Nr 25
kwiecień 2017

CO PISZCZY W ALEKSANDROWIE

Pismo społeczno-kulturalne *Gazeta bezpłatna*

Wiosna, wiosna...

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy
Czytelnikom „Co piszczy w Aleksandrowie"
dobrego, świątecznego wypoczynku,
radosnego, wiosennego nastroju,
nowej energii, czerpanej od budzącej się do życia przyrody,
miłych spotkań w rodzinnym gronie i wśród przyjaciół,
pełnych spokoju i nadziei dni,
wyśmienitego humoru na co dzień.
Niech szczęście i słoneczne myśli będą zawsze z Wami!

Co w numerze?

Oddajemy do rąk Państwa wiosenny numer pisma. Znajdziecie w nim wiele interesujących informacji, relacji z wydarzeń kulturalnych, ciekawych artykułów. Miłośnikom zdrowego, aktywnego życia polecamy felieton Uli Antczak (str. 2) oraz dwa artykuły: pierwszy o ciekawych propozycjach i ofercie działającego w Aleksandrowie Klubu Otofitness (str. 3), drugi o wpływie diety na zdrowie i smukłą sylwetkę (str. 4). Na temat Celtów i „zielonego spotkania" dowiecie się ze str. 5. O sposobach interesującego promowania czytelnictwa wśród najmłodszych pisze na str. 6 Justyna Sobczak, bibliotekarka aleksandrowskiej biblioteki. A na str. 7 Elżbieta Grochulska rozpoczyna cykl „Ptaki w naszej gminie", w którym będzie prezentowała gatunki ptaków występujących w naszym najbliższym otoczeniu. Na kolejnych stronach obszerna relacja z realizacji projektu „Poczuj teatr", który w Aleksandrowie organizowany był po raz szósty (str. 8) oraz ciekawa rozmowa Mateusza Ziąbki z aktorką Izabelą Noszczyk (str. 10). O tym, jak przedszkolaki bawiły się w teatr przeczytacie Państwo na str. 11. Na tej samej stronie artystka Magdalena Rozenfeld, w cyklu poświęconym magii kolorów, pisze o granatowym. Zapraszamy też do podróży po Wielkopolsce. Barbara Szutenbach opisuje niezwykle ciekawą wycieczkę, pierwszą poza granicami naszego województwa (str. 12). Propozycje ciekawych lektur, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, wybrały bibliotekarki Justyna Sobczak i Iwona Zarzeczna (str. 14). Tradycyjnie na końcu numeru kalendarium i ważne informacje dla słuchaczy UTW, a dla lubiących gimnastykę umysłu Sudoku przygotowane przez Teresę Matusiak (str. 15). Życzymy dobrej lektury. Zapraszamy też do współtworzenia pisma. Dzielcie się z nami swoimi spostrzeżeniami, obserwacjami, refleksjami. Chwalcie pasjami, piszcie, przysyłajcie zdjęcia. I najważniejsze: **zagłosujcie na „Co piszczy w Aleksandrowie" w Budżecie Obywatelskim 2017!**

Redakcja

CO PISZCZY W ALEKSANDROWIE

www.alekultura.org

ISSN 2450-8578

Wydawca:

PARTNERSTWO NA RZECZ ALEKSANDROWA ŁÓDZKIEGO

Redakcja:

Elżbieta Grochulska
Justyna Kozłowska
Urszula Antczak
Barbara Szutenbach
Mateusz Ziąbka
Henryk Zych
Justyna Sobczak
Iwona Zarzeczna
Teresa Matusiak
Jolanta Misztela
Irena Skrocka
Jacek Kowner

Redagowanie tekstów i korekta:

Justyna Kozłowska
Joanna Radek

Skład i opracowanie graficzne:

Justyna Kozłowska

Druk:

INGA DRUKARNIA CYFROWA

www.e-inga.pl

Nakład: 1000 egzemplarzy

Licencja: CC-BY-SA-3.0

Gazeta bezpłatna

Wsparcie:

Kontakt do redakcji:

Biblioteka Publiczna
im. Jana Machulskiego
Aleksandrów Łódzki
pl. Kościuszki 12

telefon: 609 190 211

e-mail: ela.grochulska@wp.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

MODA NA ZDROWIE

Przyszło zdrowie do lekarza,
nieustannie mu powtarza:
Ludzie to mnie nie szanują,
siebie trują, mnie katują (...).
Cóż poradzić na to mogę?
Chyba dam gdzieś dalej nogę.

Jak już stracą własne zdrowie,
wtedy życie im podpowie:
Szanuj zdrowie, jak je masz,
bo o różne bzdury dbasz.
I pamiętaj! Kiedy zdrowie się nie psuje,
Nikt szanować go nie umie.

Tak napisał pewien uczeń szkoły podstawowej, uczestniczący w zdrowotnym programie edukacyjnym. W obecnych czasach żyjemy bardzo szybko i bardzo intensywnie. W nawale obowiązków, w pogoni za pieniądzem, czy sukcesem, faktycznie nie pamiętamy o ochronie własnego zdrowia. Na szczęście media nie pozwalają nam na długo zapomnieć o konieczności dbania o zdrowie. Obecnie na każdym kroku, w radio, w telewizji, w Internecie, spotykamy się ze wskazówkami dotyczącymi zdrowego trybu życia. Co zatem zrobić, żeby długo i zdrowo żyć? Jak poprawić sobie komfort życia? Oto parę przykazań:

Jedz zdrowo

Dietetycy i lekarze radzą nam, abyśmy spożywali regularne i zbilansowane posiłki, jedli dużo warzyw i owoców, smażone zastępowali pieczonym, jedli ryby, unikali wysoko przetworzonych produktów, korzystali z soli jak najrzadziej, unikali sklepowych słodyczy, ograniczali spożycie mięsa.

Bądź aktywny fizycznie

Lekarze, celebryci i sportowcy przekonują, że codzienny wysiłek fizyczny pozwala nie tylko kontrolować wagę ciała, lecz także zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na niektóre choroby, a także zadbać o zdrowe kości. Naukowcy z Tajwanu są zdania, że wystarczy 13-minutowy spacer dziennie, aby wydłużyć życie nawet o 3 lata!

Opanuj stres

Chyba każdy z nas zdaje sobie sprawę, jak szkodliwy dla naszego zdrowia jest stres, szczególnie długotrwały. Musimy nauczyć się z nim radzić. Przewlekły stres nie tylko zwiększa ryzyko zachorowalności, ale znacząco osłabia zdrowie psychiczne. W jego zwalczaniu pomogą ćwiczenia relaksacyjne i pozytywne myślenie.

Znajdź czas na odpoczynek

Prawidłowa doba, według naukowców, powinna składać się z 8 godzin pracy, 8 godzin snu i 8 godzin odpoczynku oraz pozostałych czynności. Wszystko to pięknie brzmi. Tylko niech nam ktoś mądry powie, jak tego dokonać. Jest to chyba niemożliwe do zrealizowania.

Unikaj używek

Wszyscy wiemy, jak negatywny wpływ na nasze zdrowie mają używki. Osoby, które często sięgają po papierosy i alkohol, są bardziej narażone na rozwój chorób i mogą tym znacznie osłabić odporność organizmu. Wyjątkiem (uwaga!) jest czerwone wino, które zawiera resveratrol – związek pozytywnie wpływający na pracę układu krążenia. I dlatego lampka czerwonego wina dziennie nie zaszkodzi, a wspomoże zdrowie.

I przede wszystkim myśl

Do tych zasad zdrowego życia należy jednak podchodzić z głową, próbować znaleźć złoty środek i nie podążać ślepo za każdą poradą, jaką usłyszymy lub przeczytamy. Programy radiowe i telewizyjne prześcigają się w radzeniu nam, jak zadbać o nasze zdrowie. W telewizji codziennie ukazuje się kilkanaście reklam zachęcających do kupowania suplementów diety i preparatów pomagających w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Produkty, które jedni uważają za zbawienne dla naszego zdrowia, inni określają mianem szkodliwych. Moda żywieniowa zmienia się co chwilę. Musimy więc podchodzić to tej całej mody na zdrowie z rozsądkiem i zastanowić się, gdzie kończy się troska o nas, a zaczyna marketing i chęć zysku.

Co zatem z tym wszystkim zrobić? Jak żyć, żeby być zdrowym i szczęśliwym? Przede wszystkim nie popadajmy w skrajności. Próbujmy wszystkiego z umiarem. A najlepiej idźmy na zalecany 13-minutowy spacer. Po powrocie usiądźmy w wygodnym fotelu i chrupiąc marchewkę i popijając lampkę wina, spróbujmy zapomnieć o stresie. To na pewno nam nie zaszkodzi. Możemy też na przykład obejrzeć ulubiony serial albo przeczytać powyższy felieton (*śmiech*).

