

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORÓW | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

**ZNA PRAWIE
KAŻDĄ LEGENDĘ**

**ŁÓDZIANIE
Z PASJĄ**

strona 7



SZAŁOWE LATO NA PIOTRKOWSKIEJ

BAJKI, STAND-UP I MUZYKA **strona 3**

AKTUALNOŚCI

**UL. BRZEŻNA
OTWARTA
PO REMONCIE**

strona 2



AKTUALNOŚCI

**TARCZA TBM
PRZEJDZIE
POD AL. WŁÓKNIARZY**

strona 3



FAJNE MIASTO

**SPOTKANIA,
WARSZTATY,
SPACER**

strona 11



KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093

FOT. ŁODZ.PL, MAT. PRAS., FREEPIK

Można jechać Brzeźną!

Po trwającym 3,5 miesiąca remoncie dziś, 17 czerwca oddana do użytku kierowcom i pieszym została ul. Brzeźna.

Na całej długości niespełna 300-metrowej ul. Brzeźnej wymieniono nawierzchnię jezdni, położono nowe

chodniki i wybudowano nowe wjazdy do posesji. Wyremontowane zostały także miejsca parkingowe oraz przystanek autobusowy, którego peron podwyższono, by ułatwić pasażerom wsiadanie do pojazdów MPK. Zadbano o rosnącą wzdłuż ulicy zielen, wzbogacając ją nasadzeniami nowych drzew.

Zakończenie prac umożliwiło powrót na swoje trasy autobusów linii 55 i 57.

TAnd

W nocy z 16 na 17 czerwca po gruntownym remoncie otwarte dla ruchu pojazdów zostały także ul. Legionów (od ul. Gdańskiej do ul. Żeligowskiego) i ul. Cmentarna (na całej długości, czyli od ul. Legionów do ul. Ogrodowej).



Magia nocy świętojańskiej

Dziś, 17 czerwca o godz. 17:00 kasy biletowe Ogrodu Botanicznego w Łodzi rozpoczną sprzedaż wejściówek na obchody nocy świętojańskiej.

Wyjątkowe widowisko oparte na ludowych obyczajach związanych z letnim przesileniem 22 czerwca o godz. 22:00 zaprezentują w Botaniku tancerze zespołu Pieśni i Tańca „Częstochowa”. Cena biletu to 14 zł.

W wieczór spektaklu wszystkie trzy wejścia do Ogrodu Botanicznego (przez kasy od ul. Krzemienieckiej, ul. Retkińskiej i ul. Hufcowej) będą otwarte dla widzów już w godz. 21:00–21:45 (wstęp wyłącznie za okazaniem biletu). Jeśli wybierasz się na widowisko autem, przyjedź wcześniej, aby uniknąć problemów z parkowaniem.

PaS



Empik trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt w marcu 2021 r. Był wtedy prawie rocznym pieskiem, którego ktoś porzucił, przywiązując na smyczy do przystanku MPK przy ul. Marmurowej.

Wierny przyjaciel

Empik wyrósł na niedużego psiaka o wielkim sercu i równie ogromnym przywiązaniu do opiekuna. Ładnie chodzi na smyczy, przyjaźnie odnosi się do innych psów. Kojec w schronisku bezproblemowo dzielił z suczką, która już znalazła nowy dom

i opiekunów. Empik został sam i maślanymi oczkami domaga się głaskania. Kontakt w sprawie adopcji: tel. 500 099 995 lub 501 437 232, e-mail: schronisko.adopcje@jst.uml.lodz.pl

RedSchr

Przystanki gdzie indziej

W związku z toczącymi się na ul. Konstantynowskiej pracami nad przywróceniem komunikacji tramwajowej pomiędzy Łodzią a Konstantynowem Łódzkim od dziś, 17 czerwca wyłączone z użytkowania zostały trzy przystanki autobusowe zlokalizowane na torowisku tramwajowym.

Zdemontowany został przystanek Konstanty-

nowska – ZOO Orientarium w kierunku Konstantynowa Łódzkiego. Bez zmian będzie funkcjonował drugi przystanek po stronie ogrodu zoologicznego, gdzie zatrzymują się autobusy linii 80A, 67, Z13, 97AB i 100. Zdemontowany został też przystanek Konstantynowska – Unii Lubelskiej, któ-

ry przeniesiono na samą al. Unii Lubelskiej. Teraz zatrzymują się tam autobusy MPK linii 76 i zgierska „szóstka”. Natomiast zamiast na przystanku Konstantynowska – Krakowska autobusy zatrzymają się na ul. Krzemienieckiej, przy Ogrodzie Botanicznym.

TAnd

Butik jak w kurorcie

W przebudowywanej strefie wejściowej Aquaparku Fala otwarto Sklep na Fali. Wykonany z przerobionych kontenerów portowych punkt handlowy tworzy klimat nadmorskiego kurortu, a to zapowiedź większych zmian szykowanych w obrębie restauracji, szatni i całego foyer.

W asortymencie Sklepu na Fali znajduje się wszystko, co może przydać się nad wodą: stroje kąpielowe

i plażowe, akcesoria do pływania, nadmuchiwane koła i materace oraz bogaty wybór dziecięcych niezbędnych na plażę: pluszowych rekinów, gumowych kaczuszek, paletki do gier oraz wiaderka do zabawy w wodzie i poza nią. Wydzielona strefa wellness oferuje z kolei akcesoria do sauny, rękawice i ręczniki do rytuału hammam oraz wegańskie kosmetyki.

Na półkach można znaleźć także całą kolekcję koszułek, toreb i gadżetów brandowanych nazwą Łódzkiego parku wodnego, jak również popularne pamiątki z Łodzi: albumy, książki, magnesy na lodówkę, kubki, łódzką edycję Monopoly czy pluszowego Misia Uszatka.

(pj)



CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

PORZUCONY LEWY TOWAR

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z łódzkiej Krajowej Administracji Skarbowej przejęli nielegalne wyroby akcyzowe warte ponad 51,5 tys. zł.

To efekt kontroli przeprowadzonej na Bałuckim Rynku, podczas której celnicy znaleźli 1970 paczek papierosów, 19 litrów alkoholu i 22 kg tytoniu do

palenia bez wymaganych znaków akcyzy. Nielegalne towary były ukryte między samochodami na targowisku. Nikt się do nich nie przyznał. Gdyby trafiły do nielegalnego obrotu, straty Skarbu Państwa z tytułu niezapłaconej akcyzy wyniosłyby blisko 64,5 tys. zł.

(pj)

SZAFOWE LATO

NA PIOTRKOWSKIEJ

W wakacyjne miesiące ul. Piotrkowska znów stanie się kulturalnym centrum miasta. Już z początkiem lipca deptak na całej niemal długości będzie rozbrzmiewał głosami aktorów i stand-uperów oraz dźwiękami różnorodnej muzyki. Na mapie letnich atrakcji Pietriny pojawią się nowe punkty: zrewitalizowane pasaż Schillera i plac Wolności.

Baśniowa Piotrkowska, cykl spektakli dla dzieci, zainaugurował sezon 2024 już w marcu w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych. Od 30 czerwca wraca jednak na podwórkę przy ul. Piotrkowskiej 3, gdzie do końca wakacji, w niedzielę o godz. 12:00 będzie zapraszać najmłodszych do świata bajek.

Już 4 lipca rozpocznie się Stand-up Piotrkowska, który tym razem odbywać się będzie w pasażu Schillera – w czwartki od godz. 21:00. Wśród arty-

stów zaproszonych na dziewięć występów są zarówno znani komicy, jak i wschodzące talenty, które dopiero zdobywają miejsce w sercach publiczności.

6 lipca pod zegarem przy skrzyżowaniu ul. Piotrkowskiej z ul. 6 Sierpnia znów zagości Songwriter Łódź Festiwal. Koncerty polskich i zagranicznych twórców piosenek odbędą się w wybrane letnie soboty o godz. 20:00.

Na ukochany przez łodzian deptak powraca też „Piotrkowska Ka-

meralnie” – we wszystkie lipcowe i sierpniowe środy o godz. 20:00 pasaż im. Rubinsteina wypełni się muzyką klasyczną i autorską oraz jazzem.

Spektakularnie zrewitalizowany plac Wolności stanie się tego lata sceną nowego cyklu koncertów przygotowywanych przez Łódzkie Centrum Wydarzeń. Rozbrzmiewać muzyką będzie w wakacyjne piątki od godz. 17:00.

