

ŁÓDŹ.pl

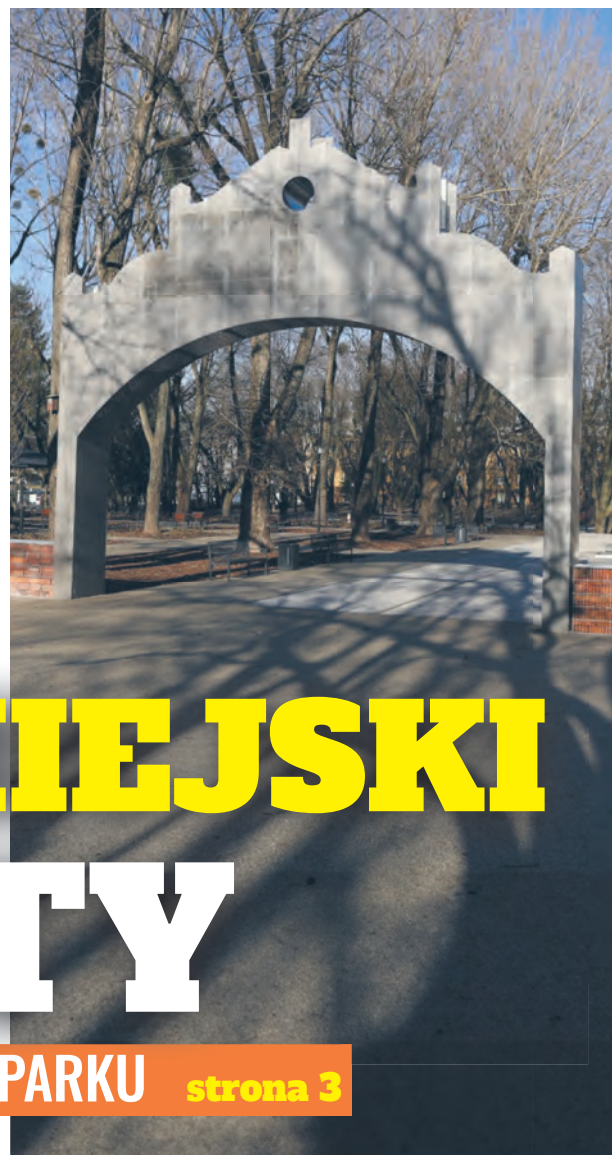
DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE Z PASJĄ



SŁODYCZE NA MIARĘ XXI WIEKU

strona 7



PARK STAROMIEJSKI OTWARTY

O WIELKIEJ METAMORFOZIE LUBIANEGO PARKU **strona 3**

AKTUALNOŚCI

TRAMWAJ DO KONSTANTYNOWA CORAZ BLIŻEJ

strona 4

TEMAT NUMERU

PIĘKNIJA KAMIENICE PRZY LEGIONÓW

strona 8-9

MAGAZYN

30 LAT KWESTY NA STARYM CMENTARZU

strona 11

KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU DLA KAŻDEGO

strona 12-13

Jak karnawał to na Księżym Młynie

Gorące tango, barwne maski karnawałowe i kaloryczne pyszności – taka będzie ostatnia sobota karnawału na Księżym Młynie.

Zabytkowe osiedle domów z rudej cegły jest dziś piękniejsze niż pod koniec XIX wieku, kiedy powstało. Famuły nie tylko zostały pieczołowicie odnowione, ale także zamienione w komfortowe mieszkania, pracownie artystyczne i lokale użytkowe. W ostatnią sobotę karnawału warto wybrać się tam na pełną atrakcji wy-

cieczkę. Świętowanie karnawału na Księżym Młynie to jednocześnie podsumowanie wielkiej odnowy zabytkowego osiedla.



KSIEŻY MŁYN

Dla uczestników imprezy zaplanowano m.in. warsztaty z robienia masek, pokazy, animacje i kolorowe makijaże. Jak nakazuje tradycja, nie zabraknie także słodkiego poczęstunku. Ale nie ma co się martwić o figurę – nadwyżkę energetyczną będzie można spalić pod-

czas balu maskowego dla całych rodzin. Niezwykłą gratką dla dorosłych będzie także lekcja tanga, którą poprowadzi Jakub Kania – pierwszy łodzianin tańczący tango argentyńskie, instruktor od 17 lat.

red
FOT.LODZ.PL

INFO

Impreza karnawałowa na Księżym Młynie odbędzie się w sobotę (10 lutego) w godz. 11:00–16:00 przy ul. Fabrycznej 19. Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny, ale na warsztaty i bal obowiązują zapisy. Zgłoszenia można wysyłać na adres: warsztaty@kolorowo.org

SCHRONISKO

KICIA KARO DO KOCHANIA

Karo ma ok. 2 lat, a w schronisku jest od 15 listopada 2023 r. To bardzo ciekawska, odważna i wnikliwa kotka – wszystko musi bardzo dokładnie obwąchać. Nie jest za to przekonana do przyjmowania czułości, ale w domu, w którym pozna każdy zakamarek, powinna się rozluźnić i bardziej zainteresować kontaktami międzygatunkowymi. Temu, kto podaruje jej

czas i swobodę, Karo da w zamian zaufanie z całym zapasem kociej miłości. Osoby zainteresowane adopcją kotki zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem przez e-mail: schronisko.biuro@o2.pl.

FOT.SCHRONISKO



CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE KRADŁ W PRACY

Policjanci dostali informację, że pracownik magazynu przy ul. Józefów jest podejrzewany o kradzież. 24 stycznia 2024 r. pojechali na miejsce. Jak się szybko okazało, podejrzana była

słuszne – stróża prawa zabezpieczyli przy 26-latkku komórkowy. Mężczyzna przyznał, że wszystkie te rzeczy wyniósł z magazynu. Po przeszukaniu jego miesz-

kania odzyskano kolejne przedmioty pochodzące z kradzieży. Skradzione rzeczy – głównie drobny sprzęt elektroniczny – mężczyzna sprzedawał w lombardach i na serwisach aukcyjnych. Wartość wszystkich start oszacowano na 44 tys zł. Zatrzymanemu grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. rp

LICYTUJ ZA GROSZE!

To wyjątkowa okazja, by za ułamek ceny wylicytować przedmioty nieodebrane z łódzkiego Biura Rzeczy Znalezionych.

Na aukcję trafi 36 przedmiotów, wśród których są m.in. portfele, ubrania, biżuteria i rowery, a nawet... motorower!

Aukcja zostanie przeprowadzona w serwisie internetowym Allegro. Rozpocznie się we wtorek (6 lutego) o godz. 10:00 i potrwa do piątku (9 lutego) do godz. 10:00. Nazwa użytkownika na platformie Allegro: MiastoLodz

red

Wiosenne porządki

Miejskie służby sprzątają już największe ulice, pracują też w łódzkich parkach. Wszystkie na wiosnę.

Niezależnie od pory roku, łodzianie chętnie odwiedzają

miejskie parki. Z myślą o nich pracownicy Łódzkiego Zakładu Usług Komunalnych zbierają wszystkie nagromadzone po zimie śmieci. Takie prace są prowadzone regularnie we wszystkich łódzkich parkach.

red

ZAPLANUJ Z NAMI ŁÓDŹ

Władze miasta zapraszają na kolejne spotkania z cyklu „Zaplanuj z nami Łódź!” o planowanych inwestycjach, zazielenianiu miasta i innych sprawach ważnych dla łodzian.

● We wtorek (6 lutego) o godz. 17:00 w Szkole

Podstawowej nr 204 (ul. T. Gajcego 7/11) odbędzie się spotkanie skierowane do mieszkańców Widzewa, a w szczególności osiedla nr 33 i okolic. Na spotkaniu poruszone będą m.in. kwestie komunikacji w Łodzi. Oprócz tego mieszkańcy

będą mogli zgłosić wszelkie problemy, którymi powinny zająć się jednostki łódzkiego samorządu. ● W czwartek (8 lutego) o godz. 17:00 w Fabryce Aktywności Miejskiej (ul. Tuwima 10) zorganizowane zostanie spotkanie ws. strategii zazieleniania miasta.

PŚ



FOT.LODZ.PL

WIELKA METAMORFOZA

Park Staromiejski OTWARTY!

Park Staromiejski, zielona oaza w centrum i ulubione miejsce spacerów wielu Łódzian, został otwarty po remoncie. Choć na zieleń będzie trzeba poczekać do wiosny, efekt metamorfozy już dziś zachwyca!

w parku Staromiejskim są spektakularne. Stare alejki, fontanny i rzeźby zostały wyremontowane, pojawiły się także nowe altany, fontanny, latarnie i stylowa mała architektura. Najważniejsze są jednak atrakcje dla spacerowiczów w każdym wieku! Najmłodszy mogą wybierać m.in. spośród bezpiecznego toru rolkowego i nowoczesnego placu zabaw z podziałem na strefy dla dzieci w różnym wieku. Dla starszych wygospodarowano przestrzeń na nowoczesną si-

łownię na świeżym powietrzu i zielony amfiteatr. W parku stanęły trzy nowoczesne, automatyczne toalety publiczne, dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (co ważne, można z nich korzystać bezdotykowo). Toalety mają owalny kształt i pokryte są błyszczącą blachą lustrzaną. Przebudowane i przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami zostały wejścia do parku od strony ul. Wolborskiej. Z remontowanym właśnie

Teren, który obecnie zajmuje park Staromiejski, jeszcze w XIX w. w dużej części zalany był wodą. Znajdował się tu staw utworzony na rzece Łódce, a tuż obok – młyn wodny. Pod koniec XIX w. miejsce po osuszonym stawie zajęły ulice i budynki. Mieszkańcami tego rejonu byli przede wszystkim niezamożni łódzcy Żydzi, których głównymi zajęciami były drobny handel i rzemiosło. W 1941 r. część budynków została wyburzona przez hitlerowców, a ich dawni mieszkańcy trafili do getta (obecny teren parku był wówczas jego południową granicą). Po zakończeniu wojny wyburzono pozostałe budynki, a na gruzowisku postanowiono założyć park. Powstał on w latach 1951–1953 według projektu inż. Kazimierza Chrabelskiego.

