

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



BILETY: eBilet.pl eventim.pl MEDIA: Plus radio

NOWE ARTYSTYCZNE PODWÓRKO

CO ZAPROJEKTOWAŁ ANDRZEJ FOGGT? **strona 3**

AKTUALNOŚCI

NOWY ASFALT NA RONDZIE INWALIDÓW

strona 2

WYDARZENIA

BIBLIOTEKA W PORCIE ŁÓDŹ

strona 7

SPORT

PIŁKARSKIE PODSUMOWANIE RUNDY

strona 14-15



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU DLA KAŻDEGO

strona 12-13

REKLAMA



ŁÓDZKI DEKALOG OSZCZĘDZANIA
LODZ.PL/OSZCZEDZAMY

OSZCZĘDZAJ RAZEM Z NAMI
INFORMACJI SZUKAJ
W SWOJEJ SKRZYNCIE
POCZTOWEJ
URZĄD MIASTA ŁÓDZI I PARTNERZY



REMONTY

NOWY ASEALT NA RONDZIE INWALIDÓW



Na największym rondzie na widzewskim odcinku trasy W-Z wykonawca położył ostatnie warstwy asfaltu i wymalował nowe pasy na jezdniach. Czekamy już tylko na zmiany w organizacji ruchu.

Remont nawierzchni ronda Inwalidów jest częścią modernizacji ul. Puszkina. Był prowadzony od 20 października, głównie w godzinach nocnych i poza szczytem, aby utrudnienia były jak najmniej odczuwalne dla mieszkańców.

Po nocnym frezowaniu i układaniu nawierzchni w ciągu dnia pozostałe prace realizowano w mniejszym zakresie. W ubiegłą środę drogowców mogliśmy spotkać na wlocie ul. Rokicińskiej od strony centrum

oraz środkowym pasie ul. Puszkina prowadzącym w kierunku dworca.

Przed Świętem Niepodległości wykonawca dokończył prace przy kładzeniu asfaltu, a po długim weekendzie zabrał się do malowania oznakowania jezdni, abyśmy jeszcze w tym tygodniu mogli w pełni korzystać z ronda Inwalidów. Po zamontowaniu znaków i zmianie sygnalizacji przed kolejnym weekendem rondo zostanie otwarte dla ruchu.

TAnd

FOT. ŁODZ.PL



DISCO FEST

WYGRAJ ZAPROSZENIA

Już 19 listopada na deskach Atlas Areny wystąpią najwięksi artyści disco polo, a wśród nich okrzyknęci królem i królową: Zenon Martyniuk oraz Shazza. Mamy dla Was zaproszenia na tę imprezę.

W sobotę (19 listopada) na łódzkiej scenie wystąpią najwięksi artyści muzyki tanecznej: Shazza, Zenon Martyniuk, Classic, Piękni i Młodzi, Power Play, Czadoman, Mig, Jorrgus, Masters, After Party, Extazy czy Szpilki.

Dla czytelników Łódź.pl mamy dziesięć podwójnych zaproszeń na tę imprezę. Aby je zdobyć, należy śledzić nasz fanpage na Facebooku w środę, 16 listopada, o godz. 12:00.

red

MOPS PO STRAJKU

POWRÓT DO PRACY

Trzydzieści z szesnastu Punktów Pracy Socjalnej (PPS) funkcjonujących w ramach MOPS w Łodzi jest od 14 listopada ponownie otwartych. Placówki zostały zamknięte pod koniec kwietnia w związku ze strajkiem części terenowych pracowników socjalnych.

PPS-y są rozlokowane w całej Łodzi – to tzw. „punkty pierwszej potrzeby”, do których może zgłosić się każdy mieszkaniec mierzący się z trudnościami i poszukujący materialnego oraz niema-

terialnego wsparcia.

We wszystkich lokalizacjach terenowi pracownicy socjalni są dostępni od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-13:00. Jeśli nie możemy w tych godzinach odwiedzić PPS-u, można skontaktować się z daną placówką telefonicznie w celu umówienia odpowiadającego nam terminu (numery telefonów znajdują się na stronie internetowej www.mops.lodz.pl, w zakładce „Kontakt”).

IZM

MIASTO OSZCZĘDZA I ZACHĘCA DO OSZCZĘDZANIA



FOT. ENVATO ELEMENTS

Rosnące ceny produktów, paliw, energii i coraz wyższe rachunki sprawiają, że wszyscy szukają oszczędności. A te są korzystne nie tylko dla portfela, ale także dla środowiska.

Miasto podejmuje szereg działań dedykowanych oszczędzaniu. – Inwestujemy w fotowoltaikę, termomodernizujemy szkoły, w ramach rewitalizacji likwidujemy piece i doprowadzamy do mieszkań ciepło systemowe.

Przy inwestycjach drogowych standardem jest wymiana na oświetlenia na energooszczędne – wylicza Maciej Riemer, dyrektor Departamentu Ekologii i Klimatu.

Co roku miasto dotuje też łodzianom wymianę nieekologicznych źródeł ciepła, tzw. kopciuchów. Ponadto stale działa bezpłatny punkt konsultacyjny przy Wydziale Ochrony Środowiska

i Rolnictwa, zapewniający pomoc w przygotowaniu wniosku o dotację do wymiany źródła ciepła i termomodernizacji budynku jednorodzinny. Oszczędzać może każdy z nas, czasem wystarczy zmienić nawyki: przysznic zamiast kąpieli, gaszenie światła w pokojach, w których nie przebywamy, redukcja temperatury o 1°C. To wszystko

realne oszczędności dla domowych budżetów.

– Mówiąc najprościej – to się po prostu opłaca. Nie tylko nam, ale też przyszłym pokoleniom. Dbając dziś o zasoby, zapewniamy je naszym dzieciom i wnukom, którym przyjdzie się mierzyć ze skutkami kryzysu klimatycznego – mówi Riemer.

red

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE PAPIEROSY I TYTOŃ BEZ AKCYZY

Policjanci zatrzymali 46-latkę, który posiadał wyroby tytoniowe bez polskich znaków akcyzy. Notowany w przeszłości mężczyzna odpowie za paserstwo, za które grożą 3 lata więzienia. Czterdziestosześcioletek wpadł podczas przesyłania samochodu. Z uwagi na jego kryminalną przeszłość policjanci mieli go na oku.

W bagażniku auta znaleźli kartony pełne paczek papierosów bez znaków akcyzy oraz tytoń. Paser przyznał się, że sprzedaż nielegalnych produktów to jego główne źródło utrzymania.

W sumie policjanci zabezpieczyli 12 400 sztuk papierosów i ponad 4 kg krajanki tytoniowej.

rp

PIOTRKOWSKA 118

Artystyczne podwórko

Trwa remont zabytkowej nieruchomości przy ul. Piotrkowskiej 118. To właśnie na dziedzińcu tej posesji powstanie kolejne, po Pasażu Róży i Narodzinach Świata, artystyczne podwórko.

Za kilkanaście miesięcy budynki przy ul. Piotrkowskiej 118 – frontowa oficyna i boczne obiekty – odzyskają oryginalny blask. Kilka tygodni temu rozpoczął się tutaj generalny remont w ramach programu rewitalizacji. Podobnie jak w przypadku pozostałych inwestycji, będzie to odnowa nieruchomości od piwnic po dachy. Właśnie poznaliśmy kolejne szczegóły inwestycji. Na

dziedzińcu Piotrkowskiej 118 powstaje, kolejne już, łódzkie podwórko artystyczne. Wcześniejsze realizacje to Pasaż Róży Joanny Rajkowskiej przy ul. Piotrkowskiej 3, Sąsiedzi Isaaka Cordala przy ul. Traugutta 10 i Narodziny Świata Wojciecha Siudmaka przy ul. Więckowskiego 4. Autorem artystycznej instalacji jest Andrzej Fogtt, jeden z najciekawszych współczesnych artystów. To autor wizji architektonicznej „Wieży Jedności Europejskiej” i „Bramy Świata” dla Chin. Reprezentował Polskę na Biennale w Wenecji. W podwórku przy ul. Piotrkowskiej zaproponował surrealistyczną aranżację, która przeniesie nas w świat bajkowo-operowy. Nad naszymi głowami

zawisną kandelabry, które będą emanowały kolorowym światłem w zależności od pory roku. Prace przy montażu instalacji artystycznej rozpoczniemy w 2023 r. Obecnie trwa skuwanie tynków ścian i sufitów. Wykonawca przygotowuje się też pod rozprawienie instalacji elektrycznej i monitoring. Oryginalna brama została zdemontowana i trafiła do renowacji. W najbliższym czasie rozebrany zostanie częściowo dach budynku i rozpocznie się osuszanie fundamentów – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich.

