

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE Z PASJĄ

KAROLINA
KOWALSKA
UCZY JOGI
DLA CIAŁA
I UMYŚŁU



strona 7

DO DAWNEJ FABRYKI WRACA ŻYCIE

KOMPLEKSOWA ODNOWA PRZY SIENKIEWICZA 63 **strona 3**

AKTUALNOŚCI

ZDECYDUJ,
JAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ
PL. DĄBROWSKIEGO

strona 2



AKTUALNOŚCI

SPRAWDŹ
NAJBLIŻSZE ZMIANY
W RUCHU

strona 2



TEMAT TYGODNIA

ŁÓDZKIE PREZENTY
NA OSTATNIA
CHWILĘ

strona 8-9



KRZYŻÓWKI + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 791

MIESZKAŃCY ZADECYDUJĄ

JAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ nowy plac Dąbrowskiego?

Jak będzie wyglądał nowy pl. Dąbrowskiego? Po spotkaniach, konsultacjach i debatach z mieszkańcami powstały trzy warianty. Ostateczną decyzję podejmą todzianie.

Zieleń, nowa fontanna i przestrzeń do spacerów – pl. Dąbrowskiego zyska zupełnie nowy wygląd. Po wielu spotkaniach, otwartych debatach i konsultacjach

z mieszkańcami, w oparciu o ich oczekiwania i sprostowania, powstały trzy warianty nowej przestrzeni. Ostatnia przebudowa placu, przeprowadzona w 2009 r., to jedna z najbardziej nietrafionych inwestycji w Łodzi. Sprzed Teatru Wielkiego usunięto drzewa i zbudowano toporną fontannę nijak mającą się do tej, którą pokazano w projekcie. Przygotowane przez pracownię architektoniczną projekty uwzględniają zdecydowanie więcej zieleni, przebudowę fontanny, dodatkowe dysze tryskające, nowe formy pa-

wilonu na kwaciarnie oraz niewielką gastronomię.

Nowy pl. Dąbrowskiego – 3 warianty

Pracownice mamArchitekci i A2P2 mają już doświadczenie w zielonych inwestycjach w Łodzi. Przygotowane przez nie koncepcje różnią się między sobą zagospodarowaniem roślinności czy elementami wodnymi. – Projekty różnią się w szczegółach, lecz każdy zakłada dozielenienie placu, zmianę fontanny i otwarcie tej przestrzeni na życie miejskie. Propo-



INFO

Zeskanuj kod QR i zgłośuj



nujemy różne rozwiązania urbanistyczne, środowiskowe i estetyczne – mówi Maciej Riemer, dyrektor Departamentu Ekologii i Klimatu UMŁ.

Łodzianie zdecydują

Ostateczną wersję wyglądu nowego pl. Dąbrowskiego mieszkańcy wybiorą podczas głosowania na stronie vox.uml.lodz.pl. Gło-

sowanie rozpocznie się 19 grudnia i potrwa do 23 grudnia. Prace budowlane wystartują w 2023 r.

PKS
FOT.MAM

PIOTRKOWSKA 115 W REMONCIE

CO TU POWSTANIE?

Przez ostatnie lata była to typowa przestrzeń biurowa, ale trwająca inwestycja zmieni kamienicę w nowoczesny budynek, który zaoferuje nowe miejsca dla mieszkańców. Powstaną tu pracownie dla młodych artystów, komfortowe mieszkania i świetlica środowiskowa dla osób wykluczonych społecznie.

Zabytkowy budynek przechodzi kompleksową przebudowę. Powstanie w nim sześć mieszkań komunalnych, w tym dwa chronione, dwie pracownie dla artystów, lokal usługowy i świetlica Centrum Aktywności Lo-

kalnej. Istniejący rozkład pomieszczeń zostanie zmieniony, ponadto pojawią się dodatkowe okna i balkony. Nadbudowane zostanie poddasze, które będzie oddane na cele użytkowe. Nie zabraknie pomieszczenia gospodarczego, w którym będzie można przechowywać rowery, wózki, schodolaz i sprzęt ogrodniczy.

Piękne podwórce przy Piotrkowskiej

Teren zewnętrzny budynku będzie na nowo urządony. Powstanie tu przyjazny skwer dla odpoczynku i rekreacji. Zachowany zostanie istniejący drzewostan i pojawi się nowa zieleń. Będą też ławki i huśtawki. Na budynku zostaną zamontowane budki łęgowe dla jerzyków. **red**

FOT.LODZ.PL

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

KRADLI KATALIZATORY SAMOCHODOWE

W nocy z 6 na 7 grudnia policjanci pełniący służbę w nieoznakowanych radiowozach na Widzewie zauważyli opla astrę, którym podróżowało dwóch mężczyzn. Pojazd kłuczył między osiedłowymi uliczkami, więc mundurowi postanowili go skontrolować. Okazało się, że słusznie. W środku znaleziono przedmioty pochodzące z kradzieży

– dwa „świeżo” wycięte katalizatory samochodowe oraz zestaw narzędzi i akcesoriów ułatwiających popełnianie takich przestępstw. Zatrzymani mężczyźni w wieku 25 i 30 lat byli uprzednio notowani za podobne czyny. Usłyszeli zarzuty przestępstwa kradzieży, za co grozić im może kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności. **rp**

ADOPTUJ

FOT.SCHRONISKO

ROZMERDANA Kinia

Kinia to młoda, wesoła suczka. Ma zaledwie 6 miesięcy, z czego 3 spędziła w łódzkim schronisku. Może znajdzie nowy dom właśnie u Ciebie?

– Kinia jest wesoła, ufna i rozmerdana, lubi ludzi i ich towarzystwo – mówi Marta Olesińska, dyrektorka Schroniska dla Zwierząt w Łodzi. – Ładnie je i szaleje

z radości, kiedy idzie na spacer. Od października czeka w schronisku na kochający dom, a w zamian oferuje bezwarunkową przyjaźń i swoje psie serce. Osoby zainteresowane adopcją suni zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem: schronisko.biuro@o2.pl **RedSc**

RAPORT Z DRÓG

Jakie zmiany w ruchu czekają nas w najbliższym czasie?

- Od 19 grudnia będzie możliwy przejazd ul. Krańcówą.
- Od 20 grudnia na ok. 2 dni wyłączona będzie sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu ulic Piotrkowskiej i Brzeźnej w związku z pracami modernizacyjnymi.
- W połowie tygodnia planowane jest zakończenie prac na ul. Solskiego na Radiostacji.
- Na 22 grudnia planowane jest oddanie do ruchu w dwóch kierunkach ul.

Śląskiej, odcinka między ul. Kilińskiego i ul. Lodoową.

- W zależności od pogody i możliwości wykonania oznakowania poziomego planuje się pod koniec tygodnia oddać do ruchu ul. Aleksandrowską.
- W związku z okresem świątecznym udroźniony jest ruch dwukierunkowy na południowej jezdni ul. Północnej (dojazd do Manufaktury). Prace zostaną wznowione 8 stycznia. **red**

DO DAWNEJ FABRYKI PRZY SIENKIEWICZA WRACA ŻYCIE

Kolejny pofabryczny budynek przechodzi kompleksową odnowę. Przy ul. Sienkiewicza 63 powstaną lokale usługowe, kawiarnię, restaurację, pracownię oraz przestrzeń biurowa.

– Wykonawca przejął plac budowy i zabezpieczył go – mówi Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich. – Obecnie w fabryce trwają prace porządkowe i pierwsze rozbiórki oraz demontaże. Wykonawca przygotowuje się do intensywnych prac przy wzmacnianiu konstrukcji budynku.

Na elewację fabryki wróci czerwona cegła

Modernizacja budynku

jest kompleksowa. Elewacja zostanie odnowiona, a wnętrza – przebudowane i odświeżone. Wymienione będą okna, drzwi oraz wszystkie instalacje. Na piętrach 1–4 wydzielone zostaną pomieszczenia na biura, pracownię artystyczne i lokale usługowe. Zaś na parterze budynku i częściowo w piwnicy znajdują się przestrzenie, które idealnie będą nadawać się na działalność gastronomiczną.

