

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE Z PASJĄ

strona 7



GRUPA „ZAWSZE MŁODZI
NORDIC WALKING”

ZIELONA OSTOJA

KOLEJNY PARK LEŚNY POWSTAJE W ŁODZI **strona 3**

AKTUALNOŚCI

100 TYS. ŁODZIAN
ZAGŁOSOWAŁO
W BUDŻECIE
OBYWATELSKIM

strona 2



AKTUALNOŚCI

ODNOWIĄ
RZEźBĘ
Z WŁÓKIENNICZEJ

strona 2



FAJNE OSIEDLE

PLAN NA
ZDROWIE

strona 10-11



KRZYŻÓWKI + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 791

BUDŻET OBYWATELSKI

PONAD 100 TYSIĘCY
ŁÓDZIAN ZAGŁOSOWAŁO

31 października zakończyło się głosowanie w jubileuszowej, dziesiątej edycji Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. W głosowaniu wzięło udział 103 769 łodzian.

Na 696 projektów, podzielonych na zadania ponadosiedlowe oraz osiedlowe, mieszkańcy Łodzi oddali łącznie 634 353 głosy. Projekty osiedlowe zdobyły 284 323 głosy, a ogólno-łódzkie – 350 030 głosów. W tegorocznym Budżecie Obywatelskim swoje głosy oddało 61 931 kobiet i 41 838 mężczyzn. Najliczniej reprezentowaną grupę wiekową stanowili łodzianie w przedziale 30-49 lat,

a było to 8876 osób.

– Cieszymy się, że po dwóch pandemicznych edycjach Budżetu Obywatelskiego wróciliśmy do liczby ponad 100 tys. osób głosujących. Najbardziej aktywnym osiedlem był Teofilów-Wielkopolska, gdzie oddano 53 tys. głosów. Następne w kolejności było osiedle Bałuty-Zachód. Tam oddano 25 tys. głosów – dodaje Agata Burlińska, zastępca dyrektora Biura Aktywności Miejskiej. Listę zwycięskich projektów poznamy już 15 listopada o godz. 17:00 podczas gali, która odbędzie się w foyer Orientarium.

Red



W ramach Budżetu Obywatelskiego powstały m.in. tężnia solankowa i plenerowe kino, kupiono też rowery wodne w kształcie flamingów

FOT.LODZ.PL

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE
PIJACKI RAJD PO MIEŚCIE

W nocy 31 października dyżurny rektorskiego komisariatu usłyszał głośny huk dobiegający od strony ul. Armii Krajowej. Gdy wybiegł sprawdzić, co się stało, przy sąsiednim budynku zauważył dwóch mężczyzn, którzy w pośpiechu wsiadali do peugota stojącego przed uszkodzoną witryną. Policjanci zatrzymali podejrzanych, którzy przyznali się, że tego dnia, kilka godzin wcześniej spożywali alkohol. Tuż po tym, jak jeden z nich stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w witrynę loka-

lu, postanowili się zamienić i kontynuować jazdę, jednak działania stróżów prawa skutecznie pokrzyżowały ich plany. Dwudziestopięcioletni i dwudziestosześcioletni byli nietrzeźwi, co jednoznacznie potwierdziły badania – u młodszego wykazały ponad 1,5 promila, a u starszego ponad 1 promil alkoholu w organizmie. Teraz za swoje skrajnie nieodpowiedzialne zachowanie odpowiedzą przed sądem. Za jazdę w stanie nietrzeźwości grozi im kara do 2 lat pozbawienia wolności. rp



ADOPTUJ

JOKO - wielki
pies z wielkim sercem

Joko zamieszkała w schronisku 6 sierpnia 2022 r. Miała swój chip, czyli dom też musiała mieć. Niestety, chip nie był zarejestrowany, a właściciel się nie znalazł.

Joko – wielkie ciało, wielki duch, a do tego jeszcze większe serce. Sunia w typie bernardyna ma ok. 10 lat i jest bardzo łagodna. – To kochana, wpatrzona w człowieka przylepa, która najchętniej nie odstępowałaby go na krok – mówi Marta Olesińska,

dyrektorka Schroniska dla Zwierząt w Łodzi. – Jest potulna i garnie się do człowieka, uwielbia czułość. Na spacerach jest spokojna i kontaktowa. Jeśli ktoś poszukuje cudownej i wiernej psiej przyjaciółki, Joko jest posiadaczką tych właśnie cech. Osoby zainteresowane adopcją proszone są o kontakt mailowy: schronisko.biuro@o2.pl.

RedSc

FOT. MAT. PRAS

KOCHANKOWIE Z ULICY KAMIENNEJ

RZEŹBA
ODZYSKA
DAWNY BLASK

Jedyny w Polsce pomnik upamiętniający piosenkę Agnieszki Osieckiej „Kochankowie z ulicy Kamiennej” zostanie odnowiony. To część prac w ramach remontu kamienicy przy ul. Włókienniczej.

Wmurowana w ścianę budynku przy ul. Włókienniczej 2 fontanna-płaskorzeźba przedstawia przytulającą się parę zakochanych, która chowa się pod trzymanym

nad głowami ortalionowym płaszczem. Rzeźba wykonana jest z brązu. Woda, przed którą kryją się kochankowie, to deszczowa mgiełka zraszająca ich twarze codziennie przez 5 minut, począwszy od godz. 13:00.

– Siedem lat po śmierci wybitnej polskiej artystki, Agnieszki Osieckiej, w 2004 r., pojawił się pomysł upamiętnienia jej

postaci w Łodzi. Artystka przez kilka lat studiowała reżyserię w Szkole Filmowej. Lokalizacja rzeźby nie jest przypadkowa. Ul. Włókiennicza, dawniej Kamienna, to idealne miejsce na taki pomnik. Bardzo się cieszę, że ta rzeźba odzyska dawny blask. Jej obecność w tym miejscu idealnie uzupełnia artystyczny charakter nowej Włókienniczej – mówi

Wojciech Gryniewicz, autor rzeźby.

– Rzeźba została zdemonstrowana i przeniesiona do pracowni konserwatorskiej. Tam każdy jej detal zostanie oczyszczony i poddany renowacji. Po kompleksowej odnowie oraz wymianie dysz płaskorzeźba-fontanna wróci na ul. Włókienniczą – zapewnia Krystian Miksa, kierownik budowy. red

FOT.LODZ.PL

ZIELONA OSTOJA DLA ŁÓDZIAN



Sto trzydzieści hektarów nowych terenów zieleni powstało w Łodzi w ostatnich miesiącach. Tego oczekują mieszkańcy i to właśnie po konsultacjach z nimi powstał projekt parków leśnych. Aktualnie trwają prace nad kolejnym.

Zielona Ostoja to kilkanaście hektarów terenów zieleni w otulinie Lasu Łagiewnickiego. Po głosowaniu i spotkaniach konsultacyjnych z mieszkańcami została przygotowana koncepcja zagospodarowania tego terenu. W kwietniu 2021 r. okoliczni mieszkańcy zdecydowali, że

chcą, by Zielona Ostoja pozostała terenem rekreacyjnym. W lipcu 2021 r., większością głosów, wybrali dla niego nazwę – „Park im. S. Rogowicza – Zielona Ostoja”. Następnie odbyły się spotkania, na których mieszkańcy przedstawili swoje pomysły na zagospodarowanie terenu. Czas wprowadzić plany w życie.

Parki leśne w Łodzi w trosce o ekologię

Od początku realizacji projektu w Łodzi powstało 10 parków leśnych o łącznej

powierzchni 130 ha. – Dzięki nim udało nam się ochronić wiele cennych ekosystemów, które wspomagać nas będą w walce ze skutkami zmian klimatycznych, a także podniosą komfort życia w naszym mieście. Nowe parki, nad którymi aktualnie pracujemy, to kolejne prawie 7 ha terenów zieleni. To oznacza, że w ciągu roku pulę terenów zieleni w Łodzi zwiększymy o prawie 140 ha – mówi Maciej Riemer, dyrektor Departamentu Ekologii i Klimatu UMŁ.

PK-S

INFO

Wykaz parków leśnych w Łodzi:

1. Park Podchorążych (2021), powierzchnia ok. 8,2 ha
2. Park Wyciągi (2021), powierzchnia ok. 39 ha
3. Park Zielona Ostoja im. S. Rogowicza (2021), powierzchnia ok. 10 ha
4. Park pod Brzozami (2021), powierzchnia ok. 1,25 ha
5. Park leśny na Janowie (2021), powierzchnia ok. 6,5 ha
6. Park Mirabelka (VI 2022), powierzchnia ok. 5 ha
7. Park Trzy Wyspy (VII 2022), powierzchnia ok. 1 ha
8. Park im. W. Pileckiego (VII 2022), powierzchnia ok. 8,2 ha
9. Park Zbójnicki (VII 2022), powierzchnia ok. 10,7 ha
10. Park Chojeński (VII 2022), powierzchnia ok. 2,6 ha
11. Park Podgórze (XI 2022), powierzchnia ok. 0,8 ha
12. Park nad Jasińcem (XI 2022), powierzchnia ok. 2,5 ha
13. Park im. Włodzimierza Puchalskiego (XI 2022), powierzchnia ok. 3,3 ha

STARA WILLA ODMŁODNIEJE

Dzięki realizacji prywatnej inwestycji mieszkaniowej urodę odzyska jeden z łódzkich zabytków - dawna willa Jakuba i Emmy Steigertów.

