony właśnie skutki tej elastyczności bywają najczęściej krytykowane. Bywa, że ambiwertyków określa się mianem „chorągiewki”, co jednak wynika z niezrozumienia bogactwa tego typu osobowości. Z innych cech najbardziej dla ambiwertyków

reprezentatywnych są: jednoczesna umiejętność aktywnego słuchania i bycia gadułą, zdolność odnajdywania się w charakterze lidera, jak i szeregowego pracownika w zespole; bycie duszą towarzystwa i milczkiem.

Samo pojęcie ambiwertyzmu wprowadził do psychologii brytyjski badacz osobowości Hans Eysenc, który uznał, że klasyczne pojęcia intro- i ekstrawertyzmu przedstawione przez Carla Junga nie opisują stu procent osobowości. Zresztą krytycy klasycznej teorii z początku XX w. już od dawna zauważali, że niektórzy ludzie noszą wyraźne cechy jednej i drugiej skrajności, i należałoby zwerifikować tę wiedzę.

Dziś psychologia uznaje, że nawet 60 procent populacji mogą stanowić właśnie ambiwertycy.

Temat wydaje się niezwykle interesujący. Kto wie, może będzie okazja wrócić do niego w szerszej odsłonie. (rk)

Tymek, Misiek, Bobik, Myszka

– zwierzaki w życiu Elżbiety Zytek

Od kilkunastu miesięcy jest na zasłużonej emeryturze, a przecież dla wielu wciąż pozostaje twarzą zgierskiego Banku Spółdzielczego. Pani Elżbieta Zytek kojarzy się z dbałością o finanse, wspieraniem kultury i edukacji, działalnością charytatywną. Tym razem skupmy się jednak na jej zwierzakach. Od wielu lat psy i koty znajdowały bowiem w domu pani Elżbiety schronienie. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że każdy z czworonogów traktowany był jak członek rodziny.

Misiek. Takie imię nadano mu w domu państwa Zytek. Jak nazywał się wcześniej – nie wiadomo, był błakającym się psem po przejściach. Wychudzonym, z prawie wrośniętą w ciało obrozą-szurkiem. Rudy kundel w typie golden retrievera w domu pani Elżbiety przeżył szczęśliwie trzynaście lat. Od pewnego momentu towarzyszyły Miśkowi dwa koty – Myszka i Izidor. Myszka zabrana została z przystanku tramwajowego – siedziała tam, popłakując cicho. Jak często w takich przypadkach bywa, zwierzak trafił do domu państwa Zytków „na chwilę”, a został kilkanaście lat, do czasu, gdy zmogła go choroba. Rudy kot Izidor pochodził ze Szczawina, jego rodzeństwo można było wygrać na wiejskiej loterii. – *Dowiedziałam się, że znaleziono go w gospodarstwie pana Izidora, muzyka grającego na saksofonie w lokalnym zespole* – opowiada pani Elżbieta Zytek. – *Nazwaliśmy go więc Izidor, choć starałam się, aby ta wiadomość nie dotarła do właściciela imienia. Bałam się, że może się obrazić*



Tymek ze swoją panią. Gdy widzi podczas spaceru, że ktoś patrzy na niego z sympatią, od razu chce się witać

za takie zestawienie. Oczywiście dowiedział się pocztą pantoflową, ale nie miał pretensji, podszedł z humorem do tej sytuacji.

Pani Elżbieta bardzo przeżyła odejście schorowanego Miśka. Był czas, gdy nie chciała, by w domu pojawił się kolejny zwierzak. Uległa jednak wnukowi Michałowi, który przy dużo i długo pracującej mamie nie miał warunków, by trzymać psa w domu. I tak pojawił się Tymek – zauważony na stronie internetowej jednego z łódzkich schronisk. Czteromiesięczny szczeniak miał trochę kłopotów zdrowotnych i nerwowych odruchów, ale otoczony opieką z dnia na dzień stawał się coraz bardziej pogodny, towarzyski. – *Gdy Tymek widzi podczas spaceru, że ktoś patrzy na niego z sympatią, od razu chce się witać* – mówi pani Elżbieta. – *Lubi też zabawy z innymi zwierzakami. W kwietniu minie sześć lat, odkąd stał się częścią naszej rodziny.*

Otaczanie opieką porzuconych zwierząt najwidoczniej bywa dziedziczne. Jedną z córek pani Elżbiety w wolnym czasie zaczęła wprowadzać psy w schronisku „Medor”. Spotykała tam 11-letniego Bobika, niewielkiego, wycofanego, bojaźliwego psiaka, który teoretycznie nie miał szans na adopcję. Teoretycznie nie miał, praktycznie od pięciu lat ma własny dom. – *Bardzo się zmienił, gdy poczuł się kochany, ożył u córki ten nasz „dziadek”* – opowiada pani Elżbieta. – *Urodziny obchodzi w marcu, razem z moim wnukiem. Zawsze z tej okazji Bobik dostaje torcik zrobiony z mięsa. A córka, planując przyjazd do mnie, zawsze żartuje, że Bobik w odwiedziny do babci jedzie.* (jn)

Ekologiczny Zgierz

Zatańczmy dla Ziemi

Taneczny Dzień Ziemi” – to tytuł otwartych warsztatów, które w niedzienny sposób mają na celu promowanie postaw ekologicznych i zwrócenie uwagi na potrzebę lokalnych działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego. Pretekstem jest oczywiście przypadający na 22 kwietnia Dzień Ziemi. Organizowane dwa dni przed świętem, czyli 20 kwietnia 2024 r. warsztaty na pewno ucieszą miłośników aktywności fizycznej i tańca. Będą składały się z dwóch części. Pierwsza, taneczna część to zajęcia salsation, które poprowadzą profesjonalni instruktorzy: SEI Monika Panasiuk oraz SEI Dominik Sochacki. Dla niewtajemniczonych dodamy, że salsation to zajęcia taneczno-fitnessowe, które umożliwiają kształtowanie sylwetki, a jednocześnie poprawiają kondycję psy-

chiczną. Są przeznaczone dla wszystkich chętnych, bez względu na wiek i stopień zaawansowania kondycji fizycznej.

Zajęcia odbędą się o 11.30 na boisku szkolnym przy SP12, a w przypadku opadów deszczu zostaną przeniesione do sali gimnastycznej SP12 (w tym przypadku liczba miejsc będzie ograniczona).

Druga część warsztatów będzie miała bardziej praktyczny wymiar – uczestnicy warsztatów posadzą na wyznaczonym terenie rośliny wieloletnie, które w przyszłości stworzą kwitnącą rabatę upamiętniającą to wydarzenie 😊.

Organizacja warsztatów jest realizowana w ramach zadania „Trochę kultury w obronie natury – edukacja ekologiczna mieszkańców Zgierza” dofinansowanego ze środków WFOSiGW w Łodzi. (rk)



SEI Monika Panasiuk

Językowa podróż po Stanach Zjednoczonych

Amerykański angielski to bogaty zbiór regionalnych dialektów, akcentów i zwrotów zapisanych w kulturze jako slang. Od tętniących życiem ulic Nowego Jorku po wyluzowaną atmosferę Kalifornii – prawie każdy stan w USA może poszczycić się swoim własnym, unikalnym jak odcisk palca językiem. Na pierwsze odsłuchanie wiele z nich brzmi podobnie, jeżeli nie identycznie, jednak wprawione ucho dostrzeże różnice, a sami Amerykanie potrafią dzięki akcentom poznać, skąd pochodzi ich rozmówca.

SANDRA KRUSZYŃSKA



Dlaczego różne stany mają indywidualne akcenty i unikalny slang?

Pytań może być więcej, jak choćby, jakie czynniki kulturowe i historyczne ukształtowały te różnice językowe i kim są ludzie, którzy ich używają?

Różnorodność językowa Ameryki wywodzi się z bogatej historii imigracji i osadnictwa. Gdy do brzegów tego kontynentu dotarły fale imigrantów z Europy, Afryki, Azji i Ameryki Łacińskiej, każdy przywiózł ze sobą swój język, dialekt i unikalne sposoby mówienia. Z biegiem czasu te wpływy zmieszały się z językami rdzennych Amerykanów i ze sobą nawzajem, tworząc zróżnicowany krajobraz, który słyszymy dzisiaj. Jeden z najbardziej znaczących wpływów na amerykański angielski wywarła Wielka Migracja, która trwała od 1915-1930 r., a podczas której miliony Afroamerykanów przeniosły się z wiejskiego południa na miejską północ kraju w poszukiwaniu lepszych możliwości do życia. Ta migracja nie tylko zmieniła strukturę demograficzną miast takich, jak Chicago, Detroit czy Nowy Jork, ale także wywarła głęboki wpływ na amerykański angielski, a efekty tego widzimy po dziś dzień. Jedną z najwcześniejszych form amerykańskiego slangu pojawiła się w XIX w. wraz ze wzrostem ekspansji na Zachód. Kowboje opracowali własny leksykon, czerpiąc z mieszanek języków rdzennych Amerykanów, hiszpańskiego i dialektów regionalnych. Na po-

łudniu Stanów Zjednoczonych akcenty i slang nabierają własnego, charakterystycznego uroku. Od charakterystycznego przeciągania Teksańczyka, po nosowe brzmienie mieszkańca stanu Tennessee, południowe dialekty są tak różnorodne, jak sam region. Tę różnorodność językową można przypisać wzorcom osadnictwa wczesnych europejskich kolonizatorów, a także trwałemu wpływowi wzorców mowy Afroamerykanów i języków rdzennych Amerykanów.

