Piątek, 8 października 2021
nr 48/2021 | DARMOWA GAZETA MIEJSKA
ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 60 000

ŁÓDŹ.pl

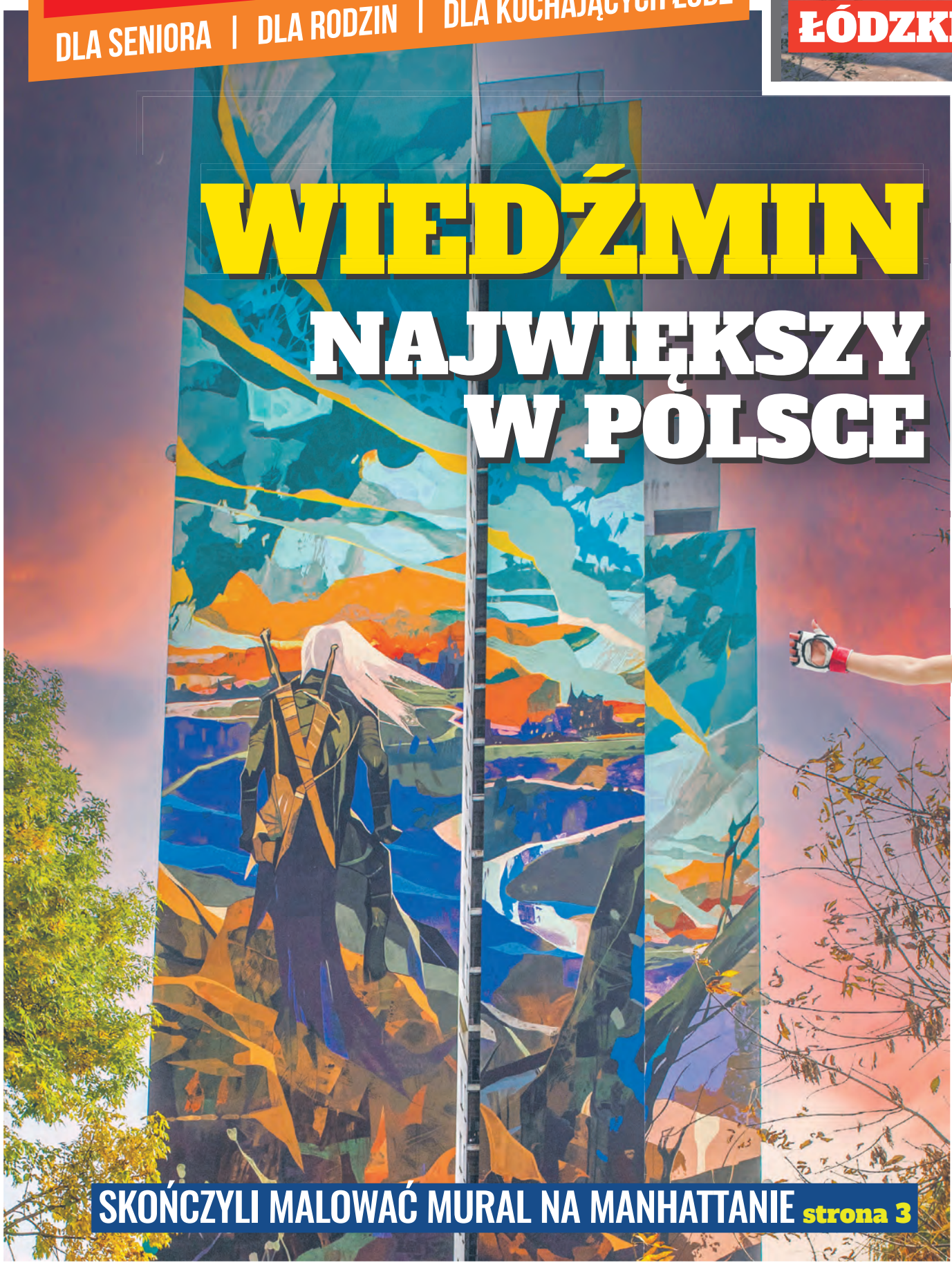
DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

TWOJA HISTORIA

ŁÓDZKI KOWBOJ

JUREK MAZUR (69 l.)

strona 7



WIEDŹMIN NAJWIĘKSZY W POLSCE

SKOŃCZYLI MALOWAĆ MURAL NA MANHATTANIE strona 3

AKTUALNOŚCI

URATUJĄ ZNANĄ MOZAIKĘ Z HORTEKSU

strona 4

WYWIAD

KAROLINA OWCZARZ IDZIE PO KOLEJNE ZWYCIĘSTWO

strona 15

WEEKEND

IMPREZY W ŁODZI

strona 8–9

KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU DLA KAŻDEGO

strona 12–13

PRZYJAZNE PRZESTRZENIE

Nowe szlaki w centrum

Już pod koniec tego roku łodzianie otrzymają do użytku trzy zupełnie nowe drogi. Jedna połączy ul. Traugutta z ul. Tuwima. Do niej będą dochodziły dwie kolejne nowe uliczki, które skomunikują ul. Kilińskiego z ul. Sienkiewicza. Natomiast latem 2022 r. gotowy ma być nowy odcinek ul. Wschodniej, która zostanie połączona z ul. Sienkiewicza.

– Między ul. Traugutta i ul. Tuwima oraz między Kilińskiego i Sienkiewicza trwają już prace wykończeniowe i brukarskie. Przygotowujemy się do nasadzeń zieleni – mówi Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich. – Natomiast na drodze, która połączy ul. Wschodnią i Sienkiewicza, obecnie trwa rozbiórka odkrytych tam szczelin przeciwlotniczych i murów. Jednocześnie prowadzimy prace związane z budową wodociągu.

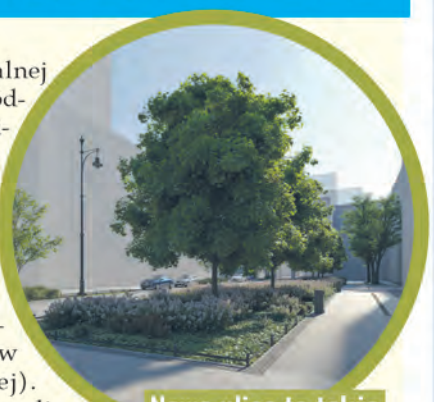
Ul. Wschodnią do ul. Sienkiewicza

Nowy odcinek ul. Wschodniej będzie przecinał ul. Narutowicza i wiodąc na południe przejdzie pod łącznikiem między gmachami TVP Łódź oraz „Kaskady". Następnie, skręcając w lewo, na wschód, dojdzie do ul. Sienkiewicza. Przy jezdni posadzonych zostanie 26 drzew, wśród nich lipy i śliwy. Będzie też dużo zieleni niskiej: berberysy, hortensje oraz miskanty. O rośliny zadba automatyczny system nawadniania. Drogę uzupełnią nowe chodniki. Powstanie tam przyjazny zielony pasaż ze stylizowanymi miejskimi meblami, oświetleniem ulicznym i iluminacją zieleni. Wartość tej inwestycji to 15,25 mln zł.

Inne nowe ulice

Nie tylko w centralnej części łódzkiego śródmieścia powstają ulice. Nowe, zielone pasaże z wiśniami, magnoliami, gruszami, tysiącami krzewów i kwiatów poprowadzą do łódzkiej Manufaktury (od ul. Legionów do ul. Ogrodowej). W całym kwadracie ulic Ogrodowej, Zachodniej, Legionów i Gdańskiej powstają nowe zieleńce, w których prócz elementów małej architektury pojawią się też uliczne zdroje z pitną wodą.

(pj)



Nowe ulice to także więcej zieleni

Nowa ulica będzie obiegać budynek TVP Łódź

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

OSZUŚCI PODSZYWAJĄ SIĘ POD PGE

Policja ostrzega przed oszustami podszywającymi się pod Polską Grupę Energetyczną.

Drogą SMS-ową proszą o uregulowanie drobnych opłat dotyczących rachunku za prąd. Cel jest jeden – wyłudzenie danych do logowania bankowości internetowej. W SMS-ach znajduje się informacja o nieuregulowaniu rachunku, dołączony jest także link do strony, za pomocą której można dokonać płatności. Kwoty są niewielkie, wynoszą z reguły kilka złotych. Po kliknięciu w link zostajemy automatycznie przekierowani do fałszywego konta klienta, w którym można opłacić rzekomą zaległość. W ten sposób oszuści wyłudzają dane umożliwiające logowanie do systemów bankowości elektronicznej. Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności.

Różowy październik

Październik to miesiąc walki z rakiem piersi. Manufaktura zachęca kobiety do nauki samobadania.

Rak piersi jest najczęściej rozpoznawanym nowotworem wśród kobiet. W Polsce na tę chorobę zapada ok. 20 tysięcy kobiet rocznie. Blisko 30% przypadków okaże się nieuleczalnych. O śmiertelności raka decyduje głównie jego stopień zaawansowania i zbyt późna diagnoza. Wykrycie raka na wczesnym etapie daje duże szanse na wyleczenie – dlatego regularne badania są tak ważne.

Samobadanie piersi jest pierwszym, podstawowym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi. Samodzielne badanie piersi należy wykonywać systematycznie, najlepiej co miesiąc. Jak je wykonać i na co szczególnie zwrócić uwagę? W piątek (8 października) w salonie CHANGE Lingerie w Manufakturze odbędą się warsztaty z Amazonkami. W godz. 14:00–19:00, z wykorzystaniem profesjonalnych fantomów, będą uczyły kobiet prawidłowego samobadania. Wstęp wolny. **rd**

TEATR KAMILA MAĆKOWIAKA

ZNIŻKA DLA CZYTELNIKÓW ŁÓDŹ.PL

Teatr Kamila Maćkowiaka po raz kolejny przygotował specjalną zniżkę dla czytelników Łódź.pl.

Tym razem widzowie obejrzą pełen zwrotów akcji spektakl „Wigilia". Niech was nie zmyli tytuł – to nie jest świąteczne przedstawienie, choć faktycznie akcja spektaklu dzieje się wieczorem 24 grudnia. To propozycja dla widzów szukających mocnych wrażeń. Spotkanie dwojga przeciwników – pracownika służb specjalnych (Kamil Maćkowiak) i doktor filozofii o lewicowych poglądach (Milena Lisiecka) staje się nie tylko walką na poglądy, argumenty, lecz także rozgrywką na śmierć i życie. Gdzie jest granica praw człowieka? Czy państwo może nas bezkarnie inwigilować? Czy w dobie cyfryzacji istnieje jeszcze coś takiego jak wolność jednostki? I najważniejsze – ile zrobisz, by w sytuacji granicznej ratować siebie?

Spektakl na Scenie Monopolis będzie można obejrzeć 13 października o godz. 19:00. Specjalnie dla czytelników Łódź.pl: cena biletów w I strefie to 50 zł (zamiast 70 zł), zaś w II strefie 40 zł (zamiast 60 zł). **Red**

INFO

Jak kupić bilet ze zniżką?

