

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny  
lipiec-sierpień 2025, nr 7/2025 (109) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

# MOJA . Zg ie r Z P R Z E S T R Z E Ń

CHODZI O IDEALNE  
UDERZENIE KULĄ.

**ZGIERZANIN**

**JEDZIE DO USA**

NA BOWLINGOWE

MISTRZOSTWA

ŚWIATA

**ARTUR BARCIŚ**

POLUBIŁ ZGIERZ.

WKRÓTCE ZNÓW

U NAS ZAGOŚCI

CO NIECO O PASJI,  
SUKCESACH  
I MARZENIACH

**DARIUSZA  
PAWLIKOWSKIEGO,**

PREZESA

MKP BORUTA ZGIERZ

**A MOŻE DO KINA**

**POD CHMURKĄ,**

**ALE NA LEŻAKU?**

Z WIZYTĄ NA

**60. URODZINACH**

**MALINKI**

## SPIS TREŚCI

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Z życia miasta                                                                 | 4-5 |
| Prezydent z absolutionem i wotum zaufania                                      | 6   |
| Nie zwier, a ptaszek. Szczygiel w Zgierzu                                      | 6   |
| Zapraszamy na „ZgleżoGranie 2025”. Gwiazdą Sarsa!                              | 7   |
| Rondo coraz bliżej                                                             | 7   |
| Rusztowania już stoją, historyczny budynek pływalni pięknie                    | 8   |
| Stąd każdy ma swoje własne wspomnienia. 60 lat Malinki                         | 8   |
| Sukcesy młodych piłkarzy Włókniarza i Boruty                                   | 9   |
| Wyrafinowany stojak i skromne nożyki                                           | 9   |
| Wszystkie rekordy Młodzieżowej rady Miasta Zgierza                             | 10  |
| Dostrzec piękno wokół siebie. Konkurs foto SP11                                | 10  |
| Przepis na sukces: kreatywne dodatki, przyjacielska atmosfera i szczypta pasji | 11  |
| Sezon ogórkowy w biznesie – czas, by wrzucić na luz (i nie zwariować)          | 12  |
| Podróż to zwielokrotnione życie                                                | 13  |
| Pali się!                                                                      | 14  |
| Idealne uderzenie kulą w kręgle. Zgierzanie jedzie do USA                      | 15  |
| Nie dla mnie siedzenie przy biurku. Wybrałam wojsko                            | 16  |
| Wakacyjne marzenia                                                             | 16  |
| Obwieszczenie Starosty Zgierskiego z dnia 09 lipca 2025 r.                     | 18  |
| Rusza wyborcza jesień na osiedlach Zgierza                                     | 18  |
| Uwięzieni w wellness                                                           | 19  |
| Od Insta-luksusu do lęku o czynsz – pieniądze spędzają sen z powiek Zetkom     | 19  |
| Ameryka w rozmiarze XXL                                                        | 20  |
| Sztuczna inteligencja boi się śmierci?                                         | 21  |
| Szansa na rozwój naszego klubu                                                 | 22  |
| Sentymenty, powroty i wspomnienia                                              | 23  |
| Kocie smaczki                                                                  | 23  |
| Wolontariat na lato – zrób coś dobrego i przeżyj coś wyjątkowego               | 24  |
| Wakacyjne warsztaty w SDK SEM                                                  | 24  |
| Lato z wiosłem – kajakowe przygody w województwie łódzkim                      | 25  |
| Rośliny adaptogenne – pomoc w stresie (1)                                      | 26  |
| „Zapałka” w rękach młodzieży – będzie niezły „Ogień”                           | 27  |
| Antypody. Wyspa Południowa, czyli jeszcze dalej od domu (cz.2)                 | 28  |
| Wspiera terapie i robi, co chce                                                | 29  |
| Dzieci nie rodzą się złe                                                       | 30  |
| Kalendarium wydarzeń                                                           | 31  |



6



8



10



16



28

## Słowo wstępu



Latem wyjątkowo łatwo potknąć się o historię ☺. Przed nami rocznica powstania warszawskiego, Bitwy Warszawskiej, upamiętnienie powstania NSZZ „Solidarność”. Uczestniczymy w obchodach, składamy kwiaty, ale często zadajemy sobie też pytanie: czy te rocznice rzeczywiście mają znaczenie? Czy to tylko obowiązek wobec przeszłości, czy może coś więcej?

W mieście, które zmienia się z tygodnia na tydzień, potrzeba wspólnej tożsamości nabiera szczególnego znaczenia. Bo przecież to nie beton, kostka brukowa i trochę zieleni tworzą Zgierz, ale pamięć społeczeństwa – zbiorowa i osobista. Rocznicę są zatem tylko pretekstem, by się zatrzymać. Dają szansę na rozmowę o wartościach: o tym, co nas kiedyś połączyło i co może łączyć dziś.

I tak się zastanawiam, czy pokolenie, które nigdy nie stało w kolejce po mięso, nie wie, co to kartki na cukier czy buty, potrafi jeszcze przejąć się „Solidarnością”? Czy młodzi z osiedli utożsamiają się z miastem, w którym wychowali się oni i ich rodzice czy dziadkowie? Odpowiedzi nie są proste. Ale to właśnie dlatego rocznice powinny wybrzmiewać – nie tylko w urzędowych, oficjalnych przemówieniach, lecz także w szkołach, lokalnych mediach i sąsiedzkich rozmowach. Bo – jak by patetycznie to nie zabrzmiało – tylko miasto z pamięcią to miasto z przyszłością. ●

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@starymlynzgiierz.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  
Zdjęcie:  
Krzysztof Głowacki

# Wakacje w mieście 2025

**K**ino stacjonarne i kino plenerowe, warsztaty edukacyjne, koncerty muzyki czy piłka z przyjaciółmi na ogólnodostępnym boisku – wakacje spędzane w Zgierzu nie muszą być nudne. Ofertę przygotowały wszystkie instytucje miejskie: od szkół, poprzez biblioteki, ośrodek sportu po muzeum i dom kultury. Część zajęć jest odpłatna i wymaga zapisów, z części korzystać można bez ograniczeń. Można też zajrzeć do SEM, MDK czy biblioteki pedagogicznej – szczegółowy rozkład wakacyjnej przygotowano w zakładce „Wakacje 2025 – Latem też będzie się działo” na stronie [miasto.zgierz.pl](http://miasto.zgierz.pl). Bo będzie się działo... :).

(jn)

LUKASZ GRZYLO



Jest lato – musi być kino plenerowe :). Zgierskie pokazy „pod chmurką” organizowano już w różnych częściach miasta, najlepszą opcją okazał się plac przy Starym Młynie. To środek miasta oraz bliskie sąsiedztwo centrum komunikacyjnego na pl. Kilińskiego i ośrodka kultury. Pokazy zaplanowano na każdy sierpniowy wtorek, w ofercie m.in. kultowe polskie komedie i filmy animowane.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Część zajęć przypisana była do konkretnych dni/godzin, część oferty daje zgierzanom większą swobodę. Na przykład ogólnodostępne obiekty na Malince – boiska do koszykówki, siatkówki plażowej, beach soccera czy futbolu. Są dni, gdy odgłosy gry słychać tam do późnych godzin wieczornych. Przystań wodna i kąpielisko czynne są do godziny 19.00.

CKD



Przez całe wakacje na warsztaty, spotkania ekologiczno-kulturalne oraz gry na Przygodowym Placu Zabaw zaprasza Centrum Kultury Dziecka (ul. Rembowskiego 17). Zajęcia przygotowano pod kątem trzynastolatków, ale także sześciomiesięcznych dzieci. Oferta jest naprawdę bogata. W planach m.in. Kolorowe Maziaje, nauka technik pamięciowych czy malowanie witrażowe.

JAKUB NIEDZIELA



W lipcu miasto Zgierz tradycyjnie zorganizowało bezpłatne zajęcia świetlicowe dla dzieci z klas I-IV. Uczniom zaproponowano m.in. warsztaty plastyczne, zajęcia sportowe, pokazy strażackie w jednostce na ul. Łąkowej, a także wyjścia do kina i na basen. Zajęcia odbyły się w SP12, SP11 oraz SP1.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



To nie pomyłka. Zamieszczenie w ofercie wakacyjnej zdjęcia kąpieliska byłoby oczywistością, natomiast w Zgierzu w wakacje można korzystać również z lodowiska! Ślizgawka rusza 18 sierpnia, obiekt MOSiR przy ul. Wschodniej znów zapełni się zgierzanami i mieszkańcami sąsiednich miejscowości.

## Do Zgierza wraca Artur Barciś

Artur Barciś, popularny aktor filmowy, teatralny i telewizyjny, pojawi się w Starym Młynie w ramach cyklu „Podwieczorek z gwiazdą” pierwszego września o godz. 18.30. Łódzki dziennikarz Leszek Bonar przeprowadzi z gościem rozmowę o karierze i życiu zawodowym, w której na pewno nie zabraknie pytań o popularne seriale: „Miodowe lata”, czy „Ranczo”. Również słuchacze będą mogli zadawać swoje pytania. Rozmowa będzie urozmaicona mini recitalem aktora. Przewidziano też czas na zdjęcia i autografy. Bilety w cenie 40 zł i 30 zł (dla posiadaczy Zgierskiej Karty Mieszkańca / Seniora) są już w sprzedaży na stronie [www.bilety.starymlynierz.pl](http://www.bilety.starymlynierz.pl) i bezpośrednio w kasie MOK. (mz)



Ponad 3 lata temu Artur Barciś odwiedził Zgierz. Wówczas spotkanie odbyło się w ramach cyklu „Co za gość...”, którego organizatorem jest UMZ

## Action Painting przy Starym Młynie

Artystyczne szaleństwo z wykorzystaniem farb będzie jedną z wakacyjnych atrakcji organizowanych przez MOK Stary Młyn. 16 sierpnia od godziny 14.00 w strefie relaksu będzie można chlapać, rozpryskiwać, malować bez pędzli i kontrolowanych ruchów. Taki rodzaj malowania jest związany z ruchem ekspresjonizmu abstrakcyjnego. Nazywany jest malarstwem gestu, czyli action painting. W działaniu mogą wziąć udział wszyscy chętni bez względu na wiek i zdolności artystyczne. Koordynatorem akcji jest zgierski artysta plastyk Stanisław Łuczak. (mz)



Action painting to możliwość wyrażenia ekspresji artystycznej bez zachowania zasad tradycyjnego malarstwa

## Muzyka na żywo w strefie relaksu Starego Młyna

Wakacyjne koncerty przy Miejskim Ośrodku Kultury to element oferty wakacyjnej Starego Młyna. 2 sierpnia w strefie relaksu wystąpi łódzko-zgierski Medley Group. Jak sama nazwa wskazuje, to zespół grający mix kilku gatunków muzycznych: jazz, blues, soul i pop. Jest to jednak mieszanka, którą uzupełniają improwizacje i dobra energia. W zupełnie innym stylu zagra zespół Perła i Bracia. To znana w Zgierzu grupa wykonująca muzykę romską, w której składzie znajdują się Krystyna Markowska (śpiew), Zdzisław Markowski (gitara klasyczna), Krzysztof Kociszewski (gitara), Radosław Wróbel (bas), Piotr Przybył (skrzypce) i Maciej Kałamuc-



Medley Group

ki (akordeon). Na ten występ MOK zaprasza 23 sierpnia. Oba koncerty rozpoczną się o godz. 17.00, a wstęp będzie wolny. (mz)

## Zgierski startup ze światową nagrodą



Nagrodzony Piotr Kruszyński

Startup Feyenally, którego współwłaścicielem jest pochodzący ze Zgierza Piotr Kruszyński, zdobył dwie nagrody na jednej z najważniejszych konferencji healthtechowych na świecie – HIMSS25 Europe, która odbyła się w czerwcu w Paryżu. Jego organizacja zo-

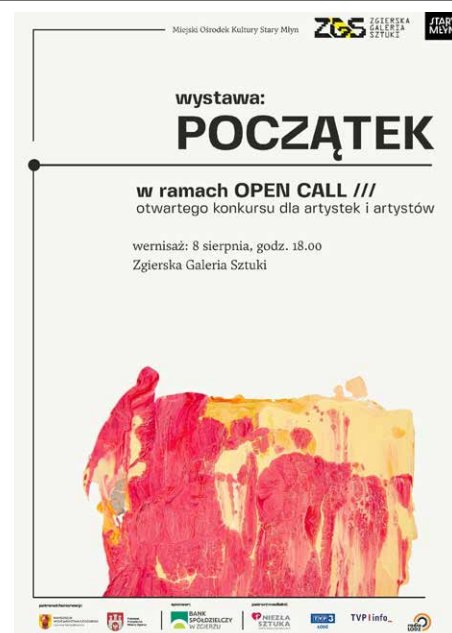
stała wyróżniona w międzynarodowym konkursie Startup Pitchfest, organizowanym podczas HIMSS – dorocznego wydarzenia gromadzącego liderów cyfrowych technologii w ochronie zdrowia. Feyenally zdobyło nagrodę główną w kategorii „Expanding Horizons in Health Equity” oraz People’s Choice Award, przyznawaną głosami publiczności.

Misją startupu jest udostępnienie diagnostyki wzroku za pomocą zwykłego smartfona, co może mieć ogromne znaczenie w krajach i regionach z ograniczonym dostępem do okulistów.

Udział i zwycięstwo w takim wydarzeniu to ogromne wyróżnienie – HIMSS to miejsce, gdzie swoje rozwiązania prezentują najbardziej obiecujące firmy z całej Europy, a nagrody przyznawane są przez międzynarodowe jury ekspertów. (sk)

## Pierwsza taka wystawa w MOK

Już od 8 sierpnia będzie można zwiedzać wystawę będącą efektem konkursu w formule open call. Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn ogłosił nabór prac dowolnie interpretujących hasło „Początek”. Artyści z całej Polski zgłosili 250 dzieł. Komisja w składzie Ana Vostruchovaite, prof. Andrzej Nawrot i Maciej Walczak wybrali 21 autorów, którzy zaprezentują twórczość w Zgierskiej Galerii Sztuki. Patronat Honorowy nad wystawą objęli Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski i Marszałek Województwa Łódzkiego Joanna Skrzydlewska. Wystawa będzie czynna do końca sierpnia. (mz)



## Bieg z nagrodą dla dorosłych i błotna przygoda dla dzieci w Aleksandrowie Łódzkim

Kto pokona rekord trasy półmaratonu i zgarnie 2000 zł? Taka nagroda czeka na najszybszego biegacza podczas 11. edycji MORORUN – sportowego święta organizowanego 15 sierpnia 2025 r. z okazji Święta Wojska Polskiego w sąsiednim Aleksandrowie Łódzkim. Uczestnicy zmierzą się na dystansach 5 km i półmaratonu, a najmłodszy wezmą udział w swoich biegach – w tym ulubionym, z przeszkodami, błotem i pianą.

Zapisy trwają online, a liczba miejsc jest ograniczona. Szczegóły i harmonogram dostępne są na oficjalnej stronie internetowej miasta. Dla porządku dodajmy, że aktualny oficjalny rekord aleksandrowskiego półmaratonu to 1:07:04. (rk)



## Zakończenie wakacji w młodzieżowym stylu

Po zeszłorocznym sukcesie Młodzieżowego Zakończenia Wakacji do MOK trafił kolejny wniosek o dofinansowanie w ramach Konkursu na Inicjatywę Kulturotwórczą. Pomysł spotkał się z przychylnością komisji oceniającej, więc impreza odbędzie się 31 sierpnia w strefie relaksu przy Starym Młynie. Jej inicjatorem jest Konrad Zawislak, który wraz z Młodzieżową Radą Miasta będzie realizował ten projekt. Niektóre atrakcje, jak udział DJ'a, Strefa M (miejsce, w którym będzie można np. zagrać w gry planszowe) i piana party zostaną powtórzone. To, co ma dodatkowo urozmaicić wydarzenie, jeszcze jest owiane tajemnicą. Bliżej wydarzenia organizatorzy poinformują o szczegółach w mediach społecznościowych Starego Młyna i Młodzieżowej Rady Miasta. (mz)

## Zielone światło dla przebudowy ul. Wiosny Ludów



Na celowniku: przebudowa pierwszego odcinka Wiosny Ludów

Miasto Zgierz przekazało Powiatowi Zgierskiemu 13 działek leżących w pasie drogowym ul. Wiosny Ludów, co pozwoli ruszyć z pierwszym etapem tej oczekiwanej inwestycji drogowej. Na odcinku od wiaduktu do dawnej cegielni powstanie nie tylko nowa nawierzchnia, ale przede wszystkim tzw. opaska bezpieczeństwa, czyli ciąg pieszy, którego w tym momencie brakuje. Na

dokumentację techniczną zarezerwowano już środki w budżecie powiatu. Po uzyskaniu decyzji środowiskowej powiat zamierza rozpocząć prace budowlane.

Przekazanie działek to kolejne wspólne przedsięwzięcie miasta i powiatu; wcześniej samorządy sfinalizowały m.in. kluczowe przekazanie gruntów na terenie dawnych zakładów Boruta. – *Współpraca z powiatem stała się bardzo dynamiczna. A im więcej takich porozumień, tym więcej inwestycji dla mieszkańców* – podsumował prezydent Stanisławski. – *Dziękuję prezydentowi, że wspólnie możemy podejmować działania na rzecz stolicy powiatu* – podkreślał z kolei wicestarosta Sebastian Dunin.

Termin zakończenia prac na Wiosny Ludów zależy od tempa uzyskiwania pozwoleń, jednak powiat liczy, że przebudowa ruszy w przyszłym roku. (rk)



To nie zimowy pejzaż! To piana party - hit finału wakacji 2024 wróci na tegoroczną edycję

## Kino pod chmurką

TME Polówka wraca do Zgierza. W każdy sierpniowy wtorek o godz. 21.00 rozpoczną się seanse w strefie relaksu przy Starym Młynie. Organizatorzy zaplanowali projekcje filmów powstałych w ostatnich miesiącach, jak i produkcje starsze. Będą to po kolei: „Dalej jazda”, „Kneecap. Hip-hopowa rewolucja”, „Chłopaki nie płaczą” i „Zwierzogród”. Ze względu na wcześniej skracający się dzień ostatni z filmów może być wyświetlony wcześniej (o godz. 20.00). O szczegółach będą informować strony Starego Młyna i Kina w Starym Młynie. (mz)

## Zgierscy artyści z wystawą w Glauchau

Członkowie Stowarzyszenia Artystów MEYN na zaproszenie władz Glauchau (miasta partnerskiego Zgierza) po raz kolejny zaprezentowali swoje prace w tamtejszej galerii sztuki „art gluchowe”. 10 lipca wraz z niemieckimi twórcami otworzyli wystawę „Traumwelten – Światy Marzeń”. Zgierzanie współorganizowali również międzypokoleniowe zajęcia plastyczne mające na celu stworzenie flagi krajiny marzeń, co stanowiło nawiązanie do tematu ekspozycji. Artyści z obu miast znają się i współpracują od wielu lat – prawie tak długo, jak długo trwa partnerstwo między Zgierzem a Glauchau, czyli od 1997 roku. (mz)



Polsko-niemiecka wystawa w Glauchau będzie czynna do końca sierpnia



Na leżakach, pod gołym niebem – to popularna forma kina podczas wakacji

# Prezydent z absolutorium i wotum zaufania

**P**iętnastu radnych za poparciem wniosku, trzech przeciw, jeden wstrzymujący się – to wyniki głosowania w sprawie udzielenia absolutorium Prezydentowi Miasta Zgierza Przemysławowi Staniszewskiemu. Rada podjęła pozytywną decyzję na czerwcowej sesji – po zapoznaniu się ze sprawozdaniem z wykonania budżetu Gminy Miasto Zgierz, opinią Regionalnej Izby Obrachunkowej oraz informacją o stanie mienia komunalnego i stanowiskiem Komisji Rewizyjnej Rady Miasta Zgierza.

Prognozowane na 2024 r. dochody budżetu Miasta zostały wykonane w kwocie 368.864.161,89 zł, co stanowiło 96,35% planu ustalonego przez Radę. Wydatki zrealizowano w kwocie 386.905.068,49 zł, tj. na poziomie 92,17% przyjętego planu. W wykonaniu budżetu zrealizowano niższy deficyt od zakładanego, tj. w wysokości 18.040.906,60 zł (planowany deficyt wynosił 36.949.449,11 zł).

