

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

79. ROCZNICA LIKWIDACJI GETTA

**HISTORIA SKRAJNEJ
NIENAWIŚCI**

strona 7



OTWORZĄ NOWE RONDO

ZMIANY NA POMORSKIEJ OD 1 WRZEŚNIA **strona 3**

AKTUALNOŚCI

PRZYGOTOWANIA
DO ROKU
SZKOLNEGO

strona 4

WYDARZENIA

DARIA ZAWIAŁÓW
I MROZU NA SCENIE
NA PIOTRKOWSKIEJ

strona 5

TEMAT NUMERU

INWESTYCJE
TRAMWAJOWE
NA KOLEJNE LATA

strona 8-9

KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 791



ŁÓDŹ BUDUJE „WYPATROSZYLI” FABRYKĘ

FOTO: LODZ.PL

Z budynku przy ul. Sienkiewicza zostały właściwie tylko zewnętrzne mury. Ekipa budowlana układa w nich właśnie nowe fundamenty i stropy, a na finale ułoży dach z tarasem widokowym.

Przy ul. Sienkiewicza 61 A trwa mocno już zaawansowana przebudowa XIX-wiecznego gmachu. Widok robi niesamowicie

wrażenie, bo fabryka widoczna z pasażu Schillera została praktycznie „wypatroszona” z wnętrza. Zostały same mury.

– Ekipa budowlana zdemontowała zużyte elementy w złym stanie i układa je od nowa. Jest już gotowa część fundamentów oraz stropów. W parterze budynku została wybita brama, po-

prowadzi tędy nowy pasaż, którym dojdziemy do ulicy Nawrot oraz do Piotrkowskiej. Przy ścianie szczytowej fabryki od strony pasażu Schillera przygotowane są także fundamenty pod nową wieżę widokową z windą – opowiada Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich.

Windą wjedziemy prosto na zielony taras na dachu. Będzie to zarówno punkt widokowy, jak i ogólnodostępna przestrzeń, na której przyszli najemcy lokali będą mogli wystawić stoliki sezonowych ogródków. Na niższych kondygnacjach fabryki zostaną urządzone biura.

Aha

FOTO: LODZ.PL

Jadwiga Migodzińska włożyła mnóstwo pracy w to, aby teren przy al. Wyszyńskiego i wyglądał niezwykle. Łodzianka zaaranżowała dwa ogródki pełne kwiatów i iglaków.

Jeden jest bardziej kameralny, a drugi większy. Jadwiga Migodzińska tworzyła je przez parę lat i oddała im całe swoje serce. Sama wpadła na pomysł, jak powinny wyglądać, zakupiła na rynku kwiaty i je posadziła.

Seniorka regularnie dba o swoje aranżacje. Systematycznie chodzi do położo-

OGRODY Pani Jadwigi

nej nieopodal pompy po wodę, zbiera też wyrzucone przez ludzi iglaki. Jeśli tylko mają dobre korzenie, wsadza je z nadzieją, że się przyjmą, choć to często się nie udaje. Łodzianka wcale nie obawia się tego, że

kiedyś drzewka zasłonią widok na ulicę. Raczej cieszy się, że będą stanowić osłonę przed hałasem. Pani Jadwiga wszystko w swo-



INFO

Galerię zdjęć z ogrodami pani Jadwigi obejrzysz na WWW.LODZ.PL

ich ogródkach robi sama, ale niektórych rzeczy, np. przycinki iglaków, nie jest w stanie zrobić. red



CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

PĘDZIŁ 205 KM/H PRZEZ MIASTO

Prawo jazdy, 2500 zł i 15 punktów karnych – tyle kosztowała idiotyczna brawura motocyklistę złapanego na ul. Józefiaka. 27-latek wpadł podczas

rutynowej kontroli prędkości. Policjantom, którzy go zatrzymali przyznał, że jechał z taką prędkością, bo nie spodziewał się w tym miejscu patrolu. red

NOWE PRZYSTANKI NA KOŚCIUSZKI

TRWAJĄ PRZYGOTOWANIA DO BUDOWY TUNELU!

3 września PKP zamknie skrzyżowanie ul. Zachodniej z Zieloną. Tymczasowe przystanki przy ul. 6 Sierpnia i specjalna zawrotka przed ul. Zieloną są już prawie gotowe.

Budowa podziemnej stacji Łódź Śródmieście w tunelu średnicowym wymaga zamknięcia skrzyżowania ul. Zachodniej przy ul. Zielonej. W miniony piątek została otwarta w zamian ul. Wólczańska, w rejonie której były do tej pory prowadzone prace kolejowe. To właśnie nią poprowadzi główny objazd. Aby kierowcy mogli się do niego dostać, na ul. Zachodniej przed skrzyżowaniem z Zieloną powstała specjal-

na zawrotka, która pozwoli jadącym w stronę Bałut na skręcenie w lewo i dojechanie ul. 6 Sierpnia do ul. Wólczańskiej. Objazdem będą kursowały także autobusy nocne.

Z powodu zamknięcia skrzyżowania pod budowę podziemnego przeniesione zostaną przystanki MPK. Nowe perony są już na ukończeniu i od niedzieli, 3 września, będziemy mogli z nich korzystać.

FOTO: LODZ.PL

TAnd



Przy kościele Podwyższenia Św. Krzyża, obok pomnika upamiętniających poległych stoczniovców, odsłonięto popiersie ojca Stefana Miecznikowskiego, zakonnika, kapelana łódzkiej „Solidarności”, opiekuna internowanych i honorowego obywatela Łodzi. W stanie wojennym w miejscu tym odbywały się protesty przeciwko komunistycznej władzy i jej represjom. W całym łódzkim środowisku niepodległościowym znane były msze za Ojczyznę odprawiane przez ojca Miecznikowskiego w kościele ojców Jezuitów przy ul. Sienkiewicza.

FOTO: ANDRZEJ JANECKI

PLAN DLA OSIEDLI

NOWE RONDO NA POMORSKIEJ

Trwają odbiory inwestycji wykonanej w ramach Planu dla Osiedli. 1 września zostanie oddane do użytku rondo na ul. Pomorskiej, które ułatwi jazdę przy zbiegu z ulicami Edwarda i Krokusową.

Skrzyżowanie ul. Pomorskiej z ul. Edwarda i Krokusową było jednym z najbardziej niepopularnych miejsc do pokonania w Łodzi. Było wyzwaniem dla kierowców, ponieważ obowiązywało tu tzw. łamane pierwszeństwo, a widoczność była słaba.

Mieszkańcy zabiegali o przebudowę

skrzyżowania i stworzenie w tym miejscu ronda. Takie rozwiązanie pozwoliłoby uspokoić ruch oraz ułatwić przejazd przez problemowe skrzyżowanie. Inwestycja rozpoczęła się na w lutym tego roku. W pierwszym etapie prace objęły budowę kanału deszczowego, odwodnienia oraz usunięcie kolizji z podziemnymi sieciami. Ułożona też została część nawierzchni jezdni od skrzyżowania z ul. Giewont do planowanego ronda oraz zamontowane na tym odcinku oświetlenie.

– W drugim etapie zaczęły się już prace przy budowie samego ronda, co wpły-

nęło na organizację ruchu w okolicy. Na ulicy Pomorskiej był utrzymywany wahadłowo, a na przylegających ulicach musiał być czasowo ograniczany do jednokierunkowego – mówi Małgorzata Loeffler z Zarządu Inwestycji Miejskich. Prace budowlane zakończyły się, a na nowym rondzie trwają odbiory. Zmodernizowane skrzyżowanie niebawem dostanie pozwolenie na użytkowanie, a na 1 września planowane jest jego otwarcie. Wtedy też na swoją trasę wrócą autobusy. Zakres inwestycji objął w sumie: wykonanie nowej konstrukcji jezdni wraz

z odwodnieniem, kanał deszczowy, ułożenie nowych chodników i ciągów pieszo-rowerowych. Do tego przebudowane zostały przystanki MPK i podziemne sieci oraz zamontowane nowe oświetlenie. Nie zabrakło też zieleni. Na środku ronda wykonawca posadził krzewy żywotnika, róż i ozdobne trawy. W ulicach Pomorskiej i Edwarda posadzone zostały drzewa.



TAnd

REWITALIZACJA



Jeszcze jedna PERŁKA

Przy ul. Wschodniej 45 trwają ostatnie prace wykończeniowe i porządkowe. Coraz bliżej odbiorów i oddania do użytku efektywnie odnowionej kamienicy frontowej i dwóch oficyn.

Kamienica przy ul. Wschodniej 45 została gruntownie wyremontowana i podłączona do centralnego ogrzewania. Mieszkania są wyposażone w kuchnie lub aneksy kuchenne. Łazienki mają wanny lub prysznice, ubikację oraz

kompletny zestaw baterii. – Gruntownemu remontowi poddano instalacje – elektryczną, wodną oraz gazową. Nowinką dla mieszkańców i użytkowników będzie dostęp do sieci światłowodowej, a dla ptaków – budki lęgowe zamontowane w specjalnie do tego przewidzianych miejscach – mówi Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich. Do wykonania zostały ostatnie prace. Robotników można spotkać w prześwicie bramo-

wym oraz w części mieszkań. Trwają też nasadzenia – na podwórku pojawiają się drzewa, krzewy i trawniki. W kamienicy jest w sumie 48 mieszkań komunalnych, 1 mieszkanie chronione, 12 lokali usługowych na wynajem i 4 pracownie twórcze. Przy ul. Wschodniej 45 powstał też nowy pasaż, który prowadzi prosto na ul. Piotrkowską.

JS



79. rocznica likwidacji Litzmannstadt Ghetto

29 sierpnia to symboliczna data – w sierpniu 1944 r. z łódzkiego getta wywiezieni zostali przez niemieckich okupantów do Auschwitz-Birkenau ostatni mieszkańcy zamkniętej dzielnicy. Potem getto zostało zlikwidowane.