1. Na stronie Fundacji Kamila Maćkowiaka – www.fundacjamackowiaka.org
2. Telefonicznie, dzwoniąc na nr **794 460 500** – od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-19:00, sobota 12.00-16:00
3. E-mailowo, wysyłając wiadomość na adres bilety@fundacjamackowiaka.org

ISSN 2720-0701 NAKŁAD: 60000
ŁÓDŹ.pl

Redakcja
ul. Juliana Tuwima 46, 90-021 Łódź
redakcja@biblioteka.lodz.pl

Redaktor naczelna
Aleksandra Hac

Druk
Agora SA

Wydawca
Biblioteka Miejska w Łodzi, plac Wolności 4, 91-415 Łódź
sekretariat@biblioteka.lodz.pl

UTRUDNIENIA W RUCHU

Rusza remont ul. Kasprzaka

W poniedziałek (11 października) rozpocznie się wymiana nawierzchni ulicy Kasprzaka. Droga w tym czasie będzie zamknięta dla ruchu. Prace potrwają dwa miesiące.

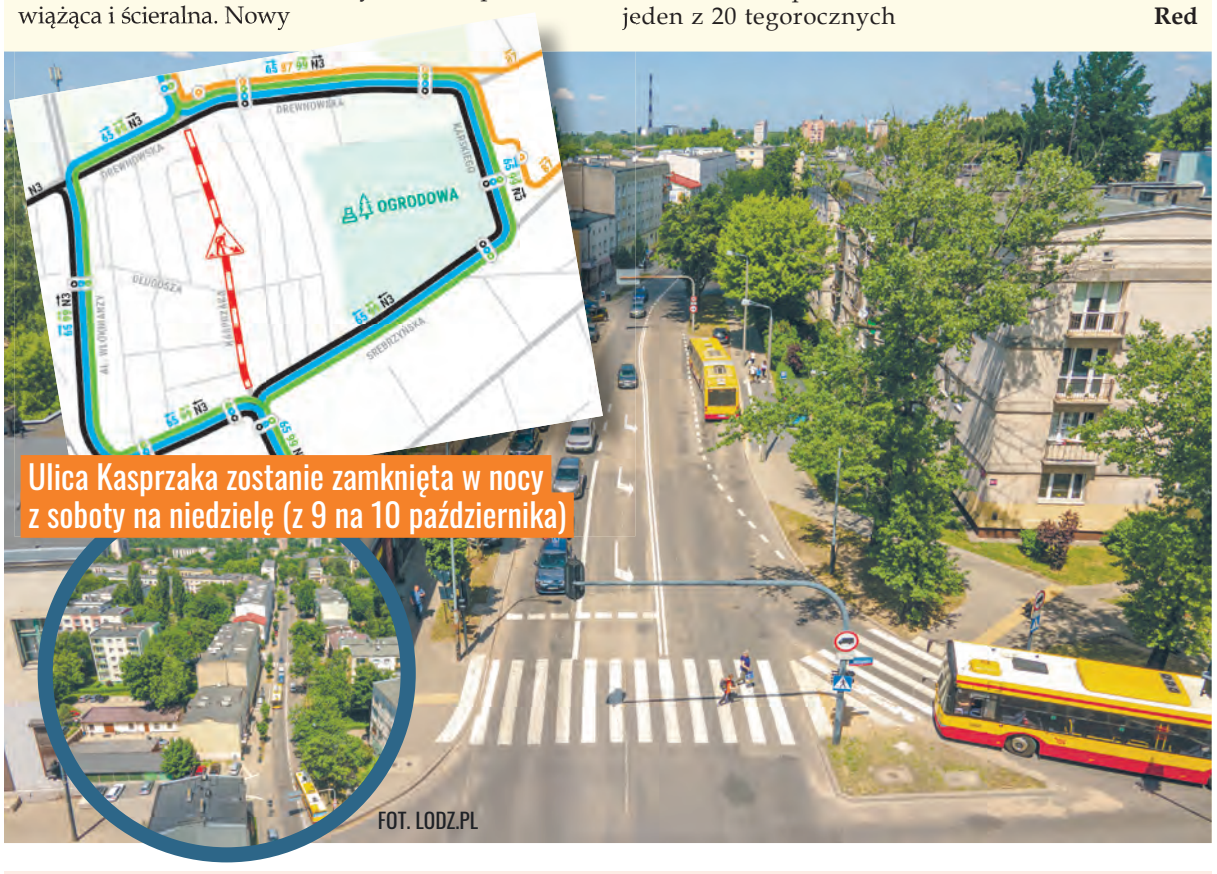
Z początkiem tygodnia rusza kolejny remont nawierzchni. Tym razem nowy asfalt pojawi się na ul. Kasprzaka pomiędzy ul. Srebrzyńską a ul. Drewnowską. Sfrezowana zostanie stara nawierzchnia drogi oraz ułożona nowa warstwa wiążąca i ścieralna. Nowy asfalt pojawi się na całej szerokości i długości remontowanego odcinka. Ponadto wykonane zostaną nowe chodniki w uzupełnieniu już wykonanych w ubiegłych latach.

Ulica Kasprzaka podczas remontu będzie zamknięta dla ruchu. Jej zamknięcie nastąpi w nocy z soboty na niedzielę (z 9 na 10 października), aby przygotować teren budowy.

Prace potrwają dwa miesiące. Na ten czas zostaną oczywiście zapewnione dojazdy docelowe. Podczas remontu zmienioną trasą kursować będą autobusy linii 65, 99 i N3 które w stronę Bałut pojadą przez ul. Srebrzyńską, al. Włókniarzy i ul. Drewnowską, a w drugą stronę przez Drewnowską, Karskiego, Ogrodową i Srebrzyńską. Zmienioną trasą autobusy nocne pojadą już od nocy z 8 na 9 października, a linie dzienne kursować będą objazdem od soboty 9 października.

Remont ul. Kasprzaka to jeden z 20 tegorocznych remontów dróg, które pomogą uporać się z dziurawymi ulicami. Trwają już prace na ulicach: Struga, Żeligowskiego, 6 Sierpnia i Lodowej. Na ukończeniu jest ul. Hyrna, a na 18 października planowane jest rozpoczęcie remontu ul. Jaracza, która zyska nową nawierzchnię pomiędzy ul. Kopcińskiego a ul. Polskiej Organizacji Wojskowej. W tym roku na modernizację i remonty łódzkich ulic przeznaczono 100 mln zł.

Red



Ulica Kasprzaka zostanie zamknięta w nocy z soboty na niedzielę (z 9 na 10 października)

FOT. LODZ.PL

Największy w kraju obraz i jeden z największych na świecie powstał na trzech ścianach wieżowców przy ul. Piotrkowskiej 182

FOT. LODZ.PL

Wiedźmin największy w Polsce

Trzy ściany na łódzkim „Manhattanie", 24 piętra i ponad 70 metrów wysokości. Pracowało nad nim osiem osób pod czujnym okiem Jakuba Rebelki. Na piątek (8 października) zaplanowano oficjalne odsłonięcie ogromnego muralu z Geraltem z Rivii.

W piątek przed południem zostanie oficjalnie odsłonięty ogromny mural z Wiedźminem. Największy w kraju obraz i jeden z największych na świecie powstał na trzech ścianach wieżowców przy ul. Piotrkowskiej 182, niedaleko skrzyżowania z trasą W-Z. Autorem projektu muralu jest Jakub Rebelka, malarz, twórca komiksów, zdobywca wielu nagród, jeden z najciekawszych ilustratorów w Polsce. Projekt na ścianę przeniosło w ponad dwa tygodnie w sumie osiem osób.

– Z ogromną przyjemnością zaprojektowałem mural przedstawiający Wiedźmina właśnie dla Łodzi, rodzinnego miasta pisarza. Moim zamierzeniem było ukazanie wyobrażenia świata stworzonego przez Andrzeja Sapkowskiego. Chciałem, żeby oglądający mogli poczuć skalę i złożoność tego świata, a jednocześnie zostawić miejsce dla wyobraźni widza, który będzie mógł interpretować obraz, tworząc jego własną historię – opowiada Rebelka.

Mural to kolejny etap współpracy miasta, Andrzeja Sapkowskiego, CD Projekt Red i EC1 przy marce Wiedźmina.

W najbliższym czasie CD Projekt Red wypuści na rynek serię gadżetów z muralem, a w grudniu Netflix pokaże najnowszy sezon „Wiedźmina". Natomiast w powstającym właśnie w EC1 Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej Geralt będzie narratorem jednej ze ścieżek edukacyjnych.

AHa

JUBILEUSZ

„Koper" ma 115 lat!

Łódzkie liceum im. Mikołaja Kopernika to najstarsza polska szkoła państwowa. Właśnie obchodzi wyjątkowy jubileusz.

I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika to najstarsza polska szkoła średnia, zaliczana od lat do grona najlepszych w kraju. Jej powstanie było możliwe dzięki strajkom uczniów w zaborze rosyjskim w 1905 r. W ich wyniku władze pozwoliły otwierać szkoły w których uczono w języku polskim. Już rok później, 5 lipca 1906 r. podpisano akt założenia Polskiej Szkoły Średniej w Łodzi. 17 października rozpoczął w się pierwszy rok szkolny.

Liceum najpierw mieściło się przy ul. Wólczańskiej 55, a w 1910 r. przeniosło się do znanej nam do dziś siedziby przy ówczesnej ulicy Nowo-Cegielnianej, czyli obecnej Więckowskiego 41.

Uczniowie, nauczyciele i absolwenci tworzą szczególną „rodzinę". O przywiązaniu do tego miejsca świadczy najlepiej działalność Stowarzyszenia Wychowanków Gimnazjum i Liceum im. M. Kopernika w Łodzi, które organizuje właśnie zjazd na 115-lecie „Kopra".

W programie znalazło się wiele atrakcji, w tym Bal Pokoleń zaplanowany na sobotę.

My przyłączamy się do urodzinowych życzeń i życzymy „Koprowi" wszystkiego najlepszego!

red

FOT. PRZESŁANE PRZEZ CZYTELNICZKĘ

Z TRAWNIKA DO MUZEUM

PAMIĄTKA PO „HORTEKSIE”

NIE PÓJDZIE NA ZATRACENIE

Artystyczna mozaika z motywem płatka śniegu, która zdobiła jedną ze ścian powstałej w latach 70. ubiegłego wieku kawiarni „Hortex” przy pasażu im. Schillera, trafi na wystawę.