Zdrowego i pogodnego życia
życzy
Urszula Antczak

CO PISZCZY W OTOFITNESS.PL

Przy ulicy 11-go Listopada 5A jest Klub, który kiedyś był centrum jogi, a dziś jest centrum fitnessu. To miejsce dla wszystkich osób dbających o sylwetkę, zdrowie i samopoczucie: dorosłych, dzieci, młodzieży, seniorów. Przyjeżdżają do nas nie tylko aleksandrowianie, ale również mieszkańcy Łodzi i innych miasteczek. Cieszymy się, że spośród tak wielu dostępnych miejsc, jesteśmy wybierani przez osoby poszukujące klubu z klimatem. Stanowi to dla nas wyzwanie, aby się zmieniać i stawać coraz lepszym, przyjaźniejszym i jeszcze bardziej lubianym miejscem. Przeszkód i wyzwań jest mnóstwo, ale każdego dnia naszemu zespołowi energii dodają uśmiechy zadowolonych Klubowiczów. To oni aktywnie wspierają i doradzają, jak „przemeblować" miejsce wspólnego spędzania czasu, a dla wielu - drugi dom. Wynikiem tego jest sporo nowych, wiosennych zajęć, pomysłów i planów, które będziemy sukcesywnie wdrażać.

ĆWICZENIA I POT TO NIE WSZYSTKO

Od samego początku zdrowie jest dla nas najważniejsze. Dbamy, aby ćwiczenia były wykonywane przy właściwej postawie ciała i na właściwym podłożu, które wpływa na nasze stawy. Jak zauważyliście, nie wprowadzamy modnych zajęć, które – mimo radości i pozornych sukcesów – szkodzą zdrowiu. Wybór mądrych ćwiczeń, dobre rozplanowanie rozgrzewki i rozciągania po ćwiczeniach, pozostaną naszą wiodącą regułą. Uczymy naszych Klubowiczów, jak ustawiać ciało podczas ćwiczeń, na co zwracać uwagę, kiedy ćwiczymy w innym miejscu, gdzie trener nie zawsze poprawia czy koryguje. To w trosce o nasze bezpieczeństwo i zdrowie. Chcemy zminimalizować ryzyko kontuzji u naszych Klubowiczów, gdziekolwiek ćwiczą. Pamiętajmy - rozsądek i wiedza w trakcie ćwiczeń to bardzo istotne elementy!

AMBITNE MINIGRUPY ĆWICZĄ SYSTEMATYCZNIE

Część naszych Klubowiczów zwróciła uwagę, że chce wykonywać coraz ambitniejsze ćwiczenia, nie wracając już do podstaw. Posłuchaliśmy tych sugestii i w ten sposób powstała pierwsza zamknięta minigrupa, ćwicząca Pilates, zmotywowana by ćwiczyć co tydzień i cieszyć się szybkimi postępami. Mamy miejsce i czas na powołanie kolejnych grup, które chcą podejść równie ambitnie. To ogromna motywacja dla naszych trenerów, którzy chętnie przygotowują plany ćwiczeń na poziomie zaawansowanym i radość z oglądania niesamowitych postępów uczestników zajęć.

CZASEM TRZEBA PODEJŚĆ INDYWIDUALNIE

Osobom, którym przez nagromadzenie codziennych obowiązków trudno wpasować się w nasz regularny plan zajęć, którym niełatwo znaleźć śmiałość do ćwiczenia w wieloosobowej grupie lub które wymagają specjalnego podejścia ze względu na przebyte kontuzje i problemy ze zdrowiem, proponujemy indywidualne spotkania z trenerem. Mamy na uwadze nie tylko pozorny sukces „kałuży potu", ale przede wszystkim dobre rozpoznanie potrzeb, uwzględnienie dolegliwości i rozplanowanie najbardziej optymalnego programu pracy. W razie potrzeby do konsultacji możemy włączyć dietetyka, masażystę oraz coacha.

METAMORFOZA POSTAWY CIAŁA

Nieprawidłowa postawa utrwala się z wiekiem i psuje prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu i naszą atrakcyjność. Zapadnięta klatka piersiowa, mocno zaokrąglone plecy, odstające łopatki to dziś widok powszechny. Nasza wiedza i doświadczenie pomagają w naprawieniu tych wad niezależnie od wieku. Korekcja krzywizny nóg, wyrównanie symetrii ciała, udrożnienie ucisków organów wewnętrznych – to wszystko jest do zrobienia poprzez odpowiednio dobrane metody ćwiczeń. Mamy na swoim koncie nie tylko sukcesy związane ze zrzuceniem zbędnych kilogramów, ale również z metamorfozą postawy ciała. Stawiamy na ten program, przeznaczony dla osób w każdym wieku. Możemy zaproponować rozwiązania indywidualne i grupowe. Chcemy, by z naszego Klubu wychodzili ludzie wyprostowani, czyli zdrowsi i atrakcyjniejsi.

MASAŻE Z WYCZUCIEM

Połączenie treningów i masaży daje najlepsze efekty dla ciała. Masaże mają charakter nie tylko leczniczy, ale są również świetnym uzupełnieniem efektów sportu amatorskiego. Do naszego zespołu dołączył nowy masażysta. Jest on osobą niewidomą, dzięki czemu z jeszcze większą precyzją skupia się na niedostrzegalnych blokadach w naszym ciele, a jego masaż leczniczy daje doskonałe efekty!

NIE ZAPOMINAMY O DIECIE

Aby efekty ćwiczeń miały większy sens, powinniśmy pamiętać o konsultacji z naszym dietetykiem. Pomiar składu ciała, omówienie wyników czy rozpisanie praktycznej, zdrowej diety, może wpłynąć na nasze codzienne przyzwyczajenia z korzyścią dla zdrowia, samopoczucia i szybszych efektów ćwiczeń. Pomiar składu ciała dołączamy do naszej karty członkowskiej w prezencie. To ogromne źródło wiedzy niezbędnej dla tych, którzy rozpoczynają przygodę z ćwiczeniami.

JEST RÓWNIEŻ CZAS NA PRZYJEMNOŚCI

Dbanie o higieniczny tryb życia jest bardzo ważne, ale pamiętajmy, że nie możemy stać się jego niewolnikami. Dlatego i na przyjemności i na odrobinę szaleństwa znajdzie się u nas miejsce. Przed treningami lub po nich chętnie chodzimy na kawę i spotkania do sąsiedniego Elvis Cafe. Wspólnie z właścicielami kawiarni przygotowaliśmy dla naszych Klubowiczów dodatkowe korzyści, o które warto pytać.

KLUB DYSKUSYJNY, WARSZTATY I NIE TYLKO

Nasi Klubowicze i Przyjaciele nie tylko chcą u nas ćwiczyć, ale także rozmawiać na nurtujące tematy i zgłębiać sportową, prozdrowotną wiedzą. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom chcemy przygotować warsztaty z najlepszymi specjalistami i instruktorami w kraju. Na mniej zobowiązujące spotkania i dyskusje też zawsze znajdzie się u nas miejsce i czas.

Wszystkich zainteresowanych naszymi wiosennymi nowościami zapraszamy do Klubu.

ZESPÓŁ OTOFITNESS.PL

Jak zaplanować dietę

Chcesz zachować zdrowie i szczupłe ciało? Pamiętaj, twój organizm dla prawidłowego funkcjonowania potrzebuje kilkadziesiąt różnych składników pokarmowych. Niedobór wielu z nich może pogarszać kondycję, nasilać nadwagę, lub stać się przyczyną poważnych schorzeń. Dieta musi być więc właściwe zaplanowana, nie tylko pod kątem kalorycznym, ale także odżywczym.

