

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



strona 7

ŁÓDZIANIE KREUJĄ

WYŚPIEWALI SOBIE ZŁOTO I TRZY SREBRA

KTO MA POMYSŁ NA WŁÓKIENNICZĄ?



strona 3

AKTUALNOŚCI

ZAMKNIĘTA KASPRZĄKA W REMONCIE

strona 3



WYDARZENIA

JAK SPĘDZIĆ DZIEŃ W ŁODZI?

strona 5



TEMAT TYGODNIA

POLSKA STOLICA STREET ARTU

strona 8-9



KRZYŻÓWKI+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13



DLA CHORYCH DZIECI

GRAMY DLA OKULISTYKI DZIECIĘCEJ

Dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci



FOT. GRZEGORZ ADAMEK

Okulistyka dziecięca będzie tematem przewodnim 30. finału WOSP. Jubileuszowa zbiórka została zaplanowana na 30 stycznia przyszłego roku.

JUBILEUSZOWY FINAŁ WOŚP

W czasie 29 dotychczas zorganizowanych finałów Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zebrała ponad 1,5 miliarda złotych

FOT. RADOSŁAW JÓZWIĄK

Jerzy Owsiak zdradził szczegóły najbliższego, okrągłego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w podlódzkim Tuszynie, podczas spotkania ze sztabami z całego kraju, a także jednym zagranicznym z Malmö. – Trzydziesta, jubileuszowa „Orkiestra” zabrmi dla zapewnienia najwyższych

standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci. Będzie to pierwsza zbiórka dedykowana dziecięcej okulistyce, jednak nie pierwsze działanie WOŚP związane z ratowaniem wzroku najmłodszych pacjentów – mówi szef WOSP. Fundacja WOŚP od 20 lat prowadzi Program Zapobiegania i Leczenia Retinopatii Wczesniaków, w ramach którego przebadano blisko 255 tys. dzieci, a wzrok uratowano 10,6 tys. dzieci.

Celem Finału jest również uruchomienie pierwszego w Polsce centrum symulacji operacji okulistycznych. Jednym z kluczowych zakupów ma być angiograf dwupłaszczyznowy, który pozwala na leczenie siatkówczaka – najczęstszego nowotworu złośliwego gałki ocznej u dzieci. Oficjalna rejestracja lokalnych zbiórek rozpoczyna się dzisiaj, 11 października, a rekrutacja wolontariuszy – 8 listopada. **red/WOŚP**

Jeden ze zwycięskich projektów w Budżecie Obywatelskim to wymiana nawierzchni przy ul. Pomorskiej. Właśnie rozpoczęły się prace budowlane.

Ulica Pomorska będzie miała nową nawierzchnię od ul. Gryfa Pomorskiego w kierunku Mileszek. O realizacji tej inwestycji zdecydowali sami Łodzianie w Budżecie

ŁODZIANIE WYBRALI

WYMIENIAJĄ ASFALT NA POMORSKIEJ

Obywatelskim. Na projekt oddano 1014 głosów. Jest to kontynuacja prac zrealizowanych w zeszłym roku przy ul. Pomorskiej pomiędzy rynkiem w Nowosolnej a ul. Gryfa Pomorskiego. Prace obejmują zerwanie starej nawierzchni na ponadpółkilometrowym odcinku drogi oraz ułożenie nowej warstwy wiążącej i ścieralnej asfaltu. Ekipie budowlanej udało się już sfrezować stary asfalt na całej jej szerokości i długości. Ruch na ulicy odbywa

się wahadłowo, a nowa nawierzchnia układana będzie połówkami dla zachowania ruchu. Przebudowa potrwa dwa miesiące. Remont kolejnych odcinków ul. Pomorskiej jest zaplanowany na kolejne lata. **TAnd**



FOT. LODZ.PL

KONSULTACJE

Jak zazielenić plac Dąbrowskiego?

Trzy kolejne poniedziałkowe popołudnia upłyną na dyskusji w terenie o przyszłości placu przed Teatrem Wielkim. To część konsultacji dotyczących zazielenienia szarej przestrzeni

Plac Dąbrowskiego to kolejne już miejsce po placu Wolności i placu przed

pałacem Poznańskich, które się zazieleni. Zamiast betonu i granitowych płyt pojawią się w tych miejscach rośliny, które nie tylko dadzą wytchnienie w upalne dni, ale poprawią także mikroklimat w Śródmieściu. Dzisiaj i w dwa kolejne ponie-

działki miasto organizuje otwarte spotkania z mieszkańcami. Każde zaczyna się o godz. 16:00. **rd**



FOT. LODZ.PL

COVID-19

LICZBA ZAKAŻEN

KRAJ: 1527

WOJ. ŁÓDZKIE: 63

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE KRADŁ „NA GAZOWNIKA”

Policjanci zatrzymali 56-latkę podejrzaną o kradzież pieniędzy z mieszkania seniora. Złodziej podał się za pracownika gazowni. Grozi mu 5 lat więzienia. Do drzwi starszego mężczyzny mieszkającego

na Bałutach zadzwonił mężczyzna podający się za pracownika gazowni. Twierdził, że senior ma zaległości w płaceniu rachunków. Podczas rozmowy nie spodziewanie poprosił o rozmienienie pieniędzy i tak dowiedział się, gdzie lokator trzyma oszczędności. Wykorzystał chwilę nieuwagi seniora, ukradł

pieniądze i szybko uciekł. Złapanie złodzieja nie zajęło policji dużo czasu. Na podstawie rysopisu szybko wytypowali podejrzanego. Przy zatrzymanym znaleźli wszystkie skradzione pieniądze, które wróciły do seniora. Złodziej miał przy sobie też gotówkę i biżuterię, która prawdopodobnie pochodziła z innych przestępstw. 56-latek trafił do więzienia, gdzie odsiaduje zaległą karę. **rp**

REWITALIZACJA

PIĘKNE KAMIENICE JUŻ SĄ, A CO BĘDZIE W ŚRODKU?

Ulica Włókiennicza to symbol rewitalizacji. Jak sprawić, żeby gości przyciągała tu nie tylko architektura, ale także klimat, miejsca i ludzie?

Metamorfoza ulicy Włókienniczej jest faktem. Przynajmniej w sferze budowlanej. – Teraz czas na mieszkańców, żeby zaczęli pisać kolejny rozdział w historii „Kamien-

nej”. Chcielibyśmy, aby powstał tu artystyczny tygiel, miejsce dla osób zaangażowanych społecznie. Mamy do dyspozycji wiele lokali o najróżniejszym przeznaczeniu, co pozwala stworzyć tu, w samym centrum Łodzi, ciekawe miejsce – mówi Piotr Kurzawa, z-ca dyrektora Łódzkiego Centrum Wydarzeń.

Remonty kamienic i ulicy zblizają się do finału. Na piętrach budynków powstały mieszkania, a partery zamieniono głównie w lokale użytkowe. Przeznaczenie części z nich już znamy, powstaną tam np. świetlice środowiskowe, ale pozostałe dopiero zostaną wynajęte. Tak będzie też z najważniejszym zabytkiem Włókienniczej

– domem Majewskiego, który w całości przeznaczono na wynajem.

Potencjał jest ogromny: od kameralnych kafejek po restauracje, od usług szewskich po pracownice artystyczne, od antykwariatów po galerie, od siedzib stowarzyszeń po organizatorów wydarzeń i festiwali, nie zapominając o tak codziennych po-

trebach jak kupienie warzyw, owoców i świeżego chleba.

Jeszcze w październiku mają się rozpocząć spotkania z każdym zainteresowanym ul. Włókienniczą, od przedsiębiorców, przez artystów, po miejskich aktywistów. Wspólnie z nimi m i a s t o

chce nakreślić kierunki działań dla Włókienniczej i przygotować konkursy na wynajem lokali. Początek przyszłego roku ma być czasem wprowadzania się, a wiosną będziemy mogli odwiedzać pierwsze nowe miejsca przy ul. Włókienniczej.

Aleksandra Hac



Dzięki rewitalizacji przy ul. Włókienniczej wyremontowano prawie wszystkie kamienice

Do odwiedzenia ul. Włókienniczej ma zachęcać nie tylko architektura, ale także oferta kulturalna, usługowa i handlowa

TRAMWAJ DO KONSTANTYNOWA CORAZ BLIŻEJ

Przebudowa linii tramwajowej z Łodzi przez park na Zdrowiu do Konstantynowa ma się rozpocząć w przyszłym roku. Najniższa oferta złożona w przetargu mieści się w zaplanowanym budżecie.

Bardzo dobre wieści dotarły z otwarcia ofert na przebudowę linii tramwajowej łączącej Łódź z Konstantynowem. Inwestycje chcą zrealizować cztery firmy: Balzola+Budomał, Torpol, Mosty Łódź oraz Kemy+MPK Łódź. Najwyższa oferta przekraczała 102,7 mln zł, a najniższa 70,3 mln zł.