Zielone podwórko w centrum miasta

W otoczeniu budynku powstanie ogólnodostępny skwer. Będzie to miejsce rekreacyjne z placem zabaw i ogródkami gastronomicznymi.

Obecnie podwórko przed budynkiem jest pozbawione zieleni. Rosną tu tylko dwa drzewa (samosiejki) – brzoza i topola osika. Po remoncie się to zmieni.

Zostaną zasadzone krzewy i kwiaty, nie zabraknie traw ozdobnych. Zamontowane będą ławki i siedziska, stojaki na rowery, kosze na śmieci oraz oświetlenie.

Plac zabaw dla najmłodszych zostanie wyposażony w piaskownicę,



huśtawkę, równoważnię i drabinkę z domkiem i zjeżdżalnią.

Nowe przejście

Dawna fabryka zlokalizowana jest w głębi kwarta-

łu między ul. Nawrot i pasażem Schillera.

Budynek przylega do tyłu kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 118 i do kolejnego postindustrialnego obiektu przy ul. Sienkiewi-

cza 61, do którego wchodzi się z pasażu Schillera.

Wszystkie trzy nieruchomości zostaną połączone nowym przejściem.

ML

FOT. MAT. PRAS.



KOSMICZNY ABSOLWENT

Łodzianin może polecieć na Księżyc

Dr inż. Sławosz Uznański znalazł się wśród 17 astronautów wybranych przez Europejską Agencję Kosmiczną do pełnienia misji księżycowych NASA. Pokonał 22 tys. kandydatów z naszego kontynentu.

Spełnia się największe marzenie Sławosza Uznańskiego. Od dziecka chciał polecieć w kosmos. Teraz jest blisko zrealizowania swoich planów. Został jednym z rezerwo-

wych kosmonautów, wyłonionych w konkursie Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA).

Dr inż. Uznański pokonał 22 tys. kandydatów z Europy w wielomiesięcznym procesie rekrutacji.

– Cieszę się bardzo, rekrutacja była długa i ekscytująca. Musiałem przejść testy percepcyjne, testy na orientację w przestrzeni, pamięć słuchową i wzrokową

oraz na symulatorach lotu. Później były jeszcze testy psychologiczne i komunikacyjne, testy medyczne, a na koniec rozmowy rekrutacyjne – wymienia Uznański.

Łodzianin, absolwent Politechniki Łódzkiej, jest w 11-osobowej grupie rezerwowej, ale ma nadzieję, że jego umiejętności zdobyte w CERN, czyli Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych, przy budowie akceleratorów

kosmicznych zostaną wkrótce wykorzystane w którymś z programów. Dr inż. Sławosz Uznański jest jednym z 594 Polaków, którzy aplikowali na stanowisko astronauty. Na ostatnim etapie konkursu z naszego kraju znalazły się 22 osoby, a ostatecznie tylko on został wybrany przez ESA i ma wielką szansę polecieć w kosmos jako drugi Polak w historii.

mat. PŁ

MODERNIZACJA W MIEJSKIM SZPITALU

W styczniu pacjenci trafią do nowych sal

W styczniu Oddział Neurologii i Rehabilitacji miejskiego szpitala im. Jonschera będzie mógł się przenieść do pierwszych wyremontowanych pomieszczeń.



To ostatnia tak duża inwestycja, na którą czekała placówka

W placówce na finiszu jest pierwszy etap prac wart 2,6 mln zł. To ostatni oddział w budynku Miejskiego Centrum Medycznego przy ul. Milionowej 14, który czekał na modernizację.

Nowe instalacje, również te medyczne, zmodernizowane węzły sanitarne oraz sale dla pacjentów, nowe gabinety zabiegowe oraz zaplecze socjalne. Oddział Neurologii kompletnie zmienia swoje oblicze. To będzie inny komfort lecze-

nia oraz opieki nad pacjentami, a to dopiero pierwszy etap prac. Inwestycję na tym oddziale podzielono bowiem na trzy części – tak, by można było kontynuować leczenie mimo trwających remontów. Zakończenie prac zaplanowano na 2024 r.

Szpital im. Jonschera jest intensywnie modernizowany od 2013 r. Do tej pory koszt remontów i zakupów sięgnął 63 mln zł.

OHO

FOT.LODZ.PL

DZIECIĘCY SZPITAL PRZYSZŁOŚCI

FOT. LODZ.PL

GRA KOMPUTEROWA W CZASIE BADANIA



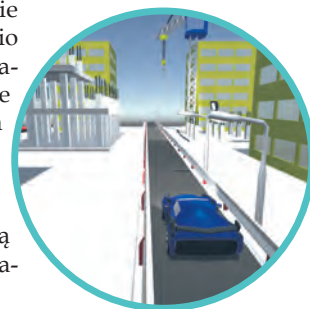
Projekt informatyków z Politechniki Łódzkiej we współpracy z Instytutem Centrum Zdrowia Matki Polki wygrał 25. edycję konkursu „Dziecięcy szpital przyszłości”. Wykonane przez naukowców gry komputerowe wykorzystuje się podczas badania dzieci rezonansem magnetycznym.

Naukowcy stworzyli specjalne gry komputerowe, którymi dzieci mogą się zająć podczas rezonansu magnetycznego (fMRI).

W trakcie takiego badania pacjenci muszą wykonywać wskazane czynności przez określony czas i w określonym rytmie. Pobudzenia w mózgu, wywoływane w trakcie czynności, poddaje się analizie. Niestety, często zdarza się, że mali pacjenci nie są w stanie odpowiednio się skupić lub nie potrafią dostatecznie dobrze powtórzyć podanych ruchów, co uniemożliwia korzystanie z tego typu diagnostyki. Z pomocą przychodzi gry komputerowe. Bada-

ni podczas procedury za pomocą gruszki manometrycznej, mającej postać gumowej zabawki, oraz konsoli aktywności, pilota będącego w wyposażeniu zestawu do fMRI, kierują wirtualnym samochodem.

KW



PIES W MIEŚCIE

FOT. LODZ.PL

KOLEJNA ATRAKCJA DLA CZWORONOGÓW

W parku Podolskim powstał psi park. Na specjalnie wytyczonym terenie znalazły się zabawki, tor przeszkód, a także specjalny pi(e)suar! Czworonogi mogą hasać do woli.

W psim parku pojawiły się specjalne urządzenia treningowe dla psów, takie jak: płotki do przeskoków, pochylona łamana, przeskok potrójny, tunel, słupki do slalomu oraz talerzyki do skoków.

Pi(e)suar

Na terenie parku zamontowano też elementy małej architektury w postaci: ławek oraz kosza na psie nieczystości. Dodatkowo na terenie psiego wybiegu stanął pi(e)suar, którego zadaniem jest wabienie psów dzięki feromonom, które się zbierają wewnątrz zbiornika.

Bezpieczne wejście

Całość wybiegu została ogrodzona, a w samym wejściu wykonano służę, która umożliwia bezpieczne zapięcie i odpięcie psa przed wejściem na teren wybiegu oraz przed jego opuszczeniem. Na terenie parku pojawiła się nawierzchnia z pól piaskowych oraz nawierzchnia glinowo-żwirowa. Wartość inwestycji to 260 160 zł.

ML

Park Podolski

Park o powierzchni 11,3 ha zlokalizowany jest pomiędzy al. Śmigłego-Rydza, ul. Tatrzańską i ul. Zbaraską. Jego zachodnią część powstała w 1970 r., a wschodnią zrealizowano w następnych latach. Park stanowi pas zieleni oddzielający osiedla Dąbrowę i Zarzew.



OSTATNIE DNI JARMARKU

Jeszcze do piątku, 23 grudnia, działa Jarmark Bożonarodzeniowy na Piotrkowskiej. Znajdziemy tu mnóstwo świątecznych przysmaków, dekoracji i drobnych upominków na ostatnią chwilę.

W drewnianych domkach kupimy świąteczne ozdoby – bombki, stroiki czy bożonarodzeniowe figurki. Nie zabraknie też pachnących pierników, także takich, które możemy zawiesić na choince.

Zaopatrzymy tu nasze świąteczne stoły, bo na jarmarku można kupić swojskie wędliny, sery, słodycze czy pieczywo, jak również regionalne piwa, wina i miody.

