

M O J A •

Zg

ie

r'z

P R Z E S T R Z E Ń



ZAPAŚNIKOM Z ZTA
STUKNĘŁA TRZYDZIESTKA.
JEST MOC!

POZYTYWNE ZAMOTANE
W KORDONKI I WŁÓCZKI,
CZYLI SŁÓW KILKA
O GRUPIE
ZAMOTANKI

MATYLDA WSPANIAŁA
I MARCELINA
NIEPOKONANA
– **SIOSTRY NAJBERT**
„WYMIATAJĄ”
NA PŁYWALNIACH

DLACZEGO MŁODZI
NIE CHCĄ BYĆ
MENADŻERAMI?

...I PO STACHURIADZIE
– RELACJA Z COROCZNEJ
UCZTY POETYCKIEJ

O KUCHNI
ŚWIĄTECZNEJ
I IDEALNYM STOLE
WIGILIJNYM
SŁÓW KILKA

SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Święto Niepodległości 2024	7
Tradycja jest po to, żebyśmy ją kultywowali	8
Przekazanie książki „Kropłe rosy” do Muzeum Miasta Zgierz	9
Trzecie Forum Młodzieżowe EZG	9
Pamięć i tęsknota za ojczyzną zachowane w pieśniach Sybiraków	10
Zgierskie Jeże na szczycie	10
Rozmowy, które zapadają w pamięć	11
Pisarki na Osiedlu 650-lecia	11
Niech magia świąt zostanie z nami na cały rok	12
Nowy Rok. Nowe pomysły i plany. . .	13
Tramwaje w Zgierzu – jak koń na prąd podbił miasto	14
Postanawiać czy nie? Oto jest pytanie	15
Zamotane w nitkach: historia wyjątkowej grupy rękodzielniczej w Zgierzu	16
Po sukcesy płyną parami	17
Ghosting, czyli znikanie bez pożegnania	18
Pokolenie Z: dlaczego młodzi nie chcą być menadżerami?	19
Każdy z nas jest prezesem w firmie „Moje życie”	19
Święta w Białym Domu: Trump i jego podejście do bożonarodzeniowych tradycji	20
MKP Boruta mistrzem jesieni, Mateusz Misiak królem strzelców	21
Trzydzieści lat Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego	22
Kot na Spitsbergenie	23
Życia jak w filmie!	23
Wielkie święto muzyki reformacyjnej u luteranów	24
Zgierskie księgarne (3)	24
Black World. Wejść do świata ciemności	25
Omega-3 – uzdrawiający tłuszcz (cz. 2)	26
Stachuriadowe zmagania zakończone	27
Czy jesteśmy sami w kosmosie?	28
Mydlenie oczu	29
Zatem czy nagradzanie jest naganne?	30
Kalendarium wydarzeń	31



7



9



14



17



25

Słowo wstępu



Grudzień, Boże Narodzenie, Nowy Rok to czas, który oddziałuje w taki sposób, że spora część z nas, niezależnie od światopoglądu i przekonań poddaje się tej atmosferze.

Wszak jest ona częścią naszej wspólnej kultury. Tradycyjnie to czas postanowień, podsumowań i rozliczeń, ale też czas pojednania. Zapewne z tego powodu, zbliżając się do tego momentu w roku coraz intensywniej uświadamiam sobie, że komercja, konsumpcjonizm, pogoń za swoją racją już tak bardzo się rozgościły w naszym życiu, że fundamentalne wartości straciły na swym kolorycie, wyblakły; polskie tradycje zginęły w gąszczu wielu innych. A to, co cieszyło, stało się powszednie i zwyczajne. Są nawet tacy, którzy już w połowie grudnia mówią wprost, że chcą mieć już święta (czytaj: marketingową otoczkę) za sobą. I szczerze mówiąc, trochę się im nie dziwię.

Wrażliwcy tego świata – różnej maści twórcy już nie sygnalizują, a krzyczą o zagrożeniach, które sami sobie serwujemy, o tym, co robimy z planetą, z relacjami międzyludzkimi, z własnym życiem. A my tymczasem, jak gdyby nigdy nic nadal przeciągamy linę, usiłując przekonać innych o naszej racji. Kiedyś w odniesieniu do całkiem innej sytuacji mój znajomy rzucił metaforą, która jak ulał pasuje do mojej refleksji – rozstawiamy leżaki na Titanicu. Coż, może konstatację za mocno, może według innych nietrafnie. Ważne, że przed nami dobry pretekst do zweryfikowania wyznawanych wartości. Chociaż z drugiej strony na refleksję każdy moment w roku jest dobry.

W imieniu całej redakcji życzę naszym Czytelnikom spokojnego Bożego Narodzenia i lepszego lub przynajmniej równie dobrego Nowego Roku.

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.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek

Mistrzowie ze zgierskich klubów

Przyszła czas sportowych podsumowań roku. 20 listopada 2024 r. w Urzędzie Miasta Zgierza zorganizowano spotkanie z przedstawicielami zgierskich klubów, którzy w mijającym sezonie zdobywali medale na zawodach rangi Mistrzostw Polski i Pucharu Polski. Było to pierwsze tego typu wydarzenie, ale z pewnością nie ostatnie. Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski wręczył listy gratulacyjne przedstawicielom: Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego (zapasy), Uczniowskiego Klubu Sportowego „Piątka” (lucznictwo), drużyny FC 10 Zgierz (beach soccer), klubu „Teakwon-Do Mateusz Cieślak”, Zgierskiego Klubu Karate (sporty walki) oraz zawodnikowi kolarstwa górskiego Arturowi Miśkiewiczowi. O wszystkich indywidualnych osiągnięciach nie sposób tu pisać, sportowcy reprezentujący zgierskie kluby zdobyli w tym roku ponad pięćdziesiąt krążków na zawodach rangi mistrzostw i pucharu! Zresztą o wielu sukcesach pisaliśmy w naszym miesięczniku na bieżąco, także o naszych zawodnikach występujących w barwach klubów innych niż zgierskie (news o Tymku Dąbrowskim). Dziękujemy za emocje. I oby nazwa „Zgierz” jak najczęściej pojawiała się w końcowych komunikatach turniejów w roku 2025. (jn)



Zespół FC 10 Zgierz zdobył dublet na mistrzostwach Polski w piłce nożnej plażowej – złoto zgarnęła drużyna seniorów oraz ekipa U21 (na zdjęciu).



Zapaśnicy ZTA na Międzynarodowych Mistrzostwach Polski Kadetów w Kraśniku. Oczywiście z medalami... Krążki w tym roku zdobywali dla klubu młodzicy, kadeci, juniorzy i seniorzy. Przywieźli do Zgierza blisko trzydzieści medali.



Łucznicy zgierskiej „Piątki” zdobywali w tym roku medale na XIV Mistrzostwach Polski Młodzików. Aleksander Ciechanowski wywalczył złoto, zespół Aleksander Ciechanowski, Marcel Lewandowski, Jakub Tomas zdobył srebrny krążek.



Ozorkowski i Zgierski Klub Karate zdobywał miejsca medalowe na imprezach krajowych (Poznań, Toruń), trzy krążki udało się też przywieźć z Pucharu Świata Dzieci w Karate Tradycyjnym w Hiszpanii.



Wręczenie medali w Urzędzie Miasta Zgierza. Wśród wyróżnionych byli zawodnicy „Teakwon-Do Mateusz Cieślak”, którzy zdobywali medale na turnieju w Cardiff.

Wieczornica w SP3

Świętowanie rocznicy odzyskania niepodległości przybrało w naszym mieście różne formy. Ciekawą inicjatywą była Wieczornica zorganizowana w Szkole Podstawowej nr 3. W blasku świec przygotowani przez pedagoga uczniowie deklamowali wiersze i śpiewali utwory nawiązujące do historii naszego kraju.

Zaproszonym gościom – a wypełniła się tego dnia cała sala gimnastyczna SP3 – zaprezentowano literacką podróż przez epoki. Dzieciaki deklamowały klasyków: Słowackiego, Asnyka, Konopnicką, Różewicza. Sięgnięto też po utwory spopularyzowane w ostatnich dziesięcioleciach, jak „Mury” czy „Ballada o Janku Wiśniewskim”. Wiersze i piosenki uzupełniono występem tanecznym. To już druga taka patriotyczna Wieczornica w Szkole Podstawowej nr 3. (jn)



Lekcja patriotyzmu w zgierskiej podstawówce

Jeżowi zima niestraszna

Jeśli ktoś kiedyś zastanawiał się, dlaczego ten nasz zgierski jeż na placu przed urzędem miasta tak zadziera nos, to po ostatniej akcji Zamotanek już chyba wie i nie ma wątpliwości. On sobie stoi, nic nie robi, a inni dbają o niego. I to jeszcze jak! Idzie zima, więc panie z grupy działającej w Mieście Tkaczy pomyślały o niedoli, która go czeka i raz-dwa, wydzierały czapkę i szalik, żeby nie zmarł, biedaczyna. A jak Dzień Niepodległości nastał, to ktoś mu wręczył flagę, potem ktoś inny podarował mu kolorowe baloniki. No ciekawe, co go jeszcze czeka 😊?



Reprezentacja Zamotanek ubrała jeża w niedzielę 10 listopada

Uczta dla oczu na lodowisku

Mistrzostwa Polski w Łyżwiarstwie Synchronicznym mogą być niezłą gratką dla widzów. Kto zechce, 20 i 21 grudnia będzie miał okazję przyglądać się rywalizacji najlepszych łyżwiarzy na lodowisku przy ul. Wschodniej 2. Na tafli zaprezentuje się około pół tysiąca zawodników reprezentujących 25 zespołów z całej Polski. Będą to najważniejsze zawody w tej dyscyplinie w sezonie, a o laury powalczą łyżwiarze w wieku od 7 do 20 lat podzieleni na 9 kategorii wiekowych.

Łyżwiarstwo synchroniczne to widowiskowa dyscyplina sportu, która łączy w sobie elegancję, harmonię i precyzję ruchów. Zespoły składające się z kilkunastu zawodników wykonują na lodzie skomplikowane układy choreograficzne. Występy i efek-



Łyżwiarstwo synchroniczne to wyjątkowo widowiskowa dyscyplina

towne stroje sprawiają, że zawody są spektaklem pełnym estetycznych doznań. Wstęp na wydarzenie wolny. (rk)

Wymiana nawierzchni przed UMZ

W drugiej połowie listopada ekipy drogowe naprawiły nawierzchnię na odcinku ulicy przed Urzędem Miasta Zgierza. A to w ramach prac bieżących. Zakres robót

objął m.in. usunięcie starej warstwy asfaltu i ułożenie nowej. Ciągłe opady deszczu wpłynęły na nieznaczne wydłużenie czasu realizacji. (rk)



Przed UMZ były drobne utrudnienia w ruchu w związku z naprawą

Lodowisko tylko dla Margaret



Zdjęcia do teledysku powstały w październiku w wielofunkcyjnej hali MOSiR

Zgierskiego lodowiska w wielofunkcyjnej hali MOSiR w takiej odświeżeniu to nie wiedzieli nawet „najstarsi górale” 😊. A to dla-

tego, że przez jakiś czas było ono planem teledysku refleksyjnej piosenki Margaret „Tak musiało być”, którą już można obejrzeć w serwisie YouTube.

Utrzymany w czarno-białej, dość minimalistycznej konwencji clip wyreżyserowany przez Piotra Zajączkowskiego z klimatycznymi zdjęciami Michała Mrozka jest świetnym temem utworu.

W kadrach może nie widać nowoczesnych akcentów obiektu, ale za to użyte na planie światła pokazały, że tafła przy Wschodniej ma ogromny potencjał wizualny. Dodajmy, że praca nad teledyskiem odbyła się kilka tygodni temu, ale cała operacja była utrzymywana w największej tajemnicy. (rk)

Umowa zgierska w ciekawej perspektywie



Uczestnicy konferencji w Bydgoszczy

Zakończono już jakiś czas temu obchody dwustulecia Umowy Zgierskiej, co nie znaczy, że dokument tworzący podwaliny pod włókienniczy Zgierz wciąż nie inspiruje. Uczniowie liceum im. Staszica przygotowali ciekawy referat pt. „Umowa zgierska a mniejszości narodowe” i zaprezentowali

go na zorganizowanej w Bydgoszczy I Ogólnopolskiej Młodzieżowej Konferencji Historycznej „Ktoś tutaj był”. Uczennice Barbara Hara-Karlicka, Natalia Sędzicka oraz Iga Strzelecka tłumaczyły koleżankom i kolegom z innych szkół, jaki wpływ miały zasady osadnictwa sukienników spoza ziem polskich na późniejszy wielokulturowy charakter Zgierza i regionu. Referat przyjęto brawami...

Delegacja zgierskiej szkoły była jedynym reprezentantem województwa łódzkiego na konferencji historycznej w Bydgoszczy. W części warsztatowej uczestnicząca w wydarzeniu młodzież wykonywała zadania, których efektem było powstanie „Okien pamięci: Obrazów wspólnego dziedzictwa”. (jn)

Kasia Cerekwicka w świątecznej odświeżeniu

Niezwykle klimatycznym koncertem Kasia Cerekwickiej Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn rozpoczął okres kołędowania i przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. Artystka zaśpiewała nie tylko kołеды, ale też kilka pięknych piosenek świątecznych zaaranżowanych na dwa instrumenty: piano i gitarę lub piano i bas.

Głos Kasi uważany jest za jeden z najciekawszych na polskiej scenie muzyki, o czym doskonale przekonała się koncertowa publiczność zgromadzona 1 grudnia 2024 r. w sali widowiskowej Starego Młyna. A ponieważ wokalistka szybko złapała świetny kontakt ze słuchaczami, to pozytywnych emocji było jeszcze więcej. (mz)



Kasia Cerekwicka w Zgierzu wystąpiła po raz pierwszy

Kto zostanie Przedsiębiorcą Roku 2024?

To już ostatni dzwonek. Tylko do 12 grudnia 2024 r. Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców przyjmuje zgłoszenia właścicieli firm, którzy naszym zdaniem najbardziej zasługują na tytuł Przedsiębiorcy Roku 2024. Osobą zgłaszającą może być każdy mieszkaniec. A to w związku z kolejną odsłoną konkursu im. Rajmunda Rembielińskiego.

Wydarzenie jest znakomitą okazją do wyróżnienia przedsiębiorców, którzy w szczególny sposób przyczyniają się do rozwoju lokalnej gospodarki ze względu na swoją innowacyjność, rodzaj działalności, ofertę, aktywność pozabiznesową czy społeczną odpowiedzialność. Zgłoszenia przyjmowane są drogą mailową pod adresem cop@umz.zgierz.pl. (rk)

Zgierski Jarmark Bożonarodzeniowy

Od piątku 13 grudnia do niedzieli 15 grudnia potrwa świąteczny jarmark bożonarodzeniowy. Oczywiście najlepszą scenérią dla klimatycznej imprezy będzie Park Kulturowy Miasto Tkaczy (a konkretnie ul. Rembowskiego). Organizatorzy zapowiadają wizytę św. Mikołaja, ubieranie choinki czy wspólne kołędowanie w ogrodzie Borsta (ul. Narutowicza 7 – wejście od ul. Rembowskiego).

Nie zabraknie warsztatów: malowania ozdób świątecznych, zdobienia pierników, pokazu tkactwa na zabytkowych krosnach. Podczas Zgierskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego przypomniane zostaną nieoczywiste wątki zgierskiej historii. Znany restaurator Marian Stefański przedstawi swoje „opowieści kulinarne-świąteczne”, dzień później w bistro „U Tkaczy” zaprezentowana zostanie historia muzycznych imprez w „Mariolce”. Podczas imprezy zapowiedziano też występy artystyczne: chóru kościoła Chrześcijan Ewangelicznych oraz scholi „Miracula”.

Na stoiskach handlowych przy ul. Rembowskiego pojawią się produkty świąteczne, rękodzielnicze, ekologiczne. Jednym słowem – wszystko, co idealne na prezent. Zgierski Jarmark Bożonarodzeniowy współtworzą: Miasto Zgierz, Park Kulturowy Miasto Tkaczy oraz Jarmarkowo. Więcej szczegółów na stronie miasto.zgierz.pl. (jn)



Zeszlazyczny jarmark w Mieście Tkaczy wzbudził spore zainteresowanie mieszkańców

Sukces Tymka

Nie zwalnia tempa Tymek Dąbrowski, uczeń Szkoły Podstawowej nr 6 w Zgierzu. W tym sezonie został Mistrzem Polski i zdobywcą Pucharu Polski w motocrossie (klasa MX65). Opisuując niedawno ten sukces, wspominaliśmy, że chłopak zamierza wystartować w wyższej klasie. Podczas III Grand Prix o Puchar Niepodległości zawodnik KM Stryków zajął pierwsze miejsce w klasie MX85 – serdecznie gratulujemy! Za Tymkiem Dąbrowskim na podium stanęli Bartosz Parka (CAMK Człuchów) i Antoni Giebeń (Gadzet MX Team). (jn)

O tym się mówi

Zgierska Galeria Sztuki z nagrodą Sejmiku Województwa Łódzkiego

12 listopada 2024 r. dyrektorka MOK Stary Młyn Karolina Miżyńska podczas uroczystej gali w Filharmonii Łódzkiej odebrała Nagrodę Sejmiku Województwa Łódzkiego dla Zgierskiej Galerii Sztuki w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony dóbr kultury.

– Ta nagroda to hołd dla wszystkich osób, które przez 50 lat budowały to miejsce oraz motywacja na kolejne dziesięciolecia – czytamy na stronie Starego Młyna. Wyróżnienie przyznano na wniosek Prezydenta Miasta Zgierza w roku, w którym świętowany jest jubileusz galerii. (mz)



Nagrodę dla galerii sztuki odebrała dyrektorka MOK Stary Młyn

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

Poszukiwani bohaterowie ze Zgierza!

Muzeum Miasta Zgierza tworzy wystawę „Nasi Bohaterowie. Zgierzanie na frontach II wojny światowej”. To wyjątkowy projekt z okazji 80. rocznicy wyzwolenia miasta. Ekspozycja przypomni historie mieszkańców, którzy walczyli w czasie wojny. Grafikę przygotuje zgierski artysta Michał Arkusiński. Otwarcie wystawy zaplanowano na 16 stycznia 2025 r.

Muzeum prosi o kontakt wszystkich, którzy mieli w rodzinach takich bohaterów. Kontakt osobisty: ul. gen. H. Dąbrowskiego 21, tel. 42 716 37 92, e-mail: historia@mmz.net.pl.