Organizm może tymczasowo zmagazynować tylko nieliczne substancje pokarmowe. Większość z nich musi być systematycznie dostarczana w codziennej diecie. Posiłki powinny być spożywane kilka razy dziennie i charakteryzować się dużym urozmaiceniem. Każdy z nich powinien dostarczać:

• **energię** w postaci węglowodanów złożonych, których najlepszym źródłem są: pieczywo, ziemniaki, kasza, ryż, makarony, warzywa strączkowe. Produkty te dostarczają także białko, witaminy grupy B, składniki mineralne (wapń, magnez, cynk) oraz błonnik. W codziennym menu dominować powinny jednak produkty mało przetworzone i o niskim stopniu oczyszczenia: gruboziarniste pieczywo, ciemny ryż, grube kasze, płatki owsiane. Unikać natomiast należy produktów wysoko przetworzonych, jak białe pieczywo, słodycze, drobne kasze, makarony;

• **białko** o wysokiej wartości odżywczej. Jego najlepszym źródłem są: mleko, przetwory mleczne, mięso, wędliny, ryby, jaja. Mleko i przetwory mleczne powinny znaleźć się co najmniej w dwóch, a najlepiej trzech posiłkach, a białko pochodzenia zwierzęcego powinno stanowić 30% jego ogólnej ilości w diecie (w przypadku osób pracujących i aktywnych fizycznie, min. 50%). Unikać należy tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego, jak tłuste gatunki mięs, przetworów mlecznych czy podrobów;

• **witaminy, składniki mineralne oraz błonnik**. Praktycznie w każdym posiłku powinny znaleźć się surowe warzywa i/lub owoce obfitujące w cenne substancje regulujące przemiany metaboliczne w organizmie;

• **tłuszcze** – ich niewielka zawartość w diecie powinna pochodzić z olejów roślinnych i margaryn miękkich. Tłuszcze dostarczają cenne witaminy, takie jak wit. A, D, E oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Dodatkiem tłuszczu powinny być wzbogacone przynajmniej dwa posiłki dziennie. Tłuszcze powinny być spożywane na surowo. Ewentualnej, krótkiej obróbce termicznej, mogą być poddawane jedynie tłuszcze zwierzęce oraz przeznaczone specjalnie do tego celu oleje roślinne.

Za urozmaicone odżywianie uważa się takie, w którym każdy posiłek zawiera co najmniej po jednym produkcie z każdej grupy. Podstawą diety powinny być nisko przetworzone produkty zbożowe, ziemniaki oraz surowe warzywa i owoce. Szczególnie istotne jest wyrobienie nawyku częstego spożywania warzyw, które dostarczają znikome ilości energii, za to obfitują w cenne składniki mineralne i witaminy. Najkorzystniej łączyć w posiłkach żółte lub czerwone warzywa (owoce) z zielonymi warzywami liściastymi, co pozwala dostarczyć komplet niezbędnych składników antyoksydacyjnych. Dla pełnego wykorzystania cennych witamin, posiłki z dodatkiem warzyw powinny być wzbogacane surowym olejem roślinnym.

Ilość posiłków

Możliwość pełnego wykorzystania składników odżywczych uwarunkowana jest także odpowiednim rozplanowaniem posiłków w ciągu doby. Organizm, w zależności od pory dnia, rodzaju i intensywności pracy czy zajęć ruchowych potrzebuje posiłki o różnym stopniu energetyczności i odżywczości. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, natomiast w przypadku dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących, rekonwalescentów czy sportowców posiłki powinny być spożywane w odstępie nie dłuższym niż 3 godziny. Spożywanie częstych i mniejszych objętościowo posiłków nie przeciąża przewodu pokarmowego i sprzyja lepszemu wykorzystaniu składników z pożywienia. Codziennie powinno się spożywać 4-5 posiłków, ale bezwzględnie nie należy jeść rzadziej niż 3 razy dziennie. Zbyt długie przerwy między posiłkami sprzyjają nadwadze oraz zaburzeniom w gospodarce węglowodanowej i lipidowej, prowadząc do rozwoju otyłości, cukrzycy i chorób układu krążenia.

Pierwsze śniadanie

Jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Organizm po okresie nocnego przegłodzenia wykazuje największe zapotrzebowanie na składniki pokarmowe. Dodatkowo, większość osób w okresie przedpołudniowym prowadzi intensywny tryb życia, co dodatkowo zwiększa potrzeby energetyczno-odżywcze. Niespożywanie pierwszych śniadań z punktu widzenia organizmu jest niezwykle szkodliwe. U dzieci może pogarszać uwagę i zdolność uczenia się, u dorosłych powodować szybkie męczenie i obniżenie wydajności pracy. Poranne przegładzanie sprzyja także powstawaniu schorzeń metabolicznych, zaburzeń w regulacji mechanizmów łaknienia oraz nadwagi. Pierwsze śniadanie powinno stanowić 30-35% ogólnej kaloryczności diety. Ponieważ w okresie porannym słabo dopisuje apetyt, a także wiele osób nie ma czasu na przygotowywanie urozmaiconych posiłków, korzystnie jest spożyć potrawy niewymagające dłuższej obórki kulinarnej, jak np. zupę mleczną z dodatkiem produktów zbożowych (płatki, kasze, makaron, ryż). Korzystne będzie także podanie mieszanego pieczywa z niewielką ilością tłuszczu i wysokowartościowego produktu białkowego (twaróg, jaja, pasta, wędlina, ryba). Obowiązkowo w posiłku powinny znaleźć się surowe warzywa lub owoce.

Drugie śniadanie

Spożywane jest najczęściej podczas przerwy w szkole lub pracy. Ma na celu doraźnie zregenerować siły oraz zapewnić potrzebny dowóz składników odżywczych między śniadaniem a obiadem. Drugie śniadanie powinno składać się z produktów stosunkowo trwałych, które można łatwo przenieść i przechować. Najwygodniejszą formą będzie przygotowanie małej kanapki z pieczywa razowego z dodatkiem wędliny, sera lub ryby. Kanapkę warto przełożyć liśćmi sałaty, dzięki czemu dłużej zachowa świeżość. Cennym uzupełnieniem drugiego śniadania będzie jogurt lub kefir oraz niewielki owoc.

Obiad

To posiłek, który powinien charakteryzować się podobną energetycznością, co pierwsze śniadanie. Może składać się z jednego, dwóch lub trzech dań. W posiłku powinien obowiązkowo występować pełnowartościowy produkt białkowy (np. chude mięso lub ryba) oraz surówka warzywna z dodatkiem oleju roślinnego. Z produktów węglowodanowych polecana jest niewielka ilość ziemniaków, kaszy lub ryżu. Zupy należy przygotowywać na wywarach roślinnych, nie zaklepywać. Z deserów preferować należy te, które przygotowywane są z mleka i owoców (koktajle mleczno-owocowe, galaretki, kisiele, budynie). Dla usprawnienia procesów trawienia, przed obiadem warto wypić szklankę wody mineralnej, natomiast po posiłku - ciepłą herbatę.

Podwieczorek

Forma przekąski polecana szczególnie dzieciom, kobietom ciężarnym

i karmiącym, osobom starszym, cierpiącym na niektóre schorzenia przewlekłe oraz ludziom obarczonym dużym wysiłkiem fizycznym. Posiłek powinien być niewielki, kalorycznością zbliżony do drugiego śniadania. Ponieważ najczęściej jest jadany w domu, warto, by charakteryzował się większym urozmaiceniem. Doskonałym rozwiązaniem będzie niskokaloryczna sałatka, legumina z ryżu lub kaszki manny lub galaretka owocowa.

Kolacja

Ostatniego posiłku nie należy jeść później niż 2-3 godziny przed snem, aby procesy trawienia nie zakłócały nocnego odpoczynku. Kolacja nie powinna obejmować potraw ciężkostrawnych lub zbyt obfitych. Może być podana na ciepło (różnego rodzaju zapiekanki, risotta), względnie zawierać produkty podobne jak w pierwszym śniadaniu. Ostatni posiłek powinien uwzględniać wysokowartościowe białko oraz surowe warzywa i owoce. Do wieczornego posiłku korzystnie wypić także szklankę mleka, które zawiera duże ilości tryptofanu – aminokwasu ułatwiającego zasypianie.

Liczy się także wygląd

Wszystkie posiłki powinny charakteryzować się dużym urozmaiceniem, nie tylko pod względem stosowanych produktów żywnościowych, ale także ich cech organoleptycznych. Odpowiednie zestawianie produktów pod względem smaku, zapachu, barwy, konsystencji wpływa na poprawę wydzielania soków trawiennych i tym samym lepsze wykorzystanie składników pokarmowych. Warto więc poszczególne posiłki kontrastować poprzez łączenie produktów kwaśnych ze słodkimi, chrupkich z miękkimi, zielonych z czerwonymi itp. Ważne jest również, aby prowadzona obróbka kulinarna jak najskuteczniej uwypuklała walory smakowe, nie powodując przy tym nadmiernych strat składników odżywczych.

