

# ŁÓDŹ.pl

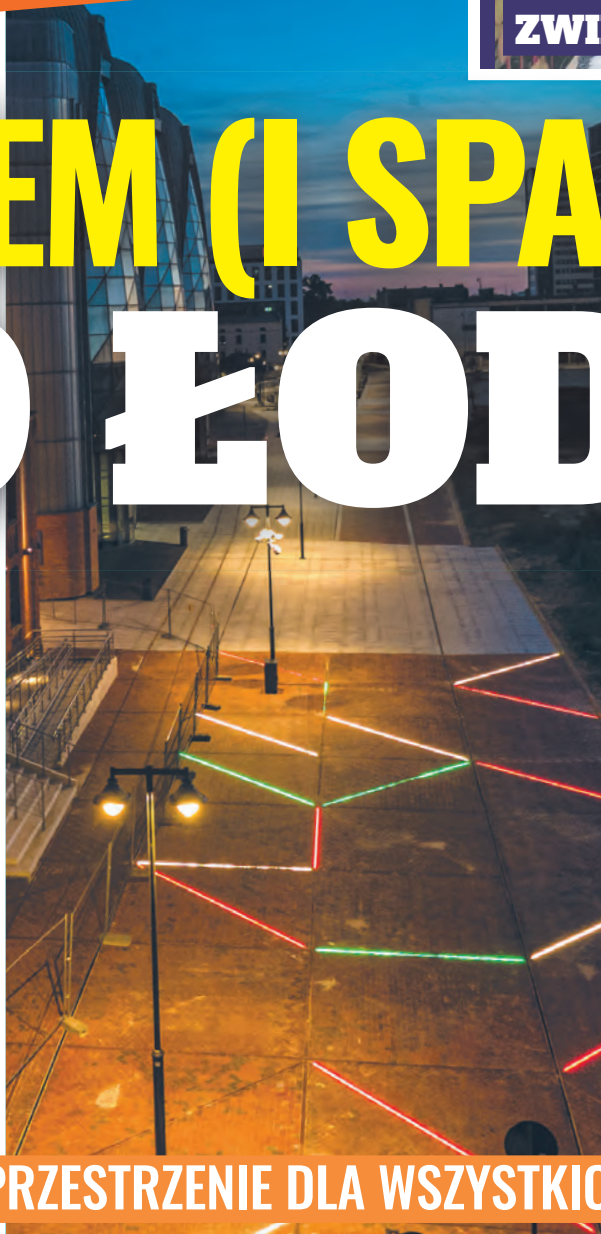
DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE KREUJĄ

strona 7

SZYDEŁKOWE  
ZWIERZAKI JAK ŻYWE

# ROWEREM (I SPACEREM) PO ŁÓDZI



MIEJSKIE PRZESTRZENIE DLA WSZYSTKICH **strona 3**

**AKTUALNOŚCI**

NOWE  
AUTOBUSY  
ELEKTRYCZNE

**strona 2**



**AKTUALNOŚCI**

RAPORT  
Z BUDOWY  
TUNELU

**strona 3**



**FAJNE MIASTO**

NA FALI JAK  
W CIECHOCINKU

**strona 11**



## KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

**strona 12-13**

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093



# NOWE ELEKTRYKI W MPK-ŁÓDŹ

**MPK-Łódź ogłosiło przetarg na zakup 36 nowoczesnych autobusów elektrycznych. Będą to kolejne już zeroemisyjne pojazdy we flocie miejskiego przewoźnika.**

Przetarg obejmuje dostawę 14 autobusów elektrycznych (12-metrowych) oraz 22 autobusów przegubowych (18-metrowych). Pojazdy będą niskopodłogowe i w pełni klimatyzowane. Zamówienie obejmuje także dostawę stacji łado-

wania, które zostaną zamontowane w zajezdni. Pojazdy mają być dostarczone do Łodzi w ciągu 12 miesięcy od czasu podpisania umowy. Inwestycja ma być współfinansowana z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. MPK-Łódź sukcesywnie inwestuje w nowoczesny tabor. W swojej flocie posiada już 25 pojazdów zeroemisyjnych: 17 autobusów tzw. krótkich volvo 7900 electric oraz osiem prze-

gubowych solaris urbino 18 electric. Dodatkowo przewoźnik oczekuje na dostawę 63 nowoczesnych autobusów z silnikami mild hybrid, które zgodnie z kontraktem trafią do Łodzi w pierwszym kwartale 2025 r.

PW  
FOT. ŁODZ.PL



## PREMIERA KOMIKSU Paneuropa. Licho nie śpi

„Paneuropa. Licho nie śpi” to tytuł szóstej części przygód bohaterów komiksu „Paneuropa” wydawanego przez Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Polsce. Seria dotyka najważniejszych spraw, którymi aktualnie żyją Polska i Europa.

Treść szóstej części nawiązuje do 20. rocznicy wstąpienia Polski do Unii Europejskiej i mówi o tym, jakie wymierne korzyści dla naszego kraju wiążą się z przynależnością do Wspólnoty. W ko-

miksie zostały zilustrowane najważniejsze inwestycje służące lokalnym społecznościom i objęte rewitalizacją obszarową, dofinansowaną ze środków Unii Europejskiej, m.in. park Staromiejski, Stary Rynek i plac Wolności. Można zobaczyć także unijne inwestycje zlokalizowane na Śląsku i w Zagłębiu oraz na terenie Pomorza Zachodniego. Scenarzystą komiksu jest Dominik Szczeniak, a rysownikami są polscy artyści



m.in. Rafał Szłapa, Grzegorz Pawlak i Robert Szułały. red

### INFO

Komiks „Paneuropa. Licho nie śpi” został zaprezentowany po raz pierwszy podczas Międzynarodowego Festiwalu Komiksu i Gier w Łodzi w Atlas Arenie.

## FREESTYLE HEROES



## WYKRĘCONE SHOW!

Fani ekstremalnych wrażeń odliczają już godziny do wielkiego show, które w sobotę (21 września) zagości w Atlas Arenie. W programie m.in. szalone salta i triki na motocyklach, quadach, rowerach, rolkach, hulajnogach, a nawet trójkołowcu!

świata, dyscyplin FMX, Quads, BMX, MTB, Inline, Scooter i trójkołowiec, wielkich lądowań, rozpędu wysokości z 10 metrów, FireSHOW i megaeftów scenicznych. red

FOT. MAT. PRAS.

### INFO

Ceny biletów zaczynają się od 119 zł. Można je kupić w serwisie Ticketmaster oraz na stronie [www.atlasarena.pl](http://www.atlasarena.pl). Organizatorzy przygotowali także specjalną ofertę dla większych ekip (przy zakupie trzech biletów, czwarty jest gratis). Dzieci do lat 5 wchodzi za darmo pod warunkiem, że będą siedzieć na kolanach rodziców.

To będzie najbardziej wykręcona impreza w Łodzi! Ekstremalne show, pełne skomplikowanych sztuczek na motorach czy quadach, okraszone niesamowitą pirotechniką, to gratka dla miłośników adrenaliny. W trakcie imprezy nie zabraknie: nieustraszonych, światowej klasy zawodników występujących na największych arenach



Tu kupisz bilet:



### Schronisko

## POKOCHAJ LULKĘ!

Lato i wczesna jesień to niestety wysyp kocich sierrotek, które licznie trafiają do schroniska w Łodzi. Jedną z nich jest Lulka.

Kicia ma ok. 3 miesiące i jest malutka - waży tylko 1 kilogram. Znaleziono ją 7 września 2024 r. przy ul. Pomorskiej. Nie ma chipa i prawdopodobnie nigdy nie miała domu, ale bardzo go potrzebuje.

Jeśli chcesz adoptować Lulkę, zadzwoń pod numery:  
☎ 500 099 995  
☎ 501 437 232  
☎ 42 656 78 42 albo napisz na [schronisko.adoptcje@jst.uml.lodz.pl](mailto:schronisko.adoptcje@jst.uml.lodz.pl)

### MONITORING

## BEZPIECZNE MIASTO

W Łodzi będzie bezpieczniej! Zakończono instalację ponad 420 nowych kamer w rewitalizowanej części miasta oraz podpisano umowy na dalszą rozbudowę systemu CCTV.

Nowe kamery zamontowane zostały w blisko 100 lokalizacjach na nowych słupach kamerowych lub elewacjach budynków. System wzbogacono także o głośniki i punkty SOS. A to nie koniec. Nowe kamery zostaną zainstalowane także w 24 windach i przejściach podziemnych wzdłuż trasy WZ.

Dzięki temu łatwiej będzie zapobiegać aktom wandalizmu, a także wyjaśniać przyczyny wypadków. red

FOT. MAT. PRAS.

### INFO

Aktualnie w systemie monitoringu miejskiego dostępnych jest ponad 1600 obrazów z różnych typów kamer.





W poniedziałek (16 września) rozpoczyna się Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu, podczas którego miasta w całej Europie zachęcają swoich mieszkańców do zastąpienia samochodów innymi, alternatywnymi środkami transportu. W tym roku hasłem przewodnim jest współdzielenie przestrzeni publicznej przez każdego uczestnika ruchu.

Na przestrzeni ostatnich lat Łódź zmieniła się nie do poznania. Dzięki inwestycjom miasto odzyskało i przekazało mieszkańcom nowe przestrzenie publiczne, które uwzględniają potrzeby wszystkich uczestników ruchu.

