

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE
KREUJĄ

JOGA
ZE SZCZENIĘTAMI

strona 7



REWITALIZACJA W TRÓJPAKU

PRZY UL. REWOLUCJI 1905 R. **strona 3**

AKTUALNOŚCI

REMONTOWA
OFENSYWA
NA DROGACH

strona 2



AKTUALNOŚCI

RYNEK
MIESZKAŃ
W ŁODZI

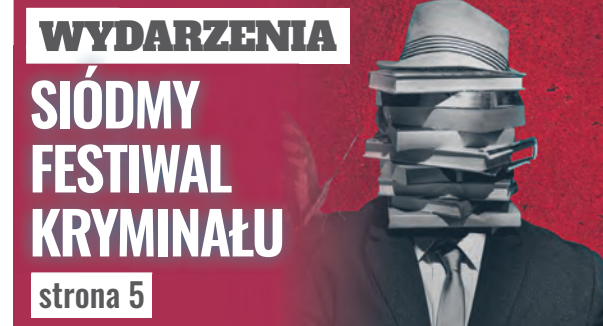
strona 4



WYDARZENIA

SIÓDMY
FESTIWAL
KRYMINAŁU

strona 5



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

FOT. ŁÓDZ.PL

REMONTOWA OFENSYWA



Rozpoczynają się remonty kolejnych łódzkich ulic. Nowy asfalt zyska 29 z nich.

Wałowa i Kąkolowa

Na dziś zaplanowano start remontu nawierzchni ul. Wałowej. Potrwa on około miesiąca. Dla kierowców zmieni się organizacja ruchu na węzle

z ul. Rokocińskiej. Autobusy będą jeździć bez zmian. Ruszą też prace na ul. Kąkolowej, która zostanie zamknięta od ul. Hodowlanej do ul. Zimna Woda. Cały ten odcinek czeka wymiana asfaltu.

Na Retkini

Przyszła pora na remont kolejnego odcinka ul. Ma-

ratońskiej – w kierunku dworca Łódź Kaliska, a także al. Waltera-Janke – od al. Wyszyńskiego do ul. Obywatelskiej. Prace prowadzone będą połówkami, dwukierunkowy ruch pojazdów przejmie niezajęty pracami pas drogi. Roboty na ul. Maratońskiej rozpoczną się jutro (14 listopada), a na

ul. Waltera-Janke w środę (15 listopada). Natomiast w czwartek (16 listopada) naprawiany będzie fragment ul. Krzemienieckiej przy ul. Konstancyńskiej.

Inowrocławska

Ul. Inowrocławska poza nową nawierzchnią zyska też ponad 100 miejsc par-

kingowych, przystanek autobusowy, nowe chodniki i 17 dodatkowych drzew. Na czas prac, które rozpoczną się we wtorek (14 listopada), ulica będzie jednokierunkowa od ul. Żubardzkiej do ul. Wielkopolskiej. Bez zmian kursować będą autobusy.

TAnd

ML

FOT. ŁÓDZ.PL



DWORZEC KALISKI W ROZBIÓRCIE

Dworzec Łódź Kaliska w postaci znanej łodzianom od 30 lat przechodzi do historii. Trwa jego przebudowa, a w ramach pierwszego etapu wyburzony został główny budynek. Zniknęły charakterystyczne, przeszklone wejście oraz budynki sklepowe przed nim.

Rozbiórka dworca Łódź Kaliska zaczęła się pod koniec czerwca. Do listopada wykonawca zdążył już rozebrać m.in. pomieszczenia sklepowe przed nim, parking, przystanki, a także podjazd dla taksówek. W końcu zniknęła też cała bryła głównego holu pamiętającego jeszcze

lata 90. W jej miejscu powstanie zupełnie nowy budynek. Na czas prac pasażerowie muszą korzystać z dworca zastępczego w kontenerach przy tunelu od strony al. Unii Lubelskiej. Zakończenie przebudowy planowane jest na początek 2025 r. Inwestycja będzie kosztowała prawie 60 mln zł.

JB



CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

NAPAD W ŚRODKU NOCY

Łódzcy policjanci zatrzymali sprawcę napadu, do którego doszło w rejonie skrzyżowania ul. Przybyszewskiego z ul. Sosnową

6 listopada po godz. 1:00 do idącej tamtędy 54-latkę podbiegł mężczyzna, który pchnięciem obalił pieszą na chodnik, po czym zabrał jej torebkę z rzeczami osobistymi o wartości ponad 1300 zł. Zawiadomieni o przestęp-

stwie policjanci z VIII komisariatu dzięki zapisom z monitoringu szybko ustalili rysopis sprawcy. Zatrzymano go już kilka godzin później, jak również jego 36-letnią partnerkę, której 40-latek przekazał łupy z napadu. Za rozbój mężczyźnie grozi kara do 15 lat pozbawienia wolności lub więcej, bo był już notowany za podobne przestępstwa. Kobieta odpowie za paserstwo. (pj)

FOT. ŁÓDZ.PL



ZASŁUŻENI DLA ŁÓDZI

O trzy nowe nazwiska powiększył się poczet Honorowych Obywateli Miasta Łodzi. Rada Miejska w Łodzi tytułami tymi uhonorowała małżeństwo znanych lekarzy – pediatrę Jadwigę Moll i kardiochirurga Jacka Molla, a także Mariana Turskiego – publicystę, historyka i działacza społecznego, jednego z ostatnich żyjących ocalałych z Holocaustu. Na gali w Muzeum Miasta Łodzi wręczone zostały także odznaki „Za zasługi dla miasta Łodzi”, którymi wyróżniono 27 osób. Pełną listę opublikujemy wkrótce.

red

FOT. ŁÓDZ.PL

ROWEREM PRZEZ KSIĘŻY MŁYN

Na Księżym Młynie ku końcowi zmierza budowa drogi rowerowej, biegnącej od ul. Fabrycznej do al. Śmigłego-Rydza w śladzie dawnej kolei scheiblerowskiej.

- Do wykonania zostały jeszcze roboty brukarskie i prace porządkowe. Całość chcemy zakończyć w grudniu – zapowiada Marcin So-

śnierz z Zarządu inwestycji Miejskich.

Wraz z nową drogą dla rowerów powstają przejazdy rowerowy i przejścia dla pieszych przez ul. Przędzalnianą, nowy chodnik i oświetlenie uliczne. Wzdłuż tego ciągu, wśród nowej zieleni (ponad 100 drzew i kilkadziesiąt krzewów ozdobnych), staną ławki i kosze

na śmieci. Odnowiony będzie również szlaban zamykający wejście w głąb osiedla od strony ul. Przędzalnianej.

W 2024 r. powstająca droga rowerowa zostanie przedłużona – od al. Śmigłego-Rydza do ul. Milionowej, z odnogą do al. Piłsudskiego.

ML



FOT. LODZ.PL (STEPHAN BRIGHTER)

REWITALIZACJA W TRÓJPAKU



Jeszcze w tym roku zakończy się rewitalizacja trzech śródmiejskich kamienic przy ul. Rewolucji 1905 r.: 13, 15 i 17. Centrum miasta wzbogaci się o 52 komfortowe mieszkania komunalne oraz pięć lokali dla przedsiębiorców. Działać tam będą także dwie świetlice środowiskowe.

Kapitałne remonty sąsiadujących ze sobą nieru-



chomości są już w fazie końcowej. We wnętrzach odbywają się ostatnie montaż i prace wykończeniowe. Na podwórzu kamienic pod nr 15 i 17 trwają nasadzenia zieleni, mającej stworzyć przyjazną przestrzeń rekreacyjną. Na bocznej ścianie domu można podziwiać nowy mural z kurami i zającami – to motyw

odkryty przy okazji modernizacji kamienicy przy ul. Legionów 20A i odtworzony w nowej lokalizacji. Budynek przy ul. Rewolucji 1905 r. 17 jest podłączany do sieci gazowniczej. Rozpoczęła się też budowa ogrodzenia pomiędzy ul. Rewolucji 1905 r. 15 i ul. Wschodnią 50. Za sprawą miejskiego programu rewitalizacji



kamienice zmieniają się nie do poznania. Mieszkania i lokale użytkowe będą wyposażone we wszystkie media, w tym ogrzewanie z miejskiej sieci ciepłowniczej. Domy mają nowe instalacje gazowe, odnowione zostały instalacje elektryczna i wodna. Wartość inwestycji to ponad 21 mln zł. ML

FOT. LODZ.PL

FOT. LODZ.PL



DLA POCZĄTKUJĄCYCH CYKLISTÓW

Miasto zakupiło mobilne miasteczko ruchu drogowego, dzięki któremu najmłodszy łodzianin będą mogli przygotować się do zdobycia karty rowerowej. Ma ono m.in. rondo, przejazd kolejowy oraz skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną i przejściami dla pieszych.