źródło: Centrum Żywienia i Promocji Zdrowia

Poradnia Dobry Dietetyk (ul. Senatorska 2) zaprasza do skorzystania z darmowej konsultacji. Wystarczy umówić się telefonicznie (668 112 509) lub wchodząc na stronę: ***www.krawczykklys.dobry-dietetyk.pl***

fot. Henryk Zych

Zielone spotkanie

W marcu, częściej niż w innych miesiącach, słucha się w Polsce muzyki irlandzkiej i celtyckiej i bliżej poznaje Irlandię. To za sprawą patrona Zielonej Wyspy, św. Patryka, który ma swoje święto 17 marca. Kultura celtycka jest bardzo popularna w naszym kraju. Znaleźć też można wiele podobieństw kulturowych między Irlandią, a Polską. Nie wszyscy wiedzą, że Celtowie zamieszkiwali przed wiekami tereny polskiego Śląska i dorzecza górnego Sanu. Zostawili nam w spadku po swojej kulturze zwyczaj gaika-maika, a także tradycję Nocy Świętojańskiej. Ponadczasowe wynalazki Celtów to m.in. młotek, nożyce, koło garncarskie, beczka z klepek, spodnie, buty czy wyrób szkła. Fascynująca jest też ich muzyka. I właśnie dla niej co roku obchodzimy w naszym mieście Święto Patryka. Nie inaczej było w tym roku – 19 marca spotkaliśmy się w kawiarni „Elvis Cafe". To było prawdziwe „zielone spotkanie". Ubraliśmy się na zielono, piliśmy zielone napoje, jedliśmy zielone kanapki i ciasta. Nie zabrakło też rzecz jasna fantastycznej muzyki celtyckiej i irlandzkiej, w wykonaniu zespołu Eklezja.

Elżbieta Grochulska

Nie taki Wilk straszny...

fot. Justyna Sobczak

W Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży w Aleksandrowie Łódzkim staramy się aktywnie promować czytelnictwo wśród najmłodszych. Robimy to w sposób bardzo zróżnicowany. Ogłaszamy konkursy, organizujemy liczne spotkania z dziećmi (lekcje biblioteczne, głośne czytanie, zabawy). Ich tematyka jest bardzo różnorodna, a po zajęciach maluchy chętnie wracają do nas z rodzicami i zostają czytelnikami naszej biblioteki.

Obecnie odbywa się cykl zajęć „Spotkania z Wilkiem". Zaplanowałyśmy 6 spotkań. Co miesiąc odwiedza nas grupa V z Miejskiego Przedszkola nr 3 pod opieką pań Jolanty Bratos, Joanny Pietras i Grażyny Szarc vel Szic. Odbyły się już trzy takie spotkania.

2 lutego miało miejsce pierwsze z nich. Tego dnia dzieci poznały naszego głównego bohatera. Na początek wysłuchały opowiadania Orianne Lallemand pt. „O Wilku, który trafił do Baśniowego Lasu". Następnie rozmawialiśmy o baśniach i baśniopisarzach. Później było rozwiązywanie zagadek i quizów, z którymi dzieci świetnie sobie poradziły.

Drugie spotkanie miało miejsce 16 lutego i dotyczyło miłości. Wspólnie ustaliliśmy, czym jest miłość i kogo możemy kochać. Zastanawialiśmy się także, jak wyglądałby świat bez tego uczucia. Oczywiście nie zabrakło też lektury. Nasi goście wysłuchali opowiadania „O Wilku, który chciał się zakochać" O. Lallemand. Dużo śmiechu wywołały miłosne wyznania w różnych językach świata. Na koniec zajęć wspólnie wykonaliśmy drzewko miłości.

Trzecie zajęcia z cyklu odbyły się 16 marca. Ponieważ wiosna zbliżała się dużymi krokami i świat wokół nas zaczął nabierać barw, zajęcia dotyczyły kolorów. Opowiadanie „O Wilku, który chciał zmienić kolor" O. Lallemand było świetnym wstępem do rozmowy o tym, czym są kolory, jak powstają i jak świat wyglądałby bez nich. Przeprowadziliśmy też eksperyment. Okazało się, że cukierki mogą dodać barw i to całkiem dosłownie.

Na koniec każdych zajęć dzieci otrzymują wilcze odznaki, które są nagrodą za zaangażowanie i świetnie wykonane zadania. Przed nami jeszcze trzy spotkania. Kolejne już całkiem niedługo. Z pewnego źródła wiem, że dzieciaki czekają na nie równie niecierpliwie, jak my.

Justyna Sobczak

Zapraszamy na stronę internetową Partnerstwa na Rzecz Aleksandrowa Łódzkiego **www.alekultura.org**

Ptaki w naszej gminie **to nowa rubryka, w której przedstawiamy gatunki ptaków występujących na terenie gminy Aleksandrów Łódzki lub w jej pobliżu. Pomysłodawczynią i autorką jest Elżbieta Grochulska, miłośniczka i doświadczona obserwatorka-amatorka przyrody. Dzieli się ona z nami swoją wiedzą na temat ptaków i przedstawia krótkie opisy poszczególnych gatunków.** *Ideą cyklu jest zmobilizowanie Czytelników do samodzielnych poszukiwań, zgłębiania informacji i wnikliwego obserwowania przyrody oraz udowodnienie, że z dziką i fascynującą naturą można obcować nawet w mieście* **– mówi.**

Ptaki w naszej gminie

Parę słów o ptakach

Awifauna, czyli fauna ptaków, to druga najliczniejsza gromada kręgowców na ziemi. Pod względem ilości i różnorodności ustępuje tylko światu ryb. Na ziemi dotychczas odnotowano dziesięć tysięcy gatunków ptaków. W Polsce – ponad czterysta pięćdziesiąt. To imponująca liczba! W naszym kraju ptaków mamy więcej niż ssaków, gadów, płazów i ryb łącznie.

Ptaki to jedyne upierzone żywe istoty na ziemi. Pokrycie ciała piórami odróżnia je od reszty zwierząt. Żaden inny przedstawiciel fauny nie posiada niczego, co by przypominało pióra. Fascynujące bogactwem barw ptasie upierzenie spełnia w ich życiu różne ważne funkcje. Poza kolorowymi piórami ludzi zachwyca też ptasi śpiew. Należy pamiętać, że ptaki śpiewają zarówno dla przyjemności, dla wyrażenia radości życia, ale przede wszystkim, aby się porozumiewać.

Przylatują wiosną, odbywają lęgi i jesienią odlatują. Proces jest tak wpisany w cykl przyrody, że rzadko się zastanawiamy, jak to się dzieje i dlaczego.

Zaproszenie do fascynującego świata ptaków

Chcę wprowadzić czytelników w barwny, fascynujący, ptasi świat i zapoznać ich z gatunkami żyjącymi w najbliższej okolicy. Nie zdajemy sobie sprawy, że w naszej gminie i jej bliskim sąsiedztwie zaobserwować można w ciągu roku kilkadziesiąt gatunków ptaków. Moje ornitologiczne obserwacje pozwoliły rozpoznać ich ponad pięćdziesiąt.

Aby obcować z dziką przyrodą, nie trzeba nigdzie wyjeżdżać. Wystarczy rozejrzeć się dookoła, wybrać na spacer do parku, na wycieczkę do najbliższego lasu lub nad wodę. W parku w Aleksandrowie spotkamy co najmniej dziesięć gatunków ptaków: w ciągu całego roku wszechobecne kawki, gołębie miejskie, gawrony, sikorki bogatki i modraszki, kosy, kwiczoły, a nawet dzięcioła; wiosną zaczynają śpiewać zięby, po pniach wspinają się pełzacze i kowaliki, flirtują ze sobą gołębie grzywacze.

Aby cieszyć się obecnością i urodą ptaków nic, poza otwartością na świat przyrody, nie jest nam potrzebne. Każdy może doświadczyć tej przyjemności, to nic nie kosztuje, a jest olbrzymią frajdą.

Obserwowanie ptaków daje odprężenie, radość i niesamowitą satysfakcję. Pozytywnie wpływa na wyostrzenie zmysłów, rozbudza ciekawość świata i pozwala zachować młodość. Bo ten, kto potrafi się zachwycać, zadziwiać i ciekawić, jest wiecznie młody. A ptaki są naprawdę wdzięcznym obiektem obserwacji. Możemy je dokarmiać, pomagać im w lęgach, fotografować lub po prostu podziwiać. Nie musimy jednak tego wszystkiego traktować poważnie i naukowo. Niech to będzie po prostu rozrywka, rodzaj zabawy i sposób na relaks.

Nie będę dłużej zanudzać Czytelników swoimi opowieściami. Chcę raczej zachęcić do samodzielnych poszukiwań i odkrywania ptasiego świata. Pokażę kilka ptasich portretów, a zainteresowanych zgłębianiem wiedzy o awifaunie odsyłam do fachowej literatury.