Artystyczne podwórko stworzy nowy pasaż do fabryk przy ul. Sienkiewicza 61 i 63, które również zostaną wyremontowane. W budynkach tych powstaną mieszkania komunalne, biura, lokale użytkowe i pracownie artystyczne. Swoją siedzibę znajdzie tu również Fundacja Centrum Praw Kobiet.

ML

TAŃSZY WĘGIEL

WNIOSKI DO KONCA MIESIĄCA

INFO

WIĘCEJ INFORMACJI
I WZÓR WNIOSKU



FOT. ENVATO ELEMENTS

Zostały jeszcze dwa tygodnie na złożenie wniosku o zakup węgla za preferencyjną cenę. Za jego sprzedaż odpowiedzialne jest Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania.

Wnioski o zakup węgla za preferencyjną cenę można składać w Miejskim Przedsiębiorstwie Oczyszczania. Mamy na to czas do końca listopada. Kiedy tylko rząd dostarczy węgiel, spółka rozpocznie jego dystrybucję. Do wniosku o zakup węgla

należy dołączyć potwierdzenie otrzymania dodatku węglowego oraz oświadczenie, że jeszcze się go nie kupiło, np. w sklepie PGE. Na gospodarstwo przypada 1,5 t węgla w 2022 r. i 1,5 t tego opału w 2023 r. Węgiel będzie można odebrać osobiście lub zamówić za opłatą dowóz.

Uwaga na oszustów

W mieście pojawili się osuści, próbujący wyludzić od

łódzian pieniądze na zakup tańszego węgla. MPO podkreśla, że w tej chwili przyjmuje tylko wnioski i przestrzega przed przekazywaniem komukolwiek pieniędzy na ten cel. Opłaty będą przyjmowane od uprawnionych mieszkańców – gotówką, kartą płatniczą lub przelewem – wyłącznie na wskazany przez MPO numer rachunku bankowego dopiero po pozytywnej weryfikacji wniosku oraz potwier-

dzeniu dostępności węgla. Prawidłowy numer rachunku bankowego jest podawany przez pracowników Biura Obsługi Klienta podczas składania wniosków oraz jest dostępny na stronie internetowej: MPO Łódź | Dystrybucja węgla (mpolodz.pl).

red

PARKI LEŚNE

W ŚRODĘ Z NAZWAMI

Podczas śródowej sesji radni oficjalnie utworzą w Łodzi trzy nowe parki i nadadzą im nazwy.

Zgodnie z oczekiwaniami mieszkańców Łodzi tworzone są kolejne tereny zieleni. Tym razem w północnej i wschodniej części miasta powstaną trzy nowe parki leśne. Radni nadadzą im oficjalnie nazwy.

Park Podgórze o powierzchni ok. 0,8 ha zostanie utworzony na terenie do tej pory nieformalnie funkcjonującym jako „Zieleniec Mazowiecka/Lawinowa”. Jest to miejsce szczególnie cenne przyrodniczo ze względu na dojrzały i dorodny drzewostan. Park nad Jasińcem o powierzchni ok. 2,5 ha znajduje

się obok utworzonych latem parku Trzy Wyspy oraz parku im. Pileckiego. To miejsce zasługuje na szczególną ochronę, ponieważ przepływa tu rzeka Jasieniec, a jej otoczenie stanowi wyjątkowy ekosystem. Park im. Włodzimierza Puchalskiego o powierzchni 3,3 ha to zwierczenie starań mieszkańców osiedla o za-

bezpieczenie terenów zieleni pomiędzy zabudowaniami mieszkalnymi na cele rekreacyjne. Formalne utworzenie na tym terenie parku zapewni rozwój funkcji, których do tej pory brakowało w tej części miasta. W ostatnich miesiącach powstało dziewięć nowych parków o łącznej powierzchni 130 ha.

PK-S

FOT. ŁÓDZ.PL

WOKÓŁ ŁODZI

CENTRUM TESTÓW AIRBUS HELICOPTERS



Francuska firma Airbus Helicopters chce dalej inwestować w Polsce i to w okolicach Łodzi. W naszym mieście już funkcjonuje biuro konstrukcyjne koncernu, które bierze udział w projektowaniu śmigłowców. Teraz Airbus zapowiada, że w Strykowie powstanie centrum testów elementów mechanicznych.

O firmie Airbus Helicopters ogłoszono było kilka lat temu,

kiedy Polska zamówiła u Francuzów śmigłowce dla wojska. Caracale miały być produkowane m.in. w Łodzi, w Wojskowych Zakładach Lotniczych nr 1.

Bez Caracali

Wówczas to właśnie w Łodzi Francuzi otworzyli swoje biuro projektowe, ale w 2016 r. rząd zerwał kontrakt z Airbusem, za co Polska mu-

siała zapłacić 80 mln zł kary. Biuro projektowe nie zostało jednak zlikwidowane. Dwa lata temu firma zdecydowała się nawet na jego rozbudowę i obecnie pracuje tam blisko 100 osób. Najwyraźniej rezygnacja z rządowego zamówienia nie zraziła koncernu, który właśnie w Polsce, m.in. w Łodzi, rozwija swoją działalność.

Nowa inwestycja

– W Polsce będą wkrótce dwa zakłady Airbus Helicopters. Oprócz biura projektowego w Łodzi powstaje w Strykowie centrum testów elementów mechanicznych. Rozwiniemy też w Polsce diagnostykę opartą na sztucznej inteligencji – zapowiada w rozmowie z Polską Agencją Prasową wiceprezes Airbus Helicopters ds. badań, rozwoju i innowacji,

Tomasz Krysiński. – Wycho- wałem się na polskiej myśli technicznej. Zależy mi, byśmy do niej wrócili. Ważne, aby biuro konstrukcyjne w Polsce tworzyło własne projekty, a następnie je testowało, a nie kopiowało już istniejące – dodał. Plany koncernu są ambitne. Wiceprezes Krysiński zapowiada, że firma chce stworzyć nowy projekt śmigłowca załogowego. W Łodzi do

tej pory projektowane były helikoptery hybrydowe, czyli łączące w sobie cechy tradycyjnych śmigłowców i samolotów. To w Polsce był także projektowany pięciopłatowy wirnik, którym zainteresowało się amerykańskie wojsko. Teraz rozwiązania projektowane przez łódzkich inżynierów mają szansę być sprawdzane i testowane w Strykowie.

JB

KILIŃSKIEGO 28

Remont na półmetku

Budynek przy ul. Kilińskiego to kolejna już nieruchomość, która odzyskuje blask dzięki rewitalizacji. W trakcie remontu w XIX-wiecznym zabytku odkryto malarskie zdobienia.

– W najbliższych dniach rozpoczniemy malowanie elewacji, montaż dekoracji sztukatorskich, finalną konserwację stolarki drzwiowej i tynkowanie klatek schodowych. W lokalach na I i II piętrze prowadzone będą roboty wykończeniowe, w tym montaż osprzętu – mówi Sławomir Ostrowski, przedstawiciel wykonawcy remontu kamienicy przy ul. Kilińskiego 28.

Po remoncie w kamienicy przy ul. Kilińskiego 28 powstanie 16 mieszkań komunalnych oraz trzy lokale użytkowe. Jedno z mieszkań będzie przystosowane

dla osób z niepełnosprawnością ruchową.

Wyremontowane zostanie również podwórko, przybędzie na nim zieleni, pojawią się ławki i pergole z pnąciami. Dzieci będą mogły korzystać z piaskownicy, karuzeli i huśtawki. W budynku gospodarczym powstanie pomieszczenie na wózki i rowery, a obok – na odpady.

– Finał prac jest zaplanowany na wiosnę 2023 r. W trakcie remontu odkryliśmy polichromie w bramie, na klatce schodowej i w niektórych mieszkaniach. W tej chwili wykonawca prowadzi prace konserwatorskie na ozdobach architektonicznych. Po zakończeniu remontu Łódź odzyska bardzo ciekawy budynek – mówi Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich.

JB



Kamienica przy ul. Kilińskiego 28 została wybudowana pod koniec XIX w. dla Adolfa Karola Rittera

ŁSI CZEKA LIKWIDACJA

ZMIANY W WODOCIĄGACH I KANALIZACJI

Łódzka Spółka Infrastrukturalna przestanie istnieć, a większość jej majątku i zadań przejmie Zakład Wodociągów i Kanalizacji.

ŁSI powstała w 2005 r. w celu przeprowadzenia największego w historii miasta remontu sieci wodno-kanalizacyjnej. Przejęła też zarządzanie całą infrastrukturą podziemną, co spowodowało, że ZWiK musiał płacić ŁSI za korzystanie z niej ponad 90 mln zł rocznie.