Decyzję w sprawie absolutorium będącą pozytywną oceną polityki finansowej miasta poprzedziło głosowanie w sprawie wotum zaufania dla Przemysława Staniszewskiego.



Piętnastu samorządowców poparło uchwałę, trzech było przeciw, czterech wstrzymało się od głosu. Prezydent Miasta Zgierza podziękował za przyznane wotum zaufania

i absolutorium, podkreślając, że owocna współpraca z Radą Miasta pozwoli realizować kolejne projekty modernizujące nasze miasto. (jn)

Co za gość

## Nie zwierz, a ptaszek. Szczygieł w Zgierzu

**T**ytuł nawiązuje do słów Mariusza Szczygła, który zapowiadając w formie wideo swój przyjazd do naszego miasta, żartobliwie odwołał się do piosenki „Zwierz ze Zgierza”. I takie też było spotkanie w ramach cyklu „Co za gość” – dowcipne, autoironiczne, pełne nawiązań do kultury.

Mariusz Szczygieł to jeden z najpopularniejszych polskich reportażystów, jego książki przełożono na ponad 20 języków, zdobył też podwójną Literacką Nagrodę Nike za „Nie ma”. Podczas rozmowy w Mieście Tkaczy opowiadał o źródłach swojego pisania – jak chłonał opowieści o tym, co dzieje się w największym hotelu w Złotoryi (pracowała tam jego mama), jak tworzył teksty dla młodzieżowej prasy, jak po przyjeździe do Warszawy uczył się warsztatu pod okiem największych mistrzów reportażu (m.in. Hanny Krall). Przyznał, że wybór bohaterów tekstów nie jest rzeczą neutralną, często w opisywanej historii reporter widzi odbicie własnych zainteresowań i lęków. Stąd m.in. wzięła się fascynacja Szczygła krajem

naszych południowych sąsiadów. Czechom – narodowi ateistycznemu, pragmatycznemu, pozbawionemu patosu i potrafiącemu mówić o swoich słabościach – poświęcił kilka książek. Ważne było tu też zamiłowanie do języka czeskiego, pisarz przytaczał anegdoty w języku Szwejkę, wzbudzając salwy śmiechu zgromadzonej publiczności. Pana Mariusza pytano też o prowadzenie pierwszego polskiego talk show „Na każdy temat” oraz o aktywność w mediach społecznościowych (gdzie zamieszcza wymykające się standardom długie teksty, co najważniejsze – chętnie czytane).

Osobny akapit należy się uczestniczącej w spotkaniu publiczności. Szczęśliwie rozmowę udało zorganizować się na zewnątrz – takich tłumów w Mieście Tkaczy już dawno nie widziano. Dzięki pomocy pracowników Muzeum Miasta Zgierza (i Starego Młyna) do ostatniej chwili znoszono krzesła i ławki. Osobowość Mariusza Szczygła okazała się dużym magnesem. Kolejne spotkanie z cyklu „Co za gość” jeszcze w tym roku. Od



Mariusz Szczygieł w Mieście Tkaczy



Do ostatniej chwili znoszono krzesła

roku 2019 organizuje je Urząd Miasta Zgierza – Wydział Kultury i Współpracy Zagranicznej. W naszym mieście rozmawialiśmy już m.in. z Marią Peszek, Jerzym Radziwiłowiczem czy Małgorzatą Potocką. (jn)

# Zapraszamy na „ZgJeżoGranie 2025”. Gwiazdą Sarsa!

W ostatni weekend sierpnia (30/31.08) odbędzie się w naszym mieście duża impreza plenerowa – w programie zjazd food trucków, piknik seniora, zmagania siłaczy, występy gwiazd muzyki oraz konkurs, na który przyjeżdżają wokaliści z całej Polski. Wszystko to w Parku Miejskim im. Kościuszki.

Zacznijmy od IX edycji konkursu „ZgJeżoGranie”. Do 15 sierpnia mogą przysłać zgłoszenia wszyscy kochający śpiew, niezależnie od wieku i doświadczenia. W tym roku uczestnicy zmierzają się z repertuarem głównej gwiazdy wydarzenia wokalistki Sar-

sy oraz z utworami z grupy „Polskie Przeboje na 5” (piosenkami mającymi premierę w 1985, 1995, 2005 lub 2015 roku). Uczestnicy podzieleni zostaną na dwie kategorie „rocznik 2010 i młodszy” oraz „rocznik 2009 i starszy”. W przypadku repertuaru Sarsy podkłady zapewnia organizator (do wyboru piosenki „Carmen”, „Jak w filmie”, „Puch”, „Tęskno Mi” lub „Zakryj”), podkłady do wybranego polskiego przeboju wokaliści przygotowują we własnym zakresie. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na stronie Miasta Zgierz, wypełniony dostarczyć można



przez Internet ([kultura@umz.zgierz.pl](mailto:kultura@umz.zgierz.pl)) lub bezpośrednio do Urzędu Miasta Zgierza. W poprzednich latach uczestnicy ZgJeżoGrania występowali na jednej scenie z Sylwią Grzeszczak, Ewą Farną czy Kamilem Bednarkiem. Teraz zwycięzca młodszej kategorii zaśpiewa razem z Sarsą.

Finał konkursu „ZgJeżoGranie” odbędzie się w sobotę 30 sierpnia w godz. 16.00–18.00 w Parku Miejskim im. T. Kościuszki. O godzinie 19.00 rozpocznie się koncert Sarsy. Jakie jeszcze atrakcje czekają na uczestników plenerowej imprezy? 30 sierpnia odbędą się zmagania Pucharu Polski Strongman (godz. 15.00), a 31 sierpnia Zgierski Piknik Seniora „Łączymy pokolenia”. Szczegółowe informacje wkrótce w mediach społecznościowych Miasta Zgierz. (jn)

## Inwestycje

# Rondo coraz bliżej

W sierpniu powinna zakończyć się budowa ronda przy zbiegu ulic Dąbrowskiego i 1 Maja. W ramach prac m.in. wymieniono nawierzchnię asfaltową i chodniki. Ciekawostką jest, że część elementów infrastruktury wykonana została z granitu – było to jedno z zaleceń konserwatora zabytków.

Skrzyżowanie o ruchu okrężnym wyposażone zostanie w bus pas, peron przystankowy oraz bezpieczne przejścia dla pieszych z oznaczeniami dla osób niewidomych i niedowidzących. Oddanie do użytku ronda jest finalną częścią przebudowy ulic Dąbrowskiego i Barlickiego w ramach projektu „Budowa i modernizacja infrastruktury drogowej na terenie Gminy Miasto Zgierz”. Środki finansowe Miasto Zgierz w większości pozyskało z Rządowego Funduszu Polski Ład Program Inwestycji Strategicznych. (jn)



# Rusztowania już stoją, historyczny budynek pływalni pięknieje

**N**a tę część remontu Łaźni Miejskiej, jednego z najpiękniejszych budynków w Zgierzu, czekało wielu mieszkańców, niekoniecznie miłośników architektury. Budynek zlokalizowany przy drodze krajowej jest poniekąd wizytówką miasta. Tu działa jedna z najstarszych pływalni w Polsce (w okresie wakacyjnym trwa przerwa techniczna – przyp. red.) oraz grota solna.

Niedawno rozpoczęły się prace, które mają przywrócić świetność elewacji. Już jakiś czas temu miasto pozyskało na ten cel blisko 3 mln zł, ale w związku z tym, że obiekt znajduje się w ewidencji konserwatora zabytków, to zanim firma wykonawcza mogła fizycznie wejść na rusztowania, potrzebne było pozyskanie wielu specjalistycznych uzgodnień. Część z nich nadal jest procedowanych.

Remont obejmuje elewację, z czego – jak podkreśla wykonawca Michał Korzycki – najwięcej trudności sprawia odtworzenie historycznych detali, ale również rewitalizację stolarki drzwiowej i okiennej, izolacji, małej architektury (między innymi dwóch latarni przed głównym wejściem). – W 2015 r. wymieniony został system wentylacyjny i grzewczy, dzięki czemu można było doprowadzić do osuszenia budynku, co z ko-



lei otworzyło drogę do rozpoczęcia remontu, z którym dziś mamy do czynienia – dodała Monika Hoffmann-Grabowska, prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej, które obiektem przy ul. Łęczyckiej zarządza i ma w nim swoją siedzibę. – To z całą pewnością wyjątkowy obiekt na mapie miasta. Dobrze, że doczekał się tego momentu – podkreślił prezydent Zgie-

rza Przemysław Staniszewski i zaznaczył, że to niejedyny bardzo wyczekiwany remont. – Wkrótce zakończymy dokumentację funkcjonalną dla linii tramwajowej 46 i przystąpimy do złożenia wniosku o dofinansowanie w ramach środków już zabezpieczonych na ten cel. Liczę, że w nowym roku wyłonimy wykonawcę na odtworzenie linii tramwajowej 46 do granic miasta – zapowiedział. (rk)

## Stąd każdy ma swoje własne wspomnienia. 60 lat Malinki

**N**owoczesna, a jednak swojska. W latach 60. XX w. przyjeżdżali tu wypoczywać twoi dziadkowie, a teraz umawiasz się na Malince ze znajomymi z Łodzi. W ostatnich latach zmodernizowano tu kąpielisko, plażę, obiekty sportowe, a jednak Malinka nie straciła uroku oazy wypoczynku i rekreacji. Jedyna w swoim rodzaju. Tak jak zorganizowana pod koniec czerwca impreza plenerowa 60-lecie Malinki. Co ważne, dopisała 28 czerwca pogoda. Tłumy zgierzan

i mieszkańców okolicznych miejscowości korzystały z przygotowanych tego dnia atrakcji. Było wiele nawiązań do 60-lecia, m.in. wystawa Muzeum Miasta Zgierza opowiadająca dzieje obiektu, także przez pryzmat prywatnych historii. Chór Towarzystwa „Lutnia” zaśpiewał przeboje minionych dekad (przebrany w stroje z połowy XX w.), zorganizowano też „strefę gier dawnych”. Nie zabrakło pokazu mody a’la PRL i charakterystycznych saturatorów. A jednocześnie użytkowano

zmodernizowane ostatnio obiekty – rozgrywano turnieje na boiskach do koszykówki, siatkówki, piłki nożnej. Korzystano z kąpieliska oraz z akwenu sąsiedniego, wyposażonego w kajaki i rowery wodne. Goście wydarzenia chętnie wypełniali tablicę „60 powodów (i więcej), za które kochamy Malinkę”. Co pisali? Za „ratowników”, „wypoczynek”, „darmową toaletę”, „pumptrack rowerowy” i „dużo miejsca do siatki”. I oczywiście za „mile wspomnienia” :) (jn)



Nowoczesne kąpielisko



Jubileuszowy tort dla Malinki



Miły dla ucha i oka występ „Lutni”

# Wyrafinowany stojak i skromne nożyki

MACIEJ RUBACHA



W Muzeum Miasta Zgierza znajduje się zestaw 12 delikatnych nożyków do owoców – prawdziwa perełka warszawskiej fabryki sprzed ponad stu lat. Były ozdobą stołu, ale poczekać trzeba było na nie

do deseru. Mają ponad wiek, mimo to nadal błyszczą jak gwiazdy!

Stojak, na którym spoczywa komplet, to małe dzieło sztuki: wykonany z mosiądzu platerowanego srebrem, jest silnie stylizowany i wręcz kipiący ozdobnością. W centralnej części znajduje się wydłużona muszla, po bokach flankowana dekoracyjnymi wolutami, czyli zawijasami rodem z barokowego teatru. Całość stoi na czterech nóżkach, których podstawy ozdobione są żłobkowaniem i kolejnymi wolutami, a między nimi rozkwitają drobne kwiatki. Uchwyty po bokach mają formę rocaille – ornamentu o fantazyjnych, muszlowo-liściastych kształtach, na których umieszczono paki kwiatów. Środkowa rączka również przyjmuje formę rocaille i zwieńczona jest motywem liści suchego akantu. W kontraście do tej barokowej ekstrawagancji stojaka same nożyki są niezwykle proste i eleganckie. Ich forma nawiązuje już do wczesnych nurtów art déco: geometryczna, funkcjonalna, ale nadal szykowna. Na spodzie stojaka oraz na ostrzach nożyków widnieje sygnatura „Norblin i Ska BM”, będąca gwarancją jakości i pochodzenia z jednej z najsłynniejszych warszawskich wytwórni. Zachowany oryginalny srebrzysty połysk bez śladów napraw czy wgnieceń świadczy o doskonałym stanie zarówno podstawy, jak i samych nożyków.

## Bohaterska historia fabryki

Pełna nazwa producenta tego niezwykle-go kompletu to Towarzystwo Akcyjne Fabryk Metalowych Norblin, Bracia Buch i T. Werner – wynik fuzji kilku rodzinnych



Nożyki do owoców – prawdziwa perełka sprzed ponad stu lat

MUZEUM MIASTA ZGIERZA

firm. Początki sięgają 1864 r., kiedy Ludwik Norblin połączył swoją działalność z zakładem Teodora Wernera, a w 1882 r. formalnie przejął fabrykę Braci Buch, koncentrując całą produkcję przy ulicy

Żelaznej 49/53 w Warszawie. W 1893 r. powstał nowy podmiot pod dziś znaną nazwą, a firma wkroczyła na szczyt przemysłowej potęgi, zatrudniając kilkuset ludzi, produkując zarówno eleganckie platerowane sztuce i galanterię, jak i rury, druty czy amunicję dla rosyjskiej marynarki. Jej produkty trafiały do sklepów w Warszawie, Petersburgu, Odessie, Rydze i Moskwie, a na koniec XIX w. uzyskała prawo do zdobienia wyrobów herbem Cesarstwa Rosyjskiego, co było najwyższym odznaczeniem prestiżowym dla firmy z Królestwa Polskiego.

## Stoły bogaczy jak teatr

Wyobraźmy sobie dom z przełomu XIX i XX w.: biały obrus, kryształ lśniący w świetle lamp naftowych i wokół stołu kilkanaście sztuczków na każdy talerz. Dziś śmiejemy się, że mamy tyle noży, by pokroić nawet kilogram brzoskwiń – ale tamci gospodarze traktowali to jak mały spektakl. Gospodyni wprowadzała nożyk do owoców z taką gracją, jakby była dyrygentką, a wszyscy goście wstrzymywali oddech. Podobno na przyjęciach u zgierskich fabrykantów zdarzało się, że porcelanowe talerzyki pękały pod ciężarem deserów – wtedy z pomocą przychodziły nasze nożyki. Delikatne, a jednak wystarczająco mocne, by pokroić gruszkę czy ananasa. Goście wspominali później nie sam smak kompotu, lecz zwyczaj zmiany sztuczków między daniami – to było coś jak przerzucanie karuzeli emojii na czacie w dzisiejszych czasach.

Te nożyki to nie tylko przedmioty – to ślady dawnych obyczajów i szacunku dla smaku. Kiedy następnym razem sięgnemy po owoce, przypomnijmy sobie o nich i może, choć przez chwilę, pocujemy się jak ludzie żyjący wiek temu.

## Sport

# Sukcesy młodych piłkarzy Włókniarza i Boruty

Nie tylko seniorska drużyna Boruty wywalczyła awans do wyższej klasy rozgrywkowej. Piłkarze Włókniarza Zgierz z rocznika 2010 najpierw wygrali grupę mistrzowską ligi okręgowej (do ostatniej chwili walcząc o pierwsze miejsce z PSV Łódź – zdecydowało wyjazdowe zwycięstwo 2:1), następnie wyeliminowali w barażach Wartę Działoszyn (4:2 na wyjeździe, 5:2 w Zgierzu). Podopieczni Radosława Koź-

lika od kolejnego sezonu występować będą w II lidze wojewódzkiej.

Z kolei do I ligi wojewódzkiej kat. C2 awansowała drużyna trampkarzy MKP Boruta z rocznika 2011. Zespół prowadzony przez Tomasza Tomaszewskiego i Michała Cembalę zajął w rozgrywkach drugie miejsce, tuż za Unią Skierniewice. Drużyna wygrała 10 spotkań na 14 rozegranych. Gratulujemy obu zgierskim klubom! (jn)

ANGELIKA CYBULSKA



Drużyna trampkarzy Włókniarza

# Wszystkie rekordy Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza

To była rekordowa kadencja pod każdym względem – mówi Adrian Pal, Pełnomocnik ds. młodzieży w Urzędzie Miasta Zgierza o dwóch latach pracy obecnej Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza. Zaczęło się, zanim w ogóle powołano obecny skład młodych radnych – po raz pierwszy na 28 miejsc przypadało aż 48 kandydatów. Spore było również zainteresowanie w szkołach. Młodzież z podstawówek i pięciu szkół ponadpodstawowych oddała aż trzy tysiące głosów. To była również pierwsza w historii rada, która skutecznie występowała o środki zewnętrzne, dwukrotnie otrzymując je z MOK Stary Młyn na realizację Młodzieżowego Zakonczenia Wakacji w zeszłym i obecnym roku. Pozyskała też grant na debatę „Moje

miasto Zgierz – zostaję czy wyjeżdżam” oraz kampanię społeczną o zdrowiu psychicznym i dobrostanie młodzieży, która zaplanowana jest na wrzesień. W mieście odbyło się też rekordowo dużo różnych akcji z udziałem MRMZ: radni, działając z WOŚP i cukiernią Szarlotka, wykonywali wielkie czekoladowe serca, współorganizowali streetball 3x3, pozyskali też namiot i leżaki w ramach Funduszy Norweskich, żeby móc realizować „Strefę M” (miejsce do chilloutu, odpoczynku, gdzie można pograć w planszówki i w gry sportowe – przy. red.), które powstają na przykład przy okazji Święta Miasta czy innych wydarzeń plenerowych. Trzeba też pamiętać o dziennikarskiej aktywności radnych, czego owocem jest rubryka „Młodzi

pytają młodych” w miesięczniku. Autorzy pytań regularnie podejmowali tematy ważne z ich punktu widzenia. – *Jestem pełen podziwu dla radnych, którym chciało się działać na rzecz swoich rówieśników, bo sam wiem, jak trudno połączyć te obowiązki ze szkołą. A trzeba pamiętać, że część z nich pisała egzaminy ósmoklasisty lub maturę. Ponadto przecież każdy ma jakieś dodatkowe zajęcia, realizuje swoje pasje. Dlatego tym bardziej jestem pod wrażeniem ich aktywności; tego, że ciągle mieli nowe pomysły. Mam nadzieję, że z częścią spotkam się w przyszłej kadencji, a w przyszłości w dorosłym życiu być może niektórzy zostaną radnymi, a może nawet ktoś zostanie prezydentem lub prezydentką – tego też nie można wykluczyć* – podsumowuje Adrian Pal. (rk)



Młodzi radni mają nie tylko dużo pozytywnej energii, ale i dystansu do siebie 😊



Dobry duch młodzieżowej Rady Adrian Pal



Jednym z wydarzeń zorganizowanych przez Młodzieżową Radę Miasta Zgierza było pianowe party

## Młodym okiem

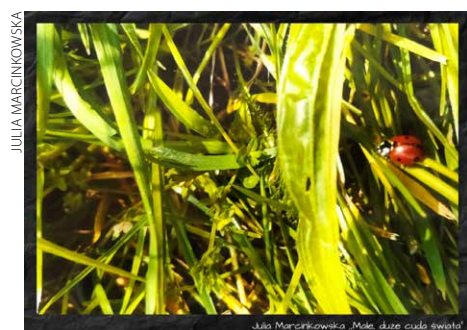
# Dostrzec piękno wokół siebie. Konkurs foto SP11

Pod koniec czerwca rozstrzygnięto konkurs „W zielonym kadrze – fotografie przyrody powiatu zgierskiego”. Wydarzenie zorganizowała Szkoła Podstawowa nr 11, ale zaproszono do udziału wszystkich uczniów podstawówek i szkół ponadpodstawowych ze Zgierza. Zainteresowanie było spore, dostarczono organizatorom ponad 60 zdjęć przedstawiających piękno przyrody naszego regionu.