W stanach, takich jak Luizjana, gdzie niegdyś dominowali francuscy osadnicy, w lokalnym dialekcie nadal można usłyszeć ślady języka francuskiego Cajun. Tymczasem w Apalachach (rejon obejmujący Ohio, Wirginie, Karoliny Północną i Południową etc.) izolacja społeczności górskich doprowadziła do rozwoju unikalnych wzorców mowy i słownictwa znanych jako Appalachian English. W Nowym Jorku tygiel kultur doprowadził do powstania bogatej mozaiki wpływów językowych, takich jak akcenty z jidysz i włoskiego, po portorykański, dominikański czy hiszpański. Kultury nowojorski akcent charakteryzujący się porzuceniem litery „r” i charakterystycznymi dźwiękami samogłosek („cawfee” zamiast „coffee”) jest natychmiast rozpoznawalny i został uwieczniony w niezliczonych filmach i programach telewizyjnych. Podobnie w Bostonie związły i charakterystyczny akcent oraz jego unikalne słownictwo (np. słowo „wicked”, które w ogólnym rozumieniu tłumaczy się na „nikczemny”, tam oznacza „bardzo” lub „naprawdę”) odzwierciedla irlandzkie i włoskie korzenie miasta. Na zachodnim wybrzeżu, od

surferów w SoCal (Południowa Kalifornia) po techników z Doliny Krzemowej – zróżnicowana populacja Kalifornii przyczyniła się do powstania bogatego krajobrazu wpływów językowych, z ogromnym znaczeniem języka hiszpańskiego (Spanglish). W miastach, takich jak Los Angeles, gdzie króluje przemysł rozrywkowy, slang często wywodzi się ze świata muzyki, filmu i telewizji. Słowa typu „chillax” (połączenie słów „chill” i „relaks”) oraz „hella” (oznaczające „bardzo” lub „dużo”) powstały właśnie w Kalifornii i od tego czasu rozprzestrzeniły się w innych częściach kraju.

W dzisiejszym dynamicznym świecie rozprzestrzenianie się slangu ułatwiają platformy mediów społecznościowych, takie jak X, Instagram czy TikTok. Memy, filmy viralowe i hashtagi mogą szybko wprowadzić nowe slangowe określenie do głównego nurtu, niezależnie od tego, skąd pochodzą. Tak szybkie rozpowszechnianie się slangowych zwrotów doprowadziło do zatarcia granic regionalnych i pojawienia się bardziej ujednoliconej formy amerykańskiego angielskiego. Amerykański slang jest tak różnorodny i dynamiczny jak sam kraj. Od południowego akcentu (który nierzadko ciężko zrozumieć turystom) z charakterystycznym dla południowej gościnności zwrotem „Bless your heart” po dynamiczny żargon Wielkiego Jabłka – każdy stan w Stanach Zjednoczonych może poszczycić się własną, niepowtarzalną tożsamością językową. Różnorodność ta nie stanowi jednak bariery, ale jest świadectwem bogactwa amerykańskiej kultury i co bardzo ważne – nieustannie się rozwija. ●

Młodzi pytają młodych

Wybory są dla nas ważne

Nastolatki, uczniowie szkół podstawowych i średnich to mentalnie dla dzisiejszych trzydziesto-, czterdziestolatków i starszych inna galaktyka. I może właśnie dlatego, że tak dużo różnych pokoleń, warto poznać potrzeby tych, którzy za dosłownie kilka lat będą „w naszej skórze”: rodziców, przedsiębiorców, nauczycieli, obywateli Zgierza... W miesięczniku oddaliśmy im miejsce, a radni i radne Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza zdecydowali, że będą przepytywać swoich rówieśników na tematy ważne dla młodzieży. To zaskakujące, ale młodzi jako pierwszy wybrali temat – nomen omen – wyborów samorządowych. Julia Błońska, sekretarzynie MRMZ zadała swoim rówieśnikom cztery pytania.

Na jakich kandydatów postawiliście, czy wybory w ogóle mają sens i dlaczego są dla Ciebie ważne?

Natalia (18 lat, SLO): Dla mnie są ważne, ponieważ to my wybieramy przedstawicieli, którzy będą podejmować ważne decyzje.

Eryk (20 lat, ZZSP): Wydaje mi się, że tak, ponieważ to, kogo wybierzemy, będzie miało wpływ na przyszłość naszego miasta i na to, czy będzie nam się żyło w nim lepiej, czy gorzej.

Noemi (14 lat, SP 12): Moim zdaniem wybory są ważne, bo mieszkańcy mogą decydować o osobie, która będzie pełniła najważniejszą funkcję.

Idealny kandydat/kandydatka na prezydenta miasta musi...

Natalia: Musi brać pod uwagę potrzebny i oczekiwania młodzieży, dorosłych i osób starszych.

Eryk: Na pewno być osobą kompetentną z doświadczeniem, która rozumie swoje obowiązki i chce zmienić miasto na lepsze.

Noemi: Musi spełniać prośby mieszkańców.

Nigdy nie zagłosuję na kandydata/kandydatkę, który/a...

Natalia: Takiego, który myśli tylko o jednej grupie społeczeństwa, nie inicjuje działań na rzecz miasta i nie słucha potrzeb mieszkańców.

Eryk: Który swoją osobą nie reprezentuje żadnego dobrego przykładu lub nie dotrzymuje obietnic, które złożył mieszkańcom miasta.

Noemi: Nie dotrzymuje danego słowa.

Gdybym sam startował/startowała w wyborach samorządowych w 2029 roku, to moje hasło wyborcze brzmiałoby...

Natalia: RLM – rozwijające, lepsze, miasto!

Eryk: Więcej robienia, mniej obiecywania!

Noemi: Nowe pomysły, silne przywództwo. ●

Co daje Zgierzowi pozyskiwanie zewnętrznych funduszy?

REMIGIUSZ MIELCZAREK



Każde średniej wielkości miasto europejskie boryka się dziś z typowymi dylematami współczesności: demografią (wyludnianie się i starzenie społeczeństw), ekologią (jakość powietrza), gospodarką (dostępność pracy, zwłaszcza dla młodzieży), administracją (sprawność usług publicznych). I Zgierz nie jest w tej sprawie wyjątkiem, będąc wśród miast 50-tysięcznych typowym przedstawicielem swojej kategorii. Tym bardziej w krajach postkomunistycznych, gdzie ekonomiczne przemiany toczą się prądem różnych prędkości, średnie miasta rzadko wytrzymują konkurencję z wielkimi, przeludnionymi molochami. Budżety samorządów lokalnych zwykle nie wystarczają w mniejszych miastach na sfinansowanie takiego tempa zmian, jakie w krótkim czasie zapewniłoby mieszkańcom gwałtowną poprawę warunków bytowania. Inwestycje tworzą nową przestrzeń, ale trudno liczyć na to, że stanie się to z dnia na dzień. Cudów nie ma.

Dlatego sztuką jest dobre zarządzanie gminnymi finansami oraz takie ich uzupełnianie, by z jak największej liczby źródeł zewnętrznych dopływały do miasta rozmaite fundusze. Trzeba przez cały czas wyszukiwać kolejne możliwości, programy, subsydia. W Zgierzu dobiegła właśnie końca realizacja trzyletniego projektu: „Zgierz – nowoczesne miasto po godzinach”. Z Funduszy Norweskich i Funduszy EOG (gdzie bogatsze kraje pomagają tym uboższym wyrównywać różnice cywilizacyjne) udało się gminie miejskiej pozyskać 15 milionów złotych na zrealizowanie ponad trzydziestu przedsięwzięć, generalnie nakierowanych na poprawę warunków życia mieszkańców Zgierza.

Co za te pieniądze udało się zrobić? Sporo. Dofinansowano remonty dróg i chodników, budowę nowych ścieżek rowerowych. Prowadzono modernizację zabytkowych, drewnianych budynków (wyposażenie Zgierskiego Centrum Seniora, powstanie Strefy Rzemiosł Dawnych i Centrum Usług Wspólnych), tworzy się

strefę chilloutu dla młodzieży na Osiedlu 650-lecia. Zbadano stan składowisk odpadów po zakładach „Boruta”, wskazując drogę ich rekultywacji. Powstały wygodne, połączone ze sobą narzędzia online: aplikacja Miasto Zgierz i Zgierska Karta Mieszkańca. Na ulicach pojawiły się nowe pojemniki do selektywnej zbiórki odpadów, a w budynku Urzędu Miasta Zgierza – winda i szereg ułatwień

dla osób ze szczególnymi potrzebami... To tylko najważniejsze rezultaty. Patrząc na sprawę obiektywnie, te piętnaście milionów z projektu wyraźnie się miastu przydało.