Starym Rynkiem odnowioną przestrzeń parku połączył system iluminacji „Promienie Światła”.

ML

Zmiany

KTO WYREMONTUJE KRAKOWSKĄ?

Miasto ogłosiło przetarg na przebudowę kolejnego odcinka ul. Krakowskiej. Tym razem wyremontowany ma zostać odcinek od ul. Barskiej do ul. Minerskiej.

oraz kanalizacja deszczowa i odwodnienie. Pojawiają się także nowe ławki i kosze na śmieci, zadbana będzie zieleń. Kto wyremontuje Krakowską? Okaże się już wkrótce. Zainteresowane firmy mogą składać oferty do 16 lutego, do godz. 12:00. TAnd

INFO

W 2023 r. ul. Krakowska przebudowana została na odcinku od ul. Żłotno do ul. Barskiej.



FOT. FOT.LODZ.PL

MIASTO DLA DZIECI

WIĘKSZA SZKOŁĄ

Koniec z lekcjami do późna i tłokiem na korytarzach. Szkoła Podstawowa nr 169 przy ul. Napoleońskiej będzie rozbudowana. Miasto wychodzi naprzeciw potrzebom mieszkańców Żłotna i rusza z potężną inwestycją dla najmłodszych łódzian.

Szkoła Podstawowa nr 169 nie może narzekać na nadmiar miejsca. Obecnie działa w niej aż 27 oddziałów, w których uczy się ponad 650 uczniów. To jedyna tak duża szkoła na Żłotnie, a rodzice chętnie wysyłają tam swoje dzieci. Osiedle szybko się rozwija, jednak klasy nie są z gumy. Sal jest zbyt mało, więc lekcje odbywają się w systemie zmianowym. To się wkrótce zmieni, bo z myślą o potrzebach mieszkańców Żłotna szkoła zostanie rozbudowana. Powstanie tam dodatkowy budynek, w którym uczyć się będzie ponad 250 uczniów. Do ich dyspozycji będą



nowoczesne klasy, sanitariaty, świetlica, stołówka i gabinet psychologa. Wszystko to przy ul. Napoleońskiej pojawi się w ekspresowym tempie, bo nowy budynek będzie składany z prefabrykowanych elementów. Najpierw wyprodukowane zostaną ściany, stropy i podłogi. Gotowe moduły, niektóre nawet w pełni wykończone, trafią na plac budowy, gdzie pracownicy połączą je w całość. Ten proces będzie trwał jedynie ok. 6 miesięcy. Zastosowana technologia pozwoli też zdecydowanie ograniczyć koszty całej inwestycji. Nowy budynek zostanie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i połączony specjalnym korytarzem z resztą placówki. W sumie działac w nim będzie 10 szkolnych oddziałów. Inwestycja pochłonie ponad 12 mln zł, a pierwsze procedury rozpoczną się jeszcze w tym roku. red

FOT. FOT.LODZ.PL



RAPORT Z PLACU BUDOWY

Tramwaj do Konstantynowa CORAZ BLIŻEJ

Przebudowa torowiska tramwajowego z Łodzi do Konstantynowa Łódzkiego to bardzo ważny projekt dla rozwoju komunikacji miejskiej. Obejmuje nie tylko modernizację torów i przystanków, ale również budowę nowych mostów i poprawę systemu sterowania ruchem. Jak idą prace?

Siedmiokilometrowy, remontowany fragment został podzielony na dwa odcinki. Łódzka część obejmuje ul. Konstantynowską od ul. Krakowskiej do ul. Przygranicznej, natomiast kon-

stantynowska – fragment od ul. Przygranicznej do pl. Wolności w Konstantynowie Łódzkim.

W Łodzi

Na łódzkiej odcinku, od mostku przy ul. Krańcowej do zajezdni Brus, wykonano już nowe koryto oraz podbudowę pomocniczą. Gotowa jest także podbudowa zasadnicza od ul. Prochowej do ronda Andersa. Robotnicy pracują przy układaniu nowych torów, wylano też fundamenty pod niemal 50 nowych słupów trakcyj-

nych. Inwestycja obejmuje również prace mostowe, w tym konieczność odbudowy trzech mostków nad Łódką. Stary mostek przy ul. Krakowskiej został rozebrany, a w okolicach ul. Krańcowej i Lontowej zamontowano już nowe przyczółki i przęsła. Równoległe prowadzone są prace związane z usuwaniem kolizji infrastrukturalnych oraz budową kanału technologicznego.

W Konstantynowie

Praca wre również na odcinku konstantynowskim

– położono już nowe torowisko, wymieniono zwrotnice na mijankach, tzw. gdańskiej i srebrnej, oraz zmodernizowano system sterowania ruchem na jednotorowych odcinkach linii. Na nowych peronach przystankowych stanęły wiaty z ławkami. Zakończenie prac planowane jest na czerwiec 2024 r. Wartość inwestycji to blisko 81 mln zł.

ML



BADANIA KONTROLNE 40+

ZDROWIE PRZED WSZYSTKIM

INFO

Jesteś po 40. roku życia i chcesz zrobić dla siebie coś dobrego? Umów się na darmowe badania diagnostyczne w Miejskich Centrach Medycznych „Polesie”, „Śródmieście”, „Bałuty” i „Górna”.

Aby zapisać się na badania, należy zalogować się na Internetowe Konto Pacjenta, wypełnić ankietę, a następnie wybrać placówkę. Osoby starsze mogą zapisać się telefonicznie – wystarczy zadzwonić do swojej przychodni. Na badania należy wziąć dokument tożsamości. Wyniki można odebrać w placówce, w której wykonywało się badania, albo pobrać je z konta IKP.

W ramach pakietu badań kontrolnych pacjenci mogą m.in. wykonać morfologię krwi, sprawdzić stężenie cholesterolu i glukozy oraz zbadać stan wątroby. Dla mężczyzn przygotowano również badanie PSA. Dodatkowo lekarze obliczą wskaźnik BMI pacjenta na podstawie jego wagi oraz wzrostu.

Na badania diagnostyczne mogą się zapisać osoby, które ukończyły 40. rok życia i nie korzystały wcześniej z programu albo korzystały z niego ponad rok wcześniej. Akcja będzie prowadzona do 1 czerwca 2024 r.

TS



BEZPIECZNIE NA DRODZE

Nowe odcinkowe pomiary prędkości

W województwie łódzkim przybyło urządzeń do odcinkowego pomiaru prędkości. Sprawdziliśmy, gdzie stanęły i kiedy zostaną uruchomione.

Do tej pory w Łódzkiem odcinkowy pomiar prędkości funkcjonował w zaledwie trzech miejscach: w Tomaszowie Mazowieckim, Złotej (na drodze krajowej 72) i Klukach (na drodze krajowej 74 między Belchatowem a Szczercowem). Teraz przybyło pięć kolejnych urządzeń, a szóste zostało

zainstalowane na autostradzie A1, przy granicy województwa łódzkiego i kujawsko-pomorskiego. Jeden ze sprzętów stanął w Łodzi – będzie sprawdzał prędkość samochodów na ul. Chocianowickiej. Kolejne kamery będą kontrolowały kierowców na obwodnicy Pabianic, czyli na S14 między Dobroniem a węzłem Pabianiec Północ, na drodze krajowej 74 na dojeździe do Wielunia, na drodze 70 między autostradą A2 a Skierniewicami,

a także między Bychlewem a Jadwininem.

Kiedy kamery zaczną działać?

Urządzenia zostały już zainstalowane, ale jeszcze nie działają. – Systemy przeszły proces legalizacji oraz odbiory. Są gotowe do uruchomienia, jednak ostateczny termin ich włączenia jest uzależniony od doprowadzenia zasilania przez zakłady energetyczne – wyjaśnia Główny Inspektorat Transportu

Drogowego. Lepiej zatem nie ryzykować, bo odcinkowy pomiar prędkości w nowych miejscach może ruszyć lada chwila.

JB

JAK TO DZIAŁA?

Odcinkowy pomiar prędkości nie mierzy prędkości w jednym punkcie, jak fotoradar, ale sprawdza średnią prędkość na wyznaczonym odcinku przy pomocy aparatów lub kamer rejestrujących pojazdy na początku i na końcu kontrolowanego odcinka.

