

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



PERŁA PRZY PIOTRKOWSKIEJ

W ŁODZI POWSTANIE NOWE OSIEDLE **strona 3**

AKTUALNOŚCI

ZGARNIJ ZNIŻKĘ
NA BILETY
DO TEATRU

strona 2

AKTUALNOŚCI

GDZIE SĄ
TARCZE DRAŻĄCE
METRO?

strona 4

ŁÓDŹ NA TALERZU

STREET FOOD
W AZJATYCKIM
WYDANIU

strona 5

KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

W SOBOTĘ POBIEGNĄ ulicą Piotrkowską

SZYKUJĄ SIĘ ZMIANY W RUCHU

W sobotę (18 września) odbędzie się 18. Bieg Ulicą Piotrkowską Rossmann Run. W godz. 13:00–20:00 część ulic w centrum miasta będzie niedostępna dla ruchu.

Rywalizacja rozpocznie się o godz. 16:00, a zawodnicy będą ruszali na trasę w pięciu grupach, startujących co 15 minut. W tym roku start i metę wyznaczono na ul. Nowomiejskiej, a całą trasę długości 10 km wytyczono po północnej stronie łódzkiej drogi W-Z. W związku z wydarze-

niem tego dnia między godz. 13:00 a 20:00 część ulic będzie niedostępna dla ruchu.

Oprócz Nowomiejskiej utrudnienia pojawią się też m.in. na ul.: Północnej, Wschodniej, Pomorskiej, Piotrkowskiej, Jaracza, Narutowicza, POW, Rodziny Poznańskich, Rodziny Grohmanów, Rodziny Scheiblerów, Wierzbowej, Tuwima, Sienkiewicza, Więckowskiego, Zachodniej i Zgierskiej. Ulice, którymi wytyczono tegoroczną trasę, będą zamknięte od godziny 15:00 do godz. 19:30.

Zmienionymi trasami w godz. 13:00–20:00 pojadą też tramwaje i autobusy. Linia 59 na zmienionej trasie kursować będzie przez całą sobotę, a linia tramwajowa 5 zostanie zawieszona na dzień wydarzenia.

KaWa
FOT.LODZ.PL



INFO

Szczegółowa mapa przebiegu trasy dostępna jest na stronie biegp Piotrkowska.pl. A więcej informacji o zmianach w komunikacji miejskiej i organizacji ruchu znajdziesz skanując kod QR.



SPRAWDŹ, NA CO MOŻESZ GŁOSOWAĆ

JUŻ NIEBAWEM START BUDŻETU OBYWATELSKIEGO!

1 października rozpocznie się głosowanie w tegorocznej, IX edycji Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. Do rozdysponowania jest 26 mln zł, w tym 5,5 mln zł na projekty ponadosiedlowe oraz 20,5 mln na projekty osiedlowe.

Już w piątek (17 września) na stronie Urzędu Miasta Łodzi można sprawdzić listę projektów dopuszczonych do głosowania.

Wszystkie złożone projekty przeszły ocenę formalną i ostateczna lista to te wnioski, które mogą zostać zrealizowane. Teraz wszystko

w rękach łódzian! Zdecydują oni, które projekty wygrają w tej edycji ŁBO. Już teraz warto sprawdzić, na które wnioski będzie można głosować. Samo głosowanie rozpocznie się 1 października i będzie możliwe w dwóch formach: papierowej

i elektronicznej. Tradycyjnie – papierowo – będzie można oddać głos od 1 do 15 października. Natomiast elektronicznie – od 1 do 29 października. Realizacja projektów rozpocznie się w 2022 roku. Do tej pory mieszkańcy zdecydowali o realizacji niemal 1,5 tysiąca projektów na łączną kwotę ponad 300 mln zł.

yoshee

INFO

Listę projektów do głosowania znajdziesz tutaj: www.lodz.pl/bo



Łódź Design Festival

LEPIEJ 2.0

16–19.09.2021

wstęp bezpłatny
Tymienieckiego 3, Łódź
lodzdesign.com



ŁÓDŹ DESIGN FESTIVAL



Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

Biuro Obsługi w Siedzibie Biurowca Kultury i Dziedzictwa Narodowego i Agencji Promocji Kultury

Zgarnij bilety do teatru ZE ZNIŻKĄ DLA ŁÓDŹ.PL

Fundacja Kamila Maćkowiaka przygotowała specjalne zniżki dla czytelników gazety „Łódź.pl”!

INFO

Jak kupić bilet ze zniżką?

1. Telefonicznie: 794 460 500 – od pon. do pt. w godz. 10:00–19:00, sob. 12:00–16:00.
2. Mailowo, wysyłając wiadomość na adres bilety@fundacjamackowiaka.org.
3. Internetowo, przez system rezerwacji biletów na stronie www.fundacjamackowiaka.org.

Widzowie będą mogli obejrzeć hitową komedię małżeńską „Cudowna terapia”. Na scenie: Patrycja Soliman, Mariusz Stupiński i Kamil Maćkowiak. Struktura spektaklu opiera się na błyskotliwych dialogach i nieoczywistych emocjonalnych woltach. Specjalna zniżka dla czytelników dotyczy spektaklu, który odbędzie się 27 września o godz. 16:00 na Scenie Monopolis. Hasło Łódź.pl obniża cenę biletu o 20 zł. Zamiast 70 i 60 zł, czytelnicy Łódź.pl zapłacą 50 i 40 zł. rd
FOT.JOANNA JAROS FKM



CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

Policjant podczas powrotu ze służby zauważył dwóch mężczyzn biegnących ul. Sienkiewicza. Jeden z nich krzychał: „Stój! Łapać złodzieja!”. Funkcjonariusz zorientował się, że jest naj-

prawdopodobniej świadkiem pościgu za sprawcą przestępstwa. Policjant po chwili zatrzymał 28-latkę. Jak się okazało, zatrzymany miał przy sobie nożyce do cięcia me-

tału, którymi zdjął klips zabezpieczający ze skradzionej odzieży wartę 1400 zł. Podejrzany niebawem usłyszy zarzut kradzieży, za co grozi mu nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

WRACAŁ DO DOMU, ZŁAPAŁ ZŁODZIEJA

BUDOWNICTWO

APARTAMENTOWCE PRZY ZABYTKOWEJ WILLI



NOWE OSIEDLE WYROŚNIE MIĘDZY UL. PIOTRKOWSKĄ A UL. SIENKIEWICZĄ

W ciągu dwóch lat przy ul. Piotrkowskiej 252/256 zostanie zrealizowany pierwszy etap inwestycji mieszkaniowej pod nazwą **Perła Piotrkowska**. Spodziewany termin zakończenia budowy to koniec 2022 r. Na placu budowy trwają już prace ziemne.

Projekt realizowany przez Supernova Development zakłada budowę nowoczesnego zespołu 6 budynków: 3 apartamentowców, budynków z częścią usługową i powierzchniami biurowymi oraz rewitalizację

historycznego domu rezydencyjnego, zabytkowej willi Karola Königa z 1887 r. usytuowanej przy ul. Piotrkowskiej. W pierwszym etapie inwestycji odnowiona zostanie willa, obok której staną jeszcze dwa budynki usługowo-biurowe usytuowane po obu stronach zabytku, tworząc w ten sposób nowy fragment pierzei ul. Piotrkowskiej. Za nimi, w głębi działki, zostanie wybudowany 8-kondygnacyjny budynek wielorodzinny (tzw. budynek A) ze 166 mieszkaniami i podziemnym garażem z 106 miejsca-

mi postojowymi, komórkami lokatorskimi i boksami rowerowymi oraz wózkowniami. Jak informuje biuro sprzedaży inwestycji, budowa kolejnych dwóch apartamentowców B i C, o takiej samej wysokości jak budynek A, które staną w dalszej części działki - rozpocznie się najpewniej wiosną przyszłego roku. Łącznie w pierwszym i drugim etapie inwestycji powstanie 386 mieszkań i 237 miejsc postojowych zlokalizowanych we wspólnej hali garażowej.

Osiedle będzie zamknięte. Jego mieszkańcy będą mieć na wyłączność wewnętrzne dziedzińce zaprojektowane między budynkami, przestrzenie wspólne z bogatą zielenią, licznymi alejkami spacerowymi, placem zabaw, rowerownią, a nawet prywatnym traktem pieszym łączącym ul. Piotrkowską z ul. Sienkiewicza. Nie jest to jedyna tak duża inwestycja mieszkaniowa planowana w okolicy. Wkrótce kolejne informacje. (pj)

RUSZAJĄ BEZPŁATNE SZCZEPIONIA SENIORÓW NA GRYPĘ

Miasto przeznaczyło 350 tys. zł na zakup szczepionek, którymi bezpłatnie mogą się zaszczepić łodzianie 65+. Wybrane zostały też poradnie, w których na takie szczepienie będzie można się zapisać.

szczepionki grupie od 50 do 1000 osób. W czwartek (16 września) ruszyły zapisy w poradniach należących do centrum Górna.

- ul. Felińskiego 7 – 42 689 20 80;
 - ul. Tatrzańska 109 – 42 643 39 72 lub 643 57 44;
 - ul. Cieszkowskiego 6 – 42 689 11 50;
 - ul. Odrzańska 29 – 42 684 45 37 lub 684 67 40;
 - ul. Rzgowska 170 – 42 646 15 23 lub 231 55 15.
- Pozostałe poradnie czekają na dostawy szczepionek. Gdy preparaty trafią do centrów medycznych, rozpoczyna się zapisy. RedSe

INFO

Na szczepienia nie obowiązuje rejonizacja. Zapisać może się każdy łodzianin, który skończył 65. rok życia.