Red



FABRYKI U PROGU NOWEGO ŻYCIA



INFO

Spektakularną metamorfozę przeszły stare fabryki wychodzące na pasaż im. Schillera. Można już podziwiać ich odnowione elewacje, ale imponujące są też zmiany w zrujnowanych wcześniej wnętrzach, gdzie trwają jeszcze prace murarskie, stolarskie i instalacyjne.

Przed fabrykami powstanie przyjazny skwer z bezpiecznym placem zabaw, małym amfiteatrem i tarasem dla restauracji, która ma funkcjonować w jednym z budynków. Sielankową atmosferę podwórka

stworzy nowa zieleń: graby i klony oraz kwiaty, krzewy i trawy ozdobne. Pojawią się też nowe ławki i siedziska, stojaki na rowery i latarnie. W budynku przy ul. Sienkiewicza 61 (2,5 tys. mkw.) powstały dwa lokale dla biznesu oraz kilkadziesiąt pomieszczeń biurowych dla ponad 200 pracowników. Pod numerem 63 (1340 mkw.) w piwnicy i na parterze urządzono pomieszczenia na lokale gastronomiczne, a na czterech piętrach – 28 lokali dla biznesu.

ML

Fabryki przy ul. Sienkiewicza 61A i 63 to część bogatej historii przemysłowej Łodzi. Już pod koniec XIX w. działały w nich przedsiębiorstwa kamgaru Kopela oraz fabryka pończoch Józefowicza. Obiekty wielokrotnie zmieniały właścicieli i przeznaczenie. Funkcjonowały tam m.in. tkalnia wyrobów wełnianych i bawełnianych oraz fabryka knotów i sznurów. Wkrótce wróci do nich życie.

Trwa budowa kolejowego tunelu średnicowego pod miastem. W przyszłym tygodniu „mała tarcza” wydrąży kolejny tunel pod al. Włókniarzy.

Tarcza TBM „Faustyna”, przebijająca tunel od dworca Łódź Żabieniec do stacji Łódź Koziny, przejdzie pod al. Włókniarzy. Kolejarze poinformowali, że tym razem praca maszyny nie spowoduje utrudnień. Grunt i droga będą cały czas monitorowane, aby zapewnić odpowiednią realizację robót. To już trzeci z czterech tuneli, które powstaną w tym rejonie. Od stacji Łódź Koziny pociągi rozjadą się w dwóch kierunkach: do dworca Łódź Żabieniec i do dworca Łódź Kaliska. W obie strony powstaną po dwa tunele. Do tej pory wydrążono tunel wiodący z Dworca Kaliskiego na Koziny, następnie maszyna została skierowana na Żabieniec, z którego teraz wraca, wierząc trzeci tunel. Tarcza TBM przejdzie pod al. Włókniarzy jeszcze raz, gdy będzie realizowana ostatnia nitka do Dworca Kaliskiego.

TAnd

„FAUSTYNA” PRZEJDZIE POD AL. WŁÓKNIARZY



Pierwsze mecze na nowym boisku



Zaczęło funkcjonować nowe, wielofunkcyjne boisko wybudowane na terenie obiektu sportowego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Karpackiej 61. Jego sportowe życie zainaugurowały treningami i sparingami trzy żeńskie drużyny rugby: z Wilna – Regbio Klubas Geležinis Vilkas, a z Łodzi – Venol Atomówki Łódź i KS Budowlani WizjaMed Łódź.

Obok zmodernizowanej już wcześniej hali, w miejscu po orliku, wybudowane zostało pełnowymiarowe boisko do gry w piłkę nożną o wymiarach 105 m na 68 m. Ma nawierzchnię ze sztucznej trawy i komplet profesjonalnego wyposażenia, czyli m.in. piłkochwyty, boksy dla zawodników i sędziów, oświetlenie, monitoring, nagłośnienie oraz trybuny z 520 miejscami siedzącymi.

Obiekt będzie kolejną w Łodzi bazą treningową dla klubów, stowarzyszeń i innych organizacji propagujących sport. Od 15 czerwca przy ul. Karpackiej Venol Atomówki Łódź będą prowadzić treningi dla sekcji U16 i seniorskiej. W planach na jesień jest zorganizowanie turnieju rangi mistrzowskiej. Nowe boisko daje możliwość rozgrywania na nim meczów III ligi piłki nożnej.

Posiada ono prestiżowy certyfikat FIFA Quality PRO przyznawany obiektom gwarantującym grę na najwyższym, profesjonalnym poziomie. Budowa boiska kosztowała 8 mln zł – 6 mln zł wyłożyło miasto, a 2 mln zł przekazało Ministerstwo Sportu i Turystyki.

TSu
FOT. ŁÓDŹ.PL

FOT. ŁÓDŹ.PL

Wakacje – czas na remonty w szkołach



Główna modernizacja czeka łódzkie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe (oddzielnie zaplanowano remonty przedszkoli). Gdy uczniowie będą na wakacjach, klasy, korytarze i sale gimnastyczne zmienią się nie do poznania.

Podczas zbliżających się wakacji remontowane będą 24 szkoły podstawowe, 14 szkół ponadpodstawowych, Łódzkie Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego, Młodzieżowy Ośrodek

Wychowawczy nr 3 oraz Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1. W każdej placówce zakres prac jest inny, tak jak różne są ich potrzeby. W niektórych wymienione zostaną instalacje kanalizacyjne, elektryczne i wentylacyjne, w innych – stolarka okienna czy poszycie dachu. Modernizowane będą też sale gimnastyczne, sanitariaty, podłogi w klasach i klatki schodowe. W kilku placówkach rozpocznie się też realizacja projektów z Łódzkiego

Budżetu Obywatelskiego. Jedną ze szkół, które czeka wakacyjna modernizacja, jest SP 173 przy ul. Sienkiewicza. Placówka dysponuje basenem, na którym wymienione zostaną oświetlenie i instalacja wentylacyjna. Zmieniany będzie też dach szkoły. Wszystkie prace zaplanowano tak, by nie kolidowały z trwającymi latem w szkołach podstawowych półkoloniami. Na modernizację 39 placówek miasto wyda w tym roku 10,5 mln zł. MS

W PRZYCHODNI BĘDZIE ŁADNIEJ

Trwa ostatni etap prac remontowych w placówce Miejskiego Centrum Medycznego „Górna” przy ul. Rzgowskiej 170. W pełni zmodernizowana przychodnia zostanie udostępniona pacjentom w drugiej połowie 2024 r.

Poradnia przy ul. Rzgowskiej jest jedną z największych w tej części miasta. W ostatnich latach wyremontowano tam główną rejestrację, klatkę schodową oraz gabinety lekarskie i korytarze. Utworzono również Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora. Ostatnie prace trwają jeszcze przy wejściu głównym i w poradni POZ, gdzie zakończono już remont podłogi. Właśnie wymieniane jest oświetlenie, a pomieszczenia czeka jeszcze malowanie ścian oraz położenie płytek i wykładzin PCV. Koszt modernizacji sięga 565 tys. zł.

TSu
FOT. ŁÓDŹ.PL



NOC ZMYŚŁÓW

PIKNIK Z OKAZJI LETNIEGO PRZESILENIA



Łódź Wielu Kultur i Centrum Dialogu im. Marka Edelmana zapraszają na wydarzenie „Łódź Wielu Kultur: Noc Zmysłów”. W niedzielę, 23 czerwca w godz. 16:00–21:00 podczas pikniku z okazji letniego przesilenia będą tańce, śpiewy, plectenie wianków i bransoletek, tworzenie lampionów, kadzideł i malowanie tatuaży henną.

Międypokoleniowy piknik odbędzie się w bujnej przyrodzie parku Ocalałych. „Łódź Wielu Kultur: Noc Zmysłów” to pierwsze z cyklu wydarzeń artystycznych i społecznych zapowiadających Festiwal Łódź Wielu Kultur (wcześniej: Festiwal Łódź Czterech Kultur), który odbędzie się w dniach 4–13 października.

Co w programie?

Warsztaty o zwierzętach (godz. 16:00–19:00). Dzięki studentom i studentkom z Wydziału Biologii

i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego uczestnicy pikniku będą mogli bliżej przyrzeć się zwierzętom bezkręgowym w ich naturalnym środowisku. Biologzy opowiedzą także o świetlikach oraz kwiatach używanych do plectenia wianków podczas nocy świętojańskiej. Wstęp wolny.