Zestaw edukacyjny można wykorzystać zarówno w plenerze, jak i w pomieszczeniu, np. w szkolnej sali gimnastycznej, dzięki czemu

nauka zasad ruchu drogowego może odbywać się przez cały rok i odciążone zostaną zewnętrzne motodromy. Miasteczko ruchu drogowego umożliwi młodym łodzianom przygotowywanie się do egzaminu na kartę rowerową i przystępowanie do niego w swoich szkołach. Dyrektorzy

chcący zorganizować takie zajęcia i egzaminy w swoich placówkach powinni zgłosić się do Wydziału Edukacji UMŁ. Zajęcia odbywać się będą pod okiem policjantów z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

TAnd

BĘDĄ BUDOWAĆ



Diasfera Łódzka, nowe osiedle mieszkaniowe, które przy ul. Kilińskiego wybudowała poznańska spółka Duda Development, zostanie powiększone o nowy dom. Stanie on w sąsiedztwie – przy al. Piłsudskiego 37, na południowo-wschodnim narożniku skrzyżowania z ul. Kilińskiego. Będzie to trzeci etap tej inwestycji, którego, co ciekawe, nie planowano, przystępując do jej realizacji.

Na przyszłym placu budowy trwają już wstępne prace ziemne. Uwagę przechodniów przykuwa spora hałda ziemi zdjętej z nawierzchni działki. Deweloper potwierdza swoje zamierze-

nia, ale szczegółów planowanej inwestycji jeszcze nie ujawnia, bo jest w trakcie zawierania niezbędnych umów. O tym, co powstanie na rogu al. Piłsudskiego i ul. Kilińskiego, wiadomo na razie jedynie z treści pozwolenia na budowę, wydanego w sierpniu 2023 r. dla trzeciego etapu Diasfery. Ma to być „budynek wielorodzinny z częścią usługową, garażem w parterze i garażem podziemnym wraz z infrastrukturą techniczną”. Więcej informacji należy spodziewać się w najbliższych tygodniach.

(pj)

MIESZKANIA

RYNEK DOPIERO ODŹYWA

Branża budowlana powoli wychodzi z ubiegłorocznego dołka, ale ceny mieszkań nadal rosną – takie wnioski płyną z najświeższego raportu „Pierwotny rynek mieszkaniowy w Łodzi” przygotowanego przez firmę OPG Property Professionals we współpracy z Katedrą Inwestycji i Nieruchomości i SKN Real Estate Uniwersytetu Łódzkiego.

W 2022 r. wysoka inflacja i podwyżki stóp procentowych pozbawiły wiele rodzin możliwości zaciągnięcia kredytów hipotecznych i zakupu wymarzonego lokum. Załamanie rynku kredytów pociągnęło spadek

sprzedaży, szczególnie dotkliwy w drugiej połowie 2022 r.

– U niektórych deweloperów wyniósł on nawet 30–40% – mówi dr Konrad Żelazowski z Katedry Inwestycji i Nieruchomości UŁ. – Rok 2023 wygląda już lepiej. W Łodzi wciąż jednak widoczne są efekty spowolnienia. W połowie 2023 r. na różnym etapie zaawansowania było 116 inwestycji mieszkaniowych, z czego tylko 20 rozpoczętych od III kwartału 2022 r. W budowie było 10 810 lokali, a to o 11% mniej niż w poprzednim roku.

Nadal drogo

Mieszkania w Łodzi nadal drożeją. Wg

NBP średnia cena ofertowa 1 mkw. na rynku pierwotnym w połowie 2023 r. wynosiła 9465 zł.

– Ceny idą w górę, bo przez ostatnie trzy lata rosły koszty budowy, co odbiło się na rynku – dodaje Michał Styś, prezes zarządu OPG Property Professionals. – Cały 2022 r. i przełom 2023 r. były dużym wyzwaniem dla deweloperów. Mieszkań sprzedawało się mało. Poprawę koniunktury przyniósł dopiero rok bieżący. Po-

pyt ożywiło wdrożenie programu Bezpieczny Kredyt 2%, co zdaje się budzić nieśmiały optymizm.

(pj)



Blżej ekologii

Nauka o ekologii wcale nie musi być nudna, szczególnie gdy ma się do dyspozycji nowoczesny sprzęt i odpowiednie pomoce. W 15 łódzkich szkołach i przedszkolach powstaną specjalnie wyposażone ekopracownie i plenerowe punkty dydaktyczne do nauki biologii, chemii, fizyki i geografii.

Osiem placówek zostanie wyposażonych w sprzęt do

prowadzenia praktycznych badań – stoły laboratoryjne, gabloty i mikroskopy. Klasy zmienią się w centra naukowe, w których uczniowie będą przeprowadzać eksperymenty, obserwacje i analizy, by lepiej zrozumieć otaczający ich świat i potrzeby środowiska.

W siedmiu kolejnych placówkach utworzone będą plenerowe punkty dydak-

tyczne, np. altany z ławkami, ścieżki sensoryczne, stacje meteorologiczne, domki dla owadów i ogródki z grządkami, które uprawiać będą sami uczniowie.

Wartość projektu przekracza 900 tys. zł, z czego wkład miasta wynosi 57,5 tys. zł. Resztę pokryje dofinansowanie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. MK



Noc Naturystów NA FALI

Szkice aktów, ceremonie saunowe, misy tybetańskie i pokazy ogniowe to tylko część atrakcji tegorocznej Nocy Naturystów w Aquaparku Fala pod hasłem „Harmonia i równowaga”. Sobotnia impreza zacznie się o godz. 21:15 i potrwa do późnej nocy.

Dla uczestników zaplanowano wiele wydarzeń sprzyjających wyciszeniu i relaksowi, m.in. warsztat suminagashi (japońskiej techniki malowania na tafli wody), koncerty mis tybetańskich i dzwonek koshi oraz mnóstwo

atrakcji w strefie saun. Dla pragnących zabawy w gorącym, zewnętrznym basenie wypływowym odbędą się pojedynki na wodne pistolety, konkursy na zjeżdżalniach i inne zawody z nagrodami. Do dyspozycji będzie też cała strefa basenowa.

Aquapark Fala jak zawsze kładzie duży nacisk na poszanowanie zasad imprezy. Nie wolno robić zdjęć i filmować, smartfony należy zostawić w szatni. Noc Naturystów jest skierowana głównie do par – dwóch osób pełnoletnich, nieko-

Szczegółowe informacje:



niecznie partnerów.

– Single też są mile widziani, ale muszą przedstawić pisemną rekomendację od pary biorącej udział w imprezie – mówi Anna Duda z działu marketingu Aquaparku Fala. Bilety online są w cenie 220 zł (para). W kasie w dniu imprezy: 240 zł (para), 120 zł (singiel).

red

INFO

Noc Naturystów odbywa się cyklicznie od 2008 r. i nawiązuje do tradycji dawnego kąpieliska Fala, z którego w latach 90. XX w. chętnie korzystali także miłośnicy nagiego opalania. Ich ozą był taras obok basenu ze sztuczną falą, a główną atrakcją – wybory Miss Natura.

Słynny tenor ZNOW ZABRZMI W ŁODZI

Andrea Bocelli, jeden z najwybitniejszych tenorów naszych czasów, ponownie zawita do Łodzi. Artysta wystąpi w łódzkiej Atlas Arenie 25 stycznia 2025 r. w ramach jubileuszowej trasy z okazji 30-lecia kariery. Będzie to trzeci koncert artysty w Łodzi.

W czasie nadchodzącego koncertu publiczność będzie mogła wysłuchać nie tylko najnowszych przebojów, lecz także najbardziej znanych utworów z bogatego repertuaru Bocellogo. Artystę będą wspierać orkiestra, chór i wyjątkowi goście. Sprzedaż biletów na: www.biletinfo.pl.

red



MIEJSKA STREFA KULTURY

FESTIWAL KRYMINAŁU

FOT. MAT.PRAS



Marcin Andrzejewski

Już w środę, 15 listopada, rusza Festiwal Kryminału! Popularni autorzy powieści kryminalnych w Miejskiej Strefie Kultury.