W czasie obchodów 79. rocznicy likwidacji Litzmannstadt Ghetto organizatorzy chcą zwrócić szczególną uwagę na dwie ważne postaci związane z łódzkim gettem: Dawida Sierakowiaka i Chawę Rosenfarb. Sierakowiak, który zmarł w sierpniu 1943 roku z głodu, przez pięć lat pisał dziennik, w którym dokumentował codzienność Żydów zamkniętych w Litzmannstadt Ghetto. To jeden z najważniejszych zapisów z okupowanej Łodzi i świadectw Holokaustu. Z kolei Chawa Rosenfarb, patronka roku 2023 w Łodzi, to pisarka jidisz, która ocalała z Zagłady.

Urodzona w Łodzi w 1923 roku, po wojnie mieszkała w Kanadzie. W swoich powieściach opowiedziała historię łódzkich Żydów i getta. W 2023 roku przypada 100. rocznica urodzin Chawy Rosenfarb i 80. rocznica śmierci Dawida Sierakowiaka.

PROGRAM GŁÓWNYCH UROCZYSTOŚCI, wtorek, 29 sierpnia:

- 10:00 – Otwarcie wystawy „Dziedzictwo łódzkich Żydów”, Dom Przedpogrzebowy, Cmentarz Żydowski, ul. Bracka 40,
- 11:00 – Uroczystości religijne i symboliczne zapalenie zniczy pod pomnikiem pamięci łódzkich Żydów, Cmentarz Żydowski, ul. Bracka 40,
- 12:00 – Uroczystości oficjalne na Stacji Radegast, al. Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12,
- 19:00 – „Drzewo życia” – koncert inspirowany poezją Chawy Rosenfarb, Teatr Nowy, ul. Więckowskiego 15.

mat. pras.



Żydzi za drutami getta (1941), Bundesarchiv, Bild, Zermin

KONTROLA ZWOLNIEŃ

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH
ODDZIAŁ w ŁODZI
90 - 431 Łódź, ul. Zamenhofska 2

Zasiłki na ponad milion zł cofnięte

Każdy na L4 może zostać skontrolowany. Tylko w pierwszym półroczu 2023 ZUS sprawdził prawie 20 tys. zwolnień lekarskich w regionie. Okazało się, że ponad tysiąc pracowników oszukiwało. Zamiast chorować, kosili trawę albo pracowali w innym miejscu.

W pierwszej połowie roku inspektorzy ZUS skontrolowali w województwie łódzkim 17 tys. zwolnień lekarskich. Okazało się, że nie wszyscy wykorzystywali je zgodnie z przeznaczeniem. – W czasie kontroli lekarze weryfikują, czy osoba na zwolnieniu lekarskim nadal jest chora i niezbędna jest kontynuacja zwolnienia lekarskiego – wyjaśnia Monika Kiełczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS.

Warto pamiętać, że prawo do kontroli mają nie tylko inspektorzy Zakładu. Również

sami pracodawcy. – Kiedy okaże się, że pracownik, zamiast chorować, podejmuje np. dodatkową pracę, albo sprząta w domu, zapada decyzja o cofnięciu zasiłku – wyjaśnia Kiełczyńska. Od początku roku łódzki ZUS wydał 900 decyzji wstrzymujących dalszą wypłatę zasiłków. 300 osobom cofnięto prawo do zasiłków. Dlaczego? Okazywało się, że zamiast chorować, na przykład pracowali w przydomowym ogrodzie. Zdarzało się, że „chorzy” prowadzili warsztaty w placówkach edukacyjnych, chodzili na zajęcia sportowe albo zajmowali się domem. Zasiłek musiał zwracać też rodzic, który dostawał pieniądze na chore dziecko, podczas gdy to chodziło do szkoły. W sumie ZUS cofnął zasiłki o wartości ponad miliona złotych.

JB

MIESZKANIA DLA ŁODZIAN

ODNOWIONA KAMIENICA już gotowa

Modernizacja kamienicy przy ul. Legionów 44 jest na finale. W budynku odnawianym w ramach programu rewitalizacji trwają ostatnie poprawki.

– Przygotowujemy się do przeglądów technicznych, a w efekcie – do oddania budynku. W mieszkaniach trwają ostatnie prace: w kamienicy frontowej został nam już tylko „biały” montaż w łazienkach, a pozostałe lokale już sprzątamy po wykonanych pracach. Malujemy klatki schodowe. Trwa montaż oświetlenia LED na elewacji frontowej. Świetlica

środowiskowa i placówka opiekuńczo-wychowawcza czekają na dostawę mebli. Równocześnie zakończyły się prace związane z zagospodarowaniem terenu – posadziliśmy drzewa, krzewy i byliny – wylicza Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich. Kamienica przy ul. Legionów 44, tak jak inne w programie rewitalizacji, przeszła gruntowny remont od piwnic po dachy. To kolejna już miejska nieruchomości przy tej ulicy, która doczekała się odnowy. Wcześniej magistrat odnowił m.in. te pod numerami

15, 19, 31, 38 czy 50. Co powstało w kamienicy przy ul. Legionów 44?

- 22 mieszkania komunalne, w tym 2 przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami,
- 5 lokali handlowo-usługowych,
- placówka opiekuńczo-wychowawcza,
- świetlica środowiskowa.

JS

EDUKACJA

Bezpieczna droga do szkoły

Jak co roku przed „pierwszym dzwonkiem” kontrolowane jest oznakowanie w rejonie szkół, aby zapewnić najmłodszym bezpieczną drogę na lekcje.

Zarządu Dróg i Transportu wraz z łódzką policją i strażą miejską skontrolowali oznakowanie dróg. Sprawdzana jest widoczność pasów ruchu, przejść dla pieszych i zlecane ich odmalowanie lub odświeżenie. Podczas kontroli sprawdza-

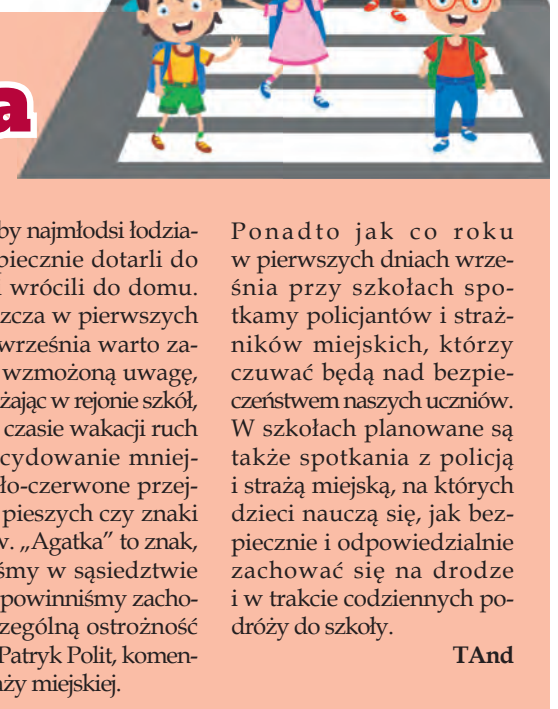
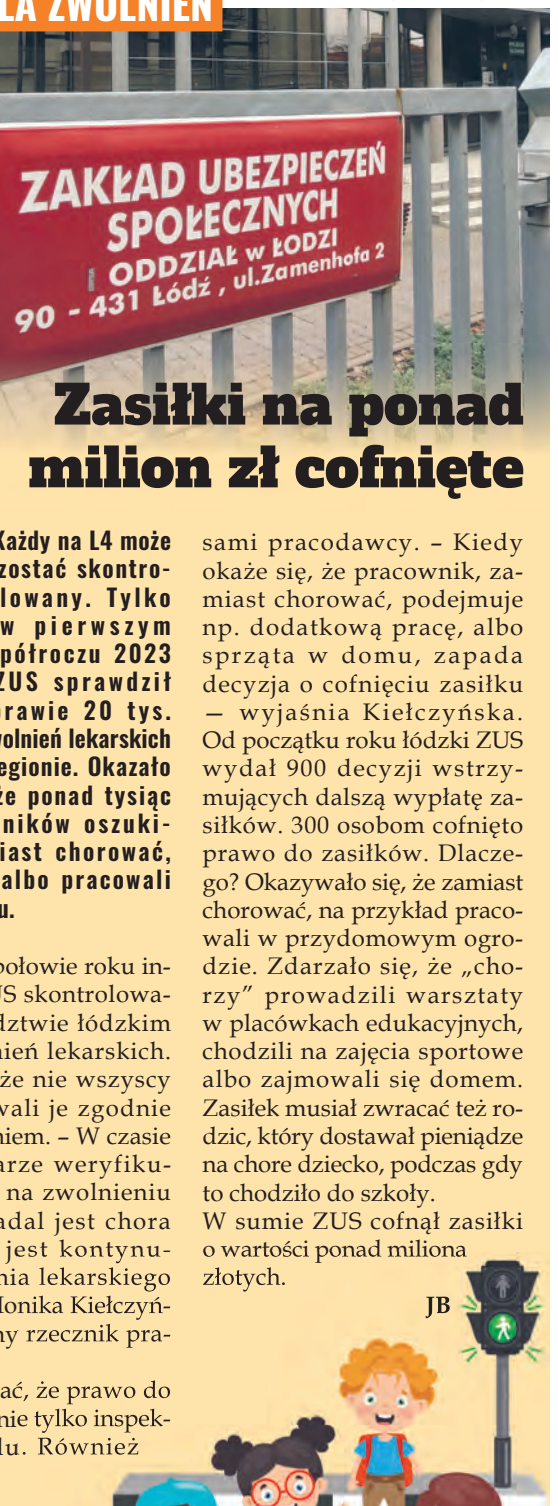
ne jest również oznakowanie pionowe – czytelność i widoczność znaków i ich poprawność. Kontrole wykonano w 89 lokalizacjach, przy szkołach podstawowych w całym mieście.

W poniedziałek, 28 sierpnia rozpoczyna się odświeżanie i poprawa oznakowania, aby wszystko było gotowe na „pierwszy dzwonek”. Tego typu prewencyjne działania realizowane są co roku przed rozpoczęciem

nauki, aby najmłodsi łodzianie bezpiecznie dotarli do szkoły i wrócili do domu. – Zwłaszcza w pierwszych dniach września warto zachować wzmoczoną uwagę, przejeżdżając w rejonie szkół, gdzie w czasie wakacji ruch był zdecydowanie mniejszy. Biało-czerwone przejścia dla pieszych czy znaki T-27, tzw. „Agatka” to znak, że jesteśmy w sąsiedztwie szkoły i powinniśmy zachować szczególną ostrożność – mówi Patryk Polit, komendant straży miejskiej.