Kilka lat temu, podczas remontu „Hort Cafe”, które przejęło lokal po „Horteksie”, mozaika będącą dziełem łódzkiego artysty Zbigniewa Władyki została z kawiarni zdemontowana. Wylądowała na pobliskim trawniku, gdzie z wolna niszczała pod wpływem zmiennych warunków atmosferycznych. Teraz, po dokonaniu niezbędnych renowacji, trafi do Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, gdzie stanie się elementem powstającej tam nowej wystawy stałej „Miasto – Moda – Maszyna”. Jej główną osią będzie szeroko rozumiany przemysł włókienniczy, który w XIX i XX w. kształtował oblicze Łodzi, wpływał na jej sytuację gospodarczą, społeczną i kulturową.

Ekspozycja rozplanowana na trzech kondygnacjach Białej Fabryki będzie osnuta wokół trzech wątków tematycznych, takich jak: maszyny i techniki włókiennicze, historia Łodzi oraz moda i wzornictwo. Właśnie w tej ostatniej będzie można podziwiać mozaikę Zbigniewa Władyki.

Miejsce po dziele na ścianie dawnego „Horteksu” nie pozostanie jednak puste. W ramach Łódź Design Festival organizatorzy tego wydarzenia wraz z firmą Ceramika Paradyż ogłoszą konkurs na projekt nowego architektonicznego obiektu, który zastąpi ten detal.

(pj)

Nie tylko mozaika, ale cały wystrój dawnego „Horteksu” był dziełem Zbigniewa Władyki

FOT. WIKIPEDIA

INFO

Zbigniew Władyka twórca mozaiki jest także autorem m.in. pomnika Józefa Piłsudskiego przed Łódzkim Domem Kultury, płaskorzeźb na bałuckim Urzędzie Stanu Cywilnego i na Domu Buta. Choć jego specjalnością była rzeźba, był też autorem wielu scenografii filmowych, w tym do kilku odcinków „Stawki większej niż życie”.

REWITALIZACJA

PRZEMIANA DAWNEJ ŁAŹNI

W rewitalizowanym kompleksie budynków przy ul. Zachodniej 56 powstaje nowoczesny hostel. Będzie tam również mieszkanie chronione, a część pomieszczeń przejmie mieszczący się po sąsiedzku Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych.

– Za nami większość prac związanych z tynkami oraz stolarką. Obecnie prowadzimy roboty związane z odnową elewacji południowej, zachodniej i północnej – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich w Łodzi.

– Ekipa pracuje przy montażu instalacji wewnątrz budynku. Po remoncie powstanie hostel z 12 pokojami o wysokim standardzie. W kamienicy będzie też mieszkanie chronione przystosowane dla osób z niepełnosprawnością ruchową.

Budynek będzie otoczony zielenią i będzie miał parking z 6 miejscami postojowymi, m.in. dla osób z niepełnosprawnościami.

Dzięki przebudowie pomieszczeń wewnętrznych AOIA wzbogaci się o dodatkową przestrzeń: galerię i salę do działań animacyjnych.

Wartość inwestycji to 12,5 mln złotych. Budynek zostanie oddany do użytku w drugim kwartale 2022 roku.

(pj)

INFO

Zeskanuj kod QR i zajrzyj z nami na plac budowy

Tak budynek ma wyglądać po zakończeniu remontu

FOT. MAT. PRAS.

INFO

Przy ul. Zachodniej 56 na początku XX w. mieścił się zakład kąpielowy „Centralne Kąpiele” Hersza Offenbacha, a po II wojnie światowej łaźnia miejska

FOT. FREEPIK

JESIENNY RELAKS W AQUAPARKU FALA

Jesienny relaks nad wodą bez wyjazdu poza miasto? Brzmi kusząco i jest na wyciągnięcie ręki w Aquaparku Fala (al. Unii Lubelskiej 4).

Co czeka odwiedzających? Solidna dawka adrenaliny na największej pod względem średnicy w Polsce pontonowej megazjeżdżalni Thunder czy zjeżdżalni Banzai z zapadnią w podłodze! Najmłodsi miło spędzą czas w przeznaczonej dla nich strefie, a ci, którym zależy na zachowaniu formy po lecie, skorzystają z basenów sportowych.

Nie zabraknie też relaksu: masaży wodnych i powietrznych. Oprócz tego można jeszcze skorzystać z dobroczynnych kąpieli solankowych, Fala dysponuje nowoczesnymi basenami z wodą wzbogaconą o sole: z Morza Martwego i ciechocińską. Znajdziemy tam także wannę z solą borowinową określaną mianem „czarnego złota”. A w strefie saun do wyboru mamy sauny parowe i sauny fińskie.

Sezonowa oferta

Każdy, kto chce przeżyć namiastkę weekendu w środku tygodnia, może skorzystać z zacisza Saunarium, gdzie w ramach „Środingu” organizowane są ceremonie wraz z zabiegami pielęgnacyjnymi. Dla wszystkich, którym zależy na pozytywnym początku tygodnia, po raz kolejny została uruchomiona akcja promocyjna „Lubię Poniedziałki”, podczas której Falowicze mogą skorzystać z miłych niespodzianek.

Oprócz tego od wtorku do piątku, w godzinach 7:00–9:00, można jeszcze skorzystać z „Porannego Pływania” w okazyjnej cenie. A osoby, które ukończyły 60 lat, w ramach „Programu Aktywny Senior” mogą od poniedziałku do piątku, w godzinach 9:00–15:00, kupić tańsze bilety do strefy basenowej lub strefy saun. Atrakcyjne ceny biletów od poniedziałku do piątku, w godzinach 9:00–15:00, zostały również przygotowane dla studentów studiów dziennych i zaocznych w ramach „Programu Aktywny Student”.

Red

FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK

ZOSTAŃ BARISTĄ WE WŁASNYM DOMU!

Zachwycając się smakiem kawy przyrządzonej w kawiarni przez doświadczonego baristę, nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że podobnej jakości napój możemy przygotować w domu. O to, jak to zrobić, zapytaliśmy Łukasza Kaczmarka, medalistę Mistrzostw Polski Barista 2008 i 2009 r, właściciela kawiarni Hot Air Cafe, ul. Piotrkowska 217

Drip, aeropress, chemex – już same nazwy sposobów parzenia kawy mogą sprawić, że poczujemy się jak adepci Hogwartu. Za tymi nazwami nie kryje się jednak dostępna nielicznym magia, ale coś, czego można się nauczyć.

– Parzenie dobrej kawy nie jest tak skomplikowane, jak wysyłanie ludzi w kosmos. Nie musimy dysponować specjalistyczną wiedzą, aby zaparzyć kawę tak dobrą jak robią to profesjonaliści – tłumaczy Kaczmarek.

Dokąd warto skierować pierwsze kroki, aby samodzielnie przyrządzić aromatyczny napój?

– Najlepiej pogadać z kimś pracującym w kawiarni, podpytać na internetowym forum kawowym, zaczerpnąć trochę podstawowych faktów – podpowiada Kaczmarek. Po takim pierwszym przygotowaniu zazwyczaj mamy już orientację niezbędną do tego, by podjąć własne próby.

Drip na start

Domowe parzenie kawy najlepiej zacząć od dripa. To niewielkie, stożkowate urządzenie kupimy już za ok. 20 zł.

– Jest najmniej problematyczny w obsłudze, filtry do niego są tanie. W dodatku pozwala rozwinąć kawę, czyli wyciągnąć z niej całą paletę smaków. A jeśli ktoś lubi mocniejszy napar, niech wybierze French Press – wyjaśnia Kaczmarek. Warto tylko pamiętać, żeby kawę przyrządzoną w tym ostatnim urządzeniu dość szybko przelewać do kubków czy szklanek. Im dłuższy bowiem kontakt kawy z wodą, tym więcej kofeiny znajdzie się w naszym napoju.

W co jeszcze warto zainwestować? W dokładną wagę, która pozwoli zachować powtarzalność. Dzięki niej osiągniemy pożądane proporcje zarówno ziaren kawy, jak i wody – jej ilość także ma znaczenie! Na pewno przyda się także czajnik pozwalający na ustawienie pożądanej temperatury wody i młynek.

French Press to jedna z łatwiejszych metod parzenia

Jeśli nie mamy tego ostatniego, możemy poprosić o zmielenie kawy w kawiarni, np. gdy będziemy kupowali ziarno do domowego parzenia.

Ziarno ma znaczenie

Zaopatrując się w niezbędne akcesoria, nie możemy zapominać o podstawowym składniku naszego napoju, czyli o samej kawie. Odpowiednich ziaren najlepiej szukać w niewielkich palarniach bądź kawiarniach.

– Jakość takiej kawy jest zwykle o wiele wyższa. W małych palarniach proces obróbki jest znacznie dokładniejszy, a właścicielom zależy na wyszukiwaniu jak najlepszych jakościowo ziaren. Świeżo wypalona kawa jest też po prostu najsmaczniejsza – przekonuje Kaczmarek, który także w Hot Air Cafe dba o szeroki wybór ziaren tak, by osoby poszukujące nowych smaków zawsze mogły spróbować czegoś innego niż do tej pory.

Jaki błąd najczęściej popełniamy, przygotowując sobie kawę w domu? Często jesteśmy po prostu… niecierpliwi.

– Parzymy na szybko, nie chce nam się czekać, aż temperatura wody spadnie, w efekcie zalewamy wrzątkiem i psujemy sobie efekt końcowy – opowiada Kaczmarek. Doświadczony barista dodaje też, że kawosze często unikają jednego ze smaków kawy:

– Kawa to owoc, mniej lub bardziej słodki. Dlatego nie bójmy się kwasowatości w kawie! **Mikołaj Jaskinia**

Parzenie kawy tak dobrej jak w kawiarni jest proste

ZDROWA DIETA

FOT. FREEPIK.COM

WITAMINY DLA DOJRZAŁYCH

Zdrowa dieta jest ważna na każdym etapie życia, jednak w pewnym wieku warto zwrócić uwagę na przyjmowanie określonych witamin i minerałów. Ich odpowiedni poziom pozwoli utrzymać organizm w optymalnej kondycji, cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

Sprawdź, co warto uwzględnić w codziennym menu.

Witaminy dla zdrowia

Już na samym początku warto zaznaczyć, że niedobór witamin i minerałów może stać się przyczyną rozwoju różnych dolegliwości i chorób. Na przykład dieta uboga w witaminę C negatywnie wpływa na odporność organizmu. Witamina szczególnie przydatna w okresie przeziębień jest także silnym antyoksydantem, czyli związkiem chemicznym, który hamuje proces starzenia się komórek. Duże ilości witaminy C znajdziemy przede wszystkim w natce pietruszki, papryce, brokułach, brukselce, czarnej porzeczce, owocach dzikiej róży, truskawkach oraz cytrusach.

Nie mniej ważna jest witamina A, która bierze udział w procesie widzenia. Jej dobrym źródłem są m.in. produkty mleczne, jaja, podroby, niektóre tłuste ryby, szpinak, marchew i pomidory.

Warto pamiętać także o przyjmowaniu witaminy E, która spowalnia procesy starzenia organizmu i przeciwdziała odkładaniu się blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. Bogate w nią są nasiona i orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, botwina, awokado, jarmuż, jagody oraz maliny.