Siódma edycja Festiwalu Kryminału – jednej z najciekawszych imprez literackich w Łodzi poświęconych literaturze kryminalnej – odbędzie się w dniach 15-25 listopada. W programie zaplanowano wiele atrakcji, wśród nich spotkania autorskie. Podczas Festiwalu MSK gościć będzie pisarzy, takich jak: Agnieszka Płoszaj, Paweł Wakula, Maciej Kronenberg, Olga Rudnicka czy Marcin Andrzejewski. Oprócz spotkań z autora-

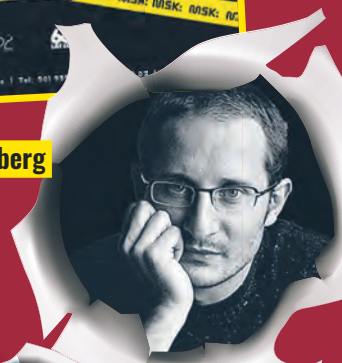
mi MSK organizuje także m.in. wycieczkę po Łodzi szlakiem filmów kryminalnych, rozgrywki w kryminalne Scrabble oraz jedyne w swoim rodzaju spotkanie z policjantami z Komendy Wojewódzkiej Policji z Łodzi, którzy opowiedzą o działaniach „Archiwum X”, zajmującego się wykrywaniem przestępstw popełnionych wiele lat temu. To już siódma edycja festiwalu. Poprzednie edycje dowiodły, że tego typu inicjatywa się sprawdza. – Zdajemy sobie sprawę, że to inicjatywa z zakresu literatury popularnej, ale naszym zdaniem właśnie tu trzeba szukać ocalenia nawyku sięgania po książki. Jednocześnie mamy świadomość tego, że niejako

przy okazji czytelnicy powieści kryminalnych poszerzają swoją wiedzę z zakresu historii Polski i w ogóle Europy Środkowo-Wschodniej – mówi Marcin Filipowicz, koordynator Festiwalu. Wszystkie spotkania odbędą się w Miejskiej Strefie Kultury – Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6A. Udział w wydarzeniach jest bezpłatny, zapisy: 501 939 033, 42 687 02 07 oraz przez stronę www.msk.lodz.pl RedKu



Agnieszka Płoszaj

Maciej Kronenberg



Olga Rudnicka



ZGARNIJ BILETY

LEGENDARNY KULT W WYTWÓRNI



Kult ponownie w trasie! Legendarny zespół z Kazikiem Staszewskim na czele pojawi się w Łodzi w ramach kultowej Pomarańczowej Trasy. Koncert już w czwartek, 16 listopada, o godz. 19:00 w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29).

Muzycy zagraли ponad 3000 koncertów. Osmokrotnie występowali w Jarcinie oraz na wszystkich innych festiwalach i przeglądach w Polsce. Oprócz tego gościli na koncertach w Brazylii, Wielkiej Brytanii, Irlandii, Holandii, Niemczech, Czechach, Islandii, Szwecji, Stanach Zjednoczonych. Ich koncerty to ponad-dwugodzinne spektakle. Już w czwartek wystąpią w klubie Wytwórnia.

Kult zagrał swój pierwszy koncert 7 lipca 1982 r. w warszawskim klubie Remont. To chyba jedyny w Polsce zespół, który aktywnie i nieprzerwanie gra już prawie 40 lat. Słuchacze doskonale znają wiele utworów Kultu ze wszystkich list przebojów, takich jak: „Piosenka młodych wioślarzy”, „Do Ani”, „Krew Boga”, „Polska”, „Parada wspomnień”, „Rząd oficjalny”,

„Baranek”, „Kochaj mnie, a będę twoją”, „Gdy nie ma dzieci”. Fani z pewnością usłyszą je podczas czwartkowego występu. Bilety: 120-160 zł.

mat. pras.

INFO

Zgarnij bilety na koncert zespołu Kult. Śledź facebookowy profil „Łódź.pl” i bądź czujny we wtorek, 14 listopada, ok. godz. 12:00.

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Akademia Polskiego Filmu

O godz. 17:00 na seans w ramach Akademii Polskiego Filmu zaprasza Kinematograf (pl. Zwycięstwa 1). Publiczność najpierw wysłucha wykładu filmoznawcy lub historyka kina, a później obejrzy dwie polskie produkcje. W tym tygodniu w repertuarze: wykład dr Marty Maciejewskiej i projekcja dwóch filmów Andrzeja Wajdy – „Brzezina” (1970 r.) i „Ziemia obiecana” (1974 r.). Bilety: 15 zł.

DZIEJE SIĘ WE WTOREK

Pacześ & Lotek

O godz. 19:00 w łódzkiej Atlas Arenie wystąpi Rafał Pacześ i Łukasz „Lotek” Lodkowski. To największa trasa w historii polskiego stand-upu. Każdy z komików przedstawi 45-minutowy, premierowy program napisany specjalnie na tę okazję. Zostały ostatnie bilety w cenie 119 zł.

FOT. MAT.PRAS

BEZPIECZNA ŁAZIENKA

Wanna jest typowym elementem wyposażenia łazienki seniora, ale może być powodem groźnych wypadków. Jak przebudować łazienkę, by była bezpieczna dla starszej osoby?

Gdy dziadkowie budowali domy i kupowali mieszkania w bloku, właściwie nie mieli alternatywy – wanna była jedyną możliwością urządzenia miejsca do kąpieli. Dla seniorki lub seniora może być jed-

nak kłopotliwa w użytku, a korzystanie z niej może nawet przyczynić się do groźnego upadku. Z wiekiem stawy stają się coraz mniej sprawne i podniesienie nogi wyżej, by wejść do wanny, może być trudniejsze. Ponadto problematyczne są śliska powierzchnia czy podniesienie się z wanny po kąpielu.

W takiej sytuacji należy rozważyć wymianę wanny na niski brodzik i instalację kabiny prysznicowej. To niestety konieczna inwestycja, gdy nie chcemy narażać

się na upadek i swobodnie się myć. Taka przebudowa może jednak przekraczać budżet seniora. Warto tu otwarcie porozmawiać z dziećmi i np. poprosić, by zamiast corocznego prezentu pod choinkę, na urodziny czy wystawnego przyjęcia dla jubilata, dołożyli się do remontu. Warto też zdać się na pomoc młodszego pokolenia w szukaniu w internecie tańszych ofert zakupu armatury czy wyboru solidnego fachowca.

Ważne drobiazgi

Przy okazji instalacji brodzika można od razu zainwestować w poręcz mocowaną do ściany, która pomoże w utrzymaniu równowagi w razie zachwiania czy potknięcia, a nawet krzeselka do siedzenia pod prysznicem.

Śliskich płytek na podłodze nie trzeba od razu wymieniać, oczywiście o ile remont nie wymusza takiej inwestycji. Wystarczy kupić specjalny preparat, który działa antypoślizgowo, i spryskać nim glazurę.

Za to senior powinien zrezygnować z dywaników, o które można się potknąć i przewrócić, a także z wysoko zainstalowanych półek, do których trzeba używać stołka czy drabiny, by coś z nich sięgnąć. To tylko potęguje ryzyko upadku. Trzeba pamiętać, że taki remont nie jest fanaberią, ale koniecznością podyktowaną względami bezpieczeństwa.

OHO



REKLAMA

**Działamy na rzecz
bezpieczeństwa
energetycznego
miasta**



**600
LAT ŁÓDZI**

Partnerstwa i rozwiązania systemowe

współpracujemy dla zastosowania najlepszych rozwiązań w zakresie efektywności i odporności energetycznej miasta

Środowisko naturalne i zasoby

działamy na rzecz ochrony klimatu, wykorzystania zasobów w sposób zrównoważony i poprawy warunków życia w mieście

Transformacja energetyczna

dekarbonizujemy łódzki system ciepłowniczy, tworzymy elektrociepłownię hybrydową i różnicujemy paliwa wykorzystywane do produkcji ciepła systemowego

nowaenergialodz.pl



**nowa
energia
dla łodzi**

operated by

VEOLIA



YOGA ZE SZCZENIĘTAMI



Natalii Grochal i Karolinie Marchlewskiej od zawsze zależało, by zachęcać łodzian do aktywności fizycznej. Ta idea przyświecała im, gdy otwierały studio, w którym odbywają się zajęcia z puppy jogi – jogi ze... szczeniakami!

– Doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że ruch jest nieodłącznym elementem naszego życia, lecz wiele osób niestety nie dba o siebie pod tym kątem – mówi Natalia. – Dlatego stworzyliśmy miejsce, w którym motywujemy innych do ruchu.