Ponadto jak co roku w pierwszych dniach września przy szkołach spotkamy policjantów i strażników miejskich, którzy czuwając będą nad bezpieczeństwem naszych uczniów. W szkołach planowane są także spotkania z policją i strażą miejską, na których dzieci nauczą się, jak bezpiecznie i odpowiedzialnie zachować się na drodze i w trakcie codziennych podróży do szkoły.

TAnd



GREAT SEPTEMBER

MROZU I DARIA ZAWIAŁOW WYSTĄPIĄ NA PIOTRKOWSKIEJ



Główna scena tegorocznej edycji festiwalu Great September stanie na ulicy Piotrkowskiej. W połowie września usłyszymy na niej gwiazdy polskiej muzyki.

Great September wraca do Łodzi z drugą edycją. Między 14 a 16 września na kilkunastu scenach w całym mieście wystąpi ponad 100 artystów, na koncertach oraz podczas wielu spotkań i warsztatów. Główna scena festiwalu stanie na ulicy Piotrkowskiej przy pasażu Schillera i będzie niebiletowana. Zobaczmy na niej gwiazdy polskiej sceny muzycznej,

m.in. Darię Zawiałow i Mroza. Artystka wydaje w tym roku nowy album i łódzki koncert będzie okazją do usłyszenia kilku pierwszych singli. Mrozu to laureat pięciu Fryderyków za swój ostatni album „Złote bloki”. Przygotujmy się więc na wspólne śpiewanie „Galacticos”, „Za daleko” i innych jego hitów. Na głównej scenie Great September wystąpią też Jamal, BARANOVSKI i Skalpel. Na festiwalowiczów czekają liczne spotkania, panele dyskusyjne, pokazy filmów i warsztaty. Wśród nich rozmowy z gwiazdami festiwalu: Jannem, Kaśką Sochacką i Vito Bambino. W programie nie brakuje też ważnych dla branży muzycznej tematów:

sztucznej inteligencji, trendów, kryptowalut. Great September zagra przez trzy wrześniowe dni w sumie w 13 lokalizacjach w centrum miasta. Festiwal zagości m.in. w podwórku przy ul. Piotrkowskiej 3, w siedzibie Akademii Muzycznej, w pałacu Poznańskiego przy al. 1 Maja, w klubach Łódź Kaliska przy ul. Piotrkowskiej 102, Woolturze przy ul. Wólczańskiej 40/42, czy też kinie Charlie i Domu Literatury. Karnety na festiwal, obejmujące wstęp na koncerty oraz wydarzenia towarzyszące, czyli m.in. panele, warsztaty, wystawy, są w sprzedaży w cenie 199 zł. Można je kupić na www.greatseptember.pl.

red.

karnety na festiwal:



DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Wystawa plakatów filmowych

W ramach festiwalu Poeples In Tune do 3 września we foyer kina hotelu DoubleTree by Hilton Łódź można oglądać wystawę oryginalnych plakatów z filmów „Ziemia obiecana” oraz „Zakazane piosenki”. Oba dzieła to filmy o ogromnej wartości kulturowej dla Łodzi, szczególnie dla Łąkowej 29, gdzie mieściła się Wytwórnia Filmów Fabularnych, a potem Łódzkie Centrum Filmowe.

DoubleTree by Hilton Łódź, Łąkowa 29 od godz. 9:00

DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

Gimnastyka na Widzewskiej Górce

Zajęcia dla każdego, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej poprowadzi Anna Krupska, instruktorka różnych form ruchowych oraz oddechu. Gimnastyka na Widzewskiej Górce będzie lekka, z nastawieniem na zmniejszenie stresu i napięcia, poprawę oddechu, mobilności i postury. Ważny będzie także aspekt edukacyjny – dowiecie się, jak się schylać, aby podnoszenie przedmiotów było bezpieczne, jak wstawać z ziemi, jak poprzez ruch zadbać o stawy i plecy.

Zabierzcie ze sobą matę, koc lub ręcznik, wodę do picia i ewentualne nakrycie głowy jako ochronę przed słońcem.

Widzewska Górka

godz. 18:00

JAKICH RUCHÓW POTRZEBA W DRZEWIE?

To będzie niesamowite spotkanie tańca z wykonywaną na żywo, improwizowaną muzyką Leszka Możdżera. Akademia Muzyczna w Łodzi zaprasza na przedstawienie.

Autorką choreografii do spektaklu „DZIEDZICZENIE” jest Elżbieta Chowaniec, pedagogożka z łódzkiej AM. Wydarzenie stanowi próbę uchwycenia dynamiki ruchu wewnątrz rodziny i pra-

gnie odpowiedzieć na kilka pytań. Jedno z nich brzmi: „Ile i jakich ruchów potrzeba w drzewie rodzinnym, by stać się naprawdę wolnym od tego, co odziedziczone”. W spektaklu Leszek Możdżer pozostaje w ciągłym dialogu z tancerzami. I choć wszyscy poruszają się w obrębie ustalonej struktury opowiadania, pianista podaje tematy i improwizuje

w zależności od inspiracji ruchowej. Wspólnie z Możdżerem na scenie zaprezentuje się ośmioro tancerzy: Aleksandra Charabin, Kacper Klimczak, Anna Petrenko, Karolina Stępiak, Marta Tarashkevicz, A n n a

Tymków, Ulyana Zaru-ba i Wioletta Jocz, odpowiedzialna również za kostiumy. Premiera przedstawienia odbędzie się 2 września 2023 roku o godzinie 20:00 w Sali Koncertowej Łódzkiej Akademii Muzycznej przy ul. Żubardzkiej 2A.

red.



Bilety na wydarzenie są dostępne na stronie kupbilecik.pl

NOWE CENTRUM REHABILITACJI

rehabilit



Przy pl. Niepodległości 4 zostało otwarte nowe centrum rehabilitacji i medycyny wieku dojrzałego – Rehabilika. Oferta placówki jest dostosowana do potrzeb łódzkich seniorów, a o zdrowie pacjentów zatroszczy się wykwalifikowany personel.

Nowo otwarta klinika rehabilitacji przy placu Niepodległości 4 oferuje nowe metody leczenia: oprócz standardowych zabiegów laserem i prądem seniorzy mogą skorzystać z innowacyjnej siłowni HUR. Urządzenie dostosowuje opór zależnie od siły, którą wkłada korzystający. Dzięki takiemu rozwiązaniu każdy senior będzie mógł skorzystać z aparatury bez obawy o własne zdrowie. Żeby zagwarantować wysoki komfort, lekarze przygotowują dla każdego pacjenta spersonalizowany program rehabilitacji.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Tym, co wyróżnia przychodnię, jest terapia manualna. Rehabilitant poprzez odpowiednie ułożenie ciała pacjenta łagodzi ból mięśni, więzadeł, stawów, a także pomaga przywrócić sprawność ruchową. Co więcej, pacjenci będą mogli skorzystać z kinezyterapii – opartej na właściwie dobranych ćwiczeniach fizykoterapii – wykorzystującej wodę, światło oraz zmiany temperatur, ale również z masażu i nowoczesnej komory hiperbarycznej – wspomagającej regenerację organizmu. Pracownicy poradni będą wspierać pacjentów w radzeniu sobie i pokonaniu dysfunkcji, chorób i słabości. Klinika specjalizuje się w aktywizacji osób w wieku dojrzałym, czyli 40 plus, do ćwiczeń, prewencji urazów i odpowiedniej rehabilitacji – tak, by na starość nie

musieli doświadczać bólu czy dyskomfortu i pozostali sprawni jak najdłużej się da. Wśród kadry kliniki Rehabilika znajdziemy lekarza neurologa, ortopedę czy lekarza rehabilitacji medycznej.

Kontrakt z NFZ

Przychodnia działa w ramach kontraktu z NFZ, dlatego seniorzy będą mogli skorzystać z leczenia nieodpłatnie. Jest to kolejna placówka, która zadba o zdrowie łodzian.

Przypomnijmy, że w miejskich centrach medycznych działa kilka ośrodków rehabilitacyjnych, m.in. przy al. Piłsudskiego 157, Łanowej 18, Nastrojowej 10, Leczniczej 6, Przyrodniczej 7/9, Maratońskiej 71, Próchnika 12 oraz Felińskiego 7, Tatrziańskiej 109, Odrzańskiej 29 czy Cieszkowskiego 6.

red



SENIORZY NA PROPSIE

Łódzcy seniorzy wchodzą na ścianki wspinaczkowe, trenują curling, to czemu by nie mieli tańczyć hip-hopu? Yo! Yo! Seniorzy to ekipa aktywnych osób 60 plus, których połączyła pasja do muzyki i tańca... hip-hop. Grupa powstała w 2019 r., zdobywa nagrody na festiwalach, a dziś prowadzi kolejny nabór do grupy.

Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” rusza z nową inicjatywą „Seniorzy na Propsie”, w któ-

rej chcą osoby 60 plus zaprosić do udziału w warsztatach hip-hop. Szukają 15 seniorów z Łodzi i województwa łódzkiego. Organizatorzy są otwarci zarówno na osoby, które już kiedyś miały do czynienia z tańcem, ale też na takie, które chcą rozwijać artystyczne pasje o nowe umiejętności. Dla nich mają ofertę 30 godzin szkoleń oraz zajęć tanecznych z profesjonalnym instruktorem. Warsztaty będą odbywały się w okresie wrze-

sień-grudzień (średnio raz w tygodniu po 2 godziny) w szkole tańca Urban Dance Zone, przy ul. Zachodniej 85 w Łodzi. Zgłoszenia przyjmowane są do 15 września. W razie pytań do dyspozycji seniorów jest Mariusz Kołodziejski, tel.: 42 307 03 72, 513 102 508.

