



40 i Cztery

piszemy o Was i dla Was



BEZPŁATNY BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO W ALEKSANDROWIE ŁÓDZKIM

ISSN 1642-6711 NAKŁAD 11 000

25 marca 2026 r. Nr 4 (731)



Nowe mieszkania, s.3



Rekrutacja do przedszkoli, s.2



Wesołych Świąt Wielkanocnych

Z okazji Świąt Wielkanocnych składam Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju oraz nadziei płynącej z odradzającego się życia. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie radość, wytchnienie i siłę do realizacji codziennych planów.



Życzy Burmistrz
Jacek Lipiński

FELIETON

KIBICE KONTRA WETO

W Polsce wszystko można przewidzieć z wyjątkiem dwóch rzeczy: pogody i tego, kiedy kibice piłkarscy zaczną analizować Kodeks Postępowania Karnego. A jednak, oto jesteśmy w roku 2026, gdy na stadionach zamiast klasycznego „sędzia kalosz” pojawiły się transparenty z datą nowelizacji KPK i aluzjami do Judasza. Gdyby ktoś jeszcze kilka lat temu powiedział, że trybuna Cracovii, ŁKS-u czy Lechii staną się platformą debaty o tymczasowych aresztach i legalności dowodów, zostałby uznany za fantastę, ewentualnie za człowieka po zbyt długim kontakcie z pravicową telewizją.

Prezydent Karol Nawrocki zawetował ustawę nowelizującą Kodeks postępowania karnego i jak sam tłumaczy, uczynił to z troski o bezpieczeństwo obywateli. Brzmi poważnie, wręcz podręcznikowo. Problem w tym, że w Polsce każde weto jest „dla bezpieczeństwa”, a każda podpisana ustawa „dla dobra obywateli”. Obywatele natomiast od lat czują się jak pasażerowie autobusu, który jedzie w nieznanym kierunku, a kierowcy zmieniają się na każdym przystanku.

Nowelizacja KPK miała ograniczyć stosowanie tymczasowych aresztów, utrudnić wykorzystywanie nielegalnie zdobytych dowodów i wzmocnić prawa obrony. Innymi słowy, wprowadzić kilka zasad, które w cywilizowanym państwie uchodzą za standard. Prezydent uznał jednak, że pojedyncze dobre rozwiązania to za mało, by ustawę podpisać. Logika ta przypomina nieco odrzucenie obiadu, bo ziemniaki są zbyt dobre i mogą przyćmić kotleta.

Najciekawsze w całej historii nie jest jednak samo weto, lecz reakcja środowiska, które dotąd raczej nie kojarzyło się z czytaniem projektów ustaw. Transparent na Cracovii zarzucający prezydentowi zdradę ideałów, a w Łodzi stadionowa poezja okraszona wulgaryzmami, pokazały, że nawet najbardziej zideologizowana władza musi się liczyć z tym, że prędzej czy później ktoś przeczyta, co właściwie robi.

Najboleśniejszy cios przyszedł jednak z Gdańska. Kibice Lechii, klubu, z którym Nawrocki jest związany od lat, wywiesili dokładnie to samo hasło co w innych miastach. W polityce można przeżyć krytykę opozycji, nieprzychylnie komentarze mediów, a nawet złośliwe memy. Ale gdy własna trybuna zaczyna traktować cię jak sprzedawcę ideałów, to znak, że coś poszło nie tak.

Rzecznik prezydenta, Rafał Leśkiewicz, tłumaczył w serwisie X, że nowe przepisy mogłyby utrudniać prowadzenie postępowań karnych. To argument powtarzany w Polsce od lat: że prawa obywatelskie są piękne, ale przeszkadzają w skutecznym ściganiu przestępców. W tej logice najlepszy byłby system, w którym podejrzanego zamyka się na wszelki wypadek, a dowody zbiera później, albo i nie. Państwo byłoby wtedy niezwykle skuteczne, a obywatele niezwykle cicho.

Waldemar Żurek, minister sprawiedliwości, został przy okazji skrytykowany przez Prezydenta, co w polskiej polityce oznacza mniej więcej tyle, co tradycyjna wymiana na uprzejmości przy wigilijnym stole: nikt nikogo nie słucha, ale wszyscy mówią podniesionym głosem. Spór o KPK stał się kolejnym odcinkiem serialu o tym, kto naprawdę rządzi państwem prawa i czy to państwo prawa w ogóle jeszcze istnieje poza konferencjami prasowymi.

Cała sytuacja ma w sobie coś głęboko ironicznego.

Ustawa, która miała ograniczyć nadużycia prokuratury i wzmocnić prawa oskarżonych, została zablokowana w imię bezpieczeństwa, a przeciwko tej decyzji zaprotestowali ludzie, których państwo przez lata traktowało jak potencjalnych przestępców. Kibice, przez dekady przedstawiani jako problem do rozwiązania, nagle stali się obrońcami procedur i standardów prawnych.

Może to właśnie największa lekcja z tej historii. W kraju, w którym politycy od lat uczą obywateli, że prawo jest narzędziem walki, prędzej czy później ktoś zaczyna się tym narzędziem interesować. Nawet jeśli robi to z sektora C, podnosząc transparent napisany markerem na przeszcieradle. (ROMA)

Przedszkola czekają na dzieci

■ Agata Kowalska

W połowie marca ruszyła rekrutacja do aleksandrowskich przedszkoli. Wygląda na to, że wszystkie maluchy spełniające warunki znajdą od września miejsce w placówkach. Ogółem na dzieci czeka 344 wolnych miejsc. Teraz największe wyzwanie stoi przed rodzicami – którą placówkę wybrać?



Obecnie Gmina finansuje 9 przedszkoli w tym 6 publicznych. Każdego roku uczęszcza do nich prawie 2 tys. dzieci w wieku od 3 do 7 lat.

- Miejsc wystarczy dla wszystkich jednak niekoniecznie w wybranej placówce. Bardzo proszę o przygotowanie się do tej rekrutacji, aby sprawdzić ile jest miejsc wolnych w danym przedszkolu. Bo jeśli placówka dysponuje 20 miejscami i jeśli Państwo złożycie do tego przedszkola 100 kart, to 80 dzieci się nie dostanie - mówi Hanna Będa, Naczelnik Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu.

Rodzice, mogą złożyć wniosek o przyjęcie dziecka do więcej niż jednej placówki. A dokładnie do

trzech wybranych w kolejności od najbardziej pożądanej. Aby dziecko dostało się do wybranej placówki, rodzic musi spełnić pewne warunki.

- Rodzice muszą być zameldowani na terenie gminy Aleksandrów Łódzki i odprowadzać tu podatki. Pobyt jednego dziecka w przedszkolu to koszt dla samorządu około 19 tys. zł rocznie. Są to środki własne gminy. Dlatego też przedszkola są tylko dla dzieci naszych podatników - dodaje Hanna Będa.

Wszystkie informacje o naborze znajdują się na stronie Urzędu Miejskiego. Wnioski należy składać do 2 kwietnia wówczas elektroniczna rekrutacja na rok szkolny 2026/2027 dobiegnie końca. Jeszcze kilka lat temu władze gminy miały nie lada

wyzwanie gdzie pomieścić małych Aleksandrowian. Wówczas brakowało nawet 150 miejsc. Dziś na nowych przedszkolaków czeka ich aż 344.

Zeskanuj kod QR:



Zarejestruj się i weź udział w elektronicznej rekrutacji do przedszkoli.



„40 i cztery” biluletyn
Aleksandrowa Łódzkiego.
Wydawany od 1991 roku

Wydawca:
Urząd Miejski
w Aleksandrowie Łódzkim

**Naczelnik Wydziału
Informacji i Mediów:**
Agata Kowalska

Redakcja:
Krystyna Buda-Sowa
Michał Kiński
Ewelina Madejska
Emilia Olczak
Martyna Patora

Adres redakcji:
95-070 Aleksandrów Łódzki
Plac Tadeusza Kościuszki 4

Kontakt:
42 270 03 43
redakcja@aleksandrow-lodzki.pl

Druk:
Agora SA.

Czekasz na mieszkanie?

Mamy dobrą wiadomość

■ Agata Kowalska

Jeszcze w tym roku ruszy budowa nowego bloku komunalnego. Powstanie na gminnej działce przy ul. Pabianickiej 81/83. W planach są 24 lokale o wysokim standardzie, które trafiłyby do osób z listy mieszkaniowej.

Bank Gospodarstwa Krajowego pozytywnie rozpatrzył wniosek o udzielenie wsparcia finansowego z Funduszu Dopłat w ramach rządowego programu budownictwa komunalnego. Co to oznacza? BGK udzielił nam 80% bezzwrotnego wsparcia na budowę kolejnego wielorodzinnego budynku.

- Jesteśmy przygotowani na 20 proc. wkładu własnego. Zawsze jest też możliwość skredytowania, bo nie będą to małe środki. Najważniejsze, że jest decyzja z Banku Gospodarstwa Krajowego. Kiedy tylko wsparcie zostanie uruchomione, podpisujemy umowę. Sam proces budowy potrwa około roku – mówi Burmistrz Jacek Lipiński.

Cała inwestycja ma kosztować 16 mln złotych. Środki na konto spółki APM mają wpłynąć w ciągu 2 miesięcy. Latem zostanie rozpisany przetarg na podstawie, którego wyłoniony zostanie wykonawca. Jest spora szansa, że budowa ruszy jeszcze w tym roku.

- Wszystkie dokumenty mamy przygotowane wraz z pozwoleniem na budowę. Tuż po wyłonieniu firmy od razu możemy przystąpić do prac budowlanych. Liczymy, że jeśli tylko warunki atmosferyczne nie przeszkodzą, a zima pozwoli, by prowadzić pracę, inwestycję uda się zrealizować nawet do końca 2027 roku – mówi Mariusz Mirowski



prezes Aleksandrowskiego Programu Mieszkaniowego.

Budynek posiadać będzie 24 mieszkania – 14 lokali trzypokojowych i 10 dwupokojowych o powierzchni od 40 do 60 metrów kwadratowych. W planach są cztery kondygnacje z windą i odpowiednią liczbą miejsc parkingowych.

Spółka do tej inwestycji jest przygotowana już od dawna. Na działce doprowadzone są również media. Teraz, kiedy tylko rządowe fundusze znajdą się

na koncie przystępujemy do działania.

- Formuła projektu jest podobna jak w przypadku oddanego do użytku w 2016 roku bloku przy ulicy Machulskiego, czyli typowe budownictwo komunalne. Warto dodać, że standard lokali będzie wysoki, a najemców musi być stać nie tylko na płacenie czynszu, ale i urządzenie mieszkań, które będą w deweloperskim stanie – mówi burmistrz.

Mieszkania w nowym bloku komunalnym wzbogacą bazę gminnego zasobu. Głównie przeznaczone miałyby być

dla młodych rodzin z dziećmi, których na zakup własnego „M” po prostu nie stać. Obecnie na lokal od gminy oczekuje około 50 rodzin, spółka zarządza 1500 lokali.

Będzie to już trzeci nowoczesny blok komunalny wybudowany w ostatnich latach przez gminę, bo – przypomnijmy – w pierwszym przy ul. Konstancyńskiej 10 mieszka 80 rodzin. Drugi oddany w 2016 roku przy Machulskiego również posiada 80 lokali.



Wszystko zaczyna się od wody

■ Emilia Olczak

W gminie Aleksandrów Łódzki trwa jedna z największych inwestycji w infrastrukturę wodociągową. W Bełdowie prowadzona jest rozbudowa i modernizacja Stacji Uzdatniania Wody, a w obrębie Brużyczka – Księstwo powstaje nowa sieć wodociągowa. Całkowita wartość projektu wynosi prawie 5 mln zł.