Z kolei witaminy z grupy B wpływają pozytywnie na funkcjonowanie wielu układów organizmu, m.in. krwionośnego, nerwowego i pokarmowego. Znajdziemy je w orzechach, pestkach, fasoli, jajach, nabiale i rybach.

Minerały dla sprawności

Witaminy to nie wszystko. Pamiętać należy także o minerałach, bez których organizm nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo. Wpływająca na jakość wzroku luteina występuje zwłaszcza w jeżynach, agreście, kiwi, nektarynkach, malinach i porzeczkach. Wapń, który wzmacnia kości i zęby, znajdziemy natomiast w mleku i jego przetworach, nasionach roślin strączkowych, tofu, maku, nasionach sezamu, pestkach słonecznika i wędzonych rybach. Niezbędny do prawidłowego działania układu nerwowego magnez kryje się w kakao i gorzkiej czekoladzie, otrębach pszennych i owsianych, migdałach, pestkach dyni, kaszy gryczanej oraz soi. Zapomnieć nie można także o spożywaniu pokarmów bogatych w kwasy omega 3 i 6, które wykazują zdolność regulowania ciśnienia tętniczego i obniżania stężenia trójglicerydów, zwiększają odporność i działają przeciwzapalnie. Ich dobrym źródłem są oleje roślinne – rzepakowy i lniany – tłuste ryby morskie (śledź, makrela), orzechy włoskie oraz migdały.

Suplementacja – tak czy nie?

Różnorodna dieta pełna zdrowych tłuszczów, produktów pełnoziarnistych, warzyw, owoców, orzechów i nasion dostarczy organizmowi odpowiednią ilość wspomnianych wyżej witamin i minerałów. Istnieją jednak substancje, które należy suplementować. Jedną z nich jest witamina D, która wzmacnia kości i zapobiega osteoporozie, a także pomaga w budowaniu odporności. Witaminy D próżno jednak szukać w pokarmach – w ludzkim organizmie wytwarza się ona bowiem wskutek oddziaływania promieni słonecznych na skórę. Właśnie dlatego zaleca się jej suplementowanie w okresie jesienno-zimowym.

Dostarczając organizmowi witaminę D, warto dodatkowo zażywać witaminę K2 (najlepiej w wersji K2 MK7), która zapewnia odpowiednie rozmieszczenie wapnia w kościach. Osoby, które jedzą niewystarczającą ilość ryb, powinny suplementować ponadto kwasy omega 3 i omega-6. Ważne, aby były one dostarczane organizmowi w odpowiednich proporcjach – zażywanie ich w formie kapsułek lub oleju zagwarantuje nam, że stosunek omega-3 do omega-6 będzie odpowiedni.

oszym

KĄCIK E-MERYTA

Prank

To inaczej żart.
– Niezły prank. Ale dałam się wkręcić.

COLTY, WESTERNY I DZIKI ZACHÓD

ŁÓDZKI KOWBOJ

Jedni biegają, inni chodzą do teatru, a Jurek Mazur, na co dzień emerytowany dziennikarz i wydawca „Rynku Łódzkiego”, w wolnych chwilach zakłada długi płaszcz, niczym John Wayne w filmie „Rio Bravo”, wyciąga broń i... strzela. Jest założycielelem Polskiego Stowarzyszenia Strzelectwa Westernowego i współorganizatorem wielu imprez strzeleckich. Od około 30 lat pasjonuje się Dzikim Zachodem.

Jego zainteresowanie kowbojami zaczęło się już we wczesnym dzieciństwie, gdy miał 5 lat. Pasję w Jurku zaszczepił ojciec, który sam także uwielbiał westerny.

– Pracował w łódzkich przedsiębiorstwach handlu, dlatego często był wysyłany na placówki handlowe. Podczas pierwszej takiej wyprawy wyjechaliśmy do Egiptu, spędziłem tam trzy lata od 1955 do 1958 r. To właśnie tam ojciec zabierał mnie do kina na westerny, rysował mi Indian i kowbojów, nawet dostałem colta, co to można nim było strzelać z korka – wspomina Jurek.

Potem był kolejny zagraniczny wyjazd, tym razem do Wenezueli, gdzie tygodniowo oglądał nawet 17 seriali o dzikim zachodzie. Dzięki temu pasja do wszystkiego, co związane z tym tematem, wzniecała się jeszcze bardziej.

– Już jako dorosły facet, w latach 80., pojechałem do Stanów, mieszkałem tam kilka lat. I znów zafascynowany odwiedzałem muzea, oglądałem te niezwykłe eksponaty, zbierałem pamiątki – opowiada Jurek.

Gdy wrócił do kraju, zrodził się pomysł napisania książki.

– Pierwszy western powstał w 1903 r. i kłamał jak z nut – podkreśla Jurek. – Na filmie bandyci zostali złapani, ale gdy film wchodził na ekrany, prawdziwi bohaterowie filmu, czyli Butch Cassidy i Sundance Kid z „Dzikiej Bandy”, za zrabowane pieniądze z napadu na pociąg kupowali ranczo w Argentynie. Chciałem odkłamać ten Dziki Zachód – dodaje Jurek. – I tak krok po kroku powstawały rozdziały „Prawdziwych kłamstw westernu”.

Książka aktualnie jest na ukończeniu, a łódzki kowboj ma nadzieję wydać ją w tym roku, jeszcze przed świętami. Pasja do dwururek i coltów rozwijała się z każdym rokiem. Razem z Włodzimierzem Łuczyńskim i pięcioma innymi kolegami Jerzy założył Polskie Stowarzyszenie Strzelectwa Westernowego, które funkcjonuje do dziś. Teraz należy do niego około 70 członków i każdego roku organizowane są mistrzostwa Polski!

Na zawodach strzela się z coltów, sztucera i dubeltówki.

– Łączy nas miłość do broni palnej Dzikiego Zachodu, ale też potrzeba sprawiedliwości, ładu, dobra, wszystkiego, co pozytywne i co pojawiało się w westernach, choć prawdziwego Dzikiego Zachodu nie odzwierciedlało – przyznaje Jerzy.

Zabawa w strzelanie, niczym kowboj, nie jest prostą zabawą. Żeby móc to robić, trzeba między innymi zdać egzamin ze znajomości ustawy o broni, ale też przejść psychologiczne badania. – Lekarz musi stwierdzić, czy jak się zdenerwuję, to nie zastrzelę w nerwach swojej teściowej – dodaje łódzki kowboj.

Zainteresowani tematem mogą poznać więcej szczegółów dotyczących korzystania z broni na stronie stowarzyszenia. Świetną okazją do tego mogą być też imprezy strzeleckie, najbliższa organizowana będzie już 16–17 października w Starym Chrząstowie.

Rut

FOT. PAWEŁ ŁACHETA

FOT. ENVATOELEMENTS.LODZ.PL

KONGRES NOWEJ MOBILNOŚCI

SAMOCHODY ELEKTRYCZNE I TOR DO JAZD TESTOWYCH

FOT. VOLVO

W najbliższy weekend (8 i 9 października) Manufaktura zamieni się w otwartą dla wszystkich przestrzeń elektromobilności, za sprawą Kongresu Nowej Mobilności. To wyjątkowa okazja, by poznać najnowsze modele samochodów elektrycznych i dowiedzieć się więcej o eco driving w praktyce.

W Manufakturze będzie można oglądać najnowsze modele hybrydowe i elektryczne, a wśród nich takie marki jak: Nissan, Opel, Hyundai, Skoda, Volkswagen, a także te z wyższej półki: Porsche, Mercedes, Audi czy BMW. Nie lada gratką będzie elektryczna… śmieciarka od Volvo Trucks.

W ramach wydarzenia odbędą się prelekcje i debaty edukacyjne oraz warsztaty poświęcone ekologii, ochronie klimatu i oczywiście elektromobilności. Zaplanowano także prezentację aktualnie dostępnych modeli samochodów elektrycznych, a także infrastruktury ładowania.

Otwarcie Manufaktury Elektromobilności zaplanowano na godz. 18:00 w piątek. Podczas dwóch dni wydarzenia na rynku znajdziemy strefę expo – park samochodów elektrycznych, strefę elektromobilni.pl – park edukacyjny i tor do jazd testowych (jednoślady). **rd**

MUZEUM MIASTA ŁODZI

ŁODZIANIN W PODRÓŻY

W piątek (8 października) Muzeum Miasta (ul. Ogrodowa 15) zaprasza na spotkanie poświęcone książce towarzyszącej wystawie czasowej „Łodzianin w podróży" oraz oprowadzanie kuratorskie.

FOT. LODZ.PL

W publikacji zamieszczone zostały artykuły przybliżające różne oblicza łódzkich podróży – turystykę rowerową, robotnicze wczasy, rekreację łodzian w miejskich parkach.

Najważniejszą część tomu stanowi obszerny artykuł Mirosława Jaskulskiego o początkach łódzkiego kolarstwa do 1914 r., wzbogacony publikowanymi po raz pierwszy archiwalnymi zdjęciami dotyczącymi tej dyscypliny sportowej. Jego uzupełnieniem jest tekst Macieja Jaśniewskiego przedstawiający rowerową wyprawę po Polsce łowiczanina Adolfa Tenusa. Kolejne artykuły poświęcone zostały: początkom zorganizowanego wypoczynku łódzkich robotników i rekreacji łodzian w łódzkich parkach oraz najciekawszym obiektom eksponowanym na wystawie „Łodzianin w podróży".

Początek o godz. 17:00. Bilety: 5 zł – ulgowy i 7 zł – normalny, zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82.

Red

MANUFAKTURA

DIABELSKI MŁYN WRÓCIŁ NA RYNEK

Nad rynkiem Manufaktury znów góruje ogromne koło młyńskie. Przez najbliższy miesiąc łodzianie i turyści będą mogli podziwiać niesamowitą panoramę miasta z wysokości 30 metrów!

Diabelski młyn stanął na rynku Manufaktury od strony ul. Zachodniej. Ma 30 metrów, a w 20 stylizowanych gondolach znajdzie się miejsce dla 80 osób. Nie ma ograniczeń wiekowych, choć dzieci poniżej 8. roku życia korzystają z atrakcji pod opieką dorosłych. Koło porusza się z „turystyczną" prędkością.

Z góry rozpościera się przepiękna panorama miasta, którą będzie można podziwiać zarówno w dzień, jak i po zmroku. Koło młyńskie będzie kręcić się od godz. 12:00 do 22:00. Bilet ulgowy kosztuje 15 zł, normalny – 20 zł.

Red

CENTRALNE MUZEUM WŁÓK

ŚWIĘTUJ DRZE

Latem chłodzą otoczenie średnio o 11 stopni, zimą spowalniają porywiste wiatry, dzięki czemu ułatwiają ogrzewanie domów. Doskonale oczyszczają nie tylko powietrze, ale i glebę – usuwają i magazynują znajdujące się w niej zanieczyszczenia. Pochłaniają dwutlenek węgla... i hałas. Czy to skomplikowane, wielofunkcyjne maszyny? Nie, mówimy o drzewach!

