



Zgierz Moja Przestrzeń

NR 1 (114)

styczeń 2026

egzemplarz bezpłatny

ISSN 2450-3770

zgierski miesięcznik
społeczno-kulturalny



EMILIA STAJUDA,
ZGIERZANKA W ŚWIECIE
MODELINGU

WIĘCEJ NA INWESTYCJE -
**RADNI UCHWALILI
BUDŻET**

**BEZPIECZEŃSTWO
CYWILNE** - CO, GDZIE,
JAK. ROZPOCZYNAMY NOWY
CYKL

SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Ponad mln zł na inwestycje w 2026 roku	6
Nowy plan dla rejonu ul. Szczawińskiej i Przedwiośnie – ponowne wyłożenie	6
Zostać filmowcem, DJ-em i ceramikiem? W czasie ferii to możliwe!	7
Lekcja przedsiębiorczości	7
Przychodnia przy Łęczyckiej z niemal półmilionowym dofinansowaniem	8
Dowód rejestracyjny jak paczka z paczkotatu.	
W Zgierzu ruszył pierwszy „powiatomat” w regionie	8
Emilia Stajuda. Zgierzanka w świecie modelingu	9
Jak w tym roku będzie wyglądał zgierski Dzień Babci i Dziadka?	10
Fortepian, który pamięta karnawały fabrykantów	10
Już nie ma dawnej mnie – raport z frontu noworocznych postanowień	11
Nigdy nie jest za późno. Zgierz i jego talenty	12
Zgierz myśli o bezpieczeństwie (I)	13
Memoriały Kurpińskiego i Kozłowskiego	13
Historia, która wciąż jedzie – 125 lat tramwaju do Zgierza	14
Sama sobie reżyserem. Marysia Marczak i jej cyrkowe pasje	15
Małe społeczności, wielkie awanse i momenty przełomu	16
O czym marzysz?	17
Powiew elegancji w miejskim muzeum	17
Gwiazdy kina i muzyki na deskach Starego Młyna	18
Szefie, jaka piękna katastrofa!	19
Zawsze dostępni, coraz bardziej zmęczeni – profesjonalny kryzys Zetek	19
Dlaczego w USA każdy mówi „how are you?”, ale nikt nie czeka na odpowiedź?	20
Piękno bez człowieka. Dlaczego dzieła AI budzą niepokój?	21
Mamy mistrzów! Wyróżniono zgierskich sportowców	22
Czysta sztuka, czysta kontemplacja	23
Kinowe rozpoczęcie roku	23
Natura inspiracją dla twórczości Marii Łuczak.	
Efekty w Zgierskiej Galerii Sztuki	24
Łódzkie krok po kroku – odkrywamy region dzięki lokalnym szlakom	25
Post przerwany – najzdrowszy nawyk	26
Pomiędzy dwoma oceanami	28
Noworoczne marzenia	29
Mali filozofowie	30



4



6



12



17



19

Słowo wstępu



Okres świąteczno-noworoczny po raz kolejny uświadomił mi narastającą frustrację społeczną. Jej wiele twarzy widać było w kolejkach, na ulicach,

w rozmowach prowadzonych półgłosem w realu i tych wykrzykiwanych w sieci. Lęk o przyszłość, poczucie braku wpływu, zmęczenie tempem zmian – to emocje, które coraz częściej przenikają codzienność. Świat offline i online przestały być odrębnymi porządkami; napięcia z realnego życia bez trudu znajdują ujście w komentarzach i internetowych sporach, gdzie granice są słabsze, a słowa ostrzejsze.

Media społecznościowe działają jak wzmacniacz. Jednocześnie w świecie rzeczywistym frustracja przybiera formę wycofania, obojętności albo – przeciwnie – przerysowanych reakcji na drobne bodźce. Coraz trudniej o spokojną rozmowę, coraz łatwiej o etykiety i uproszczenia. A jednak źródło tych emocji często jest wspólne i bardzo ludzkie – to potrzeba bezpieczeństwa, sensu i bycia wysłuchanym.

Rzecz w tym, że frustracja niekoniecznie musi prowadzić do destrukcji – może natomiast być sygnałem ostrzegawczym i impulsem do korekty kursu. Na mojej drodze spotykam coraz więcej osób, które świadomie wybierają życie offline, chcąc porozumiewać się poza algorytmami, które zrozumiały, że zaufanie zaczyna się od uważności i empatii, od małych gestów w realnym świecie. I chylę czoła przed nimi, zgadzając się, że tylko wtedy, gdy słuchamy siebie nawzajem, nieogarnięty lęk zostaje zastąpiony przez świadomą sprawczość, a frustracja może stać się początkiem czegoś konstruktywnego.

Przy okazji w imieniu całej Redakcji życzę Państwu dobrego 2026 roku. ●



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
Zdjęcie: Krzysztof Głowacki

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@starymlynzgzierz.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.

Świąteczny klimat

Nawet pogoda dostosiła się w tym roku do okresu świąteczno-sylwestrowego i Zgierz pokrył się białym puchem. Klimat Bożego Narodzenia niezmiennie tworzyły spotkania wigilijne, koncerty, kiermasze, po raz kolejny zorganizowano też w naszym mieście wigilię dla samotnych i potrzebujących. Pamiętano o tradycji (m.in. warsztaty ręcznego tworzenie ozdób, orszak św. Mikołaja), ale otwarto się również na współczesność (sylwestrowe pokazy w zgierskim kinie). Było serdecznie i klimatycznie... (jn)



Jak co roku rozświetlono zgierskie place i ulice świątecznymi iluminacjami. Mieszkańcy chętnie fotografowali rozświetlone ozdoby, a część zdjęć można podziwiać na fb Foto Zgierz.



Miasto bez świątecznego kiermaszu? Nie u nas ;) Wydarzenie zorganizowano w Mieście Tkaczy. Oprócz handlowych stoisk (gdzie nie brakowało świątecznych elementów), zaproponowano mieszkańcom koncerty, warsztaty, otwarte pracownie oraz uczestnictwo w paradzie ze Świętym Mikołajem.



Czym byłyby święta bez muzyki? Na specjalne koncerty zapraszały m.in. Stary Młyn, Towarzystwo Śpiewacze Lutnia oraz Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Prusa. „Pastorałka od serca do ucha” wprowadziła wszystkich słuchaczy w świąteczny nastrój.



Na to wydarzenie bilety szybko się rozeszły... Mieszkańcom spodobał się pomysł Sylwestra w kinie Starego Młyna – to zawsze okazja do obejrzenia dobrych filmów, spotkania znajomych i powitania Nowego Roku przy „pomysłowym” bufecie i lampce szampana.



Spotkania wigilijne w siedzibie PSONI zawsze mają wyjątkowy klimat. Także z powodu przedstawienia jasełkowego, w którym biorą udział podopieczni ośrodka. Wiele mówi się o komercyjnym charakterze świąt, jednak zgierskie wydarzenia potrafią oddać prawdziwy charakter tego czasu.



Święta to czas spotkań, serdecznych rozmów, podsumowań i snucia planów. W Zgierzu większość miejskich placówek, klubów seniora, klubów sportowych i stowarzyszeń zorganizowała spotkania wigilijne. Dla każdego znalazło się miejsce przy stole...

Kto zostanie Przedsiębiorcą Roku?

Przez najbliższy miesiąc, to jest od 11 stycznia do 12 lutego 2026 r. Centrum Obsługi Przedsiębiorców w Zgierzu przyjmuje zgłoszenia od firm zainteresowanych udziałem w konkursie o nagrodę im. Rajmunda Rembienińskiego i zdobyciem tytułu „Przedsiębiorcy Roku”. Do rywalizacji o to miano mogą jak co roku przystąpić mikro, małe, średnie i duże firmy zlokalizowane na terenie miasta Zgierza. Kryteria oceny, zgłoszenia i pozostałe informacje dostępne są na stronie internetowej ZCOP <https://gala.zgierz.pl/przedsiębiorca-roku-2020>. (rk)



Wojsko rekrutuje. Nowe ścieżki służby i kariery w Łodzi

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa, terytorialna służba wojskowa, aktywna rezerwa, Legia Akademicka czy zawodowa służba wojskowa – to tylko część możliwości, jakie oferuje dziś wojsko osobom zainteresowanym wstąpieniem w jego szeregi. Rekrutację do wszystkich form służby rozpoczęło właśnie Wojskowe Centrum Rekrutacji w Łodzi.

Szczególną uwagę przyciąga zawodowa służba wojskowa, która dla wielu kandydatów oznacza stabilne zatrudnienie, jasną ścieżkę kariery oraz dostęp do szkoleń i kursów podnoszących kwalifikacje. Obecnie nabór związany z tworzeniem batalionu składowania w strukturach 4 Brygady Logistycznej. Jednostka ta będzie odgrywać istotną rolę w logistyce i wsparciu operacyjnym Sił Zbrojnych. Dodatkowo możliwości otwiera także niedawno utworzony Oddział Żandarmerii Wojskowej w Łodzi, prowadzący nabór m.in. do pionów prewencyjnego, operacyjno-rozpoznawczego, dochodzeniowo-śledczego oraz administracyjno-logistyczno-technicznego.

Rekrutacja prowadzona jest we wszystkich korpusach osobowych – od szeregowych, przez podoficerów, po oficerów. Zainteresowanych odsyłamy po szczegóły do Wojskowego Centrum Rekrutacji w Łodzi przy ul. Źródłowej 52. (rk)

Mróz nie wybaczają obojętności – reagujemy, gdy ktoś potrzebuje pomocy

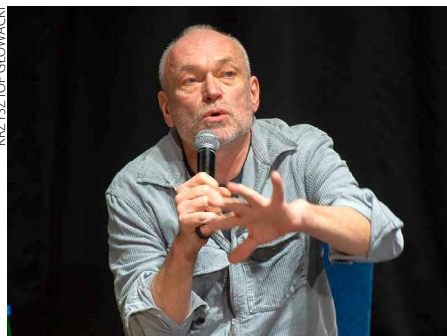
Tegoroczna zima przypomina o swoim naturalnym charakterze. Należy do jednej z ostrzejszych i bardziej mroźnych w ostatnich latach. W związku z tym służby miejskie apelują o zwrócenie szczególnej uwagi na osoby słabsze, samotne i nieporadne życiowo. Miasto również apeluje do mieszkańców o czujność i reagowanie, gdy ktoś może potrzebować pomocy. – *Jeśli zauważymy człowieka, którego stan sugeruje możliwość wyziębienia lub na zagrożenie zdrowia, konieczne jest wezwanie pogotowia ratunkowego, nawet jeśli stan tej osoby wskazuje na to, że może być pod wpływem alkoholu* – mówi komendant Straży Miejskiej w Zgierzu Dariusz Bereżewski i dodaje, że najlepiej reagować z wyprzedzeniem, bo miasto dysponuje tymczasowymi miejscami noclegowymi i może pomóc osobom w potrzebie.

Straż Miejska zachęca również mieszkańców zaniepokojonych losem swoich sąsiadów, starszych i samotnych, którzy często nie potrafią sami poprosić o pomoc, aby zgłaszali takie przypadki do jednostki lub do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. – *Jeśli wiemy, że w naszym otoczeniu mieszka ktoś schorowany, samotny lub mający trudności*



z codziennym funkcjonowaniem, nie bądźmy obojętni. Jedno zgłoszenie wystarczy, by Straż Miejska w Zgierzu sprawdziła sytuację i – jeśli to konieczne – uruchomiła odpowiednie formy pomocy. W takich przypadkach szybka reakcja może mieć kluczowe znaczenie – apeluje komendant Dariusz Bereżewski. (rk)

Film, teatr i hip hop. Co za gość 2026



Mariusz Bonaszewski odwiedzi Zgierz jeszcze w styczniu

Miasto kontynuuje cykl spotkań „Co za gość”. Od siedmiu już lat do Zgierza zapra-

szane są osoby o ciekawym spojrzeniu na świat – filmowcy, pisarze, dziennikarze i muzycy. W środę 29 stycznia 2026 r. mieszkańcy spotkają się z wybitnym aktorem Mariuszem Bonaszewskim. „Co za gość” zorganizowany zostanie w filii biblioteki przy ul. Długiej 29a. Początek o godzinie 18.00, wstęp wolny.

Mariusz Bonaszewski znany jest z filmów „Gnoje”, „Daas” oraz seriali „Głina” i „Marszałek Piłsudski”. Ostatnio odwiedził Zgierz przy okazji wydarzenia „Kobiety wiedzą, co robią”, w styczniu będzie głównym bohaterem rozmowy. Natomiast w środę 19 lutego przyjedzie do Zgierza „Człowiek Nowej Ery”, czyli Tomasz Kleyff. Przedstawiciel środowiska hip-hopowego, dziennikarz, gospodarz programu „Rap Kontener”, uczestnik legendarnej freestyle'owej bitwy płockiej. (jn)

Spotkanie z Zespołem Pieśni i Tańca Boruta

Na grudniowy koncert Boruty bilety rozszły się... w 10 minut! Organizatorom nie pozostało nic innego, jak zareagować na ogromne zainteresowanie występem i zaplanować powtórkę. Tym razem koncert noworoczny będzie połączony ze świętem babć i dziadków. Wydarzenie odbędzie się 21 stycznia o godz. 16.30 w Miejskim Ośrodku Kultury Stary Młyn. Z zakupem biletów warto się pośpieszyć – zostały ostatnie sztuki! (mz)



Występy ZPiT Boruta cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem Zgierzan

Jest moc!

Kolejny raz zorganizowano na obiektach MOSiR III Mistrzostwa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc o Puchar Prezydenta Miasta Zgierz. Wystartowało 19 zawodników w czterech kategoriach wiekowych (16-19, 20-23, Open, Masters 50 plus). W klasie Open triumfował Kacper Żebrowski z wynikiem 190 kg. Siłacz podjął próbę pobicia rekordu Zgierza, ale próba wyciśnięcia 205 kg nie powiodła się tym razem. Wyróżnił się także Kamil Beczkowski – z wynikiem 180 kg był najlepszy w kategorii 20-23. Pomysłodawcą i głównym organizatorem imprezy jest znany zgierski Strongman Przemek Ciechanowski. Zapowiada już kolejną edycję zgierskich mistrzostw. (jn)



19 zawodników i 190 kg (maksymalny ciężar) – to najkrótszy opis zgierskich zawodów



Mistrzostwa w wyciskaniu sztangi leżąc na MOSiR odbyły się pod koniec zeszłego roku

Świąteczne rymowanki

Okres Bożego Narodzenia pobudza także do działań artystycznych. W filii nr 2 MPBP im. B. Prusa zorganizowano finał III edycji konkursu recytatorskiego „Świąteczne rymowanki”. Wiersze deklamowało 60 uczniów klas pierwszych zgierskich podstawówek, dodatkowo jasełkowe przedstawienie przygotowało przedszkole „Promyczek”. Praca jury nie była łatwa, ostatecznie I miejsce w konkursie zajęła Kinga Sielska (SP10), II miejsce Michał Gutowski (SP6), a trzecie Emilia Łasińska (SP3). Przyznano także nagrody specjalne i wyróżnienia. Wszystkich uczestników obdarowano upominkami i dyplomami – w święta nikt nie może czuć się pominięty. (jn)



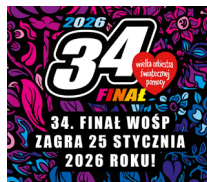
Do konkursu zgłosiło się 60 uczniów klas pierwszych

WOŚP 2026. Nudy nie będzie

Choć tegoroczna Orkiestra zagra bez wielkiej sceny, to z pewnością energia i zaangażowanie, którymi mieszkańcy wykazywali się w poprzednich latach, nie pozwolą, by było mniej atrakcyjnie i, co ważniejsze, skutecznie. Sztab, który w tym roku zlokalizowany będzie w Szkole Podstawowej nr 5, skupił wolontariuszy wyznaczonych do realizacji różnorodnych działań w całym mieście: w szkołach (SP5, SP3, ZZSP im. Jana Pawła II), SDK SEM, Klubie AgRafKa, parku i ośrodku Malinka. Wśród zaplanowanych atrakcji są m.in. rajdy, biegi, wydarzenia muzyczne, punkty krwiodawstwa, wośpowa taksóweczka, SIEMAbus z gadżetami i ślizgawka.

W dniu finału, czyli 25 stycznia 2026 r. odbędzie się tradycyjna kwesta uliczna. – Pokażmy, że pomimo kameralnego grania, potrafimy się zjednoczyć i razem zagrać w najpiękniejszej orkiestrze świata – mówi Radosław Tomasz, szef zgierskiego sztabu.

Szczegóły wszystkich wydarzeń odbywających się przez cały weekend już wkrótce będą podane w mediach i na plakatach promujących akcję. Cel 34. Finału WOŚP to diagnostyka i leczenie chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych pacjentów. (mz)



Lokatorzy już z kluczami. Nowy blok na Rembowskiego

To już kolejny obiekt oddany do użytku w ramach programu „Moje M – krok po kroku” Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej. Przed świętami klucze przekazano lokatorom bloku przy ul. Rembowskiego 14. W budynku jest 31 mieszkań o powierzchni od 30 do 60 metrów kwadratowych.

Przypomnijmy, ten miejski program pozwala na pozyskanie mieszkania po wpłacie części wartości lokalu, kolejne raty spłacane są przez kilkanaście lat w czynszu, aż do uzyskania pełnej własności. Zgierska spółka MPGM w ostatnich latach wybudowała i zasiedliła w tej formule bloki przy ul. Rembowskiego 30a, ul. Długiej 20a, ul. Staffa 26a oraz ul. Staffa 26b. (jn)



Kolejny blok w zgierskim zasobie mieszkaniowym

Zimno, czyli przyjemnie. Zgierskie morsy

Niedziela, samo południe, Malinka. Na piaszczystej plaży widać wzmożony ruch – to kilkanaście osób z grupy Zgierskie Morsy „Zgierzoludy” przygotowuje się do wejścia do lodowatej wody. Ostatnie, niskie temperatury spowodowały, że warstwa lodu liczy kilka centymetrów i zanim wszyscy się zanurzą, do pracy przystępuje „sekcja lodołamaczy”.

Nasi miłośnicy zimnych kąpiei na Malince świętowali Nowy Rok (skrupulatnie zanotowali: 1,6 stopnia, 7 cm lodu), spotykać się też będą w kolejne niedziele stycznia. – Są wśród towarzystwa nowicjusze, którzy rozpoczynają przygodę z zimnem – opowiada Michał Serdeń. – Przypominam, że morsować i wykuwać przerebłę można od strony plaży.

