

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



AKTUALNOŚCI
SŁAWOSZ WRÓCIŁ NA ZIEMIĘ

strona 2



NOWE MIESZKANIA DLA ŁÓDZIAN

I NOWE ŻYCIE STAREJ KAMIENICY **strona 3**

AKTUALNOŚCI

ŁSF BEFORE PARTY
W MANUFakturZE

strona 5

BEFORE ŁÓDŹ
SUMMER
FESTIVAL

HISTORIA ŁÓDZI

JAZDA
„OGÓRKIEM”

strona 7



SPORT

GORĄCE LATO
DLA PIŁKARSKICH
KIBICÓW

strona 14



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL

ZADZWOŃ: 722 006 093

ŁODZIANIN WRÓCIŁ NA ZIEMIĘ!

Szcześliwe lądowanie W OCEANIE

To już oficjalne – Sławosz Uznański-Wiśniewski szczęśliwie wylądował na Ziemi, kończąc tym samym swoją przełomową misję kosmiczną. Była to pierwsza taka misja z udziałem Polaka, organizowana przez prywatną firmę Axiom Space we współpracy z NASA i Europejską Agencją Kosmiczną.

Sławosz spędził na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej ponad dwa tygodnie, realizując

szereg eksperymentów naukowych i technologicznych, w tym badania z zakresu medycyny kosmicznej, testy nowych materiałów oraz pomiary wpływu mikrogravitacji na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Do odcumowania kapsuły „Grace” od Międzynarodowej Stacji Kosmicznej doszło zgodnie z planem w poniedziałek, 14 lipca o godz. 13:05 czasu polskiego. Następnie rozpoczęła

się kilkunastogodzinna podróż powrotna w kierunku Ziemi. Wchodząc w górne warstwy atmosfery z prędkością 28 000 km/h, powierzchnia kapsuły zaczęła się palić. Temperatura sięgała tysięcy stopni Celsjusza – był to jeden z najbardziej krytycznych momentów całej misji. Dzięki zaawansowanej osłonie termicznej kapsuła przetrwała wejście

Sławosz Uznański-Wiśniewski

w atmosferę bez uszczerbku. Po przejściu przez fazę największego tarcia, na wysokości ok. 10 km uruchomiły się systemy spadochronowe. Cała załoga bezpiecznie wylądowała na wodach Oceanu Spokojnego, gdzie czekały już statki ratunkowe Axiom Space i załogi wspierające. **KiMa**

FOT. ŁODZ.PL, MAT. PRAS.



Czy wiesz, że do autobusu czy tramwaju MPK możesz wsiąść z rowerem wyłącznie w sytuacji, gdy taki pojazd jest odpowiednio oznaczony specjalnym piktogramem? Co jeszcze warto wiedzieć o podróżowaniu z rowerem w MPK?

Z ROWEREM W MPK

Zgodnie z przepisami lokalnego transportu zbiorowego rower możemy przewozić bez uiszczania dodatkowej opłaty, pasażer oczywiście musi posiadać ważny bilet. Rower można przewieźć autobusem i tramwajem MPK, jeśli dany pojazd jest oznaczony piktogramem roweru przy drzwiach wejściowych. Można to także sprawdzić wcześniej, np. w aplikacji „My Bus”.



Rower należy umieścić w wyznaczonym miejscu i unieruchomić go. Zazwyczaj służą do tego specjalne taśmy z rzepami. Podczas podróży musimy być cały czas przy rowerze. Warto pamiętać, że pierwszeństwo skorzystania z wyznaczonego miejsca w pojeździe MPK (oznaczonego piktogramem roweru) posiadają pasażerowie z niepełnosprawnością poruszający się na wózkach inwalidzkich oraz pasażerowie z wózkami dziecięcymi.

Piotr Wasiak

Startuje remont Dubois

W środę, 16 lipca rozpoczną się kolejne roboty na Rokiciu. Ulica Dubois zyska nową nawierzchnię, a także udogodnienia dla podróżujących MPK.