ŁÓDZKI OGRÓD ZOOLOGICZNY

Ofelia i Otello

ŚWIĘTUJĄ DZIEŃ PANDY W ŁÓDZKIM ZOO!

W sobotę (18 września) w Łódzkim Ogrodzie Zoologicznym będziemy świętować Międzynarodowy Dzień Pandy Rudej.

Ofelii i Otella. - Zachęcamy zwiedzających do przybycia w strojach pandy małej. 10 najciekawszych przebrań zostanie nagrodzonych sadzonkami bambusa z hodowli Oaza-palmy, najsłynniejszej tego typu szkółki w Polsce - zapowiada Michał Gołdowski z działu edukacji w łódzkim zoo. - Szykujemy również tematyczną grę terenową i zabawę z drobnymi upominkami - dodaje.

W weekend na terenie ogrodu będzie powstawać też rzeźba pandy małej. Na oczach zwiedzających wykona ją jeden z pracowników, artysta-rzeźbiarz, Michał Sobczak. Z okazji Dnia Pandy Rudej Łódzkie zoo przekaże 20% zysku z biletów zakupionych w sobotę na rzecz Red Panda Network - organizacji chroniącej te piękne i zagrożone zwierzęta w naturze. Red

FOT.LODZ.PL

PROGRAM URODZIN

godz. 11:00 pokazowe karmienie pand, trening medyczny i spotkanie z opiekunem (kolejne o godz. 13:00 i 16:00)

godz. 12:00 warsztaty carvingu, czyli rzeźbienia w warzywach i owocach

godz. 12:45 wybór najlepszego przebrania i wręczenie upominków

godz. 13:00 tort, pokazowe karmienie pand, trening medyczny i spotkanie z opiekunem



FOT.LODZ.PL, WIZUALIZACJE: MATERIAŁ INWESTORA

Na masywnej stalowej konstrukcji montowane są żelbetowe panele

SPRAWDZAMY, GDZIE SA TARCZE DRAŻĄCE „ŁÓDZKIE METRO” Jak długi jest już tunel?

Odwiert przy al. Włókniarzy w pobliżu ul. Tomusza Zana. Tu pracuje tarcza „Faustyna”

Obszar między ulicami: Drewnowską, Kasprzaka, Ghandiego i al. Włókniarzy. Tu powstaje stacja Łódź Koziny

Tunel od ul. Odolanowskiej drąży większa tarcza „Katarzyna”

Bartłomiej Zgorzelski, członek zespołu komunikacyjnego Przedsiębiorstwa Budowy Dróg i Mostów

Największa łódzka inwestycja, czyli drążenie tunelu średnicowego, rozpęta się. Większość prac toczy się pod ziemią, więc trudno zauważyć postępy. Tymczasem obie tarcze TBM – Katarzyna i Faustyna, niedługo zaczną przechodzić pod miastem. Sprawdzamy, gdzie się teraz znajdują i co wiąże się z drążeniem „łódzkiego metra”.

Gdzie są tarcze?

Mniejsza tarcza, czyli Faustyna, zaczęła swoją pracę w komorze startowej w okolicach ul. Długosza. Wydrążyła już ponad 300 metrów tunelu. Oznacza to, że niedługo wejdzie pod al. Włókniarzy. Z kolei większa tarcza, Katarzyna, która drąży tunel od ul. Odolanowskiej w stronę dworca Łódź Fabryczna, wykopała 70 me-

trów i właśnie przechodzi pod ogródkami działkowymi wzdłuż Drewnowskiej. Niedługo zacznie „odbijać” na południe i będzie przekopywać się właśnie pod ul. Drewnowską. Dla czego większa Katarzyna drąży wolniej? – Pełna aktywność całego zestawu będzie możliwa, kiedy głębiej wejdzie w ziemię. Wówczas wszystkie części tego „wielkiego pociągu” zostaną połączone i będą mogły pracować wydajnie. W przypadku Faustyny wszystkie elementy już są pod ziemią, a w przypadku Katarzyny nie. Oczywiście tarcza mimo to cały

czasawierci, między innymi właśnie po to, żeby zrobić miejsce dla całego zestawu – wyjaśnia Bartłomiej Zgorzelski z firmy BZB, przedstawiciel głównego wykonawcy.

Działki przy Drewnowskiej

Część mieszkańców na pewno zaniepokoił fakt, że działkowicze z okolic

ul. Drewnowskiej otrzymali zawiadomienia dotyczące prac pod ich terenem. Można było w nich przeczytać, że nie powinni przebywać w swoich ogródkach, dopóki Katarzyna nie skończy swojej pracy w tym miejscu. – Jest to działanie profilaktyczne. Wszystkie analizy i badania przeprowadzone przed podjęciem

prac określają poziom osiadania gruntu. Jednak z punktu widzenia procesu lepiej jest, żeby w trakcie przejścia tarczy pod budynkiem nikt w tym budynku nie przebywał – mówi Bartłomiej Zgorzelski. – Ogródki działkowe są konstrukcjami, które często nie podlegają żadnym przepisom, nie miały projektów. To stąd zalecenie, żeby przebywać poza obiektami w trakcie drążenia – dodaje.

Przenosiny

Prób o to, żeby nie przebywać nad tarczami drążącymi tunel, będzie wię-

cej. Swoje mieszkania musieli już opóźnić z budynków w okolicach dawnej hali Resursy, przy al. Włókniarzy.

– W takich sytuacjach są przewidziane relokacje. W momencie kiedy tarcza Faustyna przechodziła pod budynkami na swojej trasie, ich mieszkańcy mieli na kilka dni zapewniony przez wykonawcę hotel, wyżywienie i transport, a same obiekty były chronione – wyjaśnia Bartłomiej Zgorzelski.

Na razie jednak nie ma powodów do niepokoju, bo wszystkie przewidywania dotyczące osiadania gruntu się sprawdzają. Nie oznacza to oczywiście, że nie może być niespodzianek. – Cały czas monitorujemy to, co dzieje się. Operator tarczy musi bardzo precyzyjnie dbać o ciśnienie między gruntem a maszyną. To jest ciągły proces nadzoru, kontrolowania i proces wchodzenia w nowe warunki.

JB

FOT.ŁÓDZ.PL

Już w najbliższy weekend (17–19 września) amatorzy zdrowego odżywiania i bioproduktów będą mogli sprawdzić, co słychać w branży ekożywności. Dla uczestników przygotowano wystawy, degustacje, warsztaty i wiele innych atrakcji podczas Targów natura FOOD & beECO.

Targi zdrowej żywności to dobra okazja, aby zapoznać się z ekologicznymi nowinkami oraz przetestować certyfikowane produkty od polskich i zagranicznych producentów. Wydarzenie skierowane jest nie tylko do osób z branży, ale również miłośników ekożywności i świadomych konsumentów. Nie zabraknie regionalnych stoisk z ręcznymi wyrobami z poszczególnych Województw RP: pomorskiego, wielkopolskiego, łódzkiego, dolnośląskiego, mazowieckiego i lubelskiego.

Warsztaty, spotkania i wege kuchnia

Podczas tegorocznej edycji przewidziano wiele wystąpień i paneli dyskusyjnych,



TARGI ZDROWEJ ŻYWNOCI W ATLAS ARENIE

dotyczących zdrowego stylu życia. Wszyscy zainteresowani tematem alergii pokarmowych będą mogli wysłuchać wykładu o tym „Co jeść, a czego nie, żeby nie chorować?”. Prowadzące opowiedzą o wzmacnianiu naturalnej odporności oraz zaburzeniach tolerancji pokarmowej i najczęściej występujących alergiach spożywczych. Rozmowy o ekotrendach i wegetariańskie warsztaty kulinarne poprowadzi Katarzyna Gubała – ekoosobowość znana z telewizji śniadaniowych. Gubała opowie, jak rozpocząć swoją przygodę z tego typu kuchnią. Uczestnicy przygotują m.in. zupę miso na makaronie ryżowym.

KS



Targi to największe wydarzenie w branży EKO

Zgarnij bilety na targi natura FOOD & beECO. W piątek ok. godz. 15:00 zjrzysz na Facebook ŁÓDŹ.PL i weź udział w konkursie.

Bilety na Targi natura FOOD & beECO dostępne są w cenie: normalne – 15 zł, ulgowe – 10 zł (dostępne dla emerytów, rencistów, studentów, uczniów i posiadaczy Karty Łodzianina). Więcej informacji na stronie: www.naturafood.pl



NA PIOTRKOWSKIEJ 217

STREET FOOD W AZJATYCKIM WYDANIU

Dymiące stragany z wietnamską zupą pho, smażonym makaronem czy indyjską aromatyczną pakorą to codzienność w krajach Azji. Już w ten weekend (18-19 września), łodzianie będą mogli wyruszyć w daleką podróż, bez opuszczania miasta, dzięki Festiwalowi Azjatyckiemu przy Piotrkowskiej 217.

Podczas wydarzenia goście będą mogli spróbować azjatyckich smaków, poznać nieznaną dotąd połączenia cha-

rakterystycznych dla kuchni azjatyckiej składników oraz zaczerpnąć inspiracje do gotowania we własnym domu. Będzie marynowana rzepa i czarny sezam, domowe curry z chrupiącymi warzywami i świeżą kolendrą, makaron pad thai i wietnamskie kanapki bahn mi. To jednak nie wszystko, nie zabraknie również japońskich słodyczy oraz dań kuchni koreańskiej i malezyjskiej.