– Teraz to się zmieni. Rury będą należały do ZWiK-u i nie będzie już tak wysokich przepływów finansowych między spółkami. Zaoszczędzimy także na kosztach zarządczo-administracyjnych – podkreśla Michał Fisiak, dyrektor Departamentu Finansów Publicznych UMŁ. – Łączenie spółek to próba rątku wodociągów przed

upadkiem, choć nie rozwiązuje wszystkich problemów. Już teraz wiemy, że ZWiK zamknie rok ze stratą ok. 30 mln zł.

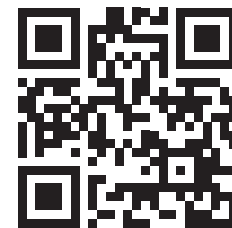
Połączenie ŁSI ze ZWiK-iem to kolejny już etap zmian. Na początku 2022 r. ZWiK wchłonął inną spółkę komunalną – Grupową Oczyszczalnię Ścieków.

– ŁSI dotychczas bardzo sprawnie prowadziła inwestycje i odpowiadała za remonty wielu kamienic w Łodzi, chcemy na bazie tych doświadczeń powołać nową spółkę: Łódzkie Inwestycje – mówi Robert Kolczyński, dyrektor departamentu Strategii i Rozwoju UMŁ. Nowy podmiot miałby odpowiadać m.in. za remonty dróg oraz remonty budynków. Podobne spółki z powodzeniem działają już w innych polskich miastach.

red



ŁÓDZKI DEKAŁOG OSZCZĘDZANIA



#1

Weź szybki prysznic zamiast kąpieli. **OSZCZĘDZISZ 40 ZŁ MIESIĘCZNIE.**

#2

Obniż o 1°C temperaturę w mieszkaniu. **OSZCZĘDZISZ 5-8% MIESIĘCZNIE.**

#3

Wymień żarówki na energooszczędne. **OSZCZĘDZISZ 450 ZŁ ROCZNIE.**

#4

Wyłącz sprzęt RTV zamiast trybu standby. **OSZCZĘDZISZ 240 ZŁ ROCZNIE.**

#5

Zmień regulację okien na tryb zimowy. **OSZCZĘDZISZ 5-8% MIESIĘCZNIE.**

#6

Używaj sprzętu AGD w trybie EKO. **OSZCZĘDZISZ 240 ZŁ ROCZNIE.**

#7

Gotuj pod przykrywką. **OSZCZĘDZISZ 85% ENERGII.**

#8

Zamontuj perlator. **OSZCZĘDZISZ 60 ZŁ MIESIĘCZNIE.**

#9

Zamontuj termostat. **OSZCZĘDZISZ 20% CIEPŁA.**

#10

Zamontuj czujnik ruchu. **OSZCZĘDZISZ 50% ENERGII.**



LODZ.PL/OSZCZEDZAMY

SPOSOBY NA jesienną CHANDRĘ

Przejście ciepłego lata w chłodną jesień to trudny czas dla ludzkiego organizmu. Ponure dni, często wietrzna pogoda i brak światła słonecznego nie wprawiają w dobry nastrój. Jak zatem zachować pogodę ducha pomimo niekorzystnych warunków atmosferycznych? Poznaj sposoby chroniące przed jesienną chandrą.

Jesienna chandra to sezonowa dolegliwość spowodowana zmianą pory roku. Mniejsza ilość słońca, dieta uboższa w świeże warzywa i owoce oraz niewielka aktywność na świeżym powietrzu to czynniki, które nie sprzyjają dobremu samopoczuciu. Jesienna obniżka nastroju dotyka ludzi w każdym wieku, jednak szczególnie podatne są na nią osoby starsze, często mieszkające same, rzadko wychodzące z domu czy borykające się z różnymi schorzeniami. Niełatwo się żyje, gdy opuści nas dobry nastrój, a optymizm odejdzie razem z latem. Na szczęście są proste i skuteczne sposoby na sezonową chandrę. Oto one.

Aktywność fizyczna na poprawę nastroju

Zmęczenie fizyczne to najlepszy sposób na chandrę. Właśnie dlatego postaw na ruch – oczywiście taki dostosowany do Twoich możliwości, najlepiej na świeżym powietrzu. W trakcie uprawiania sportu wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia, dlatego kiedy wpadniesz w tzw. dołek psychiczny, ruszaj na długi spacer, szybki marsz, nordic walking lub rower. Pamiętaj tylko, aby ubrać się odpowiednio do warunków atmosferycznych.

Jak najwięcej światła jesienią!

Mniejsza ilość światła słonecznego w sezonie jesiennym sprzyja chandrze. Aby jej uniknąć, przebywaj jak najwięcej na zewnątrz i korzystaj z na-

turalnego światła. Stymuluje ono produkcję serotoniny, która podobnie jak endorfiny nazywana jest hormonem szczęścia. Pamiętaj też, aby w ciągu dnia nie zasłaniać okien, nawet firanką. Światło będzie miało wówczas nieograniczony dostęp do mieszkania, co pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie.

Dieta na dobry nastrój

Dieta na jesienną chandrę powinna obfitować w produkty zawierające składniki, takie jak:

- tryptofan – niezbędny do produkcji serotoniny; jego źródłem są banany, awokado, ziemniaki, płatki owsiane, ryż biały, jęczmień, orzechy, soczewica, fasola, soja, siemię lniane, pestki dyni i słonecznika, sezam, czekolada gorzka, jajka oraz ryby (halibut, łosoś, karmazyn);
- węglowodany – zwiększają wchłanianie tryptofanu; ich źródłem są produkty pełnoziarniste, owoce, warzywa i rośliny strączkowe;
- witaminy z grupy B – niezbędne przy wytwarzaniu serotoniny; występują w kaszach, produktach zbożowych, rybach, ciemnym pieczywie, zielonych warzywach, kielkach roślin i orzechach.

Unikaj natomiast tłustego, kalorycznego jedzenia. Jego nadmiar może powodować uczucie ociężałości.

Witamina D3 na dobre samopoczucie

Niedobór witaminy D3 może wpływać na pogorszenie nastroju, dlatego jesienią, kiedy słońca jest znacznie mniej niż latem, wskazana jest jej suplementacja. Aby jednak nie przedawkować tej substancji, warto sprawdzić, czy nie wchodzi ona przypadkiem w skład przyjmowanych przez Ciebie leków lub suplementów.

Moc kolorów

Barwy mają wpływ na nasze emocje, a zatem nic dziwnego, że psychologia kolorów znalazła zastosowanie w marketingu. Niektóre z nich mają działanie uspokajające, inne zaś dodają energii lub wprowadzają w dobry nastrój. Pozytywne odczucia budzą barwy jasne oraz bardziej nasycone. Właśnie dlatego jesienią warto nosić ubrania w żółtych, czerwonych i pomarańczowych odcieniach, które mają pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Nie bój się ubierać kolorowo w tej szarej porze roku. Zamień czarny czy brązowy płaszcz na jaśniejszy albo dobiierz do niego czapkę i szal w kontrastujących kolorach. Z kolei ciemną bluzkę czy sweter ożyw wielobarwną apaszką. Daj szansę zadziałać mocy kolorów.

Drobne przyjemności na gorszy dzień

Gdy masz gorszy nastrój, zrób coś, co sprawi Ci przyjemność. Oto kilka propozycji, które mogą spowodować, że poczujesz się lepiej.

- Wybierz się do kina, teatru czy muzeum. Skorzystaj z ofert klubów seniora, które organizują różnego rodzaju zajęcia. Z pewnością znajdziesz coś interesującego dla siebie i spędzisz czas wśród innych ludzi.
- Kup sobie coś, co sprawi Ci przyjemność – barwny sweter, ciepły szal na jesienne chłody czy książkę.
- Upiecz ciasto i zaproś koleżanki lub kolegów – zagrajcie w karty lub planszówki.
- Wybierz się z przyjaciółką na kawę.
- Weź odprężającą kąpiel lub prysznic. Zadbaj o siebie.
- Posłuchaj muzyki.

Jesienna chandra ma to do siebie, że przemija po paru tygodniach. Jeśli zaobserwujesz, że zły nastrój utrzymuje się długo i ma duży wpływ na Twoje codzienne funkcjonowanie, nie bój się zasięgnąć rady specjalisty. **Alu**





REPREMIERA

50 SŁÓW O MIŁOŚCI

Na początku listopada odbyła się repremiera spektaklu Teatru Kamila Maćkowiaka „50 słów” w reżyserii Waldemara Zawodnińskiego. Tym razem na scenie oglądać mogliśmy Kamila Maćkowiaka w duecie z Marią Seweryn.

Przez dwa premierowe

dni widowia była wypełniona po brzegi, a opinie po pokazach potwierdzają, że spektakl odniósł absolutny sukces.

Opisywany przez widzów jako „anatomia małżeństwa” spektakl to starcie dwóch silnych osobowości. Obok doskonale znanego łódzkim

widzom Kamila Maćkowiaka stanęła tym razem Maria Seweryn, wybitna i charyzmatyczna aktorka mająca za sobą współpracę z twórcami, takimi jak Andrzej Wajda, Agnieszka Holland czy Krzysztof Warlikowski.