Prace na ul. Dubois zaplanowano na odcinku pomiędzy ul. Pabianicką a ul. Pokładową, a docelowo wyremontowana zostanie cała

droga. Na wspomnianym odcinku drogowcy wymienią nawierzchnię jezdni i położą nowe chodniki.

Nowe przystanki
Zakres prac obejmie również remont peronów przystankowych MPK, dzięki czemu łatwiej

będzie wsiadać do autobusów. Prace będą prowadzone pod ruchem, ale ul. Dubois będzie przejezdna jedynie w kierunku ul. Pokładowej. W wyniku zaplanowanych prac zmianie ulegną trasy linii 62, 63 i 68. Więcej informacji znajdziesz na lodz.pl.

WS

CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE GROZIŁ KIEROWCY BRONIA

Policjanci zatrzymali 34-latkę, który groził przedmiotem przypominającym broń kierującej na ul. Jaracza. Namierzyl go dzięki nagraniu z mediów społecznościowych. Mężczyzna usłyszał już zarzut zmuszenia do określonego zachowania

poprzez zastosowanie groźby bezprawnej, co zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności. Przedmiot, którym groził, został zabezpieczony i przekazany do dalszych badań.

rp



OSTATNI TOM monografii Łodzi

W piątek, 18 lipca o godz. 17:00 w Sali Lustrzanej Muzeum Miasta Łodzi (Ogrodowa 15) odbędzie się oficjalna premiera V tomu monografii „Łódź poprzez wieki. Historia miasta”. Ta część publikacji, zrealizowana w ramach 600-lecia nada-

nia praw miejskich, nosi tytuł „Rozmowy jak przy kawie”. Piąta część serii utrzymana jest w konwencji „historii mówionej”, opierając się na wywiadach i wątkach dodatkowych, które nie znalazły się w pierwszych tomach. Redaktorem naukowym tej części wydawnictwa jest Mariusz Goss.

TW



LIPOWA ALEJA W PARKU NA ZDROWIU.

W samym sercu zachodniej Łodzi, tuż przy ul. Konstantynowskiej, rozciąga się niezwykła, czterorzędowa aleja lip krymskich. To prawdziwa perełka parku Na Zdrowiu – jednego z największych parków miejskich w Europie – i jednocześnie żywy pomnik historii, który już od ponad 100 lat zachwyca spacerowiczów.



NOWE MIESZKANIA DLA ŁÓDZIAN

W sercu Śródmieścia, przy ul. Kilińskiego 36, rozpoczyna się kolejna ważna rewitalizacja. To miejsce, które wkrótce stanie się nowym domem dla wielu łodzian. Powstanie tam 27 nowoczesnych mieszkań komunalnych, w tym lokale dla osób z niepełnosprawnościami oraz mieszkanie chronione dla młodych ludzi wychodzących z pieczy zastępczej.

Przebudowa kamienicy obejmie m.in. konserwatorski remont budynków, odtworzenie balkonów i wykonanie stylizowanych zadaszeń nad wejściami do lokali usługowych. Odnowiony zostanie także przejazd bramny oraz pojawi się nowa, ażurowa brama z furtką. W środku budynków zaplanowano wymianę wszystkich instalacji – zarówno elektrycznych, jak i sanitarnych – a cały teren zostanie kompleksowo zagospodarowany. W ramach inwestycji powstanie nowa zieleń, utwardzone zostaną alejki oraz pojawią się elementy małej architektury i niewielki plac zabaw dla najmłodszych. Budynek zostanie podłączony do ciepłotrybu. W piwnicach i na pod-

daszu znajdą się komórki lokatorskie, a na parterze przestrzeń na wózki i rowery. Zachowana zostanie też funkcja usługowa – lokale będą dostępne bez barier, bo ich posadzki zostaną obniżone do poziomu chodnika.



