Żyrardów, wydanie nr 42, 9 lutego 2023 roku

ŻYCIE POWIATU Żyrardowskiego

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK | 24 STRONY | NAKŁAD 10 000 | ISSN 2720-121X

4,5 MLN ZŁ NA REMONT
MSZCZONÓW STR. 8

ROGATEK W PRZEDSZKOLU
WISKITKI STR. 11

E-USŁUGI DLA GMINY
RADZIEJOWICE STR. 10

NOWE LINIE AUTOBUSOWE
PUSZCZA MARIAŃSKA STR. 9

Poszukiwania na terenie Elektryka

W związku z planowaną inwestycją pod budowę nowego obiektu sportowego, postanowiliśmy wykorzystać okazję, by podczas prowadzonych prac ziemnych prowadzić poszukiwania archeologiczne.

strona 13

Szkoła w Michałowie będzie precedensem?

Do Michałowa chodzi 40 uczniów. Takich szkół jak ta w naszym powiecie jest kilka. Koszty ich utrzymania są przytłaczające dla samorządów. Czy to koniec małych szkół w powiecie żyrardowskim?

strona 9

Ferie w mieście

Od 13 lutego uczniowie z województwa mazowieckiego rozpoczynają ferie. Sprawdzamy, jak można spędzić przerwę zimową.

strona 6

To Zula!

Już 10 lutego w żyrardowskiej Resursie odbędzie się niezapomniany koncert "Ula to Zula". Przybliżamy sylwetkę piosenkarki.

strona 20 i 21

Noc pełna wrażeń

Niecałe 100 dni przed maturą, uczniowie "Czerwoniaka" bawili się na studniówce w Osieczku.

strona 17

REKLAMA

Centrum Medyczne
MIMEDICA
96-300 Żyrardów
ul. Jana Dekerta 3

MIMEDICA
Z MYŚLĄ O TOBIE

515-708-508

BADANIA WYKONUJE SIEĆ LABORATORIÓW MEDYCZNYCH
DIAGNOSTYKA

- KONSULTACJE SPECJALISTÓW DLA DOROSŁYCH I DZIECI
- USG, EKG, ECHO SERCA
- BIOPSJE CIENKO/GRUBOIGŁOWE PIERSI
- OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE-PRP
- CYTOLOGIA I WYMAZY GINEKOLOGICZNE
- USUWANIE ZNAMION
- MEDYCYNA ESTETYCZNA

Drukarka 3D dla fundacji Prowadnica

W piątek 3 lutego w siedzibie firmy EMKA S.A. w Żyrardowie odbyło się wyjątkowe spotkanie. Przybyli na nie członkowie zarządu fundacji Prowadnica będący osobami niewidomymi.

W piątkowe popołudnie odbyło się przekazanie przez firmę EMKA S.A. nowej drukarki 3D „Prusa mini +" na rzecz fundacji Prowadnica działającej na dla osób niewidomych. Nowe urządzenie pozwoli fundacji na wydruk przedmiotów umożliwiających niewidomym m.in porozumiewanie się czy też rozrywkę. Zarząd fundacji składa się z osób niewidomych w skład jego wchodzą: Dawid Pieper, Julita Bartosiak oraz Maja Sobiech. To właśnie oni przybyli do Żyrardowa na piątkowe spotkanie. Przywieźli ze sobą własnoręcznie zaprojektowane oraz wydrukowane przedmioty wykorzystywane przez osoby niewidome. Była to np. Gra w kółko i krzyżyk, stukrotnie powiększone monety, czy też tabliczki informacyjne w alfabecie Braille'a.

Jednym z działań fundacji Prowadnica jest wykorzystywanie technologii druku 3D na rzecz osób niewidomych. Wykonujemy m.in różne oznaczenia w alfabecie Braille'a, tabliczki nadrzwiowe, gry, materiały edukacyjne oraz zabawki. Od firmy EMKA S.A. otrzymaliśmy darowiznę w postaci drukarki „Prusa Mini +", która pozwoli nam na wykonywanie prototypów do wstępnych testów. Urządzenie znajdzie się u Mai Sobiech z naszego zarządu, która będzie mogła jak najszybciej testować nasze nowe pomysły i oceniać czy się do czegoś nadają. Dzięki Emce mamy już trzy drukarki pozwalające nam na prototypowanie oraz masowe wykonywanie naszych produktów. Mówił Prezes Fundacji Prowadnica - Dawid Pieper.

Historia działalności osób prowadzących fundację Prowadnica może być datowana od roku 2013, kiedy Dawid Pieper (Prezes Fundacji) opublikował swój pierwszy projekt skierowany do osób niewidomych, grę RPG o tytule „Srebrny Labirynt". Rok później, 24 sierpnia 2014, z jego inicjatywy swoje drzwi otworzył EltenLink, „będący miejscem, które pozwala osobom niewidomym wymieniać poglądy i doświadczenia.

Wkrótce okazało się, że EltenLink przerósł wszelkie oczekiwania i z niewielkiej platformy stał się miejscem łączącym setki osób niewidomych z Polski i nie tylko. Zawiązywały się przyjaźnie, podejmowane były trudne tematy. „Platformie przybywało także nowych funkcji, jak i użytkowników".

To właśnie na portalu EltenLink poznali się członkowie Organów Fundacji Prowadnica. Połączyły ich chęci działania na rzecz osób niewidomych. Początkowo oficjalnie podejmowali się oni jedynie moderacji Portalu EltenLink, jednak w miarę, jak projekt rósł, funkcje ich rozszerzyły się o koordynację działań innych organów, wykształciły się osobne jednostki zarządzające poszczególnymi elementami społeczności.

W miarę jak EltenLink dojrzewał, coraz częściej pojawiały się głosy o formalizacji tego przedsięwzięcia, zarówno z potrzeb prawnych, jak i sytuacji finansowej portalu – wraz ze wzrostem popularności, rosły i wymagania serwerowe stawiane przez platformę, a także nakład prac niezbędnych do jej utrzymywania.

Ostatecznie w roku 2021 zarząd zdecydował się na ujęcie portalu, a także pozostałych sfer działalności na rzecz osób niewidomych jedną Fundacją o nazwie Fundacja Prowadnica.

Prowadnica to inaczej ścieżka dostępu lub ścieżka prowadząca. Spotkać ją można głównie na dworcach, ulicach, w niektórych budynkach użytku publicznego. Ma postać poziomych, wypukłych „linii" i znacznie wpływa na bezpieczeństwo i komfort samodzielnie poruszających się niewidomych.

Firma EMKA S.A zawsze stara się być odpowiedzialna społecznie i pomagać wszystkim tym, którzy naszej pomocy potrzebują. Podczas dzisiejszego spotkania usłyszałem, że Prowadnica jest wyjątkowa, ponieważ prowadzą ją osoby niewidome. Osobiście uważam, że Prowadnica jest wyjątkowa, ponieważ to właśnie wy jesteście wyjątkowi. Kiedy otrzymałem wiadomość Maji z prośbą o pomoc, kierowałem się przede wszystkim sercem, ale również zwyczajną ludzką ciekawością. Długo zastanawiałem się do czego drukarka 3D może służyć osobom niewidomym. Teraz już wiem i uważam, że jesteście niesamowici, rozwijajcie dalej swoje pasje i nieście pomoc tym, którzy jej potrzebują. Mówił Prezes Firmy EMKA S.A. - Krzysztof Rdest.

Dodatkowo poza samym urządzeniem podczas spotkania nastąpiło również przekazanie filamentu służącego do drukowania przedmiotów, po podgrzaniu go przez drukarkę do odpowiedniej temperatury.

Dzień Walki z Rakiem w tanecznym stylu

W sobotę 4 lutego w żyrardowskiej hali AQUA obchodzony był Światowy Dzień Walki z Rakiem, z tej okazji szkoła tańca Espaniola wraz z Centrum Kultury Żyrardów zorganizowały taneczne warsztaty.

Wydarzenie nosiło nazwę „Women-4woman" i na celu miało uświadamianie niebezpieczeństw niesionych przez choroby nowotworowe. Organizatorzy szczególny nacisk położyli na propagowanie systematycznych kontroli naszego stanu zdrowia w celu możliwości wczesnego wykrycia m.in raka piersi oraz szyjki macicy. Przedstawione zostały objawy, przyczyny oraz możliwości diagnostyki tych chorób. Podczas warsztatów zbierane były fundusze na rzecz fundacji Avalon wspierającej kosztowne leczenie Grażyny Iwańskiej- Walczak. Po podsumowaniu zbiórki zebrana kwota wyniosła 4654 PLN.

Rak jest chorobą cywilizacyjną dotykającą bardzo wielu z nas. Jestem dumny, że dziś mogłem objąć honorowym patronatem wydarzenie zorganizowane przez naszą mieszkankę Aleksandrę Długosz-Biedzińską. Dzięki właśnie takim osobom wspomóc możemy osoby, które tej pomocy naprawdę potrzebują. Mówił Prezydent Miasta Żyrardowa - Lucjan Krzysztof Chrzanowski.

Warsztaty taneczne poprowadzone zostały przez znane tancerki programu Taniec z Gwiazdami - Anne Głogowska, Ninę Tyrkę, Janinę Lesar oraz Natalię Głębocką.

Kolejny milion na remont ulicy Brzechwy

Dokładnie rok temu pierwsze dofinansowanie na przebudowę ulicy Brzechwy w Żyrardowie trafiły do Żyrardowa. 8 lutego dofinansowanie w kwocie 1 mln zł z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg trafiło do prezydentów miasta. Inwestycja tym razem obejmie odcinek od ulicy Orlika do Wypoczynkowej.

Blisko milion złotych trafił do Żyrardowa z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. 8 lutego Maciej Małecki, wiceminister Aktywów Państwowych i poseł PiS przekazał symboliczną promesę na ręce prezydenta Lucjana Krzysztofa Chrzanowskiego i wiceprezydenta Adama Lemiesza.

- To są pieniądze na dokończenie ulicy Jana Brzechwy – mówił Maciej Małecki. – To kolejna inwestycja, którą rząd może dofinansować. Cieszę się, bo współpraca z tym samorządem jest bardzo dobra. Kolejne dotacje, które trafiają do Żyrardowa, trafiają w ręce dobrego gospodarza, bo takim bez wątpienia jest prezydent Lucjan Krzysztof Chrzanowski – wyjaśniał wiceminister.

Równo rok temu promesa na przebudowę ulicy Jana Brzechwy wynosiła ponad 2 mln zł. Z tych pieniędzy zrealizowano rozbudowę ulicy o długości 500 m, na odcinku od ul. Stefana Żeromskiego do ul. Edmunda Orlika. Zaprojektowano nową nawierzchnię jezdni o szerokości 6 mb. z betonowej kostki brukowej wraz z przejściami dla pieszych przez jezdnię, a także zjazdy indywidualne oraz obustronne chodniki również z betonowej kostki brukowej. Zadbano również o system kanalizacji deszczowej oraz kanał technologiczny ze studniami.

- W tym roku wybudujemy drugi odcinek ul. Brzechwy. Tym samym ta ulica zostanie wybudowana w całości – mówił Lucjan Krzysztof Chrzanowski, prezydent Żyrardowa. – W tym roku zostanie wyremontowany również ostatni odcinek ulicy Kapitana Pałaca. Tym samym zakończymy prace remontowe w tym rejonie – dodał prezydent.

Na remont ulicy Kapitana Pałaca starostwo powiatowe w Żyrardowie pozyskało ponad 2 mln zł.

Podsumowali Erasmusa

We wtorek 7 lutego w żyrardowskim Zespole Szkół nr. 1 odbyło się spotkanie podsumowujące praktykę zawodową realizowaną przez uczniów Elektryka w Portugalii w ramach projektu „Erasmus +". Celami projektu było m.in: zapewnienie uczniom możliwości zdobycia nowych kwalifikacji i kompetencji zawodowych, poprawa wyników nauczania, podniesienie kompetencji językowych uczniów, wzmocnienie kompetencji kluczowych, w tym społecznych potrzebnych uczniom do osiągniecia rozwoju osobistego i zawodowego oraz wzmocnienie wizerunku szkoły jako placówki nowoczesnej, otwartej na współpracę międzynarodową.

Zespół Szkół nr 1 w Żyrardowie jest szkołą ponadpodstawową, w skład której wchodzą: Technikum i Branżowa Szkoła I Stopnia. Od 2010 roku Szkoła realizuje projekty współfinansowane ze środków UE mające na celu uatrakcyjnić kształcenie zawodowe i podnieść jego jakość. Uczniowie i pracownicy szkoły organizują akcje charytatywne oraz włączają się w akcje inicjowane przez inne instytucje. Szkoła zrealizowała projekt mobilnościowy w programie Erasmus+ 2019 „Profesjonalny „Elektryk" – technicy z ZS 1 na praktyce zawodowej w Portugalii".

ZS nr 1 poszerza współpracę z instytucjami społecznymi, edukacyjnymi, pracodawcami, instytucjami zagranicznymi. Wspiera uczniów w osiąganiu wyższych wyników nauczania i zdobywaniu umiejętności zawodowych. Włącza młodzież, w tym osoby o mniejszych szansach, do działań na rzecz społeczeństwa obywatelskiego, buduje poczucie przynależności do wspólnoty europejskiej i wspólnej odpowiedzialności za ochronę klimatu. Motywuje uczniów do uczestnictwa w dalszym kształceniu.

Szkoła zwiększa szanse absolwentów na osiągnięcie sukcesu w pracy zawodowej.

Oprócz samego stażu do zadań wchodzi również upowszechnianie rezultatów projektu, czyli działania, w których uczniowie pokazali czego nauczyli się będąc w Portugalii, jak i również swoje umiejętności dzielenia się tą wiedzą z innymi osobami w społeczności lokalnej. W projekcie uczestniczyło 20 uczniów szkoły reprezentujących różne zawody w tym: Technik Informatyk, Technik Mechatronik, Technik Fotografii i Multimediów, Technik Logistyk oraz Technik Urządzeń i Systemów Energetyki Odnawialnej (OZE). Mówiła Marzena Szustakowska - Wicedyrektor Zespołu Szkół nr.1 w Żyrardowie.

W ramach wspomnianego upowszechniania rezultatów projektu odbyły się następujące zajęcia:

- Warsztaty fotograficzne dla seniorów 22 i 25.11.2022 r. Uczniowie kształcący się w zawodzie technik fotografii i multimediów przeprowadzili zajęcia z obsługi aparatu cyfrowego oraz technik wykonywania zdjęć smartfonami. Na zakończenie warsztatów wykonali pamiątkowe zdjęcia seniorom używając profesjonalnego sprzętu fotograficznego ze szkolnej pracowni. 43
- Warsztaty informatyczne dla seniorów 30.11.2022 r. Uczniowie kształcący się w zawodzie technik informatyk przeprowadzili zajęcia z cyfryzacji. Główne zadania, z którymi zmierzyli się seniorzy to: nauka korzystania z możliwości technicznych smartfonów, w tym przesyłania zdjęć z telefonu, obsługa przeglądarek i programów biurowych, zakładanie PayPal i wyszukiwanie informacji w internecie.
- Zajęcia w dniu 9.12.2022 r. dla uczniów klas 1B i 3 BFH przygotowane przez uczniów kształcących się w zawodzie technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej. Tematem zajęć była instalacja panelu fotowoltaicznego.

Nie zabrakło również bogatego programu rozrywkowego i kulturowego.

Po pracy uczniowie realizowali program kulturowy przygotowany przez firmę Braga Mobility. Były to wyjazdy do Lizbony i Fatimy, Porto, Guimarães, Sameiro, Viana do Castelo oraz zwiedzanie Bragi i Bom Jesus, zajęcia na temat historii i kultury Portugalii.

Ciekawa architektura, Ocean Atlantycki, roślinność niespotykana w Polsce oraz portugalska kuchnia wywarły niezapomniane wrażenia na uczestnikach projektu.

Uczniowie zwracali też uwagę na życzliwość, uśmiech i serdeczność Portugalczyków, z którą spotykali się każdego dnia. Podczas pobytu w Bradze starali się skorzystać i nauczyć jak najwięcej, zabierając ze sobą najlepsze wspomnienia z europejskiej przygody.

Do niewątpliwych efektów projektu Erasmus + zaliczyć można:

- wzbogacenie doświadczenia w realizacji projektów międzynarodowych i podnoszenie ich jakości
- wzmocnienie wizerunku szkoły jako placówki kształcącej profesjonalistów
- umożliwienie uczniom rozwoju osobistego
- wzmocnienie modelu absolwenta szkoły: osoby dobrze wykształconej, zmotywowanej do podnoszenia kompetencji, potrafiącej znaleźć pracę w Polsce, Europie i poza nią.
- propagowanie wartości europejskich: wolności, tolerancji, szacunku dla innych ludzi i innych kultur, 5 zrównoważonego rozwoju, odpowiedzialności za środowisko naturalne

Młodzieżowa Rada Miasta wybrała prezydium

W środę 8 lutego odbyła się kontynuacja pierwszej sesji Młodzieżowej Rady Miasta. Początkowo sesję poprowadził Prezydent Miasta Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski.

Pierwszym punktem obrad było wybranie przewodniczącego rady, do tego celu powołana została komisja skrutacyjna w składzie: Anastazja Kłosińska, Kacper Szlaga, Ada Majewska. Następnie młodzi radni

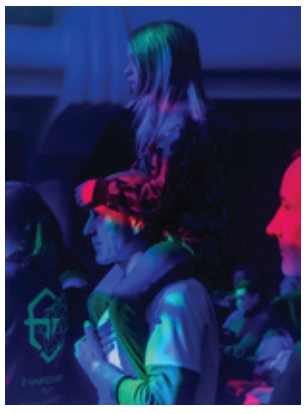
przeszli do wyboru kandydatów na przewodniczącego, po czym odbyło się krótkie przedstawienie wybranych osób. Wszyscy mieli możliwość przedstawienia swojej kandydatury, życiorysu oraz zainteresowań. Po przemówieniach nadszedł czas na głosowanie w trybie tajnym. Komisja po przeliczeniu głosów stwierdziła, że przewodniczącym zostaje Maja Majewska. Następnie wybrano wiceprzewodniczących, te funkcję objęli: Kaja Stronias, Wiktoria Stawicka oraz Wiktor Lewandowski. W ten sam sposób wybrano także sekretarza, został nim Paweł Wnuk. Po wybraniu prezydium Prezydent Miasta Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski przekazał prowadzenie obrad przewodniczącemu, który zakończył sesję.