Głównych bohaterów – Lenę i Adama – po-

znamy po 10 latach małżeństwa, w pierwszy wieczór, który spędzają bez 9-letniego syna. Wyjątkowa okazja budzi w małżonkach spore oczekiwania – on liczy na świetny seks, ona – że wreszcie nadrobi zaległości w pracy i zrelaksuje się przy kieliszku wina.

Banał? Nic z tych rzeczy. To opowieść o miłości takiej, jaką jest: kruchej, niedoskonałej, pełnej nadziei i potrzeb, jak dwoje ludzi, którzy ją tworzą. Spektakl cieszy się ogromnym zainteresowaniem, więc na najbliższe pokazy 23 i 24 listopada nie ma już wolnych miejsc.

W sprzedaży są natomiast ostatnie bilety na pokazy, które odbędą się 16 i 17 grudnia – do kupienia na www.teatrmackowiaka.pl. Teatr Kamila Maćkowiaka gra w Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi, ul. Wojska Polskiego 83.

RedKu

BIBLIOTEKA WPŁYWA DO PORTU!

W pilotażowym programie Biblioteki Miejskiej w Łodzi działalność rozpoczyna punkt biblioteczny w Porcie Łódź. Start już w czwartek (17 listopada).

Port Łódź to nie tylko zakupy. Centrum handlowe podejmuje coraz więcej inicjatyw z myślą o mieszkańcach Łodzi i regionu, tworząc ogólnodostępne i bezpłatne miejsca spotkań, pracy, realizacji różnych inicjatyw sportowych, kulturalnych czy społecznych. – Biblioteka w centrum handlowym to pierwsze tego typu przedsięwzięcie realizowane w Łodzi. Jesteśmy bardzo ciekawi, jak zareagują na nie odwiedzający Port Łódź i mieszkańcy naszej dzielnicy. Trzymamy kciuki za rozwój tego projektu! – mówi Maria Szwed, Community Engagement Leader, Port Łódź.

Nietypowa przestrzeń i warsztaty kreatywne

Nowy punkt biblioteczny będzie czynny w czwartki, piątki i soboty w godz. 12:00-19:00. Będzie to miejsce, w którym czytelnicy

nie tylko wypożyczą książki, ale również wezmą udział w zajęciach i warsztatach dla dzieci, dorosłych oraz całych rodzin. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie!

– W ofercie oprócz atrakcji książkowych mamy zaplanowane także zajęcia plastyczne i rękodzielnicze, jak np. crafty zero waste, podczas którego będziemy uczyć się nadawać przedmiotom drugie życie i zwiększać naszą świadomość o zrównoważonym, ekologicznym stylu życia – mówi Joanna Strzelec z Biblioteki Miejskiej w Łodzi.

– Nasze warsztaty pomogą też w rozwijaniu zdolności manualnych i oczywiście wyobraźni. Jesteśmy otwarci na naszych czytelników i ich potrzeby, dlatego zapraszamy Was do tworzenia z nami tego miejsca. Chcemy, abyście mogli mieć głos w tym, jak ma wyglądać to miejsce i najważniejsze – jakie książki chcecie czytać!

RedBi



FOTO: FREEPIK

DZIEJE SIĘ W ŚRODĘ

Niepodległa

O godz. 16:00 Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 37 (ul. Sienkiewicza 67 wejście od ul. Nawrot) zaprasza na wieczór poetycko-muzyczny z okazji Święta Niepodległości. Spotkaniu towarzyszyć będzie oprawa muzyczna przygotowana przez Wacława Dobrowolskiego. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy pod nr tel. 571 553 037.

Łódzki Szlak Kobiet

O godz. 18:00 Fundacja Łódzki Szlak Kobiet zaprasza do Biblioteki Wolność (pl. Wolności 4) na spotkanie z Patrycją Dołowy, poświęcone książce „Skarby. Poszukiwacze i strażnicy żydowskiej pamięci” Wydawnictwa Czarne. Spotkanie poprowadzi Joanna Sikorzanka. Wstęp wolny.

DZIEJE SIĘ W CZWARTEK

Zobacz ptaka!

Na godz. 12:00 Muzeum Przyrodnicze Uniwersytetu Łódzkiego w parku Sienkiewicza (ul. Kilińskiego 101) zaprasza na uroczyste otwarcie wystawy prac Agnieszki Ciszewskiej „Zanurzeni w barwach natury” oraz towarzyszący wystawie wykład Jacka Karczewskiego „Zobacz ptaka!”, który rozpocznie się o godz. 16:00. Wstęp wolny.

Kino dla całej rodziny

Na godz. 17:00 w Bibliotece Słówka (ul. Boya-Żeleńskiego 15) zaplanowano spotkanie Klubu filmowo-literackiego. Tym razem na gości czekać będzie kino rodzinne. Wydarzenie jest organizowane w ramach Strefy Aktywności Sąsiedzkiej. Wstęp wolny.

BIERZ, CO CHCESZ -

Król i królowa disco polo – Zenon Martyniuk i Shazza – wystąpią 19 listopada w Atlas Arenie podczas festiwalu Disco Fest.

Oprócz nich na scenie zobaczymy również inne gwiazdy disco polo, m.in. zespoły Classic, Weekend, Power Play, Czadoman, M.I.G., Jorgus, Masters, After Party, Extazy czy Szpilki.

Wielki powrót

Ciesząca się wielką popularnością impreza powraca do kalendarza muzycznych wydarzeń po blisko trzech latach przerwy.

– Ostatnia edycja Łódź Disco Fest odbyła się w 2019 roku – mówi Robert Klatt, producent i organizator wydarzenia, który tłumaczy, że impreza zniknęła z kulturalnej mapy miasta z powodu pandemii. – Otrzymaaliśmy mnóstwo pytań dotyczących tego, czy festiwal się odbędzie. Fani muzyki disco polo i samego festiwalu przesyłali nam ogrom pozytywnych i motywujących wiadomości. Bardzo im za to dziękujemy i oczywiście chcemy im wynagrodzić długi okres oczekiwania.

Wiadomo jednak, że zdrowie i odpowiedzialność społeczna były i są naszym priorytetem. Jako organizatorzy dołożyliśmy wszelkich starań, aby tegoroczny line-up koncertu w Atlas Arenie był naprawdę historyczny! Ponadto przygotowaliśmy niespodzianki, które z pewnością podgrzeją gorącą taneczną atmosferę. Mamy również nadzieję odnotować w tym roku rekordową frekwencję.

Na scenie Disco Fest wystąpią:

- **Shazza**, która popularność zyskała dzięki utworom „Baiao bongo”, „Bierz, co chcesz”, „Egipskie noce” i „Tak bardzo zakochani”. Artystka, kojarzona przez starszych słuchaczy z wizerunkiem nawiązującym do historii starożytnego Egiptu, a przez młodszych już nie z disco polo, ale z muzyką pop i dance, świętuje w tym roku 30-lecie pracy artystycznej.
- **Zenon Martyniuk**, również od trzech dekad na scenie, autor hitów „Przez twe oczy zielone”, „Życie to są chwile” czy „Przekorny los”. Założyciel i wokalista zespołu Akcent. Miał zostać ekonomistą, ale zamiast liczyć cudze miliony, postawił na to, co kocha i sam został milionerem.
- **Weekend**, boysband wykonujący muzykę z pogranicza gatunków disco polo, dance i elektronicznej muzyki tanecznej. Czy znajdzie się w Polsce ktoś, kto nigdy nie tupał nogą do „Ona tańczy dla mnie”?
- **Classic**, którego piosenki do dziś potrafią zaśpiewać nawet ci, którzy po raz ostatni słyszeli je w latach 90. Jak choćby tę: Jolka, Jolka to dziewczyna. Tylko ona jedna i jedyna. Widzę ją wciąż bez końca. Czuję, że to chyba miłość jest gorąca. W Łodzi zespół zaprezentuje również utwory z ostatnich lat.

• **Szpilki**, zespół, w skład którego wchodzi trzy kobiety: Klaudia, Milena i Marlena. Ich pierwszy przebój „Zaczaruję” oczarował słuchaczy. – Chcemy dawać radość i zapewnić dobrą zabawę odbiorcom – podkreślają wokalistki.

• **Power Play**, zapewniający „Lubisz to, lubisz” i „Co ma być, to będzie”.

• **Czadoman**, przekonany, że „Ruda tańczy jak szalona”.

• **M.I.G.**, który wyklada „Kawę na ławę”.

• **Jorgus** z receptą „Jak przestać kochać” i „Jak mam zapomnieć”.

• **Masters**, zachęcający: „Ze mną tańcz”, „Nocy mało”.