Pan Michał jest też od dłuższego czasu członkiem sekcji pływackiej „Zgierzoludów”. Ta grupa jest już właściwie na półmetku sezonu, startowali w Koźenicach, Iławie, Świętochłowicach i Pucku. 10 stycznia wezmą udział w zawodach w Łodzi. – Dużym wyzwaniem był udział sekcji w X Mikołajkowym Przepłynięciu Wisły we Włocławku, a już na początku lutego odbędzie się zlot morsów w Mielnie, oczywiście ze stałą reprezentacją „Zgierzoludów” – mówi Michał Serdeń.

Praktyczny poradnik dla początkujących morsów znaleźć można na profilu fb Zgierskie Morsy „Zgierzoludy” (post z 25 października 2025 r.). Tam znajdziemy odpowiedzi m.in. na pytania: jak długo morsować, czy zanurzać głowę i dłonie, czy morsowanie boli... (jn)

Ponad mln zł na inwestycje w 2026 roku

Rada Miasta Zgierza przyjęła budżet miasta na obecny rok. Ta kluczowa uchwała wyznacza tempo i kierunek rozwoju Zgierza zakłada łączne wydatki inwestycyjne na poziomie 105,6 mln zł przy dochodach przekraczających 474 mln zł i blisko 22 mln zł nadwyżki operacyjnej. Radni przegłosowali też 1,1 mln zł na rezerwę majątkową z myślą o spłacie zobowiązań.

Największe środki trafią na transport i infrastrukturę. W planach jest remont linii tramwajowej nr 46 w kierunku Proboszczewic, co ma poprawić skomunikowanie tej części miasta z Łodzią. Kontynuowane będą także działania na terenach po dawnych, państwowych zakładach Boruta – inwestycje ekologiczne obejmą m.in. obszary przy ulicach Miroszewskiej, Łukasińskiego i Struga.

W 2026 r. drogowcy pojawią się na ulicach Obrońców Warszawy, Zeromskiego, Dubois i Łukasińskiego, ruszy też realizacja nowego odcinka ul. Kolejowej. Ponadto zaplanowano środki na dokumentację projektową pod budowę oświetlenia na ul. Długiej oraz kontynuację prac projektowych przy ul. Wiosny Ludów. Ważnym elementem budżetu są inwestycje przeciwpodtopieniowe – prace



odwodnieniowe obejmą m.in. rejon ul. Irysowej, Osiedle Rudunki i Osiedle Krzywie.

Miasto nie rezygnuje z rewitalizacji i estetyki: kontynuowana będzie modernizacja

Łaźni Miejskiej, termomodernizacja kamienic przy ul. Dąbrowskiego, zagospodarowanie Osiedla Stary Kurak oraz modernizacja Orlika przy ul. Musierowicza. (rk)

O tym się mówi

Nowy plan dla rejonu ul. Szczawińskiej i ul. Przedwiośnie – ponowne wyłożenie

Miasto Zgierz ponownie wyłożyło do publicznego wglądu projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru w rejonie ulic Szczawińskiej i Przedwiośnie (dzielnica Rudunki).

Projekt będzie dostępny do 21 stycznia 2026 r. w Urzędzie Miasta Zgierza (Plac Jana Pawła II 16) oraz online w Biuletynie Informacji Publicznej. Dyskusja publiczna odbędzie się 19 stycznia 2026 r. o godz. 16.15 w sali nr 114.

Plan obejmuje ok. 17,4 ha terenów przemysłowych i zakłada m.in. dalszy rozwój przedsiębiorstw, możliwość inwestycji w OZE, uporządkowanie zasad zabudowy oraz rozwój infrastruktury technicznej i komunikacyjnej. Dokument został pozytywnie oceniony pod względem oddziaływania na środowisko.

Szczegóły, dokumenty i mapa obszaru dostępne są na stronie www.bip.zgierz.pl. (rk)



Zostać filmowcem, DJ-em i ceramikiem? W czasie ferii to możliwe!

Ferie zimowe w województwie łódzkim wypadają w pierwszej połowie lutego. Jak wynika z planów zgierskich instytucji kultury, to będzie najlepszy czas na zdobycie nowych doświadczeń i umiejętności w różnych dziedzinach sztuki, choć nie tylko...

Już teraz warto przejrzeć oferty ośrodków kultury, sportu i bibliotek. Wszystkie proponują ciekawe zajęcia dla dzieci, młodzieży, a także dorosłych. Na większość obowiązuja zapisy. Niektóre z nich są odpłatne. Ale po kolei.

Wyjątkową ofertę przygotował MOK Stary Młyn wraz z filią Centrum Kultury Dziecka i Strefą Rzemiosła i Sztuki. W głównym budynku odbędą się zajęcia filmowe – młodzi uczestnicy warsztatów obejrzą kilka ważnych dla filmoznawców produkcji, nauczą się m.in. pracy z kamerą, sztuki przeprowadzania wywiadów, by potem samodzielnie zrealizować film dokumentalny. Poza tymi zajęciami warto będzie zajrzeć do kina, które przygotowuje specjalnie poszerzony na ten czas repertuar.

MOK zaprasza również do Strefy Rzemiosła i Sztuki przy Rembowskiego 3, gdzie będą odbywały się zajęcia ceramiki, a także spotkania graczy gier planszowych i malarzy figurkowych. Dzieciaki do 12. roku życia zapewne chętnie spędzą czas w CKD, gdzie będą miały miejsce interdyscyplinarne zajęcia inspirowane bajkami i legendami. Placówka proponuje także dodatkowe działania dla dzieci z wyzwaniami rozwojowymi (wodne eksperymenty i budowanie makiety górskiej).

O propozycję aktywności zabijających nudę zadbało także Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego (Długa 42). Oferuje ono



warsztaty artystyczne na miejscu, warsztaty w Muzeum Miasta Zgierza, Teatrze Arlekin w Łodzi czy Malinowym Grodzie. Planowany jest również seans filmowy w kinie oraz wycieczka do Urzędu Miasta Zgierza.

Swoimi propozycjami zaskakuje Spółdzielczy Dom Kultury, który planuje organizację zajęć odbiegających od codziennej działalności. Wśród pomysłów znalazły się warsztaty z tworzenia muzyki, DJingu, warsztaty rękodzielnicze, string art, zajęcia z pracą na scenie, gry aktorskie, praca z wokalem oraz taniec klasyczny, współczesny i nowoczesny.

Zajęcia literackie, plastyczne i edukacyjne poprowadzą również filie Miejsko-Powiatowej Biblioteki Publicznej.

Będą to codzienne zajęcia w godzinach 10.00-11.00, jednak każdego dnia zorganizuje je inna filia – konieczne jest zatem zapoznanie się z pełnym rozkładem spotkań.

Dodatkową atrakcją będzie możliwość zwiedzania wystawy „El Fajum – Inspirations’26 by Zdzisław Muchowicz” (Biblioteka Główna przy Łódzkiej 5).

MOSiR oprócz organizacji tradycyjnych półkolonii „na sportowo” przypomina o możliwości skorzystania ze ślizgawki, basenu i innych swoich obiektów. Szczegółowe informacje znajdują się na stronach internetowych i w mediach społecznościowych instytucji. (mz)

Młodszy odcień miasta

Lekcja przedsiębiorczości

W grudniu wystartowała kolejna edycja konkursu „Młodzi w biznesie – mój pierwszy biznes w Zgierzu”. Każdy uczeń zgierskiej szkoły (który nie ukończył 19. roku życia) może stworzyć swój własny biznesplan i poddać go ocenie specjalistów. Prace składane będą do 27 lutego 2026 r. w zaklejonej kopercie z imieniem/nazwiskiem, numerem telefonu i nazwą szkoły. Biznesplan przyjmuje organizator konkursu – Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców, ul. Długa 29a.

Dlaczego warto realizować swoje pomysły, na co zwracać uwagę, rozpoczynając biznes, gdzie szukać dofinansowania? Na te i inne pytania odpowiadano podczas wydarzenia „Młodzi w biznesie”. Cykl prelek-

cji w Starym Młynie, na który zaproszono uczniów zgierskich szkół, dotyczył też m.in. międzynarodowych programów edukacyjnych, komunikacji między młodymi a dorosłymi oraz innowacyjności w biznesie. Co ważne – prezentacje najczęściej przybierały formę dyskusji z uczniami. Młodzi zgierzanie mieli możliwość zadawania pytań oraz zgłaszania własnych pomysłów. To dobry wstęp do stworzenia pierwszego w życiu biznesplanu. Finaliści konkursu „Młodzi w biznesie – mój pierwszy biznes w Zgierzu” będą mieli szansę zaprezentować swoje pomysły przed jury. Laureaci nagrodzeni zostaną m.in. kursem na prawo jazdy, sprzętem elektronicznym oraz konsultacjami z doradcą biznesowym.



Uczestnicy wydarzenia „Młodzi w biznesie”. Z pewnością wśród nich są przyszli przedsiębiorcy

Jednocześnie przypominamy, że zbliża się finał Konkursu o Nagrodę im. Rajmunda Rembieleńskiego – Przedsiębiorca Roku 2025, pierwsze firmy już zostały zgłoszone... (jn)

Przychodnia przy Łęczyckiej z niemal półmilionowym dofinansowaniem

Nowoczesna diagnostyka bez konieczności szukania specjalistów poza dzielnicą, lepsze warunki przyjęć i sprawniejsza obsługa pacjentów – tak w praktyce ma wyglądać efekt inwestycji, która trafi do Przychodni Rejonowej Nr 3 przy ul. Łęczyckiej 24A. Placówka pozyskała 450 tys. zł z funduszy europejskich na sprzęt, informatykę i remont pomieszczeń podstawowej opieki zdrowotnej.

Co ważne, aż połowa dofinansowania zostanie przeznaczona na zakup sprzętu i wyposażenia medycznego. Na liście znaj-

dują się m.in. aparat USG, EKG, holter ciśnieniowy i kardiologiczny, a także wagi i meble medyczne. To oznacza szybszą diagnostykę i większy komfort podczas wizyt w POZ. Pozostała część środków zostanie wykorzystana na zaplecze informatyczne – specjalistyczne oprogramowanie medyczne oraz serwer, a także na odświeżenie pomieszczeń użytkowanych przez podstawową opiekę zdrowotną.

W planach jest m.in. malowanie gabinetów i przestrzeni przyjmowania pacjentów.

Realizacja projektu została zaplanowana na pierwszą połowę 2026 roku. Inwestycja ma wzmocnić dostępność i jakość podstawowej opieki zdrowotnej w Zgierzu.

Środki pozyskał Miejski Zespół Przychodni Rejonowych w Zgierzu pod koniec 2025 r. jako beneficjent projektu „Wsparcie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)”. Projekt jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021–2027, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. (rk)

O tym się mówi

Dowód rejestracyjny jak paczka z paczkomatu. W Zgierzu ruszył pierwszy „powiatomat” w regionie

Bez kolejek, bez numerków i bez patrzenia na zegarek. W Zgierzu uruchomiono pierwsze w województwie łódzkim urządzenie do całodobowego odbioru dokumentów urzędowych. „Powiatomat” już działa – na początek umożliwia odbiór dowodów rejestracyjnych.

Nowe rozwiązanie wystartowało w połowie grudnia i stało się przy ulicy Długiej w Zgierzu, pomiędzy Powiatowym Centrum Kultury a Zespołem Szkół Ponadpodstawowych. Urządzenie działa 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu – również w weekendy i święta. To pierwsza taka inwestycja w województwie łódzkim.

Na razie z „powiatomatu” mogą korzystać osoby rejestrujące pojazdy. Celem jest rozładowanie kolejek w wydziale komunikacji i ułatwienie mieszkańcom odbioru dokumentów. – *Klienci mogą odebrać dowód rejestracyjny bez pośpiechu, w dogodnym dla siebie czasie. To realne ułatwienie* – podkreślają przedstawiciele starostwa.

Procedura jest prosta. Podczas składania wniosku mieszkaniec wyraża zgodę na odbiór dokumentu za pośrednictwem urządzenia. Gdy dowód jest gotowy, otrzymuje wiadomość SMS z informacją oraz jednorazowy kod PIN. Po jego wpisaniu otwiera się jedna z 93 skrytek, w której czekają dokumenty.

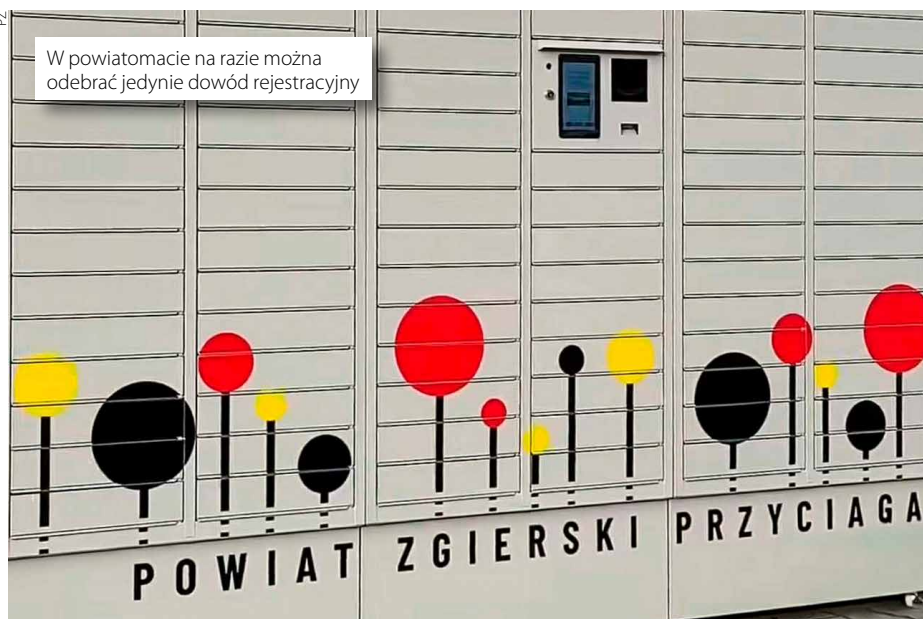
Na odbiór przewidziano 48 godzin. W uzasadnionych przypadkach termin można wydłużyć po kontakcie z urzędem. Skrytki

są uzupełniane przez urzędników dwa razy dziennie, co – przy pełnym obłożeniu – pozwala obsłużyć do 186 osób na dobę. Teren jest monitorowany, oświetlony i dostępny także dla osób z niepełnosprawnościami, a parking pozostaje otwarty również po godzinach pracy urzędu.

Koszt inwestycji to niecałe 130 tysięcy złotych. To jednak dopiero początek. Starostwo

zapowiada rozszerzenie funkcjonalności urządzenia – w kolejnych etapach mają być tam wydawane m.in. dokumenty z wydziału geodezji, a docelowo także z innych komórek urzędów.

Jeśli zainteresowanie mieszkańców się utrzyma, „powiatomat” w Zgierzu może stać się wzorem nowoczesnej obsługi administracyjnej. (Jacek Czekalski/PZ)



Emilia Stajuda. Zgierzanka w świecie modelingu

Zanim porozmawiamy przez Internet, ustalamy pasującą obojgu godzinę. Szanghaj, w którym od kilku miesięcy jest na kontrakcie, leży przecież na innym kontynencie. Życie Emilii to ciągłe podróże, sesje fotograficzne, pokazy mody.

JAKUB NIEDZIELA



Kiedy zaczyna się ta historia? Sześć lat temu, gdy jako siedemnastolatka podpisała pierwszą umowę z agencją modelek? A może wcześniej, gdy do piętnastoletniej Emilii podszedł na ulicy skaut i zaproponował zdjęcia próbne poprzedzone spotkaniem z przedstawicielami agencji? A może jeszcze cofnijmy się w czasie – już jako pięciolatka podkradała elementy ubioru mamy i urządziła w domu w Zgierzu dziecięce pokazy mody. Pewne jest, że od zawsze interesował ją świat modelingu, a miejsce, w którym się teraz znajduje to efekt konsekwencji i ciężkiej pracy. Większość roku spędza na zagranicznych kontraktach: uczestniczy w sesjach fotograficznych, pojawia się na planach filmowych i pokazach mody, jej zdjęcia trafiają na okładki magazynów. Zresztą nie tylko magazynów...

Z pazurem

W 2025 r. Emilia stała się twarzą kampanii reklamowej batonów Lion „Zrób to z pazurem”. Burza jej rudych włosów idealnie współgrała z grzywą zwierzęcą, od którego pochodzi nazwa produktu. Na ten charakterystyczny kolor zwrócił uwagę skaut, który spotkał piętnastolatkę spacerującą po Warszawie z rodzicami. Wysoka, szczupła, z długimi rudymi włosami – od razu dostrzegł w niej potencjalną modelkę. I choć Emilia nie podpisała wtedy umowy z agencją, m.in. dlatego, że rodzice uznali, że jest na to zbyt młoda, wiadomo było, że świat modelingu o niej nie zapomni. – *Wciąż docierały do mnie sygnały, że z takim wyglądem powinnam pracować jako modelka* – opowiada Zgierzanka. – *Pisały agencje, skauti zaczęli na ulicach, komentowano moje zdjęcia w mediach społecznościowych. Wreszcie jako siedemnastolatka podpisałam pierwszą umowę z agencją ze Szczecina. Jej dyrektorka знаła mnie tylko ze zdjęć, a mimo to chciała mieć mnie jak najszybciej u siebie.*

Hiszpania, Japonia, Korea

Dziewczyna budowała swoje portfolio – występowała w kolejnych sesjach i w różnych odsłonach: elegancko, na sportowo czy z wyeksponowanymi rudymi włosami. W wieku siedemnastu lat trafiła na okładkę amerykańskiego magazynu „Roll Up”, niedługo potem wyjechała na pierwszy zagraniczny kontrakt do Turcji. Miała tam pracować przez dwa miesiące, ostatecznie została dłużej. Po Tur-



cji przyszły wyjazdy do Hiszpanii, Chin, Tajlandii, Korei, Japonii. Koniec 2025 r. to pobyt w Szanghaju (już po raz trzeci pracuje w tym miejscu), prawdopodobnie w 2026 r. powróci do Japonii. – *Jak wygląda mój dzień pracy? Są kontrakty, gdy sesje odbywają się codziennie, są takie, że czeka się na pracę. Najczęściej dostaje rozpiskę wieczorem, na ja-*



kie castingi mam się zgłosić następnego dnia, w międzyczasie chodzę na siłownię, zwiedzam, przygotowuję materiały na studia.