W niedzielę (10 października) o godz. 14:00 rozpocznie się oprowadzanie po proekologicznej wystawie „Ziemia (P)oddana". Będzie to doskonała okazja do przyjrzenia się problemom ochrony naszej planety i relacji człowieka z przyrodą z ciekawej perspektywy – kuratorami wystawy była bowiem grupa młodych, zaangażowanych osób.

Tego samego dnia, o godz. 15:00, będzie można jeszcze wziąć

FOT. ENVATO E

FOT. ENVATO ELEMENTS

KIENNICTWA

DZIEŃ

WA

udział w wykładzie „O drzewach w mieście". O tym, jak komunikują się i reagują drzewa, a także co nam dają… i co my możemy dać drzewom, opowie Szymon Iwanowski – wiceprezes stowarzyszenia Społecznie Zaangażowani.

Bilety na wydarzenie (oprowadzanie + wykład) w cenie 15 zł (normalny) i 10 zł (ulgowy) dostępne są w kasie muzeum oraz na stronie bilety.cmwl.pl **RedKu**

FOT. LODZ.PL

JESIEŃ Z MOZARTEM

Trwa cykl koncertowy „Polish Camerata Swojemu Miastu". Tegoroczne wydarzenia są poświęcone genialnemu Wolfgangowi Amadeuszowi Mozartowi, który w swoim niespełna 36-letnim życiu stworzył m.in. 27 koncertów fortepianowych.

Wszystkie koncerty w ramach „Polish Camerata Swojemu Miastu" odbywają się w niedziele (aż do 5 grudnia), a wstęp na nie jest bezpłatny. Podczas najbliższego z nich (10 października) widzowie wysłuchają koncertów fortepianowych G-dur KV 41, Rondo D-dur KV 382, C-dur KV 503, D-dur KV 537 w wykonaniu Marcina Kawczyńskiego, Krzysztofa Suwalda, Łukasza Kwiatkowskiego i Joanny Sochackiej.

Start o godz. 17:00 w sali koncertowej Akademii Muzycznej im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi (ul. Żubardzka 2). **Red**

OSTATNI W TYM SEZONIE
ZLOT FOOD TRUCKÓW

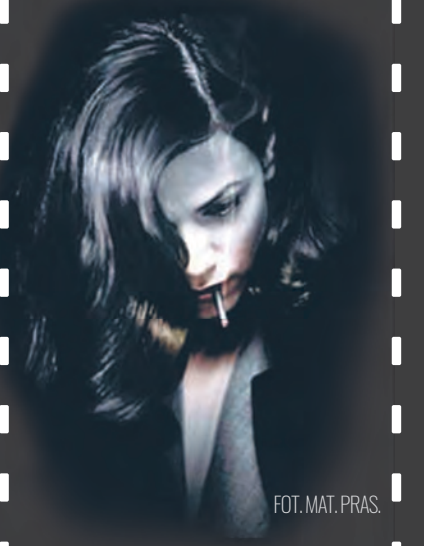
Mamy dobrą wiadomość dla wszystkich jesieniarzy. W weekend rozpocznie się jesienna edycja najstarszego w mieście zlotu food trucków Street Food Festival. Dawna odlewnia żelaza Józefa Johna przy Piotrkowskiej 217 wypełni się barami na kółkach. Czego możemy się spodziewać?

Festiwal to dobra okazja, aby z przytupem pożegnać lato i sezon foodtruckowych zjazdów. Podczas imprezy będzie można spróbować m.in. włoskich przekąsek od Panino, izraelskiej kuchni w foodtrucku Yaday, burgerów z szarpaną wieprzowiną w El Buos czy węgierskich langoszy i belgijskich frytek. Nie zabraknie również stoisk z bąbelkowymi goframi, rurkami z bitą śmietaną czy kawą.

W sobotę (9 października) zjecie te pyszności w godz. 12:00–22:00, w niedzielę (10 października) w godz. 12:00–18:00. **KS**

FOT. LODZ.PL

W STARYM KINIE



FOT. MAT. PRAS.

Jeśli nie masz planów na weekend, dobrą opcją może okazać się wizyta w hotelu Stare Kino przy ul. Piotrkowskiej 120.

W weekendowym repertuarze znajdziemy cykl „Filmowa femme fatale" a w nim dreszczowiec „Ostatnie uwiedzenie" z 1994 roku – seans w piątek (8 października) o godz. 16:15. Tego samego dnia czeka nas jeszcze „Zakochany Richard Gere" czyli film „Jankesi" – projekcja o godz. 18:30. Kolejny na weekendowej liście to „Mr. Gaga" w niedzielę (10 października) o godz. 16:15.

Bilety w cenie 10 złotych do nabycia 20 minut przed seansem w sali kina (płatność gotówką). Rezerwacja biletów – sms 887 740 740. Bilety do odbioru najpóźniej 10 minut przed seansem. **Red**

INFO

Chcesz poinformować nas o ciekawych wydarzeniach? Napisz na: redakcja_kultura@biblioteka.lodz.pl

INFO

Chcesz wiedzieć więcej? Zeskanuj kod QR i zobacz, co jeszcze dzieje się w Łodzi

JESIENNY SPACER

Ciepły październik sprzyja długim wędrówkom w promieniach jesiennego słońca. Miejscem, do którego zapraszamy na spacer, jest tym razem Julianów. Złote parkowe alejki i pyszna kawa z lokalnych kawiarni – czego chcieć więcej?

PO JULIANOWIE

Trasę spaceru wytyczy nam rzeka Sokołówka, której długość wynosi ponad 10 km.

Park znajduje się pomiędzy ulicami Zgierską, Sowińskiego, Jaworową, Folwarczną, aleją Róż i ul. Karłowicza.

Kawa w dłoń i na spacer

To bardzo popularne miejsce do spacerów czy zabaw z dziećmi. Tutejsze alejki tętnią życiem na co dzień i w weekendy. To, co zachęca do odwiedzania parku Julianowskiego, to place zabaw, obszerne trawniki i piękna roślinność. Rośnie tu aż 20 drzew, które są pomnikami przyrody, w tym między innymi dąb „Kosynier". Dodatkową atrakcją jest amfiteatr, który staje się sceną dla artystów i jest doskonałym miejscem do organizacji festynów, pikników czy letniego kina.

Podczas spaceru alejkami napotkamy małe, mobilne kawiarenki, które serwują ciepłe napoje, gofry czy drobne przekąski za bardzo rozsądne ceny. Możemy odwiedzić Pana Rowerskiego czy Park Cafe. Kawę od Pana Rowerskiego dostaniemy z mobilnej kawiarni. Park Cafe to kawiarnia-food truck, która serwuje także czekoladę czy gofry. Warto zajrzeć na facebookowe strony tych kawiarni i sprawdzić, w jakich godzinach i dniach są otwarte.

Trasa wzdłuż rzeki

Przez park Julianowski przepływa wspomniana już rzeka Sokołówka, tworząca w centralnym miejscu parku malownicze stawy. Dalej na zachód rzeka płynie aż do granic miasta, by tuż poza nimi, nieopodal mostu na drodze Zgierz-Aleksandrów, wpaść do Bzury jako jej lewy dopływ.

Nasz spacer biegnie w przeciwnym kierunku, na wschód miasta, czyli do źródeł Sokołówki. Po spacerze po parku Julianowskim rzeka poprowadzi nas pomiędzy ulicą Modrzewiową a aleją Róż w kierunku ulicy Łagiewnickiej i dalej do terenu zwanego Stawami Wasiaka. Kilkadziesiąt lat temu można było tutaj między innymi pływać kajakami czy wędkować. Z czasem, po regulacji rzek, poziom wody znacznie się obniżał, a po stawie została tylko niecka, zasilana wodą z Sokołówki w czasie dużych opadów. W 2017 r. teren ten został zagospodarowany, powstały alejki, miejsca do odpoczynku, staw został wyregulowany. W pobliżu powstał plac zabaw, boisko do piłki plażowej i siłownia plenerowa. Teren zachęca do wypoczynku i na pewno pozostawi wiele miłych wspomnień.

Cały spacer od zachodniej części parku Julianowskiego, od ulicy Zgierskiej, do Stawów Wasiaka to trasa 2,5 km. Spokojnym krokiem zajmie nam około 40 minut.

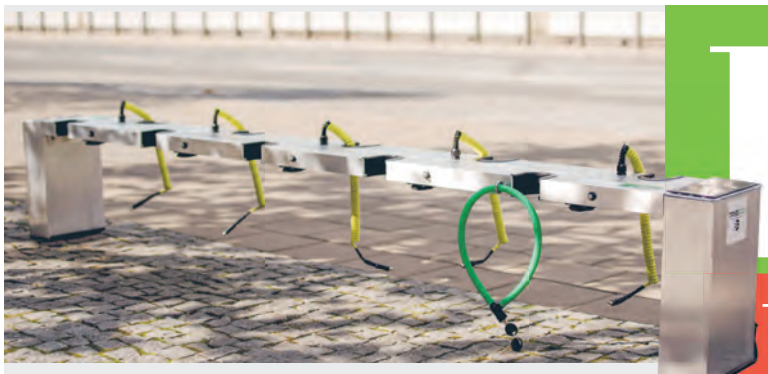
Z.B

Historia parku

Pierwszy park w tym miejscu sąsiadował z dworem rodu Zawiszów. W latach 80. XIX w. majątek poddano licytacji i tereny przeszły w posiadanie łódzkiego fabrykanta Juliusza Heinzela. Za 60 tys. rubli w parku wybudowano wspaniały pałac, który architektonicznie nawiązywał do form włoskiego renesansu. Pozostał on w rękach rodziny Heinzlów aż do 1937 r., potem odkupił go Zarząd Miejski, a podczas II wojny światowej mieściła się w nim siedziba sztabu Armii „Łódź". Niestety w wyniku bombardowania uległ całkowitemu zniszczeniu.

FOT. LODZ.PL, FREEPIK

FOT. MAGDA KIEROŃ



PATENT NA HULAJNOGI

Poprzewracane, walające się na chodnikach hulajnogi to nie tylko łódzki problem, ale właśnie w Łodzi znaleziono jego rozwiązanie. Są nim stacje ładujące, opracowane przez młodą łódzką firmę TrybEco.

Nieestetyczne, niebezpieczne

Choć 20 maja br. weszły w życie przepisy regulujące sposób parkowania hulajnóg, porozrzucane i poprzewracane jednoślady nadal stanowią plagę wielu miast. Jest to zresztą nie tylko kwestia estetyki, ale i bezpieczeństwa. O przewróconą hulajnogę łatwo się potknąć, a na uczęszczanych ulicach, takich jak łódzka Piotrkowska, jest o to nietrudno. Problem zauważyły też organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Polski Związek Niewidomych Instytutu Tyflologicznego opublikował w mediach społecznościowych wpis mówiący, że dla „osób niewidomych i słabowidzących urządzenia pozostawiane właściwie gdzie popadnie stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia".