Swoje studio otworzyły we wrześniu 2023 r. Można w nim trenować pilates, taniec high heels (na wysokich obcasach) i tradycyjną jogę, ale w ofercie jest również bardziej niestandardowa jej odmiana

– puppy yoga, czyli ćwiczenia

w towarzystwie małych pieszków. Obie właścicielki są miłośniczkami psów: jedna ma spaniela, a druga kundelka, dlatego uznały, że obecność psiaków nie tylko uatrakcyjni zajęcia, ale pozytywnie wpłynie na nastroje ćwiczących. Wszak kontakt ze zwierzętami ma pozytywny wpływ na ludzi.

Różne rasy

Zanim przystąpiły do konkretnych działań, rozważały wszelkie „za” i „przeciw”. Wiedziały, że komfort zwierząt i uczestników zajęć jest najważniejszy. Konsultowały się z weterynarzami, behawiorystami i hodowcami, żeby zebrać jak najwięcej przydatnych informacji. W końcu ustaliły, że najlepiej będzie, gdy zajęcia zostaną podzielone na dwie części. Przez 45 minut odbywa się praktyka jogi, podczas której uczestnicy poznają podstawowe pozycje i starają się na nich skupić, nie zwracając zbyt dużej uwagi na bawiące się wokół psy. Kolejny kwadrans przeznaczają na interakcje ze zwierzętami. Do prowadzenia zajęć łodzianki zatrudniły certyfikowaną instruktorkę.

– Podjęłyśmy również współpracę z hodowlami należącymi do Międzynarodowej Federacji Kynologicznej i Kennel Clubu. Jesteśmy przeciwniczkami pseudohodowli, dlatego musimy mieć pewność, że zwierzęta pochodzą z profesjonalnych miejsc – podkreśla Natalia.

Żeby urozmaicić

treningi, łodzianki dbają o to, aby w ich studiu pojawiały się różne rasy psów. Dotychczas były to m.in. charciki włoskie, labradory, samojeźdy, ląjki jakuckie, pomeraniańskie i berneńczyki – wszystkie w wieku co najmniej ośmiu tygodni, czyli wtedy, gdy nie muszą być przy matce. Podczas każdego zajęcia nad bezpieczeństwem zwierząt i uczestników czuwa Natalia albo Karolina. Dzięki temu obie mają możliwość monitorowania całej sytuacji i sprawdzania, czy wszystko idzie zgodnie z planem. Przy okazji rozmawiają z opiekunami psów, którzy również są obecni na sali, stosując się do ich wskazówek i ucząc nowych rzeczy.

– Nie możemy sobie pozwolić na żadne błędy – zaznaczają.

Fala krytyki

W ostatnim czasie spadła na nie fala krytyki. Spotkały się z zarzutami, że psy są męczone, przebywają w nienaturalnych dla nich warunkach i nie mogą pić, by nie załatwiać swoich potrzeb fizjologicznych w sali ćwiczeń.

– Wszystkie takie komentarze są bezzasadne – podkreśla Karolina. – Szczeniaki mają dostęp do wody i są karmione o swoich stałych porach, nawet jeśli wypadają one podczas zajęć. Dbamy o to, aby czuły się dobrze, dlatego

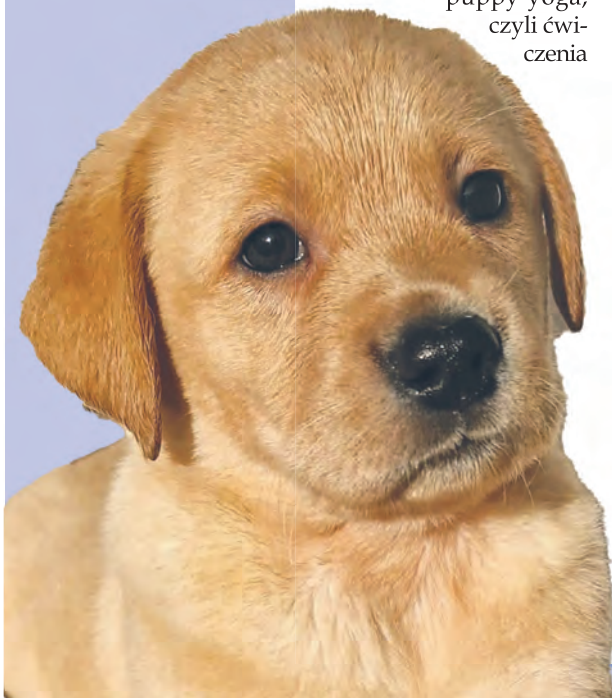
w grupach jest maksymalnie 13 osób. Psy mają również pełną swobodę ruchu, w każdej chwili mogą się wycofać z interakcji z człowiekiem, jeśli nie są zainteresowane zabawą. Wszystkie wątpliwości łodzianki regularnie konsultują z psimi behawiorystami. Ich zdaniem takie zajęcia są korzystne zarówno dla psiaków, jak i ćwiczących jogę. Psy mają możliwość socjalizowania się z ludźmi, a ci – poprzez kontakt ze zwierzętami – dostarczają sobie endorfin.

– A widok szczęśliwych łodzian i zadowolonych psiaków bardzo nas cieszy – przyznają.

Pojawiają się także głosy, że puppy yoga to zaprzeczenie standardowej jogi, której głównym celem jest skupienie się na wyciszeniu.

– Wychodzimy z założenia, że każdy może spróbować jogi w takiej formie, na jaką ma ochotę – dodaje Natalia.

Konrad Wojtczak



SOBOTA

18 listopada
2023

21:15-01:30

NO
NA

BILETY NA:

AQUAPARK.LODZ.PL



OC
ATURYSTÓW
na Fali

NIEBEZPIECZNE GRZYBY

W Polsce co roku odnotowuje się kilkaset przypadków zatrucia grzybami. Są one groźne dla zdrowia, a mogą doprowadzić nawet do śmierci. Właśnie dlatego warto poznać objawy zatrucia, aby móc jak najszybciej udzielić pierwszej pomocy i zapobiec tragedii.

Choć zatrucie grzybami zwykle kojarzone jest ze zjedzeniem grzybów trujących lub niejadalnych, trzeba pamiętać, że mogą doprowadzić do niego także te, które można zjeść. Niewłaściwe, długotrwałe przechowywanie grzybów w zamkniętych opakowaniach bez dostępu powietrza (w torebkach foliowych czy plastikowych pojemnikach) powoduje, że wytwarzają one toksyczną substancję – neurynę. Objawy zatrucia mogą pojawić się też po spożyciu grzybów starych lub nieodpowiednio przyrządzonych – surowych bądź wielokrotnie zamrażanych i odgrzewanych. Nie każdy wie, że nie powinno się także łączyć grzybów z alkoholem – niektóre gatunki zawierają koprynę, która blokuje proces

rozkładu białka, co może prowadzić do silnych objawów żołądkowo-jelitowych. Do symptomów zatrucia grzybami jadalnymi należą: bóle brzucha, nudności, biegunka, wymioty i ogólne osłabienie. Ich nasilenie zwykle jest łagodne.

Grzyby trujące

Czas między zjedzeniem trującego grzyba a pojawieniem się pierwszych objawów uzależniony jest od wielu czynników, np. rodzaju grzybów, tego, ile ich zjemy, czy indywidualnych mechanizmów obronnych organizmu. Warto wiedzieć, że wszystkie objawy zatrucia nie muszą wystąpić jednocześnie. Niektóre toksyny mogą powodować uszkodzenia narządów wewnętrznych, inne układu nerwowego, a jeszcze inne działają wyłącznie w obrębie przewodu pokarmowego. Kiedy po zauważeniu pierwszych symptomów zatrucia nie zostanie udzielona pomoc, samopoczucie

chorego zwykle ulega znacznemu pogorszeniu. Mogą pojawić się drgawki, żółtaczką, skaza krwotoczna, niewydolność narządów wewnętrznych lub śpiączka.

Pierwsza pomoc

Pojawienie się objawów zatrucia grzybami nigdy nie powinno być bagatelizowane – nawet jeśli uważasz, że jadłeś tylko gatunki jadalne. Aby uniknąć powikłań groźnych dla zdrowia, konieczne jest udzielenie

pierwszej pomocy i wdrożenie leczenia. W przypadku podejrzenia zatrucia w pierwszej kolejności należy wywołać wymioty, aby usunąć resztki grzybów z przewodu pokarmowego (dobrze jest zabezpieczyć treść żołądkową lub resztki posiłku do badań). Następnie osobę chorą musi jak najszybciej zobaczyć lekarz. Wymiotów nie można prowokować jedynie u osób nieprzytomnych. W ich przypadku konieczne jest ułożenie w pozycji bezpiecznej i wezwanie pogotowia ratunkowego.