OHO



79. ROCZNICA LIKWIDACJI GETTA

Radegast

HISTORIA SKRAJNEJ NIENAWIŚCI



29 sierpnia mija 79 lat od czasu likwidacji łódzkiego getta. O codziennym życiu osób zamieszkujących dzielnicę żydowską podczas II wojny światowej opowiada Andrzej Grzegorzczak, kustosz Stacji Radegast – Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi.

Porozmawiajmy o początkach Litzmannstadt Ghetto. Andrzej Grzegorzczak: Zanim wybuchła II wojna światowa, 1/3 mieszkańców naszego miasta stanowili Żydzi. We wrześniu 1939 r. do Polski wkroczyli Niemcy, którzy zaczęli wprowadzać system opresji. Pozbawiali ich możliwości

zarobkowania, zabronili im wchodzenia na ulicę Piotrkowską i kazali nosić symbol gwiazdy Dawida. Początkowo hitlerowcy zakładali, że Żydów uda się deportować na ziemie wschodnie, ale w końcu, 8 lutego 1940 r., otworzyli pierwsze w Polsce ściśle izolowane getto. Jego powierzchnia wynosiła 4,13 km², a teren obejmował Stare Miasto i Bałuty. To właśnie tam przed wojną mieszkała większość Żydów. Była to też najbardziej zaniedbana część Łodzi. Wąskie ulice, brak kanalizacji i zieleni, a także słaba zabudowa – w takich warunkach musiało żyć 160 tys. mieszkańców getta.

Jak wyglądała ich codzienność? Na jedno mieszkanie przypadało kilka rodzin, zimą brakowało opału, panowały głód i wysoka śmiertelność. Wszyscy musieli pracować i najczęściej zajmowali się produkcją ubrań, wyrobów drewnianych, metalowych itp. Choć na samym początku zakładano szybką likwidację getta, okazało się ono bardzo wydajne i opłacalne dla Niemców. Całą dzielnicę otoczono drewnianym płotem z drutem kolczastym, a każda próba ucieczki najczęściej kończyła się natychmiastową śmiercią. Porządku pilnowały żydowska oraz niemiecka policja, a terenem zarządzała żydowska administracja, która była całkowicie zależna od decyzji hitlerowców. Dwie ulice – Limanowskiego oraz Zgierską – wyłączono z getta, odbywał się na nich transport miejski. Polacy i Niemcy jadący tramwajami spoglądali na żydowską dzielnicę i widzieli tłumy przechodzących ludzi. Z ich wspomnień wynika, że patrzyli na osoby o niezdro-

wej, ziemistej cerze, słychać też było stukot drewnianych chodaków. Do getta trafiali również Żydzi z innych państw europejskich i gett prowincjonalnych. Z czasem utworzono też obóz dla Romów i Sinti. Powstał także obóz dla dzieci przy ul. Przemysłowej, ale on nie podlegał żydowskiej administracji.

Mówi się o tym, że historia łódzkiego getta dzieli się na dwie fazy – tę przed Wielką Szperą i tę po niej. W pierwszym etapie na terenie getta funkcjonowały służba zdrowia, szkolnictwo oraz dom kultury. Żydowska administracja starała się, na tyle, ile dało się to zrobić w tych warunkach, otaczać opieką najuboższych. Była to namiastka dawnego, normalnego życia. Władze niemieckie do pewnego czasu nie ingerowały w życie mieszkańców, bo wystarczała im tylko ich praca. Później jednak zaczęły się deportacje. Żydzi nie zdawali sobie sprawy z tego, że jada na pewną śmierć, ale w końcu stało się to oczywiste.

We wrześniu 1942 r. zorganizowano Wielką Szperę – 15 tys. dzieci, osób, które nie pracowały, chorych i starszych wywieziono do Chełmna nad Nerem. Po tym wydarzeniu w getcie skupiano się już tylko na pracy. W 1944 r., gdy wojna zaczęła zmierzać ku końcowi, Żydów przewieziono

do Chełmna i Auschwitz. 29 sierpnia tego samego roku działalność getta została zakończona. Szacuje się, że przeżyło około 5-7 tys. jego mieszkańców.

Jaką rolę pełniła wtedy Stacja Radegast? Od momentu powstania, czyli od 1941 r., jej funkcją była czysto gospodarcza. Stacja służyła do transportu produktów w obie strony. Z czasem jednak zaczęły odbywać się z niej wywózki ludzi. Z historycznego punktu widzenia to jedno z najważniejszych miejsc getta.

Dlaczego warto cały czas mówić o Litzmannstadt Ghetto? Jest ono bardzo istotne dla Łodzi i jej mieszkańców. Trzeba głośno opowiadać o tym, co było, bo dzięki temu możemy uniknąć powtórki z historii w przyszłości. Jak niewięcej osób powinno zdawać sobie sprawę z tego, czym jest nienawiść i do czego może ona prowadzić.

Konrad Wojtczak



Makieta znajdująca się na Stacji Radegast wiernie odtwarza wygląd getta łódzkiego z maja 1942 r.



9 KOCHAM ŁÓDŹ

TRAMWAJ ZWANY POŻĄDANIEM

Miasto wybrało firmy, które przygotują projekty modernizacji kolejnych tras tramwajowych w Łodzi. Przebudowane zostaną kluczowe dla wielu osiedli torowiska, dzięki czemu mieszkańcy będą mieli wygodne połączenie z centrum i innymi dzielnicami.

Sieć tramwajowa w Łodzi sukcesywnie jest modernizowana. Jednymi z pierwszych kompleksowych inwestycji były przebudowy tras w relacji północ-południe oraz wschód-zachód. Ich połączenie to duży węzeł przesiadkowy w al. Mickiewicza pomiędzy ul. Piotrkowską i al. Kościuszki, zwany

norożców. Jej kolorowy dach szybko stał się jedną z architektonicznych wizytówek miasta.

Za nami są już także inwestycje w modernizację torowisk w ul. Limanowskiego, Kilińskiego, Narutowicza czy Dąbrowskiego. Aktualnie w mieście prowadzony jest szereg tramwajowych projektów, a równolegle remontowane są ważne dla komunikacji miejskiej trasy.

Wielki plac budowy

Na liście obecnie prowadzonych inwestycji są torowiska w ul. Wojska Polskiego, Północnej, Ogrodowej, Legionów, Cmentarnej, na placu Wolności, ul. Przybyszew-

skiego, al. Śmigłego-Rydza i na trasie do Konstytucyjnej Łódzkiego. To w sumie 15 km tras tramwajowych, po których w większości pojedziemy jeszcze w tym roku.

– Największą naszą aktualną inwestycją jest przebudowa ul. Wojska Polskiego razem z torami w ul. Strykowskiej i krańcówką przy ul. Inflanckiej. Na wielu odcinkach położone są już nowe szyny, gotowa jest tarcza skrzyżowania z ul. Inflancką, sukcesywnie będziemy oddawać kolejne odcinki jezdni. Całość będzie gotowa przed końcem roku – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Mie-

skich.

Przebudowa ul. Wojska Polskiego obejmuje także chodniki, budowę drogi rowerowej oraz przebudowę przystanków MPK. W ramach programu rewitalizacji modernizowane są trasy tramwajowe w ulicach Ogrodowej, Północnej, Legionów, Cmentarnej i na placu Wolności. Wszystkie rozpoczęły się od prac ziemnych i wymiany instalacji, po czym weszły w etap widoczny już na powierzchni. Zaawansowanie prac najlepiej widać na ciągu ul. Ogrodowej i Północnej, ale układanie nowych szyn rozpoczęło się już także na ul. Legionów i pl. Wolności. Te inwesty-

cje także będą gotowe na koniec tego roku.

W przyszłym natomiast do użytku zostaną oddane zmodernizowane torowiska w ulicach Przybyszewskiego oraz Konstytucyjnej, dzięki czemu Łódź odzyska połączenie tramwajowe z Konstancją.

Zajezdnie na miarę XXI wieku

Kolejne inwestycje w rozwój komunikacji tramwajowej to przebudowy zajezdni. W lipcu MPK podpisało umowę na przebudowę ponad stu-letniej zajezdni na Helenówku, która zmieni się w nowoczesny Zakład Techniki. Będą tu naprawiane

łódzkie tramwaje.

Istniejący budynek zostanie całkowicie zmodernizowany z zachowaniem jego zabytkowych elementów. Dobudowane do niego zostaną m.in. dwa skrzydła, które będą nieco odsunięte i cofnięte względem ul. Zgierskiej. Przebudowany zostanie także budynek dawnej portierni. W nowym zakładzie od strony wschodniej znajdować będzie się część napraw bieżących, z której po oględzinach i pracach wstępnych tabor będzie mógł opuścić teren zakładu bądź, w przypadku większych awarii, suwnicą zostanie

przetransportowany do części napraw głównych. W nowoczesnym Zakładzie Techniki praca będzie się odbywać w systemie dwuzmianowym przy łącznym zatrudnieniu 200 pracowników produkcyjnych i 25 biurowych. Inwestycja przewidziana jest na 24 miesiące od momentu podpisania umowy.

Wcześniej, bo jeszcze w tym roku, gotowa będzie do użytku zmodernizowana zajezdnia na Chocianowicach. Prace tutaj obejmują m.in. wymianę torowisk i sieci trakcyjnej oraz przebudowę układu zasilania z własną stacją transformatorową. Powstanie też nowy układ wewnętrznych dróg wraz z oświetleniem. W ramach inwestycji zostanie odnowiona ceglana elewacja zabytkowej głównej hali, gdzie zachowane zostanie wiele elementów architektonicznych, a wewnątrz będzie wyeksponowana część ścian pochodzących z pierwszej połowy XX wieku.

Poza tym do obiektu dobudowana zostanie część z nowoczesnymi stanowiskami do sprzątania, mycia i obsługi technicznej tramwajów. Powierzchnia użytkowa po rozbudowie i modernizacji hali to 5 262,1 mkw. Do odnowionej zajezdni trafi 30 świeżo kupionych tramwajów Moderus Gamma - niskopodłogowych, klimatyzowanych, dostosowanych do potrzeb osób z niepełnościami. Model był trzykrotnie nagradzany za wygląd na największych targach kolejowych.