Tramwaj do Konstantynowa w budżecie

Przebudowa torowiska to wspólna inwestycja Łodzi i Konstantynowa. Miasta zarezerwowały na nią

76,1 mln zł. A to oznacza, że najniższa oferta nie tylko mieści się w budżecie, ale pozwala nawet zaoszczędzić blisko 5 milionów złotych.

Teraz trwa weryfikacja dokumentów i w ciągu kilku tygodni zostanie wybrany wykonawca. Jeśli najtańsza oferta spełnia warunki przetargu, oznacza to dla obu miast świetne wieści.

Po podpisaniu umowy wykonawca ma czas do końca 2023 roku na realizację inwestycji. Najpierw musi przygotować dokumentację, a potem wejdzie z pracami na plac budowy, który sięga od ul. Krakowskiej w Łodzi do placu Wolności w Konstantynowie. Jeśli nie będzie żadnych przeszkód, roboty mogą się rozpocząć w początku wiosny przyszłego roku. ML



Tramwaj wróci do Konstantynowa w 2023 roku już po nowych szynach

DUŻE ZMIANY NA POLESIU

NOWA NAWIERZCHNIA DLA UL. KASPRZAKA

Dziś rozpoczyna się remont nawierzchni ul. Kasprzaka. Prace potrwają dwa miesiące i w tym czasie jezdnia będzie całkowicie zamknięta dla ruchu pojazdów.

Ulica Kasprzaka zostanie wyremontowana na odcinku od ul. Srebrzyńskiej do ul. Drewnowskiej. Remontowany odcinek został na czas robót zamknięty dla ruchu pojazdów już w nocy z soboty na niedzielę. Było to konieczne, by przygotować teren budowy. Dopuszczalne są tylko dojazdy docelowe. Zamknięcie ulicy wymusiło zmiany w komunikacji miejskiej. Zmienionymi trasami kursują autobusy linii 65, 99 i N3, które w stronę Bałut jadą ulicami: Srebrzyńską, al. Włókniarzy i Drewnowską, a w prze-

ciwnym kierunku ulicami: Drewnowską, Karskiego, Ogrodową i Srebrzyńską. Nocna linia zmieniła trasę już od nocy z 8 na 9 października, linie dzienne kursują objazdem już od soboty.

Remont ul. Kasprzaka to jeden z 20 tegorocznych remontów dróg, które mają poprawić stan dziurawych ulic. Trwają już prace na ulicach: Struga, Żeligowskiego, 6 Sierpnia i Lodowej. Na ukończeniu jest ul. Hyrna, a na 18 października planowane jest rozpoczęcie remontu ul. Jarczaka, która zyska nową nawierzchnię od ul. Kopcińskiego do ul. POW. W tym roku na modernizację i remonty łódzkich ulic przeznaczono 100 mln zł.

(pj)

REWITALIZACJA

ODBUDUJĄ ZAWALONĄ KAMIENICĘ

FOT. LDOZ.PL, ENVATOELEMENTS, MAT INWESTORA



Prace przy ul. Rewolucji 1905 roku 29 zakończą się w przyszłym roku

Dwa lata temu zawaliło się skrzydło remontowanej kamienicy przy ul. Rewolucji 1905 roku 29. Właśnie trwają prace przy jego odbudowie.

Wpisana do rejestru kamienica przy ul. Rewolucji 1905 r. długo czekała na remont. Frontowy budynek doczekał go szczęśliwie i dzisiaj – już odnowiony – zachwyca takim samym pięknem jak przed wiekiem. Mniej szczęścia miała jedna z oficyn, która po rozpoczęciu prac zawaliła się.

Po katastrofie inwestycję wstrzymano na kilka miesięcy. Do dzisiaj udało się wykonać większość prac, a do odbudowania została pechowa oficyna. I właśnie przy jej odtworzeniu trwają właśnie intensywne roboty budowlane. Na piętrach zamontowane zostały panele, zakończono także prace glazurnicze i montaż stolarki drzwiowej.

– Nasze remonty są kompleksowe, tak jest i w tym przypadku. Kamienica

zostanie podłączona do centralnego ogrzewania. Do tego wymienimy wszystkie instalacje: elektryczną, wodną oraz gazową. Ta kamienica to idealny przykład tego, jak z ruiny powstaje perełka – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich.

W kamienicy przy ul. Rewolucji 1905 r. 29 powstanie 26 mieszkań komunalnych z osobnymi kuchniami lub aneksami

kuchennymi, cztery lokale usługowe i miejsce do sąsiedzkich spotkań. Na podwórzu pokrytym kostką brukową staną ławki i kosze. Pojawi się również dużo zieleni – niewielkie rabaty, liczne krzewy i ozdobny trawnik. Wzdłuż muru w głębi podwórka zasadzony zostanie szpaler jaśminowy. Wartość inwestycji to 9,8 mln zł. Inwestycja zostanie ukończona w I kw. 2022 roku.

ML



HI! PIOTRKOWSKA

RESTAURACJA NA BAAAARDZO WYSOKIM POZIOMIE

Na ostatnim piętrze najwyższego w Łodzi biurowca powstanie restauracja i klub. Jego atrakcją będzie 200-metrowy taras, z którego będziemy podziwiać panoramę miasta.

– Uzналиśmy, że taras widokowy na XIX piętrze powinien być dostępny dla wszystkich i w ciepłe miesiące wypełnić się przyjemnym gwarem. I tak zdecydowaliśmy o zmianie przeznaczenia ostatniego piętra na restaurację. Podpisaliśmy już umowę z najemcą. W połowie przyszłego roku zaprosimy do tego stylowego, otwierającego się na miasto miejsca. Zadbamy o niepowtarzalny klimat za sprawą organizowanych tu wydarzeń

kulturalno-rozrywkowych – mówi Justyna Drużyńska, dyrektor operacji biurowych w Master Management Group.

Wnętrze zaprojektowała Nastazja Kropidłowska. Lokal ma stylistyką nawiązywać do loftów, ale wyróżniać się detalami i kolorystyką.

Przestrzeń została podzielona na strefy: restauracji, klubu, lounge oraz tarasu. Na XIX piętrze znajdą się powtarzające się motywy i kształty, np. tłuczone szkło nawiązujące do Pasażu Róży.

Oprócz restauracji na XIX piętrze ma powstać jeszcze nowy lokal: kawiarnio-piekarnia.

(pi)



PLAN DLA OSIEDLI

POŻEGNANIE Z GRUNTÓWKAMI

Rozpoczynają się prace na osiedlu Wzniesień Łódzkich. Nowej nawierzchni oraz chodników doczekają się dwie równoległe ulice upamiętniające uczestników powstania styczniowego: Józefa Dworzaczka i Józefa Zajączkowskiego.

Ulice zostaną przebudowane na odcinkach od ul. Woskowej do ul. Kryształowej. Ich gruntowe nawierzchnie zostaną wymienione na kostkę betonową. Powstaną zjazdy do posesji oraz jednostronne chodniki. Skrzyżowania zostaną wy-

niesione w celu uspokojenia ruchu pojazdów. W ramach prac planowane jest usunięcie kolizji z istniejącą tam infrastrukturą techniczną oraz budowa odwodnienia dróg. Na całej długości przebudowanych ulic tereny zielone zostaną zagospodarowane. Po zakończeniu prac powstanie docelowa organizacja ruchu. Wartość przebudowy ulic Dworzaczka i Zajączkowskiego wynosi 5,1 miliona złotych. Prace powinny zakończyć się jeszcze w bieżącym roku.

(pi)

FESTIWAL „SOUNDEDIT”

NIECH BRZMI muzyka

Midge Ure, Marc Almond i Tomek Lipiński będą gośćmi Międzynarodowego Festiwalu Producentów Muzycznych „Soundedit”, który odbędzie się 21–24 października w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29). Lista atrakcji jest jednak o wiele dłuższa.

Inauguracja

Otwarcie festiwalu będzie koncert upamiętniający 50. rocznicę wydania przez zespół The Doors albumu „L.A. Woman”. Utwory zagra orkiestra pod kierownictwem Marcina Zabrockiego, w której wystąpią m.in. Tomasz Organek, Waluś, Jakub Stankiewicz i Elżbieta Mielczarek.

Wieczorem zaplanowano jeszcze koncert legendarnej łódzkiej kapeli Jezabel Jazz.

Dzień pierwszy

22 października będzie dniem gwiazd „Soundedit”. W Wytwórni koncerty zagrają Marc Almond i Midge Ure. Almond to legenda brytyjskiej sceny muzycznej. Założyciel zespołu Soft Cell. Songwriter oraz kompozytor, który w swojej 40-letniej karierze sprzedał ponad 30 milionów płyt. Ure to z kolei wokalista wskrzeszonej w 2008 r. formacji Ultravox, będącej w latach 80. XX w. filarem stylu new romantic.