Foto na okładce

Ma na swoim koncie sesje w gazetach, w katalogach, udział w reklamach, także telewizyjnych. W tym roku trafiła na okładkę „WWD Beauty”, prestiżowego magazynu o modzie. Ogromnym wyróżnieniem była publikacja jej zdjęć w hiszpańskim wydaniu „Vogue’a”. Z zaprzyjaźnioną fotografką Klaudią Furmańczak zrobiła sesję dla amerykańskiego „Lucy’s Magazine”, a luksusowe marki reklamowała w chińskiej edycji „Cosmopolitan”. My podziwiamy efekty, ale to wszystko to przecież efekt ciężkiej pracy. – *Podstawowa rzecz, modelką jest się przez 24 godziny na dobę – tłumaczy Emilia Stajuda. – Muszę czasami wytrzymać cały dzień na planie zdjęciowym. Być wciąż w formie, zdrowa, utrzymywać wymiary, które mam podane w portfolio. Poza tym w każdej chwili mogę dostać telefon, że agencja zaprasza mnie na zdjęcie w innym kraju. Trzeba być gotowym, aby się spakować i lecieć z dnia na dzień, co niestety odbija się na życiu prywatnym, życiu towarzyskim.*

Spacer po Malince

Pytana o dietę, ze śmiechem przyznaje, że zdarza jej się zjeść burgera, a nawet dwa, jednak kolejnego dnia bardziej rygorystycznie układa swoje menu. Dla własnego zdrowia ogranicza spożycie pieczywa, dietę opiera na warzywach, rybach, jajkach, awokado. Chętnie chodzi na siłownię, lubi spacerować. Wyjazdy do egzotycznych krajów to przecież też okazja do poznawania kultury i obyczajów czy próbowania lokalnego jedzenia. Najchętniej wraca do Tajlandii i Japonii, pierwszy z tych krajów nazywa „rajem na ziemi”. Bawi ją stereotyp, że modelki to niezbyt inteligentne „wieszaki na ubrania”, podkreśla, że nawet agencje wolą współpracować z osobami wykształconymi, znającymi języki. Emilia kończy właśnie psychologię na łódzkiej AHE, choć zagraniczne wyjazdy wymuszają eksternistyczny tryb nauki, egzaminy zawsze zdaje stacjonarnie na uczelni. Często wraca do Zgierza, na osiedlu Podleśna wciąż mieszkają jej rodzice, tu kończyła Szkołę Podstawową nr 3. Lubi spacerować z psem po Malince, spotykać znajomych z czasów szkolnych, nic też nie dorównuje obiadom jej mamy. Tu „ładuje baterie” przed kolejnym zagranicznym wyjazdem, bo przecież największe osiągnięcia w świecie modelingu wciąż jeszcze przed nią...

Fortepian, który pamięta karnawały fabrykantów

MACIEJ RUBACHA



Styczeń od zawsze był miesiącem muzyki i zabawy. Gdy dziś myślimy o karnawale, widzimy raczej klubowe parkiety i głośniki, ale sto pięćdziesiąt lat temu królowało coś zupełnie innego – salon, świeczniki, zapach politur i fortepian ustawiony w samym sercu domu. Przy nim gromadziła się rodzina, goście i pół Zgierza, zwłaszcza gdy zapraszał ktoś z fabrykanciej elity.

Walce Straussa, modne polki i arie z oper Verdiego rozbrzmiewały w kamienicach i willach, a prywatne bale były równie ważnym elementem życia towarzyskiego co dzisiejsze koncerty plenerowe.

Taki właśnie klimat przywołuje fortepian skrzydłowy z 1872 r., który można dziś oglądać w zgierskim muzeum. To instrument salonowy, a więc nie wielka scena filharmonii, lecz muzyczne serce domowego wnętrza. Fornirowany palisandrem, z piękną intarsją z masy perłowej i mosiądzu na wewnętrznej stronie pokrywy klawiatury, wygląda jak mebel, który bardziej opowiada historię, niż domaga się grania. W środku zachował się nawet odręczny zapis z datą 1872 r. – cichy podpis dawnego świata.

Ten fortepian powstał w warszawskiej wytwórni Antoniego Hofera – jednej z najważniejszych polskich fabryk fortepianów XIX w. Hofer zaczynał skromnie, ale szybko stał się marką znaną daleko poza Warszawą.



Jego instrumenty trafiały do salonów zamożnych rodzin, do szkół muzycznych i na wystawy przemysłowe. Firma produkowała zarówno fortepiany skrzydłowe, jak i pionowe, stosując w zależności od epoki mechanikę wiedeńską albo nowocześniejszą angielską.

W drugiej połowie XIX w. fortepian stał się symbolem awansu społecznego. Umiejętność gry była obowiązkowa dla panien z dobrego domu, a wieczorne muzykowanie stanowiło ważną część życia rodzinnego. Trudno sobie wyobrazić bal karnawałowy bez kilku godzin tańców przy żywej muzyce

wykonywanej przez domowych amatorów lub zaproszonych muzyków. To właśnie takie chwile – prywatne koncerty, domowe popisy i rodzinne wieczory – zapisywały się w drewnie i metalu instrumentów Hofera.

Zachowane egzemplarze z lat 60. i 70. XIX w. pokazują, jak dynamicznie rozwijała się ta branża. W Opatówku przechowywane są fortepiany Hofera z około 1860 i 1863 r. – prostostrunne, z półmetalowymi ramami i klawiaturami obejmującymi siedem oktaw. W Ostromecku natomiast znajduje się instrument z 1879 r. – już z pełną żeliwną ramą i krzyżowym układem strun, czyli rozwiązaniami, które zbliżały polskie fortepiany do standardów europejskich. Ten egzemplarz nosi na sobie kalkomanie z medalami zdobytymi na wystawach w Petersburgu w 1870 i Wiedniu w 1873 r. Taki fortepian był nie tylko instrumentem, lecz także powodem do dumy – czymś w rodzaju dzisiejszego sportowego auta w garażu fabrykanta.

Dlatego zgierski fortepian z 1872 r. to coś więcej niż muzealny eksponat. To świadek epoki, w której karnawał zaczynał się nie od kliknięcia w aplikację, lecz od podniesienia ciężkiej kłapy fortepianu i pierwszego uderzenia w klawisze. I choć dziś raczej nie rozbrzmii w nim walc na trzy pary rąk, nadal potrafi przenieść nas myślą do czasów, gdy muzyka była sercem domu, a karnawał miał zapach politur i dźwięk prawdziwego, salonowego fortepianu. Podarował go muzeum Zgierzanin, pan Krzysztof Kozłowski ponad 3,5 roku temu i od tej pory jest jedną ze „zgierskich pereł”.

Na czasie

Jak w tym roku będzie wyglądał zgierski Dzień Babci i Dziadka?

Styczeń to miesiąc szczególny, zwłaszcza dla najstarszych członków rodzin. Dzień Babci i Dziadka, choć jako święto pojawił się w polskiej tradycji stosunkowo niedawno, bo w latach 60. XX wieku, na dobre zakorzenił się w naszej kulturze. Święto obchodzone 21 (Dzień Babci) i 22 stycznia (Dzień Dziadka) stało się okazją do wspólnych spotkań, wzruszeń i międzypokoleniowych gestów wdzięczności. To właśnie w te dni wnuki z dumą wręczają własnoręcznie przygotowane laurki i upominki, a przedszkola oraz szkoły zapraszają babcie i dziadków na występy artystyczne w wykonaniu wnuków. W Zgierzu pamięć o seniorach wykracza jednak poza rodzinne i szkolne uroczystości.

Zgierskie Centrum Seniora postanowiło uczcić to wyjątkowe święto w sposób szcze-



gólny, zapraszając wszystkich seniorów na spotkanie poświęcone zdrowiu i codziennemu dobremu samopoczuciu. Wydarzenie odbędzie się 17 stycznia 2026 r. w godzinach od 11.00 do 16.00 w siedzibie centrum przy ul. Narutowicza 29. Podczas spotkania

uczestnicy będą mieli możliwość rozmowy z ekspertami, którzy w przystępny sposób wyjaśnią, jakie interakcje mogą zachodzić pomiędzy przyjmowanymi lekami a dietą. Będzie też można skonsultować listę stosowanych leków i innych preparatów oraz uzyskać specjalistyczne porady. Dodatkowym atutem wydarzenia będą bezpłatne pomiary ciśnienia tętniczego oraz poziomu glukozy, co dla wielu osób może okazać się cenną formą profilaktyki. Organizatorzy podkreślają, że spotkanie ma nie tylko charakter edukacyjny, ale także integracyjny. To doskonała okazja, by spędzić czas w życzliwej atmosferze, zadbać o zdrowie i poczuć, że Dzień Babci i Dziadka może być świętem nie tylko rodzinnym, ale również społecznym. Wstęp na wydarzenie jest wolny, a udział może wziąć każdy zainteresowany senior. (ea)

Już nie ma dawnej mnie – raport z frontu noworocznych postanowień

AGNIESZKA ŚMIETANA



Nowy Rok. Godzina 00.01. Stara ja jeszcze z widelcem w ręku, nowa ja już z planem treningowym, dietą pudełkową i aplikacją liczącą kroki, kalorie oraz sens życia. „Od jutra wszystko będzie inaczej” – mówi nowa ja, patrząc z lekkiem wyrzutem na dawną mnie, która dojada ostatni kawałek serniczka „żeby się nie zmarnował”. Bo dawnej mnie już nie ma. Przynajmniej w teorii.

Nowa ja wstaje wcześniej, pije wodę z cytryną (koniecznie ciepłą, bo zimna to dla amatek), a potem biegnie na siłownię. Bieganie – to słowo klucz. W praktyce jest to szybki marsz, zakończony zadyszką przy recepcji. Siłownia w styczniu przypomina zatłoczony dworzec: wszyscy gdzieś pędzą, wszyscy mają nowe buty i wszyscy wyglądają, jakby nie do końca wiedzieli, co robią. Ale robią. W pocie czoła. Czasem dosłownie, czasem tylko symbolicznie. Nowa ja ćwiczy. Przysiady, martwe cięgi, deski. Dużo desek. Tak dużo, że zaczynam podejrzewać, iż w poprzednim wcieleniu byłam stolarzem. Pot leje się strumieniami, koszulka klei się do pleców, a w głowie pojawia się myśl: „To musi działać, skoro tak boli”. Każdy spalony kilogram to osobna epopeja – dramat, komedia i tragedia w jednym. Równolegle trwa walka o tytuł „Zero słodczy”. Cukier został oficjalnie uznany za wroga publicznego numer jeden. Czekolada patrzy na mnie z szafki jak była miłość, która wie, że już nie możemy być razem. „To dla twojego dobra” – mówię jej w myślach, jedząc marchewkę z miną męczennicy. Nowa ja nie je ciastek. Nowa ja je jabłka. Dużo jabłek. Z podejrzaną nadzieją, że kiedyś zaczną smakować jak sernik.

Nowa ja to kobieta z zasadami. Liczy kalorie, planuje posiłki i mówi rzeczy w stylu: „nie mogę, bo jestem na redukcji”. Dawna ja mówiła: „A co mi tam, raz się żyje”. Ale dawnej mnie już nie ma. Została oficjalnie wylogowana, schowana gdzieś między sylwestrowymi zdjęciami a za ciasnymi spodniami.

I choć czasem nowa ja ma ochotę rzucić hantlem, zamówić pizzę i wrócić do dawnych przyzwyczajeń, to jednak idzie dalej. Bo noworoczne postanowienia to nie tylko dieta i siłownia. To wiara, że można coś zmienić. Nawet jeśli po drodze zdarzy się kawałek czekolady. Tylko jeden. No dobrze, dwa. Ale od jutra znowu: nowa ja. Bo dawnej mnie przecież już nie ma. Przynajmniej do kolejnego Nowego Roku.

A potem przychodzi dzień, w którym zakwas są silniejsze niż motywacja, a waga uparcie pokazuje to samo. Nowa ja wtedy oddycha głęboko, robi zdjęcie sałatce i wrzuca je do Internetu, bo przecież „proces trwa”. Każdy dzień to mała walka między silną wolą a jeszcze silniejszym wspomnieniem smaku pizzy. I tak właśnie wygląda noworoczna przemiana. Pełna potu, wyrzeczności, nadziei i drobnych potknięć. Bo choć dawnej mnie oficjalnie już nie ma, to czasem dyskretnie puka ona do

drzwi. A nowa ja udaje, że nie słyszy. Przynajmniej do wieczora. Bo w gruncie rzeczy zawsze warto próbować otwierać nowe drzwi. Nigdy nie wiadomo, co czeka po drugiej stronie – może zmiana, może nowa droga, a może po prostu lepsza wersja samej siebie. Oby za tymi drzwiami spotykało nas już tylko to, co dobre.

Agnieszka Śmietana

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

STARY
MŁYN

REPERTUAR KINA

styczeń 2026

2 stycznia - piątek

11:00 **Mysz-masz na Święta** (dubbing PL, animacja) 80 min.
13:00 **Zwierzogród 2** (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.
15:15 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
17:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
19:00 **Zgin kochanie** (napisy PL, dramat psychologiczny) 110 min.

3 stycznia - sobota

11:00 **Mysz-masz na Święta** (dubbing PL, animacja) 80 min.
13:00 **Zwierzogród 2** (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.
15:15 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
17:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
19:00 **Zgin kochanie** (napisy PL, dramat psychologiczny) 110 min.

4 stycznia - niedziela

11:00 **Mysz-masz na Święta** (dubbing PL, animacja) 80 min.
13:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
15:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
16:45 **André Rieu. Wesołych Świąt!** (retransmisja) 170 min.
20:00 **Zgin kochanie** (napisy PL, dramat psychologiczny) 110 min.

8 stycznia - czwartek

15:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
16:45 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
18:30 **Dom dobry** (PL, dramat) 90 min.
20:30 **Norymberga** (napisy PL, dramat/histeryczny) 142 min.

9 stycznia - piątek

15:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
16:45 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
18:30 **Norymberga** (napisy PL, dramat/histeryczny) 142 min.

10 stycznia - sobota

13:00 **Zwierzogród 2** (dubbing PL, animacja/familijny) 108 min.
15:15 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
17:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
19:00 **Norymberga** (napisy PL, dramat/histeryczny) 142 min.

12 stycznia - poniedziałek - kino konesera

11:45 **Brat** (PL, dramat) 100 min.

15 stycznia - czwartek

15:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
17:00 **Brat** (PL, dramat) 100 min.
19:00 **Pomoc domowa** (napisy PL, thriller) 131 min.

17 stycznia - sobota

13:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
15:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
17:00 **Brat** (PL, dramat) 100 min.
19:00 **Pomoc domowa** (napisy PL, thriller) 131 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
André Rieu - 38 zł

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

18 stycznia - niedziela

11:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
13:00 **SpongeBob: Kłątwa pirata** (dubbing PL, animacja) 96 min.
15:00 **Norymberga** (napisy PL, dramat/histeryczny) 142 min.
17:45 **Brat** (PL, dramat) 100 min.
19:45 **Pomoc domowa** (napisy PL, thriller) 131 min.

22 stycznia - czwartek

15:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
17:00 **Brat** (PL, dramat) 100 min.
19:00 **Głos Hind Rajab** (napisy PL, dramat) 90 min.

23 stycznia - piątek

13:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
15:00 **Szybcy i sprytni** (dubbing PL, animowany/przygodowy) 99 min.
17:00 **Wielka warszawska** (PL, dramat/sportowy) 100 min.
19:30 **Hamnet** (napisy PL, biograficzny/dramat) 125 min.

24 stycznia - sobota

13:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
15:00 **Szybcy i sprytni** (dubbing PL, animowany/przygodowy) 99 min.
17:00 **Hamnet** (napisy PL, biograficzny/dramat) 125 min.
19:30 **Wielka warszawska** (PL, dramat/sportowy) 100 min.

25 stycznia - niedziela

11:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
13:00 **Szybcy i sprytni** (dubbing PL, animowany/przygodowy) 99 min.
15:00 **Pomoc domowa** (napisy PL, thriller) 131 min.
17:30 **Wielka warszawska** (PL, dramat/sportowy) 100 min.
19:30 **Hamnet** (napisy PL, biograficzny/dramat) 125 min.

26 stycznia - poniedziałek - kino konesera

11:45 **Koniec gry** (PL, psychologiczny/dramat) 79 min.

29 stycznia - czwartek

13:00 **Szybcy i sprytni** (dubbing PL, animowany/przygodowy) 99 min.
15:00 **Głos Hind Rajab** (napisy PL, dramat) 90 min.
17:00 **Hamnet** (napisy PL, biograficzny/dramat) 125 min.
19:30 **Wielka warszawska** (PL, dramat/sportowy) 100 min.

30 stycznia - piątek

13:00 **Szybcy i sprytni** (dubbing PL, animowany/przygodowy) 99 min.
15:00 **Głos Hind Rajab** (napisy PL, dramat) 90 min.
17:00 **Wielka warszawska** (PL, dramat/sportowy) 100 min.
19:00 **Hamnet** (napisy PL, biograficzny/dramat) 125 min.

31 stycznia - sobota

11:00 **Miss Moxxy. Kocia ekipa** (dubbing PL, animowany) 85 min.
13:00 **Szybcy i sprytni** (dubbing PL, animowany/przygodowy) 99 min.
15:00 **Głos Hind Rajab** (napisy PL, dramat) 90 min.
17:00 **Wielka warszawska** (PL, dramat/sportowy) 100 min.
19:00 **Hamnet** (napisy PL, biograficzny/dramat) 125 min.

kinowstarymlyn

seans przyjazny sensorycznie

Klaps! - angażujący występ edukacyjny - zdrowie / relacje / psychika

Nigdy nie jest za późno. Zgierz i jego talenty

Blisko półtora tysiąca osób uczestniczyło w głosowaniu online konkursu „Zgierz Ma Talent”. Była to kolejna edycja wydarzenia organizowanego przez Stowarzyszenie EZG. Jak w poprzednich latach mieszkający na terenie miasta/gminy Zgierz (lub uczący się tutaj), mogli przysłać filmy prezentujące ich niezwykle umiejętności. Do finałowej dziesiątki, na którą głos oddawało jury oraz internauci w głosowaniu online, trafiły osoby uprawiające jeździectwo, śpiew, taniec oraz bodypainting/sztukę cyrkową. Zgłaszano się indywidualnie oraz grupowo. Choć regulamin nie nakładał żadnych ograniczeń dotyczących płci, w tym roku swój talent prezentowały jedynie kobiety.