Kawka

(Corvus monedula)

Na początek proponuję portret kawki. Jest to ptak wielkości gołębia, o czarno-szarym upierzeniu. Głowę ma szarą z ciemniejszą czapeczką i twarzą. Uwagę przykuwają silnie kontrastujące, jasnoniebieskie tęczówki oka. Kawka swym spojrzeniem świdruje i hipnotyzuje człowieka.

Warto poprzyglądać się tym pospolitym ptakom z rodziny krukowatych. Są towarzyskie i bardzo inteligentne (potrafią nauczyć się mówić!). Pewnie nieraz zaobserwowaliście, jak sprytnie radzą sobie z rozłupywaniem podkradzionych orzechów włoskich, upuszczając je z wysoka, aby rozbiły się o twardą nawierzchnię chodników.

Kawka bardzo dobrze czuje się w mieście, chociaż kiedyś zamieszkiwała zupełnie inne tereny. Gniazduje najczęściej w dziuplach.

fot. Elżbieta Grochulska

Kawki tworzą małe kolonie, w których cała społeczność dba o bezpieczeństwo młodych. Można je spotkać w towarzystwie gawronów, w wielkich żerowiskach i koloniach noclegowych.

W Polsce kawka objęta jest ścisłą ochroną gatunkową. Zachęcam do bliższego poznania tego interesującego ptaka.

Elżbieta Grochulska

„Poczuj Teatr" - podsumo

W ciągu sześciu lat, w ramach organizowanego w Aleksandrowie Łódzkim projektu „Poczuj Teatr", zostało zaprezentowanych osiemnaście spektakli teatralnych, pięć koncertów, wystawa plakatu teatralnego i wiele innych wydarzeń, w których łącznie wzięło udział ponad trzy tysiące osób! Do tej pory gościli u nas: Bronisław Wrocławski, Małgorzata Flegel, Krzysztof Kaczmarek, Włodzimierz Twardowski, Mateusz Olszewski, Marcin Wartalski, Joanna Hrk, Małgorzata Kulińska, Kazimierz Kowalski, Wojciech Poradowski, studenci łódzkiej Filmówki i Akademii Muzycznej oraz wielu innych, znamienitych artystów naszego regionu. W tym roku, podczas szóstej edycji projektu, również zaszczycili nas swoją obecnością wybitni ludzie teatru, a w wydarzeniach teatralnych wzięło udział łącznie czterysta osób.

Izabela Stronias z ASP w Łodzi poprowadziła warsztaty z kostiumu teatralnego, na których uczestniczki stworzyły niezwykłe dzieła sztuki – fikuśne, artystyczne kapelusze (relację z tego wydarzenia znajdziecie Państwo w poprzednim numerze „Co piszczy...").

Reżyser Andrzej Czerny uczył wyrażania emocji i budowania napięcia słowem, gestem i mimiką.

Dla nas, uczestników warsztatów „Ekspresja, słowo, gest", była to prawdziwa uczta duchowa – pisze Barbara Graczyk, jedna z uczestniczek spotkania z reżyserem. – *Każdy starał się wydobywać drzemiące w sobie pokłady sztuki animatorskiej. Mistrz nikogo nie onieśmielał, wręcz odwrotnie, starał się pobudzać do własnych wizji interpretatorskich i do ekspresji słowa. Dzięki Panu Andrzejowi mogliśmy oglądać te same scenki rodzajowe, widziane oczyma wyobraźni różnych osób. To niesamowite zderzenie! Uczestnicy poczuli tzw. bluesa i wyrażali zainteresowanie taką formą uczenia się sztuki aktorskiej. Mamy nadzieję na wiele powtórzeń tego rodzaju warsztatów!*

Kapelusze – fot. Krystyna Raczyńska

Andrzej Czerny (ostatni rząd, środek) z uczestnikami warsztatów – fot. Elżbieta Grochulska

owanie VI edycji projektu

Izabela Noszczyk, aktorka Teatru Jaracza w Łodzi, po raz kolejny wystąpiła w Aleksandrowie ze swoimi monodramami („Shirley Valentine", „Grubaska").

Izabela Noszczyk w monodramie „Shirley Valentine" – fot. z arch. aktorki

Śpiewacy operowi – Katarzyna Zając-Caban i Karol Lizak – podczas fantastycznego koncertu zaśpiewali arie z „Księżniczki Czardasza" Imre Kalmana, czym ucieszyli miłośników operetki.

Katarzyna Zając-Caban (druga od prawej) i Karol Lizak (w środku) wraz z zespołem Jedyne Takie Trio – fot. Elżbieta Grochulska

„Poczuj Teatr" jest doskonałym pretekstem do obcowania ze sztukami teatralnymi, okazją do rozwijania zainteresowań teatralnych, rozbudzania ekspresji twórczej, integracji osób o podobnych pasjach. W tym roku w wydarzeniach teatralnych wzięło udział 400 osób.

Organizatorem przedsięwzięcia jest Partnerstwo na Rzecz Aleksandrowa Łódzkiego oraz Biblioteka Publiczna im. Jana Machulskiego w Aleksandrowie Łódzkim. Partnerami projektu byli: Młodzieżowy Dom Kultury i Towarzystwo Śpiewacze im. St. Moniuszki. Projekt dofinansowała firma pończosznicza Lady Kama oraz Bank Spółdzielczy w Aleksandrowi Łódzkim.

Elżbieta Grochulska

„Gest" – fot. Elżbieta Grochulska

„Ekspresja" – fot. Elżbieta Grochulska

Ja po prostu kocham teatr!

O swojej przygodzie związanej z aktorstwem, o kondycji teatru i planach na przyszłość opowiada Izabela Noszczyk, aktorka teatralna i telewizyjna, która każdego roku wspiera „Poczuj Teatr" swoimi spektaklami, cieszącymi się dużą popularnością w naszym mieście.

Pani przygoda z aktorstwem zaczyna się...

Początkowo w ogóle nie myślałam o zdawaniu do szkoły teatralnej. Chciałam zajmować się resocjalizacją i wychowywaniem młodych ludzi. Cieszę się, że jednak zostałam aktorką, bo praca w resocjalizacji jest niezwykle ciężka... Choć aktorstwo również nie należy łatwych zawodów. Decyzję o zdawaniu do szkoły aktorskiej podjęłam w czwartej klasie liceum. Miałam już za sobą takie epizody jak koła czy warsztaty teatralne. To są rzeczy, które często towarzyszą młodym ludziom zainteresowanym teatrem. Dostałam się do szkoły Teatralnej w Krakowie za pierwszym razem. Wiązało się to z ogromnym stresem, bo egzaminy odbywają się w kilku etapach i trwają kilka tygodni. Moja mama nie protestowała, bo – jak później dowiedziałam się od jej koleżanek – po prostu nie wierzyła, że może mi się udać. Udało mi się spełnić swoje marzenie, ale chyba drugi raz nie chciałabym przechodzić przez ten rodzaj stresu, było to bardzo wykańczające psychicznie.

Często odwiedza Pani Aleksandrów Łódzki, wystawiając monodramy. Czy jest coś wyjątkowego w tego rodzaju przedstawieniach?

Dosyć długo nie podejmowałam się monodramu, ponieważ wydawało mi się, że występowanie na scenie samotnie wymaga bardzo dużego doświadczenia i sporego warsztatu aktorskiego, ale przede wszystkim, że należy nieść ze sobą trochę bogactwa życiowego, potrzebnego do budowania dojrzałych postaci scenicznych. Prawdę mówiąc, do monodramu namówił mnie mój mąż, który pomaga przy tworzeniu i prowadzeniu przedstawień pod względem technicznym. Pomyślałam, że nie warto siedzieć w domu i czekać na kolejną propozycję od swojego macierzystego teatru. Teatr posiada wieloosobową ekipę aktorską i nie zawsze można liczyć na rolę w przedstawieniach. Postanowiliśmy wziąć sprawy w swoje ręce i zrobić coś własnego, co będzie nas rozwijało na wielu płaszczyznach. I tak już ładnych parę lat udaje się te monodramy wystawiać w wielu miejscach Polski.

Jakie są Pani plany na przyszłość?