Gratuluję nowemu przewodniczącemu oraz wiceprzewodniczącym otrzymania tak prestiżowej a zarazem odpowiedzialnej funkcji. Właśnie te osoby dbają o prawidłowe funkcjonowanie Młodzieżowej Rady Miasta oraz pilnują porządku obrad. Z wielką przyjemnością patrzę, jak spełnia się moje marzenie czyli powołanie tej rady, jest to coś co nikomu wcześniej w Żyrardowie się nie udało, a teraz stało się faktem. Cieszę się, że dzięki funkcjonowaniu MRM. Będę mógł być jeszcze bliżej z młodzieżą, słuchać o ich potrzebach

i problemach, a także wspólnie podejmować decyzję w sprawie zarządzania naszym pięknym miastem. Mówił Prezydent Miasta Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski.

Nowa przewodnicząca rady Maja Majewska podziękowała koleżanką i kolegom radnym za udzielony kredyt zaufania i ślubowała rzetelnie wypełnić powierzoną jej funkcję. Dodatkowo dowiedzieliśmy się, że radni już teraz mają mnóstwo pomysłów rozwój miasta dla młodych ludzi. Wśród nich wymienione zostały m.in propozycję nowych parków dla zwierząt czy też szereg działań promujących możliwości rozwojowe dla najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

Żyrardowskie serca wypełnione dobrem



W niedzielę 29 stycznia w Żyrardowie odbył się huczny 31 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Po trzech dniach niezapomnianych wrażeń, emocji i mocnych rockowych brzmień, żyrardowianie ofiarowali Orkiestrze rekordową kwotę 229 554 złotych.

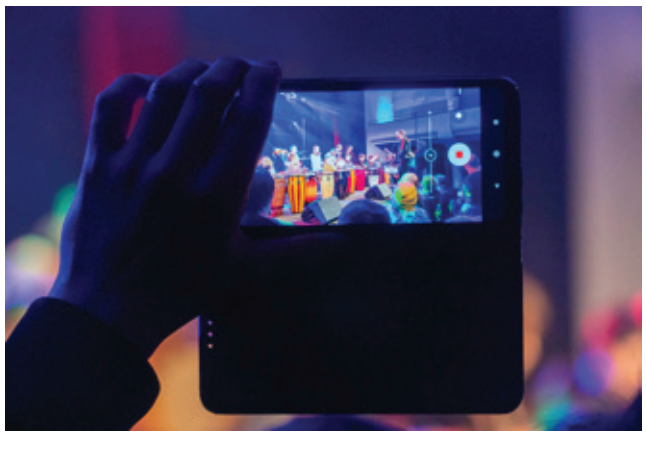
Przygotowania do 31. Finału WOŚP w Żyrardowie trwały od kilku miesięcy. Był to czas intensywnej pracy nad programem i atrakcjami dla mieszkańców naszego miasta. W tym roku centrum wydarzeniem stała się Resora oraz CK Żyrardów, w którym odbywały się wszystkie atrakcje i koncerty. Na scenie występowało wielu uzdolnionych artystów, w tym również tych lokalnych. Nie zabrakło również licytacji i mnóstwa dobrej zabawy przy wspaniałej muzyce. Największy wkład, jak zawsze, wnieśli w organizację wolontariusze, którzy od wczesnych godzin porannych krążyli po całym mieście z świątecznymi puszkami. Na scenie żyrardowskiego Centrum Kultury wystąpili m.in: Antyrefleks, Skowyt, Pull The Wire, WaluśKraksaKryzys, Gutek, Kirszenbaum, Spięty, Kashell, Coma, Abradab, Dirty Shirt, Sztywny Pal Azji, Punkt Widzenia, Gorgonzolla, Żurkowski, Hańba!, Zenek Kupatasa, Transgresja.

Był to wyjątkowy, ale również trudny rok. Po zakończeniu pandemii COVID-19 wracamy do normalności, chcemy, aby te finały wyglądały tak samo jak do tej pory. Wszystko wskazuję na to, że z tegoroczną edycją WOŚP wróciliśmy na właściwe tory. Na zorganizowane koncerty przybyły tłumy mieszkańców, nie spodziewaliśmy się takiej frekwencji. Jeśli chodzi o piątek był to dzień, w którym występowały nasze lokalne zespoły, spodziewaliśmy się mniejszej ilości osób, lecz ku naszemu zaskoczeniu było wręcz na odwrót. Sobota natomiast rozpoczęła się od koncertu zespołu zagranicznego, na scenie występowało jedenaście osób. Był to istny wulkan energii, wspaniałe głosy i świetne wykonanie, zespół Dirty Shirt zawojował scenę żyrardowskiego Centrum Kultury. Dziś mamy niedzielę i również podsumować można ją bardzo pozytywnie, frekwencja równie wysoka. Szczególną uwagę przyciągnęło Światełko Do Nieba, które w tym roku odbyło się w nieco innej formie. Na placu Jana Pawła II wystąpił Teatr Ognia, widowisko to cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem. Mówiła Szefowa Sztabu WOŚP Żyrardów Ania Rzeczkowska.

W związku z przewidywaną dużą frekwencją sala Centrum Kultury w Żyrardowie została specjalnie dostosowana. Zniknęły m.in dwa rzędy foteli umiejscowione przed sceną, aby zrobić miejsce dla tłumnie przybywających na koncerty osób.

Co roku przedmioty, które oddaje na licytację cieszą się powodzeniem. Szczególnie jak zauważyłem za strony jednej osoby, która stała się, można powiedzieć łowcom fantów, które trafiają na ten finał. Cieszę się, że po raz kolejny mogłem wesprzeć konto naszej żyrardowskiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Grajmy jak najdłużej i pomagajmy! - Mówił Prezydent Miasta Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski.

Tradycyjnie o godz. 20:00 przyszedł czas na Światełko Do Nieba. W tym roku jednak wystrzałów nie było, a pokaz fajerwerków zastąpiony został występem Teatru Ognia. Plac Jana Pawła II licznie zapełnili mieszkańcy oglądający widowisko.



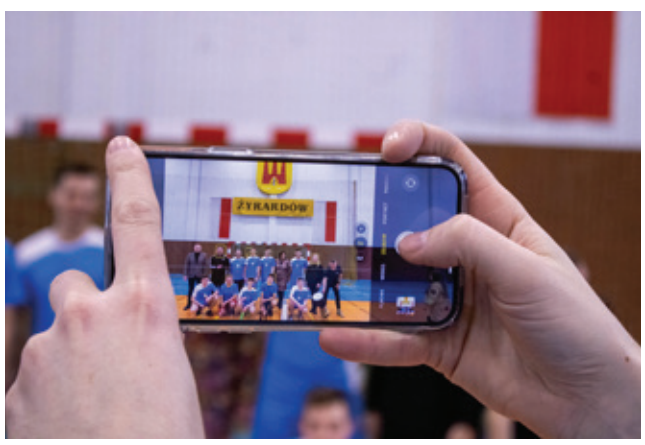
Zawody drużyn pożarniczych

5 lutego 2023 roku w hali AQUA Żyrardów odbyły się Mistrzostwa Powiatu Żyrardowskiego Drużyn Pożarniczych w Piłce Nożnej. Wydarzenie rozpoczęło się o godzinie 10:00, a patronat nad turniejem objął Maciej Małecki – Poseł na Sejm RP oraz Pan Lucjan Chrzanowski – Prezydent Miasta Żyrardowa.

Cieszę się, że impreza jaką jest piłkarski turniej drużyn pożarniczych z powiatu żyrardowskiego cieszy się tak dużym zainteresowaniem strażaków ochotników oraz zawodowców. Zwycięzca drożyną PSP Żyrardów nie dała szans ochotnikom, mimo to rozgrywka była na naprawdę zaawansowanym poziomie. Gratuluję wszystkim zawodnikom oraz organizatorom za przygotowanie tego wydarzenia. Mówił Maciej Małecki – Poseł na Sejm RP.

Po zaciętej, sportowej rywalizacji wyłoniony został zwycięzca zmagań. Z sześciu walczących drużyn najlepsza okazała się reprezentacja Komendy Powiatowej PSP w Żyrardowie, drugie miejsce zajęło OSP Osuchów, natomiast trzecie OSP Wiskitki. Przyznano także dodatkowe wyróżnienia w kategorii „Najlepszego Strzelca" i „Najlepszego Bramkarza". Co więcej, z każdego składu wyłoniono „Najlepszego Zawodnika Drużyny".

Puchary, statuetki oraz nagrody rzeczowe wręczył Maciej Małecki – Poseł na Sejm RP wraz z lokalnymi samorządowcami i przyjaciółmi straży.



Kolejny rok rozwijamy usługi społeczne dla mieszkańców

Centrum Usług Społecznych w Żyrardowie zaprasza do zgłaszania chęci skorzystania z usług społecznych. Po rozstrzygnięciu przetargów i konkursów ofert dla organizacji pozarządowych mieszkańcy Żyrardowa już kolejny rok mogą skorzystać z szerokiej oferty działań wspierających w codziennym życiu.

– Już drugi rok rozwijamy usługi społeczne dla naszych mieszkańców – mówi Prezydent Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski – *Każdy mieszkaniec może skorzystać z bardzo szerokiej oferty dopasowanej do swoich potrzeb i sytuacji, w której się znajduje.*

Prezydent Żyrardowa rozstrzygnął konkursy ofert dla organizacji pozarządowych na realizację usług społecznych. Zakończyły się również procedury związane z przetargiem na część usług. W ich wyniku dla mieszkańców są już dostępne następujące usługi:

- Poradnictwo psychologiczne
- Taksówka dla seniora
- Złota rączka dla seniora
- Teleopieka
- Usługi asystenta osoby starszej i samotnej
- Poradnictwo logopedyczne
- Rehabilitacja wad postawy
- Poradnictwo dietetyczne
- Terapia i rehabilitacja dla dzieci z niepełnosprawnościami
- Żyrardowskie Biuro Interwencyjne.

Szczegółowe informacje o wszystkich usługach dostępne są w Centrum Usług Społecznych w Żyrardowie oraz na stronie www.cus-zyrardow.pl

Osoby zainteresowane skorzystaniem z wybranych usług prosimy o zgłaszanie się do Centrum Usług Społecznych w Żyrardowie przy ul. Piaskowej 21/23. Czekamy na Państwa zgłoszenia pod nr tel.: 46 855 31 26 w. 12, kom. 519 441 704, mailem na adres uslugi-spoleczne@cus-zyrardow.pl, bądź osobiście w siedzibie CUS przy ul. Piaskowej 21/23, w godz. 8.00 – 16.00.

Projekt pn. Centrum Usług Społecznych w Żyrardowie finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 2.8 Rozwój Usług Społecznych świadczonych w środowisku lokalnym.

Informacja prasowa: UM w Żyrardowie

Ferie w Żyrardowie

W tym roku cztery organizacje pozarządowe zapewnią dzieciom i młodzieży z terenu Żyrardowa zajęcia opiekuńczo - wychowawcze prowadzone w formie świetlicy Są to zadania publiczne zlecone przez Miasto w ramach przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym. Lucjan Krzysztof Chrzanowski - Prezydent Miasta Żyrardowa przeznaczył na te zadania środki z budżetu Miasta w wysokości 350 000zł.

Zajęcia opiekuńczo - wychowawcze w formie świetlicy organizować będą podmioty wyłonione w otwartym konkursie ofert, otrzymując od Miasta na ich realizację dofinansowanie. Są to:

- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy (wysokość dofinansowania 34.000 zł), ul. ks. Brzóski 9, nr tel. 505 083 076.
- Stowarzyszenie „Świetlik" (wysokość dofinansowania 165.000 zł), ul. Waryńskiego 25, nr tel. 692 026 602.
- Oratorium św. Jana Bosko (wysokość dofinansowania 112.000 zł), ul. Salezjańska 7, nr tel. 532 089 306.
- KIDS Fitness Club (wysokość dofinansowania 39.000 zł), ul. 1 Maja 23B, nr tel. 784 516 154.

Organizatorzy zajęć mają za zadanie zapewnić dzieciom i młodzieży ciekawe formy zagospodarowania czasu wolnego po szkole, jak również pomoc w nauce oraz posiłek. Zajęcia organizowane są codziennie od poniedziałku do piątku, w godzinach popołudniowych. Liczba miejsc w każdej świetlicy jest ograniczona.

Rodziców zainteresowanych skorzystaniem z tej formy wsparcia dla swoich dzieci prosimy o kontakt bezpośrednio z organizatorami zajęć. Informacji udziela również Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta, nadzorujący realizację powierzonych organizacjom zadań (nr tel. 46 858 15 71).

Informacja prasowa: UM w Żyrardowie

REKLAMA

Rok 100-lecia tradycji sportu w Żyrardowie

Rok 2023, Uchwałą Rady Miasta Żyrardowa Nr LXIV/560/22 z dnia 15 grudnia 2022 roku, ustanowiony został Rokiem jubileuszowym 100-lecia tradycji sportu w Żyrardowie.

Sport od lat zajmuje szczególne miejsce w działaniach Samorządu Miasta Żyrardowa. Prezydent Lucjan Krzysztof Chrzanowski wspiera i promuje sport, ponieważ uprawianie sportu sprzyja nie tylko rozwojowi sprawności ruchowej, ale przede wszystkim kształtuje charakter i osobowość, zwłaszcza w odniesieniu do ludzi młodych, poszukujących wzorców i autorytetów.

W roku 2023 przypada setna rocznica powstania Klubu Sportowego „Żyrardowianka", wokół którego przez całe dziesięciolecia koncentrowała się sportowa aktywność żyrardowian, a sam klub stał się kanwą do budowania sportowych tradycji naszego miasta.

Ustanowienie roku 2023 Rokiem jubileuszowym 100-lecia tradycji sportu w Żyrardowie, jest doskonałą okazją do podsumowania, przypomnienia i upamiętnienia dotychczasowych osiągnięć sportowych, jakie stały się udziałem mieszkańców naszego miasta. Jest też znakomitym przyczynkiem do integracji żyrardowskiego środowiska sportowego i wspólnej refleksji nad przyszłością kultury fizycznej w Żyrardowie.

Jan „Jacek" Jackowski, we wstępie do monografii poświęconej historii Szkolnego Związku Sportowego napisał tak: *„Wydaje się, że przeszłość jest naszą własnością, otóż przeciwnie – to my jesteśmy jej własnością, ponieważ nie jesteśmy w stanie dokonać w niej zmian, ona natomiast wypełnia całość naszego istnienia, dlatego zaglądając w karty historii sportowej naszego miasta, widzimy jak nieodłącznie związane są z historią Żyrardowa, że zjawiska sportowe leżały w pewnym sensie u podstaw kształtowania sytuacji społeczno-gospodarczej Żyrardowa, kształtując jego kulturę."*

Idąc tropem wskazanym przez najsłynniejszego żyrardowskiego kronikarza sportowego, środowiska sportowe wspólnie mają zadbać o to, by w roku 2023 żadna z pięknych kart żyrardowskiego sportu nie pozostała nieodsłonięta.

Aktualnie przedstawiciele organizacji sportowych, powołani przez Prezydenta Miasta Żyrardowa do Komitetu Organizacyjnego obchodów, przygotowują program wydarzeń jubileuszowych.

Rangę obchodów wzmacniają swoim autorytetem członkowie Komitetu Honorowego: Konstanty Radziwiłł Wojewoda Mazowiecki, JE Andrzej Franciszek Dziuba Biskup Łowicki, Adam Struzik Marszałek Województwa Mazowieckiego, Maciej Małecki, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych, Adam Orliński Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Lucjan Krzysztof Chrzanowski Prezydent Miasta Żyrardowa, Roman Bielecki Honorowy Obywatel Miasta Żyrardowa oraz Jan Jackowski.

Przed nami zatem czas pełen wspomnień, wzruszeń i pozytywnych, sportowych emocji.

Informacja prasowa: UM w Żyrardowie

Pamiętajmy o obowiązku usuwania śniegu z dachów

Komunikat Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego do właścicieli i zarządców obiektów budowlanych w związku z potencjalnymi zagrożeniami występującymi w okresie zimowym.

Ostatnie intensywne opady śniegu spowodowały liczne interwencje Państwowej Straży Pożarnej. Najwięcej z tych zimowych akcji PSP dotyczyło usuwania skutków opadów śniegu. Trudne warunki pogodowe i zimowa aura to czas, aby szczególnie zadbać o bezpieczeństwo użytkowanych budynków.

Niekorzystne warunki atmosferyczne mogą spowodować uszkodzenie obiektu budowlanego, a nawet sprowadzić zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzi, bezpieczeństwa mienia i środowiska.

Główny Inspektor Nadzoru Budowlanego przypomina, że w takiej sytuacji, zgodnie z art. 61 pkt 2 ustawy – Prawo budowlane, właściciele i zarządcy zobowiązani są do zapewnienia bezpiecznego użytkowania obiektu budowlanego.

Nie wolno również dopuszczać do przeciążenia konstrukcji budynku przez zalegający na dachu śnieg i należy zapewnić właściwe i odpowiednio częste odśnieżanie dachu oraz elementów elewacji budynku. Konieczne jest usuwanie sopli, brył, nawisów lodowych i śniegowych, które mogą zagrozić bezpieczeństwu osób znajdujących się na ciągach pieszych i jezdnych, przebiegających bezpośrednio przy budynku.

Prace związane z usuwaniem śniegu z dachu mogą stwarzać ogromne zagrożenie dla osób je wykonujących a także dla samego budynku, dlatego muszą być prowadzone z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i przepisów BHP.

Aby uniknąć potencjalnych zagrożeń, wszyscy zobowiązani proszeni są o bezzwłoczne spełnianie obowiązków wynikających z przepisów prawa.

Informacja prasowa: UM w Żyrardowie

Żyrardów na sportowo

Do żyrardowskich klubów i stowarzyszeń sportowych trafi w tym roku 1342000zł z budżetu Miasta Żyrardowa na prowadzenie różnorodnych zajęć sportowych dla mieszkańców naszego miasta. Lucjan Krzysztof Chrzanowski - Prezydent Miasta Żyrardowa rozstrzygnął konkurs na realizację zadań publicznych w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

Każdego roku na rozwój sportu w naszym mieście przeznaczamy największą pulę środków w ramach otwartych konkursów ofert dla organizacji pozarządowych podkreśla prezydent. To bardzo ważne zadania, które chcemy wspierać, aby nasi mieszkańcy, szczególnie dzieci i młodzież, mogli rozwijać talenty i pasje sportowe. Uprawianie sportu sprzyja nie tylko zdrowiu i sprawności ruchowej, ale również kształtuje charakter i osobowość.