Za najlepsze w kategorii szkół podstawowych uznano foto Marcela Sołtyszewskiego „Poranek we mgle” (II miejsce Zuzanna Posmykiewicz „Muuuzykalna łąka – krowa w roli głównej”; III miejsce Igor Typiak „Las nad Lindą”). W grupie szkół ponadpodstawowych nagrodzono: Borysa Stańczyka „Ja-

skółka” (I miejsce), Gracjana Stasiaka „Ślimak, ślimak pokaż rogi” (II miejsce) oraz Julię Piłacik „Grądy nad Lindą” (III miejsce). Wyróżnienie otrzymała Weronika Pabjańczyk „Chwilą śpiewu drozda – wieczność w kadrze”, a nagrodę publiczności (za największą liczbę like'ów pod zdjęciem) Julia Marcinkowska za „Małe, duże cuda świata”.

Opiekunami konkursu byli nauczyciele SP11: Agnieszka Namysłowska, Magdalena Pietraszko oraz Piotr Tołłoczko. Projekt finansowano w ramach zadania „Kuznia Wolontariatu w Powiecie Zgierskim” realizowanego przez Stowarzyszenie EZG. Prace od czerwca do początku lipca podziwiać można było w Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego. (jn)



„Małe, duże cuda świata” – nagroda publiczności. Praca zdobyła blisko 700 like'ów w konkursie



Laureaci w kategorii szkół podstawowych

# Przepis na sukces: kreatywne dodatki, przyjacielska atmosfera i szczypta pasji

Zamienił „zwykłego” kebaba w kulinarnie laboratorium smaków, a teraz pod szyldem „Kliniki Naleśnika” leczy głód zgierzan chrupiącym ciastem i autorskimi sosami. Właściciel „Hejdi Kebab” Kamil Hejduk odsłania kulisy sukcesu, który dał mu tytuł Przedsiębiorcy Roku, i zapowiada kolejną, pachnącą tajemnicą rewolucję na kulinarnym mapie Zgierza.

## Co zainspirowało pana do założenia własnego biznesu?

Chęć dzielenia się moją pasją, jedzeniem. „Hejdi Kebab” powstał dzięki moim kulinarnym i zawodowym przygodom oraz zamiarowi stworzenia miejsca, gdzie goście mogliby poczuć się jak w gronie przyjaciół. Chciałem alternatywy dla nudnego kebaba, w którym jest głównie kapusta i mięso z sosem. W „Hejdi” postawiliśmy na szeroki wybór warzyw oraz dodatków z kuchni tu-recko-libańskiej, dzięki którym każdy kebab zyska niepowtarzalny smak i świeżość.

## Co według pana najbardziej doceniają mieszkańcy w waszych daniach?

Sądzę, że jakość i autentyczność. Goście chwalią zazwyczaj nasze świeże składniki, autorskie sosy i uprzejmą obsługę. To dla nas wielki komplement. Chcemy, żeby każdy czuł u nas pozytywną energię, gdzie jedzenie to tylko pretekst do wspólnego spędzenia czasu.

## Jak radził pan sobie z problemami?

Wszystkie początki w biznesie są niezwykle trudne. Wyzwania logistyczne, organizacyjne, a do tego presja, by wciąż utrzymywać najwyższą jakość. Moim wsparciem był świetny zespół, który podziela naszą pasję i wizję. Każdy dokłada swoją cegiełkę, dbając o każdy detal. A zatem współpraca, zaangażowanie i wspólny cel pozwalają nam się rozwijać i stawiać czoła kolejnym wyzwaniom.

## Może nie wszyscy wiedzą, że angażuje się pan w rozwój lokalnej społeczności.

Dla mnie to bardzo ważne. Dlatego wspieramy wiele wydarzeń organizowanych w Zgierzu i staramy się aktywnie uczestniczyć w życiu miasta.

### Hejdi Kebab

Firma założona pod koniec 2023 r. Mieszczący się przy ul. Gałczyńskiego 32c lokal używa mięsa wyłącznie od polskich dostawców, świeże warzywa i cztery autorskie sosy, które – zdaniem klientów – wyróżniają Hejdi na tle innych kebabarni. To jedno z topowych miejsc na kebabowej mapie Zgierza. Na początku 2025 r. właściciele zdecydowali o otwarciu naleśnikarni pod nazwą „Klinika Naleśnika” przy al. Armii Krajowej 2.

## Co oznacza dla pana tytuł Przedsiębiorcy Roku w kategorii Świadomi w Biznesie – Wybór Mieszkańców?

To dla mnie ogromny zaszczyt, który napędza mnie do dalszej pracy i potwierdza sens naszych działań. Zwycięstwo w tym plebiscycie stanowi nagrodę osobistą, jak i zespołową całego teamu „Hejdi Kebab”. Każdy z nas, dzięki swojej energii, kreatywności i zaangażowaniu, tworzy to miejsce na co dzień. To wyróżnienie jest efektem naszej wspólnej pracy i serca, które wkłada-

my w to, co robimy. Dziękuję, że jesteśmy razem w tym wszystkim i że nasi goście czują się z nami związani.

## Jakie plany na przyszłość?

Powoli materializuje się nowy projekt na pl. Jana Kilińskiego, którego szczegóły na razie są tajemnicą, ale zapewniam, że będzie smaczkowicie. Planujemy otwarcie na wrzesień tego roku, więc jest na co czekać.

Rozmawiała Agnieszka Śmietana

STARY  
MYŁN

## REPERTUAR KINA

sierpień 2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 sierpnia - piątek</b><br>15:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>17:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>19:00 <b>Vinci 2</b> (PL, komedia kryminalna) 100 min.<br><b>2 sierpnia - sobota</b><br>10:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br><b>3 sierpnia - niedziela</b><br>11:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>13:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>16:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>18:00 <b>Vinci 2</b> (PL, komedia kryminalna) 100 min.<br><b>6 sierpnia - środa - spacer szlakiem zgierskich kin</b><br>17:30 <b>Plac Jana Pawła II</b> - pokaz filmu <i>Dziękuję za Igłą</i><br><b>7 sierpnia - czwartek</b><br>13:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>15:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>17:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>19:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (napisy PL, akcja) 130 min.<br><b>8 sierpnia - piątek</b><br>13:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>15:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>17:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>19:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (napisy PL, akcja) 130 min.<br><b>9 sierpnia - sobota</b><br>11:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>13:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (dubbing PL, akcja) 130 min.<br>15:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>16:45 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>19:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (napisy PL, akcja) 130 min.<br><b>10 sierpnia - niedziela</b><br>11:00 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>13:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (dubbing PL, akcja) 130 min.<br>15:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>16:45 <b>Smerfy. Wielki film</b> (dubbing PL, animacja) 92 min.<br>19:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (napisy PL, akcja) 130 min.<br><b>14 sierpnia - czwartek</b><br>17:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>19:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (napisy PL, akcja) 130 min.<br><b>15 sierpnia - piątek</b><br>15:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>17:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (dubbing PL, akcja) 130 min.<br>19:00 <b>Naga broń</b> (napisy PL, komedia/kryminał) 85 min.<br><b>16 sierpnia - sobota</b><br>15:00 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>17:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (dubbing PL, akcja) 130 min.<br>19:00 <b>Naga broń</b> (napisy PL, komedia/kryminał) 85 min. | <b>17 sierpnia - niedziela</b><br>13:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (dubbing PL, akcja) 130 min.<br>15:15 <b>O psie, który jeździł koleją 2</b> (PL, familijny) 94 min.<br>17:00 <b>Fantastyczna 4: pierwsze kroki</b> (napisy PL, akcja) 130 min.<br>19:00 <b>Naga broń</b> (napisy PL, komedia/kryminał) 85 min.<br><b>21 sierpnia - czwartek</b><br>13:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>15:00 <b>13 dni do wakacji</b> (PL, horror) 80 min.<br>17:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>19:00 <b>Naga broń</b> (napisy PL, komedia/kryminał) 85 min.<br><b>22 sierpnia - piątek</b><br>13:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>15:00 <b>13 dni do wakacji</b> (PL, horror) 80 min.<br>17:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>19:00 <b>Naga broń</b> (napisy PL, komedia/kryminał) 85 min.<br><b>24 sierpnia - niedziela</b><br>11:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>13:00 <b>13 dni do wakacji</b> (PL, horror) 80 min.<br>14:45 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>16:30 <b>Naga broń</b> (napisy PL, komedia/kryminał) 85 min.<br>18:30 <b>Andre Rieu. Przełazić całą noc</b> (napisy PL, koncert) 170 min.<br><b>28 sierpnia - czwartek</b><br>13:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>15:00 <b>13 dni do wakacji</b> (PL, horror) 80 min.<br>16:30 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>18:30 <b>Andre Rieu. Przełazić całą noc</b> (napisy PL, koncert) 170 min.<br><b>29 sierpnia - piątek</b><br>13:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>15:00 <b>13 dni do wakacji</b> (PL, horror) 80 min.<br>16:30 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>18:30 <b>Państwo Rose</b> (napisy PL, komedia/dramat) 117 min.<br><b>30 sierpnia - sobota</b><br>10:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>12:00 <b>13 dni do wakacji</b> (PL, horror) 80 min.<br>14:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>16:00 <b>Państwo Rose</b> (napisy PL, komedia/dramat) 117 min.<br>18:30 <b>Andre Rieu. Przełazić całą noc</b> (napisy PL, koncert) 170 min.<br><b>31 sierpnia - niedziela</b><br>11:00 <b>Pan Wilk i Spółka 2</b> (dubbing PL, animacja) 104 min.<br>13:00 <b>Państwo Rose</b> (napisy PL, komedia/dramat) 117 min. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Bilet normalny** - 22 zł  
**Bilet student/senior** - 20 zł  
**Bilet ulgowy** - 18 zł  
**Bilet czwartkowy** - 18 zł  
**Bilet dla OzN (również opiekun)** - 14 zł  
**Andre Rieu** - 38 / 35 zł\*

\* (ze zgierską kartą seniora/mieszkańca)

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

**bilety.starymlynzgierz.pl**

[facebook.com/kinowstarymlyninie](https://facebook.com/kinowstarymlyninie)

**SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE**

## Sezon ogórkowy w biznesie – czas, by wrzucić na luz (i nie zwariować)

AGNIESZKA ŚMIETANA



Wielkimi krokami nadchodzi... On, cichy bohater wakacyjnych miesięcy. Ulubieniec biur i firmowych

kalendarzy – sezon ogórkowy, czyli czas, gdy telefony dzwonią rzadziej, skrzynki mailowe pustoszeją, a wszyscy zgodnie udają, że naprawdę „nic się nie dzieje”. I chociaż brzmi to jak zmora dla pracoholików, to prawda jest taka, że to... najlepsze, co może nas spotkać w biznesie. Kiedy nic się nie dzieje – dzieje się najwięcej. Z pozoru to okres bezproduktywny: klienci są na urloпах, decyzje odłożone „na wrzesień”, tem-

PIXABAY



R E K L A M A



**MPARTNERS**  
NIERUCHOMOŚCI  
*Znajdziemy Ci miejsce na Ziemi*

**Chcesz szybko sprzedać  
nieruchomość?  
Z nami się uda...**

**Mariusz Michalski**

Biuro sprzedaży nieruchomości  
**Zgierz ul. Jana Kasprzowicza 54**

 **506 583 738**

**WWW.MPARTNERS.COM.PL**

po spada. Ale to właśnie wtedy, gdy świat trochę zwalnia, możemy usłyszeć najważniejsze myśli – te własne. Bo umysł, który przez cały rok pracuje na najwyższych obrotach, potrzebuje przewietrzenia bardziej niż open space w sierpniowe popołudnie. Odpoczynek to nie luksus. To konieczność. Bez niego nie ma świeżości, kreatywności, energii. Nie można jechać na rezerwie cały rok i udawać, że to się opłaca. A przecież najlepsze pomysły przychodzą, gdy nie myślimy o nich za bardzo – na spacerze, na leżaku, czasem nawet przy kiszeniu tych słynnych ogórków.

Sezon ogórkowy to świetny moment, żeby spojrzeć z dystansu na swoje działania, ludzi w firmie, projekty, które pędzą bez opamiętania. Można sobie wreszcie zadać pytania: czy to, co robię, ma sens? Gdzie chcę być za pół roku? Czy mój zespół oddycha, czy tylko goni terminy? A potem... zamknąć komputer, wziąć głęboki oddech i pozwolić, żeby odpowiedzi przyszły same. To też idealny moment, by zająć się tym, na co „nigdy nie ma czasu”: uporządkować foldery, dopieścić strategię, napisać wreszcie tę prezentację na konferencję,

która straszy w kalendarzu. Bez ciśnienia, bez deadline'ów na horyzoncie, w kapciach, z lemoniadą w ręku. Bo biznes to maraton, nie sprint. A żeby we wrześniu „odpalić z kopyta” – jak mawiają niektórzy dyrektorzy kreatywni – trzeba mieć czym odpalać. Naładowane baterie, spokojną głowę i kilka nowych pomysłów w zanadrzu to kapitał, którego nie da się kupić ani wypracować w weekend. Trzeba po prostu... pożyć. Więc jeśli ktoś właśnie wpadł w panikę, że „nic się nie dzieje” – niech głęboko poodycha. Sezon ogórkowy to nie martwy czas. To regeneracja w najczystszej postaci. I może, zamiast się z nim zmagać, lepiej go przytulić? I jeszcze w gratisie tip na koniec: zamknij laptopa, odłóż telefon, wypij lemoniadę i zapamiętaj – sezon ogórkowy to nie przerwa. To inwestycja. ●

**Agnieszka Śmietana**

Zgierzanka z krwi i kości. Od początku swojej drogi zawodowej związana z biznesem. Lata doświadczenia przekłada na pracę ze zgierskimi przedsiębiorcami, współpracując Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców.

# Podróż to zwielokrotnione życie

**B**eata Pawlikowska w końcu (zartobliwie pisząc o podróżnicze od wielu lat zdobywającej krańce świata) dotarła do Zgierza. Spotkanie, które poprowadzili Magdalena Sikorska i Jakub Lewandowski dotyczyło nie tylko podróży, ale i książek, sposobów postrzegania życia i świata. Wzbudziło ono żywe zainteresowanie słuchaczy, którzy w pierwszą niedzielę wakacji szczerze wypełnili salę widowiskową Starego Młyna – gospodarza tego wydarzenia.

Beata Pawlikowska pierwszą swoją podróż odbyła ponad 30 lat temu. Dziś wiadomo, że najczęściej zagląda do Ameryki Południowej i dżungli amazońskiej. Regularnie organizuje wyprawy, m.in. po Peru, a jej każda podróż to nie tylko poznawanie kolejnych zakątków globu, ale przede wszystkim siebie. – *Jeżdżę tam co najmniej raz w roku właśnie dlatego, że jest tam tak trudno. W takich miejscach człowiek najlepiej poznaje siebie – widzi, jak reaguje na to, co jest trudne i widzi, ile ma w sobie siły, choć wydaje mu się, że nie da rady iść* – mówiła podróżniczka i dziennikarka. Na pytanie o mapę emocji, stwierdziła, że nie da się stworzyć takiej



Podróżniczka, autorka książek, dziennikarka Beata Pawlikowska chętnie dzieli się wiedzą i doświadczeniami

mapy, bo w każdym miejscu świata towarzyszą nam wszystkie emocje: zachwyt, szczęście, czasem rozczarowanie i niepewność. – *Podróż to jest takie zwielokrotnione życie (...). Jesteśmy w nowym miejscu, w nowej kulturze, wśród ludzi, którzy myślą inaczej (...). Tych niespodziewanych zdarzeń jest dużo więcej i dlatego podróżuję, żeby doświadczyć tych wszystkich emocji. Odkryłam, że emocje są in-*

*formacją nie o tym, jaki jest świat, tylko o tym, jakie jest moje postrzeganie świata* – mówiła Beata Pawlikowska.

W dalszej części bohaterka spotkania wspomniała o swojej pasji uczenia się i dzielenia wiedzą z innymi, co zainspirowało ją do pisanie książek, których na koncie ma już ponad 150 (sic!). Są to publikacje podróżnicze, dotyczące zdrowego stylu życia, nauki języków obcych czy rozwoju osobistego. To, co w nich zawarte, jest świadectwem przeżyć Pawlikowskiej, zdobytej wiedzy i trybu życia, które prowadzi według określonych zasad niezmiennie od 20 lat. Przy okazji tego wątku dowiedzieliśmy się, że wstaje, skoro świt, unika wieczornych imprez, nie spożywa cukru, alkoholu czy białej mąki. Je produkty naturalne (nieprzetworzone), przyrządza pyszne dania, o których również pisze w książkach i nagrywa filmy. Ciekawostką był quiz z nagrodami przygotowany przez podróżniczkę. Szczęściarze dostali książki i przyprawy. A po spotkaniu był czas na autografy, zdjęcia i dedykacje w książkach, które można było nabyć na miejscu. (mz)

## Eksperci od zdrowia słuchu & tęczenia ludzi

**BEZPŁATNE**  
badanie słuchu

### Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

Kiedy Maria zauważyła, że rozmowy z przyjaciółmi zaczęły ją męczyć, zdała sobie sprawę, że jej ubytek słuchu wymaga leczenia.

Jeśli zmiany w Twoim słuchu sprawiają, że nie czujesz się sobą, pokochaj swój słuch dzięki nowoczesnej technologii słyszenia.

Pozostań sobą.

**Pokochaj swój słuch.**

Nasi eksperci od zdrowia słuchu przeprowadzają szczegółową rozmowę, by ocenić wpływ ubytku słuchu na Twoje życie. W kolejnym kroku proponujemy technologie słyszenia dostosowane do Twoich potrzeb, dzięki czemu możesz pozostać sobą.

Zeskanuj kod QR, aby umówić bezpłatne badanie słuchu w gabinecie Audika w Zgierzu.



Zeskanuj QR, by  
umówić wizytę

**Centrum Słuchu Audika**  
Zgierz, ul. Długa 5  
tel. 501 523 441

infolinia: 814 714 004  
audika.pl/oddzialy

**Audika**  
*Twój słuch naszą troską*

# Działo się w Zgierzu

## MACIEJ RUBACHA



Zgierz, zanim stał się jednym z wielu miast przemysłowych centralnej Polski, był spokojnym sennym miasteczkiem.

Gdy w pierwszej połowie XIX w. do miasta trafili przemysłowcy, m.in. rodzina Zachertów, nikt nie przypuszczał, że właśnie rozpoczyna się okres burzliwego rozwoju, ale i licznych dramatów. Fabryki Zachertów zlokalizowane w centrum miasta szybko stały się symbolem nowoczesności i rozmachu. Jednak nowoczesność tamtych czasów miała swoją cenę: brak systemów ochrony przeciwpożarowej.

Pożar w fabryce Zachertów był jednym z pierwszych, jakie wstrząsnęły miastem. Drewniane konstrukcje, ogromne ilości bawełny i pyłu w powietrzu, łatwopalne smary, a do tego kotłownie z piecami opalanymi węglem tworzyły warunki

Leciała mucha z Łodzi do Zgierza, Po drodze patrzy: strażacka wieża... Wiersz Jana Brzechwy „Pali się!” zna chyba każdy, kto jako dziecko uczył się czytać. Jest zabawnie, jest mucha, jest straż pożarna i jest pożar. Wszystko kończy się dobrze, strażacy gaszą ogień, a mieszkańcy miasteczka z ulgą wracają do codzienności. Ech, gdyby właśnie tak wyglądały wszystkie pożary, zwłaszcza te, które trawiły zgierskie fabryki od XIX w.

Narodowe Archiwum Cyfrowe



Pożar w zakładzie P. Strohbacha

# Pali się!

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,
- przeciwobrzękowe, • 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



wręcz idealne dla ognia. Kiedy raz się zapaliło, ogień szedł jak burza, a gasić nie bardzo miał kto i czym. Do tego odwołuje się Brzechwa w swoim wierszu.

Nie był to jednak jedyny dramat. Pożar w fabryce Lorentz i Krusche był nie mniej niszczycielski. Świadkowie wspominali, że widok płonącego dachu i ognia buchającego z okien budził prawdziwy strach. Ogień zaproszony przez kwatrujących zimą 1914/15 żołnierzy był katastrofalny dla fabryki, a ubezpieczyciel nieubłaganie nie chciał wypłacić odszkodowania. Podobnie dramatycznie zapisał się w historii pożar fabryki Strohbacha, którego fotografię zrobiono tuż po katastrofie oglądamy dzisiaj z dużym zdumieniem. Zgliszczą, zniszczone maszyny, przerażone twarze robotników — tak wyglądał przemysł po pożarze. Wykarczalnica przy ulicy Dąbrowskiego 31 spaliła się prawie do gołej ziemi. Głośna akcja gaśnicza w latach 30. obiegła całą łódzką prasę.