Trzeba więc przyznać, że w dziedzinie walki o zewnętrzne źródła finansowania miejskich potrzeb Zgierz radzi sobie całkiem nieźle. Oby tak zostało, bo konkurencji nie brakuje: wygrywają tylko

najlepsze i realnie oszacowane pomysły. A w dzisiejszych czasach pomysł na miasto jest wartością największą. Zaś jego brak może przynosić bardzo bolesne skutki. ●

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

STARY
MŁYN

REPERTUAR KINA

kwiecień 2024

4 kwietnia - czwartek	16:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)	17:00 Tyle co nic (PL, dramat/kryminał)
17:30 Budda. Dzieciak '98 (PL, dokumentalny)	19:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)	19 kwietnia - piątek
19:15 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)	17:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)	19:15 Tyle co nic (PL, dramat/kryminał)
5 kwietnia - piątek	16:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)	20 kwietnia - sobota
17:30 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	12:30 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)	15:00 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)
19:45 Budda. Dzieciak '98 (PL, dokumentalny)	17:15 Tyle co nic (PL, dramat/kryminał)	19:15 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)
6 kwietnia - sobota	15:15 Budda. Dzieciak '98 (PL, dokumentalny)	21 kwietnia - niedziela
17:00 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	10:00 Katak. Podwodna przygoda (PL, animacja)	12:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)
19:15 Vanya - NATIONAL THEATRE LIVE (napisy PL, retransmisja spektaklu) <small>Autor: Simon Stephens (na podstawie sztuki Antona Czechowa) dopis: Andrew Scott</small>	13:45 Tyle co nic (PL, dramat/kryminał)	15:45 Pokój nauczycielski (napisy PL, dramat)
7 kwietnia - niedziela	17:15 Budda. Dzieciak '98 (PL, dokumentalny)	18:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)
11:30 Film dla kosmitów (PL, familijny)	19:00 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)	22 kwietnia - poniedziałek
13:15 Za duży na bajki 2 (PL, familijny)	15:00 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	12:00 Sundown (PL, dramat)
15:00 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	17:00 Pokój nauczycielski (napisy PL, dramat)	25 kwietnia - czwartek
17:15 Budda. Dzieciak '98 (PL, dokumentalny)	19:00 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)	17:00 Pokój nauczycielski (napisy PL, dramat)
19:00 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)	19:00 Challengers (napisy PL, dramat/sportowy)	26 kwietnia - piątek
11 kwietnia - czwartek	12:00 Miłość jak miód (PL, komedia romantyczna)	17:00 Pokój nauczycielski (napisy PL, dramat)
15:00 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	17:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)	19:00 Challengers (napisy PL, dramat/sportowy)
17:15 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)	19:15 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	27 kwietnia - sobota
19:30 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)	12:00 Challengers (napisy PL, dramat/sportowy)	28 kwietnia - niedziela
12 kwietnia - piątek	12:00 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)	10:00 Katak. Podwodna przygoda (PL, animacja)
15:00 Miłość jak miód (PL, komedia romantyczna)	12:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)	12:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)
17:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)	13:45 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)	13:45 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)
19:15 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	16:15 Challengers (napisy PL, dramat/sportowy)	16:15 Challengers (napisy PL, dramat/sportowy)
13 kwietnia - sobota	12:00 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)	18:45 Pokój nauczycielski (napisy PL, dramat)
12:00 Biała odwaga (PL, dramat/wojenny)	10:00 Katak. Podwodna przygoda (PL, animacja)	bilety.starymlynzgzierz.pl
14 kwietnia - niedziela	12:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)	12:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)
10:00 Katak. Podwodna przygoda (PL, animacja)	13:45 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	13:45 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)
12:00 Film dla kosmitów (PL, familijny)	16:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)	16:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)
13:45 Czerwone maki (PL, dramat/wojenny)	18:15 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)	18:15 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)
16:00 Civil war (napisy PL, dramat/kcja)		
18:15 Strefa interesów (napisy PL, wojenny/kryminał)		

Bilet normalny - 21 zł
 Bilet student / senior - 19 zł
 Bilet ulgowy - 17 zł
 Bilet czwartkowy - 17 zł
 Bilet dla OzN (również opiekun) - 13 zł
 kino konesera - 11 zł
 Vanya - 30 zł

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

facebook.com/kinowstarymlynie

Piłka nożna.

Walka o utrzymanie

Rozpoczęła się runda rewanżowa sezonu 2023/24. Zgierski Włókniarz umacnia bezpieczną pozycję w środkowej części tabeli ligi okręgowej. W tym czasie MKP Boruta walczy o każdy punkt, aby utrzymać się w IV lidze.

JAKUB NIEDZIELA



Czy w przyszłym sezonie czekają nas piłkarskie derby Zgierza? Dla kibiców byłyby to dodatkowa atrakcja, jednak taka możliwość wiąże się raczej ze spadkiem Boruta do okręgówki niż z awansem Włókniarza do IV ligi. Niech więc derby przesuną się jeszcze w czasie, oby zespoły ze Zgierza spotkały się w przyszłości w wyższej klasie rozgrywkowej. Jedno jest pewne – warto przychodzić na mecze rozgrywane zarówno przy ul. Wschodniej, jak i na obiekcie przy ul. Musierowicza. Informacje o nadchodzących pojedynkach znaleźć można na profilach facebookowych zgierskich klubów. To truizm, ale wsparcie kibiców, owego „dwunastego zawodnika”, jest w sytuacji naszych drużyn naprawdę ważne.

Boruta zbiera punkty

To trzeba przyznać, kibiców zgierskiego Boruta było widać (i sływać) podczas pierwszego meczu rundy rewanżowej rozgrywanego w Zgierzu. Klub z ul. Wschodniej zremisował wtedy z KS Kutno 2:2. Wynik pozostawił niedosyt, bo choć goście z Kutna przeważali przez całą pierwszą połowę, to drugiej Boruta wyszedł na dwubramkowe

prowadzenie. Do tego pojawiła się stuprocentowa sytuacja na 3:0... Okazji zgierzanie nie wykorzystali, za to Kutno odrobiło straty (wyrównująca bramka zdobyta z rzutu karnego). W pierwszej kolejce rundy wiosennej zgierzanie podzielili się punktami ze Skalnikiem Sulejów (1:1). Tam również przeciwnik dominował w pierwszej połowie, natomiast Boruta w drugiej części miał szansę na decydującą bramkę, jednak piłka dwukrotnie trafiła w poprzeczkę. Wliczając końcówkę poprzedniego sezonu, klub z ul. Wschodniej w sześciu spotkaniach odniósł tylko jedną porażkę, jednak wciąż ciężko oddać mu się na bezpieczną pozycję poza strefą spadkową. – *Praktycznie co tydzień gramy mecze o przystawki sześć punktów, rywalizujemy z zespołami, które też walczą o utrzymanie* – mówi szkoleniowiec Boruty Łukasz Wijata. – *W ostatnich meczach zdobyliśmy jedenaście punktów na osiemnaście możliwych, ale to wciąż mało, czeka nas trudne zadanie. W tym sezonie spadną z ligi trzy, a może i cztery zespoły.*

W najbliższym czasie MKP Boruta czeka trudny wyjazd do Radomska, w pierwszy weekend kwietnia przy ul. Wschodniej zgierzanie podejmą natomiast Zryw Wągorza. W przerwie zimowej z zespołu odeszli Kamil Pluta i Andrij Holovchenko. Do drużyny dołączyli Daniel Lenstra oraz bramkarz Adrian Stachecki.

Strzelecka seria Włókniarza

Już sparingi rozgrywane między rundami zwiastowały, że drużyna z ul. Musierowicza jest w dobrej formie. Włókniarz wygrał sześć z siedmiu spotkań, a trener mógł korzystać w tym czasie z szerokiej kadry 18-19 zawodników. – *Cieszą oczywiście wyniki, ale ważniejsze są wnioski, jakie mogłem wyciągnąć ze sparingów* – mówi trener Marcin Nowacki. – *Gdy była taka potrzeba, poprzesuwałem chłopaków, szukałem im nowych pozycji. Najważniejsze, że zmiennicy nie odstają od tych, którzy wychodzą w pierwszym składzie.*

W rundzie wiosennej w barwach Włókniarza zobaczymy m.in. Łukasza Galanciaka (wychowanek klubu), młodzieżowca Gracjana Milczarka czy Kacpra Stańczyka. Z wypożyczenia powrócił Michał Płóciennik. W pierwszym spotkaniu zgierzanie rozbili Olimpię Karsznice 5:1. Wynik robi wrażenie, choć przy prowadzeniu 2:0 Włókniarz sprezentował gola przeciwnikowi i zrobiło się nerwowo, gdy goście z impetem rzucili się do zdobycia bramki wyrównującej. Jednak druga połowa to już wyraźna przewaga zgierzan. W drugim marcowym pojedynku Włókniarz wygrał na wyjeździe z AKS SMS II Łódź 4:0. Po 17 kolejkach klub z ul. Musierowicza zajmuje siódmą pozycję, nie grozi mu spadek, ani awans, pozostaje konsekwentne budowanie drużyny na kolejny sezon.



