

Piątek, 15 września

nr 108/2023 (340) | DARMOWA GAZETA MIEJSKA

ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 60 000

600 LAT ŁODZI
EX NAVICULA NAVIS

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORÓW | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



ŁODZIANIE KREUJĄ

strona 7

JUBILEUSZOWE IGRZYSKA WOLNOŚCI

ATRAKTCJE SCHYŁKU LATA

FESTIWAL GREAT SEPTEMBER I IN. **strona 8-9**

AKTUALNOŚCI

NOWA ULICA
W CENTRUM
MIASTA

strona 2



AKTUALNOŚCI

SIATKARKI
WALCZA W ŁODZI
O IGRZYSKA

strona 2



ŁÓDŹ NA TALERZU

STARTUJE
JEMY W ŁODZI
FOOD FEST

strona 5



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 791

UL. WSCHODNIA SIĘGNIE DO UL. SIENKIEWICZA

Wyraźne widać postępy prac na opóźnionej budowie nowego odcinka ul. Wschodniej, który połączy ją z ul. Sienkiewicza. Będzie przebiegał pod łącznikiem gmachów TVP Łódź i Kaskady.

Inwestycja miała trudny start, bo miasto było zmuszone rozwiązać umowę z pierwszym wykonawcą, a przetarg na wybór kolejnej ekipy budowlanej został unieważniony z uwagi na zbyt wysokie oferty. Dopiero w maju 2023 r. udało się wyłonić nowego wykonawcę (Balzola Polska), który

podjął się tego zadania i nadrabia teraz stracony czas.

– Wykonano już korytowanie drogi i położono na niej pierwszą warstwę kruszywa, powstał nowy kanał technologiczny. Trwają już roboty brukarskie przy układaniu krawężników i płyt chodnikowych.

W najbliższych tygodniach powstaną kolejne warstwy konstrukcyjne drogi i prowadzone będą roboty przy nowych instalacjach – mówi Olga Kassyańska z Zarządu



Inwestycji Miejskich.

Przy jezdni, której budowa ma się zakończyć w IV kwartale 2023 r., powstaną dwie przestrzenie publiczne z oświetleniem ulicznym, pergolami, fon-

tanną, ławkami i stojakami na rowery. Całość ma tonąć w zieleni – wzbogacą ją nowe nasadzenia niskiej roślinności i drzew, których część będzie iluminowana. **red**

„PRZAŚNICZKA” NA 600-LECIE MIASTA

Każdy może przyłączyć się do międzypokoleniowego chóru, który w sobotę, 16 września, o godz. 15:00 w parku Ocalałych (ul. Wojska Polskiego 83) zaśpiewa „Przaśniczkę”. Pieśń, skomponowana przez Stanisława Moniuszkę do słów Jana Czeczota, od 1998 r. jest oficjalnym hejnałem miasta. Ambicją organizatorów jest, by z okazji 600-lecia nadania Łodzi praw miejskich zaśpiewało go co najmniej 600 osób! Trzon zespołu stworzą członkowie łódzkiego Sto-

warzyszenia Śpiewaczego „Harmonia” oraz chóru Zespołu Szkół Muzycznych im. S. Moniuszki. **red**

INFO

Więcej informacji:



AL. ŚMIGŁEGO-RYDZA

WAŻNE ZMIANY DLA KIEROWCÓW

Wykonawca zmienił termin oddania do użytku nowego odcinka jezdni na modernizowanej al. Śmigłego-Rydza. Ruch – w obu kierunkach po jednym pasie – zostanie dopuszczony tam w nocy z 22 na 23 września

Zmiany pojawią się również na skrzyżowaniach al. Śmigłego-Rydza z ul. Przybyszewskiego i ul. Dąbrowskiego, gdzie

kierowcy przejadą na drugą jezdnię. Ruch na nową jezdnię przeniesiony zostanie również na ul. Przybyszewskiego, między al. Śmigłego-Rydza a ul. Tatrzańską. Do tej pory otwarty był przejazd w kierunku Górnika. Teraz, by wykonać kolejny etap prac na skrzyżowaniu, ruch odbywać się będzie w obu kierunkach jezdnią w stronę Widzewa. Natomiast na ul. Dąbrowskiego,

przy al. Śmigłego-Rydza, dostępne będą wszystkie trzy pasy ruchu w stronę Górnika.

Na al. Śmigłego-Rydza, przed ul. Dąbrowskiego, kierowcy będą mieć do dyspozycji dwa pasy ruchu. Jeden umożliwi jazdę na wprost i skręt w prawo, drugi – jazdę na wprost i skręt w lewo. Bez zmian pozostają trasy autobusów i tramwajów. **ML**



WAHADŁOWO MIĘDZY ŁÓDZIĄ A KONSTANTYNOWEM

Od poniedziałku, 18 września, podróżujących ul. Konstancyńską między Łodzią a Konstancynem Łódzkim czeka zmiana organizacji ruchu. Na drodze wojewódzkiej nr 710, w rejonie granicy obu miast, wprowadzony zostanie ruch wahadłowy.

Ul. Konstancyńska jest, i nadal pozostanie, zamknięta od ul. Krzemienieckiej do ronda im. gen. Andersa. Trwa tam kompleksowy remont torowiska tramwajowego i jezdni. Ruch wahadłowy zostanie wprowadzony na odcinku od zajezdni tramwajowej na Brusie do granic Konstancyńskiej Łódzkiej, gdzie podczas pierwszego etapu wygradzona zosta-

nie jezdni południowa, a na drugim etapie – jezdni północna. Wloty ulic Brus, Smulskiej i Przygranicznej zostaną zamknięte. Według deklaracji wykonawcy tak będzie przez najbliższe trzy miesiące. Objazdy wytyczono przez Retkinie.

Przebudowa ul. Konstancyńskiej ma zakończyć się w pierwszej połowie 2024 r. **red**



CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

UKRADŁ, BY SPRZEDAĆ

7 września policjantów z komisariatu na Retkini powiadomiono o kradzieży 60 m kabla elektrycznego o wartości 3 tys. zł. Zebrany na miejscu przebieg materiał dowodowy pozwolił na wytypowanie sprawcy kradzieży – 51-latką, którego już nazajutrz zatrzymano w mieszkaniu przy ul. Grabowej. Domownicy początkowo udawali, że nikogo nie ma w domu

i nie reagowali na wezwanie do otwarcia drzwi. Podejrzany otworzył je dopiero, gdy wezwano straż pożarną, by dokonać siłowego wejścia do lokalu. Pięćdziesięcioletniak przyznał się do kradzieży. Aluminiowe kable oderwał z gumowej otuliny i sprzedał w skupie złomu. Za przestępstwo grozi mu kara pozbawienia wolności do lat 5. **(pj)**



WALKA O IGRZYSKA

W sobotę, 16 września, w łódzkiej Atlas Arenie rozpoczyna się turniej eliminacyjny do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu, w którym zagra reprezentacja Polski. Zadanie nie jest proste, bo tylko dwie najlepsze drużyny uzyskają bezpośredni awans na Igrzyska.

Biało-Czerwone bój o Paryż rozpoczną od meczu ze Słowenkami (sobota, godz. 17:30), a dzień później zagrają z Koreą Południową (niedziela, godz. 17:30). W teorii trzy najtrudniejsze mecze podopieczni Stefano Lavariniego zagrają na koniec. Podejście pod sportowy Everest zacznie się 22 września, kiedy zagramy z Niemkami. Dwa następne dni to starcia z USA i Włochami. **PB**

REWITALIZACJA

SŁONECZNA
KAMIENICA



Widać już efekty kompleksowego remontu, jaki przechodzi zabytkowa kamienica przy ul. Kilińskiego 36. Słoneczna elewacja z elegancką zieloną stolarką będzie prawdziwą ozdobą piękniejszej z każdym dniem okolicy.