Plan na kolejne lata

Razem z realizacją szerszego frontu robót trwa przygotowanie inwestycji na najbliż-

sze lata. Oprócz już zakontraktowanej w projektach unijnych przebudowy dalszego odcinka al. Śmigłego-Rydza i ul. Niższej, miasto właśnie wybiera wykonawców dokumentacji kolejnych tras tramwajowych, aby po zakończeniu obecnie prowadzonych prac móc rozpocząć kolejne.

W perspektywie najbliższych trzech, czterech lat wszystkie wymagające tego torowiska w Łodzi zostaną zmodernizowane. Rozstrzygnięto już przetargi na stworzenie dokumentacji dla tras tramwajowych na Warszawskiej, Rzgowskiej, Żeromskiego z Politechniki, ciągu ulic Zielona-Legionów-Konstantynowska oraz sąsiedniej ul. Srebrzyńskiej. Jeszcze w tym miesiącu podpisana zostanie umowa na ul. Aleksandrowską. Ponadto właśnie trwają prace nad koncepcją tramwaju do Matki Polki - mówi Maciej Sobieraj, odpowiedzialny za rozwój transportu miejskiego w łódzkim magistracie. Jakie inwestycje przed nami?

Warszawska

W ul. Warszawskiej zmodernizowane zostanie torowisko od ronda Powstańców 1863 r. do ul. Wycieczkowej. Nowa, zielona trasa, szersze perony przystankowe i przebudowa wewnętrznej jezdni ul. Warszawskiej oraz krańcówki przy Wycieczkowej.

Aleksandrowska

Zmodernizowana trasa tramwajowa w ul. Aleksandrowskiej to nie tylko nowe szyny od Żabieńca do Szczecińskiej, ale również przebudowa krańcówki, aby na jednym przystanku można było wsiąść do tramwajów jadących ze Szczecińskiej i Kochanówki.

Planowane jest również utworzenie podwójnych peronów przystankowych na całej Aleksandrowskiej. Ponadto duże zmiany nastąpią przy dworcu Łódź Żabieniec, gdzie komunikacja miejska zintegrowana zostanie z koleją. Przebudowana zostanie krańcówka przy dworcu oraz ul. Łanowa i Lipiec Reymontowskich, które zostaną połączone i kursować będą nimi autobusy, które zapewnią szybki i łatwy dojazd z Teofilowa na Żabieniec.

Zielona-Legionów-Konstantynowska

To największy projekt na Polesiu. Zmodernizowane zostanie torowisko od Wólczarskiej, poprzez Zieloną, Legionów i Konstantynowską, do krańcówki na Zdrowiu.

Zwłaszcza przestrzeni ulicy Zielonej przy nowym, podziemnym przystanku kolejowym Łódź Śródmieście zmieni się do poznania.

Na tym odcinku ulica będzie miała uspokojony ruch w formie deptaka bez podziału na jezdnię i chodnik, co ułatwi poruszanie się osobom starszym i dojście na plac przy wejściu do stacji.

Bliżej Włókniarzy tramwaje i autobusy pojadą wspólnym pasem, aby ominąć korki, aż do al. Unii Lubelskiej. Poprawione zostanie odwodnienie pod wiaduktem i przebudowana zostanie krańcówka przy Włókniarzy, aby można było zawrócić tramwajem w każdą stronę. Będzie zielono, nowoczesnie i z priorytetem dla komunikacji miejskiej.

Srebrzyńska i dworzec Łódź Koziny

W tunelu średnicowym powstanie nowa stacja Łódź Koziny, w miejscu popularnej górkę pomiędzy al. Włókniarzy

i ul. Kasprzaka. Stacja znajdzie się pod ziemią, a na powierzchni zaplanowana zostanie krańcówka dla tramwajów i przystanki autobusowe.

W ramach tego projektu przebudowane zostanie również torowisko na ul. Srebrzyńskiej, które będzie połączone z trasą tramwajową na Włókniarzy. Ponadto powstanie nowa para przystanków na ul. Srebrzyńskiej przy planowanym przedłużeniu ul. Artyleryjskiej, gdzie powstaje nowe osiedle mieszkaniowe.

Rzgowska i tramwaj do Matki Polki

W ramach projektu „Tramwaju dla Łodzi” przebudowane zostanie torowisko od skrzyżowania z ul. Dąbrowskiego do ul. Broniewskiego. Właśnie podpisano umowę na dokumentację dla odcinka od Białego Kościoła do

Kurczaków, trwają też prace przy koncepcji tramwaju do Matki Polki. Trzy połączone projekty zmienią tramwajową trasę na Chojnach w szybki i przystępny środek transportu zbiorowego.

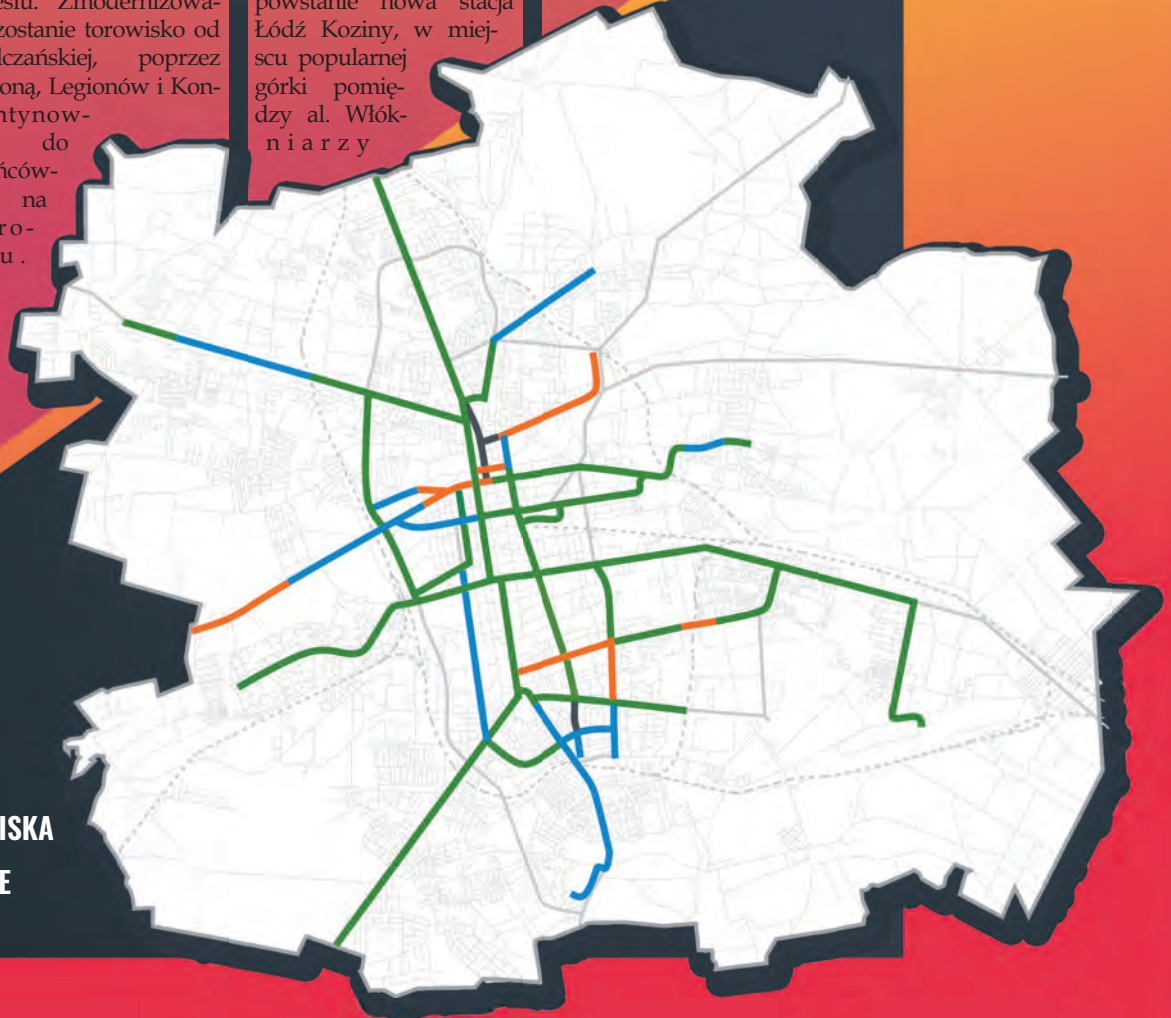
Żeromskiego i Politechniki

Przebudowa trasy to nowe, ciche i zielone torowisko oraz integracja transportu przy szpitalu im. Kopernika, gdzie spotkają się na wspólnych przystankach tramwaje z Pabianickiej i Politechniki, co znacznie ułatwi pasażerom dojazd do szpitala.

TAnd

FOT.LODZ.PL, FREEPIK

- TRWAJĄCE MODERNIZACJE
- ZMODERNIZOWANE TOROWISKA
- TOROWISKA ZAPLANOWANE DO PRZEBUDOWY



ŚRODA

**BUDZIMY W SOBIE MOC!
JAK REDUKOWAĆ STRES**
Biblioteka TUVIM
ul. Tuwima 46
30 sierpnia, godz. 17:30

Podczas spotkania porozmawiamy o czynnikach wywołujących stres i zastanowimy się, jak zmniejszyć ich wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Każda z uczestniczek stworzy indywidualny plan działania wspomagający redukcję stresu i napięcia, bazujący na mikroakcjach. Pozna skuteczne metody relaksacyjne oparte na oddechu, uważności i wizualizacji. Prowadzenie Joanna Stawińska, psycholożka i trenerka biznesu

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

**LET'S TALK
KONWERSACJE Z ANGIELSKIEGO
Z AMIREM**
Biblioteka KOSTKA
ul. Kostki Napierskiego 4
28 sierpnia, godz. 16:30

Retkińska biblioteka KOSTKA zaprasza na konwersacje z języka angielskiego. Spotkania prowadzi wolontariusz z Egiptu – Amir. Wstęp wolny!