KULTURA ODPORNA

SPOTKAJ ŁÓDZKICH ARTYSTÓW



Marcel Baliński



Ryszard Hunger



Ewa Hornich

Spotkania z bohaterami projektu i albumu „Kultura Odporna” towarzyszą wystawie, prezentującej zdjęcia 77 łódzkich artystów, która jest dostęp-

na od 5 lutego w Galerii Pop-up Ogrodowa 8 (galeria jest usytuowana w głębi patio budynku Ogrodowa Office). Podczas wydarzeń, zapla-

nowanych na cały luty, będzie można zdobyć wyjątkowy album „Kultura Odporna”. Wstęp wolny.

red

Harmonogram spotkań

- 5 lutego, poniedziałek, godz. 19:00
Tomasz Armada (projektant mody), Marcel Baliński (muzyk), Marta Nowacka (animatorka kultury)
- 15 lutego, czwartek, godz. 18:00
Ryszard Hunger (malarz), Jarosław Kamiński (montażysta), Marcin Tomaszewski (architekt)
- 20 lutego, wtorek, godz. 18:00
Anna Ciarkowska (pisarka), Monika Buchowiec (aktorka), Ewa Hornich (reżyserka obsady)
- 22 lutego, czwartek, godz. 18:00
Grzegorz Fajngold (DJ, muzyk), Ziemowit Kosmowski (muzyk), Wiktor Skok (muzyk), Artur Zagajewski (kompozytor)
- 26 lutego, poniedziałek, godz. 19:00
Mariusz Wilczyński (malarz, twórca filmów)

Więcej o projekcie: uml.lodz.pl/kultura/inne/kultura-odporna/

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

Warsztaty plastyczne
5 lutego, godz. 16:30
filia nr 73, ul. Piękna 35/39

Podczas warsztatów najmłodszy wykonają papierowe krokodyle przy użyciu papieru kolorowego, kleju i nożyczek. Obowiązują zapisy: tel. 571 553 073.

Szkola haftu
5 lutego, godz. 17:00
Biblioteka OTWARTA,
ul. Narutowicza 8/10

Kolejna edycja szkoły haftu rozpocznie się nowym wyzwaniem hafciarskim. Uczestnicy poznają tajniki haftu krzyżkowego, wszystko pod okiem Ewy Gałazki z fundacji „Szybie Życia”. Organizatorzy zapewniają wszystkie materiały. Obowiązują zapisy: 571 553 049.



WTOREK

Kosmiczny świat
6 lutego, godz. 16:30
Biblioteka SŁÓWKA,
ul. Boya-Żeleńskiego 15

Podczas kreatywnych zajęć „Kosmiczny świat” uczestnicy poznają tajemnice kosmosu. Tym razem wykonają też miniraketę kosmiczną, wykorzystując materiały z recyklingu. Warsztat dla dzieci w wieku 5-9 lat. Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy: 571 553 015.

ŚRODA

Stres Control
7 lutego, godz. 17:15
Biblioteka TATARAK, ul. Turowska 9A

Jeśli poszukujesz narzędzi do zwiększenia spokoju i równowagi w codziennym życiu, ten warsztat jest dla Ciebie. To doskonała okazja, aby nauczyć się skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem i poprawić jakość życia. Spotkanie poprowadzi trenerka relaksu zajmująca się odpuszczaniem, oswojeniem stresu, uwalnianiem emocji i reedukacją oddechową.



CZWARTEK

Moc szyfrowania
8 lutego, godz. 10:00
Biblioteka FERMENT, ul. Wróblewskiego 67

A gdyby tak komunikować się za pomocą znaków innych niż litery? A może znaki nie są nam wcale potrzebne? Na warsztatach nauczymy się różnych szyfrów, kodowania i dekodowania wiadomości. Zajęcia są dla dzieci potrafiących czytać/pisać. Obowiązują zapisy: 571 553 035.

PIĄTEK

Sąsiedzki karnawał
9 lutego, godz. 17:00
Biblioteka TRAF, ul. Cieszkowskiego 11A

Sąsiedzka zabawa karnawałowa dla wszystkich chętnych, dużych i małych, na niezapomnianą zabawę karnawałową w bibliotece. Można przyjść w strojach postaci ze znanych nam książek. Na miejscu będą na nas czekać na karnawałowe dekoracje i oświetlenie, muzyka i animator taneczny, wodne tatuaże, zabawy dla dzieci oraz Minionek. Chętni mogą przynieść smakołyki i napoje do stworzenia małego bufetu z poczęstunkiem. Obowiązują zapisy: 571 553 071.

SOBOTA

Rodzinne warsztaty kolaży
10 lutego, godz. 11:00
Biblioteka FERMENT, ul. Wróblewskiego 67

Rodzinne warsztaty, na których dzieci wspólnie z rodzicami stworzą wyjątkowe, kolażowe portrety. Warsztaty przeznaczone są dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym i ich opiekunów. Zajęcia prowadzi Zofia Szafrńska-Czajka, autorka prezentowanej w bibliotece Ferment wystawy kolaży. Obowiązują zapisy: 571 553 035.

FOT. FREE, MAT PRAS.

JEDZ ZDROWO NA PRZEDNÓWKU

Przednówek to okres obejmujący końcówkę zimy i wczesną wiosnę. Współcześnie w klasycznym jego rozumieniu już nie istnieje, wszak półki sklepowe nigdy nie pustoszeją. Nie jest to jednak łaskawy czas dla osób, które chcą odżywiać się zdrowo i sezonowo. Sprawdź, co powinno znaleźć się w przednówkowej diecie seniora.

Na przednówku, kiedy wybór sezonowych warzyw i owoców jest mniejszy niż latem czy jesienią, warto szczególnie zatroszczyć się o odpowiednio skomponowaną dietę, bogatą w składniki odżywcze. Pamiętać o tym powinni zwłaszcza seniorzy. Dieta osób starszych powinna dostarczać im wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym: białka, tłuszczów, witamin (D, K, A, C, E, z grupy B, beta-karoten), kwasu foliowego, mikroelementów (żelaza, cynku, magnezu) i makroelementów (wapnia). Zdrowymi pierwszymi składnikami nie będzie pro-

blemu – ryby, chude mięso czy nabiał są dostępne przez cały rok. Trudniej jest z warzywami i owocami. Na jakie zatem produkty ma postawić senior chcący jeść zdrowo, aby w jego diecie nie zabrakło najważniejszych składników odżywczych?

Warzywa korzeniowe nie tylko do rosół!

Sprowadzane z zagranicy warzywa zawierają substancje chemiczne, przedłużające ich świeżość, oraz pestycydy. Świeże pomidory, ogórki czy rzodkiewki na przednówku nie są smaczne i lepiej zastąpić je wówczas niedocenianymi, a wszczęobecnymi warzywami korzeniowymi. Marchew, pietruszkę, buraki czy seler możesz wykorzystać na wiele sposobów. Najwięcej wartości odżywczych mają warzywa jadane na surowo, najlepiej z dodatkiem oleju roślinnego, niezbędnego do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach

(witaminy E czy beta-karotenu). Możesz je również gotować na parze, przyrządzać z nich rozgrzewające zupy-kremy, zapiekanki, gulasze warzywne czy kotlety. Wyśmienite będą w formie frytek pieczonych w piekarniku – nawet jeśli nie lubisz pietruszki czy selera, w takim wydaniu ich smak pozytywnie Cię zaskoczy.



Warzywa kapustne, dyniowate i owoce

Do diety przednówkowej wprowadź białą i czerwoną kapustę, jarmuż, brukselkę i cukinię. Postaw także na dy-

nię, którą wyróżnia duża zawartość miedzi, potasu, kwasu foliowego oraz szeregu witamin. Sięgaj również po jabłka i gruszki, a także importowane cytrusy.

Produkty zbożowe i rośliny strączkowe

Na przednówku warto bazować na kaszach i roślinach strączkowych. Kasze gryczana, jęczmienna i jagłana, a także mniej znany amarantus to produkty, które obfitują w wartości odżywcze. Są źródłem magnezu, żelaza, cynku i potasu oraz witamin z grupy B. Właśnie dlatego nie powinno ich zabraknąć w jadłospisie osób starszych. Dodawaj je do zup i sałatek, zrób z nich kotlety lub farsz do pierogów. Z kolei z fasoli, soczewicy czy ciecierzycy możesz przygotować pyszne zupy, kotlety czy sałatki.

Poznaj smak batatów

Z importowanych warzyw na uwagę zasługują słodkie



ziemniaki (bataty).

Są źródłem witamin i mikroelementów, przodują w zawartości błonnika, witamin C i E, potasu, beta-karotenu i cennych, przeciwutleniających polifenoli. Zaleca się je osobom z problemami układu krążenia i osteoporozą. Są niskokaloryczne, nie mają cholesterolu i zawierają niewiele sodu.

Przetwory i kiszonki

Przetwory i kiszonki to doskonały sposób na własną spiżarnię pełną witamin. Przeciery pomidorowe, fasolka szparagowa w słoikach, bezcukrowe powidła śliwkowe, dżemy i soki są źródłem wielu składników odżywczych i alternatywą dla produktów z importu. Właśnie dlatego latem

warto poświęcić trochę czasu na przygotowanie słoików pełnych witamin i aromatów. Przednówek to także czas na jedzenie kiszzonek. Kisić można wszystko – nie tylko kapustę i ogórki, ale też m.in. czosnek i rzodkiewki. Kiszona warzywa i owoce może być zdrowym dodatkiem do przednówkowego posiłku.

Przednówkowa suplementacja

Dieta osób starszych często nie dostarcza potrzebnej im ilości witamin i mikroelementów. Aby nie doprowadzić do niedoborów, warto w pierwszej kolejności postawić na odpowiednio zbilansowaną dietę. Można też zastosować suplementację (np. witaminy C, E, kwasu foliowego, wapnia czy kwasów omega-3), jednak najlepiej skonsultować ją z lekarzem. Wyjątkiem jest tu witamina D – mówi się, że w okresie jesienno-zimowym powinien przyjmować ją każdy, niezależnie od wieku i płci.