Informacja prasowa:
UM w Żyrardowie

4,5 mln zł na remont ulicy Żukowskiej

8 lutego na ręce burmistrza Mszczonowa, Józefa Grzegorza Kurka wiceminister Aktywów Państwowych, Maciej Małecki przekazał promesę w wysokości 4,5 mln zł. Dzięki temu dojazd do Suntago i innych obiektów turystycznych tworzących tę strefę rozrywkową gminy, będzie nie tylko atrakcyjniejszy, ale także otworzy nowe możliwości inwestycyjne.

Mimo iż park wodny Suntago otwarty jest od lutego 2020 roku, ulica Żukowska nie doczekała się jeszcze remontu. W tym roku ma się to zmienić. 8 lutego wiceminister Aktywów Państwowych i poseł PiS, Maciej Małecki przekazał promesę na dofinansowanie rozbudowy tej drogi.

- To są pieniądze na ulice Żukowską, która jest ulicą dojazdową do Suntago. Ta inwestycja może jednocześnie odblokować ważne tereny inwestycyjne i turystyczne, które pozwolą na stworzenie nowych miejsc pracy dla mieszkańców Mszczonowa i okolic – mówił wiceminister Aktywów Państwowych, Maciej Małecki.

- To strategiczna ulica, bo to właśnie ta ulica da szansę na powstanie nowych miejsc pracy – hotele, pensjonaty i inne obiekty obsługi Suntago. Dziękujemy ministrowi Małeckiemu i rządowi – mówił burmistrz Mszczonowa, Józef Grzegorz Kurek.

Foto: Biuro Poselskie Macieja Małeckiego

Strażacka młodzież rywalizowała w turnieju wiedzy pożarniczej

Gminne eliminacje tegorocznej edycji Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej w Gminie Mszczonów odbyły się w sobotę 4 lutego w nowo pobudowanej strażnicy OSP Zbiroża. Członkowie Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych z jednostek OSP (Mszczonów, Osuchów i Zbiroża) zebrali się w sali konferencyjnej remizy. Przewodniczącym turniejowego jury był komendant Zarządu Powiatowego, a jednocześnie Zarządu Gminnego OSP RP druh Waldemar Suski. Oprócz niego nad prawidłowym przebiegiem współzawodnictwa czuwali też: sekretarz Zarządu Gminnego OSP RP druhna Mieczysława Korzonkowska i przewodniczący gminnej Komisji Rewizyjnej druh Jacek Lipiński. W organizację eliminacji włączyli się również opiekunowie poszczególnych MDP i prezes OSP w Zbiroży dh Bartłomiej Jagiełło.

Wszystkich przybyłych na eliminacje przywitał prezes Suski. Przedstawił cel zawodów oraz przypomniał jego uczestnikom zasady rywalizacji. Zalecał ponadto dokładne analizowanie pytań, jakie zawarte zostały w konkursowych formularzach jak też wykorzystanie całego, dostępnego czasu, jaki dopuszcza regulamin, aby poprzez zbędny pośpiech nie popełniać przypadkowych błędów.

Uczestnicy turnieju zostali podzieleni na trzy grupy wiekowe: klasy I - IV SP, klasy V – VIII SP oraz uczniowie szkół średnich. Trójka najlepszych młodych strażaków z każdej grupy wiekowej otrzymała promocję do udziału w etapie powiatowym eliminacji (jakie odbędą się w marcu 2023 roku). Na zakończenie wszystkim biorącym udział w turnieju członkowie jury wręczyli pamiątkowe dyplomy i gminne kalendarze. Dla najlepszych przygotowane zostały dodatkowo specjalne statuetki. Poniżej zamieszczamy nazwiska oraz zdjęcia zwycięzców. W każdej kategorii zwyciężyli reprezentanci OSP Zbiroża, za co jednostce i jej prezesowi, a szczególnie opiekunowi MDP (Łukaszowi Strojkowi) należą się szczególne gratulacje.

Kategoria – uczniowie klas I – IV SP:
Nikodem Arak OSP Zbiroża
Patrycja Zapart OSP Zbiroża
Tosia Lasoń OSP Mszczonów
Kategoria – uczniowie klas V – VIII SP:
Anna Soszalska OSP Zbiroża
Emil Dębski OSP Osuchów
Maks Arak OSP Zbiroża
Kategoria - młodzież szkół średnich:
Kuba Badowski OSP Zbiroża
Julia Dudek OSP Mszczonów
Ewa Łuszczyk OSP Zbiroża.

Tekst i foto: Merkuriusz Mszczonowski

Co dalej ze szkołą w Michałowie?

Po tym jak w poprzednim wydaniu informowaliśmy, że Szkoła Podstawowa w Michałowie zostanie zamknięta, dotarła do nas informacja, że mieszkańcy, na czele z rodzicami uczniów nadal nie składają broni, licząc na możliwość skorzystania z każdej możliwej opcji prawnej, która może zadziałać na ich korzyść.

Na styczniowej sesji rady gminy Puszcza Mariańska, radni podjęli decyzję o przekształceniu Szkoły Podstawowej w Michałowie w filię szkoły w Puszczy Mariańskiej. Tym samym uczniowie od IV klasy mieliby kontynuować naukę w Puszczy Mariańskiej. Niższe klasy i oddział przedszkolny miałyby zostać w pierwotnej formie w Michałowie. Rodzice nie chcą się na to zgodzić i deklarują skorzystanie z każdej możliwej opcji, by szkołę uratować.

Przede wszystkim zaznaczają, że do tej pory nie otrzymali oficjalnej informacji ze szkoły, co zakłada Art., 89 Prawa oświatowego: „Organ prowadzący jest obowiązany, co najmniej na 6 miesięcy przed terminem likwidacji, zawiadomić o zamiarze likwidacji szkoły: rodziców uczniów, a w przypadku uczniów pełnoletnich - tych uczniów, właściwego kuratora oświaty oraz organ wykonawczy jednostki samorządu terytorialnego właściwej do prowadzenia szkół danego typu."

Przede wszystkim rodzice zwracają uwagę, że cała procedura musi zakończyć się przed 28 lutego br. Rodzice głośno wyrażają swój sprzeciw, jednocześnie pytając o zasadność tej decyzji. Również podczas sesji rady gminy nie padła odpowiedź, jakie oszczędności miałaby generować. Rodzice boją się, że szkoła, w której znaczna grupa dzieci to uczniowie z orzeczeniami i opiniami o niepełnosprawności, wymagają indywidualnego podejścia i organizacji pracy. Z uwagi na różne niepełnosprawności w tym sprzężone, każdy z uczniów w zależności od niepełnosprawności pracuje dobranymi dla niego metodami, które umożliwiają mu najpełniejszy rozwój. To sprawia, że małe klasy wiejskiej szkoły, są idealną przestrzenią dla rozwoju tych dzieci. Tylko w 2022 roku w szkole było 6 dzieci z orzeczeniem.

Społeczność szkolna zwraca również uwagę na posiadanie nowoczesnych pomocy naukowych, które zostały zakupione z programów rządowych: 2 podłogi interaktywne z robotami; tablica interaktywna z projektorem; ekrany multimedialne; drukarka 3D; długopisy 3D; klocki lego służące do budowania urządzeń sterowanych elektronicznie; klocki lego Wee.Do 2; kamerę i nagłośnienie; wyposażenie pracowni przyrodniczej (biologia, geografia, fizyka i chemia); całe pakiety programów multimedialnych do pracy z dziećmi potrzebującymi wsparcia; 19 tabletów, w tym z programem „Mówik" dla dzieci niemówiących; komputery i laptopy z dostępem do Internetu szerokopasmowego; nowe boisko wielofunkcyjne do koszykówki i siatkówki; nowe boisko do piłki nożnej; plac zabaw z programu rządowego; lektury dla każdego dziecka, nowe książki beletrystyczne. Dziś tego zaangażowania szkoda zarówno dzieciom jak i nauczycielem, którzy mają podstawy, by obawiać się zwolnień. Jeszcze do niedawna to właśnie ci nauczyciele aktywnie uczestniczyli w szkoleniach, które pozwalały na rozwój oferty edukacyjnej w szkole. Dzieci z Michałowa mogą uczyć się kodowania, programowania, gry w szachy i różnych zajęć sportowych.

Obecnie społeczność szkoły czeka na decyzję kuratora i dalsze działania samorządu.

Nowe linie autobusowe

19 stycznia 2023 roku została podpisana umowa w sprawie przekazania dotacji przez Gminę Puszcza Mariańska dla Powiatu Żyrardowskiego, na mocy której Gmina udziela dotacji Powiatowi na realizację zadania w 2023 r. pn. „Utworzenie nowej linii komunikacyjnej w ramach ustawy o Funduszu rozwoju przewozów autobusowych o charakterze użyteczności publicznej na terenie Gminy Puszcza Mariańska" w ramach dofinansowania z Funduszu rozwoju przewozów autobusowych o charakterze użyteczności publicznej w wysokości 203 100,00 zł.

W ramach Zadania utworzone zostały następujące linie komunikacyjne:

- Żyrardów- Puszcza Mariańska--Bartniki
- Żyrardów- Puszcza Mariańska--Kamion

Łączny koszt zadania został określony na kwotę 586 200,00 zł w tym dotacja od Wojewody Mazowieckiego w kwocie 383 100,00 zł oraz dotacji od Gminy Puszcza Mariańska w kwocie 203 100,00 zł. Okres trwania umowy obowiązuje od 19.01.2023 roku do 31.12.2023 roku.

Jednocześnie Gmina Puszcza Mariańska uzyskała dofinansowanie ze środków budżetu państwa w ramach Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych o charakterze użyteczności Publicznej w kwocie 97 053,00 zł. Całkowita wartość zadania opiewa na kwotę 122 933,80 zł.

e-usługi dla mieszkańców

W ramach realizacji projektu pn.: „E-usługi dla Gminy Radziejowice" dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej, Gmina Radziejowice udostępnia mieszkańcom oraz wszystkim zainteresowanym osobom nową usługę w postaci darmowej aplikacji mobilnej na telefony komórkowe i tablety.

Po zainstalowaniu, aplikacja umożliwia odbieranie wysyłanych wiadomości bezpośrednio na urządzenie mobilne użytkownika podobnie jak ma to miejsce w przypadku SMS-ów lub komunikatorów internetowych.

Co ważne wszystkie wysyłane wiadomości posiadają z góry ustalony czas prezentacji. Przykładowo, informacja o wydarzeniu kulturalnym będzie prezentowana jeszcze tylko jeden dzień po dacie wydarzenia, wiadomość o awarii wodociągu wyświetlać się będą do czasu usunięcia usterki, ostrzeżenie pogodowe wyświetlane będzie zgodnie z czasem obowiązywania itp.

Dzięki takiemu rozwiązaniu użytkownicy będą mieli zawsze wyłącznie najbardziej aktualne powiadomienia bez konieczności ciągłego kasowania treści zbędnych lub przedawnionych.

W chwili obecnej wiadomości udostępniane będą w czterech kategoriach: Ogłoszenia, Komunikaty, Aktualności oraz Ostrzeżenia. Oczywiście w ustawieniach aplikacji użytkownik może samodzielnie zadecydować z których kategorii chce otrzymywać powiadomienia albo pozostawić ustawienia domyślne, które wyświetlają informacje z wszystkich kategorii.

Gorąco Państwa zachęcamy do pobrania i zainstalowania aplikacji na Waszych telefonach lub tabletach, zwłaszcza, że także przy jej pomocy będziemy informować o udostępnianiu nowych usług wdrożonych dzięki realizacji projektu „E-usługi dla Gminy Radziejowice".

Aplikacja dostępna jest zarówno na telefony z systemem Android (pobieranie ze sklepu Google Play) jak i na telefony z systemem iOS firmy Apple (sklep App Store).

W obydwu przypadkach wystarczy w wyszukiwarce sklepu wpisać frazę „Gmina Radziejowice" i wśród wyświetlonych wyników odnaleźć aplikację oznaczoną charakterystyczną ikoną z literą „R"

UG Radziejowice

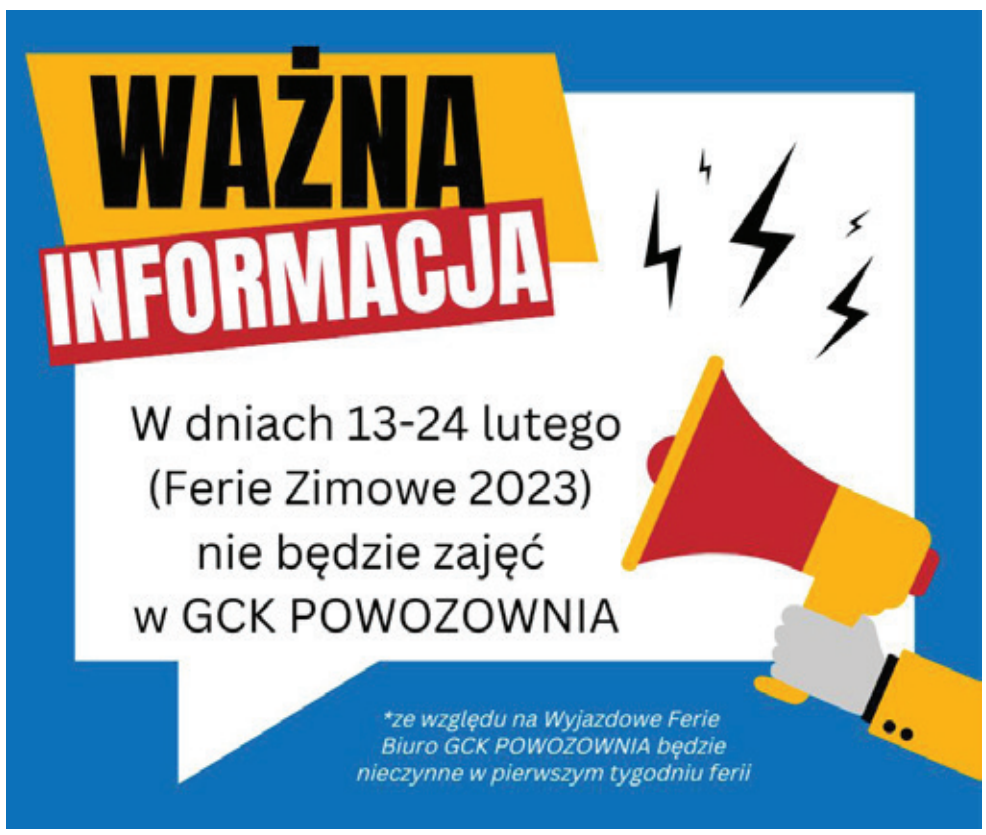
GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Warsztaty zdrowego odżywiania.

30 stycznia grupa Biedronki z oddziału przedszkolnego Szkoły Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Korytowie A odbyła warsztaty na temat zasad zdrowego odżywiania.

Zajęcia prowadziła Pani dietetyk Karolina Kowalska. Podczas spotkania dzieci dowiedziały się na czym polega praca dietetyka oraz zapoznały się z prawidłowymi nawykami żywieniowymi. Pani Karolina wyjaśniła dzieciom dlaczego należy ograniczyć słodycze i słodkie napoje a zwiększyć spożywanie owoców i warzyw oraz jak ważne jest picie wody. Dzieci samodzielnie przyrządziły zdrowe koreczki, które zjadły ze smakiem a następnie zaprojektowały swój zdrowy talerz. Szkoła składa serdeczne podziękowanie Pani Karolinie za interesujące warsztaty oraz wiele cennych wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania.



Strażacki bal karnawałowy

7 lutego dzieci z Wiskitek bawiły się na Balu Karnawałowym w OSP Wiskitki. Na dzieci czekało moc atrakcji i uwielbiane postaci z bajek. Nie brakowało zabaw i radosnego śmiechu. Barwne przebrania zamieniły OSP Wiskitki w świat bajek.

OSP Wiskitki już dawno nie było miejscem tak gromkiego śmiechu. Po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią Covid-19 do jednostki wrócił gminny bal karnawałowy. Na uczestników czekał szereg zabaw i konkursów przygotowanych przez animatorkę. Były tańce oraz deszcz baniek mydlanych. O smakołyki i napoje, które pozwalały na szybką regenerację sił, zadbały panie z koła Gospodyń Wiejskich w Wiskitkach. O bezpieczeństwo zabawy zadbali druhowie z OSP Wiskitki, gospodarze imprezy. Organizator Kamil Michalczyk powitał najmłodszych gości i razem z burmistrzem Rafałem Miturą życzył im dobrej zabawy.

Rogatek w Wiskitkach

Tuż przed feriami przedszkolaki z Wiskitek pokazały, co wiedzą o podróży koleją. Na początku lutego uwielbiany przez wszystkie dzieci Rogatek, który jak nikt inny zna zasady bezpieczeństwa związane z koleją, odwiedził Przedszkole Publiczne w Wiskitkach i Miedniewicach.

Najstarsze przedszkolaki pokazały jak wiele wiedzą o podróżowaniu koleją. Doskonale odpowiadały na wszystkie zagadki Rogatka i świetnie znały zasady bezpieczeństwa.

Rogatek odwiedził wiskickich przedszkolaków za sprawą Macieja Małeckiego, wiceministra Aktywów Państwowych i posła PiS. Razem z Rafałem Mitura, burmistrzem Wiskitek podkreślali, jak ważne jest bezpieczeństwo na przejazdach kolejowych. W spotkaniu udział wzięli również wiceprezes Urzędu Transportu Kolejowego, Marcin Trela i Katarzyna Kucharek, prezes Fundacji Grupy PKP. Odwiedziny Rogatka to efekt kampanii „kolejowe ABC" Urzędu Transportu Kolejowego.

Tego dnia w przedszkolach nie zabrakło dobrej zabawy i prezentów, które nie tylko umilą czas przedszkolakom, ale będą właściwym przypomnieniem o zasadach bezpieczeństwa w transporcie kolejowym.