• **After party**, obiecujący: „Na parkiecie będziesz wywijająca”.

• **Extazy**, intonujący: „Nic mnie nie zatrzyma”.

Nic nie zatrzyma również pozostałych wykonawców, którzy 19 listopada o godz. 18 (wejście od godz. 16.30) wystąpią w Atlas Arenie (al. Bandurskiego 7), a będą to: Playboys, Exaited, Topky, Łobuzy, Weź nie pytaj, Iness, Skolim, P.M., Baby Full, Toskańsky, Capitan-Folk, Discoboys, Joker oraz Zbóje.

SHAZZA



Zeskanuj telefonem, żeby obejrzeć teledysk do hitu „Bierz, co chcesz” Shazzy



- ŻYCIE TO SĄ CHWILE

Ile to kosztuje?

Ceny biletów na koncert zaczynają się od 69 zł. W sprzedaży są także ekskluzywne bilety na trybunę VIP, upoważniające do zabawy z DJ-em oraz korzystania z przygotowanego na imprezę menu.

Patronat honorowy nad koncertem objęła prezydent Łodzi Hanna Zdanowska.

W związku z dużą popularnością festiwalu sprzedaż biletów odbywa się wyłącznie drogą internetową za pośrednictwem portalu eBilet.pl.



fol. Artur Kraszewski, Bartosz Kulisowski Photography

JESTEM SPEŁNIONYM CZŁOWIEKIEM

Trzeba wierzyć w to, co się robi, i dążyć do celu.

Rozmowa z Zenonem Martyniukiem:

Łódzkie Centrum Wydarzeń: Jeden z Pańskich hitów i Pańska biografia noszą tytuł „Życie to są chwile”. Jaką chwilą będzie ta podczas zbliżającego się Disco Fest w Łodzi?

Zenon Martyniuk: To będzie chwila dla wszystkich moich fanów. Bardzo lubię występować przed publicznością i cieszę się, jak mogę jej dać radość podczas wykonywania moich utworów.

ŁCW: Lubi Pan przyjeżdżać do naszego miasta?

ZM: Już kilka razy byłem w Łodzi na imprezie Łódź Disco Fest. Gramy koncerty w całej Polsce, na naszej trasie nie mogło zabraknąć Łodzi. Mamy w każdym zakątku Polski rzesze fanów.

ŁCW: Jaka jest Pańska recepta na sukces?

ZM: Na początku były tylko marzenia oraz 30 lat ciężkiej pracy, która zaowocowała sukcesem. Staram się komponować piosenki łatwo wpadające w ucho, z nośnym

refrenem, aby mój fan od razu mógł ten utwór zapamiętać i zaśpiewać.

ŁCW: A jak wygląda Pański standardowy dzień?

ZM: Przed koncertem po próbach lubię odpocząć w hotelu przed telewizorem. Jak jestem w domu, mam sporo obowiązków w domowym gospodarstwie i ten czas poświęcam na załatwienie spraw, których zawsze jest sporo. Poświęcam również dużo czasu dla rodziny.

ŁCW: Co dziś poleciłby Pan młodemu, który marzą o karierze muzycznej?

ZM: Ciężko coś doradzić, ale myślę, że przede wszystkim wierzyć w to, co się robi, i dążyć do celu.

ŁCW: Czy patrząc wstecz, wprowadziłby Pan w życie jakieś zmiany?

ZM: Myślę, że nie, dopisuje mi zdrowie, mojej rodzinie również. Jestem spełnionym człowiekiem.



BUDŻET OBYWATELSKI

TEGO CHCIELI ŁODZIANIE



Znamy wyniki 10. edycji Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. Ponad 103 tys. łodzian wybrało niemal 250 zwycięskich projektów.

We wtorek, 15 listopada, podczas gali w Orientarium, poznaliśmy zwycięskie projekty 10. edycji Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. Dzięki głosom oddanym przez ponad 103 tys. łodzian do realizacji w 2023 r. trafią 222 zadania osiedlowe oraz 16 zadań ponadosiedlowych. Projekty osiedlowe podzielone zostały według kilku kategorii. Najwięcej zwycięskich inwestycji zostanie zrealizowanych w obszarze zieleni i ochrona środowiska – aż 63.

Zielono mi

Najpopularniejszym projektem, który zdobył pra-

wie 1500 głosów, jest Zielony Park na Nowym Złotnie, natomiast 1400 osób wybrało Widzewski Park Zabaw po drugiej stronie miasta. Ponad 1000 głosów dostał Zieleniec na ul. Świtezianki. Projektem, który do realizacji potrzebował najmniej głosów – tylko 50, jest pielęgnacja przyulicznych szpalerów na Górnaku. Mniej niż 100 głosów potrzebowały też Kwietne Bąbelki z ławkami na Zdrowiu-Mani, ścieżka edukacyjno-przyrodnicza w parku leśnym Ustronie oraz nasadzenia roślin cebulowych w parku im. J. Słowackiego.

Lubimy czytać

W kategorii kultura i dziedzictwo zrealizowanych zostanie 60 projektów. Tutaj najwięcej głosów

zdołała propozycja zakupu nowości czytelnicy do Biblioteki Tatarak. Czytelnicze pozycje dominowały w wyborach łodzian, którzy co roku mocno angażują się w powiększanie książkowych i audiobookowych kolekcji miasta. W najpopularniejszej grupie projektów znalazło się jeszcze kino plenerowe na Widzewskiej Górze.

Inwestycje komunalne

Trzydzieści osiem projektów znalazło się puli infrastruktury komunalnej i bezpieczeństwa. Najwięcej głosów – tyle, ile metrów ma najwyższy szczyt świata – zdobyły schody Barbara, które umożliwią wejście na wiadukt na Żabiecu. Znalazły się w tej kategorii również projekty doposażenia ochotniczych straży pożarnych, montażu dodatkowych latarni w parkach, dostawienia ławek, w tym sensorycznych, a także projekty pomagające utrzymać czystość na osiedlach.

W zdrowym ciele...

W 34 wybranych do realizacji projektach z obszaru sport i rekreacja najczęściej wybierane przez łodzian to doposażenie placów zabaw, terenów rekreacji i zajęcia w plenerze. Najwięcej głosów zdobył zarazem najdroższy projekt w tej ka-

tegorii – super zjeżdżalnia na Stawach Jana. Na drugiej i trzeciej pozycji pod względem popularności znalazły się plac zabaw na Złotnie i treningowy park przeszkody na Radogoszczu.

32 inwestycje drogowe

W projektach z zakresu transportu najaktywniejsi okazali się mieszkańcy osiedla Teofilów-Wielkopolska, którzy zagłosowali za instalacją tablicy informacji pasażerskiej na przystanku Aleksandrowska/Bielicowa oraz budową miejsc postojowych na ul. Harcerzy Zatorowców. Prawie 8000 głosów oddali mieszkańcy Bałut Zachodnich, decydując o wymianie latarni na LED-owe, a powyżej 1000 głosów w tej kategorii zdobyły jeszcze nowe oświetlenie na Piastowie-Kuraku oraz Zielona Oaza przy ul. Hetmańskiej. Pięćdziesiąt dziewięć głosów wystarczyło natomiast, żeby wybrać do realizacji budowę przejścia dla pieszych na ul. Solec, a 69 głosów, żeby powstał łącznik rowerowy do osiedla Montwiłła-Mireckiego.

Projekty ponadosiedlowe

W 2023 r. do realizacji trafi 16 ogólnomiejskich projektów. Najwięcej głosów – blisko 17 tys. – zdobyła propozycja budowy boiska i skweru



przy ul. Kopernika 2. Trzy kolejne projekty zyskały poparcie ponad 14 tys. osób. Są to inwestycje w sale sportowe oraz ogród na dziedzińcu w szkołach podstawowych nr 3, 56 i 182.

W projektach ogólnomiejskich łodzianie zdecydowali także o realizacji zadań z zakresu pomagania zwierzętom, opiece paliatywnej w hospicjum dla dzieci, samoobrony dla kobiet, walki ze smogiem oraz wyposażeniu szkół w sprzęt rekreacyjno-sportowy, który ma być ogólnodostępny dla mieszkańców.

Trochę statystyk

W tegorocznym Łódzkim Budżecie Obywatelskim zagłosowało 61 931 kobiet oraz

41 838 mężczyzn. Najliczniej reprezentowaną grupą wiekową stanowili łodzianie w przedziale 30–49 lat. Głosowało z niej blisko 39 tys. osób.

Najbardziej aktywnym osiedlem był Teofilów-Wielkopolska, gdzie oddano 53 tys. głosów. Następne w kolejności było osiedle Bałuty-Zachód. Tam oddano 25 tys. głosów.