Alup

REKLAMA

STOP
DLA
SMOGU

WYMIENŃ STARY PIEC

ZYSKAJ

DO 95% DOTACJI

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

42 272 66 22


LODZ.PL/ODDYCHAMY

MIEJSKI PROGRAM DOTACYJNY
CZYSTE POWIETRZE
CIEPŁE MIESZKANIE

Słodyczne XXI wieku

Czy słodczy mogą mieć dobry skład? Okazuje się, że tak. Katarzyna Wrześcińska prowadzi w Łodzi własną firmę, specjalizującą się w produkcji wyrobów czekoladowych z czystą etykietą, czyli takich, które powstały z naturalnych składników i bez sztucznych dodatków.

W 2022 r. Katarzyna Wrześcińska założyła w Łodzi firmę Chocolate Lady. O wprowadzeniu innowacyjnych słodczy na rynek myślała już od kilku lat – Chciałam stworzyć produkt wysokiej jakości, bogaty w naturalne składniki. Tak powstały „COOL’KI OTULONE CZEKOLADĄ” – wyjaśnia.

Nauka pod okiem mistrzów

W zarządzaniu własną firmą Katarzyna Wrześcińska wykorzystuje wiedzę zdobytą podczas 10-letniej kariery zawodowej. – Po ukończeniu studiów magisterskich wyjechałam na Islandię i tam dostałam pierwszą pracę w firmie zajmującej się wyrobem produktów czekoladowych. Potem pracowałam jako dyrektorka produkcji manufaktury czekolady w Norwegii. Przez 10 lat odbyłam bardzo dużo szkoleń, gdzie uczyłam się od mistrzów czekoladnictwa. W międzyczasie pracowałam kontraktowo dla największych firm międzynarodowych, miałam również zaszczyt tworzyć personalizowane produkty dla prezydentów i królów – tłumaczy.

Pomysł na produkt

– Koncepcją firmy było stworzenie marki słodczy premium z czystą etykietą. Tak powstały COOL’KI. Nazwa ma dwa znaczenia.

Pierwsze wywodzi się od angielskiego słowa „cool”, które oznacza coś świetnego. Nasze wyroby pozbawione są sztucznych dodatków, dzięki czemu właśnie takie są. W drugim zaś „COOL’KI”, czytane jako „kulki”, nawiązują do kształtu i formy produktu – tłumaczy Katarzyna. – Jesteśmy na rynku od sierpnia 2022 r., a pierwsze produkty trafiły do sprzedaży już w listopadzie – wyjaśnia mieszkanka Łodzi.

Ręczna produkcja

– Do produkcji wykorzystuje specjalistyczną maszynę nazywaną drażetkarką, która obtacza czekoladą nasze COOL’KI. W czasie jej pracy ręcznie dolewam partiami czekoladę z dodatkami – wyjaśnia Katarzyna. – Składniki niezbędne do wyrobu naszych produktów staramy się pozyskiwać lokalnie. COOL’KI w swoim składzie nie zawierają konserwantów, oleju palmowego, sztucznych aromatów



Katarzyna Wrześcińska prowadzi w Łodzi firmę Chocolate Lady

FOT. MAT. PRAS. COOL'KI



Docenione działania

Magazyn „Mistrz Branży” okrzyknął COOL’KI słodczami XXI wieku. Profesjonaliści docenili unikatowość i wyjątkowość produktu. – Znaleźliśmy się na okładce styczniowego wydania, co było dla nas ogromnym wyróżnieniem – wyjaśnia Katarzyna. Dla firmy ważne są działania na rzecz środowiska. – Zachęcamy klientów do dawania drugiego życia naszym stoikom. Zastosowań jest mnóstwo, można w nich chociażby przechowywać przyprawy. Środowisko jest dla nas ważne, dlatego chcemy unikać generowania dodatkowych odpadów – mówi właścicielka.

biznesowej personalizujemy nasze wyroby na kilka sposobów. Możemy dodać naklejkę z logo na wieczko lub spersonalizować główną etykietę znakiem przedsiębiorstwa. Taki produkt może zostać wykorzystany jako podarunek dla pracowników, partnerów biznesowych lub gadżet reklamowy – wyjaśnia. – Rozbudowana forma personalizacji polega na tworzeniu nowego smaku produktu. Na podstawie wytycznych klienta możemy stworzyć nowe, całkowicie unikalne połączenia smakowe – mówi Katarzyna.

Patrycja Trzepiecińska

i barwników. Kolory słodczy powstają w wyniku mieszania czekolady z przyprawami, suszonymi kwiatami, liofilizowanymi warzywami i owocami – tłumaczy właścicielka.

Bogata oferta

Firma Chocolate Lady posiada szeroką ofertę dla klientów indywidualnych i biznesowych. – Prowadzimy sklep internetowy www.chocolatelady.pl. Aktualnie oferujemy cztery stałe smaki i jeden sezonowy. Każdy jest sprzedawany w dwóch różniących się rozmiarem słoikach – tłumaczy Katarzyna Wrześcińska. – W ofercie

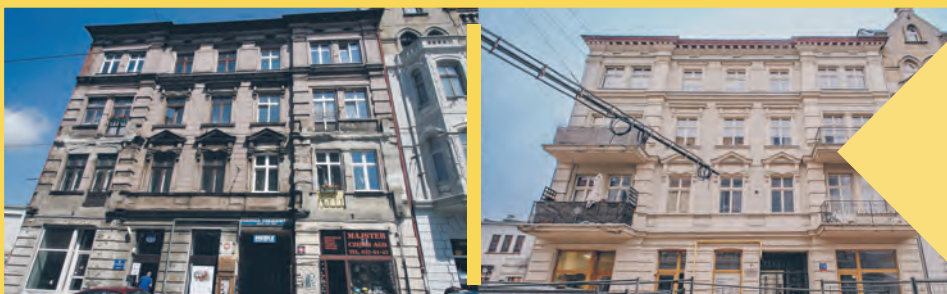


PIĘKNIŃCIE PRZ

Wszyscy czekamy na finał wielkiego remontu ulicy Legionów, ale ta zmieni się nie tylko dzięki kamienic - najpierw dzięki programowi „Mia100 Kamienic”, a później w ramach łódzkiego

LEGIONÓW 2

To narożna kamienica przy placu Wolności, na którym właśnie kończy się remont, zazieleniający i przywracający łodzianom tę ważną miejską przestrzeń. Na szczęście budynek wyremontowano już jakiś czas temu - odnowiono elewacje i charakterystyczne podcienie, piwnice i klatkę schodową. Powstały tu dwa mieszkania i siedem lokali użytkowych. W jednym z nich siedzibę ma Biblioteka Wolność.

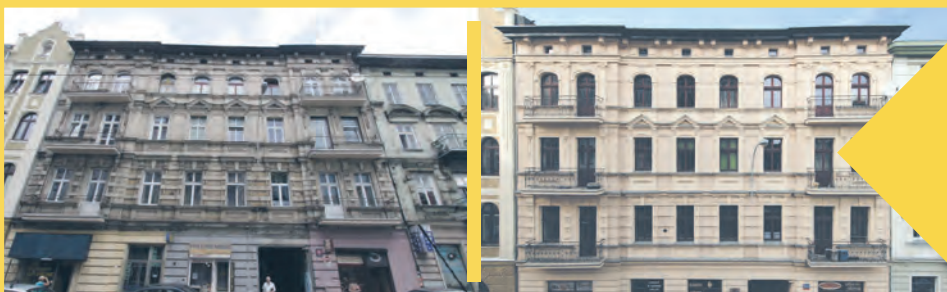


LEGIONÓW 19

Okazała kamienica sąsiaduje z Teatrem Powszechnym w Łodzi. Podczas remontu udało się przywrócić jej dawny blask - zdewastowany budynek odzyskał balkony i misterne ozdoby na fasadzie. Podczas remontu przebudowano także wnętrza, wymieniono dach i stropy, a na podwórku położono nową nawierzchnię. Dziś w kamienicy znajduje się 29 mieszkań i trzy lokale użytkowe. To często fotografowany budynek, gdyż jego zachodnią ścianę zdobi wielkoformatowy mural autorstwa M-City.

LEGIONÓW 27

Zabytkowy budynek został wzniesiony w 1923 r. według planów architekta Wiesława Lisowskiego. Pierwotnie znajdowała się w nim szkoła powszechna, a obecnie funkcjonuje tu Szkolne Schronisko Młodzieżowe. Podczas remontu odnowiono elewację, prześwit i bramę, wszystkie instalacje, a nawet podwórkę. Szczytową ścianę budynku ozdabia geometryczny mural, którego autorem jest Pener.



LEGIONÓW 31

Wcześniej niepozorna, dziś przyciąga wzrok. Podczas remontu w kamienicy odnowiono pełną ozdób fasadę, wymieniono stolarkę i przebudowano wnętrza. Po modernizacji powstało tu 31 mieszkań oraz osiem lokali dla mikroprzedsiębiorców.

LEGIONÓW 38

Może nie jest zbyt wysoka, ale nie znaczy to wcale, że nie robi wrażenia starannie odnowioną fasadą! W ramach inwestycji wyremontowano także dach, stropy i klatki schodowe oraz wymieniono wszystkie instalacje. Zmieniono także układy mieszkań tak, aby w każdym z nich znalazła się łazienka. Powstało tu 26 mieszkań oraz trzy lokale dla mikroprzedsiębiorców.



