

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

**SPORT**

**MISTRZOSTWA  
EUROPY W DRIFCIE**

strona 14

# WIGENCJA PRAWIE GOTOWA

ZA CHWILĘ ODBIORY **strona 3**

**AKTUALNOŚCI**

**KACZEŃCOWA  
DO REMONTU**

strona 2

**SENIORADKA**

**CENTRA  
SENIORA  
ZAPRASZAJĄ**

strona 6

**ŁÓDŹ DLA DZIECI**

**OSTATNI  
TYDZIEŃ  
WAKACJI**

strona 11

# KRZYŻÓWKA + SUDOKU

**CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO**

strona 12-13

REKLAMA

**TERMY UNIEJÓW  
ORIENTARIUM  
MANDORIA**

Jeden bilet 3 atrakcje

[www.TOMBilet.pl](http://www.TOMBilet.pl)

**REWITALIZACJA WŁÓKIENNICZEJ**

FOT: ŁODZ.PL

# Dom Tauberga JAK NOWY

Włókiennicza jeszcze w 2022 r. odzyska kolejną perłę. Pod numerem 22 powstają mieszkania i zielone podwórko. To będzie jeden z ładniejszych budynków w centrum.

- W ostatnich dniach wykonawca prowadził prace na klatkach schodowych, układał panele i montował drzwi w mieszkaniach. Na zewnątrz budynku trwało tynkowanie oraz montaż elementów stalowych. Kontynuowane są prace na fasadzie, a także w przejeździe bramowym. W większości mieszkań na ukończeniu jest instalowanie grzejników i tzw. białego montażu w łazienkach - wlicza Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich.

**Zielone podwórko**

W najbliższym czasie planowane jest zakończenie prac na elewacji frontowej i montaż drzwi zewnętrznych. Wykonawca przewiduje też, że wkrót-

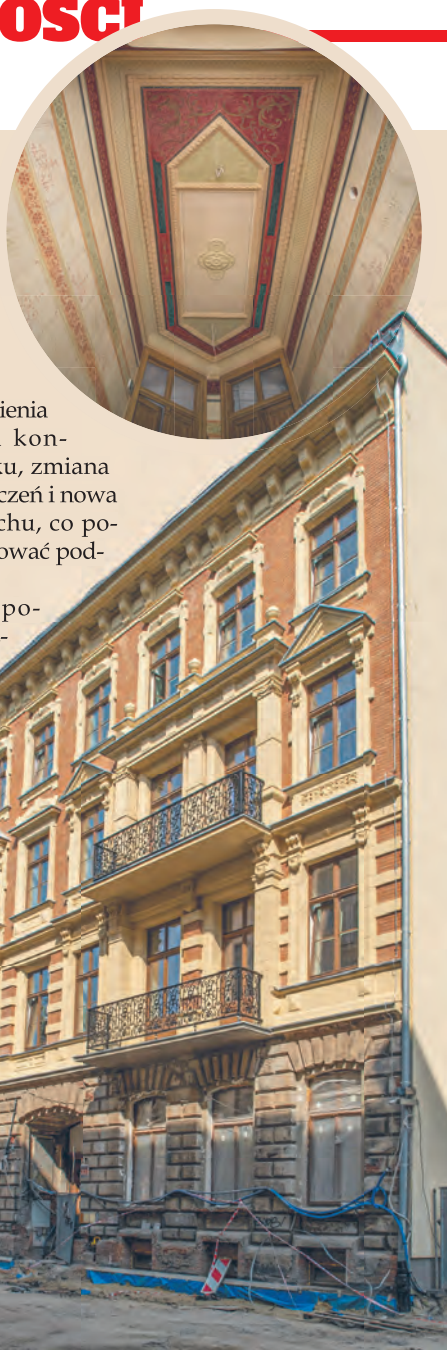
ce rozpocznie nasadzenia zieleni na podwórku, które stanie się miejscem spotkań dorosłych mieszkańców, ale również przestrzenią dla dzieci. Powstanie tu nowy plac zabaw, który stworzy bezpieczną strefę zabaw i animacji dla najmłodszych mieszkańców. Nie zabraknie też ławek i altany z ozdobnymi pnąciami.

**Gruntowny remont**

Wcześniej wykonane prace objęły wymianę instalacji elektrycznej, wodnej i gazowej. Ponadto w ramach remontu zostały wy-

konane wzmocnienia i przebudowa konstrukcji budynku, zmiana układu pomieszczeń i nowa konstrukcja dachu, co pozwoliło zaadaptować poddasze na lokale. W kamienicy powstanie 29 mieszkań komunalnych.

ML



ulica **Kaczeńcowa**  
Teofilów-Wielkopolska

## DO REMONTU

Na remont ul. Kaczeńcowej czeka wielu mieszkańców. W czwartek, 25 sierpnia, rozpoczną się prace na odcinku od ul. Rojnej do ul. św. Teresy.

ul. Kaczeńcowej pozostaną ulice Lniana i Grabieniec.

**Nowa sygnalizacja**

Na ul. Kaczeńcowej zostanie również wykonany remont sygnalizacji na skrzyżowaniu z ul. Aleksandrowską. Wymiana okablowania i masztów wymusi zmianę organizacji ruchu. Ul. Aleksandrowską pojedziemy na wprost przy zwyżce i obrócić w prawo w ul. Kaczeńcowa. W żadnym kierunku nie będzie pasów skrętnych w lewo.

Po remontach ulic: Rojnej, Rydzowej, Łanowej, Lnianej, św. Teresy i Traktorowej przyszedł czas na ul. Kaczeńcowa. To ostatnia droga na osiedlu czekająca na nową nawierzchnię. Zyska ją na prawie 2-kilometrowym odcinku od ul. Rojnej do ul. św. Teresy.

**Co na pierwszym etapie?**

Najpierw roboty będą prowadzone na odcinku od ul. Aleksandrowskiej do ul. Rojnej. Podczas remontu zostanie zachowany jeden kierunek ruchu w stronę ul. Rojnej. Bez wylotu przy

Podczas prac objazdem będzie kursować linia 76 MPK Łódź.

Prace przy sygnalizacji potrwać 2 tygodnie. Remont nawierzchni na całości drogi potrwa do końca 2022 r.

red



FOT: ŁODZ.PL

**CIEMNA STRONA MIASTA**

## NA SYGNALE ZATRZYMANI Z NARKOTYKAMI

Policjanci z Wydziału do walki z Przestępczością Narkotykową pojechali w rejon al. 1 Maja, aby zweryfikować ustalenia śledztwa. W wytypowanym mieszkaniu zastali siedzącego na wózku inwalidzkim 51-latką. Mężczyzna był zaskoczony wizytą mundurowych i dobrowolnie wskazał miejsce, gdzie ukrył narkotyki. Podczas przeszukania policjanci znaleźli też 470 paczek papierosów bez znaków akcyzy. Łącznie

zabezpieczono ponad 600 g metamfetaminy, blisko 200 g marihuany, 87 g amfetaminy, ponad 15 g brutto mefedronu oraz 7 tabletek MDMA. Skonfiskowane zostały również trzy telefony komórkowe, dwie wagi elektroniczne oraz 1200 zł w gotówce. Mężczyźni nie prokuratura przedstawiła zarzuty posiadania znacznych ilości narkotyków, za co grozi 10 lat więzienia. 51-latek został aresztowany.

red

## DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI UKRAINY

24 sierpnia Ukraina obchodzi Dzień Niepodległości. W tym roku wypada on w szczególnym czasie wojny z Rosją. Łódź postanowiła włączyć się w obchody i zaprasza na piknik do parku im. Poniatowskiego.