Foto: UMiG Wiskitki

Trening Umiejętności Społecznych

PURA VIDA
CENTRUM PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

Złość vol. 2 – wyrażanie jej jako środek do uzyskania szczęśliwego życia

Jakiś czas temu na łamach naszej poczytnej gazety ukazał się mój artykuł na temat złości. Można się było z niego dowiedzieć, że złość jest podstawową emocją i jak to bywa z każdą inną emocją, aby ją wyciszyć, trzeba ją najpierw zaakceptować, wsłuchać się w nią i ją wyrazić, w przeciwnym razie przybierze na sile a ujście znajdzie w mniej lub bardziej destruktywnym zachowaniu. Złość jest bardzo energetyzująca i motywująca, jak każda emocja, również złość ma swoje ważne funkcje: jest naturalną i normalną odpowiedzią na poczucie zagrożenia, niesprawiedliwości albo, że dany stan rzeczy jest dla nas nie do zaakceptowania.

Nauczyli nas regułek i dat…

Ja mocno wsłuchałem się w swoją złość i jedną z rzeczy, która mnie mocno denerwuje to stan naszej oświaty, że jest źle wie chyba każdy, nauczyciele są eufemistycznie mówiąc nie najlepiej wynagradzani, więcej od nauczyciela na początku drogi zawodowej zarabia pani woźna. Sfrustrowani pedagodzy biegają od szkoły do szkoły aby domknąć domy budżet. Klasy są zbyt liczne a podstawa programowa przeładowana po kolejnej reformie pisanej na kolanie. W tym wszystkim zaczyna brakować przestrzeni na to co najważniejsze…… na Ucznia.

Zespół „Turbo" równo 40 lat temu wydał utwór „Dorosłe dzieci" mimo upływu lat spokojnie można go dopasować do naszej obecnej szkoły:

Nauczyli nas regułek i dat,
Nawbijali nam mądrości do łba,
Powtarzali, co nam wolno, co nie,
Przekonali, co jest dobre, co złe.
Odmierzyli jedną miarą nasz dzień,
Wyznaczyli czas na pracę i sen.
Nie zostało pominięte już nic,
Tylko jakoś wciąż nie wiemy jak żyć.
Dorosłe dzieci mają żal,
Za kiepski przepis na ten świat.
Dorosłe dzieci mają żal,
Że ktoś im tyle z życia skradł.
Nauczyli nas, że przyjaźń to fałsz,
Okłamali, że na wszystko jest czas.
Powtarzali, że nie wierzyć to błąd,
Przekonali, że spokojny jest dom.
Odmierzyli każdy uśmiech i grosz.
Wyznaczyli niepozorny nasz los.
Nie zostało pominięte już nic,
Tylko jakoś wciąż nie wiemy jak żyć.

Niestety nader często słyszę od moich uczniów i studentów, że w szkole poniższa myśl korczakowska

"Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku. Nie ma dzieci – są ludzie."

Nie jest standardem a raczej miłym kolorytem w szarej rzeczywistości szkolnej, mało który nauczyciel zna zasadę zielonego długopisu a tylko nieliczni ją stosują (praca na zasobach, podkreślamy co już zostało osiągnięte i jak niewiele zostało do poprawy), szkoła nadal uwielbia wytykać błędy i cały czas pokazywać dzieciom jak niewystarczające jeszcze są, co jest oczywiście bzdurą.

Nauczymy się więc sami na złość…

Jako edukator Pozytywnej Dyscypliny, która jest bardzo zbieżna z myślą korczakowską chciałbym wymienić jedno z siedmiu ważnych przekonań koniecznych do rozwoju dziecka w kompetentnego społecznie oraz życiowo dorosłego , jest to głębokie przekonanie o osobistej mocy lub wpływie na własne życie: „Mam wpływ na to, co się ze mną dzieje". Mając te słowa w sercu oraz pamiętając , że złość to emocja, która odpowiednio skanalizowana daje potężną motywację do działania, aby stan rzeczy na który się nie godzimy można było zmienić , działam. Oczywiście nie chodzi o obalanie rządów, a o bycie zmianą, jest to jedyna skuteczna droga na to, żeby wpływać długoterminowo na innych, pokazywać , że można, tylko tyle i aż tyle. Otwarcie własnego Centrum Psychologiczno-Pedagogicznego „Pura Vida", realizacja projektu „Pedagodzy na Podwórku" czy autorski program Akademia Młodego Lidera jest odpowiedzią na deficyty jakie mamy w oświacie a te działania są po to aby mogły wybrzmieć ostanie zwrotki piosenki:

Nauczymy się więc sami na złość
Spróbujemy może uda się to
Rozpoczniemy od początku nasz kurs
Przekonamy się czy twardy ten mur
Odmierzymy ile siły jest w nas
Wyznaczymy sobie miejsce i czas
A gdy zmienią się reguły tej gry
Może w końcu odkryjemy jak żyć

Autor: Mikołaj Kuleta

Dzieci | Młodzież | Dorośli

Trening Umiejętności Społecznych • Psycholog • Interwencja Kryzysowa • Integracja Sensoryczna • Terapeuta Pedagogiczny Tomatis • Biofeedback • Logopeda

Cykl zajęć 12h (raz w tygodniu po 2h) + wywiad (pracujemy na zasobach)

Lokalizacja: pl. Wolności 34 Wiskitki
Koszt: 700 zł
Kontakt: 519 337 991 gabinetpedagogicznypuravida@gmail.com

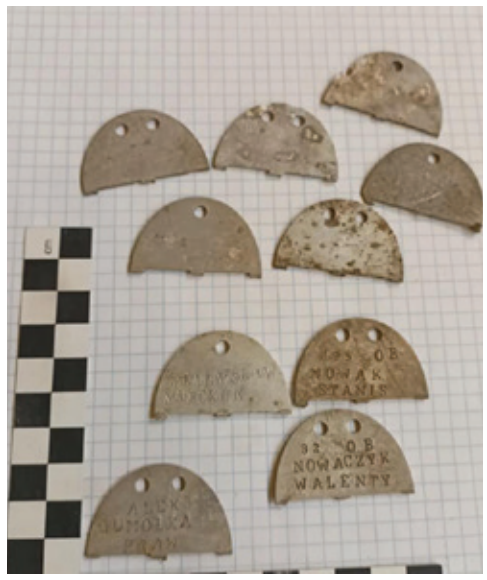
Poszukiwania na terenie Elektryka

Na terenie Żyrardowa pod koniec września 1939 roku, zostały utworzone przez Niemców trzy obozy jenieckie dla żołnierzy Wojska Polskiego walczących w bitwie nad Bzurą i po kapitulacji Warszawy. Pierwszy obóz był na terenie obecnego parku "Jordanek", przy ulicy Mostowej, więziona była w nim grupa 30-40 najwyższych stopniem oficerów Wojska Polskiego, drugi obóz był na terenie dzisiejszej firmy "Gazgrod" przy ulicy Jaktorowskiej, przeznaczony był dla mniejszych stopniem oficerów, których było około 500. Trzeci zaś obóz, na którym prowadziliśmy poszukiwania za pomocą wykrywaczy metali mieścił się w dzisiejszym Zespole Szkół nr 1, zwanym potocznie "Elektrykiem". Przetrzymywanych było tam kilka tysięcy zwykłych szeregowych żołnierzy i podoficerów. Byli oni więzieni w nieludzkich warunkach, bez dachu nad głową, skromnym wyżywieniu przez ponad dwa tygodnie. Wielu z nich zawdzięczało życie naszym mieszkańcom, którzy przez płot przerzucali im jedzenie. Warto też wspomnieć, że w tym obozie był więziony późniejszy organizator i dowódca 1 Samodzielnej Brygady Spadochronowej – generał Stanisław Sosabowski, który dzięki swojemu sprytowi, symulując chorobę dostał się do naszego szpitala, a tam dzięki pomocy sióstr, które mu zorganizowały cywilne ubrania, udał się w dalsza ucieczkę.

To była nasz druga edycja poszukiwań na terenie obozu jenieckiego. Podczas pierwszej, prowadzonej trzy lata temu, udało nam się znaleźć dużo przedmiotów, które są świadectwem tamtych dni. Wraz z członkami stowarzyszenia "Masovia -grupa na straży historii" przez kilka dni przeszukiwaliśmy teren obozu. Wyniki były bardzo owocne, największym sukcesem, który sprawił nam największą satysfakcję był jeden z nieśmiertelników. Dzięki zaangażowaniu Doroty Bartosiewicz prowadząca stronę "Ocalić Od Zapomnienia ", udało się odnaleźć rodzinę jednego z tych żołnierzy. Przybyli oni na teren byłego obozu grupą ponad dwudziestu osób. To było niesamowite przeżycie, które na długo zapadnie w pamięci. Nigdy nie wiadomo jaka historia kryje się za odnalezionym przedmiotem.

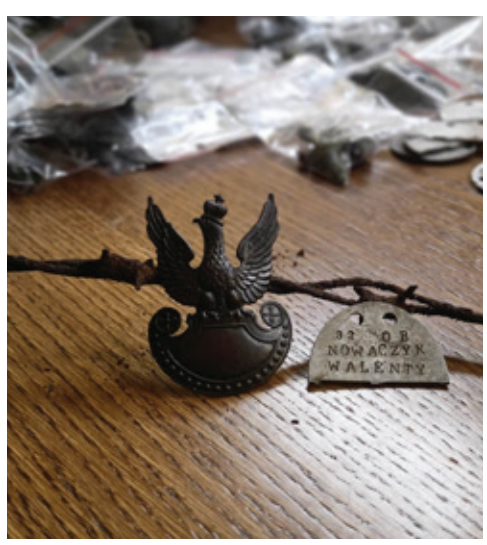
Drugą edycję poszukiwań przeprowadziliśmy pod koniec ubiegłego roku. W związku z planowaną inwestycją pod budowę nowego obiektu sportowego, postanowiliśmy wykorzystać okazję, by podczas prowadzonych prac ziemnych prowadzić poszukiwania. Każda ściągana warstwa ziemi przez koparki odsłaniała nam nowe znaleziska. Było dużo niespodzianek i radości ze znalezionych rzeczy. Bardzo chcieliśmy znaleźć symbol godła naszego państwa noszonego na furażerkach i rogatywkach przez naszych żołnierzy. W dniu odzyskania przez Polskę niepodległości jednemu z członków stowarzyszenia dopisało szczęście znajdując aż dwa orzełki! To piękne chwile, dla których warto szukać. Znowu też udało nam się znaleźć kilka sztuk nieśmiertelników wz 31. Będziemy również starali się odnaleźć krewnych tych żołnierzy, by przekazać im tę pamiątkę po przodkach. Duża ilość uratowanych rzeczy przed zapomnieniem i zniszczeniem bardzo nas zaskoczyła. Znaleźliśmy dużą ilość guzików mundurowych, monet z okresu 2RP, menażki, manierki, elementy masek przeciwgazowych, hełm wz 15 i wiele pomniejszych rzeczy osobistych żołnierzy. Przedmioty trafią do lokalnej placówki muzealnej, gdzie, mamy nadzieję, niebawem będzie można zobaczyć na wystawie. W poszukiwaniach brała grupa młodego pokolenia, gdzie to była dla nich żywa lekcja historii , którą mogli dotknąć namacalnie.

Chciałbym podziękować wszystkim zaangażowanym w ten projekt, uczestnikom , lokalnym władzom, miejskiemu konserwatorowi zabytków i wszystkim tym, którzy nas wspierali. Obecnie pracujemy nad nowym projektem z równie ciekawym tłem historycznym.



Autor:

Łukasz Zubowicz - kierownik poszukiwań przy Elektryku, przedstawiciel Stowarzyszenia Historyczno - Eksploracyjnego „VIS"



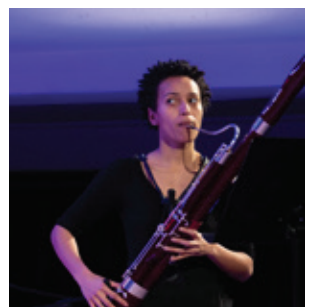
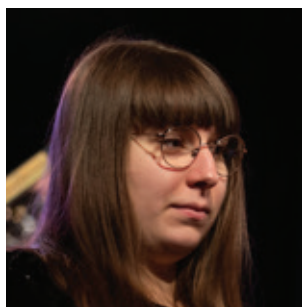
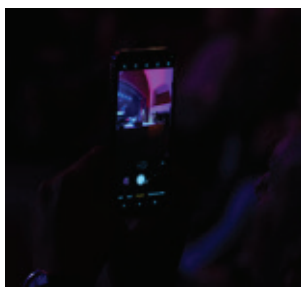
Karnawałowy koncert muzyki poważnej

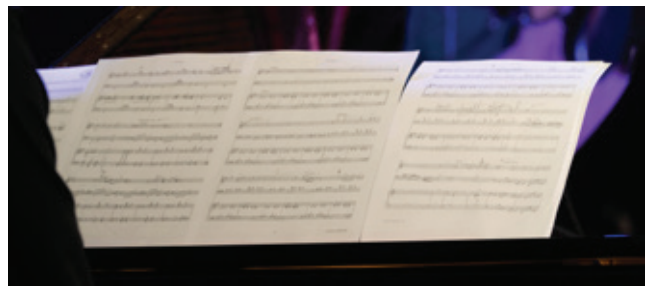
W sobotę 4 lutego w żyrardowskim Centrum Kultury odbył się wyjątkowy koncert karnawałowy uczniów, nauczycieli i absolwentów Państwowej Szkoły Muzycznej I i II ST. Im. I.J.Paderewskiego w Żyrardowie.

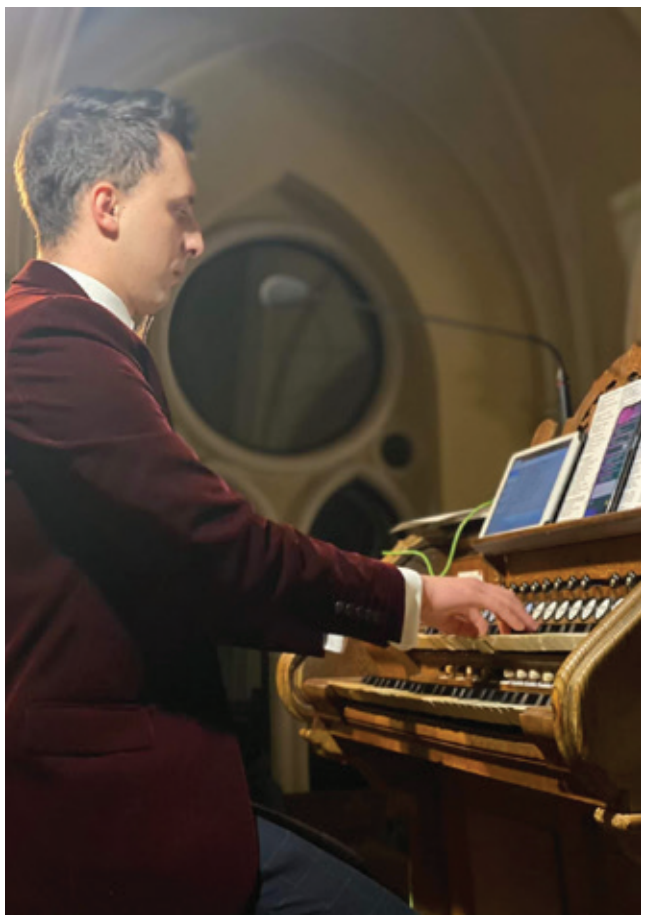
Uroczystość poprowadzili Aleksandra Grzesińska, Bartosz Szymańczak oraz Agnieszka Rogowiecka. Tego dnia na scenie wystąpili „Trio na flet, fagot i fortepian" w składzie Agnieszka Rogowiecka - flet, Sara Bulili-Nowak - fagot, Piotr Szymanowicz - fortepian. „Wiązanka walców" czyli duet akordeonowy w składzie Maciej Kucharski oraz Olaf Pauba. „Tango en Skali" Marta Ostrowska. „Choco Fest" trio fletowe w składzie: Aleksandra Grzewińska, Maja Piwowarczyk, Agnieszka Rogowiecka. „Scherzo g-moll" Jan Folwarski - Akordeon. „Amerykanin w Paryżu" kwartet saksofonowy w składzie Weronika Bodych - sopran, Valentyn Pankievich - alt, Dawid Gardocki - tenor, Konrad Jagiełło - baryton. „Kashmir" trio skrzypcowe w składzie Paulina Stingel, Kamila Malik, Nataniel Tanewski. Oraz inni utalentowani artyści.

Dzisiejszego popołudnia mogliśmy wsłuchać wspaniałego koncertu karnawałowego. Zaprezentowane zostały różne standardy jazzowe, muzykę rozrywkową, a także Młodzieżową Orkiestrę Dętą Ochotniczej Straży Pożarnej w Kaskach. Mówił Dyrektor PSM Żyrardów Sebastian Raj.

Jak podkreślał Prezydent Miasta Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski był to koncert muzyki poważnej zorganizowany w „lekkim stylu" odpowiadającym karnawałowej atmosferze. Sala Centrum Kultury wypełniona była przez społeczność szkoły, rodziny wykonawców oraz mieszkańców naszego miasta. Podczas koncertu wszyscy wspólnie świętowali karnawał w wyjątkowej atmosferze pięknej muzyki.