Dzień drugi

23 października odbędzie się koncert Soundedit Spotlight – to projekt prezentujący artystów rodzimej sceny muzycznej, tym razem poświęcony najciekawszym wykonawcom, którzy wydali swoje albumy w czasie pandemii. Wykonawców wskazali wpływowi dziennikarze muzyczni: Agnieszka Szydłowska (Newonce.Radio), Bartek Chaciński („Polityka”), Jędrzej Słodkowski („Gazeta Wyborcza”), Piotr Stelmach (Radio 357) i Jarek Szubrycht („Gazeta Wyborcza”, „GaMa”). Na scenie zagrają: Wolska, Bluszcz, Morświn, Blokowsko i Oxford Drama, a przysłowiową wisienką na torcie będzie koncert Tomka Lipińskiego (Tilt, Brygada Kryzys, Izrael), który tego samego wieczoru zostanie uhonorowany nagrodą „Człowieka ze Złotym Uchem” za szczególną wrażliwość muzyczną i sztukę słowa.

Zakończenie

W niedzielę „Soundedit” upamiętni postać i twórczość Stanisława Lema goszcząc projekt duetu Skalpel pt. „Planetarium Lema”. To wycieczka po rozrywkowo-edukacyjnym parku tematycznym, inspirowanym twórczością wielkiego pisarza. Kończącym akcentem festiwalu będzie spotkanie z Lydią Lunch, jedną z czołowych postaci nowojorskiego ruchu no wave, pokaz filmu z jej udziałem i performance. Program festiwalu uzupełnią: spotkania, warsztaty, panele dyskusyjne oraz wystawa zdjęć Andrzeja Świetlika przedstawiających Grzegorza Ciechowskiego – efekt kilkunastu sesji zdjęciowych z lat 1988–2001.

Piotr Jach



Midge Ure



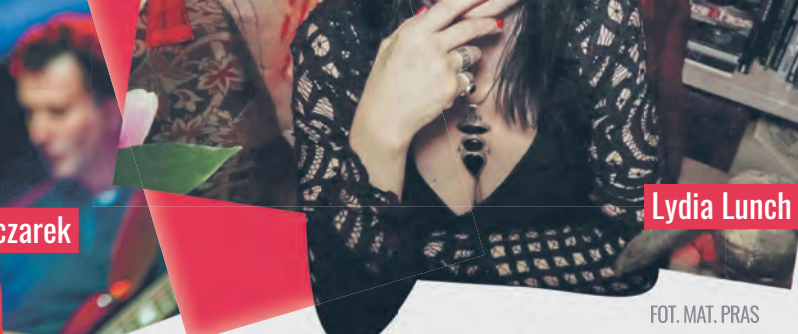
Marc Almond



Skalpel



Elżbieta Mielczarek



Lydia Lunch

FOT. MAT. PRAS

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Łódzki Detal w Tuvimie

O godz. 17:00 rozpocznie się spotkanie „Łódzki Detal w Tuvimie” w Bibliotece Tuvim (ul. Tuwima 46). Uczestnicy wysłuchają wykładu Marii Nowakowskiej oraz wezmą udział w wycieczce po najbliższej okolicy. Wstęp wolny.

Warsztaty filmowe o tolerancji

Na godz. 18:00 Biblioteka Odyseja (ul. Wschodnia 42) zaplanowała warsztaty filmowe o tolerancji. Uczestnicy dowiedzą się, jak bezpłatnie tworzyć filmiki oraz wspólnie stworzą kilka krótkich materiałów wideo. Zapisy: 577 470 040.

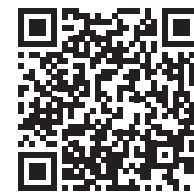
DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

Kino przytulne

O godz. 14:00 i 16:00 w Kinie Przytulnym w Domu Kultury „502” (ul. Sacharowa 18) będzie można obejrzeć balety Igora Strawińskiego w wyk. The Royal Opera House Covent Garden w Londynie, wyświetlone zostaną odpowiednio „Ognisty ptak” i „Wesele”. Bilety w cenie 10 zł do nabycia 20 minut przed seansem, w sali kina (płatność gotówką). Rezerwacja biletów – sms na nr tel. 887-740-740. Bilety do odbioru najpóźniej 10 minut przed seansem.

Slow Fashion z Moniką Szymor

O godz. 17:30 zaplanowano spotkanie autorskie z Moniką Szymor w Bibliotece Kostka (ul. Kostki Napierńskiego 4). Spotkanie będzie podzielone na dwie części. W pierwszej uczestnicy porozmawiają o książce „Slow Fashion”. Natomiast w części drugiej autorka zaprosi uczestników na warsztaty dotyczące mody w stylu slow. Wstęp wolny.



Chcesz wiedzieć więcej? Zeskanuj kod QR i sprawdź nasz kalendarz imprez

INFO

Bilety na poszczególne dni festiwalu (od 49 do 179 zł) oraz limitowane karnety na ticketmaster.pl, bilety24.pl oraz empik.pl (goingapp.pl), jak również w kasie klubu Wytwórnia.

ZDROWA DIETA

CUKIER CZY SŁODZIK?

OTO JEST PYTANIE

„Gdy widzę słodycze, to kwiczę” – tak o słodkościach śpiewa zespół Golec uOrkiestra i bez wątpienia coś w tym jest. Cukierki, ciasteczka i ciasta to wspaniały dodatek do kawy lub popularnej herbatki, jednak należy pamiętać, że nadmiar cukru w diecie ma negatywny wpływ na zdrowie.

Podpowiadamy, czym go zastąpić.

Puste kalorie

Wartość odżywcza cukru jest znikoma, dlatego idealnie pasuje do niego określenie „puste kalorie”. Nie dostarcza on organizmowi niczego poza energią,

a dodatkowo uzależnia! Warto wiedzieć, że cukier to nie tylko słodycze. Kryje się on w wielu codziennie spożywanych przez nas produktach, takich jak napoje, płatki śniadaniowe, serki, sosy czy jogurty. Naukowcy alarmują, że nadmiar cukru jest zabójczy, szczególnie dla osób starszych. Prowadzi do otyłości, problemów z użębieniem, jest także istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia i trzustki. Ponadto zwiększa możliwość zachorowania na cukrzycę oraz depresję. Częste spożywanie cukru sprzyja również

rozwojowi nowotworów i choroby Alzheimera. Nie każdy wie, że przyspiesza też proces starzenia się komórek, a przez to pojawianie się zmarszczek.

Zdrowsze alternatywy

Na szczęście nie musimy rezygnować z ulubionych słodkich potraw – wystarczy tylko zastąpić cukier słodzikiem. Nie każdy słodzik jest jednak zdrowy. Te dobre pochodzą prosto z natury. Do wyboru mamy kilka substancji, które z powodzeniem zastąpią szkodliwy cukier.

Stewia to roślina pochodząca z Południowej Ameryki. Zawiera 0 kcal i jest 300 razy słodsza od cukru. Co więcej, obniża ciśnienie krwi i działa przeciwbakteryjnie. Stewia posiada niski indeks glikemiczny, co oznacza, że po jej spożyciu poziom cukru we krwi wzrasta powoli. Produkty z niskim indeksem glikemicznym są dobrze tolerowane przez organizm i sprzyjają osobom dbającym o szczupłą sylwetkę. Ksylitol to inaczej cukier brzozy. W 100 g zawiera ok. 240 kcal. Posiada zerowy indeks glikemiczny i działa bakteriobójczo, dzięki czemu zapobiega powstawaniu próchnicy.

Erytrol cechuje się słodkością na poziomie 65% w stosunku do cukru, dlatego warto dodawać go nieco więcej do wypieków. Zawiera ok. 30 kcal w 100 g, a jego indeks glikemiczny równa się zeru. Wnioski nasuwają się same – mając na uwadze zdrowie swoje i naszych bliskich, warto sięgnąć po zdrowe zamienniki. Zainteresować się nimi powinny szczególnie osoby starsze,

borykające się z nadwagą, a także te, które chcą się pozbyć kilku zbędnych kilogramów. Słodziki to także bardzo dobra propozycja dla cukrzyków.

oszym



NIE DAJ SIĘ INFEKCJI

Sezon jesienno-zimowy to szczególnie trudny czas dla naszego organizmu. Nie sprzyjająca aura, osłabienie organizmu i przemęczenie to najszybsza droga do złapania infekcji. Jak zadbać o swoją odporność?

Z pewnością pomoże dieta – różnorodna, dobrze zbilansowana i bogata w witaminy, szczególnie ważna w tym okresie będzie wi-

تامينا C i D. Tej drugiej niestety próżno szukać w pożywieniu, jest produkowana przez nasz organizm wskutek oddziaływania promieni słonecznych na skórę. – Pamiętajmy, że 15-20 minut spaceru z odsłoniętym dekoltem zapewnia nam dobową dawkę witaminy D3 – zapewnia lekarz geriatra. – Preparaty w okresie jesienno-zi-

mowym powinny przyjmować tylko te osoby, które nie mogą wychodzić w domu. Sugerowana dawka witaminy D3 dla seniora to do 2000 j. Podobnie jest w przypadku np. wapnia. Można połknąć tabletkę, ale przecież można go przyjąć w postaci pysznego jogurtu czy sera, bo tego pierwiastka najwięcej jest właśnie w mleku i jego przetworach. OHO

INFO

Pamiętaj, by przyjmując różne preparaty witaminowe, nie kumulować dawki D3 czy wapnia. Często popełniamy błąd i przyjmujemy np. witaminę D3, a oprócz tego preparat, który zawiera wapń, witaminę K i D3.