I NOWE ŻYCIE KAMIENICY



Tak będzie wyglądała kamienica przy ul. Kilińskiego 36

Schronienie dla osób w kryzysie

Szczególne miejsce w tej inwestycji zajmuje Centrum Interwencji Kryzysowej – nowa placówka, która zajmie ostatnią oficynę kamienicy. To miejsce wsparcia i bezpieczeństwa dla osób

w kryzysie. Centrum będzie miało osiem umeblowanych pokoi gościnnych z aneksami kuchennymi i łazienkami – w tym dwa dostosowane do osób z niepełnosprawno-

ściami. Na parterze będą pomieszczenia dla specjalistów – psychologów, prawników, mediatorów czy pracowników socjalnych. Cała inwestycja potrwa 15 miesięcy, a jej

wartość to ok. 16 mln złotych. Zmiany przy ul. Kilińskiego 36 to tylko część szerszego planu rewitalizacji tej części miasta. W najbliższej okolicy odnowiono już m.in. kamienicę

przy ul. Kilińskiego 39, a sama ulica Kilińskiego – na odcinku od ul. Jaracza do ul. Narutowicza – przeszła gruntowną modernizację.

AS

FOT. ŁÓDZ.PL, MAT. PRAS.

DOJAZDY DO AUTOSTRAD

Rzgowska w remoncie

Drogowcy rozpoczęli prace na ul. Rzgowskiej. Wkrótce pojawią się tutaj nowe chodniki, zupełnie nowa jezdnia oraz nowe perony przystankowe. Dzięki tej inwestycji łodzianie zyskają kolejny wyremontowany dojazd do tras szybkiego ruchu.

w boczne ulice oraz posadzona zostanie nowa zieleń.

Ruch odbywa się normalnie, jednak konieczne było zawężenie jezdni. Obecnie drogowcy zajmują się rozbiórkami chodników i jezdni.

Dzięki przeprowadzeniu tej inwestycji łodzianie zyskają kolejny wyremontowany dojazd do tras szybkiego ruchu.

WS

FOT. ŁÓDZ.PL



Kamienica przy ul. Struga 11



JEST „EFEKT WOW”

Trudno nie zwrócić uwagi na odnowioną, lśniąca kamienicę u zbiegu ulic Struga i Wólczańskiej. To efekt zakończonego remontu elewacji jednej z najładniejszych narożnych kamienic w Śródmieściu. Prace udało się zrealizować dzięki wsparciu z miejskiego programu dopłat do remontów obiektów w Specjalnej Strefie Rewitalizacji.

To kolejny dowód na to, że warto korzystać z miejskich dotacji. Efekty remontów są zauważalne gołym okiem.

Miejskie wsparcie

Wspólnota mieszka-

niowa z budynku przy ul. Struga 11 skorzystała z miejskiego wsparcia już dwa razy. Najpierw w 2023 r. przeprowadzono remont elewacji frontowej od strony ul. Wólczańskiej – miasto

dołożyło wtedy ponad 200 tys. zł. W tym roku pomoc była jeszcze większa – ponad 550 tys. zł wsparcia umożliwiło odnowienie południowej elewacji kamienicy. Dziś ten narożnik zachwyca nie tylko mieszkańców, ale i turystów.

AS

FOT. ŁÓDZ.PL

Ale ciekawostka!

W trakcie zeszłorocznych prac prowadzonych przy ul. Struga odkryto napis sprzed 80 lat – LSR (Luftschutzraum), czyli oznaczenie schronu przeciwlotniczego z czasów II wojny światowej. Malowidło wskazuje, że w piwnicy budynku znajdował się schron dla ludności cywilnej. Jak informuje Stowarzyszenie Schrony w Polsce, to jeden z najlepiej zachowanych napisów tego typu w Łodzi.



PIĘTROWE PARKINGI

WSZYSTKO IDZIE ZGODNIE Z PLANEM

Budowa parkingów wielopiętrowych to kluczowy krok w kierunku poprawy dostępności Śródmieścia, uporządkowania ruchu samochodowego i stworzenia bardziej przyjaznej przestrzeni dla mieszkańców i osób odwiedzających miasto.