Wydarzenie rozpocznie się o godz. 15:00. Na najmłodszych czekają występy cyrkowe, dmuchany plac zabaw, zjeżdżalnia oraz szereg warsztatów rękodzielniczych i malowanie twarzy. Na starszych czekają koncert piosenek ukraińskich z możliwością wspólnego śpiewania i tymczasowe tatuaże patriotyczne.

W programie jest też konkurs na najpiękniejszy strój ludowy i symboliczne sadzenie drzew przyjaźni.

red

**DODATEK WĘGLOWY**

## Jak złożyć wniosek?

Dodatek węglowy to jednorazowa pomoc, która przysługuje osobom ogrzewającym domy za pomocą kotłów na paliwo stałe. Można już składać wnioski o zapomogę w kwocie 3 tys. zł. Gdzie i jak je złożyć w Łodzi?

Dodatek węglowy przysługuje, jeśli głównym źródłem ogrzewania gospodarstwa domowego jest kocioł na paliwo stałe, kominek, koza, ogrzewacz powietrza, trzon kuchenny, piecokuchnia, kuchnia węglowa lub piec kaflowy zasilane węglem kamiennym, brykietem lub peletem.

Skład paliwa musi zawierać co najmniej 85% węgla kamiennego i być wpisany

lub zgłoszony do centralnej ewidencji emisyjności budynków.

Wnioski o wypłatę dodatku węglowego można składać do 30 listopada 2022 r. Informacje o przyznaniu dodatku węglowego dostaniemy na adres e-mailowy.

KS

**Gdzie złożyć wniosek o dodatek węglowy?**

- w Punkcie Obsługi Świadczeniobiorców, ul. Urzędnicza 45;
- elektronicznie za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej (ePUAP): [www.epuap.gov.pl](http://www.epuap.gov.pl) przesyłając ww. wniosek na adres skrytki: /CSSwL/SkrytkaESP;
- przez umieszczenie w urnie na dokumenty w lokalizacjach: ul. Urzędnicza 45, ul. Drewnowska 5, al. Politechniki 32;
- w Centrum Kontakt z Mieszkańcami przy ul. Piotrkowskiej 110 (wejście z pasaży Schillera).

**INFO**

NOWA SCENA I BIBLIOTEKA

# Wigencja tuż przed odbiorami

Kończą się prace budowlane w zabytkowej fabryce koło OFF Piotrkowska. Do wykonania pozostanie już tylko wyposażenie nowej siedziby teatru i biblioteki, a także urządzenie ogrodu.

Odliczamy dni do końca jednej z największych inwestycji o obszarze rewitalizacji – remontu fabryki przy ul. Sienkiewicza 75/77. Nowa „Wigencja” to zmodernizowane wnętrza, profesjonalne wyposażenie, piękny ogród i niezwykły łódzki klimat. Fabryka wypełniona sztuką będzie

otwarta na dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami.

Przed nami ostatnie poprawki i roboty wykończeniowe. Ekipy budowlane zobaczymy również przy robotach związanych z zagospodarowywaniem terenu. Przed wykonawcą położenie nawierzchni podwórza oraz nasadzenie zieleni. W pierwszych dniach

września planujemy rozpocząć odbiory inwestycji. Potem zajmemy się dokończeniem wyposażenia. Obiekt będzie gotowy na początku 2023 r. – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyr. Zarządu Inwestycji Miejskich.

**Jaka będzie nowa „Wigencja”?**

Duża powierzchnia budynków pozwoliła nie tylko na umieszczenie dwóch doskonale wyposażonych scen teatru, ale również stworzenie centrum spotkań ze sztuką współczesną.

Obok teatru funkcjonować będą biblioteka oraz restauracja rodzinna. Znajdziemy tu sale warsztatowe i pracownie, w których dzieci i młodzież będą mogły pogłębiać wiedzę, a także szlifować swoje talenty.

W nowych pofabrycznych wnętrzach swoją siedzibę będzie miał łódzki Teatr Pinokio. Duża sala teatralna pomieści blisko 150 osób, a mała – ponad 50. Na pierwszym piętrze

**Widziana z góry przyszła scena Teatru Pinokio**



znajdą się strefa ruchu, trzy pracownie dźwięku i studio nagrań. Na drugim piętrze – garderoby, pracownia krawiecka i plastyczna, magazyn oraz świetlica dla aktorów. Poddasze wykorzy-

stano na pokoje do wypoczynku, relaksu i skupienia. W budynku kotłowni powstaje punkt biblioteczny.

**Ogród koło fabryki**

W ramach inwestycji powstaje pasaż, który połączy Wigencję z OFF Piotrkowską. Istniejąca roślinność w połączeniu

z nową odtworzy ogród, który istniał w przeszłości przy fabryce. Przy nim powstanie plenerowa strefa zabawy dla dzieci.

O kondycję zieleni będą dbały dwa specjalne systemy nawadniania automatycznego – tzw. linie kroplujące oraz nawadnianie dokerzeniowe dla drzew.

ML  
FOT.LODZ.PL

ZMIANY TRAS MPK

## PRACE NA UL. KILIŃSKIEGO

Od czwartku (25 sierpnia) prowadzone będą prace na ul. Kilińskiej, na odcinku pomiędzy ulicami Milionową a Tymienieckiego, które spowodują utrudnienia w ruchu.

Po większych opadach deszczu na ul. Kilińskiej, w pobliżu ul. Milionowej, zbierała się woda na jezdni i torowisku, utrudniając przejazd i przejście. Jutro rozpoczną się

prace, które mają rozwiązać ten problem.

Podczas robót ul. Kilińskiej na odcinku pomiędzy ulicami Tymienieckiego a Milionową będzie dostępna dla ruchu tylko w jednym kierunku – w stronę ul. Przybyszewskiego. Zajęte będą wschodnia część jezdni ul. Kilińskiej oraz torowisko. Objazdem pojadą również autobusy linii Z1 i N3. Na trasie objazdu autobusy będą zatrzymywać się na przystanku Piotrkowska – Plac Katedralny (0767). Więcej informacji na WWW.LODZ.PL.

TAnd

PLAC REYMONTA

## Będzie bardziej zielony

Plac u zbiegu ul. Piotrkowskiej z ul. Przybyszewskiego nie jest dzisiaj popularnym miejscem spotkań, ale niebawem się to zmieni za sprawą projektu jego zazielenienia. Na jakie zmiany mogą liczyć mieszkańcy?

– Po zazielenieniu pl. Wolności i pl. Dąbrowskiego oraz Starego Rynku czas na zmiany kolejnej przestrzeni. Chcemy zamienić pl. Reymonta w przestrzeń przyjazną mieszkańcom, również tym czworonożnym – zapowiada Maciej Riemer, dyrektor Departamentu Ekologii i Klimatu. Na zieleńcu pojawi się nowa ścieżka prowadząca w stronę przystanku tramwajowego przy ul. Przybyszewskiego, a także siedziska, na których będzie można odpocząć w cieniu drzew. Po-

mnik Reymonta pozostanie na swoim miejscu, ale zmieni się jego otoczenie – wokół przybędzie krzewów i roślin przyjaznych owadom zapylającym: trzmielom, pszczołom, motyłom. Całość placu dopełni mini-ścieżka edukacyjna, która będzie opowiadać o przyrodzie w życiu człowieka w mieście w kontekście twórczości Reymonta. Projekt będzie tworzony we współpracy z łódzkimi firmami – miasto szuka partnera, który zaangażuje się we współfinansowanie inwestycji. Wcześniej udało



się na nie zdobyć pieniądze z programu „Ogrody przyjazne naturze”.

red  
FOT.LODZ.PL





# ŚWIATOWY DZIEŃ PUBLICZNEGO CZYTANIA KOMIKSÓW




28 sierpnia, godz. 12 - 16.30

Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej w EC1 Łódź

[lato.ec1lodz.pl/czytaj-komiks](http://lato.ec1lodz.pl/czytaj-komiks)



EGMONT.pl



VENUS STRING QUARTET

# MUZYCZNY SALON OGRODU POZNAŃSKIEGO

**W piątek (26 sierpnia) o godz. 17:30 w ogrodzie pałacu rodziny Poznańskich (ul. Ogrodowa 17) odbędzie się kolejny koncert w ramach cyklu „Muzyka Łodzi”.**

Tym razem będziemy mogli usłyszeć Venus String Quartet w składzie: Agata Miłoś (I skrzypce), Alicja Poręba (II skrzypce), Malwina Miękoś (altówka), Kajetan Kosiec (wiolonczela).