WYSTĘP NA BIS! WYŚPIEWALI SOBIE ZŁOTO I TRZY SREBRA

Do tej pory zdobywali dyplomy i nagrody na konkursach w Polsce. Pierwszy raz wyruszyli na festiwal za granicę, do Hiszpanii. I wrócili do Łodzi ze złotem i trzema srebrami! Grupa z Łodzi „Chcemy śpiewać – chłopięcy chór kameralny” ma powody do dumy, a razem z nimi Kasia Sawiak – dyrygentka i założycielka chóru.



Nowe marynarki poprawiły wizerunek sceniczny młodych artystów

Udział w X Międzynarodowym Festiwalu i Konkursie Chóralnym „Canco Mediterrania” 2021 i Międzynarodowym Konkursie Chóralnym im. Pau Casals’a był dla łódzkiego chóru pod wieloma względami wyjątkowy.

Wyjazd planowany był już ponad pół roku. Dyrygentka, Katarzyna Sawiak, wspomina:

– Chciałam, żeby to było takie zwieńczenie naszej

5-letniej działalności. Chór powstał we wrześniu, więc ten wrześniowy wyjazd do Hiszpanii miał być swego rodzaju nagrodą za wieloletnią pracę chłopców. Przygotowania były od dawna, ale

wszystko niemal do końca stało pod znakiem zapytania, choćby z powodu pandemii covid. Jak się okazało, wzmożona liczba zachorowań w Hiszpanii w czasie wakacji spowodowała wycofanie się aż 11 chórow z innych krajów.

W konkursie wzięły udział chóry amatorskie: mieszane,

żeńskie i męskie, a rywalizują ze sobą w różnych kategoriach wiekowych: chóry dziecięce, szkolne, młodzieżowe, dorosłe i seniorów.

Chór „Chcemy śpiewać” wystartował w kategorii chóry szkolne. Z Łodzi pojechało 19 chórzystów ze SP 41 i absolwenci III LO.

Nielatwy występ

– Konkurs odbywał się zaraz następnego dnia po przylocie, a ponieważ przylecieliśmy dosyć późno, to pierwszy dzień był dla nas ciężki. Od rana

mieliśmy próbę akustyczną w kościele, potem jeszcze własną próbę, po południu ceremonia otwarcia i konkurs. Zaczęliśmy odpoczywać dopiero następnego dnia – opowiada Katarzyna Sawiak.

Chór przygotował 9 utworów w kategoriach: muzyka sakralna, muzyka katalońska, folk, muzyka pop. Jury najlepiej oceniło wykonanie w kategorii pop, w której chór „Chcemy Śpiewać” zdobył Złoty Dyplom. Pozostałe utwory nie odbiegały znacząco poziomem wykonania, bo łódzki chór otrzymał Srebrne Dyplomy.

– Wyjazd do Hiszpanii był dla chóru okazją do poprawienia wizerunku scenicznego, co jest bardzo ważne podczas takich występów. Mamy uszyte nowe marynarki, a pomógł nam w tym sponsor – Przychodnia SPORTO – przynajmniej dyrygentka.

W poprzednich edycjach festiwalu wzięły udział 152 chóry z 23 państw: Polski, Islandii, Francji, Łotwy, Niemiec, Włoch, Słowacji, Cypru, Belgii, Rosji, Litwy, Słowenii, Estonii, Finlandii, Węgier, Czech, Wysp Owczych, Filipin, Ukrainy, Indonezji i Hiszpanii.

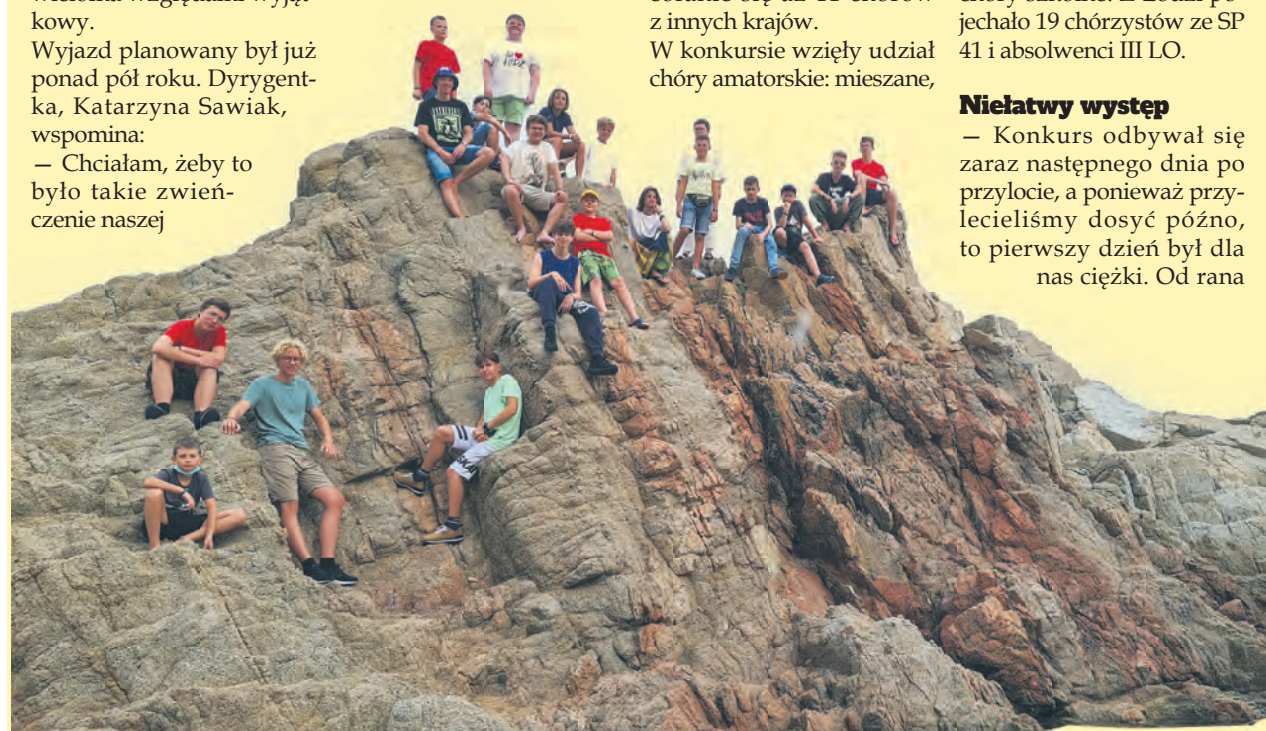
rut

INFO

Jak powstał chór?

„Chcemy śpiewać” – chłopięcy chór kameralny ze Szkoły Podstawowej nr 41 w Łodzi, to jeden z niewielu takich chórow w Polsce. Chłopięce chóry najczęściej działają przy szkołach muzycznych. W zwykłych podstawówkach chóry powstają przy znacznym udziale dziewcząt, z nieliczną reprezentacją chłopców. Chór przy

SP nr 41 w Łodzi powstał, kiedy dyrygentka Katarzyna Sawiak, przygotowywała dzieci ze szkoły do udziału w konkursie piosenki patriotycznej. Kiedy zbierała chętnych, pytaniem podstawowym chłopców było, „czy będą musieli śpiewać z dziewczynami?”. W ten sposób powstał chłopięcy chór, który odnosi już sukcesy na niejednym konkursie.





POLSKA S

street

Łódź zdoła już 200 wielkoformatowych murali. Powstają wszędzie, jako duże projekty we współpracy ze znanymi pisarzami, a także w mniejszej skali, jako sąsiedzkie inicjatywy. Sztuka ulicy ma się w naszym mieście świetnie, a zrealizowane w Łodzi projekty zna cały świat

Największy mural w Polsce

Jakoby na przypomnienie, które miasto w kraju to stolica street artu, w Łodzi odsłonięto właśnie największy w Polsce mural. Na bohatera monumentalnego dzieła wybrany został Wiedźmin. I nie ma w tym ani krzty przypadku. Geralt z Rivii, którego przygody z zapartym tchem śledzą czytelnicy na całym świecie, narodził się w wyobraźni Andrzeja Sapkowskiego właśnie w Łodzi. To tu powstawały pierwsze opowiadania opu-

blikowane w latach 80. w magazynie Fantastyka. Kiedy więc pojawił się pomysł, żeby w Łodzi powstał mural poświęcony Wiedźminowi, na realizację wybrano największą w mieście ścianę. Ma 24 piętra, czyli 70 metrów wysokości. To w sumie trzy elewacje wieżowca Śródmiejskiej Dzielnicy Mieszkanowej, czyli łódzkiego „Manhattanu” przy ul. Piotrkowskiej, niedaleko skrzyżowania z trasą WZ. Do przeniesienia na ściany baśniowego świata Sapkowskiego zużyto 650 litrów farby. 8 osób pracowało nad obrazem przeszło 2 tygodnie. Autorem projektu muralu jest Jakub Rebelka, malarz, twórca komiksów, zdobywca wielu nagród, jeden z najciekawszych ilustratorów w Polsce.