Wpisany do gminnej ewidencji zabytków budynek położony na tyłach posesji przy ul. Radwańskiej 12 (z adresem przy ul. Wólczańskiej 188, choć obecnie stojący przy przedłużeniu al. Kościuszki pomiędzy ul. Radwańską a ul. Wólczańską) od lat popadał w ru-

inę. Ostatni lokatorzy wyprowadzili się stamtąd już dawno temu. Stara willa otrzymała szansę na drugą młodość, gdy działkę przy ul. Wólczańskiej 188 wraz z budynkiem kupiła firma deweloperska 3D Development, która postanowiła wznieść na niej wielorodzinny dom mieszkalny. Inwestor od początku zapewniał, że zadba też o zabytek.

80 nowych mieszkań

Obecnie inwestycja jest w końcowej fazie realizacji, a deweloper otrzymał pozwolenie na budowę umożliwiające renowację willi. – Z tymi pracami

musieliśmy poczekać, żeby skoordynować je z budową nowego budynku. Obok ma się znajdować rampa zjazdowa do podziemnego garażu dla jego mieszkańców – mówi Anna Taczynska z 3D Development. – Będziemy realizować oba zadania równolegle. Nowy dom chcemy oddać do użytku pod koniec marca 2023 r., willa powinna być gotowa w kwietniu. Funkcja mieszkalna dawnego domu Steigertów zostanie zachowana. Powstanie w nim sześć mieszkań, które trafią do sprzedaży na wolnym rynku. Cała inwestycja przy ul. Wól-

czańskiej 188 zaowocuje 80 mieszkańami i sześcioma lokalami na działalność handlową lub usługową. Willa to pozostałość po nieistniejącej już przedzalni wełny, którą pod koniec XIX w. wznosił Jakub Steigert.

(pj)



Dawna willa Jakuba i Emmy Steigertów odzyska swój blask

11 LISTOPADA

ŚWIĘTUJEMY NIEPODLEGŁOŚĆ

Jak co roku Narodowe Święto Niepodległości witamy z uśmiechem - wspaniałą zabawą na rynku Manufaktury. Podczas tegorocznych obchodów będzie można m.in. przenieść się w czasie dzięki wirtualnej rzeczywistości.

11 listopada na scenie w sercu dawnej fabryki Poznańskiego zagra m.in. pochodząca z regionu łódzkiego orkiestra Stowarzyszenia Clonova, stylizowana – strojami i repertuarem – na przedwojenną orkiestrę wojskową. Odwiedzić będzie można stanowiska wielu instytucji kultury m.in. Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Instytutu Pamięci Narodowej i łódzkich harcerzy.

Nowością będzie Wirtualny Teatr Historii – mobilna atrakcja realizowana przez Biuro Programu „Niepodległa”. Dzięki technologii VR zwiedzający przeniosą się w świat historycznych wydarzeń i przedwojennej kultury popularnej, m.in. spotkają się z przedwojenną tenisistką Jadwigą Jędrzejowską lub aktorem Aleksandrem Żabczyńskim, a nawet niejednym z bohaterów, historycznych „ojców niepodległości”. W samo południe uczestnicy odśpiewają hymn Polski „Mazurek Dąbrowskiego”, a o godz. 13:00 powitają marszałka Józefa Piłsudskiego, który punktualnie wjedzie limuzyną na teren pikniku. TW



ŁÓDŹ BUDUJE

20 ULIC Z NOWYM ASFALTEM

50 W REMONCIE

Do 17 oddanych w 2022 r. ulic po remoncie dołączają właśnie trzy kolejne. Ale to nawet nie połowa tegorocznego frontu robót. Miasto odnawia niemal 50 kolejnych dróg.

W tym tygodniu skończą się prace na ulicach Boya-Żeleńskiego, Wiskickiej i Olechowskiej. To oznacza, że suma zakończonych tegorocznych remontów wyniesie 20. Od początku roku miasto oddało do użytku m.in. zmodernizowane ulice Maratońska, 6 Sierpnia, Tatrzańską czy ekspresowo wykonany odcinek ul. Zamenhofa, między ul. Wólczańską i al. Kościuszki.

W każdej dzielnicy

Do listy ulic z nowym asfaltem w 2022 r. dołączą jeszcze ulice Popieluszki, Puszkińska, Kosynierów Gdyńskich oraz Aleksandrowska, która jest remontowana od skrzyżowania z ul. Szczecińską do rogatka. Obok wymienionych modernizacji prace w tej chwili trwają w sumie na 36 ulicach w całym mieście. Na 35 z nich zakres prac obejmuje co najmniej wymianę nawierzchni i położenie nowego asfaltu, ale także ułożenie nowych chodników, przebudowę przystanków

tramwajowych czy wyznaczenie pasów rowelowych.

Trzydziesta szósta drogowa inwestycja to remont torowiska na ul. Konstanyńskiej, na odcinku od skrzyżowania z ul. Krakowską w Łodzi do pl. Wolności w Konstanynowie Łódzkim.

Inwestycja nr 37 to przebudowa pl. Wolności, który przestanie być rondem.

Jeszcze 11

Co nas jeszcze czeka w 2022 r.? Drogowcy wejdą na kolejny odcinek ul. Pomorskiej, tym razem od ul. Juhasowej

do ul. Mileszki. Do przebudowy są także trzy poleskie ulice: Legionów, Cmentarna i Mielczarskiego.

Pół miliarda złotych – taka kwota została w tym roku przeznaczona na remonty łódzkich ulic, by mieszkańcy zauważyli poprawę po ostatniej zimie, która mocno nadszarpięła stan dróg. Inwestycje obejmują różne zakresy – od punktowych wymian nawierzchni po kompleksowe przebudowy.

ZREALIZOWANE:

- Wiączyńska
- Maratońska
- Telefoniczna
- Białoruska
- Skrajna
- Lodowa
- Dostawcza
- Zamenhofa
- Politechniki
- Żeromskiego
- Łąkowa
- Przędzalniana
- Tatrzańska
- Lodowa-Dąbrowskiego
- Wieńcowa
- 6 Sierpnia
- Franciszkańska

NA UKOŃCZENIU:

- Olechowska
- Wiskicka
- Boya-Żeleńskiego

W REALIZACJI:

- Aleksandrowska
- Śląska
- Popieluszki
- Paradna
- Matek Polskich
- Kosynierów Gdyńskich
- św. Teresy od Dzieciątka Jezus
- Brukowa
- Puszkińska
- Hetmańska
- Nowe Sady
- Krańcowa
- Kaczeńcowa
- Gościńc
- Jedwabnicza
- Kąkolowa
- Nowe Górki
- Przepiórcza
- Solskiego
- Ogrodowa-Północna
- Wojska Polskiego
- Strażacka
- Rewolucji 1905 r.
- Struga
- Bednarska
- Morgowa

Przybyszewskiego

- Śmigłego-Rydza
- Tabelowa
- Zajęcza
- Osobliwa
- Reymonta
- Stępowa
- Strzelców Kaniowskich
- Konstantynowska
- Pomorska (Edwarda-Krokusowa)
- plac Wolności

DO REALIZACJI:

- Łódzianka
- Kłosowa
- Gerberowa
- Okólna
- Giewont
- Legionów
- Cmentarna
- Mielczarskiego
- Fabryczna
- Pszczynska
- Pomorska (Juhasowa-Mileszki)



REKLAMA

Spotkajmy się w EXPO

Konferencja | Kongres | Targi | Event firmowy | Plan zdjęciowy
Pokaz mody | Bankiet | Wystawa | Plan filmowy | Szkolenie



Rezerwacje:
info@expo-lodz.pl
+48 603 093 636

NAJBLIŻSZE WYDARZENIE:
12.11.2022 - 13.11.2022 Interstone

www.expo-lodz.pl



PREMIERA W TEATRZE NOWYM

CZY ŚWIAT NAS KOCHA?



Teatr Nowy zaprasza na kolejną premierę! „Kocha, nie kocha”, z tekstem i w reżyserii Tomka Śpiewaka, to czarna komedia o wyzwaniach młodości, emocjach, uzależnieniach, kryzysie tożsamości, relacji i kryzysie klimatycznym.