Są też stoiska z biżuterią, galanterią, wełnianymi akcesoriami handmade, a nawet z akcesoriami dla zwierząt. Jarmarczne budki są czynne w godz. 11:00–19:00.

KaWa

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAZEK

Przeгляд i kiermasz książkowych hitów

O godz. 18:00 Biblioteka Wolność (pl. Wolności 4) i Księgarnia Do Dzieła zapraszają na czytelnice podsumowanie mijającego roku, połączone z kiermaszem książkowych prezentów. W trakcie spotkania bibliotekarki Wolności i księgarni Do Dzieła opowiedzą o tegorocznych hitach i kitach wydawniczych, najlepiej sprzedających się książkach, a także tych najczęściej wypożyczanych. Spotkaniu towarzyszyć będzie sprzedaż wybranych książek z autografami autorów. Wstęp wolny.

DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

Spotkanie z Marią Peszek

O godz. 17:00 w Mediatece MeMo (ul. Moniuszki 5) rozpocznie się spotkanie z Marią Peszek – wokalistką, aktorką oraz autorką książek. Rozmowa dotyczyć będzie książki „Naku*wiem zen” Wydawnictwa Marginesy, która jest jednocześnie wywiadem rzeką prowadzonym przez Peszek, jak również rozmową ojca z córką. Wstęp na spotkanie jest wolny.

DLA MIŁOŚNIKÓW STARYCH KONSOLI

Retro Gaming Club (ul. Kiłińskiego 100A) to miejsce powstałe z myślą o fanach starych konsoli, którzy z nostalgią wspominają lata 90. W lokalu dostępnych jest kilkadziesiąt stanowisk z różnymi konsolami, na których zagrać

można w tak kultowe gry, jak m.in. Duck Hunt, czyli popularne „strzelanie do kaczek”, Mario, Contra, Resident Evil i wiele innych. Ponadto dostępne do czytania są stare czasopisma o grach oraz komiksy, a dla miłośników kina powstały

specjalne sale, gdzie można oglądać filmy... oczywiście na odtwarzaczach VHS. Retro Gaming Club otwarty jest od wtorku do niedzieli w godz. 15:00–23:00, a koszt wejściówki open to 30 zł.

MJ



FOT. LODZ.PL

CO WARTO WIEDZIEĆ O KARPPIU?

Większość z nas nie wyobraża sobie kolacji wigilijnej bez karpia. W wielu domach tego wieczoru jest daniem głównym. Jak trafił na nasze stoły i dlaczego? Które ryby są najsmaczniejsze i wreszcie, czy można go czymś zastąpić?

Krótką historią karpia

Pierwsze stawy hodowlane karpia w Polsce założyli w XII w. Cystersi. Wiele stawów przetrwało do dziś – znajdują się w okolicach Milicza, Przygodzic, Oświęcimia, w Zatorze oraz Gołyszcu. Ryba ta szybko stała się popularna w kuchni polskiej, ale na zajęcie najważniejszego miejsca na wigilijnym stole musiała jeszcze długo czekać. Przed II wojną światową podawana była na wieczory jako jedna z wielu ryb słodkowodnych, jednak nie występowała w roli głównej. Chętniej jadano wówczas np. leszcza, sandacza czy szczupaka. Tradycja jedzenia karpia w Wigilię pojawiła się dopiero po II wojnie światowej. Wynikała ona z braku lub niewielkiego wyboru ryb w sklepach i jednocześnie z dostępności karpia, szczególnie w okresie przedświątecznym. Stąd też hasło, które w 1947 r. było słychać i widać w całym kraju – „Karp na każdym wigilijnym stole w Polsce”.

Dziś, pomimo dużego wyboru ryb – świeżych i mrożonych – karp nadal w większości domów obowiązkowo trafia na wigilijny stół. Niektórzy zaczęli jednak z niego rezygnować, często ze względu na mulisty posmak, dużą ościstość oraz aspekty ekologiczne. Warto wiedzieć, że osoby, które w Wigilię przygotowują inne ryby, nie podważają staropolskiej tradycji. Ryby pojawiające się na stole w Wigilię Bożego Narodzenia są bowiem symbolem chrześcijaństwa i znakiem pierwszych chrześcijan. Z pewnością nie może ich za-

braknąć na tej uroczystej wieczery, głęboko zakorzenionej w polskiej tradycji, jednak nie muszą to być koniecznie karpie.

Który karp jest najsmaczniejszy?

Karp należy do ryb średnio tłustych. Jest źródłem witamin z grupy B (B1, B6, B12 oraz PP), witaminy A, D i K. Zawiera też łatwo przyswajalne białko i minerały, takie jak wapń, fosfor, potas, żelazo, cynk, a także kolagen. W mięsie karpia znaleźć można kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które wspomagają pracę mózgu oraz zmniejszają ryzyko udaru mózgu i zawału serca. Najsmaczniejsze będą karpie ważące nie więcej niż 1,5 kg.

Jak pozbyć się posmaku mułu z karpia?

Wiele osób nie przepada za mięsem karpia ze względu na specyficzny posmak mułu. Są jednak skuteczne sposoby na to, by się go pozbyć. Pierwszy polega na zalaniu ryby zimnym mlekiem i pozostawieniu jej na kilka godzin w chłodnym miejscu. Drugi wymaga obłożenia mięsa plasterkami cebuli i odstawienia do lodówki na kilka godzin. Kolejną metodą na pozbycie się posmaku mułu jest moczenie karpia w zimnej wodzie z plasterkami cytryny.

Co zamiast karpia?

Jeśli jednak mimo wszystko nie jesteśmy przekonani do smaku karpia, warto pamiętać że nie jest on jedynym słusznym wyborem na Wigilię. Zamiast karpia możesz tego dnia podać np. dorsza, pstrąga, mintaja czy morszczuka. Oto przepis na pysznego dorsza w sosie cytrynowym. Oczywiście można zastąpić go dowolną rybą.

Alup



Składniki:

- filet z dorsza lub innej ryby, ok. 300 g
- 50 g masła
- 2 łyżki śmietany 18%
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1 cebula
- sok z połowy cytryny
- sól i pieprz
- natka pietruszki

Piekarnik rozgrzej do 200°C. Rybę ułóż w naczyniu żaroodpornym i dopraw solą oraz pieprzem. Posiekaj cebulę, a następnie roztop masło i zeszklij na nim cebulę. Dodaj śmietanę, musztardę oraz sok z cytryny i chwilę gotuj. Powstałym sosem zalej rybę.

Wstaw do piekarnika i zapiekaj ok. 15 minut (lub dłużej, jeśli kawałki ryby są grube). Przed podaniem posyp rybę natką pietruszki.

INFO

Co roku wracają kontrowersje w związku z przedświąteczną formą sprzedaży karpia. Ekolodzy zwracają uwagę na niehumanitarne sposoby przechowywania i sprzedaży żywych ryb. Jeśli więc nie wyobrażasz sobie wigilijnej kolacji bez karpia, lepiej kup go już wypatroszonego.

2022 LIST DO ŚW. MIKOŁAJA

Jeden z realizatorów projektów UNICEF w naszym mieście, Fundacja „DOBROdzieje się”, we współpracy z łódzkim Centrum Administracyjnym Pieczy Zastępczej w Łodzi, które również zaangażowane jest w realizację projektów UNICEF, a równocześnie jest twórcą kampanii „Rodzina jest dla dzieci”, oraz Iza Król, która zainicjowała w 2018 r. podwaliny akcji, już po raz piąty włącza się w organizację akcji LIST DO ŚW. MIKOŁAJA.