Przypomnijmy, że w 10. edycji Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego na 696 projektów, podzielonych na zadania ponadosiedlowe oraz osiedlowe, mieszkańcy Łodzi oddali aż 634 353 głosy. Projekty osiedlowe zdobyły 284 323 głosy, a ogólnołodzkie – 350 030 głosów.

red, WM



ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z CUKRZYCĄ

„Edukacja chroni nasze jutro” to hasło tegorocznego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Obchodzony jest on 14 listopada, czyli w rocznicę urodzin Fredericka Bantinga – odkrywcy insuliny. Z tej okazji warto dowiedzieć się, jakie są przyczyny i objawy cukrzycy oraz jak wygląda jej leczenie.

Głównym celem Światowego Dnia Cukrzycy jest zwiększanie świadomości społeczeństwa na temat przyczyn, objawów, diagnostyki i sposobu leczenia tej choroby. Wiedza ta jest niezwykle istotna, bo dzięki edukacji osoby dotknięte cukrzycą mogą prawidłowo prowadzić codzienną samoopiekę, która zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju choroby. Osoby zdrowe natomiast dowiedzą się, jakie objawy powinny je zaniepokoić i skłonić do pójścia do lekarza. Nieleczona lub niewłaściwie leczona cukrzyca może doprowadzić do powikłań niebezpiecznych dla zdrowia, a nawet życia. Właśnie dlatego kluczowe znaczenie dla jej dalszego przebiegu mają jak najszybsza diagnoza oraz terapia.

Przyczyny i rodzaje cukrzycy

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą spowodowaną zaburzonym wydzielaniem insuliny, czyli hormonu produkowanego przez

trzustkę. Skutkuje to podwyższonym stężeniem glukozy (cukru) we krwi. Ze względu na przyczynę i przebieg choroby można wyróżnić jej cztery podstawowe typy:

- cukrzycę typu 1 – do tej grupy zalicza się cukrzycę pierwotną, wieku młodzieńczego i insulinozależną;
- cukrzycę typu 2 – to cukrzyca wieku dojrzałego, insulinozależna i nabyta,
- cukrzycę ciążową;
- inne specyficzne typy cukrzycy.

Wpływ na rozwój choroby mają uwarunkowania genetyczne, a także czynniki takie jak niekontrolowane nadciśnienie tętnicze, złe nawyki żywieniowe, nadwaga i otyłość, brak aktywności fizycznej oraz długotrwały stres.

Objawy

Objawy cukrzycy mogą być niezauważalne przez długi czas. Właśnie dlatego nie należy bagatelizować symptomów, takich jak:

- zmniejszenie masy ciała mimo braku zmiany diety,
- wzmożone pragnienie i częstsze oddawanie moczu,
- wzmożony głód,
- osłabienie organizmu, zmęczenie i wzmożona senność,
- zaburzenia widzenia,
- skłonność do siniaków, pojawienie się ropnych zmian na skórze lub jej świąd,
- częste występowanie stanów zapalnych narządów moczowo-płciowych.

Zaobserwowanie choćby jednego z wyżej wyszczególnionych objawów powinno skłonić do zbadania poziomu cukru i skonsultowania się z lekarzem rodzinnym. Do podstawowych badań laboratoryjnych pozwalających wykryć cukrzycę lub stany przedcukrzycowe należą: oznaczenie stężenia glukozy w osoczu i w moczu oraz doustny test tolerancji glukozy (oral glucose tolerance test, OGTT).

Leczenie

Leczenie cukrzycy polega na stosowaniu farmakoterapii w celu wyrównaniu poziomu glukozy we krwi. Często konieczne jest podawanie insuliny domięśniowo. Chorzy muszą wówczas nauczyć się obsługi specjalnego urządzenia pozwalającego im na samodziel-

ne wykonywanie zastrzyków. W leczeniu cukrzycy istotne są też

samokontrola i zmiana stylu życia. Chory powinien stosować dietę zgodną z zasadami zdrowego żywienia, tzn. regularnie spożywać posiłki oraz używać do gotowania produktów o jak najniższym stopniu przetworzenia i niskim indeksie glikemicznym. Zalecana jest też regularna aktywność fizyczna.

alup

REKLAMA

Gabinet Leczenia Schorzeń Kręgosłupa Łódź, ul. Gdańska 54 pok. 103 p. I

- Dyskopatia
- Bezoperacyjne leczenie przepukliny jądra miazdżystego kręgosłupa
- Opadająca stopa
- Bóle lędźwiowe
- Bezoperacyjne leczenie bolesnych kolan
- Bóle bioder
- Rwa kulszowa i barkowa
- Bóle karku i ramion
- Łokieć tenisisty
- Bóle pleców i klatki piersiowej



Zgłoszenia tel.: 602-335-670, e-mail: gabinet@haus.com.pl

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



Ogień lub woda	Część kaloryfera	9	Kulista kluska	Gdy się nie wie	Papierowa składanka	Schałbowa na talerzu	Olsen z komedii	2	Opera Ignacego Jana Paderewskiego	Wirus wywołujący AIDS	Jego dźwięk rozlega się na końcu rundy na ringu	Graniczy tylko z Senegalem	Linia biegnąca pod kątem		
Ciastko z białek	5	Upleciony z włosów	Podpora stropu w kopalni	Rodzaj wagonu pasażerskiego	Amplifier, kolarz z NRD	12	Białe od krowy	Brat Mojżesza	Rywalizuje z Oriflame	Do mocowania stalówki	14	Skala z ziarenek kwarcu	Belka, podpora stropu	War, wrzątek	Nieuk, dyletant
Ramię inaczej	13	Dawny zagłowiec	8	Rasowy pies	4	Bolesław, autor "Lalki"	Chów opasów	6	Doktor z serialu o lekarzu	3	Model Ziemi	Z boku głowy	Wstrząs psychiczny	Kamrat Maszalskiego	Amerykańska służba federalna
Mieszek z talarami	16	Szybko mija aktywnym	Łóżko marynarza na statku	10	1	Stąpnięcie	Żartobliwie o Czechu	Rywal Castoramy	Szeroka, ozdobna wstęga	Rywal Castoramy	Żartobliwie o Czechu	Rywal Castoramy	Żartobliwie o Czechu	Żartobliwie o Czechu	Żartobliwie o Czechu

Rozwiązaniem jest powiedzenie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Odlany kawał metalu	Odrobina	PSL lub PiS	Czarna w kominie	Kreskówkowy niedźwiadek	Wiadomość tekstowa w komórce	Rock and ...	6	Celine, piosenkarka	Mikołaj, rosyjski pisarz	Babiniec sultana	"Maska" w Rzeszowie	14	
Część pogłębiarki	Tył ciała konia "Wirujący ...", film	7	Najcięższy metal	1	Ruch dookoła czegoś	Czepliwe zapięcie	Daleko od alfy	Proszek do prania	Pasta do zębów	11	Śniada u Cyganki	Lakmowsowy dla chemika	
Ptaka drapieżny	Imię Kozi drak	13	Wieczko do słoika	Trudności, komplikacje	Sąsiad Kargula z filmu	Stolica z Bramą Brandenburską	Obchód kontrolowanego terenu	Wymarły dziki koń	Pawłak, polityk	Trafny pomysł	3	Obraz w oku kamery	Powieść Emila Zoli
Zbiornik na etylinę	Niemiecki obóz jeniecki	Miękki taboret	Besamel	9	Imperator dawnej Rosji	Na grzbiecie wielbłąda	Kabaret z Laskowikiem	Muhammad ..., bokser	Grecka litera po kappie	Przebój, szlagier	Dziewczę z elementarza	Towarzysz lalki Barbie	Tommy ... Jones
"Metro" Józefowicza	4	Wokół głowy świętego	15	Trwała roślina zielna	8	Prima-balerina, baletnica	10	Biblijny raj	10	5			

Rozwiązaniem jest przysłowie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

zawiadamia,

zgodnie z art. 33 ust. 1, w związku z art. 79 ust.1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (j.t. Dz.U. 2022 r., poz. 1029 ze zmianami, zwanej dalej: ustawą OoŚ), że na wniosek Inwestora, prowadzone jest postępowanie polegające na rozbudowie al. Unii Lubelskiej na odcinku od ul. Konstantynowskiej do al. Bandurskiego (rejon stadionu ŁKS) zlokalizowanego na działkach nr ew. 41/2, 41/4, 42/70, 47/1, 48/2, 48/3, 48/4, 55/10 w obrębie P-16, o którym mowa w § 3 ust. 2 pkt 2 w związku z § 3 ust. 1 pkt 62 oraz § 3 ust. 1 pkt 58 lit. b rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 10 września 2019r. w sprawie przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko (j.t. Dz.U. z 2019 r. poz. 1839 ze zm.).

W postępowaniu tym przystąpiono do oceny oddziaływania przedmiotowej inwestycji na środowisko, w ramach której przedłożony został „Raport o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko” (wraz z uzupełnieniami).