Warsztat z tworzenia kadzideł z lokalnych ziół (godz. 16:00–19:00), który poprowadzi Monika Opieka, artystka olfaktoryczna i perfumiarzka. Obowiązują zapisy do 21 czerwca do godz. 12:00 poprzez: forms.gle/gSD-9dWLAPBnk3rey8 Tatuaże z henny (godz. 16:00–19:00) namalują artystki z Indii: Eram Ansari, Avni Jain i Simme Kazi. Wstęp wolny. Fire show (godz. 21:00), czyli widowisko które łączy pierwotny żywioł ognia z efektami spe-

cialnymi – pirotechniką. Dziewczyny ze Spirit Of Firm w niezwykłym tańcu nawiążą do słowiańskich korzeni, dodając szczyptę nowoczesnej energii i dźwięku. Wstęp wolny.

Wyjątkowy spektakl

Oprócz tego w czasie pikniku zainicjowany zostanie projekt ochrony przyrody. W parku Ocalałych pozostawiony działaniu natury zostanie pas powierzchni 400 m², na którym toczyć się będzie dzikie życie biologiczne, nienaruszone przez człowieka. – Zapraszamy do aktywnej nieingerencji i obserwowania, co dzieje się w trawie i ponad nią: dziś, jutro i w ciągu kolejnych lat – zachęcają organizatorki z Centrum Dialogu.

W programie także koncerty. Więcej szczegółów na www.centrumdialogu.com.

mat. pras.



W piątek, 21 czerwca o godz. 20:30 w Kawiarni Muzycznej przy ul. Piotrkowskiej 17 widzów czeka wieczór pełen zmysłowego, kunsztownego i pełnego pasji tanga. Tanga, które nikogo nie pozostawia obojętnym, porywającego i... wyśpiewanego z głębi męskiego serca.

Poczuj magię. Daj się porwać muzyce i zmysłowej atmosferze. Zatańcz. Sam, z przyjaciółmi lub z kimś, kogo dopiero poznasz. Wystąpią: Szymon Jędruch (ten, który poszedł w tango) – śpiew, Maciej Kałamucki – akordeon, Rafał Rydyger – skrzypce, Przemysław Kowalski – gitara, Michał Nowak – kontrabas. Bilety do kupienia na tinyurl.com/szymon-poszedl-w-tango



Cena: 70 zł – miejsce przy stoliku, 40 zł – miejsce stojące mat. pras.

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Tanie seanse

W ramach „Tanich poniedziałków” w kinie Charlie (ul. Piotrkowska 203/205) za bilety na wybrane tytuły zapłacimy tylko 18 zł. W repertuarze m.in. „Do usług Szanownej Pani”, „Jedno życie” czy „The Watchers”. Szczegóły repertuar znajdziesz na www.charlie.pl.



DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

Dzień gry w bule

Miejska Strefa Kultury: Polesie – Ośrodek Sztuki (ul. Krzemieniecka 2A) w godz. 13:00–16:00 zaprasza na dzień gry w bule – naukę zasad i strategii oraz rozgrywkę. Bule to nie tylko gra, to sport o wysokim stopniu interakcji społecznej, który łączy precyzję rzutów, elementy sportowej rywalizacji, aktywność na świeżym powietrzu oraz towarzyską integrację. Wstęp: 5 zł. Zapisy pod nr. tel. 518 522 696.

TRZECIE TEATROPOLIS

Trzecia edycja Festiwalu Sztuki Aktorskiej Teatropolis odbędzie się w dniach 21–27 marca 2025 r. – zapowiedzieli dyrektor artystyczny festiwalu Andrzej Seweryn oraz Krzysztof Witkowski, prezes firmy Virako, inicjator i mecenas imprezy odbywającej się w teatrze Scena Monopolis.

Przyszłoroczny festiwal potrwa jeden dzień dłużej niż jego druga edycja. Zmieniona zostanie formuła konkursu będącego trzonem imprezy – rywalizujące o statuetki Monopolis przedstawienia będą podzielone na dwie nowe kategorie: „Monodram” i „Małe formy teatralne” (zamiast „Debiutów” i „Open”).

– Uznaliśmy, że nie powinniśmy kontynuować rozdziału na twórców początkujących i tych doświadczonych, bo to jest podział bardzo względny

– wyjaśnił Andrzej Seweryn. Przyjmowanie zgłoszeń do konkursu o nagrodę Teatropolis rozpocznie się 15 listopada. Lista zakwalifikowanych przedstawień zostanie ogłoszona 15 stycznia 2025 r.



Festiwalowej publiczności przedstawionych zostanie osiem spektakli – po cztery w każdej z konkursowych kategorii. Program festiwalu uzupełnią spektakle

mistrzowskie i wydarzenia towarzyszące. Do drugiej edycji Teatropolis, która odbyła się w dniach 22–27 marca 2024 r., zgłoszonych zostało 57 przedstawień teatral-

nich. Do konkursu zakwalifikowano dziewięć. Grand Prix festiwalu zdobył Marcin Hycnar za rolę w spektaklu „Pogo”.

(pj)

Słoneczne, letnie dni zachęcają do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Warto jednak wiedzieć, że długie wystawienie się na działanie promieni słonecznych może przyspieszać proces starzenia się skóry. Sprawdź, jak chronić ją przed negatywnym wpływem słońca.

ŻEBY SŁOŃCE NIE SZKODZIŁO

Czy seniorzy powinni unikać wychodzenia na słońce? Oczywiście, że nie. Słońce jest dla każdego i w każdym wieku! Sprawia, że czujemy się lepiej, a nasz organizm wytwarza cenną dla zdrowia witaminę D. Trzeba tylko zapewnić skórze ochronę przed promieniowaniem UV oraz odpowiednią pielęgnację po pobycie na słońcu.

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

Seniorzy, którzy chcą korzystać z dobrodziejstwa promieni słonecznych, zapewnić skórze delikatną opaleniznę i jednocześnie nie narażać jej na szkodliwy wpływ promieniowania UV, powinni przede wszystkim:

- * unikać pobytu na zewnątrz, w słońcu, w godz. 10:00-15:00, kiedy promieniowanie jest najostrzejsze;
- * na ok. 30 minut przed wystawieniem ciała na działanie promieni słonecznych nałożyć na

skórę krem z filtrem anti-UVA i anti-UVB, z SPF co najmniej 30 (wszystkie te oznaczenie znajdziemy na opakowaniach ze środkami na opalanie);

- * zaaplikować kosmetyk z filtrem SPF 50 na twarz, szyję i dekolty;
- * po 3 godzinach przebywania w słońcu oraz po każdej kąpieli, np. w morzu czy basenie, ponownie nałożyć krem z filtrem (nawet jeśli jest on wodoodporny);
- * zabezpieczać skórę kremem z filtrem, nawet gdy siedzą w półcieniu czy spacerują w słoneczny dzień.

Nie należy zapominać o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV. Bardzo modny obecnie słomkowy kapelusz i okulary w twarzowych oprawkach dodadzą szyku każdej letniej stylizacji i przede wszystkim ochronią przed szkodliwym promieniowaniem.

Nawadniaj się!

Jeśli nie dostarczysz skórze odpowiedniej porcji wilgoci, zaczniesz się ona

łuszczyć i szybko pojawiają się na niej zmarszczki. Właśnie dlatego pamiętaj o piciu co najmniej 2 litrów wody dziennie, najlepiej mineralnej. Małą butelkę z wodą zabieraj nawet na krótki spacer.

Pielęgnacja skóry po kąpieli słonecznej

Po opalaniu niezbędne jest zastosowanie balsamu o lekkiej konsystencji, który złagodzi niekorzystne skutki działania promieni słonecznych, ukoji podrażnienia i zaczerwienienia, wygładzi skórę i zapobiegnie jej łuszczeniu, a także pomoże zachować jej elastyczność i sprężystość. Najlepiej stosować produkty, które mają w swoim składzie alantoinę, D-pantenol i inne składniki łagodzące, m.in. ekstrakt z aloesu czy wodę termalną. Latem warto stosować także kosmetyki zawierające witaminy A, E i C – przeciwutleniające neutralizujące wolne rodniki i hamujące proces starzenia się skóry (krem z wysoką ochroną SPF jest wówczas obowiązkowy!). Warto też sięgnąć po pre-

paraty zawierające mocznik (urea), lipidy, aminokwasy i kwas hialuronowy. Substancje te „wychytują” wodę i ją magazynują.