Akcja co roku powiększa swój zasięg. W 2018 roku dzieci z rodzin zastępczych, z domów dziecka, z rodzin biologicz-

nych w potrzebie napisały 300 listów ze swoimi świątecznymi marzeniami, w 2019 roku było 700 listów, w 2020 roku było 1212 listów, w 2021 roku – 1550 listów, aby w tym roku zebrać ich aż 1888. Akcja co roku pokazuje, że magia świąt istnieje, a dzieje się to za sprawą prawie 6000 darczyńców, którzy przez ostatnie 5 lat podjęli wyzwanie i wcielili się w rolę Świętego Mikołaja. Z całego serca dziękujemy wszystkim osobom indywidualnym, małym i dużym firmom, przedszkolom, szkołom podstawowym i ponadpodstawowym i wszystkim, którzy się zaangażowali. Dziękujemy również wolontariuszom, któ-

rzy pomagali w działaniach logistycznych i stali się fundacyjnymi Elfami na czas akcji. Dziękujemy również pracownikom Centrum Administracyjnego Pieczy Zastępczej w Łodzi i Panu Dyrektorowi Piotrowi Rydzewskiemu za zaufanie, że po raz kolejny wspólnie możemy tworzyć dla naszych podopiecznych radosne święta.

PAMIĘTAJCIE!!!

Zaangażowanie darczyńców to tylko przeczytanie listu do Świętego Mikołaja przygotowanego przez dziecko, znalezienie wymarzonego, dziecięcego prezentu i przeznaczenie kwoty do 100 zł na jego zakup.

1. Skontaktuj się z nami i zgłoś chęć udziału w Akcji LIST DO ŚW. MIKOŁAJA

kontakt: gabriela.halakiewicz@fundacjadobrodzieje.pl

2. Wybierz list

3. Kup prezent

4. Spełnij marzenie

Prezent trzeba dostarczyć do Fundacji DOBROdzieje się w Łodzi, ul. Piotrkowska 80.

Fundacja znajduje się w podwórzu kamienicy, czwarte drzwi po prawej stronie.

Jeśli możesz, zachęć do akcji rodzinę, przyjaciół i znajomych.

I pamiętaj, że „dobro to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli”.

Świąteczne Elfy z Fundacji DOBROdzieje się

NIE TYLKO STAWANIE NA GŁOWIE

Na co dzień pracuje w firmie farmaceutycznej i jest przedstawicielką medyczną. Dwa razy w tygodniu prowadzi zajęcia jogi. Karolina Kowalska udowadnia, że ta aktywność fizyczna to nie tylko stawanie na głowie, ale przede wszystkim praca z ludzkim umysłem.



Odkąd sięga pamięcią, bardzo interesował ją rozwój osobisty. Gdy była nastolatką, czerpała wiedzę o duchowości z książek i różnych artykułów.

– W końcu pojechałam na warsztaty rozwojowe – mówi Karolina. – Były to zajęcia pracy z ciałem, ale pracowaliśmy również nad umysłem. Wróciłam z nich odmieniona wewnętrznie i poczułam, że to jest coś, czym chcę się zająć. Dlatego zaczęłam szukać w Łodzi podobnych praktyk, które mogłyby mi to umożliwić.

Trafiła na lekcje jogi kundalini i od pierwszej chwili się w niej zakochała. Choć minęło już kilkanaście lat, cały czas regularnie ćwiczy. Jest również nauczycielką i prowadzi zajęcia, podczas których dzieli się swoją pasją

z innymi. Uczy w IN-TROstrefie w Andrespolu i w łódzkim Domu Kultury „Ariadna”.

Oczyść umysł

– Joga to nie tylko praca z ciałem – zaznacza Karolina. – To, że poprawia nam się elastyczność i jesteśmy bardziej rozciągnięci, jest tylko efektem wtórnym – podkreśla. Podczas wykonywania poszczególnych pozycji, tzw. asan, ważny jest element wyciszenia i skupienia się na odczuwaniu ciała, byciu w nim „tu” i „teraz”. To proces medytacji.

– Asany mają nas doprowadzić do stanu, w którym nasz mózg odpuszcza nieustanną gonitwę i wycisza się. Na co dzień jesteśmy atakowani mnóstwem różnych bodźców,

żyjemy w ciągłym pędzie, a zadaniem jogi jest zachęcenie nas do zwolnienia tempa – mówi Karolina.

Joga dla wszystkich?

Łodzianka prowadzi zajęcia dwa razy w tygodniu, a przekrój wiekowy uczestników jest szeroki. Pojawiają się zarówno 20-latkowie, jak i osoby po 60. roku życia. Płeć, wiek oraz kondycja fizyczna nie odgrywają istotnej roli. Nie ma większych przeciwwskazań do uprawiania jogi, a po odpowiednim dostosowaniu treningów ćwiczyć mogą nawet kobiety w ciąży. – Joga nie jest trudna pod

warunkiem, że poszczególne zajęcia są dopasowane do grupy. Zawsze mówię uczestnikom, żeby robili swoje 100% – podkreśla.

Praktykuj, jak często się da

Podczas standardowych zajęć kursanci praktykują m.in. kryje, czyli zestawy ćwiczeń, medytacje statyczne, dynamiczne i techniki oddechowe.

Jak często uprawiać jogę? – Nie ma czegoś takiego jak optymalna liczba zajęć. Każdy powinien znaleźć swoje optimum i ćwiczyć tak często, jak może i chce. Wiadomo, że lepsze efekty

osiągniemy, praktykując np. dwa razy w tygodniu niż raz w miesiącu, ale lepiej stanąć na macie raz w miesiącu niż w ogóle – dodaje.

Karolina planuje prowadzić zajęcia jogi częściej. W kolejnym roku chce stworzyć warsztaty ogólnorozwojowe, podczas których chętni będą mogli doświadczyć pracy ze

swoim ciałem. Poza tym jest w trakcie przygotowywania facebookowego fanpage'a, gdzie zamierza umieszczać informacje o swoich zajęciach i planowanych warsztatach oraz ciekawostki związane z jogą i psychologią.

Konrad Wojtczak

INFO

Choć są różne rodzaje jogi, Karolina najbardziej lubi jogę kundalini. To właśnie ten styl, poprzez pracę mocno aktywizującą, regulującą nasz układ nerwowy i hormonalny, w dość szybkim czasie pomaga się wyciszyć, buduje odwagę, wzmacnia pewność siebie i tworzy stabilność emocjonalną.



PRZEWODNIK DLA ZAP

ŁÓDŹ PREZENTY

MISZ USZATEK

W naszym przewodniku znajdzie się też coś dla najmłodszych fanów Łodzi! W sklepie Łódzkiej Organizacji Turystycznej przy ul. Piotrkowskiej 28 znajdziemy uroczne pluszowe maskotki całej rodziny Misia Uszatka. PS Dostępne tutaj są także skarpety z jednorożcem i filizanki z łódzkimi motywami.



Gabriella®

ŁÓDZKIE RAJTUZY

Święta zbliżają się wielkimi krokami. I choć w tym czasie najważniejsze, to każdy z nas chce darować bliskie osoby. Jeśli czujesz, że w roku... :) jesteś daleko w lesie z przygotowanymi także z zakupami, mamy dla Ciebie przewodnik prezentów – tych większych i mniejszych – kieszonkowy! Przedstawiamy nasz przewodnik prezentów łódzkich!

ŁÓDZKIE RAJTUZY

Zacznijmy od ubraniowych prezentów. Nie sposób nie wspomnieć tu o łódzkich rajtuzach. Te w swej ofercie posiada Gabriella, która zrealizowała projekt we współpracy ze znanym łódzkim grafikiem – Danielem Goudą Tworskim.

WIECZÓR W STARYM KINIE

Dla miłośników kina ciekawa może okazać się propozycja Staroego Kina, które oferuje voucher na romantyczny, filmowy weekend we dwoje (www.cinemahotel.pl/oferty/oferty-specjalne).

KSIĄŻKI O ŁODZI

Nie mogło zabraknąć też propozycji dla fanów literatury. Jedną z nich może być np. „Łódź. Ilustrowany atlas architektury”, który swoją premierę miał w październiku 2022 r.



FOTO: MAT. PRAS., FREEPIK

MINIMALSKICH

PREZENTY

to nie prezenty są
ce z tej okazji ob-
nym roku (jak co
iami, a co gorsza,
dnik po łódzkich
tóry dostaniesz od
towy dla zapomi-



KOSZULKA Z ŁÓDZKIM MOTYWEM

Kolejną, godną rozważenia propozycją jest koszulka z łódzkim motywem. Te również znajdziemy w asortymencie sklepów Pan tu nie stał i Gouda Store.