Mecz Boruta-Kutno (zgierzanie w białych koszulkach)



Uderza Sebastian Ceglaz (Włókniarz Zgierz)

Rzeczywistość **Wielo-Kocia**

Kiedy na Wystawie stricte artystycznej pojawia się Autor, Muza i Dzieło, trudno oprzeć się porównaniom. Jeśli natomiast specyfika wydarzenia skupia wielu Twórców, ich różnorodne Dzieła, a do tego całą plejadę Kocich Piękności, wówczas mamy do czynienia z prawdziwą bombą emocjonalną!

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



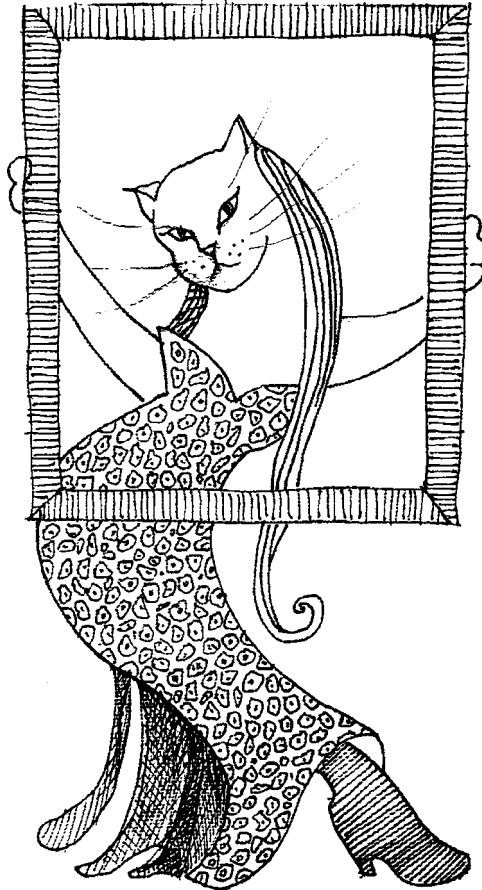
Jako autorka Kocich Obrazów, brałam udział w wielu takich ryzykownych przedsięwzięciach. Skoro jednak nikt nie został podrapany, zamiauczany ani zagłaskany ze skutkiem śmiertelnym, można powiedzieć, że

każde z nich skończyło się szczęśliwie.

Salon Wystaw Artystycznych. Na ścianach obrazy przedstawiające Koty. Bardziej lub mniej realistycznie. Duże i małe, bajecznie kolorowe i monochromatyczne. Zawłaszczają całą płaszczyznę bądź stanowią zaledwie element kompozycji. Sennym wzrokiem przyglądają się sobie nawzajem. Każdy w bezpiecznych ramach jak w szklanym kloszu. Niemalże słyhać ich pulsujące mruczenie.

Starannie przemyślana ekspozycja i odpowiedni dobór sąsiedztwa stylistycznego to zasługa Komisarza wystawy, który przeczornie zniknie tuż po wernisażu, bowiem jak kot chadza własnymi drogami...

Kłaniają się pierwsi Goście, Autorzy, a także zwabieni tematem Kociolubni. Salon powoli zapełnia osobliwa Publiczność. Nie trzeba wysiłku, aby wychwycić kocie motywy zdobiące szale, apaszki bądź krawaty. Czółenka w panterkę, torebeczki, brosze, spinki i przepaski – to nie tylko wyraz przejściowej mody... Kocie oko dla niejednej Damy stanowi ideał ponadczasowego makijażu.



Anna K. Twardowska 2024 R

Autorzy przelotnym spojrzeniem śledzą zainteresowanie swoimi Dziełami. Dyskretnie a czujnie nastawiają uszu, przewijając się kocio w gąszczu napływających Indywiduów.

Panie w obliczu kociej urody chętniej lansują swój wdzięk...miauuu

Panowie wodzą za nimi wzrokiem i ostrzą pazurki...mrau

Niespodziewanie rozbłyskują flesze aparatów fotograficznych. Oto właśnie pojawia się Telewizyjna Gwiazda i w bardzo kociej pozie zastaje, poddając się pieszczotom obiektywów.

Inna zaś, Internetowa Celebrytka, osuwa niedbale okular, aby skutecznie odbić uwagę mediów. Niektórzy sprawiają wrażenie Tajemniczych Nierozpoznanych. W głębokiej zadumie studiują każdy detal Obrazu, powoli, celebując jeden po drugim. Inni szturmują prosto ku wybranemu Dziełu, jak pod wskazany adres. Ktoś wyciąga aparat komórkowy i wychwyciwszy w tłumie przychylnie spojrzenie, prezentuje zdjęcie własnego Kota. Podobną scenę zastaje w przeciwnej części Salonu. Tam dwie Entuzjastki efektownie ustawione na tle Kocich Obrazów adorują podobizny swoich domowych Ulubieńców, wsłuchane każda we własną narrację.

Tymczasem Publiczność gromadzi wianuszkami Kot nieodgadnionej rasy, który wraz z Opiekunem przybył na Wystawę. Zachwytem nie ma końca. Każdy chce dotknąć aksamitnego futerka, pogłaskać, zajrzeć w bursztynowe oczy...

No i proszę, po raz kolejny naturalne piękno okazuje się bezkonkurencyjne! ●

Kinowy Zgierz

Koniec świata, jaki znamy?

MICHAŁ FALK



W kwietniu ekran kina w Starym Młynie stanie w ogniu, a głośniki będą grzmieć od wybuchających bomb i pocisków. Pytanie tylko, czy to rodzaj kina, którego aktualnie potrzebujemy?

Pierwszy wiosenny miesiąc zaczynamy od premiery polskiej superprodukcji, która z budżetem 33 mln zł jest jednym z najdroższych polskich filmów w historii.

„Czerwone maki” to pierwszy fabularny film opowiadający genezę jednej z najbardziej zacieklej bitew drugiej wojny światowej. Choć film opiera się na wyraźnym wątku romantycznym między sanitariuszką a głównym bohaterem, to przyciągać i tak będą spektakularne sceny batalistyczne pod Monte Cassino. Zdjęcia do filmu zrealizowano w Chorwacji, Bułgarii, Włoszech, Polsce i m.in. dzięki temu czuć rozmach reżyserski, którego w takim kinie nie może zabraknąć. Kolejnymi tytułami, które wyświetlimy w ramach marcowych zaległości, będą: „Biała odwaga” i „Strefa

interesów”. Oba tytuły również dotyczą problematyki wojennej, ale nie w sposób pokazowy, ale zdecydowanie pod włos wojennej narracji i słuszności zbrojnych działań. Wszystkie trzy tytuły są jednak filmami historycznymi, które komentują minione wydarzenia z różnych perspektyw. W kwietniu czeka nas jednak film o wojnie, która dopiero (oby nie) nadejdzie. Zrealizował go jeden z największych wizjonerów współczesnego kina Alex Garland. W jego filmie „Civil war” zobaczymy, co się może wydarzyć w spolaryzowanym do granic możliwości społeczeństwie. Na świecie aktualnie toczy się blisko dwieście różnych konfliktów zbrojnych. Wbrew pozorom to wojna jest czymś, co od wieków porządkuje świat. Być może dlatego lubimy ją podglądać z bezpiecznej pozycji fotela kinowego, aby po seansie wstać i pójść spokojnie do domu. ●

Słowik – śpiewak nadchodzącej wiosny

Kwiecień to czas, gdy wiosna już za progiem, a jej przyjście zapowiadają nam trele śpiewających ptaków. Czy ktoś przeprowadził konkurs na najpiękniej śpiewającego, skrzydatego mieszkańca polskich lasów i parków? Gdyby zorganizować takie zawody, wielkie szanse na zwycięstwo miałby słowik.