Piękne okoliczności przyrody będą towarzyszyć niezwykłym dźwiękom. W programie koncertu każdy znajdzie coś dla siebie. Choć nie zabraknie muzyki klasycznej, w repertuarze królować będą aranżacje na kwartet smyczkowy muzyki popularnej i filmowej. Usłyszymy m.in. przeboje ABBY, Franka Sinatry, Stinga i Zbigniewa Wodeckiego.

W magiczny świat muzyki filmowej wprowadzą nas Anna Liszewska i Cezary Pawlak - znani uczestnikom poprzednich koncertów z cyklu „Muzyka Łodzi”.

Bilety na wydarzenie można nabyć w kasie Muzeum Miasta Łodzi (ul. Ogrodowa 15) w cenie: 12 zł (bilet ulgowy) oraz 18 zł (bilet normalny).

red



FOT. ŁODZ.PL

## OPEN DAY

# NA PROMISED LAND ART FESTIVAL

**CD PROJEKT RED** przedstawi pierwsze szczegóły dotyczące programu tegorocznej edycji Open Day, wydarzenia towarzyszącego Promised Land Art Festival 2022, które odbędzie się 4 września w kompleksie EC1 w Łodzi.

Promised Land Open Day jest wydarzeniem towarzyszącym skierowanym do profesjonalistek i profesjonalistów z branży kreatywnej

stów z branży kreatywnej Promised Land Art Festival, które powraca w tym roku do Łodzi.

### Zacznij karierę w branży gier wideo

Na uczestniczki i uczestników Open Day czeka szereg atrakcji. Wśród nich znajdują się m.in. panele dyskusyjne i wykłady, które poruszają tematy związane z tworzeniem gier, filmów, animacji oraz szeroko pojętą popkulturą. Udział w Open Day potwierdził również Grzegorz Rosiński, uznany na całym świecie twórca komiksów. Artysta spotka się z publicznością i poprowadzi sesję rysunku na żywo.

Osoby uczestniczące w wydarzeniu będą miały także możliwość skonsultowania swojego portfolio i zyskania cennych wskazówek na temat dalszego rozwoju w branży kreatywnej czy kariery w świecie gier wideo.

Obecni na wydarzeniu partnerzy technologiczni przedstawiają najnowsze rozwiązania i narzędzia, z których korzystają specjalistki i specjaliści na całym świecie.

### Gdzie kupić bilety na Open Day?

Bilet na Open Day w cenie 30 zł można nabyć za pośrednictwem strony internetowej. Osoby posiadające wstęp na główną część festiwalu Promised Land mogą uczestniczyć w Open Day bez konieczności kupowania dodatkowego biletu.

red

## DZIEJE SIĘ W ŚRODĘ

### Makaronowa Mamma Mia!

Na godz. 15:00 na kolorowe warsztaty, podczas których uczestnicy stworzą makaronowe pocztówki z wakacji, zaprasza Biblioteka Dygresja (ul. Rewolucji 1905 r. 84). Do wykonania prac wykorzystane zostaną różne rodzaje makaronów. Spotkanie jest bezpłatne. Obowiązują zapisy: 571 553 038.

## DZIEJE SIĘ W CZWARTEK

### QUILLING dla dorosłych

O godz. 16:30 w Bibliotece Kostka (ul. Kostki-Napierskiego 4) rozpoczną się warsztaty z cyklu „Twórcze popołudnia”. Tym razem warsztatowicze stworzą małe arcydzieła metodą quillingu. To technika papieroplastyki służąca do tworzenia ozdób z wąskich pasków papieru zwiniętych w kształt sprężyny i odpowiednio uformowanych. Udział jest bezpłatny. Obowiązują zapisy: 571 553 026.

REKLAMA



Liceum Ogólnokształcące - GKJ dla młodzieży  
Liceum Ogólnokształcące dla dorosłych  
Łódź, ul. Przybyszewskiego 43  
(wjazd od ul. Suwalskiej 2/4)  
tel. 42 231 34 34 kom. 508 309 571

### Zajęcia dodatkowe:

- kosmetyka
- fryzjerstwo
- informatyka
- architektura
- turystyka
- fitness & wellness

### Języki obce:

- angielski
- niemiecki
- hiszpański
- rosyjski

### Kursy dla:

- maturzystów
- ósmoklasistów



www.gkj.edu.pl

NOWOŚĆ!!!

Klasa dwujęzyczna z językiem HISPANSKIM  
Klasa dwujęzyczna z językiem ANGIELSKIM  
Preparatory class with POLISH for foreigners



FOT. MAT. PRAS.

# CENTRA SENIORA

## ZAPRASZAJĄ NA WRZEŚNIOWE ZAJĘCIA



**Czas wakacyjnej „laby” zbliża się ku końcowi. Bywalcy miejskich Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora już nie mogą się doczekać, by wrócić na zajęcia. A jest w czym wybierać!**

W czwartek, 25 sierpnia, trzy łódzkie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora rozpoczną zapisy na zajęcia gimnastyczne, kursy i warsztaty. Centra przyjmują je telefonicznie we wskazanych godzinach. Nie ma co zwlekać z wykonaniem połączenia – miejsca na zajęcia w każdym miesiącu rozchodzą się jak świeże bułeczki.

### **CZAS Górna**

Harmonogram zajęć dla seniorów przygotowało już centrum z ul. Cieszkowskiego 6. Czekają zarówno znane im zajęcia, jak i nowości, chociażby warsztaty kulinarne i wykład ze zdrowego stylu życia. CZAS z Górnej planuje zagospodarować seniorom czas każdego dnia, od po-

niedziałku do piątku, od godziny 9:00 do 14:00. Uczestnicy mogą korzystać z gimnastyki ogólnousprawniającej oraz tej dla zdrowego kręgosłupa. Ponadto do wyboru są: joga, tenis stołowy oraz nordic walking czy jak kto woli – „swojski” spacer z kijami. Seniorzy z tej części Górnej wybierają na „kije” np. park Sielanka.

Ci, którzy wierzą w moc terapii naturalnej albo po prostu mają ochotę na relaks totalny, mogą zapisać się na zajęcia z misami i gongami. Dla zachowania zdrowia ważna jest dieta, stąd w ofercie także zajęcia kulinarne. Będzie też coś specjalnie

dla senierek. W CZAS-ach tematów tabu nie ma, dlatego w nadchodzącym miesiącu można zapisać się na wykład z terapii uroginekologicznej, na którym zostanie poruszony m.in. temat nietrzymania moczu. Może on dotyczyć nawet 45% kobiet (problem pogłębia się z wiekiem), toteż warto skorzystać z porad specjalisty. Seniorzy mogą się zapisać także na zajęcia w obsłudze smartfona, języka angielskiego czy rękodzieła. Uszyte maskotki-malpki trafiają do chorych dzieci w szpitalach.