KS

Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i tłumami odwiedzających. Jak będzie tym razem? Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Impreza w sobotę startuje o 12:00 i potrwa do 20:00, a w niedzielę zacznie się o 12:00 i skończy o 18:00.



Zapach trawy cytrynowej, imbiru i chilli będzie czuć w powietrzu

FOT. ŁÓDŹ.PL

SŁODKIE POŻEGNANIE LATA



Rustykalna tarta z powidłami śliwkowymi, sernik pistacjowy z kremem o smaku kwiatów pomarańczy oraz cynamonowe bułeczki z jabłkami – te i wiele innych słodkości czekać będzie w niedzielę (19 września) na wielbicieli ciast i ciasteczek, podczas autorskiego pop-upu przy Piotrkowskiej 217.

To wydarzenie kończące festiwal Jemy w Łodzi Food Fest oraz świetny pretekst do słodkiego pożegnania lata z przyjaciółmi. O jego smaczną stronę zadba Joanna Banad z bloga posypane.com.pl, która przygotuje wiele autorskich wypieków i nietuzinkowych słodkości na swoje tymczasowe stoisko w kawiarni Owoce i Warzywa w podwórku ulicy Piotrkowskiej 217.

Na stoisku znajdziemy ciasta, ciasteczka i minidesery

FOT. ENVATO ELEMENTS

Jak mówi sama autorka, nostalgia wakacyjnych, soczystych, owocowych smaków będzie przeplatać się z jesiennymi nutami karmelu i cynamonu.

Jakich jeszcze deserów można się spodziewać? W menu znajdziemy wegański sernik nowojorski, ciastka z czekoladą ruby oraz tartę z kremem migdałowym, morelami i lawendą. KS

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Więcej szczegółów na stronie:





PRZEBADAJ SIĘ

BÓL KOŚCI I STAWÓW W PODESZŁYM WIEKU

CZY DA SIĘ Z TYM COŚ ZROBIĆ?

Choroby układu ruchu – stawów i kości – to te schorzenia, które dotyczą seniorów najczęściej. Są na drugim miejscu, zaraz po chorobach układu krążenia. Zwrodnienia stawów, osteoporoza, złamania, reumatoidalne zapalenie stawów – jakie dają objawy, jak się przed nimi chronić i jakie leczenie nas czeka?

Choroby zwyrodnieniowe stawów

– Choroba zwyrodnieniowa stawów to najczęstsze schorzenie układu ruchu, z którym do lekarza przychodzi senior – mówi dr n. med. Monika Rynkowska-Kidawa, kierownik poradni geriatrycznej w Miejskim Centrum Medycznym im. Jonschera w Łodzi. – Zazwyczaj „psują się” elementy budujące duże stawy: kolanowy czy biodrowy. Ale schorzenie dotyka też mniejsze stawy, np. palców – wtedy też widzimy charakterystyczne guzki na palcach – wyjaśnia.

W najcięższych stanach może nas czekać operacja. Na szczęście endoprotezy stawu biodrowego i stawu kolanowego to zabiegi, które np. w miejskim szpitalu im. Jonschera można wykonać prawie od ręki.

Osteoporoza i złamania

Kolejną niebezpieczną chorobą, która dotyka seniorów, to osteoporoza. Dr Rynkowska-Kidawa mówi o schorzeniu, że to „brak kości w kościach”. I przypomina, że trzeba pamiętać o spożywaniu odpowiednich preparatów: witaminy D3, witaminy K, wapnia, fosforu oraz preparatów z tzw. bisfosfonianami.

– Wyjątkowo niebezpieczne dla seniora są złamania, szczególnie te, które na długo mogą go unieruchomić w łóżku – podkreśla dr Monika Rynkowska-Kidawa. – Wiele z nich jest skutkiem niebezpiecznych zachowań, np. mycia okien stojąc na niestabilnym stołku czy sięgania do pawlacza z chwiejnej drabiny. W tej sytuacji jestem bezkompromisowa. Apeluję do

seniorów: mycie okien nie jest już dla Was. Dojrzałym grożą też upadki i złamania po potknięciu: na dywanie w korytarzu czy niezabezpieczonym kablu. Rozumiem umiłowanie senierek do kolorowych dywaników i uroczych szafeczek, ale dla bezpieczeństwa lepiej je usunąć. Dodam, że są to złamania typowe dla zdradliwej osteoporozy. Ta sama choroba często

doprowadza też do złamań biodra i tu nie trzeba już wywrotki na nartach. W przypadku seniora, który ma ubytek w kościach wystarczy... upadek na podłogę z fotela! Typowe dla osteoporozy jest też złamanie kręgosłupa, a właściwie zmiążdżenie ich. Apeluję więc o zmianę organizacji przestrzeni dla starszej osoby, dla jej zdrowia – podsumowuje.

świetleniu. Jeśli lekarz potrzebuje dodatkowego potwierdzenia, zazwyczaj zleca tomografię, a przy planowanej operacji nawet rezonans. Każę nam też wykonać podstawowe badania morfologiczne – w tym CRP czy OB.

OHO

INFO

JAK ZACHOWAĆ SPRAWNOŚĆ?

Najważniejsza jest aktywność fizyczna! Lekarze opracowali specjalne zasady ćwiczeń dla seniorów.



1. Wytrzymałościowe – pływanie, jazda na rowerze, szybszy spacer, nordic walking czy marszobiegi. Najważniejsza zasada: ruch musi być taki, by dało się przy nim rozmawiać. Takie ćwiczenia poleca się wykonywać 2–3 razy w tygodniu po 20 min.

2. Oporowe (siłowe) – tu nie potrzeba dużych ciężarów. Wystarczy podnoszenie dwóch butelek z wodą po 0,5 litra czy niewielkich woreczków z kaszą. Żeby jednak nie doszło do zaniku mięśni, należy ćwiczyć regularnie, 2 razy w tygodniu po 10 ćwiczeń i każde z nich powtórzyć 10 razy.

3. Typowa poranna gimnastyka – np. z taśmami czy kręcenie rękoma. Ćwiczenia należy wykonywać codziennie, aby przynosiły efekty.

Reumatoidalne zapalenie stawów

Starsze osoby dotykają też choroby zapalne: typowe dla młodszego wieku, ale ujawniające się po sześćdziesiątce: RZS – reumatoidalne zapalenie stawów – oraz typowa dla osób starszych polimialgia reumatyczna. Niestety, żeby ją potwierdzić, trzeba wykluczyć szereg innych chorób, które mogą dawać podobne objawy, a występują częściej: inne choroby reumatyczne, nowotworowe czy boreliozę. Jak się objawia najczęściej? Bólem barków i szyi lub bólem bioder przy wstawaniu, wychodzeniu z wanny.

Przy schorzeniach stawów i kości pierwszą diagnozę – nawet przy zapaleniu – można postawić po wykonanym prze-

Dowiedz się, co twój wnuczek robi na swoim smartfonie!

KĄCIK E-MERYTA

Meh

to wyraz dźwiękonaśladowczy z języka angielskiego, oznaczający niechęć lub obojętność

- Dołożyć ci sernika?
- Meh, niezbyt mi smakuje.

FOT. REDAKCJA
FOT. MARIOLA WARSZEWSKA

W POSZUKIWANIU WŁASNEJ DROGI

Joga dla ciała i dla umysłu

Na jogę trafiła po przejściu na emeryturę, dzięki mężowi. Najpierw sama sceptycznie podchodziła do ćwiczeń. Potem tak bardzo zafascynowała się tematem, że sama także prowadziła zajęcia inspirowane jogą, a nawet napisała kurs o jodze, będący kompleksowym podręcznikiem.

Zofia Hasiuk na jogę trafiła tuż po przejściu na emeryturę. Mąż Zofii wówczas już praktykował jogę, uparł się, by i ona zaczęła. – To był dla mnie bardzo trudny czas. Po przejściu na emeryturę próbowałam znaleźć jakieś dodatkowe zajęcia zarobkowe, co było strasznie trudne. A kiedy okazało się niemożliwe, bo nikt nie chciał przyjąć emerytowanej nauczycielki matematyki, poczułam się niepotrzebna. Mój mąż dobrze wiedział, że joga będzie mogła zapełnić tę lukę – mówi Zofia.

Najtrudniej zacząć
Wspomina, że początki były trudne. – Bałam się, że pójdę na zajęcia, a tam będą sami młodzi, wysportowani ludzie. Był lęk przed oceną i wstyd, że przecież jestem taka stara. Wszystkie te obawy okazały się nieuzasadnione. Po pierwsze dlatego, że byli tam nie tylko młodzi ludzie. A po drugie dlatego, że ci ludzie byli tak bardzo otwarci na innych, nikt mnie nie oceniał, a wręcz przeciwnie – cieszyli się, że jestem – przyznaje Zofia.
Od czasu pierwszych zajęć minęło 26 lat. Zofia Hasiuk szybko przekonała się, że praktyka jogi to nie piękne, idealne pozycje, a jak sama mówi, pewien kierunek pracy z ciałem.
– Bardzo dużo niezalutowionych spraw, jakichś nieprzepracowanych emocji, niewypowiedzianych słów siedzi w nas, w naszych ciałach. Praktyka jogi powodu-

je, że te wszystkie rzeczy mają szansę się uwolnić, wyjść na wierzch – wyjaśnia Zofia.