Pierwsze miejsce przypadło Marii Marczak, o której więcej piszemy na str. 15 (bodypainting, żonglerka, fire show), drugie zespołowi Ohana, trzecie Hannie Sumińskiej – ci laureaci prezentowali układy taneczne. Wyróżniono Milenę Klemczak (taniec) oraz Weronikę Wiśniewską (śpiew). Wymienieni otrzymali dyplomy oraz nagrody-bony artystyczne, konkurs „Zgierz Ma Talent” wsparł finansowo m.in. Urząd Miasta Zgierza. – *To był mój pierwszy udział w konkursie i od razu udało się wygrać – cieszy się Maria Marczak. – Przyznam się, że wahalam się, czy startować, przekroczyłam trzydzistkę i wszystkie osoby, które dostały się do finałowej dziesiątki, były młodsze ode mnie. Z drugiej strony może to dobre, że przetarłam szlaki osobom dorosłym. Ja artystycznym malowaniem ciała i sztukami cyrkowymi zajmuję się od szesnastu lat, ale największy postęp to ostatnie dwa lata, nigdy więc nie jest za późno, aby rozwijać swoje pasje.*

Galę ogłoszenia wyników i wręczenia nagród zorganizowano przy okazji Forum Młodzieżowego Stowarzyszenia EZG w Starym Młynie. (jn)

ARCHIWUM MARI MARCZAK



Maria nieustannie zgłębia tajniki tej sztuki, a swoją pasją dzieli się na festiwalach w Polsce i za granicą

Zwyciężczyni
Maria Marczak

KATARZYNA JOZWIAK



Dla laureatki głównej nagrody w konkursie „Zgierz Ma Talent” taniec z ogniem i innymi rekwizytami, to najlepsza forma ekspresji ruchowej

Zgierz myśli o bezpieczeństwie (1)

Czy wojna za naszą wschodnią granicą wpłynie bezpośrednio na bezpieczeństwo Polaków? Czy nasz kraj, województwo, miasto są odpowiednio przygotowane – nie tylko do ochrony miejscowej ludności, ale i przyjęcia tysięcy uchodźców opuszczających tereny działań wojennych? Wreszcie, co możemy jako pojedynczy mieszkańcy zrobić, aby zwiększyć nasze bezpieczeństwo? Pod koniec roku zorganizowano w naszym mieście serię szkoleń dla mieszkańców, omawiano tam podstawowe kwestie bezpieczeństwa, obrony cywilnej oraz ochrony ludności.

JAKUB NIEDZIELA



Większość przekazanych informacji miała walor uniwersalny, użyteczny dla każdego mieszkańca naszego kraju. My nasz cykl o bezpieczeństwie rozpoczniemy od informacji stricte zgierskich. Na terenie Zgierza funkcjonuje dwadzieścia jeden syren elektronicznych tworzących system ostrzegania. Każde z urzędów przystosowane jest to wydawania dźwięków alarmowych, a także komunikatów głosowych. Syreny w Zgierzu wyposażone są w samodzielne źródła zasilania. Będą zatem funkcjonować w przypadku awarii sieci energetycznej. Przewidziano również nadawanie komunikatów przez tuby mobilne przemieszczających się po mieście pojazdów Straży Miejskiej.

W Zgierzu nie ma schronów (budowli hermetycznych o odpowiedniej wytrzymałości



Lekcja pierwszej pomocy podczas szkolenia

ścian i stropów, wyposażonych w odpowiednie instalacje do przebywania ludności w czasie kilku dni). Budowle zakwalifikowane jako schrony pochodzą z lat 60. i 70. XX w., a ich obecny, zły stan techniczny powoduje, że nie mogą zgodnie z obowiązującymi przepisami i normami być użytkowane przez ludność. Istnieją natomiast budowle ochronne (nie-

hermetyczne) wyposażone w najprostsze instalacje – to tzw. MDS-y. W mieście znajduje się kilkaset takich Miejsc Doraźnego Schronienia (MDS), są to najczęściej pomieszczenia używane na co dzień do innych celów, jak piwnice czy przyziemia w blokach, szkołach, budynkach użyteczności publicznej. Listę miejsc znajdujących się najbliżej naszego miejsca zamieszkania znajdziemy w aplikacji Schrony opracowanej przez Państwową Straż Pożarną. Ponieważ jednym z ważniejszych narzędzi agresji rosyjskiej jest dezinformacja, miasto zwraca uwagę, aby korzystać ze sprawdzonych źródeł komunikatów. W przypadku Zgierza są to: miesięcznik „Zgierz – Moja Przestrzeń”, oficjalne strony internetowe: Miasta Zgierza, Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Miasto Zgierz (BIP); media społecznościowe: Facebook Miasto Zgierz, Facebook Bezpieczny Zgierz, a także informacje z aplikacji mobilnej Miasto Zgierz.

Sport

Memoriały Kurpińskiego i Kozłowskiego

Wiele ich różniło, ale wiele też łączyło. Marcin Kurpiński był młodym sportowcem, nadzieją polskich zapasów, natomiast Maciej Kozłowski znanym aktorem grającym u największych reżyserów. Obaj reprezentowali zgierskie kluby – Marcin Kurpiński zapaśnicze ZTA, Maciej Kozłowski

piłkarskiego Borutę. Memoriały upamiętniające ich osoby to już długa zgierska tradycja.

XXVI Memoriał Kurpińskiego (Mistrzostwa Województwa Łódzkiego Młodzików w stylu wolnym) przyciągnął w tym roku ponad 60 zawodników. ZTA Zgierz zdobyło 6 medali (2 srebrne, 4 brązowe) i zajęło trzecie miejsce

w klasyfikacji drużynowej. Na XVI Memoriał Kozłowskiego zaproszono dwanaście zespołów piłkarskich z rocznika 2018. Tu zwycięzów nie było – wszystkie drużyny otrzymały puchary, a zawodnicy medale. Obie imprezy rozgrywano na obiektach MOSiR, patronat nad memoriałami objął Prezydent Miasta Zgierza. (jn)



KRZYSZTOF GŁOWACKI



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Historia, która wciąż jedzie – 125 lat tramwaju do Zgierza

Dziś pewnie wsiadamy do tramwaju bez większego namysłu, z kubkiem kawy w rękę, zerkając w telefon. A przecież dokładnie 125 lat temu sam widok szynowego pojazdu był w Zgierzu nieomal cudem.

MACIEJ RUBACHA



W styczniu 1901 r. na zgierskich ulicach pojawił się tramwaj elektryczny, wcześniej niż w samej Warszawie.

W Łodzi mawiano wówczas pół żartem, pół serio: „Chodź do miasta Łodzi zobaczyć tramwaj, co bez konia chodzi”.

Tramwaj bez konia i zgoda z Petersburga

Droga do tego „cudu” była jednak wyboista niczym bruk na

dawnej Zgierskiej. Okręg łódzki rósł w siłę, fabryki potrzebowały ludzi, a ludzie – sprawniej komunikacji. Tramwaj był idealny, lecz Imperium Rosyjskie patrzyło na transport szynowy z wielką nieufnością. Koleje traktowano jak potencjalną broń w rękach wroga. Nawet tramwaj podlegał przepisom kolejowym, więc żeby połączyć Zgierz z Łodzią, trzeba było uzyskać zgodę samego ministra wojny w Petersburgu. Udało się to dopiero pod koniec 1898 r. Koncesję wydano w wigilię Bożego Narodzenia – według rosyjskiego kalendarza 6 stycznia 1899 r. Warunki były ostre: w ciągu roku trzeba rozpocząć budo-

wę, w ciągu dwóch – uruchomić linię. Inaczej przepadała kaucja w wysokości 30 tysięcy rubli. Roboty ruszyły jesienią 1899 r., ale papiery z Petersburga zatwierdzające projekt dotarły dopiero w październiku. Była już późna jesień, a potem zima.

Linia, która rosła razem z miastem

Prawdziwa budowa zaczęła się więc dopiero wiosną 1900 r. – i od razu z problemami. „Goniec Łódzki” donosił, że między Bałutami a Radogoszczem tory zrywano aż trzy razy. Rozstaw się nie zgadzał, podkłady leżały krzywo, a budowniczych nazwano wprost: „niekompetentnymi”.

Mimo to ów styczniowy dzień 1901 r. był dla Zgierza małą rewolucją. Najpierw po torach ruszyły „Berlinki”, czyli wagony Russo-Bałt z silnikami GE-58, a potem kolejne typy: u104, „lilpopy”, wojenne „badenki”, powojenne N-ki i słynne „kan-ciaki”. Każdy z tych tramwajów był znakiem swoich czasów – raz eleganckich, raz siemienięnych, ale zawsze potrzebnych.

Linia do Zgierza żyła i zmieniała się razem z miastem. Zmieniano krańcówki w Łodzi – od Bałuckiego Rynku, przez Plac Wolności, aż po wielką krańcówkę na Północnej otwie-

raną uroczyscie 22 lipca – w dniu ówczesnego święta państwowego. Pojawiały się bocznice: do „Boruty”, gdzie wożono surowce i gotowe barwniki, oraz do wojskowej składnicy artylerii na Radogoszczu.

Były czasy świetności, ale też momenty kryzysu. W 2018 r. ruch do Zgierza zawieszono z powodu fatalnego stanu torów. Przez trzy lata miasto było bez tramwaju – i dopiero wtedy wielu mieszkańców zrozumiało, jak bardzo był on częścią codzienności.

W grudniu 2021 r. tramwaj wrócił. Bez fanfar, ale z ogromną ulgą. I dziś, po 125 latach, nadal jedzie tą samą drogą, łącząc Zgierz z Łodzią, historię z teraźniejszością, wspomnienia dziadków z dojazdami wnuków do szkoły.

I właśnie w związku z tym kawałkiem miejskiej historii Muzeum Miasta Zgierza zaprasza 18 stycznia o godzinie 12.00 na pętlę przy placu Jana Kilińskiego. Tam odbędą się obchody 125-lecia uruchomienia linii tramwajowej do Zgierza, z wernisażem wystawy planszowej i przejazdami zabytkowymi wagonami Lilpop i Konstal N2. Będzie to nie tylko podróż w czasie, ale i najlepszy dowód na to, że historia naprawdę może jeździć po torach.

*Jedyna
taka Spółka
w mieście!*



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

Zima 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



MUZEUM MIASTA ZGIERZA

Sama sobie reżyserem.

Marysia Marczak i jej cyrkowe pasje

Ma za sobą kilkaset występów w Polsce i za granicą, pomalowała ponad 10 tysięcy osób. W grudniu wygrała konkurs „Zgierz Ma Talent”, a na przełomie roku występowała na Malediwach. Przedstawiamy Marię Marczak – kochającą sztukę cyrkową Zgierzankę, która wytrwale się rozwija, szkoląc się i działając na arenach międzynarodowych.

Pierwsze kroki w sztuce kuglarstwa stawiała w Teatrze Ulicznym Fen-X działającym przy Młodzieżowym Domu Kultury. To tu od 2009 r. uczyła się chodzenia na szrudłach i trików z talerzami cyrkowymi. Jednak to taniec z rekwizytami stał się ulubioną dziedziną Marii. Po trzech latach pojawiła się w programie telewizyjnym „Got To Dance – Tylko Taniec”, dzięki któremu zdobyła kolejne doświadczenia, szczególnie obycie ze sceną, radzenie sobie z treścią i zainteresowaniem dziennikarzy. Podczas studiów zdecydowała się na indywidualną działalność. Zainwestowała w sprzęt do występów z ogniem (fireshow), akcesoria do profesjonalnego facepaintingu (to drugi ważny element działalności artystki), a nawet w nagłośnienie. Wtedy powstała „Audra”,

którą Maria określa swoim artystycznym wcieleniem. Jej działalność przerwała na dwa lata pandemia, ale gdy wszystko zaczęło wracać do normy, pojawiły się nowe propozycje współpracy, m.in. w projekcie Stage Horizon skupionym wokół pokazów z rekwizytami LEDowymi (lightshow). – *Dołączenie do grupy sprawiło, że zapragnęłam dalej podnosić swój poziom techniczny* – opowiada. – *Oprócz regularnych treningów zaczęłam pojawiać się na zlotach cyrkowych* – dodaje Marysia. Największy z nich – European Juggling Convention wywarł na niej ogromne wrażenie. – *To było fascynujące przeżycie. Kilka tysięcy uczestników, warsztaty, zawody i występy. To wszystko tworzyło niepowtarzalną atmosferę* – relacjonuje nasza bohaterka, podkreślając, że takie wydarzenia najbardziej rozwijają, a euforia im towarzysząca sprawia, że chce się więcej. Pojechała później na Roztocze Fest w Czechach i Festiwal Enklawa w Elblągu, wzięła również udział w pokazach w Arabii Saudyjskiej i Austrii.

W ciągu roku odbywa kilkanaście takich wjazdów. – *Społeczność cyrkowa jest nietuzinowa i fascynująca. Każde spotkanie to fala radości*

– relacjonuje prosto z Malediwów, gdzie aktualnie występuje. Marysia cały czas rozwija się artystycznie. Stawia sobie coraz to nowe cele: w face&body paintingu chciałaby nauczyć się malowania natryskowego (za pomocą aerografu). W sztuce cyrkowej chce udoskonalić żonglerkę, występować z coraz bardziej wymagającymi rekwizytami, jak kij smoczy (dragon staff) czy hula-hop, a do tego dołączyć jazdę na wrotkach i na monocyklu. Zainteresowana jest również grą na instrumencie perkusyjnym RAV Vast o hipnotyzującym i medytacyjnym brzmieniu. – *Chęci jest mnóstwo! Mam nadzieję, że wystarczy mi życia i zdrowia na realizację choć części pomysłów* – podsumowuje. – *Sama sobie jestem reżyserem, więc możliwości rozwoju są nieograniczone* – dodaje Maria.

Zgierzanka jest wdzięczna wszystkim, którzy wspierają ją w pracy, głosowali w organizowanym przez Stowarzyszenie EZG plebiscycie „Zgierz Ma Talent”, kibicują podczas kolejnych występów. To ją uskrzydla i motywuje do dalszego działania. (mz)

Więcej o „Zgierz Ma Talent” na str. 12

R E K L A M A

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

Małe społeczności, wielkie awanse i momenty przełomu

trzy spojrzenia na miniony rok

Rok 2025 w Zgierzu można opowiedzieć na wiele sposobów – przez pryzmat sąsiedzkiej energii, sportowych sukcesów i osobistych przełomów. Dla jednych był to czas wzmacniania rad osiedli i lokalnych inicjatyw społecznych, dla innych – sezon historycznych awansów i długo wyczekiwanymi inwestycji sportowych, a dla jeszcze innych moment zatrzymania się i zmiany kierunku. O tym, co minione dwanaście miesięcy przyniosło ich środowiskom i im samym, opowiadają Adrian Skoczylas, Dariusz Pawlikowski i Wojtek Walczak.

Dariusz Pawlikowski (prezes MKP Boruta Zgierz)

Dla mnie 2025 to rok awansów sportowych wszystkich drużyn 11-osobowych Boruty do lig wojewódzkich i seniorów do czwartej ligi. To rok, w którym po raz pierwszy nie było problemów z miejscem do treningu dla ponad 400 dzieci dzięki boisku sztucznemu pod balonem. To także czas nadziei dzięki rozpoczęciu prac projektowych nowego stadionu. Poza tym to rok według mojej oceny super zorganizowanych 60. urodzin Malinki i 33. finału WOŚP, a w życiu codziennym coraz liczniej wyremontowanych ulic i chodników miejskich.



Wojtek Walczak (Strefa Rzemiosła i Sztuki MOK)

Mijający rok był dla mnie czasem zmian. Momenty przełomowe w naszym życiu można zaplanować, wymaga to jednak cierpliwości i pokory. Miałem szczęście przeżyć coś takiego w styczniu. Życzyłbym sobie, aby niektóre zmiany w naszym życiu miały szansę odbyć się z naszym aktywnym udziałem, a te, na które nie mamy wpływu, nie zabrały nam radości.



Adrian Skoczylas (prezes Stowarzyszenia EZG)

Rok 2025 kojarzy mi się z rozwojem wsparcia dla rad osiedli w Zgierzu. Ważną rolę odegrały granty z Urzędu Marszałkowskiego – po 10 tys. zł na osiedle, czyli dwukrotnie więcej niż roczny budżet. Dobrze wpisał się w to projekt Fundacji Rynek w ramach programu „Moc Małych Społeczności”, który pomógł zintegrować rady osiedli między sobą i z organizacjami społecznymi, czego efektem było kilka lokalnych działań dla mieszkańców. Dało się też zauważyć większe niż dotąd zainteresowanie wyborami do rad osiedli jesienią. Aż wreszcie zwiększenie budżetów dla osiedli na 2026 r. To daje nadzieję, że pojawi się jeszcze więcej sąsiedzkich inicjatyw.



Wysłuchał:
Jakub Niedziela

O czym marzysz?

Przełom roku to szczególny moment. Składamy życzenia bliskim, znajomym, czasem zupełnie obcym ludziom. Często powtarzamy wtedy: „oby spełniły się twoje marzenia”. Ale czy naprawdę wiemy, czego sobie życzymy? I czy potrafimy te oczekiwania traktować serio? Z odpowiedzią na pytanie o naturę tych pragnień przychodzi raport Fundacji PZU „Czy Polacy potrafią marzyć?”.

Wnioski płynące z badań są zaskakująco optymistyczne. Marzy niemal każdy z nas – niezależnie od wieku, płci czy miejsca zamieszkania. Marzenia nie są dla Polaków oderwaną fantazją. Przeciwnie – porządkują to, co ważne, wspierają codzienne decyzje i kształtują myślenie o przyszłości. Tylko co piąta osoba postrzega je jako coś nierealnego. O czym więc marzymy? Przede wszystkim o stabilizacji. Ważne są: dom, praca,

bezpieczeństwo finansowe i zdrowie. Istotne pozostają także relacje – rodzina, miłość, bliskość. Wiele osób wskazuje też na marzenia związane z doświadczeniami: podróżami, odkrywaniem świata, zmianą perspektywy. Na marginesie pozostają marzenia stricte materialne, takie jak zakup samochodu czy innych dóbr. Jeszcze rzadziej pojawiają się marzenia o charakterze społecznym i globalnym. Z raportu wyłania się obraz społeczeństwa, które pragnie bezpieczeństwa, sensu i spełnienia. Marzeniom towarzyszą emocje, takie jak nadzieja, radość i motywacja – a to właśnie one wspierają nasz dobrostan psychiczny. Jedna z badanych osób zauważyła, że marzenia dają siłę i pomagają przetrwać trudne momenty.