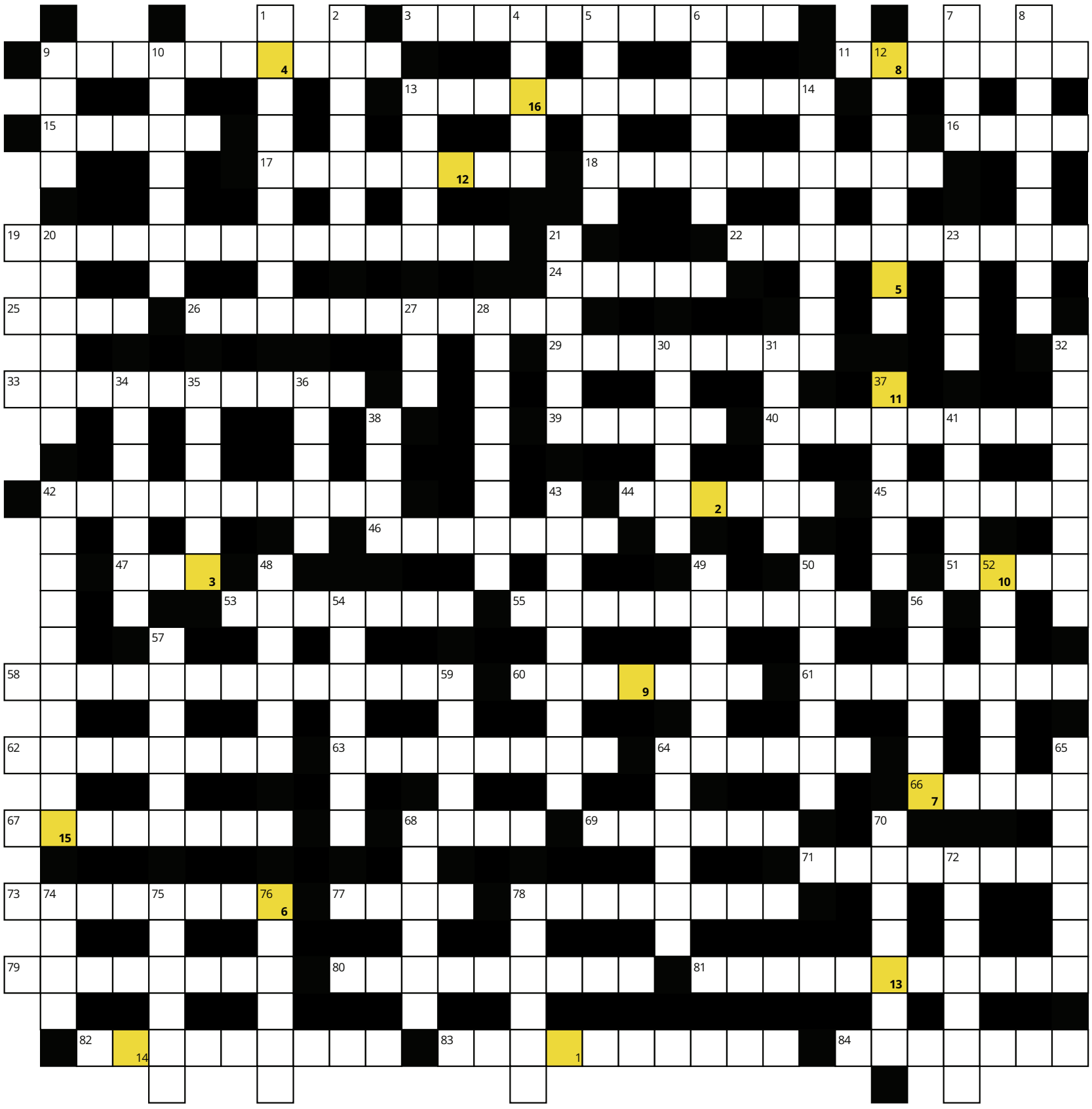
Kolędowanie na organach

29 stycznia w parafii pw. Wniebowstąpienia Pańskiego w Żyrardowie odbył się koncert organowy zagrany przez organistę Cezarego Wycichowskiego, który jest jednocześnie dyrygentem chóru kościelnego w tejże parafii.

Koncert ten poprzedził występ wspomnianego chóru a ten zaśpiewał na cztery głosy znane piękne polskie kolędy takie jak „Dzisiaj w Betlejem", „Bracia patrzcie jeno", „Serca ludzkie". Po wokalnym występie chóru głos zabrał Artur Piekarski, katecheta, który przedstawił historię kościoła. Głos zabrał również po czym zabrzmiały bajecznymi dźwiękami nastrojone i odremontowane organy. Na proboszcz, ks. Adam Domański, dziękując wszystkim gościom i parafianom za przybycie. Warto zaznaczyć, że koncerty w kościołach w Żyrardowie cieszą się dużą popularnością, a świątynia na osiedlu Żeromskiego tego dnia była wypełniona po brzegi.

Tekst i foto: Stanisław Wasilewski

ROZRYWKA



Pionowo

1. to, co zostało podarowane
2. ... Gołas - aktor teatralny
4. pocisk z mechanizmem zapłonowym
5. zespół ruchów skoordynowanych z muzyką
6. kółko powstałe ze splecionych kwiatków
7. futerał
8. zwierzę o ciele zbudowanym z segmentów, okrytym pancerzem
9. w wierzeniach ludowych: duch podziemia
10. figura gimnastyczna
12. żal, smutek, tęsknota
13. ... van der Sar - piłkarz
14. piękny, elegancki, schludny
20. wyświęcony duchowny
21. kompromitacja, ośmieszenie się
23. znak, wróżba, zapowiedź czegoś
27. pojedynczy egzemplarz książki
28. kraj związkowy w Niemczech
30. opowieść, swobodna rozmowa
31. hiszpańskie narodowe linie lotnicze
32. usilne proszenia o coś
34. robaki drzewne
35. uderzenie kierujące piłkę do bramki
36. manekin, postać przypominająca człowieka
37. kocioł do podgrzewania wody
38. jedna setna dolara
41. potocznie o mężczyźnie
42. nanoszenie skali na instrument pomiarowy
43. często niebezpieczne ćwiczenie gimnastyczne
48. wieloletnia roślina zielna
49. małe, niepotrzebne kawałki tkaniny
50. wyraz utworzony przez przestawienie liter z innego wyrazu
52. napój o właściwościach odurzających
54. pot. czyjeś rzeczy, które przeszkadzają
56. ... braci Grimm
57. duża grupa ludzi zachowujących się niekulturalnie
59. pismo dodatkowe, dołączone do dokumentu
64. stolica Hiszpanii
65. zaburzenie pracy serca
68. okrężna droga
70. zetknięcie się przewodów w obwodzie elektrycznym
72. zarządza jednostką wojskową
74. wrzucenie piłki do kosza przy wysokim wyskoku
75. lekka powieść o tematyce miłosnej
76. komplet naczyń stołowych
78. to, co pozbawione sensu

Poziomo

3. osoby uratowane z katastrofy na morzu
9. opowiedzenie się za czymś lub przeciwko czemuś
11. lądy i morza wokół bieguna północnego
13. usuwanie czegoś
15. zwierzę podobne do żyrafy
16. wigor, temperament
17. mięso z krowy
18. organ wykonawczy w niektórych partiach politycznych
19. dostosowywanie czegoś do obecnego stanu wiedzy
22. badanie położenia ciał niebieskich i ich związku z losem i charakterem człowieka
24. największe miasto Nigerii
25. obłok pary, mgła
26. praktykuje chrzest osób dorosłych
29. zdrobnienie imienia Małgorzata
33. nauka o językach bałtyckich
39. w przenośni ofiary jakiejś siły niszczącej
40. hormon szczęścia
42. samorzutne zapoczątkowanie spalania
44. część trójmiasta
45. pożyczenie pieniędzy na bardzo wysoki procent
46. kasza wyrabiana z manioku
47. przód i ...
51. film Luca Bessona
53. duży sklep sprzedający towary po obniżonych cenach
55. kobieta utrzymująca porządek w budynku mieszkalnym
58. propagowanie zasad wiary chrześcijańskiej
60. zabawa taneczna
61. słyszalność
62. odchylenie od normy
63. wątpliwości w stosunku do czegoś
64. jadalne nasiono migdałowca
66. podłużne ciastko z kremem
67. kręcenie ogonem przez psa
68. opinia o czymś lub kimś
69. zdrobnienie imienia Jadwiga
71. naziemny wodociąg na podtrzymującej konstrukcji
73. inaczej 15 minut
77. szybkie zwiększenie wagi po schudnięciu
78. wygląd zewnętrzny
79. przyrząd do mierzenia ciśnienia atmosferycznego
80. choroba charakteryzująca się napadami kaszlu
81. mieszkanie leśniczego
82. bierze udział w finale
83. kruche ciasteczka podawane do herbaty
84. sos pomidorowy

Wyślij do nas wiadomość SMS na numer + 48 515 789 700 z rozwiązaniem krzyżówki.
Dla pierwszej osoby mamy wejściówkę na godzinny trening z trenerem na kortach SilverSquash!

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10

11	12	13	14	15	16

Gdzie na Walentynki 2023 za granicą?

Walentynki, czyli święto miłości, to idealny moment na wypad za granicę - w jakieś piękne miejsce, w którym można delektować się chwilą. Taki prezent może okazać się strzałem w dziesiątkę, zwłaszcza, jeśli tęskni się za słońcem i ma się ochotę na przygodę we dwoje. Najlepiej wybrać taki kierunek, który ekscytuje i pozwala wiele zobaczyć w weekend lub w kilka dni, a jednocześnie nie trzeba będzie długo lecieć i specjalnie przygotowywać na wyprawę. Dlatego na walentynki 2023 najlepiej sprawdzą się piękne, europejskie destynacje.

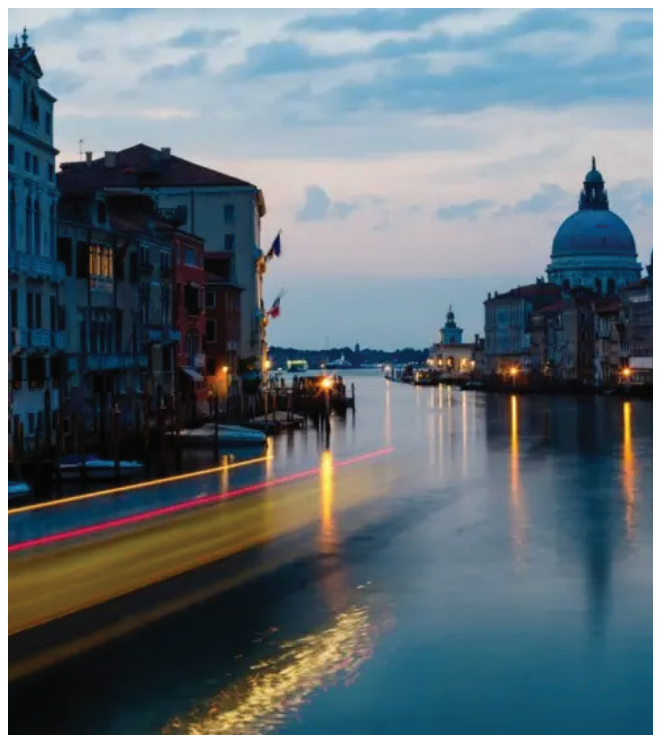
Najbardziej romantyczne miejsca na walentynkowy wyjazd 2023

Niewątpliwie romantyczne, pełne atrakcji i bliskie jest miasto miłości, czyli **Paryż**. To idealny kierunek dla zakochanych oraz dla tych, którzy kochają francuski szyk i nonszalanckie podejście do życia. Zwiedzanie Paryża **najlepiej zacząć od Łuku Triumfalnego**, który stanowi jedną z największych atrakcji miasta. Można tutaj zobaczyć małe muzeum oraz panoramę Paryża z jednego z górnych tarasów.

Kolejną atrakcją jest **spacer przez słynne Pola Elizejskie**, które stanowią najbardziej reprezentacyjną aleję w całym mieście. Mnóstwo tutaj restauracji, kawiarni, perfumerii, a także luksusowych hoteli. Spacerując, najlepiej kierować się stronę dwóch niezwykłych pałaców - Petit Palais oraz Grand Palais, z czego drugi z nich posiada niezwykły, przeszklony dach. Dalej zaś czeka najpiękniejszy most w całym Paryżu - Most Aleksandra III.

Z ukochaną osobą warto także **wybrać się na Plac de la Concorde**, który bywa nazywany sercem tego miasta. Z placu można zobaczyć niesamowitą architekturę Paryża, a także Kościół de la Madelaine, przypominający antyczne świątynie. Pięknym miejscem są również Ogrody Tuileries oraz znajdujące się tam Musée de l'Orangerie, które kusi dziełami Moneta.

Nie sposób także nie wspomnieć o **Luwrze**, który jest największym muzeum na całym świecie, oraz o słynnej Wieży Eiffla. Paryż to niewątpliwie miasto zakochanych, w którym jest tak wiele atrakcji, że można się nieustannie zachwycać i wspaniale spędzić czas we dwoje.



Podobnie jest w **Wenecji**, która zachwyca takimi atrakcjami, jak **przepłynięcie się vaporetto po pięknym Canale Grande**, najlepiej o poranku, gdy nie trzeba obawiać się tłumów. To idealny moment, by poczuć klimat tego magicznego miasta, pospacerować wśród najpiękniejszych kamienic, czy też zobaczyć znajdujące się tutaj pałace.

Warto także odwiedzić Gallerie dell'Accademia, czyli muzeum sztuki weneckiej, oraz **wybrać się na Plac św. Marka**. Na placu czekają takie zabytki, jak Bazylika św. Marka, wieża zegarowa, słynny **Pałac Dożów** oraz najstarsza kawiarnia w mieście, czyli Caffè Florian. Bazylika była niegdyś prywatną kaplicą dożów weneckich, a obecnie zachwyca fasadą oraz kopułami, które górują nad pięcioma portalami. Wnętrza są niezwykle bogate, pełne antycznych rzeźb i wspaniałych artefaktów. Warto zwrócić uwagę na Rumaki Lizypa, których oryginały znajdują się w muzeum.

Pałac Dożów to jedna z najbardziej popularnych atrakcji Wenecji. We wnętrzach pałacu znajdowały się niegdyś apartamenty doży, sąd, więzienie oraz sale zgromadzeń. Na dziedzińcu zaś czekają rzeźby Marsa i Neptuna. Poza tym warto zajrzeć na jedną ze ścian znajdującą się obok bramy Porta della Carta, można tutaj bowiem dostrzec niesamowitą rzeźbę, która przedstawia czterech Tetrarchów. Jak widać Wenecja jest wspaniałym miastem na romantyczny, walentynkowy wypad.

Równie niesamowitą propozycją jest także włoska perła Ligurii, czyli **Cinque Terre**. To pięć niebagatelnych miejscowości, których zwiedzanie na długo pozostanie w pamięci zakochanych. Miejsce to stanowi część Riwiery Liguryjskiej i posiada w sobie ogrom atrakcji. Przez wieki było one odcięte od reszty świata dzięki swojemu ulokowaniu, dziś jednak można je zobaczyć i spędzić tutaj wymarzony urlop.

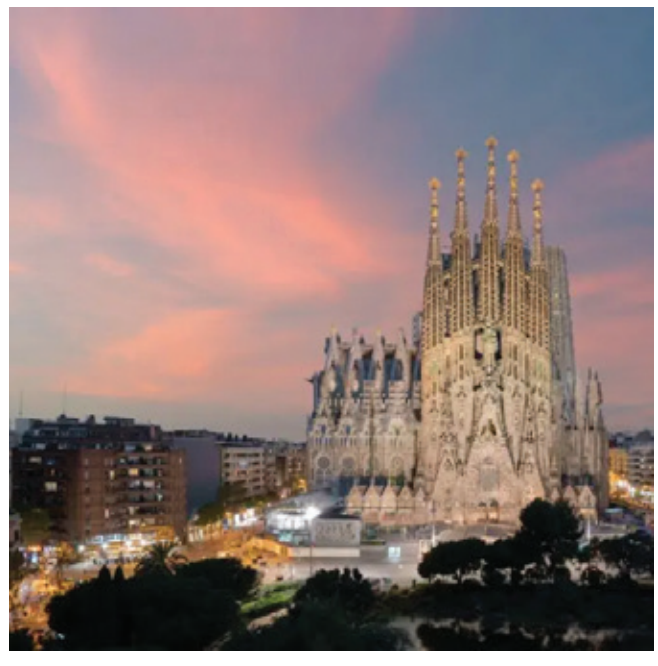
Pierwsza z miejscowości, czyli **Monterosso al Mare**, jest najbardziej komercyjnym zakątkiem, jednakże zachwyca uroczą i piaszczystą plażą. Będąc tutaj warto wybrać się na spacer po malowniczym wzgórzu św. Krzysztofa, czy też zobaczyć kościół Kapucynów oraz tutejszy cmentarz, którego grobowce przypominają wielkością mieszkalne budynki. Poza tym miejscowość ta otoczona jest gajami oliwkowymi i winnicami, co dodatkowo sprawia, że może zauroczyć.

Wspaniała jest także **Vernazza** z niezwykłą zatoczką i pięknym placem. Można tu odpocząć wśród licznych kawiarni i knajpek, zobaczyć kościół św. Małgorzaty, którego początki sięgają 1318 roku, a także zwiedzić plac Castello Doria. To także idealne miejsce na trekking, bowiem pomiędzy Monterosso, a Vernazza znajduje się niezwykle malownicza trasa, z której rozciągają się cudowne widoki na okolicę.

Cinque Terre to także **Corniglia**, która co prawda nie ma dostępu do morza, jednakże zachwyca klifami i ulokowaniem na urokliwym wzgórzu. Miejscowość ta jest bardzo kameralna, zamieszkuje ją zaledwie 300 osób. Będąc tutaj warto zwiedzić gotycki kościół św. Piotra, taras Santa Maria z niezapomnianymi widokami oraz pospacerować wśród wąskich uliczek zapominając o całym świecie. To niewątpliwie jedna z najbardziej romantycznych destynacji dla dwojga.

Wśród kierunków dla zakochanych na Walentynki 2023 warto wymienić także pełną sztuki i barwnych miejsc **Barcelonę**. Ta hiszpańska perła posiada tak wiele do zaoferowania, że najlepiej zarezerwować na zwiedzanie przynajmniej tydzień. Największą jej atrakcją jest niewątpliwie **Sagrada Familia**, której autorem jest słynny architekt Antonio Gaudie. Warto także zobaczyć **Park Güell** z charakterystycznymi domkami niczym z bajkowych opowieści oraz najdłuższą ławką na świecie. Co ciekawe, park ten został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Oprócz tych niezaprzeczalnych faworytów, będą w Barcelonie warto także zobaczyć jej stare dzielnice, takie jak **Barri Gotic**, która jest wyłączona z ruchu samochodowego. Na zakochanych czekają tutaj liczne restauracje, podświetlana fontanna, a także katedra św. Krzyża oraz św. Eulalii. Wspaniała jest również dzielnica El Born, pełna galerii oraz sklepów z katalońskim rękodziełem, a także najbardziej elegancka dzielnica w Barcelonie, czyli **Eixample**. Jak widać to hiszpańskie miasto ma naprawdę wiele do zaoferowania.



partner publikacji
travelplanet.pl
NOWA LOKALIZACJA
Galeria Len
Jesteśmy także na Facebooku i Instagramie!
fb.com/travelplanet.zyrardow travelplanet.pl_zyrardow

Noc pełna wrażeń

W sobotę 28 stycznia, niecałe 100 dni przed egzaminem maturalnym, odbyła się studniówka żyrardowskiego Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego. Impreza zorganizowana została w urokliwej sali bankietowej „Zamek" w Osieczku oddalonej o trzydzieści kilometrów od Żyrardowa.