Leczenie zatrucia

Leczenie cięższego zatrucia grzybami zwykle odbywa się w szpitalu. Przeprowadzane jest tam oczyszczenie przewodu pokarmowego i żołądka z resztek trującego pokarmu. W celu usunięcia toksyn

z organizmu podaje się choremu zawiesinę z węgla aktywowanego. Konieczne jest także nawadnianie pacjenta oraz monitorowanie czynności narządów wewnętrznych.

Ciężkie zatrucie to zagrożenie przede wszystkim dla wątroby, dlatego niekiedy jedynym rozwiązaniem jest jej przeszczep.

alup
FOT. FREPIK

Objawy zatrucia grzybami trującymi

Po zjedzeniu grzybów trujących, poza dolegliwościami ze strony układu pokarmowego (bólami brzucha, nudnościami, biegunką lub wymiotami), mogą pojawić się:

- bóle i zawroty głowy,
- ślinotok,
- rozszerzenie źrenic,
- drżenie mięśni,
- zaburzenia świadomości,
- wzmożone pragnienie i suchość w ustach,
- nadmierna potliwość,
- duszności,
- zaburzenia widzenia,
- pobudzenie psychoruchowe,
- podwyższona temperatura.

UWAGA!

Po posiłku zawierającym grzyby leśne zawsze należy zachować czujność i nigdy nie wolno lekceważyć pogorszenia samopoczucia. Szybka reakcja może zdecydować o Twoim zdrowiu, a nawet życiu!

BIBLIOTECZNY

ŚRODA

ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

BEZPIECZNY W KONTAKTACH ZE ZWIERZĘTAMI
13 listopada, godz. 10:00
filia nr 56, ul. Sacharowa 63

Spotkanie z pracownikami Animal Patrolu, którzy przybliżą sposoby bezpiecznego obcowania ze zwierzętami.

CZWARTEK

CIĄŁOPOZYTYWNOŚĆ I SAMOAKCEPTACJA
16 listopada, godz. 17:00
Biblioteka Rozgrywka
ul. Powstańców Wielkopolskich 3

Warsztaty psychologiczne dla młodzieży. Przyjrzymy się przekonaniom i emocjom, które krążą wokół ciała. Spróbujemy je uchwycić w perspektywie indywidualnej, społecznej i kulturowej, bo czy możemy uciec od widzenia ciała na plakatach, w magazynach, w social mediach i porównywania się z nimi? Będzie też o czuciu, bo ciałem przede wszystkim czujemy, doświadczamy, wchodzimy w relacje z innymi. Warsztaty poprowadzi Anna Jurek – edukatorka i filozofka, autorka programu edukacji seksualnej realizowanego od 2012 r. przez Fundację SPUNK.

SOBOTA

UZDROWIĆ TRAUMĘ
18 listopada, godz. 11:00
Biblioteka Tuvim, ul. Tuwima 46

Spotkanie z Mateuszem Kozłowskim, współtwórcą i prezesem Fundacji Świadome Rodzicielstwo, psychoterapeutą pracującym z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w obszarach samoświadomości, samoregulacji emocjonalnej, traum, interwencji kryzysowych. Na spotkaniu poruszy temat istoty traumy: biologicznych i psychicznych genez ich powstawania, ich konsekwencjach w dzieciństwie i w życiu dorosłym, zespole stresu pourazowego (PTSD) i ostrego stresu (ASD), problemach współistniejących – depresji, myślach i próbach samobójczych, uzależnieniach, samookaleczeniach i wielu innych trudnych sprawach. Spotkanie adresowane jest także do osób z Ukrainy. W spotkaniu weźmie udział tłumacz. Obowiązują zapisy: tel. 574 410 063, e-mail: filia_63@biblioteka.lodz.pl

WTOREK

RZEŻBY Z ALUMINIUM
14 listopada, godz. 17:00
Biblioteka Czterech Kultur, ul. Brzeźna 10

Kreatywne popołudnie dla dorosłych i młodzieży (od lat 12). Pod okiem terapeuty zajęciowego będzie można tworzyć formy przestrzenne z folii aluminiowej. Wymagane zapisy: tel. 571 553 047.

NAUKA ŻONGLOWANIA
14 listopada, godz. 18:00
Biblioteka Gdańska, ul. Gdańska 8

Nowatorskie w treści i formie zajęcia nauki żonglowania dla każdego. Doskonała forma fizykoterapii spełnia także rolę zajęć terapeutycznych. Należy zabrać ze sobą trzy okrągłe obiekty do żonglowania. Wielkość tych elementów powinna być zdeterminowana wielkością dłoni, aby móc uchwycić jednocześnie dwa elementy.

PIĄTEK

TROPICIELE KSZTAŁTÓW I KOLORÓW
17 listopada, godz. 17:00
filia nr 16, ul. Motylowa 13

Warsztaty plastyczne, bazujące na wybranych pracach Jerzego Nowosielskiego. Uczestnicy (dzieci w wieku powyżej 10 lat) dowiedzą się, jak analizować obraz malarski i na co zwracać uwagę przy jego opisie. Poznają drogę twórczą od przygotowania szkicu aż do gotowego dzieła. Przy użyciu różnych technik plastycznych wykonają okolicznościowe pocztówki i zakładki do książek z motywami malarskimi z prac Nowosielskiego. Obowiązują zapisy: tel. 571 553 016, e-mail: filia_16@biblioteka.lodz.pl

GOŁOBORZE
17 listopada, godz. 17:30
Biblioteka Otwarta, ul. Narutowicza 8/10

Spotkanie autorskie z Aleksandrą Seligą, autorką książek o tematyce fantastycznej, w tym cyklu „Gołoborze”. Na co dzień jest wykładowczynią literatury XIX wieku na Uniwersytecie Łódzkim.

SOBOTA

MAMA I CÓRKA
19 listopada, godz. 17:00
Mediateka Memo, ul. Moniuszki 5

Spotkanie autorskie z Jolantą Kosowską i Martą Jednachowską – matką i córką, które połączyły pisarskie siły w powieści „Spotkamy się we śnie”. Dwa pokolenia, dwa temperamenty, dwa różne spojrzenia na rzeczywistość, dwie dusze. Łączą je jednak więzy krwi, ta sama wrażliwość, miłość do zwierząt i pasja podróżowania. No i ta książka.

O (NIE)SZKODLIWOŚCI PÓL ELEKTROMAGNETYCZNYCH
15 listopada, godz. 18:00
filia nr 19, ul. Żubardzka 3

Prelekcja prof. Franciszka Mosińskiego, z której można się dowiedzieć, czym jest pole elektromagnetyczne i jak oddziałuje na człowieka. Czy jest szkodliwe dla zdrowia? Co powoduje promieniowanie elektromagnetyczne?

FEMINISTYCZNY KLUB KSIĄŻKI
15 listopada, godz. 17:00
Biblioteka Otwarta, ul. Narutowicza 8/10

W Bibliotece Otwartej rozpoczyna działalność Feministyczny Klub Książki. Na pierwszym spotkaniu organizowanym wspólnie z Feministycznym Kołem Naukowym Gender Studies UŁ „Anty-rama” tematem będzie książka Liz Plank „Samiec alfa musi odejść. Dlaczego patriarchyta szkodzi wszystkim”. Kolejne spotkania będą odbywać się co miesiąc.

SENSACYJNE ŻYCIE PTAKÓW
15 listopada, godz. 18:00
Biblioteka Tuvim, ul. Tuwima 46

Jak ptaki dbają o zdrowie i urodę? Które gatunki zażywają narkotyki? Czy istnieją rośliny polujące na ptaki? Jak często ptaki tworzą pary jedнопłciowe? Kiedy ptaki drapieżne objadają się owocami? O tym wszystkim opowie Adam Zbyryt, popularyzator nauki i przyrodnik, autor książki „Sensacyjne życie ptaków. Pierzaste wampiry, tęczowe albatrosy i trujące przepiórki”.