LEGIONÓW 48

W tej pięknej dziś kamienicy przez długie lata funkcjonował znany w całej Łodzi sklep pasmanteryjny, a jej fasadę zdobił reklamujący go charakterystyczny neon z kotem. Podczas koniecznego kompleksowego remontu odnowiono budynek od piwnic aż po dach, łącznie z zaniedbanym wcześniej podwórkiem. Powstało tu osiem mieszkań i cztery lokale dla biznesów.

Y LEGIONÓW

ki nowej jezdni, torowisku i chodnikom. W ostatnich latach wyremontowano tu kilkanaście programu rewitalizacji centrum Łodzi. Z brzydkiego kaczątka wyrasta prawdziwy łąbędź!

LEGIONÓW 15

Kamienica należała niegdyś do Towarzystwa Akcyjnego Izraela Poznańskiego. W latach 30. XX w. jej właścicielem był Eugeniusz Woskowicz, który prowadził tutaj aptekę, a także skład materiałów wełnianych, bawełnianych i jedwabnych. W 1937 r. zamontował nad wejściem do apteki neon, jeden z pierwszych w Łodzi. Apteka funkcjonowała tu do początku XXI wieku. Po przebudowie w budynku powstało 29 mieszkań i trzy lokale dla małych biznesów.



LEGIONÓW 20

Wcześniej tej kamienicy groziło zawalenie, dziś zachwyca przechodniów słoneczną fasadą, pięknie kontrastującą z zieloną stolarką i pomarańczowymi dachówkami. Podczas zakończonego w wakacje 2023 r. remontu zadbane nie tylko budynek, ale także o podwórkę – wokół zachowanych starych drzew utworzono klombę pełne zieleni, są też ławki i stojaki na rowery. W budynku powstało 41 mieszkań, w tym jedno dla osób z niepełnosprawnościami, świetlica środowiskowa oraz dwa lokale usługowe.



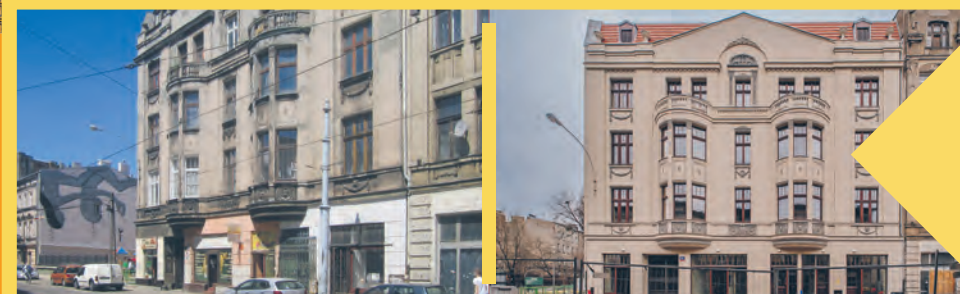
LEGIONÓW 29

Pastelowa dziś kamienica była kiedyś brudna i odrapana. Na szczęście kompleksowy remont zmienił wszystko! Naprawiono dach i stropy, odnowiono elewację, przywrócono balkony, wymieniono stolarkę okienną i drzwiową. We wnętrzach zmieniono układ – powstało tu 28 mieszkań oraz dwa lokale użytkowe.



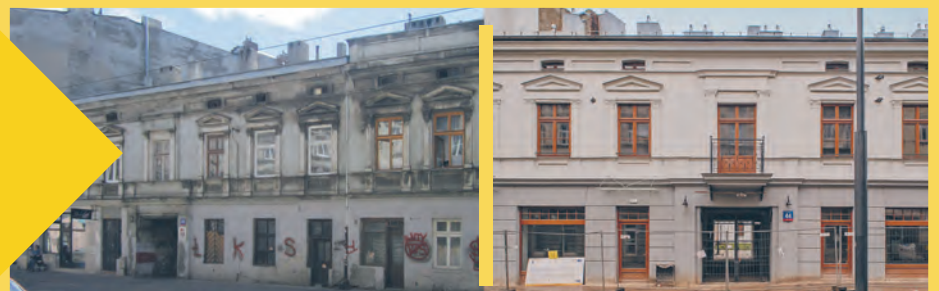
LEGIONÓW 37A

Kamienica Jakuba Windmana jest jednym z największych budynków w okolicy. Zwraca uwagę przechodniów bogatymi zdobieniami elewacji, które zostały starannie odnowione. Zachwycają również pełne niezwykłych detali wnętrza. W części frontowej znajdują się dwa lokale usługowe oraz sześć biur, a w oficynach jest 27 mieszkań. Nie zapomniano o artystach – z myślą o nich w starej powozowni urządzono cztery pracownie.



LEGIONÓW 44

Kamienica przeszła gruntowny remont od piwnic po dach. Zadbane także o podwórkę, które stało się zielone – posadzono drzewa, krzewy i byliny. Powstały tu 22 mieszkania komunalne, w tym dwa przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, pięć lokali handlowo-usługowych, placówka opiekuńczo-wychowawcza oraz świetlica środowiskowa.



LEGIONÓW 50

Kiedyś bura fasada tej kamienicy straszyla odpadającym tynkiem, a obecnie zachwyca zielono-kremowym przepychem. Wszystko dzięki remontowi, który nie ominął także wnętrz, wszystkich instalacji oraz oczywiście podwórka. W odnowionym budynku znalazło się miejsce dla 16 mieszkań komunalnych i trzech lokali użytkowych.



Jak postępować z blizną po porodzie?

Poród naturalny często wiąże się z powstaniem blizny, będącej efektem nacięcia lub pęknięcia i szycia krocza. Może ona mieć negatywny wpływ nie tylko na wygląd okolic intymnych, ale przede wszystkim na ich funkcjonowanie. Jak postępować z blizną, by związane z nią dolegliwości były jak najmniej dotkliwe?

Blizna to zmiana skórna, która pojawia się w wyniku uszkodzenia skóry właściwej i zastąpienia powstałego ubytku tkanką łączną włóknistą. Jej specyfika sprawia, że nie da się jej całkowicie pozbyć. – Można sprawić, że blizna będzie gładziej, mniej widoczna i bardziej elastyczna, dzięki czemu nie będzie powodować dolegliwości, ale usunąć się jej nie da – podkreśla

lek. Dawid Lisiecki, specjalista położnictwa i ginekologii. Umieszczenie blizn poporodowych sprawia, że w ich przypadku często potrzebna jest interwencja, która pozwala zminimalizować nieprzyjemne dolegliwości, takie jak ciągnięcie, kłucie czy ból podczas współżycia.

O tym warto pamiętać

O bliznę poporodową należy zacząć dbać możliwie jak najszybciej. – Dostępne w aptekach maści z silikonem nadają bliznie elastyczności, jednak warto pamiętać, że efekty ich stosowania nie będą takie same u wszystkich pacjentek – zaznacza doktor Lisiecki. – Wiele zależy od indywidualnego

potencjału gojenia u kobiety. U jednych będzie ono szybkie, u innych zaś problematyczne. Wpływ na bliznę ma też sposób, w jaki tkanki zostały zszyte. Bardzo ważne jest również regularne odwiedzanie po porodzie fizjoterapeutki uroginekologicznej, która pomoże w tzw. mobilizacji blizny po nacięciu krocza czy cięciu cesarskim.

Najlepsze zabiegi na blizny

Odpowiednie postępowanie po porodzie naturalnym pomoże pozbyć się dyskomfortu, a tym samym uniknąć zabiegów. Zaniedbana, dojrzała blizna może zacząć dawać nieprzyjemne dolegliwości – wówczas konieczne mogą okazać się zabiegi

z zakresu ginekologii estetycznej i/lub plastycznej. Co ciekawe, nie musi to być tradycyjna, chirurgiczna plastyka blizny. – Obecnie najpopularniejsze jest połączenie działania lasera i osocza bogatopłytkowego. Na przykład kiedy po szyciu krocza powstaje naciągnięty, bolesny płat skóry, najpierw rozwarstwa się go laserem, a następnie uelastycznia osoczem – wyjaśnia doktor Lisiecki. Dzięki takiemu postępowaniu tkanki ulegają przebudowie, a blizna przestaje być problemem.

Artykuł zweryfikował merytorycznie
lek. Dawid Lisiecki
specjalista położnictwa i ginekologii
ginekologia estetyczna i plastyczna
Klinika Intima Art&Este
www.drLisiecki.pl



REKLAMA

ZDROWY SENIOR

ŁÓDZKI TEST SŁUCHU – „JAK SŁYSZĄ NASI SENIORZY”

BEZPŁATNE

badanie słuchu dla osób 60+

Gorzej słyszysz, masz wrażenie że pogorszył Ci się słuch? Weź udział w bezpłatnych badaniach słuchu przeznaczonych dla seniorów.

Narząd słuchu jest wyjątkowo wrażliwy i delikatny, dlatego należy o niego szczególnie dbać.

Pogorszenie słuchu może mieć negatywne skutki - odbijać się na relacjach z bliskimi i utrudniać nam codzienne sprawy.

Utrata słuchu może wystąpić w każdym wieku, jednak najczęściej dotyka osób starszych. Mówi się, że ubytek słuchu jest trzecią najczęstszą chorobą występującą wśród ludzi dorosłych.

Jego najczęstszymi przyczynami jest wiek lub narażenie na hałas.

Pojawia się stopniowo, dlatego często jest lekceważony zarówno przez osoby chore jak i ich otoczenie.

Trzeba wiedzieć, że w większości przypadków następstwem pogorszenia słuchu można zapobiec, wystarczy tylko odpowiednio zadziałać.

Dlatego warto skorzystać z darmowych badań.