Inspiracją do spektaklu był XIX-wieczny cykl romantycznych pieśni Franciszka Schuberta do tekstów Wilhelma Müllera „Piękna młynarka”. Młody młynarczyk, podążając za strumieniem, trafia do młyna, gdzie spotyka piękną córkę młynarza i – jak to w romantycznych poematach bywa – zakochuje się. Dziewczyna wydaje się odwzajemniać uczucia, jednak wkrótce oddaje swoje serce myśliwemu. Zrozpaczony młynarczyk popełnia samobójstwo z miłości.

Pytanie o miłość

– W XIX wieku romantyczni poeci opisywali śmierć z miłości w poematach. Dziś zapytalibyśmy, co musiałoby się stać, kto i jak mógłby pomóc młynarczykowi, żeby nie targnął się na swoje życie – mówi reżyser Tomek Śpiewak. – Media kipią informacjami o trudnościach, jakich doświadczają młodzi ludzie

rezonujący wszystkimi problemami świata: nie tylko nieszczęśliwą miłością, ale także rozpadem wspólnot, zanikiem relacji, brakiem tolerancji, konfliktami, kryzysem gospodarczym, degradacją klimatu, całym tym niekontrolowanym pędem współczesności. Popandemiczne statystyki wskazują na przerażającą skalę problemów psychicznych w tej grupie. Młodzi cierpią, a jednocześnie bezlitośnie i inteligentnie wyśmiewają świat, który stworzyli dla nich dorośli. „Kocha, nie kocha?” to zatem nie tylko pytanie o miłość romantyczną, ale także o miłość własną, miłość do świata, do natury, do ludzi. Pytanie o sens życia i pozostawiania w ruchu.

Autorką monumentalnej scenografii oraz kostiumów do spektaklu jest Anna Met, a muzyki – Justyna Stasiowska. Za choreografię odpowiada Katarzyna Sikora, za wideo i reżyserię światła – Wojciech Sobolewski. Na scenie zobaczymy Pawła Audykowskiego, Dorotę Ignatjew, Halszkę Lehman, Mirosławę Olbińską, Aleksandrę Posieleżną, Damiana Sosnowskiego, Sławomira Suleją, Bartosza Turzyńskiego oraz gościnnie Lenę Ledoff. **EMa**

INFO

Najbliższe spektakle odbędą się 19 listopada oraz 11 i 12 grudnia 2022 r. o godz. 19.00 na Dużej Scenie Teatru Nowego przy ul. Więckowskiego 15. Bilety w cenie od 20 do 50 zł do kupienia za pośrednictwem strony www.nowy.pl lub po zeskanowaniu kodu QR.



DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Warsztaty modowe

Na godz. 16:30 Biblioteka Odyseja (ul. Wschodnia 42) zaprasza na warsztaty modowe z biżuterii artystycznej. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: 577 470 040.

Oddech za biurkiem

O godz. 17:30 na warsztaty oddechowe dla zabieganych zaprasza Biblioteka Tatarak (ul. Turoszowska 9A). Zajęcia obejmują proste ćwiczenia ruchowe w pozycjach siedzących rozluźniające ciało i ćwiczenia oddechowe oparte na sprawdzonych technikach. Czas trwania warsztatów to ok. 45 min. Warto założyć wygodne, nieuciśkające brzuch ubranie. Udział bezpłatny, obowiązują rezerwacja miejsc: 571 553 020.

DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

Klub zielarski

O godz. 17:00 w Bibliotece Czterech Kultur (ul. Brzeźna 10) rozpocznie się kolejne już spotkanie Klubu wiedzy o ziołach. – Przy pysznej miętowej herbacie porozmawiamy o leczniczych właściwościach ziół oraz ziołach jako przyprawach – zachęcają organizatorzy. Wstęp wolny.

Spotkanie

z laureatką Nike

Na godz. 18:00 Biblioteka Wolność (pl. Wolności 4) zaplanowała spotkanie z Joanną Ostrowską, autorką książki nagrodzonej Nagrodą Nike Czytelników „Oni. Homoseksualiści w czasie II wojny światowej”. Spotkanie poprowadzi Iwona Michalak (księgarnia Herbooks). Wstęp wolny. W trakcie spotkania będzie możliwość zakupu książki.

JUBILEUSZOWE POKAZY ANIMACJI

Łódzki Fundusz Filmowy obchodzi jubileusz. Z tej okazji w kinie łódzkiej Szkoły Filmowej zaplanowano specjalne pokazy.

O tym, że animacja i Łódź są ze sobą nierozzerwalnie związane, wiadomo od

dawna. Świadectwem tego jest zarówno bogata historia filmu animowanego, mającego swoje korzenie właśnie w Łodzi, na czele z dwoma Oscarami, jak i aktualne sukcesy lokalnych twórców.

Najstarszy fundusz filmowy w kraju

Łódzki Fundusz Filmowy jest najstarszym funduszem filmowym w Polsce, łącząc dofinansował ponad 110 projektów. Z okazji 15-lecia po-

wstania Łódzkiego Funduszu Filmowego, w niedzielę (6 listopada) i poniedziałek (7 listopada) o godz. 19:30, w sali kinowej rektoratu Szkoły Filmowej w Łodzi (ul. Targowa 61/63) odbędzie się pokaz filmów animowanych, koprodukowanych przez EC1 Łódź – Miasto Kultury.

Pokazom towarzyszyć będą spotkania z twórcami i producentami filmów, którzy opowiedzą uczestnikom o procesie powstawania animacji oraz podzielą się swo-



imi doświadczeniami przy pracy nad poszczególnymi tytułami.

Łódzki wkład w animację

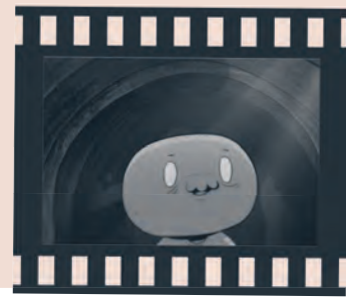
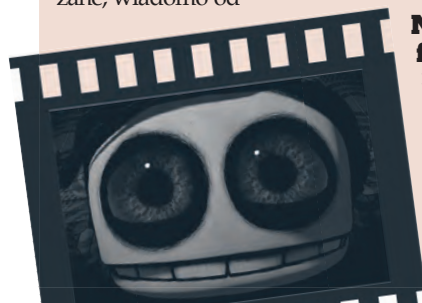
W ramach przeglądu obejrzeć będzie można krótkie metraże powstałe w różnych technikach: od klasycznej animacji rysunkowej, poprzez malarsko potraktowaną baśń, kolażową wycinankę czy komputerową animację 2D, aż po poklat-

kową animację lalkową, mocno związaną tradycją z łódzkim przemysłem filmowym. Większość tytułów powstała w łódzkich studiach animacji, takich jak WJTeam/Likaon, Lava Films, Anima-Pol

czy Yellow Tapir. Niewątpliwy wkład na różnych etapach powstawania filmów wnieśli łódzcy artyści: scenarzyści, reżyserzy, animatorzy, specjaliści od postprodukcji, twórcy scenografii, lalek czy opracowań plastycznych. Wiele prezentowanych tytułów zostało uhonorowanych nagrodami na festiwalach filmowych w kraju i za granicą.

Jubileuszowe pokazy to część organizowanego po raz siódmy ANIMARKT Stop Motion Forum – jedynego na świecie branżowego wydarzenia, które integruje środowisko filmu poklatkowego. Wstęp na wydarzenia jest wolny.

Red



ZDROWY KOTLET u babci



Jeśli niedzielny obiad u babci, to tylko z pachnącym kotлетem smażonym na smalcu? Niestety... Jeżeli przez całe życie babcia smażyła mięso tylko na takim tłuszczu, warto przekonać ją, by zmieniła przyzwyczajenia. To szczególnie ważne dla osób w wieku 60+.

Smażenie było kiedyś jedną z najpopularniejszych metod gotowania. Podkreśla ono walory smakowe potraw, ale też ich wygląd i aromat.

Smażenie jest niezdrowe

Niestety, nie jest to najzdrowsza metoda obróbki termicznej. Dlaczego? W trakcie smażenia produkty tracą cenne witaminy: A, D, E i K. Spożywanie smażonych produktów może powodować niestrawność, zgagę czy uczucie ciężkości w żołądku. Zwiększa też ryzyko wystąpienia miażdżycy i nowotworów! Warto więc ograniczyć liczbę smażonych produktów i zastąpić je pieczeniem lub gotowaniem.

Jaki tłuszcz, jeśli musisz usmażyć?