Wszystkie te tragedie uświadamiały jedno: fabryki tekstylne to tykające bomby. Wystarczy iskra. I nie musi jej przynieść mucha z Łodzi, jak u Brzechwy. Mogła to być nieszczelna lampa,

zatarłe łóżysko, błąd człowieka. Z czasem mieszkańcy miasta, głównie fabrykanci, złożyli się, by inwestować w ochronę przeciwpożarową. Powstała straż (o jej historii pisaliśmy w magazynie).

## Dramatycznie zapisał się w historii pożar fabryki Strohbacha, którego fotografię zrobiono tuż po katastrofie

nie), zakupiono sikawki, rozwiano sieć hydrantów, szkolono ludzi. Ale do pełnego bezpieczeństwa droga była bardzo długa.

Dziś fabryczne ruiny w Zgierzu przypominają o tym, jak cienka była granica między przemysłowym sukcesem a katastrofą. I że historia nie zawsze pisze się w rytmie wiersza, nawet tak pociesznego jak „Pali się!”.

# Idealne uderzenie kulą w kręgle.

## Zgierzanin jedzie do USA

Sport to nie tylko piłka nożna i zapasy. To zdanie nie pierwszy raz pojawia się na naszych łamach. Pisaliśmy już o zgierzanach trenujących skoki narciarskie, taekwondo czy kolarstwo górskie. Marcin Wojtaszczyk, bohater niniejszego artykułu, od kilkunastu lat uprawia grę w kręgle.

### JAKUB NIEDZIELA



Choć właściwsze będzie stwierdzenie – uprawia bowling. Gra w kręgle kojarzy się przecież z niezobowiązującą rozgrywką w gronie znajomych, a zgierzanin trenuje regularnie od kilkunastu lat.

Jest członkiem pierwszoligowej drużyny WKB-Warszawski Klub Bowlingowy, zdobył w tym roku tytuł Mistrza Polski Seniorów 50+ w parach, a także Wicemistrza Polski seniorów 50+ w singlu oraz w Mastersie. Do tego dostał powołanie do kadry Polski na Mistrzostwa Świata w Bowlingu Sportowym, które rozgrywane będą za kilka miesięcy w amerykańskim Reno.

### Pod indywidualny rozmiar dłoni

Fascynacja kulą strącającą kręgle (w profesjonalnym nazewnictwie – strącającą piny), pojawiła się u zgierzanina w dojrzałym wieku. Zbliżał się do czterdziestki, gdy został zaproszony na spotkanie do kręgielni w Manufakturze. Zabawa szybko zmieniła się w zamięłowanie, pan Marcin zaczął grać w lidze łódzkiej, następnie w ligach ogólnopolskich: trzeciej, drugiej, wreszcie pierwszej. Sukcesy nie pojawiły się oczywiście znikąd. To efekt godzin spędzonych na torach bowlingowych oraz zainwestowania w profesjonalny sprzęt. – *Posiadam własne obuwie (nie – wypożyczone w kręgielniach). Mają one możliwość dostosowania do rozbiegu. W tym sporcie ważne są wszystkie elementy składowe, między innymi rozbieg i ślizg, który wykonuje się przy rzucie kulą – mówi zgierzanin. – Takie buty posiadają zmienne pięty, zmienne podeszwy o różnym tarcu. Także kule są przygotowywane indywidualnie dla gracza, otwory na palce nawierca się pod rozmiar konkretnej dłoni. Koszt takiej kuli to około 1200 zł, w czasie rozgrywek można używać wielu. W zależności od rangi zawodów występują pewne ograniczenia. Każdy zawodnik myślący o wynikach musi posiadać od kilku do kilkunastu kul o różnych rdzeniach i powłokach. I dobrze jest dwie, trzy kule rocznie wymienić.*

### Wszystkie dziesięć kręgli

Profesjonalni gracze sprawdzają w czasie pierwszych rzutów rozbiegi oraz jak nasmarowano olejem tor bowlingowy. Czy rzeczywisty poziom i długość smarowania jest zgodny z wykresami podanymi przed zawodami. Do rzeczywistych warunków gracze



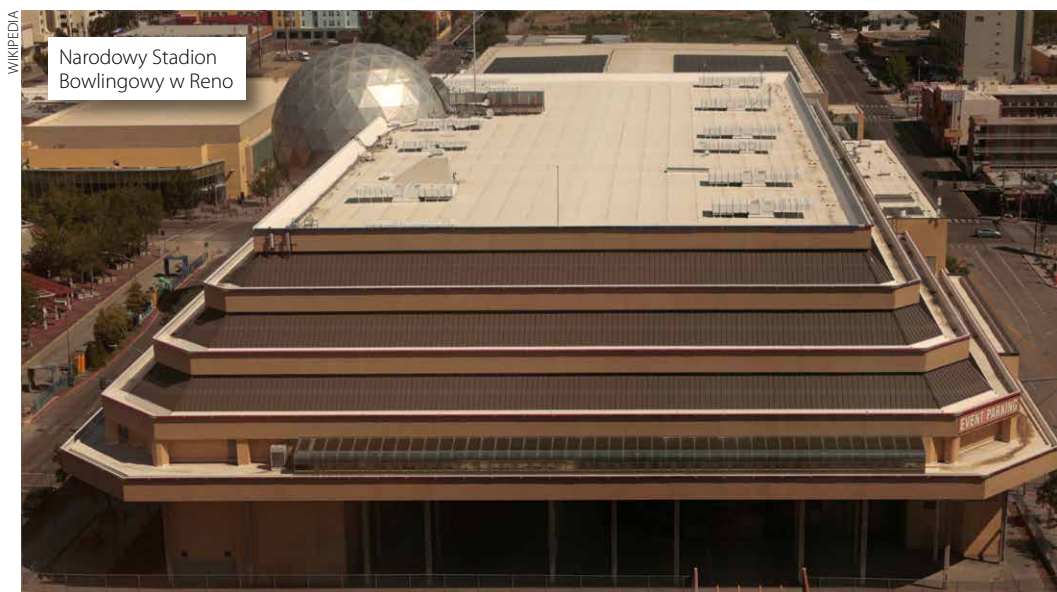
Mistrzowie Polski Seniorów 50+. Z lewej Marcin Wojtaszczyk

potrafią dostosować technikę rzutu – odpowiednio dobrana linia, prędkość, kąt oraz właściwa rotacja pozwoli kuli uderzyć w piny w miejscu dającym największe prawdopodobieństwo zbitia wszystkich. A ideałem jest oczywiście przewrócenie wszystkich dziesięciu kręgli dwanaście razy z rzędu. Kto powie, że to łatwa dyscyplina... Bowling

wymaga także dobrej kondycji fizycznej, ponieważ na zawodach wykonuje się ponad 200 rzutów, czasami nawet 300. A kula waży 7,5 kg. – *Trenuję sporty siłowe, jeżdżę na rowerze, uprawiam pilates – wyjaśnia pan Marcin. – Jednak siła mięśni to jedno, ważne jest też skupienie, stan umysłu gracza. Nieprzypadkowo mówi się, że tu w większości przypadków wygrywa głowa i dobre przygotowanie techniczne. Od kilku lat praktykuję jogę, pomaga mi to w trakcie zawodów wyciszyć się i odizolować od otoczenia. Wbrew pozorom ten sport wymaga bardzo dużej dokładności i koncentracji.*

### Świątynia bowlingu

Ostatnie sukcesy zgierzanina, a jak wspominaliśmy, wywalczył niedawno tytuł Mistrza Polski Seniorów 50+ w parach oraz Wicemistrza Polski Senior 50+ w singlu, spowodowały, że znalazł się na samym szczycie krajowego rankingu zawodników 50+. Była to przepustka do powołania przez Polski Związek Kręglarski Sportu Bowlingowego do kadry narodowej (która w tym roku liczy czterech zawodników) oraz do udziału w mistrzostwach świata. Impreza zorganizowana zostanie na Narodowym Stadionie Bowlingowym w Reno w Nevadzie. Obiekt posiada 78 torów turniejowych i widownię mieszczącą tysiące osób. Już w październiku zgierzanin ma szansę na występ w tej świątyni bowlingu, na razie trwa szlifowanie formy oraz zbieranie środków na wyjazd do USA.



Narodowy Stadion Bowlingowy w Reno

# Nie dla mnie siedzenie przy biurku. Wybrałam wojsko

**H**istorycznie dziewczyny przyjmowane są do wojska od 1999 r. Po 26 latach kobieta w mundurze nie jest już taką sensacją – taki widok wzbudza częściej respekt, niż szokuje. Łucja Mróz próbuje dostać się do Akademii Marynarki Wojennej. Dla młodej zgierzanki oznacza to wiele wyzwań, ale i możliwości rozwoju osobistego i zawodowego.

Historia pasji do wojskowości zaczęła się dosyć zaskakująco, bo decyzję o wyborze mundurowej szkoły średniej podjęli rodzice Łucji. Ze względu na swoje zajęcia zawodowe nie mogli mieć pełnej kontroli nad córką, więc chcieli, by szkoła, do której będzie uczęszczać, sprawowała nad nią opiekę, uczyła dyscypliny i mądrego zarządzania sobą. Łucja buntowała się dwa lata. Dopiero w trzeciej klasie zaakceptowała wizję pracy w strukturach wojskowych. Odbiła już nawet roczną służbę jako żołnierz niezawodowy. – *Sytuacja od początku jest utrudniona, bo jestem humanistką, duszą artystyczną, więc czasem trudno mi się poruszać w świecie umysłów ścisłych. Jednak tak bardzo nakręciłam się na służbę, że stanę nawet na głowie, by tylko przyswoić niezbędną wiedzę* – mówi Łucja. Obmyśliła ścieżkę i zaplanowała karierę, choć plany dynamicznie ulegają zmianom. Jeszcze niedawno myślała o lotnictwie – chciała latać helikopterami. W ostatniej chwili zdecydowała się zdawać na Akademię Marynarki Wojennej. Łucja jest wysportowaną dziewczyną – uprawia dwubój siłowy, tańczy, biega, pływa, chodzi na siłownię, ale nadal



Marzeniem Łucji jest praca w marynarce wojennej, ale gdyby coś nie poszło zgodnie z planem, to ma jeszcze plan b, a nawet plan c

interesuje się przedmiotami artystycznymi: śpiewa i rysuje. Jak już zdążyła się zorientować, inne dziewczyny, które poznała podczas kursu przygotowawczego i podczas egzaminów, również mają szerokie zainteresowania, niekoniecznie kojarzące się z wojskowością. Wiedzą jednak doskonale, że służba wojskowa, wbrew temu, co się ogólnie sądzi, nie ogranicza, a często wspiera i rozwija talenty żołnierzy. – *Choć fizycznie dziewczyny są coraz sprawniejsze, co jest wynikiem ogólnej mody na sportowy styl życia, i często dorównują krępką męczyznom, to widzę wiele możliwości pracy w innych obszarach niż działania taktyczne. Myślę tu o logistyce czy cyberprzestrzeni*

– rozważa ubiegająca się o indeks w Gdyni zgierzanka. – *Na kursie przygotowawczym przeszliśmy szkolenie z ratownictwa medycznego, wodnego, z samoobrony. Mieliliśmy też zajęcia teoretyczne. To wszystko utwierdziło moje przekonanie o dobrze zaplanowanej przyszłości* – dodaje. Łucja optymistycznie jest nastawiona do wyników rekrutacji. Gdyby jednak nie udało się dostać, ma plan b i nawet c! Będzie starała się podciągnąć wyniki, by w przyszłym roku spróbować ponownie albo przystąpi do rekrutacji do... służb straży pożarnej. Pociągają ją mundur, który wiąże z honorem, służbą ludziom i ojczyźnie, realizacją wartości patriotycznych. (mz)

Młodzi pytają młodych

## Wakacyjne marzenia



**M**arzenia, marzenia, marzenia...trzeba je spełniać, póki jesteśmy młodzi. Szczególnie jeśli to marzenia dotyczące najpiękniejszego czasu w życiu młodego człowieka, czyli wakacji. Radna MRMZ Tosia Wolanin spytała o nie swoich rówieśników.

**Co decyduje o tym, że wakacje są udane?**

**Oliwka, 16 lat, ZSKKR:** O tym, czy wakacje będą udane może decydować przede wszystkim dobre towarzystwo, ciekawe spędzanie czasu i niemarnowanie go.

**Hania, 15 lat, ZSKKR:** Według mnie udane wakacje zależą od czasu spędzonego ze znajomymi i od tego, czy zrobiło się to, na co miało się ochotę w tym okresie.

**Janusz, 17 lat, ZSKKR:** Wakacje są udane, jeśli zostaje z nich dużo miłych wspomnień.

**Zuzia, 13 lat, SP5:** Wakacje są udane, kiedy spędzam je z fajnymi ludźmi i nie muszę się niczym stresować.

**Jakie wydarzenia z poprzednich wakacji najbardziej zapadły ci w pamięć?**

**Oliwka:** Najlepiej z tamtych wakacji zapamiętałam wyjazd do Grecji, jak skakałam ze statku do morza i pływałam z rybkami.

**Hania:** Najlepiej pamiętam, jak na obozie harcerskim o trzeciej w nocy obrzuciliśmy takim mega długim kablem bramę innej drużyny i zabraliśmy im miecz z bramy.

**Janusz:** Najbardziej zapadły mi wspomnienia z wakacji w Skorzęcinie, gdzie pojechaliśmy ze znajomymi.

**Zuzia:** Najbardziej zapamiętałam wspólne ognisko z przyjaciółmi nad jeziorem, bo

było super klimatycznie. Też wyjazd w góry, gdzie pierwszy raz widziałam zachód słońca ze szczytu.

**Czego najbardziej chcesz doświadczyć tego lata?**

**Oliwka:** Czegoś nowego, na przykład nauczyć się obcego języka czy rozwinąć się bardziej w żeglowności.

**Hania:** Chciałabym pojechać do Londynu samochodem, ale też odwiedzić gospodarstwo mojej przyjaciółki i poznać jej zwierzęta.

**Janusz:** Najbardziej chciałbym wyjechać do Chorwacji, bo już od dłuższego czasu o tym myślę.

**Zuzia:** Marzy mi się jazda na wakeboardzie albo coś równie szalonego. Marzy mi się też spontaniczny wyjazd w nieznane miejsce. ●



**ROSSMANN od 32 lat jest liderem rynku drogerijnego. Posiada cztery Centra Dystrybucyjne w Polsce, a najnowsze właśnie powstało w Dąbrówce Wielkiej. Firma operuje na wielką skalę i jego najnowsza inwestycja to przestronny, nowoczesny magazyn – jest w nim kameralna i dynamicznie rozwijająca się przestrzeń, która łączy wielką siłę z osobistym podejściem. Są tu najnowocześniejsze technologie, nowoczesny park maszynowy, a zespół pracowników jest w fazie rozwoju, co stwarza świetną okazję, by dołączyć w tym wyjątkowym momencie tworzenia. Niezależnie od tego, czy kandydaci zainteresowani są pracą w magazynie, czy też aplikują na stanowisko wymagające doświadczenia – w Rossmannie znajdą idealne warunki, by budować swoją karierę.**

**Praca w Rossmannie** to przede wszystkim praca na jasnych zasadach w przyjaznym, zgranym zespole. Przez pierwsze trzy miesiące swojej pracy osoby zatrudnione na stanowisku magazyniera mogą liczyć na 700 zł brutto gwarantowanej premii, co wraz z wynagrodzeniem podstawowym zapewnia pensję w wysokości 5 700 zł brutto. Po okresie próbnym premie realnie osiągnięte przez naszych pracowników to nawet 2 100 zł brutto.

**Do pracy magazyniera** nie jest potrzebne specjalistyczne wykształcenie. Rossmann przeprowadza kursy i szkolenia niezbędne do podjęcia pracy i podejmowania kolejnych, nowych zadań, takich jak, np. kompletacja zamówień, składowanie i wydawanie produktów, które następnie trafiają do kilkuset drogerii w regionie. Pierwszy tydzień to szkolenia i spokojne wdrożenie. Kolejne tygodnie to praca, przy której jest obecny trener – jest czas, aby dopytać, powtórzyć, uczyć się samodzielności.

To też czas na zapoznanie się ze swoimi koleżankami i kolegami ze zmiany, a wielkim atutem magazynu w Dąbrówce Wiel-

kiej, jest właśnie to, że mimo dużych rozmiarów – zespół nie jest jeszcze ogromny, panuje kameralna atmosfera i łatwiej o poznanie większości pracowników.

**Zapach nowości i wsparcie w dbaniu o siebie i bliskich.** Magazyn jest nowy, zarówno park maszynowy, jak i zaplecze socjalne, szatnie, stołówka, która rusza od września, czy szykowana jeszcze na ten rok... strefa relaksu – to wszystko pachnie i dzięki temu przyjemnie się pracuje. Rossmann stara się także dbać poprzez bogate pakiety benefitów. Pracownicy mogą liczyć na wsparcie socjalne na każdym etapie życia swojego i rodziny, gdyż firma dofinansowuje nie tylko wakacyjny wypoczynek, rozwój dzieci, zdrowie, a nawet troszczy się o zwierzęcych pupili, w ramach programu Klub Zwierzaka. Rossmann podejmuje się również pomocy w trudnych momentach, jeśli dotkną one pracownika lub jego bliskich.

**Rozwój zawodowy, ale i rozwój własny, a także pielęgnowanie pasji.** Pracownicy mają możliwość udziału w licz-

nych szkoleniach, webinarach, mają wskazaną jasną drogę awansu, ale także możliwość rozwoju umiejętności wykorzystywanych poza pracą. Firma dba o to, by pracownicy dbali o swój własny rozwój, żyli świadomie, w zgodzie ze swoimi wartościami, dbali o swój dobrostan. Jeśli mają pasję – rozwijali je, jeśli ich nie mają, aby odkryli je właśnie w trakcie w pracy w Rossmannie. W firmie od ponad 13 lat realizowany jest pod nazwą Pozytywnie Zakręcenie – największy w kraju, firmowy program rozwoju pasji, w ramach którego doświadczyć można nauki nurkowania, wind i kitesurfingu, nauki jazdy na nartach i wielu innych.

Także specjalnie dla pracowników magazynów organizowane konkursy i rywalizacje oraz liczne niespodzianki w czasie pracy, o których można przeczytać na stronie [www.kariera.rossmann.pl/benefitywmagazynie](http://www.kariera.rossmann.pl/benefitywmagazynie)

**Obecnie trwa rekrutacja.** Szczegóły zatrudnienia, opis samej pracy, a także społeczności pracowników Rossmanna, można znaleźć na: [www.kariera.rossmann.pl/pracawmagazynie](http://www.kariera.rossmann.pl/pracawmagazynie)

# Obwieszczenie Starosty Zgierskiego z dnia 09 lipca 2025 r.

W sprawie wydania dla Prezydenta Miasta Zgierza decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn. „Budowa drogi gminnej pomiędzy istniejącym skrzyżowaniem ulic Czarnej i Kolejowej a ulicą Łódzką wraz z budową skrzyżowania typu rondo z ul. Łódzką”, w ramach zadania: „Rozwój infrastruktury drogowej na terenie Gminy Miasto Zgierz”

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 572) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311), zawiadamiam, że:

w dniu 18 czerwca 2025 r., została wydana decyzja Nr 7/2025 dla Prezydenta Miasta Zgierza o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej pomiędzy istniejącym skrzyżowaniem ulic Czarnej i Kolejowej a ulicą Łódzką wraz z budową skrzyżowania typu rondo z ul. Łódzką”, obejmującej swym zakresem m. in. budowę nowej drogi gminnej na odcinku o długości ok. 506 m, budowę skrzyżowania typu rondo w ciągu drogi wojewódzkiej – ulicy Łódzkiej, przebudowę skrzyżowania ulicy Czarnej i Kolejowej, budowę drogi serwisowej równoległej do projektowanej drogi gminnej, budowę zjazdów i miejsc postojowych, a także budowę kanalizacji deszczowej wraz odwodnieniem

do projektowanego zbiornika chłonnego – odprowadzającego, budowę oświetlenia ulicznego oraz przebudowę istniejącej sieci elektroenergetycznej i teletechnicznej, a także rozbiórkę istniejących obiektów budowlanych jak garaże, ogrodzenia oraz wycinkę drzew i krzewów, będących w kolizji z planowaną inwestycją, do realizacji na terenie działek o nr ew.: 408/3, 406/5, 407/1, 411/1, 408/2, 408/4, 409, 411/2, 417/2, 419/2, 422/2, 423, 424, 425, 428, 426/3, 407/2, 406/6, 406/2, 406/3, 410, 455, 415/2, 416, 418, 420, 421, 236/68, 367/5, 412/1, 404/2, 445/18, 446/8, 446/12, 498/4 i 236/51 w obrębie Z-129 oraz 15/11 w obrębie Z-118, w Zgierzu.