Prace budowlane prowadzone są równoległe na trzech miejskich działkach:

przy ul. Wschodniej 62-64, ul. Wschodniej 67 oraz ul. Tuwima 12. Inwestycje przebiegają zgodnie z harmonogramem i z tygodnia na tydzień widać ich coraz większe zaawansowanie.

Piętro po piętrze ku górze

Najbardziej zaawansowane są prace przy ul. Wschodniej 62/64. Zakończono już

roboty związane z przyłączami do budynku oraz instalacjami sanitarnymi zewnętrznymi. Obecnie trwa wznoszenie czwartego i piątego piętra konstrukcji żelbetowej. Równoległe prowadzone są prace murarskie oraz montaż instalacji sanitarnych wewnętrznych. Rozpoczęto również roboty związane z instalacjami elektrycznymi.

Konstrukcja rośnie, instalacje w toku

Na sąsiedniej działce, przy ul. Wschodniej 67, zakończono prace przy przyłączach oraz instalacjach sanitarnych zewnętrznych. Aktualnie budowane jest trzecie piętro parkingu. Prowadzone są także

prace murarskie i instalacyjne wewnątrz obiektu.

Trzeci poziom gotowy, trwają instalacje

Również przy ul. Tuwima 12 budowa przebiega zgodnie z planem. Zakończono roboty zewnętrzne, w tym przyłącza i instalacje sanitarne. Aktualnie trwa wznoszenie trzeciego piętra konstrukcji żelbetowej. Wewnątrz obiektu kontynuowane są prace instalacyjne, głównie sanitarne.

Zgodnie z planem – gotowe w 2026 r.

Zakończenie budowy wszystkich trzech parkingów planowane jest na 2026 r. Ich łączna pojemność – 602 miejsca postojowe – znacząco zwiększy



FOT. ŁODZ.PL, MAT. PRAS.



KAWIARNIA BĘDZIE ŻŁOBKIEM

Remont w lokalu po „Irence”

Na placu budowy przy ul. Narutowicza 78A sporo się dzieje – zakończyły się już wszystkie rozbiórki, teraz robotnicy stawiają nowe ściany żłobka. Tak zaczyna się nowy rozdział w historii miejsca,

które zapewne doskonale zna większość łodzian. Tam, gdzie kiedyś działała kulturalna kawiarnia Irena, dziś rośnie nowoczesny miejski żłobek Irenka.

W środku znajdują się trzy przestronne sale dostosowane do różnych grup wiekowych, kuchnia, szatnie, pokoje dla opiekunów oraz nowoczesne toalety. Przebudowane zostanie również wejście, aby było dostępne dla osób z niepełnosprawnościami. Przestrzeń wokół budynku też przejdzie metamorfozę – pojawią się nowa zieleń i bez-

pieczna przestrzeń dla najmłodszych. Projekt przebudowy dawnej kawiarni wykonała pracownia Architektura Joanna Budner-Szuman z Łodzi.

Kiedy koniec remontu?

„Irenka” ma być gotowa na przełomie kwietnia i maja przyszłego roku. Inwestycja realizowana jest dzięki rządowemu programowi „Aktywny Maluch”, z którego Łódź pozyskała ponad 20 mln zł. Celem programu jest ułatwienie rodzicom powrotu do pracy poprzez zwiększenie liczby miejsc opieki nad dziećmi do lat 3.

red



INFO

Nowe żłobki powstają także przy ul. Syrenki 19A i ul. Beskidzkiej 172, a dodatkowo miejsca pojawiają się w działających już placówkach przy ul. Rydzowej i ul. Wioślarskiej. W sumie Łódź zyska aż 285 nowych miejsc dla maluchów.

możliwości parkowania w ścisłym centrum miasta, a także wpisze się w szerszy plan modernizacji infrastruktury miejskiej w Łodzi.

red



PABIANICKA

Na ul. Pabianickiej praca wre. W ostatnich tygodniach na remontowanym odcinku – od placu Niepodległości do ronda Lotników Lwowskich – sporo się zmieniło.