A więc seniorzy, telefonuj w dłoń. W czwartek, 25 sierpnia, w godz.

9:00–13:00, pod numerem (42) 689 11 60 pracownicy CZAS-u na przy ul. Cieszkowskiego czekają na Wasze zgłoszenia.

### **CZAS Bałuty**

Tego samego dnia zapisy będą się odbywały też w CZAS-ie na Bałutach, przy ul. Libelta 16. W nadchodzącym miesiącu seniorzy będą mogli skorzystać tam z nauki gry w brydża sportowego. Centrum jest z tych zajęć szczególnie zadowolone, ponieważ będą się one odbywać dzięki zaangażowaniu samych seniorów! To oni napisali projekt, przekonali komisję konkursową i zdobyli mikrogrant z budżetu miasta na te zajęcia.

W Centrum na Bałutach obowiązuje zasada, że dzień bez gimnastyki jest dniem straconym, dlatego każdego dnia można spodziewać się nawet kilku aktywności fizycznych. Jest z czego wybierać. Są ćwiczenia wzmacniające oraz takie z elementami jogi, spotkania klubu tenisowego oraz klubu tai chi. Dla roztańczonych są zumba oraz taniec w kręgu, a nawet... balet, zaś dla wszystkich – nordic walking w Lesie Łagiewnickim i w Parku Ocalałych.

CZAS na Bałutach czeka na telefony zainteresowanych wrześniowymi zajęciami w czwartek, 25 sierpnia (tel. 42 655 30 39).

### **CZAS Widzew**

Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora z Widzewa (ul. Szpitalna 6)

zaprasza we wrześniu na gimnastykę z fizjoterapeutą oraz spotkania tenisa stołowego, ale też na rękodzieło i ceramikę, kurs obsługi smartfona i komputera. Będą też muzykoterapia, warsztaty psychologiczne oraz spotkania z dietetykiem. Zapisy pod numerem telefonu 502 322 547 również w czwartek, 25 sierpnia.

Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora z Górnej działające przy ul. Rzgowskiej 170 wcześniej przeprowadziło zapisy, dzięki czemu ma już grupę chętnych na zajęcia zaplanowane na wrzesień. Niemniej CZAS z ul. Rzgowskiej zachęca, by na bieżąco śledzić ich profil w mediach społecznościowych i korzystać ze zwalniających się miejsc. Każdego ranka Centrum informuje, na które zajęcia przyjmie jeszcze chętnych.

OHO





# LETNIŃSKO

KSIĘZY MŁYN

LATO 2022, ŁÓDŹ

27.08

TYMEK



KUP BILET

[www.lcw.lodz.pl](http://www.lcw.lodz.pl)

ORGANIZATOR



PARTNER



PARTNER MEDIALNY





**ŁÓDZKAWODA  
NAJLEPSZA**  
ZWIK.LODZ.PL

**MIT:**

**NIE JEST PRAWDA,  
ŻE KAMIEŃ W CZAJNIKU  
TO BRUD.**

**MITY NA TEMAT**

**ŁÓDZKIEJ WODY**

**FAKT:**

**OSAD TO WYTRĄCONE NA SKUTEK  
GOTOWANIA WAŻNE DLA ZDROWIA  
MINERAŁY:  
WAPŃ, MAGNEZ, POTAS I SÓD.**

**NIE PIJMY PRZEGOTOWANEJ WODY,  
BO BRAKUJE W NIEJ NAJCENNIJSZYCH  
SKŁADNIKÓW MINERALNYCH.**





Woda, podobnie jak powietrze, jest związkiem niezbędnym do życia. Choć każdego dnia musimy pamiętać o nawadnianiu, wypijanie odpowiedniej ilości płynów jest szczególnie istotne w upalne dni. Dowiedz się, ile i jak pić, aby zapewnić swojemu ciału optymalną ilość płynów, oraz dlaczego jest to takie ważne.

# Dlaczego warto pić wodę?

Woda to podstawowy budulec komórek naszego ciała – stanowi ok. 60% masy dorosłego człowieka. Ma też ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bez wody nie ma życia, dlatego warto dbać o właściwe nawadnianie się, czyli pić dużo płynów. Zaletą wody jest to, że nie zawiera zbędnych dodatków, np. cukru, i jest bezkaloryczna. Woda pełni wiele ważnych funkcji w organizmie:

- stwarza środowisko dla wielu reakcji biochemicznych oraz transportuje substancje odżywcze, hormony i enzymy,
- jest niezbędna do przebiegu procesów trawiennych,
- pomaga oczyszczać organizm ze zbędnych substancji i toksyn,
- poprawia wytrzymałość fizyczną,
- reguluje temperaturę ciała,
- pełni funkcję zabezpieczającą i nawilżającą: wchodzi w skład płynów ustrojowych i nawilża gałki oczne, chroni mózg oraz rdzeń kręgowy, a u kobiet ciężarnych – płód.

## Zapotrzebowanie na wodę

Niedobór płynów w organizmie człowieka ma negatywny wpływ na jego funkcjonowanie. Właśnie dlatego tak ważne jest odpowiednie nawodnienie. Zgodnie z normami żywienia (dla populacji Polski) mężczyźni powinni pić ok. 2,5 l płynów dziennie, a kobiety – 2 l. Są to jednak średnie wartości zalecane do wypicia przy umiarkowanej temperaturze i niewielkiej aktywności fizycznej. Warto pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę jest kwestią indywidualną i bardzo różnicowaną. Zależy ono bowiem od czynników takich jak: wiek, płeć, stan zdrowia, poziom

aktywności fizycznej, temperatura otoczenia czy wilgotność powietrza. Przykładowo większe ilości wody (co najmniej 3 l dziennie) są niezbędne dla organizmu w czasie upałów – traci się jej wtedy więcej, ponieważ jest wydalana w postaci potu. Popyt na wodę wzrasta też podczas wysiłku fizycznego. Ważne jest nie tylko nawodnienie okołotreningowe (picie przed aktywnością i po niej), ale również w trakcie wysiłku (popijanie wody co 15–20 minut).

## Jak pić wodę, żeby się dobrze nawodnić?

Poza ilością wypijanej wody na prawidłowe nawodnienie organizmu istotny wpływ ma też sposób jej spożywania. Trzeba pamiętać, że nie

można napić się na zapas. Płyny trzeba dostarczać systematycznie przez cały dzień. Po szklankę wody dobrze sięgać zaraz po przebudzeniu i przed snem. W ciągu dnia natomiast warto pić regularnie, często i w niewielkich porcjach (100–150 ml). Świetnym sposobem na uzupełnienie płynów jest też włączenie do diety warzyw i owoców takich jak: arbuzy, melony, truskawki, pomarańcze, seler naciowy czy ogórki, które zawierają

ponad 90% wody. Przy dużej utracie wody, np. podczas aktywności fizycznej, można też sięgnąć po izotoniki – ale z rozwagą. Napoje izotoniczne dostępne w sklepach zwykle zawierają barwniki i konserwanty. Tych lepiej unikać, a zamiast nich wybierać produkty bogate wyłącznie w naturalne składniki. Izotonik można przygotować

też samemu. Wystarczy wycisnąć do wody odrobinę cytryny, dodać szczyptę soli i nieco miodu.