Z dokumentacją przedmiotowej sprawy można zapoznać się w siedzibie Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa Departament Ekologii i Klimatu Urzędu Miasta Łodzi, al. Piłsudskiego 100 w dniach od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu Miasta Łodzi w dniach **16.11.2022 r. – 15.12.2022 r.** (30 dni) po wcześniejszym umówieniu spotkania pod numerem telefonu (042) 638 47 11 lub (042) 272 63 31. W ww. terminie można składać uwagi i wnioski w formie pisemnej i ustnej.

Informuje się, że Prezydent Miasta Łodzi jest organem właściwym do prowadzenia postępowania administracyjnego, rozpatrzenia uwag i wniosków oraz wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach. Organami właściwymi do dokonania uzgodnień są: Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Łodzi, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łodzi, Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie Zarząd Zlewni w Sieradzu.

Administratorem danych osobowych jest Prezydent Miasta Łodzi. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Macie Państwo prawo do dostępu i sprostowania danych, ograniczenia przetwarzania danych, usunięcia danych, wniesienia sprzeciwu i cofnięcia wyrażonej zgody, na zasadach określonych w ogólnym rozporządzeniu. Klauzula informacyjna jest dostępna na stronie www.bip.uml.lodz.pl pod każdą ze spraw realizowanych przez Urząd Miasta Łodzi.



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 16 listopada 2022 r. do 7 grudnia 2022 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 wywieszony będzie wykaz części nieruchomości położonej w Łodzi przy ul. Studenckiej 7 i 7a, część działki nr 14 w obrębie B-14, o powierzchni 16 848,00 m², przeznaczonej do wydzierżawienia na okres 20 lat, w drodze przetargu nieograniczonego.

PLAN WYKONANY W PÓŁ ROKU

Gdyby jeszcze przed rozpoczęciem piłkarskiego sezonu ktoś kreślił scenariusz, który właśnie się ziszczył, kibice mogliby tylko pukać się w czoło i mówić o zwykłych mrzonkach. Tymczasem fakty są takie, że piłkarze ŁKS-u są mistrzami jesieni, mają najlepszą obronę w Fortuna 1 Lidze i spore szanse na awans.

A przypomnijmy, że raptem pół roku temu wszyscy zastanawiali się, czy trapiiony problemami finansowymi łódzki klub w ogóle przetrwa. Po sporych zmianach organizacyjnych trenerzy, piłkarze i działacze przekonywali, że najważniejsze będzie utrzymanie na zapleczu Ekstraklasy, a celem będzie zdobywanie punktów w każdym kolejnym meczu. I trzeba powiedzieć, że to się udało. Punktów na swoim koncie łodzianie mają 37, a szanse na spadek są już tylko matematyczne.

Z piekła do nieba

- To jest sport, więc jedyne, co mogę powiedzieć to to, że zrobimy wszystko, żeby dobrze grać w piłkę. Byłbym bardzo nieodpowiedzialny, gdybym próbował coś obiecywać, ale na pewno nie boję się podjęcia tego wyzwania, chociaż musimy sobie zdawać sprawę z sytuacji. A dziś ta jest inna niż 4 lata temu, gdy przychodziłem tutaj po raz pierwszy - mówił trener Kazimierz Moskal tuż po ponownym objęciu sterów nad pierwszą drużyną w czerwcu 2022 r. Od tego czasu sporo się zmieniło. Jeszcze przed wakacjami ŁKS był bardzo poobijany. Poprzedni sezon zmarnował, na jaw wychodziły kolejne problemy finan-

sowe, a zawodnicy odchodzili z drużyny, bo nie otrzymywali pieniędzy. Z piłkarzami, którzy zostali, i kilkoma tylko nowymi zawodnikami Rycerze Wiosny mieli stanąć do walki o utrzymanie. A jak sytuacja wygląda teraz? ŁKS ma trzy punkty przewagi nad drugą w tabeli Puszcą, w ostatnim meczu przed zimową przerwą rozgromił jednego z pretendentów do awansu 5:1, stracił w całym sezonie zaledwie 17 goli, a na kluczowych zawodników z zadrością patrzają inne zespoły. Konia z rzędem temu, kto wie, w jaki sposób trenerowi Moskalowi się to udało. Tym bardziej że transfery, które miały być wzmocnieniami, nie do końca się powiodły. Mowa choćby o próbie pozyskania rasowego napastnika. Nelson Balongo zdecydowanie nie spełniał oczekiwań, a mimo to łodzianie doskonale poradzi sobie ze swoją największą bolączką, czyli brakiem skuteczności. Dzisiaj nikt już nie posądzi o to drużyny, która strzeliła najwięcej bramek w lidze.

Co dalej?

Jednak ci, którzy już widzą ŁKS w Ekstraklasie, powinni wziąć głęboki oddech i wybrać się na spacer. Przed łodzianami jeszcze cała druga runda, podczas której sporo może się wydarzyć. I to nie tylko pod względem sportowym. Należy pamiętać, że Białono-Biali nie

wyszli jeszcze do końca z problemów finansowych. Tych nie da się zażegnać tak szybko, jak szybko można poprawić grę pod okiem doświadczonego szkoleniowca. Prezes Tomasz Salski nie ukrywa, że szuka inwestora. Na razie może się ratować, sprzedając zawodników, którzy dobrze zaprezentowali się jesienią. I chyba nie będzie w tym nic dziwnego. Kolejnego grania va banque i stawiania wszystkiego na jedną kartę, jaką jest awans, klub może zwyczajnie nie przetrwać. Na liście potencjalnych celów innych klubów z pewnością jest Mateusz Kowalczyk. Na celowniku jest też Pirulo, który do tej pory był prawdziwą ostoją łódzkiej drużyny. Jak w takim razie zachowa się klub? Czy sprzeda cennych graczy, czy może spróbuje ich zatrzymać przy al. Unii, żeby szybko awansować? A może znajdzie złoty środek? Warto dać władzom ŁKS-u kredyt zaufania. W rundzie wiosennej pokazały, że wiedzą, co robią.

JB





MIODOWA RUNDA W EKSTRAKLASIE

Często oczekiwania ponoszą sromotną klęskę w starciu z rzeczywistością. W przypadku Widzewa było zupełnie odwrotnie. Pierwotne założenia były takie, aby rundę zakończyć w środku tabeli, ale rzeczywistość jest taka, że todzianie są w jej czubie.

W przedsezonowych przewidywaniach Widzew balansował na krawędzi utrzymania i spadku. Bukmacherzy i eksperci byli zgodni – spośród trzech beniaminków łódzianie mieli najślabsze okienko transferowe i będą najniżej w lidze. Jednak Janusz Niedźwiedź postanowił zadać klam tym teoriom już od samego początku. Drużyna grała efektywnie, ale brakowało najważniejszego – goli. Te przyszły z czasem. Rozpędzony RTS rozkładał na łopatki ówczesnie liderującą Wisłę Płock, remisował po zaciętym spotkaniu z Rakowem Częstochowa czy odprawiał z niczym Cracovię i Zagłębie Lubin. Seria meczów bez porażki doszła do sześciu, co jak na pierwszy sezon po 8 latach niebytu jest wynikiem wyjątkowym. Wszyscy, którzy krytykowali transfery Jordiego Sancheza, Mateusza Żyry

czy Serafina Szoty, musieli połknąć żabę. Szczególnie imponujące wejście do drużyny miał Hiszpan, który z miejsca stał się gwiazdą. Kupił kibiców zaangażowaniem, walką do samego końca, a przede wszystkim bramkami. Równie ważnymi elementami widzewskiej układanki zostali Żyro i Szota. Pierwszy z nich od pierwszego meczu wszedł w buty lidera defensywy, drugiemu trochę zajęło przystosowanie się do wizji trenera, ale kiedy już wskoczył do składu, został w nim do ostatniego meczu, zbierając niemal same pochwały. Nie tylko nowe nabytki stanowiły o sile drużyny. Henrich Ravas wszedł do Ekstraklasy z drzwiami i futryną. Jest jednym z najlepszych bramkarzy ligi, ma najwyższy współczynnik obronionych strzałów i swoimi interwencjami uratował niejedną bramkę. Równie istotni są Bartłomiej Pawłowski, Dominik Kun czy Marek Hanousek. W najwyższej klasie rozgrywkowej doskonale odnaleźli się kryty-

kowani w poprzednim sezonie Fabio Nunes i Martin Kreuzriegler. Jednak czy ten monolit przetrwa zimowe okno transferowe?

Zimowa wyprzedaż?