Razem możemy zachować pamięć o ludziach, którzy bronili wolności. To ważne, zwłaszcza gdy pokolenie pamiętające tamte czasy odchodzi. Przyłączmy się do tego społecznie cennego



MICHAŁ ARKUSIŃSKI

Postacie zgierskich bohaterów narysował artysta, który tworzy nie tylko komiksy, ale też okładki dla znanych muzyków, jak O.S.T.R. To szansa na zainteresowanie młodzieży historią zgierzan w czasie II wojny światowej.

projektu i pomóżmy uczcić ich heroizm! (mr)

Kolorowa końcówka starego roku i czarno-biały początek nowego

Tak w skrócie można opisać wydarzenia wprost ze Zgierskiej Galerii Sztuki. 13 grudnia 2024 r. otworzona zostanie wystawa malarstwa Moniki Dałek, absolwentki ASP w Łodzi. Artystka obroniła dyplom w 2008 r. na Wydziale Edukacji Wizualnej w Pracowni Malarstwa i Rysunku. Bohaterami jej prac zamkniętych w cyklu „Między wczoraj a jutro” są postacie pozbawione cech indywidualnych, co pozwala odbiorcom dowolnie je interpretować. Natomiast żywe barwy ułatwiają odbiór nakreślonych emocji. Wystawę będzie można zwiedzać w MOK Stary Młyn do 12 stycznia. W tym samym miesiącu dojdzie do rozstrzygnięcia konkursu na grafikę dziecięcą „Czerń i biel – Bądź jak Picasso”. Prace wbrew pozorom nie będą w stu procentach monochromatyczne. Co raz częściej bowiem grafiki

(m.in. linoryty i stemple) wzbogacane są kolorami. Jaki efekt zostanie osiągnięty i czy inspiracja twórczością Pabla Picassa będzie faktycznie zauważalna, przekonamy się tuż po święcie Trzech Króli. (mz)

REPRODUKCJA PRACY MONIKI DAŁEK



MIĘDZY WCZORAJ A JUTRO

MONIKA DAŁEK

14 grudnia 2024 - 12 stycznia 2025

Zgierska Galeria Sztuki

Stary Młyn, ul. Piotra, ul. Długa 41A, Zgierz



zobacz

Obrazy Moniki Dałek cechuje energetyczna paleta barw

R E K L A M A

Zgierz, ul. Orla 12

Mieszkania 1-4 pokojowe
od 30m² do 80m²

576 117 119

www.apartamentynowemiasto.com

Święto Niepodległości 2024

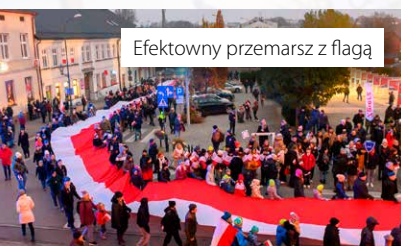
B było tłumnie, było różnorodnie, było radośnie. Miejskie obchody Święta Niepodległości składały się z wielu elementów – większość zorganizowano 11 listopada, choć pojawiły się też wydarzenia wcześniej. Rozciągnięcie w czasie pozwoliło na szerszy udział mieszkańców. 7 listopada odbył się wernisaż wystawy Muzeum Miasta Zgierza „Odnaleziona Niepodległa” (historie ponad 200 zgierzan, którzy

przyczynili się do odrodzenia Polski, można oglądać do końca roku na placu Jana Pawła II). Wydarzeniu towarzyszył happening „Żywa flaga” w wykonaniu uczniów zgierskich podstawówek. 9 listopada w sali Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia” zorganizowano koncert „Razem dla Niepodległej”.

11 listopada 2024 r. główne uroczystości zorganizowano na placu Kilińskiego i placu Jana Pawła II. Piknik na Nowym

Mieście, współorganizowany przez Stowarzyszenie EZG, to m.in. animacje, gry oraz występ Zgierskiego Chóru Kameralnego. Kulminacyjnym punktem tej części uroczystości był przyjazd na plac Kilińskiego Sztafety Rowerowej Ogień Niepodległości. Tradycyjnie nasi harcerze przywieźli płomień z legionowego cmentarza na Ukrainie. Widowisko wyglądało przemarsz ze stumetrową flagą biało-czerwoną. Setki zgierzan, w tym

harcerze, przedstawiciele służb, władze miasta i artyści z ZPiT Boruta, przeszli ulicą Długą na plac Jana Pawła II. Tam złożono kwiaty pod tablicami upamiętniającymi bohaterów. Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski odebrał też od harcerzy Ogień Niepodległości. Ostatnimi akcentami obchodów były: apel pamięci oraz zapalenie zniczy na Płytcie Kostiuchnowskiej Starego Cmentarza. (jn)



Efektowny przemarsz z flagą



Występ Zgierskiego Chóru Kameralnego



Koncert w Lutni



Chluba Zgierza. Sztafeta rowerowa ZHP Ogień Niepodległości



Happening „Żywa flaga” z udziałem uczniów

Odszedł Jan Mucha

Legendą był już za życia, które całkowicie poświęcił muzyce. Grał na akordeonie, klawierze, saksofonie i pianinie. Miłości do folkloru i jazzu uczył wiele pokoleń. O tym, jak wielką pustkę pozostawił po sobie maestro Jan Mucha, świadczą internetowe wpisy współpracowników, członków zespołów, kolegów i koleżanek z pracy, które pojawiły się pod smutnym komunikatem o jego przedwczesnej śmierci.

Jan Mucha był multiinstrumentalistą, pedagogiem, wieloletnim kierownikiem kapeli Zespołu Pieśni i Tańca Boruta, autorem opracowań muzycznych i propagatorem sztuki ludowej naszego regionu.

Jego śmierć zasmuciła wszystkich, którzy choć przez krótki moment mieli szczęście z nim współpracować. Jan Mucha zostanie zapamiętany jako jedna z najbardziej życzliwych osób.

Trudno wymienić, w ilu miejscach i instytucjach oraz z jak różnymi artystami działał. Były to m.in. zgierskie i ozorkowskie ośrodki kultury, big-ban-



Jan Mucha grający na akordeonie – taki wizerunek utrwalił się w pamięci znajomych, współpracowników i miłośników koncertów piosenki aktorskiej i muzyki ludowej

dy, kapele ludowe, Teatr Orfa i Anna Paszkowska. Po odejściu tak wszechstronnego człowieka wszyscy odczuwają pustkę. Mogą ją wypełnić jedynie wspomnienia i muzyka, których ślady pozostały w każdym z tych miejsc i serc. (mz)

Tradycja jest po to, żebyśmy ją kultywowali

Święta za pasem. Na pierwszy ogień idą zwykle ozdoby stołu, domu, ogrodu. Potem prezenty (choć te bywają zostawiane na ostatnią chwilę), a na koniec produkty na dania, bez których wigilijna kolacja pewnie miałyby całkiem inny wymiar. O idealnej kuchni świątecznej rozmawiamy ze zgierskim restauratorem Kamilem Hejdukem, gospodarzem Hejdi Kebab i nowo otwartej naleśnikarni Klinika Naleśnika przy al. Armii Krajowej 2.

Ciekawe, czy dla Ciebie jako specjalisty od smaków, gdzieś na świecie istnieje idealna kuchnia świąteczna?

Nie, nie, chyba jednak nie, bo w każdej można znaleźć coś wyjątkowego. My, Polacy w większości jesteśmy tradycjonalistami. Nam zawsze smakuje najlepiej to, co znamy. Powiem, o co mi chodzi na przykładzie zupy pomidorowej od babci. Zauważ, że żeby nie wiem kto jak dobrą zupę zrobił, to i tak będziemy szukać tego smaku z dzieciństwa. I ta będzie nam smakowała najbardziej. Poza tym każdy kraj, region szczeni się czymś innym. My mamy znakomitą, bardzo niedocenianą rybę: karpia. Choć karp ma zarówno swoich zwolenników, jak i krytyków, warto wiedzieć, że ta ryba ma długą historię wigilijną. W Polsce pojawiła się na stołach w okresie PRL-u jako tańsza alternatywa dla innych ryb. Jednak w dawnej Polsce popularne były różnorodne ryby, takie jak szczupak czy węgorz. Osobiście może nie jestem fanem ryb, ale fajnie przyrządzony karp w odpowiedniej wadze, czyli nie ten mały do 1,4 kg, a ten powyżej 3-4 kg, może mieć fantastyczny, zupełnie inny smak, co chyba potwierdzi każdy wędkarz. Lepiej zatem kupić jedną większą rybę niż kilka mniejszych. Dodam, że z karpem jest pewien problem. Nie wszyscy go lubią, ale tak samo jest w przypadku baraniny. Ludzie często mówią o specyficznym zapachu tego mięsa, ale jak się je wymoczy dwa dni w mleku i dzień w occie jabłkowym, to dostajemy zupełnie inne doznania smakowe. Jeśli karpia wymoczymy w mleku, to zabijemy smak mułu, który najczęściej przeszkadza krytykom tej ryby. Zauważ też, że coraz częściej na naszych wigilijnych stołach pojawiają się inne gatunki ryb, które niekoniecznie są usmażone. U mnie w domu, na przykład, przygotowujemy pierogi z nadzieniem z lina bądź dorsza.

Nie jestem wielką fanką ryb słodkowodnych, ale sam pomysł na rybne pierogi jest naprawdę godny uwagi. Poproszę o szczegóły.

Przygotowujemy zwykłe ciasto na pierogi i dodajemy farsz, na który składa się obrana ryba z dodatkiem masła, szalwi. Trzeba dodać trochę soli i pieprzu do smaku. Ważne jest, żeby to była najlepiej świeża, dobra jakościowo ryba. Z innych eksperymentów, które praktykujemy w naszym domu to są na przykład uszka z farszem z suszonej śliw-



Zgierski restaurator
Kamil Hejduk

ki, która jest drobno posiekana i może być z odrobiną masła klarowanego oraz szczyptą cynamonu. Nie robimy ich z kapustą i grzybami, tylko z dobrze uwędzoną śliwką. Jeszcze inna modyfikacja może dotyczyć barszczu. W Małopolsce gotuje się go z kiszzonego buraka. Gospodynie same przygotowują zakwas. Wówczas barszczyk zyskuje zupełnie inny smak. Tymczasem najczęściej idziemy na skrót i gotujemy barszcz ze świeżego buraka. Jest oczywiście sporo takich ciekawostek. Kaszubi w święta nie mogą się obejść bez ryby w galarecie oraz klusek z makiem, a na Podlasiu jest popularna kutia i pieczone pierogi z kapustą oraz soczewicą.

W Zakopanem zamiast chleba podaje się do kolacji bliny. Wystarczy trochę poszukać i można znaleźć sporo inspiracji kulinarnych.

A jak wyglądałby Twój doskonały stół świąteczny?

Na pewno znalazłyby się na nim wspomniane pierogi z farszem z lina bądź dorsza i barszcz z buraka kiszzonego, a także tradycyjny piernik. Problem w tym, że o Bożym Narodzeniu trzeba pamiętać latem, kiedy są dostępne dobrej jakości, świeże miody w pasiekach; że należy o świętach przypomnieć

sobie na kilka-kilkanaście tygodni wcześniej, żeby przygotować tradycyjny piernik, który musi swój czas przeleżakować. A z tą pamięcią i z czasem jest kiepsko. Dlatego często korzystamy z wersji błyskawicznych. Ale odpowiadając na twoje pytanie, powiem, że zazwyczaj szukam fajnego połączenia tradycji z nowoczesnością. Najtrudniej jest z liczbą potraw. Dziś wiadomo, że zjedzenie 12 różnych dań na raz niekoniecznie wychodzi na zdrowie. Może dlatego te nasze stoły świąteczne się zmieniają. Zauważ też, że coraz więcej osób rezygnuje z typowo wegetariańskiego menu na rzecz mięs, głównie premium – z kaczki czy wołowiny. Zmieniamy się jako społeczeństwo, przez co również tradycja też ulega zmianom. Nie do końca mi się to podoba, bo tradycja jest przecież po to, żebyśmy ją kultywowali. Jak zaczniemy ją modyfikować, to co nam zostanie? Dojdziemy do tego, że święta całkowicie stracą swoją wartość, stając się jednym z dni w roku z czerwoną kartą w kalendarzu.

Czyli trzymamy się ściśle świątecznych tradycji kulinarnych, czy nie?

Trzeba odróżnić drobne modyfikacje od istotnych zmian. Tym pierwszym mówimy: tak, drugim: nie. Warto też podkreślić regionalność na naszych stołach. Zauważ, że inaczej celebруем świąteczny posiłek w okolicy Łodzi, ale już w Łowiczu inaczej. U nas nigdy na stole nie było sałatek czy mięs. Tam z kolei sałatki są normą na stole, a jak minie tylko północ, to już „wjeżdżają” na stół mięsa. W mojej rodzinie można było jeść je dopiero po pasterce, a najlepiej następnego dnia. Oczywiście, każdy region ma swoje zwyczaje – i o nie mi chodzi, bo pokazują bogactwo tej tradycji.

Rozmawiała Renata Karolewska

Tradycja i kreatywność

Boże Narodzenie to czas, w którym tradycja spotyka się z kreatywnością. Z myślą o świątecznym nastroju, Hejdi Kebab postanowił zaskoczyć swoich gości wyjątkową propozycją – świątecznym kebabem, który połączy smaki kojarzone z wigilijnym stołem.



Przekazanie książki „Krople rosy” do Muzeum Miasta Zgierza

Ronald Seiffert, niemiecki społecznik, przekazał do Muzeum Miasta Zgierza wyjątkowy egzemplarz książki „Krople rosy” wydanej w 1871 r. Publikacja ta ma ogromne znaczenie nie tylko w kontekście żydowskiej tradycji, ale także dla historii samego Zgierza, stanowiąc jeden z niewielu zachowanych judaików powiązanych naszym miastem.

MACIEJ RUBACHA



„Krople rosy” to książka, która tłumaczy zasady szabatu oraz 11 rzeźmiół stanowiących część żydowskiej tradycji i kultury. Wydana w 1871 r. zyskała wyjątkową wartość dzięki wysokiej jakości materiałom, z jakich została stworzona. Okładka książki jest wykonana z czarnej skóry, ozdobiona złotymi literami, co nadaje jej elegancki i ponadczasowy charakter. Publikacja została wydana na doskonałej jakości papierze, co w połączeniu z precyzyjnym drukiem – dużą rozdzielczością, jak na ówczesne czasy – czyni ją wyjątkową pod względem technicznym.

Wartość tego eksponatu wykracza poza jego wartość materialną – jest on symbolem dziedzictwa, które przetrwało do dziś, mimo wielu przeciwności, stanowiąc świadectwo kultury i tradycji żydowskiej obecnej w Zgierzu w XIX w. Dzięki temu darowi, Muzeum Miasta Zgierza zyskuje nie tylko unikalny obiekt, ale także wyjątkowy element do swoich zbiorów.



Ronald Seiffert przekazujący książkę „Krople rosy” z 1871 r.

Książka ta ma szczególne znaczenie dla Zgierza, gdyż była kolportowana przez rabina Mosze Bornsteina, co zostało udokumentowane na ostatniej stronie publikacji. – *Działalność rabina w Zgierzu miała ogromny wpływ na rozwój lokalnej społeczności żydowskiej, a sama książka stanowi cenny fragment tej historii – opowiada Robert Starzyński, dyrektor muzeum. – Przekazanie jej do Muzeum Miasta Zgierza stanowi ważny element ochrony dziedzictwa kulturowego miasta, umożliwiając przyszłym pokoleniom lepsze zrozumienie tradycji i życia żydowskiej diaspory, która niegdyś stanowiła integralną część społeczeństwa.*

Wartość tego eksponatu wykracza poza jego wartość materialną – jest on symbolem dziedzictwa, które przetrwało do dziś, mimo wielu przeciwności, stanowiąc świadectwo kultury i tradycji żydowskiej obecnej w Zgierzu w XIX w. Dzięki temu darowi, Muzeum Miasta Zgierza zyskuje nie tylko unikalny obiekt, ale także wyjątkowy element do swoich zbiorów.

Zgierz obywatelski

Trzecie Forum Młodzieżowe EZG

Trójka ma znaczenie - 3 grudnia 2024 r. w sali Towarzystwa Śpiewaczego Lutnia w Zgierzu odbyło się 3. Forum Młodzieżowe organizowane przez Stowarzyszenie EZG. Uczestniczyła w nim młodzież oraz osoby pracujące z młodymi ludźmi, tworząc przestrzeń do wymiany doświadczeń i rozmów na tematy ważne dla współczesnego społeczeństwa. Był to również czas inspirujących warsztatów, takich jak „Wielokulturowa Łódź / Dialog / Tolerancja Czy Akceptacja” prowadzonych przez Dawida Gurfinkela. Innym był warsztat „Sztuczna inteligencja – szanse i zagrożenia”, który prowadził dr hab. Artur Modliński. Młodzi ludzie mogli również poznać zasady tworzenia swoich praw wraz ze Stowarzyszeniem Umarłych Statutów. Podczas forum odbyła się również emocjonująca debata „Globalnie czy lokalnie – jak możemy wpływać na ochronę środowiska i reagować na zmianę klimatu?”, która skłaniała do refleksji nad indywidualnym i społecznym wpływem na ochronę planety.

Wydarzenie bardzo dobrze pokazało konieczność ustawicznego kształcenia się, a także potrzebę wsparcia aktywności społecznej realizowanej przez młodzież.

Znalazł się też czas na podsumowanie projektu „Kreatywnie, aktywnie, młodzieżowo”,

realizowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Funduszu Młodzieżowego na lata 2022-2033. Z kolei

wspomniana debata była jednym z zadań innego projektu „W zielone gramy” sfinansowanego z Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. (mr)

MACIEJ RUBACHA

Młodzież miała okazję wziąć udział w niezwykle interesujących warsztatach tematycznych



Pamięć i tęsknota za ojczyzną zachowane w pieśniach Sybiraków

Przy okazji kolejnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w jednej ze zgierskich sal konferencyjnych odbył się koncert łódzkiego chóru Sybiraków, który poprzez śpiew utrzymuje tradycję i pamięć o Polakach zesłanych na Sybir. W wydarzeniu, które zorganizowała dr Zofia Marciniak, wnuczka zesłańca, pieśniami towarzyszyły wspomnienia i opowieści rodzinne.

Tęsknota, wierność i pamięć o Polsce utrwaliły się w piosenkach traktujących o pięknie rodzimego krajobrazu i wspomnieniach o najbliższych. Do każdego utworu kierowniczką zespołu i akompaniaturką Swietłana Niewiadomska dokładała historie kolejnych osób, uzasadniając wybór repertuaru. Przy okazji chwaliła i promowała twórczość chórzystów, którzy piszą teksty, wiersze, malują i dziergają obrazy.

Sybiraków jest coraz mniej, ale do chóru regularnie dołączają ci, którym zależy na utrzymaniu pamięci o zesłańcach i przykrych, wojennych wydarzeniach z lat 40. XX w.

Występ skłonił słuchaczy do podzielenia się własnymi doświadczeniami i wspomnie-



Występy chóru Sybiraków przepełnione są emocjami, które uświadamiają potrzebę utrwalania pamięci o zesłańcach i ofiarach II wojny światowej.