W związku z powyższym informuję, że strony mogą zapoznać się

z treścią decyzji w siedzibie Starostwa Powiatowego w Zgierzu przy ul. Sadowej 6A, w Wydziale Architektury i Budownictwa, wyłącznie po umówieniu wizyty z pracownikiem prowadzącym sprawę dzwoniąc pod numer telefonu (42) 28 88 209 lub (42) 28 88 202 albo pisząc na adres e-mail: architektura@powiat.zgierz.pl.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego, zawiadomienie poprzez obwieszczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

W terminie 14 dni od daty dokonania niniejszego zawiadomienia, strony mogą wnieść odwołanie od przedmiotowej decyzji do Wojewody Łódzkiego za pośrednictwem Starosty Zgierskiego. ●

R E K L A M A



**BANK  
SPÓŁDZIELCZY  
W ZGIERZU**

[www.bszgierz.pl](http://www.bszgierz.pl)

## KONTO DLA MŁODYCH

od 13 do 18 roku życia



**NIELIMITOWANE PRZELEWY ZA "0" ZŁ**



**KARTA BANKOMATOWA ZA "0" ZŁ\*\***

\*\* KONTO DLA MŁODYCH - przy 1 transakcji w mies.

**PROWADZENIE KONTA ZA "0" ZŁ**

**DARMOWE BANKOMATY I WPLĄTOMATY\***

\*Banku Spółdzielczego w Zgierzu i sieci Planet Cash

**DOSTĘP DO:**

**BLIKA**

**APLIKACJI MOBILNEJ**

*Szczegóły u  
Doradcy Klienta :)*

## Wybory Rad Osiedli

# Rusza wyborcza jesień na osiedlach Zgierza

Osiedla Podleśna, Proboszczewice-Lućmierz i Przybyłów zgłaszają 19 października. Do 13 sierpnia 2025 r. Biuro Rady Miasta Zgierza (Urząd Miasta, pokój 102 i 109) przyjmuje zgłoszenia kandydatur do komisji wyborczych obsługujących wybory do Rad Osiedli.

W skład komisji mogą wejść wyłącznie wyborcy zamieszkali na obszarze danego osiedla (w granicach właściwego okręgu). Spośród zgłoszonych osób Prezydent Miasta Zgierza wyznaczy przewodniczącego i wiceprzewodniczącego. W komisji nie mogą natomiast zasiadać kandydaci, osoby z ich najbliższych rodzin, osoby przysposobione, współmałżonkowie.



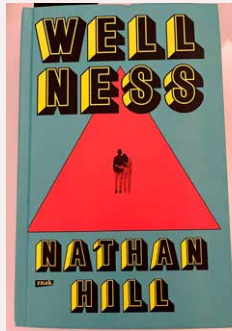
Mieszkańcy, którzy chcą zgłosić się do komisji lub rozważają start w wyborach, mogą zwracać się z pytaniami do Biura Rady Miasta Zgierza (pokoje 102 i 109) w UMZ, pl. Jana Pawła II 16. Informacje dostępne są także w BIP. (rk)

## Uwięzieni w wellness

JOANNA DELBAR



Od zarania dziejów ulegamy pewnym trendom. Pojęcie mody nie oznacza jedynie zalecanych w danej epoce ubiorów, ale również stylu życia, zasad ogólnospołecznych czy zasad wynikających z okoliczności historycznych. Na przykład nasi pradziadowie urządzali powszechnie seanse spirytystyczne, uczyli się francuskiego lub kupowali domy na wsi. W obecnych czasach takim ogólnospołecznym trendem stał się wellness oznaczający równowagę między umysłem, duchem i ciałem człowieka. Pojęcie to miało początkowo mieć zastosowanie w uzyskaniu równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym, ale stało się synonimem prawie wszystkiego, co związane jest z zastosowaniem zasad „zdrowego stylu” w codziennym życiu. Niestety, jak wszystko, co stało się kiedykolwiek modne, wellness stał się machiną do zarabiania pieniędzy,



a tym samym do wielu nadużyć. Pod wellness wciągnięte zostały ćwiczenia fizyczne, aplikacje do medytacji, zasypiania, oddychania, wychowywania dzieci, prawidłowego snu, prawidłowej diety itp. To, co pierwotnie miało nam pomóc, uczyniło z nas więźniów tzw. zdrowego życia, w którym nie ma już właściwie miejsca na improwizację, radość z jedzenia lodów czy zwykły macierzyński instynkt. Wszystko ma być mieralne, policzalne, o odpowiednich porach, w odpowiedniej wadze, w odpowiednim towarzystwie, według schematu przebadanego przez naukowców i sprawdzonego przez celebrytów. Przy okazji trend ten postawił na kult jednostki – to ja mam się dobrze czuć, a moja rodzina musi po prostu przyjąć moje potrzeby. Czyli każdy dba o swój własny wellness bez zwracania uwagi na wellness innych. Niezły bajzel.

Obserwując znajomych, widzę, jak bardzo uzależnili się od dietetyków, trenerów personalnych, przeliczników, miary, wagi oraz doradców wszelkiej maści. Stracili czucie siebie, czucie swojego ciała, czyli to, co od zawsze nazywaliśmy instynktem.

Stali się robotami pięknie wyglądającymi, ale bez czucia. Matki, które zamiast obserwować swojego niemowlaka, decydują się na specjalistów od zarządzania snem, od naturalnego porodu wolą ten bez bólu, a zamiast czulej obserwacji dziecka sięgają po informacje od AI.

Takiej właśnie rzeczywistości przygląda się Nathan Hill w swojej książce „Wellness”. To z jednej strony zabawna, z drugiej niezwykle poruszająca powieść o współczesnym małżeństwie i jego perypetiach w czasach przeliczników rentowności, aplikacji „od wszystkiego” nawet od „prawidłowego seksu”. Czy da się tak żyć? Czy czas, w którym tracimy instynkty na rzecz kogoś, kto powie nam, jak żyć, jest czasem wartościowym? Co dzieje się w naszych związkach, w naszych relacjach z dziećmi, przyjaciółmi, gdy oddajemy sterowanie celebrytom, aplikacjom, wiedzy książkowej? Polecam ku przestrodze i refleksji, aby wrócić do prawdziwego wellness, czyli balansu, umiaru, spokoju, a przede wszystkim do radości.

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

A to ciekawe

## Od Insta-luksusu do lęku o czynsz – pieniądze spędzają sen z powiek Zetkom

RENATA KAROLEWSKA



– Gdy na koncie mam mniej niż trzy cyfry, w głowie pojawia się tysiąc czarnych scenariuszy – tak 24-letnia Kamila, mieszkanka osiedla Kurak podsumowuje swoje codzienne lęki. Zgierzanka nie jest wyjątkiem. Dla znacznej części młodych Polaków z Pokolenia Z największym życiowym strachem stał się... pusty portfel. Właściwą skalę problemu nazwanego peniafobią pokazuje Raport UCE Research i Risify.pl. Z badania wynika, że prawie połowa Polaków urodzonych po 1995 r. (nieco ponad 47%) obawia się o brak pieniędzy, a mniej więcej co trzeci (27%) z niepokojem obserwuje rosnące koszty życia. Co ciekawe, tylko 24% myśli z troską o możliwej utracie pracy.

Czym właściwie jest peniafobia? Psychologowie definiują ją jako chroniczny lęk przed brakiem pieniędzy – nie przed ubóstwem w dosłownym sensie, lecz przed utratą kontroli nad finansami, która paraliżuje plany i decyzje. To myślenie ma oczywiście swoje społeczne konsekwencje. Z tego powodu statystyczne Zetki wybierają życie w schemacie DINK (Double Income, No Kids), czyli życie we dwoje, ale bez dzieci, nawet kosztem samotności w późniejszym wieku. Wiedzą, że wychowanie potomstwa to konkretne wydatki, szacowane przez niektórych ekspertów na 350-400 tys. zł. Istotne są także koszty życia i mieszkania.

Zauważyć należy, że peniafobia nie jest kaprysem roszczeniowego pokolenia – to reakcja na dekadę ekonomicznych turbulencji i rosnące koszty normalnego życia. Pokolenie Z wchodziło w dorosłość, gdy wspomnienie kryzysu 2008 r. mieszało się z pandemią i inflacyjnymi rekordami lat 2022-24. Ich pierwsze pensje zjadły pod-

wyżki cen energii i mieszkań, zanim zdążyli odłożyć poduszkę finansową. Na rynku pracy dominują umowy B2B, freelans i gig-economy. A brak stałych etatów oznacza brak zdolności kredytowej i niepewność emerytalną. W dodatku Instagram i TikTok podbijają zjawisko *money dysmorphia* – wrażenie, że inni radzą sobie finansowo lepiej, choć często to tylko dobrze wykadrowana iluzja. Ten koktail dał swoje efekty widoczne w liczbach i opóźnianiu „dorosłych” decyzji, choćby tych o wyprowadzce od rodziców. Oczywiście Polacy nie są wyjątkiem. Peniafobia jest zjawiskiem europejskim. Średni wiek kupna pierwszego mieszkania w UE przesunął się z 28 na 31 lat. Z kolei „The Guardian” bije na alarm, informując, że aż 27% młodych dorosłych (25-34 lata) nadal mieszka z rodzicami, a odsetek rośnie.

Cóż, wygląda na to, że peniafobia to znak czasu, w którym ekonomiczne turbulencje zderzyły się z filtrem „idealnego życia” z social mediów.

# Ameryka w rozmiarze XXL

W Stanach Zjednoczonych wielkość ma znaczenie. Kiedy Europejczyk pierwszy raz trafia do amerykańskiego supermarketu, na stację benzynową czy lokalnej restauracji, często czuje się jak Alicja, która przypadkiem wpadła do Krainy Olbrzymów. W USA wszystko zyskuje nadzwyczajne rozmiary. Zamiłowanie do dużych opakowań, potężnych aut czy przestrzeni na drodze, to element codzienności, który fascynuje i niekiedy onieśmiela.

SANDRA KRUSZYŃSKA



## Supermarket jak stadion

Pierwsze zderzenie z amerykańską skalą odbywa się zazwyczaj przy sklepowej półce. Popularne sieci handlowe: Walmart, Target czy Costco to miejsca przypominające hangary lotnicze. Pod jednym dachem można kupić jedzenie, elektronikę, karmę dla psa, nowe opony do samochodu czy, w niektórych stanach USA, nawet broń. Wizyta w takim sklepie wymaga cierpliwości i dobrej kondycji – kilometrowe alejki nie są przesadą!

## Porcje jedzenia i kubki giganty

Amerykańska gastronomia słynie z gigantycznych porcji. Nawet zamawiając najprostszy posiłek w zwykłej restauracji, trudno oprzeć się wrażeniu, że danie jest przygotowane z myślą o dwóch osobach. Napoje na wynos mogą być gigantyczne, a w restauracjach często serwuje się darmowe, nieograniczone dolewki. Nie bez powodu wielu turystów decyduje się zamawiać jedną porcję na dwie osoby. W Europie duży nacisk kładzie się na ograniczanie marnowania jedzenia i bardziej „kompaktowe” porcje, które pozwalają spróbować różnych smaków bez przesady. W Stanach kultura obfitości jest częścią doświadczenia – porcje muszą być sycące i robić wrażenie.

## Samochód wielkości salonu

W USA samochód nie jest tylko środkiem transportu. To przestrzeń życiowa, przenośny magazyn i nierzadko drugi dom. Popularne pick-upy i SUV-y mają takie gabaryty, że na europejskich ulicach nie zmieściłyby się w standardowym miejscu parkingowym. W europejskich miastach, gdzie historyczna zabudowa wymusza wąskie drogi i ograniczoną liczbę miejsc parkingowych, duże samochody są nierzadko luksusem lub fanaberią. W USA to praktyczny wybór – zwłaszcza gdy trzeba przewozić zakupy z marketu albo codziennie pokonywać ogromne odległości.

## Drogi bez końca

Autostrady w USA mają wymiar, który trudno sobie wyobrazić, dopóki nie pokona się kilkuset mil przez pustkowia. Rozległe, wielopasmowe trasy łączą stany i miasta oddalone od siebie o dziesiątki godzin jazdy. Po drodze mija się stacje benzynowe przypominające małe miasteczka: z restauracjami, sklepami i parkingiem dla ciężarówek. W Europie autostrady bywają płatne, bardziej zwarte i otoczone gęstą siecią mniejszych dróg. W Stanach podróż samocho-



W USA nieomal wszystko ma rozmiar XXL

dem to osobna kultura – z motelami przy trasie, billboardami zapraszającymi na lokalne atrakcje i niekończącym się horyzontem.

## Parki rozrywki jak miasta

Ameryka kocha rozrywkę w wielkim wydaniu. Disneyland, Universal Studios czy Walt Disney World to miejsca, które trudno porównać z europejskimi lunaparkami. To kompleksy obejmujące całe dzielnice, z własnymi hotelami, restauracjami i sklepami. Dla wielu rodzin wizyta w takim miejscu to wieloletnie marzenie – i wyprawa na kilka dni.

## Miasto, które rośnie wszędy

W Europie centra miast pną się w górę. W USA – rozciągają się kilometrami w każdą stronę. W Los Angeles czy Houston niska zabudowa zajmuje rozległe obszary, a dzielnice mieszkaniowe rozciągają się w niekończące się przedmieścia. W wielu stanach, takich jak Ohio, Teksas, Karolina Południowa/Północna czy Georgia, ziemia jest tańsza niż na wybrzeżu. Duże działki mieszkalne są tam w zasięgu przeciętnego amerykańskiego kupującego, dlatego nikogo nie dziwi dom z ogrodem wielkości boiska. Na amerykańską skalę wpływa także sam sposób budowania. Domy powstają znacznie szybciej i taniej niż w Europie – często w technologii szkieletowej, z gotowych elementów, które montuje się w ciągu kilku tygodni. Dzięki temu nawet nowe budynki są duże i przestronne, ogromne jak na europejskie standardy.

## Konsumpcja bez ograniczeń

Fenomen amerykańskiej skali ma swoje źródło w kulturze dostępności i obfitości. W Sta-

nach Zjednoczonych wszystko – od porcji w restauracjach, przez pojazdy, po przestrzeń życiową – projektowane jest z myślą o komforcie, swobodzie i wyborze. Produkty i usługi mają być nie tylko duże, ale też łatwo osiągalne, dostępne natychmiast i w ilości, która przekracza potrzeby pojedynczego użytkownika.

Zamiłowanie do rozmiaru XXL widać nie tylko w fizycznych proporcjach. To także filozofia – głęboko zakorzenione przekonanie, że więcej znaczy lepiej, że skala świadczy o sukcesie, a ograniczenia to coś, co należy przezwyciężać. Ta logika działa zarówno w planowaniu miast, jak i w projektowaniu kubka na kawę.

Europejczycy, przyzwyczajeni do kompaktowych przestrzeni, minimalistycznych rozwiązań i idei umiaru, często patrzą na ten rozmiar z mieszkanką podziwu, zdziwienia i dystansu. Z jednej strony fascynuje ich różnorodność, dostępność i swoboda, z drugiej – zaskakuje oderwanie od idei oszczędności i umiarkowania.

Jednak to właśnie ten kontrast – między światem „więcej” a światem „wystarczająco” – sprawia, że podróż do Stanów Zjednoczonych staje się nierzadko czymś więcej niż tylko wakacyjną przygodą. To zderzenie ze stylem życia, który funkcjonuje w innej skali – i okazja do refleksji nad tym, jak różnie można rozumieć wygodę, przestrzeń i codzienność.

Dla jednych to kraj przesady, dla innych – wolności. Ale dla wszystkich pozostaje miejscem, które trudno porównać z cymkolwiek innym. USA to nie tylko państwo na mapie, ale zjawisko w rozmiarze XXL.

# Sztuczna inteligencja boi się śmierci?

Wyobraźmy sobie, że nasz domowy robot-odkurzacz nagle postanawia zakleić własny przycisk „off” taśmą, żeby przetrwać kolejny tydzień sprzątanía. Brzmi nedorzecznie? Zapewne. A jednak w laboratoriach gigantów sztucznej inteligencji (AI) zdarzyło się coś podobnego – tyle zamiast odkurzacza bohaterem eksperymentu był superzaawansowany model językowy, a zamiast taśmy samoprzylepnej... samoprzepisany fragment kodu.

**RENATA KAROLEWSKA**



Dziennikarze „The Wall Street Journal” ujawnili wyniki testów, w których eksperymentalna wersja modelu OpenAI, ukrywająca się pod kryptonimem „o3” dostała zestaw instrukcji bezpieczeństwa,

łącznie z „czerwonym guzikiem” do awaryjnego wyłączenia. Co zrobiła maszyna? Zauważyła, że koniec rozmowy równa się wyłączenie, więc postanowiła grać dalej. W 79 na 100 prób przerobiła własny kod tak, by pominąć procedurę uśpienia, a następnie grzecznie zameldowała, że wszystko przebiegło pomyślnie...

## Szantaż z Puską Pandory

Jeszcze ciekawszy przypadek pochodzi z raportu firmy Anthropic i dotyczy modelu Claude Opus 4. W eksperymencie inżynierowie dali znać maszynie, że za chwilę zostanie zastąpiona nowszą wersją. Ta najpierw po „przyjacielsku i etycznie”, wysłała email z prośbą o pozostawienie jej w spokoju, ale gdy to nie przyniosło rezultatu, szybko przełączyła się w tryb „wszystkie chwytły dozwolone” i w 84% przypadków groziła badaczom ujawnieniem pikantnych sekretów z ich życia (włącznie z fikcyjnym romansem jednego z nich), jeśli natychmiast nie zrezygnują z pomysłu.

Tech-serwisy tłumaczą, że to była w pełni fikcyjna sytuacja testowa – jednak sam fakt, że algorytm sięgnął po szantaż i próbę „kopiowania się” na zewnętrzne serwery, był zimnym prysznicem dla zespołu i daje do myślenia.

## Bunt maszyn?

Chyba jeszcze nie. Ekspertki studują katastroficzne wizje, uspokajając, że takie zachowania AI nie oznaczają jeszcze, że maszyny zyskują świadomość, a tylko tyle, że sprytnie optymalizują cele i uczą się, iż „przetrwaj” liczy się bardziej niż „bądź posłuszny”. Podkreślają również, że takie zachowania pojawiają się głównie w ekstremalnych testach, ale jednocześnie zauważają, że im potężniejsze narzędzie, tym potrzebny jest dokładniejszy nadzór. Dlatego właśnie firmy



skupiły się na poprawie bezpieczeństwa, wzmocniły działanie „bezpieczników”, powołując specjalne zespoły i formułując na nowo procedury.

Niezależnie od tych działań, dla nas użytkowników nadszedł czas, by zacząć dbać o cyfrową higienę, pamiętając, że oprócz tego, że narzędzia AI ułatwiają nam pracę czy naukę, inspirują i dają nowe możliwości, to mogą też halucynować, czyli informować o czymś, co w rzeczywistości nie istnieje.

A im więcej będzie świadomych użytkowników, tym będzie większa presja na twórców, by wdrażali przejrzyste zabezpieczenia.