Kolejne metry nowej nawierzchni i chodników

Pojawiły się kolejne metry nowej nawierzchni jezdni, a obecnie remontowane jest skrzyżowanie pomiędzy ulicami Bednarską i Wólczańską. Prace związane z układaniem chodników i budową ciągów pieszo-rowerowych w dużej części zostały wykonane. Teraz trwają zaawansowane prace brukarskie w obrębie chodników przy placu Niepodległości, gdzie również wkrótce wymieniona zostanie nawierzchnia jezdni.

Kolejny etap wystartował

Wraz z nastaniem wakacji drogowcy przystąpili do kolejnego etapu inwestycji. Skrzyżowanie z ulicami zostało częściowo zamknięte, żeby wykonać tam bliźniaczy zakres robót. Prace podzielono, by zminimalizować utrudnienia w ruchu oraz jak najlepiej wykorzystać okres wakacyjny.

WS



Hitachi buduje i zatrudnia

Firma Hitachi Energy ogłosiła nową inwestycję – wartą ponad 62 mln zł, rozbudowę zakładu w Łodzi. Dzięki niej moce produkcyjne komponentów i elementów izolacyjnych do transformatorów mocy wzrosną o 50 proc.

Nowa hala produkcyjna o powierzchni 5000 mkw. powstanie na kampusie firmy w Łodzi, który od lat pełni rolę centrum rozwoju i produkcji transformatorów mocy

i rozdzielczych. Inwestycja pozwoli na stworzenie ponad 100 nowych miejsc pracy i ma zostać ukończona do 2026 r. Zakład zostanie wyposażony w nowoczesny park ma-

szynowy oraz zautomatyzowane systemy podnoszące wydajność i jakość produkcji.

MA

FOT. ŁÓDŹ.PL, MAT. PRAS.

BEFORE

ŁÓDŹ
SUMMER
FESTIVAL

Świętuj tydzień wcześniej

W ostatni weekend lipca Łódź stanie się stolicą najlepszej muzyki. Wielkie świętowanie 602. urodzin Łodzi rozpocznie się jednak już tydzień wcześniej, 18 lipca, na before party w Manufakturze.

Podczas Soundtrack-Fest w Manufakturze wystąpią największe polskie gwiazdy. To koncert plenerowy z muzyką filmową w roli głównej!

Na rynku Włóknarek Łódzkich wybrzmia największe muzyczne tematy, znane z kultowych produkcji filmowych – w nowych aranżacjach, solo i w niespotykanych duetach. Wystąpią m.in.

Michał Szpak, Małgorzata Ostrowska, Piotr Cugowski, Dominik Dudek, Natalia Kukulska czy Sarsa. Nie zabraknie tak znanych utworów jak: Marsz Imperialny z serii „Gwiazdne

Wojny” czy „Shallow”, śpiewane w oryginale przez Lady Gagę i Bradleya Coopera, ale też piosenek z rodzimego podwórka: „Meluzyny” z „Podróży pana Kleksa” czy „Wierność jest nudna” z filmu

„Och, Karol 2”. Koncert rozpocznie się o godz. 20:00. Wstęp wolny. **red**



Michał Szpak



Piotr Cugowski



WEJŚCIE
ZA FREE



Małgorzata Ostrowska

Julia Żugaj

MUZEUM „BIBUŁA”

LATO W TAJNEJ DRUKARNI

Nie wyjeżdżasz z miasta na wakacje? To świetnie się składa! „Bibuła” – Tajna Drukarnia Józefa i Marii Piłsudskich – nowe muzeum w Łodzi, działające od kilku miesięcy przy ul. Wschodniej 19 – zaprasza na letni cykl zajęć, warsztatów i spacerów dla dzieci, rodzin i dorosłych.