Teraz wystawiamy „Grubaskę", która powstała przez kooperację z założonym we wrześniu Teatrem Miejskim w Lesznie. Powiem szczerze, że monodramów mam już troszkę dosyć, bo to jest bardzo duże obciążenie. Uwaga widza spoczywa na jednej osobie przez półtorej godziny. Wymaga to dużego wysiłku, żeby utrzymać publikę w skupieniu. Cokolwiek się dzieje, człowiek jest zdany tylko na siebie i trzeba sobie z tym radzić. Póki co nie myślałam o niczym innym i nowym. Chciałabym, aby te przedstawienia trochę pojeździły, rozegrały się na wielu scenach. Najbliższą przyszłość poświęcam więc graniu tego, co już mam w swoim najnowszym repertuarze. Jestem już trochę zmęczona, więc chciałabym skupić się na graniu, a nie tworzeniu czegoś nowego.

W całej Polsce obchodzi się Międzynarodowy Dzień Teatru. Wiele dużych Polskich miast organizuje duże festiwale. Tak bliska nam Łódź ma swoje „Dotknij Teatru". Mimo to w Aleksandrowie Łódzkim odbył się cykl przedstawień pod hasłem „Poczuj Teatr". Czy małym miastom również potrzebne są takie imprezy?

Gdyby nie było takiego zapotrzebowania, to ja bym praktycznie nie jeździła ze swoimi sztukami. Mam okazję odwiedzać wiele miejsc i widzę, że to zapotrzebowanie na teatr jest. Ludzie chcą i przybywają tłumnie. Chciałam powiedzieć o ciekawej myśli, która ostatnio do mnie przychodzi. Ja robię przedstawienia, w których staram się do ludzi mówić, zadawać im pytania. Bardzo cenię sobie, gdy sztuka niesie ze sobą wiele emocji. Staram się przemycać w swoich monodramach elementy rozrywkowe, ale i chwile wzruszenia. To dla mnie szczególnie cenne, że ludzie szukają w przedstawieniach nie tylko rozrywki. Dopóki taki stan się utrzyma, to teatr będzie żył i będzie miał się dobrze. Wracając do cyklu „Poczuj Teatr", to nie jest łatwo w poniedziałek o godzinie 14 zapełnić dość sporą salę w Młodzieżowym Domu Kultury, ale mimo to frekwencja na moim monodramie w Aleksandrowie była naprawdę zadowalająca. To chyba dowód, że warto organizować tego rodzaju wydarzenia również w mniejszych miastach.

„Grubaska" - fot. z arch. Izabeli Noszczyk

Jest Pani aktorką zarówno teatralną, jak i filmową. Pytanie dla aktora dość oczywiste, ale mimo to chciałbym je zadać. Teatr czy film jest Pani bliższy?

Jestem absolwentką Szkoły Teatralnej w Krakowie, więc teatr jest mi zdecydowanie bliższy. W ogóle, gdy studiowałam, to kładło się akcent na aktora teatralnego. Poza tym każde przedstawienie jest inne, na co ogromny wpływ ma publiczność. Ona daje energię, którą aktor może spożytkować. Wszystko dzieje się tu i teraz. To jest magia, której się nie nagra. Oczywiście lubię grać w filmach, ale to jest zupełnie co innego. Tam można się pomylić, dublować sceny, a na końcu to wszystko zmontować i pokazać, że wyszło genialnie. Ja nawet dzisiaj, przed przyjazdem na przedstawienie do Aleksandrowa, miałam przyjemność pracować na planie filmowym. Ale teraz jestem już tutaj i niezmiernie cieszę się na przedstawienie. Ja po prostu kocham teatr!

Rozmawiał: Mateusz Ziąbka

Przedszkolne kukiełki

Świat teatru, zwłaszcza teatru lalek, na pewno powinien być bliski dzieciom. Realizując ową tematykę w przedszkolu, zazwyczaj, podczas zajęć, dzieci wykonują proste kukiełki, np. z drewnianych sztućców.

fot. Justyna Sobczak

W Miejskim Przedszkolu nr 2 przy ulicy Łęczyckiej cztero- i pięciolatki z grupy V też bawiły się w teatr. Podczas zabaw mogły „zamienić" przedszkolną salę w cudowny dziecięcy teatrzyk, pełen fascynujących przeżyć. Prócz wspólnych zajęć, dzieci wzięły też udział w konkursie na najciekawszą kukiełkę. Te lalki były jednak dość wyjątkowe, bo dzieci wykonały je w domach, wspólnie z rodzicami i bliskimi. Niesamowite, jak maluchy przejęły się pracą. Rodzice, oraz nierzadko dziadkowie, również mocno zaangażowali się w wykonanie lalek. W ostatni dzień przedszkolnego tygodnia dzieci przyniosły najróżniejsze kukiełki, m.in. Minionka, Elsę, Batmana, Czerwonego Kapturka, Spidermana, pieska, księżniczkę. Wszyscy uczestnicy otrzymali I miejsce, bo każda kukiełka była naprawdę przepiękna i jedyna w swoim rodzaju. Wszystkie trafiły też na wystawę.

Dzieci były po prostu szczęśliwe, a ile nauczyły się podczas tych „lekcji", mogą powiedzieć już tylko one same.

Anna Kuźmicka
Bogusława Andrysiak
Krystyna Abramuk

Granatowy

Granat – to kolor nieprzypadkowo łączony ze światem biznesu i polityki. Przez skojarzenia z mundurem to barwa zasad, porządku i dyscypliny. Jako kolor atramentu wiąże się z biurem, urzędem, strukturami, pracą i zarządzaniem, a także z nauką i intelektem. To także kolor elitarny.

Ze względu na fakt, że granat był drogim barwnikiem. Preferowali go eleganccy dżentelmeni, ubiór w tym kolorze wyróżniał ich bowiem społecznie, świadczył o wysokiej pozycji materialnej. Uboższa część społeczeństwa korzystała z odzieży w kolorze brązowym, farbowanej tańszym barwnikiem. Warto wspomnieć, że jaśniejszy odcień – indygo – zawsze należał do najdroższych kolorów, zarezerwowany był przede wszystkim dla władców, a pod karą zakazany dla stanów niższych. Do dziś granat jest faworyzowany przez prawników.

fot. Justyna Kozłowska

Granat jest odpowiedni dla osób, które najlepiej czują się, mając wszystko pod kontrolą, chcą przewodzić innym. To kolor szefa, dyrektora i dowódcy. Może dodać siły i decyzyjności, niesie poczucie władzy. Charakteryzuje osobowość silną, charyzmatyczną i energiczną. To kolor, który budzi szacunek, respekt, zaufanie i spokój oraz przekonuje do obiektywizmu. Stanowi doskonałe tło dla różnych dodatków.

Noszący granat sprawiają wrażenie osób konkretnych, sprawczych, odpowiedzialnych, wiedzących, co i jak należny zrobić. Osoba ubrana na granatowo wysyła sugestywny przekaz: zaufajcie mi, pozwólcie sobą pokierować, jestem mądry. Granatowy ubiór jest doskonałym „okryciem kompetencji", dlatego ci, którzy chcą być odbierani, jako osoby posiadające bogatą wiedzę, dysponujące licznymi kontaktami i możliwościami i piastujące wysokie stanowiska, powinni postawić na garnitur lub garsonkę w kolorze granatowym.

Magdalena Rozenfeld

Pałac biskupi w Ciążeniu

Wycieczka po Wielkopolsce

Wycieczka po Wielkopolsce była pierwszą wycieczką poza granicami naszego województwa. Jak wszystkie poprzednie, ta również była bardzo interesująca. Odwiedziliśmy wiele niezwykłych miejsc: klasztory, pałace, parki. Dotykaliśmy początków państwa polskiego, a także tajemnic masonerii.

Wielkopolska leży w środkowej i zachodniej Polsce, w dorzeczu Warty. W tej historycznej dzielnicy Polski bierze początek nasze państwo. Związane są z nim takie miejsca, jak Ostrów Tumski, Lednicki, Gniezno oraz Giecz, w którym byliśmy.

Wyprawę zaczęliśmy w **Lądzie**. We wsi zwiedziliśmy pocysterski zespół klasztorny, który należy do najcenniejszych zabytków barokowych w Wielkopolsce i jest wpisany na listę Pomników Historii. Znajduje się na Szlaku Cystersów. Obecnie urzędują tu Salezjanie, którzy w tym miejscu prowadzą Wyższe Seminarium Duchowne Towarzystwa Salezjańskiego. W skład zespołu wchodzi kościół, klasztor, park, mury oraz cmentarz zakonny. W kościele znajduje się wiele pięknych i cennych zabytków. Na uwagę zasługuje m.in. trzykondygnacyjny, drewniany ołtarz św. Urszuli. W cokole ołtarza, w przeszklonych niszach, umieszczone są – sprowadzone tu z Kolonii w 1263 r. – relikwie Świętej i jej towarzyszek.