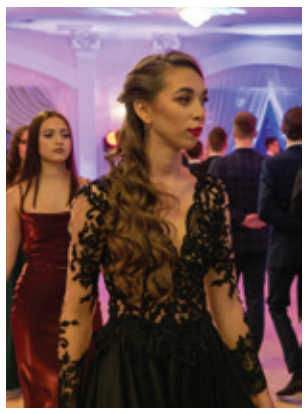
To ostatni moment na beztroskie chwile nauki w szkołach średnich. Nadszedł czas, aby pożegnać się ze szkołą i przystąpić do egzaminu dojrzałości. Ten pamiętny wieczór dla maturzystów z Czerwoniaka rozpoczął się od tradycyjnego polskiego tańca poloneza. Przystąpiło do niego 126 uczniów oraz osób towarzyszących.

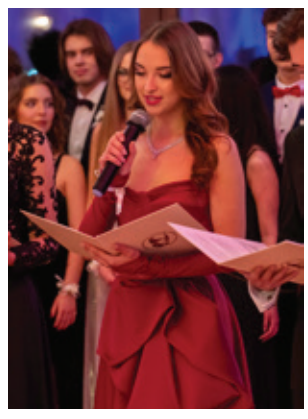
Bardzo dziękuje, że zostałem tu dziś zaproszony. Mam takie pewne wnioski i refleksje po przemówieniu pani dyrektor, okazuje się bowiem, że dziś bawi się tu pierwszy po dwudziestu pięciu latach rocznik, który kończy liceum w cyklu czteroletnim. Uświadomiłem sobie, iż ja również kończyłem to liceum w cyklu czteroletnim, masa wspomnień, ale to dziś są tu bohaterowie tego wieczoru. Życzę im, aby smaku tego balu zaznali również na maturze, jest to stare powiedzenie „kto się dobrze bawi na studniówce, dobrze pisze maturę". Tego właśnie wszystkim tegorocznym maturzystom z całego serca życzę. Mówił Prezydent Miasta Żyrardowa - Lucjan Krzysztof Chrzanowski.

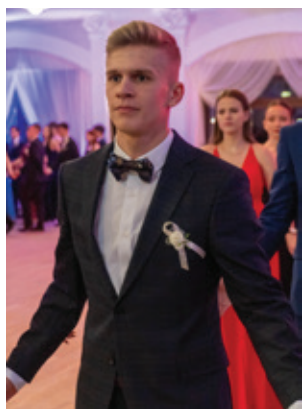
Podczas tego wyjątkowego momentu, uczniom towarzyszyli rodzice, władze miasta oraz wychowawcy klas: IV A - Joanna Kluczek, IV B - Anna Kornowska, IV C - Agnieszka Wilk, IV D - Kinga Sałaj.

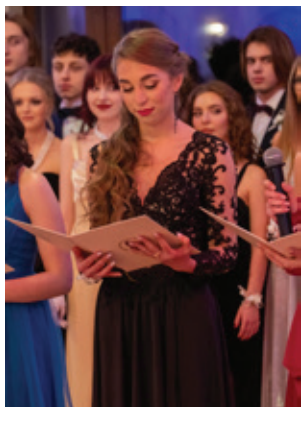
Jest to wyjątkowy rocznik, który po raz pierwszy kończy czteroletnie liceum. Jestem pewna, że uda im się zdać ten egzamin celująco oraz uzyskać liczbę punktów pozwalającą rozpoczęcie wyrażonych studiów. Dziś jednak pozostaje mi życzyć maturzystom wspaniałej zabawy oraz uzyskania świadectwa dojrzałości w maju. Mówiła Dyrektor LO im. Stefana Żeromskiego Beata Stawicka.

Po części oficjalnej nadszedł czas na zabawę do późnych godzin wieczornych w rytmie najnowszych hitów.









Aromaterapia dla najmłodszych

Podczas warsztatów, jakie prowadzę z dziećmi, odbywa się zabawa w rozpoznawanie zapachów olejków eterycznych. Wiele z tych dzieci ma z nimi styczność po raz pierwszy w takiej formie, chociaż większość z nich pomarańczę lub cytrynę zna doskonale. Jest to wbrew pozorom bardzo trudne zadanie, gdyż droga od powąchania zapachu do skojarzenia go z rośliną jest bardzo „długa i kręta". Do rozpoznania mają zazwyczaj 6 różnych olejków eterycznych. Jak do tej pory rozpoznać bezbłędnie wszystkie sześć zapachów udało się tylko pewnemu 5-latkowi, który potrzebował zaledwie kilku sekund na każdy zapach. Jak to możliwe? Okazało się, że chodzi ze swoją mamą po łąkach i zbiera zioła, w ogrodzie ma lawendę i nie raz miał styczność z wonnymi ziołami. Jak pokazują warsztaty prowadzone również z osobami dorosłymi z nimi rzecz ma się podobnie jak z większością dzieci.

Czemu o tym piszę? Gdyż to dowodzi, że olejki eteryczne nie są tak powszechne w naszych domach, a aromaterapia nie jest znana i stosowana na taką skalę jak powinna. Badania dowodzą, że stosowanie olejków eterycznych (czy to poprzez masaż, inhalację czy w innej formie podania) we wczesnych stadiach choroby i przy jej pierwszych objawach potrafi skutecznie wyhamować infekcję. Są także doskonałym wsparciem i uzupełnieniem tradycyjnej medycyny. Czy wiedzą Państwo, że skuteczność antyseptyczna olejku z drzewa herbacianego była wykorzystywana w latach 40. XX wieku do leczenia rannych żołnierzy? Jak ważny był on w tamtym czasie, może świadczyć fakt, że mężczyźni odpowiedzialni za zbiory liści, z których destylowano olejek eteryczny byli zwolnieni ze służby wojskowej.

Dzieci są wyjątkową grupą, gdyż infekcje górnych dróg oddechowych są u nich wielokrotnie częstsze niż u dorosłych. Uważa się, że potrzeba 100 zapaleń nosa i gardła, by uzyskać silną odporność. Przy czym 66 z nich występuje między 1. a 6. rokiem życia. Po 6. roku życia faktycznie u wielu dzieci można dostrzec poprawę w odporności na niektóre patogeny, nie mniej infekcje w okresie jesienno-zimowym nie odpuszczają.

5 najczęstszych chorób laryngologicznych to: katar, zapalanie nosogardzieli, zapalenie zatok, angina oraz ostre zapalenie ucha. Najczęściej zaczyna się od kataru, a to pokazuje w jak doskonały sposób nasz organizm radzi sobie z bakteriami i wirusami. Poprzez katar organizm usuwa patogeny, dlatego tak ważne jest dokładne i częste wydmuchiwanie nosa. Wielu laryngologów twierdzi, że gdyby dzieci odpowiednio często pozbywały się wydzieliny z nosa, ich leczenie byłoby 10-krotnie łatwiejsze. Rozwój choroby w kierunku zapalenia oskrzeli to często spływanie kataru po ściankach gardła ku dolnym drogom oddechowym.

Ponieważ olejki eteryczne to czyste ekstrakty roślinne o bardzo silnym działaniu, należy stosować je rozważnie, zgodnie z zaleceniami i zawsze wykonać testy alergiczne. Na jednym z warsztatów przygotowywaliśmy z dziećmi olejek do masażu z olejkami eterycznymi o działaniu antybakteryjnymi i przeciwwirusowym. Jego wykonanie poprzedziliśmy testami skórnymi na alergię dla każdego z olejków osobno. Rozcieńczony olejek eteryczny w oleju ze słodkich migdałów dzieci nakładały na skórę przedramienia i obserwowaliśmy czy wystąpi odczyn alergiczny. Wyniki były zaskakujące. Okazało się bowiem, że olejek mandarynkowy polecany do stosowania już od 2 tygodnia życia (wg. m.in. światowej specjalistki od aromaterapii Valerie Ann Worwood) uczulił najwięcej dzieci, kolejny najbardziej uczulający okazał się lawendowy, który zalecany jest jako pierwszy do stosowania dla dzieci. Być może w warsztatach uczestniczyła akurat taka grupa dzieci, ale jak pokazuje to doświadczenie warto sprawdzać występowanie alergii i najlepiej wprowadzać olejki pojedynczo w odstępach czasu oraz obserwować reakcje organizmu.

Poniżej tabela z olejkami eterycznymi dozwolonymi do stosowania w zależności od wieku dziecka (*). Z uwagi na moje osobiste doświadczenia w pracy z dziećmi oraz wzrastającą z roku na roku liczbę alergii, w tabelce umieszczone zostają olejki dopiero od 3 roku życia dzieci.

WIEK DZIECKA	STOPIEŃ ROZCIEŃCZENIA W OLEJU NOŚNIKOWYM	OLEJKI ETERYCZNE
3-5 lat	4-6 kropli rozcieńczonych w 2 łyżkach stołowych oleju ze słodkich migdałów	• Rumianek pospolity *(Matricaria recutita)* • Rumianek rzymski *(Anthemis nobilis)* • nasiona kolendry *(Coriandrum sativum)* • Geranium *(Pelargonium graveolens)* • Lawenda wąskolistna *(Lavandula angustifolia)* • Mandarynka *(Citrus reticulata)* • Pomarańcza słodka (*Citrus sinensis)* • Ravensara *(Ravensara aromatica)* • Mięta zielona *(Mentha spicata)* • Drzewo herbaciane *(Melaleuca alternifolia)* • Tymianek *(Thymus vulgaris)*
6-8 lat	5-7 kropli rozcieńczonych w 2 łyżkach stołowych oleju ze słodkich migdałów	• wszystkie powyższe, a także: • Szałwia muszkatołowa *(Salvia sclarea)* • Cyprys wiecznie zielony *(Cupressus sempervirens)* • Eukaliptus cytrynowy *(Eucalyptus citridora)* • Niaouli *(Melaleuca quinquenervia)* • Petitgrain *(Citrus aurantium)* • Rozmaryn *(Rosmarinus officinalis)* • Ylang Ylang *(cananga odorata)*
9-12 lat	6-8 kropli rozcieńczonych w 2 łyżkach stołowych oleju ze słodkich migdałów	• wszystkie powyższe, a także: • Bergamota *(Citrus bergamia)* • Cedr atlaski *(Cedrus atlantica)* • Eukaliptus promienisty *(Eucalyptus radiata)* • Grejpfrut *(Citrus paradisi)* • Cytryna *(Citrus limon)* • Trawa cytrynowa *(Cymbopogon citratus)* • Majeranek *(Origanum majorana)* • Mięta pieprzowa *(Mentha piperita)* • Cynamonowiec kamforowy *(Cinnamomum camphora)* (**)

(*) „Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii" Valerie Ann Worwood

(**) w wielu podręcznikach można znaleźć informację, że olejek cynamonowy jest dozwolony do stosowania już od 3 roku życia. Umieściłam go jednak celowo w kolumnie dla dzieci w wieku 9-12 lat. Olejek ten jest olejkiem najczęściej powodującym alergię, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Ilości dozwolone do stosowania są bardzo restrykcyjne i osobiście zalecałabym nie przekraczać 1-2 kropli w dwóch łyżkach stołowych. W tym przypadku zalecam również bezwzględnie testy alergiczne na przedramieniu (po rozcieńczeniu w oleju nośnikowym).

Jakie są najlepsze drogi podawania olejków eterycznych u dzieci? Najlepiej sprawdzają się masaże, podczas których nakładamy na klatkę piersiową, stopy czy plecy rozcieńczone w oleju nośnikowym olejki eteryczne. Dobrą praktyką jest nakładanie albo na klatkę piersiową albo na plecy, nie w oba miejsca na raz. Pod wpływem ciepła ciała, olejki eteryczne unoszą się i poprzez układ oddechowy dostają się do krwi i rozchodzą po całym organizmie. Przenikają również poprzez skórę wprost do krwiobiegu. Olejki eteryczne podawane w postaci inhalacji oraz rozpylane w dyfuzorze ultradźwiękowym również doskonale się sprawdzą. Odradzam natomiast używanie kominków, w których źródłem ciepła jest świeczka lub tzw. „tealight". Temperatura jaka zostaje wytworzona w kominku wpływa na rozpad wartościowych substancji zawartych w olejkach eterycznych i znacząco zmniejsza ich efektywność.

Artykuł jest zbiorem wiedzy literaturowej i wyników badań dotyczących aromaterapii. Nie jest poradą lekarską. W razie przedłużającej się i postępującej infekcji należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Przypominam jak obniżyć gorączkę u dzieci i dorosłych!!! Stosuj jedynie w przypadku braku alergii, na którykolwiek ze składników. Przygotuj mieszankę z suszonych liści malin, kwiatów lipy oraz kwiatów czarnego bzu. Użyj ich w jednakowych ilościach. Wymieszaj. Zalej 1 płaską łyżkę (dorośli)/1 łyżeczkę (dzieci) ziół szklanką wrzątku. Parz pod przykryciem 20 minut. Przecedź i pij. Do tego zastosuj zimne okłady na czoło.

Olejki eteryczne najskuteczniej działające w okresie przeziębienia i grypy:

- oregano
- rozmaryn
- tymianek
- ravensara
- drzewo herbaciane
- lawenda
- mięta pieprzowa
- eukaliptusowy
- gałkowy
- promienisty
- cytrynowy

Olejki eteryczne można stosować oczywiście pojedynczo. Ich działanie w pojedynkę udowodnione jest licznymi badaniami naukowymi. Jednak zachęcam Państwa do stosowania także mieszanek, gdyż olejki eteryczne mają cudowną właściwość SYNERGII. Oznacza to, że ich efektywność działania razem jest większa niż wynikało by z sumy działania pojedynczo. Olejki oddziałują na siebie wzajemnie i zwiększają swoje naturalne moce.

Warto pamiętać:

- używamy tylko 100% olejki eteryczne – czytamy dokładnie etykiety
- czytamy na opakowaniu łacińską nazwę rośliny, z której powstał olejek eteryczny, bo np. olejków eukaliptusowych jest kilka rodzajów, różniących się mocą działania i dopuszczeniem do stosowania w zależności od wieku.
- nie używamy „olejków zapachowych" czy „kompozycji zapachowych"- to syntetyki, mające nadać ładny zapach w pomieszczeniu, bez działania prozdrowotnego
- przechowujemy je z dala od światła i z daleka od źródeł ciepła
- trzymamy z daleka od dzieci

Poniżej kilka mieszanek olejków eterycznych dla dzieci na różne dolegliwości chorobowe i nie tylko:

MIESZANKA NA KATAR
(dla dzieci poniżej 5 roku życia)

- Ravensara – 10 kropli
- Lawenda wąskolistna – 10 kropli
- Tymianek - 3 krople

Przygotować mieszankę z powyższych olejków. Mieszanka do dyfuzora pokojowego – 3 krople do wody lub do masażu po rozcieńczeniu w oleju nośnikowym.

KATAR I SUCHY KASZEL

- 1 łyżka suszonego majeranku
- 1 łyżka suszonego tymianku

Nasyp zioła do małej miseczki. Zalej je 2 szklankami wrzącej wody i pozostaw pod przykryciem na 5 minut. Następnie pochyl się nad miską i wdychaj unoszące się z ziół olejki eteryczne. Powtarzaj 2-3 razy dziennie.

MIESZANKA DO DYFUZORA N A ZAPALENIE OSKRZELI (DZIECI POWYŻEJ 5 ROKU ŻYCIA)

- Niaouli – 8 kropli
- Tymianek – 10 kropli
- Cedr atlaski – 7 kropli

Przygotuj mieszankę olejków eterycznych. Do dyfuzora stosuj 3 krople mieszanki.

MIESZANKA DO DYFUZORA NA ZAPALENIE OSKRZELI (DZIECI PONIŻEJ 5 ROKU ŻYCIA)

- Drzewo herbaciane – 8 kropli
- Rumianek rzymski – 7 kropli
- Ravensara – 10 kropli

Przygotuj mieszankę olejków eterycznych. Do dyfuzora stosuj 3 krople mieszanki.

ZAPALENIE MIGDAŁKÓW I BÓL GARDŁA (od 9 roku życia)

- Lawenda wąskolistna – 10 kropli
- Drzewo herbaciane – 15 kropli
- Niaouli – 1 kropla
- Cytryna - 3 krople

Do masażu rozcieńcz tą mieszankę w oleju nośnikowym wg. tabelki powyżej. Możesz tez stosować ja w dyfuzorze ultradźwiękowym.

Autor: Aleksandra Skowron-Pałka

partner publikacji

To Zula! To Zula! W futerko się otula!

fot. Zdjęcie, które wydawano przed wojną w formie pocztówek. Zula w swojej słynnej fryzurce. Lubiła i odważnie nosiła krótkie fryzury, kształtowała trendy mody. Dziś gdy kobiety przebierają się „w stylu retro", często zakładają podobne peruki. Tę oryginalną pocztówkę z Zulą Pogorzelską otrzymałem od Łukasza Cerbsta.