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA

niami, które pielęgnuje się w rodzinach, a które nadal wywołują silne emocje. Fakt, że ci, którzy umarli w obozach, pochowani są we wspólnych, bezimiennych mogiłach, dla ich rodzin jest wstrząsający. Symboliczny biały krzyż zrobiony z brzoźowego dREW-

na, którym zwykle oznaczano partyzanckie groby, pojawił się również w miejscu wydarczenia. Koncert zakończył utwór Krzysztofa Klenczona „Biały krzyż”. Nie ustały jednak rozmowy uczestników, których zjednoczyły podobne historie rodzinne. (mz)

Czas wolny

Zgierskie Jeże na szczycie

W listopadzie rozegrano ostatnie mecze Łódzkiej Ligi Walking Futbol. Przypomnijmy – to zyskująca coraz większą popularność odmiana piłki

nożnej, w której zawodnicy nie biegają za futbolówką, nie robią wślizgów, ograniczony jest ogólnie kontakt fizyczny, co sprzyja bezpieczeństwu gry. Choć można też spró-

bować innego opisu. Parafrazując słowa Gary'ego Linekera – walking futbol to taka gra, w której kilkunastu zawodników chodzi za piłką po boisku, a na końcu i tak wygrywają zgierskie Jeże.

Triumfatorami Łódzkiej Ligi Walking Futbol w kategorii mężczyzn została drużyna Jeże, najlepszą drużyną kobiecą okazały się Jeże – fakty mówią więc same za siebie. Przyjrzyjmy się ligowym osiągnięciom pań, bo te budzą szczególnie respekt. Rozegrały osiem spotkań (przeciwniczkami Kontra Sport, The Stars, ŁKS Lejdis i Kontra Fun), zaliczyły osiem zwycięstw, zdobyły 27 goli, nie tracąc żadnego! Najlepszą strzelczynią rozgrywek okazała się zawodniczka Jeży Michalina Snopek (15 goli). Na podium żeńskiej rywalizacji znalazły się też Kontra Sport i The Stars.

Panom przytrafiły się remisy, a nawet porażka, ale ostatecznie i tak zgromadziły największą liczbę punktów. Jeże Zgierz w rywalizacji mężczyzn przedystrygowały ekipy WFC Kapelaki, Rosomak, WF ŁKS i Cedepo Klaatu. Najwięcej bramek w lidze zdobył Rafał Rączkiewicz (6 trafień) – gracz zgierskiej drużyny.

Twórcami tutejszej sekcji piłki chodzonej są Czesława i Wojciech Włodarczykowie. Warto podkreślić, że pan Wojciech reprezentował ostatnio nasz kraj w meczu walking futbol Polska-Szkocja. Ta aktywność również zakończyła się sukcesem. Biało-czerwoni wygrali w Warszawie 6:1. (jn)



Niepokonana żeńska ekipa Jeży Zgierz

ŁÓDZKA LIGA WALKING FUTBOL

Rozmowy, które zapadają w pamięć

Grudniowy pokaz filmu „Simona Kosak” w Starym Młynie możemy spiąć klamrą z innym wydarzeniem kulturalnym z początku 2024 r. Bohaterką pierwszej tegorocznej odsłony cyklu „Co za gość” była przecież Anna Kamińska, autorka książki, która zainspirowała twórców filmu. Co prawda pytania do pisarki dotyczyły głównie jej najnowszego dzieła – biografii Marka Jackowskiego, jednak i wątek ekscentrycznej biolożki się pojawił. Przy kolejnym gościu mieliśmy sporo szczęścia. Grafik historyka Antoniego Dudka jest niezwykle napięty, dla naszego miasta zrobił jednak wyjątek. Zgierzanie odpłacili się niesamowitą frekwencją, profesor, opisując w swoich mediach społecznościowych spotkanie, pół żartem, pół serio

dodał, że dziękuje szczególnie tym, którzy przez dwie godziny słuchali go na stojąco.

Apropos social mediów – niesamowity prezent zrobił naszemu miastu bohater sierpniowego „Co za gościa” pisarz Wojciech Chmielarz. Autor bestsellerowych kryminałów zwiedził Miasto Tkaczy i zamieścił na fb entuzjastyczny opis połączony z fotorelacją. Efekt? Blisko pół tysiąca lajków, ponad pół setki udostępnień. Natomiast podczas spotkania nawet nie usiadł na chwilę, żywo dialogując z publicznością. Podróżniczka Agnieszka Kołodziejska przyznała, że choć zwiedziła kilka kontynentów, do Zgierza wcześniej nie dotarła. W odróżnieniu od pisarza Krzysztofa Vargi dodajmy. Do naszego miasta autor „Ostry i kamieni”

wrócił po pięciu latach. I nie stracił przekonania, że wciąż ma tu swoich fanów.

Mocno zapadła w pamięć rozmowa z aktorem Ireneuszem Czopem. Pozbawiona artystycznej pozy, szczerą, miało się wrażenie, że momentami intymna. Pan Ireneusz wspominał trudne dzieciństwo, mówił o wątpliwościach dotyczących wybranej drogi zawodowej, nie unikał tematu konfliktu między młodym a starszym pokoleniem artystów. Ostatnią tegoroczną odsłoną cyklu była wizyta reżysera Janusza Zaorskiego. Dzięki niemu poznaliśmy kulisy powstania wielu arcydzieł polskiego kina. Spotkania „Co za gość” organizuje od 2019 r. Wydział Promocji i Kultury UMZ, rozmowy odbywały się w bibliotece przy ul. Długiej oraz w Mieście Tkaczy. (jn)



Spotkanie z podróżniczką i dziennikarką Agnieszką Kołodziejską



Ireneusz Czop. Niezwykle szczerą rozmową, pozbawioną artystycznej pozy

Kultura

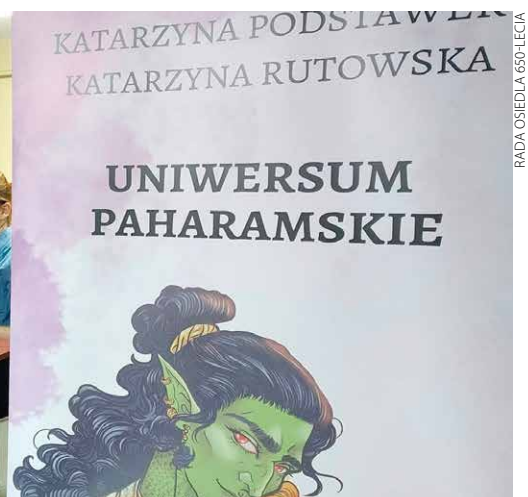
Pisarki na Osiedlu 650-lecia

Spotkania literackie w siedzibie rady osiedla – nie jest to częsty widok w naszym mieście. W listopadzie Osiedle 650-lecia odwiedziły autorki książki fantazy „Ucieczka Apsary” Katarzyna Podstawek i Katarzyna Rutowska. – *Spotkanie miało luźną atmosferę, była możliwość zadawania pytań, a nawet zdobycia autografu. Wszystko to miało na celu nie tylko promocję samej książki, ale i rozbudzenie czytelniczej pasji wśród mieszkańców* – relacjonują organizatorzy z Rady Osiedla 650-lecia.

W siedzibie rady przy ul. Parzęczewskiej 38b swoją książkę promowała wcześniej m.in. Iwona Klimczak. Planowane są tam również kreatywne warsztaty, podczas których dzieci będą pisały listy do św. Mikołaja. (jn)



Rozmowa z autorkami „Ucieczki Apsary”



AGNIESZKA ŚMIETANA



Może fortuna zatoczy się kołem i otworzy przed nami świetlaną przyszłość, obdarowując nas zdrowiem, szczęściem i miłością. Tego sobie życzymy. Życzymy też sobie zwykłej, jakże teraz potrzebnej ludzkiej życzliwości, dobrego słowa i zrozumienia. Czas Bożego Narodzenia to czas magiczny. Snujące się wokół głów świąteczne nutki, skrzące się światełka i magia świąt udziela się każdemu. Również biznes ulega temu jednemu w swoim rodzaju klimatowi. W tym okresie wiele firm bardziej uwrażliwia się na potrzeby swoich pracowników i klientów. Może to prowadzić do poprawienia atmosfery w miejscu pracy. Firmy często wykorzystują świąteczne motywy w swoich kampaniach reklamowych, co może przyciągać klientów i budować pozytywne skojarzenia z marką.

Święta to czas, kiedy firmy organizują spotkania integracyjne, co sprzyja budowaniu więzi między pracownikami oraz z klientami. Wiele organizacji angażuje się w działania na rzecz społeczności, co z kolei przyczynia się do budowania wizerunku firmy jako odpowiedzialnej społecznie. To czas podsumowań, oceny osiągnięć i wyzwań to może inspirować do lepszego planowania przyszłości. Te emocje mogą przyczynić się do ogólnego wzrostu morale w firmach oraz pozytywnie wpłynąć na ich wizerunek w oczach pracowników i klientów. To miłe, kiedy otacza nas atmosfera wzajemnego zrozumienia, kiedy nie towarzyszą nam złe emocje, kiedy wokół możemy liczyć na pomoc, a nie tylko krytykę najczęściej niepodpartą żadnymi faktami. Może warto złapać odrobinę oddechu, spojrzeć na świat przez pryzmat świątecznej magii i wdroić choć odrobinę tego dobra w naszą rzeczywistość. Może warto tworzyć więcej dobrych emocji, które wrócą do nas, tak jak wraca karma. Dobro, które czynimy, może przynieść pozytywne skutki, podczas gdy negatywne działania mogą wrócić do nas w formie problemów lub trudności. Ponośmy odpowiedzialność za swoje czyny i działania, żyjmy w zgodzie z prawdziwymi, szlachetnymi wartościami. Pamiętajmy, że każdy ma wpływ na otaczający świat, a nasze decyzje mogą kształtować nie tylko nasze życie, ale i życie innych. I tego życzyć wszystkim na święta i w nowym roku – refleksji nad swoimi czynami, a przy okazji zdrowia i niech to, co dobre, nie opuszcza nikogo.

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.

Niech magia świąt zostanie z nami na cały rok

Kolejny rok niemalże za nami. Kartki pozostałe w kalendarzu biednie wyglądają, kiedy zrywamy kolejną, zbliżając się nieuchronnie do końca roku. Wiemy już, co zostawiamy za sobą. To co przed nami jest wciąż zagadką. Jaki będzie ten Nowy Rok? Czy znów przyjdzie nam się mierzyć z kłopotami? Czy los rzuci kolejne wyzwania, którym musimy sprostać, wystawiając nas na kolejną próbę naszej cierpliwości, wytrzymałości, odporności? A może będzie tylko pięknie?



AKCJA ZIMA 2024-2025

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

DROGI GMINNE - JEZDNI

(na terenie miasta Zgierza)

DYSPOZYTOR:

tel. 601 321 500 **czynny całą dobę**
tel. 42 659 93 58 w godz. 6:00-16:00

w godzinach pracy Urzędu Miasta Zgierza:

MIĘSKIE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRZYKOSWEGO:
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 Zgierza)

tel. 42 716 22 97 w godz. 7:00-15:00
tel. 691 606 601 **czynny całą dobę**

DROGI WOJEWÓDZKIE

REJON DRÓG WOJEWÓDZKICH W ŁOWICZU:

DW 702 (ulice: Piątkowska, Rondo Kaczyńskiego)
dawny odcinek DK 91 (ulice: Armii Krajowej,
Łęczyska, Łódzka, Ozorkowska)

Dyżurne telefony:
tel. 46 837 57 42 • tel. 607 196 535

REJON DRÓG WOJEWÓDZKICH W PODDĘBICACH:

dawny odcinek DK 71 (ulice: Krótka, Sieradzka,
Aleksandrowska)

Dyżurny telefon:
tel. 63 288 80 09 • tel. 607 301 005

DROGI POWIATOWE

(ulice: Piłsudskiego, Szczawińska, Wiosny Ludów,
Konstantynowska, Rondo Sybiraków,
Galczyńskiego, Musierowicza, Kasprowicza,
Przemysłowa, Skargi, Parzęczewska do bloku nr 4,
Chelmska, Łągiewnicka (od Długiej do Chelmskiej),
Kuropatwińskiej, Targowa, Uroczą)

DYSPOZYTOR:

tel. 693 464 404
tel. 886 330 981

w godzinach pracy Urzędu Starostwa Powiatowego
w Zgierzu:

WYDZIAŁ DROGOWNICTWA:
tel. 42 288 82 20

DROGI KRAJOWE

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

GENERALNA DYREKCJA DRÓG KRAJOWYCH
I AUTOSTRAD

tel. 882 132 946

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

CENTRUM ZARZĄDZANIA RUCHEM
tel. 42 280 20 01



DR KAZIMIERZ KUBIAK



Bywa, że wyniki podsumowania nie dają powodów do satysfakcji. O wielu pomysłach i zobowiązaniach

zapomnieliśmy lub zrezygnowaliśmy z nich, znajdując dziesiątki prawdziwych lub wymyślonych powodów. W kolejny Nowy Rok składamy przed sobą i najbliższymi obietnice, że tym razem wykonamy „co do joty” nasze plany i pomysły.

No i tu powstaje pytanie, dlaczego jednym to się udaje, a innym nie? Przyjrzyjmy się naszym znajomym przedsiębiorcom, którzy zazwyczaj dotrzymują danego sobie słowa i udaje się im osiągnąć zaplanowane cele. Oczywiście, pomijamy tu wypadki losowe, gdy założonych celów nie udało się osiągnąć z przyczyn niezależnych.

Przedsiębiorcy, podejmując nowe działania dotyczące rozwoju firmy, zwykle wspomagają się biznesplanem, w którym określone są cele, metody postępowania, koszty i terminy realizacji poszczególnych zadań np. zakupu maszyn. Przedsiębiorcy, wskazując swoje cele, jednocześnie planują środki techniczne, kadrowe i finansowe niezbędne do wykonania zamierzonych zadań. Planowanie jest zresztą jedną z podstawowych funkcji zarządzania. Jest to proces podejmowania decyzji obejmujących przewidywanie warunków, w jakich będzie funkcjonować przedsiębiorstwo, kompetencji i zadań kadry oraz zespołu pracowników teraz i w przyszłości. Tak więc jest to rodzaj projektowania przyszłości wraz

Nowy Rok. Nowe pomysły i plany...

Gdy wkraczamy w Nowy Rok, zwykle mamy dużo pomysłów, planów i zobowiązań dotyczących planów niezrealizowanych w mijającym roku. Jest to także okazja do oceny realizacji złożonych przez siebie obietnic. Przyrzekamy sobie, że tym razem będzie inaczej (który to już raz), a obietnice dotyczą zarówno planowania przedsięwzięć biznesowych, jak i osobistych.

ze środkami zabezpieczającymi realizację pomysłu (R.L. Ackoff). A przecież dobry plan to połowa sukcesu! No dobrze, ale ktoś mógłby zapytać, czy powinniśmy tworzyć biznesplan dla każdego pomysłu, który chcemy zrealizować? Przecież większość z nas nie prowadzi własnego biznesu. To prawda. Ale wszyscy marzymy, coś sobie obiecujemy, stawiamy cele, które mają być drogą do życiowego sukcesu. Mogą to być takie cele, jak nauka obcego języka, podjęcie studiów, zmiana miejsca pracy czy zakup mieszkania. Pomarzyć dobra rzecz, ale jeszcze lepszym pomysłem jest zbudowanie planu, jak te marzenia przeobrazić w rzeczywistość. Dlatego zbudujmy taki osobisty plan, w którym znajdą się działania wzbogacające nasze życie. Plan ułatwi nam realizację przyjętych celów, pomoże we właściwym gospodarowaniu czasem oraz umożliwi godzenie codziennych obowiązków z realizowaniem podjętych wobec siebie zobowiązań. Zapisany wzmocni także naszą gotowość do działania i pewność siebie w chwilach zwątpienia we własne siły. Czytając plan,

mamy również okazję do weryfikacji naszej aktywności oraz definiowania kolejnych kroków w drodze do sukcesu. Dobrze skonstruowany i konsekwentnie realizowany plan jest także środkiem dopingującym w dążeniu do wprowadzania pozytywnych zmian w naszym życiu.

Nie rezygnujmy zatem ze swoich marzeń i planów. Niech

staną się one rzeczywistością. Starajmy się je wdrożyć, by nasze dokonania służyły nam, rodzinie, a może także lokalnej społeczności...

Korzystając z okazji, życzę wszystkim Czytelnikom i ich przyjaciółom spełnienia życiowych planów oraz wszystkiego, co najlepsze w nadchodzącym 2025 Nowym Roku. ●

R E K L A M A

**BANK
SPÓŁDZIELCZY
W ZGIERZU**

www.bszgierz.pl

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy, aby upłynęły w miłej, rodzinnej
atmosferze, a nowy rok przyniósł Państwu
wszelką pomyślność.*



MACIEJ RUBACHA



Trasa tramwaju była prosta jak drut. Łódź – Zgierz. W Łodzi kończyła się na placu Kościelnym, a w Zgierzu na Nowym

Rynku, czyli dzisiejszym placu Kilińskiego. Pierwotnie planowano, że linia dojedzie aż do Rynku Staromiejskiego. Niestety, negocjacje z lokalnymi władzami zakończyły się jak wiele rozmów o pieniądzach – brakiem porozumienia. Więc tramwaj zatrzymał się tam, gdzie mógł – na targowisku.

Luksusowy dyliżans jak kosmiczna rakietka

Tramwaj w tamtych czasach był czymś na miarę kosmicznej rakietki wiele lat później. Miał stalowe słupy z drutami, które ciągnęły prąd. Mijanki na rynku wyglądały jak z jakiegoś miasta przyszłości. Ludzie mówili, że to cud techniki. No bo jak inaczej nazwać pojazd, który jedzie i nie trzeba go poganiać batem?

Tramwaje w Zgierzu – jak koń na prąd podbił miasto

Dawno, dawno temu, a dokładniej 19 stycznia 1901 r. do Zgierza zajechał pierwszy tramwaj. Było to wydarzenie porównywalne do przybycia gwiazdy rocka... tylko że tamta była na szynach. Mieszkańcy patrzyli z zachwytem i lekkim niedowierzaniem. „To coś samo jedzie i nie potrzebuje koni?” – pytali. Tak, tramwaje przyjechały, by zostać. I jak się okazało, miały niezłe namieszać w życiu zgierskich obywateli.

Pierwsi pasażerowie korzystali z tramwaju, jakby to był luksusowy dyliżans. Panie w kapeluszach i długich sukniach zasiadały z dumą. Panowie sprawdzali zegarki, udając, że są bardzo zajęci. Podróż do Łodzi była jak mała wyprawa. Można było kupić na rynku kurę, wsiąść do tramwaju i po pół godzinie być w wielkim mieście.