Następnie udaliśmy się do **Ciążenia**. Tam zwiedziliśmy, wzniesiony z inicjatywy biskupa Teodora Czartoryskiego, późnobarokowy pałac biskupi. Mieści się tu Dom Pracy Twórczej oraz oddział Biblioteki Uniwersyteckiej w Poznaniu. Znajdują się tu największe w Polsce i jedne z największych w Europie zbiory masońskie, liczące około 80 tys. woluminów. Jest sala Masonów, w której zobaczyliśmy różne eksponaty z nimi związane. Przewodnik opowiedział nam wiele ciekawostek, zarówno o pałacu, jak i o samej masonerii. Podziwialiśmy też zabytkowy park krajobrazowy w stylu francuskim, założony w XVIII w. na stoku doliny Warty. Piękny!

Miłosław był następnym punktem naszej wycieczki. Tu znajduje się zabytkowy, piękny, neorenesansowy pałac z początku XIX w., w którym bywali sławni Polacy: Józef Ignacy Kraszewski, Henryk Sienkiewicz, Władysław Reymont, Henryk Wieniawski, Leon Wyczółkowski i wielu innych. Pałac otacza malowniczy park z zabytkowymi drzewami oraz pomnikiem Juliusza Słowackiego. Jest to pierwszy na ziemiach Polski pomnik jednego z naszych wieszczów narodowych. Postawił go ówczesny właściciel miejscowości, Władysław Kościelski, w 1899 r. Obecnie w pałacu działa gimnazjum im. Juliusza Słowackiego.

Detale architektoniczne klasztoru w Lądzie

Klasztor w Lądzie

Kościół w Gieczu

Pomnik Juliusza Słowackiego w Miłosławiu

Kolejnym punktem wyprawy były **Pyzdry** – jedno z najstarszych miast lokacyjnych Wielkopolski. Malowniczo położone na wysokim brzegu Warty, niedaleko ujścia rzeki Prosny. Gościliśmy w Muzeum Ziemi Pyzdrskiej, które mieści się w zabudowaniach dawnego klasztoru franciszkańskiego, przepięknie położonego na skarpie nad Wartą. Tu podziwialiśmy zabytkowe, późnośredniowieczne i barokowe freski oraz kościół należący do zespołu klasztornego. Podczas spaceru nad Wartą obejrzeliśmy pozostałości murów obronnych i przebudowany na obiekt mieszkalny zamek Kazimierza Wielkiego. Ślady zamku można dziś znaleźć już tylko w piwnicach budynku. Poszliśmy również na rynek – centralny punkt miasta – który do dzisiaj zachował swój średniowieczny układ. Znajduje się tutaj zabytkowy, drewniany budynek szczytowy z ciekawymi podcieniami oraz XIX-wieczny ratusz.

Na koniec pojechaliśmy do **Giecza**, prawdopodobnie kolebki państwa polskiego. Tu, jak komuś tylko wystarczyło wyobraźni, można się było przenieść w czasy pierwszych Piastów. Giecz to jeden z najstarszych i najważniejszych ośrodków grodowych, wzniesiony około 865 r. Związany jest z początkami państwa polskiego – przypuszcza się, że gród ten powstał przed Poznaniem, Gnieznem i Ostrowem Lednickim i prawdopodobnie był siedzibą rodową pierwszych Piastów. Zwiedziliśmy średniowieczne grodzisko, na terenie którego powstał rezerwat archeologiczny Grodziszczko (oddział Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy). Tutaj przenieśliśmy się do czasów średniowiecznych, oglądaliśmy fundamenty zamku wczesnopiastowskiego (tzw. palatium) oraz drewniany, barokowy kościół, znajdujący się na pozostałościach kamiennej świątyni grodowej. Na szczycie wału znajduje się współczesna dzwonnica z dzwonem z XVI w.

To była ostatnia wycieczka w 2016 roku, którą przygotował i poprowadził dla nas dr Piotr Machlański. W nowym sezonie wycieczkowym, w 2017 r., oprócz naszego regionu, odwiedzimy także Mazowsze i Wielkopolskę. Niecierpliwie czekamy na nowe wyprawy, zapowiedziane w poprzednich numerach pisma.

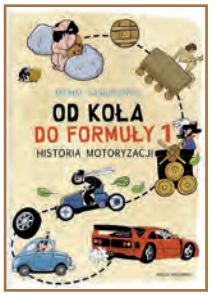
Tekst i zdjęcia:
Barbara Szutenbach

Justyna Sobczak - Poczytajmy razem

Astrid Henn, ***Słonie w naszym domu***
Dzieci są mądre i o wiele bardziej otwarte niż dorośli. Nie przeszkadza im odmienność innych. Po raz kolejny spotykamy się z sytuacją, która potwierdza ten fakt. „Słonie w naszym domu" to opowiadanie dla dzieci, ale myślę, że mogłoby się przydać niejednemu dorosłemu. W utworze spotykamy dziewczynkę Fisię i pozostałych lokatorów kamienicy, poruszonych nowymi sąsiadami. Trzeba przyznać, że bardzo nietypowymi, a mianowicie rodziną słoni. „Miej się na baczności, to są słonie!" – ostrzega Fisię jedna z sąsiadek, „Oni wcale do nas nie pasują!" – tak dotychczasowi mieszkańcy komentują pojawienie się nowych lokatorów, z którymi jeszcze nawet nie rozmawiali. Tylko Fisia jest nastawiona pozytywnie. Czy inni zmieni swoje nastawienie? O tym, jak mieszka się ze słoniami w sąsiedztwie i jaki stosunek do tak nietypowych lokatorów mają inni sąsiedzi, przekonamy się podczas lektury tej ciepłej historii. Przecież nigdy nie wiadomo, kto wprowadzi się do nas na czwarte piętro...

Jim O'Connor, ***Kim jest Bob Dylan?***
Seria książek „Wielcy i sławni" przedstawia historie wspaniałych artystów, wybitnych naukowców, sławnych wynalazców. Jest to fascynująca i bardzo zróżnicowana galeria postaci, przeznaczona dla czytelników w wieku 8-12 lat. W książce „Kim jest Bob Dylan" autor prowadzi nas przez kolejne etapy życia muzyka. Zaczynamy od popisów pięciolatka, następnie przechodzimy z Bobem okres edukacji, zaczynając od szkoły podstawowej, a kończąc na studiach. Odkrywamy pierwsze muzyczne inspiracje. W końcu możemy przyjrzeć się bliżej jego karierze. Jim O'Connor pokazuje nam bardzo interesującego człowieka - wielkiego indywidualistę, wspaniałego twórcę tekstów, kompozytora, poetę i zdobywcę literackiej Nagrody Nobla, a jednocześnie kochającego ojca. Książkę czyta się szybko i przyjemnie.

W Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży z serii „Wielcy i Sławni" dostępna jest także książka „Kim była Maria Skłodowska-Curie" Megan Stine.



Michał Gąsiorowski, ***Od koła do Formuły 1. Historia motoryzacji***
„Od koła do Formuły 1. Historia motoryzacji" to książka dla dzieci, z której młodzi czytelnicy na pewno wiele się dowiedzą. Opowiada ona o historii pojazdów od czasów prehistorycznych, czyli od odkrycia koła, do rekordów prędkości; o rodzajach napędu – także tych przed wynalezieniem silnika, przez trójkołowce i pierwsze auta produkowane seryjnie. Mały czytelnik zetknie się z wieloma ciekawostkami o największych rajdach i wyścigach samochodowych. Pozna także biografie słynnych polskich kierowców. Michał Gąsiorowski podaje najważniejsze momenty w historii motoryzacji światowej, ale nie pomija przy tym sukcesów Polski na tym polu. Zabawne anegdoty i świetne ilustracje na pewno pomogą młodym odbiorcom zrozumieć fakty związane z motoryzacją. „Od koła do Formuły 1. Historia motoryzacji" to książka wprost stworzona dla miłośników tej dziedziny.

Iwona Zarzeczna - Bibliotekarz poleca

Jussi Valtonen, ***Nie wiedzą, co czynią***
Wielowątkowa powieść ukazująca współczesną rzeczywistość. Autor uświadamia nam, jak niebezpieczna jest globalizacja oraz bogacenie się elit. Pokazuje, jak bardzo jesteśmy podatni na manipulację, jak wmawia nam się, czego potrzebujemy do szczęścia. Całość otoczona jest rozterkami psychologicznymi oraz problemami rodziny. „Nie wiedzą, co czynią" przejmująco opowiada o nas samych, o naszych prywatnych katastrofach. Autor ukazuje nam, że nie szanujemy Ziemi tak samo, jak nie potrafimy szanować siebie. W powieści ujrzymy kilka perspektyw na to, jak powinien wyglądać świat i co powinniśmy z nim zrobić. Jednak Valtonen nie ułatwia nam zrozumienia prezentowanych problemów, gdyż w powieści nie ma wyraźnej opozycji dobrego i złego postępowania.