Nie tylko praca z ciałem
Wraz z ćwiczeniami fizycznymi istotna w praktyce jogi jest także praca z umysłem. Bo joga to również praktyki medytacyjne i relaksacyjne.
– Medytacja i relaksacja pomaga rozwiązać problemy nie tylko z ciałem, ale także nasze wewnętrzne, duchowe. Takie, które na przykład są wynikiem licznych zakazanych na nas w dzieciństwie. I ta praca nad wewnętrznym rozwojem na pewno jest pracą

na całe życie - przyznaje Zofia.
I zachęca do praktyki jogi wszystkich naszych czytelników, nie tylko seniorów. Wymienia zalety dla ciała, takie jak: większa elastyczność, mniejsze problemy z bólami pleców czy stawów, więcej energii. Równoległe pojawiają się także plusy na poziomie głowy.
– Joga z każdym dniem i każdym rokiem pozwała mi zwiększać pewność siebie, którą budowałam krok po kroku. Dziś nie przejmuję się akceptacją bądź jej brakiem u innych. W a ż n e jest byśmy dobrze czuli się w swoich ciałach, gło-



Zofia Hasiuk, 80 lat, Polesie



Zofia regularnie chodzi na zajęcia jogi, między innymi do Marioli Warszawskiej

wach i sercach – dodaje Zofia.
Zofia Hasiuk oprócz praktyki jogi zajmuje się także teatrem, chętnie bierze udział w zajęciach w domach seniorów czy domach kultury.

Agnieszka Rutkowska



Pozycja trójkąta



Jedna z najbardziej popularnych pozycji w jodze, czyli pies z głową w dół

Joga to powstały w Indiach system filozoficzny i duchowy. W jej skład wchodzi zarówno ćwiczenia fizyczne, jak i praktyki duchowe, takie jak medytacje. W zachodnioeuropejskim świecie szczególnie popularne są ćwiczenia fizyczne, prowadzone nie tylko w szkołach jogi, ale także w fitness klubach czy siłowniach. Wyróżnia się różne style jogi, takie jak m.in. joga klasyczna, hatha joga czy też vinyasa.



W pandemii, kiedy zajęcia były wstrzymane, Zofia praktykowała w domu

JAKA JEST TWOJA HISTORIA?

Napisz i opowiedz nam o swojej pasji lub hobby:
redakcja_historia@biblioteka.lodz.pl

CENTRALNE MUZEUM WŁÓKIENICTWA

ZWIEDZANIE ZA ZŁOTÓWKĘ I MASĄ ATRAKCJI

W weekend (18 i 19 września) Centralne Muzeum Włókiennictwa (ul. Piotrkowska 282) będzie można zwiedzić za złotówkę!

Dodatkowo muzeum przygotowało cykl wydarzeń towarzyszących – wykład, warsztaty i oprowadzania, a to wszystko z okazji finału 8. edycji Dni Otwartych Funduszy Europejskich.

Dni Otwarte Funduszy Europejskich są częścią szerszej kampanii, prowadzonej przez Komisję Europejską. Dzięki akcji mamy możliwość zobaczenia różnorodności projektów realizowanych za pomocą unijnych środków. CMWŁ z pomocą Funduszy Europejskich zrealizowało projekty infrastrukturalne, takie jak modernizacja budynków Białej

Fabryki oraz domów w Łódzkim Parku Kultury Miejskiej. W niedzielę (19 września) oprócz zwiedzania będzie można także wziąć udział w ciekawych aktywnościach. Na godz. 12:00 zaplanowano warsztaty rodzinne „Projekt: Mebel”, podczas których uczestnicy spróbują swoich sił w projektowaniu. Koszt udziału: 15 zł (dla pary

opiekun + dziecko), obowiązują zapisy: 500 527 855 w godz. 8:00–16:00 (telefon czynny od poniedziałku do piątku). Na godz. 12:15 i 14:15 zaplanowano oprowadzanie po wystawie „Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie”. Bilety: 15 zł normalny i 10 zł ulgowy. Tego samego dnia zwiedzających czeka jeszcze wykład „Życie codzienne

w dwudziestolecie międzywojennym” o godz. 14:00. Bilety: 6 zł normalny i 4 zł ulgowy. Bilety na wydarzenia dostępne są w kasie Muzeum oraz na bilety.cmwl.pl.

KaWa

FESTIWAL ŁÓDŹ CZTERECH KULTUR

MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK W PARKU OCALAŁYCH

Koncerty, warsztaty, zabawy, darmowe lody i wata cukrowa! To wszystko czeka na uczestników Międzypokoleniowego Pikniku w parku Ocalałych w sobotę (18 września).

– Dla małych i dużych, łódzian i gości, fanów żywiołowych melodii, tanecznych rytmów i radosnej zabawy przygotowaliśmy mnóstwo atrakcji podczas międzypokoleniowego pikniku w ostatnim dniu Festiwalu Łódź Czterech Kultur 2021! – przekonują organizatorzy. O godz. 17:00 na scenie wystąpi Majka Jeżowska, a o 19:00 w emocjonalną podróż po etnicznych brzmieniach zabierze nas zespół Dikanda.

Już od godz. 15:00 uczestnicy będą mogli zagrać w niezapomniane gry i zabawy sportowe pokolenia rodziców i dziadków: grę w klasy, grę w kapsle, gumę, malowanie kredą, berka, ciuciubabkę, chowanego. Pojawią się też zabawy angażujące całe rodziny, takie jak biegi w workach, przeciąganie liny i wspólne tańce animacyjne. W programie znalazła się także rodzinna gra terenowa „4 x 4. Ekologia w terenie” z Biblioteką Słownika. Start o godz. 15:00 u podnóża kopca Karskiego, zapisy: bibliotekawarsztaty@4kultury.pl. A także warsztaty: „Ceramiczne podróże po świecie” (o godz. 15:00 i 16:00) w parku Ocalałych w pobliżu Centrum Dialogu, „Miasto idealne” (o godz. 15:00 i 16:00) w parku Ocalałych w pobliżu Centrum Dialogu, zapisy na warsztaty: designwarsztaty@4kultury.pl.

red



ŁÓDZKIE HISTORIE

ŚWIĘTO OGRODOWEJ

W niedzielę (19 września) szykuje się święto ulicy Ogrodowej. Wydarzenie jest organizowane w ramach projektu „Zostawić coś po sobie – historie łódzkich rodzin robotniczych”.

Tematem przewodnim „Ogrodowa 2,1 zaprasza” będą właśnie rodziny łódzkie. Te, których losy związane były z Łodzią, łódzkimi fabrykami, w tym z zakładami przy Ogrodowej. Dla uczestników przygotowano masę atrakcji, w tym m.in. wystawę nominowaną do „Polish Graphic Design Awards” – konkursu na najlepsze projekty komunikacji wizualnej – „Ar-

chiwa Rodzinne Niepodległej. Zbiorowy portret rodzin II Rzeczypospolitej” (dostępna w plenerze) oraz wystawę prac wykonanych przez przedstawicieli łódzkich rodzin „Zostawić coś po sobie...” (otwarcie godz. 13:30, Muzeum Fabryki w Manufakturze).

Dla ciekawych będzie także gra terenowa „Fabryki Łódzkie” (start o godz. 12:00 na terenie Manufaktury, w pobliżu muzeum pałacu Poznańskiego) i występ Zespołu Pieśni i Tańca Poltex (godz. 12:30). Zaplanowano także dwie wycieczki: o godz. 15:00 „Ulica Ogrodowa – dwa krańce ulicy” (początek ulicy i Cmentarz Stary – część ewangelicka)



– zbiórka przed wejściem do kina Cinema City – prowadzi przewodnik Milena Wicypolska; o godz. 16:00 – wycieczka „Filmowa Ogrodowa” – zbiórka przed wejściem do kina Cinema City – przewodnik z Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju „Regio”. Udział w wydarzeniach jest bezpłatny.

red

KONCERT

KRZYSZTOF
ZALEWSKIWYSTĄPI
W MANUEAKTURZE

Artysta wystąpi w piątek (17 września) na rynku Manufaktury o godz. 19:00 w ramach Festiwalu Łódź Czterech Kultur. To niepowtarzalna okazja, by zobaczyć na żywo jedną z najbardziej charyzmatycznych osobowości polskiej sceny muzycznej.

Krzysztof Zalewski, który zaczynał od rockowych, ostrych brzmień, w ostatnich latach rzucił wyzwanie dzisiejszej muzyce pop. Tak powstał „Zelig” (2013), album łączący rocka z chwytliwymi, a jednocześnie ambitnymi brzmieniami. Tą płytą zaistniał w świecie muzyki alternatywnej i zagrał setki koncertów w całej Polsce. W 2016 r. Zalewski pokazał się w nowej odsłonie – „Złoto”, czyli najbardziej osobista, ale zarazem przebojowa i chwytająca za serce płyta, otworzyła mu drogę do nowych wyzwań.

Artysta dołączył też do projektu Męskie Granie, dla którego napisał utwór „Początek”. Numer szybko okazał się hitem – osiągnął ponad 100 milionów wyświetleń.

Obecnie Zalewski promuje swój najnowszy album „Zabawa”. To przemysłowa 35-letniego mężczyzny, nad którego głową zawisł cień i mimo to – a może właśnie dlatego – gra, śpiewa i tańczy.

„Annuska”, „Zabawa”, „Miłość miłość” – to tylko kilka największych hitów, które w piątek zaśpiewa Krzysztof Zalewski.