ZAINWESTUJ W EMOCJE I WSPÓLNY CZAS

Idealnym prezentem na święta może okazać się także bilet wstępu na wybraną łódzką atrakcję. A przecież jest w czym wybierać! Łódzkie Centrum Wydarzeń oferuje wspólny bilet do Parku Miliona Świąteł i Orientarium. Dwie największe atrakcje Łodzi można zobaczyć już za 99 zł. Z pomocą przychodzi także EC1. Możemy postawić na voucher do Centrum Nauki i Techniki, Planetarium czy Ulicy Żywiółów.



PLAKAT Z MIEJSKIM AKCENTEM

Dobrym pomysłem na prezent, który z pewnością ucieszy każdą osobę kochającą Łódź, jest plakat z motywem miasta. Takie propozycje oferują m.in. sklepy Pan tu nie stał, który znajdziemy przy ul. Piotrkowskiej 138/140 (teren OFF Piotrkowska), czy internetowy sklep Gouda Store (www.goudastore.pl).

ŁÓDZKI PAN

W tym zestawieniu musiała pojawić się również propozycja dla fanów gier planszowych, bo Ekipa Grand Pan przygotowała grę o łódzkiej tematyce. To super prezent, z którego korzysta nie tylko obdarowana osoba! Dzięki grze miło spędzimy zimowe wieczory i poznamy historię naszego miasta.



Bogumiła Cichacz.
Laureatka wielu nagród i wyróżnień,
uhonorowana tytułem
„Człowiek – Anioł pracujący w oświacie”



CICHACZEM NIESIONA

Bogumiła Cichacz, dla współpracowników po prostu Bogusia, od 2002 r. Dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 70 w Łodzi. Absolwentka pedagogiki na Uniwersytecie Łódzkim, która ukończyła też kilka kierunków studiów podyplomowych. Laureatka wielu nagród i wyróżnień, uhonorowana tytułem „Człowiek – Anioł pracujący w oświacie”, a także certyfikatem „HOMO CREATOR”. Osobowość, czar, nieskończone serce do ludzi, oraz ciepło i wdzięk pod postacią człowieka.

Dorota Ceran: Twoja szkoła jest wyjątkowa na mapie Łodzi. Wyróżnia się na różne sposoby...

Bogumiła Cichacz: Ja nie wiem, czy jest wyjątkowa. To jest po prostu szkoła wyjątkowa. Niezwykle jest na pewno to, w jaki sposób my tutaj funkcjonujemy jako cały zespół szkolny. Jako kadra nauczycielska. Ale także pracownicy niepedagogiczni. To, że to jest zgrany zespół ludzi. Ludzie, którym się po prostu chce wykonywać swój

zawód. Począwszy od stopka a skończywszy na mnie, dyrektorze szkoły.

Od „stopka”?

To osoba przeprowadzająca dzieci przez jezdnię. Myślę również, że bardzo ważna jest atmosfera, jaka panuje w szkole. I to, że my po prostu lubimy przychodzić do pracy i lubimy ze sobą być. A to się przekłada na całą atmosferę w szkole i na to, jak funkcjonują nasi uczniowie. Ale też – jak oni się angażują w różne przedsięwzięcia.

Szkoła to jest oczywiście cykl lekcji, to jest program, każda placówka ma te same zadania. Ale w Twojej szkole dzieje się znacznie więcej, niż realizacja programu. „Ta szkoła jest z gumy” – tak mówią niektórzy.

Z gumy to, jak myślę, jest nasz czas, który poświęcamy na realizację tego wszystkiego, co tu robimy. Jednak myślę, że jesteśmy na tyle elastyczni, by wspierać samych siebie. I jak ktoś jest

czasami dociśnięty różnymi obowiązkami, to ktoś inny mu na pewno pomoże. Myślę, że dobrym na to przykładem jest wolontariat. Nasi wolontariusze uczestniczą w różnych akcjach, które odbywają się w soboty. I z uczniami-wolontariuszami nie wychodzi tylko jeden nauczyciel jako opiekun, zawsze jest ich kilku. Może właśnie dlatego dzieci lubią chodzić do szkoły, bo po prostu dużo się tu dzieje.

A co konkretnie się dzieje?

Oprócz oczywistych spraw organizacyjnych podejmujemy dużo inicjatyw, w które włączamy właśnie dzieci. Na przykład ostatnio przygotowaliśmy niezliczoną liczbę kokard narodowych z okazji Dnia Niepodległości i przekazaliśmy je na piknik.

Kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, trzeba było natychmiast zareagować. Dzieci nie trzeba było przekonywać do pomocy, ponieważ już są nauczone, by pomagać innym. Zarówno uczniowie,

jak i ich rodzice sami zgłaszali chęć pomocy.

Jak pomagaliście zaraz na początku wojny?

Oczywiście na początek odbyła się spontaniczna zbiórka potrzebnych rzeczy. Zaczęli pojawiać się w szkole rodzice z Ukrainy, uchodźcy z dziećmi i chcieli, by je do szkoły przyjąć.

I tu zaczyna się temat: „szkoła z gumy”.

Tak... zaczęło się. Najtrudniej było przy pierwszym, drugim, może dziesiątym dziecku. Dlatego że wtedy również dla nas sytuacja była nowa, zastanawialiśmy się, jak to będzie, jak sobie poradzimy? Nie znamy języka, oni nie znają języka! I wtedy pojawiła się propozycja utworzenia oddziału przygotowawczego. My z tej propozycji szybko skorzystaliśmy. Z jednego oddziału przygotowawczego szybko zrobiły się cztery.

A jak w tym wszystkim zachowują się dzieci polskie? Bo rozumiem, że jest to też ogromny aspekt wychowawczy i integracyjny.

A ja myślę, że kluczem jest to, by nie podkreślać cały czas, że to jest dziecko z Ukrainy. Nie, to jest po prostu kolejne dziecko, które przyszło do naszej szkoły! Jeżeli rozliczamy z czegokolwiek dzieci, to żadnych nie faworyzujemy i nie jest tak, że dzieciom innych nacji jest więcej wolno. Zasady są takie same dla wszystkich. I myślę, że to jest właśnie to, co nas scala.

Mówimy o integracji. Mówimy o równym traktowaniu. I tutaj pojawia się temat UNICEF, w którym współpracujesz. Na czym ta współpraca polega?

Przyjmując dzieci z Ukrainy do szkoły, nikt nie zakładał żadnych dodatkowych środków. Wiedzieliśmy, że to jest działanie w granicach zasobów własnych, że trzeba to zrobić w ramach takich środ-

WIELKA POMOC

ków, jakie mamy. Nikt nie spodziewał się, że w którymś momencie pojawią się możliwości, które stworzył UNICEF.

Jakie to są możliwości? Przede wszystkim finansowe – na organizację różnego rodzaju przedsięwzięć. Pierwszym takim celem – i to był strzał w dziesiątkę! – były wycieczki integracyjne. I przyznam się, że to było kiedyś moim marzeniem, żeby można było zorganizować wycieczki, w których będą mogli uczestniczyć wszyscy uczniowie. Bez żadnej bariery finansowej. Zależało mi na tym, żeby na wycieczki mogli pojechać wszyscy, żeby wymieszać dzieci polskie i ukraińskie.

To wycieczki po Łodzi czy po Polsce?

Przeliczając wszystkie środki, ale też negocju-

jąc z osobami, które to organizowały, udało się zorganizować wycieczki tak, że klasy I-III pojechały do Doliny Skrzatów, klasy IV-VI pojechały do Krainy Dyni, a klasy VII-VIII, na wyjazdy poznawcze dla naszych gości z Ukrainy. Pojechaliśmy w okolice Łęczycy, Tumu i tam im mogliśmy pokazać trochę naszej historii. To było pierwsze takie przedsięwzięcie.

Oczywiście, dzięki tym funduszom mogliśmy się także doposażyć sprzętowo. Wybudowaliśmy też siłownię zewnętrzną i poszerzyliśmy, rozbudowaliśmy plac zabaw o strefę relaksacji, z której skorzystają wszystkie dzieci, bez względu na kraj pochodzenia czy status majątkowy.

Czy UNICEF umożliwił wsparcie edukacyjne dla dzieci? Mam na myśli możliwość zatrudnienia kadry pedagogicznej?