Jeśli już decydujemy się na smażenie, wybierajmy zdrowsze tłuszcze. Pamiętajmy jednak, że nie każdy dobrze znosi wysoką temperaturę i nadaje się do smażenia. Najlepsze są tłuszcze o tzw. wysokim punkcie dymienia. Jest to najniższa temperatura, przy której ogrzewany tłuszcz zaczyna się palić, tracić wartości odżywcze i wydzielać substancje, które wpływają negatywnie na nasze zdrowie. Właśnie dlatego, wybierając produkty do smażenia, trzeba brać pod uwagę te, których temperatura dymienia jest wyższa niż 180°C. Na przykład masło pali się już w temperaturze 170°C, co oznacza, że nie nadaje się

do długiego smażenia naszego tytułowego kotleta – można co najwyżej przygotować na nim jajecznicę.

Do smażenia zalecane są tłuszcze rafinowane, czyli oczyszczone. Do najlepszych tłuszczów przeznaczonych do smażenia należą:

- **masło klarowane** – można na nim smażyć długo i w dużej ilości;
- **olej rzepakowy** – nadaje się do krótkiego smażenia; im dłuższy czas smażenia, tym więcej szkodliwych dla zdrowia związków; najlepiej sprawdzi się przy smażeniu fileta z kurczaka, ryby lub warzyw;
- **olej ryżowy** – mało popularny w kuchni polskiej, ale jego skład i wysoka temperatura dymienia sprawiają, że jest odpowiedni do długiego smażenia;
- **oliwa z oliwek** – nadaje się do krótkiego smażenia lub duszenia ryb czy warzyw.

wę lub olej. Dzięki tej metodzie mamy pewność, że nie wydzielą się szkodliwe dla zdrowia substancje.

Na czym nie smażyć?

Do smażenia nie nadają się margaryna oraz oleje tłoczone na zimno, takie jak słonecznikowy, lniany, kukurydziany, sojowy, z orzechów włoskich, z pestek dyni. Zawarte w nich kwasy tłuszczowe źle znoszą wysoką temperaturę, dlatego najlepiej stosować je na zimno, np. do sałatek. Ważne, aby do takich potraw używać wyłącznie olejów nierafinowanych. Należy przechowywać je w lodówce, najlepiej w butelce z ciemnego szkła – wtedy zachowują najwięcej do-

nych właściwości prozdrowotnych.

Zmień nawyki

Uważa się, że smażenie jest jedną z najszybszych i najłatwiejszych, ale też najmniej zdrowych form gotowania. Warto więc pomyśleć o zmianie przyzwyczajenia i spróbować nowych smaków wydobytch podczas gotowania w małej ilości wody, na parze lub pieczenia bez użycia tłuszczu. Przyrządzając dania w ten sposób, zachowamy niemal wszystkie składniki odżywcze.

Alup

Wiadomo, że obiady u babci są najlepsze, czasem warto jednak przyjrzeć się swoim nawykom żywieniowym



Najkorzystniejszym dla zdrowia, choć mało znanym sposobem smażenia, jest... używanie raz wody i tłuszczu! Na patelnię wlewamy odrobinę wody, wrzucamy produkty, podgrzewamy, a następnie dodajemy oli-

ZAWSZE PIĘKNI, ZAWSZE MŁODZI



FOT. WITOLD BŁĄDEK



ko w i e drużyny z ogromną chęcią biorą udział w zawodach i rajdach nie tylko w Łodzi, ale też na terenie całego kraju.

Imponujące sukcesy ma na swoim koncie także jedna z członkiń „Zawsze Młodych” – Jolanta Błądek. Podczas tegorocznych zawodów Pucharu Świata była najlepsza w swojej kategorii wiekowej 70+! Natomiast w odbywających się również w 2022 r. w Szklarskiej Porębie I Mistrzostwach Świata Polskiego Zrzeszenia Nordic Walkingu na dystansie 5 km zajęła II miejsce.

Wystarczą dobre chęci

W zespole bardzo mile widziane są nowe osoby. Aby dołączyć do drużyny, wystarczy mieć dobre chęci i przyjść na grupowe spotkanie.

– Ten sport może uprawiać każdy, bez wzglę-

du na wiek oraz kondycję fizyczną – podkreśla Witold. – Podczas takiego marszu angażuje się ok. 90% partii mięśniowych. To fenomenalny trening dla nóg, bioder, pleców, ramion i barków, który korzystnie wpływa m.in. na układ krążenia, redukuje masę ciała i zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę!

Aby uprawiać nordic walking, nie potrzeba specjalistycznego i drogiego sprzętu. Wystarczą możliwe do kupienia w wielu sklepach sportowych kijki i wygodne buty. „Zawsze młodzi” są zdania, że kluczem do osiągnięcia pozytywnych efektów są systematyczne treningi.

Warto jednak pamiętać, że z kijkami należy chodzić po niezbyt

twardych nawierzchniach, aby chronić kolana, biodra i łokcie przed obciążeniami. Ćwiczyć można indywidualnie lub w grupach. – Zachęcamy do wspólnych treningów, bo członkowie mogą się wzajemnie motywować i mobilizować – przekonuje Witold Błądek.

Rodzinna atmosfera

W okresie od października do kwietnia treningi grupy „Zawsze Młodzi Nordic Walking” odbywają się we wtorki i czwartki od godz. 18:00 w parku na Zdrowiu. Zbiórka – przy pamiątkowym kamieniu na skrzyżowaniu al. Unii Lubelskiej i ul. Konstantynowskiej. W soboty grupa spotyka się o godz. 9:00 na parkingu przy wejściu do kompleksu leśnego Arturówek, przy skrzyżowaniu ul. Kasztelańskiej i ul. Skrzydlatej.

– Każdy trening rozpoczynamy fachową rozgrzewką, a na zakończenie robimy ćwiczenia rozciągające oraz uspokajające. Sobotnie spotkania często kończą się w szczególnej atmosferze – pijemy wspólnie herbatę i jemy domowe ciasta. Jest wesoło i rodzinnie – dodaje Witold.

Osoby, które nie posiadają własnych kijków, mogą wypożyczyć je od trenera Gołębiowskiego. Instruktor udziela uczestnikom niezbędnych wskazówek i prezentuje techniki prawidłowego marszu, na bieżąco koryguje też ewentualne błędy.

Ze względu na różne możliwości i umiejętności członków ćwiczenia prowadzone są w dwóch podgrupach – sportowej i rekreacyjnej. Dzięki temu każdy może wybrać odpowiadającą mu intensywność zajęć.

Konrad Wojtczak

Aktywność fizyczna jest ich pasją – członkowie grupy „Zawsze Młodzi Nordic Walking” regularnie trenują i udowadniają, że sport ma wiele zalet.

Sportowi pasjonaci

– Nasz trener, Krzysztof Gołębiowski, specjalizuje się w zawodach długodystansowych – mówi Witold Błądek, członek grupy „Zawsze Młodzi Nordic Walking”. – Zdobył m.in. brązowy medal mistrzostw Polski w maratonie w 2020 r. oraz dwukrotnie brąz w ultramaratonach na 57 km w latach 2021 i 2022. To prawdziwy pasjonat nordic walkingu, który prowadzi zajęcia całkowicie bezinteresownie i bezpłatnie.

Grupę „Zawsze Młodzi Nordic Walking” w 2019 r. założyli Barbara Dankiewicz i Krzysztof Gołębiowski. Na przestrzeni lat jej skład ulegał zmianom, jednak w grupowych treningach uczestniczy zwykle od 10 do 15 osób w różnym wieku i o zróżnicowanych umiejętnościach. Człon-



Zawsze młodzi, zawsze piękni, zawsze uśmiechnięci! Tak witają się członkowie grupy

info

Nazwa dyscypliny nordic walking pochodzi od słów „nordycki/skandynawski marsz”, bo jej początki są związane z letnimi treningami skandynawskich narciarzy biegowych. Za twórcę sportu uważany jest Fin Marko Kantaneva. To właśnie on 25 lat temu opublikował główne zasady treningowe nordic walkingu i rozpoczął jego propagowanie.

miniKARNET w minicenie

**6 zł
dziennie**

*Polecamy!
ciocia Losia
wujek Staszek*

**120 zł
miesięcznie**



Strefa
basenowa



2h
dziennie



Od poniedziałku
do piątku



W godzinach
od 9:00 do 14:00



Bądź na FALI



Aquapa



Bezpłatne zwiedzanie Aquaparku w ramach programu

Jesteś osobą w wieku **60+** i nigdy nie byłeś(aś) w naszym Aquaparku?

A może byłeś(aś) dawno i chcesz odświeżyć swoją pamięć?

Masz mnóstwo pytań dotyczących naszego obiektu?