**Plac Wolności**

Najlepszym przykładem takiej zmiany jest nowy plac Wolności. Postawiono tu na zieleni (posadzono aż 64 drzewa!), jest plac za-

**ROWEREM  
(I SPACEREM)  
PO ŁÓDZI**

baw, są ławki i fontanna. Po przebudowie zmieniła się organizacja ruchu – nie ma już ronda, torowisko zostało przeniesione na północną stronę, a przystanki tramwajowe są połączone z autobusowymi, żeby ułatwić przesiadki. Teraz plac Wolności należy do pieszych i rowerzystów, a nie samochodów!

**Skróty w sercu miasta**  
W pobliżu Nowego Cen-

trum Łodzi stworzono przebiecia kwartałowe, czyli skróty dla pieszych i rowerzystów, których wcześniej bardzo tam brakowało. Nowa ulica łączy ul. Moniuszki z ul. Tuwima (obok Fabryki Aktywności Miejskiej), a między ul. Tuwima a ul. Traugutta powstała ul. Szwaczek, do której dochodzą ul. Tkaczek (od strony ul. Sienkiewicza) i ul. Prądek (od ul. Kilińskiego). Przemieszczanie się

po centrum ułatwia także niedawno oddane przedłużenie ul. Wschodniej do ul. Sienkiewicza (obok tzw. wieżowca TVP).

**Woonerfy – przestrzeń dla każdego**

Łodzianie pokochali woonerfy, dlatego w naszym mieście powstaje ich coraz więcej. Wśród najnowszych

warto wymienić woonerf na ul. Lipowej, który jest rowerową autostradą przez Stare Polesie. Drogi rowerową oraz szerokie chodniki wybudowano również na ul. Skorupki – to idealny skrót dla osób, które potrzebują przedostać się z ul. Piotrkowskiej do al. Politechniki. Drogi z pierwszeństwem dla rowerów i pieszych są w całym mieście i stanowią tra-

sy, dzięki którym można zaoszczędzić czas.

ToSu  
FOT. ŁÓDZ.PL, FREEPIK



**ZACZAŁ SIĘ REMONT STRYKOWSKIEJ**

W poniedziałek (16 września) rozpoczął się długo wyczekiwany remont ul. Strykowskiej. Z tego powodu wprowadzono ważne zmiany w organizacji ruchu.

Przejezdny dla kierowców pozostał jeden pas, w kierunku miasta. Aby wyjechać z Łodzi, trzeba skorzystać z objazdu przez ul. Wycieczkową do ul. Okólnej. Roboty na ul. Strykowskiej polegać będą na wymianie nawierzchni i odcinkowych naprawach podbudowy. Nowy, równy asfalt, który zapewni kierowcom wygodny dojazd do autostrady, pojawi się na całej ulicy jeszcze w tym roku.

TAnd  
FOT. ŁÓDZ.PL

**RAPORT**

**BUDOWA TUNELU**

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców prace na budowie tunelu średnicowego pod centrum Łodzi wstrzymano. Kiedy zostaną wznowione?

**Analiza stanu budynków**

Aby zapewnić bezpieczeństwo mieszkańcom budynków, które znajdują się na dalszej trasie drążenia tunelu, zostanie przeprowadzona ponowna analiza ich stanu.

**Kiedy wznowienie prac?**

Ponowne uruchomienie tarczy „Katarzyna” możliwe jest w drugiej połowie września. Podstawowym kryterium tej decyzji będzie bezpieczeństwo łodzian.

**Niezbędna rozbiórka**

Łódzki Wojewódzki Konserwator Zabytków wydał już pozytywną decyzję ws. rozbiórki niezamieszkałej kamienicy przy al. 1 Maja 16. To kolejny budynek na trasie drążenia tunelu średnicowego. Zostanie on rozebrany w najbliższym czasie, przed przejściem tarczy w tym miejscu. PS

**ŁÓDZCY STRAŻACY NA RATUNEK**

Sytuacja w południowej Polsce jest bardzo trudna – przerywane są wały przeciwpowodziowe i mosty, trwa ewakuacja mieszkańców zalanych domów. W działaniach na terenie woj. opolskiego pomagają strażacy z woj. łódzkiego.

Łódzcy strażacy biorą udział w akcjach ratunkowych m.in. w Prudniku, Głubczycach i Głuchołazach. Zabrali ze sobą profesjonalny sprzęt – łodzie płaskodenne, samochody gaśnicze z pompami szlamowymi oraz quady.

red



# NIEZWYKŁE LEKCJE W OGRÓDKACH

Przy łódzkich przedszkolach funkcjonuje coraz więcej ogródków społecznych. Obserwacja roślin, zmian pogody i wspólna praca to dla dzieci nie lada atrakcja oraz ciekawa, pouczająca lekcja szacunku do przyrody.

Przedszkole Miejskie nr 22 założyło już drugi ogródek społeczny. „Ogródek przedszkolnych Dwójeczek” powstał w 2022 r. Dzieci dbają w nim o rośliny miododajne: budleje krzewuski, szaflwie, trzmieliny i trawy ozdobne. W tym roku przedszkole postawiło na „Warzywno-owocowy zawrót głowy”, w którym opiekunki i dzieci każdego roku będą uprawiać warzywa

i owoce. W ogrodzie społecznym „Od Juniora do Seniora w ogrodzie pełnym smaków i zapachów” przy Przedszkolu Miejskim nr 105 rosną m.in. drzewka i krzewy owocowe, warzywa takie jak papryka, jarmuż czy kalafior, a także wiele odmian ziół i kwiatów. Przedszkole Miejskie nr 53 posiada spory ogród, w którym oprócz drzew są także grządki, na których pracują dzieci z opiekunami. Z wyhodowanych warzyw kucharz tworzy kolorowe i smaczne posiłki. JŁS

## INFO

Ogrody społeczne świetnie uzupełniają podstawowy program edukacji, są polem do obserwacji i poznawania świata oraz eksperymentowania. To nauka życia, szacunku i odpowiedzialności od najmłodszych lat.

Siedziba AOIA  
przy ul. Zachodniej 54/56

## NOWA INSTYTUCJA KULTURY

Miasto zamierza połączyć dwie łódzkie instytucje kultury. Od 1 marca 2025 r. Łódzkie Centrum Wydarzeń i Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych mają być jedną nową instytucją o nazwie Łódzkie Centrum Wydarzeń.

Połączenie dwóch instytucji kultury o nieco odmiennym charakterze i zakresie zadań ma dać nową jakość w kreowaniu kultury w Łodzi oraz rozwiązać problemy, na które dziś napotykają

ŁCW i AOIA. Przede wszystkim poprawią się warunki logistyczne, lokalowe i techniczne. W budynku AOIA, przy okazji rewitalizacji, powstały przestrzenie magazynowe, przestrzeń pod organizację wydarzeń kulturalnych i sala widowiskowa. Uzupełnione zostaną one zapleczem technicznym i osobowym posiadanym przez ŁCW. Dzięki temu nowa instytucja stanie się samowystarczalna i nie będzie musiała tak często korzy-

stać ze wsparcia firm zewnętrznych. Po planowanym połączeniu ŁCW przeniesie się do siedziby AOIA. Obniżone zostaną koszty administracyjne, a to pozwoli przeznaczyć oszczędzone środki na budowanie lepszej i ciekawszej oferty kulturalnej dla mieszkańców. Co ważne, w wyniku planowanego połączenia pracownicy żadnej z instytucji nie zostaną zwolnieni.

red

## ŁÓDZKI BUDŻET OBYWATELSKI CORAZ BLIŻEJ

Zbliża się XII edycja Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. Już w październiku mieszkańcy miasta znów będą mogli głosować na zgłoszone projekty. Od lat ta forma partycypacji społecznej cieszy się w Łodzi niestabnym zainteresowaniem.

W tej edycji ŁBO zgłoszono ponad 1200 pro-

jektów, z czego pozytywną analizę formalną przeszło 1120. Projekty dotyczą kilku kategorii, m.in. edukacji dzieci i młodzieży, infrastruktury drogowej i komunikacji, infrastruktury komunalnej i bezpieczeństwa, kultury i dziedzictwa, sportu i rekre-

acji, terenów zielonych i ochrony środowiska czy zdrowia i pomocy społecznej. W tym roku przewidywana kwota środków przeznaczona na realizację zadań to 34,7 mln zł – pula osiedlowa to 25,7 mln zł, a pula ponadosiedlowa 9 mln zł.

JT

## MOŻESZ POMÓC!

## ŚWIATOWY DZIEŃ ZWIERZĄT

Światowy Dzień Zwierząt w Łodzi będzie obchodzony 5 października na Starym Rynku. To wydarzenie organizowane m.in. przez Schronisko dla Zwierząt, Straż Miejską i Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt. Jak można pomóc?

Organizatorzy czekają na przyjaciół zwierząt i sponsorów wydarzenia. Najcenniejsze będzie wsparcie w zakresie przygotowania koszulek dla wolontariuszy, ulotek, flag, potyka-

czy, namiotów i balonów. W trakcie obchodów odbędzie się zbiórka karmy, w której każdy może wziąć udział. Podczas obchodów Światowego Dnia Zwierząt w Łodzi nie zabraknie oczywiście zwierząt – psów, kotów i koni. Wydarzenie to przede wszystkim przestrzeń do rozmowy o domowych i dzikich zwierzętach w mieście, kondycji i poprawie warunków pracy łódzkiego schroniska, a także ratowaniu i wspieraniu zwierzątek przez

ORDZ. To również szansa na konsultacje behawiorystyczne, obejrzenie pokazów groomerskich i pokazów pracy z psami oraz odwiedzenie licznych stoisk zoologicznych i rzemieślniczych.