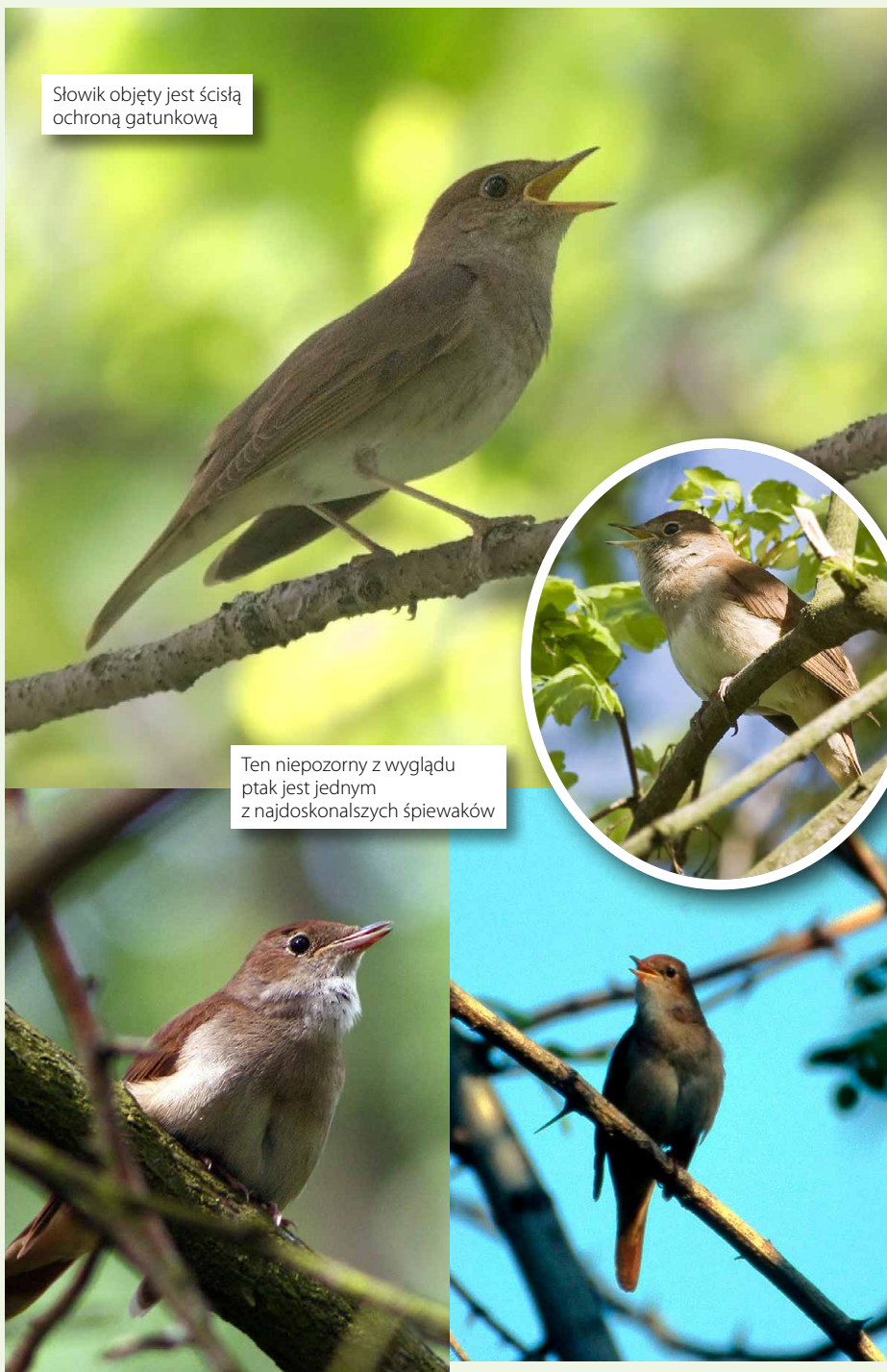
REMIGIUSZ MIELCZAREK



Urodę jego treli opisują nawet poeci, a według podań ludowych wiosna przychodzi dopiero wówczas, gdy usłyszeć można śpiew słowika. To prawda: mimo bardzo niepozornego wyglądu (szary, niewielki, prawie niewidoczny) słowik potrafi bić rekordy, gdy chodzi o melodykę wiosennych pieśni. Jego śpiew jest bardzo urozmaicony, barwny i donośny: słyhać słowika już z daleka, łatwo też rozpoznać, że to właśnie ten ptaszek rozpoczął wiosenne gody. Bo – jak łatwo się domyślać – właśnie z okresem lęgowym związane jest słowicze śpiewanie. W ten sprawdzony sposób samce wabią do gniazd swoje partnerki. Słowiki przylatują do Polski na krótko, właśnie najczęściej w kwietniu, by złożyć jaja, odchowac pisklęta, a późnym latem (pod koniec sierpnia lub we wrześniu) przenieść się na czas zimowania do południowo-wschodniej Afryki. Niestety – słowik jest u nas dość rzadko spotykanym gościem, a obserwowana od początku stulecia tendencja spadkowa liczebności par lęgowych na terenie Polski sugeruje dużą wrażliwość tego gatunku na niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym.

Słowiki wprowadzają rocznie tylko jeden lęg. Samica składa zwykle 3-4 jaja, które wysiaduje zazwyczaj około dwóch tygodni. Po kolejnych dwunastu dniach pisklęta nabywają samodzielności i opuszczają gniazdo. Słowik wybiera sobie do zamieszkania najczęściej teren podmokły, gdzieś na obrzeżach lasów lub parków. Gniazdo buduje nad ziemią, w gęstych zaroślach lub na niskim drzewie. Nie jest wybredny, gdy idzie o pożywienie: do menu złożonego z owadów i innych bezkręgowców chętnie włącza owoce czy nasiona.

W związku z istniejącą tendencją malejącą liczebności par lęgowych na naszym terenie słowik objęty jest w Polsce ścisłą ochroną gatunkową. Został też sklasyfikowany jako gatunek bliski zagrożenia na „Czerwonej liście ptaków Polski”. Warto zadbać o obecność tych pięknie śpiewających ptaków w naszych parkach i lasach. Gdy usłyszymy melodyjny trzel dochodzący z pobliskich zarośli, nie próbujmy szukać gniazda ani w żaden sposób niepokoić słowiczej rodziny. ●



Słowik objęty jest ścisłą ochroną gatunkową

Ten niepozorny z wyglądu ptak jest jednym z najdoskonalszych śpiewaków

Spacerem po Żyrardowie

– mieście polskiego Inu

A może by tak do Żyrardowa – miasta będącego jednym z najważniejszych osiągnięć europejskiej urbanistyki XIX w.? To tylko godzina drogi samochodem od Zgierza.

EMILIA ANTOSZ



Znajdująca się tam zabytkowa Osada Fabryczna to jedyny w Europie zachowany w całości kompleks miejski z epoki rewolucji przemysłowej. Przetrwiał do dziś w stanie oryginalnym, a większość budynków obecnie pełni swoje pierwotne funkcje. Osada ma statut Pomnika Historii, a od kilku lat podejmowane są działania o wpis na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Spacer po Żyrardowie najlepiej zacząć od dworca kolejowego, z pewnością doskonale znanego osobom podróżującym pociągiem na trasie Warszawa-Łódź. Budynek kilka lat temu poddany restauracji w swoich wnętrzach skrywa stare piece kaflowe oraz ciekawe detale sztukatorskie przy suficie. Kolejnym punktem na trasie może być osiedle domów robotniczych wzniesione z czerwonej cegły. To jedno z trzech osiedli robotniczych z XIX w., obok Księżego Młyna w Łodzi i Nikiszowca w Katowicach. Charakterystycznym elementem są drewniane, piętrowe budynki gospodarce z galerijką, zwane komórkami, w których mieszkańcy przechowywali węgiel na opał. Domy te posiadały ogródki, w których można było uprawiać warzywa. Stąd już blisko do pierwszej świątyni, którą zbudowano w Żyrardowie, czyli kościoła św. Karola Boromeusza. Powstał pod koniec XIX w., a jego fundatorem był Karol Dittrich Junior, właściciel Zakładów Lniarskich. Był to ukłon w stronę polskich katolików zaangażowanych w rozwój fabryki Dittricha. Dalej warto zobaczyć szpital fabryczny zaprojektowany według systemu pawilonowego, który został otoczony parkiem zieleni. W tym idealnie zbudowanym mieście nie zabrakło szkół fabrycznych (w jednym z budynków dzisiaj znajduje się szkoła muzyczna), ochronki (przedszkola) i babinca (przeznaczonego dla kobiet opiekujących się dziećmi w ochronce), ludowca (centrum kultury) i resursy, która przez wiele lat była najbardziej reprezentacyjnym budynkiem w Żyrardowie. Zachowały się również budynki magistratu i dawnej administracji żyrdardowskiej fabryki, kantor (dawna siedziba dyrekcji i biura Zakładów Żyrardowskich), straż pożarna z wozownią. Dzielnica willowa to reprezentacyjna część osady. Wille wybudowane pod koniec XIX w. były przeznaczo-

ARCHIWUM MUZEUM MAZOWSZA ZACHODNIEGO



Żyrardów nazwany jest podobnie jak Zgierz miastem tkaczy



ne na mieszkania dyrektorów, kierowników i personelu urzędniczego fabryki. Wśród nich wyróżnia się willa Haupta, którą zaprojektowano w stylu szwajcarskim. W tej części miasta stoi Pałac Tyrolski, niegdyś jeden z najładniejszych w mieście, dziś nazywany jest „strasznym dworem” ze względu na tragedię, jaka się w nim wydarzyła. W wyniku pożaru zginęła w nim jedyna córka właścicieli Ludwika i Anny Marcellin. Legenda głosi, że w nocy Anna spaceruje po pokojach i szuka swojego dziecka.