FOTO: FREEPIK



Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Odrobina żaru z ogniska	Znak właściciela książki	Szalerstwo, wielkie dziwactwo ... betlejemskie	... Manx, polski zespół muzyczny ... walking	Zagłada, holokaust Tytuł płyty Brathánków	U obcasa Para butelek w opakowaniu	Najszybciej biegające koty	De-seczka na dach	8	Drobniak z USA	Model Skody	Głęboka, wzburzona woda
Wbijana do paszportu	Powracająca moda	Pojazd z płozami	7	Moro, wł. polityk	5	17	Odmiana owcy	Bosak inaczej	12	Chabeta, mizerny koń	Wróżba z kart
Cząstka w jądrze atomu	13	"... Force One"	Duże naczynie na płyny	Zaborca kraju	Grube płótno konopne lub lniane	"...Tiki", tratwa Kakadu lub ara	Ociupina	Rosyjska Katarzyna			
15	Naród zza Sudetów	Świętuje 6 maja	14	Fiaszko jak pokrywa skrzyni	Imię Paschalskiej	11	Rodzaj powozu	18			Drabiniasty ze snopkami
Marka petrochemiczna	Chińska patelnia	Ogród z fauną	6	Kucharz na statku		3	Łódka turecka	16	Stolica Kanady		
2	1	Marka sprzętu AGD	Ciężki karabin	Włoski dom mody		19	Epidemia		Tyle, co 1/2		4

Rozwiązaniem jest tytuł filmu.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Więzienne lokum	W kaburach kowboja	Rodzaj tekstury skał W owocach morza	Nazwisko polskich malarzy Opłata za lokum	Katusze Państwo z Kapsztadem	Ważny wiking Metal do produkcji monet	Placówka instytucji	Opera Verdiego	Na końcu strzykawki	Wełno-podobne włókno	Prowadzi dzierżawiony butik
Z helem w butli pletwonurka	Rytmiczny chód żołnierzy	Mały mrużek	Malownicza włoska wyspa	Kraweź dawniej		Jesienny kwiat	10	7	1	Największa pustynia
11	W parze z floresami	Wyznawca	Organizacja terrorystyczna		Rosyjski samochód Góry w Belgii		6	3	Efektowne zaprezentowanie siebie	Orszak, świta
Trio	Kuskus, torbaczk	Dawny statek	Solenizantka z 18 września	Zatyczka beczki			12		Część karabinu	
Sandacz lub mintaj	Wizytówka publicysty	Wiktor, architekt	Wyznanie wiary	Tolstoj, pisarz rosyjski			5		Grupa społeczna Szwedzkie auto	Ojciec chrzestny
Film Olivera Stone'a	W parze z podażą	Kovač, chorwacki piłkarz i trener	8	Element stroju muzułmanki			14		Producent PlayStation	Przodek krowy
									Zimny stan USA	
									... yellow, odmiana koloru	

Rozwiązaniem jest tytuł filmu.

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

„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Sprawa sprzed lat nieco Cię przygnębi, ale Saturn pomoże rozprawić się z melancholią. Po 16 listopada z odwagą patrz w stronę awansu lub premii – teraz staną się realne. Nie oszczędzaj na ubraniach i kosmetykach, bo adoratorzy wkrótce pojawią się na horyzoncie. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Wodnik (20.01-18.02)

Wodniku, jesteś kowalem własnego losu! Nie oskarżaj innych o własne niedole, bo ostatnio robisz wszystko, by znaleźć się w tarapatkach. Zaufaj w końcu Baranowi, który mimo różnic życzy Ci dobrze. Połowa listopada będzie przełomowa dla Wodników w stałych związkach. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Ryby (19.02-20.03)

Twoja dusza potrzebuje ukojenia, czułości i delikatności. Jeśli partner nie może Ci tego zapewnić, szukaj ukojenia w ramionach Wagi. Od 15 listopada uważaj na drobne infekcje i nie kuś chorób strojem nieadekwatnym do pogody. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Baran (21.03-19.04)

Dobrze poradziłeś sobie w stresującej sytuacji, brawo! Barany urodzone pod koniec marca mogą liczyć teraz na więcej niespodziewanych bonusów – drobne upominki, karnety czy vouchery. Pozwól się rozpieszczać. Twój szczęśliwy dzień: sobota.

Byk (20.04-20.05)

Powoli osiągasz wewnętrzny spokój, a tu kolejne obowiązki. Czy przypadkiem sam nie ściągasz ich na swoją głowę? Lepiej oddaj się w ramiona Strzelca, który tak jak Ty szuka ucieczki od świata. Po 17 listopada słuchaj lekarzy. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Bliźnięta (21.05-20.06)

W końcu się odprężysz i poczujesz, że masz kontrolę nad swoim czasem. Partner liczy na Twoją uwagę, ale nie daj się zdominować. Będziesz potrzebować jego skupienia i pomocy w połowie tygodnia. Twój szczęśliwy dzień: środa.

Rak (21.06-22.07)

Pogłębisz relację z samym sobą i dojdiesz do wniosków, które wydadzą się oczywistością. Po 16 listopada wpływ Marsa może sprawić, że z większą pewnością siebie będziesz przedstawiać kontrowersyjne tezy. Bądź konsekwentny! Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Lew (23.07-22.08)

Na udane życie miłosne nie składają się tylko idealne momenty. Wenus zachęca do naturalności i bycia sobą przed partnerem. W czwartek nie daj się przekonać Wadze – jej propozycje mogą być sprzeczne z Twoim interesem. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Panna (23.08-22.09)

Na udane życie miłosne nie składają się tylko idealne momenty. Wenus zachęca do naturalności i bycia sobą przed partnerem. W czwartek nie daj się przekonać Wadze – jej propozycje mogą być sprzeczne z Twoim interesem. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Waga (23.09-22.10)

Obrateś szczęście za cel, ale pamiętaj, że to ciągnęła podróż. Jeśli zależy Ci na formie, doskonała okazja do wspólnego treningu pojawi się w piątek z Rybami. Mimo ambicji w kwestiach zawodowych dostaniesz w tym tygodniu złotą kartkę. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Skorpion (23.10-22.11)

Każdy będzie pragnął Twojej obecności, ale zamiast dwoić się i troić postaw jasno granice. Saturn sprawi, że łatwo będziesz zmieniać zdanie, ale w drugiej połowie tygodnia odzyskasz pewność siebie. Panna wyciągnie Cię na wycieczkę, która okaże się wyjątkowo przyjemna. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Strzelec (23.11-21.12)

Dostajesz czerwoną kartkę za nadgorliwość. Po 15 listopada obserwuj, ale nie zdradzaj swoich opinii. Dalszy znajomy spróbuje wyciągnąć Cię na spotkanie pod pozorem zwykłej rozmowy. To może być historia pełna zwrotów akcji! Twój szczęśliwy dzień: piątek.

REMIS JAK ZWYCIĘSTWO

FOT. ŁODZ.PL (PAWEŁ ŁACHETA)

ŁKS

Bobek – Marciniak, Louveau, Tutyskinas, Dankowski (46' Szeliga), Guelen (66' Hoti), Głowacki (46' Tejan), Ramirez, Mokrzycki (88' Małachowski), Janczukowicz, Jurić



Łódzki Klub Sportowy po nieprawdopodobnie emocjonującym meczu zremisował z Piastem Gliwice 3:3. Łodzianie w pierwszej połowie przegrywali już trzema golami, ale się nie poddali. Nie tylko odrobili straty, ale byli o krok od zwycięstwa. Tym samym przerwali fatalną serię przegranych meczów i pokazali, że nie zamierzają się poddawać w walce o utrzymanie w Ekstraklasie.

Analizując skład ŁKS-u przed meczem, można było przypuszczać, że łodzianie będą chcieli zagrać nieco bardziej ofensywnie. Na boisko wyszli dwaj nominalni napastnicy, dlatego dziwiło, że od początku meczu gospodarze pozwolili kontrolować grę przeciwnikowi. Przez pierwsze minuty gra toczyła się raczej na ich polowie. Rycerze Wiosny skupiali się na obronie i czekali na swoje okazje.

To był błąd. Już w 10. minucie Piast objął prowadzenie. Wystarczyło jedno podanie w pole karne. Na podwyższenie potrzebowali gładwie 9 minut i rzutu wolnego. Trzecią bramkę przyjeźdźni wypracowali w ciągu kolejnych 19 minut. Piast rozgrywał obronę łodzian koncertowo.

Feniks z popiołów

Na szczęście jeszcze pod koniec pierwszej połowy ŁKS otrzymał prezent od Piasta. W polu karnym Katranis z niezrozumiałych powodów sfaulował Louveau, który był bez piłki. Arbiter wskazał na 11. metr, a Katranis obejrzał czerwoną kartkę. Rzut karny wyegzekwował Ramirez.

To dodało wiary Rycerzom Wiosny. Drugą połowę zaczęli dość fantastycznie. Indywidualną akcją popisał się Tejan, który chwilę wcześniej pojawił się na mura-

wie. Sam wyszarpał sobie piłkę w środku pola, pobiegł z nią prawym skrzydłem, okiwał obrońcę Piasta i perfekcyjnie strzelił w okienko dalszego słupka. Trybuny oszalały. Łodzianie konsekwentnie nacierali na bramkę i wyrównali! W 67. minucie, po dośrodkowaniu z rzutu rożnego piłka trafiła do obrońców Piasta, którzy kopnęli ją wprost pod

nogi Janczukowicza. Ten długo się nie zastanawiał i strzelił gola! Kibice, którzy po pierwszej połowie wyszli ze stadionu, mieli czego żałować. ŁKS nie odpuszczał. Do wygranej zabrakło odrobiny szczęścia, jednak remis po takim meczu smakuje jak zwycięstwo. Ważny punkt zostaje w Łodzi.