Co w takim razie nas ogranicza? Najczęściej wskazywane bariery to finanse, brak czasu, nadmiar obowiązków oraz problemy



systemowe. Jednak eksperci podkreślają, że marzenia zyskują realną moc wtedy, gdy zaczynamy przekładać je na konkretne działania. Rozbijanie ich na mniejsze cele, wyznaczanie terminów i świętowanie drobnych sukcesów pomaga utrzymać motywację – nawet w czasach niepewności. Być może więc styczeń to dobry moment, by zapytać siebie nie tylko „jaki mam postanowienia”, ale przede wszystkim: o czym naprawdę marzę – i jaki pierwszy, mały krok mogę zrobić już dziś? (ea)

Zatrzymane w czasie

Powiew elegancji w miejskim muzeum

Już wkrótce, 22 stycznia 2026 r. Muzeum Miasta Zgierza otwiera pierwszą w tym roku wystawę czasową „Powiew elegancji. Wachlarze i akcesoria stroju kobiecego w XIX i XX wieku”, poświęconą jednemu z najbardziej niedocenianych, a zarazem niezwykle znaczących kobiecych akcesoriów minionych epok – wachlarzowi.

Przedmiot ten z pozoru drobny i codzienny, który przez stulecia towarzyszył kobietom niemal na całym świecie, jest bowiem nośnikiem historii, mody, obyczaju i sztuki użytkowej.

Zasadniczą część ekspozycji stanowi kolekcja 60 zabytkowych wachlarzy ze zbiorów Muzeum w Piotrkowie Trybunalskim. Zgromadził je i przekazał tamtejszemu Działowi Sztuki Andrzej Szczepka – kolekcjoner, któ-

ry przez lata z pasją ratował te kruche obiekty przed zapomnieniem. Najstarszy z prezentowanych egzemplarzy pochodzi z drugiej połowy XVIII w., a więc z czasów, gdy wachlarz był nie tylko przedmiotem użytkowym, lecz także ważnym elementem damskiej komunikacji i wyrafinowanego savoir-vivre'u.

Na wystawie w Zgierzu zobaczymy wachlarze pochodzące z Francji, Belgii, Hiszpanii, terenów dawnej monarchii austro-węgierskiej, a także z Chin i Japonii. Każdy z nich opowiada inną historię – o modzie dworskiej, egzotycznych inspiracjach Dalekiego Wschodu, rozwoju rzemiosła artystycznego oraz zmieniających się gustach estetycznych.

Szczególne wrażenie robi różnorodność materiałów. Obok skromniejszych egzemplarzy wykonanych z drewna czy papieru

prezentowane są wachlarze z piór, kości słoniowej, macicy perłowej oraz metali szlachetnych. Zdobienia – malowane scenki rodzajowe, motywy florystyczne, a niekiedy dyskretne symbole miłosnych sekretów – przypominają, że wachlarz był także narzędziem flirtu i subtelnej dialogu.

Ekspozycję dopełniają inne kobiece akcesoria, które budują szeroki kontekst kulturowy i pozwalają spojrzeć na wachlarz jako element całego świata damskiej elegancji sprzed wieków. Kolekcję z Piotrkowa Trybunalskiego uzupełniają zabytki ze zbiorów Muzeum Miasta Zgierza oraz Muzeum im. Jerzego Dunin-Borkowskiego w Krośnie, a także obraz Wojciecha Weissza ze zbiorów Muzeum Regionalnego im. Stanisława Sankowskiego w Radomsku. (mr)



Jedne z piękniejszych wachlarzy z kolekcji piotrkowskiej ze sceną rodzajową



Gwiazdy kina i muzyki na deskach Starego Młyna

Stary Młyn nie zwalnia tempa. Zanim skończył się poprzedni rok, instytucja już miała bogatą listę wydarzeń, które wypełnią pierwsze miesiące nowego. A lista ta jest pełna gwiazd muzyki i filmu. Oto zapowiedzi najbliższych spotkań i koncertów.

Już 26 stycznia MOK zaprasza na wyjątkowy „Podwieczorek z gwiazdą”. W kolejnym w cyklu wywiadów Leszka Bonaśra z udziałem publiczności gościem będzie aktor i reżyser Andrzej Seweryn. Wydarzenie zostanie wzbogacone o projekcję filmu dokumentalnego „Jestem postacią fikcyjną” o bohaterze wieczoru. Początek

Już 26 stycznia
MOK zaprasza
na wyjątkowy
„Podwieczorek
z gwiazdą”

spotkania zaplanowano na godzinę 18.00. Sprzedaż biletów trwa.

W walentynki z miłosnym repertuarem wystąpi Mateusz Ziółko – pianista, wokalista i kompozytor, który dał się poznać jako uczestnik programów typu talent show: Mam Talent

i The Voice of Poland czy programowi Twoja Twarz Brzmi Znamo. Na koncercie w Zgierzu pojawią się utwory z autorskich albumów „Na nowo” i „Tak po prostu”. Na to wydarzenie również można już nabywać bilety.

Stary Młyn zaprasza również na kwietniowy koncert Julii Pietruchy, która organizuje trasę z okazji 10-lecia debiutanckiej płyty „Parsley”. Artystka przygotowała nową odsłonę utworów z albumu i zaprezentuje je

w Zgierzu 18 kwietnia. – *Z radością i czułością wracam do tych utworów. To był mój pierwszy autorski materiał – wtedy intuicyjny, pełny marzeń i muzycznej wolności. Dziś czuję, że mogę opowiedzieć tę historię na nowo – dojrzałej, ale bez utraty tamtej lekkości* – mówi artystka.

Lista gwiazd mających pojawić się w Starym Młynie jest dłuższa. Będziemy na bieżąco o nich pisać w kolejnych numerach miesięcznika. (mz)

R E K L A M A

 **BANK
SPÓŁDZIELCZY
W ZGIERZU**

www.bszgierz.pl

UBEZPIECZENIA

Turystyczne



Komunikacyjne

Na życie



Zapraszamy do naszych placówek lub
na stronę www.bszgierz.pl

Pomożemy Ci zadbać o bezpieczny wypoczynek

MATERIAŁY OD ARTYSTÓW



W tym roku Zgierz odwiedzi wiele ciekawych osobowości: Andrzej Seweryn, Mateusz Ziółko i Julia Pietrucha to początek listy gwiazd

Szefie, jaka piękna katastrofa!

JOANNA DELBAR



Kto pamięta to słynne zdanie wypowiedziane przez Greka Zorbę? A jego sposób na trudne chwile w życiu? Zorba tańczył! W sfilmowanym przez Michaela Cacoyannisa filmie taniec ten jest tak zarażający, że prawie wszystkim kinomanom „chodzą nóżki” pomimo dramatu, który oglądali na ekranie. No właśnie! Dla mnie osobiście jest to przepiękne oddanie prawdy o życiu każdego z nas, o tym, że tocimy osobiste walki i jednocześnie doświadczamy wielu radości, piękna i satysfakcji.

Inspiracją do podjęcia tematu życia jako pięknej katastrofy nie był akurat Zorba, ale pisarz, który swoje wielkie 6-tomowe dzieło napisał całkiem niedawno. „Moja walka” autorstwa Karl Ove Knausgarda to autobiograficzna powieść będąca swojego rodzaju terapią autora. Powieść, o której jeden z recenzentów napisał „Nikogo nie pozostawia obojętnym. Ludzie czują się nią zranieni”.

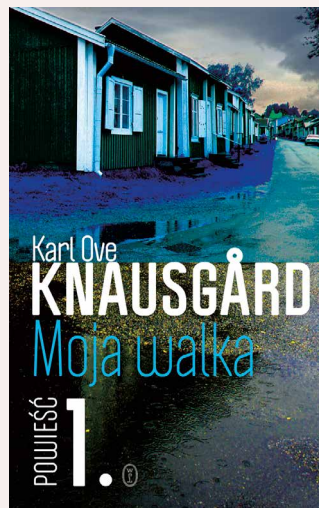
Nie każdy z nas jest pisarzem, ale myślę, że każdy mógłby ze swojego życia utworzyć co najmniej scenariusz filmowy i że byłby on pełen zwrotów akcji. Dlatego tak bardzo podoba mi się określenie „piękna katastrofa”, bo oddaje całą rzeczywistość. Miewamy w życiu chwile piękne, radosne i momenty dramatyczne, smutne, gorzkie. Czasem nie możemy znaleźć sensu, a niekiedy wydaje nam się, że możemy wszystko.

Knausgard napisał dzieło, które jest nie tylko monumentalną powieścią, jest też impulsem do refleksji nad własnym życiem, zwłaszcza że czytamy to, co naprawdę wydarzyło się w życiu pisarza.

Jego dzieciństwo przypomina nasze, jego dorastanie przypomina nasze, jego pierwsze miłości, porażki, zmagania zawodowe w jakiś sposób pokazują etapy

i walkę z nimi każdego, kto reprezentuje gatunek ludzki.

Warto pamiętać, że w swojej walce nie jesteśmy sami, że toczy ją każdy z nas. Warto też widzieć w ludziach ich historie i zmagania, i podchodzić do innych z większym współczuciem i zrozumieniem. Wszyscy jesteśmy uwikłani, nie ma wyjątku. Uwikłani w walkę i w piękno życia jednocześnie. To cecha charakterystyczna ludzkiego gatunku. A Karl Ove Knausgard odważył się o tym napisać.



Karl Ove Knausgård
„Moja walka”
Wydawnictwo Literackie

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

A to ciekawe! Zawsze dostępni, coraz bardziej zmęczeni – profesjonalny kryzys Zetek

RENATA KAROLEWSKA



Przez lata wbijano nam do głów, że Zetki to najbardziej świadome, odważne i „ogarnięte” pokolenie w historii rynku pracy: wiedzą, czego chcą, ustawiają granice, walczą o work-life balance. Firmy miały brać z nich przykład. I nagle — bum! W raporcie „Gen Boost 2025” młodzi mówią jasno: 46% z nas doświadczyło wypalenia zawodowego. Zauważmy, że mówimy o ludziach, którzy nierzadko dopiero rozpędzają się w życiu zawodowym. Co zatem poszło nie tak?

Może zaczęło się od social mediów, które obiecywały, że praca będzie „pasją”, a dzień w biurze będzie wyglądał jak u influencerów — flat white, MacBook i „kreatywne flow”. Tymczasem okazuje się, że realne obowiązki bywają nudne, chaotyczne albo po prostu trudne, a przepaść między Instagramem a rzeczywistością okazuje swoją potęgę już przy pierwszej rozmowie o podwyżkę.

Druą sprawą to stabilność – towar deficytowy na rynku pracy. Dorabianie po godzinach? Według badań robi to blisko 30% młodych pracowników. Do tego umowy krótkoterminowe, płace niewiele wyższe od płacy minimalnej, a obok uciążliwy towarzysz – niepewność. W takich warunkach nietrudno o stres, który z czasem zamienia się w wypalenie. To jednak nie wszystko. Trzeci element układanki to brak wsparcia. Z badań cytowanych przez portal Infor wynika, że połowa menedżerów w ogóle nie dostrzega mentalnych problemów młodych pracowników. Dla wielu z nich wypalenie to „moda” lub „wymysł”, a konsultacje psychologiczne są nie dla wszystkich – to raczej „benefit premium”, a nie realna potrzeba. I tak młodzi zamiast uczyć się zawodu, uczą się maskować zmęczenie.

A przecież prawdziwe wypalenie bierze się raczej z pasji niż z lenistwa, choć niektórzy tak chcieliby o tym myśleć. To raczej skutek przenikania pracy do każdej sfery życia, życia w ciągłym porównaniu, nieustannym „bądź najlepszy” i „rozwijaj się”, jakby ludzie byli aplikacjami wymagającymi aktualizacji co tydzień.



Badania pokazują, że aż 30% młodych pracowników musi dorabiać po godzinach

Czy jest z tego wyjście? Oczywiście. Mądre organizacje już robią swoje, wprowadzając elastyczne godziny, wsparcie psychologiczne, szkolenia dla menedżerów z rozpoznawania obciążenia i kulturę, w której można powiedzieć „mam za dużo”. I wcale nie chodzi o pobłażanie, lecz o prostą, biznesową kalkulację: wypalony pracownik nie buduje sukcesu żadnej organizacji.

A młodzi? Może potrzebują odrobiny pokory, ale też przyzwolenia na normalność. Ze można nie być perfekcyjnym. Ze nie każdy projekt musi być „misją”. Ze praca to tylko część życia — a nie oś Wszechświata. Pokolenie Z nie jest zepsute. Ono jest... na granicy sił. Może warto wreszcie przestać udawać, że wszystko jest w porządku?

Dlaczego w USA każdy mówi „how are you?”, ale nikt nie czeka na odpowiedź?

Jest taki moment, który zawsze wywołuje uśmiech na mojej twarzy – chwila, gdy przylatuję do Stanów, stoję w kolejce po pierwszą kawę albo idę na pierwsze zakupy i słyszę od sprzedawcy: „Hi, how are you today?”. Do tego radosny ton, życzliwe spojrzenie, uśmiech. Odruchowo odpowiadam, również się uśmiechając: „Good, and you?”. Czasem nie jestem wcale „good”, ale ta osoba wcale nie oczekuje, że odpowiem. To rytuał. Formułka. Konwencja. Ale szczerze? Jakże przyjemna.

SANDRA KRUSZYŃSKA



W Polsce, gdyby kasjerka w marketcie zapytała mnie „Jak się pani dzisiaj czuje?”, prawdopodobnie spojrziałabym na nią z lekkim zdziwieniem. U nas takie pytanie oznacza, że ktoś naprawdę chce wiedzieć

albo... podejrzewa, że zaraz zemdleję. Ale skoro już pyta – to odpowiem. Całą prawdę, z detalami. A może nawet z odrobiną dramatu, bo skoro już pyta, to niech ma.

To jedna z pierwszych rzeczy, które zauważyłam, mieszkając za oceanem: Amerykanie są otwarci, Polacy – ostrożni. Tam small talk to styl życia. Uśmiech, komplement, lekka pogawędka – z sąsiadem, z nieznajomym, z recepcjonistką w hotelu. W Polsce słowa mają większy ciężar i znaczenie, a cisza nie rzadko bywa bardziej komfortowa niż wymuszona uprzejmość.

Gdy zamieszkaliśmy w USA po raz pierwszy, bardzo mnie to „How are you?” dziwiło. Miałam wrażenie, że te wszystkie „have a great day!” czy „you look amazing!” są jak papierowe kwiaty – ładne, ale bez zapachu. Dopiero po jakimś czasie zrozumiałam, że nie o głębię tu chodzi. Chodzi o atmosferę, jaką kreują. O to, by stworzyć przyjazne tło codzienności. Dość szybko zrozumiałam, że ten pozornie nic nieznaczący small talk potrafi czasem rozjaśnić dzień lepiej niż szczerza, ale chłodna obojętność.

Z drugiej strony – bardzo doceniam polską autentyczność. To, że jak ktoś już mówi, to nie udaje. Że jak sąsiadka zapyta, co słychać, to naprawdę chce wiedzieć, i nie zdziwi się, jeśli powiem, że mam dość, bo dzieci chore, a pogoda do bani. Że w tej szorstkości kryje się swoisty kod – mniej słów, więcej treści. Że wszystko jest szczerze, bez upiększania.

Z Polakami trzeba chwilę pobyć, zanim pokażą, jacy naprawdę są. Z Amerykanami wszystko dzieje się od razu – łatwo zacząć rozmowę, trudniej dotrzeć głębiej. Jedni i drudzy mają swój sposób na relacje. I dobrze. Ważne, żeby nie zapominać, że nie wszystko, co łatwe, jest puste – i nie wszystko, co trudniejsze, jest lepsze.

Dlatego z czasem nauczyłam się filtrować obie rzeczywistości. Będąc w Stanach, chło-



nę tę lekkość, z uśmiechem odpowiadam „Good, how are you?”. Bez poczucia, że to fałsz. Uwielbiam ten luz, z którym ludzie na ulicy wymieniają spojrzenia i komentarze, komplementują swoje stroje, fryzury czy akcent. To wszystko niesamowicie potrafi poprawić mi humor i nastawienie do dnia. W Polsce natomiast bardzo doceniałam głębię ludzkich relacji – rozmowy z przyjaciółką, która wie, że „jest okej” to często kod na „pogadajmy więcej”. Tutaj bliskość nie przychodzi od razu, ale jeśli już się pojawi, bywa naprawdę silna. Jest coś cennego w tym, że ludzie nie mówią wszystkiego od razu. Często najważniejsze rzeczy pojawiają się między słowami, po dłuższej chwili milczenia. W polskich relacjach jest mniej słów, ale więcej treści. Mniej lekkości, ale dużo obecności. To relacje, które może nie błyszczą na pierwszy rzut oka, ale mają solidny fundament.

Jedno jest jednak pewne, zarówno w USA, jak i w Polsce, ludzie pragną dokładnie tego samego – być zauważeni, usłyszani, potraktowani z szacunkiem. Różnimy się tylko językiem, jakim to wyrażamy.

Może więc nie warto porównywać, kto lepszy – ten, kto pyta, ale nie czeka na od-

powieź, czy ten, kto milczy, ale czuje. Może warto przyrzeć się, czego moglibyśmy się od siebie nauczyć. Bo Amerykanie – owszem – bywają powierzchowni w kontaktach, ale często są też bardziej otwarci na inność, bardziej życzliwi z założenia. Nie oceniają tak szybko. Potrafią szczerze cieszyć się z cudzych sukcesów, a niektórzy z nich naprawdę mają dar dodawania otuchy, nawet zupełnie obcej osobie. Są mistrzami w mówieniu: „You got this” – i robią to w sposób, który potrafi dodać skrzydeł, nawet jeśli nie wszystko idzie po naszej myśli. A Polacy? Może i chłodni na pierwszy rzut oka, ale lojalni, prawdziwi, głębocy w relacjach. Gdy trzeba – pomogą, podzielą się ostatnią kromką chleba, przyjmą do swojego domu. W trudnych chwilach potrafimy być bezinteresownie solidarni. Mamy w sobie siłę, którą trudno zauważyć w codziennym biegu, ale która objawia się wtedy, gdy naprawdę jest potrzebna.

Czasem marzę, żeby Polska miała trochę więcej tej amerykańskiej beztroski, luzu, uśmiechu. Jestem pewna, że z takim nastawieniem żyłoby się nam po prostu lepiej. W codziennych sytuacjach – tych zwykłych, niby drobnych, które jednak potrafią zaważyć na naszym nastroju i tym, jak przeżyjemy resztę dnia. Amerykanom natomiast mogłaby czasem dobrze zrobić odrobina naszej słowiańskiej powściągliwości – przypomnienie, że nie każdy dzień musi być „great”, a nie każda rozmowa potrzebuje gotowego scenariusza. Bowiem, choć uwielbiam te luźne pogawędki i tę serdeczność, która potrafi rozjaśnić dzień, to wiem też, że cicha obecność – spokojna, prawdziwa, taka bez fajerwerków – też ma swoją siłę. I warto o niej pamiętać.