Pamiętaj, że skóra może wchłonąć tylko określoną ilość składników aktywnych, dlatego nie nakładaj bardzo grubej warstwy kremu. Balsamy i kremy po opalaniu należy nakładać nie tylko po zakończeniu opalania, lecz także na noc, gdyż w tym czasie skóra najlepiej się regeneruje.

Słońce a leki

Planując kąpiel słoneczną, warto sprawdzić, czy zażywane leki nie wzmocnią wrażliwości skóry na słońce oraz czy nie zadziałają uczulająco. Do takich preparatów należą m.in. niektóre leki przeciwcukrzycowe czy obniżające ciśnienie tętnicze, a także stosowane przy schorze-

niach reumatologicznych, np. sulfasalazyna. Kłopoty skórne, a nawet silne reakcje alergiczne po opalaniu mogą spowodować też często popijane przez se-

niów zioła. Na czarnej liście znajdują się dziurawiec, nawłóć, nagietek i krwawnik.

Alup



Ostatni etap „Maratonu na raty”



W najbliższą sobotę, 22 czerwca odbędzie się wielki finał „Maratonu na raty”. Zakończy on cykl spacerów nordic walking dla seniorów, które dały jego uczestnikom szansę pokonania dystansu maratonu.

Żeby dokonać tej sztuki, wystarczyło ukończyć cztery z sześciu 10-kilometrowych wycieczek po Lesie Łągiewnickim, zorganizowanych przez ba-

łuckie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora.

Na ostatni, szósty spacer cyklu seniorzy wyruszą 22 czerwca o godz. 9:00 z parkingu przy ul. Wycieczkowej 67. Na mecie będą na nich czekać atrakcyjne nagrody. Każdy, kto wziął udział w minimum czterech spacerach, pokonując łącznie 40 km, czyli dystans maratonu, otrzyma pamiątkowy medal.

Po wysiłku będzie można odpocząć pod namiotem, gdzie na strudzonych będą czekać kawa i herbata. Spacerzy nordic walking organizowane są kilka razy w miesiącu przez Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora. Każdy, kto chciałby wziąć w nich udział, ale nie ma własnego sprzętu, może go wypożyczyć u organizatorów.

FOT. ŁÓDŹ.PL

TSu

Zna prawie każdą legendę

W mediach społecznościowych znana jest jako Legendystka. O legendach lubi nie tylko opowiadać, ale też pisać. Premierę miała właśnie jej debiutancka powieść „Sądny dzień”, w której rzeczywistość przeplata się ze światem legend i mitów.

Jaga Moder aktywnie działa w social mediach.

– Wiele osób kojarzy mnie z internetu. Zajmuję się klechdami [podania ludowe wiążące się z miejscowymi wierzeniami – przyp. red.], mitami i dawnymi zwyczajami, pochodzącymi nie tylko z Polski, ale także z zagranicy – mówi. – Wszystkim tym dzielę się z moimi obserwatorami. Staram się odświeżać stare opowieści, które są już trochę zapomniane w naszych czasach i zdecydowanie przegrywają walkę

z historiami z multipleksów. Moim dodatkowym hobby jest urbex. Lubię chodzić po opuszczonych miejscach i budynkach.

Opowieści babci

Już jako dziecko Jaga interesowała się legendami.

– Babcia pochodziła z województwa świętokrzyskiego. Opowiadała mi różne historie i śpiewała ludowe pieśni. Widziałam, że słucham jej uważnie, więc starała się jeszcze bardziej mnie zaciekawić – tłumaczy Jaga. – Do klechd dołączyły baśnie braci Grimm, zbiory takie jak „U złotego źródła: baśnie polskie” i tak zaczęło się moje stopniowe wchodzenie w świat legend i mitów. Później w szkole miałam styczność z mitologią grecką, w pewnym okresie zainteresowałam się też mitami nordyckimi.

I tak pochłaniało mnie to coraz głębiej.

Pierwszy tekst

Przygodę z pisanem rozpoczęła, mając zaledwie 7 lat.

– Pamiętam dzień, kiedy napisałam pierwszy tekst. Było to u mojego wujka w Szwajcarii. Razem z moją rówieśniczką, córką znajomych, usiadłyśmy do komputera, na którym był Word bez polskich znaków. Długo debatowałyśmy, jak zapisywać niektóre słowa. Ostatecznie po wydruku dopisywałyśmy kropki i kreski cienkopisem – mówi ze śmiechem. – Tak powstała krótka opowieść o zwiariowanej mamie i jej córce Kasi. Gdy wróciłam do Polski, zaczęłam ją rozwijać w dłuższe opowiadanki i od tego momentu pisałam regularnie, przez całą podstawówkę, gimnazjum i liceum.

Debiutancka książka

W czerwcu premierę miała debiutancka powieść Jagi Moder pt. „Sądny dzień”.

– Można w niej odnaleźć legendy w odświeżonym wydaniu. Świat rzeczywisty przeplata się z opowieściami, które jak się okazuje, wciąż są żywe. Do tego świata trafia główna bohaterka Blanka, która przeżywa ciężki czas. Jej brat zaginął podczas wypadu z przyjaciółmi w góry. Wszystko jest podejrzane i trudno odnaleźć ślady. W pewnym momencie pojawia się tajemnicza osoba, która twierdzi, że może pomóc. Blanka staje przed podjęciem ważnej decyzji: czy zaufać nieznajomemu, który faktycznie może mieć cenne informacje? Może mieć on przecież także złe intencje – wyjaśnia autorka.

Wydarzenia na początku i na końcu powieści rozgrywają się w Łodzi. W pozostałych rozdziałach przenosimy się m.in. w Góry Sowie, do Warszawy, Poznania czy na Kaszuby.

Patrycja Trzepiecińska

INFO

Efekt pandemii
Premiera „Sądnego dnia” odbyła się 5 czerwca 2024 r.

– Do napisania książki natchnęła mnie pandemia – mówi autorka. – Od dłuższego czasu chciałam napisać i wydać własną powieść. Wcześniej moje teksty chowałam do szuflady, miałam poczucie, że nie są na tyle dobre, bym mogła się nimi pochwalić. W trakcie pandemii uznałam, że mam dużo wolnego czasu, więc przysiadłam i wymyśliłam fabułę. Kiedy byłam na wycieczce w Bieszczadach, w mojej wyobraźni pojawił się pierwszy bohater. W kolejnych tygodniach stopniowo powstawały pozostałe postacie i cały świat – tłumaczy autorka i zdradzając, że trwają prace nad drugim tomem.



ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ HITTEG



BOHATERKA MEMÓW POWRÓCIŁA DO ŁÓDZI

Do dwóch samic kapibary dołączył właśnie samiec! W tej chwili w łódzkim zoo mieszka troje przedstawicieli tego gatunku. Kapibary można spotkać na wybiegu z tapirami anta oraz ibisami szkarłatnymi.



ODWIEDŹ MAŁEGO HIPOPOTAMA

Pod koniec maja w łódzkim zoo na świat przyszedł hipopotam karłowaty. Maluch oswaja się z nowym otoczeniem. Niebawem będzie można go zobaczyć na wybiegu z rodzicami, Jaminą i Jabarim.



SEZON NA MOTYLARZ

Motyle we wszystkich kolorach, małe, średnie i duże! Te najpiękniejsze owady świata można zobaczyć w namiocie sferycznym w Orientarium Zoo Łódź. Znajdziesz tam również wybiegu niedźwiedzi malajskich. Będzie można obserwować w ogrodzie niemal do końca lata.

Z Kartą Łodzianina taniej!

KUP BILET: WWW.ORIENTARIUM.LODZ.PL

ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ 10 LAT!

NIE

te wielkości całej
zaczęć w specjalnym
iduje się on tuż obok
arwne owady można
września.



POKAZOWE KARMIENTA ZWIERZĄT

Codziennie Orientarium Zoo Łódź zaprasza na pokazowe karmienia zwierząt, m.in. lemurów katta, niedźwiedzi malajskich, orangutanów sumatrzeńskich czy żyraf. O 11:00 i 17:00 odbywają się widowiskowe kąpiele słoni indyjskich połączone z karmieniem pokazowym.



ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ

OTWARTE CODZIENNIE W GODZINACH OD 9:00 DO 19:00

CZYM JEST PREMENOPAUZA?

Menopauza, zwana także przekwitaniem, to okres, który świadczy o zakończeniu możliwości rozrodczych kobiety. Panie zwykle wiedzą na jego temat dość dużo, natomiast znacznie mniej o etapie poprzedzającym klimakterium, czyli premenopauzie. Czym charakteryzuje się ten proces? W jaki sposób kobiety mogą wtedy o siebie zadbać?