Wstęp na koncert jest darmowy. **red**



FOT. MAT.PRAS.

W MIEŚCIE

OSTATNI WEEKEND
Z FESTIWALEM ŁÓDŹ FABRYKANCKA!

To wyjątkowa okazja, by poznać fabrykancką historię naszego miasta.

Festiwal Łódź Fabrykancka został w całości poświęcony twórcom i budowniczym dawnego imperium

przemysłowego. Tegoroczna edycja osadzona jest w okresie Rewolucji 1905 roku.

W programie znalazł się koncert Adama Struga, gra miejska, zwiedzanie Muzeum Tradycji Niepod-

ległościowych czy cykl historyczny. Udział w wydarzeniach jest bezpłatny.

Szczególne informacje o wydarzeniach: fanpage Festiwal Łódź Fabrykancka. **red**



FOT. LODZ.PL

INFO

17 września (piątek)
godz. 19:00–22:00

Koncert Adama Struga + Potaric
(Poleski Ośrodek Sztuki,
ul. Krzemieniecka 2A)

18 września (sobota)
godz. 15:00–20:00

Cykl historyczny: warsztaty,
panel dyskusyjny i kącik literacki nt. rewolucyjnej historii Łodzi
(Biała Fabryka – Harnam, ul. Piotrkowska 282A)

19 września (niedziela)
godz. 14:00–17:00

Rewo 1905 – gra miejska i zwiedzanie Muzeum Tradycji
Niepodległościowych w Łodzi (ul. Gdańska 13)

godz. 20:00–01:00

LDZ Fabrykancka: Robotnicze potarice: Miejska Taneczna Zabawa „Robotnicy Potaric 2.0” na finał! (Poleski Ośrodek Sztuki, ul. Krzemieniecka 2A).

FOT. LODZ.PL



MANUEAKTURA

MAŁE FIATY

OPANUJĄ ŁÓDŹ

Do Łodzi przyjadą Fiaty 126p z całej Polski. W najbliższą sobotę (18 września) w Manufakturze odbędzie się wielki zlot Małych Fiatów!

Polski Fiat 126p, „Maluch”, „Kaszlak”, „Bobek”... Kto go nie zna? Produkowany przez przeszło 30 lat, był nieodłącznym elementem krajobrazu polskich miast. Dla nieustraszonych kierowców Małych Fiatów rodzinna podróży do Włoch, każdy przeżył z nim niejedną historię! Zlot jest

nie jak transport pralki Wiatka (podobno nie mieściła się nawet w polonezie!), zaopatrzenie budowy domu jednorodzinnego czy przewiezienie z działki owoców i warzyw.

Obecnie Fiat 126p jest cenionym klasykiem, uświetniającym wystawy zabytkowych pojazdów i niezmiennie wywołującym uśmiech na twarzach przechodniów. — Każdy z nas jeździł Maluchem, każdy przeżył z nim niejedną historię! Zlot jest

dobrą okazją, aby odświeżyć wspomnienia i poczuć energię tych małych autek – zachęca Paweł Kawiński, główny organizator zlotu.

Na spotkanie przyjedzie ponad 200 aut z różnych lat oraz w wyjątkowych wersjach, m.in. niezwykle rzadkie Bosmale Cabrio. Między godz. 15:00 a 18:30 samochody będzie można podziwiać na rynku Manufaktury, a o 19:00 rozpocznie się parada ul. Piotrkowską.

Red

FOT. LODZ.PL

DAWNA ULICA DZIELNA I JEJ WYJĄTKOWE BUDYNKI

PERŁY NARUTOWICZA DO TRZECH RAZY

SZTUKA!

Czym różnią się atlanci od atlasów i gdzie znaleźć ich w Łodzi? Którą kamienicę zdobią nietoperze z ludzkimi głowami, a gdzie znajdują się wieńce laurowe? Odpowiedzi na te pytania mają jeden wspólny mianownik: ulicę Narutowicza!

Kamienica Auerbachów

Kamienica pod numerem 32 została zaprojektowana przez Gustawa Landau-Gutentegera, a należała do braci Chaima Mordki i Gersza Auerbachów. Budynek łączy głównie style architektury neorenesansowej i neoromańskiej. Można tu znaleźć fantazyjne detale, takie jak nietoperze o ludzkich twarzach. Po II wojnie światowej w kamienicy znajdowały się żydowska drukarnia, redakcja gazety oraz siedziba Związku Literatów i Dziennikarzy Żydowskich. Obecnie obiekt znajduje w rękach prywatnych.

Gmach Poczтовой Kasy Oszczędności w Łodzi

Kamienicy pod Atlasami (bo tak powszechnie nazywany jest Gmach Poczтовой Kasy Oszczędności) często mylnie przypisuje się ten sam okres powstania, co całej zabudowie pl. Dąbrowskiego. Jednak budynek, który wyróżniają figury masywnych mężczyzn, powstał wcześniej niż gmach teatru, bo już na początku XX w. Mylić może dekoracja fasady, o której nieraz mówi się, że nawiązuje do... socrealizmu. Prawda jest taka, że ogromne rzeźby powstały już w 1925 r. Dodatkowym smaczkiem jest fakt, że figury stworzone przez Zygmunta Kowalewskiego i Feliksa Giećewicza to nie atlasi, a atlanty. Jaka jest różnica? Atlant to podpora w formie posągu mężczyzny, który dźwiga na ramionach balkon, zwieńczenie portalu

Rektorat
Uniwersytetu
Łódzkiego

Kamienica zwana popularnie „Pod Atlasami”, tymczasem te postaci to atlanty

albo inny element architektoniczny. Natomiast Atlas to tytan, brat Prometeusza, który został skazany na dźwiganie sklepienia nieba. Z tego wniosek, że kamienica powinna mieć nazwę nie „pod Atlasami”, a „pod Atlantami”.

Szkoła Zgromadzenia Kupców

Budynek Szkoły Zgromadzenia Kupców miasta Łodzi, który zdobi róg ulic Narutowicza i Uniwersyteckiej, powstał w wyniku konkursu ogłoszonego w 1904 r. Zaprojektowali go Gustaw Landau Gutenteger i Piotr Brukalski. Wzniesiona siedziba szkoły była jednym z pierwszych betonowych budynków w Polsce! Fasadę w stylu secesji wiedeńskiej zdobią trzy ryzality udekorowane ornamentami geometrycznymi. Dekoracja elewacji skupiona jest wokół kilku powtarzających się elementów:

w górnych partiach są to wieńce laurowe z przepłatanymi wstęgami oraz trójdzielne okna z wieńczącymi je, spłaszczonymi łukami. Fasadę upiększa także wieża, nakryta blaszaną kopułą. Po przekroczeniu progu budynku za przedsiönkiem zobaczyć można klatkę schodową, wyłożoną oryginalnymi kaflami z motywem wieńca laurowego i elementami dekoracji roślinnej. Wnętrze szkoły zostało zaprojektowane z dużym naciskiem na praktyczność rozwiązań architektonicznych – dwadzieścia sal wykładowych, dwie aule i wiele innych pomieszczeń dawało ogromne możliwości edukacyjne. Budynek pełnił swoją pierwotną funkcję aż do roku 1939. Po zakończeniu II wojny światowej został przekazany Uniwersytetowi Łódzkiemu, a od 2015 r. jest siedzibą Rektoratu Uniwersytetu Łódzkiego.

Każda postać trzyma inny atrybut. Pierwsza ma kaduceusz, czyli atrybut mitologicznego Hermesa. Kolejne – snop siana i sierp, młot, koło zębate i samolotowe śmigło, a ostatnia cyrkiel i kątownik

WYWIAD

Co przyniesie tegoroczny Międzynarodowy Festiwal Komiksu i Gier?

Jak zmienia się postrzeganie komiksu na przestrzeni ostatnich lat i czego możemy spodziewać się po tegorocznej edycji Międzynarodowego Festiwalu Komiksu i Gier? Zuzanna Jakubowska z redakcji „Łódź.pl” rozmawia z Adamem Radoniem, dyrektorem festiwalu.

RED: Czy można stworzyć komiks o każdej tematyce, na czym polega jego fenomen?

AR: Komiks to dyscyplina z pogranicza sztuk wizualnych i literatury, w której można skromnymi środkami opowiedzieć wszystko. Mając ołówek i kartkę papieru, da się stworzyć przepiękną historię i za to fani komiksów kochają je na całym świecie. Wiele twórców innych dyscyplin, takich jak film czy gry komputerowe, inspirują się komiksowymi światami.

RED: Komiks jednak często traktowany jest jako forma przekazu dla najmłodszych. Czy można ponownie zbudować relację z komiksem w dojrzałym wieku?

AR: Taką relację staramy się budować praktycznie od 30 lat przy pomocy naszego festiwalu, na który często dorośli przychodzą ze swoimi dziećmi. Można wtedy się przekonać, że zdecydowana większość komiksów powstaje właśnie z myślą o dorosłych odbiorcach!

W Polsce pokutuje przekonanie, ugruntowane w czasach komunizmu, kiedy rzeczywiście ukazywały się tylko komiksy dla dzieci. Obecnie komiksy dla starszych czytelników sprzedają się coraz lepiej. To proces zmiany, który trwa.

Dzisiaj na naszym rynku ukazuje się rocznie ponad 1000 tytułów – to już niezła liczba.

Warsztaty z tworzenia postaci komiksowych podczas jednej z poprzednich edycji festiwalu

RED: Wspomniał pan o Festiwalu. Czego możemy spodziewać się po tegorocznej, 32. odsłonie?