Rozwiązanie problemu

Wprawdzie niektórzy operatorzy systemów wynajmu hulajnóg ograniczyli możliwość ich parkowania do wyznaczonych w aplikacjach stref, ale to nie rozwiązało problemu. Nadal są w nich porozrzucane bez ładu i składu. Ludzie z TrybEco doszli do wniosku, że barierę stanowi brak odpowiedniej infrastruktury, a sposobem na systemowe uporanie się z tym zjawiskiem mogą stać się stacje ładowania, będące też swoistymi parkingami dla hulajnóg.

– Nasze stacje spełniają dwie funkcje ważne dla harmonijnego rozwoju mikromobilności. Przede wszystkim ładują hulajnogi, a dodatkowo wprowadzają porządek w miejskiej przestrzeni, ponieważ koncentrują pojazdy w wyznaczonych miejscach bezpiecznie zaparkowane – mówi Tomasz Przygucki, właściciel TrybEco. – Wprawdzie miejskie służby mają teraz możliwość usuwania porozrzucanych hulajnóg, ale takie interwencje powinny być środkiem ostatecznym. Należy szukać rozwiązań systemowych i stacje ładowania nim są.

Stacje małe i duże

Obecnie łódzka marka oferuje dwa rodzaje stacji ładowania. TrybEco PowerBench to kompaktowa stacja ładowania, w której zmieści się 10 hulajnóg. Zabezpieczone są linką, a całość jest obsługiwana aplikacją mobilną. Można w nich ładować zarówno hulajnogi z systemów ich wynajmu, jak i korzystać z własnych ładowarek, wpinanych do gniazda 230 V.

TrybEco PowerBox to zadaszone moduły o wielkości jednego miejsca parkingowego, które pozwalają na zaparkowanie i ładowanie nie tylko hulajnóg, ale też rowerów i skuterów elektrycznych – obecnie instalowane moduły podwójne to stanowiska dla 12 pojazdów. PowerBox można też uzupełnić o moduł ładowania dla 24 hulajnóg oraz stacje ładowania samochodów. Stacja może być też niezależna energetycznie, czyli wyposażona w instalację fotowoltaiczną i zintegrowany magazyn energii. Zainstalowano w niej szafki z obsługiwanym mobilną aplikacją zamkiem elektromagnetycznym, w których można przechowywać niewielki bagaż. Zamontowane w nich gniazda 230 V i USB pozwalają podłączyć swoją ładowarkę do pojazdu i dodatkowo naładować telefon czy inny sprzęt elektroniczny.

– Takie urządzenia łączące w sobie możliwości ładowania elektrycznych jednośladów i elektronicznej osobistej z możliwością bezpiecznego parkowania to przyszłość rozwoju miast. Zależało nam, żeby nasz produkt wpisywał się w ideę smart city – komentuje Przygucki.

Opr. (pj)

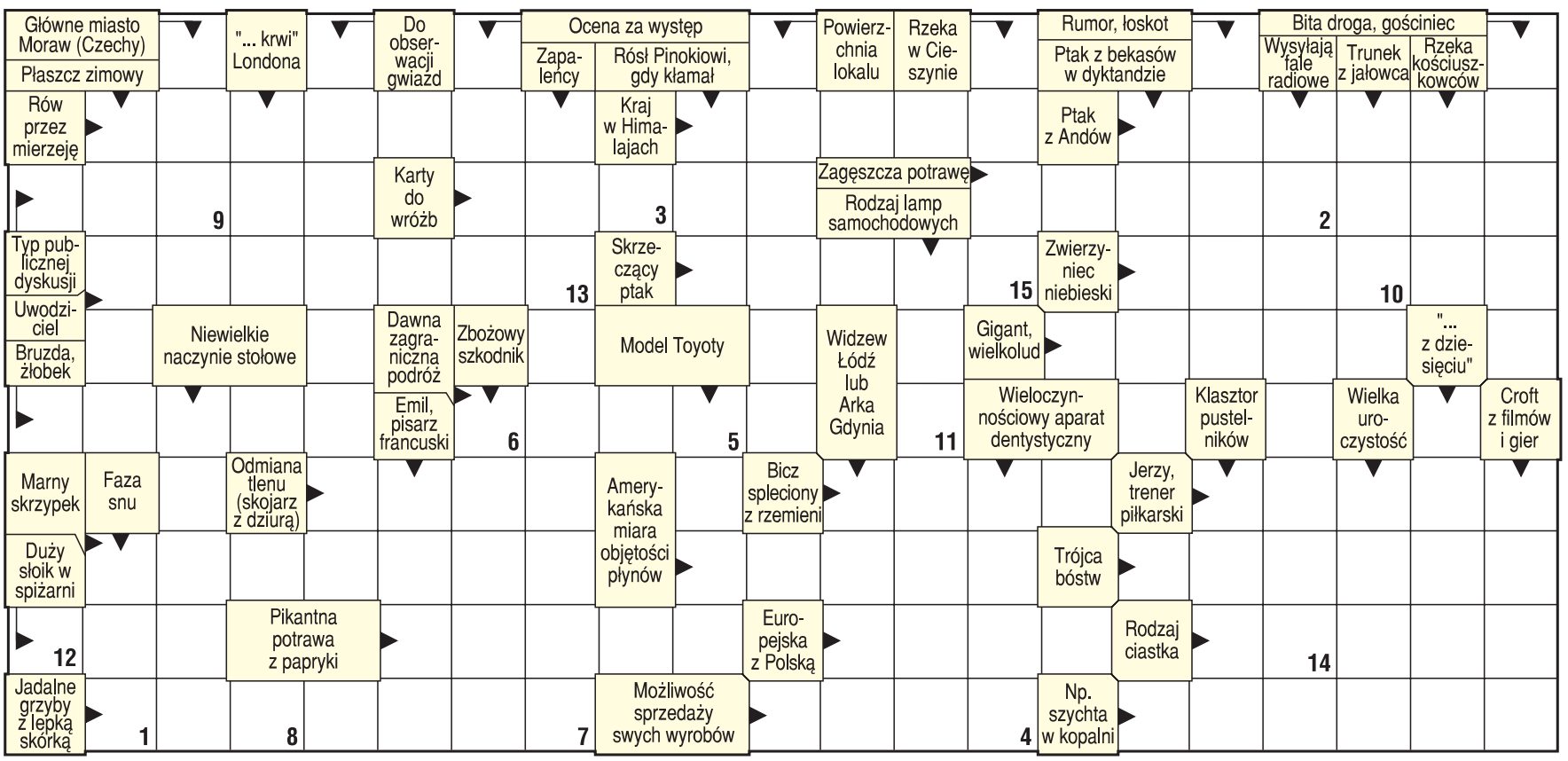
Tomasz Przygucki, właściciel TrybEco

Stacja TrybEco Power Box

Stacja TrybEco Power Bench

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną

KORONA



Imię i nazwisko piosenkarki:

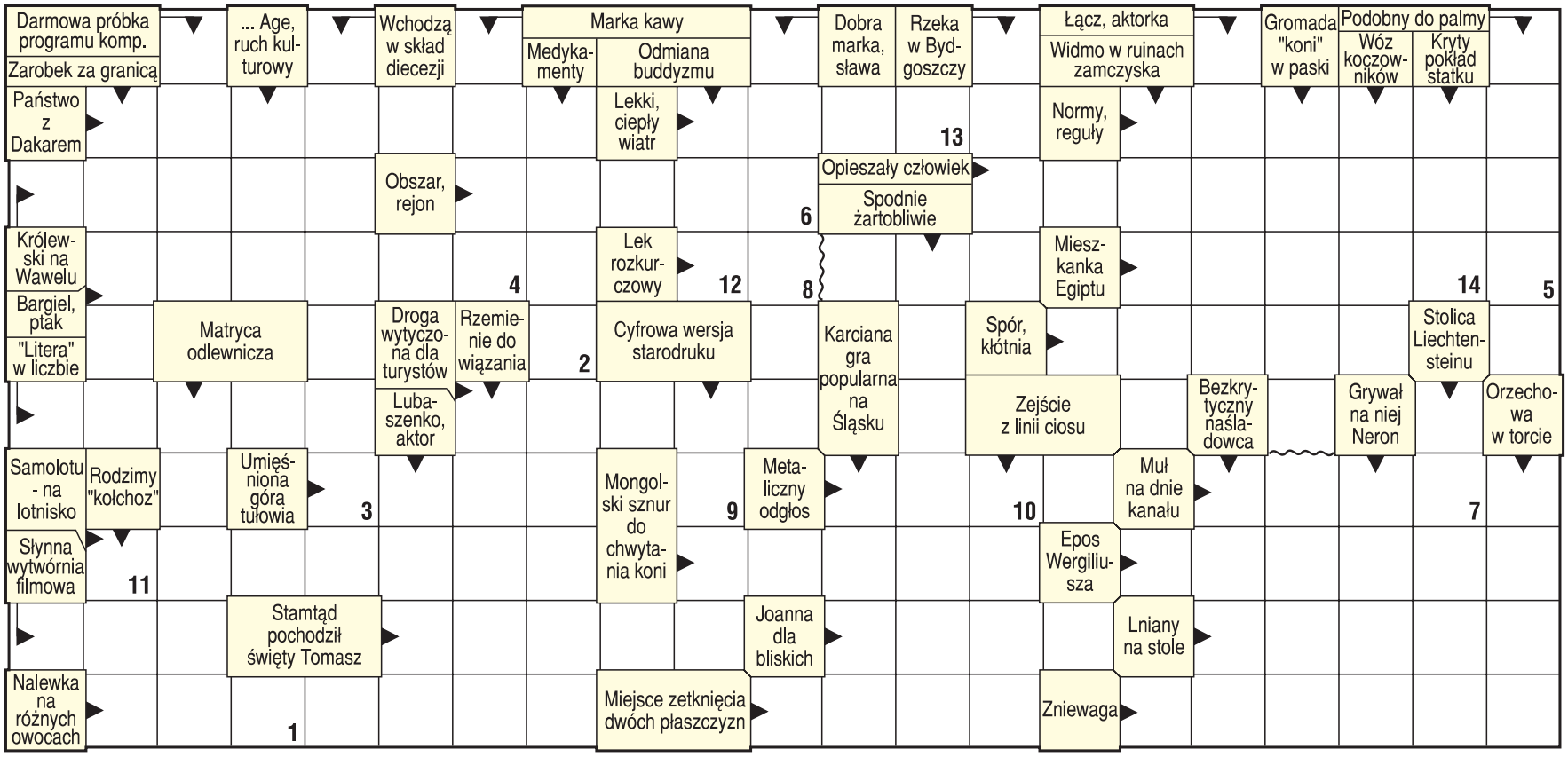
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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	