W naszej szkole udało się niemal od razu zatrudnić trzech asystentów z doświadczeniem migracyjnym i znajomością języka. Ponieważ ja rozmawiałam ze wszystkimi rodzicami, to mniej więcej wiedziałam, że w tym gronie są też nauczyciele.

Mówimy o osobach z Ukrainy?

Tak. Sondowałam, czy tam są nauczyciele. I tym sposobem zatrudniłam trzy asystentki. I od maja w różny sposób bardzo je wspomagalam. Chodziło mi o nostyfikację ich kwalifikacji. I to się udało! Dwie z nich już pracują i są pełnoprawnymi nauczyciel-

kami w naszej szkole. UNICEF stanowi znaczne ułatwienie w tej kwestii. Daje nauczycielom z Ukrainy możliwość pracy w swoim zawodzie, a to bardzo wzmacnia i wspiera poczucie własnej wartości i samoocenę, wpływa na możliwość skutecznego działania i samorealizacji. Dzięki pracy te kobiety odzyskały pewność siebie i życiową stabilizację.

Czy jest coś, co w tym wszystkim budzi Twoją największą troskę, coś czemu trzeba koniecznie zaradzić?

Troskę...? Troską jest niepewność, na ile nam sił wystarczy.

Jakie są Twoje emocje w pracy z tymi dziećmi, których część przeżyła niełatwe chwile, a Ty o tym doskonale wiesz?

Mam tutaj kilka takich sytuacji, które utkwiły we mnie i myślę, że zostaną ze mną na bardzo długo, jeśli nie na zawsze. Kiedy przyjeżdżały rodziny i mówiły, że kilka dni spędziły w schronie, a ich wygląd i zapach spalenizny świadczył o tym, że one naprawdę w tym schronie były. Te dzieci były po prostu bardzo wystraszone. Te emocje, to nie jest tylko strach, że spadnie bomba, to nie jest tylko strach związany z wyciem syren. Ale to jest też strach i lęk o najbliższych, którzy tam zostali. O ojców, którzy poszli na wojnę. O babcię i dziadka, którzy tam zostali, często pod ostrzałem. Nabiera to szczególnego wyrazu w okresie świąt, a my mamy obowiązek o tym pamiętać każdego dnia.

Bogusiu, Tobie trzeba za ten wizerunek szkoły i za to, co ona robi pod Twoim kierownictwem, bardzo podziękować. Ale czego powinno Ci się życzyć na święta? Czego ja bym sobie życzyła? Na pewno zdrowia, na pewno chciałabym mieć trochę więcej czasu dla najbliższych. I to wiąże ze świętami, marzę, by były to takie naprawdę leniwe święta – z moim mężem i z moim synem. I że będziemy mieli czas właśnie na to, żeby się wspólnie powygłupiać, pograć, pójść na spacer, zjeść bardzo długie śniadanie w pi-dżamie. Natomiast szkole życzę, żebyśmy się dalej tak rozwijali. I żeby się nam dalej tak chciało chcieć.

SUDOKU ŁATWE

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

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 przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Trygon Wenus z Uranem przyniesie zaskoczenia i niezwykle zwroty akcji. Lepiej teraz niż później! Święta upłyną pod znakiem poszukiwania nowości, dlatego czas przewertować Internet: ekstrawaganckie przepisy, prezenty wykonane samodzielnie, własnoręczne wypieki. Wszystko, czego zapragniesz, możesz stworzyć, używając kreatywności!

Rak (21.06-22.07)

Odważne kroki w kierunku samorealizacji to sprawka Merkurego w sekstylu z Neptunem. Jeśli widzisz siebie w mediach społecznościowych i chcesz podbić Internet, to doskonały czas na start. Od świąt aż do Nowego Roku będziesz błyszczeć, lśnić i brylować. Ważna wiadomość od Mikołaja: byłeś w tym roku prawdziwym pracusiem!

Wodnik (20.01-18.02)

Twoje święta, Twoje zasady. Gwiazdy patrzą przychylnie na zmiany i proponują odważne rozwiązania. Może zamiast tradycyjnej kolacji wyprawa w góry? Zamiast karpia – dania z innych zakątków świata? Bądź buntownikiem! To mił, że Święty Mikołaj szuka tylko grzecznych!

Lew (23.07-22.08)

Drobny pech wkradnie się w Twoje życie w najmniej odpowiednim momencie. Tak bywa i trzeba przejść nad tym do porządku dziennego. Uważaj na zdrowie, bo mróz może pokrzyżować Ci plany od świąt do sylwestra. W kontaktach z partnerem bądź uważny – ktoś zastawia na niego miłosne sidła! Na szczęście Twoja romantyczna strona duszy szybko przejmie kontrolę.

Ryby (19.02-20.03)

Święta to wspaniały moment, by docenić rzeczy, których na co dzień nie zauważasz. Podziękuj za to, co pozytywnie Cię zaskoczyło w tym tygodniu, a gwiazdy zagwarantują więcej pozytywnych wrażeń. W drugiej połowie tygodnia uważaj na Strzelca – może dążyć do konfrontacji.

Panna (23.08-22.09)

Radosna atmosfera jest jak kubek gorącego kakao po ciężkim dniu. Ulga, szczęście, wytchnienie i wdzięczność będą motywami przewodnimi tegorocznych świąt. Pod choinką zdarzy się nietrafiony prezent, ale warto obrócić sytuację w żart. W środę zwróć uwagę na podejrzane zbiegi okoliczności.

Baran (21.03-19.04)

Jeżeli nie lubisz karpia, przy wigilijnym stole prosisz o pierogi. Czas, by ten prosty sposób myślenia zaczął obowiązywać w innych sferach życia! Odrzuć fałszywe starania i postaw sprawy jasno – tak albo nie. W święta nie wstawaj zbyt wcześnie – pozwól sobie na odrobinę lenistwa!

Waga (23.09-22.10)

Święta spędzisz w zapachu przyprawy piernikowej i pomarańczy z goździkami. Marzycielskiego tonu dodadzą szczerze życzenia, również od przyjaciela lub ukochanej osoby. Jeśli chcesz nawiązać bliższą relację, wybierzcie się na sanki lub spacer w lesie. Pocałunki pod gwiazdami gwarantowane!

Byk (20.04-20.05)

Święty Mikołaj przynosi prezenty grzecznym, ale wśród Byków na próżno takich szukać! Po głowie chodzi Ci świąteczny flirt, a gwiazdy będą wspierać spontaniczność i pewność siebie. Jeśli nie masz jeszcze wszystkich prezentów, do sklepów wybierz się po 22 grudnia. Wtedy także zapragniesz odświeżyć garderobę przed nowym rokiem!

Skorpion (23.10-22.11)

Dostajesz białej gorączki, kiedy myślisz o prezentach, gotowaniu, sprzątaniu i rozmowach przy stole. Stop! To nie są święta dla Skorpionów! Wyciągnij przyjaciółkę z kuchni i razem podbijajcie świąteczne przystrojone ulice. W pierwszej połowie tygodnia pamiętaj o rachunkach – święta nie zwalniają z odpowiedzialności.

Bliźnięta (21.05-20.06)

W obliczu świąt ktoś z najbliższego grona znajomych rzuci maskę i pokaże prawdziwe oblicze. Brzmi przerażająco, ale wyjdzie z tego wiele dobrego! Bliźnięta z drugiej połowy czerwca muszą uzbroidzić się w kuchni, ponieważ pośpiech sprzyja kulinarnym katastrofom! Trudniejsze przepisy pozostaw partnerowi.

Strzelec (23.11-21.12)

Po 20 grudnia zrozumiesz, że jesteś we właściwym miejscu kariery. Przyniesie to ulgę i pewność siebie, której potrzebujesz, by do Wigilii usiąść z wolną głową. Nie przesadź z ilością pyszności, bo kolejny tydzień zaczniesz od krytycznego spojrzenia na swoje wybory. Spokojnie Strzelcu, wrzuc na luz i rozkoszuj się czasem z najbliższymi!