## Objawy odwodnienia

Do objawów odwodnienia należą: zmniejszone pragnienie, ból i zawroty głowy, suchość błon śluzowych jamy ustnej, rzadsze oddawanie moczu, zmiana koloru moczu na ciemnożółty, utrata elastyczności skóry, zmniejszona potliwość, podwyższone tętno, senność, osłabienie i nerwowość. W kolejnej fazie może dojść do niebezpiecznego spadku ciśnienia tętniczego krwi, utraty przytomności czy drgawek. Aby do tego nie dopuścić, trzeba pamiętać o regularnym picciu płynów, nie czekając na pojawienie się pragnienia, które jest sygnałem, że organizm zaczął się już odwadniać.

red.  
FOT. FREEPIK



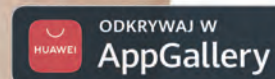
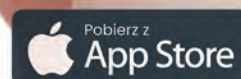
# NIE TRACĆ CZASU NA WYROBIENIE PLASTIKOWEJ MIGAWKI, KUP BILET W APLIKACJI KARTA ŁODZIANINA



- **MIGAWKĘ MASZ ZAWSZE PRZY SOBIE W TELEFONIE**
- **MASZ BILETY DLA CAŁEJ RODZINY W JEDNEJ APLIKACJI**
- **KUPISZ JĄ SZYBKO BEZ ZBĘDNYCH FORMALNOŚCI, NIE WYCHODZĄC Z DOMU**
- **BILETY JUNIORA I SENIORA DOSTĘPNE TYLKO Z KARTĄ ŁODZIANINA**



**KARTALODZIANINA.PL**



JAK CIEKAWIE SPĘDZIĆ

# KONIEC WAKACJI?

Wakacje, wakacje i ... prawie po wakacjach. Jak uatrakcyjnić dzieciom ostatnie dni wolnego przed powrotem do szkół i przedszkoli? Przedstawiamy nasze propozycje.

## Aquapark Fala

Szkoda nie wykorzystać gorących letnich dni na mniejsze i większe szaleństwa w wodzie, a do tego idealnie nadaje się aquapark Fala. Na maluchy czekają tu brodziki i wodne place zabaw z ozonowaną wodą. Uśmiech na twarzach dzieci zapewnią wodna tęcza, egzotyczny domek, statek, armatki oraz sympatyczne postaci: wieloryb, tryskający wodą wąż i ośmiornica Matylda. Ponadto najmłodsi mogą na zewnątrz poskakać na dmuchańcach i pobawić się na tradycyjnym placu zabaw. Do końca wakacji w godz. 11:00-17:00 organizowane są zajęcia z animatorem. Mali go-

ście mogą sprawdzić się w Pokoju Zagadek, wziąć udział w grach, zabawach i warsztatach Aqua Dance oraz spróbować szczęścia w wodnych konkursach. Starsze dzieci natomiast doskonale będą się bawić na licznych zjeżdżalniach: zwykłych, pontonowej oraz megazjeżdżalniach (na tych ostatnich obowiązują ograniczenia wieku i wzrostu), w basenie ze sztuczną falą, a także przechadzając się umieszczonym nad basenami mostem linowym.

## Plażowanie w mieście

Jeśli wolimy spędzać czas na łonie przyrody, warto wybrać jedną z miejskich przystani wodnych. Wciąż można skorzystać z przygotowanych przez MOSiR sezonowych atrakcji: kajaków, rowerów wodnych, parków linowych, ale też z dostępnych przez cały rok placów zabaw i plenerowych siłowni. Na Stawach Jana na odwiedzających czekają dodatkowo boiska typu orlik, skatepark oraz

stacja do street workoutu. Natomiast po metamorfozie plaży w Arturówku dzieci mogą pobawić się na jedynym w swoim rodzaju wodnym placu zabaw, a dorośli odpocząć na wygodnych leżakach. Z kąpieliska nie skorzystamy niestety na Stawach Stefańskiego (jest wyłączone z użytkowania), jednak wciąż możemy cieszyć się pozostałymi atrakcjami, m.in. boiskami do siatkówki plażowej, siłowniami, placem zabaw

czy torem rowerowym typu pumptrack. Imponujący plac zabaw i zaplecze do aktywnego wypoczynku w wodzie czeka na łodziach również na Młynku. W każdym

z wymienionych miejsc, poza Arturówkiem, znajdziemy wyznaczone miejsca do grillowania. Możemy więc połączyć świetną zabawę z pysznym, rodzinnym posiłkiem.



## Zoo i Orientarium

Spacer najdłuższym w Polsce podwodnym tunelem, podziwianie rodziny makaków i latających azjatyckich ptaków, a może karmienie zwierząt w minizoo oraz superzabawa na placu zabaw? Na szczęście w łódzkim zoo nie trzeba wybierać! Te

i jeszcze więcej atrakcji czekają na zwiedzających każdego dnia w ogrodzie przy ul. Konstantinowskiej. Koniecznie przyjdźcie do Orientarium rano, gdyż codziennie o godz. 11:00 można oglądać karmienie i kąpiel azjatyckich słoń. Tego nie możecie przegapić!

## Flora i fauna

Młodym miłośnikom natury polecamy spacer po Ogrodzie Botanicznym, szczególnie skansen roślinny zaaranżowany wśród małowniczych zabudowań polskiej wsi.

Dodatkową atrakcją są warsztaty fotograficzne, które odbędą się w sobotę (27.08.2022 r.) o godz. 10:00. Żeby wziąć w nich udział, należy wcze-

śniej zapisać się pod numerem tel. 42 688 44 20 (w dni robocze od godz. 7:30 do 14:30). Liczba miejsc jest ograniczona, więc lepiej się pospieszyć.

Do 18 września można również odwiedzać wystawę żywych motyli tropikalnych w łódzkiej Palmiarni. W specjalnie zaaranżowanej szklarni z kwitnącymi roślinami czeka nas spacer wśród owocujących, barwnych motyli



z najdalszych zakątków świata, co z pewnością zachwyci nie tylko najmłodszych gości. Podczas zwiedzania wystawy będziemy mogli poznać wiele interesujących

faktów z życia motyli, a także obserwować moment przeobrażenia z poczwarki w pięknego, skrzydlatego owada.

a.pe



Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



Włoczyjki Bogacz, krezus	Muzyka Tomasza Stańki	24 Miekkie pantofle	Brat Czecha i Lecha Resovia lub Stal Rzeszów Gruba linia Leser, walkoń				Duży wąż dusiciel Dolna część nogi Na nawóz zielony			Pled na konia	Odprysk żaru	Mały paragon z kasy	Jamnik lub dog Przed sekstą Kłapa skrzyni	Główna część kolumny	Wielka baryła z klepek
Zboże na słód dla browaru	Granice zasięgu	1	15 Cee'd na szosie			Kompan ze szkoły			6		11 Różowa skarbonka	23		Węzeł z włosów	
	7					Ślaz, kwiat									
Do bielienia izby	17 Męski głos Polski przewoźnik Reguła, kanon					Kryjówka złodziei Na końcu pacierza			13		19 Odsyłacz na WWW Np. ówink-łowcy		9 Posag	14 Bielska, aktorka	
			8 Początek skali ekierki			Uj w dziupli									
Cel rzutów w baskecie 4 m drewna					8 Pamiętnik internetowy		22		3						
													20 Drzewo ze stoku Tarnicy	2 Droga z szyn	
Ekspedient, sklepikarz		5	21							10			2		
Zabawa towarzyska, np. kręgle	25 Francuski burmistrz					Biblijnym był eden					18 Małżonka Jowisza				
															16

Rozwiązaniem jest przysłowie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Zbierany przez pszczoły	10 Mercedes...	Odkryta przez Kolumba	Stara miotła	Skrzynia na ryby	Targi rolno-spożywcze	Imię Przybory	Na głowie dawnego papieża	Mnich z klasztoru pustelników	Sztuczka filmowa	Carreras, śpiewak operowy	Szpalty czasopisma
			Chroniony kwiat						Bagienny las	4	
			Rodzaj butów żołnierza						Miętowy cukierek	11	
Skorupa z dzbana	Walczy w korydzie		12							9	
	Grecka muza z kitarą										
			Termin brydżowy								
Na straży granic PRL-u	Postać z Biblii		Stolica Egiptu								
	Turner od CNN										
Enklawa w Rzymie											
Włazi na płótek	2										
Dna moczanowa											

Rozwiązaniem jest tytuł piosenki Tomasza Szweda.