Prawie 200 murali w Łodzi

Geralt na Manhattanie to najnowsze i największe dzieło w łódzkiej kolekcji street artu, która obejmuje całe miasto. Konia z rzędem temu, kto policzy, ile realizacji się na tę kolekcję składa. Samych tylko wielkoformatowych murali jest około dwieście. Wiele z nich znajduje się w ścisłym centrum miasta. Historia Łodzi sprawia, że w Śródmieściu mnóstwo kamienic to doskonale płótna do tego typu twórczości – szczytowe ściany w wielu miejscach wystają z miejskiej zabudowy zapraszając do zagospodarowania ich w inny sposób, niż pod nośniki reklamowe.

Gdybyśmy chcieli zwiedzić śródmiejską tylko część łódzkiej galerii street artu, potrzebujemy minimum kilkunastu godzinnej wycieczki. W samym ciągu al. Kościuszki i ul. Zachodniej murali znajdziemy kilka, a co ciekawe, prezentują one dwie dekady twórczości artystów z całego świata. Przy skrzyżowaniu z ul. Żwirki „wisi” obraz amerykańskiej ekipy Tats Cru, która przyjechała do Łodzi w 2010 roku



STOLICA

Artu

na Outline Colour Festiwal. Idąc w stronę placu Wolności znajdziemy jeszcze murale Kenora, Sepe i Chazme, Morika, czy wspólne dzieło Sat One i Etam Cru.

Nie tylko murale

Ale street art to nie tylko murale. - Sztuka miejska składa się z różnorodnych form, które mogą powstawać z różnych materiałów, w różnej skali, w różnych lokalizacjach. Niektóre obiekty są na stałe, inne mają charakter tymczasowy. Jako Łódzkie Centrum Wydarzeń staramy się nasycić miasto obiektami, które mają wysoką i szlachetną jakość artystyczną. Prace te stanowią zarówno atrakcję, ale też wzbogacają i tworzą w mieście unikatowe, niespotykane gdzie indziej miejsca. Śmiało mogę powiedzieć, iż organizowane przez nas działania są artystycznie innowacyjne i stanowią wartość w skali całego kraju - mówi Michał Bieżyński, kurator ds. sztuki w przestrzeni ulicznej w ŁCW. Co jeszcze składa się na łódzką galerię? Choćby w pasażu Róży można odnaleźć "miejską biżuterię", czyli ceramiczne detale w formie klasycznej koronki, w których specjalizuje się NeSpon, a w podwórku przy ul. Traugutta spotkamy "Sąsiadów", czyli instalację Isaaca Cordala.

Pierwsza była "Łódka"

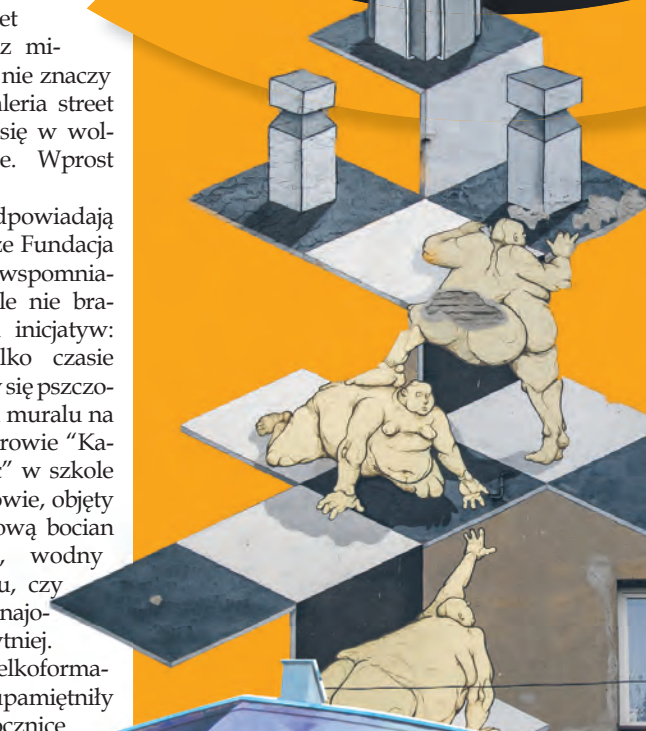
Za początek łódzkiego street artu przyjmuje się rok 2001. To właśnie wtedy na ścianie kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 152 ekipa Design Futura namalowała gigantyczną łódkę wypływającą z placu Wolności. Było to pierwsze wielkoformatowe malowidło, które przez długi czas nie miało sobie w Polsce równych. Rok później do Łodzi zjechali artyści z całej Europy na "Meeting of Styles" - festiwal graffiti, który po kilku latach ewoluował w Outline Colour Festival, na którym gościliśmy największe gwiazdy z całego świata. Dzieła tworzone podczas tych imprez nadal jeszcze zdobią wiele ścian w mieście. Przez dwie dekady Łódź urosła do rangi polskiej stolicy street artu i również w wymiarze międzynarodowym jest ważnym ośrodkiem tej dziedziny sztuki. Reportaże o Łodzi znalazły się w CNN, ABC News, ARD, czy Huffington Post. Nie zabrakło nas też w zestawieniu popularnego portalu Bored Panda.

Mural dla każdego

Od wielkich street artowych imprez minęła dekada, ale nie znaczy to, że łódzka galeria street artu powiększa się w wolniejszym tempie. Wprost przeciwnie.

Za jej rozwój odpowiadają w głównej mierze Fundacja Urban Forms i wspomniane już ŁCW. Ale nie brakuje też innych inicjatyw: w ostatnim tylko czasie w Łodzi pojawiły się pszczoły na sąsiedzkim muralu na Bałutach, bohaterowie "Kamieni na szaniec" w szkole nr 182 na Teofilowie, objęty ochroną gatunkową bocian w Śródmieściu, wodny świat na Rokiciu, czy tajemnicza nieznanyma przy ul. Żytniej. To również wielkoformatowe murale upamiętniły w Łodzi 800. rocznicę powstania Zakonu Braci Kaznodziejów, czyli Dominikanów.

oszym



ŚRÓDMIEJSKA DZIELNICA MIESZKANIOWA

Marzenie o wielkim mieście

Największy w Polsce mural, który powstał na ścianach wieżowca łódzkiego Manhattanu, to świetny pretekst do przyjrzenia się bliżej temu osiedlu. A jest na co popatrzeć, wystarczy tylko zadrzeć głowę do góry!

Dziś wieżowce Śródmiejskiej Dzielnicy Mieszkaniowej to charakterystyczny element panoramy Łodzi, ale jeszcze kilkadziesiąt lat temu w ich miejscu stały jedynie niskie, kilkupiętrowe kamienice. Marzenie o drapaczach chmur rozbudzało jednak wyobraźnię architektów, władz i mieszkańców miasta. Nic dziwnego! Tak właśnie wyobrażano sobie panoramę nowoczesnej metropolii na miarę XX wieku.

Czas wielkich zmian

Pierwsze koncepcje dotyczące budowy wieżowców łódzkiego Manhattanu sięgają lat 50., jednak dopiero w 1969 roku rozpisano ogólnopolski konkurs na ich projekt. Zwycięzył zespół pod kierownictwem Mieczysława Sowy, ale wdrożenie tej wizji w życie – wraz z wprowadzonymi poprawkami – przekazał Aleksandrowi Zwierce z łódzkiego Miastoprojektu. Budowa osiedla zbiegła się w czasie z wielkimi zmianami w tej części miasta, wąska ulica Główna przeobraziła się w arterię z prawdziwego zdarzenia, z tunelem pod ul. Żeromskiego i kilkoma przejściami podziemnymi. Nazwano ją „trasą W-Z”.

Osiedle ŚDM powstawało w latach 1975–1982. To 8 wysokościowców, w tym dwie aż 78-metrowe megalafazy – największe budynki mieszkalne w Łodzi. Te wieżowce to coś więcej niż proste bryły – zbudowane są z nachodzących

na siebie modułów różnej wielkości i wysokości. Urozmaiceniem są także położone na dachach, wystające poza elewacje charakterystyczne masywne kubiki, w których znalazły się instalacje techniczne. Ściany ozdabiają loggie lub nieregularnie rozmieszczone balkony o betonowych balustradach.

Samowystarczalny blok

W realizacji Aleksandra Zwierki czuć wpływ ojca modernizmu – Le Corbusiera – oraz jego samowystarczalnej Jednostki Marsylskiej, budynku tak kompletnego i zaspokajającego wszystkie potrzeby mieszkańców, że nie musieliby go opuszczać. Fryzjer, przedszkole, kawiarnia – wszystko w jednym miejscu! To w nawiązaniu do tej idei na 7 piętrach trzech najwyższych wieżowców łódzkiego Manhattanu zaprojektowano przestrzeń usługową. Na osiedlu wybudowano także dwupiętrowy budynek handlowo-usługowy oraz wielopoziomowy parking. Przy wejściach do klatek znalazły się portiernie.