I choć w Stanach często padają pytania bez odpowiedzi, a w Polsce często nie ma pytania wcale – to najfajniej byłoby się spotkać gdzieś pośrodku. I tego sobie, i Wam drodzy Czytelnicy życzę w Nowym Roku. ●

Sandra Kruszyńska

Kulturoznawczyni, pasjonatka podróży, fotografka z zamiłowaniem. Rodowita zgierzananka, której serce mocniej bije podczas zwiedzania świata. Po więcej informacji i zdjęć z podróży zapraszam na oficjalne konto na Instagramie Sandra_kruszynska.

Piękno bez człowieka.

Dlaczego dzieła AI budzą niepokój?

Najpierw jest zachwyt – poruszający do głębi obraz, muzyka, która ścina z nóg, opowiadanie, w którym ktoś z chirurgiczną precyzją opisuje ludzkie przeżycia. A potem nagły cios: twórcą nie jest człowiek, lecz algorytm. W tym momencie „na scenę” wchodzi niepokój, a zamiast podziwu pojawia się dziwna pustka – jakby ktoś nagle podmienił sens tego, co przed chwilą poruszało do głębi. Coraz więcej odbiorców sztuki mówi o rozczarowaniu, zawstydzeniu, a nawet o poczuciu zdrady. Psychologia wciąż nie ma nazwy na ten stan, ale absolutnie pewne jest, że odkrycie, iż podziwiane dzieło stworzyła AI, burzy w nas porządek, na którym kultura opierała się przez stulecia – porządek, w którym za każdym utworem stał człowiek z historią, emocjami i własną, niepowtarzalną biografią.

RENATA KAROLEWSKA



Od renesansu aż po współczesność opowieść o artyście była niemal tak samo ważna jak jego praca. To dlatego w muzeach oglądamy nie tylko obrazy, ale i autoportrety, listy, szkice, fotografie

z pracowni. Sztuka była formą rozmowy z człowiekiem, który zostawiał w niej ślad swojej psychiki, doświadczeń, wrażliwości. Gdy ten ślad okazuje się wirtualny, a autor „nie istnieje”, odbiorca traci fundament interpretacji.

Psychologia sztuki opisuje to jako połączenie rozczarowania estetycznego i dyssonansu autentyczności. Podświadomie bowiem oczekujemy człowieka, a dostajemy... no właśnie, co dostajemy? Produkt maszyny? Tu nawet nie chodzi o sprzeciw wobec technologii – to raczej reakcja na nagłe pęknięcie narracji, rozsypanie się kodu źródłowego kultury, jaką znamy.

Po co nam opowieść o autorze?

Kultura Zachodu powtarzała przez pokolenia mity twórcy: indywidualnego, wyjątkowego, cierpiącego, obdarzonego talentem, którego nie da się skopiować. Ta opowieść była wzmocniana przez rynek sztuki, szkoły, teatralne biografie, albumy, podcasty – wszystko, co budowało przekonanie, że dzieło jest niepowtarzalnym śladem ludzkiej świadomości.

Sztuczna inteligencja weszła w ten system jak zimny przeciąg. W jej dziełach nie ma kontekstu: traum z dzieciństwa, nie ma miłości niespełnionej, indywidualnej wrażliwości. Bo oto dzieło powstaje w szumie serwerowni, AI przetwarza dane i tworzy coś, co tylko imituje emocje. A my – wychowani w kulturze opowieści o artystach – reagujemy zagubieniem. Bo jak poruszyć się czymś, co powstało w próżni biograficznej?

W badaniach nad odbiorem sztuki prowadzonych w ostatnich latach (głównie w ramach psychologii sztuki i neuronauki poznawczej) widać wyraźny wzorec: dopóki odbiorcy nie wiedzą, że dzieło stworzyła AI,

oceniają je neutralnie lub pozytywnie. Jednak po ujawnieniu autorstwa wielu z nich raportuje spadek zachwytu, a część osób mówi wręcz o poczuciu „bycia oszukanym”. To nie jest irracjonalny odruch. Psychologia tłumaczy go jako konflikt między wartością

kę malarską, a nawet charakter czy temperament twórcy. W odpowiedzi rodzi się tęsknota za „śladem dłoni”, za czymś, czego nie da się wygenerować.

To nie przypadek, że jednocześnie obserwujemy renesans rzemiosła, winyli, analogowej fotografii, produktów tworzonych ręcznie. W kulturze narasta potrzeba kontaktu z kimś prawdziwym, a nie z algorytmem. Odkrycie autorstwa AI odbiera nam ostatni element, który wcześniej budował autentyczność: człowieka.

Kiedy nie wiemy, jak nazwać emocje

Do tej pory nie ma jednego pojęcia określającego stan człowieka w takiej sytuacji. Pojawiają się różne robocze określenia: *AI authorship shock*, *synthetic beauty disappointment*, *authorship disappointment effect* i wiele innych. Jednak żadne z nich nie jest terminem naukowym. Stanowią one raczej próby uchwycenia nowych emocji, które dopiero zaczynają być badane. Psychologia potrzebuje czasu – często lat – aby opisać i sklasyfikować zjawisko, które jest powtarzalne, mierzalne i wyraźnie odróżnialne od innych. Na razie więc pozostajemy na terenie nienazwanego doświadczenia: osobistego, nierzadko zaskakująco silnego, które mówi więcej o nas niż o technologii.

Czy w przyszłości sztuka i autorstwo rozejdą się na dobre?

To jedno z talii bardzo trudnych pytań. Wiele zależy od tego, jak będziemy definiować sztukę. Na razie wiemy tylko tyle, że emocje związane z odkryciem „syntetycznego autorstwa” są papierkiem lakmusowym większej zmiany. Pokazują, jak głęboko w kulturę wpisana jest potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem, nawet wtedy, gdy rozmawiamy tylko z jego obrazem, tekstem, muzyką.

Rodzi się więc pytanie, które pozostawiam bez odpowiedzi: czy rzeczywiście AI odbiera nam sztukę, czy może ona jedynie przypomina, że w sztuce najbardziej tęsknimy za kimś po drugiej stronie? ●



To obraz nawiązujący do estetyki A. Muchy i G. Klimta wygenerowany przez AI

estetyczną a wartością ludzkiej intencji. Można podziwiać obraz, ale jednocześnie czuć, że brakuje w nim czegoś fundamentalnego – autora, który miał powód, by go stworzyć.

Kulturowa tęsknota za tym, co ludzkie

Socjologia widzi w tym zjawisku coś jeszcze: rosnący kryzys autentyczności. Żyjemy w epoce, w której niemal wszystko można podrobić – styl pisania, barwę głosu, techni-

Mamy mistrzów! Wyróżniono zgierskich sportowców

Miniony rok można uznać za udany dla zgierskiego sportu. I jak to w sporcie – dobrze odwołać się do wymiernego wyniku. 54 zawodników ze zgierskich klubów zdobyło w 2025 r. medale na imprezach rangi zawodów międzynarodowych, Mistrzostw Polski lub Pucharu Polski. Najmłodszy są uczniami szkół podstawowych, najstarsi ukończyli 60 lat – najważniejsze, że wciąż podnoszą swoje umiejętności i promują nasze miasto na ogólnopolskich i zagranicznych turniejach. Medalistów wyróżniono dyplomami podczas uroczystości w Urzędzie Miasta Zgierza. (jn)

Zgierscy medaliści:

LEKKOATLETYKA

Uczniowski Klub Sportowy Lisy w Zgierzu:

- Roksana Opalczyk – złoty medal w biegu na dystansie 600 m (Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów we Wrocławiu)
- Aleksandra Gralewka – brązowy medal w biegu na dystansie 600 m
- Hanna Zdziebłowska – brązowy medal w biegu na dystansie 300 m (Ogólnopolski Finał Czwartków Lekkoatletycznych)

ŁUCZNICTWO

Uczniowski Klub Sportowy Piątka w Zgierzu:

- Martyna Wieczorek – złoty medal w konkurencji mixt (Mistrzostwa Polski Studentów w Warszawie)
- Aleksander Ciechanowski – brązowy medal indywidualnie
- Aleksander Ciechanowski – brązowy medal w konkurencji zespołowej
- Marcel Dębowski – brązowy medal w konkurencji zespołowej
- Damian Walczak – brązowy medal w konkurencji zespołowej
- Aleksander Ciechanowski – brązowy medal w konkurencji mixt
- Paulina Hofman – brązowy medal w konkurencji mixt (Halowe Mistrzostwa Polski Młodzików w Krośniewicach)

SIATKÓWKA

Uczniowski Klub Sportowy Siatka Zgierz:

- Aleksandra Witkowska – I miejsce wraz z reprezentacją województwa łódzkiego (Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w sportach halowych Podlasie)

WALKING FUTBOL

Jeże Zgierz:

- Beata Karwowska, Małgorzata Zajączkowska, Izabela Gałaj, Marzena Kroszczyńska, Michalina Snopek, Marta Marszałek-Suska, Ewa Krysiak, Sylwia Bagińska – III miejsce w kategorii 40+, kobiet (Międzynarodowy turniej walking futbol – Majorca)
- Ryszard Forfecki (Reprezentacja Polski Walking Futbol 60+, Szwecja 2025 – Wicemistrzostwo Świata)
- Wojciech Włodarczyk (Reprezentacja Polski Walking Futbol 60+, Anglia 2025 – III miejsce)

TAEKWONDO

Taekwon-do:

- Mateusz Cieślak • Anna Golaszewska – 1 miejsce Light Contact (Mistrzostwa Polski kat: Junior)
- Paweł Bełdowski – 1 miejsce w Technikach Specjalnych (Mistrzostwa Polski kat: Junior)
- Martyna Pilichowska – 2 miejsce w Technikach Specjalnych (Mistrzostwa Polski kat: Junior)
- Franciszek Budzyński – 3 miejsce w walkach Light Contact (Mistrzostwa Polski kat: Senior)
- Igor Skrok – 2 miejsce w walkach Light Contact (Mistrzo-

KRZYSZTOF GŁOWACKI



stwa Polski kat: Senior) • Bartosz Zajączkowski – 1 miejsce w walkach Light Contact (Mistrzostwa Polski kat: Kadet) • Nadia Bednarska – 1 miejsce w walkach Bong matsogi (Puchar Polski kat: Młodzik) • Hanna Manista – 2 miejsce w walkach Semi Contact (Puchar Polski kat: Młodzik) • Filip Grzelak – 1 miejsce w walkach Bong Matsogi; 1 miejsce w Technikach Szybkościowych (Puchar Polski kat: Młodzik młodszy)

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

Zgierska Akademia Łyżwiarstwa Figurowego „Olimpijczyk”:

- Julia Kadlubek i Gabriel Buzar Para Taneczna – srebrny medal
- Alicja Marnik Solo Dance – brązowy medal
- Patrycja Tacij Solo Dance – brązowy medal
- Karolina Leszczyńska Solo Dance – srebrny medal (Mistrzostwa Polski Tańców na Łódzie, Cieszyn)

KARATE

Zgierski Klub Karate:

- Zuzanna Gutowska – 1 miejsce w kata, 1 miejsce w kumite
- Natalia Szymczak – 1 miejsce w kata, 3 miejsce w kumite
- Zofia Lisiecka – 2 miejsce w kumite (Puchar Europy Dzieci w Karate Tradycyjnym, Słowenia)
- Natalia Szymczak – 1 miejsce w kata, 1 miejsce w kumite
- Zofia Lisiecka – 2 miejsce w kumite, 3 miejsce w enbu
- Lidia Kotecka – 3 miejsce w kata, 3 miejsce w kumite
- Szymon Rzeźniczak – 1 miejsce w kata
- Zuzanna Gutowska – 3 miejsce w kumite
- Lena Koprowska – 2 miejsce w kata
- Liliana Kata – 3 miejsce w kata
- Maciej Błaszczak – 3 miejsce w enbu (XXV Ogólnopolski Puchar Dzieci w Karate Tradycyjnym, Toruń)
- Filip Błaszczak – 1 miej-

sce w kumite, 3 miejsce w kata • Maciej Błaszczak – 1 miejsce w kumite, 1 miejsce w kata (XIX Ogólnopolski Puchar Dzieci w Karate Fudokan)

ZAPASY

Zgierskie Towarzystwo Atletyczne:

- Jan Ciszewski – 2 miejsce w MP U15 w Kielcach
- Igor Kaczmarek – 3 miejsce Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Suwałkach; 3 miejsce Międzynarodowe MP Kadetów w Kraśniku; 3 miejsce Drużynowe Wojewódzkie Mistrzostwa Polski w Zrębinie
- Cyryl Kamiński – 3 miejsce Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Suwałkach; 3 miejsce Drużynowe Wojewódzkie Mistrzostwa Polski w Zrębinie
- Antoni Majchrzak – 2 miejsce Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Juniorów w Karlinie; 1 miejsce Mistrzostwa Polski Juniorów w Siedlcach
- 1 miejsce Mistrzostwa Polski Seniorów w Pelplinie
- Nina Majchrzak – 2 miejsce Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Suwałkach
- Seweryn Nowicki – 3 miejsce Drużynowe Wojewódzkie Mistrzostwa Polski w Zrębinie
- Witold Pawlik – 1 miejsce Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Suwałkach; 1 miejsce Międzynarodowe MP Kadetów w Kraśniku
- Tigran Petrosyan – 2 miejsce Mistrzostwa Polski U14 w Stargardzie
- Mateusz Pędzicki – 3 miejsce Mistrzostwa Polski Seniorów w Pelplinie; 1 miejsce Międzynarodowe Młodzieżowe Mistrzostwa Polski U22 w Warszawie
- Mateusz Seliga – 3 miejsce Mistrzostwa Polski Juniorów w Siedlcach
- Adrian Zduńczyk – 3 miejsce Drużynowe Wojewódzkie Mistrzostwa Polski w Zrębinie

(na podstawie materiałów Wydziału Sportu UMZ)

Czysta sztuka, czysta kontemplacja

W miesiącach zimowych natura obdarowuje nas czymś zupełnie wyjątkowym: płatkami śniegu i lodowymi strukturami rozkwitającymi na szybach. Niektórzy pamiętają jeszcze takie czasy, gdy budzili się rano, a szyby okien zasnuwał kryształowy obraz magicznych roślin. Aby zobaczyć świat za oknem, trzeba było chuchać na zmrożoną szybę.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



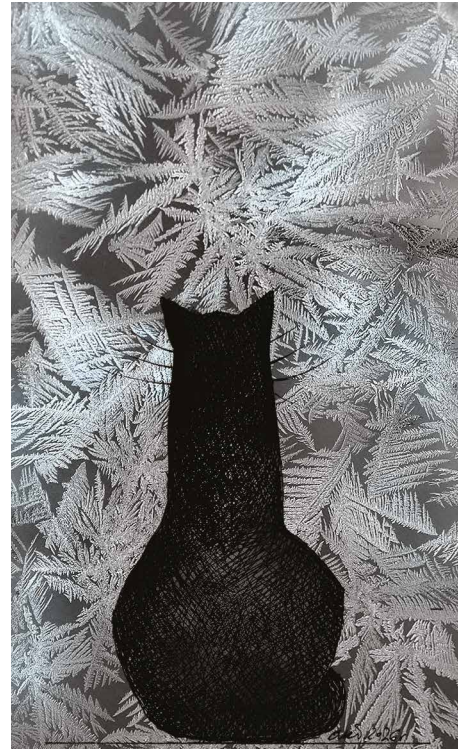
Przyroda ma niezwykle zdolności budowania uporządkowanych struktur, a woda może zamarzać na wiele sposobów. Jednym z warunków narastania kryształu jest to, że jego cząsteczki muszą łączyć się ze sobą stopniowo. Struktury te nie mogą powstać same z siebie – potrzebują jakiejś przyczyny – od niej zaczyna się tworzenie płatka, czyli kryształu. I tak dla płatka śniegu, który jest postacią wody, przyczyną może być choćby drobinka kurzu unosząca się w powietrzu. To na niej cząsteczka po cząsteczce osadza się kolejne warstwy, tworząc za każdym razem unikatową formę.

Dlaczego jednak na szybie pojawiają się „kwiaty” o różnych kształtach niepodobne do śnieżynek? Otóż tajemnica tkwi w rozmiarze – płatek śniegu nie może być dowol-

nej wielkości, bo gdy za bardzo urośnie, rozpadnie się na kawałki.

W przypadku okien przyczyną powstawania struktur może być rysa na szybie, nierówność lub zalegający na niej pył. Wokół niego zaczyna tworzyć się kryształ. Osadzający się na szybie szron ma stabilne podłoże, dlatego może tworzyć duże i rozległe wzory. Mogą one nachodzić jeden na drugi i uzupełniać się, a każda najmniejsza nierówność staje się źródłem kolejnego kryształu. W efekcie powstają regularne, choć nieprzewidywalne struktury. Przeważnie przypominają osty z ich rozbudowanymi liśćmi, pióropusze, paprocie, wijące się pędy bluszczu, trawy – lancetowate, ostre i strzępiaste. Wzory ze szronu powstają na wewnętrznych powierzchniach bardzo zimnych szyb w zetknięciu z ciepłym i wilgotnym powietrzem mieszkania.

Współczesne okna o wiele lepiej chronią nas przed zimnem. Mamy podwójne, a nawet potrójne szyby, co zapobiega tworzeniu się lodowych struktur. Jednakże, gdy zechcemy



podziwiać lodową sztukę zimy, możemy zaobserwować ją na każdym innym wodolubnym podłożu.

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

fb: Art.Gallery
Anna Kopeć-Twardowska

Kinowy Zgierz

Kinowe rozpoczęcie roku

MICHAŁ FALK



Jeszcze w grudniu wydawało nam się, że zamykamy bardzo intensywny rok, ale już w styczniu wiemy, że ten nowy nie będzie skromniejszy. Czekają nas mnóstwo premier zagranicznych, jak i polskich. Niech takie tytuły, jak „Lalka”, „Wichrowe wzgórze” czy „Diuna” będą tego najlepszym dowodem. Zresztą już od stycznia zaczynamy bardzo gęstą kompilację tytułów. Mogą Państwo liczyć zarówno na premiery: „Wielka warszawska” czy „Pomoc domowa”, jak i grudniowe zaległości: „Norymberga” i „Brat”. We wszystkich tych propozycjach możemy zapewnić wspaniałe aktorstwo (Russell Crowe w „Norymberdze” jest doskonałym Hermannem Göringiem) i spektakularność tych widowisk. Szczególnie jednak będziemy na-

mawiać na dwa tytuły: „Hamnet”, który z pewnością powalczy w tym roku o niejednego Oscara oraz „Głos Hind Rajab”, który przez wielu nazywany jest najważniejszym

filmem dekady, a poprzez jedno wydarzenie obrazuje całą tragedię w Strefie Gazy. Mamy również kilka fantastycznych propozycji dla młodych widzów (SpongeBob: kłątwa pirata!), seanse kina konesera i kolejnego „Kłapasa”, który chyba jeszcze bardziej się podoba. Bądźcie Państwo z nami w tym roku i dajcie się namówić czasem na mniej głośnie tytuły. To w nich często kryją się największe filmowe doznania.