Znaczną część kosztów pokryją środki unijne z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Dofinansowanie w wysokości ponad 3,6 mln zł, przyznane przez Samorząd Województwa Łódzkiego, obejmuje w całości wydatki kwalifikowane inwestycji. – Dzięki tej modernizacji zwiększymy wydajność stacji z 30 do 60 metrów sześciennych na godzinę. Poprawi się także jakość wody dostarczanej mieszkańcom Bełdowa i okolicznych miejscowości – podkreśla Grzegorz Torzewski, prezes PGKiM.

Serce całej inwestycji znajduje się właśnie w Bełdowie. Powstanie tam nowoczesny budynek technologiczny stacji uzdatniania wody wyposażony w zaawansowane systemy filtracji, sterowania i monitoringu. Infrastruktura zostanie uzupełniona o dwa zbiorniki wyrównawcze o pojemności po 350 metrów sześciennych każdy. Jak zaznacza kierownik ujęcia wody PGKiM, Radosław Wąchała, rozbudowa stacji jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie mieszkańców tych terenów na wodę.

– W godzinach największego poboru obecna stacja pracuje nawet z 97-procentową wydajnością. Aby zapewnić odpowiednie dostawy w przyszłości, zdecydowaliśmy się na projekt, który zwiększy możliwości produkcji i dystrybucji wody – wyjaśnia. Potrzeba inwestycji wynika również z dynamicznego rozwoju gminy. W ostatnich latach liczba mieszkańców stale rośnie,



szczególnie na terenach wiejskich. – Ten projekt jest dedykowany właśnie obszarom wiejskim. Modernizujemy ujęcie wody w Bełdowie, dzięki czemu jego wydajność zwiększy się dwukrotnie. To konieczne, bo obecnie wykorzystujemy już niemal 90 procent jego możliwości – mówi Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego Jacek Lipiński.

Modernizacja obejmuje kompleksową przebudowę infrastruktury – od studni głębinowych, przez instalacje technologiczne, aż po nowoczesny system sterowania i zasilania z agregatem prądotwórczym. Po zakończeniu prac będzie to jedno z najnowocześniejszych ujęć wody w regionie.

– Powstaną nowe zbiorniki, nowe pompy i nowoczesna technologia uzdatniania. To będzie w pełni nowoczesna stacja, przygotowana na potrze-

by mieszkańców na wiele lat – dodaje Grzegorz Torzewski.

Drugą częścią inwestycji jest budowa sieci wodociągowej w Brużyczce – Księstwie. W ramach zadania powstanie blisko 2,6 kilometra nowych wodociągów, 107 przyłączy do posesji oraz 20 hydrantów przeciwpożarowych.

Nowa infrastruktura powstaje w technologii bezwykopowej, czyli przewiertu sterowanego. Dzięki temu prace prowadzone są z minimalną ingerencją w drogi i otoczenie, co znacząco ogranicza utrudnienia dla mieszkańców.

– W ramach inwestycji realizujemy kilkukilometrowy wodociąg w Brużyczce-Księstwie i ponad sto nowych przyłączy. Można powiedzieć, że projekt ma charakter cywilizacyjny, bo przede wszystkim odpowiada na potrzeby no-

wych mieszkańców – zaznacza Jacek Lipiński.

Podczas prowadzenia prac mieszkańcy Bełdowa muszą jednak liczyć się z chwilowymi niedogodnościami.

– Przez najbliższe dwa-trzy miesiące mogą pojawiać się okresowe spadki ciśnienia wody. System technologiczny jest zabezpieczony, ale w trakcie robót inwestycyjnych takie sytuacje mogą się zdarzyć – informuje Radosław Wąchała.

Po zakończeniu inwestycji mieszkańcy gminy zyskają stabilniejsze dostawy wody, lepszą jej jakość oraz nowoczesną infrastrukturę dostosowaną do rosnących potrzeb regionu. Projekt przyczyni się również do poprawy ochrony środowiska i podniesienia standardu życia na terenach wiejskich.

Panie świętowały

W tonie żartobliwych i romantycznych piosenek o kobietach i dla kobiet upłynęła paniom niedziela 8 marca. W sali Młodzieżowego Domu Kultury na widowni zasiadły panie z Kół Gospodyń Wiejskich, a na scenie w repertuarze dedykowanym paniom - wystąpił solista Teatru Wielkiego w Łodzi Arkadiusz Anyszk.

Z inicjatywy Kingi Lipińskiej-Janiak i Haliny Janeckiej tradycyjne spotkania w wiejskich świetlicach zamieniono na spotkanie z kulturą w miejskiej przestrzeni. Dzięki temu panie mogły wspólnie spędzić czas przy muzyce, która – jak podkreślały – najlepiej oddaje klimat ich święta. (kbs)



Wsie spełniają marzenia

■ Krystyna Buda - Sowa

Pierwsze w tym roku spotkanie sołtysów z gminy Aleksandrów Łódzki upłynęło pod znakiem unijnych dotacji i konkretnych planów na rozwój sołectw. Tym razem gospodarzem była Nakielnica. Jak jak się okazuje sołtysi przyjechali już z gotowymi pomysłami na inwestycje w swoich miejscowościach.

Księstwo chce pozyskać pieniądze na uporządkowanie terenu wokół świetlicy wiejskiej, którą wcześniej wyremontowano za pieniądze z dotacji unijnych. Podobne plany ma Brużczka Mała, a Nakielnica chciałaby dofinansowanie do solarnego oświetlenia, podobnie jak Adamów. Ruda Bugaj planuje parking przy terenie sołeckim, W zasadzie każda wieś ma jakiś pomysł.



Przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego wyjaśniali, z jakich programów można obecnie skorzystać, na jakie zadania przeznaczone są środki oraz w ja-



kiej wysokości sołectwa mogą starać się do dofinansowania.

- Mamy szeroki wachlarz pomocy. Sołectwa mogą brać dofinansowania na infrastrukturę, na świetlice, ale i na wyposażenie. Programów jest mnóstwo. Na stronie www.lodzkie.pl jest wytłumaczone jak sięgnąć po te środki – mówi Małgorzata Grabarczyk Przewodnicząca Sejmiku Wojewódz-

twa Łódzkiego, która uczestniczyła w spotkaniu.

Mieszkańcy terenów wiejskich coraz częściej korzystają z unijnych grantów. Sołectwa w naszej gminie szczególnie aktywnie uczestniczą w konkursach i zdobywają pieniądze na realizację marzeń mieszkańców swoich miejscowości. Coraz częściej z możliwości pozyskiwania unijnych dotacji korzystają też stowarzyszenia działające na tere-

nach wiejskich.

Stowarzyszenie Integracja 5 wsi, któremu udało się już zdobyć pieniądze na świetlicę wiejską, teraz szuka programów, które pomogą ją wyposażać.

Sołectwa w gminie Aleksandrów Łódzki skutecznie sięgają po

unijne wsparcie i przekuwają je w konkretne inwestycje. W ubiegłym roku aż osiem sołectw otrzymało z Urzędu Marszałkowskiego ponad 400 tysięcy złotych. Największe środki trafiły do Brużczki Małej, Bełdowa i Rudy Bugaj.

W Bełdowie za ponad 140 tysięcy złotych przebudowano instalację elektryczną w budynku Centrum Informacji Turystycznej. To miejsce, w którym działają



lokalne organizacje – Koło

Gospodyń Wiejskich, Stowarzyszenie „Nowe Szlaki” oraz Ochotnicza Straż Pożarna.

- Dzięki dotacji mogliśmy zadbać



o bezpieczeństwo budynku: wymienić instalację elektryczną i założyć przeciwpożarową. W środku też już wszystko jest. W ubiegłym roku jako Koło Gospodyń otrzymałyśmy grant na wyposażenie świetlicy – mówi Agnieszka Smolarek z KGW Bełdowianki.

W Brużczce Małej udało się zrealizować długo wyczekiwaną inwestycję: wykończenie świetlicy wiejskiej. Dzięki dofinansowaniu z programu „Nowe świetlice wiejskie” powstała nowa podłoga, instalacja elektryczna, ogrzewanie ścian, a także aneks kuchenny i łazienka. Teraz trzeba zadbać o teren wokół, więc pieniądze z Urzędu Marszałkowskiego bardzo by się przydały.

Z kolei w Rudzie Bugaj mieszkańcy doczekali się kortu tenisowego. Inwestycja kosztowała ponad 150 tysięcy

Realizowane były także mniejsze zadania: w Chrośnie OSP utwardziło teren kostką brukową, a w Rąbieniu świetlica zyskała klimatyzację.

To kolejne przykłady na to, że aktywne sołectwa potrafią skutecznie pozyskiwać środki i zmieniać swoje miejscowości.

Jak zapowiadają samorządowcy i sołtysi, to nie koniec inwestycji. Kolejne wnioski o dofinansowanie są już przygotowywane, a pomysłów nie brakuje. Jeśli uda się zdobyć następne środki, w wielu miejscowościach pojawią się kolejne udogodnienia dla mieszkańców.

Pamiętajcie Państwo, że wiele wiejskich inwestycji powstaje również dzięki zaangażowaniu środków z budżetu Gminy. To również pieniądze mieszkańców. Odprowadzamy więc podatki w Aleksandrowie Łódzkim. Twój PIT buduje gminę.



Z basenu w Aleksandrowie na salę operacyjną

Poznajcie historię Bartosza Stanielewicza

■ Michał Kiński i Emilia Olczak

Wszystko zaczęło się w niewielkiej pływalni w Aleksandrowie Łódzkim. To właśnie w klubie Olimpijczyk Aleksandrów, młody chłopak po raz pierwszy wskoczył do wody. Początkowo miał to być po prostu sport. Sposób na rozwój, ruch i dobrą zabawę.

– Rodzice zapisali mnie na basen w celach sportowych i rozwojowych. Z czasem ta historia przemieniła się w pasję i w poważne trenowanie - wspomina Bartosz Stanielewicz.

Treningi uczyły nie tylko techniki, ale przede wszystkim charakteru. Wczesne pobudki, ciężka praca i pokora wobec porażek stały się codziennością. To właśnie tam nauczył się wygrywać i przegrywać, a przede wszystkim nigdy się nie poddawać.

Talent i ciężka praca szybko przyniosły efekty w ratownictwie sportowym. W 2015 roku podczas mistrzostw Europy w Walii Bartosz zdobył dwa brązowe medale: w rzucie liną oraz holowaniu manekina. Rok później, na mistrzostwach świata w Holandii, wywalczył srebrny medal w swojej koronnej konkurencji - holowaniu manekina.

Kolejne wielkie emocje przyniosły The World Games 2017 rozgrywane w Polsce. Tam również sięgnął po srebro, potwierdzając swoją przynależność do światowej czołówki ratownictwa wodnego.

Nie był to jednak koniec jego sportowej drogi. W 2018 roku w Australii zdobył brązowy medal, a rok później w Chinach spełnił jedno ze swoich największych marzeń - zdobył złoty medal i ustanowił rekord świata.

Na jego koncie znalazły się również liczne medale mistrzostw Polski oraz innych międzynarodowych zawodów. Jednak - jak sam podkreśla - największe rekordy bił nie na tablicy wyników, ale w sobie.