Menopauza a premenopauza

O menopauzie mówimy w sytuacji, kiedy minął rok od wystąpienia ostatniej miesiączki. – Wiele osób utożsamia przekwitanie

z ostatnią menstruacją, jednak nie jest to moment, a cały proces, w czasie którego miesiączki przestają być regularne i występują np. co kilka miesięcy – wyjaśnia doktor Dawid Lisiecki.

ki, specjalista położnictwa i ginekologii. Premenopauza to kilka lat poprzedzających menopauzę. Trudno ustalić dokładny czas jej trwania, ponieważ jest to kwestia indywidualna – u niektórych kobiet zajmuje ona 5 lat, u innych zaś tylko 10 miesięcy. Nie można też jasno stwierdzić, kiedy premenopauza się pojawi, bowiem wiele zależy m.in. od predyspozycji genetycznych. Zakładając jednak, że klimakterium zwykle dotyczy kobiet między 45. a 55. rokiem życia, premenopauza może pojawić się jeszcze przed czterdziestką.

Premenopauza, czyli co?

Premenopauza to czas, w którym organizm kobiety przygotowuje się do tego, że jajniki wkrótce przestaną funkcjonować. Wszystko dzieje się na podłożu hormonalnym, a cały proces rozpoczyna się od zmian stężenia folikulotropiny (FSH) i lutropiny (LH). – Cykle wydłużają się lub stają się krótsze, zaczynają się też pojawiać cykle bezowulacyjne – mówi doktor Lisiecki. – Objawy premenopauzy przypominają te charakterystyczne dla menopauzy. Mogą pojawić się nocne poty, zmęczenie, zaburzenia snu oraz zmniejszone libido.

Symptomy te zwykle nie są jednak aż tak nasilone, jak w trakcie klimakterium.

Jak sobie pomóc?

Podczas premenopauzy warto przede wszystkim zadbać o podstawy: higienę snu, nawadnianie organizmu, aktywność fizyczną oraz odżywczą dietę. Zdrowy styl życia ma naprawdę duży wpływ na lepsze samopoczucie także w trakcie premenopauzy. Oczywiście można wspomagać się dostępnymi bez recepty preparatami roślinnymi, jednak na efekty ich przyjmowania zwykle trzeba czekać dość długo. – Jeśli pojawiają się wahania nastrojów lub zaburzenia snu, dobrze działają na nie leki przeciwdepresyjne,

które powinien przepisać psychiatra. U kobiet, którym premenopauza mocno uprzykrza życie, można rozważyć wdrożenie terapii hormonalnej – mówi doktor Lisiecki. W tym szczególnym, dla

wielu kobiet trudnym czasie warto pomyśleć, co można zrobić, żeby cały etap przeżywać świadomie. Rozmowa z bliską sercu rówieśniczką z pewnością również będzie świetnym wsparciem.

Alup



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



FOT. FREEPIK

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 17 czerwca 2024 r. do 8 lipca 2024 r.**, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, wywieszony będzie wykaz nieruchomości zabudowanej przeznaczonej do oddania w użyczenie na czas nieoznaczony położonej w Łodzi przy ul. ks. bp. Wincentego Tymienieckiego 3 (działka nr 158/13 w obrębie W-25 KW LD1M/00171168/8) o powierzchni 6863 m2, na rzecz Fabryki Sztuki w Łodzi.

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

WIDZĘ CIĘ
17 czerwca, godz. 17:00
Biblioteka TUVIM, ul. Tuwima 46

Spotkanie z Martą Kucharską-Hauk z Instytutu Psychologii będzie poświęcone znakom rozpoznania, czyli wszystkim sygnałom, które wysyłamy do drugiej osoby, by pokazać jej, że ją zauważamy. Ich rozpoznawanie ma kluczowe znaczenie do budowania relacji z otoczeniem i rodziną. Obowiązują zapisy: tel. 574 410 063.

WTOREK

JUNO
18 czerwca, godz. 17:30
Biblioteka WOLNOŚĆ, pl. Wolności 4

Anna Dziewit-Meller, autorka książki „Juno”, podczas spotkania opowie o tej dowcipnej, a zarazem ogromnie smutnej opowieści o rodzinie, ambicji, kredytach, śmierci i żałobie oraz pewnej astronomce z XVII wieku. Utwór mówi o kobietach, kryzysie wieku średniego, długu i poczuciu winy.

ŚRODA

O RELACJACH
19 czerwca, godz. 17:30
Mediateka MEMO, ul. Moniuszki 5

Spotkanie z Sylwią Chutnik, kulturoznawczynią, pisarką, feministką, działaczką społeczną, publicystką i promotorką czytelnictwa, będzie okazją do rozmowy o współczesnej prozie, która uwzględnia, daje głos i otwiera dialog. Spotkanie poprowadzi Marta Zdanowska – redaktorka, recenzentka, literaturoznawczyni.

FOTO: FREEPIK

PIĄTEK

WIJEMY WIANKI!
21 czerwca, godz. 17:00
Biblioteka BLISKA, ul. Ketlinga 21

Podczas rodzinnych warsztatów ze wspólnego wicia wianków uczestnicy poznają najlepsze techniki tej sztuki i ciekawostki o nocy Kupały. Obowiązują zapisy: tel. 577 470 052.

SOBOTA

SZLAKIEM DETALI TECHNIKI
22 czerwca, godz. 10:00
Biblioteka TUVIM
ul. Tuwima 46

Spacer szlakiem detali techniki to wycieczka z cyklu „Biblioteki x Architektura”. Maria Nowakowska zabierze uczestników w podróż szlakiem ciekawostek związanych z zabudową przemysłowej Łodzi.