Natura inspiracją dla twórczości Marii Łuczak. Efekty w Zgierskiej Galerii Sztuki

Ukończyła Wydział Grafiki PWSSP w Łodzi (obecnie ASP im. W. Strzemińskiego) – uzyskała dyplom w pracowni druku wypukłego. Zajmuje się linorytem, malarstwem olejnym oraz pastelowym. Jest uważną obserwatorką przyrody. Drzewa i roślinność (nawet ta najmniej okazała) stanowią inspirację dla twórczości Marii Łuczak, której najnowsze prace będzie można zobaczyć podczas lutowej wystawy w Starym Młynie.

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA



Najnowsze linoryty artystyki z cyklu „Zielnik” stanowią będą główną część ekspozycji, którą MOK otworzy w Zgierskiej Galerii Sztuki 6 lutego o godz. 18.00. Co ciekawe, cykl nadal jest

tworzony – powstają kolejne karty kalendarza przedstawiające roślinność charakterystyczną dla poszczególnych miesięcy. Maria Łuczak wyraża tym podziw dla niepozorności, czegoś, co wydaje się nie mieć znaczenia, ale pięknego. – *Zauważam konstrukcję anatomiczną, dostrzegam złoty podział, geometrię. Odnajduję odniesienia do wycinanki ludowej, której źródło z pewnością znajduje się w naturze* – opowiada artystka. – *W cyklu realizowanym w formie kalendarza pokazuję też upływający czas* – dodaje.

Wystawa nosi tytuł „Linoryty i nie tylko”, a to oznacza, że poza grafikami zobaczymy na niej pejzaże, szkice wykonane podczas plenerów, jak również zgierskie obiekty, a zastosowane techniki to malarstwo, pastele i rysunek. Maria Łuczak tłumaczy, że tytuł wystawy odnosi się również do jej życia toczącego się poza twórczością: pracuje

jako instruktor zajęć graficznych w MOK, jest prezesem Stowarzyszenia Artystów MEYN, babcią, prowadzi dom... Przyznaje, że doba jest czasem zbyt krótka, ale mimo

to, stara się znaleźć czas na samorealizację i pracę artystyczną.

Wstęp na wystawę jest bezpłatny. Będzie ją można oglądać do 1 marca.

REPRODUKCJA JEDNEJ Z PRAC



„Zielnik – aureos” – linoryt, akwarela, 2022 r. To jedna z prac Marii Łuczak, będącej efektem wnikliwych obserwacji roślin w różnorodnych stadiach rozwoju, ze szczególnym uwzględnieniem budowy kwiatostanów i układów liści



Zielnik – Pink 41x29,5 linoryt

Łódzkie krok po kroku

– odkrywamy region dzięki lokalnym szlakom

Województwo łódzkie może nie ma gór ani morza, ale przyciąga turystów pięknem ukrytych zakątków, fascynującą historią i różnorodnością przyrody. To miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie – od pieszych wędrówek przez malownicze parki krajobrazowe, rowerowych wypraw po historyczne miasta, aż po przejażdżki konne wśród zielonych lasów.

EMILIA ANTOSZ



Wśród szlaków europejskich w Łódzkiem szczególnie wyróżnia się Bursztynowy, dzielący się na część nadwarciańską i nadbuzrzańską. Wędrując pierwszym odcinkiem, od wsi Załęcze Małe, przez Przywóz,

Krzeczów i Osjaków, a potem przez Konopnicę, Sieradz i Uniejów, można podziwiać bogactwo przyrody – parki krajobrazowe: Załęczański oraz Międzyrzecz Warty i Widadki, a także zbiornik Jeziorsko, który jest siedliskiem wielu gatunków ptaków i ryb.

Nadburzański fragment prowadzi pradoliną Bzury i Neru, przez Łęczycę z jej dawnym grodziskiem i kolegiatą w Tumie oraz przez region łowicki, gdzie tradycja i sztuka ludowa są pielęgnowane od wieków. Trasa kończy się w okolicach Bolimowa – miejscu, które pamięta dramatyczne wydarzenia I wojny światowej.

Nie mniej fascynujący jest Szlak Cysterski, którego łódzki odcinek skupia się na klasztorze w Sulejowie górującym nad doliną Pilicy. Późnoromański kościół św. Tomasza, zabytkowy kapitułarz przekształcony w muzeum i malownicze otoczenie sprawiają, że podróż tym szlakiem to prawdziwa lekcja historii i duchowej refleksji. Cysterski splata się ze Szlakiem Romańskim, który prowadzi przez Inowłódz, Krzyworzeczkę, Ruda, Strońsko, Sulejów, Tum i Żarnów. Kolegiata w Tumie, opactwo w Sulejowie i kościół św. Idziego w Inowłodzu zachwycają architekturą, a ze wzgórza w Inowłodzu rozpościera się przepiękny widok na dolinę Pilicy i otaczające lasy. Dla tych, którzy lubią łączyć historię z techniką, ciekawym wyborem jest szlak Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej. Trasa biegnie przez Skierniewice, Lipce Reymontowskie, Rogów, Piotrków Trybunalski i Radomsko. Można tu zobaczyć XIX-wieczne dworce i parowozownię, domek dróżnika, a w Rogowie wsiąść na turystyczny pociąg



wąskotorowy, aby poczuć klimat podróży sprzed ponad 170 lat.

Szlaki piesze, rowerowe i konne

Łódzkie to także raj dla miłośników pieszych wędrówek. Szlaki prowadzą przez rezerwat Załęczańskiego Parku Krajobrazowego, malownicze fragmenty Jury Wieluńskiej, urokliwe lasy Przedborskiego Parku Krajobrazowego i doliny Pilicy. Każdy krok pozwala obcować z naturą, podziwiać unikatowe formy geologiczne, bogactwo flory i fauny, a przy tym spotkać ślady dawnych dworów, pałaców i zabytków sakralnych. Dla literackich pasjonatów idealny będzie Szlak im. Marii Konopnickiej prowadzący przez miejscowości związane z pobytem poetki, z pięknymi parkami dworskimi w Bronowie. Można również bliżej poznać Ziemię Sieradzką, wędrując szlakiem noblisty Władysława Reymonta, o którym już pisaliśmy na łamach naszego miesięcznika.

Nie sposób nie wspomnieć o szlakach rowerowych i konnych, które przecinają region. Łódzka Magistrała Rowerowa, Szlak Wapiennych Wzgórz Załęczańskiego Parku Krajobrazowego, Szlak Gorących Źródeł czy Nadwarciański Szlak Bursztynowy oferują setki kilometrów tras przez najciekawsze zakątki województwa. Dla miłośników jazdy konnej lata temu opracowano Łódzki Szlak Konny – najdłuższą trasę tego typu w Europie, której ponad 2000 kilometrów pozwala zwiedzać region w siodle, w rytmie natury.

Łódzkie zaskakuje na każdym kroku – od zielonych ostępów parków krajobrazowych, przez zabytki sprzed wieków, po urokliwe miasteczka i wioski. Wybierając się na którykolwiek ze szlaków, można poczuć atmosferę historii, podziwiać przyrodę i odkrywać miejsca, które wciąż skrywają swoje tajemnice. Wynika z tego, że Łódzkie to region, który zachęca, by poznawać go krok po kroku, pozwalając na niezapomnianą przygodę. ●

Post przerywany – najzdrowszy nawyk

Coraz częściej mówi się o autofagii i poście przerywanym jako narzędziach wspierających zdrowie, długowieczność i profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Choć terminy te brzmią modnie, nie są nowym odkryciem – autofagia to naturalny proces biologiczny, a okresowe powstrzymanie się od jedzenia to praktyka znana ludzkości od tysięcy lat. Dopiero współczesna nauka pozwoliła jednak lepiej zrozumieć mechanizmy stojące za ich działaniem. W 2016 r. Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny otrzymał Yoshinori Ohsumi za opisanie mechanizmów autofagii, co znacząco zwiększyło zainteresowanie tym procesem również w kontekście stylu życia i żywienia.

Autofagia, czyli zjadanie siebie

Upływający czas, wolne rodniki, nieustanny stres – wiele czynników ma wpływ na to,

że część komórek obecnych w ludzkim ciele ulega bezpowrotnemu uszkodzeniu. Obecność niesprawnych mitochondriów sprzyja rozwojowi stanów chorobowych i różnych niedogodności w obrębie wielu układów, od odpornościowego po nerwowy. Organizm ma jednak w zanadru oręż do walki naprawczej.

Autofagia (z gr. *auto* – sam, *phagein* – jeść) to proces „samozjadania”, w którym komórki rozkładają i recyklingują własne zużyte lub uszkodzone elementy, takie jak białka czy fragmenty organelli. Jest to jeden z kluczowych mechanizmów utrzymania równowagi w organizmie, tzw. homeostazy komórkowej. Dzięki autofagii komórki pozbywają się uszkodzonych struktur, ograniczają stres oksydacyjny, sprawniej wykorzystują zasoby energetyczne, mogą lepiej reagować na infekcje i stany zapalne. Choć proces ten zachodzi stale, to jego intensywność wzrasta w warunkach niedoboru energii, na przykład

podczas głodówki, długich przerw między posiłkami lub intensywnego wysiłku fizycznego.

Konsumujemy zatem własne tkanki na poziomie komórkowym, aby pozbyć się tych uszkodzonych, w ramach prostego procesu metabolicznego. Jest to metoda samooczyszczania i samoleczenia organizmu. Ważne jest, aby przy okazji zachodził również proces odwrotny, czyli biogeneza. Polega ona na duplikacji zdrowych mitochondriów w miejsce tych poddanych autofagii.

Dieta IF, czyli post przerywany

Post przerywany (ang. *intermittent fasting*, IF) to model żywieniowy oparty na cyklicznym przeplataniu okresów jedzenia i niejedzenia. Nie określa konkretnie, co jeść, lecz kiedy jeść. Najpopularniejsze schematy to 16:8 (16 godzin postu i 8 godzin okna żywieniowego), 14:10 (łagodniejsza wersja, często pole-



cana początkującym), 5:2 (5 dni normalnego jedzenia i 2 dni znacznego ograniczenia kalorii), OMAD (skrót od ang. *One Meal A Day* – jeden posiłek dziennie). W trakcie postu organizm zużywa zapasy glikogenu, a następnie zaczyna sięgać po tłuszcz i uruchamia mechanizmy adaptacyjne, w tym nasiloną autofagię.

To właśnie okresowy brak dostępu do energii jest silnym sygnałem do uruchomienia autofagii. Gdy poziom insuliny spada, a zasoby glukozy się wyczerpują, komórki przechodzą w tryb „oszczędności i naprawy”. W tym stanie organizm nie koncentruje się na wzroście, lecz na regeneracji.

Badania na zwierzętach i obserwacje u ludzi sugerują, że regularnie występujące okresy postu poprawiają jakość funkcjonowania mitochondriów, mogą zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, wspierają wrażliwość na insulinę, sprzyjają redukcji przewlekłych stanów zapalnych.

Korzyści zdrowotne

Stosowany rozsądnie post przerywany może przynieść wiele korzyści takich jak: poprawa metabolizmu (mniejsze wahania poziomu glukozy i insuliny), wsparcie kontroli masy ciała (łatwiejsze utrzymanie deficytu kalorycznego), zdrowie serca (ko-

rzystny wpływ na lipidy we krwi i ciśnienie), sprawność umysłowa (lepiej koncentracja i jasność myślenia), regeneracja organizmu (zwiększona aktywacja procesów naprawczych). Lista pozytywnych wpływów autofagii rośnie, stale wzbogacając się o nowe odkrycia jak: ochrona DNA, zapobieganie martwicy tkanek, poprawa struktury mózgu i neuroplastyczności, ochrona przed chorobami amyloidowymi. Lekarze badają autofagię pod kątem leczenia raka, alzheimera czy parkinsona.

Mimo licznych zalet post przerywany nie jest rozwiązaniem dla każdego. Ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży i karmiące, osoby z zaburzeniami odżywiania (aktualnymi lub w przeszłości), osoby z cukrzycą typu 1 lub przyjmujące insulinę, osoby bardzo aktywne fizycznie bez odpowiedniego planu żywieniowego.

Warto też podkreślić, że sam post nie „naprawia” złej diety. Jakość spożywanych posiłków, odpowiednia ilość białka, witamin i minerałów pozostają kluczowe. Równie ważne są fitochemikalia, czyli wtórne substancje roślinne, które nie bez przyczyny nazywano apteką Pana Boga i lekami z ogrodu. Flawonoidy, fitosterole, karotenoidy, lignany, kwasy fenolowe i wiele innych substancji występujących w roślinach, choć uznaje się,

że nie są niezbędne do przeżycia, to pełnią funkcję naprawczą dla naszego organizmu – działają na zasadzie farmakologicznych interakcji z naszym organizmem, jednak dużo łagodniej niż leki i bez skutków ubocznych. Ich działanie wynika z synergii setek różnych związków obecnych w całych produktach roślinnych, są bezpieczne przy długotrwałym spożyciu i stanowią potężne narzędzie w zapobieganiu chorobom i przywracaniu zdrowia.

Jak bezpiecznie zacząć post przerywany? Można stopniowo wydłużać przerwy między posiłkami. Dla wielu osób już rezygnacja z późnych kolacji i podjadania nocnego przynosi zauważalne efekty. Aby uzyskać konkretne korzyści z autofagii, post przerywany powinien trwać minimum 16 godzin. Autofagię można też aktywować niektórymi substancjami, np. nikotynamidem czy spermidyną. Przydatne są ćwiczenia aerobowe, które wywołują autofagię w tkankach mięśniowych. Odpowiedni rytm dobowy, w tym czas na regenerację i sen, wpływa pozytywnie na jej stymulację. Ważne jest także odpowiednie nawodnienie i obserwowanie reakcji własnego organizmu. Kluczem jest umiar, elastyczność i dostosowanie postu do własnych potrzeb. Oraz wytrwałość, bo zdrowie to proces.



AKCJA ZIMA 2025-2026

Zgłoszenia mieszkańców oraz osób korzystających z dróg na terenie miasta Zgierz powinny być kierowane:

DROGI GMINNE - JEZDNI
(na terenie miasta Zgierz)

DYSPOZYTOR:
tel. 601 321 500 czynny całą dobę
tel. 42 659 93 58 w godz. 6:00-16:00
w godzinach pracy Urzędu Miasta Zgierz:

MIEJSKIE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO:
tel. 42 714 32 20 • tel. 510 068 222

WYDZIAŁ INFRASTRUKTURY TECHNICZNEJ
(ds. utrzymania infrastruktury drogowej):
tel. 519 162 488
po godzinach pracy Urzędu oraz w dni ustawowo wolne od pracy:

STRAŻ MIEJSKA W ZGIERZU:
tel. 42 716 44 58 lub 986

DROGI GMINNE - CHODNIKI
(na terenie miasta Zgierz)
tel. 42 716 22 97 w godz. 7:00-15:00
tel. 691 606 601 czynny całą dobę

DROGI KRAJOWE
(ulice: 3 Maja, Cezaka (od 3 Maja do Długiej), Długa (od Cezaka do granic miasta))

GENERALNA DYREKCJA DRÓG KRAJOWYCH I AUTOSTRAD Oddział w Łodzi - Rejon w Kutnie
Dyżurne telefony (czynne całą dobę):
• tel. 538 430 256 • tel. 882 132 946

Informacje o zdarzeniach w tym dotyczące zimowego utrzymania dróg krajowych można zgłaszać do:

PUNKT INFORMACJI DROGOWEJ
• tel. 42 280 20 00 • tel. 42 280 20 01

DROGI POWIATOWE
(ulice: Piłsudskiego, Szczawińska, Wiosny Ludów, Konstantynowska, Rondo Sybiraków, Gałczyńskiego, Musierowicza, Kasprowicza, Przemysłowa, Skargi, Parzęczewska do bloku nr 4, Chełmska, Łagiewnicka (od Długiej do Chełmskiej), Kuropatwińskiej, Targowa, Uroczą)

WYDZIAŁ DROGOWNICTWA STAROSTWA POWIATOWEGO W ZGIERZU
DYSPOZYTOR:
tel. 693 464 404
tel. 886 330 981
w godzinach pracy Urzędu:
tel. 42 288 82 20

POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO
663 907 882

DROGI WOJEWÓDZKIE
REJON DRÓG WOJEWÓDZKICH W ŁÓWICZU:
DW 702 (ulice: Piłkowska, Rondo Kaczyńskiego)
DW 488 - dawna DK 91 (ulice: Łódzka, Armii Krajowej, Łęczyska, Ozorkowska)
Dyżurne telefony:
• tel. 46 837 57 42 • tel. 603 753 996
• tel. 607 196 533 • tel. 603 061 841

REJON DRÓG WOJEWÓDZKICH W PODDĘBICACH:
DW 475 - dawna DK 71 (ulice: Krótka, Sieradzka, Aleksandrowska)
Dyżurne telefony:
• tel. 43 678 23 42 • tel. 789 300 094
• tel. 661 967 506

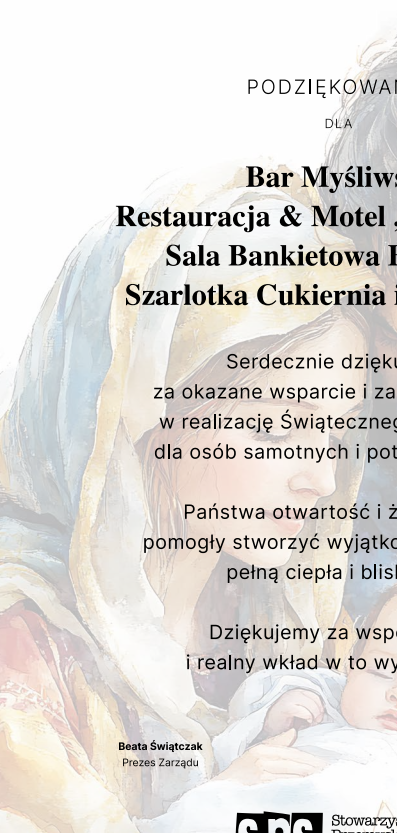
PODZIĘKOWANIA DLA

Bar Myśliwski Restauracja & Motel „Route One” Sala Bankietowa Balentino Szarlotka Cukiernia i Lodziarnia

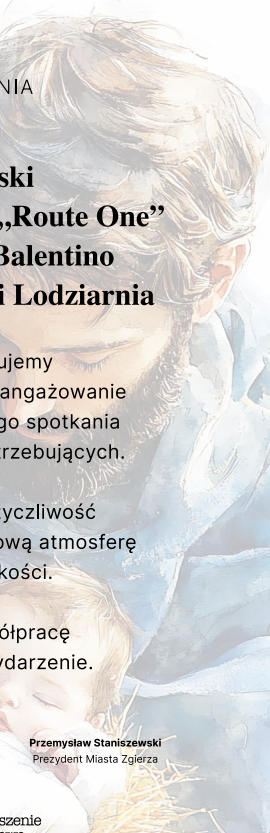
Serdecznie dziękujemy
za okazane wsparcie i zaangażowanie
w realizację Świątecznego spotkania
dla osób samotnych i potrzebujących.