Klub sportowy okazał się dla niego czymś więcej niż miejscem treningów. To właśnie tam znalazł nie tylko pasję,



ale również miłość. Wspólne treningi i lata spędzone na basenie połączyły dwie drogi w jedną. Poznał swoją żonę Dagmarę.

Bo sport nie kończy się wraz z ostatnim startem. Zostaje w człowieku - w jego decyzjach, odpowiedzialności i odwadze.

Już w liceum Bartosz myślał o tym, by swoją przyszłość związać z medycyną. Wybrał rozszerzoną biologię i chemię, a dobrze zdana matura otworzyła mu drzwi na Uniwersytet Medyczny w Łodzi, gdzie rozpoczął studia na wydziale wojskowo-lekarskim.

– Zawsze chciałem być lekarzem. Myślałem o tym, że będzie to połączenie mojej pasji do sportu z pomocą innym – mówi.

Podczas studiów odkrył dziedzinę, która od razu go pochłonęła - ortopedię. To właśnie w niej odnalazł swoje miejsce. Dziś Bartosz pracuje jako lekarz ortopeda. Większość czasu spędza na sali operacyjnej, pomagając pacjentom wracać do sprawności.

Na co dzień zajmuje się leczeniem urazów kolana, rekonstrukcjami więzadeł

krzyżowego, naprawą łokotek, a także endoprotezą biodra czy kolana. Operuje pacjentów po kontuzjach, złamaniach czy urazach, które często zdarzają się podczas aktywności sportowej. Tam, gdzie kiedyś był gwizdek startowy i rywalizacja w wodzie, dziś jest cisza sali operacyjnej i odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka.

Historia Bartosza Stanielewicza to droga z małej pływalni w Aleksandrowie Łódzkim na światowe podium, a później na salę operacyjną. Zawodnik, który zdobywał medale i bił rekordy świata, dziś pomaga ludziom odzyskać sprawność i wrócić do aktywnego życia. Prawdziwe mistrzostwo nie mierzy się medalami. Mistrzostwo to odpowiedzialność.



Europejska Przygoda

Na początku marca w MDK Aleksandrów Łódzki odbyła się niezwykła podróż z przedшкоlankami podczas festiwalu „Europejska Przygoda” zorganizowanego przez Publiczne Przedszkole nr 5 w Aleksandrowie Łódzkim. Dzieci zaprezentowały tańce, wierszyki oraz piosenki, a całe wydarzenie miało charakter artystyczno-edukacyjny.



Zaczęło się na lokalnym boisku

Historia trenera, który uwierzył w Smolarka

Wielkie kariery nie zaczynają się od stadionów pełnych kibiców. Zaczynają się od treningu na lokalnym boisku, od pierwszego gwizdka i od trenera, który potrafi dostrzec coś więcej niż tylko wynik.

Mirosław Westfal był właśnie takim trenerem. To on pracując w Aleksandrowie, a później w Widzewie Łódź, dostrzegł w młodym Włodzimierzu Smolarku determinację i talent, które z czasem miały zaprowadzić go na największe stadiony Europy.

To właśnie podczas pracy w Widzewie współuczestniczył w transferze Smolarka z Włókniarza Aleksandrów do łódzkiego zespołu. Decyzji, która – jak dziś wiemy – otworzyła drzwi do wielkiej piłkarskiej kariery.

- Na prośbę taty wzięłem go do mojego zespołu juniorów. Wyróżniał się, zdobył nawet koronę króla strzelców. Później przyszedł czas na piękną karierę.

Pamiętam, że w Widzewie podjęto decyzję, że odejdzie do Legii ze względu na służbę wojskową – wspomina Mirosław Westfal.

Dziś, po latach, to Mirosław Westfal odebrał medal przyznany przez Towarzystwo Olimpijczyków Polskich oraz Regionalną Radę Olimpijską w Łodzi z rąk dwukrotnego medalisty igrzysk olimpijskich Mieczysława Nowickiego oraz Kazimierza Bukszyńskiego, członka zarządu RRO w Łodzi.

Mirosław Westfal wychował wielu świetnych piłkarzy. Podczas uroczystego spotkania trenerowi towarzyszył m.in. syn Adam, który jest byłym dziennikarzem sportowym. (kiniu)



Coraz mniej dziur

Wiosenne porządki w Aleksandrowie Łódzkim

Pierwsze promienie słońca, wyższa temperatura powietrza, ale przede wszystkim tęsknota za upragnioną wiosną, kolorami i kwiatami – to wszystko sprawia, że wielu z nas zaczyna myśleć o wiosennych porządkach.

Słoneczna pogoda skłoniła wielu mieszkańców Aleksandrowa Łódzkiego do pracy w ogrodach, domach i mieszkaniach. Jedni sprzątają po zimie zalegający piach i kurz, inni myją okna oraz przygotowują swoje domowe przestrzenie na cieplejsze dni. Są też tacy, którzy już teraz sadzą pierwsze kwiaty i rośliny, licząc na to, że już wkrótce będą one cieszyć oczy domowników i przechodniów. Podobne porządki trwają także w całym Aleksandrowie Łódzkim. Na ulice miasta wyszli pracownicy gospodarczy, którzy porządkują przestrzeń po zimie.

- W tym roku podczas zimowych miesięcy zużyto rekordowe ilości piasku – był on niezbędny na drogach i chodnikach, pomagając zminimalizować niebezpieczeństwo związane z oblodzeniem nawierzchni. Teraz, gdy nie spodziewamy się już śniegu, cały ten piach trzeba uprzątnąć, a to co się da odzyskać na przyszły sezon. - mówi Artur Ilski, Dyrektor MO-SiR Olimpijczyk

Od początku marca znikają dziury z gminnych ulic, a te gruntowe – utwardzane są kruszywem. Spore dziury straszą jeszcze na drogach powiatowych. Za moment i tu się zmieni – zapowiada zgierskie Starostwo.

Wraz z poprawą pogody prace drogowe będą sukcesywnie prowadzone w kolejnych częściach miasta i gminy. Dziury w asfalcie znikną do wiosny, jednak te na drogach gruntowych nie tak szybko. Gmina ma ich bowiem ponad 200 kilometrów, dlatego wyrównanie i utwardzenie gruntówek będzie rozłożone w czasie i prowadzone etapami Priorytetem są miejsca



najbardziej uczęszczane oraz te, z których mieszkańcy zgłaszają najczęściej problemów. Na szczęście wiosna to także przyjemniejsze obowiązki. W różnych częściach miasta sadzone są już kwiaty i rośliny, które w najbliższych tygodniach dodadzą Aleksandrowowi Łódzkiemu kolorów i sprawią, że jak co roku będzie zachwycał mieszkańców oraz odwiedzających. (em, kbs)

Kamienie jak obrazy

W Domu Dziennego Pobytu „Wrzos” sztuka pojawiła się w dość nietypowej formie – na kamieniach. Seniorzy po raz pierwszy wzięli udział w warsztatach malowania kamieni i, jak sami przyznają, odkryli w sobie zupełnie nowe pokłady kreatywności. Ręcznie malowane kamyczki i obrazy można było podziwiać w minionym tygodniu. Teraz powędrują w świat, promując naszą gminę i miasto poza granicami Polski.



Jak ryba bez tlenu

Na stawie Jana w Aleksandrowie Łódzkim doszło do przyduchy, czyli gwałtownego spadku poziomu tlenu w wodzie. Długo utrzymująca się pokrywa lodowa odcięła rybom dopływ tlenu, co doprowadziło do ich śnięcia. Martwe ryby z powierzchni zbiornika wyławiali strażacy z OSP Bełdów. (kbs)



Weź dotację Wymień kopciucha

■ Ewelina Madejska

Aleksandrowianie nie chcą starych, nieekologicznych pieców. Nic dziwnego, że gminny program na wymianę kopciucha od wielu już lat cieszy się niestąbnym zainteresowaniem. Zwłaszcza, że dotacja na likwidację starego źródła ciepła na paliwo stałe oraz montaż nowego wynosi 60% udokumentowanych kosztów zadania. A to przecież duże odciążenie domowych budżetów.

-We wtorek 17 marca 2026 roku ruszyliśmy z kolejnym naborem wniosków o udzielenie dotacji na wymianę starych źródeł ciepła. Zasady są podobne jak w latach ubiegłych. Główne kryterium to posiadanie nieruchomości na terenie Aleksandrowa Łódzkiego i posiadanie eksploatowanego w tym momencie źródła ciepła na paliwo stałe, a także chęć wymiany na nowe ekologiczne źródła - mówi Dominika Szutenbach Naczelnik Wydziału Ochrony Środowiska z UM w Aleksandrowie

Łódzkim.

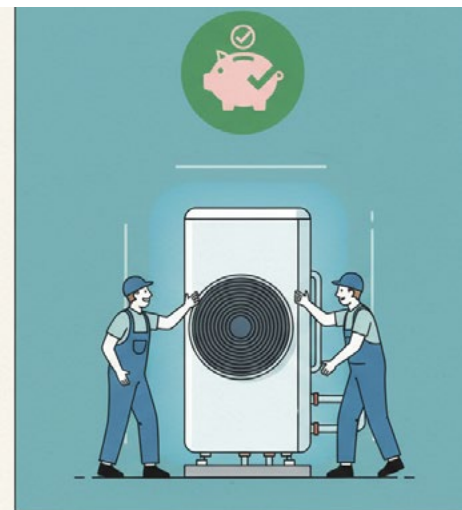
Pamiętajmy, że aby otrzymać dofinansowanie, nie powinniśmy rozpocząć żadnych prac przed podpisaniem umowy z urzędem, a wnioski dostępne są na stronie internetowej Aleksandrowa Łódzkiego w zakładce EKOmiasto. Na ten cel z gminnych środków w ramach tegorocznego naboru przeznaczono 800 tysięcy złotych.

-Z czego około 100 tysięcy złotych musimy przeznaczyć na wnioski, które

zostały złożone w roku ubiegłym, ale z różnych przyczyn, przede wszystkim z braku środków, zostały przełożone na ten rok. Procedurę rozpoczynamy od złożenia wniosku. Możemy go złożyć osobiście w siedzibie urzędu. Możemy go złożyć również drogą elektroniczną poprzez skrytkę ePU-AP lub przez skrynkę do doręczeń. Przy czym zaznaczam, że w momencie kiedy wnioski do nas spłyną, będziemy je rozpatrywać naprzemiennie, czyli 1

wniosek złożony na biurze podawczym i 1 złożony drogą elektroniczną - dodaje Dominika Szutenbach.

Nabór w tegorocznej edycji potrwa do 18 maja. Warto przypomnieć, że odkąd uruchomiono dotację na wymianę nieekologicznych źródeł ciepła w 2017 roku władze miasta przeznaczyły na ten cel ponad 10 milionów złotych. Z gminy zniknęło około tysiąca kopciuchów.



740 tys. dla szkoły w Rudzie Bugaj

Gmina Aleksandrów Łódzki inwestuje w edukację przyszłości. W Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi w Rudzie-Bugaj realizowany jest projekt „Nowoczesna szkoła – nowoczesny uczeń. Wysoka jakość edukacji w Gminie Aleksandrów Łódzki”.

- Zakupimy sprzęt cyfrowy, w tym laptopy i tablety oraz niezbędny sprzęt do prowadzenia zajęć specjalistycznych. Myślimy także o scenie modułowej - wylicza Julita Osiecka, dyrektor Szkoły Podstawowej w Rudzie Bugaj.

To przedsięwzięcie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego.