JŁS

## INFO

Więcej informacji o tym, jak pomóc, można uzyskać pod adresem: [schronisko.administracja@jst.uml.lodz.pl](mailto:schronisko.administracja@jst.uml.lodz.pl)



# KAMERA AKCJA!



Kadr z filmu „Megalopolis”, reż. Francis Ford Coppola

**Nagroda specjalna, hity online i powrót Francisca Forda Coppoli w programie 15. edycji Festiwalu Kamera Akcja.**

Nie tylko najnowsze amerykańskie hity, ale także pierwsze w historii festiwalu nagrody specjalne uświetnią jego jubileusz-



Kadr z filmu „Simona”, reż. Natalia Koryncka-Gruz

wą edycję, która odbędzie się 24-27 października.

W kategorii „Krytyka filmowa” statuetkę otrzyma Mariola Wiktor. W festiwalowym line-upie długie dyskusje wywoła najnowszy film Francisca Forda Coppola „Megalopolis”, a wyjątkową zapowiedzią 15. Kamery Akcji będzie edycja online, w ramach której widzowie zobaczą 16 kultowych produkcji, w tym „Marzycieli” Bernarda Bertolucciego.

W tym roku pękający w szwach program stacjonarnej edycji FKA poprzedza dziesięciodniowy, wypełniony atrakcjami program online. Powrót do kultowych tytułów czy mistrzowskich klasyków, a także pierwsze filmy współczesnych autorów kina, o których mówi się

w świecie filmu – oto selekcja online precyzyjnie dopasowana do 15-lecia Festiwalu Kamera Akcja. Już od 14 do 23 października widzowie będą mogli zobaczyć 16 pełnometrażowych i 13 krótkometrażowych, specjalnie wyselekcjonowanych filmów. To zapowiedź pokazów stacjonarnych, które zawitają na ekrany Monopolis, Szkoły Filmowej oraz Muzeum Kinematografii 24-27 października.

## Go w repertuarze?

W programie części online czeka m.in. „Simona” Natalii Korynckiej-Gruz, opowieść o bezkompromisowej Simonie Kossak w obiektywie jej partnera Lecha Wilczka. Ten dokument to must-see przed obejrzeniem filmu

zamknięcia 15. FKA „Simony Kossak” w reżyserii Adriana Panka z Sandrą Drzymalską i Jakubem Gierszałem w rolach głównych.

Na Festiwal Kamera Akcja powraca także Nuri Bilge Ceylan, którego „Wśród wyschniętych traw” poruszyło wrażliwość widzów poprzedniej edycji wydarzenia. Tym razem dyrektorzy przypomną prezentowany na piątym FKA „Zimowy sen” (2014) – turecki kandydat do Oscara w 2015 r. oraz dzieło nagrodzone Złotą Palmą w Cannes, w którym oszałamiające plenery Kapadocji kontrastują z kameralnym portretem małżeńskim opartym na pełnych napięcia mistrzowskich dialogach.

Widzów nie może ominąć także film gościa 11. edycji

FKA – Marka Cousinisa. Jego „Nazywam się Alfred Hitchcock” będzie wprowadzeniem do „Psychozy”, która w wersji reżyserskiej zawita na festiwalowe ekrany w Łodzi. Na szczególną uwagę zasługuje też obsypane nagrodami „Miasto Boga”, które ma na swoim koncie m.in. cztery nominacje do Oscara w 2004 r. Film Fernando Meirellesa to ponura gangsterska saga w stylu „Chłopców z fejsajny” Martina Scorsese, łącząca elementy obyczajowe jak w „Trainspotting” Danny’ego Boyle’a. Część online 15. FKA to także ukłon w stronę miłośników animacji. W programie znalazła się „Metropia” Tarika Saleha, której koncepcja wizualna i efekty opracowane specjalnie na jej potrzeby sprawiają, że film ten nie przypomina niczego, co do tej pory powstało w kinie (Twitch Film). Organizatorzy nie zapominają również o rodzimej kinematografii. Specjalnie dla widzów przygotowano pokazy filmów „Dom zły” Wojciecha Smarzowskiego, „Chaos” Xawerego Żuławskiego, „Hostages” prezentowanego



Kadr z filmu „Zimowy sen”, reż. Nuri Bilge Ceylan



Zdjęcie Marioli Wiktor, fot. Agnieszka Cytacka

podczas 67. Berlinale, filmu Rezo Gigineishvili, którego polską koproducentką jest Ewa Puszczyńska z łódzkiego studia Extreme Emotions.

Zanim festiwalowicze zobaczą najnowsze dzieła absolwentów Szkoły Filmowej w Łodzi – „Dziewczynę z igłą” czy „Lany Poniedziałek” – czekają na nich online krótkometrażowe filmy Magnusa von Horna i Justyny Mytnik.

mat. pras.

## INFO

**Festiwal Kamera Akcja i Festiwal Mediów Człowiek w Zagrożeniu tworzą sieć współpracy „Łódzki Festiwal Filmowy”. Karnety w cenie od 149 zł są w sprzedaży tylko do 10 października.**

# BIBLIOTECZNY



## ROZKŁAD JAZDY

### PONIEDZIAŁEK

**ZUPA NA GWOŹDZIU**  
16 września, godz. 17:00  
Biblioteka CZTERECH KULTUR,  
ul. Brzeźna 10

Warsztat dla młodzieży i dorosłych, podczas którego uczestnicy wykonają barwną mozaikę ze szkła w klimacie kultury marokańskiej, nawiązującej do podróży Wańkowicza po Bliskim Wschodzie, o których porozmawiamy podczas tworzenia prac. Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy: 571 553 047.

### WTOREK

**SKŁADANIE LUDZIKÓW**  
17 września, godz. 17:00  
Biblioteka BLISKA, ul. Ketlinga 21

Zajęcia z modelarstwa dla osób powyżej 8. roku życia, które dopiero zaczynają swoją przygodę z tą dziedziną. Pod okiem Michała wytną, przeszlifują i złożą ludzika, którego następnie pomalują. Udział bezpłatny, materiały zapewnia biblioteka. Obowiązują zapisy: 577 470 052



## MIŁOŚĆ W SAYBROOK

Joanna Liszowska, Barbara Kurdej-Szatan, Katarzyna Kwiatkowska, Mikołaj Roznerski, Marcin Perchuć, Wojciech Wysocki i Sylwester Maciejewski w prześmiewczej opowieści „Miłość w Saybrook” Woody’ego Allena w reżyserii Eugeniusza Korina w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29) już we wtorek, 17 września o godz. 19:00.

głębszym celem jest opowieść o złożonej prawdzie ludzkich uczuć. Opowiadając o miłosnych problemach trzech małżeńskich par, Woody Allen z właściwą sobie błyskotliwością miesza różne konwencje, włączając komedię, absurdalną groteskę oraz kryminał, a robi to, żeby z teatralnej fikcji wydobyć trochę prawdy o naszych tęsknotach i niespełnieniach. Bilety: 130-180 zł.

mat. pras.

„Miłość w Saybrook” to wyjątkowa zabawa różnymi gatunkami teatru, której



# JEDZ ZDROWO

**Wiele osób, szczególnie starszych, nie przywiązuje wagi do zdrowego odżywiania. Dla zachowania dobrego zdrowia i sprawności przez długie lata warto jednak zmienić swoje przyzwyczajenia żywieniowe. Prawidłowe nawyki pozwalają utrzymywać optymalną masę ciała, a także pozytywnie wpływają na zdrowie i pracę mózgu.**

Zdrowe nawyki żywieniowe to przede wszystkim dostarczenie organizmowi składników odżywczych, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Sprzyjają temu urozmaicone posiłki bogate w warzywa i owoce. W zdrowej diecie nie może też zabraknąć

przetworów mlecznych (mleka, kefiru, serów, jogurtów), chudego mięsa (jeśli je jadasz), ryb i jaj oraz orzechów i nasion (np. siemienia lnianego, pestek dyni, ziaren słonecznika). Wprowadź do diety produkty, które zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 (np. tłuste ryby morskie, olej rzepakowy, olej z pestek winogron, oliwę z oliwek i siemię lniane). Unikaj natomiast utwardzonych tłuszczów trans, które znajdują się w produktach przetworzonych, oraz tłuszczy nasyconych, obecnych w słoninie, boczku, czerwonym mięsie, śmietanie, skórcie drobiu i margarynie.

### Mniej soli!

Nadmiar soli prowadzi do nadciśnienia, które zwiększa ryzyko wystąpienia za-

wału serca, udaru mózgu, a także cukrzycy typu 2 i niewydolności nerek. Sól z powodzeniem można zastąpić świeżymi ziołami i innymi przyprawami.

### Jedz regularnie

Najlepiej jeść cztery/ pięć posiłków dziennie, o stałej porze i bez pośpiechu. Nie powinny być one zbyt obfite. Dobrze przeżuwać każdy kęs – już w jamie ustnej zaczyna się proces trawienia. Pamiętaj także o nawadnianiu – pij co najmniej 2 litry wody dziennie.