Państwa otwartość i życzliwość
pomogły stworzyć wyjątkową atmosferę
pełną ciepła i bliskości.

Dziękujemy za współpracę
i realny wkład w to wydarzenie.



Beata Świąteczak
Prezes Zarządu



Przemysław Stanisławski
Prezydent Miasta Zgierz



Stowarzyszenie Przemysław Stanisławski

Zgierz, dnia 21.12.2025

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Do Panamy dolecieliśmy wieczorem, o zmierzchu. Przez okno wiozącej nas takśówki obserwowaliśmy zmieniające się krajobrazy. Puste i dzikie tereny ustępowały miejsca dzielniczy nowoczesnych wieżowców, które z kolei przeniosły nas w zaniedbane dzielnice zamieszkałe przez biedniejsze społeczeństwo. Nasz hotel znajduje się na pograniczu tej dzielnicy i pięknie zrekonstruowanego panamskiego Casco Viejo, czyli miejscowej starówki. Podwożący nas kierowca ostrzega – wychodząc z hotelu, idźcie na prawo, w lewą stronę jest niebezpiecznie! Zbudzeni słońcem i intensywnym śpiewem ptaków za oknem ruszamy do miasta. Mercado de Mariscos to słynna restauracja zlokalizowana przy targu rybnym, gdzie można zjeść przeróżne owoce morza, świeże i przyrządzone przez najlepszych fachowców. Obiekt położony jest nad Bahía de Panamá, skąd możemy obserwować zarówno niezwykłą panoramę nowoczesnej zabudowy, jak i stare miasto, do którego zmierzamy. Snując się po wąskich uliczkach, zaglądamy do małych sklepików. Ich główny asortyment to kapelusze „panama”, produkowane oczywiście w ... Ekwadorze. Na ulicach, a tym bardziej w świątyniach, widać zbliżające się święta. Kiedy



Teren Panamy to najkrótszy pas lądu między Oceanem Spokojnym a Morzem Karaibskim, a co za tym idzie Oceanem Atlantyckim. Nic więc dziwnego, że powstał tutaj kanał łączący te dwa ogromne zbiorniki wodne. Kanał Panamski to niewątpliwie duma mieszkańców tego kraju, ale również ogromny wyczyn budowniczych, których dzieło porównać można do budowy Kanału Sueskiego lub mniejszego Kanału Korynckiego.

mijamy kościół św. Filipa, zaprasza nas do środka bardzo sympatyczna pani. Po zwiedzeniu świątyni wskazuje nam drzwi, za którymi naszym oczom ukazuje się wspaniała szopka bożonarodzeniowa. Na znajdującym się obok placu Szymona Bolívara podziwiamy pomnik bohatera zwróconego tyłem do innego kościoła św. Franciszka z Asyżu. Ponoć wyzwoliciel Ameryki Południowej był masonem, dlatego pomnik został ustawiony w ten właśnie sposób. Wejście na wież kościoła św. Franciszka wymaga nieco wysiłku, ale widok z góry wynagradza wszystko. Po drodze do Plaza de Independencia, na którym znajduje się najważniejsza świątynia Panamy – Katedra Św. Marii Panny, zwana Starą, odwiedzamy malownicze ruiny pierwszej katedry przeniesionej z powodu zniszczeń dokonanych atakami piratów. Znajdujące się nieopodal katedry na placu Niepodległości Muzeum Kanału Panamskiego przenosi nas w świat budowniczych tego wielkiego przedsięwzięcia. Aby jednak zobaczyć go na własne oczy, musimy udać się daleko od miasta, na szluz Miraflores. Pomimo intensywnego deszczu, oglądamy przesuwający się po szluzie ogromny statek. Pojazdy po bokach mają zapewnić jego stabilność, jednak na-

pęd i sterowanie to w całości zadanie specjalnego pilota, który kształci się wiele lat, aby wykonać idealnie swoją pracę.

Historię budowy kanału poznajemy podczas projekcji w kinie 3D. Narratorem filmu jest Morgan Freeman. Pierwszej próby przecięcia lądu dokonał pod koniec XIX w. Francuz Ferdinand de Lesseps, budowniczy Kanału Sueskiego. Swoje plany oparł na poprzedniej budowie, jednak nie wziął pod uwagę specyfiki rejonu: warunków naturalnych i ukształtowania terenu. Z powodu malarii i żółtej febry śmierć poniosło tysiące robotników. W 1904 r. Amerykanie podjęli kolejną próbę budowy kanału. Po 10 latach i wybudowaniu szluz dokonali w końcu połączenia obu oceanów, dzieląc tym samym Amerykę na dwie części i powodując, że jedynym łącznikiem stał się Most Obu Ameryk niedaleko Panamy.

Wracając do miasta, mijamy stare cmentarze z czasów budowy tego potężnego obiektu z tysiącami ludzi spoczywających w ziemi, którą próbowali ujarzmić. Czy warto było? Pewnie tak – takie są koszty postępu. Położona w centrum parków narodowych, nad rozlewiskami rzek i jeziora połączonych z Kanałem Panamskim, Gamboa to świetne miejsce

do obserwowania miejscowej flory i fauny. Na ekscytującym, nocnym safari spotykamy parę sów, jadąc dalej widać dzikie świnki, potem leniwcę spokojnie śpiące na drzewach. Ten niezwykły kuzyn małpy potrafi przespać 18 godzin na dobę! Wylegujące się nad brzegiem zbiornika wodnego kajmany stanowią dodatkową atrakcję. Wśród niezliczonych gatunków ptaków naszą szczególną uwagę wzbudzają tukany przylatujące na okalające hotel kwiaty oraz lubiący towarzystwo ludzi, pijący z ręki sokół wędrowny. Trochę strachu napędza nam wygrzewający się na hotelowym tarasie wąż boa, przegoniony szczotką przez obsługę.

Małpia wyspa to oczywiście miejsce do obserwowania tych sympatycznych ssaków, które chętnie przychodzą na łódkę jeść nieomal z ręki. Jednak dopłynięcie na tę wyspę daje też możliwość stanięcia „oko w oko” z kolosami wodnymi zmierzającymi do słuz Kanału Panamskiego. Wrażenie niesamowite! Czujemy się jak na łupince orzecha.

Teraz kolej na poznanie rodzimej ludności zamieszkującej te tereny. Odwiedziny u Indian Embera rozpoczynamy od długiej wyprawy czołnami do wspaniałego wodospadu. Trudne podejście rekompensuje nam kąpiel pod rwącą wodą. Wspaniałe orzeźwienie udajemy się do wioski, gdzie czeka nas znakomita uczta, a potem wspólna zabawa. Na koniec zakup niezwykłych wyrobów rękodzieła miejscowych artystów. Jedyne i niepowtarzalne przypominać nam będą tych niezwykłych ludzi żyjących po swojemu pomimo wdzierającej się cywilizacji.

Zegnamy się z Panamą, przed nami Kostaryka. Zabierze nas tam nocny autobus, z przygodami oczywiście – w połowie drogi zmiana pojazdu. Ale tak naprawdę najciekawsze jest to, co nieprzewidywalne. ●



BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

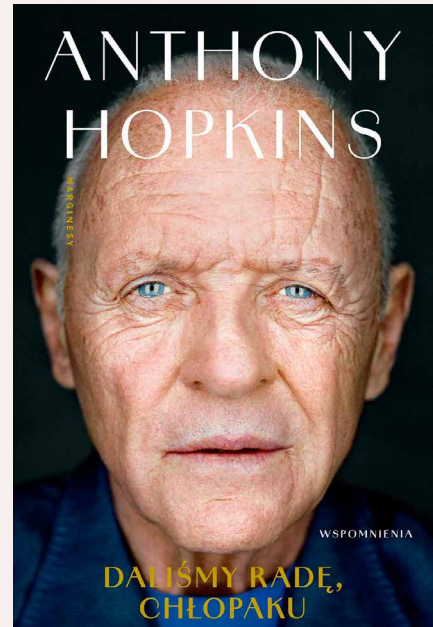
Noworoczne marzenia

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Sporej grupie ludzi nie jest łatwo spojrzeć uczciwie na własne życie i je krytycznie ocenić. Zupełnie inaczej jest w książce Anthony'ego Hopkinsa „Daliśmy radę, chłopaku”.

Dobrze znany na całym świecie aktor wspomina swoje dzieciństwo, a potem kolejne jego etapy. Niekiedy snuje głębsze i ogólne refleksje o życiu. Uderza, że w całej książce jest jakby mniej informacji o wielkich artystycznych sukcesach. Dowiadujemy się, że urodzony w Walii sceniczny artysta wstąpił do przymusowej służby wojskowej. Oczywiście, nie był przykładnym żołnierzem, gdyż dość chętnie wdawał się w bijatki. Hopkins zaznacza, że bardzo mu się podobały bójki z żołnierzami na parkingach przy pubach. Autor precyzyjnie opisuje pierwsze występy na teatralnych deskach i studia w prestiżowej brytyjskiej uczelni wyższej kształcącej przyszłych aktorów. Dużo miejsca w jego życiu zajmowali zawsze rodzice, którzy byli przy najważniejszych dla niego wydarzeniach. Pamięta dokładnie swoją pierwszą mało znaczącą rolę, którą odegrał podczas przedstawienia w rodzinnym walijskim miasteczku. Matka powiedziała mu potem w sekrecie, że ojciec podczas występów płakał. Nie pamiętała, aby kiedykolwiek tak się zachowywał. Nie inaczej było wówczas, kiedy występował na deskach nowojorskich teatrów. Hopkins dokładnie opisuje, że na widowni siedzieli rodzice, którzy pierwszy raz byli w Nowym Jorku. Ojciec miał również łzy w oczach. Nie mógł uwierzyć, że syn pochodzący z prowincjonalnego walijskiego miasteczka osiągnął tak wielki sukces. Zresztą dokładnie opisuje również ostatnie dni życia rodzica. Nie zapomniał wizyty w szpitalu, gdzie hinduski lekarz powiadomił go o śmierci ojca. Ze szwajcarską precyzją dodaje, że telefon ze szpitala zadzwonił o godzinie jedenastej w nocy. Pamięć o ojcu powraca w czasie ceremonii wręczenia Oscara za niezapomnianą rolę w filmie „Milczenie owiec”. Hopkins chętnie wraca też do kontaktów z matką. Jak chociażby do telefonicznej rozmowy po otrzymaniu wspomnianej nagrody filmowej. W relacjach powracają sceny i słowa ze spędzanych z rodzicami świąt Bożego Narodzenia. Sporo miejsca zajmują relacje dotyczące kolejnych małżeństw. Poszukiwacze sensacji nie znajdą jednak w książce pikantnych opowieści o sporach małżeńskich. Z godną pochwałą estymą i uznaniem Hopkins prezentuje do-



bre relacje z ostatnią, trzecią żoną. Na wielu stronicach opisuje historie związane z nadużywaniem alkoholu. Aktor, malarz i kompozytor nie waha się zaznaczyć, że właśnie alkohol był główną przyczyną nieporozumień i kłótni w drugim związku. Tym chętniej i z dużą ulgą zapamiętujemy informacje poświęcone porzuceniu alkoholu. Ciekawe, że z dumą poinformował rodziców, że przestał pić. Zaznacza, że trzeźwość daje mu upragniony spokój i możliwość pełniej realizacji w życiu zawodowym. Porzuciwszy alkohol, natychmiast zadzwonił do córki i do pierwszej żony. Z pewnym smutkiem czytamy o nieudanych relacjach z jedynym dzieckiem. Hopkins pisze, że córka nie mogła mu nigdy wybaczyć, że opuścił rodzinę, kiedy była mała. Oczywiście, że na kolejnych stronach pojawiają się znakomici aktorzy, tacy, jak chociażby Humprey Bogart czy John Wayne. Nie zawiodą się ci wszyscy, którzy chcą poznać kulisy sztuki aktorskiej, historie z planów znanych i cenionych filmów. Z książki dowiemy się o zamięłowaniu aktora do samotności i o jego lękach. Hopkins jako grubo ponad 80-letni starzec powiada, że spełniają się marzenia wypowiediane głośno. Jest to zapewne dobra rada, aby w Nowym Roku nie obawiać się marzyć. ●

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.

Mali filozofowie

DARIUSZ SPANIALSKI



Ciekawość dziecka wydaje nam się nieograniczona. I nic dziwnego. Maluch dopiero dotyka świata, który my znamy od lat, więc pyta bez końca: „a dlaczego?”, „a po co?”, „a co to jest?”.

Te pytania potrafią rodzica zmęczyć, ale są fundamentem dziecięcego poznawania rzeczywistości.

Dziecko w wieku przedszkolnym nie potrafi jeszcze logicznie uzasadniać swoich dociekań. Nie szuka obiektywnej prawdy – prawdą stają się dla niego odpowiedzi dorosłych. Nawet wtedy, gdy usłyszy, że to bocian przynosi dzieci. Dlatego żadne pytanie dziecka nie powinno zostać bez odpowiedzi. Jak pisała Zoller-Morf, odpowiedzi powinny być poważne i przemyślane, a jednocześnie dostosowane do intencji pytającego. Najpierw słuchamy, dopiero potem odpowiadamy. Naszą rolą nie jest myślenie za dziecko,

lecz towarzyszenie mu w odkrywaniu świata. Udzielając krótkich, rzeczowych odpowiedzi, umożliwiamy mu poznawanie znaczeń i zdobywanie wiedzy, ale nie wyręczamy w wysiłku intelektualnym. To ważne, bo sposób, w jaki odpowiadamy, w dużej mierze decyduje o gotowości dziecka do dialogu, o jego chęci pierwszych rozmów i otwartości na wyrażanie własnych myśli. A to ma ogromne znaczenie dla jego dojrzewania.

Pierwsze „lekcje” wiedzy odbywają się właśnie wtedy – przy okazji pytań i odpowiedzi. Tak tworzą się zręby erudycji, intelektu, ciekawości świata. I tu znów wraca myśl Zoller-Morf: nie wolno doprowadzić do tego, by dziecko wykształciło postawę konsumencką polegającą na biernym oczekiwaniu na gotowe odpowiedzi. Dialog z dzieckiem to proces dwustronny – my też możemy pytać, zachęcając je do własnych prób myślenia. To pierwsze, bardzo delikatne lekcje... filozofii.

Bywa jednak, że jesteśmy dosłownie zasypywani pytaniami. Warto to wykorzystać i prowokować dziecko do kierowania rozmową, zwłaszcza wtedy, gdy nasza odpowiedź jest na tyle ogólna, że wymaga doprecyzowania. W tych

rozmowach równie ważne jak treść jest okazywanie szacunku – zarówno wobec dziecięcej wiedzy, jak i wobec niewiedzy. Szacunek oznacza także, że nie przerywamy nagle rozmowy i nie kończymy jej bez powodu, zwłaszcza kiedy to dziecko ją zainicjowało.

Zniecierpliwienie, pobłażliwy uśmiech, ironia czy przedrzeźnianie – wszystko to działa jak szybka blokada. Dziecko przestaje pytać i zaczyna szukać odpowiedzi gdzie indziej. A dobrze wiemy, jak różne mogą być te „inne źródła”.

Wychowanie to przecież nie tylko pilnowanie codziennych obowiązków, dbanie o szkolne wyniki czy uczenie podstawowych czynności. To przede wszystkim kształtowanie osobowości – a do tego potrzebny jest dialog. Ten dialog zaczyna się dużo wcześniej, niż mogłoby się wydawać: w pierwszych pytaniach „co to jest?” i „po co?”. Właśnie tam rodzi się kontakt, który będzie procentował przez całe dzieciństwo.

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



Szykowali go na bal
Srebrny założyli szal
Uwierzyć?
Jednak świt obudził psa
Zamiast szala łańcuch ma
I po polach z wiatrem gna
Jego wycie



Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek

19 stycznia
od 16:00 do 19:00

OTWARTA PRACOWNIA PLASTYCZNA

Laurki dla Babci i Dziadka

warsztaty bezpłatne warsztaty bez zapisów

UL. REMBOWSKIEGO 17
95-100 ZGIERZ
TEL. 509 719 665

CKD CENTRUM KULTURY DZIECKA

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA
WWW.CKDZGIERZ.PL
KONTAKT@CKDZGIERZ.PL

Instagram Facebook

TAJEMNICE

CERAMIKA ARTYSTYCZNA

DAGMARA HORAB
ANNA LITERACKA
WIOŁA PIERZGALSKA

WERNISAŻ: 9/01/2026 | GODZ.18.00

ZGIERSKA GALERIA SZTUKI,
MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W ZGIERZU
UL. DŁUGA 41A, III PIĘTRO

WYSTAWA CZYNNA DO 1 LUTEGO 2026

STARY MŁYN

koncert walentynkowy

MATEUSZ ZIÓŁKO

Stary Młyn, ul. Długa 41A, Zgierz

www.starymlynzgierz.pl

STARY MŁYN

Koncert Noworoczny

Zespołu Pieśni i Tańca „BORUTA”

STARY MŁYN

spotkanie i pokaz filmu:

„Jestem postacią fikcyjną”

ANDRZEJ SEWERYN

prowadzenie: Leszek Bonar

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Mysliwski”, Popieluski 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, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audika, 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
- Kredo Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parking”
- Kwiaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Leżnica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łaźnia 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 Przichodni 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, Rembowskiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwiskiej 52
- 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 sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep monopolowy, Lechonia 2
- Sklep przemysłowy, Rembowskiego 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskiego 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”, Kasprzowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraz II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Żeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Radus”, 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”, Rembielińskiego 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popieluski 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczyska 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierza, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafiaka”, 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

ROSSMANN



**Tu tworzymy zespół,
w którym każdy ma
znaczenie!**

Sprawdź aktualne oferty w:

- drogeriach
- centrach dystrybucyjnych
- centrali

Dołącz do nas!

www.kariera.rossmann.pl