Imię i nazwisko piosenkarki:

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

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną

KORONA

TU NAS ZNAJDZIESZ

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI

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

- **Każda miejska biblioteka**
  - Sprawdź adresy na WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL
- **Wszystkie miejskie przychodnie**
- **Delegatury Urzędu Miasta Łodzi** Zachodnia 47, Politechniki 32, Krzemieniecka 2 Piotrkowska 153, Piłsudskiego 100
- **Manufaktura**
  - przy punkcie informacji oraz wejściu do strefy Qulinarium (restauracje)
- **Poleski Ośrodek Sztuki** Bratysławska 6a
- **Ośrodek Kultury Górna** Siedlecka 1
- **Aquapark Fala** Aleja Unii Lubelskiej 4
- **Widzewskie Domy Kultury:**
  - Dom Kultury „502", A. Sacharowa 18
  - Dom Kultury „Ariadna", Niciarniana 1/3
  - Dom Kultury „Widok", J. Piłsudskiego 133
- **Bałucki Ośrodek Kultury** Limanowskiego 166
- **Galeria Handlowa „Jagienka"** Jagienki 34
- **Rynek Bałucki**
- **Rynek Maratońska**
- **Rynek Pionier** gen. Dąbrowskiego 91c
- **Rynek** Przybyszewskiego 147
- **Rynek ul. Wielkopolska**
- **Zielony Rynek (Barlicki)**
- **Ryneczek przy** Mochnackiego
- **Kwadraciak** Inowrocławska/Żubardzka
- **Pod zegarem** Inowrocławska/Wielkopolska
- **Ogród Botaniczny** Krzemieniecka 36/38
- **Palmiarnia** Piłsudskiego 61
- **Łódzka Organizacja Turystyczna** Piotrkowska 28
- **Centrum Obsługi Karty Łodzianina** Piotrkowska 87
- **Łódzkie Centrum Kontaktu z Mieszkańcami** Piotrkowska 110
- **Hotel „Bedrooms"** Piotrkowska 64
- **Cukiernia Dybalski:** Piotrkowska 56, Piotrkowska 102A, CH Central, Jaracza 5, pl. Wolności 9, Tatrzańska 42/44, Ciołkowskiego 9, Nastrojowa 8, Armii Krajowej 36, Szpital im. Barlickiego, Rojna Rynek Malus, Zgierz (Długa 69, Czarna 3/9)
- **Sklep GAMA** Perla, Osiedle im. J. Montwiłła-Mireckiego
- **Pasaż Handlowy Oranżada** Wujaka 7
- przy sklepie **Rossmann** Pojezierska 2/6
- Smocza 1h (naprzeciw **Biedronki**)
- Chryzantem 8
- **Carrefour** Zarzewska
- 11 Listopada 39A przy **poczcie**
- Falista 162 **Sklep Spożywczy**
- Piaseczna róg Motylowej
- Zgierska 240

FOT. LODZ.PL

Na łódzkich ulicach pojawiły się wysokie, czerwone skrzynki.

Jest ich 45 i stoją na najczęściej uczęszczanych przystankach tramwajowych i autobusowych. To są dystrybutory z naszą gazetą „Łódź.pl". W środku znajdziecie najnowsze wydania gazety, zupełnie za darmo. Aby wyjąć egzemplarz „Łódź.pl" ze skrzynki, wystarczy złapać uchwyt, odchylić klapę i zabrać jeden z numerów. Pojemniki są codziennie rano uzupełniane o nowe egzemplarze, a jeśli zdarzy się, że są puste, oznacza to, że nakład naszej gazety już się wyczerpał. **RD**

UWAGA Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach

FORTUNA 1. LIGA
12. KOLEJKA
Niedziela, 10.10.2021

WIDZEW ŁÓDŹ | 18:00 PolsatGo | GKS JASTRZĘBIE

FOT. MARCIN BRYJA

FOT. MARTYNA KOWALSKA

WIDZEW WRACA DO DOMU

Po wyjazdowym minimaratonie pucharowo-ligowym piłkarze łódzkiego Widzewa wracają na stadion przy al. Piłsudskiego 138. W niedzielę 10 października zmierzą się z czerwoną latarnią Fortuna 1. Ligi – GKS Jastrzębie.

Z pewną dozą ostrożności można stwierdzić, że Widzew uporał się z klątwą wyjazdowych meczów. Najpierw zwycięstwo w Pucharze Polski z Resovią 2:1, a kilka dni później skromna, jednobramkowa wygrana z Puszczą w Niepołomicach. Oba te mecze obarczone były jednak błędami przeszłości, czyli zbyt głębokim cofaniem się do defensywy przy prowadzeniu chaotycznymi kontratakami. Na szczęście podopieczni Janusza Niedźwiedzia nie miewają takich problemów na własnym stadionie. Tym bardziej tych kłopotów nie powinniśmy uświadczyć w najbliższym meczu, w którym RTS zmierzy się z GKS Jastrzębie. Zawodnicy Jacka Trzeciaka nie wygrali w lidze od 8 sierpnia, kiedy to na własnym obiekcie pokonali Stomil Olsztyn. Dziewięć ostatnich kolejek bez zwycięstwa, a w 11. zaś zanotowali wstydliwą porażkę z Arką Gdynia aż 1:5. Czy to oznacza, że widzewiacy mogą automatycznie dopisać sobie 3 punkty? Oczywiście, że nie. GKS to zespół grający bardzo fizyczny futbol, więc łodzianie muszą nastawić się na trudną walkę. Pamiętajmy też, że żadna passa nie trwa wiecznie. GKS kiedyś musi wygrać, a Widzew przegrać na własnym obiekcie. Czy będziemy świadkami niespodzianki i karta odwróci się już teraz? Przekonamy się w niedzielę (10.10) o 18:00 na stadionie przy al. Piłsudskiego 138. **PB**

TABELA FORTUNA 1. LIGA	M	G	PKT
1. Widzew Łódź	11	23:8	26
2. Korona Kielce	11	15:7	24
3. GKS Tychy	11	11:9	21
4. Arka Gdynia	11	21:12	19
5. Sandecja Nowy Sącz	10	12:8	19
6. Podbeskidzie B-B	11	17:14	18
7. Miedź Legnica	10	15:10	18
8. ŁKS Łódź	11	15:12	17
9. Odra Opole	11	15:14	17
10. Chrobry Głogów	11	14:10	15
11. Skra Częstochowa	10	7:12	12
12. Zagłębie Sosnowiec	11	12:14	10
13. GKS Katowice	11	15:24	10
14. Resovia Rzeszów	10	10:13	9
15. Górnik Polkowice	11	11:17	9
16. Puszcza Niepołomice	11	9:19	8
17. Stomil Olsztyn	11	11:18	7
18. GKS Jastrzębie	11	8:20	7

AWANS | BARAŻE | SPADEK

CHWILA PRZERWY, czyli CO TRAPI ŁKS

Piłkarze pierwszej ligi mają szansę na nieco oddechu. Przerwa w rozgrywkach to nie tylko okazja na dodatkowe treningi, ale też sporo czasu na przemyślenia. Z pewnością mają o czym myśleć piłkarze ŁKS. Łodzianie ze zmiennym szczęściem radzą sobie w tym sezonie. Słowo „szczęście" wypada tu potraktować poważnie, bo kilka wygranych to nie efekt dobrej formy drużyny, ale raczej zrządzenie losu.

Rycerze Wiosny po 11 kolejkach są w środku tabeli – na 8. miejscu, tracąc do lidera aż 9 punktów. Do strefy barażowej, która daje szanse na awans, tracą punkt. Czy to dużo? Tak, jeśli trenerowi nie uda się rozwiązać problemów, które trapią drużynę praktycznie od początku sezonu.

Diagnoza jest dość łatwa. O tym, gdzie tkwi powód niezadowalających wyników łodzian, mówią nie tylko eksperci, ale także piłkarze i sam szkoleniowiec. – Mieliśmy piłkę, kontrolowaliśmy mecz, stwarzaliśmy sytuacje, ale zabrakło ważnych detali. Po stracie bramki nie potrafiliśmy stworzyć klarownej okazji do zdobycia gola – tak Kibu Vicuña oceniał postawę swoich podopiecznych po ostatnim przegranym spotkaniu z Zagłębiem. To zdanie pasuje w zasadzie do większości zawodów, w których brał udział w tym sezonie ŁKS. Sęk w tym, że z tych błędów nie płyną wnioski i nikt chyba nie ma pomysłu, jak temu zaradzić. Z pewnością problemem jest też sytuacja kadrowa – łodzian bez przerwy trapią kontuzje. W zasadzie skład na każdy mecz można nazwać eksperymentalnym. Kiedy wydaje się już, że na boisku zobaczymy wszystkich najważniejszych piłkarzy, kontuzję łapie kolejny kluczowy zawodnik. Pytanie: czy to efekt czystego przypadku, czy może kiepskiego przygotowania motorycznego zespołu?

Dlatego dodatkowa przerwa w rozgrywkach jest nie do przecenienia, biorąc pod uwagę kalendarz spotkań Rycerzy Wiosny. Wielkimi krokami zbliżają się derby Łodzi, czyli mecz, w którym poza umiejętnościami piłkarskimi ogromną rolę gra nastawienie psychiczne. Jeśli ełkaesiacy nie zapomną o dotychczasowych kłopotach i nie zaczną sobie z nimi radzić, to nawet najlepsza taktyka nie zagwarantuje zwycięstwa, na które tak liczą kibice.

Na szczęście łodzianie w przerwie nie próżnują. Już na najbliższą sobotę zaplanowali mecz towarzyski z ekstraklasowym Lechem Poznań. To dobra okazja, żeby bez emocji i bez presji wyjść na boisko i przeanalizować wszystkie błędy. **JB**

FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK

KSW 64

– OWCZARZ IDZIE PO KOLEJNE ZWYCIĘSTWO

Łodzianka Karolina Owczarz już 23 października kolejny raz wejdzie do klatki, tym razem podczas gali KSW 63 w Atlas Arenie. Jak sama przyznaje, walka w jej rodzinnym mieście to dla niej duże wydarzenie.

Łodzianka mimo problemów zdrowotnych zawalczy na najbliższej gali KSW

Piotr Baleja: Jak przygotowania? Czy wszystko idzie zgodnie z planem?

Karolina Owczarz: To zdecydowanie najcięższe przygotowania w moim życiu! Pojawiło się kilka problemów zdrowotnych, które uniemożliwiły mi zrobienie zadeklarowanej wagi 52 kg. Stanęłam przed decyzją, czy zrezygnować z walki, czy stoczyć ją w wyższym limicie wagowym. Na szczęście moja rywalka Sylwia Juśkiewicz zgodziła się na catchweight (przesunięcie kategorii wagowej – przyp.red.) i walka odbędzie się w limicie do 56 kg. Były momenty, że bałam się, że do niej nie dojdzie, więc tym bardziej się cieszę!