TO SPOTKANIE JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

Podczas Drzwi Otwartych:

- oprowadzimy Cię po obiekcie
- odpowiemy na Twoje pytania
- zaprezentujemy ofertę dopasowaną do Twoich potrzeb
- ugościmy Cię kawą/herbatą i słodkim poczęstunkiem

Zapisy pod nr. telefonu **42 683 44 83**

FALA DLA SENIORA

DRZWI OTWARTE



Zapraszamy osoby **60+**



Dobroczynne KĄPIELE SOLANKOWE na wyciągnięcie ręki.

Zajrzyj do Aquaparku FALA

Nie musisz wyjeżdżać do uzdrowiskowych kurortów, by zrelaksować się w kąpieli solankowej. W Aquaparku FALA czekają na Ciebie jacuzzi o dobroczynnych właściwościach.

Do Twojej dyspozycji oddajemy baseny i jacuzzi:

- z solą z Morza Martwego
- z solą z Ciechocinka
- z solą Epsom
- z solą borowinową
- z solą magnezowo-potasową
- z solą jodowo-bromową

razem z nami!

rk FALA



Łódź,
al. Unii Lubelskiej 4



Zobacz więcej na
www.aquapark.lodz.pl

PLAN NA



Miasto szykuje się do jednej z najważniejszych inwestycji w Planie dla osiedli na Zdrowiu. Ale zanim rozpoczną się prace na ul. Krakowskiej, trzeba wymienić nawierzchnię na kilku innych drogach.



ZDROWIE

Plan dla osiedli to cały pakiet inwestycji realizowanych w naszej najbliższej okolicy. Obok dużych projektów infrastrukturalnych, jak przebudowa ul. Wojska Polskiego, ul. Przybyszewskiego oraz z wiaduktami czy budowa ostatniego odcinka trasy Górna, to mniejsze remonty i udogodnienia na osiedlach: wymiana nawierzchni ulic, budowa chodników, nowe place zabaw, plenerowe siłownie, remonty domów kultury czy nowe ławki i latarnie.

Krakowska w dwóch etapach

Ul. Krakowska jest przykładem osiedlowej inwestycji, która ma znaczenie ponadlokalne. To nie tylko ulica oddzielająca park na Zdrowiu od osiedla domów jednorodzinnych. Stanowi ona istotne połączenie między Teofilowem i Retkinią, a także, w połączeniu z ul. Krzemieniecką – dojazd do trasy W-Z. Miasto podpisało właśnie umowę na pierwszy etap remontu ul. Krakowskiej. Obejme on odcinek od skrzyżowania z ul. Siewną do ul. Barskiej. Na prawie kilometrowym fragmencie

zerwana zostanie stara, dziurawa nawierzchnia, ułożona będzie nowa konstrukcja ulicy i położony zostanie asfalt. Wykonawca ułoży też równe chodniki, wybuduje drogę rowerową po stronie osiedla, wykona zjazd do posesji oraz nowe odwodnienie i kanalizację deszczową. Zakres prac obejmuje również budowę ronda na skrzyżowaniu z ulicami Siewną, Złotno i Bronową, a dodatkowo Łódzka Spółka Infrastrukturalna zmodernizuje fragment wodociągu na ul. Złotno.

Wcześniej Krańcowa

Jednak zanim zobaczymy wykonawcę na pierwszym odcinku ul. Krakowskiej, trzeba przygotować ulice, którymi będzie można objechać remontowany fragment. Trwa modernizacja ul. Krańcowej, osiedlowej ulicy o bardzo ważnym znaczeniu dla wielu kierowców, która w perspektywie przebudowy ul. Krakowskiej stanowić będzie główny objazd. Już teraz ul. Krańcowa jest nie tylko przejazdem dla mieszkańców Zdrowia, ale także uczęszczaną drogą z Teofilowa i Złotna w kierunku Retkini.

Prace postępują zgodnie z planem i w grudniu będziemy mieli do dyspozycji ulicę z nowym asfaltem. Ul. Krańcowa ma remontowaną nawierzchnię od ul. Biegunowej do ul. Minerskiej. Jezdnia, która była w złym stanie, zyska w całości nową konstrukcję. Wcześniej asfalt ułożony był na gruncie, bez odpowiedniego przygotowania, co powodowało, że była ona podatna na zniszczenia.

Modernizacja obejmuje wykonanie podbudowy drogi, która jest właśnie na ukończeniu. Następnie położone zostaną warstwy bitumiczne nowej jezdni. Wbudowano również krawężniki dla trwałości nawierzchni. W ramach prac powstaną jeszcze kilka miejsc parkingowych, co uporządkuje przestrzeń, zwłaszcza przy ośrodku sportowym.

Jeszcze cztery ulice do remontu

Remont ul. Krańcowej to jeden z pięciu do wykonania przed startem przebudowy ul. Krakowskiej. Na liście są jeszcze ulice Biegunowa, Michałowicza, Fizylierów i Spadochroniarzy.

Na jakich odcinkach zostaną wyremontowane wspomniane ulice?

- ul. Fizylierów na odcinku od ul. Złotno do ul. Spadochroniarzy
- ul. Spadochroniarzy na odcinku od ul. Fizylierów w kierunku ul. Biegunowej
- ul. Michałowicza na odcinku od ul. Krańcowej w kierunku ul. Zyndrama

Remont ul. Biegunowej w zależności od odcinka będzie miał różny zakres. Droga od skrzyżowania z ul. Spadochroniarzy do ul. Krańcowej będzie na-

prawiana punktowo. Natomiast od ul. Krańcowej do ul. Krakowskiej, czyli tam, gdzie ma nawierzchnię z trylinki, wykonawca naprawi nierówności asfaltem.

Te cztery remonty też mają zakończyć się w grudniu tak, aby na początku 2023 r. mogło się zacząć rozbieranie zniszczonej nawierzchni ul. Krakowskiej.

Co było wcześniej, a co przed nami?

Remonty ulic na Zdrowiu trwają od kilku lat. Na wównerf została przebu-

dowana ul. Minerska, która przed remontem była gruntówką. Inwestycje objęły także ulice Bruska, Czołgistów, Siewną, Srebrzyńską oraz Biegunową na odcinku od skrzyżowania z ul. Solec do ul. Krakowskiej. Natomiast w planach jest nie tylko drugi etap przebudowy ul. Krakowskiej, który sięgnie skrzyżowania z ul. Konstąntynowską, ale też m.in. kontynuacja wymiany nawierzchni na ul. Biegunowej, która będzie kontynuowana na zachód.

sasza, TAnd, ML



Remont ul. Srebrzyńskiej

FOT.LODZ.PL

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 7 listopada 2022 r. do 28 listopada 2022 r.** wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 2393/2022 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 27 października 2022 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze przetargu samodzielnego lokalu mieszkalnego, usytuowanego w budynku położonym w Łodzi, przy ulicy dr. Adama Próchnika 5, stanowiącego własność Miasta Łodzi, wraz z udziałem w prawie użytkownika wieczystego gruntu oraz ogłoszenia jego wykazu.



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 7 listopada 2022 r. do 28 listopada 2022 r.** wywieszone będą na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczone na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykazy:

I. Nieruchomości stanowiących własność Miasta Łodzi, przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu, położonych w Łodzi przy ulicach:

- 1) Maurycego Mochnackiego 29, działki nr 104/1 i 104/2, ob. G-14, KW LD1M/00268736/8 i LD1M/00037417/8, łączna pow. 615 m²,
- 2) Jabłoniowej 21/23, działka nr 89/1, ob. B-8, KW LD1M/00034249/8, pow. 1818 m²,
- 3) Piotrkowskiej 150, działka nr 402/4, ob. S-6, KW LD1M/00032032/0, pow. 111 m².

II. Nieruchomości, w której udział Miasta Łodzi przeznaczony jest do sprzedaży, położonej w Łodzi przy ulicy:

- 1) Legionów 49, działka nr 74, ob. P-9, KW LD1M/00006951/7, pow. 1144 m².

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



Mrowie na plecach	Podlega jej UEFA	Szkielet budowli	Wózek kulisa	Potrawa z papryki	3	Domek z gałęzi	Śpiewa "Miłość jak wino"	Lekkoduch przestarzałe	Koc, derka	Arabski Jan	Płynię z kranu	Andrycz lub Terentów	W parze z oczami
Popularny typ Volkswagena	Ugrane dwie partie w brydżu	Kłoda	Ostatni setbol w grze	Głos z gniazda bocianów	5	Pociąg wojskowy	Nagle uzyskanie dystansu	Słowianoznawcy	11	10	Polski żołnierz sprzed 200 lat	Uprzywilejowana zamknięta grupa	
Joanna dla najbliższych	Pralinki	Badaczka	Z niego szyby	8	Torbacz na eukaliptusie	Buty sportowe	Blue ..., zespół muzyczny	Ostra krawędź dawniej	Pierwsze słowo dziecka	Wróg skina	9		
Stolica ZEA	Góry w Rosji		Petrochemiczna marka	Wygodny mebel w salonie		Model Poloneza		Obraz terenu	Stary kozioł	2			
Odbitka strony książki	12	Barwna obwódka przy czapce	14	Starogrecka drobna moneta		Podstawa budowli		Przypadek prawny	13			6	
Państwo z Teheranem	Szpital polowy			Model Opla		1		Dwie papuzki nierozłączki				4	

Rozwiązaniem jest tytuł filmu Clinta Eastwooda.