PONIEDZIAŁEK

SPOTKANIA Z ANGIELSKIM
Biblioteka GDANSKA
ul. Gdańska 8
28 sierpnia, godz. 17:00

Wszystkich pragnących poćwiczyć język angielski w praktyce biblioteka Gdańska zaprasza na konwersacje z wolontariuszką, którą bywalcy mogli już poznać podczas kursu języka tureckiego. W programie zajęć rozmowy na wiele ciekawych tematów oraz proste gry językowe. Uwaga: całość zajęć będzie odbywała się w języku angielskim. Prowadzenie: Sümeyya Egemen

WTOREK

**ZRĘCZNE ŁAPKI
SKRZATY OGRODOWE I BALKONOWE**
Biblioteka CZTERECH KULTUR
ul. Brzeźna 10
29 sierpnia, godz. 12:30

Stwórz swojego własnego skrzata ogrodowego. Malowanie ceramiki. Zajęcia twórcze dla dzieci od lat 5. Zajęcia w ramach projektu „Biblioteka dla wszystkich. Równi. Różni. Ważni”. «Библиотека для каждого. Рівні. Різні. Важливі»
Wymagane zapisy – tel. 571 553 047

FOTO: FREEPIK

SOBOTA

JA JOGA MY – ZAJĘCIA JOGI
Biblioteka FERMENT
ul. Wróblewskiego 67
2 września, godz. 9:00

Biblioteka FERMENT zaprasza na zajęcia jogi. Realizowane są one w ramach projektu Ja Joga My, który ma na celu integrację, współdziałanie i otwarcie w aspekcie ciała, umysłu i emocji, a joga ma stanowić drogę od nas samych do innych. Zajęcia prowadzi certyfikowana nauczycielka jogi, Anna Zaborowska. Obowiązują zapisy: 571-553-035, filia_35@biblioteka.lodz.pl.

CZWARTEK

SŁÓWKOWE KINO
Biblioteka SŁÓWKA
ul. Boya-Żeleńskiego 15
31 sierpnia, godz. 17:00

SŁÓWKOWE KINO zaprasza na rodzinne zakończenie wakacji – wspólne oglądanie animowanego filmu familijnego o rozśpiewanych zwierzętach! Wydarzenie w ramach Strefy Aktywności Sąsiedzkiej dzięki wsparciu Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS

**HISTORIA GIER WIDEO.
JAK WYGLĄDAŁY POCZĄTKI GIER KOMPUTEROWYCH?**
Biblioteka CZTERECH KULTUR
ul. Brzeźna 10
31 sierpnia, godz. 17:00

Adam Wojciechowski, wielki miłośnik gier elektronicznych, zabierze w nas w ciekawą podróż przez kolejne dekady gier komputerowych. Wstęp wolny!



CZY TO JUŻ nadpotliwość?



Pocenie się to całkiem naturalne zjawisko, którego doświadczamy na co dzień. Na sile przybiera ono zwłaszcza w czasie upałów, wskutek wysiłku fizycznego lub w sytuacji stresowej. Jeśli mocno pocisz się jednak także w sytuacjach, które nie wymagają wzmożonej aktywności gruczołów potowych, to może być nadpotliwość.

Pocenie się jest konieczne do utrzymania odpowiedniej temperatury ciała. Przyjmuje się, że ludzki organizm produkuje średnio około 800 ml potu dziennie, przy czym w upalne dni ilość ta może wzrosnąć nawet do kilku litrów! Pot wydzielają gruczoły, których mamy od dwóch do trzech milionów! W jego składzie (oprócz wody) znajdują się ponadto: sól, mocznik, kwas mlekowy, tłuszcz oraz związki mineralne. Nie istnieje norma wydzielanego przez ludzkie ciało potu, dlatego w rozpoznaniu nadpotliwości istotne są subiektywne odczucia. Jeśli zaobserwujesz, że pocisz się w sytuacjach, które nie powinny wywoływać takiej reakcji organizmu, może to oznaczać nadmierną aktywność gruczołów potowych.

Przyczyny

W większości przypadków nadpotliwość ma charakter miejscowy – obejmuje jedynie pachy, stopy, dłonie czy twarz – jednak czasami problem ten dotyczy całego ciała. Do takiego stanu może doprowadzić szereg czynników, m.in.: bogata w sól i ostre przyprawy dieta, palenie papierosów, nadmiar kofeiny czy przyjmowanie niektórych leków. Nierzadko nadpotliwość posiada charakter wtórny, czyli jest jednym z objawów innej choroby. Wzmoczone pocenie występuje w przebiegu m.in.:

- nadczynności tarczycy,
- cukrzycy,
- otyłości,
- gruźlicy,
- niektórych nowotworów,

grypy i innych chorób, którym towarzyszy gorączka.

Na nadpotliwość narzekają także kobiety w okresie menopauzy. Intensywne pocenie się może być ponadto symptomem zawału serca – wówczas pojawia się również ból w klatce piersiowej, duszność oraz uczucie niepokoju.

Jak temu zapobiec?

W zależności od tego, czy nadpotliwość dotyczy całego ciała, czy pojedynczego obszaru, stosuje się różne sposoby radzenia sobie z tym problemem. Istotne jest oczywiście ustalenie jego przyczyny. W przypadku zaobserwowania u siebie objawów takich jak osłabienie organizmu, bóle czy kołatanie serca, należy niezwłocznie odwiedzić lekarza. Jeśli nadmierne pocenie się wynika z nerwowości i odczuwanego stresu, warto skorzystać z technik relaksacyjnych, a jeśli te nie pomogą – zasięgnąć porady psychoterapeuty. Jeżeli masz do czynienia z nadpotliwością pierwotną (niełączącą się z żadną chorobą), konieczne poznać poniższe metody.

Używanie specjalnych kosmetyków

W aptekach dostępne są preparaty z chlorkiem glinu, który hamuje wydzielanie potu. W zależności od preferencji można wybrać

produkt w postaci sprayu, żelu, płynu, kremu czy w kulce. W przypadku nadpotliwości stóp można sięgnąć po puder z metenaminą, a, w razie uogólnionego problemu, po specjalne żele pod prysznic, które zapewniają uczucie świeżości na dłużej.

Zioła na nadpotliwość

Regularne picie naparu z szalwii pomaga zmniejszyć aktywność gruczołów potowych. Zewnętrznie można zastosować natomiast korę dębu, np. dodając ją do kąpeli.

Dobre nawyki

Codzienny prysznic to oczywistość, pamiętaj jednak, że osoby z nadpotliwością powinny unikać ciepłych kąpeli, ponieważ wysoka temperatura stymuluje gruczoły potowe do pracy. W przypadku nadpotliwości pach warto golić je lub depilować, zaś jeśli nadpotliwość dotyczy stóp, można kupić specjalne wkładki do butów pochłaniające wilgoć. Nie zapominaj też o odpowiednim ubiorze – ubrania z poliestru, poliamidu czy akrylu zamień na te z bawełny, wełny, lnu czy wiskozy.

Ostrzykiwanie botoksem

Jeśli naturalne sposoby nie pomagają, rozważ wstrzyknięcie toksyny botulinowej w wybrany obszar ciała. Botoks działa poprzez porażenie zakończeń nerwowych, nie usuwa on jednak problemu na stałe – zabieg trzeba powtarzać co około pół roku.

Laserowe leczenie nadpotliwości

Gdy mniej inwazyjne sposoby nie będą efektywne, warto zastanowić się nad laserowym usuwaniem gruczołów potowych. To jednorazowy zabieg, który stosuje się na wybraną partię ciała, głównie pachy.



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Uważaj na kwestie związane z samopoczuciem, bo po opozycji Marsa z Neptunem możesz nie domagać na zdrowiu. Poza tym w drugiej połowie tygodnia obudzi się w Tobie dusza kina - z ochotą nadrobisz zaległe seanse. Nie miej wyrzutów sumienia, trochę rozrywki nie zaszkodzi! Twój szczęśliwy dzień: piątek.

Wodnik (20.01-18.02)

Fortuna kołem się toczy, ale możesz odnosić wrażenie, że u Ciebie bywa wyjątkowo oporna. Nic bardziej mylnego! Przed Tobą wygrana lub premia, także nie mijaj kolektur obojętnie. Wejście Marsa do znaku Wagi zachwieje Twoją pewnością siebie. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Ryby (19.02-20.03)

Nie będzie Ci po drodze z Rakiem podczas opozycji Słońca z Saturnem. Różne charaktery sprawią, że każda konwersacja będzie ryzykownym zadaniem. W sprawach finansowych zaufaj Wadze - obiektywnie oceń „za i przeciw”. Ktoś w tym tygodniu złoży Ci intrygującą propozycję. Twój szczęśliwy dzień: środa.

Baran (21.03-19.04)

Mars w znaku Wagi uświadomi Ci, że nudzisz się i chciałbyś trochę poszaleć. Nie przesadzaj, bo ktoś z nowo poznanych znajomych mylnie oceni Twoje zamiary. W życiu miłośnym partner będzie cierpliwy, ale nie nadwyrażaj tej cechy. Gwiazdy radzą: pilnuj portfela, telefonu, kluczy! Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Byk (20.04-20.05)

Przemysłane decyzje gwarantują spokój. Podczas trygonu Marsa z Plutonem odzyskasz pełnię sił witalnych i ciężko będzie zatrzymać Cię w miejscu. Uważaj na Wodnika, niebezpiecznie jest okłamywać go w sprawach sercowych. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Bliźnięta (21.05-20.06)

W czasie opozycji Słońca z Saturnem powiesz sobie dość. Czy to skumulowane emocje, czy może niezrealizowane plany ciągną Ci na sercu? W życiu zawodowym szykuj się na małe potknięcia, które mogą wyprowadzać z równowagi. Strzelec może poprosić Cię o pożyczkę. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

Rak (21.06-22.07)

W połowie tygodnia wpadniesz w manię sprzątania. Pomocny Baran ruszy z pomocą, jednak to Wodnik uświadomi Ci, od czego zacząć i okaże się dobrym przywódcą. W weekend możliwe drobne problemy ze zdrowiem, takie jak przeziębienie. Uważaj na Koziorożca, dużo o Tobie myśli! Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Lew (23.07-22.08)

Zostaniesz powiernikiem, któremu kilka osób będzie chciało zdradzić rozmaite sekrety. Unikaj tych z pracy, bo ktoś podstępem je od Ciebie wydobędzie. Po 28 sierpnia oddaj się relaksowi i nadrob wizyty u kosmetyczki, fryzjera czy masażysty. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Panna (23.08-22.09)

Więcej wiary! Nieśmiałość schowaj do kieszeni i stań do rywalizacji z konkurentem. Zamiast chować głowę w piasek, rozbrój go urokiem osobistym i dowcipem. W drugiej połowie tygodnia zadbaj o duszę, a poczujesz wiatr w żaglach! Teatr, kino lub muzeum to strzał w dziesiątkę. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Waga (23.09-22.10)

Opozycja Słońca z Saturnem wrzuci Cię w szpony melancholii. Nic nowego. Jeśli chcesz otrząsnąć się z tego uczucia, o pomoc poproś kogoś spod znaku Ziemi: Byka, Pannę lub Koziorożca. W kwestiach finansów weź sprawy w obroty - poduszka finansowa czeka. Twój szczęśliwy dzień: środa.