Ale tramwaj to nie tylko wygoda. To także historie. Ktoś zasnął na przystanku, ktoś zgubił bilet, a ktoś inny przewziął swoim bagażem pół straganu. Mówiono nawet, że dzieciaki ze

Zgierza marzyły o przejażdżce tramwajem i nieraz kombinowały, jak zaoszczędzić na bilecie. W tamtych czasach w każdym wagonie był konduktor, który pilnował porządku.

Plac Kilińskiego szybko stał się centrum życia. Drewniana poczekalnia była miejscem plotek i żartów. W tamtych czasach tramwaje miały swój rytm, który dyktował codzienne życie miasta. Dzwonek tramwaju był sygnałem, że dzień pracy się kończy, i czas wracać do domu.

Zgierzanie pokochali tramwaje

Nawet jeśli czasem były awarie, a tory wydawały się zbyt wąskie na wszystkie sprawy, które chcieli załatwić w Łodzi. Ten pojazd na szynach zmienił miasto. Sprawił, że Zgierz nie był już tylko sennym miasteczkiem. Stał się częścią dużej aglomeracji, gdzie wszystko było na wyciągnięcie ręki.

Nie wszyscy wiedzą, że zgierska krańcówka tramwajowa na placu Kilińskiego ma swoje miejsce również w literaturze. Edward Stachura, znany poeta, buntownik i włóczęga, wspominał to miejsce w swoich rozważaniach. To właśnie tam, siedząc

na ławce i paląc papierosa, rozmyślał o ludziach, którzy powinni się spotkać – „ludziach tej samej konstelacji” – jak sam to ujął. Krańcówka tramwaju nr 45 była dla niego czymś więcej niż tylko punktem komunikacyjnym. Była miejscem symbolicznym, gdzie drogi różnych ludzi mogły się przeciąć w jednej chwili, jakby prowadzone jakąś tajemniczą siłą.

Dla Stachury zgierska pętla była swego rodzaju sceną życia – prostą, codzienną, a jednocześnie pełną nieoczekiwanych możliwości. Może dlatego, patrząc na sunące po torach tramwaje, widział nie tylko pojazdy, ale i ludzi, którzy – choć nieznajomi – byli połączeni jakąś niewidzialną nicią. To miejsce stało się dla niego inspiracją do refleksji o wspólnocie, samotności i spotkaniach, które zmieniają życie.

I tak oto tramwaje weszły w życie Zgierza z hukiem, dzwonkiem i stukotem kół. A Zgierzanie – no cóż – szybko nauczyli się, że podróż do Łodzi nigdy nie była tak ekscytująca. Co by nie mówić, tramwaje zrobiły ze Zgierza miasto na miarę nowoczesności. Na początku XX wieku to naprawdę był hit!

R E K L A M A

Jedyna taka Spółka w mieście!

Na zbliżające się Święta pragniemy złożyć życzenia przeżywania Bożego Narodzenia w zdrowiu, radości i ciepłej, rodzinnej atmosferze. Kolejny zaś Nowy Rok niech będzie czasem przede wszystkim pokoju, radości i współpracy.

Zarząd i pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o.





Postanawiać czy nie?

Oto jest pytanie

Noworoczne postanowienia to dla wielu tradycyjny zwyczaj końcówki każdego roku. Dla innych każdy moment jest dobry na podjęcie decyzji o jakiejś zmianie. A co na ten temat sądzą młodzi mieszkańcy Zgierza, pytał swoich rówieśników Franek Wasiak, radny Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza.

Jakie masz postanowienia noworoczne? Dlaczego, twoim zdaniem, ludzie je sobie stawiają?

Marcelina (15 lat, 21 LO w Łodzi): Nie mam żadnych postanowień noworocznych. Według mnie ludzie stawiają je sobie, bo potrzebują motywacji do działania.

Noemi (14 lat, SP 12): Nie mam, ale uważam, że ludzie potrzebują dokładnego punktu w czasie, żeby wstać i coś zrobić, dlatego mają postanowienia noworoczne. Według mnie jak ktoś chce coś zrobić, np. pójść na

siłownię i zacząć regularnie ćwiczyć, to powinien to zrobić teraz, a nie czekać na lepszą okazję.

Maciek (16 lat, SLO): Zdarza mi się mieć postanowienia noworoczne, bo to fajny moment, żeby zastanowić się, co chciałbym zmienić albo osiągnąć. Myślę, że ludzie je sobie stawiają, bo Nowy Rok daje wrażenie nowego początku.

Dlaczego tak często nie udaje nam się ich zrealizować i odkładamy je na następny rok?

Noemi: Jest dużo czynników, które nam przeszkadzają, np. choroba. Uważam, że gdybyśmy co roku zaczynali swoje postanowienia z dnia na dzień, byłoby łatwiej je zrealizować.

Marcelina: Często nie udaje nam się ich zrealizować i odkładamy je na następny rok, bo brak nam silnej woli i jesteśmy leniwi.

Maciek: Wydaje mi się, że często problemem jest brak konkretnego planu albo stawianie sobie zbyt dużych celów. Czasem też brakuje motywacji, może wsparcia najbliższych?

Jakiej rady można udzielić komuś, kto szybko rezygnuje z noworocznych postanowień?

Marcelina: Proponowałabym ustanawianie postanowień adekwatnych do swoich możliwości.

Noemi: Trzeba pomóc mu zrobić to teraz, a nie czekać do nowego roku. Jeżeli masz jakiś cel, to czemu nie zaczniesz go już wykonywać?

Maciek: Poradziłbym, żeby zacząć od małych kroków i nie być dla siebie zbyt surowym. Dobrze jest też zapisać swoje cele na jakiejś kartce lub tablicy. No i najważniejsze – jeśli raz się coś nie uda, to nie oznacza, że trzeba od razu rezygnować.



Młodzieżowa Rada Miasta Zgierza

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



Zamotane w nitkach: historia wyjątkowej grupy rękodzielniczej w Zgierzu

W świecie zdominowanym przez masową produkcję i szybkie tempo życia powrót do tradycyjnych technik rękodzielniczych nabiera nowego znaczenia. W Zgierzu działa grupa, która nie tylko ożywia dawne rzemiosło, ale także zacieśnia więzi społeczne. Mowa o Zamotankach – nieformalnej grupie miłośniczek szydełka, drutów i tkackich technik. Panie raz w miesiącu spotykają się w Pracowni Tkackiej w Muzeum Miasta Zgierza, aby wspólnie tworzyć, rozmawiać i dzielić się pasją.

EMILIA ANTOSZ



Pomysł na założenie grupy powstał naturalnie, z potrzeby serca i pod wpływem rozmów z mieszkańcami odwiedzającymi Pracownię Tkacką w Mieście Tkaczy. – Często zaglądali tu ludzie, pytając, co tu się dzieje.

Niektórzy mówili, że w Zgierzu brakuje przestrzeni do wspólnego robótkowania – wspomina inicjatorka Marta Rolicz. To te przypadkowe rozmowy zainspirowały ją do stworzenia grupy. Zaczęło się od warsztatów szydełkowych. Pierwsze spotkanie Zamotanek odbyło się latem, jeszcze bez oficjalnej nazwy. Od tego czasu grupa spotyka się regularnie – w pierwsze niedziele miesiąca w godzinach 11.00-14.00. – To spotkania otwarte, każda osoba, która ma ochotę, może do nas dołączyć – mówi organizatorka.

Nieformalnie, ale wspólnie

Grupa działa na zasadach pełnej swobody – bez składek, formalności czy wytycznych co do tematów spotkań. – Nie ma instruktora, nie są to lekcje. Każda robi to, co chce – jed-



Do swoich robótek Zamotanki wykorzystują resztki włóczek, stare materiały, a czasem na spotkania przynoszą zapomniane kłębuszki, które zalegały w szafach

ne szydełkują, inne dziergają na drutach, a są i takie, które próbują frywolitki – mówi Marta Rolicz.

W grupie przeważają kobiety. Są w różnym wieku – od dziewczynek po seniorki. Czasami przychodzą wnuczki razem z babcią, co dodaje spotkaniom międzypokoleniowego charakteru. – Zdarza się, że młodsza uczy starszą, co wzrusza i inspiruje – opowiada organizatorka. – Jedną z naszych starszych uczestniczek całe życie robiła na drutach, ale nigdy na szydełku. Przyszła, usiadła obok młodszej dziewczyny, która mogłaby być jej wnuczką, i ta młodsza ją uczyła. Takie sceny zdarzają się często. Spotkaniom towarzyszy ciepła, domowa atmosfera. Panie często przynoszą samodzielnie wypiekane ciasteczka, a rozmowy toczą się nie tylko o robótkach, ale też o życiu, remontach czy sąsiedzkich sprawach.

Od lokalnych działań po akcje społeczne

Zamotanki angażują się również w akcje społeczne. Jedną z pierwszych inicjatyw było przygotowanie drobnych, szydełkowych ozdób, które zostały rozmieszczone

w parku miejskim i innych częściach miasta. Znalazcy mogli zabrać te ozdoby do domu i cieszyć się nimi lub obdarować swoich bliskich. Innym ciekawym projektem było „ubranie” zgierskiego jeża, rzeźby znajdującej się przed Urzędem Miasta. Panie stworzyły dla niego czapkę i szalik, który powstał z kawałków dzierganych przez kilka osób. W przygotowaniu są kolejne działania, m.in. szydełkowanie rękawiczek, które zostaną przekazane osobom potrzebującym podczas miejskiej wigilii.

Grupa stale się rozwija, a uczestniczki mają coraz ambitniejsze plany. Choć obecnie skupiają się na niekomercyjnych projektach, myślą o stworzeniu stoiska podczas lokalnych jarmarków, by promować swoje prace i idee rękodzieła. – Niektóre panie jeszcze się wahają, ale wierzę, że wspólnie uda nam się stworzyć coś wyjątkowego – mówi Marta Rolicz.

Zamotanki to nie tylko grupa rękodzielnicza – to miejsce, gdzie rodzą się przyjaźnie, inspiracje i prawdziwa wspólnota. To dowód na to, że potrzeba bliskości i współpracy jest ponadczasowa, a rękodzieło może być nie tylko pasją, ale także sposobem na życie.



Po sukcesy pływają parami

Kilka lat temu Matylda i Marcelina Najbert zajęły się pływaniem jako jedną z wielu aktywności pozalekcyjnych. Dziś to zajęcie, któremu poświęcają każdą wolną chwilę. Może to dzięki sukcesom odnoszonym na zawodach, co motywuje je do dalszej, jeszcze cięższej pracy?

Dziewczyny zaczęły interesować się pływaniem dzięki koleżance, również znanej i opisywanej na łamach miesięcznika, młodej pływaczce Anastazji Żak.

Trenują codziennie. Tygodniowo mają dwa treningi „lądowe”, dwa razy idą na basen jeszcze przed lekcjami

To ona powiedziała bliźniaczkom o klubie sportowym (MUKS). Już pierwsze zawody przyniosły sukcesy, co było niezłym motywatorem do regularnego uprawiania tej dyscypliny. Prócz pływania próbowały jazdy konnej, jazdy na nartach, tańca, gimnastyki, śpiewu i gry na instrumentach. Jednak obowiązki szkolne sprawiły, że musiały zdecydować się na jedną z aktywności, więc pozostały... przy pływaniu.

Trenują codziennie. Tygodniowo mają dwa treningi „lądowe”, dwa razy idą na basen jeszcze przed lekcjami. Mimo wszystko nie są zmęczone. Wręcz przeciwnie – nawet po ciężkim obozie sportowym idą na basen już o 7.00 rano. Są jak w transie. – *Ostatnio miałyśmy kwalifikacje do kadry łódzkiej, podczas których musiałyśmy*

przepłynąć 16 basenów kraulem i 8 basenów stylem zmiennym. Nie znamy jeszcze wyników – mówią bliźniaczki. Pytane o ostatnie sukcesy wspominają niedawne zawody OMDO (Od Młodzika Do Olimpijczyka), w których Marcelina zdobyła drugie, a Matylda czwarte miejsce w konkurencji na 100 m stylem klasycznym. Mimo że nie zawsze stają na podium, zawsze odnotowują postępy i poprawę czasów. – W ogólnopolskiej klasyfikacji na ponad 400 zawodników w roczniku dziewczyn w stylu klasycznym Marcysia jest druga, a Matylda trzecia. Specjalizują się w pływaniu „żabką” i w stylu grzbietowym – chwali się Karina Najbert, mama dziewczynek.

Na pytanie o przyszłość nieśmiało mówią o kontynuacji kariery pływackiej, choć nie mają jeszcze na to szczegółowego planu.

To, czy dzieci pojadą na zawody, nie zależy wyłącznie od klubu. Dużą rolę odgrywają rodzice. – *Nam zależy, żeby jak najczęściej startowały. Widzimy w tym jakąś przyszłość, obserwujemy, jak dziewczyny się starają i ile dają z siebie. Widać, że chcą pływać i odnosić sukcesy – dodaje mama.*

Między siostrami nie ma rywalizacji. Na początku był płacz, gdy jedna zdobyła medal, a druga nie. Po trzech miesiącach sytuacja się odwracała. Nie można tu mówić o zazdrości, tylko raczej o smutku spowodowanym nieosiągnięciem zamierzonego celu. Na szczęście ten stan mija bardzo szybko, bo od razu pojawiają się kolejne wyzwania. A te rosną z każdym sezonem. – *O ile na początku pływanie było zabawą, tak teraz widzimy rywalizację, przeżywanie każdego zawodów i ambicje – mówi Kacper Najbert, tata pływaczek. Bliźniaczki pytane o wpływ uprawiania*



Matylda i Marcelina Najbert

sportu na ich rozwój podkreślają większą wytrzymałość, lepszą kondycję i sprawność fizyczną. Rodzice natomiast widzą, że dziewczyny stały się systematyczne, obowiązkowe i odpowiedzialne, co widać choćby po

tym, jak dbają o sprzęt. Wierzą, że jeżeli motywacja całej rodziny będzie wystarczająco duża, o Marcelinie i Matyldzie Najbert i o ich sukcesach usłyszymy jeszcze nie raz. Trzymamy kciuki! (mz)



Gwar rodzinnych rozmów,
zapach choinki, atmosfera
pojednania i radości.

Niech Święta Bożego
Narodzenia napetnią nasze
serca miłością i pokojem.

Niech Nowy Rok przyniesie
nadzieję na realizację
najambitniejszych planów.

W tym szczególnym czasie
życzymy spokoju, zdrowia,
spełnienia marzeń.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego
Nowego Roku!

Przewodniczący
Rady Miasta Zgierza
Łukasz Wróblewski

Prezydent
Miasta Zgierza
Przemysław Stanisławski

Święta w Białym Domu: Trump i jego podejście do bożonarodzeniowych tradycji

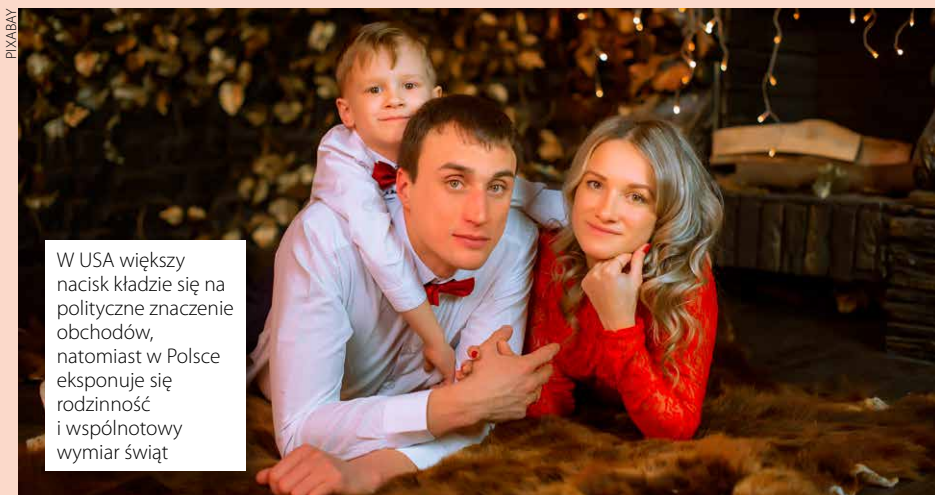
Święta Bożego Narodzenia są w Stanach Zjednoczonych jedną z najważniejszych tradycji narodowych, a sposób ich celebrowania w Białym Domu niezmiennie przyciąga uwagę społeczeństwa i mediów. Każdy prezydent USA nadaje świętom specyficzny charakter, który odzwierciedla jego podejście do wartości religijnych, rodzinnych i społecznych. W przypadku Donalda Trumpa jego świąteczne obchody były nie tylko wyrazem osobistych preferencji, ale także elementem szerszej polityki i symboliki.

SANDRA KRUSZYŃSKA



Podczas pierwszej kadencji prezydenckiej w latach 2017-2021, Trump podkreślił swoje przywiązanie do idei świąt obchodzonych w tradycyjny sposób. Każdego roku w Białym Domu pojawiały się ozdoby, które nawiązywały do klasycznych amerykańskich tradycji bożonarodzeniowych, a państwo Trump organizowali pełne przepychu i symboliki dekoracje. Na przykład w 2017 r. tematem przewodnim świątecznego wystroju był „The Gift of Christmas” (Dar Bożego Narodzenia), który miał podkreślać wartości, takie jak miłość, pokój i hojność. Ogromne choinki, girlandy, świece i tradycyjne ozdoby sprawiały, że wystrój był niezwykle efektowny i bogaty – w stylu bliskim Donaldowi Trumpowi. Użycie charakterystycznych kolorów i dużych dekoracji przyciągnęło wiele uwagi, a część obserwatorów zarzucała pierwszej damie, że wystrój jest zbyt teatralny. Niemniej jednak dla Trumpa kluczowe było przesłanie, że święta Bożego Narodzenia to czas, w którym Amerykanie mogą powrócić do swoich chrześcijańskich korzeni. Istotnym elementem było również podkreślenie, że Boże Narodzenie jest świętem, które w przestrzeni publicznej powinno być celebrowane otwarcie i z dumą. W kampaniach politycznych, a także w corocznych przemówieniach świątecznych, Trump mówił o „przywróceniu Bożego Narodzenia” do Ameryki, co miało być nawiązaniem do kontrowersji związanych z sekularyzacją przestrzeni publicznej, czyli z ograniczeniem roli religii w społeczeństwie. Wprowadzając do swojego przekazu wyrażenie „Merry Christmas,” D. Trump składał niejako deklarację o przywiązaniu do tradycyjnych wartości chrześcijańskich. To stanowisko kontrastowało z wcześniejszymi latami, kiedy w Białym Domu preferowano neutralne zwroty, jak „Happy Holidays” mające na celu szersze uwzględnienie różnorodności religijnej Amerykanów.