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

Święty imiennik	Żołnierz wojsk inżynierskich	Ptaka mówiący po ludzku	Półkrew Indianin	Dochody królewskiej rodziny	14	Korbowy w aucie	Ada, śpiewaczka	Stolica Korei Płd.	Falk, filmowy porucznik Columbo	Polski potentat paliwowy	Rycerz arabski	
Podokiennik	Szachowy remis	Zepsute jajko	8	Najszybszy z psów	16	Uroczyste przyjęcie z udziałem ważnych osób	Biesiada	Wykres pracy serca	21	Sztuczny paznokieć	Załoga sklepu lub szpitala	
Wystawność	12	8	Hipoteza, domniemanie	Plócienny na jachcie		Silacz, moczarz	Ryba składająca jaja	Skraj kartki z zeszytu	19	23	18	
Lniany na stole	1	Błękit	Zaplecze ekstraklasy	11	Szturm, natarcie		Duży stan na południu USA	Model Poloneza	Skarbiec z baśni o Ali Babie	5	Kuchenny sprzęt dziurawy od nowości	Klaps, nagana lub mandat
Antylopa z Afryki	Stara, niepotrzebna rzecz	Krople na czole	Mocne piwo angielskie	Kolor karciany	Odrzucenie wiary w Boga	Osobnik, indywidualum	Oznaczenie niewiadomej	Dawny polski pistolet	Duża, kolorowa papuga	Marchewkowy do picia	7	
Bagna, trzęsawiska	Wywiad z USA			17	10			Postawa lizusostwa		Imię Tolstoja		
Delikatna tkanina na woalki	Obszar upraw	9	Schówek	Na rękę kapitana drużyny				Instrument Nerona		Służył do usypiania	3	
								Działanie wbrew zakazom			6	

Rozwiązaniem jest przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Początek listopada może nie należał do bardzo udanych, ale spokojnie! Jesienna chandra nie trzyma się Koziorożców zbyt długo. Wenus w trygonie z Neptunem będzie nakłaniał Cię do poszukiwania tożsamości. Może warto zaangażować w to partnera?

Wodnik (20.01-18.02)

Praca, praca, praca... Dużo nowości w sferze zawodowej cieszy, ale postaraj się zachować zdrowy rozsądek. Opozycja Słońca z Uranem dołoży trochę spięć w życiu prywatnym i będziesz musiał ustąpić. Pamiętaj, lepiej urazić własną dumę, niż zranić serce partnera.

Ryby (19.02-20.03)

Za oknem jesień, a w sercu gorące lato! Ktoś na nowo rozpali Twoje uczucia i nie będzie to chwilowe zauroczenie. Jeśli miałeś problem z zaakceptowaniem swojej osoby, uda Ci się spojrzeć na siebie bardziej łaskawie. Listopad będzie miesiącem miłości!

Baran (21.03-19.04)

Zbliżają się nowe znajomości i rozkwit życia towarzyskiego. Za sprawą niedomówień i plotek pierwsza połowa miesiąca może być trudniejsza dla osób w stałych związkach. Opuść zbyt duże zaangażowanie i postaw na samorozwój. To zapoczątkuje!

Byk (20.04-20.05)

Trudna sytuacja goni kolejny problem? Naucz się odpuszczać. To najważniejsza lekcja w tym miesiącu. Partner będzie w tym czasie największą opoką i utwierdzi Cię w słuszności wielu decyzji. Gwiazdy skłaniają do sprawdzenia finansów i przemyślenia budżetu na grudzień.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Każdy będzie szedł Ci na rękę i wszechświat pokaże Ci, że jesteś na właściwej drodze. Gwiazdy wróżą Bliźniętom niespodziewane – spotkanie sympatii sprzed lat, nowe, ekstrawaganckie hobby albo poszukiwanie outdoorowych przygód. Listopad będzie czasem szaleństw!

Rak (21.06-22.07)

Trygon Wenus z Neptunem dobrze działa w relacjach. Pary z dłuższym stażem podgrzeją atmosferę w sypialni, a te nowe będą ze śmiałością kroczyć ścieżką zauroczenia. Taka tendencja utrzyma się do połowy listopada, więc szalej, ile możesz!

Lew (23.07-22.08)

Zwolnij, zanim na dobre zatracisz się w życiu zawodowym. Chcesz pomnażać majątek, ale czy o czymś nie zapominasz? W drugiej połowie tygodnia sprawdź, czy nie masz zaległości finansowych – jeśli się namnożą, odczujesz to w swojej kieszeni. W miłości czujesz renesans, ale nie okazuj uczuć zbyt nachalnie.

Panna (23.08-22.09)

Nieżył z Ciebie narcyz i trochę wkurzasz tym drugą połówkę. Wenus w trygonie z Neptunem załagodzi spięcia, ale nie dolewaj oliwy do ognia! Wtedy nawet gwiazdy nie pomogą. W drugiej połowie tygodnia nie marudź i ruszaj w miasto – czekają nowe znajomości!

Waga (23.09-22.10)

W sercu dylematy, w głowie też nie lepiej! Wenus w trygonie z Jowiszem trochę poprawi sytuację sercową, ale trzeba na to poczekać. W tym tygodniu nie licz na romantyzm. Sprawdź za to, jak miewają się Twoje postanowienia – czyżby ich realizacja wymagała drobnych zmian?

Skorpion (23.10-22.11)

Za mało słuchasz, zbyt wiele wymagasz. Pamiętaj, że partner jest odbiciem Twoich niepokojów i lęków. W drugiej połowie tygodnia zaplanuj Wam czas bez telefonów i internetu – tylko Wy i rozmowa. To może rozstrzygnąć o kolejach Waszego związku!

Strzelec (23.11-21.12)

Na dobre dni trzeba jeszcze trochę poczekać, ale listopad nie zaczął się tak strasznie, jak to relacjonujesz! W czasie opozycji Wenus z Uranem możesz poczuć, że stały związek nie jest dla Ciebie. Wstrzymaj się z osądami i daj sobie chwilę na racjonalizację uczuć. To tylko punkt na mapie życia!

ŁKS IDZIE ZA CIOSEM, BUDOWLANI WCIĄŻ BEZ PUNKTU

Siatkarki Łódzkiego Klubu Sportowego pewnie wygrały z Legionovią Legionowo 3:0 w drugiej kolejce Tauron Ligi i na swoim koncie mają już komplet punktów. Gorzej idzie zawodniczkom Grot Budowlanych Łódź, które przegrały z BKS-em Bielsko-Biała również 3:0. To niestety już druga porażka łodzianek w tym sezonie.

ŁKS Commercecon Łódź zaliczył w czwartek udany debiut przed własną publicznością. Łodzianki pokonały Legionovię Legionowo 3:0. Niestety doping kibiców nie był pełny, bo przez kuriozalne wymogi telewizji transmitującej spotkanie mecz rozpoczął się dopiero o godz. 21:20! Trudno zatem oczekiwać pełnych trybun o takiej porze w środku tygodnia. Na szczęście nie zdeprymowało to łodzianek, które po raz kolejny pokazały, że chcą dominować w Tauron Lidze. Mimo że spotkanie zakończyło się po trzech setach, początek meczu wcale na to nie wskazywał. Po zaciętym pojedynku atakujących, czyli Valentyny Diouf i Aleksandry Dudek, przyjezdne wyszły na prowadzenie i przy stanie 12:9 miały trzypunktową zaliczkę. Na szczęście przytomnie zachował się trener łodzianek, który poprosił o przerwę. I to pomogło. W łódzkiej drużynie zaczął pracować blok, obudziła się także Julita Piasecka, dzięki czemu w połączeniu z ko-

lejnymi świetnymi atakami Diouf udało się wyrównać wynik, a później wygrać set. W drugiej partii swoją zagrywką popisywała się nowa zawodniczka ŁKS-u – Aleksandra Gryka – co wyraźnie zdeprymowało legionowianki. Popełniały sporo błędów, co bezlitośnie wykorzystywały Wiewióry. Zagrywka była tak naprawdę kluczem do zwycięstwa, bo pomogła także zdominować przeciwniczki w trzecim secie. Elkaesianki dołożyły do tego jeszcze mocne ataki Diouf i Alagierskiej i budowały przewagę, która stopniała dopiero w końcówce, co doprowadziło do gry na przewagi. Na szczęście przyjezdne nie wytrzymały presji i pomyliły się w piłce meczowej, atakując w aut.