10 lutego 2023 roku minęły 84 lata od śmierci Zuli Pogorzelskiej - jednej z największych gwiazd polskiego kabaretu. Cóż o niej wiemy? Mimo upływu tylu lat wydaje mi się, że wciąż niewiele. Nie wiemy nawet dokładnie, kiedy się urodziła - 1896 albo 1898. Debiutowała w czasach, w których jej rodzina nie tylko wstydziła się, ale wyklęła ją za to, że chce zostać artystką. Przez wiele lat szukała w kilku teatrach pomysłu na siebie. W końcu przyszedł pomysł na parodię, który podsunął jej Konrad Tom - wielki „majster piosenki", z którym związała swoje prywatne życie. Niestety, targana ciężką chorobą musiała zejść z sceny, szybko potem odeszła. Jak została zapamiętana przez kolegów? Nie jako gwiazda, a jako „nasza Zulka" - koleżeńska, radosna, postrzelona. Była na scenie taka, jak w życiu - i to ją stworzyło.

sPogorzelska, Zimińska, Ordonówna - najbardziej znane gwiazdy dwudziestolecia międzywojennego; wszystkie śpiewały, tańczyły, uwodziły. Znane były z płyt, z radia, ze scen teatrów rewiowych, z koncertów, z ekranów kin, z przyjęć i balów, kolacji w restauracjach, i z przesiadywania w kawiarniach. O ich romansach było głośno; wszyscy to wiedzieli, każdy o tym mówił, ale nigdy nie można było tych szczegółów przeczytać w prasie. Bez wątpienia najbardziej wszechstronną artystką spośród nich była Zula Pogorzelska - polska Mistinguett... była aktorką i pieśniarką charakterystyczną, liryczną i sentymentalną, mistrzynią parodii, doskonałą tancerką, uroczą i zdolną aktorką filmową; niestety obsadzaną tylko w rolach drugoplanowych. Dlaczego? Producentom filmowym tamtych lat zabrakło intuicji, wyczucia - czyżby się na Zuli nie poznali, nie wierzyli w nią? Mieli pod ręką hollywoodzką gwiazdę; utalentowaną, wieloaspektową, barwną i co najważniejsze - lubianą. Zuli nie dało się nie lubić; była swojska, była różna, była ciekawa. Ale zacznę od początku.

Kupitie bubliczki od biednej diewiczki...

Zula Pogorzelska urodziła się w 1896 lub w 1898 w Rosji, w Eupatorii, na Krymie, jako Zofia Pogorzelska. Jej ojcem był Andrzej Pogorzelski - zamożny i wzięty ginekolog i pediatra. O matce Zuli wiemy mniej. Z pewnością zajmowała się domem i dbała o wykształcenie swojej córki. Kształciła także jej umiejętności sceniczne - deklamację, śpiew, ruch sceniczny. Matka nauczyła ją obcowania ze sceną i stawiania na niej pierwszych kroków; to ona zapisała małą Zulę do chóru kościelnego w miejscowości Zielony Gaj pod Charkowem, a później, gdy Zula miała już szesnaście lat, zorganizowała dziewczynce pierwsze tournée po Kaukazie. Śpiewała pod pseudonimem „Zula Patory". Jeszcze w czasie I wojny światowej Zula uczyła się prywatnie w Moskwie śpiewu operowego i tańca u Marii Sobolewskiej. Marzyła o tym, by zostać artystką operową. Jej głos określano jako „dźwięczny". Gdyby ojciec Zuli nie przyjechał w sprawach zawodowych do Łodzi (prowadził praktykę lekarską), być może Zula zostałaby w rosyjskim kabarecie. W 1918 roku, w maju, w pierwszej operze Ludwik XV w Warszawie, w teatrze muzycznym Opera-Buffo, Zula Pogorzelska grała rolę Czarnej Markizy. W pewnym momencie coś stało się z jej głosem i musiała poddać się operacji. Niestety, lekarze uszkodzili jej głos; nie mogła już śpiewać. Musiała zapomnieć o karierze śpiewaczki. Straciła „górę", skala jej głosu obniżyła się, a w dodatku w jej głosie pojawiła się chrypka. Zaczęła występować w wodewilu. Oto pewnego razu, podczas występów w ogródku cukierni-kawiarni Bagatela, zauważył ją dyrektor Qui Pro Quo, Jerzy Boczkowski. Wpadła mu w oko - urocza, dowcipna, czarująca, typ brunetki z okrągłą buzią. Z pewnością szukał aktorki, nie śpiewaczki; szukał osobowości, która przyciągnie publiczność. Tak się stało; już w lipcu 1919 roku Zula Pogorzelska dołączyła do ekipy artystów kabaretu Qui Pro Quo. Przez długi czas jednak nie mogła znaleźć na siebie pomysłu. Czuła się i rzeczywiście była przytłoczona blaskiem najjaśniejszych w tym kabarecie gwiazd - najpierw Niuty Bolskiej, później, w latach 20. XX w. Hanki Ordonówny i Miry Zimińskiej. Zula była chyba najczęściej zmieniającą teatry artystką. Nie czuła się dobrze w Qui Pro Quo, przeszła w 1921 roku do kabaretu Nietoperz, działającego na rogu Świętokrzyskiej i Nowego Światu. Zanim jeszcze nastało królowanie Ordonówny i Zimińskiej w Qui Pro Quo, Zula już zdążyła do tego kabaretu wrócić i próbowała swoich sił w parodii. Było to w 1922 roku, ale Zula potrzebowała jeszcze trzech lat, żeby... zrobić coś, czego nie zrobił nikt inny. Coś, dzięki czemu skoczyła o 10 pięter wyżej w swojej karierze. Coś, dzięki czemu pokochała ją cała Warszawa - od szczeniaka, do siwego starca.

Najmniej oczytana aktorka w Warszawie. Od lat wertuje jeden Tom...

Jak to często w życiu bywa, mężczyźni lubią brać poważne sprawy w swoje ręce. Ale czy kariera artystki kabaretowej może wydawać się poważną sprawą? A jakże, najpoważniejszą! Dlatego... prawdziwa kariera Zuli zaczęła się od śmiechu. Mężem Zuli Pogorzelskiej był znany piosenkarz i pieśniarz Konrad Tom. Pisał piosenki dla scen kabaretowych oraz sam je śpiewał, a właściwie w przypadku Toma powinno się napisać: wykonywał; z mimiką twarzy, gestem, rekwizytem, ruchem scenicznym. Był to „Majster Piosenki" - tak go określił Marian Hemar.

fot. Konrad Tom (Konrad Runowiecki); mąż Zuli Pogorzelskiej. Twórca piosenek i pieśniarz kabaretowy.)

20 lutego 1925 odbyła się w Qui Pro Quo premiera rewii „Halo, ciotka!". Jej mąż wpadł na genialny pomysł. Zaproponował Zuli, by w finale tejże rewii, już po brawach, kiedy wszyscy na scenie razem śpiewają piosenkę finałową, sparodiowała ona po kolei każdego; to znaczy wszystkich swoich kolegów. Warunek jest jeden; to ma być tak po przyjacielsku; żeby nikt się nie obraził, a wszyscy dobrze to odebrali. Zula dała wtedy popis swoich umiejętności. Zrobiła ponadto coś, czego nikt się nie spodziewał. Można powiedzieć, że ukradła to przedstawienie wszystkim. Cała uwaga - publiczności, aktorów, wszystkich muzyków była skupiona tylko na niej, a brawom nie było końca. Nikt się nie spodziewał, że Zula zacznie na scenie do każdego z osobna podchodzić... i się wygłupiać. Pierwszym jej szlagierem stała się wtedy ta właśnie piosenka, z tejże rewii: „Gdy zobaczysz ciotkę mą"...

fot. „Gdy zobaczysz ciotkę mą" (Wenn du meine Tante siehst). Muz. Rudolf Nelson, sł. Andrzej Własa. Piosenka z rewii „Halo Ciotka" teatru Qui Pro Quo, z 1925 roku. Pierwszy szlagier Zuli Pogorzelskiej !)

Zula zaczęła lansować szlagiery, a więc mieć wpływ na to, co porwie publiczność. W rewii „Tylko dla dorosłych", w teatrze Perskie Oko, do którego przeszła razem z mężem, śpiewała skandalizującą piosenkę „Ja się boję sama spać" - muz. Jerzy Petersburski, sł. Andrzej Włast. W tej piosence uwodziła; za każdym razem jej zakończenie śpiewała do innego mężczyzny, którego wybierała spośród osób siedzących na widowni.

Jeśli pan nie chrapie, mam miejsce na kanapie
Chce małą próbę z tobą zrobić kilkakroć
Czy pan przez sen gada, no niech pan odpowiada!
Jeżeli śpisz spokojnie, do mnie chodź
Ja się boję sama spać, bo strasznie ciemno
Ja się boję sama spać, kto zaśnie ze mną ?

Perskie Oko, Morskie Oko...

W programie „Spotkamy się na Nowym Świecie", w Perskim Oku śpiewała w 1925 roku piosenkę „Czy pani mieszka sama" - najnowszy szlagier Warszawy. Rok później, także w Perskim Oku, odtańczyła popisowo charlestona, także na deskach tego teatru. Jej nogi okrzyknięto „najpiękniejszymi nogami Warszawy". Dziwne, że złośliwa Loda Halama mówiła o niej po latach: „ale to były nogi do chodzenia, a moje są do tańczenia". Zula świetnie tańczyła, nie tylko charlestona. W duecie z Tadeuszem Olszą lansowała nowy taniec: polonia. Charleston to nowa odmiana tańca shimmy, który pochodzi z Afryki. Taniec pojawił się w murzyńskich musicalach już w 1903 roku, za sprawą Noble Sissle'a. Prawdziwy szał charlestona przypada

jednak na lata 20. XX w. Charleston jest tańcem starszym niż tango, które pojawiło się dopiero w 1929 roku, a młodszym i modniejszym niż walc. Charleston, shimmy i foxtrot - te rytmy stanowiły kontrapunkt dla rosnących jak grzyby po deszczu sentymentalnych tang, w których rozkochana była cała Warszawa.

W Morskim Oku, które było przekształceniem Perskiego Oka, w 1929 roku Zula występowała w sukni z wielkimi stusimi piórami w rewii „1000 pięknych dziewcząt". Z tejże rewii z pewnością kojarzą Państwo upojne tango „Złota pantera". Pomysł tej rewii polegał na tym, że ustawiono lustra tak, że każdą wychodzącą aktorkę i tancerkę publiczność widziała odbijającą się nieskończenie razy... i miała swoje tysiąc pięknych dziewcząt... *Gdy tysiąc pięknych dziewcząt widzę we śnie, czuję na serca dnie, dziwną moc...* W Morskim Oku publiczność nie musiała śnić; miała to wszystko przed oczami - na jawie.

Publiczność miała także skarb droższy od tysiąca pięknych kobiet - jedną jedyną, niepowtarzalną Zulę.

Wszechstronna Zula

Zula miała w repertuarze wszystko. Piosenki, w których grała podlotka „Panna Mania gra na mandolinie", piosenki w których uwodzi i śpiewa sentymentalnie „Piękny Gigolo" (tę piosenkę śpiewała tańcząc z uszminkowanym i ubranym w biały kostium manekinem - absolutna sensacja, śpiewała piosenki charakterystyczne

Śpiewała romanse cygańskie i rosyjskie, które wyssała z mlekiem matki i które pamiętała z dawnych czasów w Rosji, np. „Serce usnęło, skończona już pieśń", pieśni jamszczickie, takie jak „Woźnico, jedź prędzej", piosenki należące do kanonu rosyjskich pieśni kabaretowych - np. sławetne „Bubliczki". Nuty wydawane nakładami Gebethnera i Wolffa, Rzepeckiego czy Rudzkiego prezentowały jej fotografie na okładkach egzemplarzy szlagierów z jej repertuaru, m.in. „W palarni opium" (Fumée d'opium), „Spotkamy się na Nowym Świecie", „Ja się boję sama spać", „Zula"... Właśnie Zula to piosenka, w której... sama Zula śpiewa o sobie. Napisali ją dla niej Szymon Kataszek (muzykę) i Andrzej Własт (słowa). Żartobliwa piosenka, w której Zula wyśpiewała cała prawdę o sobie i swojej popularności:

Bonjour, to ja
Mnie pół Warszawy zna
Kto żyw od lat
Jest ze mną za pan brat

Wpierw mnie to bawiło
Nawet było miło
Gdy tu i tam
Refrenik brzmiał ten sam

To Zula, to Zula
W futerko się otula
To Zula, to Zula
Dziś na dancingu hula
Zna pan nóżki
Tej dziewuszki
I piosenki wszystkie jej
To Zula, to Zula
Popatrzeć proszę chciej

fot. Nuty słynnej piosenki, w której śpiewała o sobie. „To Zula! To Zula! W futerko się otula!".

Od czasu powstania tej piosenki, czyli od roku 1926 powstała jakaś moda na pisanie o niej... dla niej. Zula nagrała piosenki o sobie lub z własnym wątkiem albo ze swoim imieniem w tytule. „Ja nie mam głosu", „Moja siostra Zula". W piosence do muzyki Kazimierza Oberfelda Zula wciela się w rolę rozkapryszonej damy, która nie ma żadnych większych wymagań względem płci męskiej... „Niech ma tylko wzrostu metr osiemdziesiąt, jedwabiste włosy, oczy wyraziste, wąskie wargi, tors atlety, nogi sportsmena, ręce długie, pielęgnowane...". Wśród piosenek Zuli na jej temat była znakomicie zinterpretowana przez Zulę piosenka-groteska „Gizela Hyś", czyli parodia bostonu z rewii „Zjazd centrośmiechu" (teatr Qui Pro Quo). Oryginalny polski tekst napisał Marian Hemar, a parodię - jej mąż, Konrad Tom. Zula wykonała tę parodię na deskach już Morskiego Oka, w 1930 roku, w rewii „Złote szaleństwo". Cóż bym dał, żeby móc cofnąć się w czasie i zobaczyć to wykonanie na żywo... cóż to musiało być za Wykonanie... mogę tylko sobie wyobrazić!

Pisząc o repertuarze wszechstronnej Zuli nie mogę zapomnieć o tym, że była prekursorką rytmu paso-doble. To właśnie w jej wykonaniu słynnej „Valencii" można było słuchać z akustycznych jeszcze wtedy płyt Syrena w 1926 roku! Jeszcze przed wprowadzeniem w Polsce mikrofonu (systemu elektrycznego zapisu dźwięku). Zula śpiewała do blaszanej tuby w czasach, o których nie mamy już dziś kompletnego pojęcia. Na szczęście atmosferę można ocalić, przywołać dzięki nagraniom, strzępom nut i chyba najbardziej dzięki wspomnieniom... Każdy z nas chyba nuci piosenki Zuli. „Ta mała piła dziś", „Czy Anna jest panna", wpadająca w ucho, choć z kretyńskim tekstem „Marta" - to kolejne wspomnienia o Zuli, naszej warszawskiej Mistinguett. „Marta" to jedna z tych piosenek Zuli, które dzieliła ze swoją koleżanką - Stefcią Górską. Artystki podkradały sobie piosenki, trochę się można siebie złościły, trochę miały z tego ubaw. Po latach Stefania Górska napisała tak: „Tak jak Zulka nie śpiewała żadna polska aktorka. Ani przed wojną, ani później. [...] Moje wykonanie ani się umywa do jej wersji Panny Mani [która gra na mandolinie] - jednego z naszych wspólnych przebojów. Zulka śpiewała go po mistrzowsku.".

Duety były bardzo lubianą przez nią formą, a jeszcze bardziej lubianą przez publiczność. Zula znakomicie się w nich odnajdywała, doskonale partnerowała swoim kolegom. Z Eugeniuszem Bodo śpiewała „Nie namawiaj, bo ulegnę", „A zresztą, niech pan do mnie zadzwoni" oraz wydaje mi się, że (ale w przypadku tej piosenki nie jestem pewien) z Bodo śpiewała „Czy pani mieszka sama". Zanotowałem sobie kiedyś tę informację, ale niestety nie pamiętam skąd ją zaczerpnąłem... no trudno; tak właśnie jest ze wspomnieniami, bywają ulotne! Z cała pewnością piosenkę tę nagrała na płyty Syrena Gran Record, z Włodzimierzem Szczerbcem-Macherskim. Piosenkę „Cała przyjemność po mojej stronie" osadzoną w klimacie epoki *fin de siècle* śpiewała razem z Ludwikiem Sempolińskim, w Perskim Oku, z którym nagrała ten duet na płyty Syreny (czerwona etykieta) w 1927 roku.

Film.

Zanim pojawiły się poważniejsze propozycje filmowe dla Zuli do zagrania w drugoplanowych rolach, w filmach dźwiękowych z lat 30. XX wieku, miała już doświadczenie pracy przed kamerą - w 1926 roku wystąpiła w krótkometrażówce „Gorączka złotego". Zula wzbraniała się przed graniem w filmach. Może przyzwyczaiła się do formy żywego kontaktu z publicznością, może obawiała się - czy da sobie radę; wydaje mi się, że była osobą bardzo spontaniczną, ale także pełną obaw. Niechętnie przyjmowała pierwsze propozycje reżysera Michała Waszyńskiego. Za to, że dziś możemy podziwiać Zulę na ekranie powinniśmy być wdzięczni dwóm panom - to Eugeniusz Bodo i Adolf Dymsza. To oni ostatecznie ją namówili; jej przyjaciele z kabaretu. Ich usłuchała. W 1930 roku pojawiła się w filmie „Niebezpieczny romans", a ponad rok później w „Bezimiennych bohaterach". W 1931 roku także zagrała w „Ułanach, ułanach, chłopcach malowanych" i chyba w najbardziej dziś znanym filmie z jej udziałem, czyli „Romeo i Julcia", ale to już w 1933. Mówiono i pisano, że jest źle obsadzona, wygląda jak czupiradło. Pytano: „Dlaczego Pogorzelska gra same kuchry i koczkodany? Dlaczego ta urocza, posiadająca tyle swoistego wdzięku aktorka jest tak po macoszemu traktowana przez reżyserów?". W 1932 roku, w „Stu metrach miłości" grała Zośkę, dziewczynę z magazynu mód, a rok później, w filmie „Romeo i Julcia", śpiewała słynne nastrojowe tango „Nie warto", prasując bieliznę.

To barbarzyństwo, w jaki sposób postąpiono z Zulą Pogorzelską - twierdzą zgodnie historycy kina, krytycy filmowi i historycy kina. Wielka, znana i lubiana gwiazda, nie zagrała ani jednej głównej roli lub chociaż takiej, która ukazałaby pełnię jej talentu. Sama Zula nie przejmowała się tym. Od 1933 roku zaobserwowała pierwsze objawy nieuleczalnej choroby. Stopniowo wycofywała się z zawodu.