Świąteczne dekoracje w Białym Domu za prezydentury Trumpa były także okazją do wyrażenia jego politycznych przekonań. Na przykład w 2018 r. pojawiły się czerwone choinki, które wywołały szeroką dyskusję i wiele spekulacji, odwołując się do koloru symbolicznie związanego z Partią Republikańską, ale także wzbudzając kontrowersje



W USA większy nacisk kładzie się na polityczne znaczenie obchodów, natomiast w Polsce eksponuje się rodzinność i wspólnotowy wymiar świąt

swoim nietypowym wyglądem. Choć wystrój ten miał być artystycznym wyrazem, wielu komentatorów zauważyło, że nawet w kontekście świąt prezydentura zwracała uwagę na kwestie polityczne i ideologiczne, co było nieczęstym zabiegiem wśród prezydentów USA.

W Pałacu Prezydenckim w Polsce pod przewodnictwem Andrzeja Dudy Boże Narodzenie corocznie zyskuje oprawę podkreślającą znaczenie tradycji i polskich zwyczajów świątecznych. Prezydent wraz z pierwszą damą dbają o to, by święta w Pałacu były zbliżone do tych obchodzonych przez Polaków w całym kraju. Każdego roku budynek ozdobiony jest choinkami przystrojonymi w tradycyjne, polskie dekoracje, a wigilijna kolacja ma symboliczny charakter. Tradycyjnie prezydencka para organizuje akcje charytatywne i spotkania, na które zaprasza dzieci oraz osoby samotne i potrzebujące, co jest wyrazem solidarności i wsparcia społecznego. W świątecznych przemówieniach Andrzeja Dudy wyraźnie podkreślana jest duchowa strona Bożego Narodzenia nawiązująca do wartości chrześcijańskich, które są mocno zakorzenione w polskiej kulturze. W przeciwieństwie do Trumpa, który koncentrował się na temacie „odzyskania Bożego Narodzenia” w sferze publicznej, Andrzej Duda w swoich świątecznych wystąpieniach stawia raczej na podkreślenie wspólnotowego charakteru świąt i nawiązuje do idei jedności narodowej, szczególnie ważnej w kontekście polskiej historii i tożsamości.

W obu przypadkach święta Bożego Narodzenia są ważnym czasem dla pokazania

wartości, które przywódcy chcą podkreślić. Trump stawiał na tradycję w amerykańskim duchu, połączoną z religijnością i przesłaniem politycznym. Prezydent RP kładzie nacisk na znaczenie rodziny, solidarności i jedności, co odzwierciedla także specyficzny charakter polskiej kultury i religijności. Święta w rezydencjach obu przywódców pokazują, jak różne podejścia i style prowadzenia polityki mogą znaleźć wyraz nawet w tak pozornie neutralnej sferze, jak świąteczne dekoracje i obchody. Obydwa przywództwa starają się podtrzymywać ducha narodowego i tradycje, choć różnice w podejściu są wyraźne – w USA większy nacisk kładzie się na polityczne znaczenie obchodów, natomiast w Polsce eksponuje się rodzinność i wspólnotowy wymiar świąt. Sposób celebrowania świąt Bożego Narodzenia przez obydwu przywódców odzwierciedla różne wartości i oczekiwania społeczne, które mają głęboki wpływ na to, jak święta te są postrzegane przez ich rodaków i świat. W ten sposób każde święta w Białym Domu i Pałacu Prezydenckim w Polsce są nie tylko momentem świętowania, ale też symbolicznym wydarzeniem, które w pewnym stopniu kształtuje sposób postrzegania przywódców przez ich narody.

Sandra Kruszyńska

– kulturoznawczyni, pasjonatka podróży, fotografka z zamiłowaniem. Rodowita zgierzanka, której serce mocniej bije podczas zwiedzania świata. Autorka bloga <https://lifewewillremember.com>



JOANNA DELBAR



Jeżeli więc cokolwiek szwankuje w naszym życiu teraz, warto nieco cofnąć się w czasie i dokładnie przeanalizować swoje decyzje i dobrane do nich zasoby. Dziś pokażę to na przykładzie zarządzania stresem.

Pewnie każdy z nas chciałby iść przez życie, nie doświadczając stresu. A co, jeśli w 92 procentach sami ten stres wytwarzamy? Skoro zarządzanie stresem jest dbaniem o zasoby, to przyjrzyjmy się im dokładniej.

Przykładowo, organizm doświadcza stresu fizycznego po intensywnym treningu lub wyczerpującej pracy w ogrodzie. Doświadczamy bólu, zakwasów. Wiemy, że jutro będzie ciężko, że potrzebujemy dnia przerwy, aby organizm wrócił do normy. Dlaczego? Bo w tym momencie nastąpiło wyczerpanie zasobów, a najlepszą opcją do ich zregenerowania jest fizyczny odpoczynek i brak intensywnego ruchu.

Sytuacja komplikuje się nieco przy stresie psychicznym, bo nie czujemy go w tak wyraźny sposób, w jaki odczuwamy ból fizyczny. Natomiast mechanizm jest absolutnie ten sam. Przez jakiś czas dochodzi do rozładowania naszych zasobów w obszarach mających wpływ na naszą odporność psychiczną. I tu też każdy ma inne możliwości. Niektórzy potrafią zrobić 100 pompek i dopiero wtedy odczuwają zmęczenie, a niektórzy jęczą już po pięciu. W przypadku stresu

Każdy z nas jest prezesem w firmie „Moje życie”

Czy wiesz, że codziennie w sposób nieświadomy zarządzasz swoim życiem? Zarządzanie to bowiem ogólny zakres działań i decyzji odnoszący się do zasobów, ludzi i kapitału. Dobre zarządzanie to takie, w którym widać efekty w stawianych sobie celach społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych itp.

psychicznego niektórzy mogą udźwignąć więcej, a niektórzy mniej.

Zarządzanie stresem polega głównie na budowaniu samoświadomości: jak długo mogę pracować bez przerwy, jak wiele zadań mogę wykonywać w tym samym czasie, w jakim środowisku mogę przebywać, lubię pracować wśród ludzi czy wolę sam? W jaki sposób podchodzę do życiowych strat, przeciwności, relacji z ludźmi itp. Na tej podstawie możemy określić swoje naturalne zasoby. To właśnie dzięki samoobserwacji, czyli tzw. mindfulness możemy określić, jak dużą pojemność ma nasza bateria w określonych sytuacjach. Które z tych sytuacji powodują, że moja energia zużywa się szybciej, a które mnie ładują?

Drugim elementem jest zarządzanie zasobami, takimi jak dieta, ilość wypitej wody, sen, ruch. Niewłaściwe zarządzanie tymi obszarami może bardzo szybko doprowadzić zarówno do stresu fizycznego, jak i psychicznego.

Zanim więc uznamy, że za mój stres ponosi odpowiedzialność szef, partner, dzieci, sąsiad itp. zapytajmy siebie bardzo uczciwie, kto stoi za decyzjami, które doprowadziły do tego, jakiego mam szefa, partnera, sąsiada. To my zarządzamy własnym życiem i zasobami. Obserwujmy nasze wybory i zastanówmy się, czy akceptujemy konsekwencje tych wyborów. W końcu one są naprawdę nasze.

Potem warto pomyśleć, czy każdy z tych wyborów był dobrze przeanalizowany pod kątem zasobów. Możemy naprawdę doświadczać mniej stresu, o ile nie będziemy brać na siebie obowiązków pozbawiających nas zasobów. Dbajmy o nie, przeliczajmy, a zauważymy zdecydowaną poprawę w zarządzaniu swoim życiem. ●

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

A to ciekawe

Pokolenie Z: dlaczego młodzi nie chcą być menadżerami?

Wchodzące na rynek pracy pokolenie Z (urodzeni po 1995 r.) coraz częściej unika stanowisk menadżerskich średniego szczebla tradycyjnie uznawanych za symbol kariery i stabilizacji. Przez młodych ludzi stanowiska te kojarzone są z dużą odpowiedzialnością, presją i ograniczeniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

RENATA KAROLEWSKA



Tymczasem jak pokazują badania przeprowadzone przez Deloitte*, aż 46 procent przedstawicieli pokolenia Z priorytetowo traktuje work-life balance. To skutek obserwacji rodziców, którzy budowali swoje

kariery zawodowe kosztem zdrowia i życia rodzinnego. I te właśnie doświadczenia w połączeniu z presją społeczną i rosnącymi wymaganiami zawodowymi, wykształciły w młodych ludziach niechęć do powielania takiego modelu życia. Pandemia COVID-19 dodatkowo uwypukliła znaczenie zdrowia psychicznego i elastyczności w pracy,



wzmacniając jednocześnie potrzebę redefinicji kariery zawodowej.

Dla ludzi z pokolenia X oraz Baby Boomers kariera miała jasno wytyczone etapy, a stanowisko menadżera było symbolem sukcesu. Tymczasem pokolenie Z wychowane w erze dynamicznego rozwoju technologii wybiera bardziej elastyczne formy pracy, takie jak freelancing, startupy czy projekty zgodne z ich pasjami. W hierarchicznych strukturach młodzi nie czują się komfortowo. Preferują pracę w środowiskach współpracy, a nie sztywnego zarządzania.

Brak zainteresowania stanowiskami menadżerskimi będzie miał oczywiście swoje skutki w przyszłości. Starsi menadżerowie będą zmuszeni dłużej utrzymywać swoje stanowiska, co może powodować stagnację. Jednak niechęć młodych do tradycyjnych struktur ma również swoje zalety. Promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz dbanie o zdrowie psychiczne może poprawić kulturę pracy. Firmy, chcąc przyciągnąć talenty, będą musiały dostosować się do oczekiwań, wprowadzając elastyczność, pracę zdalną i lepsze wsparcie dla pracowników. Młodzi, unikając wypalenia zawodowego, będą mogli również lepiej skupić się na kreatywności i innowacyjności, co jest kluczowe w dynamicznie zmieniającym się świecie pracy. A jak będzie? Czas pokaże. ●

* Deloitte, „Global 2023 Gen Z and Millennial Survey”.

Ghosting, czyli znikanie bez pożegnania

Ghosting to termin, który ostatnio robi karierę, przewijając się w rozmowach i licznych artykułach poświęconych relacjom międzyludzkim. Co to takiego?

RENATA KAROLEWSKA



Jest to sytuacja polegająca na nagłym zerwaniu kontaktu z drugą osobą, bez słowa wyjaśnienia. Nazwa pochodzi od angielskiego słowa „ghost”, czyli duch. I doskonale oddaje sytuację, w której jedna ze stron staje się dla drugiej niewidzialna, znikając z jej życia. Ghosting może wystąpić w różnych relacjach, od znajomości towarzyskich po związki romantyczne. Najczęściej obserwujemy je w kontekście kontaktów online.

Skąd ten ghosting?

Korzenie ghostingu wiążą się z rozwojem mediów społecznościowych, w tym również aplika-

cji randkowych. Komunikacja zdalna sprawia, że relacje międzyludzkie zmieniają jakość, stają się bardziej przelotne i powierzchowne, a anonimowość oraz brak bezpośrednich interakcji ułatwiają wycofanie się z relacji bez żadnych konsekwencji. Psychologowie, tacy jak dr Tara Collins, wskazują, że ghosting to strategia unikania trudnych rozmów czy konfliktów, wynikająca z poczucia dyskomfortu lub braku dojrzałości emocjonalnej.

Who is who?

Ghosterzy często unikają konfrontacji oraz odpowiedzialności emocjonalnej. To ludzie, którzy czują się niekomfortowo w trudnych rozmowach lub mają inne problemy w komunikacji. Według dr Gili Fredman z St. Mary's College of Maryland osoby te często wy-

kazują skłonność do unikania konfliktów oraz preferują ucieczkę zamiast konfrontacji z problemem. Ghosting jest dla nich automatycznym rozwiązaniem – ucieczką od niekomfortowej sytuacji. Często nie zdają sobie oni sprawy z konsekwencji, jakie ich zachowania niosą dla drugiej strony.

Ich „ofiary” z kolei często nie mają narzędzi do rozpoznania sytuacji, nadchodzącej życiowej burzy. Są to bowiem głównie młodzi dorośli i młodzież. Zagrożenie wzmacnia fakt, że to właśnie oni najintensywniej korzystają z mediów społecznościowych i aplikacji randkowych. I właśnie takie osoby dopiero budujące swoją tożsamość i szukające potwierdzenia w relacjach, mogą przeżywać ghosting szczególnie dotkliwie. Wśród zagrożonych są także osoby wrażliwe emocjonalnie lub przechodzące przez trudne momenty w życiu.

Zewnętrznych śladów brak

Ghosting najczęściej pozostawia u ofiary głębokie ślady emocjonalne, prowadzi do obniżonej samooceny, poczucia odrzucenia, a nawet depresji. Dla wielu osób, szczególnie tych, które zaangażowały się emocjonalnie w relację, nagłe milczenie partnera czy przyjaciela jest bolesnym doświadczeniem. Badania wykazały również, że ghosting wpływa na zdrowie psychiczne równie intensywnie, co inne formy przemocy emocjonalnej, prowadząc do lęku i izolacji.

Jak się bronić przed ghostingiem?

Niestety, nie ma rozwiązania, które skutecznie uchroni nas przed ghostingiem. Można co najwyżej rozmawiać o tym, co pomaga w zminimalizowaniu jego skutków. Na pewno jest to poczucie własnej wartości i niezależność swojego szczęścia od akceptacji innych. Pomocna okazuje się również umiejętność jasnego komunikowania emocji. Psychologowie podkre-



Ghosting to ucieczka od relacji, rozstanie bez słowa wyjaśnienia

ślają też wartość wsparcia, które możemy dostać od przyjaciół i bliskich. Ważne jest także budowanie relacji opartych na wzajemnym szacunku i szczerości – takie relacje są mniej podatne na ghosting.

Choć ghosting stał się już elementem współczesnych relacji, kluczowe jest zrozumienie, że czyjeś zniknięcie nie świadczy o naszej wartości, a raczej o niedojrzałości po drugiej stronie. Ważne, by takie doświadczenia nie definiowały nas samych. Zdecydowanie lepiej skupić się na budowaniu zdrowych, stabilnych relacji z ludźmi, którzy potrafią nas docenić.

WODKAN
ZGIERZ

Życzymy Państwu,
aby nadchodzące Święta Bożego Narodzenia były niezapomnianym czasem wytchnienia, spędzonym bez pośpiechu i trosk wśród Rodziny i Przyjaciół, aby przyniosły spokój i ciepło ludzkich serc, a nadchodzący Nowy Rok dał nadzieję, dostatek oraz spełnienie marzeń.

Wszystkim Klientom i Mieszkańcom Zgierza w imieniu Pracowników i własnym przekazuje Zarząd

„Wodociągi i Kanalizacja - Zgierz” Sp. z o.o.

MKP Boruta mistrzem jesieni, Mateusz Misiak królem strzelców

Z jednej strony wszystko na to wskazywało, z drugiej – miło, że się spełniło. Zespół MKP Boruta Zgierz chce jak najszybciej opuścić łódzką klasę okręgową, więc już rundę jesienną kończy na pozycji lidera. Bez porażki, z jednym remisem i z aż czternastoma zwycięstwami. W listopadzie piłkarze z ul. Wschodniej wygrali 4:0 z GKS Ksawerów, 10:1 z Victorią Rąbień i 9:1 z Iskrą Dobroń. Dzięki takim występom zgierzanie mają najlepszy

przybierze na sile. KAS Konstantynów, który remisując w Zgierzu, jako jedyny odebrał Borucie punkty, wystąpił z pięcioma obrońcami, czterema pomocnikami i jednym napastnikiem. – *Wielu rywali stawiało na skomasowaną obronę i ewentualny szybki kontratak* – tłumaczy Łukasz Wijata. – *Musimy w rundzie rewanżowej skuteczniej wypracowane sytuacje zamieniać na bramki, szczególnie w pierwszej połowie. Gdy strzelamy szybko, mecze kończą się wysokim*

wynikiem zwycięskim, jeśli nie, wkrada się nerwowość.

W ramach przygotowań Boruta zmierzy się z kilkoma zespołami czwartoligowymi, m.in. ze Zjednoczonymi Stryków i ŁKS III Łódź. Druga ze zgierskich drużyn w okręgowce – RBT Włókniarz Zgierz zajmuje dziesiąte miejsce z pięcioma zwycięstwami, jednym remisem i dziewięcioma porażkami na koncie. Klubowi z ul. Musierowicza poświęcimy artykuł w kolejnym wydaniu. (jn)

Musimy w rundzie rewanżowej skuteczniej wypracowane sytuacje zamieniać na bramki, szczególnie w pierwszej połowie

bilans bramkowy w lidze (66:6). Koronę króla strzelców rundy jesiennej założył Mateusz Misiak z Boruty (19 goli), tytuł wicekróla przypadł jego zespołowemu koledze Patrykowi Pietrasiakowi (18). W bramce pewnie broni Artur Krysiak. Gracz, który wzmocnił klub w tym sezonie, w przeszłości przez 12 lat występował na Wyspach. – *Artur prezentuje duże umiejętności na linii i na przedpolu, jednocześnie jest wsparciem dla obrońców, sporo podpowiada, potrafi komunikować się z zespołem* – przekonuje trener Łukasz Wijata.