Słaby mecz Budowlanych

Zupełnie inaczej mecz ułożył się Budowlanym, które tym razem wyjechały walczyć o punkty do Bielska-Białej. O ile w pierwszym meczu łodzianek (przegranych u siebie 3:0) można mówić jeszcze o walce i dobrej postawie, tak w Bielsku-Białej podopieczne Macieja Biernata nawiązały kontakt z przeciwnikiem jedynie w pierwszym secie. Później zostały całkowicie zdominowane. Nie wystarczała dobra gra Fedusio i Sobolskiej-Tarasowej. Dwie zawodniczki to zdecydowanie za mało, żeby myśleć

o udanych spotkaniach. Do skonałe było to widać w trzecim secie, kiedy po kilku dobrych zagrywkach Fedusio do głosu doszły bielszczanki i nie pozwoliły odebrać sobie inicjatywy. Przy stanie 20:11 mecz był już prawie rozstrzygnięty. W końcówce łodziankom udało się jeszcze wybronić kilka piłek setowych, ale było już za późno na walkę o punkty.

Sytuacja w tabeli

Po drugiej kolejce liderem tabeli Tauron Ligi jest ŁKS, który jako jedyny zdobył komplet punktów. Budowlane, razem z Legionovią, zamykają zestawienie. Oczywiście jest jeszcze za wcześnie, żeby przewidywać, jak będzie kształtował układ sił pod koniec sezonu, ale Budowlane muszą zmienić postawę. W pierwszym meczu wyjazdowym nie pokazały się z dobrej strony, a kibice mogą czuć żal, że postawa drużyny nie pozwoliła nawet na nawiązanie równej walki z przeciwnikiem. Na szczęście teraz Niebiesko-Biało-Czerwone czeka pojedynek w Pucharze Polski, który może być okazją do ułożenia gry przy mniejszej presji. We wtorek (8 listopada) łodzianki zmierzą się z UNI Opole. Z kolei w środę (9 listopada) ŁKS podejmie beniaminka Tauron Ligi, czyli Roleski Grupa Azoty Tarnów.

JB



ŁKS
Commercecon
Łódź

3:0

(25:21,25:15,26:24)



Legionovia
Legionowo



BKS
Bielsko-Biała

3:0

(26:24,25:17,25:15)



Grot
Budowlanych
Łódź

Druga porażka Z RZĘDU

Trzy błędy i masa zmarnowanych okazji – tak krócej można zrecenzować grę Widzewa Łódź w meczu z Radomiakiem Radom. Strata gola już w 2. minucie mocno skomplikowała plany na to spotkanie.

Mecz dla Widzewa rozpoczął się fatalnie. Już w 2. minucie, przy wydatnej pomocy obrońców, gol dla Radomiaka zdobył Mateusz Grzybek. Zmiana w grze gospodarzy była błyskawiczna. Zawodnicy wyszli wyżej, zakładali pressing już na połowie rywala i szybciej rozbijali ataki gości. Problem był jednak z tworzeniem klarownych sytuacji – nawet kiedy RTS był już pod

bramką rywala, brakowało dobrego dogrania. Widzew grał, ale to Radomiak zdobywał gole. W 27. minucie radomianie wyprowadzili zabójczą kontrę po rzucie różnym. Lisandro Semedo najpierw wygrał pojedynek biegowy z Karolem Danielakiem, a następnie pewnym strzałem w róg bramki pokonał Henricha Ravasa. W 33. minucie łodzianie byli o krok od szczęścia. Cudownym dośrodkowaniem popisał się Juliusz Letniowski, do piłki doszedł Serafin Szota, ale jego strzał głową fantastycznie obronił Gabriel Kobylak. Uderzeń sprzed pola karnego próbowali jeszcze Bartłomiej Pawłowski i Letniowski, jednak bez rezultatu bramkowego.

Nieudana pogon

Od początku drugiej połowy to Widzew rozdawał karty. Szybko udało się zdobyć gol kontaktowy. Letniowski wypuścił Ernesta Terpilowskiego na wolną pozycję, a ten perfekcyjnie dograł do będącego w polu karnym Jordiego Sancheza. Hiszpan bez problemu wykonał swoją pracę i pokonał Kobylaka. Widzew robił wszystko, żeby wyrównać. Świetne sytuacje mieli Sanchez, Pawłowski i Żyro, jednak bez rezultatów bramkowych. W doliczonym czasie gry gwóźdź do trumny wbił Machado. Kolejny raz Czerwono-Biało-Czerwoni nadziali się na kontrę. Takiej przewagi nie udało się zniwelować i łodzianie ponieśli drugą porażkę z rzędu.

PB

EKSTRAKLASA
16. KOLEJKA

WIDZEW ŁÓDŹ **1:3** **RADOMIAK RADOM**

Sanchez 51' Grzybek 2'
Semedo 27' Machado 90+1'

WIDZEW
Ravas – Kreuzriegler (89' Lipski), Żyro, Szota – Danielak (46' Kun), Letniowski (89' Shechu), Hanousek, Stępiński (89' Milos) – Pawłowski, Terpitowski (76' Zjawiński) – Sanchez

Tabela na 6.11.2022, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Raków Częstochowa	16	33:11	38
2. Legia Warszawa	16	24:19	31
3. Widzew Łódź	16	21:17	26
4. Pogoń Szczecin	16	27:24	26
5. Stal Mielec	16	24:21	26
6. Cracovia	16	18:11	25
7. Wisła Płock	16	28:24	25
8. Lech Poznań	15	18:14	25
9. Warta Poznań	16	17:15	24
10. Radomiak Radom	16	20:21	23
11. Górnik Zabrze	15	25:23	20
12. Śląsk Wrocław	16	17:22	20
13. Jagiellonia Białystok	16	24:24	18
14. Zagłębie Lubin	16	12:25	17
15. Lechia Gdańsk	15	15:26	14
16. Piast Gliwice	16	15:21	13
17. Korona Kielce	16	17:25	13
18. Miedź Legnica	15	15:27	9

MISTRZ PUCHARY SPADEK

FOT. JAKUB PIASECKI

Tabela na 6.11.2022, godz. 20:00

FORTUNA 1. LIGA	M	G	PKT
1. ŁKS Łódź	17	27:16	34
2. Puszcza Niepotomice	17	28:19	33
3. Ruch Chorzów	17	24:17	31
4. Chrobry Głogów	17	29:23	30
5. GKS Katowice	17	20:13	27
6. Arka Gdynia	17	29:23	27
7. Termalica B-B Nieciecza	17	27:21	26
8. Podbeskidzie B-B	17	24:23	26
9. Stal Rzeszów	17	29:23	25
10. Wisła Kraków	17	23:21	23
11. GKS Tychy	17	31:29	22
12. Zagłębie Sosnowiec	17	20:23	21
13. Górnik Łęczna	17	25:25	18
14. Resovia Rzeszów	17	18:28	16
15. Odra Opole	17	22:23	15
16. Chojniczanka Chojnice	17	19:29	14
17. Skra Częstochowa	17	9:26	14
18. Sandecja Nowy Sącz	17	14:26	13

AWANS BARAŻE SPADEK

ODRA OPOLE **1:2** **ŁKS ŁÓDŹ**

Marzec 72' Dankowski 14' Juric 83'

ŁKS
Bobek – Tutyskinas (78' Nowacki), Marciniak, Nacho, Dankowski – Okchronchuk, Trąbka, Kowalczyk (69' Kort) – Szeliga (78' Juric), Pirulo (69' Koprowski) – Janczukowicz (90+2' Kelechukwu)

SUPER JOKER JURIĆ

To zdecydowanie nie był spacer dla Łódzkiego Klubu Sportowego. Faworyzowana ekipa Kazimierza Moskala do ostatnich minut drżała o komplet punktów w Opolu. Po nudnej i dłużej się pierwszej połowie w drugiej zobaczyliśmy więcej akcji i goli.

Przez pierwsze kilkanaście minut gra obu drużyn była mocno senna. Odra skupiała

się na defensywie, a ŁKS mozolnie budował akcje, ale nie potrafił przebić muru. Zmieniło się to po stałym fragmencie gry. W 14. minucie z rzutu różnego dośrodkował Pirulo, a Kamil Dankowski efektownym strzałem pokonał Artura Halucha. Gospodarze po stracie bramki nie podjęli rękawicy i gra wróciła do stanu z początku meczu. Jedynym pomysłem Odry na konstruowanie ataków były

wrzutki w pole karne, ale osamotniony Mateusz Marzec niewiele mógł wskórać w starciu z defensywą Rycerzy Wiosny. Dopiero w 40. minucie meczu Dawid Czapliński wygrał pojedynek z Nacho i oddał groźny strzał, jednak obok bramki strzeżonej przez Aleksandra Bobka. Tylko na tyle było stać opolan i pierwsza część gry zakończyła się jednobramkowym prowadzeniem przyjezdnych.