OGŁOSZENIA MIEJSKIE

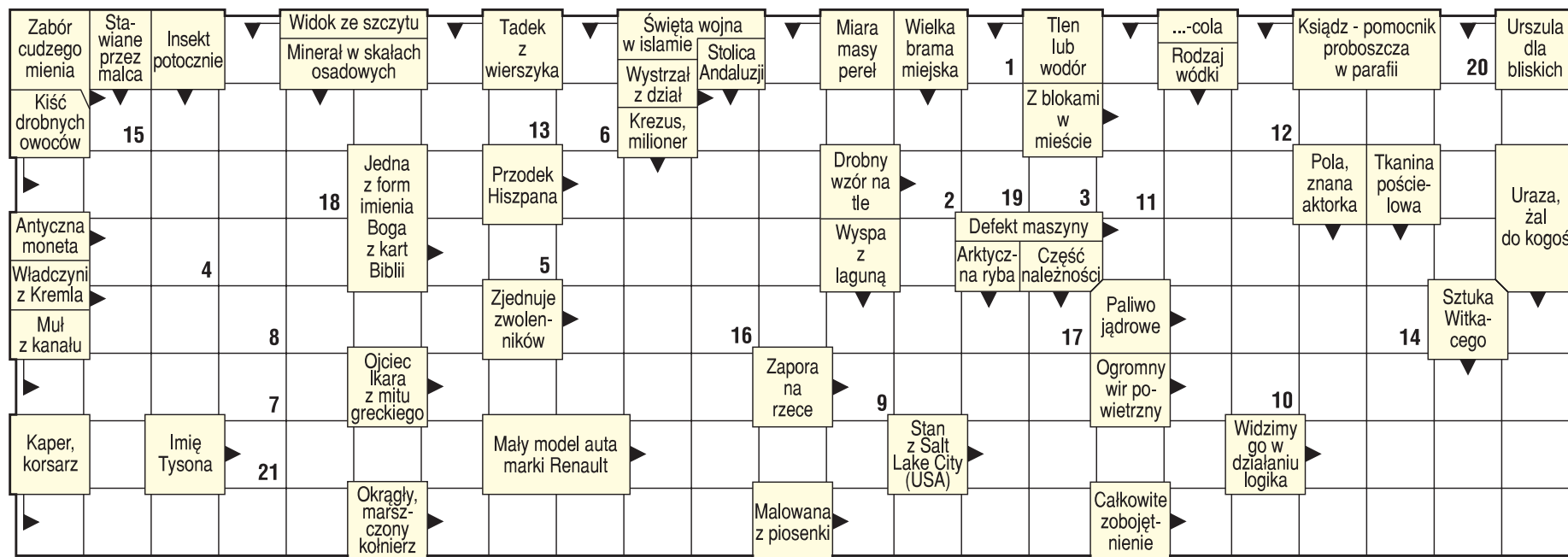


PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

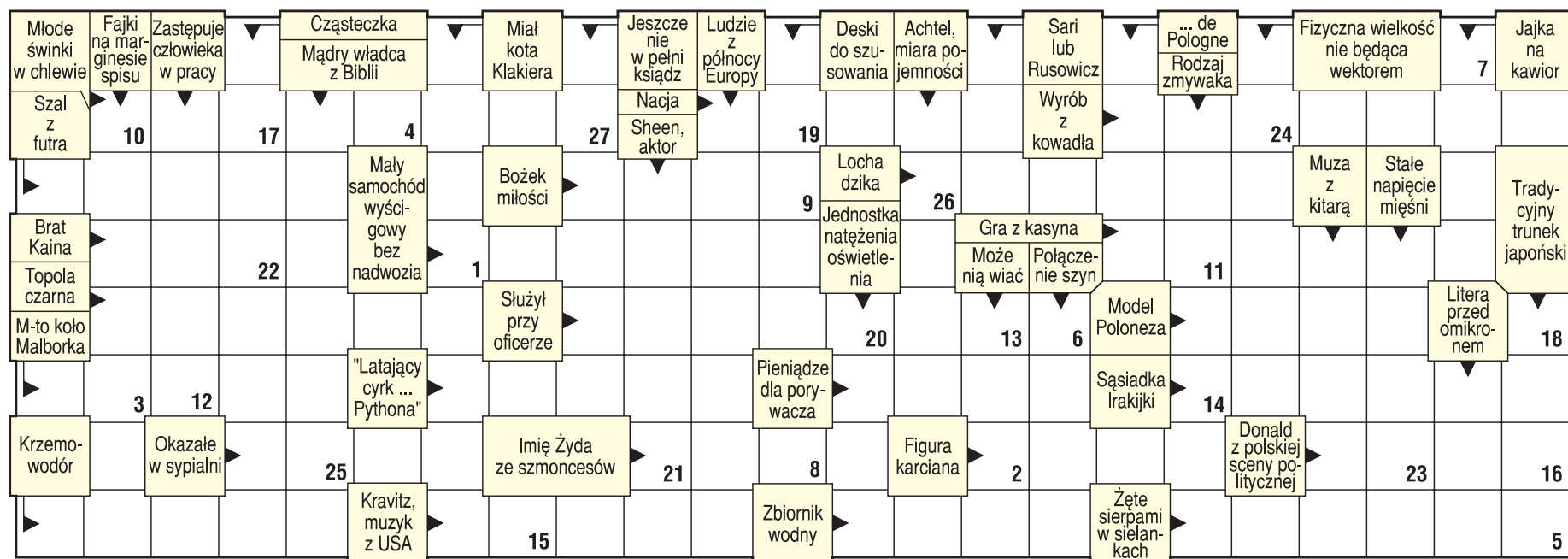
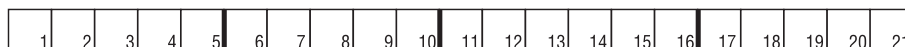
informuje, że w dniach od 17 czerwca 2024 r. do 08 lipca 2024 r. wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 1165/2024 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 11 czerwca 2024 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze przetargu samodzielnych lokali mieszkalnych i samodzielnego lokalu użytkowego usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi, stanowiących własność Miasta Łodzi, wraz z udziałem w prawie własności gruntu oraz ogłoszenia ich wykazu.



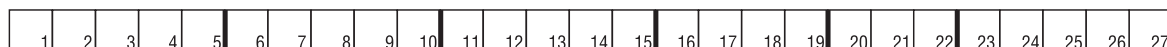
Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONA



Rozwiązaniem jest przysłowie.



Rozwiązaniem jest przysłowie.



KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Teraz Koziorożec poczuje potrzebę zadbania o swoje zdrowie. Skoncentruj się na pielęgnacji ciała i zainwestuj w jego piękno. W pracy warto wziąć się za zaległości, bo długoterminowe sprawy znikają z horyzontu. Relacje z bliskimi będą harmonijne, ale spodziewaj się drobnego spięcia z Baranem. Czas wolny będzie rarytasem, dlatego wykorzystaj go na maksa! Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Rak (21.06-22.07)

Piaszczysta plaża, szum wody i drzew. Oto Rak w swoim naturalnym środowisku! Poczujesz silną potrzebę powrotu do pełni sił na łonie natury. W pracy skoncentruj się na długoterminowych celach, unikaj rozpraszających bodźców i plotek z trzeciej ręki. Relacje rodzinne będą pełne ciepła, warto zadbać o piękne wspomnienia i wyciągnąć partnera z czterech ścian. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Wodnik (20.01-18.02)

Zrelaksuj się! W tym tygodniu przygotuj się na błogi odpoczynek i spraw sobie drobną przyjemność. Osoba spod znaku Panny zagwarantuje Ci sporo emocji, ale ostatecznie podacie sobie na zgodę dłoń. Jeśli potrzebujesz wsparcia, szukaj go w najbliższych po 19 czerwca. Finansami nie musisz się przejmować – gwiazdy wróżą pomyślność. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Lew (23.07-22.08)

Lew może czerpać z tego tygodnia pełnymi garściami. Radość i poczucie realizacji na stałe zawiatają w Twoich myślach. Nowe projekty w pracy okażą się strzałem w dziesiątkę i przyniosą uznanie. W miłości czekają Cię romantyczne chwile, głębokie rozmowy z partnerem i motyle w brzuchu. Do zakochania jeden krok – jeśli jesteś samotnym Lwem, możliwe, że w weekend poznasz swoją drugą połówkę. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Ryby (19.02-20.03)

Los będzie dla Ciebie łaskawszy w drugiej części tygodnia. Do tego czasu nie przejmuj się drobnymi wypadkami. Jeśli szukasz pomocnej dłoni, to wyciągnij ją do Ciebie Skorpion. W pracy warto skoncentrować się na projektach, które są teraz priorytetowe. Nie dziel uwagi na błahostki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, zacznij od razu! W gwiazdach widać sportowy sukces. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Panna (23.08-22.09)

Czwartek zaskoczy Cię niespodziewanym zwrotem akcji. Teraz decyzja będzie należeć do Ciebie. Uważaj na Wodnika, który sporo mówi, ale nie podejmie oczekiwanych akcji. Ważna rozmowa z bliskimi pozwoli lepiej poznać cudzą perspektywę i ukoi nerwy. Zdrowie będzie Ci dopisywać, ale warto dbać nie tylko o ciało! Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Baran (21.03-19.04)

Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. W tym tygodniu Baran poczuje przypływ energii i motywacji, pokazując sceptykom, co potrafi. W pracy pojawią się wyzwania, które przyniosą dodatkowe wpływy do domowego budżetu. W relacjach osobistych warto zwrócić uwagę na potrzeby partnera i wsłuchać się uważnie w jego słowa, aby uniknąć zbędnych kłótni. Czas wolny spędzony na łonie natury pomoże Ci odzyskać równowagę w nerwowym dniu. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Waga (23.09-22.10)

Nowy tydzień przyniesie Wadze dużo pieniędzy. Nieoczekiwany przypływ gotówki będzie dobrą okazją do przeliczenia budżetu na wakacje. W pracy uważaj na swoje obowiązki, bo kierownik będzie bacznie sprawdzał Twoją sumienność. Relacje z partnerem będą pełne harmonii, jeśli postawisz na szczerość, wsparcie i otwartość. Po 18 czerwca uważaj na słowa Byka. Twój szczęśliwy dzień: sobota.