Pozycja mistrza jesieni cieszy, choć wiadomo, że do awansu jeszcze daleko. Kolejne drużyny w tabeli Włókniarz Pabianice i Stal Głowno mają tylko kilka punktów mniej. A i rywale ustawiają się na Borutę mocno defensywnie – ta tendencja wiosną



JAKUB NIEDZIELA

Najsukuteczniejsi strzelcy Boruty. Patryk Pietrasiak w środku (ciemna koszulka) i Mateusz Misiak (po prawej)

STARY MŁYN

REPERTUAR KINA

grudzień 2024

1 grudnia - niedziela	10:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 12:00 Anora (napisy PL, dramat/komedja), 139 min.
3 grudnia - wtorek	20:15 Dawid Podsiadło. Dokumentalnie (PL, biograficzny/koncert)
5 grudnia - czwartek	15:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 17:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 19:00 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min.
6 grudnia - piątek	15:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 17:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 19:00 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min.
7 grudnia - sobota	13:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 15:00 Prawdziwy ból (napisy PL, dramat/komedja), 90 min. 17:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 19:00 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min.
8 grudnia - niedziela	10:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 12:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 14:00 Prawdziwy ból (napisy PL, dramat/komedja), 90 min. 16:00 André Rieu. Srebrno-złoty koncert gwiazdkowy 19:15 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min.
10 grudnia - wtorek	18:30 Sanah na stadionach (PL, biograficzny/koncert), 105 min.
12 grudnia - czwartek	15:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 17:00 Prawdziwy ból (napisy PL, dramat/komedja), 90 min. 19:00 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min.
13 grudnia - piątek	15:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 17:00 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min. 19:30 Prawdziwy ból (napisy PL, dramat/komedja), 90 min.
14 grudnia - sobota	13:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 15:00 Sanah na stadionach (PL, biograficzny/koncert), 105 min. 17:00 Prawdziwy ból (napisy PL, dramat/komedja), 90 min. 19:00 Gladiator II (napisy PL, dramat historyczny), 148 min.
15 grudnia - niedziela	10:00 Vaiana 2 (Dubbing PL, animacja / familijny, 100 min. 12:00 Prawdziwy ból (napisy PL, dramat/komedja), 90 min.
16 grudnia - poniedziałek - kino konesera	12:00 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min.
19 grudnia - czwartek	16:30 Minghun (PL, dramat), 90 min. 18:10 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min. 20:00 Listy do M. Pożegnania i powroty (PL, komedia), 123 min.
20 grudnia - piątek	13:00 Minghun (PL, dramat), 90 min. 15:00 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 17:15 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 19:30 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min.
21 grudnia - sobota	11:30 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 13:45 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min. 15:45 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 18:00 André Rieu. Srebrno-złoty koncert gwiazdkowy
22 grudnia - niedziela	13:00 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 15:15 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min. 17:15 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 19:30 Minghun (PL, dramat), 90 min.
26 grudnia - czwartek	13:00 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 15:15 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min. 17:15 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 19:30 Minghun (PL, dramat), 90 min.
27 grudnia - piątek	13:00 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 15:15 Minghun (PL, dramat), 90 min. 17:15 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 19:30 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min.
28 grudnia - sobota	13:00 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 15:15 Simona Kossak (PL, biograficzny/dramat), 100 min. 17:15 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 19:30 Minghun (PL, dramat), 90 min.
29 grudnia - niedziela	12:30 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 14:45 Mufasa: Król Lew (dubbing PL, animacja/familijny), 118 min. 17:00 André Rieu. Srebrno-złoty koncert gwiazdkowy

bilety.starymlynzgzierz.pl

Facebook: facebook.com/kinowstarymlyn

SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE

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

Bilet normalny – 21 zł
 Bilet student / senior – 19 zł
 Bilet ulgowy – 17 zł
 Bilet czwartkowy – 17 zł
 Bilet dla OZiN (rownież opiekun) – 13 zł
 kino konesera – 11 zł

André Rieu – 40 zł / 35 zł (z ZKM/ZKS)
 Dawid Podsiadło. Dokumentalnie – 30 zł
 Sanah na stadionach – 30 zł

Trzydzieści lat Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego

Bez większego rozgłosu obchodzony będzie w tym roku jubileusz zgierskich zapaśników. Jednak w najlepszym możliwym stylu, czyli podczas imprezy sportowej łączącej przeszłość z przyszłością. Poświęconej nieżyjącemu zawodnikowi ZTA i jednocześnie promującej nowe talenty zapaśnicze. Memoriałowi Marcina Kurpińskiego (14.12.2024, hala MOSiR) towarzyszyć będzie wręczenie wyróżnień z okazji 30-lecia Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego.

JAKUB NIEDZIELA



Oczywiście historia zgierskich zapaśników nie rozpoczęła się w 1994 r. Wystarczy rzut oka na publikacje internetowe czy spacer po korytarzach MOSiR, by przekonać się, że już w latach 60. i 70. ubiegłego wieku

zapaśnicy Boruty reprezentowali Polskę na igrzyskach olimpijskich. Jednak wraz z przemianami ustrojowymi gigant przemysłu chemicznego ZPB Boruta zaczął podupadać. Jednym z objawów kryzysu było wycofywanie się producenta barwników ze wspierania wielosekcyjnego klubu sportowego. Z szyldem Boruty pożegnali się piłkarze, pożegnali też zapaśnicy. W 1994 r. oficjalnie powołano do życia Zgierskie Towarzystwo Atletyczne.

Sprawa honoru

– Skontaktował się ze mną Władek Kozłowski, ówczesny trener, a w przeszłości znakomity zawodnik. Tłumaczył, że istnieje konieczność kontynuacji zapaśników w naszym mieście, że to właściwie sprawa honoru zgierskiego sportu – wspomina Grzegorz Maciński, były prezes ZTA. – Zebrała się wtedy grupa ludzi dobrej woli. Ja, wspomniany Władek Kozłowski, Marian Filipowicz, wspierali nas uczniowie „Staszica” trenujący zapasy jeszcze w „Borucie”: Rafał Majchrzak i Jakub Filipowicz. Nazwę Zgierskie Towarzystwo Atletyczne wymyśliliśmy wspólnie, nie było jednego autora.

Pierwszym prezesem ZTA został Jan Podgórski. Ciekawostką jest, że w skład zarządu wszedł także... ks. Andrzej Chmielewski. Związany wówczas z parafią Matki Bożej Dobrej Rady na Nowym Mieście, pracujący jako nauczyciel religii w „Staszicu”. Klub ZTA posiadał spory potencjał ludzki – trenerów i zapaśników pamiętających Borutę, gorzej było z infrastrukturą. – Hala zapaśnicza? Weszliśmy na spaloną ziemię – opowiada Grzegorz Maciński. – Na początku lat 90. działała tam szwalnia, zastaliśmy powyrwane kontakty, potłuczone sanitariaty, szczątki mat zapaśniczych. Pod tym względem zaczynaliśmy od zera.

Tysiąc dzieciaków

Dzisiejsza hala zapaśnicza przy ul. Wschodniej jest przykładem nowoczesnego obiektu. Miejsce treningu zapaśników oddzielono



Drużyna ZTA podczas Mistrzostw Polski Młodzików (2022)

ścianą od hali luczniczej, poprawiono stan sanitariatów, skompletowano siłownię, uruchomiono saunę. Obiekt od kilku lat nosi imię olimpijczyka Lesława Kroppa. Słynny zapaśnik był członkiem sztabu szkoleniowego ZTA. Na początku lat dwutysięcznych prezesem klubu został Paweł Królewski, jego poprzednikami na tym stanowisku byli: wspomniany już Jan Podgórski, Grzegorz Maciński oraz Henryk Tomczak. Przez trzydzieści lat działalności zapasy w klubie trenowało około tysiąca dzieciaków. Na początku pozyskiwanie młodzieży ułatwiał fakt, że zawodnicy ZTA Jakub Filipowicz i Rafał Majchrzak zostali pedagogami w lokalnych podstawówkach. – Jako nauczyciel WF w SP5 ściągnąłem do klasy i do klubu Marcina Majkę, pozyskaliśmy też Kacpra Krasę, Karola Wolińskiego czy walczącego do dziś Mateusza Pędzickiego – mówi Rafał Majchrzak. – W szkole na Osiedlu 650-lecia działał klub UKS Dwunastka, stamtąd do ZTA przyszli Dawid Romanowicz i Mateusz Nejman.

Medal olimpijski

Do najważniejszych wydarzeń organizowanych przez ZTA należą Mistrzostwa Świa-

ta Kadetów i Kadetek z 1999 r., międzynarodowy mecz Polska-USA z 2000 roku oraz Mistrzostwa Polski seniorów organizowane na dużej hali MOSiR w 2015 i 2016 r. Potęgą na skalę krajową, a właściwie i światową, była sekcja zapaśników Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego. Największą w tym zasługą trenera Mariana Filipowicza, który przez pewien czas szkolił kadrę narodową zapaśniczek. Agnieszka Wieszczyk-Kordus jako pierwsza w historii reprezentując zgierski klub, wywalczyła medal olimpijski (brąz na IO w Pekinie w 2008 roku). Roksana Zasina jest brązową medalistką Mistrzostw Świata (Paryż 2017), Mistrzynią Europy (Tbilisi 2013) i uczestniczką igrzysk w Tokio w 2021 roku. Trudno zliczyć wszystkie tytuły mistrzostw Polski zdobyte w ciągu trzech dekad przez zapaśników ZTA. W mijającym roku było ich około trzydziestu. Z pewnością ta liczba powiększy się po grudniowym Memoriale Marcina Kurpińskiego. Podczas imprezy część współtwórców ZTA zostanie wyróżniona medalem „Zasłużony dla Zgierskiego Sportu”.



Kot na Spitsbergenie

Na przestrzeni mijającego roku odbyło się wiele wystaw, wykładów i aukcji na rzecz kotów. Sama brałam w nich czynny udział, a w mojej bibliotece przybyło kilka nowych, kocich książek. Ale to przecież kropla w morzu wszystkich działań o Kocie i dla Kota! Otaczają nas one ze wszystkich stron, a o wielu nawet nie mamy kociego pojęcia.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



Media nagłaśniają Światowy Dzień Zwierząt i Światowy Dzień Kota. Mówi się wówczas dużo o naszych czworonogach, ale też opracowuje ustawy i prawa mające chronić je przed złymi, i delikatnie mówiąc, nieświadomymi ludźmi. Poza tym działają związki, organizacje, fundacje, kluby i stowarzyszenia. Związują się grupy tematyczne, blogi i całe portale społecznościowe. Istnieją schroniska, przytuliska, hotele tudzież domy tymczasowe. Pracują lecznice, kliniki i ambulatoria.

Kocie potrzeby zaspokajają ogromny i różnorodny przemysł, poczynając od wytwarzania karmy i medykamentów, poprzez artykuły higieniczne, po dostosowaną do wieku edukację i rozrywkę... Dla ich opiekunów powstają pisma, magazyny i poradniki. Niektóre nawet programowo nie odwracają kota ogonem (sic!).

Tak więc na własny użytek wysnułam hipotezę, że lądujący na naszej planecie Kosmita – jako pierwszy dźwięk, usłyszałby Miauu.

A tymczasem co mnie spotyka? Siedzę sobie przed sztalugą, szlifuję wibrysy mojej Leśnej Norweskiej modelki, wprowadzając ostatnie korekty pastelowego hołdu dla jej



urody. Perłową bielą podziwiam jej awangardową kryzę wokół szyi i dopieszczęm zadziorne tufki na szczytach uszu. Pochłonięta pracą, niezbyt uważnie wychwytyuję fragmenty audycji radiowej o wyspach na Morzu Arktycznym. Lodowce... noce polarne... stacje badawcze... psie zaprzęgi... I nagle dociera do mnie prawdziwie mroźną informacją: Na Spitsbergenie nie ma kotów. Znieruchomiałam. Nieomal kredka wypadła mi z ręki! Jak to? Czy to możliwe, że gdzieś na Ziemi jest takie miejsce? Taka biała Kocia Plama?

Otóż tak! Na terytorium całego archipelagu Svalbard, w tym na jego największej, najbardziej na północ wysuniętej wyspie Spitsbergen panuje zakaz przywożenia kotów z bardzo prozaicznego powodu: zagrożenie wścieklizną, którą mogą przenosić lisy. No cóż, z kotem na Spitsbergen wstęp wzbroniony!

Jednak zupełnie nie potrafię zrozumieć, jak można przeżyć Zimę bez Kota, a co dopiero Zimę Polarną!

Dziękuję. Na razie tam się nie wybieram. ●

Anna Kopec-Twardowska,
malarka i projektantka.
Inicjatorka wielu wystaw,
akcji i działań artystycznych.

Autorka felietonów o kotach, ziołach i sztuce.
fb: Art.Gallery Anna Kopec-Twardowska

Kinowy Zgierz

Życia jak w filmie!

MICHAŁ FALK



Ostatni repertuar tego roku okazał się zaskakująco mocny. Z jednej strony długo oczekiwane premiery, a z drugiej zaległości z listopada. Wciąż gramy „Vaianę 2” – animację, która zaliczyła właśnie

największe otwarcie w historii polskiego kina i według licznych komentarzy – po biła sukces pierwszej części. Na początku miesiąca łączymy wielki kinowy przebój ze świetną, amerykańsko-polską propozycją. „Gladiator II” miał przede wszystkim dać widzom to, czego oczekiwali: wielkie widowisko z ogromnym budżetem, który widać w każdej scenie. W przeciwień-

stwie do „Prawdziwego bólu”, który bazuje na prostych, ale wymownych środkach. Jest w tym amerykańskim bólu coś szczególnego, co sprawia, że trudno się oprzeć o oparcie fotela podczas seansu. Wracamy również do naszych rodzimych produkcji i proponujemy „Simonę Kossak” i „Minghuna” w zestawie z animacją „Mufasa: Król Lew”. Udało nam się po drodze również zorganizować muzyczne pokazy specjalne i szczególnie polecamy „Sana na stadionach”, bo na pozostałe wydarzenia już sprzedają się bilety. I właśnie za to chcielibyśmy wam podziękować. Za frekwencję, ale też za sugestie, rozmowy i uczestnictwo w projektach edukacyjnych. Życzymy wam mocnych repertuarów na przyszły rok, prawdziwych emocji w kinie i w ogóle, życia jak w filmie!



Wielkie święto muzyki reformacyjnej u Luteranów

Listopad to czas, gdy Parafia Ewangelicko-Augsburska Opatrzności Bożej w Zgierzu zaprasza na „Koncert Reformacyjny” – wyjątkowe wydarzenie, które przynosi słuchaczy w świat duchowej refleksji i muzycznej harmonii. To nie tylko okazja do uczczenia historii Reformacji, ale także do odkrycia jej kluczowej roli w kształtowaniu życia wspólnoty i kultury muzycznej. Tegoroczny koncert miał szczególny wymiar, ponieważ zbiegł się z jubileuszem 200-lecia obecności społeczności ewangelickiej w Zgierzu. To piękne świadectwo trwałości tradycji i wspólnoty. W programie wystąpiły dwa znakomite chóry: Ewangelicki Chór „Concordia” ze Zgierza pod batutą Magdaleny Szymańskiej oraz Chór Parafii Ewangelicko-Augsburskiej Świętego Mateusza w Łodzi prowadzony przez Annę Maksiuę i Adama Świdarskiego. Towarzyszyli im uzdolnieni instrumentalniści: organista Robert Grabowski i flecista Radosław Orawski. Publiczność mogła usłyszeć przepiękne utwory, takie jak: „Pochwal mój duch”, „Wy jesteście solą” czy „Panie, przychodź dziś”. Wieczór zakończyły ciepłe podziękowania dla liderek chóru „Concordia”: Janiny Undas, która przez lata prowadziła zespół oraz jej następczyni Magdaleny Szymańskiej. (ea)



W koncercie wystąpiły dwa chóry kościołów ewangelicko-augsburskich: ze Zgierza i z Łodzi

Kultura czytania

Zgierskie księgarnie (3)

Kończymy cykl dotyczący miejsc, gdzie można nie tylko kupić książkę, ale i o niej porozmawiać. Zdążyliśmy zajrzeć do księgarni „Z prawdziwego zdarzenia” (Gałczyńskiego 30a) i „Pana Tadeusza” (Długa 55). Na naszej liście pozostały punkty wchodzące w skład sieci „Korob”. W Zgierzu znajdziemy je w pasażu handlowym przy ul. Gałczyńskiego 40 oraz w Galerii Zgierskiej.

Kierowniczką sklepu/księgarni „Korob” przy ul. Gałczyńskiego jest pani Sylwia Tengosz. Dobrze jest, gdy praca łączy się z hobby – i to jest chyba ten przypadek... – *Po prostu lubię książki. Swoją przygodę z literaturą zaczęłam w wieku 12 lat. zaczytywałam się w Stephenie Kingu czy Grahamie Mastertonie – opowiada pani Sylwia. – Moim ulubionym gatunkiem są kryminały. Im krwawsze, tym lepsze (śmiech). Uczestniczy w spotkaniach literackich, byłam m.in. na rozmowie w zgierskiej bibliotece z Wojciechem Chmielarem. Często klienci pytają o radę, przychodzą do mnie porozmawiać o książkach.*

Co najchętniej kupują zgierzanie w sieci „Korob”? Gdy zaczyna się rok szkolny oczy-

wicie podręczniki, niezależnie od sezonu – kryminały i książki dedykowane młodszemu pokoleniu. Np. „Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai” Martina Widmarka czy serie dla dzieci Wydawnictwa Literatura. Popularna jest także literatura young adult w typie „Rodziny Monet”. Klienci szukają też książek, o których mówi się w gazetach czy w Internecie. – *Gdy „Chłopki” otrzymały nagrodę Empiku, przełożyło się to na sprzedaż – mówi Sylwia Tengosz. – Poszukiwane są też polskie autorki, które może nie zgarniają literackich wyróżnień, ale wydają bestsellerowe książki. Mówię o powieściach Katarzyny Michalak czy psychologicznych podręcznikach Katarzyny Miller. Czytelnicy czekają również na kolejne pozycje Remigiusza Mroza. Mało popularna jest poezja. Sprzedałam ostatnio piękne wydanie zebranych wierszy Szymborskiej, ale była to książka sprowadzona na zamówienie.*

Na koniec optymistyczny akcent – pracujący w księgarni zauważają, że młode pokolenie chętnie sięga po papierowe książki. Pięknie wydane, pachnące drukiem, dobrze wyglądające jako serie ustawione na domowym regale. Może więc nie wszystko stracone... (jn)



Sylwia Tengosz, kierowniczka punktu przy ul. Gałczyńskiego 40

Black World. Wejdz do świata ciemności

Jak wyglądałby dzień, gdyby wzrok przestał być naszym głównym zmysłem? Czy potrafimy wyobrazić sobie życie w całkowitej ciemności? Odpowiedzi na te pytania znajdziemy w wyjątkowym miejscu w Łodzi – Black World – Niewidzialnej Wystawie – Muzeum Ciemności, które zaprasza na jedyną w swoim rodzaju podróż sensoryczną.

EMILIA ANTOSZ



Black World to miejsce, które w wyjątkowy sposób łączy edukację, empatię i zmysłowe doświadczenia. W specjalnie zaprojektowanych pomieszczeniach o powierzchni 100 m² odwiedzający prowadzeni

przez niewidomych przewodników poruszają się w całkowitej ciemności. W tym niezwykłym świecie wzrok traci swoje dominujące znaczenie, a jego rolę przejmują pozostałe zmysły, które pozwalają na nowo odkrywać otaczającą nas rzeczywistość. Wszak zmysł wzroku nie jest jedynym narzędziem poznania. Słuch, dotyk, węch i smak stają się kluczowe, a każda czynność, którą w normalnym życiu wykonujemy automatycznie, staje się wyzwaniem. Podczas wizyty w Black World goście uczą się, jak poruszać się w przestrzeni bez użycia wzroku. Zadania, takie jak odnalezienie klucza w ciemności czy rozpoznawanie przedmiotów z wyłączną pomocą dotyku, stają się fascynującymi doświadczeniami, które zmieniają perspektywę patrzenia na codzienne czynności. Dzięki niewidomym przewodnikom odwiedzający mogą nauczyć się nawigować po przestrzeni przy użyciu innych zmysłów i zdobyć wiedzę na temat wyzwań, przed którymi stoją osoby niewidome w swoim codziennym życiu.