- Bardzo się cieszę, że szkoła w Rudzie Bugaj skorzysta z tej dotacji związanej z kształceniem ogólnym. To są dość znaczne środki, bo szkoła otrzymała ponad 600 tys. zł. Projekty realizowane w placówkach oświatowych są dla nas jako gminy bardzo korzystne. Nie angażujemy własnych środków jako wkład własny, który w wielu programach unijnych jest wymagany - zaznacza Piotr Adamczewski, wiceburmistrz Aleksandrowa Łódzkiego. Projekt obejmuje aż 200 uczniów. W pla-



nach są dodatkowe zajęcia, koła zainteresowań, wsparcie psychologiczno-pedagogiczne oraz doradztwo zawodowe. 30 nauczycieli podniesie swoje kompetencje podczas specjalistycznych szkoleń.

- To będą również zajęcia dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, zajęcia wyrównawcze czy trening umiejętności społecznych. Będą też takie zajęcia,

jak to ładnie nazwaliśmy: „Jestem sobie ogrodnikiem”. Mamy świetne zaplecze, by realizować nasze pomysły - dodaje Julita Osiecka.

Projekt to nie tylko nowe wyposażenie, ale przede wszystkim inwestycja w rozwój kompetencji - zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

- Bardzo zależało mi na zajęciach: „zrób to sam”. W dawnych czasach taki przedmiot w szkole był na porządku dziennym. Teraz będziemy mogli do niego wrócić, uważam jest bardzo potrzebny - mówi dyrektor placówki.

Całkowita wartość przedsięwzięcia to ponad 740 tysięcy złotych, z czego ponad 629 tysięcy stanowi dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus. To konkretne wsparcie i realne narzędzia, które mają przełożyć się na wyższą jakość kształcenia w Gminie Aleksandrów Łódzki - dziś i w kolejnych latach. (kiniu)

Podziękowanie

CÓRKA I SYN
Ś.P. JÓZEFA SZPAKA
SERDECZNIE DZIĘKUJĄ SĄSIADOM
Z ULICY GERWAZEGO
ZA KAŻDE DOBRE SŁOWO I UCZESTNICTWO
W CEREMONII POGRZEBOWEJ

Podziękowanie

Z całego serca pragniemy podziękować strażakom ze wszystkich jednostek Straży Pożarnej, którzy brali udział w akcji gaszenia pożaru dachu naszego domu. Wasza szybka reakcja, profesjonalizm oraz ogromne zaangażowanie pozwoliły opanować sytuację i zapobiec jeszcze większym stratom. Wyrażamy również serdeczną wdzięczność

dla Sołtysa wsi Sobień za zorganizowanie zbiórki pieniędzy oraz dla wszystkich osób, które okazały nam wsparcie i pomoc w tym trudnym czasie. Wasza życzliwość i solidarność są dla nas nieocenione. Dziękujemy za okazane serce, pomoc i to, że nie zostaliśmy sami w obliczu tej tragedii. Z wyrazami wdzięczności, Rodzina Patyrów.

Nowa kawiarnia na mapie Aleksandrowa

■ Ewelina Madejska

Znany mieszkańcom Aleksandrowa Łódzkiego „kwadrat” przy ulicy Bratoszewskiego 1 przeszedł wyraźną metamorfozę. W miejscu, które przez lata było częścią codziennego rytmu miasta, powstała kawiarnia „Tkalnia duszy”.

Za inicjatywą stoi pani Katarzyna, która po latach pracy w korporacji zdecydowała się na życiową zmianę i realizację własnego pomysłu. Jak podkreśla, inspiracją była zarówno lokalna historia, jak i potrzeby mieszkańców.

– Kilka lat temu przeprowadziłam się z Łodzi do Aleksandrowa. Zauważyłam, że brakuje tu miejsc gastronomicznych, szczególnie takich, gdzie można zjeść coś słodkiego czy spokojnie usiąść przy kawie. Pomyślałam, że przy takiej liczbie mieszkańców, a to przecież co najmniej 20 tysięcy osób w samym mieście, bardzo przydałaby się przestrzeń do spotkań i rozmów w spokojnej atmosferze – mówi właścicielka.

Nazwa kawiarni nie jest przypadkowa. Nawiązuje do przemysłowej historii regionu, ale ma też głębszy, symboliczny wymiar.

– Z tego, co wiem, Aleksandrów był nazywany tkalnią Łodzi. Ta nazwa bardzo mi się spodobała i od razu poczułam, że chcę ją wykorzystać. A „duszy”? Bo zależało mi, żeby to było miejsce, w którym można się zatrzymać, oderwać od codzienności. Chciałam, by goście czuli się tu jak w domu, mo-

gli napić się kawy, poczytać książkę, odłożyć telefon i po prostu pożyć chwilę tu i teraz – tłumaczy pani Katarzyna.

W ofercie lokalu znajdują się zarówno napoje, jak i domowe wypieki. Właścicielka stawia na lokalność i jakość produktów.

– Przede wszystkim mamy pyszną kawę z lokalnej palarni w Aleksandrowie, to dla mnie ważne, żeby wspierać miejscowy rynek. Serwujemy też tzw. „tkaną kawę”, która cieszy się dużym zainteresowaniem. Oprócz tego mamy niebieską herbatę, bardzo popularną w ostatnim czasie, a także szeroki wybór deserów: szarlotkę, sernik i inne ciasta własnej roboty. Goście naprawdę to doceniają – podkreśla. „Tkalnia duszy” to jednak nie tylko

kawiarnia. To również miejsce spotkań i aktywności społecznych. Na odwiedzających czekają książki, gry planszowe, a także wydarzenia tematyczne.

– Do tej pory odbyło się jedno spotkanie tzw. mapa marzeń. To było kobiece wydarzenie, które okazało się fenomenalne. Uczestniczki spędziły razem kilka godzin, tworząc swoje projekty. Efekty były niesamowite. W marcu planujemy kolejne spotkanie, ale szczególnie na razie pozostają niespodzianką – zapowiada właścicielka. To dopiero początek działalności kawiarni. Wraz z nadejściem cieplejszych

dni oferta ma się poszerzyć o kolejne propozycje.

– Gdy zrobi się cieplej, chcemy wprowadzić do menu rzemieślnicze lody i gofry. To będzie kolejny krok w rozwoju tego miejsca – zdradza.

Na zakończenie pani Katarzyna kieruje zaproszenie do mieszkańców:

– Zapraszam serdecznie wszystkich, nie tylko z Aleksandrowa. Kawiarnia jest otwarta codziennie z wyjątkiem wtorków – od godziny 13 do 19, a w weekendy już od 12. Będzie mi bardzo miło Państwa ugościć.



WIOSNA w Bełdowie



Uczniowie Szkoły Podstawowej w Bełdowie w radosny i twórczy sposób powitali nadejście wiosny. Z inicjatywy Rady Rodziców zorganizowano wyjątkowe warsztaty, podczas których dzieci miały okazję własnoręcznie wykonać tradycyjne palmy wielkanocne.

Zajęcia odbyły się przy wsparciu pań z Koła Gospodyń Wiejskich „Bełdowianki”, które chętnie dzieliły się swoją wiedzą i doświadczeniem. Dzięki ich pomocy uczniowie poznali techniki tworzenia palm oraz znaczenie tej pięknej wielkanocnej tradycji. Warsztaty były nie tylko okazją do nauki, ale przede wszystkim do wspólnej zabawy i integracji.

W ramach spotkania dzieci wspólnie przygotowały również Marzannę – symbol

zimy. Po zakończeniu warsztatów kukła została uroczystie zatopiona, co stanowiło symboliczne pożegnanie zimy i powitanie wiosny.

Na wszystkich uczestników czekała także dodatkowa atrakcja – ognisko nad stawami pana Adama Michasia w Bełdowie. Był to czas na odpoczynek, rozmowy i dalszą integrację w miłej, wiosennej atmosferze.

Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie okazało się dużym sukcesem, a uśmiechy dzieci były najlepszym dowodem na to, jak ważne są takie inicjatywy. Rada Rodziców nie zwalnia tempa – już wkrótce planowane są kolejne warsztaty, tym razem skierowane do rodziców, poświęcone wychowaniu cyfrowemu dzieci. (em)



Gwiazdy, zdrowie i dobra energia

DZIEŃ ZDROWIA I URODY

im. Ilony Rafalskiej

Dzień Zdrowia i Urody im. Ilony Rafalskiej po raz kolejny przyciągnął do Młodzieżowego Domu Kultury tłumy mieszkańców. Było inspirująco, radośnie, co najważniejsze - międzypokoleniowo.

Publiczność miała okazję spotkać się z wyjątkowymi gośćmi: Olgą Bończyk, Piotrem Polkiem oraz Kubą Sienkiewiczem. Artyści nie tylko opowiadali o swojej pracy i życiowych doświadczeniach, ale także dzielili się refleksjami na temat zdrowego stylu życia. Nie zabrakło także muzycznych akcentów, które spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem publiczności. Spotkania z gwiazdami poprowadził Leszek Bonar.

Na zakończenie cyklu spotkań z wyjątkowymi gośćmi na scenie pojawiła się Kinga Janiak-Lipińska, specjalistka w zakresie medycyny naturalnej i naturoterapii, prowadząca panel dyskusyjny pod hasłem: „Pogaduchy Ajurwedyjsko – Zielarskie”. W spotkaniu wzięli udział: Marta Kuszyńska i Jacek Milczarek.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się także występy młodych artystów z MDK-u, którzy wprowadzili publiczność w doskonały nastrój już od pierwszych minut wydarzenia.

Równolegle trwała część wystawiennicza – pełna stoisk z zakresu zdrowia, urody i rękodzieła. Odwiedzający mogli skorzystać z porad specjalistów, wykonać badania, a także spróbować lokalnych przysmaków przygotowanych m.in. przez Zespół Szkół Specjalnych oraz Koło Gospodyń Wiejskich z Krzywej Wsi.





Czy możliwe jest nagle wyłączenie wody albo ogrzewania w środku zimy? A może zatrucie wody w wodociągu? Choć takie scenariusze brzmią jak z filmu sensacyjnego, w dobie cyfrowego sterowania infrastrukturą komunalną zagrożenia cyberatakami są realne.

Sposób na hakerów

■ Krystyna Buda - Sowa

Czy mieszkańcy powinni obawiać się nagłego wyłączenia wody i ogrzewania na cały miesiąc? Zatrucia wody albo zimnych kaloryferów w sezonie grzewczym? Jak zapewnia prezes PGKiM, takie scenariusze są coraz mniej prawdopodobne. Spółka inwestuje bowiem w nowoczesne systemy cyberbezpieczeństwa, które mają chronić infrastrukturę wodno-kanalizacyjną i ciepłowniczą przed atakami hakerskimi.

- Przystąpiliśmy do projektu finansowanego ze środków Krajowego Programu Odbudowy dotyczącego przystosowania obiektów infrastruktury krytycznej PGKiM do standardów bezpieczeństwa uniemożliwiającego ataki hakerskie – mówi Grzegorz Torzewski prezes PGKiM.

Projekt będzie realizowany w oczyszczalni ścieków, ciepłowni, ujęciu wody oraz w siedzibie spółki. Jeszcze w tym roku w przedsiębiorstwie pojawią się specjalistyczne komputery i urządzenia oraz oprogramowanie zabezpieczające systemy sterowania. Cyfrowe zarządzanie mediami jest dziś standardem, dlatego – jak podkreśla prezes – równie ważne jak rozwój infrastruktury jest jej odpowiednie zabezpieczenie. Atak hakerski mógłby sparaliżować działanie ciepłowni czy ujęcia wody.

Musimy być do takich sytuacji przygotowani i temu służy cyberbezpieczeństwo.