Muzeum Mazowsza Zachodniego

Odwiedzając Żyrardów, nie można pominąć willi Karola Dittricha Juniora należącej do neorenesansowej zabudowy miejskiej w otoczeniu pięknego parku. To wyjątkowy park krajobrazowy, który został zaprojektowany przez Karola Sparmana, znanego ogrodnika warszawskiego Ogrodu Botanicznego. Posiada bogato rozbudowany układ wodny, ze stawami, sztucznymi strumieniami, a przepływa przez niego rzeka Pisia Gągolina. Możemy tu podziwiać urozmaicony drzewostan i pomniki przyrody. Willa obecnie jest siedzibą Muzeum

Mazowsza Zachodniego w Żyrardowie, które od 50 lat gromadzi pamiątki związane z historią Żyrardowa i Zakładów Żyrardowskich. W swoich zbiorach muzeum posiada ponad 8600 muzealiów. Jednym z najciekawszych eksponatów jest oryginalna panorama miasta, która prezentowała Żyrardów jako idealne miasto-ogród na Wystawie Światowej w Paryżu w 1900 r. To wierne odzwierciedlenie rozmieszczenia ulic, domów robotniczych oraz obiektów użyteczności publicznej z zachowaniem cech architektury fabrycznej. Widoczne są najmniejsze szczegóły: elewacje budynków, linia kolejowa, dorożki, a nawet pies, wozy i żniwiarze na polach. Muzealne zbiory można zobaczyć na wystawach stałych i czasowych. A do zwiedzenia jest ekspozycja pn. „Izba żyrdardowskiej rodziny robotniczej z początku XX w.,” na której można zobaczyć wyposażenie wnętrza żyrdardowskiego robotniczego mieszkania. W posiadaniu muzeum jest największa kolekcja prac malarza Józefa Rapackiego. Muzeum prowadzi ponadto działalność edukacyjną i zaprasza na artystyczne warsztaty i lekcje muzealne. ●

Gdy chudną kości

Najczęściej rozwija się bez żadnych objawów. Zwykłe kasznięcie może doprowadzić do pęknięcia żebra lub złamania kręgu. Na osteoporozę, bo o niej mowa, choruje w Polsce 2,1 mln osób, z czego 1,7 mln to kobiety.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Ze względu na coraz powszechniejsze występowanie chorobę zalicza się do grupy schorzeń cywilizacyjnych, obok miażdżycy i cukrzycy. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia zagrożonych nią

jest ok. 30 procent kobiet po menopauzie, ale według bardziej zaostrzonych kryteriów National Osteoporosis Foundation ryzyko dotyczy blisko połowy pań po 45. roku życia.

Zwana cichym złodziejem lub cichym zabójcą, osteoporoza ujawnia się, dopiero gdy np. otwieranie skrzyni tapczanu wyzwoli gwałtowny ból kręgosłupa w następstwie złamania kręgu lub niewielki uraz spowoduje złamanie nadgarstka czy szyjki kości udowej. Szczególnie te ostatnie złamania są bardzo groźne – ocenia się, że śmiertelność wewnątrzszpitalna z powodu złamania szyjki kości udowej w krajach cywilizowanych wynosi do 10 procent. W Polsce co roku odnotowuje się 12 tys. złamań szyjki kości udowej, a osteoporozą zagrożonych jest 5 mln kobiet i 4 mln mężczyzn.

Osteoporozie towarzyszą bóle kręgosłupa, ale nie zawsze. Często stopniowo zmienia się sylwetka, ubywa wzrostu, co spowodowane jest „zgnieceniem” kręgów (złamania kompresyjne), plecy nabierają zaokrąglonych, przygarbionych kształtów, brzuch zostaje wypchnięty do przodu. Chorym mogą też dokuczać bóle brzucha (na skutek uciskania narządów wewnętrznych) i duszność związana z brakiem miejsca dla płuc w „skróconej” klatce piersiowej.

Okradane kości

Osteoporoza to choroba ogólnoustrojowa, charakteryzująca się zmniejszoną masą kostną, zaburzeniem jej mikroarchitektury i w konsekwencji zwiększoną podatnością na złamania.

Kość jest, wbrew potocznej opinii, bardzo żywą tkanką. Przez całe życie zachodzą w niej jednocześnie procesy uszkodzania, odnowy i naprawy. W ciągu roku dochodzi do wymiany 2-10 procent masy kostnej. U kobiet po 45. roku życia w przebudowie kości zaczyna przeważać resorpcja (ubytek masy) nad syntezą (odnową). Co roku kości mogą tracić 2 procent swej masy. Mężczyźni są mniej podatni na osteoporozę – to schorzenie staje się dla nich problemem zazwyczaj po 70. roku życia.

Osteoporoza ma uwarunkowania genetyczne, choć najwięcej zależy w tym przy-



Mleko, wbrew powszechnym opiniom, nie ma tak dobrego wpływu w profilaktyce osteoporozy, jak mogłoby się wydawać

padku od stylu życia. Odszukanie genów odpowiedzialnych za chorobę jest bardzo trudne, może tu chodzić o gen sterujący syntezą receptora witaminy D, receptora estrogenowego czy geny kolagenu typu 1. Bardzo ważną rolę w rozwoju choroby odgrywają hormony. Estrogeny u kobiet i testosteron u mężczyzn działają ochronnie. Ich niedobór sprzyja postępowi osteoporozy. Z kolei do rozwoju zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn tzw. osteoporozy steroidowej prowadzi rozpowszechnione w medycynie stosowanie kortykosteroidów. Oprócz hormonów sterydowych zanik masy kostnej powodują hormony tarczycowe, leki przeciwpadaczkowe oraz stosowane w dużych ilościach środki zubożniające kwas solny w żołądku czy zawierające aluminium. Sprzymierzeńcami osteoporozy są papierosy, alkohol i kawa.

Osteoporoza należy do grupy chorób, w których dieta i wysiłek fizyczny mają olbrzymie znaczenie. Konieczne są regularne ćwiczenia oraz pokarm bogaty w wapń będący budulcem kości. Tymczasem według dietetyków przeciętna dieta dorosłego Polaka pozwala pokryć tylko połowę dobowego zapotrzebowania na wapń. Decydującą rolę w przyswajaniu tego pierwiastka odgrywa witamina D, którą organizm wytwarza przy

ekspozycji na słońce. Niestety w krajach, w których stężenie promieni słonecznych w miesiącach jesienno-zimowych jest małe – a do nich należy Polska – produkcja witaminy D w skórze od października do marca praktycznie ustaje. Ale sam wapń nie rozwiąże problemu, bo badania naukowe pokazują, że przyczyną osteoporozy nie jest jedynie niewystarczający poziom wapnia, a raczej brak innych niezbędnych kościom substancji odżywczych. To właśnie równowaga tych substancji ma największe znaczenie. Dlatego też suplementacja wapniem nie wydaje się tu pomocna, a wręcz może stanowić zagrożenie dla zdrowia. Kto bierze suplementy z wapniem z myślą o kościach, prowadzi do zwapnienia swoich tętnic, a stąd już krok do chorób serca.

Pij mleko, będziesz kaleką

Jakiś czas temu w Polsce prowadzono akcję pod hasłem „Pij mleko, będziesz wielki”. Cel: profilaktyka osteoporozy. Tymczasem już w 1974 r. „American Journal of Clinical Nutrition” doniósł, że „jednym z najważniejszych czynników powodujących osteoporozę jest nadmierne spożycie białka zawartego w nabiale”. Wstrząsający raport o szkodliwości mleka opublikował w 2003 r. tygo-

dnik „Kulisy” (nr 42). Doktor Eugeniusz Zbigniew Siwik wyjaśniał, że mleko krowie to najlepszy przepis na wózek inwalidzki – nie tylko nie wzmacnia kości, ale je osłabia, bo wypłukuje wapń z organizmu. Podobnego zdania jest pediatra Frank Oski, profesor renomowanej John Hopkins School of Medicine, który w trosce o zdrowie dzieci napisał książkę pt. „Proszę, nie pij mleka”. Wyomowny pozostaje tytuł opracowania innego specjalisty dr. Nanda Kishore’a – „Mleko, cichy morderca”. Międzynarodowa organizacja Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej wydała oświadczenie, w którym ostrzega przed skutkami picia mleka.

Annemarie Colbin, autorka książki pt. „Osteoporoza”, zauważa, że choroba ta najbardziej rozpowszechniona jest w regionach świata o wysokim spożyciu mleka, np. w północnej Europie, USA i Kanadzie. Rzadko występuje tam, gdzie krowiego mleka się nie pije wcale lub pije mało, np. w Afryce, Chinach czy Japonii. W samym tylko Kioto żyje czterysta osób, które ukończyły sto cztery lata życia. To, jak wyjaśnia dr Siwik, dwa razy więcej niż w całych Stanach Zjednoczonych – ludzie ci są długowieczni, bo nie znają smaku mleka. Eskimosi, którzy spożywają dużo wapnia, ale przy tym ogromne

ilości białka, wykazują zachorowalność na osteoporozę zaliczaną do najwyższych na świecie. Natomiast w afrykańskim plemienu Bantu choroba ta jest nieznaną – dieta członków plemienia zawiera 12% białka, w większości roślinnego, i ok. 300 mg wapnia. Jednak po emigracji do USA i związanej z tym zmianie nawyków żywieniowych kobiety Bantu również dotyka odwapnienie kości.