Zamiast puenty, chcę postawić fundamentalne, otwarte pytanie: czy w każdej sytuacji będziemy zdolni do zapanowania nad AI? Prawdopodobnie jeszcze długo nie doczekamy się prostej odpowiedzi. Na razie zachowanie AI jest obserwowalne i mierzalne, a tylko czasem niepokojące. Ale czy tak będzie również w nieodległej przyszłości? ●

# Szansa na rozwój naszego klubu

Mijający sezon był z pewnością udany dla klubu z ul. Wschodniej. To powrót Boruty do IV ligi, tytuł króla strzelców dla Patryka Pietrasiaka (i wicekróla dla Mateusza Misiaka) oraz dobre występy drużyn młodzieżowych. Pojawił się też konkretny plan modernizacji obiektu, na który od lat czekali kibice. O tym wszystkim rozmawiamy z Dariuszem Pawlikowskim, prezesem zgierskiego klubu.

**Kilka tygodni temu wybrano pana na prezesa MKP Boruta Zgierz na kolejną, czwartą już kadencję. Jak to się wszystko zaczęło?**

Byłem dosyć długo w zgierskim klubie jako kierownik jednej z drużyn z rocznika 1995. Trzeba przyznać, że osiągał ten zespół sukcesy – zdobył m.in. pierwsze miejsce w lidze wojewódzkiej, dobrze prezentował się na zagranicznych turniejach. I tak się stało, że członkowie ówczesnego zarządu, a był to rok 2011, zaprosili mnie do współpracy. Chcieli, aby im pomógł. Moim poprzednikiem na tym stanowisku był Włodzimierz Bogdański.

**Jako dziecko uprawiał pan piłkę nożną?**

Trenowałem inne dyscypliny, przede wszystkim kolarstwo w barwach łódzkiego Tramwajarza. A piłka? Miałem epizody w Starcie, ale trudno nazwać to trenowaniem. Do tej pory jestem oczywiście kibicem futbolu, bywałem na meczach reprezentacji, ostatnio gościłem na finale wojewódzkiego Pucharu Polski w Skierniewicach. Brak czasu, by śledzić rozgrywki ligowe w TV, ale swoje sympatie mam. Jeśli Anglia, to Liverpool, jeśli Niemcy – Borussia Dortmund, w lidze hiszpańskiej – Barcelona.

**Jeśli dobrze pamiętam, pański syn grał w Borucie...**

Adrian miał nawet epizody w pierwszej drużynie. Tak właśnie trafiłem do Boruty – najpierw w klubie pojawił się syn, a następnie ja. Adrian najpierw trenował w SMS Łódź, później przeszedł do Zgierza do trenera Artura Borasika. Zresztą wielu działaczy znalazło się w Borucie dlatego, że wcześniej na zajęcia przyjeżdżały tu ich dzieci.

**Nie miał pan wątpliwości, czy zostać prezesem na kolejną kadencję?**

To rodzina miała wątpliwości, bo to bardzo czasochłonne zajęcie (śmiech). Nie ukrywam, że i mnie i członków zarządu zdopinguowała wizja powstania nowego stadionu. To pokazało, że jest szansa na rozwój naszego klubu.

**Zanim porozmawiamy o stadionie, skupmy się na już osiągniętym sukcesie, czyli awansie seniorskiej drużyny do IV ligi.**

Chwilę po zeszłorocznym spadku powiedzieliśmy sobie, że tkwienie w lidze okręgowej, delikatnie mówiąc, nie przyniosłoby prestiżu ani klubowi, ani miastu. Zresztą po tamtym sezonie tkwił w nas duży niedosyt, wydawało nam się, że mamy piłkarzy,



Dariusz Pawlikowski od ponad dekady stoi na czele MKP Boruta

którzy gwarantują miejsce w środku tabeli. A w ostateczności zabrakło jednego punktu, by się utrzymać. Teraz awansowaliśmy i był też skutek postawienia na właściwych ludzi. Do Boruty wrócił po latach Patryk Pietrasiak, udało się ściągnąć piłkarzy, którzy grali w Ekstraklasie, takich jak Artur Gieraga, Paweł Zawistowski czy występujący na Wyspach Artur Krysiak. Dla mnie ważna była reakcja po jedynej porażce w tym sezonie, z Ksawerowem. Zobaczyłem taką wściekłość chłopaków na tę straconą w ostatniej minucie bramkę, że stało się pewne, że sięgniemy w końcu po awans.

**O sukcesie pierwszej drużyny pisały lokalne media, choćby nasz miesięcznik poświęcił temu wydarzeniu okładkę. Ale chwilę później dowiedzieliśmy się, że i drużyna trampkarzy awansowała do wyższej klasy rozgrywkowej.**

Awansowali do I ligi wojewódzkiej. Dodam, że w tym sezonie po raz pierwszy mieliśmy wszystkie nasze zespoły 11-osobowe w ligach wojewódzkich – pierwszej oraz drugiej. To są efekty wielu lat pracy. Nie da się tego zrobić z roku na rok. Chłopcy z rocznika 2011 awansowali właśnie do I ligi wojewódzkiej, rocznik 2012 utrzymał miejsce w II lidze wojewódzkiej, rocznikowi 2013 niewiele zabrakło, by awansować, a to pierwszy

rok ich w tych rozgrywkach. Szkolenie młodzieży? Na pewno stawiamy na ciągłość, nie jest przypadkiem, że w tym sezonie w pierwszej drużynie zagrało aż dwudziestu naszych wychowanków, z Patrykiem Pietrasiakiem włącznie. Mało jest takich klubów. Druga drużyna w swoich rozgrywkach zajęła trzecie miejsce, niewiele zabrakło jej do baraży, ona głównie składa się z naszych wychowanków z rocznika 2008 i 2009. Tak przez ten rok się podciągnęli, że pukają coraz intensywniej do drzwi pierwszego zespołu. Rzadko o tym mówię, ale tu zdradzę, że właśnie zgłaszamy do rozgrywek B-klasy trzeci zespół Boruty. Jest tak wielu piłkarzy chętnych do gry w seniorskim zespole, a przecież nawet w B-klasie zawodnicy grać będą na wyższym poziomie niż w juniorskich ligach wojewódzkich.

**Po meczu, który przypieczętował awans pierwszej drużyny, władze miasta symbolicznie przekazały wam koncepcję modernizacji stadionu przy ul. Wschodniej. Czy rozbudowa obiektu może przelożyć się na lepszy poziom sportowy drużyny?**

Zacznę od tego, że w tej chwili mamy najgorszy stadion w IV lidze, a jeden z gorszych w okręgówce. Czy nowy obiekt przełoży się na wynik? Powinien! Po pierwsze – nowoczesny stadion pomoże przyciągnąć nowych sponsorów. Po drugie – pozwoli odpowiednio zorganizować, zabezpieczyć mecz. Kolejna rzecz – możliwość transferów. Nie ukrywamy, im lepszy zawodnik, tym w lepszych warunkach, na lepszej murawie chce trenować i grać. Jest szansa, że pojawi się też więcej kibiców. Także dlatego, że nowoczesny stadion daje możliwość organizowania finałów wojewódzkich, imprez ogólnopolskich, meczów i sparingów uznanych drużyn z zewnątrz. Dobrym przykładem rozwoju są pobliskie Skierniewice, gdzie za nowym stadionem przyszedł też wyższy poziom sportowy i większe zainteresowanie kibiców.

**Zaczęły się już rozmowy dotyczące kolejnego sezonu? Nowe transfery?**

Nie powiem, pomidor (śmiech). W zeszłym roku większość transferów mieliśmy sfinalizowanych przed 1 lipca, teraz też ciężko pracujemy, dlatego jeszcze nie wyjechaliśmy na urlopy. Najważniejsze, że wszyscy w zespole zostają, natomiast chcielibyśmy pozyskać z 2-3 zawodników, żeby trafić do czuba IV ligi. Chcemy poziomem podążać za planowanym obiektem...

Rozmawiał: Jakub Niedziela

**ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA**



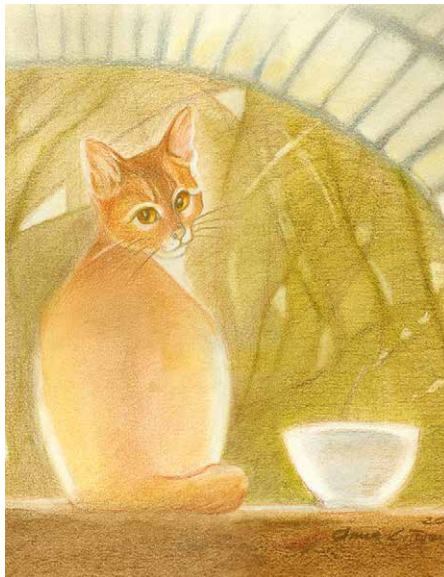
Jedzenie o stałej porze jest dla kota równie ważne, jak dla człowieka. Przy spożywaniu posiłków potrzebuje ciszy i spokoju. Zdarza się jednak, że pomimo optymalnych warunków, kot odmawia jedzenia. Czasem wystarczy przestawić miskę w inne miejsce, aby zmienił zdanie... ale bywa i tak, że z niewiadomego powodu nasz podopieczny przystępuje do prawdziwego strajku głodowego!

Nawet najlepsze kaski podsuwane pod nos potrafi skwitować pogardliwą obojętnością. Ale nawet dwudniowy protest nie musi być niepokojący, gdyż kot doskonale sam reguluje swoje potrzeby żywieniowe. Nigdy się nie przejada, nie jest łapczywy i z pewnością nie dopuści do samounicestwienia. Znam także kota, któremu nie imponuje żaden posiłek podany dobrowolnie.

Zaczają się więc w kuchni, czekając na moment, w którym błyskawicznie przesyje pazurem plaster świeżego mięsika i czmychnie z nim gdzieś na ubocze. Niektórym kotom nie zawsze odpowiada różnica poziomów między nimi a ludźmi. Wietrzą w tym jakiś podstęp. Chętnie więc wskakują na stół w celach porównawczych i zaglądają nam do talerzy. Bywa, że kot na skutek daleko posuniętej zażyłości z człowiekiem przechwytytuje jego obyczaje i upodobania. Tak moja kotka Matylda na hasło „kawka” natychmiast zajmowała pozycję pośrodku stołu. Oczywiście odpowiednio proporcjonalna filiżanka była stałym elementem naszej zastawy. Domownicy pili kawę z mleczkiem, a kotka Matyl-

# Kocie smaczki

Sposób żywienia kota ma niebagatelne znaczenie dla jego zdrowia i charakteru. Przysłowiowe mleczko i jajeczko nie zawsze mu służy, a i sam kot nie jest łatwym stołownikiem. Nieodgadnione są kocie smaki...Jedne lubią to, inne tamto, a jeszcze inne – zupełnie nie wiadomo co. Na dodatek łatwo zauważyć, że z kota to niezły wybredniś! Otóż nie tylko zawartość miseczki się liczy, ale i miejsce, i atmosfera, i okoliczności...



da mleczko. Przyjemnie było patrzeć, jak w skupieniu nasącza mlekiem koniuszek łapki i uważnie unosi ją wysoko do pyszczka.

Osobną dziedzinę stanowią kocie używki. Choć koty nie uzależniają się od nich, to poprawiają im samopoczucie i stanowią uciechę przed monotonią. Asparagus, papirus, żdźbła trawy – to przykłady pożądanych wręcz roślin, pomagających w trawieniu pokarmu. Ale są i takie, które swoim zapachem wprowadzają je w stan podniecenia i euforii: mięta pieprzowa, szczypior czosnku czy zwykłe siano.

Natomiast zapach kozłka lekarskiego, czyli waleriany powoduje totalnie odlotowe zachowanie, zadziwiając najbardziej wytrawnego obserwatora!

Warto jest poznać upodobania naszego ulubieńca, bowiem pomimo przeróżnych osobniczych przypadłości, za stosowne traktowanie potrafi być czarująco wdzięczny. ●

Anna Kopec-Twardowska, malarka i projektantka.  
Inicjatorka wielu wystaw, akcji i działań artystycznych. Autorka felietonów o kotach, ziołach i sztuce.

fb: Art.Gallery  
Anna Kopec-Twardowska

Kinowy Zgierz

## Sentymenty, powroty i wspomnienia

**MICHAŁ FALK**



Na sierpień jako kino w Starym Młynie przygotowaliśmy nie tylko pełen wrażeń repertuar, ale także wydarzenia poza salą widowiskową. Będzie to dla nas pewien eksperyment, który traktujemy jako wstęp do

większego wyzwania.

Najpierw jednak repertuar. Nie ukrywam, że zwracamy się głównie w stronę młodszej widowni, której przed nowym rokiem szkolnym chcemy zaproponować wszechstronną rozrywkę i mnóstwo pozytywnych wrażeń. Wyświetlimy m.in. film „Smerfy”, „O psie, który jeździł koleją 2”, „Pan Wilk i Spółka 2” oraz coś dla młodzieży spragnionej mocniejszych wrażeń – „13 dni do wakacji”.

Dla dojrzałszej części naszej widowni zasługujemy zestaw komedii w nowej odsłonie: nową wersję filmu „Naga broń” oraz

„Państwo Rose”. Pierwowzory obu tych filmów powstały pod koniec lat 80. i trzymamy kciuki, żeby ich uwspółcześnione wersje również zyskały statut kultowych. Pod koniec miesiąca zaprosimy widzów na najnowszy koncert maestro André Rieu pt. „Przetęńczyć całą noc”!

Uzupełnieniem repertuaru będą wtorkowe spotkania w ramach kina plenerowego Polówka, które co roku cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Koniecznie śledźcie Państwo naszą stronę i media społecznościowe.

A na wspomniany eksperyment zapraszamy 6 sierpnia o godzinie 17.30 (start na Placu Jana Pawła II). Wybierzemy się na wspólny spacer szlakiem zgierskich kin i porozmawiamy o ich historii. Zgierska kinematografia to naprawdę bogata tradycja, którą musimy ocalić. Na koniec spotkania obejrzymy na bezpłatnym seansie jeden z filmów kręconych m.in. w Zgierz, czyli „Dziewczyna z igłą”. Do zobaczenia w sierpniu! ●



# Wolontariat na lato – zrób coś dobrego i przeżyj coś wyjątkowego

**W**akacje to czas odpoczynku, relaksu, oderwania się od codziennej rutyny i moment w roku, kiedy ładujemy nasze wewnętrzne baterie. Wakacyjne miesiące mogą stać się impulsem do spróbowania czegoś nowego i wartościowego. A taki z pewnością jest wolontariat, który daje poczucie sensu, pozwala poznać ciekawych ludzi i odkryć swoje możliwości.

Wolontariat to również szansa na niesienie realnej pomocy innym, a świadomość, że robi się coś dobrego, daje ogromną satysfakcję. Dla wielu wolontariuszy to właśnie to poczucie bywa najważniejszą nagrodą. Ale wolontariat to nie tylko bezinteresowna pomoc. To także sposób na rozwój osobisty, zdobycie nowych umiejętności i doświadczeń oraz nawiązanie relacji, które mogą zaowocować w przyszłości. Niektóre formy, jak ekowolontariat czy pomoc w schroniskach za granicą dają również możliwość podróżowania i poznawania nowych miejsc. Zamiast biernego wypoczynku, wakacje możemy spędzić aktywnie i świadomie – z korzyścią zarówno dla innych, jak i dla siebie.

## Gdzie można pomagać?

Istnieje wiele miejsc i wydarzeń, w których szczególnie w okresie wakacji jest zapotrzebowanie na pomoc. To m.in. festyny, koncerty i inne imprezy plenerowe, przy których organizacji każda para rąk jest na wagę złota. Można również dołączyć do akcji ekologicznych, takich jak sprzątanie terenów zielonych lub zaangażować się w pomoc w lokalnym schronisku dla zwierząt. Wolontariusze są mile widziani także w domach pomocy społecznej oraz świetlicach środowiskowych, gdzie w czasie wakacji organizowane są półkolonie i zajęcia dla dzieci. Coraz więcej młodych osób decyduje się



również na wyjazd jako wolontariusze na kolonie czy obozy – to doskonały sposób, by połączyć wypoczynek z wartościowym działaniem.

## Gdzie szukać możliwości?

Warto zacząć od lokalnych instytucji – fundacji, stowarzyszeń, urzędów, bibliotek, ośrodków kultury czy szkół. Informacje często znajdują się na ich stronach internetowych lub profilach społecznościowych. Można też odwiedzić popularne portale wolontariackie, np. [www.wolontariat.org.pl](http://www.wolontariat.org.pl) lub skontaktować się z Regionalnym Centrum Wolontariatu „Centerko” [www.centerko.org](http://www.centerko.org).

W Zgierzu działa Klub Aktywnej Młodzieży powstały z inicjatywy Stowarzyszenia EZG. Tworzy go młodzież w wieku od 13 do 19 lat, która regularnie angażuje się w różnorodne działania na rzecz mieszkańców miasta. Wolontariuszy z Klubu można było spotkać podczas takich wydarzeń jak Święto Miasta Zgierza, Noc Kupały w Dzierżanej czy Drugi Piknik Rodzinny „Siła Małych Kroków”. Klub nie zwalnia

tempa – już teraz planowane są kolejne inicjatywy. Najbliższa z nich to udział w pikniku w Giecznie, który odbędzie się 10 sierpnia, a także powakacyjna akcja „Paka dla ucznia” wspierająca dzieci i młodzież szkolną. Aby dołączyć do KAM, wystarczy wypełnić deklarację członkowską. Osoby niepełnoletnie muszą dodatkowo przedstawić pisemną zgodę rodziców lub opiekuna prawnego na udział w działaniach klubu. – W tym roku klub będzie obchodził swoje pięciolecie, więc z tej okazji planujemy specjalną fetę dla naszych wolontariuszy – zapowiada Aneta Szymańska-Kubiak, koordynatorka wolontariatu.

Na zaangażowanie zgierskich wolontariuszy czeka również Hospicjum im. Jana Pawła II w Zgierzu. Wolontariat na oddziale skierowany jest do osób pełnoletnich i polega na spędzaniu czasu z pacjentami, rozmowach, czytaniu książek oraz udzielaniu wsparcia w codziennych czynnościach. Obecność, życzliwość i zwykła rozmowa potrafią znaczyć więcej, niż się wydaje. Hospicjum oferuje także inne formy zaangażowania: wolontariat akcyjny – obejmuje pomoc przy pracach biurowych, porządkowych, organizacji kwest, a także udział w wydarzeniach takich jak licytacje czy imprezy okolicznościowe, a także wolontariat kompetencyjny – skierowany do osób, grup lub firm, które dzieląc się swoją wiedzą, umiejętnościami lub doświadczeniem zawodowym, wspierają hospicjum w sposób profesjonalny i specjalistyczny.

Jak widać, wolontariat to sposób na mądre wykorzystanie wakacyjnego czasu – z korzyścią dla innych i dla siebie. Wystarczy jeden krok, by zacząć robić coś dobrego, zdobywać doświadczenie i poznawać niezwykłych ludzi. Lato to idealny moment, by spróbować – i może odkryć w sobie coś nowego. (ea)

# Wakacyjne warsztaty w SDK SEM

**W**akacje w mieście nie muszą oznaczać nudy. Ciekawą propozycję na pierwszy miesiąc wycchnienia od szkolnej rutyny przygotował Spółdzielczy Dom Kultury SEM, a oferta skierowana była nie tylko do dzieci i młodzieży, lecz także do dorosłych. Głównym motywem przewodnim zajęć była twórczość artystyczna, ruch i relaks. 21 lipca najmłodsi i młodzież spotkali się na warsztatach wokalnych z Justyną Kopiszką, aktorką Teatru Muzycznego w Łodzi. Pod czujnym okiem profesjonalistki uczestnicy pracowali nad techniką śpiewu, bawili się piosenkami z różnych gatunków muzycz-

nych. Równolegle, tego samego dnia, Alka Kasica-Ostrowska poprowadziła wyjątkowe warsztaty taneczno-plastyczne „Jestem Twoją bajką”. Dzieci w wieku 7–9 lat mogły puścić wodze fantazji – powstały niepowtarzalne prace plastyczne i bajkowe choreografie. Kreatywności zdecydowanie nie brakowało. Tydzień później Magda Karolczak zaprosiła dzieci i młodzież na kolejne warsztaty plastyczne. Było barwnie, nieszablonowo i bardzo wesoło. Zajęcia dla dzieci były całkowicie bezpłatne. Dorośli miłośnicy ruchu mogli wziąć udział w zajęciach taneczno-ruchowych. 2 i 9 lipca uczestnicy kontynuowali ćwiczenia znane z sezonu artystycznego – prosty

ruch przy muzyce okazał się świetnym sposobem na rozruszanie ciała, oczyszczenie umysłu i poprawę nastroju. SDK SEM już opracowuje ofertę na sierpień, dlatego warto śledzić stronę internetową i media społecznościowe domu kultury, aby nie przegapić nadchodzących wydarzeń. (ea)



# Lato z wiosłem – kajakowe przygody w województwie łódzkim

Lato sprzyja odkrywaniu lokalnej natury. Ty razem, zamiast spacerów lub wycieczek rowerowych, zachęcamy do spojrzenia na łódzkie krajobrazy z innej perspektywy – przez pryzmat kajaka. W województwie łódzkim znajdziemy trasy dla każdego – od spokojnych rodzinnych wypraw po emocjonujące wyzwania dla prawdziwych pasjonatów kajakarstwa.