Nad bezpieczeństwem całego systemu czuwać będą informatycy, którzy na bieżąco monitorują pracę sieci i reagują na wszelkie próby ingerencji. Dzięki temu mieszkańcy mogą mieć pewność, że dostawy wody i ciepła oraz dane klientów są stabilne i bezpieczne. Z nowymi urządzeniami to już prawie 100 procentowa pewność.

- Cyberwodociąg pomoże uniknąć ryzyka przedłużających się przerw w dostawie wody lub je zmniejszyć, monitoring - pozwoli obserwować zachowania sieci i chronić dane naszych klientów i dane technologiczne urządzeń będących w oczyszczalni i ujęciu wody. Wymiana sprzętu z wdrożonym

mechanizmem bezpieczeństwa pozwoli lepiej monitorować sieci – tłumaczy Dariusz Majewski specjalista ds. administracyjnych i informatycznych w PGKiM.

Prób włamań do systemów i na stronę PGKiM jest bardzo dużo. Na razie są to jedynie próby, ale zhakowanie wodociągu czy oczyszczalni oznaczałoby nie tylko poważne kłopoty z funkcjonowaniem infrastruktury, ale także duże straty dla spółki. Nowe urządzenia i systemy zabezpieczeń mają zminimalizować ryzyko takich sytuacji.



Między światłem, a cieniem

W piątek 27 lutego w Aleksandrowskim Centrum Kultury odbył się wernisaż wystawy „My dwie – nasze linie i cienie” autorstwa Moniki Siech i Izabeli Ambroziak. Artystki zaprezentowały linoryty, malarstwo oraz asamblaże i kolaże, tworząc spójną opowieść o świecie emocji, wspomnień i kobiecej wrażliwości.

Wystawa jest spotkaniem dwóch bliskich sobie artystycznych dusz, które od lat łączy przyjaźń oraz podobne postrzeganie sztuki. Linie i cienie stają się tu wspólnymi bohaterami prac – prowadzą dialog między tym, co wyraźnie zapisane, a tym, co pozostaje w półmroku. Inspiracje snami, naturą i pamięcią budują wielowarstwową

wą przestrzeń znaczeń, w której symbolika i metafory zachęcają do refleksji i zatrzymania się na chwilę.

Linoryty, operujące wyrazistą linią i kontrastem czerni oraz bieli, korespondują z malarstwem, tworząc swoisty wizualny pamiętnik artystek. Wspólnym celem obu autorek jest utrwalenie emocji i obrazów płynących z osobistych doświadczeń.

Monika Siech i Izabela Ambroziak są absolwentkami Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. Ich przyjaźń rozpoczęła się jeszcze w czasach licealnych i trwa do dziś, a wspólne projekty artystyczne są naturalnym przedłużeniem tej relacji.

Wernisaż zgromadził liczne grono odbiorców, potwierdzając, że Aleksandrowskie Centrum Kultury jest ważnym miejscem spotkań ze sztuką. Harmonogram kolejnych wydarzeń można znaleźć na stronie internetowej instytucji. (em)

Czarnobyl to nie przeszłość - to ostrzeżenie

Z Krystianem Machnikiem założycielem portalu Napromieniowani.pl oraz organizatorem licznych wypraw do Czarnobyla i misji humanitarnych w Czarnobylskiej Strefie Wykluczenia, rozmawiała Martyna Patora.

Skąd w ogóle pomysł na Czarnobyl? Dlaczego akurat tamten kierunek? Ile razy tam byłeś?

Przez 13 lat byłem tam 125 razy, mam to policzone. Skąd pomysł? To jest pytanie, na które ciężko mi odpowiedzieć, ponieważ nie było takiego jednego momentu, w którym postanowiłem, że będę zajmował się Czarnobyłem. Od dzieciństwa interesowało mnie to, co alternatywne, nie piłka nożna, nie samochody, tylko coś innego np.: coś takiego jak miejsca opuszczone i historia najnowsza. Będąc dorosłym dowiedziałem się, że można pojechać do Czarnobyla, więc postanowiłem go odwiedzić z ciekawości i dowiedzieć się jak wygląda miejsce, które opuścił człowiek prawie 30 lat temu. Dopiero będąc tam zrozumiałem, że to jest to, co mnie zawsze interesowało. To trochę jak z muzyką, kiedy słuchamy różnych utworów, ale nie jesteśmy ukierunkowani do momentu, aż usłyszymy konkretny gatunek czy wykonawcę i już wiemy, że to jest to. No to w moim przypadku to był Czarnobyl. A jak już tam wszedłem, jak raz pojechałem, to nie wyjechałem tak naprawdę nigdy.

Co się zmieniło w Twoim życiu po tym, jak wyjechałeś do Czarnobyla i w tym, jak postrzegasz świat?

Spojrzenie na świat się bardzo zmieniło, bo tak jak wcześniej myślałem, że my wszyscy jesteśmy niezniszczalni jako cywilizacja to Czarnobyl zweryfikował moje postrzeganie. Zrozumiałem, że rok 1986 to wcale nie odległa historia. To czasy, które wielu z nas wciąż pamięta, a życie ludzi nie różniło się aż tak bardzo od tego prowadzonego dzisiaj. Może mamy telefony i Internet, ale poza tym w zasadzie prowadzimy tak samo życie jak ludzie wtedy. Też idziemy w poniedziałek do pracy, planujemy wakacje - tak jak ludzie w Czarnobyli. Jednak tam jednego dnia wszystko się zmieniło. Nagle dowiedzieli się, że jest skażenie radioaktywne, że muszą zostać ewakuowani. Zamknęli drzwi swoich domów tak jak zawsze, z myślą, że za chwilę wrócą. Nie wiedzieli, że robią to po raz ostatni. I tam zobaczyłem skutki tego wszystkiego. Pozostałości po ludziach, którzy tam mieszkali. Dzienniki szkolne, w których pod koniec kwietnia 1986 roku nagle urywają się wpisy. Kończą się oceny i znikają uwagi. Zrozumiałem, jak niewiele trzeba, żeby wszystko



po prostu się zatrzymało... żeby z dnia na dzień czyjeś życie zniknęło. A my? Siedzimy tu i rozmawiamy, nie wiedząc, co będzie jutro. Czasem wystarczy jeden błąd, żeby wszystko się skończyło.

Niby Czarnobyl opuszczony, a jednak są tam ludzie. Wracasz do nich i nie wydaje mi się, że szukasz sensacji, tylko drugiego człowieka. I znalazłeś go tam. To jest naprawdę bycie blisko drugiej osoby. Opowiesz o tym trochę więcej?

Tak, bo do Czarnobyla pojechałem dla miejsca i historii najnowszej. Natomiast zostałem dla ludzi. Będąc tam wielokrotnie, założyłem stronę napromieniowani.pl i zacząłem organizować wyjazdy do Czarnobyla. Dzięki temu mogłem tam wracać i poznawać ludzi, którzy tam mieszkają. Będąc u nich nie raz, nie dwa, nie trzy razy, a 10, 20, 30 związałem się z nimi. Przez lata również obserwowałem jak odchodzą. Potem przyszły takie wydarzenia jak pandemia, a potem zaraz wojna - no i nie było takiej siły, która by mnie mogła odciągnąć od tych ludzi. Po prostu poczułem, że muszę jeździć i pomagać. Tak naprawdę zacząłem pracować na to, żeby łączyć pieniądze, żeby móc pojechać do Czarnobyla i w jakiś sposób pomóc tym ludziom. Samosióły - czyli ostatni ludzie Czarnobyla to ludzie tacy jak my. Po prostu znaleźli się w innej sytuacji życiowej. W takiej, w której zrozumieli, że od pewnego momentu ich życie będzie inne na zawsze.

Czy możesz już o nich mówić jako o swojej rodzinie?

Tak, zawsze zresztą mówię, że tutaj w Polsce mam jedną babcię, a tam mam kilkadziesiąt babuszek. Znaczą... może już nie kilkadziesiąt. Niestety. Na pewno kilkanaście, bo tych ludzi jest coraz mniej. Jadąc tam tak naprawdę czuję tak, jakbym przyjeżdżał do własnej babci. Przyznam, że sam mam wrażenie, że oni czują, że przyjechał wnuk. To może nie jest wizyta kogoś, kogo znają dobrze, ale widzę, że oni pamiętają o mnie, o moich urodzinach i wiedzą co lubię.

Dlaczego wrócili i czemu się zdecydowali żyć w świecie opuszczonym przez człowieka?

Pamiętajmy, że po katastrofie zostali wyrwani ze swojego miejsca - ze wsi, gdzie od pokoleń żyły te same rodziny, gdzie ziemia była częścią ich tożsamości. Kiedy trafili do obcych środowisk to często byli traktowani jak trędowaci - „ci z Czarnobyla”. Nic więc dziwnego, że chcieli wracać. Tym bardziej, gdy docierały do nich wieści: wróciła jedna sąsiadka, druga, trzecia. Może będzie życie? Szczególnie w 1987 roku powrotów było najwięcej. Ci ludzie nie mieli świadomości, że wracają do świata, który już nigdy nie będzie taki sam. Była nadzieja. Prowadzono badania, dawano ludziom pracę - choćby przy eksperymentach z hodowlą zwierząt i obserwacją, jak radionuklidy przenikają do środowiska. Ktoś musiał się tym zajmować. Wracający - samosióły - stawiali się częścią tego systemu i jednocześnie dowodem, że „życie trwa”. Z czasem jednak złudzenia zniknęły. Część ludzi odchodziła, wracała do rodzin, zaczynała od nowa gdzie indziej. Zostawali ci najbardziej uparci - albo ci, którzy nie mieli już dokąd wrócić. Oddali mieszkania, zerwali więzi, zostali między światami. I w pewnym momencie - często sami nie wiedząc kiedy - stali się Samosiółami. A potem ostatnimi ludźmi Czarnobyla.

Zmieniając temat Samosiółów, ale pozostając w Czarnobyli. W zeszłym roku został zniszczony sarkofag - arka. Czy zostanie naprawiony i jakie są konsekwencje jego uszkodzenia?

Tak właśnie 14 lutego 2025 roku rosyjski dron uderzył w kopułę nowego sarkofagu w Czarnobyli. To potwierdzone informacje i zbadane. Nadleciał z Rosji, a jego szczątki wskazują na model Gierań-2, rosyjską wersję irańskiego shaheda. Z powodu wojny to zagrożenie wisiało w powietrzu od dawna. Drony regularnie pojawiały się nad strefą. A jako, że Ukraińcy opracowali metody zestrzeliwania ich na pewnej wysokości to Rosjanie zmienili

taktykę i od pewnego czasu zaczęły latać znacznie niżej - na wysokości kilkudziesięciu metrów. W końcu jeden z nich trafił w kopułę, na wysokości około 70-80 metrów. Trzeba zaznaczyć, że sama kopuła ma 100m wysokości. Niestety skutki są poważne. Konstrukcja utraciła szczelność, co oznacza ryzyko przedostawania się pyłu radioaktywnego. Miała ona utrzymywać podciśnienie tak, by w razie uszkodzeń zanieczyszczenia nie wydostawały się na zewnątrz. Jednak jak byłem na spotkaniu w Czarskiej Elektrowni Jądrowej wewnątrz i pod sarkofagiem, to dyrektor, który nas tam wprowadzał razem z Międzynarodową Agencją Energii Atomowej wytłumaczył nam, że w zasadzie obecnie to jest tylko konstrukcja, która sobie stoi nad elektrownią i tyle. Na razie uszkodzenie zabezpieczono prowizorycznie. Otwór zakryto blachami, by ograniczyć wpływ warunków atmosferycznych i korozję. To jednak rozwiązanie tymczasowe. Pojawiają się różne koncepcje, w tym odsunięcie kopuły i przeprowadzenie naprawy poza reaktorem. To jednak ogromne ryzyko. Stary sarkofag grozi zawaleniem, a gdyby doszło do tego w momencie, gdy nowa kopuła zostałaby odsunięta, skutki mogłyby być katastrofalne. W tej sytuacji nawet uszkodzona kopuła daje jakąkolwiek ochronę. Koszty odbudowy szacuje się na co najmniej 300 milionów dolarów, choć realnie mogą sięgnąć miliardów. Prace będą prowadzone w warunkach zagrożenia radiacyjnego, co oznacza krótszy czas pracy ekip i znacznie większe zasoby ludzkie. Dodatkowym problemem pozostaje wojna. Drony wciąż przelatują nad Czarnobyliem w kierunku Kijowa dzień po dniu. Niezależnie od oficjalnych zaprzeczeń, ich obecność jest stała, a część z nich trafia później w infrastrukturę cywilną, bloki mieszkalne czy elektrociepłownie. W efekcie Czarnobyl znów staje się miejscem realnego zagrożenia. Nie tylko jako symbol katastrofy z 1986 roku, ale jako punkt, w którym historia i współczesny konflikt niebezpiecznie się przecinają.