Budynek jest remontowany starannie od piwnic aż po dach.

typowe, windę! Zmieni się także podwórko, na którym staną ławki, nieduża altana, stojak na rowery i trzepak. Dzieci będą mogły bawić się na placu zabaw z karuzelą i huśtawkami, a na zewnętrznych ścianach budynku zawisną budki legowe dla jerzyków.

będą prace tynkarskie i murarskie. Ponadto planowany jest montaż instalacji wodociągowych, co trzeba zrobić przed położeniem posadzek – opowiada Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich.

Go powstanie?

W kamienicy powstanie 27 mieszkań komunalnych, w tym dwa dla lokatorów z niepełnosprawnością i jedno dla osoby opuszczającej pieczę zastępczą. Przy ul. Kilińskiego 36 ma również działać Centrum Interwencji Kryzysowej, będące ośrodkiem wsparcia dla łodzian w potrzebie. W budynku znajdzie się także pięć lokali usługowych na wynajem pod działalność gospodarczą. Kamienica ma być gotowa jeszcze w 2023 r.

Raport z placu budowy

Chociaż z zewnątrz kamienica wygląda już niemal na gotową, w środku wciąż trwa intensywny remont. – Powstaje właśnie nowa konstrukcja dachu. Robotników zobaczymy również przy wykonywaniu nadproży i otworów drzwiowych. W najbliższych tygodniach kontynuowane

P o m o - dernizacji kamienica będzie jak nowa – zyska nowe instalacje, podłączenie do miejskiego systemu ogrzewania oraz, co nie-

ML

FOT.LODZ.PL

WISKITNO

Przedszkole w remoncie

Rozpoczął się gruntowny remont budynku Przedszkola Miejskiego nr 233 na łódzkim Wiskitnie.

Inwestycja mająca na celu podniesienie standardu placówki i stworzenie miejsca dla nowych podopiecznych jest podzielona na kilka etapów. W przedszkolu wykonano już remont podłogi i ścian sali zajęć, odnowiony został też przedsiónek placówki. W tym roku

planowane są jeszcze wymiana pieca grzewczego i malowanie wszystkich pomieszczeń. Sporządzone zostaną też ekspertyzy fundamentów, konieczne do zabezpieczenia budynku na kolejne lata. Koszt tegorocznych inwestycji to ponad 130 tys. zł. W planach na rok 2024 pozostaje m.in. adaptacja nieużytkowanych pomieszczeń mieszkalnych na sale zabaw dla dzieci, co pozwoli zwiększyć

liczbę przyjmowanych tam maluchów od roku 2024/2025. Od 2016 r. dzięki finansowaniu z budżetu miasta w przedszkolu na Wiskitnie wybudowano już plac zabaw, postawiono nowe ogrodzenie, zainstalowano zbiornik na nieczystości, a także zaadaptowano nowe pomieszczenia na potrzeby edukacyjne. Łączna kwota wydatków w latach 2016–2023 przekroczyła 600 tys. zł. PS

Rodzice, którzy chcą, by w roku szkolnym 2023/2024 ich dzieci korzystały z bezpłatnych ciepłych posiłków w szkołach i przedszkolach, powinni zgłosić się w tej sprawie do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

Bezpłatny obiad, a w przypadku przedszkolaków – wyżywienie podczas pobytu w placówce, przysługuje obecnie dzieciom z rodzin, w których dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 1200 zł. W szczególnie uzasadnionych przypadkach – kiedy uczeń lub przedszkolak pochodzi z rodziny, w której wspomniana wysoko-

POSILEK DLA UCZNIĄ I PRZEDSZKOLAKA

kość dochodów jest przekroczona, a dziecko wyraża chęć zjedzenia posiłku – dyrektor szkoły lub przedszkola może zgłosić ten fakt do łódzkiego MOPS-u, który podejmie stosowne działania. Wnioski o bezpłatne posiłki należy składać w Wydziałach Pracy Środowiskowej łódzkiego MOPS-u: przy ul. Kutrzeby 16 (dla Bałut i części Polesia), przy ul. Grotaroweckiego 30 (dla Śródmieścia i Widzewa) oraz przy ul. Będzińskiej 5 (dla Górnej i części Polesia). IJ-K



FOT.FREEPIK

Reprezentacja Polski zagra w Łodzi!

Reprezentacyjna piłka wraca do Łodzi. W listopadzie kadra U21 zagra na stadionie im. Władysława Króla z Izraelem. Mecz będzie rozgrywany w ramach eliminacji do mistrzostw Europy.

Oba łódzkie stadiony służyły już jako miejsca rozgrywania spotkań Biało-Czerwonych. Ostatnio młodzieżowi reprezentacji kraju grali na stadionie przy al. Unii Lubelskiej z rówieśnikami z Niemiec.

Teraz kadra prowadzona przez Michała Probiezra zmierzy się z Izraelem. Drużyna U21 to właściwie przedsiónek głównej kadry, to tam pojawiają się nazwiska, które później okłaskujemy na największych arenach w Polsce. W tej grupie ostatnio pojawił się bramkarz ŁKS-u Aleksander Bobek.



PB

FOT.LODZ.PL

INFO

W pierwszym półroczu 2023 r. ze wsparcia w formie posiłku skorzystało w sumie 1419 łódzkich uczniów i przedszkolaków (w tym 46 zostało zgłoszonych przez dyrektorów placówek). Przygotowano dla nich nieco ponad 122,8 tys. posiłków o łącznej wartości ponad 860,2 tys. zł.

Szczegółowe informacje:



FOTO. ŁODZ.PL

NOWA DROGA DLA ROWERÓW

Na Księżym Młynie trwa budowa drogi rowerowej, która pobiegnie śladem dawnej kolei Scheiblera: od ul. Fabrycznej do al. Śmigłego-Rydza. Prace przekroczyły już półmetek.

– Za nami ponad 80% realizacji inwestycji w zakresie robót przy podbudowie i przygotowania jej pod

układanie nawierzchni bitumicznych. Drogowców zobaczymy przy pracach na skrzyżowaniu z ul. Przędzalnianą, gdzie trwają układy instalacji teletechnicznych i budowa odwodnienia – mówi Marcin Sośnierz z Zarządu Inwestycji Miejskich.

W ramach inwestycji powstają przejazdy rowero-

wy i bezpieczne przejścia dla pieszych przez ul. Przędzalnianą oraz nowy chodnik. Nie zapomniano o zieleni – posadzonych tam zostanie ponad 100 nowych drzew (głogi, dęby, klony, jesiony) i kilkadziesiąt krzewów ozdobnych. Prace obejmują także budowę odwodnienia i linii energetycznych, instalację oświetlenia ulicz-

nego, sygnalizacji drogowej, wykonanie oznakowania poziomego i pionowego, jak również montaż elementów bezpieczeństwa ruchu. Odnowiony ma być szlaban przy ul. Przędzalnianej. Wartość inwestycji przekracza 3 mln zł, a jej finał planowany jest jeszcze w 2023 r.

ML

REMONT NA OSTATNIEJ PROSTEJ

W końcowej fazie jest remont kamienicy przy ul. Północnej 23. Nieruchomość pochodzi z końca XIX w. i przez ponad 100 lat eksploatacji nie była poddana żadnym znaczącym naprawom.

– Zakończono już docieplenie elewacji budynku od podwórka i budowę instalacji sanitarnych, na której montowane są teraz urządzenia pomiarowe. Na klatce schodowej trwa renowacja drewnianych schodów i poręczy. Do wykonania pozostały wyprawy elewa-

cyjne w poziomie parteru i inne prace wykończeniowe, których zakończenie planowane jest w najbliższych tygodniach. Potem rozpoczną się już odbiory techniczne – informuje Olga Kassańska z Zarządu Inwestycji Miejskich.

W kamienicy powstały 22 mieszkania komunalne i dwa lokale dla mikroprzedsiębiorców, a funkcjonować będą w niej również: placówka opiekuńczo-wychowawcza, świetlica twórcza i środowiskowy dom samopomocy. Gruntownie prze-

budowane podwórce będzie miało nie tylko nową nawierzchnię, ale i zielen, w tym 11 drzew, krzewy ozdobne, rabaty kwiatowe i trawnik. W jego przestrzeni staną ławki, stojaki na rowery i zabudowana altana na kosze na śmieci. Znajdzie się tam także plac zabaw wyposażony w huśtawkę, karuzele, zjeżdżalnię i piaskownicę. Wartość inwestycji to 13,4 mln zł.