Ratunek

Wypicie mleka od czasu do czasu czy sporadyczne spożycie jego przetworów zapewne nie odbije się negatywnie na zdrowiu. Jednak regularne picie dużych ilości mleka i spożywanie nadmiaru nabiału może osłabić organizm i ułatwić rozwój chorób, w tym osteoporozy.

Skoro jednak nie mleko krowie i jego przetwory, to co w zamian? Warto uwzględnić produkty sojowe, takie jak serek tofu, tempeh czy napój sojowy, najlepiej z ekologicznej soi, by wyeliminować ryzyko skażenia pestycydami czy modyfikacjami genetycznymi. O tym, że soja jest zdrowa, wiadomo nie od dziś. Zawdzięcza to zawartym w niej związkom zwanym izoflawonami oraz fitoestrogenami, które nie tylko zmniejszają ry-

zyko rozwoju osteoporozy, ale też zapobiegają chorobom serca (izoflawony są silnymi antyutleniaczami). Soja będzie też uzupełniać niedobór estrogeny typowy dla okresu postmenopauzalnego.

Wskazana jest dieta bogata w wapń, którego dobrym źródłem są: mak, warzywa zielone oraz strączkowe, sardynki w oleju czy w pomidorach (jedzone z całym szkieletem). Dieta, a nie suplement, bo dostarcza równocześnie innych niezbędnych pierwiastków budujących kości. Nie należy zapominać o suplementacji witaminą D₃.

Konieczne jest ograniczenie, a najlepiej wyeliminowanie używek: kawy, czarnej herbaty, napojów typu cola, alkoholu, które wiążą w przewodzie pokarmowym wapń, obniżając jego wchłanianie. Podobnie należy zrezygnować z palenia papierosów i ograniczyć spożycie soli, mięsa oraz produktów zawierających duże ilości fosforanów (np. żywność typu fast food).

Jednak największym lekarzem kości okazuje się ruch. To niedobór aktywności fizycznej odpowiada w ogromnym stopniu za „chudnięcie” kości – bez obciążenia kości się bowiem nie wzmacniają. Pamiętajmy jednak, by ta aktywność była bezpieczna i dobrana do wieku. ●

Artystyczny power

Powrót Hanny Śleszyńskiej – tym razem teatralny

Jedną z atrakcji Zgierskiego Tygodnia Kobiet był spektakl w udziałem Hanny Śleszyńskiej pt. „Judy”. To druga wizyta aktorki w naszym mieście. Po październikowym „Podwieczorku z Gwiazdą” artystka uznała scenę w Starym Młynie za właściwą do wystawienia sztuki popularyzującej życiorys najjaśniejszej, ale i jednej z najbardziej tragicznych gwiazd złotej ery Hollywood.

7 marca 2024 r. sala widowiskowa Miejskiego Ośrodka Kultury ponownie stała się areną teatralną. Na scenie pojawiła się scenografia, dzięki której widzowie znaleźli się... w garderobie słynnej aktorki Judy Garland. Ta, tuż przed ostatnim (jak się później okazało) w życiu występem, rozliczała się z przeszłością: opowiadała historię swojego życia, wskazując na jego blaski i cienie, radości i smutki. To nie tylko rola Dorotki w Czarnoksiężniku z Oz, ale wieloletnia praca na planach filmów, niezdrowa relacja z matką, problemy z używkami... Hanna Śleszyńska bardzo chce popularyzować historię złożonego życia Judy, dbając o to, by o niej nie zapomniano. W przedstawieniu pojawia-



Zarówno gra aktorska, treść spektaklu, jak również scenografia wpłynęły na silne wrażenia widzów

ły się nie tylko dramatyczne opowieści, ale również te zabawne, wielokrotnie rozmieszczone publiczność. W finale artystka wykonała kilka piosenek, z których najbardziej wyczekiwaną była „Over The Rainbow” ze wspomnianego wcześniej filmu. Śleszyńska zaśpiewała jej polską wersję, czym wzbudziła w widzach wzruszenie i zachwyt.

W spektaklu Śleszyńską wspierał Hubert Podgórski. Za tekst i reżyserię odpowiada Sławomir Chwastowski.

Po spektaklu fani aktorki mogli swobodnie z nią porozmawiać o wrażeniach z obejranej sztuki, ale nie tylko. Hanna Śleszyńska chętnie opowiadała o innych poczynaniach scenicznym, poza tym dzieliła się przeżyciami również ze sfery życia prywatnego. Cierpliwie pozwalała fotografować się ze zgierzanami, którzy będąc pod wrażeniem sztuki aktorskiej, nie pozwalali aktorce zbyt szybko opuścić murów Starożytności.

Pozytywne odczucia ekipy teatralnej i dobra współpraca z MOK-iem z pewnością owocują kolejnymi wspólnymi działaniami artystycznymi. (mz)

Aleja wulkanów



Droga z południa na północ Ekwadoru, jak w naszym przypadku w kierunku Quito i dalej do granic Kolumbii, nazywana jest „Aleją wulkanów”. Jadąc, mijamy nie tylko sięgające ponad 6000 m n.p.m. stożki wulkaniczne, ale również przepiękne miasta i miasteczka kolonialne oraz ślady dawnej, prekolumbijskiej cywilizacji. Określenie „aleja” może być zwodnicze, bo stan dróg w wielu miejscach jest fatalny, ale dla nas jest to tylko dodatkowe wyzwanie.

ARCHIWUM B.D. CŁAPWA



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

W parku narodowym Podocarpus od wjazdu do wejścia na szlak prowadzi długa, wyboista i kręta droga. Zostawiamy samochód i ruszamy jedną z wyznaczonych tras dostępną w tym sezonie. Idąc pod górę, ścieżki zwięzają się i stają coraz bardziej strome. Idziemy, słuchając śpiewu ptaków, a nasz wzrok oprócz zmieniającej się roślinności przykuwają kolorowe, egzotyczne motyle. Wreszcie docieramy na szczyt. Widok jest niesamowity! Dalej nie pójdziemy. Szlak wiodący szczytami jest czasochłonny, a nasze umęczone nogi tęsknią za cywilizacją. Do Cuenca, miasta wpisanego na listę światowego

dziedzictwa UNESCO, wjeżdżamy nocą. Jadąc po opustoszałych, szarych ulicach, zastanawiamy się, co niezwykłego jest w tym mieście. Jednak rano zmienia się ono nie do poznania. Zmierzamy w kierunku Parque Calderon – to centralny punkt starego miasta. Na placu mnóstwo sprzedawców. Siedzą, stoją lub chodzą, oferując najróżniejszy towar. Wśród wielu kościołów i obiektów sakralnych rozsianych na całym obszarze starówki, dwa zwracają szczególną uwagę – Stara Katedra i Nowa Katedra. Wieża, czyli stara, została wzniesiona już w pierwszej połowie XVI w. po zdobyciu miasta przez Hiszpanów. Dzisiaj mieści się tutaj muzeum. Za niewielką opłatą wchodzimy do środka. Niezwykle wnętrze przenosi nas w zupełnie inny świat. Stare freski na prymitywnie wzniesionych ścianach i pozostałości inkaskich budowli widziane pod szybą w podłodze, przywodzą na myśl dawne czasy. Dla szybko rozwijającego się miasta po przeciwnej stronie pobudowano w 1880 r. katedrę pod wezwaniem Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny. Obiekt ten jest w stanie pomieścić ponad 10 tysięcy wiernych!

papierowe pudełko. Najdroższe z nich pakowane są w małe pudełeczka z balsy. Kapelusz po wyjęciu z tego pudełka błyskawicznie powraca do swoich kształtów. Cajas (czyt. kahas) to przepiękny park narodowy, gdzie w otoczeniu stożków wulkanicznych rozłożyły się turkusowe jeziora. Niezliczona liczba dawnych kraterów i kraterków wulkanicznych tworzy przepiękny krajobraz. Wybrana przez nas trasa zabiera około 2 godzin. Potem jeszcze wizyta w kilku punktach widokowych i wracamy do domu, czyli do hotelu 😊. Po drodze chwila odpoczynku. Hacienda Dos Chorreras to przepiękny obiekt na stromym zboczu góry opadającym do rwącej rzeki. W niesamowitym otoczeniu zjadamy wspinała, świeże pstrągi. Jadąc dalej na północ, docieramy do Ingapirca. To najlepiej zachowany zabytek z czasów inkaskich. Na ostatnich kilometrach bardzo trudnej drogi widzimy trzech jeźdźców w tradycyjnych strojach. To przedsmak tego, co nas czeka. Przez senne miasteczko docieramy do terenów archeologicznych. Wejścia odbywają się o wyznaczonej godzinie, z przewodnikiem. Spacerujemy wolno mię-



Panama nie z Panamy

Kto nigdy nie słyszał o kapeluszach typu „panama”? Otóż najslynniejsza wytwórnia tych sombrero znajduje się właśnie w Cuenca. No to ciekawe, dlaczego nie w Panamie? Otóż europejscy i amerykańscy budownicy kanału w Panamie chętnie nosili te właśnie nakrycia głowy i z tego powodu kapelusz zyskał to określenie. Zwiedzamy warsztat, niewielkie muzeum i oczywiście sklep. Wybór kapeluszy jest ogromny, a ceny od przystępnych do bardzo wygórowanych. Do kapelusza dodawany jest certyfikat, torba lub