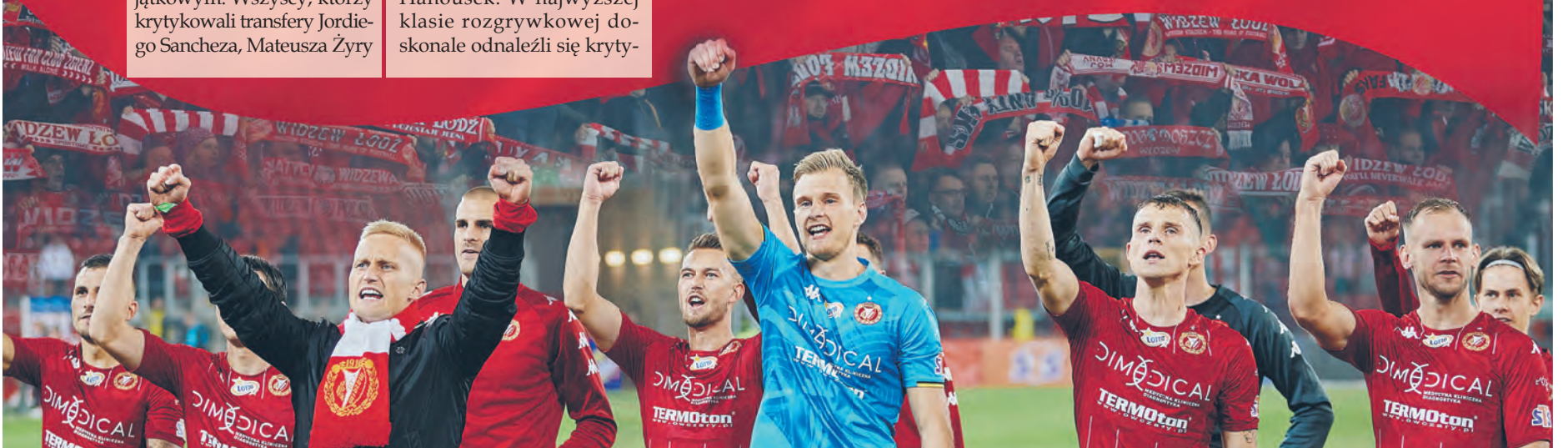
W mediach zarząd Widzewa mówił wprost – w klubie nie ma zawodników niesprzedawalnych, musi pojawić się tylko odpowiednia oferta. Wiele wskazuje na to, że takowe będą wysłane do klubowego sekretariatu. Uwagę wielu zespołów Ekstraklasy wzbudzają Sanchez i Ravas. Już od jakiegoś czasu media informują, że właśnie ci dwaj zawodnicy są w orbicie zainteresowań bogatszych zespołów,

za Hiszpana miała już ponoć wpłynąć konkretna oferta. Sternicy łódzkiego klubu zapowiedzieli również transfery przychodzące. Priorytetem jest wahadłowy. Nie wiadomo, ile zajmie powrót Nunesa do optymalnej formy po ciężkiej kontuzji, a w ostatnich spotkaniach obie boczne pozycje trzeba było łączyć zawodnikami, którzy naturalnie tam nie grają – Patrykiem Stepińskim i Mato Milosem. Mowa jest również o sprowadzeniu kogoś na pozycję numer 10. Latem do końca okienka trwały negocjacje z Filipem Starzyńskim, ale finalnie nie udało się go sprowadzić na Piłsudskiego 138.

Przygotowania

Jedno jest pewne, zarówno zarząd, jak i sztab szkoleniowy chcieliby domknąć kadre przed obozem w Turcji, który zacznie się 10 stycznia. Wcześniej Czerwono-Biało-Czerwoni będą trenować na własnych obiektach. Przed wylotem zaplanowano również dwa mecze kontrolne: z Ruchem Lwów i Chojniczanką Chojnice. Jeżeli trenerom uda się przygotować zespół tak jak przed sezonem, możemy być świadkami nie lada niespodzianki. Drużyna skazywana na pożarcie może doznać rzeczy wielkich.

PB



ŁÓDZKA POGODYNKA

ŚRODA

6°C

Imieniny obchodzą:
Edmund, Gertruda,
Agnieszka, Ariel,
Maria, Dionizy

16.11



CZWARTEK

3°C

Imieniny obchodzą:
Grzegorz, Salomea,
Waleria, Elżbieta,
Floryn, Hugo

17.11



PIERWSZA DAMA POLSKIEJ HUMANISTYKI

KARTKA Z KALENDARZA

17 listopada 1902 r. w Kamionce Strumiłowej k. Lwowa urodziła się **Stefania Skwarczyńska** z domu Strzelbicka – teoretyk i historyk literatury, teatrolog, profesor zwyczajny i doktor honoris causa UŁ.

Pochodziła z rodziny ziemiańskiej, uczęszczała do klasycznego gimnazjum w Nowym Sączu, a potem w Dąbrówce Polskiej, gdzie w 1921 r. uzyskała maturę i rozpoczęła studia na Uniwersytecie Jana Kazimierza we Lwowie. W 1922 r. poślubiła kapitana artylerii, Tadeusza Skwarczyńskiego,

z którym przenosiła się do miejsc jego służby – do Stanisławowa, Warszawy, Będzina i Brześcia, gdzie pracowała jako nauczycielka. W 1925 r. uzyskała doktorat z filozofii we Lwowie. Od 1932 r. mieszkała w Łodzi i uczyła w Gimnazjum im. E. Orzeszkowej. Habilitowała się na Uniwersytecie Lwowskim. Otrzymała tam stanowisko docenta i jednocześnie wykładała w łódzkiej Wolnej Wszechnicy Polskiej, gdzie przydzielono jej Katedrę Historii i Teorii Literatury. Została profesorem.

W Łodzi założyła Łódzkie Towarzystwo Polonistów i współtworzyła rocznik

„Prace Polonistyczne”. Kariere naukową przerwała wojna.



Stefania Skwarczyńska

Fot. wikipedia.pl

W 1940 r. Skwarczyńska została aresztowana we Lwowie i wraz z trojgiem

dzieci zesłana do Kazachstanu – losy te opisała we wspomnieniach Ola Watowa. Po powrocie do Lwowa działała w konspiracji AK, a po wojnie wróciła do Łodzi, została profesorem UŁ i od 1958 r. do połowy lat 70. kierowała Katedrą Teorii Literatury, pełniąc liczne funkcje w towarzystwach naukowych. Pozostawiła ogromny dorobek z zakresu teorii badań literackich i teatrologicznych, a dla wielu roczników łódzkich filologów stała się akademicką legendą.

Zmarła 28 kwietnia 1988 r. w Łodzi i spoczęła na Starym Cmentarzu. agr

KRYMINAŁKI
ZNAD ŁÓDKI

PORWANIE DLA OKUPU

Takie zdarzenie, choć rzadko notowane w policyjnych kronikach, miało miejsce w Łodzi 17 grudnia 1936 r., kiedy to porwano 25-letniego Beniamina Budzyna, prokurenta spółki akcyjnej „Z. Jarociński”, syna byłego senatora. Akcji dokonano w zuchwały sposób przed wejściem do fabryki przy ul. Targowej 28/30. Młodzieniec po wyjściu z firmy został zacepiony przez nieznanego osobnika, który powołał się na dawną znajomość, podprowadził 25-latkę do taksówki i wepchnął go do środka, a auto ruszyło z impetem w nieznanym kierunku.

Rodzina zaniepokojona nieobecnością Beniamina w domu postanowiła wszcząć poszukiwania, ale około północy pojawił się portier, który przyniósł zapieczetowany list, dostarczony przez jakiegoś osobnika. W kopercie były właściwie dwa listy. Jeden, napisany na maszy-

nie, wyjaśniał, że młody Budzyna został porwany przez jakąś nieznaną organizację, która domagała się okupu w niebagatelnej kwocie pół miliona złotych! W razie niedostarczenia pieniędzy dojdzie do zabójstwa i w kolejnej przesyłce rodzice znajdą odciętą głowę syna. W drugim liście Beniamin odręcznie napisał, żeby spełnić żądania porywaczy, bo grozi mu niebezpieczeństwo. Mimo przestrogi kidnaperów rodzina powiadomiła policję, a śledczy pod dowództwem samego komendanta Elsessera-Niedzielskiego otoczyli dom Bydznerów przy ul. 6 Sierpnia 4 i założyli podsłuch telefoniczny. Przeczucia okazały się słuszne, bo następnego dnia ok. godz. 11:00 aparat zadzwieczał. Odebrała matka, a porywacze ponowili żądania okupu. Kobieta zemdlała. O tym, jak zakończyła się ta historia, napiszemy w kolejnym odcinku... agr

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w piątek 18 listopada

REKLAMA

Spotkajmy się
w EXPO.

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



NAJBLIŻSZE WYDARZENIE:

26.11.2022 - 27.11.2022

Targi gier i książki

Rezerwacje:

info@expo-lodz.pl

+48 603 093 636

expo
Łódź