(pj)

WYKONAJ TEST SERCA

W Łodzi zainicjowano Test Serca – przygotowaną przez Centrum Administracyjne Pieczy Zastępczej w Łodzi wspólnie z UNICEF – kampanię społeczną, której celem jest rekrutacja i szkolenie nowych rodziców zastępczych, a także zapewnienie wsparcia psychologiczno-socjalnego rodzicom, które przyjęły pod swój dach dzieci, m.in. z Ukrainy.

W świadomości społecznej rodzicielstwo zastępcze jest o wiele mniej rozpoznawalne niż adopcja. Wiele osób nie wie, na czym polega bycie rodziną zastępczą i jak nią zostać. Test Serca ma pomóc w dostarczeniu rzetelnej wiedzy na ten temat oraz zmierzyć się z mitami

i stereotypami dotyczącymi np. wieku kandydatów, ich stanu cywilnego i sytuacji mieszkaniowej. W przestrzeni miejskiej kampania objawi się m.in. na ulotkach, billboardach i citylightach, ale jej głównym elementem jest strona internetowa www.testserca.pl, na której, udzielając odpowiedzi na kilka prostych pytań, każdy może sprawdzić, czy ma kwalifikacje do bycia rodzicem zastępczym. Kwestionariusz nie wymaga żadnej rejestracji.

Łódź od 6 lat aktywnie uczestniczy w kampanii Rodzina Jest dla Dzieci, największym w Polsce programie promocji rodzicielstwa zastępczego. Test Serca,

skierowany m.in. do osób pochodzenia ukraińskiego i rodzin polsko-ukraińskich, ma być uzupełnieniem tych wysiłków.

UNICEF przeznaczył na kampanię ponad pół miliona złotych z funduszy podarowanych przez rząd Szwajcarii.

(pj)



Milena Harizanova, szefowa działu ochrony dzieci w biurze UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce



ANDRÉ RIEU ZNÓW W ATLAS ARENIE!

Wirtuoz skrzypiec André Rieu wraz z 60-osobową orkiestrą wystąpi 30 maja 2024 r. w łódzkiej Atlas Arenie. To jeden z najpopularniejszych wykonawców muzyki klasycznej, którego koncerty wyprzedają się równie szybko, co gwiazd rocka.

– Przygotujcie się na wieczór pełen muzyki, śmiechu i niezapomnianych chwil. Wspólnie celebруем piękno życia! – powiedział André Rieu, zapraszając łodzian na swoją najnowszą trasę koncertową. Słuchacze mogą spodziewać się nie tylko muzycznego katharsis, ale także wyjątkowego spektaklu wizualnego, bo do każdego utworu zostały przygotowane piękne obrazy, przenoszące widzów w magiczny świat.

Gościem specjalnym letniej trasy koncertowej Rieu będzie 15-letnia Emma Kok, wokalistka, która mimo młodego wieku zachwyca miliony ludzi na całym świecie i zyskała popularność dzięki wykonaniu piosenki „Voilà” na koncertach w Maastricht w 2023 r.

W 2024 r. André Rieu wystąpi nie tylko w Łodzi, lecz także w Gdańsku, Gliwicach i Krakowie. Sprzedaż biletów rozpoczyna się 15 września 2023 r. o godz. 10:00 na www.eventim.pl i www.andrerieu.com.

Red

STARTUJE JEMY W ŁODZI FOOD FEST

Przed nami siódma edycja największego festiwalu kulinarnego w mieście. W tym roku, z okazji 600. urodzin Łodzi, motywem przewodnim została kuchnia czterech kultur.

Wrzesień to już tradycyjnie czas Jemy w Łodzi Food Fest. – Tym razem nie miałyśmy wątpliwości, że głównym tematem powinna zostać łódzka kuchnia czterech kultur – mówi Izabella Borowska, organizatorka. – Festiwal zaczyna się w piątek, 15 września, i będzie trwał aż do niedzieli, 24 września. Przez 10 dni zyskamy możliwość odwiedzenia 25 restauracji i kawiarni, aby spróbować niezwykłych dań przygotowanych specjalnie na Jemy w Łodzi Food Fest.

Propozycje restauracji
Łódzcy restauratorzy przygotowali łącznie 25 wyjątko-

wych potraw (21 dań głównych i cztery desery). Jak przystało na łódzką tradycję, na festiwalu nie mogło zabraknąć knedli ze śliwkami podanych z mięsem i kapustą, żulika czy kłusek żelaznych (tym razem z wołową sztuftadą lub bitką wieprzową). Będą również sznytki, pajdy i burgery – w wersji niemieckiej z domowej produkcji kielbasą, wielokulturowej z żulikiem i knedlami czy z ukraińskimi warenikami. Żydowski czulent i pulpety, gryczane bliny, placek z kiszoną kapustą oraz kaczka w różnych

odślonach – nie sposób jednak wymienić wszystkich festiwalowych dań. Na deser spróbuje my szarlotki w formie porcji, ozdobiemy elementami z łódzkimi muralami, tort szwarcwaldzki, maślaną bułką z lodami i uszami

Hamana oraz kukuszalet inspirowany książką „Kuchnia koszerna” Rebekki Wolf. Podczas festiwalu skosztujemy niecodziennych smaków oraz poznamy kulinarną tradycję narodów.

red

Dowiedz się o wydarzeniach towarzyszących:



RESTAURANT WEEK

Tu pachnie dobrym jedzeniem

Można już rezerwować miejsca na jesienną edycję Restaurant Week, która odbywać się będzie w dn. 4 października – 12 listopada.

Trzydniowe menu będzie dostępne w festiwalowej cenie 69 zł. Jak zapowiadają organizatorzy, wydarzenie przyniesie uczestnikom w najdalsze zakątki świata,

jak również spowoduje nostalgiczne powroty do najpiękniejszych momentów z dzieciństwa. To wszystko za sprawą specjalnie przygotowanych na tę okazję dań. Na liście 25 lokali z Łodzi i okolic, biorących udział w Restaurant Week, są m.in. Fatamorgana, Farma Bii, Ferwor,

Hamra, Montag, Le Petit Paris, Santorini Restaurant czy Trattoria Bandiera Italiana. Aż 10 z nich zadebiutuje podczas tegorocznej edycji.

Zarezerwuj kulinarne doświadczenie

W ofercie będą dania wegetariańskie i wegańskie, mięsne i ryb-

ne. Miejsca w wybranej restauracji można już rezerwować na stronie www.restaurantweek.pl Należy wybrać liczbę osób, datę, godzinę i jedno z dwóch menu. Każda wizyta w restauracji podczas Restaurant Week jest przewidziana na 90 minut.

red



Wielka Szama w Ogrodach Geyera

Już w najbliższy weekend Ogrody Geyera (ul. Piotrkowska 293/305) zapętnią się food truckami z całej Polski.

W dniach 16-17 września łodzianie po raz kolejny będą mogli spróbować przysmaków z różnych stron świata podczas Wielkiej Szamy, czyli zlotu barów na kółkach. Kolejny raz do Łodzi zawitają wystawcy z całej Polski, oferując najpopularniejsze dania street foodu. W wydarzeniu łącznie weźmie udział 30 food trucków. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem – przybyły tłumy odwie-

dzających. Oprócz dobrego jedzenia na wszystkich uczestników czeka wiele innych atrakcji m.in. strefa chilloutu z leżakami, konkurs na najsmaczniejszy food truck, zawody jedzenia na czas czy gra terenowa. Najmłodszy uczestnicy będą mogli wyszaleć się w dmuchanym miasteczku z bajkowymi postaciami. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Impreza w sobotę startuje o godz. 12:00 i potrwa do godz. 21:00, a w niedzielę zacznie się o godz. 12:00 i zakończy się o godz. 20:00.

red

Skórne problemy SENIORÓW

Osoby starsze, szczególnie kobiety, często zmagają się z problemami skórny. Aby zachować piękny wygląd skóry mimo upływu lat, warto zapobiegać ich powstawaniu. To łatwiejsze niż zwalczanie objawów.