AR: Ubiegły rok był dla nas trudny, na szczęście udało się nam spotkać z naszą publicznością w Internecie. W tym roku festiwal odbędzie się w formie hybrydowej.

Połączymy formę spotkania na żywo w Atlas Arenie z częścią multimedialną. Zagranicznych gości nagraliśmy i mamy wywiady z trzynastką wspaniałych

artystów, które udostępniły podczas Festiwalu na dużych ekranach. Będzie oczywiście też wielka część targowa z konkursami i około stu stoisk. Od 30 lat organizujemy konkurs cosplay, który w tym roku w jednej z kategorii połączymy z obchodami Roku Stanisława Lema, autora, który świetnie pobudza wyobraźnię wielu pokoleń. W każdym konkursie do wygrania są nagrody ufundowane przez partnerów festiwalu.

Adam Radoń, dyrektor Międzynarodowego Festiwalu Komiksu i Gier



RED: Komiks to tylko jeden z filarów festiwalu. Ogniem są także gry, czy tak będzie także podczas tej edycji?

AR: Tak, planujemy rozmaite spotkania, między innymi z twórcami gry *Monster Slayer*, która zyskała w ostatnich miesiącach ogromną popularność. Poza tym spora strefa gier planszowych, poszerzona o możliwość rozmowy z osobami tworzącymi planszówki. Specjaliści doradzą, jak stworzyć swoją grę planszową, będzie można również wypożyczyć gry i zagrać w nie na miejscu, przy stolikach. Staramy się powracać do formuły sprzed czasu pandemii, kiedy gromadzieliśmy ok. 50 tysięcy gości – nie wiem, czy uda nam się powtórzyć ten sukces. Dlatego mamy nadzieję, że fani komiksów i gier komputerowych spędzą weekend 2-3 października wraz z nami w Łodzi w Atlas Arenie. To świetna okazja, żeby spotkać się ze znajomymi i poznać nowe osoby zainteresowane podobną tematyką. Serdecznie zapraszam wszystkich czytelników gazety „Łódź.pl”





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną

Drzewo o miękkim drewnie	Z młotem Pisarka	Bazarowa sprzedawczyni	Angielska dama	Antologia	Słynna aktorka pierwszych dekad XX wieku	Rodzinny, wielopiętrowy lub dziecka	Jednostka długości	Internetowe śmieci	Z niej chleb	Kojarzony z Al-Ka'ida	Wartość towaru
Stado na hali			Mikołaj Kopernik				4	Po czwartku		5	
	2		6		Pies przynoszący rzucony patyk	Linia końca wyścigu			Kolega lalki Barbie	10	Np. w ciuciu-babkę lub w chowanego
Przed cztery			Światło w samochodzie	Muskieter z powieści		Talizman		Wielkość Za darmo			
		Wyjść lub goryl				Bazar	12		Miasto z festiwalem polskiej piosenki	Zła lub dobra w grze	Wczesna pora dnia
"... wróć" (piosenka Perfectu)	Brat Abła			8	Nawał pracy			Element budowlany			
	11	Lęgowisko niedźwiedzia			1	Strop			Jest nim Jemeńczyk		
Temat nie do poruszenia	Czerwony - w centrum Moskwy				Zawody rowerowe		9	Jad, trucizna			
Używa pędzla		Nasz ... codzienny				Imię Karewicza, aktora polskiego			Miejsce zszycia		
					Automatyczny pracownik		7	Rodzaj ciastka			

Tytuł piosenki zespołu 2 plus 1:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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



„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



Ksywka Zbigniewa Bońka	Np. mięta	Zadanie	Imię Cembrzyńskiej, aktorki	Szczyt doskonałości
2	Kompromitacja	3	Gospodarz z Podhala	
Materiał ubraniowy		8	Kobieta powyżej osiemnastego roku życia	Manewr szachowy
Grał z Szarlichem			Talent lub prezent	
			Z Kajkiem w komiksie	5
		4	Figura geometryczna	
Przedmiot rozmowy	Rów frontowy	Imię dla psa		Wokół niego krzesła
		Bóg grecki		
			6	Na śmieci
Gaszony przez strażaków	Cięta odpowiedź			1
			Do produkcji whisky	
Kraj Samsunga	7	Wylatuje z łuku		

Tytuł filmu:

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

Choroba nogi konia	Część auta, z walizkami	10	Samochód w kondukcje	Imię Bielickiej	Arabskie imię męskie	Papiery sprawy	
6			Taniec ludowy z Ukrainy			Nauczyciele	Część Warszawy
Pokój w chacie							3
Sejm z senatem						9	8
Agnieszka dla koleżanek	2		Imię Comaneci				
		5	Nad zlewem				Dzień tygodnia
Np. kolanowy			Lance-towata				
Rechocze w stawie					Przednia część męskiej koszuli	Z gniazdka	4
Uraza, niechęć							
Imię Dymnej					Ratuje w górach		
			Boczna część ciała		1		
My, wy i ...					Rada Ministrów		7
W dal lub na bank			Półkolista część prezbiterium				

Imię i nazwisko polskiej tenisistki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



TU NAS ZNAJDZIESZ

W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI

ROZDAJEMY GAZETĘ NA SKRZYŻOWANIACH I PRZY OBIEKTACH:

7:00 - 10:00

- Dąbrowskiego/Tatrzańska
- Strykowska/Inflancka
- Mickiewicza/Włókienarzy
- Skrzyżowanie Marszałków
- Wojska Polskiego/Strykowska
- Zgierska/Julianowska
- Ogrodowa/Zachodnia
- Retkińska/Wyszyńskiego

15:00 - 18:00

- Manufaktura
- Galeria Łódzka
- Stajnia Jendroźców
- Strykowska/Inflancka
- Rzgowska/Paderewskiego
- Bartoszewskiego/Pabianicka
- Rondo Solidarności
- Kilińskiego/Północna

DARMOWA GAZETA „ŁÓDŹ.PL“ JEST DOSTĘPNA W TYCH MIEJSCACH:

- Każda miejska biblioteka
 - Sprawdź adresy na WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL
- Wszystkie miejskie przychodnie
- Delegatury Urzędu Miasta Łodzi
 - Zachodnia 47, Politechniki 32, Krzemieniecka 2
 - Piotrkowska 153, Piłsudskiego 100
- Manufaktura
 - przy punkcie informacji oraz wejściu do strefy Qulinarium (restauracje)
- Poleski Ośrodek Sztuki Bratysławska 6a
- Ośrodek Kultury Górna Siedlecka 1
- Aquapark Fala Aleja Unii Lubelskiej 4
- Widzewskie Domy Kultury:
 - Dom Kultury „502”, A. Sacharowa 18
 - Dom Kultury „Ariadna”, Niciarniana 1/3
 - Dom Kultury „Widok”, J. Piłsudskiego 133
- Bałucki Ośrodek Kultury Limanowskiego 166
- Galeria Handlowa „Jagienka” Jagienki 34
- Rynek Bałucki
- Rynek Maratońska
- Rynek Pionier gen. Dąbrowskiego 91c
- Rynek Przybyszewskiego 147
- Rynek ul. Wielkopolska
- Zielony Rynek (Barlicki)
- Kwadraciak Inowrocławska/Żubardzka
- Pod zegarem Inowrocławska/Wielkopolska
- Ogród Botaniczny Krzemieniecka 36/38
- Palmiarnia Piłsudskiego 61
- Łódzka Organizacja Turystyczna Piotrkowska 28
- Centrum Obsługi Karty Łódzianina Piotrkowska 87
- Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami Piotrkowska 110
- Hotel „Bedrooms” Piotrkowska 64
- Cukiernia Dybalski: Piotrkowska 56, Piotrkowska 102A, CH Central, Jaracza 5, pl. Wolności 9, Tatrzańska 42/44, Ciołkowskiego 9, Nastrojowa 8, Armii Krajowej 36, Szpital im. Barlickiego, Rojna Rynek Malus, Zgierz (Długa 69, Czarna 3/9)

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

SKRZYŃKI Z DARMOWĄ GAZETĄ

Na łódzkich ulicach pojawiły się wysokie, czerwone skrzynki.

Jest ich 45 i stoją na najczęściej uczęszczanych przystankach tramwajowych i autobusowych. To są dystrybutory z naszą gazetą „Łódź.pl”. W środku znajdziecie najnowsze wydania gazety, zupełnie za darmo. Aby wyjąć egzemplarz „Łódź.pl” ze skrzynki, wystarczy złapać uchwyt, odchylić klapę i zabrać jeden z numerów. Pojemniki są codziennie rano uzupełniane o nowe egzemplarze, a jeśli zdarzy się, że są puste, oznacza to, że nakład naszej gazety już się wyczerpał. RD

Złap za uchwyt, odchył klapę i weź gazetę „Łódź.pl”

FOT. ŁÓDŹ.PL

UWAGA


Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach



FORTUNA 1. LIGA
9. KOLEJKA

Sobota, 19.09.2021

ŁKS
ŁÓDŹGODZ.
12:40

POLSAT SPORT

PODBESKIDZIE
BIELSKO-BIAŁA

Sinusoida – to określenie najlepiej oddaje formę piłkarzy i nastroje kibiców ŁKS. Po dotkliwej porażce z Resovią przyszłość rysowała się raczej w ciemnych barwach. Po zwycięstwie z Miedzią jest światełko nadziei. Teraz trzeba je rozpaścić, wygrywając z Podbeskidziem.