Świetne położenie i wielokmiejscowość ŚDM sprawiły, że długo był to prestiżowy adres. Mieszkał tu m.in. Józef Robakowski. Artysta przez ponad 20 lat dokumentował życie na placu przed wieżowcem, nagrywając je z okien swojego mieszkania na 9. piętrze. Jeśli chcecie zobaczyć łódzki Manhattan sprzed lat, koniecznie obejrzyjcie film „Z mojego okna” – to dzięki takim projektom podróże w czasie są naprawdę możliwe!

Dorota Szczepańska

ŚDM to nie tylko mieszkania, ale także lokale usługowe i wielopoziomowy parkin

Łódzki „Manhattan” powstawał przez 13 lat. W przyszłym roku będzie obchodził 40. urodziny

INFO

Często uważa się, że łódzki Manhattan to przykład osiedla z „wielkiej płyty”. Niestety! Ta technologia pozwalała na budowanie jedynie do 11 kondygnacji. Ponieważ wieżowce ŚDM są wyższe, powstały metodą tzw. „ślizgu”, w konstrukcji prefabrykowanego szkieletu żelbetowego.

INFO

Aleksander Zwierko, projektant ŚDM Architekt, któremu zawdzięczamy łódzki Manhattan, stoi także za wieloma innymi znanymi budynkami naszego miasta. W jego portfolio znajdują się m.in. pawilon handlowy nazywany Kapeluszem Pana Anatola, biurowce Textilimpexu, wysokościowa zabudowa al. Piłsudskiego (w tym m.in. charakterystyczny niebieski Orion) oraz domy handlowe Juventus i Hermes.



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Miłość: Będziesz czuł się ograniczony poprzez własne wyobrażenia i uprzedzenia. Spójrz na swoje sprawy z innej perspektywy, dzięki czemu zdołasz pokonać własne negatywne przekonania.

Finanse: Podejmiesz dobre decyzje finansowe, będziesz rozważnie inwestował. Zastanów się nad rzeczywistym stanem swojego portfela.

Zdrowie: Możesz czuć wahanie pt. „wypocząć czy spędzić czas aktywnie?”. Ten tydzień przyniesie zatem zarówno lenistwo, jak i aktywność.

Rak (21.06-22.07)

Miłość: W tym tygodniu najlepiej jest nie podejmować żadnych zobowiązujących decyzji i przeżyć go w sposób neutralny.

Finanse: Nie daj się wyprowadzić z równowagi, jeśli nagle pojawiają się niespodziewane, drobne wydatki.

Zdrowie: Ten tydzień przyniesie Ci znakomitą energię, poczujesz, że masz moc.

Wodnik (20.01-18.02)

Miłość: Wartości duchowe będziesz stawiał na pierwszym miejscu w relacjach, zarówno tych stałych, jak i nowych. Tydzień pełen zadumy, refleksji, przemyśleń.

Finanse: Zaczyniesz zmierzać ku lepszemu, ku nowemu.

Zdrowie: Osoby mające w tym tygodniu badania lekarskie niech upewnią się, że zostały one prawidłowo przeprowadzone, a diagnoza dobrze postawiona. W razie wątpliwości powtórz badanie.

Lew (23.07-22.08)

Miłość: Poczujesz w tym tygodniu spokój, satysfakcję, spełnienie marzeń. Oddasz się różnorodnym uciechom, będziesz korzystał z życia.

Finanse: Nie podejmuj zbyt pochopnie decyzji, przemyśl dwa razy, nim podejmiesz się zakupu drogich rzeczy.

Zdrowie: Nastrój poprawi się, kiedy zobaczysz się z drugą osobą i wspólnie będziecie świętował swoje małe sukcesy życiowe.

Ryby (19.02-20.03)

Miłość: W tym tygodniu kwestie miłości zejdu na dalszy plan, a Ty skupisz się na pracy.

Finanse: Zapragniesz rozładować swoje akumulatory i naładować je ponownie, udając się na wycieczkę, na którą przeznacysz pewną sumę pieniędzy.

Zdrowie: Warto, abyś w tym tygodniu zadbał o swój kręgosłup. Zwracaj uwagę, czy siedzisz w prawidłowej pozycji.

Panna (23.08-22.09)

Miłość: Opuść tworzenie czarnych scenariuszy. Skup się na tym, jak chciałbyś, aby wyglądało twoje życie miłosne, a przyniesie to wymarzony związek.

Finanse: Będziesz mógł liczyć na pomoc rodziny. Możliwe wydatki na osoby bliskie Twojemu sercu, ale nie obciążą to Twojego portfela.

Zdrowie: Dobra energia będzie Ci sprzyjać, poczujesz chęć podróży w miejscowość oddaloną od Twojego miejsca zamieszkania.

Baran (21.03-19.04)

Miłość: To będzie dobry czas, aby kupić drugiej osobie coś, co sprawi jej radość, ale będzie praktyczne. Podejdiesz do kwestii miłości w bardziej przyziemny aniżeli romantyczny sposób.

Finanse: Upewnij się, że opłaciłeś wszystkie rachunki w czasie, ponieważ w przeciwnym wypadku zostaniesz upomniany.

Zdrowie: Zadbaj o to, aby stosować w swojej diecie produkty lekkostrawne. Niezdrowe jedzenie może podrażnić żołądek i jelita.

Waga (23.09-22.10)

Miłość: Daj sobie czas, aby zapomnieć o tym, co sprawiło Ci przykrość. Pamiętaj, że są przed Tobą możliwości poprawy sytuacji, ale musisz znaleźć w sobie siłę i chęć, by je dostrzec.

Finanse: Możesz zbyt wiele wymagać od siebie i dźwigać ciężar tej sytuacji.

Zdrowie: Poza pracą i dążeniem do większych dóbr warto również zadbać o odpowiedni wypoczynek.

Byk (20.04-20.05)

Miłość: Stabilizacja. Wszystko będzie kręciło się wokół kobiecej energii, co oznacza, że to zdanie kobiety i podejmowane decyzje będą miały ogromne znaczenie dla przyszłości, zarówno w związkach, jak i u osób samotnych.

Finanse: Będziesz poszukiwał najlepszych rozwiązań, by poprawić swój budżet. Pamiętaj, by nie popełniać wciąż tych samych błędów.

Zdrowie: Warto wybrać się na wizytę kontrolną do stomatologa, jeśli do tej pory to zaniedbywałeś.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Miłość: Nie należy angażować się w podejrzenie wyglądające sprawy, wszelkie wątpliwości i problemy rozwiązuj na spokojnie. Wystrzegaj się nieuczciwych ludzi i pustych obietnic.

Finanse: Możliwość otrzymania nowych propozycji, ważnych zadań, które z czasem mogą być owocne.

Zdrowie: Pozwól sobie na chociaż jeden dzień wypoczynku i zrób coś, co sprawi, że poczujesz się błogo.

Strzelec (23.11-21.12)

Miłość: Wszelkie rozmowy na temat uczuć, związku, będziesz przeprowadzać w sposób wyważony, inteligentny, kierując się bardziej rozsądkiem.

Finanse: Fantastyczny czas zarówno w życiu zawodowym, jak i w finansach.

Zdrowie: Poczujesz, że z dnia na dzień masz coraz większą energię do życia.

Skorpion (23.10-22.11)

Miłość: Jeśli wciąż podążasz wspólną drogą ze swoim partnerem, za rogiem kryje się dla Was nowa, lepsza rzeczywistość. Samotnych czekają trudności w znalezieniu partnera. Jeśli je przetrwają, osiągną zamierzony cel.

Finanse: Sprawisz komuś miły prezent i Ty również możesz liczyć na upominek.

Zdrowie: Wypocznij i nie zamartwiaj się na zapas. Nie pozwól, by negatywne emocje brały górę.

HOROSKOP PRZYGOTOWAŁA

WRÓŻKA MALWINA – PORADY TELEFONICZNE ORAZ ONLINE. DORADZTWO ŻYCIOWE I DUCHOWE, BIOENERGOTERAPIA, BIAŁA MAGIA, EZOTERYKA.