Starzenie się skóry jest zjawiskiem naturalnym i nieuniknionym. Z biegiem czasu cera staje się sucha, cienka i mniej elastyczna. U niektórych osób skóra może nawet zwiisać w formie fałdów w różnych miejscach ciała. Aby uniknąć lub zminimalizować ich powstawanie, warto już przy pierwszych objawach wiotczenia skóry wdrożyć odpowiednią pielęgnację. Należy także stosować zdrową dietę, bogatą w witaminy, mikroelementy i kwasy omega 3, pić dużo wody (ok. 2 litry dziennie), nie palić papierosów, unikać alkoholu oraz prowadzić aktywny tryb życia.

Fałdy nad kolanami

Fałdy nad kolanami powodują, że nawet posiadaczki zgrabnych nóg skrzętnie je ukrywają. Gdy problem jest niewielki, pomoc może regularnie wykonywany masaż. Na obwisłą skórę świetnie działają też naprzemienne zimne i ciepłe strumienie wody. Skutecznymi, choć jednocześnie kosztownymi metodami na pozbycie się fałdek, są zabiegi medycyny estetycznej.

Fałdy na brzuchu

Brzuch to obszar, który często potrzebuje ujędrnienia. Warto wmasowywać w niego kosmetyki o działaniu nawilżającym, poprawiające gęstość i elastyczność skóry. Pomaga też ruch: spacer, bieganie czy nordic walking. Warto również wdrożyć kilka dodatkowych ćwiczeń.

- Usiądź na krześle. Rękami złap brzoogi siedzenia.

Unieś jednocześnie dwie zgięte w kolanach nogi i wytrzymaj od 5 do 10 sekund.

- Pozostań w pozycji siedzącej na krześle. Złap się za łokcie i unieś ręce przed sobą do kąta 90°. Wykonuj powolne skręty tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę.

Na początku wykonuj 6-8 powtórzeń każdego ćwiczenia. Później możesz zwiększać ich liczbę.

Pelikany, czyli obwisłe ramiona

Obwisłe ramiona są trudne do ukrycia, szczególnie latem, gdy wysoka temperatura zniechęca do noszenia ubrań z długimi rękawami. Pozbycie się tzw. pelikanów nie jest łatwe. Ta grupa mięśni wymaga specjalnego treningu z obciążeniem, np. butelką napelnioną wodą. Oto dwa ćwiczenia na obwisłe ramiona.

- Kółka - weź butelkę z wodą,

wyciągnij ręce tak, by tworzyły linię prostą i wykonuj okrężne ruchy przez 45-60 sekund.

- Wyciskanie butelek nad głową - podnieś ręce do góry i zegnij w łokciach tak, by tworzyły kąt prosty. Na zmianę prostuj je i zginaj. Wykonaj 3-5 serii po 15 powtórzeń.

Cellulit, czyli pomarańczowa skórka

Cellulit pojawia się głównie na udach, pośladkach i brzuchu. Powstawaniu pomarańczowej skórki zapobiegają: aktywny tryb życia, regularny ruch (spacer, bieganie, taniec, pływanie, jazda na rowerze), racjonalne odżywianie i utrzymywanie odpowiedniej masy ciała. Unikać należy długotrwałego stania, siedzenia, gorących kąpielii i opalania się. W walce z cellulitem pomaga szczotkowanie ciała na sucho specjalną szczotką z naturalnego włosia. Po masażu dobrze dodatkowo wklepać w skórę produkty antycellulitowe.

Alup

REKLAMA

LifeSpot

Nowe, umeblowane mieszkania na wynajem



www.lifespot.pl

+ 48 882 824 827



JUBILEUSZOWE IGRZYSKA WOLNOŚCI

Już dziesiąty raz setki osób będą wymieniać poglądy i debatować podczas Igrzysk Wolności. Co nas czeka w tym roku? Czy Igrzyska potrafiły wypracować realną zmianę w świecie? O tym mówi organizator Błażej Lenkowski.

Piotr Baleja: Jak się ma dzisiejsza demokracja?

Błażej Lenkowski: Myślę, że Igrzyska Wolności, które startują 15 września, świadczą o tym, że demokracja żyje. Przyjeżdża do nas ponad 500 prelegentów ze świata kultury, polityki, filmu, NGO czy ekspertów z bardzo wielu think-tanków, żeby dyskutować o sprawach ważnych. To pokazuje, że demokracja działa. Dodatkowo kontekst październikowych wyborów sprawia, że dyskusje mogą być jeszcze ciekawsze, a niektóre pomysły wypracowane na Igrzyskach będą wdrożone w praktyce.

Liczba prelegentów robi wrażenie. Czy trudno jest zebrać ludzi o tak szerokich poglądach?

Igrzyska często są porównywane do Igrzysk Wolności, które odbyły się w 2013 roku. Wtedy to było wydarzenie, które miało ogromny wpływ na debatę publiczną. W tym roku mamy nadzieję, że będzie to wydarzenie, które również ma duży wpływ na debatę publiczną.

ralna impreza, co nie jest do końca prawdą. Co roku toczony są tu bardzo głębokie dyskusje, bo mamy i libertarian, i etatystów, i socjalistów. Oczywiście bardzo trudno jest zebrać taką grupę ludzi, zarówno jeżeli chodzi o ich liczbę, jak i rozpiętość poglądów. Nasz zespół pracuje nad tym dosłownie cały rok. Widać, że jest zapotrzebowanie na taką imprezę. Co roku jest więcej wydarzeń i więcej chętnych, żeby w nich uczestniczyć. Obecna, dziesiąta edycja będzie rekordowa.

Czy z każdym warto rozmawiać?

Nie, nie z każdym. Są środowiska, których nigdy byśmy nie zaprosili na nasze wydarzenie, czyli grupy faszystujące czy sięjące nienawiść. Jest nam szkoda, że nie wszystkie opcje parlamentarne chcą przyjmować nasze zaproszenia do dyskusji.

„Punkt zwrotny” to tytuł tegorocznych Igrzysk – czym on jest?

Można go rozumieć w wielu aspektach. Dość oczywisty, jeżeli chodzi o kontekst październikowych wyborów i oczekiwanie zmiany przez część społeczeństwa. Jednak jest też wymiar sytuacji geopolitycznej, w jakiej

znalazła się Polska. Wojna wywołana przez Rosję w Ukrainie znacznie naruszyła europejski porządek. Jest to też zmiana, którą niesie za sobą sztuczna inteligencja. Wielu ekspertów twierdzi, że jesteśmy w takim samym momencie jak na początku upowszechniania się Internetu, który zmienił oblicze świata. Z tego wszystkiego najważniejsza jest jednak płaszczyzna wyborcza. Będziemy gorąco zachęcać, żeby 15 października spełnić swój obywatelski obowiązek.

Czy przez 10 lat Igrzyskom udało się wypracować realną zmianę, czy były tylko klubem dyskusyjnym?

Przez te wszystkie lata wypracowaliśmy wiele pomysłów i rozwiązań, tworzymy coś, co lubimy nazywać kreatywnym fermentem. Od podobnych imprez odróżnia nas na pewno otwartość i to, że nasze panele są transmitowane w Internecie – można je oglądać bezpłatnie, bez wcześniejszej rejestracji, więc pełniemy misję edukacyjną. Tworzymy szerokie forum, na którym każdy może znaleźć dla siebie coś ciekawego.

Czy taka forma wydarzenia, dyskusje i praca nad nietłętymi problemami, sprawdza się w tych czasach?

Zdecydowanie tak, ale warto zaznaczyć, że taka forma też nie jest dla wszystkich. Jeżeli jednak spojrzymy na liczbę wyświetleń filmów z poprzednich Igrzysk, to zobaczymy, że w ciągu trzech tygodni zobaczyło je ponad 2,5 mln osób. To pokazuje, że zainteresowanie jest.

Czy z okazji jubileuszu 10-lecia będą jakieś niespodzianki?