Byk (20.04-20.05)

Już od poniedziałku będziesz mieć wiele okazji do odpoczynku, co pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie. W finansach warto zachować teraz większą ostrożność i unikać długoterminowych inwestycji. Relacje rodzinne będą kwitły, a wspólny czas upłynie w zgodzie i we wzajemnym zrozumieniu. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Skorpion (23.10-22.11)

Czas na jasne określenie zasad gry. Skorpion powinien skupić się na równowadze między pracą a życiem osobistym, odsuwając mniej istotne obowiązki na dalszy plan. W pracy pojawią się nowe wyzwania, ale nie bierz na swoje barki kolejnych obciążeń. Wsparcia szukaj w Wadze, która spokojnie analizuje sytuację. Czas na relaks przyjdzie w drugiej połowie tygodnia. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Bliznięta (21.05-20.06)

Wydarzenia na początku tego tygodnia będą dla Blizniąt wielkim zaskoczeniem. W pracy pojawią się nowe osoby, które wniosą do Twojego życia świeże spojrzenie na oczywiste sprawy. W miłości warto postawić na szczerość. Nie bój się nowej relacji i śmiało wyjdź z inicjatywą. To może być przygoda nie na lato, a na lata. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Strzelec (23.11-21.12)

Zrób sobie dobry tydzień! Od poniedziałku możesz liczyć na pomyślność losu. Nie daj się uwikłać w skomplikowaną sieć plotek i ufaj swojej intuicji bardziej niż znajomym. W pracy nie szukaj mocnych wrażeń, a nadgodziny zostaw innym. Relacje osobiste będą teraz kwitły, a wspólne wyjazdy z partnerem przyniosą wiele radości. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

RAJD SKANDYNAWII

Cenne punkty Marczyka i Gospodarczyka

Drugi Królewski Rajd Skandynawii przeszedł do historii. Trzecia runda sezonu Rajdowych Mistrzostw Europy ERC zorganizowana została w Szwecji na bardzo szybkich, szutrowych odcinkach specjalnych. Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk przez cały rajd podróżowali dobrym tempem. Załoga ORLEN Team dopisała do swojego dorobku kolejne cenne punkty.

Zmagania toczyły się na niezwykle szybkich odcinkach specjalnych w szwedzkich lasach regionu Varmland. Marczyk i Gospodarczyk prezentowali dobre tempo, często kręcąc czasy w okolicach pierwszej piątki. Ostatecznie Polacy dojechali do mety rajdu na ósmym miejscu, a zgłoszonych było 41 załóg, w tym 22 w najwyższej kategorii RC2. Załoga

ORLEN Team była trzecia, jeśli weźmiemy pod uwagę zespoły spoza krajów nordyckich.

Kończymy Królewski Rajd Skandynawii na ósmej pozycji. Na dodatkowo punktowanym Power Stage'u zajęliśmy wysokie, piąte miejsce, co sprawia, że z trzecich Rajdowych Mistrzostw Europy wywozimy bardzo cenne 12 punktów. Patrząc na to, co dzieje się

w tym sezonie w mistrzostwach, uważam to za dobry wynik – podkreślił Miko Marczyk.

Teraz Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk wracają do kraju. Załoga będzie skupiała się na przygotowaniach do rundy Rajdowych Mistrzostw Świata WRC – ORLEN 80. Rajdu Polski, który odbędzie się w dniach 27-30 czerwca. Bazą imprezy będą Mikołajki.

red



FOT. MAT. PRAS.

REKLAMA

FOT. MAT. PRAS.



Atomówki drugie w kraju!

Venol Atomówki Łódź w ostatnim turnieju z cyklu Mistrzostw Polski zajęły trzecie miejsce. Finalnie w całym sezonie były drugie i jest to powtórzenie wyniku z poprzedniego sezonu.

W finałowym turnieju Mistrzostw Polski Kobiet U16 w Rugby7, który odbył roku w Lublinie, Venol Atomówki Łódź zajęły trzecie miejsce i było to najniższe miejsce w całym sezonie. Ostatecznie Venolki w klasyfikacji generalnej

zajął drugie miejsce i tym samym powtórzył wynik z poprzedniego sezonu, zdobywając tytuł wicemistrzyni Polski w Rugby7. Mistrzostwa składały się z sześciu turniejów rozgrywanych w całej Polsce, udział w nich wzięło siedem drużyn.

Znów niewiele nam brakło do złotego medalu – mówi trener Zbigniew Grądy. – Jeszcze przed turniejem mieliśmy szansę na złoto, jednak przegrany mecz półfinałowy

z Amazonkami Budowlani Lublin dał gospodyniom złoty medal. Najbardziej cieszy mnie to, że dziewczyny bardzo poprawiły się w grze i rozwijały przez cały sezon, co zaowocowało tym, że mamy srebro.

– Mamy dobrą informację – mówi Natalia Czapnik, druga trenerka. – Przenosimy się na nowe boisko przy ul. Karpackiej 61, na którym dzięki uprzejmości MOSiR-u Łódź będziemy już na stałe trenować.

red



ODWOŁANY MECZ

Ze względu złe warunki pogodowe i niemożność przygotowania toru do jazdy niedzielny mecz Orła Łódź ze Stalą Rzeszów został przeniesiony na inny termin.

BE PART OF THE

FINALS

27-30 CZERWCA
ATLAS ARENA
ŁÓDŹ

VNL
VOLLEYBALL
NATIONS LEAGUE

THE FINALS

BE PART OF THE GAME

GLOBAL PARTNERS

GLOBAL SUPPLIERS

ORGANIZER

SPONSORS

HOST CITY

FOT. MAT.PRAS

Gortat Team wygrywa!

Już po raz 11. legendarny koszykarz Marcin Gortat zorganizował swój wielki mecz na Atlas Arenie. Tym razem jego drużyna mierzyła się nie tylko z polskim wojskiem, ale też z mundurowymi z NATO.

Na wydarzeniu organizowanym przez Marcina Gortata można poczuć się niemal jak na meczu NBA. Światła, muzyka, oprawa – wszystko dopracowane w najmniejszych szczegółach. Na parkiecie stają naprzeciw siebie dwie drużyny: jedna złożona z żołnierzy Paktu Północnoatlantyckiego, druga – z przyjaciół łódzkiego koszykarza. W zespole grali

m.in. Jan Błachowicz, Bandura, Dzinold, Damian Michałowski, Bedoes2115 czy Izabela Krzan. Mimo że wszystko odbywało się w atmosferze święta, to rywalizacji nie brakowało. Końcowy wynik wyklarował się dopiero w ostatniej kwarcie i to na trzy minuty przed końcem. Drużyna Marcina Gortata wygrała 76:70. Tegorocznym celem meczu była zbiórka pieniędzy na pomoc kombatanom oraz dalszy rozwój fundacji MG13.

PB



Medal UKS SMS



FOT. MAT. PRAS. (KobiecaPiłka_K@ŻmierczakOko)

Seniorki UKS-u SMS rywalizację w Orlen Ekstralidze Kobiet zakończyły na czwartym miejscu, jednak po sezonie 2023/2024 przy ul. Milionowej mogą cieszyć się z medalu. Sięgnęły po niego młodsze piłkarki, które w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorek U-18 wywalczyły brąz.

Drogę do złota podopiecznym trenerów Sebastiana Papisa i Wioletty Miazio zamknęła ekipa UKS 3 Weronica Staszówka Jelna, która obroniła w Łodzi dwubramkową przewagę z pierwszego meczu półfinałowego. Wyjazdowe starcie z tym zespołem UKS SMS przegrał 0:2, a na własnym boisku zwyciężył 1:0. Bramkę zdobyła Natalia Rohn, jednak do dogrywki zabrakło jeszcze jednego gola. Tuż po końcowym gwizdku nastroje w łódzkiej ekipie nie były więc najlepsze, ale gdy emocje nieco opadły,

wynik z minionych rozgrywek został doceniony. Po rocznej przerwie łodzianki wróciły bowiem do strefy medalowej, a brązowy krążek umocnił UKS SMS na czele tabeli uwzględniającej wszystkie dotychczasowe występy w najstarszej kategorii Centralnej Ligi Juniorek. W czteroletniej historii tych rozgrywek łodzianki zdobyły już dwa złote medale i jeden brązowy. W minionym sezonie kapitanem zespołu UKS SMS U-18 była Amelia Majtczak, która otrzymała stypendium sportowe na University of Louisiana

at Lafayette i będzie kontynuowała karierę w USA. Oprócz niej brązowy medal wywalczyły: Anastazja Piłat, Zofia Pągowska, Natalia Łysiak, Anna Potrykus, Oliwia Bałdyga, Katarzyna Matuszczak, Jana Urakova, Jana Staszowska, Zuzanna Miązek, Klaudia Maciejko, Olga Wieremiejczyk, Maria Sej, Amelia Rachan, Julita Wietrzykowska, Nikola Szwed, Oliwia Stachurska, Gabriela Fesinger, Natalia Rohn i Joanna Piwowarska.

MD

Sezon (nie)ogórkowy

Łódzkie kluby siatkarskie nie próżnią przed kolejnym sezonem Tauron Ligi i kompletują składy drużyn. Prawdziwą ofensywę przypuścili Budowlani. Działacze ŁKS-u nie odstaniają jeszcze wszystkich kart i skupiają się na sztabie trenerskim.