### Nie przesadzaj ze słodczami

W zdrowym odżywianiu jest miejsce na coś słodkiego – to jedynie kwestia jakości i ilości takich produktów. Jeden kawałek domowego wypieku lub kostka gorzkiej czekolady do kawy nie

zrujniają Twojego zdrowia, jeśli fundament Twojej diety są warzywa, owoce i inne nieprzetworzone produkty.

### Nie zapominaj o błonniku!

Błonnik pokarmowy jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Odpowiada za perystaltykę jelit oraz usuwanie z organizmu pozostałości pożywienia. Zapobiega również zaparciom. Znajdziesz go w produktach pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, warzywach i owocach.

Alup



REKLAMA

FLORA  
ŚRÓDMIEŚCIE

KING  
CROSS

ZAMIESZKAJ  
W CENTRUM ŁODZI



SZEROKA OFERTA MIESZKAŃ  
JUŻ OD 25m<sup>2</sup>



SPRAWDŹ OFERTĘ NA  
[www.floralodz.pl](http://www.floralodz.pl)



# Szydełkowe PORTRETY PUPILI



**Elżbieta Zawadzka w nieoczekiwany sposób odkryła swoją miłość do szydełkowania. Z pasją tworzy unikalne figurki czworonogich pupili, które cieszą i wzruszają właścicieli. Jej wyglądające jak żywe prace są nie tylko rękodziełem, ale i wyrazem głębokiej empatii wobec zwierząt i ich opiekunów.**

w niej na długo, aż w końcu znalazła swoje odbicie w pracy twórczej. – Zawsze miałam wiele kreatywnych pomysłów. Swoją artystyczną ścieżkę odnalazłam w momencie, gdy natknęłam się na amigurumi – japońską technikę tworzenia szydełkowych postaci. Ta metoda pozwoliła mi połączyć rękodzieło z pasją i miłością do czworonogich przyjaciół – opowiada Ela.

rząt, najczęściej psów. – Każda figurka stworzona jest z najwyższą dbałością o detale, na podstawie zdjęć. Nie korzystam z gotowych wzorów, opieram się jedynie na intuicji i umiejętnościach nabytych przez lata pracy – mówi Ela, która w poszukiwaniu idealnych materiałów przemierzyła Europę, aby znaleźć włóczki o najlepszej strukturze i kolorze. – Każdy zwierzak jest inny, więc ważne jest, by włóczka oddawała jego charakter. Zdobywanie doświadczenia metodą prób i błędów nie było proste, ale nie poddawałam się nawet w chwilach trudności. Nie ma w Polsce nikogo, kto tworzyłby podobne figurki szydełkowe, więc wszystkiego uczyłam się sama. Praca nad jednym zwierzątkiem może zająć nawet do 36 godzin, ale efekty są warte każdej poświęconej chwili – dodaje. Dziś, dzięki nieustannemu doskonaleniu techniki i pracy z materiałami, zamówienia na figurki Elkipentelki wypełniają jej kalendarz na rok do przodu. Każda figurka, zanim trafi do nowego właściciela, przechodzi sesję zdjęciową, której efekty Ela zamieszcza w swoich mediach społecznościowych. – Ludzie uwielbiają śledzić powstawanie nowych prac, a ja cieszę się, że mogę się z nimi dzielić procesem twórczym – tłumaczy.

## Pasja, która daje radość innym

– Mam ogromne szczęście, ponieważ bliscy bardzo mnie wspierają. Córka pomaga w kontaktach z zagranicznymi klientami, a mąż dba o kwestie techniczne i logistyczne – dodaje. – Misją mojej marki jest nie tylko tworzenie pięknych rzeczy, ale także wnoszenie odrobiny magii do życia moich klientów. Ludzie często chcą mieć namiastkę swojego ukochanego pupila blisko siebie, szczególnie gdy go brakuje. To dla mnie wyjątkowy rodzaj zlecenia, bo wiem, że tworzę coś, co ma ogromną wartość emocjonalną. To cudowne uczucie wiedzieć, że moje figurki wywołują uśmiech i wzruszenie – podsumowuje Ela. Dzięki swojej wytrwałości, talentowi i wsparciu najbliższych Elkipentelka stała się marką, którą kochają właściciele czworonogów nie tylko w Polsce, ale i za granicą.

**Patrycja Trzepiecińska**

## Pierwsze koty za płoty

Pierwszą figurką Eli był koślawy kotek. – Zrobiłam go jako breloczek, który trzymam do dzisiaj. Przypomina mi, jak daleko zaszłam od tamtego momentu – wspomina Ela. Wkrótce dołączyła do niej córka Karolina. – Stawiałyśmy pierwsze kroki, tworząc świnki, kotki i inne zwierzątka, często z humorem podchodząc do naszych nieidealnych dzieł. Niezrażone pierwszymi niepowodzeniami brnęłyśmy dalej – dodaje. – Podczas jednego z kreatywnych momentów narodził się pomysł na nazwę firmy. „Elka” jako skrót od Elżbiety, poza tym „El-Ka” to pierwsze litery imion mojego i córki. Natomiast „pętka” wzięła się od szydełkowania. Burza mózgow z przyjaciółmi doprowadziła do powstania ostatecznej nazwy Elkapentelka – wyjaśnia Ela.

## Z miłości do czworonogów

Specjalnością Eli są szydełkowe figurki zwierząt.

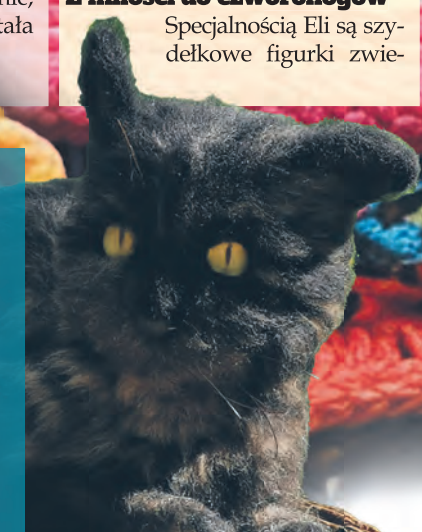


Elżbieta Zawadzka od najmłodszych lat interesowała się zwierzętami i wierzyła, że niemożliwe nie istnieje. Już jako pięcioletnia dziewczynka prosiła rodziców o zakup krowy, którą chciała trzymać na balkonie mieszkania na osiedlu. Tego marzenia nie udało się spełnić, ale miłość do zwierząt pozostała



## INFO

Amigurumi to japońska sztuka tworzenia małych figurek z włóczki, najczęściej za pomocą szydełka. W dosłownym tłumaczeniu „ami” oznacza szydełkowanie lub dzierganie, a „nigurumi” to pluszowa zabawka. Te ręcznie robione maskotki przedstawiające zwierzęta, postacie z bajek czy przedmioty zyskały popularność na całym świecie dzięki swojemu wyjątkowemu, pełnemu detali charakterowi. Amigurumi to nie tylko technika, ale także forma artystycznego wyrazu, pozwalająca na tworzenie pełnych emocji i uroku figurek.





# ORIENTARIUM ZOO

## IDEALNE MIEJSCE NA



### ZOBACZ NAJWIĘKSZE STADO SŁONI INDYJSKICH

W Orientarium Zoo Łódź mieszka aktualnie największe stado słoni indyjskich w Polsce – Aleksander, Taru, Kyan i Barnaba. Aleksander jest największym przedstawicielem swojego gatunku w europejskich ogrodach. Codziennie o 11:00 i 17:00 odbywa się pokazowe karmienie słoni połączone z kąpielą. Dzięki specjalnej konstrukcji można oglądać zwierzęta przez szybę, pod powierzchnią wody.



### POKAZOWE KARMIENIA ZWIERZĄT

Codziennie Orientarium Zoo Łódź zaprasza na pokazowe karmienia zwierząt, między innymi lemurów katta, niedźwiedzi malajskich, orangutanów sumatrzańskich czy żyraf. Pełny harmonogram znajduje się na stronie [orientarium.lodz.pl](http://orientarium.lodz.pl).



# ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ CZYNNIE J



# ORIENTARIUM ŁÓDŹ RODZINNY WEEKEND!



## ODWIEDŹ MAŁEGO HIPOPOTAMA

Pod koniec maja w łódzkim zoo na świat przyszedł hipopotam karłowaty. Można go zobaczyć na wybiegu, na którym przebywa wraz z rodzicami: Jaminą i Jabarim.



## MOTYLARNIA JESZCZE DO KOŃCA WRZEŚNIA!

Motyle we wszystkich kolorach, małe, średnie i te wielkości całej dłoni! Te najpiękniejsze owady świata można zobaczyć w specjalnym namiocie sferycznym w Orientarium Zoo Łódź. Znajduje się on tuż obok zewnętrznego wybiegu niedźwiedzi malajskich. Barwne owady można obserwować w ogrodzie do końca września.



Z "Kartą Łodzianina" taniej!

**JEST CODZIENNIE OD 9:00 DO 19:00**



FOT. ŁODZ.PL, FREEPIK

INFO

Warto pamiętać, że wiele kobiet z endometriozą zachodzi w ciążę, dlatego w przypadku rozpoznania choroby nie warto tracić nadziei na potomstwo. Z całą pewnością natomiast nie należy diagnozować się na własną rękę, a każde niepokojące objawy trzeba skonsultować z ginekologiem.

# Jak rozpoznać ENDOMETRIOZĘ?

Endometrium to błona śluzowa wyściełająca jamę macicy. Gdy pojawia się ona także poza tym narządem, mówimy o endometriozie. Szacuje się, że z jej powodu cierpi od 6 do 10% kobiet w wieku rozrodczym, czyli nawet 180 mln kobiet na całym świecie.