Takie same dzieci

Od początku wojny „siedemdziesiątka” przyjęła najwięcej dzieci uchodźców, powiększając grono uczniów o niemal 200 dzieci z Ukrainy. To spowodowało konieczność zatrudnienia asystentów. Obecnie w „siedemdziesiątce” dwóch z nich uzyskało nostryfikację kwalifikacji i reprezentuje kadrę pedagogiczną, ucząc angielskiego oraz wychowania fizycznego. W całej szkole zatrudnionych jest 45 nauczycieli, a wśród nich jest Lesia Korzun, której córka Daryna wystąpiła w kampanii UNICEF.

Lesia od marca b.r. była asystentem nauczyciela, a w bieżącym roku szkolnym uczy wychowania fizycznego. W pracy nawiązała nowe znajomości i przyjaźnie oraz bardzo szybko „wchłonęła” realia polskiej szkoły.

Jak wiele kobiet przyjechała do Polski z Ukrainy w związku z wojną. W swoim kraju mieszkała w Nowogrodzie Wołyńskim, pracując jako nauczycielka WF. Kiedy wybuchła wojna, jej ojciec został powołany do wojska. Wtedy zaprosił swoje trzy córki, którym kazał uciekać z kraju i pożegnać się z nimi.

Lesia jest bardzo skromną osobą, ale świetnie odnalazła się w nowej rzeczywistości. Trafiła do Polski 12 marca. Początkowo nie miała obranego celu podróży, ale 6 marca do Łodzi przyjechała jej siostra z dziećmi i to zachęciło kobietę do wyboru naszego miasta. W Polsce miała koleżanki, które poznała parę lat wcześniej, kiedy była w Polsce w celach zarobkowych. Teraz jednak jej sytuacja była inna, bo przyjechała z dziećmi i szukała pracy, którą pogodzi z koniecznością opieki nad nimi. Miała dużo szczęścia, bo trafiła na życzliwych ludzi. Podkreśla szczególną rolę w swoim życiu Pana Stanisława i jego żony Katarzyny, u których początkowo sprzątała raz w tygodniu, aby w końcu znaleźć u nich bezpieczne schronienie. Dzięki temu zyskała nową rodzinę, która nie tylko daje jej wsparcie, ale też otacza Lesię troską i życzliwością. Niewypowiedziana jest jej wdzięczność, co widać wówczas gdy o tym mówi, a w jej oczach pojawiają się łzy.

Wzruszające jest, kiedy opowiada, że choć wojna wiele jej zabrała, to dała jej trzy nowe matki. Lesia podkreśla, że ta jedna została w Ukrainie, ale tu w Polsce ma Bogusię i dwie Kasie: jedna dała jej pierwsze schronienie i dziś jest jej przyjaciółką, a druga jest żoną Pana Stanisława i mentorką codzienności, zarówno w życiu Lesi, jak i jej dzieci. Kobieta ze spokojem opowiada o swoim losie i tym, jak obcy ludzie opiekują się nią i jej dziećmi, dzielą z nią swój duży dom, ogród, czas i traktują ją jak własną rodzinę. Razem jeżdżą na wycieczki rowerowe, robią zakupy. Razem przygotowali też dary, które zostały wysłane transportem prywatnym do Charkowa, w związku z kryzysem energetycznym. Pan Stanisław pomógł zakupić i wysłać trzy generatory prądu do Ukrainy. Nie jest to jedyna pomoc, jaką dzięki życzliwości ludzi Lesia kieruje do Ukrainy. Inna „matka Polka”, która stanęła na drodze Lesi to Bogusia (dyrektor SP 70), która dzięki współpracy z UNICEF mogła ją zatrudnić i przyjąć jej dzieci do szkoły, ale też kieruje „niewidzialną ręką” niosącą pomoc rzeczową. Kadra szkoły zorganizowała zbiórkę prezentów świątecznych dla rodziny w Ukrainie i każdy z nauczycieli i pozostałych pracowników przyniósł prezent, co złożyło się na trzy kartony świątecznych podarunków dla matki Lesi, która otrzyma je jeszcze przed świętami. Dadzą one namiastkę bliskości z córką, z którą rozdzieliła ją wojna.

Lesia jest nauczycielką w szkole, w której uczą się jej dzieci. Córkę Lesi, Darynę, znamy z kampanii UNICEF, w której towarzyszy jej chłopiec z Polski Michał, syn Ani. Ania, tak jak Lesia, jest dumna ze swojego dziecka. Michał nie tylko wziął udział w kampanii, ale też chętnie opowiada o jej przesłaniu wśród swoich rówieśników, rozumiejąc intencję tego przekazu, bo Michał i Daryna to takie same dzieci. Nie różni ich nic poza płcią i flagą, przy której prezentowane są ich twarze. Tak samo lubią się bawić, spędzać czas wolny i tak samo cieszą swoich rodziców, dla których są dumą. W okresie świąt nie zapominajmy o naszej gościnności i tym, że w Łodzi, tak jak przy wigilijnym stole, jest miejsce dla wszystkich.



MICHAŁ
JEST Z POLSKI, MIESZKA W ŁODZI.



DARYNA
JEST Z UKRAINY, MIESZKA W ŁODZI.



ŁÓDŹ
MIASTO
DLA WSZYSTKICH



ŁODZIANIE, DZIĘKUJEMY ZA WASZE WSPARCIE

FOT. WIDZEW (M.BRYJA), ŁKS



PRZYKOTOWANIA DO WIOSNY

Zarówno dla Widzewa, jak i ŁKS-u obecny okres przygotowawczy jest najważniejszy od kilku lat. RTS po cichu liczy na utrzymanie wysokiej dyspozycji i walkę o puchary, efekciacy zaś są na dobrej drodze, żeby powrócić do elity, dlatego chcą utrzymać dobrą dyspozycję.

Widzew zaczął już przygotowania i ma za sobą pierwsze mecze kontrolne. W pierwszym zremisował z Ruchem Łwów, w drugim wygrał z Chojniczanką Chojnice. Drużyna z al. Piłsudskiego 138 wykonuje również ruchy kadrowe. Wolną rękę w sprawie szukania nowego klubu dostali Karol Danielak, Patryk

Lipski i Wasyl Łytwynenko, wypożyczony ma być Kristoffer Normann Hansen. Pierwszy z tej listy nie musiał długo szukać nowego pracodawcy. Natychmiastowo na jego usługi skusił się GKS Katowice.

Widzew na zakupach

Ruch odbywa się jednak również w drugą stronę. W styczniu testy medyczne przejdzie reprezentant Łotwy, Andrejs Ciganiks. Może on grać na lewej obronie lub lewej pomocy, czyli w ustawieniu Janusza Niedźwiedzia zapewne będzie rywalizował o miejsce w składzie z powracającym do zdrowia Fabio Nunesem. Testowanych jest również dwóch młodzieżowców – bramkarz Jan Krzywań-

ski z Legionovii Legionowo oraz środkowy obrońca Krystian Szymocha z KS Probudex Łagów. Dużo mówi się też o przyjeździe byłego piłkarza Łódzkiego Klubu Sportowego, Daniego Ramireza. Z punktu widzenia trudnych relacji między kibicami obu drużyn transfer można uznać za sensacyjny. Patrząc jednak na walory sportowe, żadnego zaskoczenia nie ma. Świetny technicznie Hiszpan idealnie pasuje do układanki Niedźwiedzia.

Plan przygotowań

Widzew zakończy pierwszy etap przygotowań do rundy wiosennej sparingiem z Chojniczanką. Piłkarze do treningów wrócą 2 stycznia.

Następnie Czerwono-Biało-Czerwonych czeka obóz w Turcji, podczas którego zostaną rozegrane trzy mecze kontrolne. Ze względu na Mistrzostwa Świata w Katarze wiosna na boiskach Ekstraklasy zacznie się wyjątkowo wcześniej. Już w weekend 28-29 stycznia piłkarze wrócą do gry. Widzew zagra na własnym stadionie z Pogonią Szczecin.