Wszystkie osoby powyżej 60 roku życia mieszkające w Łodzi zostały objęte akcją badania słuchu i mogą skorzystać z badań bezpłatnie.

Badanie będzie trwało około 20 minut. Po jego przeprowadzeniu pacjent otrzyma szczegółowy dokument z indywidualnym wynikiem pomiaru.

Wynik omówi z nim Dyplomowany Protetyk Słuchu i zaproponuje kolejne działania.

Uwaga! Konieczna jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna.

INFO

SYMPTOMY UTRATY SŁUCHU

Jeśli...

- często prosisz o powtórzenie słów lub zdań
- nie słyszysz dobrze osób, z którymi rozmawiasz przez telefon
- głośność telewizora ustawiona przez Ciebie przeszkadza innym
- słyszysz dzwonienie lub szumy w uszach

...może to być symptom utraty słuchu. Warto w tym celu skonsultować się z lekarzem i zrobić badanie słuchu.

INFO

TERMIN BADANIA:
5-16 lutego 2024

GODZINY BADANIA:
08:00-16:00

MIEJSCE BADANIA:

Gabinet Omnifon, ul. Drewnowska 43
(naprzeciwko Manufaktury)

Rejestracja pod numerem telefonu:
512 063 199

lub
Gabinet Omnifon, Plac Niepodległości 4
(stary Uniwersał)

Rejestracja pod numerem telefonu:
789 806 878

ORŁY
MEDYCYNY

LAUREAT KONKURSU

2022

omnifon

30 lat kwesty na Starym Cmentarzu

Stary Cmentarz to szczególnie miejsce związane z wielokulturową historią Łodzi. W listopadzie 2024 r. już po raz 30. odbędzie się kwesta na rzecz ratowania jego zabytków. To doskonała okazja do przypomnienia najważniejszych z nich, uratowanych dzięki wsparciu łodzian. Będziemy przybliżać je naszym Czytelnikom raz w miesiącu.

Na Starym Cmentarzu przy ul. Ogrodowej znajdują się groby wielu posta-

ci zasłużonych dla Łodzi. Zostali tu pochowani m.in. włodarze miasta, bohaterowie walk niepodległościowych, przedstawiciele świata nauki, kultury i sztuki oraz przedsiębiorcy z łódzkiej i europejskiej burżuazji przemysłowej. Stary Cmentarz to także nekropolia o walorach artystycznych. Bogate formy, symbolika i stylistyka pomników nagrobnych stanowią interesujące w skali naszego kraju przykłady sztuki sepulkralnej oraz część europejskiego

dziedzictwa kulturowego. Walory historyczne i zabytkowe Starego Cmentarza zostały na nowo odkryte w latach 90. XX wieku. Dzięki łódzkim przewodnikom turystycznym i zaangażowaniu regionalnego ośrodka Telewizji Polskiej 1 listopada 1995 r. zorganizowano pierwszą kwestę z udziałem dziennikarzy i artystów łódzkich scen. Do dziś odbywa się ona pod hasłem „Ratujmy zabytki Starego Cmentarza”. Od 1999 r. jej organiza-

torem jest Towarzystwo Opieki nad Starym Cmentarzem. Dzięki kweście odnowiono już ponad 200 pomników nagrobnych za sumę ok. 2 mln zł. Na przestrzeni lat kwesta stała się wydarzeniem społecznym, angażującym różne środowiska, organizacje i stowarzyszenia oraz wielu łodzian. Najważniejszym jej efektem jest powszechna świadomość, że Stary Cmentarz jest jednym z najistotniejszych miejsc związanych z historią Łodzi.

Pierwsze odnowione pomniki

Leopold Zoner (1839–1915) urodził się we Lwowie. Był synem Dominika Zonera, uznawanego za pierwszego łódzkiego fotografa. W Łodzi pracował w drukarni Johanna Petersillego, założyciela pierwszej łódzkiej gazety „Lodzer Zeitung”. W 1874 r. sam uruchomił własną drukarnię, wydając gazetę w języku niemieckim „Lodzer Tage-

blatt” („Łódzki Dziennik”) i w urzędowym języku rosyjskim „Łodzinskij Listok” („Gazeta Łódzka”), a także różnorodne publikacje, książki o tematyce sensacyjnej i przygodowej oraz podręczniki szkolne. Zoner zasłużył się także na polu działalności społecznej. Należał do współorganizatorów Łódzkiej Ochotniczej Straży Ogniowej, której był

wieloletnim komendantem. Okazały pomnik nagrobny Leopolda Zonera ufundowano w roku 1926. Jego autorem był łódzki rzeźbiarz Waclaw Konopka.

Pomnik ma kształt pionowej płyty – steli z czerwonego piaskowca. W jego dekoracji widnieje charakterystyczny medalion z podobizną Zonera, płaskorzeźbione dekoracje z gałęzi dębu i wieńiec laurowy.

Józef Texel (1840–1904) przybył do Łodzi w 1867 r. jako aktor zespołu wędrownych artystów. W naszym mieście stworzył towarzystwo teatralne i zainicjował budowę stałej sceny polskiej: Teatru Victoria przy ul. Piotrkowskiej 67. Trudności finansowe doprowadziły Texla do wyjazdu – zajął się wtedy organizacją objazdowych zespołów teatralnych. W 1890 r. na stałe wrócił do Łodzi. Żył skromnie, pracując jako kasjer w teatrze i sporadycznie występując na scenie.

U schyłku życia prowadził letni teatr ludowy w parku Źródlika, reżyserował też spektakle dla amatorskiego zespołu teatralnego na Księżym Młynie. Pomnik nagrobny Józefa Texla jest wyrazem wdzięczności i pamięci dla zasłużonej postaci łódzkiego świata teatralnego. Ma on kształt wysokiego obelisku wykonanego z jasnego piaskowca. W centralnej części znajduje się popiersie aktora, a poniżej maska teatralna. Pomnik jest jedynym sy-

gnowanym dziełem Józefa Urbanowskiego, który po śmierci ojca Antoniego prowadził jeden z największych i najnowocześniejszych na ziemiach polskich zakładów kamieniarskich. W zwieńczeniu pomnika Texla znajduje się waza –urna, której kształt stał się inspiracją dla projektu logo Towarzystwa Opieki nad Starym Cmentarzem.

Cezary Pawlak,
Towarzystwo Opieki
nad Starym Cmentarzem
w Łodzi





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Przygoda miłosna	W rękę tenisisty	14	Używa ich byk w walce	7	Pomocnik profesora	Interesant w urzędzie	Przepracowane lata	Imię Matejki, malarza	Zdarzenie, które miało miejsce	Octowa do pikli	Sześć juhasów	
Przyrząd z szalami	18	Złota myśl, aforyzm	16	Stan uniesienia	12	Cenny gobelin na Wawelu	Syn córki	Kłopot przestąrale	19	2	Gładka powierzchnia	Wskaźówka, której warto posłuchać
Chybione kopnięcie w piłkę					9		Zakrywa dziurę na łokciu	Okleina ścienna				
Wypęd owiec na hale	11	Diabeł	15	Rusztowanie plecaka	10	Np. kenozoik	Noga niedźwiedzia	Czarna na dachu	Szał w tropikach	Pole, łąn		Rozwarty w wieloboku
Składnik czekolady												

Rozwiązaniem jest przysłowie.

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

Pojemnik do zabawy na plaży	Niczym rewolwery	Szturm	Stolica Syrii	Przodek Szkota	Płyta z muzyką w wersji cyfrowej	Do mycia podłogi	Niejedyn w laboratorium chemika	Gatunek sera	Zabójca dawniej	Do rąbania drewna	Np. jednorodzinny	Wioska koło Zakopanego	Wiślany lub Szczeciński
Stop na czołgi													
Beben z Afryki													
Krzew narkotykowy	11												
Potrawa z papryki													

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



„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Twój sztywny image zostanie przełamany dzięki sytuacji, na którą nie będziesz mieć wpływu. Działaj spontanicznie i intuicyjnie, a odkryjesz swoją zaradność i prędkość podejmowania decyzji. W lutym odkryjesz, że nawet na poważne sprawy można spojrzeć z przymrużeniem oka. Świat się nie zawali!

Wodnik (20.01-18.02)

Luty sprawi, że staniesz się gwiazdą i będziesz brylować w karnawale na niejednym parkiecie. Na horyzoncie gorący romans, idealny na walentynkowy wieczór. Skorzystaj z propozycji ognistego Lwa, a przeżyjecie niezapomniane chwile i kto wie, może to początek wspańskiej relacji? Bądź gotów na propozycję wyjazdu służbowego, ale dobrze przelicz koszty.

Ryby (19.02-20.03)

Skrywane marzenia stają się teraz równie kolorowe, jak karnawałowe kreacje. Odkryjesz, że dobra zabawa zaczyna się od Twojego nastawienia. Do 7 lutego miej się na baczności z wydatkami, bo na horyzoncie pojawią się nieprzewidziane koszty. W sprawach zdrowia poświęć więcej uwagi wewnętrznemu spokojowi.

Baran (21.03-19.04)

Twój entuzjazm w tym tygodniu osiągnie mistrzowski poziom. Będziesz pełen werwy i z ochotą podejdziesz do nowych zadań. Przyniosą one więcej radości niż zwykle, szczególnie po 6 lutego. Wrzuć na luz i pozwól, by w życiu zawodowym zapanowała optymistyczna atmosfera. Pamiętaj, że żarty są jak kawa – im mocniejsze, tym lepsze!