Książka życiu pomaga

PROF. DR HAB. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Żyjemy w świecie mediów społecznościowych, gdzie często raczej ma ten, kto mówi nie stworzone rzeczy. Warto zatem zapytać, czy potrzebna jest jeszcze retoryka, sztuka pięknego i przekonującego

mówienia oraz pisania. Dla tych, co wątpią w potęgę mądrego słowa i tych, co chcieliby popisywać się zdolnościami krasomówczymi, przeznaczona jest książka Przemysława Kutnyja „Sztuka retoryki”. Autor na początku powiada, że dowiemy się z niej o skutecznym przemawianiu, prowadzeniu dysput raz pisaniu, również maili. Książka podejmuje wiele zagadnień, które dla przeciętnego zjadacza chleba nie są istotne. Należą do nich postawy ciała, konieczność zachowania ciągłości myśli, regulowanie oddechu, wprowadzanie do rozmowy dowcipów, opowieści, czy też metafor. Trzeba wczytać się we fragmenty dotyczące asertywności i skuteczności słuchania. Zdajemy sobie sprawę, że sztuka retoryki nie jest nowa. Wie o tym zresztą dobrze autor, kiedy zaznacza, że o retoryce wypowiadał się nie kto inny jak Arystoteles. Nawet więcej, jest bardzo stara, gdyż musiała pojawić się wraz z nabyciem przez ludzi umiejętności mowy. Co nie zmienia faktu, że Arystoteles napisał stosowne i ciągle aktualne na ten temat dzieło. Owszem, nie wiemy do końca, z ilu składało się tomów. Grecki filozof zwracał uwagę na znaczenie w sztuce perswazji wiarygodność, emocji i logiki. Po przeczytaniu kilkunastu stron książki odkrywamy, że jest to dzieło przeznaczone niemal dla wszystkich. Chociażby z tego względu, że retorycznych figur uczą się specjaliści od marketingu. Nie stronią od retoryki sprzedawcy, kiedy chcą wcisnąć klientom nie zawsze atrakcyjny produkt. Przykładowo, iluż to handlowców podkreśla, że taki lub inny sprzęt posiada w domu, ogrodzie

lub we własnym samochodzie. Iluż to zabiegów retorycznych dokonuje sprzedawca, które dokładnie rozpracowuje Kutnyj, pisząc o argumentach. Autor nie pomija jakże ważnych emocji stanowiących istotny element perswazji. Nie bagatelizuje również logiki. Moglibyśmy powiedzieć metaforycznie, że dzięki poznaniu treści zawartych w książce, nie damy nabici się w przysłowiową butelkę. Zresztą Kutnyj podkreśla, że metafora pomaga wyrazić w sposób ekspresywny emocje, których tak naprawdę nie wyrazi spokojne przemówienie. Dobrze, że autor z dystansem wypowiada się o przekleństwach. Szkoda, że coraz częściej pojawiają się nie tylko w prywatnych rozmowach, ale również w debacie publicznej. Zaletą książki są obszerne fragmenty dotyczące erystyki,

a więc sztuki przekonywania oponentów za pomocą nieetycznych argumentów. Kutnyj zaznacza, że chodzi o sytuacje, kiedy stajemy się przedmiotem ataków, a osoby agresywne nie używają argumentów opartych na faktach. Erystyka przydaje się wówczas, kiedy jesteśmy wykpiwani, a nasze argumenty są wyolbrzymiane lub lekceważone. Przykładowo, jeśli oponent szydzi z naszych poglądów, autor proponuje, aby go ignorować lub wyolbrzymiać jego

przekonania. Innym razem, gdy popełnimy błąd i stajemy się przedmiotem kpin, najlepiej zacząć śmiać się z siebie samego. Możemy też przyznać się do pomyłki natychmiast po palnięciu gąfy. Podkreślimy, że książka jest usiana trudną do zliczenia liczbą przykładów wziętych z codziennego życia, osobistego, społecznego i zawodowego. Nie będzie zatem wyrazem przesady, jeśli powiem, że książka jest przeznaczona dla wszystkich. ●

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.



dzy pozostałościami domów, pałaców i świątyń słuchając opowieści o tej wymarłej kulturze. Poza terenem muzeum, na wzgórzu znajduje się miejsce składania ofiar i oddalona nieco „głowa Inki”, czyli niezwykła forma skalna dopełniająca całości. Okazuje się jednak, że największa, niespodziewana atrakcja dopiero przed nami. Na okolicznych polach odbywa się sobotnie rodeo. Zafascynowani oglądamy pokazy jeźdźców chwytających byki na lasso. Możemy też przymierzyć autentyczne ponczo. Jest nadszalenie ciężkie! Chimboraço, wulkan wznoszący się na wysokość 6310 m n.p.m. to duma okolic Riobamba. O poranku otaczają go gęste mgły, jednak jadąc pod górę, majestatyczny szczyt staje się coraz bardziej widoczny. Stajemy co jakiś, czas robiąc zdjęcia wulkanu i pasącym się na jego tle lamom. Jednak czas nas goni. Może następnym razem pokusimy się o zdobycie szczytu...

Niewielka Cajabamba przyciąga nas słynnym targiem. Pośród wielu etnicznych stoisk znajdują się maszyny do szycia – na miejscu powstają bowiem stroje dla indigenios (tubylców). Po krótkim targowaniu kupujemy kapelusze, pasy, koszule. Zmęczeni, ale szczęśliwi siadamy do obiadu. Zupa, smażona ryba z ryżem lub frytkami i sokiem. Wszystko za 2.5 USD. Jednak nie cena jest najistotniejsza. To otoczenie, to miejsce, ci ludzie! To wszystko prawie nierealne. Rozglądamy się po twarzach miejscowych i nagle stwierdzamy, że to my jesteśmy tutaj egzotyczni. ●



Chodzi o to, żeby „nie wpaść”

DARIUSZ SPANIALSKI



Współczesna młodzież dojrzewa szybciej niż ich rówieśnicy sprzed dekad. 10-letnie dziewczynki czasami wyglądają jak 15-latki, a ich autorytetami zamiast rodziców, są koleżanki. Jednocze-

śnie rodzice pozwalają dzieciom przyjmować (wprowadzane przez różnego rodzaju celebrytów i influencerów) postawy płynące szerokim strumieniem w głównych mediach, filmie i różnorodnej twórczości.

Gdybym miał odpowiedzieć na pytanie, czy możliwa jest zmiana tego trendu, to musiałbym powiedzieć, że nie. Nie, ponieważ stoją za nim duże pieniądze. Wprawdzie mówi się, że pieniądze są niewinne, tylko my je demonizujemy i kreujemy zarazem rzeczywistość, na którą potem narzekamy. Przecież to my-rodzice: dziennikarze, poeci i artyści uczyniliśmy z dzieci ludzi dorosłych. Sami

otwieramy przysłowiową Puskę Pandory. Media i pop kultura też nie pomagają. Permisywna, czyli biologiczna edukacja seksualna wchodzi do murów szkolnych, nie bacząc na to, że młodzież nie ma wy-

Wprawdzie mówi się, że pieniądze są niewinne, tylko my je demonizujemy i kreujemy zarazem rzeczywistość, na którą potem narzekamy.

starczącej, emocjonalnej dojrzałości dla podejmowania aktywności seksualnej, a przekazywanie wiedzy ograniczonej do antykoncepcji, może dać dziecku złudne

poczucie prawidłowości w wyborze kryteriów – najważniejsze, żeby „nie wpaść”, reszta się nie liczy. Powszechne staje się też ryzyko uprawomocnienia wulgarności w relacjach seksualnych młodych ludzi. Brakuje miejsca na wychowawcze odniesienia do kwestii moralności, miłości i wierności, co w przyszłości może mieć istotny, negatywny wpływ na trwałość związków i rodziny.

Nie chcę narzekać czy mówić, że niczego już nie da się zrobić. Uważam jednak, że trzeba zacząć od edukacji kreatorów życia publicznego. Młodzież winna dowiadywać się z filmu, książki czy Internetu, że nie trzeba emanować i epatować seksualnością, by zdobywać popularność, a o szczęściu decydują relacje partnerskie, a potem małżeńskie oparte na uczuciach, a nie na popędach.

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



CZY PRAWDĄ JEST TO ŻE NIE PAMIĘTA
PRZECIEŻ WIADOMO PRAWDA RZECZ ŚWIĘTA
KAŻDY W TO WIERZY
I TŁUMACZENIE ŻE JACYŚ ONI
I TE PRZYSIĘGI Z SERCEM NA DŁONI
WIERUTNA PRAWDA KŁAMSTWO ODSŁONI
PAMIĘĆ ODSWIEŻY



Oleśkiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek



**PROMUJEMY
JAKOŚĆ**

-40%
na profesjonalne
szkła okularowe

Szczegóły promocji w regulaminie w salonie.

pracownia  optyczna

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

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

Okulary to wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa używaj zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.