Ja szczególnie czekam na spotkanie z Jonathanem Littlem, które będzie w piątek, na zakończenie dnia otwarcia. Myślę, że rzadko mamy możliwość spotkania się z tak wybitnym pisarzem. Warto również zwrócić uwagę na panele, w których wezmą udział Anne Applebaum, Rebecca Makai czy były prezydent Estonii Toomas Hendrik Ilves. Lista gości jest bardzo rozbudowana. Serdecznie zapraszam w ten weekend do EC1, bo myślę, że warto dać sobie solidną dawkę inspiracji.

PB

FOT.AGNIESZKA CYTACKA

INFO

Igrzyska Wolności

Między 15 a 17 września w EC1 Łódź (ul. Targowa 1/3) odbędzie się kolejna edycja Igrzysk Wolności! Podczas dziesiątek paneli dyskusyjnych, okrągłych stołów, spotkań literackich i wykładów uczestnicy będą dyskutować na tematy związane m.in. z kryzysem klimatycznym, wolnością, edukacją, biznesem, prawami człowieka, gospodarką, przyszłością Europy, sytuacją mediów w Polsce, wyzwaniem w dziedzinie bezpieczeństwa, feminizmu, kultury czy praw zwierząt.

Szczegółowy program:



GREAT SEPTEMBER

TRZY DNI KONCERTÓW

W weekend odbędzie się druga edycja Great September Showcase Festival & Conference.

Zlokalizowana przy al. Rubinsteina Scena Główna mBank/ Mastercard jest niebiletowana i dostępna dla wszystkich fanów dobrej muzyki! Przez trzy dni

będziemy mogli zobaczyć i usłyszeć na żywo największe nazwiska polskiej piosenki.

14 września wystąpią tutaj Seeme, Natalia Zastępa, Julia Rocka i Baranovski, 15 września - Anto9, Jan Emil Młynarski i Brass Federacja, Mrozu i Da-

ria Zawiałow, natomiast ostatniego dnia festiwalu, 16 września, zagrają Paula Biskup, The Cassino, Trebunie Tutki & Quintet Urmuli, Rosalie.

Młoda sztuka i muzyka
Festiwalowi towarzyszy wystawa „Even Greater

September”, która jest prezentacją 12 prac artystów młodego pokolenia, związanych z łódzką ASP. Wystawę można zwiedzać bezpłatnie do 18 września w Galerii ASP przy ul. Piotrkowskiej 68.

RedKu
FOTO: MAT. PRAS., FREEPIK

INFO

WIĘCEJ SZCZEGÓLÓW, GODZINOWY LINE-UP I BILETY DOSTĘPNE NA GREATSEPTEMBER.PL



SPOTKANIE Z JACKIEM POREMBĄ

FOTO: MAT. PRAS.

O FOTOGRAFII, ŁÓDZI I GWIAZDACH

W sobotę (16 września) w Mediatece MeMo (ul. Moniuszki 5) zaplanowano spotkanie z Jackiem Poremką.

Jack Poremba, jeden z najwybitniejszych polskich fotografów i autor portretów najbardziej rozpoznawalnych osób w Polsce, jest łodzianinem z krwi i kości. Tutaj spędził młodość i odkrył swoją artystyczną drogę.

Podczas spotkania opowie nie tylko o niej, ale też o Łodzi i ludziach, którzy zain-

spirowali go do podążania za pasją fotografowania. Nie zabraknie odkrywania tajemnic fotograficznej pracy, także tych psychologicznych, pozwalających na wykonanie doskonałych portretów. Spotkanie rozpocznie się o godz. 16:00. Wstęp na nie jest wolny. Po spotkaniu (ok. godz. 18:00) w Galerii AOKZ odbędzie się oprowadzanie kuratorskie po wystawie „(EX) płoza energii”, prezentującej zdjęcia Kory autorstwa Jacka Poremby. EMA

SZTUKA NA TARGACH

W niedzielę, 17 września, między godz. 11:00 a godz. 17:00 na dziedzińcu Akademickiego Centrum Designu (Księża Młyn 13/15) pojawią się stanowiska z biżuterią, grafiką, malarstwem, oryginalną odzieżą czy ceramiką autorstwa studentów Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi.

Wstęp dla odwiedzających jest bezpłatny.
Red



FOTO: MAT. PRAS.

SKAZANI NA SHAWSHANK

FOTO: MAT. PRAS.



„Skazanych na Shawshank” można obejrzeć w Kinie Kinematograf (Muzeum Kinematografii, pl. Zwycięstwa 1) w niedzielę, 17 września, o godz. 17:15.

Wybitna adaptacja opowiadania Stephen Kinga znów pojawi się na dużym ekranie. Tym razem w ramach świętowania 100 lat

Wytwórni Warner Bros. Film z niezapomnianymi rolami Morgana Freemana i Tima Robbinsa był nominowany aż do siedmiu nagród Akademii Filmowej i jest pośród 100 filmów będących kamieniami milowymi w kinematografii pod względem sztuki operatorskiej (autorem zdjęć jest Roger Deakins). Bilety: 17 i 19 zł. EMA

FOTO: MAT. PRAS.

BAROKOWE MIRAŻE W PAŁACU

„Barokowe Miraże” to cykl koncertów organizowanych w pałacowych wnętrzach Muzeum Miasta Łodzi (ul. Ogrodowa 15).

Publiczność ma okazję usłyszeć utwory muzyki dawnej w wykonaniu

Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble. W najbliższą niedzielę, 17 września, będą to suita Philippa H. Erlebacha, Johanna S. Kussera, Johanna i Johanna Caspara Ferdinanda Fischerów. Zespół w dużej obsadzie



HEDONE I RENATA PRZEMEK

W niedzielę, 17 września, o godz. 18:00 w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29) po wielu latach Renata Przemek i łódzki zespół Hedone ponownie wystąpią na jednej scenie.

Koncert będzie m.in. okazją do wysłuchania na

żywo utworu „Zapach”, który zespół Hedone nagrał z Renatą Przemek w 1998 r. na swój album „SancT.V.arium”. Nie zabraknie też największych przebojów, tym bardziej że artystka na scenie w Łodzi wystąpi jako Renata Przemek Kwartet



oprowadzi wybitny
zwajcarski dyrygent
klawesynista Jörg-An-
reas Bötticher. Koncert
zacznie się o godz.
17:00. Bilety: 12 i 18 zł.

EMa



FOTO: MAT. PRAS.



YK

„Babę zesał Bóg”.
Bilety w cenie 80 zł są do-
stępne online lub w kasie
Wytwórni.
Tego samego dnia o godz.
15:00 w Kinie Charlie od-
będzie się projekcja filmu
dokumentalnego o zespole
Hedone - „Rozkosz”.

EMa



FOTO: MAT. PRAS.

FESTIWAL ŁÓDŹ CZTERECH KULTUR

JESZCZE TRWA

W weekend (15–17 wrze-
śnia) czekają nas ostatnie
wydarzenia tegorocznego
Festiwalu Łódź Czterech
Kultur. Są to: pokazy fil-
mów, wyjątkowe koncer-
ty, wydarzenia dla dzieci
i dwie oczekiwane pre-
miery teatralne: „Car-
men” w Teatrze Nowym
i „Czar(cie) gry” w Teatrze
Arlekin, które można obej-
rzeć zarówno w sobotę, jak
i w niedzielę.

W sobotę, 16 września,
o godz. 19:00 na scenie
Wytwórni fani kultowe-
go serialu „Babylon Ber-
lin” mogą wybrać się na
koncert gwiazdy tego-
rocznego Festiwalu, czy-
li Moka Efti Orchestra.
Bilety kosztują 120 zł.
Po koncercie organiza-
torzy zapraszają na after
party, które przeniesie
gości w klimat rodem
z klubu Moka Efti.

EMa

PEŁNY PROGRAM ZNAJDZIESZ NA 4KULTURY.PL

FOTO: MAT. PRAS.

WYSTAWY Z PRZEWODNIKIEM

Weekend to dobry moment
na nadrobienie zaległości
w zwiedzaniu. Na oprowadza-
nie z przewodnikiem zapra-
szają dwa łódzkie muzea.