## Czynniki ryzyka

Choć o endometriozie mówi się coraz częściej i głośnie, nadal nie do końca wiadomo, dlaczego dochodzi do rozwoju tej choroby. – Wśród czynników ryzyka wymienia się m.in. wczesny wiek pierwszej miesiączki, dłu-

gie miesiączki, płodową ekspozycję na dioksyny i ftalany (szkodliwe związki chemiczne), predyspozycje genetyczne oraz wady macicy. Zdarza się też, że endometrioza jest skutkiem „zadomowienia się” błony śluzowej macicy w ranie po cięciu cesarskim – wyjaśnia doktor Dawid Lisiecki, specjalista położnictwa i ginekologii. U kobiet w wieku rozrodczym co miesiąc obumarła tkanka endometrium złuszcza się i wymieszana z krwią wypływa z jamy macicy. Następnie pod wpływem hormonów uwalnianych przez jajni-

ki ponownie rozrasta się i pogrubia, aby przygotować się na ewentualną ciążę. To samo dzieje się z endometrium poza macicą. Fragmenty błony śluzowej zlokalizowane w jajowodach, jajnikach czy jamie brzusznej również reagują na hormony pobudzające je do wzrostu. Wówczas dochodzi do rozwoju procesu zapalnego, powstawania zrostów i torbieli endometrialnych.

## Objawy

Efektom toczącego się we wszczępach endometrium stanu zapalnego jest ból – czasami tak silny, że

uniemożliwia kobiecie normalne funkcjonowanie. Właśnie on jest jednym z głównych objawów endometriozy. Drugim symptomem mogącym świadczyć o tej chorobie są problemy z zajściem w ciążę. – Nie u każdej pacjentki przebieg endometriozy będzie wyglądał tak samo – podkreśla doktor Lisiecki. – Czasami pojawia się silny ból, ale nie występuje niepłodność. Innym razem ból jest nieznaczny, ale zajście w ciążę jest praktycznie niemożliwe. Kiedy zatem zgłosić się do ginekologa? Wskazaniem

do kontroli są m.in. bolesne, nieregularne i/ lub obfite miesiączki, bolesne współżycie oraz problem z płodnością.

## Leczenie

W procesie diagnostycznym endometriozy kluczowy jest wywiad z pacjentką. Wykonuje się także USG, rezonans magnetyczny i laparoskopię. Metod leczenia endometriozy jest kilka – od farmakologicznych i operacyjnych przez działania wspomagające cały proces. Niestety żadna z nich nie stanowi leczenia przyczynowego. – Dobre efekty przynosi dołącze-

nie diety przeciwzapalnej i fizjoterapii do leczenia podstawowego, jakim jest terapia hormonalna i redukcja bólu – mówi doktor Lisiecki. O tym, co będzie najlepsze dla danej kobiety, decyduje ginekolog. W zależności od sytuacji konieczne może być leczenie operacyjne.

Alup

Artykuł zweryfikował merytorycznie: lek. Dawid Lisiecki specjalista położnictwa i ginekologii ginekologia estetyczna i plastyczna Klinika Intima Art&Este [www.drllisiecki.pl](http://www.drllisiecki.pl)



MCM „POLESIE”

## NOWY SPRZĘT dla wygody pacjentów

Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” zakupiło nowy fotel laryngologiczny do poradni otolaryngologicznej w przychodni przy ul. Maratońskiej 71, który zwiększy komfort badanych pacjentów.

Otolaryngologia to szeroka dziedzina medycyny,

zajmująca się diagnostyką i leczeniem schorzeń obejmujących zatoki, nos, gardło, krtań, uszy, ale także ślinianki i węzły chłonne na szyi. Osoby borykające się z krwawieniem z nosa, częstymi bólami głowy, chrapaniem albo utratą wchu lub smaku powinny skontaktować się z lekarzem pierwszego kontak-

tu. Jeśli zajdzie potrzeba, wystawi on skierowanie do specjalisty. Na wizytę u otolaryngologa można umówić się nieodpłatnie w przychodni przy ul. Kasprzaka 27 (tel. 42 20 84 300) oraz przy ul. Maratońskiej 71 (tel. 42 20 84 900).

ToSu



# Fala na zdrowie

## Nie musisz jechać do Ciechocinka!

Aquapark Fala to nie tylko baseny, megazjeżdżalnie czy sauny, ale także okazja do regeneracji oraz zadbania o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Najprostszym sposobem na zatroszczenie się o siebie są kąpiele w nasyconych minerałami roztworach soli. Wybór jest szeroki i każdy będzie dobry, ponieważ wszystkie kąpiele solankowe (jest ich łącznie sześć!) mają lecznicze stężenia minerałów.

### Nie musisz jechać do uzdrowiska

W strefie basenowej Fali do wyboru są cztery wanny oraz dwa baseny solankowe – jeden z roztworem soli z Morza Martwego, drugi z Ciechocinka. Oba są wyposażone w 17 siedzisk z masażerami wodnymi i powietrznymi. Solanka ciechocińska jest polecana przy schorzeniach ortopedycznych i zwyrodnieniowych oraz nerwobólach, ale ma też niezwykle korzystne

działanie na ogólny stan zdrowia. Sól z Morza Martwego sprawdzi się natomiast w przypadku dolegliwości dermatologicznych, w tym łuszczycy czy AZS. Działa także przeciwzapalnie i eliminuje niedobory magnezu.

Wanny solankowe są nieco mniejsze (pomieszczają 12 osób), a każda z nich oferuje inny rodzaj soli mineralnych o zróżnicowanym działaniu prozdrowotnym. Solankę borowinową wyróżnia duża zawartość kwasów humusowych i fulwowych oraz garbników i minerałów. Roztwór soli Epsom działa przeciwzapalnie i pomaga m.in. łagodzić bóle kostnow stawowe. Solanka magnezowo-potasowa doskonale sprawdzi się do regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym, a znana z uzdrowisk solanka jodowo-bromowa uzupełni niedobory jodu w organizmie. Warto wiedzieć, że mikroelementy zawarte

w wodnych roztworach soli wchłaniają się przez skórę i mogą działać nawet przez dziesięć godzin po wyjściu z wanny.

### Raz ciepło, raz zimno

Inną popularną atrakcją wellness w strefie basenowej jest tzw. ścieżka Kneippa. To kilka płytkich niecek o różnej temperaturze wody (od 8°C do 42°C) i zróżnicowanej strukturze podłoża. Stąpamy w nich zarówno po gładkich otrockach, jak i po żwirze o różnej granulacji, naprzemiennie zanurzając nogi w zimnej i ciepłej wodzie. Ta prosta terapia stymuluje receptory w stopach, dzięki czemu pozytywnie wpływa na cały organizm, pobudza układ krążenia i doskonale relaksuje.

Atrakcje prozdrowotne znajdziemy też w strefie saun. W tężni solankowej pooddychamy zdrowym morskim

powietrzem, do inhalacji jest tu bowiem wykorzystywana bogata w minerały woda termalna. Zawiera ona m.in. chlorek sodu, brom i jod, dlatego 45 minut inhalacji odpowiada trzydniowemu pobytowi nad morzem. Tego typu terapię poleca się w szczególności osobom ze schorzeniami układu oddechowego, przy niedoczynności tarczycy oraz stanach przewlekłego stresu i zmęczenia.

Na tych, którym niestraszne polarne zimno, w strefie saun czeka grot śnieżna o temperaturze -12°C. Można w niej schłodzić ciało wśród skał i szczelin lodowcowych pokrytych drobnym śniegiem. Jest to element rytuału saunowania, ale z groty można także korzystać jak z niezależnej terapii hartującej organizm, pobudzającej krążenie i metabolizm oraz łagodzącej stany zapalne.

mowa



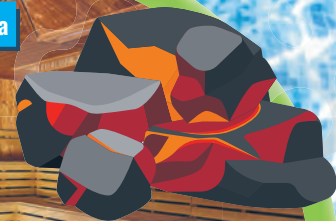
Wanna solankowa

Tężnia solankowa

Grot śnieżna

Sauna

WSZYSTKIE PROZDROWOTNE ROZWIĄZANIA SĄ DOSTĘPNE W RAMACH BILETU WSTĘPU DO OKREŚLONYCH STREF AQUAPARKU LUB KART SPORTOWYCH









SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# HOROSKOP TYGODNIOWY

**Koziorożec (22.12-19.01)**

Czas skupić się na długofalowych planach, zwłaszcza w sferze zawodowej. Jesienny tydzień przyniesie przyływ motywacji do realizacji marzeń, ale pomyśl o zobowiązaniach, które podjąłeś wcześniej. W miłości będzie spokojnie, bo to świetny czas na umacnianie fundamentów relacji.

Twoje motto: „Dawać bez wahania, tracić bez żalu i zdobywać bez chciwości...” George Sand

**Wodnik (20.01-18.02)**

Początek tygodnia będzie sprzyjać nowym pomysłom i realizacji śmiałych celów. W pracy pojawią się okazje do wykazania się kreatywnością, a Twój sposób rozumowania spodoba się przełożonym. W miłości warto być otwartym na niespodziewane zmiany, które mogą wnieść świeżość do związku.