Skorpion (23.10-22.11)

Zazdrościsz komuś, ale tym razem naprawdę marzysz o nierealnym! Rozejrzyj się lepiej dookoła, bo przed Tobą intrygujący romans lub znajomość. Jedną decyzją adoratora sprawi, że nie ostudzisz długo emocji. Będzie się działo także w pracy, w której cudza pomyłka przyprawi Cię o zawal serca. Spokojnie, gwiazdy patrzają! Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Strzelec (23.11-21.12)

Wejście Marsa do znaku Wagi oznacza dużo dobrego. Strzelce będą teraz pogodni, uśmiechnięci i w nastroju do flirtów. Nie trzeba będzie czekać na adoratora, którego skuszą te cechy. Po 29 sierpnia sprawdź polisy, ubezpieczenia i inne dokumenty - gwiazdy przestrzegają przed zaległościami! Twój szczęśliwy dzień: sobota.

FOT. MAT.PRAS. IMP

ŻUŻLOWA ELITA NA ŁÓDZKIM TORZE!

Takiej imprezy żużlowej w Łodzi jeszcze nie było. 4 września na łódzkiej arenie zostanie rozegrany finał Indywidualnych Mistrzostw Polski! Gwiazdy czarnego sportu przyjadą do naszego miasta, by rywalizować o miano najlepszego w kraju.

Pierwotnie najlepszego zawodnika w kraju miały wyłonić rundy finałowe Indywidualnych Mistrzostw Polski rozegrane w Rzeszowie, Pile i Krośnie. Dwie pierwsze odbyły się zgodnie z planem, natomiast trzecia została odwołana z powodu problemów z torrem. Ostatecznie zdecydowano się nie tylko na zmianę daty finałowej rozgrywki, ale też na przeniesienie zawodów do Łodzi, gdzie po raz pierwszy w historii będzie można emocjonować się rywalizacją krajowej elity.

Dla kibiców największym magnesem będzie z pewnością broniący krajowego prymatu Bartosz Zmarzlik. Aktualny lider Grand Prix jest również na czele stawki walczącej w IMP. W dwóch wcześniejszych turniejach Zmarzlik zgromadził 34 pkt. i przed ostatnimi zawodami cyklu wyprzedza Macieja Janowskiego (27) oraz Patryka Dudka (25). Aktualnie miejsca na podium w komplecie zajmują więc zawodnicy startujący również w zawodach o mistrzostwo świata.

Liczymy na to, że ta doborowa stawka przyciągnie do nas kibiców z całej Polski i stadion

się zapełni. Udało nam się przeforsować bardzo atrakcyjne ceny biletów, co powinno być dodatkową zachętą dla fanów żużla.

Bilety będą w cenie 30 zł, a więc taniej niż na ligowe mecze naszej drużyny H. Skrzydłowska Orzeł. Dzieci do lat siedmiu wejdą

natomiast na stadion za 20 zł - poinformował honorowy prezes łódzkiego klubu, Witold Skrzydłowski. MD

MECZ NA SZCZYCIE BEZ ROZSTRZYGNIĘCIA

UKS SMS Łódź i Czarni Sosnowiec to dwie wielkie firmy kobiecej Ekstraligi. Obie drużyny przeszły niemałą metamorfozę w trakcie przerwy między sezonami, ale wciąż będą liczyć się w walce o najwyższe cele. W bezpośrednim starciu padł bezbramkowy remis.

W drużynie Marka Chojnackiego z poprzedniego sezonu zostało tylko siedem zawodniczek. Jednak to one tworzyły trzon drużyny, która wygrała Puchar Polski i zajęła trzecie miejsce w ligowej tabeli.

Brak takich zawodniczek jak Oliwia Szperkowska, grająca teraz w Czarnych, Dominika Kopińska czy Anna Rędzia będzie odczuwalny, ale piłkarki, które dołączyły do drużyny, starają się

je godnie zastąpić. W zespole z Sosnowca również prawdziwa rewolucja, bo aż sześć nowych zawodniczek znalazło się w me-

czowym składzie. Mecze były bardzo zamknięte. Obie drużyny skupiały się na zabezpieczeniu defensywy. - Bardzo rzadko zdarza się, żeby w piłce kobiecej było aż tak mało sytuacji do strzelenia bramki. Jednak trzeba podkreślić bardzo dobrą grę obronną obu zespołów - mówił

po meczu trener łódzianek, Marek Chojnacki. Bliżej upragnionej bramki były przyjezdne. W 10. minucie w poprzeczkę trafiła Luiza Koziełska, a w 59. w słupek Karlina Miksone. Po dwóch kolejkach UKS SMS Łódź ma na koncie cztery punkty i plasuje się w czołówce tabeli. W trzeciej turze łódzianki zagrają z beniaminkiem, Rekorde Bielsko-Biała.

PB
FOT. UKS SMS





PRZEGRANA W STARCIU BENIAMINKÓW

EKSTRAKLASA
6. KOLEJKA

PUSZCZA NIEPOŁOMICIE **2:1** **ŁKS ŁÓDŹ**

25' Craciun (K)
73' Cholewiak

46' Tejan

ŁKS miał szansę udowodnić, że ostatnia wygrana z Pogonią Szczecin nie była dziełem przypadku. Starcie beniaminków miało być dla zawodników ŁKS-u także okazją do zbudowania pewności siebie. To się nie udało. Łodzianie w kiepskim stylu przegrali z Puszczą Niepołomicie 2:1, a mecz musieli kończyć w 10.



Tabela na 27.08.2023, godz. 20:00

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

MISTRZ PUCHARY SPADEK

Kay Tejan zdobył swój pierwszy gol dla ŁKS

Na początku gra była bardzo nerwowa. Zawodnicy ŁKS starali się budować akcje, ale gospodarze nie zostawiali im za dużo miejsca. Co za tym idzie, łodzianie zbyt często faulowali. W pierwszym kwadransie dostali aż trzy żółte kartki.

Z boiska wiało nieco nudą, aż do 22 minuty. Okazało się, że w trakcie jednej z akcji gospodarzy w polu karym Purulo kopnął

zawodnika Puszczy, który runął na murawę. Sędzia pozwolił grać dalej, ale po chwili zdecydował się na analizę VAR. Po obejrzeniu powtórki wskazał na 11. metr. Karnego pewnie wy-



egzekwował Craciun i gospodarze objęli prowadzenie.

Gra w 10

Nie wiemy, co się działo w szatni łodzian, ale po skutkowało. Zaledwie 30 sekund drugiej połowy wystarczyło przyjezdnym na wyrównanie. Rycerze Wiosny ruszyli od razu na bramkę lewym skrzydłem. Głowacki podał do Małachowskiego, a ten od razu oddał piłkę pędzącemu środkiem Tejanowi. Holender nie miał najmniejszego problemu z pokonaniem bramkarza.

Pech jednak nie opuścił ŁKS-u. W 55. minucie Małachowski brutalnie faulował, kiedy gospodarze próbowali kontry.

Sędzia najpierw pokazał mu żółty kartonik, ale po konsultacji zmienił decyzję i wyrzucił elkaesiaka z boiska. Przyjezdni musieli radzić sobie w 10, co w 73. minucie przyniosło tragiczne konsekwencje. Gospodarze przedarli się przez defensywę, Kidrić z lewego skrzydła podał krótko do Cholewiaka,



który pokonał bramkarza. Były wątpliwości, czy nie było spalonego, ale nie. Łodzianie stracili w ten sposób nie tylko bramkę, ale cenne punkty.

JB
FOT. MAT. PRAS.

ŁKS
A. Bobek – A. Louveau (46' E. Hoti), N. Monsalve, M. Flis, K. Dankowski (84' A Fase), J. Letniowski (46' A. Małachowski), M. Mokrzycki, P. Głowacki, Pirulo (46' B. Szeliga), K. Tejan, D. Ramirez (60' A. Tutuskinas)



BEZ WYRAZU I BEZ PUNKTÓW

EKSTRAKLASA
6. KOLEJKA

WIDZEW ŁÓDŹ **0:2** **Śląsk WROCLAW**

13' Nahuel
80' Paluszek

O tym meczu wszyscy będą chcieli jak najszybciej zapomnieć. Widzew Łódź przegrał ze Śląskiem Wrocław 0:2. W całym meczu gospodarze nie byli w stanie ani razu poważnie zagrozić bramce rywali.