Telefon: 732-944-762

e-mail: wrozkamalwina.konsultacje@gmail.com

Facebook: Przystań duchowa-rejs przez życie: wróżby i doradztwo życiowe

Instagram: wrozka.malwina





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną

Krzew sadzony w ogrodzeniu	Siekacz lub trzonowy	Fiolek alpejski	Masowa sprzedaż towaru	Marka kawy	Odmiana w hodowli	Lanie, manto	Szycki przywódca religijny	Bak, zabawka
Wypływa jako ława			Bufiaste spodnie	Organizacja humanitarna		Almodovar, reżyser hiszpański	Jest nią aula	Dalszy plan obrazu
Marny grajek				Insekt w sierści psa		Drobna moneta egipska		
	3	Gruchot na szosie			Delikatesy, cymesy		8	
Krzyżak lub tarantula	4			Kotka pieszczośliwie		Rozmowa dwóch osób	2	
Mebel w muzeum	Ocena dostateczna potocznie	Smuga dymu lub łańcuch gór	Komputer potocznie	Tyson, były czempion boksu	Partia, do której należał Edward Gierek	Wielka wyspa grecka	13	Skarbiec z baśni
Nieublgany los		Transmisja na żywo				Hardy go nie zgina	Stan pogody	Miła, ukochana
								12
Synagoga inaczej	Rzeka we Włodawie	Uczeń szkoły wojskowej	11	Połączona kanałem z Wieprzem	Np. NATO	1	Woody, aktor i reżyser	Powieść Emila Zoli
Brat matki				6			Miasto nad Garonną (Francja)	
		Juliusz, francuski pisarz fantastycznonaukowy			Pomost w porcie	5	7	Głośna awantura
Reklamujące drobiazgi	14				Odkryty, cztero-kołowy pojazd konny na resorach		10	9

Imię i nazwisko aktorki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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



„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



FORTUNA 1. LIGA
12. KOLEJKAWIDZEW
ŁÓDŹ

3:1

GKS
JASTRZĘBIEMontini (33')
Guzdek (36')
Danielak (66')

Rumin (45'+3' k)

Bartosz Guzdek
w lidze
strzelił już
5 bramek

FOT. MARCIN BRYJA

ZWYCIĘSTWO

W TRUDNYM MECZU

Gdyby do opisania meczu Widzewa z GKS Jastrzębie użyć określeń bokserskich, to obie drużyny trwały w klinczu, ale w chwilach rozdzielenia przez sędziego to RTS wyprowadził trzy decydujące ciosy.

Od początku jastrzębianie postawili trudne warunki. Zagęszczali środek pola, krótko pilnowali rywala i widać było, że Widzew ma problemy z rozegraniem. Eksperymentalne ustawienie z dwoma napastnikami

nie pomagało w złapaniu płynności gry. Mimo to stroną dominującą byli łodzianie. To oni dłużej utrzymywali się przy piłce i starali się tworzyć okazje. Aktywny na lewej stronie starał się być Dominik Kun, ale z jego szarż niewiele wynikało. Widze wiacy próbowali strzałów z daleka, ale większość z nich latała wysoko nad poprzeczką. W 33. minucie stronę ataków zmienił Kun i to wystarczyło, żeby zaskoczyć rywali. Pomocnik wbiegając w pole karne dośrodkował na 8. metr, gdzie był Mattia Montini. Włoch bez większych problemów

dobył piłkę głową do bramki i zdobył premierowe trafienie dla Widzewa. Trzy minuty później było już 2:0. Dobrą prostopadą piłkę otrzymał Mateusz Michalski, jednak widać było, że będzie miał problem w pojedynku z obrońcami. Spory błąd popełnił bramkarz GKS Mikołaj Reclaf, który wybiegł zbyt daleko. O ile strzał Michalskiego jeszcze obronił, to przy dobitce Bartosza Guzdeka nie miał żadnych szans. Kiedy wydawało się, że RTS kontroluje mecz i utrzyma wynik do końca połowy, we własnym polu karnym faulował Kun. Rzut karny na bramkę zamienił Daniel Rumin. Od razu po golem sędziego zakończył pierwszą część gry.

Druga połowa rozpoczęła się bardzo podobnie do pierwszej. GKS Jastrzębie wyszedł wyżej, grając agresywnie i skracając dystans bardzo utrudniał rozgrywanie Widzewowi. Piłkarze Janusza Niedźwiedzia wyraźnie nie mieli pomysłu na grę. Głęboko po piłkę cofał się Montini, ale to również niewiele pomogło. Swoich szans szukali za to jastrzębianie, jednak ich strzały leciały obok bramki, albo radził sobie z nimi Wrabel. W 66. minucie kibice w końcu mieli okazję, żeby się ożywić. Kolejny raz rajd lewą stroną przeprowadził Kun, podał piłkę na około 16. metr, sprytnie przepuścił ją Montini, a z pierwszej piłki prawdziwą bombę posłał Karol Danielak nie dając szans Reclafowi. Po tej bramce sytuacja wróciła do „normy”, widzowi cofnęli się, a GKS starał się krótkim kryciem utrudniać rozgrywanie. Do końca meczu żadna z drużyn nie potrafiła stworzyć okazji bramkowej i spotkanie zakończyło się wynikiem 3:1. **PB**

Karol Danielak
atomowym uderzeniem
zdołał zdobyć gola na 3:1

Mattia Montini
strzelił swojego premierowego
gola w barwach Widzewa

TABELA FORTUNA 1. LIGA M G PKT

1. Widzew Łódź	12	26:9	29
2. Korona Kielce	12	15:17	25
3. GKS Tychy	12	13:11	22
4. Miedź Legnica	11	18:11	21
5. Arka Gdynia	12	21:12	20
6. Sandecja Nowy Sącz	11	13:11	19
7. Podbeskidzie B-B	11	31:11	19
8. ŁKS Łódź	11	15:12	17
9. Odra Opole	11	15:14	17
10. Chrobry Głogów	11	14:10	15
11. Skra Częstochowa	10	7:12	12
12. Resovia Rzeszów	11	11:13	12
13. GKS Katowice	12	17:26	11
14. Zagłębie Sosnowiec	12	12:15	10
15. Górnik Polkowice	11	11:17	9
16. Puszcza Niepołomice	11	9:19	8
17. Stomil Olsztyn	11	11:18	7
18. GKS Jastrzębie	12	9:23	7

AWANS BARAŻE SPADEK

ZACIĘTA WALKA DO KONCA

Developres Rzeszów – ŁKS Commercecon Łódź
3:2 (25:23, 20:25, 25:19, 23:25, 15:11)

ŁKS: Ratzke, Jones-Perry, Alagierska, Sobiczewska, Grajber, Witkowska – Maj-Erwardt (L), Piasecka, Pacak, Jukoski

ŁKS PRZEGRYWA W RZESZOWIE, ALE ZDOBYWA PUNKT

ŁKS Commercecon Łódź przegrał po emocjonującym meczu z wicemistrzem Polski Developres Rzeszów 2:3. Łódzkie Wiewiory zagrały jednak znacznie lepiej niż na inaugurację sezonu i zapewniły kibicom sporo emocji. Zdobyły także pierwszy punkt. Podczas zawodów nie zabrakło emocjonujących pogoni, zwrotów akcji i nerwów. Rzeszowianki dopiero w tie-breaku przechyliły szalę zwycięstwa na swoją stronę – wcześniej nie mogły być pewne wygranej.

Zawodniczki ŁKS Commercecon potrzebują jeszcze czasu, aby w pełni się z sobą zgrać

Przed meczem forma łodzianek była wielką niewiadomą. Po faltarście w pierwszej kolejce, w której przegrały z Radomką Radom aż 3:0, kibice na pewno mieli wątpliwości, czy zespół zdążył się zgrać i czy będzie w stanie stanąć do walki z drużyną ze ściślejszej czołówki Tauron Ligi. Wygląda jednak na to, że maszyna zaprojektowana przez prezesa Hoffmana i trenera Maška zaczyna działać. – Nie miałyśmy szans się jeszcze na 100 procent zgrać, więc myślę, że im dalej w las, tym będzie lepiej – mówiła po meczu z Radomką Weronika Sobiczewska. I rzeczywiście jest lepiej. Podczas spotkania wyraźnie było widać, że łodzianki zaczynają się rozumieć i przede wszystkim grać blokiem i atakiem. Wciąż jednak popełniają sporo błędów, które w kilku sytuacjach zdecydowały o przebiegu spotkania. Szczególnie emocjonująca okazała się czwarta część meczu. Rzeszowianki prowadziły już 2:1 w setach i po błędzie dotknięcia siatki przez Klaudję Alagierską, zaczęły wychodzić na prowadzenie w końcówce partii. Było już 23:21 i wydawało się, że gospodynie są o krok od zdobycia trzech punktów. Jednak ŁKS nie dawał za wygraną i nie pozwolił swoim rywalkom na zdobycie już żadnego punktu, wygrywając

25:23 i doprowadzając do tie-breaka. Na początku piątego seta wydawało się, że gospodynie nie dadzą już tym razem gościom szans na odebranie sobie zwycięstwa. Przy wyniku 6:3 kibice mogli już być przekonani, że spotkanie jest rozstrzygnięte. Jednak łodzianki ruszyły do pogoni, a o ostatecznym wyniku zadecydowały dwa błędy. Przy stanie 13:8 Wiewiorem udało się zdobyć 3 punkty z rzędu. Było 13:11 i trener Antiga poprosiło o przerwę. To najwyraźniej wybiło łodzianki z rytmu, bo fatalny błąd popełniła Julia Piasecka, przekraczając przy ataku linię trzeciego metra, co dało rzeszowiankom piłkę setową. Ostatni punkt tego spotkania

ŁKS również oddał gospodyniom w prezencie, a błąd popełniła Roberta Ratzke. Niestety łodzianki nie mają teraz ani chwili przerwy, a tym bardziej czasu na rozpamiętywanie meczu, w którym wygrana wymknęła im się z rąk. Ich kalendarz spotkań na początku sezonu jest bardzo trudny. Pierwsze mecze to starcia z najsilniejszymi drużynami. Już w najbliższą sobotę Wiewiory zmierzą się na wyjeździe z aktualnym mistrzem Polski Chemikiem Police. Jeśli rzeczywiście, tak jak zapowiadają zawodniczki z Łodzi, ich forma ze spotkania na spotkanie będzie rosnąć, można się spodziewać naprawdę emocjonujących zawodów i wielkiej uczyty dla fanów siatkówki. JB

Relację z meczu Budowlanych Łódź znajdziecie na stronie: **Lodz.pl!**

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK 11°C

Imieniny obchodzą:
Aldona, Emil,
Marianna, Alex,
Bruno, Filip

11.10



WTOREK 11°C

Imieniny obchodzą:
Edwin, Karol,
Witold, Maksymilian,
Marcin, Witolda

12.10



Rodzinne miasto

Ławeczka
Tuwima

Drugi utwór – oprócz wiersza „Łódź” – dedykowany rodzinemu miastu to mniej znana „Gawęda rymowana o ojcu i synu, o dwóch miastach i starej piosence”, której pierwszą i końcową zwrotkę cytujemy. Ojciec poety, Izidor Tuwim, był urzędnikiem bankowym i kształcił się m.in. Paryżu, gdzie Julian trafił w 1939 r., uciekając przed wojenną zawieruchą.