Twoje motto: „Żyje się tylko raz, ale jeśli żyjesz dobrze, ten raz wystarczy” Mae West

**Ryby (19.02-20.03)**

Teraz poczujesz jesienną potrzebę spokoju. Po lecie pełnym przygód to dobry czas na refleksję. W pracy nie warto podejmować ryzyka, bo stabilność będzie teraz kluczem do sukcesu. W relacjach pojawi się szansa na zbliżenie się do wyjątkowych osób, szczególnie poprzez szczere rozmowy. To one dadzą Ci duchowy kierunkowskaz.

Twoje motto: „Marzenie jest formą planowania” Gloria Steinem

**Baran (21.03-19.04)**

W tym tygodniu Barany poczują przyływ nostalgii, który pomoże im w realizacji zaległych planów. Jesień przyniesie okazje do zrobienia kroku naprzód w pracy, ale konieczne będzie skupienie się na detalach. W weekend warto poświęcić chwilę na relaks na świeżym powietrzu, by zrównoważyć intensywne dni. Uważaj na przebodźcowanie.

Twoje motto: „Ci, co wygrywają – nigdy nie odpuszczają. Ci, co odpuszczają – nigdy nie wygrywają...” Vince Lombardi

**Byk (20.04-20.05)**

Ten tydzień będzie dla Byków czasem introspekcji i szukania wewnętrznej harmonii. Jesienna aura sprzyja refleksji, dlatego warto skupić się na swoim zdrowiu psychicznym. W miłości może pojawić się potrzeba rozmów o przyszłości, spodziewaj się dobrych wieści. Finanse będą stabilne, ale warto pomyśleć o drobnych oszczędnościach na przyszłość.

Twoje motto: „Cierpliwość, wytrwałość i pot tworzą niepokonaną kombinację sukcesu” Napoleon Bonaparte

**Bliźnięta (21.05-20.06)**

Staniesz przed koniecznością podejmowania trudnych decyzji w pracy. Komunikacja z Panną będzie istotna – warto jasno formułować swoje myśli, aby uniknąć nieporozumień. W życiu towarzyskim pojawią się nowe horyzonty, w tym spotkania z przyjaciółmi, które przyniosą świeże spojrzenie na skomplikowane sprawy. Jesienny czas sprzyja poznawaniu nowych smaków!

Twoje motto: „Człowiek, który goni dwa zajęcia, nie złapie ani jednego” Konfucjusz

**Rak (21.06-22.07)**

Dla Raków to będzie tydzień pełen emocji, zwłaszcza w sferze zawodowej. Relacje z szefem mogą wymagać większej uwagi, a rozmowy o finansach lepiej odłożyć na później. Na horyzoncie pojawi się możliwość naprawienia starych konfliktów. W miłości stabilnie, ale nie warto forsować zmian. Odpoczynek w naturze, bez telefonu będzie na wagę złota.

Twoje motto: „W życiu nie ma porażek. Są tylko lekcje” Jennifer Aniston

**Lew (23.07-22.08)**

Lwy będą w centrum uwagi, co doda im pewności siebie w działaniach zawodowych. To dobry czas na odważne kroki finansowe, takie jak zakup mieszkania lub zmiana samochodu. W relacjach romantycznych pojawi się potrzeba urozmaicenia, więc warto zaskoczyć partnera czymś nowym. Jesień sprzyja dbaniu o zdrowie, dlatego rozważ badania profilaktyczne.

Twoje motto: „Na szczycie zawsze znajdzie się miejsce” Daniel Webster

**Panna (23.08-22.09)**

Panny będą miały przed sobą tydzień pełen wyzwań, który nieźle je wyczerpie. Cierpliwość i dokładność przyniosą owoce, szczególnie w pracy. Możliwe niespodziewane, ale pozytywne wiadomości związane ze sprawami rodzinnymi. W sferze uczuć warto znaleźć czas na szczere rozmowy. Jesień to czas na zmiany, zwłaszcza jeśli chodzi o własne potrzeby.

Twoje motto: „Jeśli chcesz gdzieś dojść, najlepiej znajdź kogoś, kto już tam doszedł” Robert Kiyosaki

**Waga (23.09-22.10)**

Wagi będą szukały balansu między życiem prywatnym i zawodowym. Jesień przyniesie okazję na pogłębienie relacji z bliskimi oraz zawarcie nowych znajomości. W pracy będzie spokojnie, ale warto zwrócić uwagę na drobne szczegóły. Samotny wieczór przy książce pomoże Ci odzyskać spokój.

Twoje motto: „Dwa najważniejsze dni Twojego życia to ten, w którym się urodziłeś oraz ten, w którym dowiedziałeś się, po co” Mark Twain

**Skorpion (23.10-22.11)**

Jesień sprawia, że możesz odczuć potrzebę głębszej transformacji w swoim życiu. To dobry czas, aby zastanowić się nad tym, co nie działa, i dokonać zmian. W pracy pojawią się wyzwania, które będą wymagały dużo intensywnego myślenia. Jeśli na horyzoncie pojawi się nowa oferta, dobrze przemyśl „za” i „przeciw”. W miłości nadchodzi czas niespodzianek.

Twoje motto: „Mistrzowie grają dotąd, aż grają dobrze” Billie Jean King

**Strzelec (23.11-21.12)**

Nadszedł czas na podróżowanie lub planowanie nowych przygód. Jesień obudzi w Tobie potrzebę eksploracji i pozabawiania nowych miejsc na mapie świata. W pracy warto zaufać tym, którzy nie mają własnego interesu w danej sprawie. W życiu uczuciowym może pojawić się ktoś nowy, kto zainspiruje Cię do wdrażania nieoczekiwanych zmian.

Twoje motto: „Kiedyś – nie ma takiego dnia tygodnia” Janet Dailey



# Czwarte zwycięstwo z rzędu

FOT. MAT. PRAS. ŁKS

W piątek, 13 września w meczu dziewiątej kolejki Betlic 1. Ligi ŁKS Łódź pokonał Pogoń Siedlce 2:0, choć nie bez trudów. Goście, zwłaszcza w pierwszej połowie spotkania, postawili gospodarzom twarde warunki, jednak trzy punkty zostają przy al. Unii Lubelskiej 2.

ŁKS Łódź rozpoczął spotkanie ofensywnie. Już po kilku sekundach drużyna wywalczyła rzut rożny, a pierwszy celny strzał w 2. minucie oddał Kamil Dankowski. W 5. minucie powinno być 1:0. Z lewej strony cudownie dośrodkował Młynarczyk, jednak Stefan Feiertag trafił w słupek. Kolejne minuty były spokojniejsze, ale, co warte odnotowania, wiele z pozoru niegroźnych stałych fragmentów gry Pogoni kończyło się strzałami na bramkę ŁKS-u. Pierwszy gol padł w 39. minucie meczu

– nieoczekiwanie to gospodarze objęli prowadzenie. Świetnie z lewej strony dośrodkował Głowacki, a piłkę głową do siatki skierował Feiertag, który zrehabilitował się za sytuację z początku meczu. W doliczonym czasie pierwszej połowy sytuacja Pogoni Siedlce znacznie się skomplikowała. Drugą żółtą, a w konsekwencji czerwoną kartkę otrzymał Tatas Milasius. Wynik 1:0 utrzymał się do przerwy.

## Spokojniejsza druga połowa

ŁKS kapitalnie wszedł w drugą połowę meczu. W 47. minucie po raz kolejny z lewej strony w pole karne dośrodkował Głowacki, tym razem po ziemi, do piłki na 11. metrze dopadł Arasa i bez problemu umieścił ją w siatce. Łodzianie nie chcieli na

tym poprzestać i ciągle nacierali na pole karne Pogoni, która nie potrafiła odnaleźć się po stracie zawodnika.

W 57. minucie wydarzyło się to, czego trudno było się spodziewać, patrząc na grę. Demianiuk dynamicznie wpadł w pole karne podopiecznych trenera Jakuba Dziółki, po czym został sfaulowany przez Arasę. Sędzia bez wahania wskazał na wapno. Do jedenastki podszedł sam poszkodowany i... nie wykorzystał szansy! Aleksander Bobek wyczuł róg, w który strzelał napastnik. Przez kolejne minuty gospodarze bezskutecznie atakowali zrezygnowanych zawodników gości, jednak nie byli w stanie trafić do siatki po raz trzeci.