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

„Krzyżówki z Koroną”  
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

**KORONA**

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# TU NAS ZNAJDZIESZ W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI

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

- **BIBLIOTEKI MIEJSKIE**  
Sprawdź adresy na [WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL](http://WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL)
- **MIEJSKIE CENTRA MEDYCZNE**
- **Lokalizacje URZĘDU MIASTA ŁÓDZI:** Zachodnia 47, Politechniki 32, Piotrkowska 153, Krzemieniecka 2, Piłsudskiego 100, Sienkiewicza 5
- **Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami**  
Piotrkowska 110
- **Łódzka Organizacja Turystyczna**  
Piotrkowska 28
- **Centrum Obsługi Karty Łodzianina**  
Piotrkowska 87
- **Łódzka Spółka Infrastrukturalna**  
Wólczńska 17
- **Aquapark FALA**  
Unii Lubelskiej 4
- **OGRÓD BOTANICZNY**  
Krzemieńska 36/38
- **PALMIARNIA**  
Piłsudskiego 61
- **Poleski Ośrodek Sztuki**  
Bratysławska 6a
- **Ośrodek Kultury Górna**  
Siedlecka 1
- **Bałucki Ośrodek Kultury**  
Limanowskiego 166
- **Widzewskie Domy Kultury:** Dom Kultury 502/ Sacharowa 18, Dom Kultury ARIADNA/ Niciarniana 1/3, Dom Kultury WIDOK/ Piłsudskiego 133
- **MANUFAKTURA**  
punkt informacji oraz wejście do strefy Qulinarium (restauracja)
- **LECLEARC Market**  
Inflancka 45
- **LECLEARC Stacja Benzynowa**  
Inflancka 53
- **CARREFOUR**  
Zarzewska
- **Delikatesy mięsne GROT:**  
Rydzowa 20, Nastrojowa 52, Bratysławska 8, Rzgowska 219, Bartoka 77, Łagiewnicka 118b
- **GH JAGIENKA**  
Jagienki 34
- **Rynek BAŁUCKI**
- **Rynek MARATOŃSKA**
- **Rynek PIONIER**  
al. gen. Dąbrowskiego 91c
- **Rynek Przybyszewskiego**  
147
- **Rynek Wielkopolska**
- **Zielony Rynek**  
pl. Barlickiego
- **Ryneczek**  
przy Mochnackiego
- **KWADRACIAK**  
Inowrocławska/Żubardzka
- **POD ZEGAREM**  
Inowrocławska/Wielkopolska
- **Sklep GAMA**  
Perła 4, Osiedle im. J. Montwiłła-Mireckiego
- **Sklep DJ-MAR. Włodarczyk M.**  
Turnie 1
- **Spożywcza WIKTOR**  
Zbocze 43
- **Kiosk spożywczo – warzywny**  
Zbocze 18
- **JUSTYNEX s.c**  
sklep spożywczy Skalna 54C
- **Sklep spożywczy MAXI-MUM**  
Pomorska 589
- **EBTOM warzywniak T. Stańczyk**  
Pieniny 29/3
- **Zakład Piekarsko-Cukierniczy PIEKARENKA**  
wszystkie lokalizacje
- **PH ORANŻADA**  
Wujaka 7, Pojezierska 2/6 przy sklepie Rossmann
- **Sklep Spożywczy**  
Chryzantem 8
- **Cukiernia DYBALSKI:**  
Piotrkowska 56, pl. Wolności 9, Piotrkowska 102A, Jaracza 5, Tatrzańska 42/44, Nastrojowa 8, Rojna Rynek Malus, CH Central, Ciołkowskiego 9, Armii Krajowej 36, Szpital im. Barlickiego, Zgierz (Długa 69, Czarna 3/9)
- **Z PIECA RODEM**  
Piekarnia & cukiernia wszystkie lokalizacje
- **Sklep Spożywczy**  
Falista 162
- **11 Listopada 39A przy poczcie**
- **Smocza 1h** (naprzeciw sklepu Biedronka)
- **Pasieczna róg Motylowej**
- **Zgierska 240**
- **Tatarakowa 12**
- **Radogoszcz Wschód:**  
Nastrojowa 50, pl. Słoneczny
- **BIESIADA CATERING**  
Stefana 2
- **RAJSKIE JADŁO**  
Traktorowa 63
- **SUSHI KUSHI**  
Roosvelta 7
- **BAR U JANOSIKA**  
Janosika 52
- **CROSS BAR**  
Łagiewnicka 219
- **CAFFE PRZY ULICY:**  
Nawrot 1a, Łagiewnicka 120, Rzgowska 219, Wici 34, Kostki Napierskiego 1,
- **SASS BAR**  
Traktorowa 71, Lewa 7
- **Pizzeria KELO**  
Chałubińskiego 22
- **ORION Business Tower**  
Sienkiewicza 85/87
- **CENTRUM BIZNESU**  
Piłsudskiego 3
- **Biurowiec**  
Piotrkowska 270
- **TEXTORIAL PARK**  
Fabryczna 17
- **Centrum Biznesowe**  
Milionowa 21
- **Centrum Biznesowe FAKTORIA**  
Dowborczyków 25
- **TEO PARK**  
Wersalska 47
- **STARA DRUKARNIA**  
Gdańska 130
- **Biurowiec**  
Politechniki 22/24
- **URBANICA**  
Wróblewskiego 18
- **Biuro COTTON HOUSE**  
Sterlinga 27/29
- **NOWA FABRYCZNA**  
Składowa 35

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



Złap  
za uchwyt, odchyl kłapę  
i weź gazetę „Łódź.pl“

[kolportaz@biblioteka.lodz.pl](mailto:kolportaz@biblioteka.lodz.pl)

- **RADOSNY Dom Seniora**  
Lublinek 32
- **Hotel BEDROOMS**  
Piotrkowska 64
- **Centrum opieki FAMILIA**  
Drużynowa 4
- **Dom opieki SERCE NA DŁONI**  
Eugeniusza 3a
- **MEDAR-CITO**  
Organizacji WIN 37
- **Apteka Prywatna Mag. Wawrzeczek**  
Łanowa 83
- **Pizzeria NOWOSOLNA**  
Rynek Nowosolna 2
- **URZĄD GMINY NOWOSOLNA**  
Rynek Nowosolna 1

**UWAGA**

Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach



# MISTRZOSTWA EUROPY W DRIFCIE

## W ŁODZI!

**Stadion Orła Łódź** stanie się areną europejskich zmagania nie tylko podczas Speedway Euro Championship. W dniach 30 września – 1 października na Moto Arenie Łódź zostanie rozegrany finał sezonu Drift Masters European Championship.