Centralne Muzeum Włó-
kiennictwa (ul. Piotrk-
owska 282) zaprasza
w sobotę, 16 września,
oprowadzanie po wysta-
wie „Łódzkie mikrohisto-
rie. Ludzkie mikrohisto-
rie”. Joanna Fijoł opowie
o tym, jak łódzkie rodziny
na przełomie XIX i XX w.
spędzały czas wolny i jak
radziły sobie bez bieżącej
wody czy elektryczności.

Start o godz. 12:30. Bilety
kosztują 18 i 28 zł.
Także w sobotę, ale
o godz. 15:00, w Muzeum
Miasta Łodzi (ul. Ogro-
dowa 15) rozpocznie się
oprowadzanie po wysta-
wie „Niedenthal”. Tym
razem z udziałem autora
prac tworzących wystawę,
czyli Chrisa Niedenthala.
Fotoreporter opowie o ku-
lisach powstawania zdjęć,
podzieli się historiami
z lat swojej pracy i zdradzi
tajemnice dobrego foto-
grafowania. Bilety kosztu-
ją 7 i 10 zł. Obowiązują
zapisy: 692 926 319. EMa

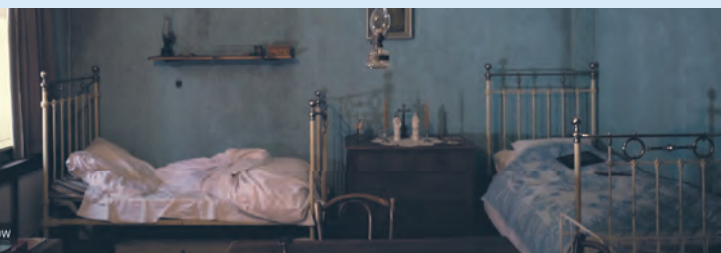


FOTO: ŁÓDZ.PL

PIKNIK JUBILEUSZOWY

Obchody 600. urodzin Łodzi trwają w naj-
lepsze. Po lecie wypełnionym imprezami
czas na rozrywkową jesień. Do wspólnego
świętowania przyłączają się łódzkie szkoły
podstawowe, które zapraszają na jubile-
uszowe pikniki rodzinne. Nie zabraknie
atrakcji dla najmłodszych i tych nieco star-
szych łódzian.

Pierwszy piknik już w sobotę, 16 wrze-
śnia, w Szkole Podstawowej nr 170 przy
ul. Miedzianej 1/3. Od godz. 10:00 do godz.
15:00 na dzieci będą czekać dmuchańce we
wszystkich kolorach tęczy i animatorzy,
którzy poprowadzą zabawy i konkursy.
W programie znalazły się też występy mu-
zyczne i malowanie buziek.

Red

ZGARNIJ BILETY FOTO: MAT. PRAS.

CYRK KORONA WRACA DO ŁÓDZI!



W weekend Cyrk Korona
odwiedzi Łódź. Na publicz-
ność czekają oryginalne nu-
mery cyrkowe, prezentowa-
ne po raz pierwszy w Polsce!
Potężna dawka emocji, ulu-
bione postacie z bajek, które
podbijają serca najmłodszych,
i clown Chico prosto z Ame-
ryki Południowej! Całość
dopełnią spektakularna gra
światła, muzyka i wyjątko-
we kostiumy.

Wszystkie numery odbywa-
ją się bez udziału zwierząt.
Cyrkowe namioty staną
przy ul. Paderewskiego/
Karpacka. Na występy moż-
na wybrać się w sobotę,

16 września, o godz. 17:00
i niedzielę, 17 września,
o godz. 13:00 i 16:00.

Bilety w cenie: 70 i 80 zł
dostępne na [www.cyrk-
korona.com.pl](http://www.cyrk-korona.com.pl), dzieci do
2 lat wchodzić bezpłatnie.

EMa

INFO

ZGARNIJ BILETY DO CYRKU!
Cyrk Korona przygotował
dla czytelników „Łódź.pl”
darmowe zaproszenia.
Będą do zdobycia na pro-
filu „Łódź.pl” na Facebo-
oku w piątek, 15 września,
ok. godz. 13:00.



FOTO: ŁÓDZ.PL

WIELKIE ŚWIĘTO MAŁEJ PANDY!

Już w najbliższą sobotę,
16 września, Oriarium
świętować będzie Międzyna-
rodowy Dzień Pandy Matej!

PomagaMY!

Z tej okazji odwiedza-
jący łódzki ogród będą
mogli zobaczyć dodatko-
we pokazowe karmienia
- o godz. 10:00, 14:30
i 17:00. Opiekunowie
będą na bieżąco opowia-
dać o gatunku i zwierzę-
tach, które mieszkają na
wybiegu.

Pandy małe to gatunek
zagrożony wyginięciem.
W ciągu ostatnich 50 lat
ich liczebność na terenie
Chin spadła o ponad 40%!
Każdy odwiedzający może
wspomóc pandy małe, wy-
bierając w kasie ogrodu
bilet „PomagaMY”. Zło-
tówka z takiego biletu jest
przekazywana na wspar-
cie m.in. pand małych
w ich naturalnym środo-
wisku. JK



ZARZĄD
INWESTYCJI
MIEJSKICH

ŁÓDŹ BUDUJE



PRZEBUDOWA ULICY PRZYBYSZEWSKIEGO

NOWE WIADUKTY

TRZYPASMOWE JEZDNIĘ NA WIADUKTACH

NOWY WĘZŁ KOMUNIKACYJNY
TRAMWAJOWO-AUTOBUSOWO-KOLEJOWY

CICHE TOROWISKO

NOWA NAWIERZCHNIA

PROSTE CHODNIKI

WYGODNE I BEZPIECZNE PRZYSTANKI

MIEJSCA PARKINGOWE

DUŻO ZIELENI

ŁAWKI I STOJAKI ROWEROWE





zapraszają na festiwal muzyczny Great September

14-16 września, Łódź

zagrają:

**Mrozu, Daria Zawiałow,
Kaśka Sochacka
i wielu innych**

specjalnie dla klientów mBanku

- zniżka 50% na gadżety
- karta mobilna Mastercard z festiwalowym wizerunkiem

więcej na: [mBank.pl/GreatSeptember](https://www.mBank.pl/GreatSeptember)

Karta z wizerunkiem Great September. To nie jest oferta. Szczegółowe informacje, w tym warunki naliczania opłat za kartę debetową, są określone w Taryfie prowizji i opłat bankowych dla osób fizycznych w ramach bankowości detalicznej mBanku S.A., Tabelach stóp procentowych dla osób fizycznych w ramach bankowości detalicznej mBanku S.A., Regulaminie kart debetowych dla osób fizycznych w ramach bankowości detalicznej mBanku S.A. dostępnych na www.mBank.pl/indywidualny/karty/karty-debetowe/karta-do-ekonta/ i www.mBank.pl/indywidualny/karty/karty-debetowe/karta-do-konta-mastercard-mobilna/. Karta z wizerunkiem Great September jest edycją limitowaną. Liczba limitowanych kart wynosi 2000 sztuk. Dostępność kart do wydania można sprawdzić na stronie: www.mBank.pl/indywidualny/karty/karty-debetowe/karta-greatseptember/. Dane dotyczące liczby klientów, którzy mogą jeszcze wystąpić o wydanie karty, będą aktualizowane raz w tygodniu.
mOkazja Great September. Szczegółowy regulamin mOkazji Great September znajdziesz na www.mBank.pl/nota/mo-great-september. Aby skorzystać z mOkazji Great September i otrzymać zwrot w wysokości 50% wartości transakcji, należy w okresie obowiązywania mOkazji (14.08-13.09.2023) kupić maksymalnie 1 bilet na stronie eventim.pl z dedykowanego linku dostępnego w mOkazji w serwisie transakcyjnym i aplikacji mobilnej mBanku. Zakup należy opłacić kartą Mastercard mBanku lub BLIKIEM. Maksymalna wartość zwrotu wynosi 99,50 zł. Z mOkazji możesz skorzystać 1 raz. Zwrot z transakcji nastąpi odpowiednio do 75 dni od daty zaksięgowania transakcji spełniającej warunki tej mOkazji na rachunek klienta, którego jest posiadaczem i z którego została wykonana płatność za zakupy w mOkazjach. W przypadku mOkazji oferowanych klientom w serwisie transakcyjnym i aplikacji mobilnej mBanku w ramach promocji własnych Banku, maksymalna wartość jednorazowo naliczonego zwrotu pieniędzy lub wartość innych korzyści w ramach jednej transakcji płatniczej nie może przekroczyć kwoty 1000 zł. Jeżeli wartość należnego zwrotu przekroczy 1000 zł, wówczas kwota zwrotu przekraczająca limit nie jest naliczana i nie jest należna. W przypadku mOkazji oferowanych klientom w serwisie transakcyjnym i aplikacji mobilnej w ramach promocji własnych Banku połączonych z promocjami partnerów mBanku, korzyści przyznawane przez partnera mOkazji inne niż zwrot na rachunek klienta, udzielane są zgodnie z § 6 pkt.1 Regulaminu programu mOkazje. Jeśli korzyści określone w danej promocji są inne niż zwrot pieniędzy oraz przyznaje je i rozlicza bezpośrednio partner, nie stosujemy limitu wartości 1000 złotych przy jednej transakcji płatniczej. Szczegółowe informacje dotyczące mOkazji określa Regulamin programu mOkazje. Powyższy dokument jest dostępny na www.mBank.pl/mOkazje.
Gadżety festiwalowe dostępne do zakupu ze zniżką w wysokości 50% są dostępne w ograniczonej liczbie: 100 sztuk koszulek, 200 sztuk toreb. O dostępności produktów będzie informował sprzedawca.