Dziękuję za rozmowę.
Ja również.

Na cały wywiad zapraszamy na naszego Facebooka do Telewizji Aleksandrów, zeskanuj kod QR:



OGŁOSZENIA DROBNE

- Sprzedam mieszkanie własnościowe ul. Daszyńskiego, blok, parter 38,30 m², tel. 600 164 439
- Sprzedam działkę budowlaną w obrębie ulic Machulskiego i Pabianickiej w Aleksandrowie Łódzkim o pow. 2046m². Tel. 605926630
- Emerytka podejmie pracę o charakterze biurowym w niepełnym wymiarze czasu pracy. Tel. 603 268 032
- Szukam w domu pokoju do wynajęcia tel.: 452 331 443
- Sprzedam M-3, 35mkw, 220.000zł, M-3, 46mkw, 330.000zł, sprzedam garaż Daszyńskiego oraz sprzedam działki budowlane: Rąbień, Krzywicz, Bechcice tel. 794 717 878
- Kupię pralkę wirnikową (tzw. "franie") sprawna, tel: 799 709 239
- Sprzedam wózek spacerowy „CO-NECO” używany, stan bardzo dobry. Kolor: bordowy i szary. Cena: 220 zł. Tel: 531 987 551
- Sprzedam: - overlock 3 nitkowy: 800 zł, manekiny męskie 30zł/ 1szt, silnik do overlocka 300zł, tel.: 603 682 457
- Wydzierżawię działkę 800m², ogrodzona płotem z płyt, duża brama wjazdowa 5 metrowa z prądem. Na działce znajduje się również doczepa kampingowa. Kontakt: 663 667 389
- Nauczanie języka niemieckiego i korepetycje. Zapraszam do kontaktu. Tel. 577 436 603
- Sprzedam tanio kompletne krzesło dziecięce z bufetem z IKEI, Tel. 601 392 862
- Wyroby z drewna budy dla psów, kotów, karmniki, ławki, wc. Tel. 504 624 848
- MEGA WYPRZEDAŻE! Likwidacja sklepu z odzieżą męską w Uni Rynku, ul. Senatorska 2
- Maszyna do szycia walizkowa Łucznik klasa 465/66 od 800 do 1200 ściegów, mało używana. Cena 400 zł. Tel. 42 276 15 66
- Kupię działkę budowlaną w Aleksandrowie, Rąbieniu, Konstancynie - może być z domkiem tel. 577 857 823
- Kupię działkę budowlaną w Aleksandrowie, może być z domem tel. 696 480 092
- Sprzedam działkę budowlaną o pow. 2046mkw w Aleksandrowie Łódzkim. Tel. 605 926 630
- Kupię używany overlock do szycia rajstop. Tel. 668 377 873
- Kupię rower trójkołowy tel. 791 771 718
- Sprzedam Hyundai X35, 2.0 CRDi, 2011 rok, automat. Super stan, cena: 35 tys. zł, kontakt: 785 254 767
- Na sprzedaż kawalerka o pow. 26.43m² na parterze przy Al. Wyzwolenia, pełna własność z księgą wieczystą. Mieszkanie po remoncie w pełni umeblowane ze sprzętami. Zapraszam do kontaktu tel. 501072768
- Sprzedam dwie nowe opony do URSUsa 360 rozm. 750x16 tel. 505 832 566
- Sprzedam suche drewno opałowe tel. 505 832 566

**OGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY
POD NR. 42 27 00 342**

Witamy wiosnę w kapeluszach

■ Irena Kajszczak

Wiosenny marsz w kapeluszach już od 2016 roku budzi sympatię mieszkańców. Wydarzenie to wpisało się na stałe w kalendarz tradycji imprez lokalnych naszego miasta. Jest to święto integracji, kreatywności i radości życia. Na marszu można zobaczyć niezwykle różnorodne i kreatywne nakrycia

głowy np. kapelusze słomkowe przyozdobione kwiatami i wstążkami, po letnie panamy przyozdobione motywami roślinnymi, zwierzęcymi. Nie brakuje też oryginalnych, ręcznie wykonanych kapeluszy przypominających prawdziwe arcydzieła. Uczestnicy marszu tworzą unikalną atmosferę

pełną radości, uśmiechu. Przemierzają uliczkami miasta pozdrawiają mieszkańców, oznajmiając im, że przyszła Wiosna i zapraszają do aktywności. Na zakończenie spotkania międzypokoleniowa integracja przy ognisku oraz konkurs wiosenny z nagrodami. Organizatorem imprezy jest Burmistrz

Aleksandrowa Łódzkiego, Aleksandrowskie Forum Społeczne, Nordic Walking Cardio Aleksandrów Łódzki.





Biblioteka Publiczna
im. Jana Machulskiego
w Aleksandrowie Łódzkim

Z KINA DO BIBLIOTEKI, CZY Z BIBLIOTEKI DO KINA?

Frieda McFadden

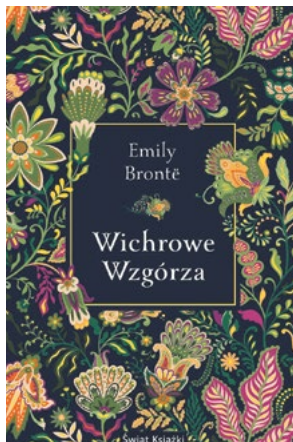
„Pomoc domowa”



„Pomoc domowa”, historia Millie, kobiety z trudną przeszłością, która podejmuje pracę w bogatym domu, szybko zamienia się w mroczną i pełną napięcia opowieść o sekretach, manipulacji i pozorach. Autorka świetnie buduje atmosferę niepokoju – z pozoru idealna rodzina zaczyna pokazywać coraz bardziej niepokojące oblicze. Każdy rozdział dokłada nowy element do układanki, a zwroty akcji sprawiają, że czytelnik ciągle zmienia zdanie o bohaterach. To szybki, emocjonujący thriller psychologiczny, pozycja idealna dla osób, które lubią napięcie, tajemnice i zaskakujące zakończenia. Lektura książki może stać się zachętą do zobaczenia ubiegłorocznej ekranizacji noszącej ten sam tytuł. W naszych bibliotekach znajdziecie także inne powieści Friedy McFadden.

Emily Brontë

„Wichrowe wzgórza”



Czy obejrzelicie już film inspirowany słynną powieścią Emily Brontë? Bez względu na to jaka jest Wasza odpowiedź, zapraszamy po „Wichrowe Wzgórza” do naszej Biblioteki. Jest to jedna z najbardziej niezwykłych i poruszających opowieści w historii literatury. Autorka przedstawia losy trudnej, namiętnej miłości Heathcliffa i Catherine, z czasem przeradzającej się w obsesję, zemstę i dramat kolejnych pokoleń. Akcja rozgrywa się na surowych, wietrznych wrzosowiskach Yorkshire, które doskonale oddają mroczny i emocjonalny klimat powieści. Bohaterowie są skomplikowani, pełni sprzeczności, budzący jednocześnie fascynację oraz niechęć. To właśnie ich silne emocje i dramatyczne decyzje sprawiają, że historia jest tak gęsta oraz intensywna.

Harlan Coben

„O krok za daleko”



Kolejną powieścią, której wersję serialową można aktualnie oglądać na jednej z platform streamingowych jest „O krok za daleko” – Harlana Cobena. To thriller opowiadający o sile rodzicielskiej miłości, tajemnicach i granicach, które człowiek jest w stanie przekroczyć dla swoich bliskich. Autor, znany z dynamicznych, pełnych zwrotów akcji historii, po raz kolejny pokazuje, że potrafi stworzyć opowieść, od której trudno się oderwać. Głównym bohaterem książki jest Simon Greene – ojciec, który od miesięcy szuka swojej zaginionej córki Paige. Kiedy w końcu trafia na jej ślad, okazuje się, że dziewczyna wplątała się w niebezpieczne środowisko. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, gdy w miejscu, gdzie przebywała Paige, zostaje znalezione ciało mężczyzny, a żona Simona zostaje postrzelona. Ojciec musi odkryć prawdę i dowiedzieć się, czy jego córka jest w coś zamieszana.

KINO
SPÓJNIA
KINEO by Charlie



27 marca PIĄTEK

17:15 Fleak. Futrzak i ja (85') - Francja, Polska
18:45 Wartość sentymalna (135') - Dania, Szwecja (OSCAR ZA NAJLEPSZY FILM MIĘDZYNARODOWY)
21:00 Panna młoda ! (126') - USA

29 marca NIEDZIELA

11:00 Fleak. Futrzak i ja (85') - Francja, Polska
12:30 Za duży na bajki 3 (90') - Polska
POKAZ NA ŻYCZENIE WIDZÓW
14:10 Najświętsze serce (95') - Francja
POŻEGNANIE Z TYTUŁEM
15:50 Wichrowe wzgórza (130') - USA
OSCAR ZA NAJLEPSZY FILM MIĘDZYNARODOWY
18:00 Wartość sentymalna (135') - Dania, Szwecja
20:15 Panna młoda ! (126') - USA

3 kwietnia PIĄTEK

17:15 David (90') - USA
POKAZY PRZEDPREMIEROWE
18:50 Drama (105') - USA
20:35 Przepis na morderstwo (105') - Francja, USA

4 kwietnia SOBOTA

11:10 Pan ryba ((92') - USA
12:45 David (90') - USA
14:20 Za duży na bajki 3 (90') - Polska
16:00 Wartość sentymalna (135') - Dania, Szwecja
POKAZY PRZEDPREMIEROWE
18:20 Drama (105') - USA
20:05 Przepis na morderstwo (105') - Francja, USA

5 kwietnia NIEDZIELA

POKAZY PRZEDPREMIEROWE
12:45 Super Mario Bros Film (100') - USA

14:30 Super Mario Bros Film (100') - USA
16:15 Super Mario Bros Film (100') - USA
POKAZY PRZEDPREMIEROWE
18:00 Drama (105') - USA
19:50 Przepis na morderstwo (105') - Francja, USA

6 kwietnia PONIEDZIAŁEK

11:10 David (90') - USA
POKAZY PRZEDPREMIEROWE
12:45 Super Mario Bros Film (100') - USA
14:30 Super Mario Bros Film (100') - USA
16:15 Super Mario Bros Film (100') - USA
POKAZY PRZEDPREMIEROWE
18:00 Drama (105') - USA
19:50 Przepis na morderstwo (105') - Francja, USA

7 kwietnia WTOREK

POKAZY PRZEDPREMIEROWE
17:15 Super Mario Bros Film (100') - USA
19:00 Super Mario Bros Film (100') - USA

11 kwietnia SOBOTA

11:10 David (90') - USA
12:45 Super Mario Bros Film (100') - USA
14:30 Super Mario Bros Film (100') - USA
16:15 Super Mario Bros Film (100') - USA
18:00 Drama (105') - USA
19:50 Przepis na morderstwo (105') - Francja, USA

12 kwietnia NIEDZIELA

11:15 David (90') - USA
12:45 Super Mario Bros Film (100') - USA
14:30 Super Mario Bros Film (100') - USA
16:15 Super Mario Bros Film (100') - USA
18:00 Drama (105') - USA
19:50 Przepis na morderstwo (105') - Francja, USA

KINO SPÓJNIA

DRAMA

Dorota Fijałkowska

Komedia romantyczna dla ludzi o bardzo mocnych ...sercach. Opowiada o pozornie idealnej parze, którą dopada kryzys, kiedy na kilka dni przed ślubem na jaw wychodzą skrywane tajemnice. Wtedy okazuje się, jak cienka jest granica między miłością i nienawiścią.