Byk (20.04-20.05)

W najbliższym czasie poprawisz swoją zdolność do cieszenia się życiem. Szukaj się na spontaniczne przygody w towarzystwie Skorpiona. Karnawał będzie wyjątkowo wesoły za sprawą jego szalonych pomysłów. Kto powie, że tańce na stołach w pracy są zabronione?

Bliźnięta (21.05-20.06)

Miej w tym tygodniu cierpliwość do rozmów na każdy temat. To sprawi, że grono współpracowników zaufa Ci w wielu decydujących momentach. W karnawale czeka Cię impreza, która porwie do tańca nawet najbardziej poważne osoby. Będzie się działo!

Rak (21.06-22.07)

Poczucie humoru pozwoli Ci przetrwać ten tydzień bez gorszych nerwów. Niech śmiech będzie teraz Twoim najlepszym sojusznikiem w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Jeśli planujesz kupno domu, po 6 lutego śmiało inwestuj w nieruchomości. Zdrowie da o sobie znać pod koniec tygodnia – poświęć niedzielę na solidny wypoczynek.

Lew (23.07-22.08)

Twoje zdolności aktorskie przydadzą się w rozwiązywaniu kryzysów towarzyskich. Uważaj jednak na Wagę, która dokładnie obserwuje każdy Twój ruch. Upredź ją o swojej strategii albo zostaniesz uznany za manipulanta. Po 8 lutego pokaż partnerowi, że żadne przeszkody nie zatrzymają siły Waszego uczucia.

Panna (23.08-22.09)

W lutym stwórz kącik, do którego będziesz mógł uciekać w gorsze dni. Gwiazdy wspierają remonty i drobne reorganizacje, które poprawiają kontakt z wewnętrznym „ja”. Nie bój się być szczerym z inną Panną – nikt nie zrozumie Cię tak, jak zodiakalna siostra. W poniedziałek uważaj na drobne błędy w rachunkach.

Waga (23.09-22.10)

Twój talent do znajdowania humoru w codziennych sytuacjach zyska uznanie, zwłaszcza w miejscu pracy. Bądź gotów na falę śmiechu, która przyniesie ze sobą pozytywną energię. To pozwoli nawiązać nowe relacje, ale przysporzy także krytyki. W drugiej połowie tygodnia unikaj zwierzeń, szczególnie wobec nowych znajomych.

Skorpion (23.10-22.11)

Twoja tajemniczość nabierze lekkości i poczujesz, że możesz z większą śmiałością podejść do nowo poznanego znajomego. Nie szukaj na siłę wad, bo będziesz mieć wrażenie, że patrzysz w lustro! Spokój może być teraz kluczem do odblokowania nowych, pozytywnych doświadczeń. Wdech, wydech, Skorpionie!

Strzelec (23.11-21.12)

Twoja radość życia będzie przyciągać do Ciebie ludzi o podobnej aurze. Gwiazdy radzą – niech serce będzie Twoim przewodnikiem przez luty. W życiu zawodowym ufaj Bykowi, który ma czyste intencje i wiele cennych uwag. Czasem warto rozwiązywać problemy w niekonwencjonalny sposób. Dasz radę, jeśli porzucisz dawne schematy działania!



ŁÓDZIANKA KONTRA ŚWIATOWA CZOŁÓWKA

Pół roku w kategorii seniorów wystarczyło, by Ksenia Dronczanka dała się we znaki światowej czołówce. Osiemnastolatka z łódzkiego Olimpu potwierdziła swoje ogromne możliwości w stolicy Francji, gdzie pod koniec stycznia odbyły się silnie obsadzone zawody Karate1 Premier League Paris 2024.

W turnieju kumite (walka w karate) w kategorii -55 kg podopieczna trenera Macieja Gawłowskiego trafiła do grupy, w której przyszło jej się mierzyć m.in. z aktualną mistrzynią świata Yakaną Tuba oraz liderką reprezentacji gospodarzy Charis Assmą. Dron-

czanka nie przestraszyła się wyżej notowanych rywalek i wyszła z grupy, mając na koncie dwa zwycięstwa i remis. W pierwszym starciu jej rywalką była Charis Assma. Pierwszą zawodniczkę reprezentacji Francji łodzianka pokonała 3-0. Później walczyła z Greczynką Marią Stoli, triumfatorką ostatnich za-

wodów Series A. Po znakomitym początku Dronczanka zdołała odrobić stratę i walka zakończyła się remisem. O awansie do ćwierćfinału przesądzić więc miała konfrontacja z mistrzynią świata. Yakan Tuba z Turcji była faworytką, ale to reprezentantka Olimpu zeszła z placu z tarczą. Wygrana 4-1 zapewniła Dronczance wyjście z grupy.

W ćwierćfinale na zawodniczkę Olimpu czekała Wenezuelka Barbara Perez, brązowa medalistka ostatnich mistrzostw świata. - To była bardzo zacięta walka, a o jej wyniku przesądził jeden błąd Kseni. Mimo to jestem zadowolony z walki, ponieważ było też wiele dobrych akcji w jej wykonaniu. Dwie piękne techniki nożne nie zostały uznane, a przy naszych oficjalnych protestach rozjemcy dwa razy powiedzie-

li, że technika była zasłonięta przez sędziego i niewidoczna na wideo. Musieliśmy się więc pogodzić z tą pechową porażką. Wróciliśmy jednak zbudowani postawą Kseni, która z powodzeniem walczy już z całą światową czołówką. Po niecałym roku startów seniorskich ma już na swoim koncie wygrane z takimi gwiazdami, jak: Angelika Terliuga, Yakan Tuba i Youssef Ahlam - podsumował trener Gawłowski.

MD

REKLAMA

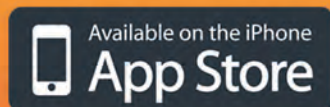
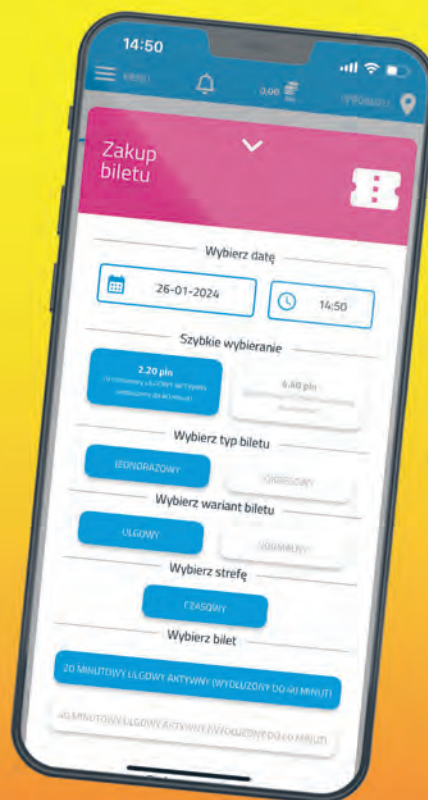
APKA

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

**BILETY MPK,
ORIENTARIUM,
EALA, EC1**

W TWOIM TELEFONIE





IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Maksymilian Szwed

ILU ŁÓDZKICH LEKKOATLETÓW POJEDZIE DO PARYŻA?

Styczniowy Międzynarodowy Mityng Orlen Cup w łódzkiej Atlas Arenie otworzył w Polsce lekkoatletyczny sezon, którego kulminacją będą Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024. Narodową kadrę na wyjazd do stolicy Francji poznamy 30 czerwca, po zakończeniu Mistrzostw Polski w Bydgoszczy. Ilu będzie w niej zawodników z Łodzi?

Lech Leszczyński, prezes Łódzkiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki i zarazem wiceprezes PZLA, ma nadzieję, że do Paryża pojadą m.in. Klaudia Wojtunik, Kajetan Duszyński i Maksymilian Szwed z kierowanego przez niego AZS-u Łódź oraz Maher Ben Hlima z RKS-u i Mateusz Rzeźniczak. Ten ostatni co

prawda jest aktualnie zawodnikiem MKS-u Aleksandrów Łódzki, ale jako student Uniwersytetu Łódzkiego jest też beneficjentem prowadzonego przez tę uczelnię programu „Studia i Sport”. – Oczywiście chciałbym, żeby cała piątka znalazła się w polskiej kadrze na igrzyska. Jeśli jednak do Paryża pojedzie czterech lub trzech lekkoatletów z Łodzi, to też będę zadowolony – podkreśla Leszczyński.

Czy Duszyński ma szansę na powtórkę?

Kajetan Duszyński, biegacz specjalizujący się w dystansie 400 m, trzy lata temu przeszedł do historii łódzkiego sportu jako pierwszy złoty medalista olimpijski z naszego miasta. Medal z najcenniejszego kruszcu wywalczył jako kapitan sztafety mieszanej 4 x 400 m. W Paryżu powtórzenie sukcesu z Tokio będzie jednak bardzo trudne. – Po dobrym sezonie przedolimpijskim jestem przekonany, że Kajtek pojedzie do Francji. Trzeba sobie jednak szczerze po-

wiedzieć, że obrona złotego medalu w sztafecie mieszanej będzie bardzo trudnym zadaniem. Trzy lata temu znaleźliśmy się w odpowiednim czasie w odpowiednim miejscu i wykorzystaliśmy nadarzającą się okazję. Po Tokio wszystkie kraje już się zorientowały, że pojawiła się nowa konkurencja, w której też czekają medale. Poziom trudności poszedł w górę, bo wszyscy od początku wystawiają najsilniejsze sztafety. Rywalizacja stała się więc niesamowicie zacięta, o czym mogliśmy się już przekonać

podczas Mistrzostw Europy 2022 oraz Mistrzostw Świata 2023. Nasi reprezentanci z pewnością zrobią jednak wszystko, by w Paryżu również stanąć na podium – mówi Leszczyński.