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



TU NAS ZNAJDZIESZ

W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI

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

- Wszystkie **FILIE BIBLIOTEKI MIEJSKIEJ**
Sprawdź adresy na WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL
- **MIEJSKIE CENTRA MEDYCZNE**
- Lokalizacje **URZĘDU MIASTA ŁÓDZI**
- Filie **MIEJSKIEJ STREFY KULTURY**
- **OGRÓD BOTANICZNY**
- **ORIENTARIUM**
- **OGRÓD BOTANICZNY/PALMIARNIA**
- **AQUAPARK FAŁA**
- **WODNY RAJ**
- Wybrane sklepy **DELIKATESY MIĘSNE GROT**
- Większość **DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ**
- **CAFFE PRZY ULICY**
- **Cukiernie DYBAŁSKI**
- **RYNKI** na terenie miasta
- Wybrane lokalizacje **Zakładu Piekarsko-Cukierniczego PIEKARENKA**
- **AUTOBUSY I TRAMWAJE MPK** na głównych liniach
- **PRZYSTANKI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ** przy głównych arteriach miasta
- Tereny **SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWYCH**
- **MANUFAKTURA**
- W części sieci **GAMA**
- Siedziba **ŁSI**
- **E.LECLERC** sklep i stacja benzynowa
- **CARREFOUR** Zarzevska
- **CH JAGIENKA**
- **KWADRACIAK** Inowrocławska/Żubardzka
- **POD ZEGAREM** Żubardź
- **DJ-MAR** Turnie 1
- Wiele **SKLEPÓW SPOŻYWCZYCH** na terenie Łodzi
- **PH ORANŻADA** Wujaka 7, Pojezierska 2/6
- **Z PIECA RODEM** wszystkie lokalizacje na terenie Łodzi
- **BIESIADA CATERING** Stefana 2
- **RAJSKIE JADŁO** Traktorowa 63
- **SUSHI KUSHI** Roosevelta 7
- **BAR U JANOSIKA** Janosika 52
- **ORION Business Tower** Sienkiewicza 85/87
- **CENTRUM BIZNESU** Piłsudskiego 3
- **BIUROWIEC** Piotrkowska 270
- **TEXTORIAL PARK** Fabryczna 17
- **CENTRUM BIZNESOWE** Milionowa 21
- **CENTRUM BIZNESOWE FAKTORIA** Dowborczyków 25
- **TEO PARK** Wersalska 47
- **STARA DRUKARNIA** Gdańska 130
- **BIUROWIEC** Politechniki 22/24
- **URBANICA** Wróblewskiego 18
- **Biuro COTTON HOUSE** Sterlinga 27/29
- **NOWA FABRYCZNA** Składowa 35

kolportaz@biblioteka.lodz.pl



Złap za uchwyt, odchyl klapę i weź gazetę „Łódź.pl“

UWAGA

Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach



W Y S T A W A K I N O P O L O N I A

NCKF
NARODOWE CENTRUM
KULTURY FILMOWEJ

EC1
ŁÓDŹ



www.kinopolonia.nckf.pl

ODKRYJ MAGIĘ POLSKIEGO KINA W EC1!

OTWARCIE 14 PAŹDZIERNIKA

FOT. WIDZEW (WOJCIECH CZARNOCIŃSKI)



NOWA MIOTŁA



Zmiana na ławce trenerkiej w Widzewie Łódź wisiła w powietrzu już od jakiegoś czasu. Janusza Niedźwiedzia zastąpił Daniel Myśliwiec. Nowy szkoleniowiec miał już pierwsze przetarcie w sparingu ze Zniczem Pruszków, teraz czas na debiut ligowy w meczu z Cracovią.

W niedzielę (17 września) Myśliwiec zaliczy podwójny debiut. Pierwszy raz poprowadzi Widzew, ale też pierwszy raz wystąpi w roli pierwszego trenera klubu ekstraklasowego. Trudno oczekiwać, żeby nowy szko-

leniowiec w dwa tygodnie zaszczerpił w piłkarzach swoją myśl taktyczną. Szczególnie że plan mikrocyklu przed meczem z Cracovią był układany jeszcze przez Janusza Niedźwiedzia. Jedyne, co może zrobić „na już”, to dać nowy impuls. U poprzedniego trenera była ustalona hierarchia zawodników, pojawiały się nawet głosy, że niektórzy gracze mieli z nim konflikt i dlatego nie grali. Teraz wszyscy mają czystą kartę. Każdy musi się jednakowo starać, żeby zasłużyć na grę w wyjściowym składzie. Czy to wystarczy, aby odmienić wizerunek słabo grającego zespołu?



Solidna drużyna

Cracovia nie szalała na rynku transferowym, przez co była ganiąta przez część dziennikarzy i kibiców. Jednak postawa drużyny na początku rozgrywek i niespodziewane sprowadzenie Kamila Glika w ostatnich dniach oienka sprawiły, że wcześniej głoszone tezy trzeba było cofać. Drużyna Jacka Zielińskiego w tym sezonie jest

głębiem Lubin – oraz cztery remisy przelożyły się na 10 punktów i szóste miejsce w tabeli. Czy na stadionie Widzewa uda się podtrzymać dobrą passę? Przekonamy się niedzielę, 17 września, o godz. 15:00.

PB

Tabela na 15.09.2023, godz. 15:00

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

wciąż niepokonana. Dwa zwycięstwa – z Radomiakiem i Za-

STARCIE Z MISTRZEM

Czy w dwa tygodnie da się zmienić oblicze drużyny? Jest to zadanie niewątpliwie trudne, ale konieczne, żeby Łódzki Klub Sportowy mógł zdobyć punkty w następnym ligowym meczu z mistrzem Polski – Rakowem Częstochowa.



Nie jest to wymarzony ligowy start drużyny Kazimierza Moskala. Jedyne sześć punktów w siedmiu meczach, duży problem ze strzelaniem goli i dziurawa defensywa nie napawają optymizmem. Styl, w jakim ŁKS zaprezentował się w ostatnim meczu ligowym z Wartą Poznań, daleki jest od dobrego. Dodatkowo łodzianie na wyjazdach nie zdobyli jeszcze punktu. Trudno szukać pozytywów przed meczem z Rakowem. Jediną nadzieję kibice mogą po-


kładac w tym, że dwutygodniowa przerwa reprezentacyjna pozwoliła oczyścić głowy, wprowadzić nowych zawodników do składu i przepracować błędy taktyczne. Tych jest sporo, bo w każdej formacji można wytknąć ich przynajmniej kilka. Wyżej wspomniane statystyki obrazują złą postawę ofensywy i defensywy, ale druga linia również nie działa najlepiej. Epizodyczne dobre zagrania Hotiego i niezłe fragmenty Letniowskiego nie wystarczą, żeby regularnie punktować.