Choroba

Ostatni raz wystąpiła w teatrzyku Cyganera, przy Jasnej 3 w Warszawie, gdzie w rewii „Ram-Pam-Pam" wykrzesała jeszcze z siebie dawny czar. Grała tam przez kilka miesięcy. W tym czasie jej ciało zaczynał powlekać niedowład, a kręgosłup wykańczał rak. Zula cierpiała na poważne schorzenie kręgosłupa. W przedwojennej prasie jej chorobę opisywano jako jamność mlecza pacierzowego. Powodowała ona osłabienie, a z czasem porażenie ośrodków nerwowych. Zaczęło się od potwornych bóli kręgosłupa, a skończyło na braku możliwości poruszania się. Mąż wywiózł ją do Wilna, szukał dla niej ratunku u najlepszych lekarzy - bezskutecznie. 10 lutego 1936 roku o g. 8:00 rano - znaleziono ją nieżywą w łóżku, w klinice uniwersyteckiej. Jej ciało zostało przywiezione do Warszawy, złożone podobno w metalowej trumnie i pochowane na Cmentarzu Powązkowskim. Był szary wilgotny luty. Jej matce, staruszce w ciężkiej żałobie, przyszło żegnać swoją córkę. Żegnał ją mąż, na zawsze wierny jej Konrad Tom, żegnali ją koledzy z teatru i tłumy wielbicieli. Na olbrzymi tłum ludzi zgromadzony na cmentarzu padał śnieg z deszczem. Ktoś z kolegów zaintonował piosenkę *„Qui Pro Quo... kochana stara buda, Quoi Pro Quo, ten teatr nam się udał..."* i tą piosenką, która była piosenką finałową tylu wspólnych przedstawień, pożegnali swoją, naszą Zulkę. Zula Pogorzelska, najbardziej wszechstronna artystka polskiego kabaretu, zmarła w wieku 40 lat.

Autor: Maciej Klociński

STRAŻ MIEJSKA

Strażnicy codziennie w godzinach porannych pełnią służbę w rejonach poszczególnych szkół, w celu zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom zmierzającym do placówek oświatowych. W dniu 30.01.2023 r. funkcjonariusze SM pomagali w bezpiecznym przejściu przez jezdnię na przejściu dla pieszych, w rejonie Szkoły Nr 6 przy ul. Józefa Mireckiego.

W dniu 30.01.2023 r., mieszkaniec zgłosił do SM, że na pl. Jana Pawła II 7 siedzi pijany mężczyzna. Patrol SM na miejscu zgłoszenia zastał mężczyznę będącego w stanie pod znacznym wpływem alkoholu. Ponieważ Mateusz G. miał trudności z samodzielnym przemieszczaniem się, został doprowadzony do siedziby SM i przekazany powiadomionemu członkowi rodziny.

W dniu 30.01.2023 r., za pomocą kamery monitoringu miejskiego w godzinach wieczornych zauważono, że przy skwerze Ruukki od ul. Bolesława Limanowskiego, nie działa oświetlenie uliczne. Nieprawidłowość została przekazana do konserwatora oświetlenia ulicznego.

W dniu 30.01.2023 r. mieszkanka zgłosiła do SM, że dzień wcześniej z posesji przy ul. Michała Ossowskiego, wybiegły dwa groźne psy, które poturbowały jej psa. W sprawie są prowadzone dalsze czynności wyjaśniające.

W dniu 31.01.2023 r., zgłoszono dyżurnemu SM, że na działkach pracowniczych przy ul. Adama Mickiewicza, kobieta wylewa szambo do przydrożnego rowu. Zgłoszenie przekazano do patrolu SM, który na miejscu zastał świadka zanieczyszczenia. Ww. wskazał miejsce wylewania nieczystości oraz skąd były wylewane. Została wykonana stosowna dokumentacja do prowadzenia dalszych czynności w sprawie.

W dniu 31.01.2023 r., funkcjonariusze SM przeprowadzili kontrolę pustostanu na ul. Miodowej, pod kątem przebywania na terenie posesji osób bezdomnych, potrzebujących pomocy. Na miejscu nie stwierdzono osób przebywających w budynku.

W dniu 01.02.2023 r., przy pomocy kamery monitoringu miejskiego zaobserwowano mężczyznę, który kolejny raz farbą nanosił rysunek na elewacji kościoła Matki Bożej Pocieszenia przy ul. Gabriela Narutowicza. Wysłany na interwencję patrol SM ujął mężczyznę na pl. Jana Pawła II. Po ustaleniu danych personalnych i sporządzeniu dokumentacji, osobę przekazano do prowadzenia dalszych czynności zmierzających do skierowania sprawy do Sądu.

W dniu 02.02.2023 r., dyżurny SM przyjął zgłoszenie, że na klatkę schodową przy ul. Mostowej weszły osoby, które spożywają alkohol. Na miejscu patrol SM zastał dwie osoby. Na Marcina M. spożywającego alkohol w miejscu publicznym została nałożona kara grzywny, drugą osobę legitymowano.

W dniu 03.02.2023 r. za pomocą kamery monitoringu miejskiego zauważono pojazd ciężarowy z naczepą, którego kierujący skręcając z tunelu w ul. Władysława Reymonta, uszkodził słupki biało-czerwone odgradzające jezdnię od chodnika. Sporządzona została dokumentacja ze zdarzenia i przekazana do dalszej realizacji wg kompetencji.

W dniu 03.02.2023 r., dyżurny SM otrzymał zgłoszenie, że w tunelu na ul. 1 Maja jest bardzo ślisko, a pojazdy ślizgają się przy podjeździe. Zgłoszenie zostało przekazane do pracownika PGK, w celu podjęcia pilnych działań.

W dniu 04.02.2023 r., mieszkanka przekazała do SM, że zejścia z Dworca PKP i perony są nieodśnieżone i śliskie. Patrol SM przeprowadził kontrolę stanu ww. miejsca. Informacja o miejscach wymagających odśnieżenia została przekazana do firmy zajmującej się utrzymaniem porządków na terenie dworca, w celu podjęcia działań w trybie pilnym.

W dniu 05.02.2023 r., funkcjonariusze SM przeprowadzili kontrolę pustostanów na ul. Nowy Świat, ul. Stanisława Wyspiańskiego, ul. Warszawskiej i ul. Miodowej, pod kątem przebywania tam osób bezdomnych. Strażnicy zastali dwie osoby w budynku przy ul. Miodowej, które zostały wylegitymowane. Ww. odmówiły udzielenia im jakiejkolwiek pomocy, w tym medycznej.

POLICJA

KOMUNIKAT - POSZUKIWANI ŚWIADKOWIE WYPADKU DROGOWEGO

Oficjalne przekazanie pojazdów dla policji odbyło się 16 stycznia 2023 r. Warto zaznaczyć, że samochody te zostały zakupione ze środków wspólnych Urzędów Miast i Policji. Urząd Miasta w Żyrardowie oraz Miasto i Gmina Wiskitki przeznaczyły na ten cel po 60 tys. zł. Pojazdy będą służyć funkcjonariuszom zarówno z Żyrardowa jak i Wiskitek. Za pomoc w ich zakupie policjanci składają serdeczne podziękowania.

Informacja prasowa: KPP w Żyrardowie

ZATRZYMANY SPRAWCA KRADZIEŻY PUSZKI WOŚP

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Żyrardowie zatrzymali 32-letniego mieszkańca Żyrardowa, który podczas rozliczenia zbiórki pieniędzy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zabrał 13-letniej wolontariuszce puszkę z pieniędzmi.

W sztabie Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy mieszczącym się w Centrum Kultury w Żyrardowie podczas rozliczania zbiórki pieniędzy do jednej z wolontariuszek podszedł mężczyzna, który powiedział, że rozliczy puszkę z uzbieranymi pieniędzmi. Wolontariuszka przekazała puszkę mężczyźnie, jednak kiedy zauważyła, że mężczyzna wychodzi z budynku zaalarmowała organizatora sztabu.

W toku podjętych przez funkcjonariuszy Komendy Powiatowej Policji w Żyrardowie czynności mężczyzna został zatrzymany. 32-letniemu mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Źródło: KPP w Żyrardowie

Kolejne zwycięstwo koszykarzy w 2. Ligii Męskiej!

Miłą niespodziankę sprawili koszykarze UKS Trójki Żyradów swoim kibicom wygrywając na wyjeździe z wyżej notowanym zespołem Żubry Chorten Białystok 72:65.

Zespół z Białegostoku z bilansem 14 zwycięstw i 4 porażki przed sobotnim spotkaniem zajmował trzecią pozycję w tabeli grupy B i był zdecydowanym faworytem tego spotkania jednak koszykarze „Trójki" od początku meczu pokazali, że nie ulegli presji siły drużyny z Podlasia ani zapełnionej hali kibicami białostockiej koszykówki. Pierwsza kwarta, wygrana przez nasz zespół 19:15 była sygnałem, że na rozstrzygnięcie meczu trzeba będzie poczekać przez całe 40 minut. W drugiej odsłonie spotkania do głosu jednak doszli gospodarze wygrywając 21:13 i na przerwę schodziliśmy z 4 punktowym prowadzeniem Żubrów. Jednak po przerwie żyrardowski zespół zagrał zdecydowanie lepiej w obronie pozwalając zdobyć przeciwnikowi w trzeciej kwarcie jedynie 11 punktów zdobywając 18. Ostatnia część meczu także należała do naszych koszykarzy którą wygrali 22:18 w dużej mierze dzięki zachowaniu zimnej krwi w końcówce meczu pewnie wykorzystując rzuty osobiste. Po raz kolejny dobre zawody rozegrał Marcin Wieczorkowski zdobywca 27 pkt, a także niezawodny Krystian Koźluk, który w kolejnym meczu zanotował double-double (16 pkt i 19 zbiórek) oraz Krystian Śnieg rzucając 18 pkt.

To jedenaste zwycięstwo koszykarzy z Żyrardowa w 2 LM, dzięki któremu utrzymali 6. pozycję w tabeli i umocnili się w strefie 8 zespołów, które na koniec rundy zasadniczej będą premiowane awansem do fazy play-off. - *Cieszy nas ta wygrana z wielu względów. Po pierwsze w dotychczasowych meczach z zespołem Białegostoku nie udało nam się nigdy wygrać. Teraz tego dokonaliśmy i to na trudnym terenie gdzie każdej drużynie gra się niezwykle ciężko* - powiedział trener Piotr Sochacki - *zachowaliśmy do końca spokój nie ulegając psychicznej presji a z czym mieliśmy często problemy, chociażby w meczach z Legią Warszawa czy Piszem. W obydwu meczach ze wspomnianym Piszem, ale także w kilku innych spotkaniach mieliśmy problemy ze skutecznością rzutów z linii osobistych a dzisiaj zdobyliśmy 16 punktów z tego fragmentu gry przy 21 wykonywanych i myślę, że to było podłoże do dzisiejszego zwycięstwa* - dodał.

Kolejny mecz nasi koszykarze rozegrają na hali AQUA Żyrardów w sobotę 11 lutego o godz.18:00. Mecz niezwykle ważny, gdyż do Żyrardowa przyjeżdża ósmy zespół tabeli KS Legion Legionowo.

Informacja prasowa: UKS Trójka Żyrardów

Siatkarskie sukcesy najmłodszych!

Pierwsze turnieje naszych młodzieżowych drużyn siatkarskich odbyły się w Międzyborowie i Mysiadle. Siatkarze dzielnie trenują i startują w turniejach. Obecnie widoczne są również sukcesy podopiecznych z klasy sportowej w Szkole Podstawowej nr 4, którzy reprezentują miasto na turniejach międzypowiatowych.

Czwórkowi Siatkarze i Siatkarki rewelacyjnie reprezentowały Żyrardów na zawodach powiatowych. W kategorii dzieci dziewczęta zajęły II miejsce a chłopcy I miejsce.

Dziewczęta przegrały minimalnie jeden mecz 2:1, w innych trzech zwyciężyły we wszystkich setach.

Chłopcy nie dali żadnych szans innym drużynom. Wszystkie sety w czterech meczach wygrali. Teraz, jako jedyni, będą reprezentować powiat żyrardowski w zawodach międzypowiatowych.

Pod koniec stycznia również młodzież siatkarska z Żyrardowskiego Stowarzyszenia Siatkówki „Len" rozegrała swoje pierwsze turnieje rozstawieniowe. W niedzielę dziewczęta z grupy U-13 dzielne walczyły, zdobywając swoje pierwsze doświadczenia na parkiecie siatkarskim. Pod czujnym okiem trenera Kamila Jaszczaka, dziewczęta w składzie: Inka Dymecka, Kornelia Fryc, Amina Korol, Aleksandra Puta i Małgosia Stępień dumnie reprezentowały klub Len Żyrardów i nasze miasto w Mysiadle.

Tego samego dnia w turnieju startowali również chłopcy z grupy U-13, pod czujnym okiem trenera Kamila Tomczyńskiego chłopcy w składzie: Wojtek Adamczyk, Jan Marszałek, Wiktor Mikołajczyk, Paweł Pawlak i Seweryn Rokicki dumnie reprezentowali klub Len Żyrardów i nasze miasto w Międzyborowie. Poniżej dokumentacja fotograficzna.

Finał AQUA OPEN

W niedzielę 5 lutego na żyrardowskim obiekcie rekreacyjno-sportowym AQUA odbył się finał AQUA OPEN. Najlepsze cztery drużyny zawalczyły o Puchar Ligi, w finałowych zmaganiach udział wzięli: Fc Wujki, Hand Dach, Sondka oraz Green Team.

Po długiej i zaciętej walce ogłoszono zwycięzcę, był nim zespół Hand Dach, który w ostatnich siedmiu sekundach meczu strzelił zwycięską bramkę. Drugie miejsce na podium zajął zespół Sondka, natomiast trzecie Fc Wujki. Wybrano również najlepszego zawodnika turnieju był nim Piotr Petarz z zespołu Sondka. Najlepszym bramkarzem okazał się Pavel Golovenko z zespołu Handach, natomiast najlepszym strzelcem Jakub Skibiński.

Nasze rozgrywki organizowane są w formie open, każdy może wziąć w nich udział, w turnieju grają drużyny miastowe, międzymiastowe oraz podwórkowe. Gramy w formie każdy z każdym, dochodzą do tego mecze rewanżowe. Dziś poznaliśmy mistrza ligi, została nim drużyna Hand Dach. Jesteśmy aktualnie przed rozdaniem nagród, przygotowaliśmy zarówno puchary ligowe jak nagrody indywidualne. Idea tego wydarzenia, która przyświeca nam od lat jest prosta, chcemy się wspólnie spotykać, rywalizować i dobrze bawić. Mówił organizator turnieju Piotr Wójcik.

Turnieje AQUA OPEN odbywają się co roku w sezonie zimowym, organizatorzy zachęcają do zgłaszania się do kolejnych edycji i wspólnej zabawy.

ŻYCIE POWIATU Żyrardowskiego

DATA KOLEJNEGO WYDANIA:
23 LUTEGO

Tel.: **+48 515 789 700**
Strona: **www.zycie-powiatu.pl**
E-mail: **redakcja@zycie-powiatu.pl**
Adres: **ul. Ossowskiego 1, 96-300 Żyrardów**

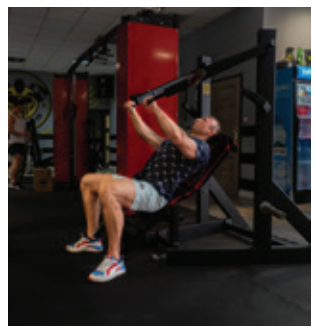
Zespół redakcyjny
Wydawca, Redaktor naczelny: **Wojciech Wesołowski**
Redaktor: **Weronika Lipka, Jakub Nowakowski**
Redaktor serwisu on-line: **Sylwia Buczek**
Skład i grafika: **Bartosz Łysikowski**
Marketing i reklama: **Aneta Dajek**
Współpraca: **Maciej Klociński, Aleksandra Skowron-Pałka, Anna Tkacz, Zuzanna Sosnowska, Mikołaj Kuleta**

Nasza gazeta jest dystrybuowana w ponad 80 punktach całego powiatu żyrardowskiego.
Jeśli chcą Państwo do nich dołączyć zapraszamy do kontaktu.

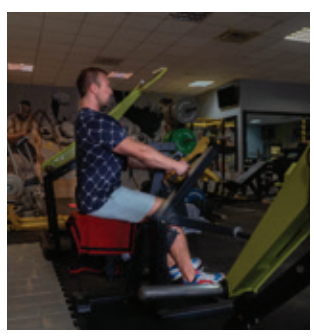
Sprawdź mapę punktów na: **www.zycie-powiatu.pl/mapa**

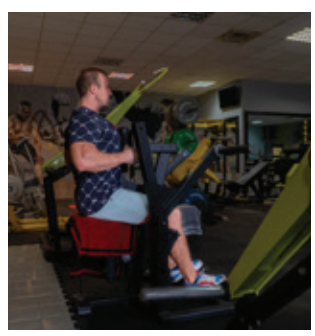
Silver Gym: Trening ogólnorozwojowy z Tomkiem Srebrnikiem

1. Maszyna z której skorzystamy jest to platforma na nogi. Ćwiczenie będzie angażować całe mięśnie naszych nóg, a w szczególności mięsień czworogłowy uda i pośladki. Bardzo ważne jest aby podczas wykonywania ćwiczenia nie prostować stawu kolanowego do samego końca aby ciężar nie pozostawał na stawach.

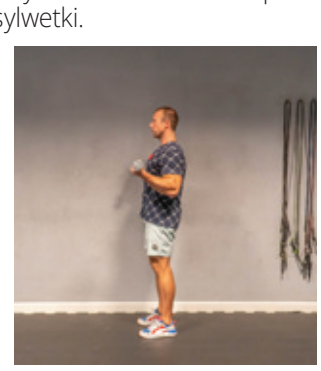


2. Kolejne ćwiczenie na mięśnie klatki piersiowej będzie skupiało się na wyciskaniu na maszynie typu hamer. Przy wykonywaniu ćwiczenia pracuję cała nasza klatka piersiowa oraz obręcz barko- wa, a także w mniejszym stopniu tył naszego ramienia. Ważne jest aby mocno ściągnąć łopatki i wypchnąć się do przodu, tak aby wyizolować pracę barkami. Warto również zwrócić uwagę aby nadgarstki były wyprostowane.





3. Trzecie ćwiczenie wpływa na środek naszych pleców i mięśnie czworoboczne. Ruch składa się z przyciągania uchwytów do dolnej części klatki piersiowej. Zwracamy uwagę aby nasze plecy były maksymalnie wyprostowane a klatka wypchnię- ta. Pracujemy na zasadzie ruchu łopatki przyciągając łokieć blisko do sylwetki.



4. Ostanie ćwiczenie polega na uginaniu przedramion w pozycji stojącej. Jest to ćwiczenie na bi- cepsy, gdzie pracuje mięsień dwugłowy. Jest to uzupełnienie do całego treningu.