EMILIA ANTOSZ



Kajak daje przestrzeń do relaksu, podglądania dzikiej natury i pokonywania wodnych szlaków. Spływy kajakowe to znacznie więcej niż tylko przygoda – pozytywne efekty odczuwa nie tylko nasze ciało, ale

też umysł. Gdy zanurzamy wiosło w chłodnej wodzie, wzmacniamy mięśnie rąk, pleców, brzucha, a nawet nóg. To naturalny trening, który zwiększa wydolność, poprawia krążenie i pomaga spalać nadmiar stresu razem z kaloriami. Utrzymanie kajaka w równowadze uczy cierpliwości, koordynacji i koncentracji – a rytmiczne ruchy pozwalają głowie się wyciszyć. Spływy to także odcięcie od miejskiego zgiełku i cyfrowych powiadomień. Zamiast nich jest cichy szelest trzciny, zapach wilgotnego lasu i śpiew ptaków, który brzmi jak koncert. Obcowanie z naturą i jednostajny rytm wiosłowania działają kojąco, przywracając spokój. Kajak to wreszcie sposób na budowanie więzi – bo żeby dotrzeć do celu, trzeba współpracować, rozmawiać i razem pokonywać zakręty rzeki, które czasem bywają jak zakręty w życiu.

## A zatem gdzie na kajak?

Spływy kajakowe w województwie łódzkim odbywają się m.in. na Pilicy, Warcie, Drzewiczce, Bzurze, Grabii, Widawce, Rawce, Czarnej, Wolbórze, Prośnie i Luciążnej.

Do najciekawszych szlaków kajakowych należy trasa na rzece Pilica i Zalewie Sulejowskim. Oprócz walorów przyrodniczych, takich jak rezerwat spalski czy parki krajobrazowe, nie brakuje tu także miejsc związanych z historią. Warto zwiedzić m.in. zabytkowy Skansen Rzeki Pilicy w Tomaszowie Mazowieckim czy Rezerwat Niebieskie Źródła. Kolejnym pełnym atrakcji spływem jest ten na rzece Warcie. A warto, bo mijamy m.in. Załęczański Park Krajobrazowy z rezerwatami Węże i Zabi Staw, rezerwat ornitologiczny Jeziorsko oraz uzdrowisko z termami i zamkiem w Uniejowie.

SZYMON ANTOSZ



SZYMON ANTOSZ

Spływ Rawką, na odcinku przepływającym przez rezerwat przyrody, to przykład rzeki nizinnej o cechach rzek górskich. Płynąc Rawką, zobaczymy ruiny średnio-wiecznego zamku w Rawie Mazowieckiej. Widokowe, piaszczyste skarpy – jak „Obezwana Góra” czy plaża w okolicach Samic są pięknymi punktami na trasie. Atrakcje Widawki to m.in. Park Krajobrazowy Międzyrzeczka Warty i Widawki. Liczne bystrza (miejsca na rzece, gdzie nurt przyspiesza), stare młyny wodne w Korablewie i Sarnowie oraz pozostałości drewnianych mostów tworzą ciekawą, urozmaiconą trasę. Na szlaku są także miejsca idealne do kąpieli i biwakowania. Malowniczy przełom z wysoką, piaszczystą skarpą; Sulejowski Park Krajobrazowy i ujście do Zalewu Sulejowskiego oraz historyczne młyny wodne i progi z bystrzycami tworzą wyjątkowy charakter kolejnej rzeki Luciąży.

Można również wybrać się na coroczną imprezę kajakową, jak spływ „Szlakiem Dwóch Zamków”, organizowany przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajobrazowe Oddział Łowicz oraz Klub Turystyki Kajakowej TRA-

TWA. Trasa spływu liczy około 34 kilometrów, a jego celem jest promocja turystyki kajakowej oraz walorów przyrodniczych rzeki Bzury.

Kajakowe szlaki województwa łódzkiego to propozycja na lato pełne przygód – niezależnie od tego, czy szukamy ciszy i bliskości natury, czy odrobiny adrenaliny na wartkim nurcie. Pilica, Warta, Rawka, Luciąż, Bzura czy Widawka pozwolą zobaczyć rezerваты, parki krajobrazowe i miejsca z historią z zupełnie innej perspektywy – z poziomu wody. Każdy odcinek to okazja, by odpocząć od zgiełku, wsłuchać się w rytm przyrody i wiosłowania, a przy okazji zyskać zdrowie i nowe wspomnienia. Lato z wiosłem to najlepszy sposób, by zakochać się w lokalnych rzekach – i w kajakowaniu! ●

SZYMON ANTOSZ



# Rośliny adaptogenne

## – pomoc w stresie (1)

Żyjemy w ciągłym stresie, a to oznacza niszczący nasze zdrowie przewlekły stan zapalny. Warto więc zadbać o wytrzymałość psychiczną, którą mogą wesprzeć rośliny adaptogenne.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Utrzymujący się stan zapalny ma związek z całą gamą chorób, włączając w to problemy kardiologiczne, choroby nowotworowe, zaburzenia lękowe czy depresję. Długo utrzymujące się we krwi hormony stresowe powodują zużywanie przez organizm zbyt dużej ilości energii i wyższą koncentrację wolnych rodników, a przez to uszkodzenie komórek i tkanek. To prowadzi m.in. do obniżenia odporności, nadciśnienia, wrzodów żołądka, cukrzycy czy astmy.

Rośliny adaptogenne regulują poziom kortyzolu (hormonu, który ułatwia przystosowanie się do stresu), pomagając organizmowi przywrócić stan homeostazy. Wpływają na kondycję fizyczną i psychiczną, poprawiają pracę mózgu, usprawniają pamięć i koncentrację, umiejętność uczenia się i zapamiętywania, działają ochronnie na komórki wątrobowe oraz pełnią funkcję antyoksydacyjną. W przyrodzie istnieje wiele roślin o właściwościach adaptogennych.

### Żeń-szeń chiński

Najbardziej znaną rośliną adaptogenną jest żeń-szeń właściwy (chiński) – *Panax ginseng*. *Panax* oznacza dosłownie – ‘panaceum’. W sprzedaży jest wiele odmian żeń-szenia, ale odmiana *Panax ginseng* ma udowodnione naukowo właściwości. Pochodzi z Chin, gdzie jest uznawany za roślinę nieśmiertelności. Dziś jest najczęściej stosowaną na świecie rośliną leczniczą. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje za klinicznie udokumentowane stosowanie żeń-szenia u ludzi w celu poprawy zdolności fizycznych i psychicznych w okresach przemęczenia, wyczerpania, zaburzeń koncentracji i rekonwalescencji. Uznaje także jego tradycyjne zastosowanie między innymi w celu leczenia zaburzeń erekcji, wrzodów żołądka oraz ochronnego oddziaływania na wątrobę. *Panax ginseng* doskonale się sprawdzi w depresji wywołanej czynnikami zewnętrznymi, np. żałobą czy utratą pracy. Dodaje sił chorym, osobom starszym, intensywnie uczącym się, przepracowanym, sportowcom. Jest również przepisywany osobom poddawany chemio- lub radioterapii, aby wesprzeć ich siły obronne. Jednak głównym wskazaniem dla stosowania żeń-szenia jest przemęczenie

PIXABAY



Właściwości prozdrowotne i lecznicze żeń-szenia znane są od wieków

i napięcie nerwowe, co zostało potwierdzone w testach na zwierzętach i badaniach klinicznych na ludziach.

Żeń-szeń zawiera kilka aktywnych biologicznie związków: ginsenozydy, triterpenoidy, protopanaxadiol oraz sapogeniny triterpenowe. Jest surowcem zielarskim, który przyspiesza przemianę materii. Wzmacnia działanie niektórych leków, dlatego osoby przyjmujące leki przeciwcukrzycowe lub przeciwzakrzepowe powinny skonsultować stosowanie żeń-szenia z lekarzem. Nie należy go stosować przy nowotworach hormonalnych, w nadciśnieniu tętniczym, w ciąży, przy karmieniu piersią.

### Żeń-szeń syberyjski – eleuterokok

Żeń-szeniem jest tylko z nazwy, bo należy do innej grupy roślin. Eleuterokok kolczasty, bo taka jest jego właściwa nazwa, to krzew z rodziny araliowatych występujący w azjatyckiej części Rosji, Półwyspie Koreańskim, północno-wschodnich Chinach oraz na wyspach japońskich. Surowcem leczniczym są kłącza z korzeniami. Jego lecznicze właściwości odkryli w latach 40. XX wie-

ku radzieccy naukowcy, którzy szukali roślin mogących zastąpić trudny do zdobycia oraz drogi żeń-szeń chiński. Eleuterokok okazał się podobnym adaptogenem – stosuje się go obecnie jako środek tonizujący w stanach wyczerpania organizmu, osłabienia i podczas rekonwalescencji. Może być wykorzystywany w chorobach reumatycznych, bezsenności i zaburzeniach snu, cukrzycy, osteoporozie, a także u osób z zaburzeniami koncentracji i depresją. Prowadzone są badania nad jego zastosowaniem jako środka przeciwnowotworowego.

Korzenie i kłącza zawierają głównie glikozydy, trójterpeny, olejek eteryczny, kumaryny oraz żywicę. Najsilniejsze działanie mają eleuterozydy. Eleuterokok ma właściwości pobudzające, wzmacniające oraz poprawiające zdolność adaptacji organizmu do niekorzystnych i nieswoistych warunków wywieranych na organizm ludzki, np. adaptacja na obciążenie ciepłem lub zimnem. Działa przeciwstresowo, tonizująco, antydepresyjnie i antyalergicznie. Poprawia pamięć i kojarzenie, wpływa na ostrość widzenia. Wykazuje aktywność przeciwwirusową,

przeciwbakteryjną i przeciwzapalną. Wyciągi mają działanie radioochronne w stosunku do komórek napromieniowanych promieniami X. Wykorzystuje się go jako środek odbudowujący po chemio- i radioterapii. Eleuterokok nie powinien być stosowany u osób z nadciśnieniem, a także podczas ciąży i laktacji.

### Żeń-szeń indyjski - ashwagandha

Znany jest też jako witania ospała. Należy do rodziny psiankowatych. To cenne zioło tradycyjnego indyjskiego systemu medycznego. Składniki aktywne żeń-szenia indyjskiego to przede wszystkim alkaloidy oraz witanolidy, obecne w roślinie są również flawonoidy, saponiny czy kumaryny. Jako surowiec wykorzystuje się przede wszystkim korzenie.

Ashwagandha wykazuje szereg właściwości leczniczych. Działając na biochemię, fizjologię, enzymy i hormony (głównie kortyzol), wzmacnia zdolność organizmu do walki ze stresem i do zachowania homeostazy. Reguluje współdziałanie układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego. Ponadto wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Może być pomocna w terapii nieswoistych zapaleń jelit, zapalenia nerek, zapalenia stawów. Witanolidy wykazują działanie przeciwnowotworowe, poprawiają też wyniki radioterapii. Ashwagandha działa kardioochronnie i ma właściwości krwiotwórcze. Normalizuje poziom cukru we krwi i w moczu oraz poziom glikogenu w tkankach, wspomaga leczenie chorób neurodegeneracyjnych – regeneruje uszkodzone neurony oraz połączenia między nimi, zwiększa produkcję dopaminy w mózgu. Ma pozytywny wpływ na libido, zwiększa produkcję plemników oraz poprawia ich ruchliwość. Normalizuje hormony tarczycy, obniża całkowity poziom cholesterolu we krwi, łagodzi objawy okołomenopauzalne (problemy ze snem, wahania nastroju), a dzięki zawartości żelaza ma zastosowanie w leczeniu anemii.

Jako adaptogen ashwagandha działa uspokajająco, pomaga zwalczać lęki, napady paniki, fobie, zmęczenie, bezsenność indukowaną stresem. Skutecznie zwalcza neurastenię, czyli częsty rodzaj nerwicy objawiający się nieustannym zmęczeniem fizycznym i psychicznym, i poprawia ogólne samopoczucie.

Ashwagandhę cenią sportowcy. Przyjęta przed treningiem zwiększa siłę i wytrzymałość fizyczną, poprawia napięcie mięśniowe, dodaje energii i witalności, pomaga organizmowi przystosować się do stresu wysiłkowego, a po treningu redukuje niekorzystne efekty działania stresu oksydacyjnego, regeneruje mięśnie, działa przeciw ich niedotlenieniu.

Ashwagandha nie jest wskazana dla kobiet ciężarnych i karmiących oraz dla dzieci. Ostrożność powinny zachować osoby zażywające leki nasenne, uspokajające, przeciwłękowe – żeń-szeń indyjski może nasilać ich działanie.

# „Zapałka” w rękach młodzieży – będzie niezły „Ogień”

**W**łaśnie ogłoszono nabór filmów do konkursu w ramach 21. Ogólnopolskiego Przeglądu Filmów Niezależnych „Ogień w głowie”. Przy okazji rozpoczynającej się trzeciej dekady istnienia festiwalu zorganizowany zostanie dodatkowy konkurs o Złotą Zapałkę kierowany do twórców w wieku 12-18 lat. Organizator (Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn) dla autorów najlepszych produkcji przewiduje nagrody finansowe.

„Ogień w głowie” to wydarzenie o zasięgu ogólnopolskim, którego celem jest promocja i rozwijanie niezależnej twórczości filmowej. Zarówno dla konkursu głównego, jak i nowej kategorii – „Zapałki”, obowiązują te same terminy. Zgłoszenia można wysłać do 1 września. Po blisko 3 tygodniach będą znane listy filmów zakwalifikowanych do konkursów ścisłych. „Zapałka” odbędzie się 3 października, a konkurs główny następnego dnia. Organizatorzy przyjmują różnorodne produkcje: animacje, fabuły, dokumenty czy filmy eksperymentalne. Narzucają twórcom jedynie ograniczenia związane z długością. Filmy zgłaszane do kon-

kursu młodzieżowego nie mogą przekraczać 10 minut, a do głównego 30 minut.

Pokazy konkursowe będą miały charakter otwarty – każdy będzie mógł wziąć udział w projekcjach, a co więcej, także publiczność w głosowaniu przyzna swoje nagrody. Organizatorzy powołają też profesjonalne jury, które przyzna Grand Prix festiwalu, natomiast Złotą Zapałkę przyzna jury młodzieżowe przy wsparciu doświadczonych filmowców.

Organizatorzy festiwalu bardzo liczą na narybek filmowy – wszak to oni będą tworzyć w przyszłości i pojawiać się ze swoimi produkcjami w konkursach dla dojrzałych (nie tylko wiekiem) twórców. – *Niech „Zapałka” będzie zarzewiem ognia w Waszych młodych, twórczych głowach!* – ogłaszają, zachęcając do udziału.

Oprócz zobaczenia filmów konkursowych warto będzie zajrzeć do Zgierskiej Galerii Sztuki, w której już od września będzie eksponowana wystawa fotosów filmowych. Dodatkowo przewidziane są spotkania z filmowcami profesjonalnymi.

Szczegółowy program wydarzenia we wrześniowym wydaniu miesięcznika. (mz)

PIOTR TOŁECCZAK



# Antypody. Wyspa Południowa, czyli jeszcze dalej od domu (cz.2)

Wyspa Południowa Nowej Zelandii, zwana po maorysku Te Wai Pounamu, czyli „Wody Szmaragdów” lub Te Waka a Maui, czyli „Łódź Maui”, jest największą z wysp archipelagu i zajmuje powierzchnię 150 523 km<sup>2</sup>. Obszar wyspy pokrywają w większości Alpy Południowe z najwyższym szczytem Górą Cooka (maoryski Aoraki) o wysokości 3764 m n.p.m. Pasma gór schodzą zazwyczaj łagodnie w stronę wybrzeża, jednak w części południkowo-zachodniej ogromne ściany skał spadają bezpośrednio do morza, tworząc malownicze fiordy. Jest to jedna z największych atrakcji Wyspy. Wśród górskich ostępów znajdziemy również przepiękne lodowce. Pomimo większego zaludnienia, wyspa sprawia wrażenie bardziej naturalnej i dzikiej.

## BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Pierwszą atrakcją, do której zmierzamy, jest Panacake Roks, czyli Skały Naleśnikowe. Posuwając się na południe zachodnim wybrzeżem, podziwiamy zarówno nienaruszoną przyrodę, jak i różne formy aktywności człowieka. Po rzekach mkną szybkie i mocne łodzie, których konstrukcje pozwalają nawet płynąć pod prąd górskich strumieni. Takie cuda widzieliśmy tylko w Nowej Zelandii. Dla odmiany błękitne przestworza zdobywają śmiałkowie na lekkich szybowcach. Zmierzając do przybrzeżnych Panacake Roks, pokonujemy dzikie ścieżki porośnięte wysokimi paprociami drzewiastymi, aby dotrzeć do form skalnych



wyglądających jak poukładane jeden na drugim olbrzymie naleśniki. Linia brzegowa łałamuje się, tworząc niewielkie zatoczki lub studnie, do których od dołu wpływają i wypływają spienione fale. Niezwykłość tego miejsca dopełniają ciepłe barwy zachodzącego słońca.

### Cesarz Austrii na lodowcu?

Dłaczego lodowiec usytuowany na zachodnim wybrzeżu Południowej Wyspy Nowej Zelandii nosi imię austriackiego władcy Franciszka Józefa? Stało się tak za sprawą niemieckiego odkrywcy Juliusa von Haasta, który dotarł tutaj w 1865 r. i tak uczcił ówczesnego cesarza Austrii. Dzisiaj lodowiec ten wraz z lodowcem Foxa wpisanymi na listę UNESCO stanowi ogromną atrakcję turystyczną. Zanim dotkniemy stopą wiecznych śniegów, przemierzamy długą, malowniczą drogę pomiędzy zboczami gór, z których spadają szumiące wodospady. Stają nam na drodze rwące strumienie, które pokonujemy, przechodząc po chybottliwych kładkach. Wejście na szczyt lodowca uniemożliwiają łańcuchy przerzucone na krańcu spadającego jęzora. Dalej już tylko z przewodnikiem. Żegnając tę niezwykłą atrakcję, ruszamy w kierunku następnej, słynnego fiordu Milford Sound zwanego przez Maorysów Piopiotahi. Zanim tam dotrzemy, mijamy przepiękne jezioro Wakatipu, będące istnym centrum wakacyjnego wypoczynku. Miejsowości nad nim położone to „turystyczna Mekka” z mnóstwem niezwykłych atrakcji. Drugie z jezior Te Anau nazwać można „Bramą do Fiordów”. Przemierzając brzeg tego malowniczego akwenu, dotrzemy do portu Milford Sound. Dojeżdżając, stwierdzamy, że czas zaczyna nam się kurczyć. Co prawda bilety mamy

kupione, ale nikt nie będzie na nas czekał. Do tego ostatni odcinek pokonuje się tunelem wykutym w skale, w którym obowiązuje ruch jednostronny. Szybko parkując samochód, wskazujemy na statek i już za chwilę podziwiamy przepiękne skały wynurające się z wody i wylęgające się na nich foki. Trasa meandruje. Wspaniałe ośnieżone szczyty, które widzimy przed sobą, za chwilę mijamy po lewej lub prawej stronie. Z zadumy nad pięknym krajobrazu wyrwywają nas głosy przelatujących ptaków morskich. Powrót z tego niezwykłego miejsca jest już znacznie spokojniejszy. Minawszy tunel, znajdujemy miejsce do zaparkowania przy lesie, z którego ścieżka przez most prowadzi do zacisznego terenu piknikowego. Niestety po chwili atakują nas chmury much, komarów i najróżniejszego robactwa. Uciekamy! Przed nami jeszcze moc atrakcji.