Kierowcy Drift Masters na przestrzeni całego sezonu, który rozpoczął się w maju, a zakończy się zawodami właśnie na Moto Arenie Łódź, wezmą udział w sześciu rundach. Cykl rozpoczyna się w Irlandii. Następne zawody zostaną rozegrane kolejno w Austrii, Szwecji, na Łotwie, w Niemczech oraz Polsce. Na liście startowej znajduje się 57 nazwisk z 23 krajów. Polskę w sezonie 2022 reprezentować będą: Piotr Więcek, Adam Zalewski, Paweł Borkowski, Jakub Przygoński, Paweł Korpuliński, Mikołaj Zakrzewski, Jakub Król oraz Sebastian Szymański. Polscy kibice najlepszych wyników mogą oczekiwać od aktualnego mistrza DMEC – Piotra Więcka. W klasyfikacji generalnej za rok 2021 Więcek zyskał ogromną przewagę nad Estończykiem Oliverem Randalu oraz Irlandczykiem Jackiem Shanahanem. Dzięki okazałemu dorobkowi punktowemu polskiego triumfatora DMEC Polska

okazała się najlepsza w klasyfikacji Nations Cup.

### Czym tak naprawdę jest drifting?

Jak czytamy w artykule opublikowanym na stronie motoklub.pl: „Drifting wymaga od kierowcy używania gazu, sprzęgła, hamulców, a także skoordynowanej zmiany biegów i sterowania kierownicą. Odpowiednie manewrowanie pozwala wprowadzić samochód w stan nadsterowności – kierowcy przesuwają masę auta w przód i w tył w trakcie pokonywania zakrętu. Najlepsi sportowcy nie tylko potrafią wprawić auta w poślizg, ale także kontrolować je tak, że nie wyjeżdżają poza wyznaczone na torze linie lub tzw. clipping pointy, przez które trzeba przejechać, żeby zaliczyć okrążenie. Robią to, jednocześnie utrzymując

ekstremalne kąty poślizgu. Początki driftingu jako dyscypliny sportowej miały miejsce w Japonii w latach 70.

### Gdzie kupić wejściówki?

Bilety są już dostępne w sprzedaży internetowej. Zdecydowanie warto wybrać się na tę imprezę, bo zawodów takiej rangi na rodzimych torach jest niewiele.

**Drift  
MASTERS  
EUROPEAN  
CHAMPIONSHIP**



**BILETY:**



FOT. MAT. PRAS.

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



### PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach od 24 sierpnia 2022 r. do 14 września 2022 r. wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi ([www.uml.lodz.pl](http://www.uml.lodz.pl)) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 1847/2022 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 17 sierpnia 2022 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze przetargu samodzielnego lokalu mieszkalnego i samodzielnych lokali użytkowych usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi, stanowiących własność Miasta Łodzi, wraz z udziałem w prawie własności gruntu oraz ogłoszenia ich wykazu.



# Czas na Futsal EKSTRAKLASĘ!

**Już w najbliższą sobotę (27 sierpnia) Widzew Łódź Futsal zadebiutuje w Ekstraklasie. Podopieczni Marcina Stanisławskiego mają za sobą udany okres przygotowawczy. Ubytki w składzie zostały uzupełnione, pojawiły się również nowości w sztabie szkoleniowym.**

Już pod koniec sezonu 2021/2022 mówiło się, że kilku bardzo ważnych dla składu zawodników może odejść z Widzewa. Powody były różne – od zmiany miejsca zamieszkania po ukończenie studiów medycznych. Z drużyną pożegnali się Eryk Jarzębski, Michał Bondarenko, Aleks Dachina, Damian Kopa i Wojciech Łasak. W klubie zapewne najbardziej żałują

Jarzębskiego i Bondarenki. Pierwszy z nich to dobrze rokujący młodzieżowiec, który był testowany w kadrze Polski U19, drugi natomiast strzelił wiele ważnych bramek.

Skład nie pozostał jednak bez uzupełnień. Nazwiska trzech nowych zawodników w świecie polskiego futsalu robią wrażenie. Jako pierwszy ogłoszony został Jaó Bernardes. Portugalczyk w swoim piłkarskim CV ma m.in. Spartę Praga i Benficę Lizbona. Do drużyny wniesie sporo techniki i południowej nieprzewidywalności, której brakowało w poprzednim sezonie.

Kolejnym dużym wzmocnieniem jest transfer Maksyma Pautiaka. Ukrainiec

to doświadczony ligowiec, który grał w największych polskich klubach. W poprzednim sezonie Ekstraklasy był zdecydowanie wyróżniającym się zawodnikiem. Z Widzewem podpisał dwuletni kontrakt. Trzecim transferem był Wiaczesław Kożemjaka. Wyróżnia się dużą siłą, bardzo dobrą grą na tzw. „zastawce”. Mając w składzie takich zawodników jak Daniel Krawczyk, Bernardes czy Maks Panasenko, zawodnik, który potrafi przytrzymać obrońców na plecach, daje wiele nowych możliwości taktycznych.

Wzmocniony został również sztab szkoleniowy. Drugim trenerem został Michał Zawadzki, któ-

ry wcześniej pracował w FC10 Zgierz czy Malwee Łódź.

W pierwszej kolejce Widzew zmierzy się z Futuralem Leszno, piątą ekipą ubiegłego sezonu Statscore Futsal Ekstraklasy. Mecz odbędzie się w sobotę (27 sierpnia) o godz. 16:00 na hali przy ul. Małachowskiego.

PB

BILETY



FOT. PLAYARENA, FC NOSTER

## ŁÓDZKIE ZESPOŁY W LIDZE MISTRZÓW

**Już 25 sierpnia w słoweńskim Mariborze wystartuje Liga Mistrzów piłki nożnej 6-osobowej. Łódź będzie tam reprezentowana przez dwie ekipy – mistrza Polski Dzbany Łódź oraz mistrza Łodzi FC Noster.**

Mistrzostwo Polski zdobyte przez Dzbany należy rozpatrywać w kategoriach niespodzianki. Łodzianie na własnym podwórku zajęli dopiero czwarte miejsce, jednak zarówno przez eliminacje, jak i turniej główny przeszli jak burza. Skład mistrza kraju przed Ligą Mistrzów uległ pewnym

zmianom. Na turniej nie pojadą m.in. Piotr Gajewski czy Adam Patora, którzy nie dostali zgody na wyjazd ze swoich klubów, jednak jak zapewnia kapitan zespołu, Mateusz Spychalski, luki w składzie zostały uzupełnione i Dzbany jadą walczyć o najwyższe cele.

Drugą drużyną, która pojedzie na turniej do Słowenii, jest FC Noster. Łodzianie rezerwowo wskoczyli za inny zespół, który na ostatniej prostej wycofał się z rozgrywek. Mistrzowie miasta są w wybornej formie, co potwierdzili

21 sierpnia, pokonując w Superpucharze Łodzi Kinemedia Retkinia Crew aż 9:3. Podobnie jak Dzbany, Noster też dokonał kilku transferów i może mocno zaskoczyć w turnieju.

Liga Mistrzów szóstek wraca po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią Covid-19. Szlaki w wygrywaniu europejskiego trofeum polskim klubom w 2018 r. przetał Dynamik Toruń. Transmisje ze spotkań łódzkich zespołów będzie można oglądać na facebookowym profilu Playareny. PB



## ŁÓDZKA POGODYNKA

ŚRODA

28°C

Imieniny  
obchodzą:  
Anita, Bartłomiej,  
Bartosz, Franciszek,  
Halina, Jerzy

24.08



CZWARTEK

29°C

Imieniny  
obchodzą:  
Ludwik, Luiza,  
Patrycja, Elwira,  
Grzegorz, Maksymilian

25.08



## Rodzinne miasto

## Sztandar



Czerwcowe barykady w Łodzi. Obraz S. Poznańskiego z 1955 r.