Atrakcje w Muzeum Ciemności

Muzeum Ciemności znajduje się w samym sercu Łodzi, przy placu Wolności 5. Wystawa jest otwarta od poniedziałku do soboty, a bilety można zakupić zarówno online, jak i bezpośrednio na miejscu. Muzeum oferuje różnorodne atrakcje, które pozwalają na przeżycie niezapomnianych chwil w całkowitej ciemności: „Zwiedzanie w ciemności” – pełne emocji i refleksji doświadczenie prowadzone przez doświadczonych, niewidomych przewodników, którzy pomagają gościom odkrywać świat bez wzroku. To doskonała okazja, by na własnej skórze poczuć, jak to jest poruszać się w przestrzeni, w której wzrok traci znaczenie. Muzeum organizuje także „Warsztaty integracyjne i sensoryczne” – w ich czasie uczestnicy mają szansę wykonywać zadania aktywujące różne zmysły, ćwiczyć wyobraźnię oraz rozwijać

ARCHIWUM BLACK WORLD



Black World – Niewidzialna Wystawa – Muzeum Ciemności to miejsce, które zmienia sposób patrzenia na świat

jać umiejętności orientacji w ciemności. Warsztaty pomagają lepiej zrozumieć, jak zmysły współdziałają i jak wiele można dostrzec, nie używając wzroku. Do wyboru są również zajęcia artystyczne, takie jak „Sztuka w ciemno”, gdzie tworzenie dzieł odbywa się bez użycia wzroku. To wyzwanie pozwalało z kolei odkryć zupełnie nowe pokłady kreatywności i uczy, jak sztuka może być doświadczeniem dotykowym i emocjonalnym.

Dlaczego warto odwiedzić Black World?

Black World to coś więcej niż tylko zwykła atrakcja turystyczna – to prawdziwa lekcja życia. Podczas warsztatów, które są dostosowane do różnych grup wiekowych, od dzieci, przez młodzież, po dorosłych – można na własnej skórze sprawdzić, jak żyją osoby niewidome, jakie wyzwania stawiają przed nimi codzienne czynności i dowiedzieć się, jak poradziłibyśmy sobie w świecie, gdzie wzrok nie jest podstawowym narzędziem percepcji. Tego rodzaju doświadczenie z pewnością buduje większą tolerancję i zrozumienie,



ucząc, jak ważne jest docenianie różnorodności i wspieranie osób z różnymi dysfunkcjami. Ciemność w Black World staje się metaforą codziennych trudności, z którymi muszą zmagać się osoby niewidome. Dzięki temu odwiedzający mogą nie tylko poczuć empatię, ale także na chwilę stać się częścią tego świata. Wizyta w Black World to niezapomniane przeżycie, które zmienia sposób postrzegania świata. To z całą pewnością doskonała okazja, by skonfrontować się ze swoimi własnymi ograniczeniami i stereotypami, a także odkryć, jak wielką moc mają zmysły, które na co dzień są często ignorowane. W tym miejscu dostajemy też możliwość rozwoju osobistego i refleksji nad własnym życiem oraz nad tym, jak patrzymy na innych. ●

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Na kwasy tłuszczowe omega-3 składają się m.in. kwas ALA, EPA i DHA. Niedobory tych dwóch ostatnich i słaba konwersja z ALA do EPA i DHA przekłada się na pogorszenie naszego zdrowia i powoduje konieczność ich dostarczenia z zewnątrz w większych ilościach.

ALA – kwas pierwotny

Kwas alfa-linolenowy (ALA) jest tłuszczem pochodzenia roślinnego. W dużych ilościach znajdziemy go w siemieniu lnianym i orzechach włoskich, a także w nasionach chia, czyli szalwii hiszpańskiej. Przy dobrze skomponowanej diecie raczej nie ma problemu z dostarczeniem potrzebnej dawki. Choć w organizmie ALA przekształca się w pozostałe kwasy omega-3, czyli EPA i DHA, co oznacza, że może być ich prekursorem, to konwersja jest na tyle słaba, że konieczne wydaje się dodatkowe pozyskiwanie pozostałych kwasów.

Kwas ALA ma ważne dla zdrowia właściwości: wpływa na pracę układu odpornościowego, chroni układ sercowo-naczyniowy, poprawia profil lipidowy – reguluje metabolizm tłuszczów w organizmie, zmniejsza poziom CRP – redukuje stany zapalne. Jednak jest niewystarczający – potrzebne są nam pozostałe tłuszcze składowe omegi-3, czyli EPA i DHA. Oba te kwasy mają bardzo istotny wpływ na mózg i układ nerwowy (oprócz licznych innych właściwości wymienionych w poprzednim artykule).

DHA i EPA dla mózgu

Kwas DHA jest tu niezwykle istotny, bo stanowi bardzo ważny składnik strukturalny tkanki nerwowej. Przyczynia się do polepszenia ukrwienia mózgu i przepływu bodźców nerwowych. Co więcej, poprawie może ulec działanie neuroprzekazników serotoniny oraz dopaminy, czyli związków, które są

Omega-3

– uzdrawiający tłuszcz (cz. 2)

Ryby nie są obecnie bezpiecznym źródłem kwasów omega-3. Z kolei suplementy z olejem rybim mają za niskie dawki, by działały terapeutycznie. Rozwiązaniem może być olej z alg.

odpowiedzialne przede wszystkim za dobre samopoczucie. Działanie DHA jest zbliżone do działania leków, które stabilizują nastroj i są wykorzystywane w leczeniu zaburzeń dwubiegunowych. Ponieważ poziom kwasu DHA w mózgu maleje wraz z wiekiem, należy uzupełniać jego niedobory, co może zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby Alzheimera oraz demencji. Duże badania wykazały, że można zapobiec nawet do 3/4 wszystkich demencji przy dobrej podaży omegi-3 (demencja nie pojawi się. Jednak, gdy już się pojawi, można wtedy spowolnić jej postęp).

Choć stężenie DHA w mózgu jest 250-300 razy większe niż EPA, to jak wykazała metaanaliza z 2019 r., właśnie EPA ma największy wpływ na zmniejszanie objawów depresji ze wszystkich kwasów omega-3.

Z badań wynika, że niedobór DHA we wczesnym okresie życia jest związany z trudnościami w uczeniu się, ADHD, agresywną wrogością. Jednak według badań naukowych to kwas EPA stosowany samodzielnie u dzieci może osłabiać objawy ADHD, poprawiając koncentrację i czujność. Podawanie bowiem dzieciom samego DHA nie przynosiło oczekiwanej poprawy, nie miało też wpływu na funkcje poznawcze u dzieci zdrowych; uzyskiwano podniesienie stężenia DHA w surowicy krwi, ale nie otrzymy-

wano poprawy klinicznej. Z kolei podawanie DHA w połączeniu z innymi kwasami tłuszczowymi dawało niewielką poprawę. Natomiast czyste EPA dawało widoczną poprawę. Stąd niektórzy zalecają w pierwszej fazie uzupełniania niedoboru omegi-3 stosowanie czystego EPA, a dopiero potem obydwu form (EPA i DHA razem).

DHA i EPA – obrona immunologiczna

Obydwa kwasy odgrywają ważną rolę w obronie immunologicznej: dostarczają podstawowych składników budulcowych dla tzw. substancji rozpuszczających zapalenie, zwanych również resolwinami. Sprzyjają one rozpadowi reakcji zapalnych, np. w wyniku zakażeń mikrobiologicznych lub wirusowych.

Zapalenie to reakcja obronna organizmu na szkodliwy bodziec. Celem zapalenia jest wyeliminowanie szkodliwych bodźców. Ponadto zniszczona i uszkodzona tkanka ma być zregenerowana – tymczasowy stan zapalny jest więc funkcją niezbędną do przeżycia. Konieczne jest jednak zarówno wywołanie procesu zapalnego, jak i jego ustąpienie. Oba procesy muszą być precyzyjnie regulowane przez układ odpornościowy. Jak widać, mają tu do spełnienia swą funkcję prozapalne kwasy tłuszczowe omega-6; pro-



Algi rosnące w morzach i oceanach są przebogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3

blem polega jedynie na tym, że mamy ich za dużo w stosunku do omegi-3, co narusza prozdrowotną równowagę.

Niedobór omegi-3 okazuje się silniejszym czynnikiem ryzyka przypadków kardiologicznych niż wysoki cholesterol czy palenie papierosów – przy dobrej podaży tych kwasów ataki serca są o połowę rzadsze. Podobnie jest w przypadku nowotworów – przy odpowiednim poziomie omegi-3 jest od 1/3 do 2/3 mniej przypadków raka piersi.

Źródła DHA i EPA – ryby?

Tłuste ryby, w tym szczególnie łosoś, są polecane jako dobre źródło kwasów tłuszczowych omegi-3. Przy polskich zaleceniach 250 mg kwasów omegi-3 wystarczyłoby jeść taką rybę raz w tygodniu. Ale tu pojawiają się aż trzy problemy.

Po pierwsze, polskie zalecenia ilościowe 250 mg dziennie są inne niż europejskie. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) podaje, że dopiero spożycie na poziomie 2-4 g dziennie daje pożądane efekty terapeutyczne. Ponad 2000 badań nad kwasami tłuszczowymi wykazało, że średnio potrzebna jest dzienna dawka ponad 2 g kwasów omegi-3, aby podnieść ich poziom w organizmie (w przypadku przyjmowania silnych antykoagulantów należy czynić to w porozumieniu z lekarzem).

Po drugie, ryby, szczególnie te tłuste, są obecnie rezerwuarem toksyn. Najgorzej wypadają hodowlany łosoś, w którym naukowcy znaleźli nie tylko pestycydy, antybiotyki i hormony wzrostu, ale też: olej hydrauliczny, rtęć, radioaktywny stront z Czarnobyla i Fukushima, dioksyny, lakier, bromowe substancje ognioochronne, zarazki chorobotwórcze. Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska ryby mogą zawierać nawet dziewięć milionów razy więcej polichlorowanych bifenyli (PCB) niż brudna woda, w której żyją.

Po trzecie, łosoś hodowlany prawie nie zawiera kwasów tłuszczowych omegi-3, natomiast ma prozapalne kwasy omegi-6, bowiem w hodowlach ryby karmi się paszami, głównie sojowymi, bogatymi w kwasy omegi-6. Naturalnie żyjące ryby pozyskują kwasy omegi-3, zjadając bogate w nie mikroalgi.

Najbogatsze źródło - algi

Najbogatszym na świecie źródłem kwasów tłuszczowych omegi-3 są mikroalgi rosnące w oceanach i morzach. Ryby – i to tylko dzikie – są drugim źródłem, a nie pierwszym, bowiem nie wytwarzają same kwasów omegi-3, a pozyskują je z pokarmu, z alg. Algi zawierają ALA, EPA i DHA, a zawartość tych kwasów zależy od gatunku. Wraz z odkryciem alg schizochytrium, bogatej w kwasy omegi-3, głównie DHA, pojawiła się możliwość zdrowej suplementacji – olej z alg.

Jeśli jednak ktoś zdecyduje się na suplementowanie kwasów omegi-3 z oleju rybiego, powinien poszukać preparatu stabilizowanego polifenolami dla zachowania wartości, oraz destylowanego metodą molekularną, usuwającą toksyny.

Stachuriadowe zmagania zakończone

Trzeci weekend listopada w zgierskim MOK jest najbardziej poetyckim weekendem w roku. Nie inaczej było tym razem. W tym czasie odbywała się bowiem popularna Stachuriada, która obejmowała Konkurs Jednego Wiersza, Konkurs Piosenki Poetyckiej, a także wydarzenia towarzyszące. Gwiazdą pierwszego dnia festiwalu była Elżbieta Adamiak.

Założenia organizatorów są od lat niezmiennie. Chodzi zawsze o spotkanie ludzi poezji: piszących, śpiewających, ale również ich miłośników, z ciekawością zasiadających na widowni, oczekujących wzniosłych przeżyć, które pozostawią w nich emocjonalny ślad.

Pierwszy dzień przyciągnął poetów, którzy postanowili podzielić się swoją twórczością na scenie Starego Młyna, przy okazji poddając się ocenie nie tylko licznie zgromadzonej publiczności, ale i jurorów. W tym gronie zasiedli: Joanna Chachula – poetka, recenzentka, animatorka kultury, Piotr Grobliński – poeta, recenzent, wydawca i Kamil Wojciechowski – poeta, redaktor. Po wysłuchaniu 19 prezentacji zdecydowano o przyznaniu: pierwszej nagrody Weronice Jaśmin, autorce wiersza „Śmieć”, dru-

giej – Zuzannie Stefańskiej, autorce wiersza „Trzy oddechy”, trzeciej – Kacprowi Płusie, autorowi wiersza „Płonąca żyrafa”. Jury przyznało również równorzędne wyróżnienia. Ciekawym wydarzeniem tego wieczoru były te towarzyszące – niezwykle ciepło przyjęte widowisko słowno-muzyczne pt. „Dwie twarze Tuwima” w wykonaniu Zgierskiej Sceny Klasyki działającej pod kierunkiem Anny Paszkowskiej oraz recital Elżbiety Adamiak pt. „Trwaj chwilo, trwaj”. Koncert znanej szeroko bardki przywołał w słuchaczach wiele emocji i wspomnień, szczególnie wśród uczestników, którzy pamiętają piosenki z jej repertuaru z obozów wędrownych i spotkań studenckich.

Drugi dzień festiwalu poświęcony był poezji śpiewanej. Na scenie pojawiło się 14 wykonawców, których oceniali: Agnieszka Kowalska-Owczarek – wokalistka, kompozytorka, trenerka głosu, Ada Rusinkiewicz – wokalistka, autorka tekstów, kompozytorka, singer-songwriterka, trenerka wokalnych technik ekstremalnych oraz Kamil Wojciechowski. Tu nagrody trafiły do Antoniny Witkosz (I miejsce), Artura Szczesnego (II miejsce) i Aleksandry Walczykiewicz (III miejsce). (mz)

LECH BACZYŃSKI



Laureaci i jurorzy pierwszego dnia Stachuriady



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Pozostaniemy jednak na Ziemi. Przed nami jeszcze wiele pięknych, wartych odwiedzenia miejsc.

Kanion rzeki Colca uchodził do niedawna za najgłębszy na świecie. Na dodatek za odkrywców tego kanionu uważani są polscy kajakarze z Krakowa: Jerzy Majcherczyk, Piotr Chmieliński, Stefan Danielski, Krzysztof Kraśniewski, Andrzej Piętowski, Zbigniew Bzdak i Jacek Bogucki, którzy w maju i czerwcu 1981 r. pokonali po raz pierwszy ponad 100 km rwącej rzeki. Ruszamy z zamiarem zejścia w dół kanionu. Na miejscu okazuje się, że jest to nasz drugi, wielki zawód. Sam wąwóz (jeśli widziało się te na zachodzie USA) nie powala pięknem. Na dodatek zejście prowadzi przez zamieszkałe wioski, co zdecydowanie pomniejsza poczucie dzikości i niedostępności. Jadąc wzdłuż kanionu, zatrzymujemy się co jakiś czas, wypatrując kondorów. Mamy szczęście. Choć najlepszy moment na oglądanie tych majestatycznych ptaków, to wczesny poranek, nam udaje się wielokrotnie dojrzeć ich przepiękne sylwetki szybujące pomiędzy górami.

Docieramy do Cabanaconde, gdzie w specjalnie wybudowanym muzeum-piramidzie odwiedzamy Juanitę. Ta pierwsza odnaleziona mumia kobieca licząca ponad 500 lat (tylko pięćset?) być może była świadkiem wizyt kosmitów...

Odwiedzamy Arequipa, gdzie przyszedł na świat Mario Vargas Llosa, peruwiański pisarz, dziennikarz i polityk oraz laureat Nagrody Nobla w dziedzinie literatury w 2010 r. To wystarczający argument, aby odwiedzić to miasto. Przemierzając ulice starówki, odnajdujemy podobny klimat jak w Cusco czy w innych kolonialnych miastach. Jednak tutaj udaje nam się wziąć udział w niezwyklej inscenizacji Drogi Krzyżowej. We wszystkich scenach udział biorą ludzie, a przejęty bólem Chrystus rozcią-



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Czy jesteśmy sami w kosmosie?

Małpa, pajak, wieloryb, lama, pies, jaszczurka i jeszcze wiele innych stworów powstałych w formie geoglifów*. Na płaskowyżu w okolicach Nasca od dawna przyciąga uwagę naukowców i zwykłych poszukiwaczy sensacji. W jaki sposób i po co setki lat temu stworzono ogromne płaskorzeźby widziane w całości tylko z nieba? Czy, jak chce autor „Wspomnień z przyszłości” szwajcarski pisarz Erich von Däniken, stworzyły je pozaziemskie cywilizacje? A jeśli tak, to znaczy, że przeżyliśmy wizytę kosmitów i nie jesteśmy sami we wszechświecie.

gnięty na krzyżu, naprawdę robi ogromne wrażenie.

Przed nami niesamowita, ale długa, bo prawie 600-kilometrowa droga do Nasca. Opuszczamy Andy i udajemy się na wybrzeże. Co chwilę zmieniają się krajobrazy. Jakby księżycowe? Raczej jest to obraz różnych planet: raz Księżyc, innym razem Marsa. Zastanawiamy się, czy kosmici czuli się tutaj jak w domu? Kilkanaście godzin jazdy jest męczące, ale zapadający zmrok stwarza dodatkowe niebezpieczeństwa. Zatrzymujemy się w Yuaca, miejscowości słynącej z upraw oliwek. Gospodary „Leo” to wspaniały rodzinny pensjonacik. Właścicielka poza gościnnie pokazuje nam z dumą swój ogród i całą okolicę. Wręcza owoce na drogę.

Około 30 km przed Nasca docieramy do przedkolumbijskiego Necropolis de Chachilla. Nieużywane od setek lat cmentarzysko odkryte zostało w 1920 r., stając się niestety łatwym łupem dla grobowych rabusiów. Wymurowane z palonej na słońcu

cegły komory grobowe ukazują zawinięte w grube tkaniny mumie siedzące w pozycji embrionalnej. W jednym grobie znajdują się nieraz dwa lub trzy ciała otoczone przedmiotami codziennego użytku. Tak jakby życie trwało... Właśnie to miejsce zainspirowało twórców przygód słynnego Indiany Jonesa, którzy umieścili tutaj sceny z filmu „Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki”.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



BEATA I DARIUSZ CLAPOWIE



Na parkingu w Nasca po dokonaniu opłaty wpadamy w objęcia menadżera linii lotniczych. W hali odlotów robimy krótkie rozeznanie w cenach i dokonujemy zakupu najkorzystniejszej opcji. Nasz niewielki samolot zabiera 6 osób plus dwóch pilotów. Po chwili unosimy się w powietrzu i obserwujemy niezwykle dzieła z perspektywy lecącego ptaka. Wrażenie piorunujące. Wszystkie zoomorficzne kształty, o których czytaliśmy i oglądaliśmy na ilustracjach, są pod nami! Do tego wspaniałe otoczenie gór i wąwozów. Na koniec „jaszczurka” z przeciętym pasmem drogi ogonem. Obok wybudowana przy drodze wieża dająca namiastkę widoków z lotu ptaka.