MJ



ŁKS  
ŁÓDŹ

39' Feiertag  
47' Arasa

1. LIGA

9. KOŁEJKA

2:0



POGOŃ  
SIEDLCE

Tabela na 15.09.2024, godz. 20:00

1. LIGA	M	G	PKT
1. Termalica B-B Nieciecza	9	24:5	25
2. Wisła Płock	9	16:11	20
3. Stal Rzeszów	9	17:9	17
4. Miedź Legnica	8	15:8	16
5. Górnik Łęczna	8	15:11	16
6. Arka Gdynia	9	17:9	15
7. ŁKS Łódź	8	12:8	13
8. Znicz Pruszków	8	11:10	12
9. Kotwica Kołobrzeg	9	8:14	12
10. Ruch Chorzów	8	11:11	10
11. Polonia Warszawa	9	8:10	10
12. GKS Tychy	8	4:5	9
13. Odra Opole	9	9:15	8
14. Warta Poznań	9	7:7	8
15. Wisła Kraków	6	7:7	6
16. Pogoń Siedlce	9	8:15	5
17. Chrobry Głogów	8	6:16	5
18. Stal Stalowa Wola	9	6:20	1

AWANS

BARAŻE

SPADEK

ŁKS

Bobek – Dankowski, Gulen, Tutyskinas (67' Wiech), Głowacki – Mokrzycki (82' Alastuey), Kupczak, Wysokiński (67' Pirulo) – Arasa (72' Zajac), Feiertag, Młynarczyk (72' Balić)

Piotr  
Głowacki

# WYJAZDOWA BESSA TRWA

Tabela na 15.09.2024, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Lech Poznań	8	16:3	19
2. Cracovia	8	15:11	16
3. Piast Gliwice	8	10:7	15
4. Legia Warszawa	8	16:9	14
5. Raków Częstochowa	8	6:4	14
6. Pogoń Szczecin	8	14:10	13
7. Widzew Łódź	8	11:10	12
8. Jagiellonia Białystok	7	11:14	12
9. GKS Katowice	8	9:9	9
10. Motor Lublin	7	6:8	9
11. Korona Kielce	8	6:9	9
12. Puszcza Niepołomice	8	9:9	8
13. Górnik Zabrze	8	9:12	8
14. Zagłębie Lubin	8	5:9	8
15. Lechia Gdańsk	8	9:15	8
16. Radomiak Radom	7	10:15	6
17. Śląsk Wrocław	6	6:10	4
18. Stal Mielec	7	4:9	4

MISTRZ

PUCHARY

SPADEK

Gikiewicz – Kozlovsky (80' Krajewski), Ibiza, Żyro, Kastrati (80' Cybulski) – Kerk (71' Łukowski), Shehu, Alvarez – Sypek (61' Hamulić), Gong (81' Silva) – Rondić

Widzew Łódź w tym sezonie nie radzi sobie najlepiej na wyjazdach. Tym razem było podobnie. Mimo dobrego meczu RTS zremisował 2:2 z GKS-em Katowice.

Widzew zaczął bardzo energicznie. Wysoki pressing i bardzo ofensywna gra zepchnęły GKS do głębokiej defensywy. Gospodarze wrywali się z niej jednak szybkimi kontratakami.

Dużo miejsca mieli po prawej stronie, gdzie grali Lirim Kastrati i Hilary Gong. Obaj dobrze sprawdzali się w ataku, ale zdecydowanie słabiej w destrukcji. Odważna gra łodzian przyniosła efekt. W 13. minucie Gong dośrodkował, piłka odbiła się od jednego z obrońców, a wtedy dopadł do niej Imad Rondić, który wpełznął ją do siatki. RTS przeważał, ale nie przynosiło to kolejnych bramek. Te z kolei strzelać zaczęli katowiczanie. W 38. minucie wyrównał Oskar Repka, a cztery minuty później swój zespół na prowadzenie wyprowadził Marcin Wasielewski. Oba gole padły po błędach w defensywie zespołu Daniela Myśliwca. Taki wynik

utrzymał się do końca pierwszej połowy.

## Remis w końcówce

Widzew wyszedł na drugą połowę z wolą szybkiego odrobienia strat. Huraganowe ataki kosztowały wiele sił, ale nie przyniosły bramkowego rezultatu. Wtedy do głosu doszli gospodarze. GKS był blisko strzelenia trzeciej bramki, ale na przeszkodzie stawały słupek i Rafał Gikiewicz. Widzew kolejny raz pokazał, że gra do końca. Po zamieszaniu w polu karnym Jakub Łukowski wyrównał na 2:2, a kilka minut później sędzia zakończył spotkanie.

PB



GKS  
KATOWICE

38' Repka  
42' Wasielewski

EKSTRAKLASA

8. KOŁEJKA

2:2



WIDZEW  
ŁÓDŹ

13' Rondić  
90+2' Łukowski

Sebastian Kerk

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE

FOT. MAT. PRAS. WIDZEW (MARTYNA KOWALSKA)



### OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 16 września 2024 r. do 7 października 2024 r., na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, wywieszony będzie wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w użyczenie na czas nieoznaczony, położonych w Łodzi przy: ul. Górnej bez numeru (część działki nr 361/5, KW LD1M/00029489/4), ul. Górnej bez numeru (część działki nr 359/1, KW LD1M/00037030/1), ul. Ludwika Waryńskiego bez numeru (działka nr 358/1, KW LD1M/00037056/9), ul. Górnej bez numeru (część działki nr 355/3), ul. Górnej bez numeru (część działki nr 355/2, KW LD1M/00098305/5), ul. Górnej bez numeru (część działki nr 355/1, KW LD1M/00052852/0), ul. Ludwika Waryńskiego bez numeru (część działki nr 356/1, KW LD1M/00035550/8), ul. Ludwika Waryńskiego bez numeru (część działki nr 353, KW LD1M/00051969/6), ul. Ludwika Waryńskiego 12/14 (część działki nr 357, KW LD1M/00051937/3), ul. Ludwika Waryńskiego bez numeru (część działki nr 358/3, KW LD1M/00037056/9), oraz ul. Ludwika Waryńskiego bez numeru (część działki nr 360/2, KW LD1M/00051970/6) w obrębie P-7 o łącznej powierzchni 923,25 m<sup>2</sup>, na rzecz Wspólnoty Mieszkaniowej przy ul. Ludwika Waryńskiego 12/14.



# Międzynarodowy koszyk w Łodzi

FOT. MAT. PRAS.

Już po raz 27. odbył się Międzynarodowy Turniej Koszykówki na Wózkach o Puchar Prezydenta Łodzi. W tym roku najmocniejsi okazali się zawodnicy z KSS-u Mustang Konin.

W hali przy ul. Małachowskiego miało pojawić się sześć drużyn: reprezentacje Bułgarii, Litwy i Czech

oraz drużyny KSS Mustang Konin, Górnik Toyota Wałbrzych i ŁTRSN Łódź. Niestety powódź na południu naszego kraju nie pozwoliła dotrzeć na miejsce Czechom. W związku z tym zmianie uległa formuła turnieju – z rozgrywek pucharowych na mecz „każdy z każdym”. Starcia były bardzo wyrównane, ale

zwycięzca mógł być tylko jeden. Najwyższe miejsce na podium zajął KSS Mustang Konin, tuż za nimi uplasowali się reprezentanci Litwy, a na trzecim miejscu znalazła się reprezentacja Bułgarii. ŁTRSN Łódź zakończył turniej na czwartej pozycji, a stawkę zamknął Górnik Toyota Wałbrzych.

PB



## INFO

### ZASADY GRY W KOSZYKÓWKĘ NA WÓZKACH:

- Kosz na wysokości 3,05 m – czyli tak jak w tradycyjnej koszykówce
- Nie można wyjechać wózkami poza pole gry
- Zawodnicy mają przyznawane punkty w zależności od stopnia niepełnosprawności. Suma punktów drużyny nie może przekroczyć 14
- Im wyższy stopień niepełnosprawności, tym mniej punktów
- Siedzenia – max 53 cm od podłoża
- Średnica kół – max 69 cm
- Gąbka na siedzeniach – max 5 cm dla wysokopunktowych zawodników (z mniejszą niepełnosprawnością), 10 cm dla niskopunktowych (z większą niepełnosprawnością)



FOT. MAT. PRAS.



# Zwycięstwo w Częstochowie

Grot SMS Łódź pewnie zwyciężył z FC Skra Ladies Częstochowa 2:0. Bramki dla łodzianek strzeliły Patrycja Balcerzak i Oliwia Domin.

Początek bieżącego sezonu nie jest najlepszy w wykonaniu zespołu Grot SMS Łódź. Podopieczne Marka Chojnackiego nie mogą złapać stabilnej formy, przez co w prosty sposób gubią punkty. Na szczęście w meczu ze Skrą podopieczne nie mogły przetrwać łodzianki podwyższyły wynik na 2:0. Tym razem gola strzeliła Oliwia Domin, której kolejny raz dogrywała Stasiak. Tuż przed ostatnim gwizdkiem była szansa na zamknięcie meczu wynikiem 3:0, ale znów poprzeczka uratowała częstochowianki przed

wylądowała na poprzeczce. Dwie minuty później już nic nie przeszkodziło futbolówce w drodze do siatki. Z rzutu różnego dośrodkowała Aleksandra Stasiak, a bramkę zdobyła Patrycja Balcerzak. Jeszcze przed przerwą łodzianki podwyższyły wynik na 2:0. Tym razem gola strzeliła Oliwia Domin, której kolejny raz dogrywała Stasiak. Tuż przed ostatnim gwizdkiem była szansa na zamknięcie meczu wynikiem 3:0, ale znów poprzeczka uratowała częstochowianki przed

- 15' Balcerzak
- 31' Domin

utratą gola. Po tym zwycięstwie łodzianki zajmują piątą lokatę w tabeli. W następnej kolejce zmierzą się z Pogonią Tczew.

PB

## SMS ŁÓDŹ

Sowalska – Bałdyga (75' Urakova), Sokołowska, Balcerzak, North (88' Kowalska) – Lampen (75' Maciejko), Osajkowska, Domin, Stasiak – Filipczak (88' Raczkowska), Majda (60' Kolis)

FOT. ŁÓDŹ.PL (RADOSŁAW JÓŹWIĄK)



# Łódź kontra Wisła

Czas nadrobić zaległości z samego początku sezonu. We wtorek, 17 września na stadionie im. Władysława Króla ŁKS Łódź i Wisła Kraków zagrają ze sobą w ramach pierwszej kolejki I ligi.