Mecz zaczął się od wzajemnego badania obu drużyn. Nikt nie chciał się otworzyć, bo zarówno Widzew, jak i Śląsk, potrafili dobrze grać z kontry. Kilka minut trwało wyczekiwanie na błąd i jako pierwsi popełnili go gospodarze. Prostopadłe podanie między Patryka Stępińskiego a Serafina Szotę było idealnie zaadresowane do Matiasa Nahuela, który wyszedł sam na sam z Henrichem Ravasem i płaskim strzałem w długi róg otworzył wynik. Pod-

opieczni Janusza Niedźwiedzia nie rzucili się do huraganowych ataków, zdawali sobie sprawę

z tego, że przed nimi jeszcze dużo czasu. Jednak nie było widać pełnego przejęcia inicjatywy. Wprawdzie częściej przebywali pod polem karnym rywali, ale to ataki Śląska były groźniejsze. Jak ten Erika Exposito, Hiszpan uderzył sprzed pola karnego i tylko bardzo dobra reakcja Ravasa uratowała Widzew przed strasną bramką. Z upływem minut napór

Widzewa narastał, a liczba kontr rywali spadała. Brakowało najważniejszego - wyrównującej bramki, której nie ujrzeliśmy w pierwszej połowie.

Dobicie

Przerwa nie

wiele zmieniła w poczynaniach gospodarzy. Wciąż brakowało jakości w ofensywie i pewności w defensy-

wie. Widzew wykonywał więcej podań, częściej był przy piłce, ale w tym sporcie not za styl się nie przyznaje. Do zdobycia bramki nawet nie było blisko, brakowało jakichkolwiek sytuacji strzeleckich. Śląsk był cierpliwy i czekał na swoje szanse. Taka przyszła na 10 minut przed końcem meczu. Dośrodkował strzelec pierwszej bramki, a piłkę głową do bramki skierował Aleksander Paluszek. To ostatecznie podcięło skrzydła RTS-owi i do końca meczu nie był w stanie zdobyć choćby bramki honorowej.

PB

FOT. LODZ.PL (PAWEŁ ŁACHETA)



WIDZEW

Ravas – Stępiński (58' Milos, Szota, Silva (58' Żyro), Nunes – Hanousek (76' Rondić) – Pawłowski, Alvarez, Kun, Klimek (46' Terpiłowski) – Sanchez

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

22°C

Imieniny obchodzą:
Aleksy, Augustyn,
Patrycja, Vanessa,
Aleksander, Erazm

28.08



WTOREK

24°C

Imieniny obchodzą:
Beata, Jan,
Sabina, Dominik,
Flora, Racibor

29.08



Rodzinne miasto

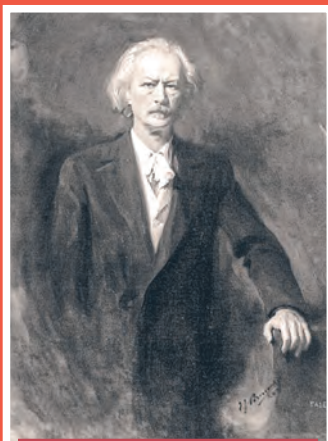


Henryk Grohman od samego początku i równoległe z obowiązkami

KONESER SZTUKI

menadżera bardzo aktywnie działał społecznie na niwie kultury i interesował się sztuką. Zaczynijmy od muzyki, bo to właśnie on w 1887 r. założył Towarzystwo Muzyczne w Łodzi, potem sprawował mecenat nad orkiestrą symfoniczną, chórem i kwartetem smyczkowym, a sam w wolnych chwilach grywał w tej orkiestrze jako skrzypek. Uczestniczył ponadto w ważniejszych wydarzeniach kulturalnych Łodzi i kraju.

TWÓRCY ŁODZI PRZEMYSŁOWEJ

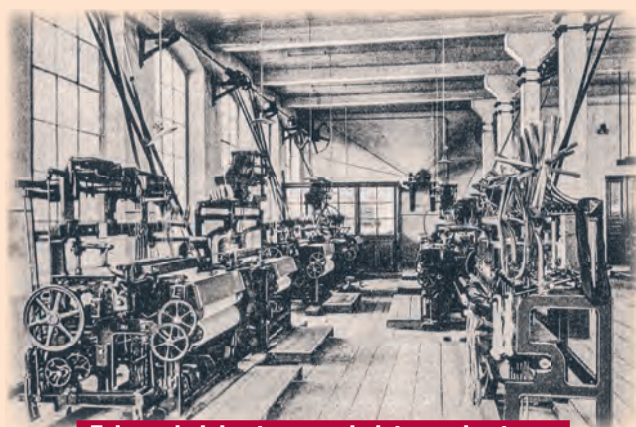


Paderewski odwiedził Łódź w marcu 1913 r. i wystąpił w sali koncertowej Vogla, ale był również i grał w willi H. Grohmana

W Szwajcarii zaprzyjaźnił się np. z Ignacym Janem Paderewskim, który bywał i grywał na fortepianie u niego w domu. Ponadto w willi przy ul. Emilii swoje pierwsze koncerty – jako cudowne dziecko – dawał Artur Rubinstejn. Grohman organizował także konkursy graficzne i fundował nagrody dla zwycięzców. Popierał finansowo rozwój rzemiosł artystycznych, opiekował się m.in. Stowarzyszeniem „Kilim” i Towarzystwem „Sztuka Podhalańska”. Był przy prawdziwym znawcą sztuki i wtrawnym kolekcjonerem. agr

ŁÓDZKIE GAWĘDY

LUDZIE KONTRA MASZYNY



Tak wyglądały pierwsze tkalnie mechaniczne

Postęp techniczny zwyciężył w przędzalnictwie, ale także w tkactwie bawełny. Pionierską rolę w jego mechanizacji odegrał zakład Ludwika Geyera, lecz pożar w 1853 r. zniszczył mechaniczną tkalnię, drukarnię i krochmalnię.

Następnym przedsiębiorstwem wyposażonym w krosna mechaniczne był zakład Karola Scheiblera na Wodnym Rynku. Jego tkalnia uległa jednak częściowej dewastacji podczas tzw. buntu tkaczy 21–22 kwietnia 1861 r. Do połowy lat 60. jedynie te dwa zakłady miały mechaniczne tkalnie.

Przezwrot technologiczny w tym dziale włókiennictwa objął następne przedsiębiorstwa dopiero w latach 70. XIX w. Stosunkowo szybko przeszły natomiast na produkcję mechaniczną działy wykończalnictwa.

W latach 1850–60 dokonał się przewrót w drukarstwie tkanin bawełnianych, powstały wtedy w Łodzi mechaniczne drukarnie: L. Geyera, L. Fesslera i K. Steinerta.

W latach 60. także farbiarnie łódzkie przeszły na napęd parowy. Najbardziej zocofanym działem produkcji pozostał w Łodzi przemysł wełniany. Produkcja maszynowa wzięła górę dopiero w końcu lat 70., ponieważ rozwijała się powoli w niewielkich zakładach, gdzie stosowano nadal pracę ręczną. Dopiero w 1859 r. w przedsiębiorstwie A. Prussaka, liczącym 40 warsztatów, część stanowiły krosna mechaniczne. Pierwsza większa mechaniczna tkalnia wełny została założona w 1866 r. przez J. Heinzla, gdzie ustawiono 32 krosna napędzane maszyną parową o mocy 30 KM. agr

OSTATNI TRANSPORT



Droga na stację Radegast

29 sierpnia 1944 r. ze stacji Radegast na terenie Litzmannstadt Ghetto odjechał ostatni transport do niemieckiego obozu zagłady Auschwitz i tę datę przyjmuje się za likwidację zamkniętej dzielnicy żydowskiej, utworzonej na terenie Starego Miasta i części Bałut w 1940 r. Niemcy, realizując konsekwentnie politykę totalnej zagłady, w obliczu słabnącej pozycji militarnej na początku maja zarządzili likwidację getta, które było w istocie wielkim obozem pracy przymusowej i ostatnim oraz największym pod koniec wojny skupiskiem Żydów na okupowanych terenach. Pierwszy transport 562 osób wyruszył z Łodzi 23 kwietnia 1944 r. Odjeżdżających w cyniczny sposób pożegnali komendant Hans Biebow i szef gestapo Fuchs, zapewniając, że będą dobrze traktowani na robotach w Niemczech. W rzeczywistości transport ten, jak i następne, trafił prosto do komór gazowych Auschwitz.

Do 14 lipca 1944 r. odjechało łącznie 10 transportów z 7196 osobami. Kolejne grupy, złożone z załóg reortów krawieckich, miały odjechać

KARTKA Z KALENDARZA

3 sierpnia 1944 r., jednak na wezwanie zgłosiło się zaledwie kilkadziesiąt osób. Zarządzono więc blokady i łapanki. Niemcy obstawiali kolejne kwartały ulic, a wyłapywaną ludność kierowano do punktów zbornych lub bezpośrednio na stację Radegast.

Ostatni transport odjechał z Łodzi 29 sierpnia 1944 r. Litzmannstadt Ghetto, liczące jeszcze w lipcu 1944 r. ponad 70 tys. mieszkańców, przestało istnieć. Pozostało w nim jedynie 800 osób z grup porządkowych, które też trafiły potem od obozów zagłady. Łącznie przez łódzkie getto w latach 1940–44 przeszło ponad 200 tys. Żydów, ale przeżyli nieliczni. Pośród ofiar znalazła się ponad jedna trzecia dawnych mieszkańców Łodzi. agr

ŁÓDZIANIZMY PALESTYNA I PALESTYNKA

„Palestyną” łodzianie nazywali kamienicę na rogu ulic Głównej (dziś al. Piłsudskiego) i Targowej.

Okazała, pięciopiętrowa kamienica zbudowana została w 1912 r. przez zamożną rodzinę braci Lichtenbergów. Znajdowały się tu sklepy i restauracje, a w oficynach – zakłady rzemieślnicze. Piękny budynek został niestety wyburzony w latach 70. XX w. przy okazji poszerzenia ulicy Głównej pod trasę W-Z.



Nieistniejąca już kamienica „Palestyna”

Natomiast – jak wspominali dawni łodzianie – na terenie obecnego parku Staromiejskiego było specyficzne miejsce otoczone krzewami, tworzącymi zielone pergole, nazywane „Palestynką”, gdzie przed wojną żydowscy handlarze sprzedawali śledzie, w tym słynne, tłuste uliki. Ma to pewien związek z nazywaniem w dalszym ciągu obecnego parku Staromiejskiego właśnie „parkiem śledzia”, o którym napiszemy w następnym odcinku. agr

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

Kolejne wydanie w środę
30 sierpnia