Lepsza gra

Druga połowa rozpoczęła się znacznie żwawiej niż pierwsza. Już w 48. minucie Pirulo uderzał z rzutu wolnego i tylko fantastyczna parada Halucha uchroniła Odrę od utraty drugiej bramki. Wydawało się, że Odra wyciągnęła wnioski i zaczyna grać ofensywniej, jednak tego animuszu wystarczyło tylko na kilka minut i znów oglądaliśmy obrazki pierwszej części gry – ŁKS długo rozgrywał, a gospodarze starali się

przeszkadzać. W 62. minucie zostaliśmy wyrwani z letargu. Po dorzuceniu z prawej strony idealną okazję miał Marzec, jednak niczego trafił w piłkę i strzał z kilku metrów okazał się niecelny. Łodzianie zaczęły wyglądać tak, jakby czekały już na koniec meczu, ale Odra dopiero w końcówce zaczęła się rozkręcać. Zaowocowało to bramką Marca w 72. minucie. Napastnik otrzymał płaską piłkę z lewej strony, defen-

sorzy Rycerzy Wiosny się nie popisali i strzał z pierwszej piłki, który odbił się jeszcze od Oskara Koprowskiego, wpadł do siatki. Kiedy wydawało się, że trzeba pogodzić się z remisem, ŁKS strzelił drugi gol. W 83. minucie pięknym dośrodkowaniem popisał się Dankowski, a wykończył głową Stipe Juric. Dzięki temu trafieniu Biało-Czerwono-Biali wywieźli z Opoli komplet punktów.

PB

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

11°C

Imieniny obchodzą:
Ernest, Rudolf,
Antoni, Engelbert,
Florentyn, Helena

07.11



WTOREK

13°C

Imieniny obchodzą:
Elżbieta, Seweryn,
Wiktor, Adrian,
Bożydar, Marcin

08.11



FOT. LODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, NAC

Rodzinne miasto

FORTEPIAN RUBINSTEINA

O swoim młodzieńczym okresie paryskim Rubinstein pisał, że dzień zaczynał się od gry na wyścigach, a wieczorny program – od spotkań z przyjaciółmi w barze. Potem już tylko wizyta w teatrze rewiowym, nocna kolacja u „Maxima” przy najlepszym stoliku, a wreszcie finał na Montmartrze z kolejnym szampanem, co skutkowało tym, że rzadko kładł się spać przed 4:00 rano...

Życie ponad stan na początku kariery miało swoje konsekwencje.

Często musiał zastawiać rzeczy w lombardzie albo unikać lokali i hoteli, w których pozostały niezapłacone rachunki. To oczywiście w kolejnych latach szybko się zmieniło, a po wyjeździe do Ameryki miał już ugruntowaną sławę oraz wysokie gąże. Podczas koncertów i przyjęć brylował nie tylko przy fortepianie, ale był prawdziwą gwiazdą salonów, mistrzem interesujących opowieści i anegdot.

Sława i zabawa



ŁÓDZIANIZMY

GIEŁDA, GIEŁDA...

Gdy ktoś w Łodzi mówi o giełdzie, to nieodparcie kojarzy się to z niezwykłym targowiskiem na łódzkim Widzewie, kiedy na kilka godzin ul. Puszkina oraz przecznice w niezwykły sposób zamieniają się w wielki jarmark. To miejsce znane od lat 70. XX w. wyrasta z tra-

dycji giełdy samochodowej, ale teraz – jak mówi się żartobliwie – można tam kupić właściwie wszystko oprócz auta. Ciekawe, że słowo „giełda” wskazywało w minionych czasach różne miejsca, bo np. w latach 90. XX w. bardzo popularne były bazy na stadionie ŁKS-u, również nazywane

giełdą. Ta widzevska giełda jednak przetrwała do dziś i ma się całkiem dobrze, przyciągając nadal sprzedających i tłumy klientów, a teren, który zajmuje, bije na głowę nawet wielkie centra handlowe. Może pozostał w mieście kupiecki i handlowy żyłka daw-

nej Łodzi, pełnej bazarów i targowisk. A jeśli chodzi o prawdziwą giełdę towarowo-pieniężną, to taka instytucja działała w Łodzi już przed I wojną światową w tzw. domu Siemensy przy ul. Piotrkowskiej 96, a potem przeniesiono ją do gmachu Szkoły Zgromadzenia Kupców przy ul. Dzielnej 68 (dziś ul. Narutowicza).

ŁÓDZKIE GAWĘDY



Dom Wendischa na Księżym Młynie

ŁÓDZKA RUSZYŁA Z IMPETEM

Z uwagi na dość dynamiczny rozwój osady przemysłowej Łódka i wzrost liczby ludności Łodzi stworzono funkcję pomocnika burmistrza ds. administracyjnych. Jako pierwszy został nim Karol Tangermann, późniejszy burmistrz i pierwszy prezydent Łodzi. Podlegali mu trzy prądkowie wybrani „dla zapewnienia porządku, spokojności i czystości” powstałych dopiero co ulic. Zawieszono także tablice z nazwami ulic na domach tych dozorców. Postanowiono, że ulica „od cegielni miejskiej się ciągnąca, ku posiadłu młynowemu Kulam, Widzevską nazywać się ma” (obecnie ul. Kilińskiego). Ulicę biegnącą nad granicą z Chojnami nazwano Zarzewską (dziś ul. Przybyszewskiego). Ulicę biegnącą od granicy z Rokiciem, przez dawną wieś Wólkę,

nazwano Wólczańską. Pierwszy istotny punkt przemysłowy w Łódce wyznaczało posiadło bielnikowe Tytusa Kopischa. Jeszcze rozleglejsze były posiadła Krystiana F. Wendischa, który już w 1824 r. wystąpił z ofertą zbudowania w Łodzi przędzalni lnu i bawełny. Na urządzenie tych zakładów otrzymał on prawem wieczystej dzierżawy cztery rozległe posiadła wodno-fabryczne: Lamus, Księży Młyn, Wójtowski Młyn i Araszt – położone w przedłużeniu zakładu płócienniczego. Posiadłości te zajmowały powierzchnię ponad 100 ha i ciągnęły się pasem o szerokości 700-900 m na długości ponad 2 km – od ul. Widzevskiej do nowych granic Widzeva, które później stały się trzoznem jeszcze bardziej rozległego „królestwa Scheible- ra”.

TEATR „NA WODZIE” I FONTANNY

KARTKA Z KALENDARZA

7 listopada 1970 r. na pl. Dąbrowskiego, przed Teatrem Wielkim, uruchomiono podświetlaną fontannę. Przypominamy tę datę ponieważ trwają przygotowania do modernizacji placu, na którym w 2009 r. wybudowano sławny, iluminowany nowoczesnym sprzętem i grający melodie okazały wodotrysk nazwany

„Fala”, a czasem uszczypliwie „łódzką waginą”, bo nie wszystkim projekt się spodobał. Z tej syntezy wody, światła i dźwięków niewiele wyszło, bo urzędzenia się psuły i w końcu zostały wyłączone. Przy okazji warto wspomnieć o tym szczególnym w Łodzi miejscu, w którym w XIX w. były łąki i stawy powstałe z glinianek zaopatrujących w surowiec położoną niedaleko

cegielnię, a dookoła pasły się kozy. Przez następną dekadę, aż do lat 20. XX w., pl. Dąbrowskiego pełnił ważne funkcje handlowe i nazywany był Targowym Rynkiem, na którym odbywały się także przedstawienia wędrownych cyrków. Specjalną drewnianą szopę, wybudowaną w tym celu, łodzianie rozebrali na opał w czasie I wojny światowej. W okresie międzywojennym stanął tu okazały gmach sądu, a po wojnie wzniesiono Teatr Wielki, którego budowa trwała 17 lat. Finalnie 19 stycznia 1967 r. została otwarta łódzka scena operowa. Przed gmachem trzy lata później trysnęła fontanna z kolorowymi światłkami, a teren placu był właściwie zielonym skwerem i miejscem spotkań. Nowy projekt nawiązuje do tej prostej koncepcji, a jakaś fontanna chyba zostanie.



Plac Dąbrowskiego w latach 1980-1990

Fot. fotopolska.eu

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w **środe 9 listopada**

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Neobarokowa kamienica wielkowiejska przy ul. Wólczańskiej 37 zbudowana w latach 80. XIX w.