ŁKS w ostatnich tygodniach jest w niesamowitej formie. Cztery zwycięstwa z rzędu robią wrażenie. Drużyna Jakuba Dziółki nie powala na kolana stylem, ale jest niesamowicie konsekwentna i skuteczna. Ducha drużyny budują na pewno dwa karne obronione w dwóch ostatnich meczach – najpierw na linii świetnie zachował się Damian Bom-

ba, a w ostatnim meczu powracający do bramki Aleksander Bobek. W zupełnie innych nastrojach są Wiślaczy. Zwycięzca Pucharu Polski po porażce z Wartą Poznań znalazł się tuż nad strefą spadkową. Sytuacja w klubie jest już mocno nerwowa, czemu dali wyraz kibice, którzy

po ostatniej przegranej głośno domagali się wyjaśnień od właściciela klubu Jarosława Królewskiego. Czy Wisła będzie potrafiła odwrócić kartę? Czy to może ŁKS niezmiennie będzie piątą w górę tabeli? Przekonamy się już we wtorek (17 września) o godz. 19:30.

PB

I LIGA

ZALEGŁA 1. KOLEJKA

ŁKS ŁÓDŹ

WTOREK (17 WRZEŚNIA) GODZ. 19:30

WISŁA KRAKÓW

TVP SPORT



## ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

18°C

**Imieniny obchodzą:**  
Edyta, Kornel,  
Korneliusz, Cyprian,  
Eufemia, Franciszek

16.09



WTOREK

22°C

**Imieniny obchodzą:**  
Franciszek, Justyna,  
Ariadna, Dawid,  
Drogostaw, Marcin

17.09

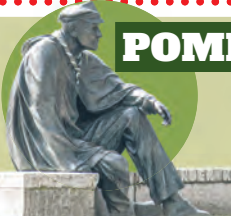


## Rodzinne miasto

Dla prof. Aleksandra Kamińskiego bardzo ważną była praca w harcerstwie, w którą wkładał on dużo zaangażowania i serca, co owocowało wzrostem zainteresowania młodych ludzi tą organizacją. Tak pisał o swojej młodzieńczej pasji:

„Związałem się z harcerstwem jako piętnastoletni chłopiec. Byłem zafascynowany harcerskim stylem życia i harcerskim wzorcem ideowym. Przechodząc kolejne szczeble harcerskiej kariery młodzieżowej i instruktorskiej, przeżywałem, doświadczałem to, co można by nazwać istotą harcerstwa: skuteczną motywacją pracy nad sobą, kształtowaniem w sobie przyjętego wzorca osobowości”.

Aleksander Kamiński stworzył przed wojną ruch wychowywawczy. Idealny zuch jego zdaniem to ktoś dzielny, wytrwały, odpowiedzialny, prawdomówny, uczciwy, karny, posłuszny, koleżeński, uczynny i ofiarny. Zuch ciągle się doskonali, jest energiczny, samodzielny, zaradny, ciekawy świata i zręczny. agr



## POMNIK ALEKSANDRA KAMIŃSKIEGO

## ŻYWIOT DRUHA



Nie powiodły się zaraz po wojnie próby reaktywacji ZHP, ale natychmiast tworzyły się drużyny harcerskie, oparte na wzorcach druha „Kamyka”. Na zdjęciu: łódzcy harcerze na obozie w 1946 r.

## TYTAN ARCHITEKTURY

## KARTKA Z KALENDARZA

16 września 1954 r. zmarł w Łodzi Wiesław Lisowski – architekt, projektant szkół, szpitali, gmachów użyteczności publicznej oraz kościołów w Łodzi i okolicach, a także wielu budynków mieszkalnych – w sumie ponad 80 różnego typu obiektów.

Urodził się 22 sierpnia

1884 r. w Ząbkach, szkołę powszechną ukończył w Warszawie, średnią w Odesie, a architekturę studiował w Petersburgu.

Od 1 kwietnia 1919 r. sprawował



Wiesław Lisowski z czasów młodości

funkcję architekta miejskiego w Łodzi. Pod jego nadzorem i przy jego udziale powstawały m.in. szkoły z czasów reformy oświatowej w Łodzi, przeprowadzonej w pierwszych latach odrodzonej II RP, np. charakterystyczne i czynne do dziś budynki szkół przy ul. Nowo-Targowej 24/26 (1923–26), ul. Nowo-Marysińskiej 1/3 (1923–24), ul. 11 Listopada 27 (1922), ul. Cegielnianej 58, ul. Drewnowskiej 88, ul. Wspólnej 5/7 czy ul. Łęczyckiej 23.

Lisowski zaprojektował również zakład kąpielowy przy ul. Wodnej oraz osiedle oficerskie z lat 20. XX w. który ma swoim w dorobku również gmach organizacji YMCA przy ul. Moniuszki 4a (1932–39), siedzibę wydziału wodociągów UM (1928–30) – obecnie budynek UŁ przy ul. Lindleya, dom-pomnik Józefa Piłsudskiego przy ul. Traugutta (1933–39), dziś ŁDK, oraz szpital im. prez. I. Mościckiego (1930) – dziś Szpital im. Barlickiego). Lisowski zaprojektował również Pomnik Straconych na Zdrowiu. Cały czas mieszkał w Łodzi, a po wojnie pracował w miejskich biurach projektów. Architekt zmarł 70 lat temu i został pochowany na cmentarzu Doły. agr

Zakład Kąpielowy „Zdrowie” przy ul. Wodnej 25  
Fot. archiwum MTN

przy ul. Kopcińskiego.

To bardzo ważny dla naszego

miasta architekt,

który ma swoim w dorobku również gmach

organizacji YMCA przy ul. Moniuszki 4a (1932–39),

siedzibę wydziału wodociągów UM (1928–30) – obecnie budynek UŁ

przy ul. Lindleya, dom-pomnik Józefa Piłsudskiego

przy ul. Traugutta (1933–39), dziś ŁDK, oraz szpital im. prez. I. Mościckiego

(1930) – dziś Szpital im. Barlickiego). Lisowski

zaprojektował również Pomnik Straconych na Zdrowiu. Cały czas mieszkał

w Łodzi, a po wojnie pracował w miejskich biurach projektów.

Architekt zmarł 70 lat temu i został pochowany na cmentarzu Doły. agr

## ŁÓDZKIE GAWĘDY

## SPACERKIEM po SZKOŁACH



Żydowska Szkoła Rzemiosł Talmud-Thora, przy ul. Średniej 46/48 (ul. Pomorska)

Pod koniec XIX w. było w Łodzi 18 rządowych szkół elementarnych, w tym dwie żydowskie. Ponadto były czteroklasowe szkoły prywatne. Jedyną szkołą średnią była sześcioklasowa Szkoła Rzemieślnicza przy Nowym Rynku 14 (pl. Wolności). Dopiero w 1886 r. powstały dwa rządowe gimnazja – męskie i żeńskie, a w 1890 r. były w Łodzi cztery średnie szkoły rządowo-miejskie. Istniały też dwie czteroklasowe męskie i dwie żeńskie średnie szkoły prywatne. Spis ludności przeprowadzony w 1897 r. wykazał analfabetyzm na poziomie 55% wśród mężczyzn i 66% wśród kobiet. W 1905 roku w Łodzi w 33 szkołach elementarnych uczyło się tylko 20% dzieci. Pod wpływem rewolucji 1905 r. społeczeństwo polskie przystąpiło do walki o spolonizowanie szkół. Pod hasłem walki

o polską szkołę wybuchł w 1905 r. strajk uczniów. W 1906 r. powstało pierwsze w Łodzi polskie gimnazjum męskie (dziś liceum im. Kopernika), a założona w 1897 r. Szkoła Handlowa Zgromadzenia Kupców wprowadziła język polski jako wykładowy. Tak samo postąpiły pensje żeńskie, a liczba nauczycieli Polaków wydatnie się zwiększyła. Ponadto z sześciu szkół muzycznych dwie – Jakuba Winieckiego i Antoniego Grudzińskiego – mieściły się przy ul. Piotrkowskiej nr 9 i 113. W 1901 r. z myślą o uboższej młodzieży żydowskiej powstała Żydowska Szkoła Rzemiosł Talmud-Thora przy ul. Średniej 46/48. We wrześniu 1908 r. utworzono Niemieckie Gimnazjum Reformowane, dwa lata później przeniesione do nowego gmachu przy ul. Spacerowej 63. agr

## ŁÓDZIANIZMY

## RUMOTANIE RUMPLA

Tym razem sprawa dotyczy hałasu, a pochodzący z gwary słowa „rumotać” czy „rumplować” być może są jeszcze używane potocznie na łódzkiej ulicy, bo „rumpel” to np. określenie starego samochodu, grata, który głośno pracuje, a rumplowanie oznacza właśnie wytwarzanie jakichś nieprzyjemnych dźwięków. Dawniej narzekano natomiast, że koła wozów, dorożek czy ciężkich pojazdów rumotały niemiłosiernie na łódzkich brukach, chociaż to określenie mogło dotyczyć rów-

nież dziwnych odgłosów zza ściany albo na strychu, gdzie coś tam rumocze. Wspomniany wcześniej rumpel przywołuje jeszcze inne wyrażenie spotykane w łódzkim żargonie, a mianowicie „rympy” albo „rympoły”, określające coś niekształtnego i kompletnie nieprzydatnego do użytku, czyli jakies stare graty, klamoty. agr

ŁÓDŹ.pl  
DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie

w środę 18 września

Budynek szkoły przy ul. Nowo-Targowej 24/26