Najgorętsze nazwiska w Hollywood: Zendaya i Robert Pattinson jako piękni, zamożni i zakochani. Ich zbliżający się ślub będzie jedynie postawieniem kropki nad „i”. No chyba, że do niego wcale nie dojdzie. Na kilka dni przed ceremonią, na jaw wychodzi szokująca informacja o przeszłości przyszłej panny młodej, która stawia ją w bardzo mrocznym świetle. Czy przyszły pan młody znajdzie w sobie tyle miłości, wyrozumiałości i empatii, by zrozumieć i wybaczyć? A może tu nie ma nic do



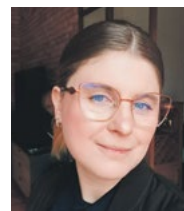
wybaczenia? Może wystarczy zaakceptować fakt, że osoba, z którą chce się spędzić resztę życia jest po prostu kimś zupełnie innym niż nam się wydawało? Gdyby się nad tym spokojnie zastanowić, to może być nawet zabawne. Chyba, że okaże się niebezpieczne.

Kto wygra pojedynek?

Poznajcie „DROPS OF GOD”



Okieł
na film
filmowy kącik
Martyny Patory



Uważam siebie za dość wymagającego widza i ciężko mnie zadowolić serialowo jak i filmowo w ogóle. Jednakże pomiędzy wyczekiwaniem na kolejne sezony swoich ulubionych produkcji natrafiłam na perłę w koronie od Apple TV, a dokładnie „Drops of God”.

Nie miałam oczywiście pojęcia o istnieniu takiego serialu, ale od pewnego czasu na platformie wyświetlał mi się pewien ciekawy plakat, który zwrócił moją uwagę – powodem była jego plastyczność i graficzność zarazem. Był to dokładnie collage, połączenie zdjęć głównych bohaterów z ilustracją winogron oraz fauny. Stwierdziłam, że włączę odcinek z ciekawości, co mi szkodzi - od niedawna wprowadziłam następującą zasadę - daję serialowi 10 minut, jak nie przykuje mojej uwagi wyłączam. Tutaj się udało. Serial zaprasza nas w piękny, ale dziwny świat małej około 10 letniej dziewczynki, której ojciec zasłania oczy i podaje różne rzeczy do degustacji. Wygląda to dość niepokojąco, a dziewczyna przenosi się do swojego świata, w którym ma gdzieś skatalogowane zapachy i smaki. Było to dla mnie naprawdę coś odświeżającego, oryginalnego i zarazem plastycznie pięknego. Na szczęście nie jest to kolejny thriller, czy kryminał. Jest to serial o enologach, czyli o ludziach którzy zajmują się całokształtem produkcji wina od sadzenia winorośli po procesy fermentacji i tak dalej. Produkcja nie tylko skupia się na kulisach powstawania wina, ale kieruje swoje spojrzenie na człowieka oraz walkę z wewnętrznymi demonami. Serial dodatkowo serwuje nam przepiękne zdjęcia, które polectają niejedno oko. Głównymi bohaterami są Camile Leger (Fleur Geffrier) spadkobierczyni wybitnego i najbardziej znanego enologa na świecie Alexandre'a Leger'a oraz Isei Tomine (Tomohisa Yamashita) - jego najlepszy uczeń. Na nieszczęście bohaterów muszą oni stoczyć ze sobą pojedynek – czyli wziąć udział w bardzo ekstrawaganckim konkursie, który zdecyduje o ich talencie i przyszłości.



Wielką siłą serialu jest język, a dokładnie kilka. Bohaterowie posługują się językiem francuskim, ale również japońskim, angielskim oraz włoskim. Dodaje to produkcji wielkiej prawdziwości i można się naprawdę rozkoszować ich różnorodnością. W szczególności francuskim, który wręcz rozpieszczęł moje uszy. Kolejną



rzeczą, o której już wcześniej wspomniałam to malowniczość w tej produkcji. Widać tutaj jak bardzo został przemyślany ten serial. W japońskich metropoliach zastosowano surową monochromatyczną paletę barw, podkreślono linie diagonalne w obrazie. Niektóre ujęcia są szerokie, ale większa ich część jest ciasna i przytłaczająca, co świetnie podkreśla chłodne wychowanie i dystans emocjonalny Iseia Tomine. Jest też dużo zbliżeń na twarze bohaterów, które uwypuklają emocje, a również ich brak. Świat Camile Leger jest inny, chociaż na początku również ciasny i niepewny. Jednak z czasem kiedy bohaterka się rozwija, otaczający ją świat również się rozrasta. Otacza ją piękno, mnóstwo zieleni, natura oraz ziemia. Sama bohaterka jest intrygująca oraz towarzyszący jej bohaterowie, którzy ją wspierają w walce o zwycięstwo oraz przełamanie swojej największej blokady życiowej. Piękne jest zestawienie kontrastów tych bohaterów i to w jaki sposób są one wyeksponowane i połączone. Wielkim nieobecnym pozostaje Alexandre Leger (Stanley Weber), ojciec głównej bohaterki — fizycznie nieobecny, a jednak stale obecny, bo żyjący w pamięci i wspomnieniach głównych oraz pozostałych bohaterów.

Obsada serialu jest obłędna. Nowe twarze na ekranie to powiew świeżości. Kreacje były bardzo przekonujące. Każda

z postaci jest barwna, inna i ma swój niebanalny charakter. Ciężko mi wybrać ulubionych bohaterów, bo każdy z nich ma swoją znaczącą rolę do odegrania. Lorenzo (Luca Terracciano) charyzmatyczny sommelier z japońskiej restauracji oraz jego partnerka Miyabi Shinohara (Kyoko Takenaka) są postaciami pełnymi ciepła i często pełnią funkcję rozładowującą napięcie. Świetną kreacją jest Honoka Tomine (Makiko Watanabe) filmowa matka Iseia – kobieta, która trzyma emocje pod żelazną kontrolą. Ośchła i oziębła dla swoich najbliższych. W kontraście do niej stoi ojciec głównego bohatera czyli Hirokazu Tomine (Satoshi Nikaido), który jest pokorny, cierpliwy i wspierający syna. Wielką ostoją wsparcia dla głównej bohaterki są przyjaciel jej ojca Philippe Chassangre (Gustave Kervern) oraz jego syn Thomas (Tom Wozniczka), wspólnie pełnią funkcję mentorów, ale również ostoje zrozumienia dla Camile. Jednym z moich ulubionych kreacji jest Talion (Antoine Chappey) będący reprezentantem profesjonalnej branży winiarskiej, który jest pośrednikiem zmarłego Alexandre'a Legera. Talion to postać bardzo dojrzała, wyważona emocjonalnie, ale również jest osobą postawioną pomiędzy młotem, a kowadłem.

W trakcie oglądania pierwszego odcinka naszła mnie myśl, kto wymyślił tak genialny, ale równie szalony pomysł na

serial. Az trudno było mi uwierzyć w scenariusz oryginalny. Pomyślałam sobie - może to jakaś adaptacja? Miałam rację. „Drops of God” to serial zainspirowany mangą Tadashi'ego Agi (duetu kryjącego się pod tą nazwą czyli rodzeństwa Yuko i Shina Kibayashich). Trudno mi jest odnieść się do mangi, której niestety nie czytałam. Niemniej cieszy mnie tak ciekawa adaptacja, która wciąga odcinek po odcinku, przybliża nam kulisy powstawania win, ale również bohaterów, którzy z odcinka na odcinek się rozwijają i zmieniają.



„Drops of God” to serial dojrzewający jak wino, im dalej tym lepiej. Odpowiedni dla dojrzałego widza, który poszukuje czegoś więcej niż sensacji, ale uczyty dla oka i duszy.



Mazurek bez wyrzutów sumienia?

W Wielkanoc to naprawdę możliwe



MAZUREK BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA!

KLASYCZNY MAZUREK	MAZUREK FIT (daktylowo-orzechowy)
100 g:	
480 kcal	300 kcal
Białko: 6 g	Białko: 9 g
Węglowodany: 55 g	Węglowodany: 35 g
Tłuszcz: 26 g	Tłuszcz: 14 g
1 kawałek (80–100 g)	1 kawałek (80–100 g)
380–450 kcal	240–300 kcal

RÓŻNICA NA 1 KAWAŁKU:

- ↓ 120–150 kcal mniej
- ✓ Więcej błonnika
- ✓ Mniej cukru
- ✓ Lepsza sytość

ZDROWSZE SKŁADNIKI – TEN SAM SMAK!

Na co dzień pracuję z mieszkańcami Aleksandrowa Łódzkiego jako trener personalny, dietetyk i doradca w zakresie zdrowego stylu życia. W tym kąciку będę pokazywał, że zdrowie nie musi oznaczać skrajności – wystarczy kilka mądrych decyzji każdego dnia.

Kamil Kłuszczyński
www.kluszczynskitrenuje.pl

Święta to nie egzamin z idealnej diety

Wielkanoc to czas spotkań, rozmów przy stole i potraw, na które czekamy przez cały rok. Są jajka, żurek, sałatki, biała kielbasa i oczywiście mazurek – jeden z najbardziej charakterystycznych świątecznych deserów. I właśnie przy nim wiele osób zaczyna myśleć: „zjeść czy nie zjeść?”. Moim zdaniem w zdrowym stylu życia nie chodzi o to, żeby wszystkiego sobie odmawiać. Chodzi raczej o rozsądek. Jeden kawałek mazurka nie zepsuje ani sylwetki, ani zdrowia. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy przez dwa albo trzy dni podjadamy bez opamiętania – po trochu, ale bez przerwy.

Dlaczego mazurek ma tyle kalorii?

Klasyczny mazurek jest po prostu bardzo „gęsty” kalorycznie. Zwykle składa się z kruchego ciasta, kajmaku albo masy czekoladowej, bakalii i sporej ilości cukru oraz tłuszczu. Efekt jest taki, że niewielki kawałek potrafi dostarczyć naprawdę dużo energii. Lżejsza wersja też może smakować. Dobra wiadomość jest taka, że mazurek można przygotować trochę inaczej.