Biegaczka i chodziarz w drodze po medale

Jeżeli chodzi o pozostałych wymienionych przez szefa ŁOZLA łódzkich lekkoatletów, to Klaudia Wojtunik konsekwentnie goni najlepszą aktualnie polską płotkarkę Pię Skrzyższowską,

a Szwed wynikiem 45.70 przebojem wdarł się do europejskiej czołówki 400-metrowców w kategorii U-20. Na tym samym dystansie o sukcesy będzie walczył Mateusz Rzeźniczak. Pochodzący z Tunezji chodziarz RKS-u Maher Ben Hlima ubiegły rok zakończył z czterema medalami mistrzostw Polski. Do złota na 10 km oraz wicemistrzostwa na 20 km i 35 km dorzucił też srebro halowych MP na dystansie 5000 m.

MD



Mateusz Rzeźniczak



Kajetan Duszyński



Maher Ben Hlima



Klaudia Wojtunik

Kajetano Kapitano

Biegacz Kajetan Duszyński zdobył złoty medal olimpijski w Tokio w 2021 r. w sztafecie mieszanej 4 x 400 m. Duszyński biegł w eliminacjach i finale, a oba starty skończyły się ustanowieniem rekordu Europy. W kwalifikacjach Polacy (Dariusz Kowaluk, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Duszyński) osiągnęli czas 3:10.44, a finał (Karol Zalewski, Natalia Kaczmarek i Justyna Święty-Ersetic, Duszyński) ukończyli z wynikiem 3:09.87, ustanawiając przy okazji rekord olimpijski. W biegu po złoto Duszyński był na ostatniej zmianie i to on przypieczętował zwycięstwo Biało-Czerwonych. Na ostatnim wirażu ruszył do ataku i wyprowadził naszą sztafetę z trzeciej pozycji na pierwszą, której już nie oddał. Dla Polski był to pierwszy złoty medal na IO w Tokio i jednocześnie pierwszy od 41 lat w konkurencjach biegowych. Poprzedni Biało-Czerwoni wywalczyli w roku 1980 na IO w Moskwie (złoto Bronisława Malinowskiego na 3000 m z przeszkodami, srebro sztafety 4 x 400 m mężczyzn, brąz Lucyny Langer na 100 m ppt).

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

6°C

Imieniny obchodzą:
Agata, Adelajda,
Alicja, Izidor,
Jakub, Paweł

05.02



WTOREK

8°C

Imieniny obchodzą:
Dorota, Tytus,
Antoni, Bogdan,
Filip, Ksenia

06.02



Rodzinne miasto

Powojenne doniesienia z wyzwalanej Europy potwierdziły skalę Holocaustu

– przerażające dane na temat obozów zagłady i miliony pomordowanych Żydów oraz innych obywateli. Dzień Zwycięstwa na Time Square w Nowym Jorku nie budził już w Janie tyle radości. Kurier Podziemnego Państwa Polskiego zniknął z oczu na świętującej powrót do życia amerykańskiej ulicy. Przypomnijmy, że krótko po wojnie – na znak protestu wobec układu sowieckiego w Polsce – Karski wraz z personelem opuścił polską ambasadę w Waszyngtonie i podjął pracę na Uniwersytecie Georgetown jako wykładowca historii i ekspert w dziedzinie stosun-



GEORGETOWN

ŁAWKA JANA KARSKIEGO



Jan Karski jako doktorant i wykładowca University of Georgetown w Waszyngtonie

ków politycznych w Europie Wschodniej. W 1952 r. doktoryzował się z filozofii. Na kilkadziesiąt lat odsunął się w cień, zapomniał o swojej dawnej misji i poświęcił się pracy naukowej, prowadząc zajęcia ze studentami w Waszyngtonie oraz jeżdżąc po świecie z wykładami. Dopiero w latach 80. i 90. XX w. jego nazwisko ponownie stało się głośne na arenie międzynarodowej. agr

ŁÓDZKIE GAWĘDY

NIECH ŻYJE BAL...



Obecnie na dziedzińcu dawnego Hotelu Polskiego przy ul. Piotrkowskiej 3 możemy podziwiać lustrzany Pasaż Róży

W dawnej Łodzi chęć mieszczan do zabawy dostrzegły najwyższe władze. Bale sylwestrowe, ale także karnawałowe w naszym mieście wydawał już prezydent Franciszek Traeger w połowie XIX w. W starym zaproszeniu skierowanym do obywateli napisał: „Zgodnie z życzeniem wszechstronnie mi objawionym, zamówiłem w Hotelu Polskim lokal i potrzebne przysposobienie na zabawę tańczącą. Tutejsi obywatele okazali się zawsze chętnymi w licznym zebraniu się na podobną zabawę”. Kolejni władarze miasta również urządzali podobne bale aż do czasu powstania styczniowego. Później władze carskie zlikwidowały ten obyczaj, a łodzianie bawili się w węższych kręgach zawodowych, narodowych czy towarzyskich. agr

Osobowością łódzkiej sceny balowej był pod koniec XIX w. Fryderyk Sellin, właściciel sali teatralnej przy ul. Konstantynowskiej. Bale maskowe przez niego urządzone miały wieloletnią tradycję, a uczestniczyła w nich łódzka elita. Przybywano tam, aby bawić się przy dźwiękach znakomitej orkiestry pod dyrekcją Roberta Orzechowskiego, kosztować trunków i delektować się przekąskami przygotowanymi przez najlepszych kucharzy. Obowiązywały stroje wieczorowe, a w karnawale oczywiście maski. Niemieckie sfery przemysłowe bawiły się we własnym towarzystwie, zwykle w Domu Zgromadzenia Majstrów Tkackich przy ul. Piotrkowskiej 100 lub w Paradyżu przy ul. Piotrkowskiej 175, a czas umilało Towarzystwo Śpiewacze. agr

ŁÓDZIANIZMY PESZT I BALATON

Nazwy „Peszt” i „Balaton” przywołują oczywiście skojarzenia z Węgrami, ale starszym łodzianom kojarzą się także z dawnymi przybytkami lokalnej gastronomii, choć przeznaczone były dla różnej klienteli. Bar Balaton został otwarty 4 kwietnia 1963 r. w pawilonie zaprojektowanym przez warszawskich architektów przy ul. A. Struga 6/10. Na parterze budynku działał bar szybkiej obsługi w stylu szwedzkim z gorącą ładą, garmazheria, a także cukiernia. Na piętrze z tar-



Bar Balaton przy ul. Struga na pocztówce z lat 70. XX w.

sem znajdowała się kawiarnia wraz z dancin- giem. W 1974 r. budynek przeszedł

remont przygotowany na Mistrzostwa Świata w piłce nożnej i m.in. zamonto-

wano tam telewizor. W trakcie inauguracji z udziałem głośnej orkiestry na uczestników spadły dwa klosze lamp.

Dziś w obiekcie znajdują się market, apteka i klub muzyczny. Przy ul. Piotrkowskiej 24 była natomiast w czasach PRL węgierska restauracja Peszt, która oferowała dobre gulasze, ale później odeszła od madziarskiej kuchni. Nierzadko bywało tam całkiem ostro i trzeba było omijać ten lokal szerokim łukiem. agr

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Detale architektoniczne eklektycznej kamienicy Chaima Mordki i Gersza Auerbachów przy ul. Narutowicza 32, zbudowanej w 1896 r. wg projektu Gustawa Landaua-Gutentegera

5 lutego 1964 r. urodził się w Łodzi Piotr Trzaskalski – reżyser i scenarzysta filmowy. Ukończył kulturoznawstwo na UŁ, a następnie wydział reżyserii w PWSFTviT w Łodzi. W latach 1992–1993 był stypendystą The Northern School of Film and Television Leeds Metropolitan University w Wielkiej Brytanii, gdzie zrealizował film fabularny „Someone”. Po studiach pracował jako niezależny twórca, głównie dla telewizji, gdzie realizował programy artystyczne, muzyczne teledyski i reklamy. Stworzył także szereg dokumentów, filmów o sztuce oraz osiem przedstawień dla Teatru Telewizji. Jego pierwszym pełnometrażowym filmem fabular-

KARTKA Z KALENDARZA



EDI

Kadr z filmu „Edi” na ulicach Łodzi i Piotr Trzaskalski na planie serialu „Winni” (mat. prasowy)

nym był „Edi” (2002), który okazał się wielkim sukcesem. Obraz zdobył m.in. pięć nagród na XXVII FPFF w Gdyni, a także kilka wyróżnień na zagranicznych festiwalach. Trzaskalski otrzymał za ten film Paszport „Polityki” 2002. Jego kolejne fabuły to „Mistrz” (2005) oraz „Mójrower” (2012) z interesującą kreacją Michała



Urbaniaka. Od 2004 r. Piotr Trzaskalski jest członkiem Europejskiej Akademii Filmowej. Ostatni obraz fabularny – „Na chwilę, na zawsze” – zrealizował w 2022 r., ale od 2016 r. jest zaangażowany jako reżyser przy produkcji seriali, takich jak „Kaprys losu”, „Stulecie winnych” (25 odcinków w latach 2019–2020) czy ostatni sensacyjny cykl – „Matka” (2023). Łódzki twórca został uhonorowany Nagrodą Miasta Łodzi w 2016 r., a w 2019 r. także Nagrodą Prezydenta Miasta Łodzi za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej. agr