Dalej, przy tej samej drodze odwiedzamy otoczone geoglifami Muzeum Marii Rieche. Złożony z kilku pomieszczeń drewniany domek przybliżył nam zarówno niezwykłą postać kobiety, która większość życia poświęciła badaniom ogromnych rysunków na ziemi, jak i samych geoglifów. Czas i metoda powstania tajemniczych znaków powoli przestają być tajemnicą. Niewątpliwie były one dziełem rąk ludzkich. Co do ich znaczenia wciąż trwają dysputy. Czy zatem jesteśmy sami w kosmosie? Być może nie, ale trudno szukać potwierdzenia tej tezy w Nasca. ●

* Rysunki, figury, wzory na ziemi sporych rozmiarów, często osiągające ponad 4 metry – przyp. red.



BEATA I DARIUSZ CLAPOWIE

Mydlenie oczu

GRZEGORZ IGNATOWSKI



Spotykamy się niekiedy z opinią, że w okresie przedświątecznym handlowcy próbują nabić w butelkę rzesze klientów. Tymczasem Thomas Erikson w książce „Otoczeni przez kłamców” powiada, że żyjemy w świecie, w którym zaufanie kupujących do sprzedawców jest najważniejsze, a uczciwość stanowi duże moralne wyzwanie dla kupców. Krótko mówiąc, straganiarze nie są pospolitymi oszustami. Książka Eriksona, szwedzkiego pisarza i psychologa komunikacji społecznej, w dogłębny sposób analizuje zjawisko kłamstwa. Analizy autora są proste i łatwe w odbiorze, pełne porównań i dobrych metafor. Autor wyjaśnia, z jakiego powodu ludzie kłamią. Przy czym nie bagatelizuje drobnych kłamstw wypowiedzianych bezmyślnie do znajomych, powtarzanych niejako z uprzejmości. A zatem ludzie wywracają kota ogonem, aby zyskać akceptację, zapewnić sobie władzę lub bronić się przed niepożądanymi konsekwencjami. Za ilustrację obrony przed niepotrzebnymi skutkami może posłużyć pospolita sytuacja rodzinna. Dziecko zbiło ceniony przez rodziców, drogi i niepowtarzalny wazon. Chcąc uniknąć kary, nasza pociecha zrzuci winę na kota. W sytuacji zawodowej może to być silny podmuch wiatru. Ludzie oszukują siebie nawzajem, aby chronić lub podtrzymać dobre stosunki z bliskimi. Jako przykład Szwed prezentuje prostą rozmowę dwóch przyjaciółek. Jedna z nich nie chcąc pójść na wspólną kolację, tłumaczy się zatem natłokiem prac zawodowych. W książce kłamczucha powiada, że ma dokuczliwy młyn w pracy. Oczywiście, ludzie także łżą, aby zapewnić sobie przeróżne korzyści. Za przykład posłużyła Szwedowi tym razem rozmowa kwalifikacyjna, w trakcie której kandydat na intratne stanowisko zachwala swoje kompetencje. Naturalnie Erikson ostrzega, że w zderzeniu z rzeczywistością, kiedy trzeba będzie wykazać się owymi umiejętnościami, może zrobić się niewesoło. Ludzie opowiadają bajki, aby uniknąć niezręcznych sytuacji, chociażby wówczas, gdy nie możemy przypomnieć sobie imienia dawno niewidzianego znajomego. W trakcie rozmowy przekonujemy go, jak doskonale wygląda. Dodajemy, że wcale i wcale nie zmienił się od ostatniego spotkania. Rozważania o towarzyszących ludziom niemal od urodzenia kłamstwach prze-

PONAJ 5 MILIONÓW KSIĄZEK THOMASA ERIKSONA SPRZEDANYCH NA ŚWIECIE

Thomas Erikson

OTOCZENI PRZEZ KŁAMCÓW

Jak zdemaskować oszustów i samemu mówić prawdę



WIELKA LITERA

platane są ciekawymi opowiadaniem o największych łgarzach w dziejach ludzkości, jak to o cudem ocalałej z rzezi córce ostatniego cara Rosji. Bliżej nieznaną kobietą usiłowała w 1920 r. popełnić samobójstwo, rzucając się do berlińskiego kanału. Po uratowaniu milczała jak głaz przez dwa lata. Nagle oznajmiła, że jest cudem uratowaną córką zamordowanego Mikołaja II. Z biegiem lat wzrastała liczba osób, które były przekonane, że mamy do czynienia z autentyczną rosyjską arystokratką. W końcu, dzięki co bardziej dociekliwym dalszym członkom carskiej rodziny, kłamstwo zostało zdemaskowane. Rzekomą potomkinią była Franciszka Szankowska, uboga pracownica berlińskiej fabryki. Nie przeszkodziło to jednak przebiegłej oszustce pojawić się po kilku latach za oceanem, w Nowym Jorku. Udało jej się wmówić zamożnym ludziom, że przyjechała do Stanów Zjednoczonych, aby nastawić szczękę zmasakrowaną przez bestialskich bolszewików. Mieszkała w ekskluzywnych hotelach, pojawiała się na wystawnych kolacjach. Ogólnie, wykorzystywała naiwność amerykańskiego establishmentu. Nie demaskujemy już kłamców i ich przeróżnych łgarstw. Poczytajmy jednak, co według Eriksona daje mówienie prawdy. Szwed przypomina nam, że mówiąc prawdę, okazujemy szacunek sobie i innym. ●

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.

Zatem czy nagradzanie jest naganne?

DARIUSZ SPANIALSKI



Odpowiedź na pytanie postawione w tytule może być, paradoksalnie, twierdząca. Dzieje się tak wówczas, gdy nagroda staje się rutynowym aktem noszącym znamiona zapłaty, gdy dziecko już wie, że

dostanie ekwiwalent poprzedzony magicznym: „jeżeli”. W praktyce wygląda to tak: „Dostaniesz na bilet do kina, jeżeli posprzątasz pokój”. A dalszy scenariusz to: „Jeżeli zdasz egzamin, to kupię ci motor”, a jeżeli...

W późniejszych latach nasze dziecko już jeździ na wykłady swoim samochodem, ale – jak się często zdarza – nie jest zintegrowane ze środowiskiem, a nawet z rodziną, bo nie jest nauczone tolerancji, nie jest w stanie bezinteresownie oddać się żadnemu działaniu. Doskonale za to umie docenić wartość pieniądza i potrafi „mieć”. W konsekwencji bywa samotnikiem, chociaż nawet bogatym.



Przekupstwo zatem czyni szkodę, bo nie wywołuje u dziecka potrzeby podejmowania starań bycia uczynnym, a sama satysfakcja z zaspokojenia oczekiwań rodziców już nie wystarcza, oczekuje bowiem ono wymiernych korzyści. W ten sposób uczy się robić tylko to, co jemu się opłaca, a nie to, co słuszne.

Jednak to nagrody stanowią istotne źródło motywacji do działania, a najbardziej skuteczną nagrodą jest pochwała, ale wy-

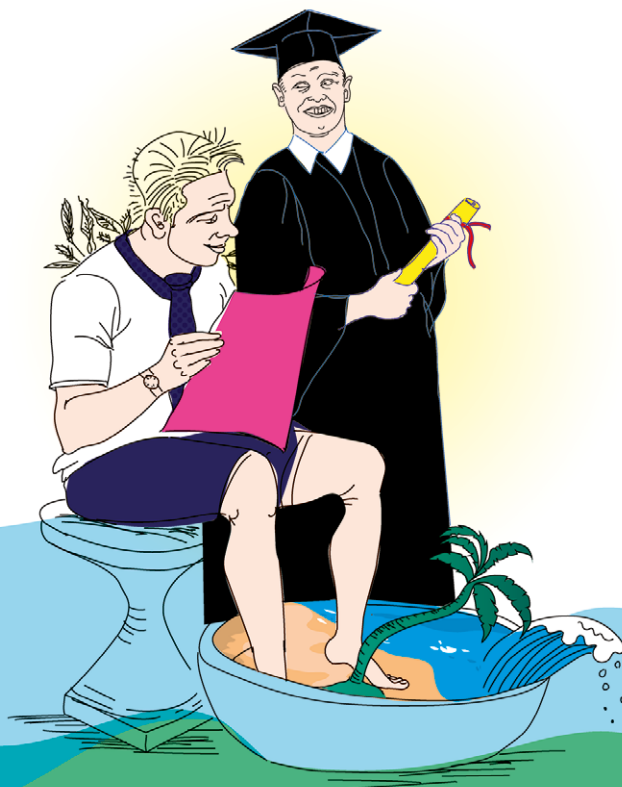
Przekupstwo zatem czyni szkodę, bo nie wywołuje u dziecka potrzeby podejmowania starań bycia uczynnym

rażona serdecznie i prawdziwie. Wszystko inne: zabawki, słodycze a później dobra materialne, stanowią jedynie dodatek. Nagrody mogą spełnić swoją funkcję jedynie wtedy, kiedy będą miłym zaskoczeniem, bo jak pisał psycholog kliniczny, dr Haim Ginott: „Nagrody przynoszą największe korzyści i najbardziej cieszą, kiedy są niespodzianką i wyrazem uznania”.

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



TROCHĘ SŁABO OJEJEJ
Z TYM DYPLOMEM EMBIEJ
A MIAŁO BYĆ GIT
SYNEKURY CIEPŁE KRAJE
OBFITOŚCI URODZAJE
WSZYSTKO PRYSŁO POZOSTAJE
TYLKO WIELKI WSTYD



Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek

- ▲ Sport i rekreacja
- Koncerty i wydarzenia kulturalne
- Dzieci i młodzież
- ◆ Inne

10 GRUDNIA (WTOREK)

▲ Godz. 9.00–14.00 **Mistrzostwa Powiatu (szachy)**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

◆ Godz. 10.00 „Powiatowy Konkurs Wiedzy o AIDS” organizowany w ramach obchodów Światowego Dnia AIDS

Miejsce: Samorządowe Liceum Ogólnokształcące, ul. Musierowicza 2
Organizator: Samorządowe Liceum Ogólnokształcące im. R. Traugotta w Zgierzu

▲ Godz. 17.00–19.00 **Mecz MKK U17**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

■ Godz. 17.00 „Przebudzenie” – wernisaż wystawy prac Lidii Wich-Przybylak

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

12 GRUDNIA (CZWARTEK)

■ Godz. 9.00 „Świąteczne rymowanki” – finał konkursu recytatorskiego

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29a
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

● Godz. 9.30 „W fabryce Świętego Mikołaja” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych

Miejsce: Filia Nr 3, ul. Dubois 23a
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

● Godz. 10.00 Przesłuchania do festiwalu „Młodych Bajanie”

Miejsce: MDK Zgierz
Organizator: MDK Zgierz
13 grudnia (piątek)

▲ Godz. 9.00–15.00 – Szachy – finał wojewódzki

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

● Godz. 10.30 „Przybądź Święty Mikołaju!” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

JARMARK BOŻONARODZENIOWY (13-15 GRUDNIA)

◆ Godz. 15.00-20.00 Program obejmujący m. in. wizytę św. Mikołaja; spotkanie z żywymi maskotkami; poczęstunek dla mieszkańców; „Oddam książkę w dobre ręce” – akcję dzielenia się książkami; kolędowanie pod Altaną w ogrodzie Borsta; warsztaty z Mikołajem; ubieranie choinki świątecznej oraz występ artystyczny podopiecznych Świątlicy Środowiskowej „Przyśtań”

Miejsce: Park Kulturowy Miasto Tkaczy;
◆ Pokaz tkactwa tradycyjnego na zabytkowych krosnach nicielnicowych

Miejsce: Muzeum Miasta Zgierza, ul. Narutowicza 5

◆ Świąteczne miraż – spotkanie z artystą malarzem Pawłem Jaszczakiem „Sceny rodzajowe tworzone na podstawie historycznych opowieści”

Miejsce: kawiarenka Caffè & Bistro „u Tkaczy” (ul. ks. Sz. Rembowskiego 1);
Organizator: Park Kulturowy Miasto Tkaczy

13 GRUDNIA (PIĄTEK)

▲ Godz. 10.00-14.00 **Wielka Lekcja WF na lodzie** z Marcinem Gortatem

Miejsce: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2, wielofunkcyjna hala sportowa
Organizator: MOSiR

▲ Godz. 19.00–22.00 **Rozgrywki ZALK**

Miejsce: mała hala MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

◆ Godz. 16:45 43. **Rocznica wprowadzenia w Polsce stanu wojennego**

Miejsce: Pomnik Wolności i Niepodległości, ul. Długa

◆ Godz. 17.30 **Msza św. w intencji ofiar stanu wojennego w Polsce**

Miejsce: Kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej
Organizator: Wydział Promocji i Kultury UMZ, Podregion Zgierz NSZZ „Solidarność”, Muzeum Miasta Zgierza

■ Godz. 17.00 **Wernisaż wystawy malarstwa Moniki Dalek**

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

14 GRUDNIA (SOBOTA)

▲ Godz. 9.00–14.00 **Memoriał Kozłowskiego**

Miejsce: Hala pneumatyczna, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

◆ Godz. 10.00-20.00 **Jarmark Bożonarodzeniowy**

Szczegóły na plakatach i w Internecie
Organizator: PKMT

▲ Godz. 10.00–15.00 **Szemierka historyczna**

Miejsce: mała hala MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

■ Godz. 13.00 **Zgierskie Spotkania Malarskie**

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

▲ Godz. 14.00–17.00 **Memoriał Kurpińskiego ZTA**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR, ZTA

■ Godz. 15.00 **Projekcja „Sanah na stadionach”**

Bilety: 30 zł/os. w kasie MOK oraz w systemie online
Miejsce: Kino Stary Młyn, ul. Długa 41A
Organizator: MOK Stary Młyn

▲ Godz. 18.00–19.30 **Futsal mecz w ramach Pucharu Polski**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

15 GRUDNIA (NIEDZIELA)

◆ Godz. 10.00-20.00 **Jarmark Bożonarodzeniowy**

Szczegóły na plakatach i w Internecie
Organizator: PKMT

▲ Godz. 10.00–15.00 **Szemierka historyczna**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

● Godz. 16.00 **Bajkobranie dla dzieci starszych**

Miejsce: sala widowiskowa Starego Młyna
Organizator: CKD

16 GRUDNIA (PONIEDZIAŁEK)

● Godz. 9.00 **Międzyszkolny Konkurs Piosenki Świątecznej „Nastój się na święta”**

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 6
Organizator: Szkoła Podstawowa nr 6

■ Godz. 12.00 **Kino konesera**

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

17 GRUDNIA (WTOREK)

■ Godz. 17.00 **Galowy koncert laureatów i laureatek konkursu kolęd i pastorałek**

Miejsce: sala widowiskowa Starego Młyna
Organizator: CKD

▲ Godz. 17.00–19.00 **Mecz MKK U13**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

18 GRUDNIA (ŚRODA)

▲ Godz. 20.00 – **MKK Boruta Zgierz vs Enea Astoria Bydgoszcz**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

19 GRUDNIA (CZWARTEK)

● Godz. 9.30 „Czekamy na Święta!” – zajęcia edukacyjno-literackie dla najmłodszych

Miejsce: Filia Nr 3, ul. Dubois 23a
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

20 GRUDNIA (PIĄTEK)

▲ Godz. 13.00–20.00 **Mistrzostwa Polski w tyżwiarstwie synchronicznym**

Miejsce: hala lodowa, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

21 GRUDNIA (SOBOTA)

▲ Godz. 8.00–17.00 **Mistrzostwa Polski w tyżwiarstwie synchronicznym**

Miejsce: hala lodowa, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

28 GRUDNIA (SOBOTA)

▲ Godz. 9.00–15.00 **Turniej UMKS**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

1 STYCZNIA (ŚRODA)

▲ Godz. 15.00-21.00 **Nowy Rok na Lodzie**

Miejsce: hala lodowa, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

3 STYCZNIA (PIĄTEK)

▲ Godz. 19.00-21.00 **Rozgrywki ZALK**

Miejsce: mała hala, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

4 STYCZNIA (SOBOTA)

▲ Godz. 18.00-20.00 **Mecz MKK Boruta Zgierz vs SMS PzKosz Władysławowo**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MOSiR

8 STYCZNIA (ŚRODA)

■ Godz. 18.00 **Spotkanie z cyklu „Co za gość” – Wojciech Wysocki, wybitny aktor teatralny, filmowy i serialowy**

Miejsce: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
Organizator: Wydział Promocji i Kultury UMZ

13 STYCZNIA (PONIEDZIAŁEK)

■ Godz. 12.00 **Kino Konesera**

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

16 STYCZNIA (CZWARTEK)

■ Godz. 18.00 **Wernisaż wystawy „Nasi bohaterowie. Zgierzanie na frontach II wojny światowej”**

Miejsce: Muzeum Miasta Zgierza, ul. Dąbrowskiego 21
Organizator: Muzeum Miasta Zgierza

■ Godz. 18.00 **Koncert Orkiestra Grohmana & Bartek Grzanek „Filmowe piosenki”**

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

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

AKCJA ZIMA 2024/2025

Podajemy numery telefonów, pod które mieszkańcy mogą kierować swoje zgłoszenia związane z zimowym utrzymaniem **DRÓG POWIATOWYCH** na terenie poszczególnych miast i gmin.

<p>GMINA ALEKSANDRÓW ŁÓDZKI</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 693 464 404 (po godzinach pracy urzędu)</p>	<p>MIASTO OZORKÓW</p> <p>Urząd Miejski w Ozorkowie</p> <p>☎ 42 710 31 39/28/31 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 503 700 689 (po godzinach pracy urzędu)</p>
<p>GMINA GŁOWNO</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 886 330 981 (po godzinach pracy urzędu)</p>	<p>GMINA PARZĘCZEW</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 693 464 404 (po godzinach pracy urzędu)</p>
<p>GMINA OZORKÓW</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 693 464 404 (po godzinach pracy urzędu)</p>	<p>MIASTO ZGIERZ</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 886 330 981, 693 464 404 (po godzinach pracy urzędu)</p>
<p>GMINA STRYKÓW</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 886 330 981 (po godzinach pracy urzędu)</p>	<p>GMINA ZGIERZ</p> <p>Wydział Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Zgierzu</p> <p>☎ 42 288 82 20 (w godzinach pracy urzędu)</p> <p>☎ 886 330 981 (po godzinach pracy urzędu)</p>



*nowy lokal
na gastronomicznej
mapie Zgierza*



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

**BADŹ NA BIEŻĄCO
OBSERWUJ NAS NA FACEBOOK**