Z młodości lat spędzanych w Łodzi w pamięci poety mocno utkwiły burzliwe wydarzenia rewolucyjne z początku XX w.:

„Z tej czerni, jak płomień,  
wybuchają co parę kroków  
czerwone sztandary.  
Tłum śpiewa:

Ławeczka  
Tuwima

Dalej więc, dalej więc nieśmy śpiew,  
Nasz sztandar płynie ponad trony,  
Niesie on zemsty grom, ludu gniew,  
Przyszłości rzucając siew,  
A kolor jego jest czerwony,  
Bo na nim robotników krew.

Rozdają proklamacje i »Robotnika«, drukowanego przy ul. Wschodniej przez Józefa Piłsudskiego. Panny w Kraszewie, Bedoniu, Andrespolu, na Wiśniowej Górze i innych podmiejskich letniskach czytają broszurki: »Karl Marx i jego uczenie«, »Czto takoje so-cjalizm?«, »Praca i kapitał... Dostarczają im tej lektury czarni, brodac studenci w binoklach. Niejeden z nich rządzi dzisiaj zaprzyjaźnioną republiką sowietów.« Cdn.

## ŁÓDZKIE GAWĘDY

## PUNKT WYJŚCIA NOWEJ ŁODZI

Zanim jeszcze powstała osada sukiennicza Nowe Miasto, należało usprawnić i wyregulować urbanistycznie dawną Łódź, która przez 400 lat trwała w feudalnym, niezmiennym porządku.

W 1820 r. centralne ogniwo sieci osadniczej obszaru obecnej Łodzi nadal stanowiło rolnicze miasteczko o tej samej nazwie. Teren jego miejskiej zabudowy, czyli późniejszego Starego Miasta, był w drugiej dekadzie XIX w. stosunkowo niewielki, bo wynosił ok. 20 ha. Układ urbanistyczny miasteczka zachował do tego czasu

typowe cechy planu średniowiecznego. Charakteryzowała go sieć wąskich uliczek, wychodzących nieco skośnie z rynku i ujmujących zabudowę w małe, nieregularne bloki. Centralną część układu wyznaczał plac targowy, czyli rynek, oddzielony budynkami od placu, na którym stał kościół. Generalnie zabudowa miasteczka ograniczała

się do obudowy wspomnianych placów oraz początkowych odcinków ośmiu ulic, z których część przechodziła w drogi do pobliskich miast i od nich wzięła swoje nazwy. Zwarte ciągi architektoniczne występowały przy tym jedynie na rynku oraz wzdłuż ulic przy rynku: Drewnowskiej, Podrzecznej, Nadstawnej i Kościelnej. Plac kościelny oraz wybiegające z niego ulice: Lutomier-



Łódź na starej rycinie

ska, Brzezińska, Łagiewnicka i Cygańska (fragment ul. Zgierskiej, obecnie nie istnieje) miały jedynie pojedyncze zabudowania. Z niewielkim terenem zabudowy miasteczka silnie kontrastował natomiast rozległy obszar jego rozłogów. Zajmowały one łącznie 1244 ha, z czego 828 ha przypadło na użytki rolne, zaś 416 ha – na lasy.

KRYMINAŁKI  
ZNAD ŁÓDKI

## BAWEŁNIANE SIANO

Prawdziwą plagą i jednocześnie zmorą fabrykantów były w dawnej Łodzi kradzieże surowców, głównie przędzy bawełnianej, którą można było szybko upłynnić na lokalnym rynku. Motywacją dla tego procederu były zwykłe robotnicza bieda i chęć dodatkowego zarobku. W fabrykach zwiększono kontrole, a policja bezwzględnie ścigała wynoszących przędzę z zakładów.

Roman Weres był przystojnym woźnicą i miał wzięcie u panien, ale nie mógł pozwolić sobie na atrakcyjne randki w bałuckich kinach, więc postanowił co nieco dorobić. Jego rolwaga dość często wjeżdżała na fabryczne tereny i przystawała przy magazynach bawełny, więc co jakiś czas chował woreczek surowej bawełny pod sianem dla swojej szkapę. Dzięki temu Romek mógł potem zaimponować groszem swoim liczny dziewczynom, z którymi chodził na

filmowe seanse albo na brette, czyli potańcówki na rozłożonych w ogródkach deskach. Ponieważ był zatrudniony do przewożenia legalnej przędzy, proceder uchodził mu płazem, ale do czasu...

10 grudnia 1928 r. zatrzymano Weresa przy bramie zakładu i dokonano rewizji, którą przeprowadzili fabryczny strażnik oraz strażak. Gdy odnaleziono pod siankiem worek z przędzą, wezwano policję. Na komisariacie wozak tłumaczył się, że pewnie ktoś mu ten pakunek podrzucił, ale nie dano temu wiary.

Sąd wymierzył mu karę 3 miesięcy więzienia albo 1000 zł kaucji. Nikt jednak takiej sumy nie wpłacił, więc Roman został aresztowany i od razu trafił za kratki. Zarobione na boku pieniądze za bawełnę, które czasem określa się mianem siana, tym razem trzeba było oddać z nawiązką, a właściwie odsiedzieć... agr

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

Kolejne wydanie w piątek,  
**26 sierpnia**

GALERIA  
ŁÓDZKICH  
MURALI

Alex Maksiov stworzył mural 3D na ścianie Domu Dziecka nr 13 przy ul. Wygodnej 20 w podzięciu za pomoc dzieciom z Ukrainy

## OBRAZY I MONUMENTALNE POLICHROMIE

## KARTKA Z KALENDARZA

24 sierpnia 1925 r. urodził się w Łodzi malarz Mieczysław Saar. W latach 1949–1954 studiował w Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie w pracowni rysunku Wojciecha Weissa i Zbigniewa Pronaszki, w pracowni malarstwa u Adama Marczyńskiego oraz w pracowni polichromii u Waława Taranczewskiego. Po studiach wrócił do Łodzi, aby tworzyć i aktywnie uczestniczyć w życiu artystycznym łódzkiego środowiska plastycznego. Jego twórczość obejmuje przede wszystkim malarstwo sztalugowe

oraz monumentalne malarstwo ściennie. Tematyka obrazów jest bardzo różnorodna i obejmuje pejzaże, portrety, cykle kwiatowe, martwą naturę, kompozycje o tematyce historycznej, batalistycznej, literackiej oraz religijnej, która dominuje w malarstwie ściennym. Mieczysław Saar jest autorem licznych polichromii oraz projektów wyposażenia wnętrz sakralnych.

Jego monumentalne malarstwo sakralne spotkać można w wielu kościołach na terenie całego kraju, w tym także w kilku łódzkich świątyniach. Twórczość Saara jest niezwykle różnorodna i obejmuje

kilka okresów poszukiwań stylistycznych – od realizmu, impresjonizmu do kubizmu, jak również różne techniki i gatunki malarstwa.

Artysta zmarł 17 X 2015 r. w Łodzi, gdzie mieszkał przez całe życie. Spoczął na cmentarzu w Mieszkach.

O drodze twórczej Mieczysława Saara oraz jego refleksjach o sztuce powstał film dokumentalny „Mój świat” w reż. Jadwigi Wileńskiej. agr



Fragment polichromii w Kościele Zestania Ducha Św. w Łodzi autorstwa M. Saara