ŁKS u progu wielkich zmian

Część ekipy Rycerzy Wiosny jest jeszcze na urloпах, część wróciła już do treningów, ale to nie oznacza, że w Łódzkim Klubie Sportowym jest cicho i spokojnie. Kolejny raz jak bumerang wraca sprawa sfatygowanych finansów. Jeszcze niedawno właściciel Tomasz Salski zapewniał, że ŁKS wychodzi na prostą, nie jest kolorowo, ale zaległości finansowe zostały uregulowane. Co chwila pojawiały się również informacje, że na horyzoncie jest nowy inwestor, więc całe środowisko z dużym zdziwieniem przyjęło wiadomość, że kolejny raz pracownicy nie dostają należnych im pieniędzy. Nieoficjalnie można było usłyszeć, że kasa świeci pustkami i sytuacja klubu jest bardzo zła. Jednak po tych doniesieniach bardzo szybko wypłynęły informacje, że do końca roku ŁKS będzie miał nowego właściciela, który wyciągnie drużynę z finansowego dołka.

Powrót do treningów w nowym roku

Jednak poza sprawami administracyjnymi toczy się również życie sportowe. Klub z al. Unii Lubelskiej 2 wróci do treningów 2 stycznia. Pierwszy sparing rozegrany zostanie 11 stycznia. Rywalem łódzian będzie Świt Skolwin. W Polsce ŁKS zagra jeszcze dwa mecze i pod koniec miesiąca uda się na obóz zagraniczny, gdzie odbędą się trzy spotkania kontrolne. Powrót do ligowych zmagani zaplanowano na weekend 11-12 lutego. Biało-Czerwono-Biali na swoim obiekcie zagrają z GKS-em Tychy. **PB**



Dobra praca w zimowym okresie przygotowawczym zawsze procentuje wysoką formą w sezonie

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

0°C

Imieniny obchodzą:
Dariusz, Eleonora,
Gabriela, Abraham,
Anastazy, Darosław

19.12



WTOREK

5°C

Imieniny obchodzą:
Bogumiła, Dagmara,
Dominik, Bogumił,
Eugeniusz, Teofil

20.12



Rodzinne miasto

FORTEPIAN RUBINSTEINA

Pisaliśmy ostatnio o światowym życiu Artura Rubinsteina i tysiącach jego koncertów na całym świecie, ale warto zwrócić uwagę na jedno państwo. Choć w młodości artysta przebywał na nauce w Berlinie, to już podczas I wojny światowej i okrutnych bombardowań przyrzekł sobie, że nigdy nie zagra w Niemczech i słowa dotrzymał. W czasie II wojny światowej znaczna część jego rodziny w Polsce padła ofiarą Holokaustu, co jeszcze bardziej

wzmocniło uprzedzenie wobec Niemców. Rubinstein nigdy nie zagrał po wojnie ani w RFN, ani w NRD, a nawet protestował, gdy amerykańskie sale koncertowe chciały przyjmować razem z nim niemieckich artystów albo dokonywać wspólnych nagrań. Poza tym cały czas czuł się związany z Polską, a także z rodzinną Łodzią, w której mieszkał w dzieciństwie i zachował o niej ciepłe wspomnienia... agr

Nie wszędzie...



WIELKI LUDWIK NA ŁÓDZKIEJ SCENIE

19 grudnia 1954 r. zmarł w Krakowie Ludwik Solski – aktor, reżyser, dyrektor teatrów, jeden z najwybitniejszych artystów scen polskich, związany również z Łodzią przez liczne wstępy. Urodził się 20 stycznia 1855 r. w Gdowie k. Wieliczki. Debiutował w Krakowie w 1876 r., a następne lata spędził w teatrzykach wędrownych. Do Krakowa powrócił po 7 latach i pozostał do 1900 r. Przez kolejne 4 lata występował w Teatrze Wielkim we Lwowie, w latach 1905-1913 był dyrektorem Teatru Miejskiego w Krakowie, natomiast w okresie międzywojennym przeniósł

się do Warszawy, gdzie dwukrotnie objął dyrekcję Teatru Narodowego. Ze stolicy wyjeżdżał jednak na gościnne występy do Krakowa,



FOT. WIKIPEDIA

Ludwik Solski w roli Wielkiego Fryderyka, 1925 r.

KARTKA Z KALENDARZA

Łodzi, Lwowa, Wilna, Poznań i wielu mniejszych miast. W Łodzi grał na tyle często, że w 1937 r. władze miasta przyznały mu honorowy tytuł dyrektora Teatru Miejskiego. Okupację spędził w stolicy, a po wojnie osiadł w Krakowie, gdzie w 1954 r. nadano mu tytuł doktora honoris causa UJ. Zagrał także w kilku filmach, w tym rolę Bucholca w przedwojennej adaptacji „Ziemi obiecanej”. W ostatnim roku życia Solski świętował jubileusz 80-lecia pracy scenicznej i 5 czerwca 1954 r. po raz ostatni wystąpił w Teatrze Polskim w jednej z popisowych kreacji, grając Dynańskiego w „Zemście” Fredry. Miał wówczas 99 lat i dobrą kondycję, a za sobą niemal 1000 ról! agr

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie
w środę
21 grudnia

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Eklektyczna kamienica Franciszka Fischera przy ul. Piotrkowskiej 54 zbudowana w 1876 r. wg projektu Hilarego Majewskiego

KOPYCIAKI I KOPYTKA



Pisaliśmy już kiedyś o spotykanym w łódzkiej gwarze słówku „drapaki”, które oznacza wykonane własnym sumptem prowizoryczne łyżwy z kawałków deseczek, przywiązanych do butów, a dla lepszego poślizgu z dodatkami kawałka drutu, który pełnił rolę elementu ślizgowego na lodzie lub śniegu. Ponieważ ruszył sezon na lodowiska, do tego sportowego składowa musimy dorzucić bardzo podobny sprzęt „łyżwiarski”, czyli tzw. kopyciaki.

Przy okazji warto podkreślić bogactwo leksykalne dawnej Łodzi, bo owe łyżwy miały różne nazwy w zależności od dzielnicy.

Na Szlezyngu (rejon Zarzewa) i Widzewie

mówiono „kopycianki”, na Chojnach – „kopyciaki”, natomiast na Bałutach nazywane były powszechnie „kopytkami” albo „kopytówkami”. No i ogólnie znane w całej Łodzi jako „drapaki”. Jak zwał, tak zwał, ale przepis był bardzo prosty – kawałek drewnianka, patyk, drut, oraz sznurek i zabawa na lodzie przednia!

agr

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 19 grudnia 2022 r. do 9 stycznia 2023 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 wywieszane będą wykazy nieruchomości położonych w Łodzi przy:

- ul. Pienistej bez numeru, obręb P-33, część działki nr 14/1 o powierzchni 450 m²,
- ul. Obywatelskiej bez numeru, obręb G-2, działka nr 118 o powierzchni 894 m²,
- ul. Stanisława Jachowicza bez numeru, obręb G-14, działka nr 43/7 o powierzchni 3202 m² oraz działka nr 43/12 o powierzchni 3059 m²,
- ul. Stanisława Dubois 2, obręb G-23, działka nr 469/12 o powierzchni 269 m² oraz część działki nr 469/13 o powierzchni 81 m²,
- ul. Ignacego Prądyńskiego 128, obręb G-22, działka nr 486/2 o powierzchni 1159 m², działka nr 486/4 o powierzchni 1551 m²,
- ul. Ignacego Prądyńskiego bez numeru, obręb G-22, działka nr 488/2 o powierzchni 2999 m², działka nr 487/2 o powierzchni 2756 m², działka nr 485/2 o powierzchni 2920 m² oraz część działki nr 484/2 o powierzchni 2954 m²,
- ul. Wólcząńskiej 25, obręb P-9, część działki nr 209 o powierzchni 940 m²,
- ul. Walerego Wróblewskiego 3/5, obręb P-30, część działki nr 102/12 o powierzchni 29 m²,

przeznaczonych do wydzierżawienia na okres do 3 lat, w drodze bezprzetargowej,

- ul. gen. Jarosława Dąbrowskiego 15, obręb G-14, część działki 23/37 o powierzchni 15178 m², część działki nr 23/38 o powierzchni 1637 m²,
- ul. gen. Jarosława Dąbrowskiego bez numeru, obręb G-14, część działki nr 23/14 o powierzchni 763 m²,

przeznaczonych do wydzierżawienia na okres 15 lat w drodze bezprzetargowej.