Mazurek w wersji light – prosty fit przepis

Składniki na spód:

- 200 g płatków owsianych
- 2 jajka

- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 dojrzały banan

Wszystkie składniki blendujemy, przekładamy do formy i pieczemy około 15–20 minut w 180°C.

Masa:

- 150 g daktyli
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki masła orzechowego
- odrobina ciepłej wody

Daktyle zalewamy na kilka minut gorącą wodą, a następnie blendujemy z pozostałymi składnikami na gładką masę. Rozsmarowujemy ją na wystudzonym spodzie. Na wierzch można dodać orzechy, wiórki kokosowe albo kilka kostek gorzkiej czekolady. Taki mazurek nadal jest słodki i sycący, ale zawiera więcej błonnika, mniej cukru dodanego i daje uczucie sytości znacznie szybciej.

Co zrobić, żeby świąteczny stół był trochę lżejszy?

Nie trzeba wywracać tradycji do góry nogami. Wystarczy kilka prostych zasad.

- 1) Po pierwsze, dobrze zacząć posiłek od zupy. Badania pokazują, że osoby, które jedzą zupę lub krem przed daniem głównym, potrafią później zjeść nawet około 20% mniej kalorii, a poziom sytości pozostaje podobny. W święta świetnie sprawdzi się żurek albo lekki krem warzywny.
- 2) Po drugie, nie warto zaczynać dnia

od ciasta. Najpierw normalny posiłek – jajka, sałatka, mięso – a dopiero potem deser.

3) Po trzecie, trzeba uważać na ciągłe podjadanie. To właśnie ono zwykle robi największą nadwyżkę kalorii. Po czwarte, lepiej ograniczyć potrawy smażone na głębokim tłuszczu i ciężkie panierki. Jeśli mamy wybór, korzystniej wypadają dania pieczone, gotowane lub duszone. Po piąte, jedz wolniej! Mózg potrzebuje około 20 minut, żeby poczuć sytość. Jeśli jemy bardzo szybko, zjemy znacznie więcej, niż potrzebujemy.

I jeszcze jedna rzecz:

po świątecznym obiedzie naprawdę warto wyjść na spacer. Nawet 15–20 minut ruchu pomaga trawieniu i poprawia kontrolę apetytu.

Najważniejsze jest to, żeby nie robić ze świąt konkursu na idealną dietę. O zdrowiu i sylwetce decyduje to, co robimy przez większość roku, a nie jeden kawałek mazurka zjedzony przy wielkanocnym stole.

Święta są od tego, żeby cieszyć się jedzeniem, bliskością i spokojem.



WESOŁEGO Alleluja

Na nadchodzące Święta Wielkanocne życzę Państwu zdrowia, spokoju i wielu radosnych chwil.

Niech będą to dobre dni - pełne spokoju, odpoczynku i uśmiechu. Niech znajdzie się czas, by na chwilę zwolnić, złapać oddech i pobyć z tymi, dla których na co dzień mamy go zdecydowanie mniej.

Życzy
Iwona Dąbek
Starosta Powiatu Zgierskiego

POWIAT ZGIERSKI

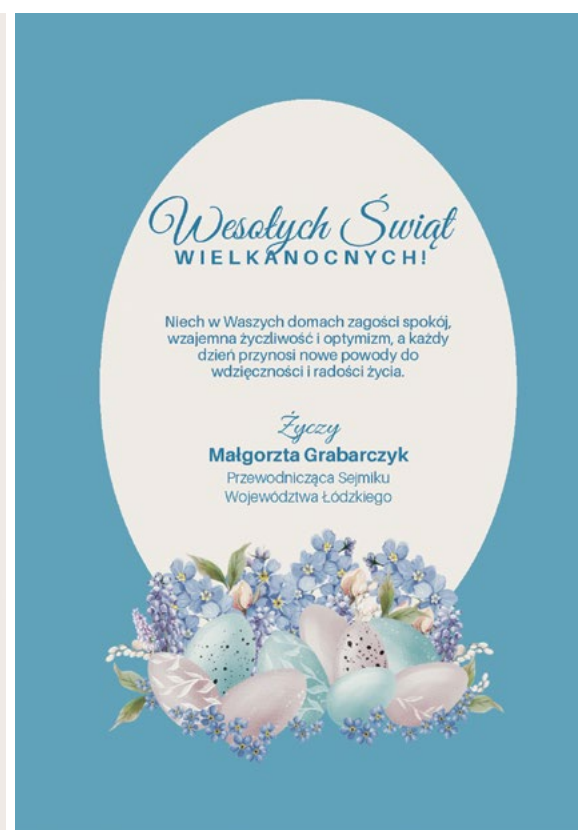


WESOLYCH ŚWIĄT Wielkanocnych

Niech ten wyjątkowy czas przyniesie Wam radość, pokój i nadzieję, a wiosenne słońce ogrzeje serca i doda sił do podejmowania nowych wyzwań.

Życzę, by chwile spędzone w gronie najbliższych wypełnione były życzliwością, uśmiechem i wiarą w dobro, które zawsze zwycięża.

Życzy
Mariusz Grabowski
wraz z Radą Miejską



Wesolych Świąt WIELKANOCNYCH!

Niech w Waszych domach zagości spokój, wzajemna życzliwość i optymizm, a każdy dzień przynosi nowe powody do wdzięczności i radości życia.

Życzy
Małgorzata Grabarczyk
Przewodnicząca Sejmiku
Województwa Łódzkiego

Dzieci uczą się pływać

w świecie **SPORTU**
Michał Kiński



Program „Pływaj z nami – Wodne Wakacje”, realizowany przez Towarzystwo Pływackie „Olimpijczyk”, to szeroko zakrojona inicjatywa sportowo-edukacyjna skierowana do najmłodszych uczniów szkół podstawowych z terenu gminy Aleksandrów Łódzki oraz Szkoły Podstawowej w Kazimierzu.

- Projekt ma na celu nie tylko naukę pływania, ale również zwiększenie bezpieczeństwa dzieci nad wodą, promowanie aktywności fizycznej oraz kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat. Co istotne, zajęcia już funkcjonują i stanowią kontynuację sprawdzonego programu, który cieszy się dużym zainteresowaniem wśród dzieci i rodziców. Program skierowany jest do uczniów klas I–III, a w tegorocznej edycji obejmuje łącznie 300 dzieci. Wśród uczestników znajdzie się 180 uczniów klas pierwszych, 60 uczniów klas drugich oraz 60 uczniów klas trzecich. Dzieci zostały podzielone na 20 grup, a zajęcia będą odbywać się dwa razy w tygodniu. Łącznie nad prawidłową realizacją projektu czuwać będzie 4-osobowa kadra instruktorsko-trenerska – informuje trener Olimpijczyka Aleksandrów Tomasz Lewiński.

W projekcie uczestniczą dzieci ze wszystkich szkół podstawowych z Gminy Aleksandrów Łódzki oraz Szkoła Podstawowa w Kazimierzu. Zajęcia realizowane są w grupach około 15-osobowych, a jedna lekcja trwa 45 minut. Nauka prowadzona jest zgodnie z założeniami programu

edukacji pływackiej i obejmuje 20 lekcji, dostosowanych do wieku oraz poziomu umiejętności uczestników.

- Program przewiduje zarówno oswajanie dzieci ze środowiskiem wodnym, jak i rozwijanie podstawowych umiejętności pływackich, poprawę koordynacji ruchowej, wytrzymałości oraz ogólnej sprawności fizycznej. Bardzo ważnym elementem projektu jest również edukacja w zakresie bezpieczeństwa nad wodą – dodaje szkoleniowiec Olimpijczyka Aleksandrów.

Organizatorzy podkreślają, że program ma uczyć dzieci odpowiedzialnych zachowań zarówno na basenie, jak i podczas wypoczynku nad jeziorami, rzekami czy na kąpieliskach. W ramach działań przewidziano także prelekcje oraz praktyczne zajęcia dotyczące bezpiecznych wakacji nad wodą, podstaw pierwszej pomocy oraz ratownictwa wodnego. Dzięki temu projekt ma nie tylko charakter sportowy, ale także profilaktyczny i wychowawczy. Istotnym założeniem programu jest także wyrównywanie szans edukacyjnych i sportowych. Priorytetowo traktowane są szkoły wiejskie, gdzie dostęp do nowo-

czesnej infrastruktury sportowej, w tym do pływalni, jest ograniczony. Całość została podzielona na trzy etapy. Do 30 maja - pierwszy etap „Pływaj z nami”. Letnia akcja „Wodne Wakacje” trwa od 22 czerwca do 7 września, natomiast trzeci etap pod nazwą „Pływaj z nami część druga” realizowany będzie od 8 września do 30 grudnia, z uwzględnieniem dni wolnych od zajęć.

- Projekt ma więc znaczenie nie tylko sportowe, ale także społeczne i profilaktyczne. To inwestycja w zdrowie, bezpieczeństwo i rozwój najmłodszych mieszkańców regionu, a także przykład dobrze funkcjonującej współpracy pomiędzy organizacją sportową, szkołami i samorządem – dodaje Tomasz Lewiński.

Całkowity planowany koszt realizacji zadania wynosi 118 400 zł, z czego 92 400 zł stanowi wnioskowana dotacja, a pozostałe środki pochodzą z wkładu własnego i samorządowego. Projekt ma przynieść trwałe efekty zdrowotne, wychowawcze i edukacyjne, w tym wzrost umiejętności pływackich dzieci, poprawę bezpieczeństwa nad wodą oraz upowszechnienie sportu, jako elementu codziennego życia.



Brawo młodzieży!

Sport bez barier. Wyjątkowa integracja w SMS LO w Aleksandrowie Łódzkim

12 marca w SMS LO im. Mikołaja Kopernika w Aleksandrowie Łódzkim odbyła się wyjątkowa inicjatywa zorganizowana przez Annę Pietrzak, nauczycielkę języka niemieckiego, oraz Magdalenę Ferenc, nauczycielkę wychowania fizycznego.

Na sali gimnastycznej przeprowadzono integracyjne zajęcia uczniów z podopiecznymi PSONI Koło w Aleksandrowie Łódzkim. Nie zabrakło sportowej rywalizacji – uczestnicy zmierzli się w zawodach z przeszkodami, były także wspólne tańce, a na zakończenie przygotowano niespodziankę.

Uczniowie z dużym zaangażowaniem włączyli się w akcję, a uśmiechy podopiecznych były najpiękniejszą nagrodą za wspólnie spędzony czas. (MP)



Świąteczny Kiermasz Charytatywny dla Krzysztofa



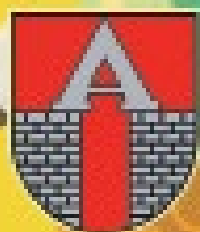
29 marca, godz. 10:00
Plac Kościuszki (pod „zajacem”)

Pyszne jedzenie, świąteczne smakołyki
przygotowane przez Koło Gospodyń
Miejskich „Ale Babeczki” oraz koła
gospodyń wiejskich działające
na terenie Gminy Aleksandrów Łódzki –
a nade wszystko pomoc osobie
potrzebującej.

Krzysztof wymaga opieki wielu specjalistów –
neurologa, neurologopedy, kardiologa, ortopedy,
fizjoterapeuty, psychologa... Konieczna jest też
codzienna rehabilitacja.

Całkowity zysk ze sprzedaży
przekazany zostanie
na leczenie i rehabilitację
Krzysztofa Jolkiwicza.

Nr zbiórki: 2026/1252/OR



AFS
Stowarzyszenie
Aleksandrowskie Forum Społeczne