Mistrzowie z potknięciami

Na kryształowym wizerunku Rakowa

w tym sezonie pojawiły się rysy. Nagromadzenie meczów w europejskich pucharach sprawiło, że w ligowych starciach przydarzały się wpadki. Domowy remis z Wartą Poznań i porażka z Piastem Gliwice kładą się cieniem na poczynania obecnych mistrzów Polski. Jednak to zespół Dawida Szwargi będzie zdecydowanym faworytem w meczu z ŁKS-em. Spotkanie zostanie rozegrane w Częstochowie, w sobotę, 16 września, o godz. 17:30.

PB


EKSTRAKLASA
8. KOLEJKA
SOBOTA (16 WRZEŚNIA) GODZ. 17:30
ŁKS ŁÓDŹ vs **RAKÓW CZĘSTOCHOWA**


ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK

20°C

Imieniny obchodzą:
Emil, Nikodem,
Roland, Albin,
Budzigniew, Ekard

15.09



SOBOTA

22°C

Imieniny obchodzą:
Edyta, Kornel,
Korneliusz, Antym,
Cyprian, Eufemia

16.09



NIEDZIELA

25°C

Imieniny obchodzą:
Franciszek, Justyna,
Hildegarda, Ariadna,
Dawid, Dezyderiusz

17.09



Rodzinne miasto

TWÓRCY ŁODZI PRZEMYSŁOWEJ

Kończymy spotkanie z rodziną Grohmanów, a także prezentację postaci z ulicznego pomnika stojącego przed „Magdą”, honorującego największych łódzkich fabrykantów, po których pozostało znaczące dziedzictwo architektoniczne: obiekty fabryczne, pałace, wille, ka-

mienice. W przypadku Grohmanów, a zwłaszcza interesującej postaci Henryka, miłośnika sztuki i kolekcjonera, kontynuowana jest również symboliczna nić tradycji. W jego willi przy ul. Tymienieckiego 24 siedzibę znalazło unikatowe Muzeum Książki Artystycznej, natomiast jego pasje muzyczne podkreśla Grohman Orchestra – trzynastoosobowy zespół, który tworzą muzycy z Łodzi, grający muzykę z czasów cesarskiego Wiednia i przeboje muzyki filmowej. Koncerty odbywają się na dawnych grohmanowskich terenach fabrycznych, gdzie działa obecnie Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna, też wielki interes na miarę naszych czasów. I gra muzyka!

agr



POST SCRIPTUM



W 2019 r. Grohman Orchestra wraz z łódzkimi raperami zaprezentowała „Prząśniczkę” w odmienny sposób

WIELKA SYNAGOGA

15 września 1887 r. w Łodzi przy ul. Spacerowej 2 (al. Kościuszki) otwarto Wielką Synagogę Reformowaną, wybudowaną z funduszy łódzkich fabrykantów, m.in. Izraela Poznańskiego, Joachima Silbersteina i Karola Scheiblera. Była największą i najpiękniejszą synagogą przedwojennej Łodzi, jej projekt wykonał znany niemiecki architekt Adolf Wolff,

budowniczy obiektów sakralnych, np. Matthäuskirche i synagogi w Stuttgarcie. Plany przedłożone władzom sygnował również architekt miejski Hilary Majewski. Budowa rozpoczęła się w 1881 r. Synagoga górowała nad



otaczającymi ją budynkami, a efekt wielkości potęgował cokolwiek pod budynkiem. Ogrodzenie i zieleni wokół synagogi wyodrębniły ją z otoczenia, a wnętrza były urządzone z przepychem. Okazała bożnica była przeznaczona głów-

KARTKA Z KALENDARZA

nie dla zasymilowanej żydowskiej burżuazji, wstęp do świątyni umożliwiały specjalne przepustki, wydawane zamożnym Żydom, zwłaszcza tym, którzy sponsorowali jej budowę. W okresie międzywojennym kazania wygłaszano w języku polskim, a w narodowe święta polskie odbywały się tam uroczystości patriotyczne.

Podobnie jak inne synagogi łódzkie i ta została podpalona przez Niemców w nocy z 10 na 11 listopada 1939 r., budowlę rozebrano w 1940 r. Po wojnie nie została odbudowana, a na jej miejscu przez lata znajdował się plac handlowy, parking i postój taksówek. Obecnie na tym terenie trwa budowa stacji kolei podziemnej, a podczas prac odsłonięte zostały fundamenty Wielkiej Synagogi. agr



Wielka Synagoga na starej pocztówce i zdjęcie wnętrza

ŁÓDZIANIZMY

ŁAWECZKA TUWIMA

Przy okazji urodzin Juliana Tuwima nie możemy pominać hasła „ławeczka Tuwima”, które określa obiekt będący niemal symbolem naszego miasta.

Przypomnijmy, że sławny spizowony pomnik autorstwa Wojciecha Gryniewicza odsłonięto 14 lat temu, 10 kwietnia 1999 r., z inicjatywy animatora kultury Marcela Szytenchelmą przed gmachem UMŁ przy ul. Piotrkowskiej 104.



Łódzkie przedszkolaki świętują urodziny Tuwima przy jego ławeczce

Przed dawnym pałacem Heinla stała oryginalna ławeczka z siedzącą postacią poety naturalnej wielkości, przy której jest wolne miejsce, by przysiąść. Łódzianie i turyści robią tu sobie pamiątkowe zdjęcia, miejsce jest roz-

poznawalne i bardzo popularne, a nowa miejska legenda głosi, że potarcie Tuwimowego nosa przynosi szczęście, więc nie pokrywa się on patyną i błyszczy w słońcu.

Co więcej, ławeczka najsławniejszego łódzkiego poety zapoczątkowała cykl rzeźb miejskich na ul. Piotrkowskiej, tworzący Galerię Wielkich Łódzian, a w całym kraju narodziła się moda na pomnikowe ławeczki. agr

KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI WYŻSZA KONIECZNOŚĆ

Marian Rzepnicki był przez lata dość zamożnym kupcem łódzkim, który do 1927 r. miał dużą firmę handlową. Kiedy w czasie krachu, w wyniku bankructwa, stracił niemal wszystkie pieniądze, został buchalterem w jednej z fabryk, ale tam też zredukowano zatrudnienie. Został więc bez środków do życia, mając na utrzymaniu rodzinę i ciężko chorą matkę. Zdesperowany zaczął podkraść różne rzeczy w sklepach i magazynach. Właściciel składu wyrobów gumowych Gumpol, mieszczącego się przy ul. Nowomiejskiej 15, zauważył, że coraz częściej znikają z jego sklepu drobne przedmioty, więc zaczął baczniej przyglądać się klientom. Po dłuższych obserwacjach przyłapał

w końcu mężczyznę w średnim wieku, który chował do torby parę obuwia. Był nim wspomniany Marian Rzepnicki, który tłumaczył kradzież swoją trudną sytuacją, ale właściciel Gumpolu był nieugięty i wezwał policję. Aresztowany stanął przed sądem i zrozpaczony wyjaśniał, że potrzebował pieniędzy na leki dla chorej matki, która zmarła w dniu procesu. Świadkowie zeznawali na korzyść oskarżonego, który był dawniej szanowanym i uczciwym obywatelem, zmuszony nędzą do podjęcia złodziejskiego procederu. Sąd przyjął okoliczności łagodzące, ale wyrok zapadł – Rzepnicki został skazany na 6 miesięcy więzienia, ale wykonanie kary zawieszono na dwa lata. agr

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w poniedziałek 18 września

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Detal architektoniczny na kamienicy Adolfa Rauscha przy ul. Kilińskiego 86, zbudowanej w 1897 r. wg projektu Franciszka Chełmińskiego