Sławomir Leśniewski, ***Potop. Czas hańby i sławy 1655-1660***
Książka już od pierwszej strony porywa czytelnika we wspaniałą podróż po największej wojennej zawierusze dawnej Polski. Oparta na rzetelnych źródłach historycznych, w tym diariuszach i pamiętnikach postaci uczestniczących w ówczesnych walkach, przedstawia przyczyny, przebieg i skutki potopu szwedzkiego. Autor w bardzo przyjemny sposób snuje opowieść o wszelkich zdradach, spiskach, ambicjach, dramatycznych starciach armii i ludzkich charakterach.

Beata Opolanka, ***Niebo na talerzu***
Zbiór ulubionych przepisów autorki, wyszukanych w szufladach i notesach mamy, babć oraz ciotek. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: od prostych i zwyczajnych obiadów do bardziej wykwintnych dań, nadających się na świąteczny stół i inne uroczystości. Całość uzupełniają piękne zdjęcia potraw, które niewątpliwie zachęcają do wypróbowania przepisów.

Prezentowane książki dostępne są w Bibliotece Publicznej im. Jana Machulskiego Aleksandrów Łódzki, Plac Kościuszki 12

Zagłosuj na
„Co piszczy w Aleksandrowie"
w Budżecie Obywatelskim 2017
Szczegóły na ostatniej stronie

Zapraszamy na stronę internetową
Partnerstwa na Rzecz Aleksandrowa Łódzkiego
www.alekultura.org

Co, gdzie, kiedy

INFORMACJE DLA SŁUCHACZY UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Wykłady

24.04.2017 (poniedziałek) godz. 14.00
Szekspir 400
dr Magdalena Cieślak

08.05.2017 (poniedziałek) godz. 14.00
Efekt cieplarniany - przyczyny, konsekwencje, możliwości zapobiegania
mgr Krzysztof Figarski

15.05.2017 (poniedziałek) godz. 14.00
Wizerunki Żydów w polskim kinie
dr Kamila Żyto

MDK, Aleksandrów Łódzki, ul. 1 Maja 17/19

Filharmonia, Teatr Muzyczny, Teatr Jaracza, Teatr Nowy

21.04.2017 (piątek) godz. 19.00
Koncert symfoniczny: Wolfgang Amadeus Mozart - Uwertura do opery „Czarodziejski flet", Witold Lutosławski - „Chantefleurs et chantefables" - 9 pieśni na sopran i orkiestrę, Wolfgang Amadeus Mozart - Aria koncertowa „Bella Mia Fiamma" [Resa, oh cara], Jean Sibelius - VI Symfonia d-moll op. 104

Filharmonia Łódzka
Bilety po 16 zł

28.04.2017 (piątek) godz. 19.00
Koncert symfoniczny Antonín Dvořák - Koncert wiolonczelowy h-moll op. 104, Gustav Holst - Planety op. 32

Filharmonia Łódzka
Bilety po 24 zł

16.05.2017 (wtorek) godz. 18.30
„Nasz portret – piosenki Osieckiej, Kofty, Młynarskiego" – inscenizowany koncert piosenki aktorskiej w wykonaniu artystów związanych z Teatrem Muzycznym w Łodzi

Teatr Muzyczny
Bilety po 25 zł

Zamówienia przyjmuje Elżbieta Grochulska,
tel. 609 190 211

06.05.2017 (poniedziałek) godz. 11.00-15.00
Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Grądy nad Lindą"

27.05.2017 (sobota)
Ogólnopolska Olimpiada Seniorów

Informacje i zgłoszenia u Elżbiety Grochulskiej,
tel. 609 190 211

Wycieczki autokarowe z dr Piotrem Machlańskim

22.04.2017 (sobota)
„Po regionie sieradzkim"

Zbiórka o godz. 8.00 przed Biblioteką Publiczną, Aleksandrów Łódzki, Pl. Kościuszki 12; Powrót ok. godz. 19.00

20.05.2017 (sobota)
„Po ziemi zgiersko-łowickiej"

Aleksandrów Łódzki – Zgierz – Ozorków – Modlna – Dzierżązna – Borów – Orłów – Sobota – Bielawy – Bratoszewice – Aleksandrów Łódzki

Koszt: słuchacze UTW – 65 zł, pozostałe osoby – 75 zł
(w cenie: przejazd, ubezpieczenie, wejścia do obiektów)
Informacje i zgłoszenia u Elżbiety Grochulskiej
tel. 609 190 211

„BIBLIOTEKA. OCZYWIŚCIE!"

08.05.2017 - 31.05.2017
Ogólnopolski Tydzień Bibliotek

Warsztaty fotograficzne, spotkanie z pisarzem i podróżnikiem, pirackie przedstawienie dla dzieci. Szczegóły: ***www.alebib.pl***

09.05.2017 r. (wtorek) godz.18.00
„Przez Dziki Wschód" 8000 km z Jakucka na Syberii przez tajgę, Buriację, Mongolię, pustynię Gobi, Chiny, Tybet, Himalaje, Nepal, Indie do Kalkuty
Spotkanie z podróżnikiem - Tomaszem Grzywaczewskim

18.05.2017 (czwartek) godz. 18.00
„Sami swoi, za kulisami komedii wszech czasów"
Spotkanie z autorem książki - Dariuszem Koźlenko

Czytelnia Biblioteki Publicznej im. Jana Machulskiego, Aleksandrów Łódzki, pl. Kościuszki 12

Sudoku

1			3	9		5		
3	7		1	2	5	4		
				4			3	
		3		5	2			7
		2	4	1		8		3
		8	7			2		
	4	1		6	3	7	2	
9				7				1
2	6						4	9

Opracowanie: Teresa Matusiak

Łamigłówka, której celem jest wypełnienie diagramu 9 x 9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3 x 3 (zwanych „blokami" lub „podkwadratami") znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.

Jeśli chcecie Państwo dalej otrzymywać nasze czasopismo, prosimy o zagłosowanie na „Co piszczy w Aleksandrowie" w Budżecie Obywatelskim 2017

24.04.2017 w godz. 13.00-15.00 będzie możliwość zagłosowania w Młodzieżowym Domu Kultury w Aleksandrowie Łódzkim, ul. 1-go Maja 17/19

Aleksandrowski Budżet Obywatelski **2017**

Włącz się do gry o 1 000 000 złotych

Zgłaszanie projektów 27 marca – 9 kwietnia
Głosowanie 18 – 27 kwietnia
Wyniki: 28 kwietnia

więcej na: **budzet.aleludzki.pl** lub pod nr tel.: **669 845 400**

VITAMED centrum medyczne

Z PASJI DO ŻYCIA

Ponad 20 różnych specjalistów

Możliwość wykonywania diagnostyki na miejscu

Zapraszamy również dzieci

Aleksandrów Łódzki
ul. Warszawska 13/13A

Czynne:
od pon. do pt. 8.00-20.00
w sob. 9.00-14.00

42 616 68 68
604 141 671
vitamed3@gmail.com

www.vitamed.igabinet.pl

Pierogarnia
"gdy czasu jest mało"

PIEROGARNIA "gdy czasu jest mało"

Zapraszamy codziennie na ofertę dnia !

tel. 605 442 699
ul.. Bratoszewskiego 19
Aleksandrów Łódzki
www.bar-pierogi.pl

Oferujemy:
pierogi wytrawne
pierogi słodkie
pierogi pieczone

SKLEP ENDURO
ROWERY - CZĘŚCI - AKCESORIA

MACIEJ KARBOWAŃCZYK

www.sklependuro.prv.pl
TEL. 509 217 211

UL. WOJSKA POLSKIEGO 60
95-070 ALEKSANDRÓW ŁÓDZKI

PN-PT 10-18 | SOB 10-15 | ND tel.

dobry dietetyk

PORADNIA DIETETYCZNA

dr inż. Iwona Krawczyk-Kłys
tel. 668 112 509
www.krawczykklys.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk
NZOZ Unimed S.C.
ul. Senatorska 2, 95-070 Aleksandrów Łódzki

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

numer konta w Banku Spółdzielczym w Aleksandrowie Łódzkim, na które można wpłacać darowizny
21 8780 0007 0113 9903 1002 0001