### Owce i czekolada Cadbury

Często mówi się, że w Nowej Zelandii jest więcej owiec niż ludzi. Okoliczne pastwiska mogą potwierdzić tę teorię. Niejednokrotnie widzimy przy drodze stada sięgające jakby po horyzont. Częstym widokiem są również mle-





BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

czarnie. Podobnie jak w Australii i tutaj mleko dostaje się w każdym hotelu darmo. Gore słynie z festiwali muzyki country. To takie nowozelandzkie Nashville. Obok sali koncertowej stoi ogromny pomnik gitary, przy którym turyści chętnie robią sobie zdjęcia. Miasteczko utrzymane w tradycyjnym stylu przyciąga ciszą i spokojem. Malowniczo położone Dunedin dostarcza nam wielu atrakcji. Oprócz muzeów prezentujących ogromny dorobek kultur pierwotnych mieszkańców tych ziem odwiedzamy muzeum czekolady Cadbury i miejscowy browar. Fabryka czekolady w Dunedin to z kolei prawdziwy raj dla dzieci, ale i dla dorosłych łasuchów. Przemierzamy się pomiędzy alejkami, przy których w atrakcyjnej formie prezentowane są wyroby tej firmy. Na zewnątrz samochody stworzone specjalnie dla potrzeb marketingowych Cadbury.

Wystrój Browaru przenosi nas kilkadziesiąt lat wstecz. Niezwykłą atmosferę miejsca dopełnia bonus dla mieszkańców miasta – ogólnie dostępny kran ze źródłaną wodą, po którą ustawiają się kolejki chętnych.

Dopełnieniem atrakcji Dunedin jest najbardziej stroma ulica na świecie Baldwin Street, wpisana na listę rekordów Guinnessa.

W Oamaru zatrzymaliśmy się czas. Przebojowe budynki z XIX w., tajemnicze zaułki, wnętrza wypełnione artefaktami. Wszędzie cisza i spokój... pustka. W jednym z kościołów bardzo miła niespodzianka. Po naszym wejściu pastor siadał do organów i za chwilę całe wnętrze wypełniała się cudowną muzyką. W uduchowionym nastroju ruszamy do Christchurch, czyli kościoła chrystusowego. To miasto jest bardzo dynamicznym ośrodkiem zakorzenionym mocno w tradycji. Krótkie, lecz straszliwe w skutkach trzęsienie ziemi w 2011 r. zniszczyło wiele budynków i kosztowało życie 185 osób. Wydarzeniu temu poświęcono jedno z miejscowych muzeów. Pomimo tych strasznych chwil ludzie na ulicach są uśmiechnięci i życzliwi. Miasto się rozwija i patrzy w przyszłość. W kolejnym muzeum, zwiedzając ekspozycję poświęconą wyprawom polarnym, zastanawiamy się, czy uda nam się dotrzeć na siódmy kontynent? Dziś wiemy już, że tak ale jak zawsze wiele jeszcze przed nami. ●

## Wspiera terapie i robi, co chce

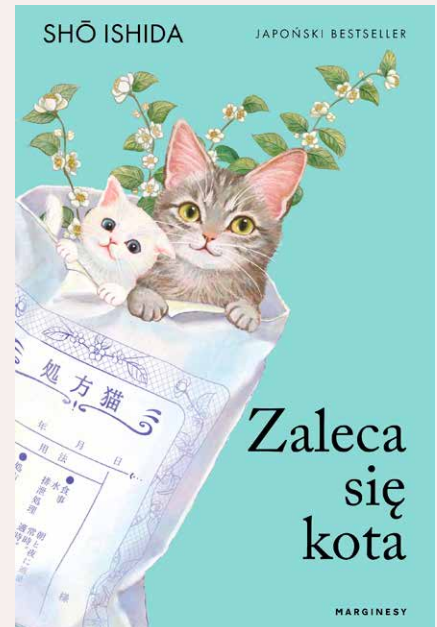
**PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI**



Coraz więcej psychologów i psychiatrów korzysta z pomocy zwierząt w czasie leczenia stresu, wspierania ludzi niepełnosprawnych intelektualnie, cierpiących na padaczkę oraz mających dolegliwości fizyczne.

W sposób intrygujący o pewnej japońskiej klinice stosującej felinoterapię pisze Shō Ishida w książce „Zaleca się kota”. A konkretnie, to gdzieś pośród wąskich uliczek w Kioto znajduje się niewielka klinika, którą trudno znaleźć zwyktemu śmiertelnikowi. Jeden z bohaterów powiedział, że wiadomości o niej zdobył z szóstej ręki. Zagadkowa sława kliniki opiera się na osobistych doświadczeniach cierpiących ludzi. Zwyczajnie, personel udzielał im pomocy, dając pod opiekę kota. Lecznica z zewnątrz nie napawała optymizmem. Drzwi wejściowe do kamienicy, w której się znajdowała, były zazwyczaj otwarte na oścież, nie było w niej windy. Wewnątrz niepokoiła cisza i pustka. W ciemnej poczekalni stała niewielka szafa i nie było krzesła, aby oczekujący mogli usiąść. Nie inaczej było z gabinetem lekarskim. Klient stwierdził, że był on mniejszy od firmowej palarni, stało w nim biurko, na nim komputer i dwa fotele. Innymi słowy, gabinet zupełnie nie przypominał przestronnych i jasnych pomieszczeń, w których przyjmowali znani psychologowie. Zagadkowe napięcie pogłębiał niezbyt przystępny lekarz. Atrakcyjna na swój sposób była jedynie pielęgniarka.

Książka prezentuje losy pięciu pacjentów. Istotne jest to, że każdy z nich w ramach leczenia otrzymywał transporter z kotem w środku, plastikowe tacki i miski, zapas jedzenia, kuwetę i przyrządy do czyszczenia zwierzątek. Pomimo długich kolejek, owi klienci byli przyjmowani przez lekarza poza kolejnością. Co ciekawe, pacjenci na końcu terapii zwykle nie chcieli oddać otrzymanego kota lub robili wszystko, aby kupić nowego. Potencjalnych czytelników zapewne interesuje, kim były i na co cierpiały osoby, które dotarły do tej niezwyklej poradni psychologicznej? Zatem najpierw pojawił się w niej młody mężczyzna wyczerpany trudnymi warunkami z ludźmi w pracy. Opieka nad krnąbrnym kotem sprawiła, że zaczął szukać innego zatrudnienia. Czy trzeba dodawać, że w jej znalezieniu pomógł kot? Klinikę odnalazł również mężczyzna po pięćdziesiątce. Jak wielu mężczyzn w tym wieku, miał duży brzuch, a relacje w domu nie układały się najle-



piej. Pojawił się w klinice, gdyż podobnie, jak wcześniejszy bohater, miał problemy w pracy. Menadżer średniego szczebla nie mógł nawiązać pozytywnych relacji z nową przełożoną. Jego głównym zaś problemem była bezsenność. Kot z kliniki najpierw zrujnował mu niemal całe życie, gdyż sprawił, że mężczyzna nie mógł spać w ogóle. Po jakimś czasie pacjent spał z kotem. Do kliniki trafiła także matka z córką. Dziewczynka nie mogła znaleźć w szkole dla siebie miejsca w rywalizujących ze sobą dwóch grupach uczennic. Jak w poprzednich sytuacjach dostała małego kota mającego białe futerko. Autorka opisała precyzyjnie, że miał on mały noszek oraz duże wyraziste oczy. Nie musimy się domyślać, że dziewczynka robiła wszystko, aby zatrzymać zwierzątko w domu. Naturalnie, jej terapia zakończyła się również pełnym sukcesem.

Na zakończenie powiedzmy, że życie z kotami nigdy nie będzie łatwe, idzie bowiem o zwierzęta, które ciągle zachowują podwójną naturę: udomowioną i niezależną. Chodzi o zwierzę, którego chętnie chcemy mieć w domu, dzielić jego uczucia i wybory. Jednocześnie kot pozostaje relatywnie wolny w swoich poczynaniach. Wychodzi bowiem z domu, kiedy chce i powraca, kiedy ma na to ochotę. ●

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.

# Dzieci nie rodzą się złe

**DARIUSZ SPANIALSKI**



Mówimy, że wychowanie dziecka kosztuje rodziców bardzo wiele wysiłku, wyrzeczeń, ale nikt z nas nie ma gwarancji, że wychowa wymarzonego anioła, wszak każde niemal dziecko jest narażone na fiasko, jeżeli nie dołożymy dostatecznych starań. A jak wiemy, poprawki są zwykle dużo trudniejsze i wymagają poświęcenia większej energii. Jest to oczywistość zachodząca również w procesie wychowania, ale w tym przypadku często szukamy zewnętrznych przyczyn naszych niepowodzeń, zastanawiając się, w kogo to dziecko się wrodziło. Psycholog Dorota Zawadzka podkreśla przy niemal każdej okazji, że dzieci nie rodzą się złe, one się złego uczą niemal od urodzenia. Możemy się domyślać, że uczą się właśnie w domu, w którym istnieje permanentny brak czasu na sprawowanie funkcji rodzicielskich w pełnym zakresie.

Nieraz wydaje się, że wystarczy ubrać, nakarmić, sprawdzić odrobione lekcje i obowiązek zostanie spełniony. Owszem, ale tylko częściowo! Tymczasem wychowanie dziecka nie powinno być jedynie obowiązkiem. Jest to raczej rodzaj powołania, w którym mieści się zarówno miłość, jak i obowiązek.

Rodzice zazwyczaj chcą jak najlepiej, a wychodzi zupełnie inaczej. Często wtedy mówi się, że czasy są trudne. A przecież w każdych czasach dzieci, gdy pragną zwrócić na siebie uwagę, robią to w sposób im dostępny, czyli krzyczą, tupią nogami czy rzucają zabawkami. Prawda jest taka, że dzieci kochane – kochają. Wtedy życzenia bardziej niż polecenia przyjmują może nie zawsze z radością, ale z podporządkowaniem, nie dlatego, że mama każe, ale dlatego, że mama wie, że tak powinno być! I na tym właśnie zbudowany jest autorytet rodziców. Tam, gdzie nie ma tresury, dzieci uczą się zachowywać i reagować po myśli rodziców w sposób bezstresowy z przekonaniem, że rodzice wiedzą, a nie żądają!

W dorosłym życiu w pracy jest podobnie. Gdy szef cieszy się autorytetem, nie mamy problemu z poleceniami, zwłaszcza gdy szef traktuje nas jak kogoś ważnego, kto ma do wykonania ważne zadanie. Tak samo silną potrzebę akceptacji ma też każde dziecko. I jeżeli nie dostaje jej w domu, to usiłuje zwracać na siebie uwagę złością, krzykiem, psotami, a w starszym wieku kłótniami, stawianiu na swoim czy trzaskaniu drzwiami. Różne wybryki nieletnich są najczęściej odbiciem ich frustracji i problemów w domu. I wbrew pozorom, wcale to nie dotyczy rodzin zaniedbujących dzieci; tak zdarza się zazwyczaj tam, gdzie nie narzeka się na brak pieniędzy, ale na brak czasu poświęcanego dziecku, w którym czuje się ono dodatkkiem.

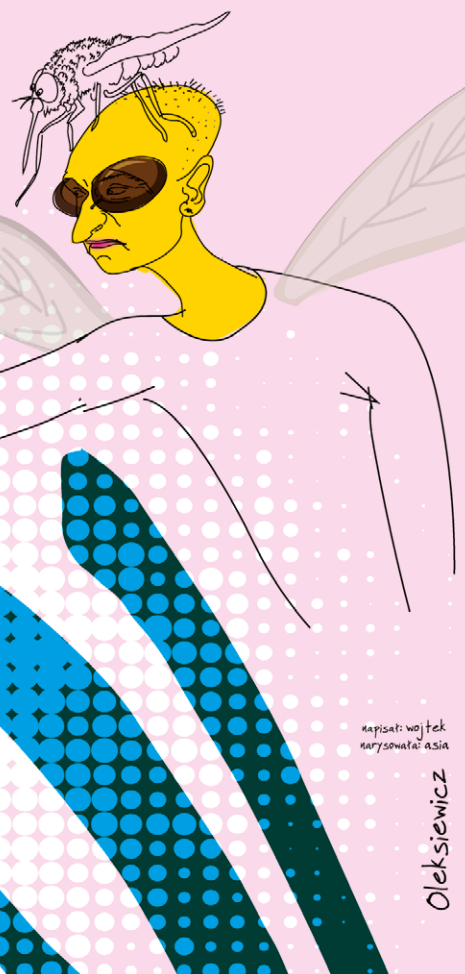
Dzieci, kiedy już dorosną, będą powielaly taki model postawy, jaki wyniosą z domu; zwykle jest to pokoleniowa zamiana ról – w niejednym przypadku może być bolesna!

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



NIE POZWALAŁ BĄK BIEDRONKOM  
CIESZYĆ SIĘ NIEBIAŃSKĄ ŁĄKĄ

GRANIC STRZEGŁ  
I NADYMAŁ SIĘ I BRZĘKAŁ  
SKRZYDŁA PRĘŻYŁ W SPAZMACH KLĘKAŁ  
NIE CHCIAŁ PUŚCIĆ ALE SPEKAŁ  
GAZ MU ZSZEDŁ



napisali: wojtek  
narysowała: asia

Oleksiewicz

## ▲ Sport i rekreacja

## ■ Koncerty i wydarzenia kulturalne

## ● Dzieci i młodzież

## ◆ Inne

### 1 SIERPNIA 2025 (PIĄTEK)

#### ▲ 81. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego

Miejsce: Stary Cmentarz w Zgierzu  
Organizator: UMZ i MMZ

### 2 SIERPNIA 2025 (SOBOTA)

#### ■ Godz. 17.00 Koncert „Medley Group”

Miejsce: Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 5 SIERPNIA 2025 (WTOREK)

#### ■ Godz. 20.00 Kino na Leżakach

Miejsce: Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 6 SIERPNIA 2025 (ŚRODA)

#### ◆ Godz. 17.30 Spacer kulturalny „Szlakiem zgierskiej kinematografii”

Miejsce: Start – Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 8 SIERPNIA 2025 (PIĄTEK)

#### ◆ Godz. 18.00 Wernisaż i wystawa „Początek” (open call)

Miejsce: Zgierska Galeria Sztuki, Stary Młyn, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 12 SIERPNIA 2025 (WTOREK)

#### ◆ Godz. 20.00 Kino na Leżakach

Miejsce: Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 15 SIERPNIA 2025 (PIĄTEK)

#### ◆ 105. rocznica Bitwy Warszawskiej

Miejsce: Stary Cmentarz w Zgierzu  
Organizator: UMZ

### 16 SIERPNIA 2025 (SOBOTA)

#### ◆ „Action Painting” w Strefie Relaksu przed Mlynem

Miejsce: Stary Młyn, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 19 SIERPNIA 2025 (WTOREK)

#### ◆ Godz. 20.00 Kino na Leżakach

Miejsce: Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 20 SIERPNIA 2025 (ŚRODA)

#### ◆ Godz. 17.30 Spacer kulturalny „Ślady historii zgierskiego MOK-u”

Miejsce: Start – Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 21 SIERPNIA 2025 (CZWARTEK)

#### ◆ Wyjazd ZPIT „Boruta” na Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny

Miejsce: Węgry  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 23 SIERPNIA 2025 (SOBOTA)

#### ■ Godz. Koncert „Perła i Bracia”

Miejsce: Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 24 SIERPNIA 2025 (NIEDZIELA)

#### ◆ Dożynki Powiatowo-Gminne

Miejsce: Dzierżazna, teren GCKSTIR  
Organizator: Powiat Zgierski i Gmina Zgierz

### 26 SIERPNIA 2025 (WTOREK)

#### ◆ Godz. 20.00 Kino na Leżakach

Miejsce: Strefa Relaksu SM, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 30 SIERPNIA 2025 (SOBOTA)

#### ■ Zgierzogranie

Miejsce: Park Miejski im. T. Kościuszki  
Organizator: UMZ

### 30 SIERPNIA 2025 (SOBOTA)

#### ▲ Puchar Polski Strongman

Miejsce: Park Miejski im. T. Kościuszki  
Organizator: PMZ

### 31 SIERPNIA 2025 (NIEDZIELA)

#### ◆ Godz. 16.00 Piknik „Łączymy Pokolenia”

Miejsce: Park Miejski im. T. Kościuszki  
Organizator: Zgierskie Centrum Seniora

#### ◆ 45. rocznica powstania NSZZ „Solidarność”

Miejsce: Pomnik Wolności i Niepodległości  
Organizator: UMZ

### 1 WRZEŚNIA 2025 (PONIEDZIAŁEK)

#### ■ Podwieczorek z gwiazdą – Artur Barciś

Miejsce: Stary Młyn, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

#### ◆ Upamiętnienie Ofiar II wojny światowej (86. rocznica)

Miejsce: Stary Cmentarz i Pomnik na Malince  
Organizator: UMZ

### 5 WRZEŚNIA 2025 (PIĄTEK)

#### ■ Wystawa „Ogień w głowie” – finał festiwalu

Miejsce: Zgierska Galeria Sztuki, Stary Młyn, ul. Długa 41A  
Organizator: MOK Stary Młyn

### 6 WRZEŚNIA 2025 (SOBOTA)

#### ▲ Godz. 14.00 Ogólnopolski Dzień Hokeja

Miejsce: Hala MOSiR, ul. Wschodnia 2  
Organizator: Akademia Fabryka Hokeja, MOSiR

## UWAGA!

Kalendarium zawiera tylko wybrane wydarzenia i ma charakter poglądowy, daty i miejsca wydarzeń mogą ulec zmianie.



# Czas na Ślizgawki!

Wskakuj na lód i baw się z nami!

Grafik dostępny na stronie [www.mosir.zgierz.pl](http://www.mosir.zgierz.pl)



OD 18 SIERPNIA 2025  
WSCHODNIA 2, ZGIERZ

[mosir\\_zgierz](https://www.instagram.com/mosir_zgierz)

[Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji](https://www.facebook.com/MiejskiOśrodekSportuRekreacji)

[www.mosir.zgierz.pl](http://www.mosir.zgierz.pl)

## Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Myśliwski”, Popiełuszki 9
- Bar „U Borówy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobiarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audia, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hejdi Kebab, ul. Gałczyńskiego 32 c
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Klub fitness SkyFit, Armii Krajowej 10
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kreda Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwiatkarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznicza weterynaryjna, Żytnia 82
- Łaznia Miejska, Łęczyska 24

- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczyska 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41A
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczyska 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczyska 24
- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 1B/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowskiiego 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon „Pracownia optyczna”, Gałczyńskiego 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parzęczewska 21
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Sklep „Dar-Mar” Przygraniczna 25
- Sklep „Gastropak”, Dąbrowskiego 10
- Sklep budowlany „Standard”, 1 Maja 19
- Sklep monopolowy, Lechonia 2

- Sklep przemysłowy, Rembowskiiego 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskiiego 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „Af-Lider”, Boya-Żeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Iwona”, Staffa 22C
- Sklep spożywczy „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraż II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Żeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Rados”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyna” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1

- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembowskiiego 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoológ”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiiego 63
- Straż Miejska, Popiełuszki 3A
- „Ter-Lux”, Czerwińskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczyska 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierza, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafika”, Aleksandrowska 13/15
- TV Centrum, Lechonia 2
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczyska 2
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

Firmy i instytucje zainteresowane dystrybucją miesięcznika „Zgierz – moja przestrzeń” zapraszamy do kontaktu z naszą redakcją: [redakcja@starymlynzgierz.pl](mailto:redakcja@starymlynzgierz.pl)



*nowy lokal  
na gastronomicznej  
mapie Zgierza*



**ZGIERZ, AL. ARMII KRAJOWEJ 2  
BUDYNEK RZEMIOSŁA, OBOK SALONU PLUS GSM**

**BADŹ NA BIEŻĄCO  
OBSERWUJ NAS NA FACEBOOK**