P.B.: Czy problemy zdrowotne, o których mówisz, sprawiają, że już nigdy nie zawalczysz w kategorii do 52 kg?

K.O.: Redukcja wagi i dwa treningi dziennie nie sprzyjają naprawianiu organizmu. Wierzę, że jeżeli po walce dam sobie sporo luzu oraz popracuję z lekarzami i dietytekiem, to wyjdę na prostą. Mam nadzieję, że będę mogła cieszyć się jeszcze wieloma fajnymi pojedynkami w tej kategorii.

P.B.: Pojedynek z Justyną Habą – twoja jedyna porażka – też był w podwyższonym limicie wagowym. Nie boisz się, że siłowo teraz również możesz mieć problemy?

K.O.: Myślę, że nie. Sylwia na co dzień bije się w kategorii do 52 kg, dlatego jeszcze raz powtórzę, że jestem jej wdzięczna za catchweight i myślę, że będzie to bardziej wyrównane starcie. Pojedynek z Justyną był w wyższej kategorii wagowej. Traktuję to jako wypadek przy pracy. Po tej walce wiem, że lepiej czuję się w niższym limicie.

P.B.: Jesteś o 10 cm wyższa od swojej rywalki. Jak duże znaczenie będzie to miało w walce?

K.O.: Oczywiście ma to duże znaczenie. Niezależnie od wagi przewaga wzrostu pomaga i mam zamiar z niej korzystać.

FOT. KSW

P.B.: Można powiedzieć, że ten pojedynek to małe derby, bo obie pochodzicie z Łodzi. Czy miejsce walki ma dla zawodnika znaczenie?

K.O.: To już mój czwarty pojedynek w Łodzi, trzeci w Atlas Arenie i wiem, na co stać łódzkich kibiców. Potrafią dać czadu! Mam nadzieję, że w tych derbach będą choć trochę bardziej po mojej stronie. Łódzcy kibice są fantastyczni i bardzo się cieszę, że mogę walczyć tu po raz kolejny.

P.B.: Sylwia to mocna stójkowiczka z wieloma nokautami na koncie. Jaki masz plan na walkę? Szybkie zejście do parteru czy wymiana ciosów?

K.O.: Zdecydowanie lepiej czuję się w parterze i nie jest tajemnicą, że będę dążyła do tego, żeby to tam przeniosła się walka. Od początku roku pracuję też z nowym trenerem od stójki, Krzysztofem Gutowskim. Wykonaliśmy kawał dobrej roboty i nawet jeżeli nie uda się zejść do parteru, będę próbowała nie dać się zdominować.

Poprzednia walka Karoliny zakończyła się zwycięstwem. Jak będzie tym razem?

P.B.: Twoja rywalka ostatnią walkę przegrała. Miała też dłuższą przerwę ze względu na kontuzję. Teraz zapowiada, że zmodyfikowała treningi. Myślisz, że czymś cię zaskoczy?

K.O.: Sylwia jest bardzo doświadczoną zawodniczką. Widziałam sporo jej walk i raczej ciężko będzie jej zmienić styl po tylu latach. Wiem, że trenuje w bardzo dobrym klubie i pewnie będzie lepiej przygotowana pod względem fizycznym czy wielopłaszczyznowości, ale nie spodziewam się czegoś zupełnie nowego.

BILETY KSW

FOT.LODZ.PL, ENVATO ELEMENTS

ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK 08.10	13°C	Imieniny obchodzą:	Brygida, Pelagia, Sergiusz, Demetriusz, Ginter, Marcin
SOBOTA 09.10	13°C	Imieniny obchodzą:	Arnold, Bogdan, Ludwik, Aureliusz, Dionizy, Sara
NIEDZIELA 10.10	12°C	Imieniny obchodzą:	Franciszek, Paulina, Daniel, Jan, Leon, Zbigniew

Rodzinne miasto

Ławeczka Tuwima

Zaszwargotanych zaułków twych
Kurz, zaduch, błoto i gwary
Piękniejsze są mi niż stolic szych
I niż paryskie bulwary!

Śmieszność twa łzami przyprósza mi wzrok,
Martwota okien twych ślepych
I czarnych ulic handlarski tłok,
I uszargany twój przepych.

I ten sterczący głupio „Savoy”,
I wyfioczone przekupki
I szyld odwieczny: „Mużskij portnoj,
On-że madam i pszerupki”.

Końcowy fragment wiersza „Łódź” z 1919 r.

Ulica Piotrkowska z czasów Tuwima na pocztówce z pocz. XX w.

KARTKA Z KALENDARZA

DOM LUDOWY

8 października 1911 roku odbył się pierwszy Koncert Popularny dla łódzkich robotników w sali Domu Ludowego Stowarzyszenia Robotników Chrześcijańskich przy ul. Przejazd 34 (dziś ul. Tuwima). Warto przypomnieć o tej zapomnianej nieco instytucji miejskiej kultury. W 1908 roku pustą parcelę przy ul. Przejazd zakupiło, powstałe w 1905 r. z inicjatywy ks. Jana Albrechta, Stowarzyszenie Robotników Chrześcijańskich w Łodzi. W 1910 r. zakończono budowę Domu Ludowego, w którym urządzono pomieszczenia biurowe stowarzyszenia, salę zebrań oraz bibliotekę i salę teatralną. W 1920 r. otwarto tu kino „Ikar”. Od 1937 r. gmach był również siedzibą Stronnictwa Pracy. W 1939 r. Niemcy stworzyli tu kasyno oficerskie. Po wojnie Dom Ludowy nie powrócił do stowarzyszenia, które w 1947 roku zostało zdelegalizowane, a nieruchomość użytkowało wojsko.

W 1961 r. przeniesiono tu Garnizonowy Klub Oficerski i działało tu także do lat 90. kino „Oka”. SRCh im. ks. Jana Albrechta zostało reaktywowane w 1991 roku i w 2004 r odzyskało dawne budynki, w których oprócz biur organizacji mieści się tu teatr dla dzieci „Piccolo”, restauracja „GKO Kasyno”, szkoła tańca i sala widowiskowa, udostępniana na różne imprezy kulturalne. W parterowym budynku frontowym jest sklep, a w dawnej księgarni wojskowej powstał bar. **agr**

Dom Ludowy z kinem „Ikar” w połowie lat 30. XX wieku

KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI

Z BRONIĄ W RĘKU...

W 1929 roku grasowała w Łodzi nieuchwytna szajka złodziejska, której członkami byli Władysław Olszewski, Zygmunt Maciejewski i herszt bandy – Stanisław Dałek. Najpierw rozbili skarbonę w kościele NMP i wynieśli także naczynia liturgiczne, a łup zakopali na cmentarzu żydowskim przy ulicy Wesołej. W październiku dokonali włamania do sklepu zegarmistrzowskiego I. Bursztyna przy ulicy Zgierskiej 50. Nocą przecięli żaluzje i zabrali zegarki oraz biżuterię o wartości 1000 zł.

Łupem szajki stała się również broń myśliwska ze składu Spółki Łowieckiej przy ul. Piotrkowskiej 114. Łupem padło 12 rewolwerów typu browning, 400 sztuk naboi i 750 zł w gotówce. Część broni zostawili dla siebie, a kilka sztuk sprzedali na bazarze Tanfaniego. Teraz zaczęli napady z bronią w ręku, a pierwszą ofiarą był jubiler Rosen, zamieszkały przy ul. Limanowskiego 12. Tylko żona zachowała zimną krew i wszczęła alarm. Rabusie uciekli pozostawiając cenne łupy. Traf chciał, że przy ulicy Koszykowej na Bałutach doszło do zabójstwa, którego z zazdrości dokonał niejaki Stępniak. Okazało się, że broń kupił od Olszewskiego, a ten zadenuncjował kamratów, którzy szykowali się do kolejnego skoku na sklep przy pl. Wolności. Zarządzono obławę, a stojący na czatach Dałek ostrzeliwał się podczas ucieczki i został zabity przez policję. Pozostała dwójka stanęła przed sądem i otrzymała po 8 lat więzienia. agr

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

Kolejne wydanie w poniedziałek 11 października

CHACHMĘT

ŁODZIANIZMY

To słowo, oznaczające zwykle kogoś, kto kręci, kłamie i oszukuje, było w dawnej Łodzi w częstym użyciu. Miasto, w którym wielkie fortuny mieszały się z biedą, pieniądze były w ciągłym ruchu, odbywał się wielki i mały handel na każdym kroku, a na porządku dziennym były plajty i walka o przetrwanie, a do tego kwitła lichwa, wykupywano weksle, licytowano majątki, pokątnie sprzedawano waluty, złota i brylanty – wytworzyło sporą grupę różnego typu szulerów, spekulantów, macherów, cwaniaków, kombinatorów i geszewciarzy, którzy chachmęcili po prostu, by utrzymać się w swoim „fachu” i najlepiej szybko zarobić cudzym kosztem. **agr**

CIĄGŁE DANINY...

ŁÓDZKIE LEGENDY

Jak już podawaliśmy, sporo obciążeń mieli chłopi we wsi Lodzia, ale także mieszkańcy biskupiego miasteczka lokowanego w 1423 roku nie byli wolni od opłat i podatków. Po upływie lat wolnizny, tj. od 1430 roku, łodzianie mieli płacić z każdego łanu po 8 groszy oraz 2 grosze z domu lub ogrodu. Z okresu lokacji pochodzi również danina w postaci dwóch kapłonów z łanu. Piwowarzy i rzemieślnicy płacili rocznie po 12 gr, rzeźnicy też po 12 gr i dawali po kamieniu, czyli ok. 14 kg łoju surowego. Piwowarzy przekazywali dodatkowo od każdego waru po półkorczyku słodu. Podczas lokowania miasta pozwolono np. wszystkim rzemieślnikom za opłatą 6 gr warzyć piwo, a wszystkim mieszczanom po zapłaceniu 8 gr sprzedawać sól. W 1424 roku zmniejszono szewcom opłatę do 6 gr, i tyle płacili wraz z kołodziejami. W 1459 r. biskup włocławski, Jan Gruszczyński, sprzedał Pawłowi z Łodzi młyn podmiejski za 20 grzywien i jednocześnie określił jego świadczenia. Miał on dawać tygodniowo po korcu żyta i rocznie utuczyć jednego wieprza. Miara pobierana od mielenia słodów mieszczan przypadała w całości biskupowi, od słodów chłopskich – młynarzowi. Od początku założenia miasta łodzianie mogli wycinać drzewo w lesie biskupim na budowę domów. Ustalono również powinności na rzecz miejscowego kościoła. Mieszczanie posiadający łany mieli dawać rocznie po korcu owsa i żyta, pozostali po pół grosza z domu, a piwowarzy po 2 grosze... **agr**

REKLAMA

UL.ŻYWIOŁÓW EC1

Zapraszamy od **16 października do EC1 Łódź**, do największej strefy edukacyjnej zabawy dla dzieci

www.ulicazywiolow.pl