Ostatnie transfery w Budowlanych pokazują, że łódzki klub nie zadowolony się w przyszłym sezonie rolą średniaka i chce walczyć się do walki o medale. Łodzianki mają już komplet na rozegraniu. Do drużyny dołącza Alicja Grabka, która poprzedni sezon spędziła w Kaliszu. Kibiców jednak najbardziej powinna ucieszyć informacja o powrocie do Łodzi Pauliny Damaske – gwiazdy Tauron Ligi, która po rocznej przerwie spędzonej w BKS-ie Bielsko-Biała wraca do Budowlanych. W niebiesko-białoczerwonych barwach

zobaczymy też ponownie Dominikę Sobolską-Tarasową, która do tej pory grała we Włoszech. Dobre wiadomości płyną również z obozu ŁKS-u. Kontrakt na kolejny sezon podpisał trener Łódzkiej Wiewiór Alessandro Chiappini. To jeden z najlepszych trenerów w lidze. Na koncie ma m.in. mistrzostwo Polski, które zdobył właśnie z łodziankami. Jako asystent wspierać go będzie Woj-



ciech Kurczyński, który dotychczas był drugim trenerem w Allianz MTV Stuttgart. PB



FOT. MAT. PRAS.

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

26°C

Imieniny obchodzą:
Albert, Laura,
Adrianna, Alina,
Franciszek, Marcejan

17.06



WTOREK

29°C

Imieniny obchodzą:
Elżbieta, Marek,
Paula, Amanda,
Emil, Marcelin

18.06



Rodzinne miasto

Porozumienie zgierskie z 30 marca 1821 r., które można by nazwać „wielką kartą rozwoju Łodzi przemysłowej”, zawarte pomiędzy Komisją Przemysłową Województwa Mazowieckiego i przybywającymi fabrykantami, w § 20 gwarantowało osiedlającym się



PIERWSZE CECHY

w Łodzi prawo do założenia cechu sukienniczego. W rzeczywistości miało to być zgromadzenie, a nie cech, gdyż nie miało monopolu wytwórczego, a przynależność do niego nie była obligatoryjna. Do dziś zachował się protokół zebrania założycielskiego Cechu Płócienników z 9 listopada 1824 r., w którym wzięło udział 16 majstrów, głównie niemieckich. Na pierwszego starszego cechu wybrano Józefa Berntha, zaś podstarszym został Fryderyk Hoffman. W 1839 r. Zgromadzenie Tkaczy wystawiło dom cechowy, tzw. Meisterhaus, na rogu ul. Piotrkowskiej i ul. Przejazd (ul. Tuwima), który przez stulecie był bardzo ważnym miejscem w Łodzi.

Łódzki Meisterhaus

agr

POMNIK POCZĄTKÓW MIASTA ŁODZI



ŁODZIANIZMY

POMNIK POLEGŁYCH

Na terenie lasu miejskiego tuż przy szosie konstantynowskiej znajdował się cmentarz, na którym grzebano bojowników i działaczy rewolucyjnych straconych w różnych miejscach. W lesie na wzgórzu również wykonywano wyroki śmierci na więźniach politycznych w latach 1905–1908, przy czym identyfikacja oraz ustalenie dokładnej liczby straconych tam osób są niemożliwe. Z inicjatywy prezydenta Aleksego Rzewskiego 27 maja 1920 r. dokonano ekshumacji szczątków 57 skazańców do wspólnej mogiły, na której we wrześniu 1922 r. usypano kopiec, a 1 maja 1923 r. odsłonięto tam strzelistą, wysoką na 7 m, betonową kolumnę zwieńczoną krzyżem. Nazywano ją Pomnikiem Poległych. Było to miejsce często odwiedzane przez Łódzian, a przez wiele lat to właśnie tam kończyły się majowe pochody. Pomnik zniszczyli Niemcy w 1939 r. Po wojnie ustawiono tam pamiątkowy głaz, a 22 czerwca 1975 r. – w 70. rocznicę rewolucji 1905 r. – odsłonięto monumentalny Pomnik C z y n u Rewolucyjnego.

agr

Nieistniejący już, dawny Pomnik Poległych

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Detal architektoniczny kamienicy przy ul. Nawrot 7

BYŁY TORY DO TUSZYNA

KARTKA Z KALENDARZA

17 czerwca 1978 r. oficjalnie zamknięto linię tramwajową z Łodzi do Tuszyńska. To jedno z wydarzeń, które symbolicznie zamyka bogatą historię podmiejskich tramwajów. Pierwszą linię do Pabianic o długości 15 km uruchomiono już 17 stycznia 1901 r., a dwa dni później ruszyło połączenie ze Zgierzem (9,5 km). To popularne potem linie 41 i 45. Oficjalna nazwa przedsiębiorstwa brzmiała: Łódzko-Zgierskie i Łódzko-Pabianickie Elektryczne Wąskotorowe Koleje Podjazdowe, kierowane przez grupę Juliusza Kunitzera złożoną z czolowych łódzkich fabrykantów.

W 1910 r. ruszyła linia do Aleksandrowa Łódzkiego i Rudy Pabianickiej, a rok później do Konstantynowa Łódzkiego. Do Tuszyńska i Rzgowa tramwaje kursowały od 18 kwietnia 1916 r., a w latach 20. XX w. powstała

trasa do Ozorkowa i Lutomierska. Ekspansję linii podmiejskich wstrzymał wybuch I wojny światowej. Z powodu rekwizycji metali kolorowych na potrzeby wojskowe niemieckiego okupanta nową linię obsługiwało parowozami. Nie było to jednak dobre rozwiązanie, bowiem stało się przyczyną pożaru Rzgowa w 1917 r. Od iskry parowozu zapalił się słomiany dach jednego

z budynków i błyskawicznie połowa miasteczka stanęła w płomieniach. Na ratunek pospieszyły straże ogniowe z Łodzi, Pabianic, Rudy i Tuszyńska. Z 270 domów uratowano zaledwie 140. Spaliły się budynki sądu i aresztu, poważnemu uszkodzeniu uległ kościół.

Połowa mieszkańców pozostała bez dachu nad głową. W płomieniach zginęło osiem osób, a w Łodzi spontanicznie zorganizowano pomoc dla pogorzelców. Linię ponownie zelektryfikowano dopiero 1 czerwca 1927 r.

agr



Uruchomienie linii z Rudy Pabianickiej przez Rzgów do Tuszyńska, 18 kwietnia 1916 r.

ŁÓDZKIE GAWĘDY

GORĄCY CZERWIEC 1905

Wydarzenia w Łodzi na progu lata 1905 r. poprzedziły wcześniejsze strajki i wystąpienia robotnicze w sprawach socjalno-płacowych. 18 czerwca, po niedzielnym spotkaniu w Łągiwnikach grupa robotników ruszyła do centrum miasta. Na Bałutach dołączyli do nich inni manifestanci – w sumie zebrało się ok. 5 tys. osób.

Władze carskie natychmiast skierowały tam oddział dragonów i policję. Doszło do walk, w których zginęło pięć osób, a 40 zostało rannych. Dwa dni później odbył się pogrzeb ofiar, w którym wzięło udział ponad 50 tys. Łódzian. Wojsko nie interweniowało wobec tak potężnej manifestacji.

21 czerwca miał się odbyć pogrzeb dwóch kolejnych robotników, ale policja pochowała ich tajemnie w nocy, aby zapobiec kolejnym demonstracjom. Spontaniczne uformował się jednak 70-tysięczny pochód, który ruszył ul. Piotrkowską. Oddziały wojska skoncentrowano na rogu obecnej ul. Wigury. Za demonstrantami postępował oddział konnicy, a w przecznicach czekały za-



Rosyjski patrol wojskowy z czasów rewolucji 1905 r.

stępy żołnierzy piechoty. Wojsko rozpoczęło ostrzał salwami na komendę i rozpoczęły się uliczne walki...

Rewolucja 1905 r., nazywana powstaniem czerwcowym, obrosła legendą i mitem, ale jak wyglądały owe zmagania łódzkich robotników z caratem, które trwały zaledwie kilka dni? Ówczesna prasa poddała cenzurze nie pozostała zbyt wielu sprawozdań z tamtych wydarzeń, ale pisały o nich gazety zagraniczne, po które sięgniemy w kolejnych wydaniach.

agr



Kolejne wydanie w środę 19 czerwca