JB



Kay Tejan zdobył swojego trzeciego gola w Ekstraklasie

EKSTRAKLASA
15. KOLEJKA

ŁKS ŁÓDŹ **3:3** **GÓRNIK ZABRZE**

Ramirez (45+7)
Tejan (48')
Janczukowicz (67')

Kądziór (10')
Mosór (20')
Ameyaw (38')
Katranis(45+6')



FOT. WIDZEW (MARCIN BRYJA)

Podział punktów w Lubinie

WIDZEW

Ravas – Ciganiks, Ibiza (46' Da Silva), Żyro, Milos – Shehu (90+3' Dawid), Hanousek, Kun (70' Alvarez) – Nunes (84' Rondić), Klimek (70' Tkacz) – Sanchez

Tabela na 12.11.2023, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Śląsk Wrocław	15	27:13	33
2. Jagiellonia Białystok	15	36:21	30
3. Lech Poznań	15	28:19	29
4. Raków Częstochowa	14	30:16	27
5. Pogoń Szczecin	15	27:15	26
6. Legia Warszawa	14	21:18	24
7. Zagłębie Lubin	15	17:24	21
8. Górnik Zabrze	15	16:18	19
9. Radomiak Radom	14	18:19	18
10. Stal Mielec	15	20:22	18
11. Piast Gliwice	15	14:14	17
12. Warta Poznań	15	14:16	17
13. Korona Kielce	14	18:18	16
14. Widzew Łódź	14	16:19	16
15. Cracovia	14	13:19	15
16. Puszcza Niepołomice	15	18:30	13
17. Ruch Chorzów	13	13:24	8
18. ŁKS Łódź	15	11:32	8

MISTRZ PUCHARY SPADEK



Przy piłce kapitan Widzewa – Marek Hanousek

Widzew Łódź zremisował 1:1 z Zagłębiem Lubin w 15. kolejce Ekstraklasy. Piłkarze z Łodzi mogą mówić o dużym pechu. Dwukrotnie zdobywane przez nich gole były anulowane przez VAR. Dopiero za trzecim razem, przy trafieniu Imada Rondicia, bramka została uznana.

Pewnym zaskoczeniem, ale na pewno miłym, był szybszy niż zapowiadano powrót Juana Ibizy do wyjściowej jedenastki. W pierwszej części spotkania nie poderwał on jednak swoich kolegów do lepszej gry. Oba zespoły grały dość statycznie. Próżno było szukać podań, które przenikały strefy defensywne przeciwnika. Nie było elementu zaskoczenia. W 24. minucie Widzew miał bardzo dobrą okazję, żeby wyjść na prowadzenie, ale najpierw strzał z główki Fabio Nu-

nesa trafił w poprzeczkę, a dobijający Jordi Sanchez był na spalonym. Po tej akcji znów na boisku zapanowała nuda. Wzajemne szachowanie się w środku pola, brak ruchu w tercji ofensywnej i brak chęci podjęcia ryzyka – to oglądaliśmy aż do gwizdka sędziego Daniela Stefańskiego, który oznajmił przerwę.

Dramaturgia w końcówce

Druga połowa rozpoczęła się tak samo, jak skończyła się pierwsza, ale kilkanaście minut później mieliśmy już 1:0 dla Zagłębia. Mateusz Żyro faulował w polu karnym Mateusza Kurminowskiego, a sędzia po analizie VAR wskazał na wapno.

Do jedenastki podszedł Damian Dąbrowski, jego strzał obronił Henrich Ravas, jednak przy dobitce Mateusza Wdowiaka był już bezradny. W 75. minucie mógł być remis, ale w sukurs Zagłębiu znów przyszedł VAR. Po dośrodkowaniu Juliana Shehu z rzutu wolnego do bramki trafił Marek Hanousek, jednak jak się okazało, był na spalonym. Do trzech razy sztuka! W 99. minucie, po złym zachowaniu Sokratisa Dioudisa, do bramki trafił Imad Rondić.

PB

EKSTRAKLASA
15. KOLEJKA

ZAGŁĘBIE LUBIN **1:1** **WIDZEW ŁÓDŹ**

Wdowiak (60')
Rondić (90+9')



REPREZENTACJA ZAGRA W ŁODZI!

FOT. MAT. PRAS.

Już 17 listopada reprezentacja Polski do lat 21 zmierzy się na stadionie im. Władysława Króla ze swoimi rówieśnikami z Izraela. Jest to nie lada okazja, żeby zobaczyć najbardziej obiecujących, młodych piłkarzy w akcji.

Jeszcze do niedawna kadra U-21 była prowadzona przez obecnego selekcjonera pierwszej reprezentacji – Michała Probiezka. Jednak po awansie byłego trenera m.in. Widzewa i ŁKS-u najważniejszą młodzieżową drużynę przejął Adam Majewski. Pod jego wodzą Polska pokonała

Estonię 5:0. Jak na razie sytuacja w grupie eliminacji do Mistrzostw Europy jest dla naszej drużyny wyśmienita. Po trzech meczach zajmujemy pierwsze miejsce z kompletem zwycięstw. Prócz wygranych z Estończykami (dwukrotnie) Biało-Czerwoni bez większych problemów rozprawili się z Kosowem.

Mecz w Łodzi

Najbliższym rywalem Polaków będzie Izrael, który obecnie zajmuje ostatnie miejsce w grupie. Drużyna ta zagrała jednak dopiero jeden mecz, w którym uległa 0:1 Bułgarii. Faworytem piątkowego starcia

będzie zdecydowanie nasza kadra. Poza meczem z Izraelem Biało-Czerwoni w listopadzie zagrają jeszcze jedno eliminacyjne spotkanie – z Niemcami.

PB

Bilety
Wejściówki na mecz reprezentacji są w bardzo atrakcyjnej cenie. Bilet ulgowy można kupić już za 15 zł, a regularna cena to 20 zł. Dostępne są na stronie PZPN-u.

Orzeł z nowym składem



Po fatalnym sezonie 2023, w którym Orzeł Łódź rzutem na taśmę uniknął spadku, w drużynie doszło do prawdziwej rewolucji. W składzie zostało tylko dwóch zawodników: doświadczony Tomasz Gapiński i młodzieżowiec Aleksander Grygolec.

W poprzednich rozgrywkach Orzeł Łódź bazował na doświadczeniu. Niels-Kristian Iversen, Rune Holta czy Jakub Jamróg mieli stanowić o sile łódzkiej drużyny. Trenerem został Marek Cieślak, legenda speedwaya.

W teorii wszystko wyglądało dobrze, jednak zdenerwienie z rzeczywistością było bolesne. Finalnie Orzeł drżał o byt w I lidze aż do ostatniej kolejki.

Rewolucja

Wymiana całego składu została zapowiedziana niemal od razu po zakończeniu rozgrywek. Honorowy prezes Orła Witold Skrzydlewski stwierdził, że potrzebna jest rewolucja. Zaczęło się od plotek na temat no-

wych zawodników. Jedną z pierwszych, która pojawiła się w światku żużlowym, był powrót Lucka Beckera do Łodzi. Jak czas pokazał, potwierdziła się. Później stało się to, z czym wszyscy się liczyli. Trener Cieślak zrezygnował z prowadzenia Orła Łódź. Później poszła cała lawina nowych nazwisk.

Nowa kadra

W kolejnych rozgrywkach żużlowcy z Łodzi będą jeździli pod czujnym okiem trenera Macieja Jądera. Za przygotowanie motoryczne będzie odpowiadał Michał Płachciński, a sprawami organizacyjnymi ma się zajmować kierownik zespołu Mateusz Matusiak. Kapitaną drużyny Tomasz Gapiński w walce o punkty będą wspierali: Amerykanin Luke Becker, Szwed Oliver Berntzon, Duńczyk Benjamin Basso, Brytyjczyk Drew Kemp, Polacy: Aleksander Grygolec, Daniel Kaczmarek, Oskar Polis i Jakub Kiciński. Kolejny raz zapowiadana jest walka o najwyższe cele. Czy tym razem się uda? PB

FOT. MAT. PRAS.