POKONAĆ PODBESKIDZIE i ustabilizować formę

Łódzki Klub Sportowy nie ma ostatnio łatwego życia. Do fali kontuzji i nierównej formy dołączyły problemy finansowe. Media informowały, że ŁKS już od dwóch miesięcy zalega z wypłatami dla piłkarzy. Prezes Tomasz Salski zapewnia jednak, że perturbacje są tylko przejściowe i na początku października zostaną rozwiązane. Choć na chwilę wszystkie te kłopoty może przykryć zwycięstwo z Podbeskidziem Bielsko-Biała. Spadkowicz z Ekstraklasy ma apetyt na szybki powrót. W składzie

„Górali” możemy znaleźć kilku bardzo doświadczonych piłkarzy: Giorgi Merebashvili, Michał Janota czy najlepszy strzelec drużyny Kamil Biliński – te nazwiska robią różnicę. Na wahadłach grają dobrze znani łódzkiej publiczności Kacper Gach i Konrad Gutowski, którzy mają za sobą przygodę w Widzewie. Przed meczem z Podbeskidziem trener Kibu Vicuña zdradził, że zwycięstwo w Legnicy pozwoliło drużynie

podbudować się mentalnie. – ŁKS zawsze gra o zwycięstwo. Moim zdaniem presja, która na nas ciąży, jest dobra. Mamy swój cel i wiemy, czego się od nas oczekuje – powiedział hiszpański szkoleniowiec. Dobrą informacją jest również to, że treningi z drużyną wznowili Antonio Dominguez, Maciej Dąbrowski i Ricardinho. Mecz odbędzie się w sobotę (18.09) na Stadionie im. Władysława Króla o godz. 12:40.

PB

Czy ŁKS wygra
kolejne spotkanie?

FOT. RADOŚLAW JÓZWIĄK

FORTUNA 1. LIGA
9. KOLEJKA

Niedziela, 18.09.2021

GODZ.
12:40

POLSAT SPORT

WIDZEW
ŁÓDŹ

MECZ podwyższonego ryzyka W TYCHACH

Tyszanie przystąpią do tego meczu w nieco trudniejszej sytuacji niż Widzew. Ze względu na pauzę reprezentacyjną, z której łodzianie zrezygnowali, musieli w czwartek (16.09) rozegrać zaległy mecz z Chrobrym Głogów (spotkanie zakończyło się już po wydaniu numeru). Zatem zostaną im na odpoczynek tylko dwa dni.

Podopieczni Janusza Niedzwiedzia do rywalizacji przystąpią w pozytywnych nastrojach. Wygrana w dobrym stylu z GKS Katowice

GKS Tychy to bratni klub ŁKS, dlatego w niedzielne popołudnie (19.08) może być gorąco zarówno na trybunach, jak i na boisku. Dodatkowo Widzew będzie chciał przełamać złą passę. Trzy ostatnie mecze o punkty między tymi zespołami zakończyły się porażkami RTS.

Kibice RTS liczą
na drugie wyjazdowe zwycięstwo

FOT. MARTYNA KOWALSKA

FOT. MARCIN BRYJA

TABELA FORTUNA 1. LIGA M G PKT

1. Korona Kielce	8	13:4	22
2. Widzew Łódź	8	17:7	19
3. Miedź Legnica	8	11:5	15
4. ŁKS Łódź	8	13:9	14
5. Sandecja Nowy Sącz	7	10:7	13
6. Podbeskidzie B-B	8	11:9	12
7. GKS Tychy	7	6:7	11
8. Odra Opole	8	8:10	11
9. Chrobry Głogów	7	8:5	10
10. Arka Gdynia	7	9:7	10
11. Resovia Rzeszów	8	10:10	9
12. Skra Częstochowa	7	5:7	8
13. Puszcza Niepołomice	8	7:14	7
14. Górnik Polkowice	7	8:13	6
15. GKS Katowice	7	8:14	6
16. GKS Jastrzębie	8	6:12	6
17. Zagłębie Sosnowiec	8	10:13	5
18. Stomil Olsztyn	7	5:12	3

AWANS BARAŻE SPADEK

Tabela na 16.09.2021 godz. 18:00

i powrót rekonwalescentów napawają optymizmem. Jest to idealna sytuacja, by potwierdzić mistrzowskie aspiracje i podreperować statystyki meczów wyjazdowych. Do tej pory Widzewowi poza domem udało się pokonać jedynie Zagłębie Sosnowiec.

GKS przed meczem z Chrobrym zanotował trzy zwycięstwa z rzędu i zajmuje 7. pozycję. Zespół Artura Derbina nie ma jednego superstrzelca, za zdobycie bramek w tym sezonie odpowiedzialnych było pięciu zawodników. Wyróżniającą się postacią jest Krzysztof Wołkowicz. Wychowanek GKS Bełchatów w obecnej kampanii dwa razy asystował i tyle samo razy znajdował drogę do bramki rywali. Spotkanie zostanie rozegrane w niedzielę (19.08) na Stadionie Miejskim w Tychach, start o godz. 12:40.

PB

ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK 17.09 18°C 	Imieniny obchodzą: Franciszek, Justyna, Hildegarda, Zygmunt, Szczęsny, Teodora	SOBOTA 18.09 14°C 	Imieniny obchodzą: Ryszarda, Stefania Tytus, Baltazar, Dobrowit, Irena	NIEDZIELA 19.09 14°C 	Imieniny obchodzą: Konstancja, Teodor, Wilhelmina, Alfons, Łucja, Marta
---	--	---	--	--	---

MIASTO RODZINNE

Julek Tuwim chodził do męskiego gimnazjum rosyjskiego przy ówczesnej ul. Mikotajewskiej (ob. III LO przy ulicy Sienkiewicza) w latach 1904–1914.

Był zdolnym uczniem o rozległych zainteresowaniach, i znany ze swych wierszyków, ale nie dbał zbyt o oceny i zaliczenia, tak że nawet musiał powtarzać VI klasę...

Lata szkolne

Tu, jako tyci od ziemi brzdąc,
Zdzierałem portki i buty,
Tu belfer, na czym świat stoi klnąc,
Krzyczał: „Ty leniu zakuty!”

Tu przez lat dziesięć, co drugi dzień,
Chodziłem smętnie do budy,
Gdzie jako lobuz, pijak i leni
Słynąłem, ziewając z nudy.



Tu usłyszałem burz pierwszych grom
I pierwsze muzy szelesty!
(Do dzisiaj stoi ten słynny dom:
Andrzeja, numer czterdziesty.)



Stara pocztówka przedstawiająca budynek męskiego gimnazjum rosyjskiego, do którego uczęszczał Tuwim

ŁÓDZKIE LEGENDY

JAK MŁYNY MĘŁY...

Było ich w dobrach łódzkich pod koniec XV wieku 5, a sto lat później 6 lub 7, choć część z nich znajdowała się poza terytorium miejskim. Młyny, podobnie jak zabudowania dworskie, a zapewne i domy, szybko ulegały zniszczeniu. Wizytacje i lustracje dóbr często wspominają o potrzebie ich naprawy i nie zawsze jednak ją podejmowano, toteż część tych obiektów uległa całkowitej dewastacji, a nowe wznoszono już w innych miejscach. Na obszarze dawnego miasta istniały trzy młyny, z których tylko jeden pracował ciągle, mianowicie Grobelny w rejonie stawu na Łódce (obecny teren parku Staromiejskiego). Był wyposażony w jedno koło, zaopatrzone w rodzaj korytek w formie szufli, na które spadała z góry woda, czyli tzw. typ nasiębierny. Poniżej Grobelnego, nad

Łódką w kierunku zachodnim od miasta, znajdował się młyn plebański, położony w miejscu zwanym Pielech. Mógł on powstać dopiero po erygowaniu parafii łódzkiej, ale długo się nie utrzymał, bowiem na przełomie XV i XVI w. zniszczyła go fala i już nie został odbudowany. W XVI w. istniał młyn Bączek położony na pograniczu dóbr łódzkich i pabianickich w kierunku wsi Rokicie i Retkinia. W 1387 roku sołtys Starej Wsi otrzymał pozwolenie na wybudowanie młyna w Widzewie. Źródła z początku XVI w. podają, że młyn plebana znajdował się pomiędzy wójtowskim, czyli dawnym sołtysim, a młynem biskupim na Jasieniu. A zatem w miejscu zwanym dzisiaj Księżym Młynem działał już w XV w. młyn. Inny miał zboże w Wiskitnie jeszcze przed 1470 rokiem. agr

ŁÓDZIANIZMY NR 39 Blicharnia

To dobry przykład na to, w jaki sposób dokonuje się rozwój słownictwa w przypadku wyspecjalizowanej produkcji, tak jak miało miejsce w dawnej włókienniczej Łodzi. Bielnik to wydział fabryki, gdzie bielono się przędzę, tkaniny, a zwłaszcza płótno. Z niemiecka określanym był też jako blich (od niem. bleiche – bielarnia) albo blicharnia. Pracujący w tych oddziałach mieli konkretny zawód, czyli byli blicharzami, od których zależało odpowiednie

wybielenie produktów, co miało później znaczenie przy farbowaniu, jak również finalnej sprzedaży. Niestety warunki pracy w blicharniach starych łódzkich fabryk były bardzo ciężkie, nie było wentylacji, a używano substancji chemicznych, przede wszystkim związków chloru. Ponadto panowała tam wilgoć, a czasem woda stała na posadzkach powyżej kostek. Nie trzeba chyba tłumaczyć, jak szkodliwe to było dla zdrowia łódzkich robotników. agr

KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI MORD Z PRZYPADKU

W maju 1931 roku Łódź była poruszona tajemniczą zbrodnią, do której doszło w oficynie kamienicy przy ul. Wólczańskiej 95. Na drugim piętrze mieszkała tam wraz ze swoim synem wdowa Emilia Podolska, pracownica Izby Skarbowej. Dodatkowym źródłem utrzymania rodziny było także wydawanie obiadów domowych dla urzędników, w czym pomagała Podolskim i zwierzył się, że ma zamiar okraść jej pracodawcę Agnieszka Kaczmarczyk oraz jej córka Zosia, do której po cichu zalecał się młody Edward Podolski. Kiedy w południe feralnego dnia zaczęli zjawiać się na obiad stołownicy, drzwi wejściowe były zamknięte. Zrobiło się zamieszanie i wezwano dozorcę, który wyważył drzwi. W środku zastano makabryczny widok – Edward leżał w pokoju na podłodze zmiażdżoną głową, a w łóżku pod kołdrą znaleziono zwłoki Agniesz-

ki. Mordu dokonano tępym narzędziem. Z dość zamożnego domu nic nie zabrano, więc wykluczono motyw rabunkowy. Ponieważ w mieszkaniu nie było córki zamordowanej skierowano podejrzenia w jej stronę, ale szybko jednak policja ujęła sprawcę, którym okazał się szwagier służącej, 24-letni Kazimierz Kaczmarczyk z Sulejowa, który przyjechał w odwiedziny i zwierzył się, że ma zamiar okraść jej pracodawców. Ta przerażona chciała wyrzucić go z domu i wezwać policję, a Kazimierz zabił szwagierkę. W tym momencie pojawił się młody Podolski i też otrzymał cios młotkiem. Zosia uniknęła śmierci, gdyż wyszła na zakupy. Zabójca wrócił potem do Sulejowa, gdzie upiwszy się w knajpie wyjawiał sekret makabrycznej zbrodni. Policja aresztowała go, a sąd w Łodzi skazał mordercę na karę śmierci. agr

GALERIA ŁÓDZKICH MURALI



FOT. MACIEJ STEPIU

Mural hiszpańskiego artysty o pseudonimie 3TTMAN na południowej ścianie kamienicy przy ul. Rzgowskiej 52

KARTKA Z KALENDARZA

17 IX 1902 roku otwarto Szpital dla Psychicznicy i Nerwowo Chorych „Kochanówka” dzięki staraniom grupy lekarzy, przemysłowców i inteligencji łódzkiej, pod kierownictwem dr. Karola Jonschera. To jeden z najstarszych i największych tego typu szpitali w Polsce i jeden z nowocześniejszych wówczas w Europie, mieszczący się na obrzeżach Łodzi przy ul. Aleksandrowskiej 159. Placówka powstała na terenie dawnej posiadłości Kochanówka, której nazwa pochodzi od nazwiska dawnych jej właścicieli, czyli rodziny Kochańskich. Pierwszy wniosek o założenie w Łodzi przytułku dla obłą-

ŁÓDZKA KOCHANÓWKA

kanych złożył dr Jonscher w 1885 r. na posiedzeniu Łódzkiego Chrześcijańskiego Towarzystwa Dobroczynności. Powstał komitet, który rozpoczął zbiórki funduszy, a darczyńcami byli rów-

nież łódzcy przemysłowcy: Juliusz Kunitzer, Maurycy Poznański czy bracia Geyerowie. Zanim powstał szpital w Kochanówce, chorych psychicznie leczono w schronisku dla biednych

przy ul. Dzielnej 52 (dziś ul. Narutowicza 50). W czasie I wojny światowej szpital został zbombardowany i poniósł ciężkie straty, ale dzięki staraniom kolejnego dyrektora Antoniego Mikulskiego powołano kolejny komitet, tym razem na rzecz odbudowy obiektu. Podczas II wojny światowej Niemcy dokonali eksterminacji pacjentów psychiatrycznych Kochanówki i zamordowano w sumie 840 osób. Placówka działa do dziś w tym samym miejscu jako Szpital im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi. agr



Budynek szpitala zburzony w czasie I wojny światowej

SZANSA NA SUKCES



Nowoczesny ośrodek treningowy i sąsiedztwo współpracującej z klubem Szkoły Gortata czynią z Akademii ŁKS unikalne miejsce na futbolowej mapie Polski. Oczkiem w głowie jej twórców już kilku lat temu stało się wychowanie młodych piłkarzy. Nie tylko zresztą to sportowe.

Każdy dzień? Pełen wrażeń. Na nudę nie ma miejsca. O godz. 8:00 Kacper jest już w Szkole Gortata. Najpierw matma, następnie polski. Rozbrzmiewa dzwonek, więc teraz czas ruszyć do szatni. Wczorajszy mecz to już historia, ale bramka i asysta sprawiają, że uśmiech nie znika z twarzy. Kwadrans po godz. 10 rozpoczyna się odprawa przed treningiem, a chwilę po tym są już boisko, piłka i gra na całego.

Młodzi elkaesiacy wiedzą, że jest czas na sport, ale musi być też na naukę. W Akademii ŁKS oraz współpracującej z nią Szkole Gortata wszystko więc podporządkowano temu, żeby Kacper i jego koledzy mogli spełniać się tak w jednym, jak i w drugim. Każdy punkt na mapie tego małego szkolno-piłkarskiego świata rozmieszczono z rozmysłem.

Temat Akademii ŁKS Łódź można oczywiście zamknąć w liczbach, bo te już dziś robią wrażenie. 350 młodych piłkarzy. 26 wykwalifikowanych trenerów. Dwóch dedykowanych wyłącznie młodym zawodnikom fizjote-



rapeutów, do tego nowoczesny sprzęt i przede wszystkim infrastruktura. Na tę ostatnią składa się kilka pełnowymiarowych i oświetlonych boisk z nawierzchnią naturalną, sztuczną i hybrydową. Jest siłownia, jest boisko pod balonem i specjalny plac treningowy dedykowany bramkarzom. W planach są

kolejne boiska i bursa. Co więcej, ośrodek treningowy Akademii ŁKS przy ul. Krańcowej znajduje się obok Szkoły Marcina Gortata, a że w tej właśnie uczy się wielu młodych elkaesiaków, nikt nie traci tu czasu i sił na forsowne dojazdy. Zadowoleni są rodzice. Zadowoleni są młodzi piłkarze. Swoiste połączenie placówki oświatowej z nowoczesnym centrum szkoleniowym młodych piłkarzy daje Akademii ŁKS szansę na doszlusowanie do krajowej czołówki, ale jeszcze ważniejsza od tego jest szansa, którą otrzymują jej wychowankowie. Nie tylko zresztą na rozwój sportowy, bo celem Akademii ŁKS i Szkoły Gortata w równej mierze stało się także to, by Kacper po zakończeniu kariery sportowej, dzięki nabytym tutaj doświadczeniom, zdołał wykorzystać swoje zdolności w innych dziedzinach życia. Wymagający, ale i empatyczny zespół specjalistów – trenerów i nauczycieli, czuwających nad rozwojem młodego człowieka, jest jednym z kluczy do sukcesu.

– Akademia ŁKS ciągle się rozwija. W tym roku szkolnym zrobiliśmy

kolejny krok, planując większość treningów w siatce godzin szkolnych. Usprawni to nasz model pracy, a skorzystają na tym też zawodnicy, którzy wcześniej będą kończyć zajęcia szkolne – mówi Krystian Kierach, koordynator Akademii ŁKS.

Kacper rozpoczął przygodę z piłką siedem lat temu. Dziś jest uczniem drugiej klasy liceum w Szkole Gortata. W weekendy zdobywa bramki dla drużyny juniorów ŁKS. W tygodniu, zwykle kwadrans po godz. piątej po południu wsiada na rower i wraca do domu. Już po treningu, już po lekcjach, prysznicu i smacznym obiedzie. Wieczorem elkaesiak ma czas dla siebie, a jutro... Jutro jest ważny mecz, więc piłka znów wpadnie do bramki.

Cztery mecze przed nami

Można przed telewizorem, można i przed monitorem komputera, ale nic nie zastąpi sportowych emocji na żywo. Przed piłkarzami ŁKS aż cztery kolejne mecze w Łodzi, czyli świetny pretekst, żeby spotkać się z przyjaciółmi i rodziną na Stadionie Miejskim im. Władysława Króla. Tradycja spotkania się przy okazji meczów ŁKS cieszy kolejne pokolenia łodzian od 113 lat. Wynik zawsze jest sprawą otwartą, ale wspólne przeżywanie emocji wraz z kilkutysięcznym żywo reagującym tłumem, to doświadczenie, którego nie sposób podrobić. A teraz jest jeszcze lepiej, bo spotykamy się na bezpiecznym, piękniejącym z dnia na dzień nowoczesnym stadionie.

Przed elkaesiakami mecze z Podbeskidziem Bielsko-Biała (sobota, 18 września, godz. 12:40), Cracovią (Puchar Polski, czwartek, 23 września, godz. 17:30), Sandecją Nowy Sącz (niedziela, 26 września, godz. 18:00) i Zagłębiem Sosnowiec (piątek, 1 października, godz. 20:30). Bilety w sprzedaży na: bilety.lkslodz.pl.