W mieście Łodzi, czterdzieści lat temu, Pewien ojciec synkowi małemu
Miasto Paryż rysował na stole.
Najpierw rzeki szerokie półkole
Na serwecie paznokciem zataczał,
Wyżej, krążkiem, Etoile naznaczał (...)

Szkoda ojcze, mój przyszły sąsiedzie,
Że już nigdy do Paryża nie pojedziesz...
Ale syn do polskiej Łodzi wróci -
I z Alei Kościuszki, co dziś zwie się
„Hermann Goeringstrasse” - syn przyniesie
Wieść na grób - i Marsyliankę zanuci.

Paryż, grudzień 1939 r.

GALERIA ŁÓDZKICH
MURALI

Mural „Bomber”
na ścianie wieżowca
przy ul. Marynarskiej 54, autorstwa
artysty o pseudonimie INO (Grecja)

ŁÓDZKIE LEGENDY

JESIEŃ ŚREDNIOWIECZA

Powoli kończymy spotkanie ze średniowieczną Łodzią, która jako małe rolnicze miasteczko biskupie przetrwała niemal kolejne cztery stulecia. Podsumujemy zatem obraz tamtych czasów. Najstarsza zabudowa skupiała się wokół placu, który obejmował teren obecnego Starego Rynku, a także plac Kościelny i położony pomiędzy nimi kwartał zabudowań. Ponadto na obszarze dzisiejszej Łodzi w XV wieku, w końcu wieków

średnich istniał także folwark Starej Wsi położony na południowym skraju stawu w rejonie dzisiejszych ulic Solnej i Północnej, a także poza linią ulicy Franciszkańskiej pomiędzy ulicami Pomorską a Północną. Tereny pierwotnej Starej Wsi przy skrzyżowaniu ulic Źródłowej i Smugowej zaczęły się wyludniać. Nazwanie dzisiejszej ulicy Wolborskiej, na przełomie wieków XV i XVI, ulicą Wójtowską wskazuje,

że już wtedy traktowano je jako samodzielne osiedle, które położone było w rejonie obecnych ulic Sterlinga i Jaracza. Do dóbr biskupów włocławskich nadzorowanych przez kasztelanę wolborską należała wówczas także wieś Widzew. Ponadto w XV wieku na terenie dzisiejszej Łodzi było kilkanaście innych osad, w tym kilka wsi położonych w dobrach kościelnych pabianickich należących do kapituły krakowskiej oraz kilka wsi szlacheckich, a także pięć młynów i dwie osady przemysłowe. agr

ŁÓDZIANIZMY

Budynek parafialny
stoi do dziś
na tyłach kościoła



CZERWONY DOMEK

Ta nazwa przywołuje tragiczne wspomnienia, bo Czerwonym Domkiem (Rote Haus) określano komisariat policji kryminalnej (tzw. kripo) na terenie Litzmannstadt Getto, mieszczący się w budynku parafialnym na tyłach kościoła pw. Wniebowzięcia NMP przy ul. Kościelnej 8/10. Przez mieszkańców getta nazywany był właśnie „czerwonym domkiem” ze względu na kolor cegły, ale również z uwagi na fakt, że było to miejsce krwawych represji

i kaźni. Funkcjonariusze kripo mogli przeprowadzać rewizje o każdej porze dnia i nocy. Zeznania o miejscu ukrycia wartościowych przedmiotów wydobywali torturami i biciem. Czerwony Domek stał się w getcie synonimem katowni, wejście tam było niemal równoznaczne ze śmiercią lub kalectwem. Od 1943 roku kripo zostało związane organizacyjnie z gestapo i ścigało także przestępstwa o charakterze politycznym. agr

PIERWSZA MIEJSKA BIBLIOTEKA

11 października 1917 roku otwarto pierwszą w Łodzi Bibliotekę Publiczną. W 1915 roku z inicjatywą powołania tego typu instytucji wystąpiło Towarzystwo Krzewienia Oświaty, a w maju 1916 r. powołano Towarzystwo Biblioteki Publicznej w Łodzi. Placówkę otwarto przy ulicy Piotrkowskiej 150 – było to czteropokojowe mieszkanie na pierwszym piętrze kamienicy, ofiarowane przez jej właściciela, kupca Wilhelma Hordliczkę. Pierwszym dyrektorem został Jan Augustyniak (1893–1971), który pełnił tę funkcję w latach 1917–1939 oraz 1945–1963, a od 1956 roku był profesorem UŁ. Kilka miesięcy później, w lipcu 1918 r., bibliotekę przeniesiono na ulicę św. Andrzeja 14.

W styczniu 1922 roku placówka została przejęta w drodze darowizny przez Magistrat Miasta Łodzi. 16 maja 1935 r., cztery dni po śmierci Józefa Piłsudskiego, postanowiono uczcić pamięć Marszałka budową w Łodzi gmachu-pomnika, z prze-

KARTKA Z KALENDARZA



Jan Augustyniak,
pierwszy dyrektor biblioteki

znaczeniem na bibliotekę. Pod koniec 1936 r. ogłoszono konkurs na projekt, a do realizacji przyjęto pracę inż. arch. Jerzego Wierzbickiego. Na teren pod budowę wybrano działkę leżącą na rogu ulic Gdańskiej i Mikołaja Kopernika. Uroczystość wmurowania kamienia węgielnego pod gmach Biblioteki Miejskiej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego odbyła się 14 maja 1938 r. Po wojnie działała tam Biblioteka Miejska imienia Ludwika Waryńskiego, a obecnie Wojewódzka Biblioteka Publiczna, która powróciła do pierwotnego patrona. agr

Czytelnia w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ul. Andrzeja 14

KRYMINAŁKI
ZNAD ŁÓDKI

POCZWÓRNA DINTOJRA

Oblawa policyjna w lipcu 1931 roku zakończyła krwawe porachunki dwóch łódzkich gangów z Bałut i Widzewa. Ofiarą czterokrotnych prób zemsty był Stanisław Włodarczyk z ul. Solnej 11, gdzie prowadzony był nielegalny dom schadzek. Pierwszy raz widzewska grupa zaatakowała go, gdy przebywał wraz z rodziną na lotnisku w Kałach pod Łodzią. Wysadzono dynamitem drzwi i ostrzelano wnętrze domu. Stach został ranny w rękę, a w świetku przestępczym mówiono, że to odwet za współpracę z policją i „sypanie” kamratów. Po powrocie do Łodzi Włodarczyk został zwabiony na ul. DREWnowską, gdzie zadano mu kilka ciosów nożem i z rozplatanym brzuchem trafił do szpitala. Z wyroku dintojry ponownie strzelano do niego na ul. Wolborskiej, ale udało mu się uciec. Czwarty akt zemsty dokonał się w mieszkaniu przy Solnej, gdzie gangsterzy

z Widzewa weszli podstępem i ranili Włodarczyka nożami, pobili kolbami pistoletów i z użyciem kastetu. Dopiero teraz zmaltretowany do granic Stach podał nazwiska oprawców. Policja chciała zatrzymać herszta widzewskiego gangu, 24-letniego Stefana Ratajczyka w jego domu przy ulicy Rokicińskiej, który akurat bawił się na swoim weselu przy ul. Ciemnej i tam go złapano. Pozostali gangsterzy z Widzewa mieszkali przy ul. Dobrej: 27-letniego Jana Pawelca zatrzymano na dworcu Kaliskim, 30-letniego Bolesława Kamińskiego aresztowano w cukierni Szaniawskiego przy ul. Piotrkowskiej, a Stefka Gapińskiego w restauracji. Okupiona zdrowiem Stacha z Solnej dintojra niespodziewanie zakończyła istnienie gangu widzewskiego, a bałucka mafia stała się znów jedyną siłą przestępczego świata Łodzi. agr

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

Kolejne wydanie w środę
13 października