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

7°C

Imieniny obchodzą:

Benedykt, Mikołaj,
Stanisław, Arkadiusz,
Augustyna, Barnaba

13.11



WTOREK

6°C

Imieniny obchodzą:

Kosma, Laura,
Wawrzyniec, Agata,
Damian, Judyta

14.11



Rodzinne miasto

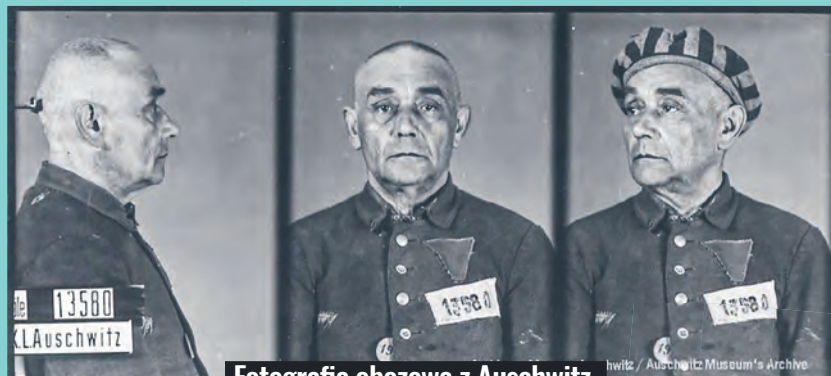
FOTEL STEFANA JARACZA

Karierę artystyczną Jaracza przerwała wojna. Po jej wybuchu aktor znalazł się w Lublinie, gdzie grał w Teatrze Miejskim, jednak wkrótce Niemcy zamknęli scenę, więc wrócił do Warszawy. W okupowanej stolicy występował jako

recytator na wieczorach poetyckich organizowanych w kawiarniach i prywatnych mieszkaniach. Sporadycznie uczył gry scenicznej w Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej. W 1941 r., w związku z represjami gestapo

po zamachu na Igo Szyma, uznanego za konfidenta, Stefan Jaracz został aresztowany i wywieziony do Auschwitz. Był już wówczas bardzo ciężko chory. Po niecałych dwóch miesiącach, ze względu na stan zdrowia, został zwolniony. Wrócił w okolice Warszawy i do końca wojny mieszkał w Wawrze, Świdrze, a później w Otwocku, biorąc doraźnie udział w pracach Tajnej Rady Teatralnej.

agr



Fotografia obozowa z Auschwitz

hwliz / Auschwitz Museum's Archive

ŁÓDZKIE GAWĘDY
POCHÓD KUPCÓW
I RZEMIEŚLNİKÓW

Hotel Polski i skład alkoholi przy ul. Piotrkowskiej 3

Wraz z rozwojem miasta w II poł. XIX w. nastąpił znaczący rozwój produkcji rzemieślniczej. Najbardziej widoczny był w branży spożywczej, bo w Łodzi rosła liczba ludności. Potrzebni byli młynarze, piekarze, rzeźnicy. Przybywało też szewców, krawców, kowali i ślusarzy. Do 11 istniejących włókienniczych organizacji cechowych doszły cechy: bednarzy, blacharzy, cieśli, farbiarzy, felczerów, kamieniarzy, kapeluszników, kołodziejów, koszykarzy, kuśnierzy, murarzy, mydlarzy, piwowarów, rymarzy, szklarzy itd. Ogółem było w Łodzi 29 zgromadzeń rzemieślniczych. W latach 1832-1863 liczba osób zajmujących się handlem wzrosła ponad 13-krotnie, z 34 do 463, a liczba szynków i restauracji - z 30 do 85. W 1865 r. istniało w Łodzi 489 firm handlowych, w tym: 15 składów kupieckich i kantorów ban-

kowych, 28 sklepów przy fabrykach i zakładach, 335 sklepów sprzedających bogaty asortyment towarów (od spożywczych do przemysłowych), 55 szynków, 41 restauracji, traktierni i piwiarni, cztery składy trunków krajowych, pięć cukierni i sześć hoteli (zajazdów).

W 1862 r. było już w Łodzi 126 poważnych kupców zajmujących się handlem zagranicznym oraz na obszarze Królestwa Polskiego. Na obrocie towarami włókienniczymi wyrosły poważne fortuny kupieckie: L. Mamrotha, L. Seidemana, S. Saltzmana czy D. Landego. Do 1865 r. miasto liczące wówczas ok. 40 tys. mieszkańców wyrosło na ważny ośrodek gospodarczy Królestwa Polskiego. Ukształtował się łódzki okręg przemysłowy, a pozostałe miasta włókiennicze guberni stały się dla Łodzi jedynie ośrodkami satelickimi.

agr

ŁÓDZIANIZMY PAJDA I PRZYLEPKA

W wielu wspomnieniach łódzian bardzo często przywoływany jest niezwykle smaczny i niezwykły smak dzieciństwa, a to za sprawą dawnych „przekąsek”, czyli najczęściej pajdy wiejskiego chleba z różnymi, prostymi dodatkami. Zjadano np. chleb z masłem posypany cukrem, pajdę posmarowaną masłem lub smalcem z plasterkami czosnku, cebuli, pomidora, ogórka czy rzodkiewki.

Taka pajda jest powszechnie znana, ale do łódzkiego słowniczka przypisywana jest przylepka, zwana też piętka, czasem dupką, czyli nie mał sama wierzchnia, chrupiąca skórka na „krańcówce” bochenka, którą niektórzy

się zajadają nawet bez żadnych dodatków. Dzisiejsza oferta pieczywa wszelkiego rodzaju jest przebogata, ale smak prawdziwego wiejskiego chleba na zakwasie albo takiego z dawnych, małych, łódzkich piekarni, prowadzonych

przez kilka pokoleń piekarskich rodzin, nie da się chyba odtworzyć w warunkach przemysłowej produkcji. Pachnąca i rumiana przylepka, odkrojona z ciepłego jeszcze chleba... Można było dostać wypieków!

agr

GALERIA
ŁÓDZKICH
KAMIENIC
I DETALI

Kopuła kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 29 – dawniej siedziby Banku Wilhelma Landaua, zbudowanej w 1903 r. według projektu Gustawa Landaua-Gutentegera

13 listopada 1852 r. urodził się w Łodzi Stanisław Jarociński – przedsiębiorca, filantrop, radny.

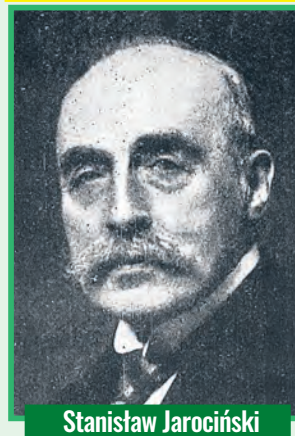
Pochodził z zamożnej rodziny fabrykanckiej, był synem Zygmunta – właściciela potężnych zakładów włókienniczych przy ul. Targowej i ul. Nawrot. Po ukończeniu gimnazjum w Ostrowie podjął studia w Akademii Handlowej w Lipsku, po czym powrócił do Łodzi, gdzie otworzył dom bankowy i został współnikiem w banku Goldfedera.

Ponadto był właścicielem akcji wielu przedsiębiorstw, a także współzałożycielem i członkiem rad nadzorczych, m.in. Kolei Elektrycznej Łódzkiej, Widzewskiej Manufaktury, Komitetu Giełdy i Zgromadzenia Kupców m. Łodzi.

Po śmierci ojca w 1909 r. przejął wraz z bratem Albertem

RODZINNE
I BANKOWE
KOLIGACJE

KARTKA Z KALENDARZA



Stanisław Jarociński

rodzinną firmę, przekształcając ją w spółkę akcyjną. Kontynuował dzieło ojca – finansował Szkołę Rzemiosł, był

prezesem Towarzystwa „Talmud-Tora” i angażował się w działalność kilku żydowskich organizacji charytatywnych. W latach 1914, 1915 i 1917 zasiadał w Radzie Miejskiej w Łodzi. Na przykładzie rodziny Jarocińskich dobrze widać powiązania rodzinne w świecie łódzkiej burżuazji. Jego żona – Regina, była siostrą finansisty Maksymiliana Goldfedera, który ożenił się z siostrą Stanisława – Fanny, natomiast druga siostra – Mina weszła do fabrykanckiej rodziny Osse-rów. Rodzina Jarocińskich, która miała jednego syna – Jerzego, mieszkała pod prestiżowym adresem przy pasażu Meyera 6 (ul. Moniuszki).

Stanisław Jarociński zmarł w Łodzi 31 maja 1934 r. i został pochowany w grobowcu rodzinnym na cmentarzu żydowskim.

agr