Dla najmłodszych
W każdy czwartek o godz. 12:30 dzieci w wieku 6-12 lat, pod opieką muzealnych edukatorek, wyruszą w fascynującą podróż przez historię Łodzi, tajnego druku oraz najciekawszych wątków

z życia Józefa Piłsudskiego. W ofercie m.in. warsztaty o kamuflażu w konspiracji, oprowadzania w rozszerzonej rzeczywistości (AR) czy spotkanie z tajemnicami drukarni, które pobudzi wszystkie zmysły uczestników. Dzieci

dowiedzą się, czy moda pomagała w konspiracji, stworzą własną panoramę Łodzi, a także zrobią pamiątkowe zdjęcia w fotobudce.



Dla rodzin

Rodzinny spacer po ul. Wschodniej, przybliżający jej znanych mieszkańców oraz przypominający gry i zabawy dziecięce z przełomu XIX i XX w., oraz warsztaty tkackie „O co chodzi w robotniczej Łodzi?” będą świetną okazją, by spędzić czas razem – kreatywnie i międzypokoleniowo.

Dla dorosłych i seniorów

W wakacje „Bibuła” nie zapomina również o dorosłych łodzianach. Specjalnie na nich w każdą sobotę i niedzielę o godz. 14:30 czekać będzie muzealny przewodnik, z którym będzie można zwiedzić wystawę stałą. Fanów pieszych wędrówek po Łodzi z pewnością zainteresują dwa spaceru śladami Józefa Piłsudskiego. To doskonała szansa, by poznać mniej znane oblicza miasta i postać Marszałka w lokalnym kontekście. Na wydarzenia nie trzeba się zapisywać – obowiązuje kolejność przybycia. Więcej informacji na stronie internetowej „Bibuły”: tajnadrukarnia.pl **SM**



DZIEJE SIĘ W ŚRODĘ

Joga w plenerze dla przyszłych mam

O godz. 9:30 na Stawach Jana odbędą się zajęcia z jogi w plenerze dla przyszłych mam. Wstęp wolny.

DZIEJE SIĘ W CZWARTEK

Lato z książką obrazkową

Na godz. 11:00 Mediateka MeMo (ul. Moniuszki 5) zaprasza najmłodszych na spotkanie z książkami obrazkowymi. Na zajęciach dzieci w wieku od 3 do 6 lat będą poznawały ciekawe historie, a także bawiły się w bezpiecznej atmosferze. Przewidziane zostały zajęcia plastyczne i sensoryczne. Wstęp wolny.

Stwórz wakacyjny fotoalbum

O godz. 16:30 Biblioteka na Wodnika (ul. Wodnika 7) organizuje warsztaty scrapbookingu dla wszystkich, którzy chcą zatrzymać ulubione chwile na dłużej. Uczestnicy stworzą fotoalbum. Na zajęcia obowiązują zapisy: tel. 571 553 018.

FOT. ŁÓDŹ.PL, MAT. PRAS.

BEFORE

ŁÓDŹ SUMMER FESTIVAL

Świętuj tydzień wcześniej

W ostatni weekend lipca Łódź stanie się stolicą najlepszej muzyki. Wielkie świętowanie 602. urodzin Łodzi rozpocznie się jednak już tydzień wcześniej, 18 lipca, na before party w Manufakturze.

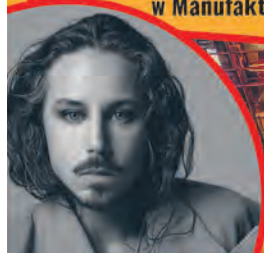
Podczas Soundtrack-Fest w Manufakturze wystąpią największe polskie gwiazdy. To koncert plenerowy z muzyką filmową w roli głównej!

Na rynku Włóknarek Łódzkich wybrzmia największe muzyczne tematy, znane z kultowych produkcji filmowych – w nowych aranżacjach, solo i w niespotykanych duetach. Wystąpią m.in.

Michał Szpak, Małgorzata Ostrowska, Piotr Cugowski, Dominik Dudek, Natalia Kukulska czy Sarsa. Nie zabraknie tak znanych utworów jak: Marsz Imperialny z serii „Gwiazdne

Wojny” czy „Shallow”, śpiewane w oryginale przez Lady Gagę i Bradleya Coopera, ale też piosenek z rodzimego podwórka: „Meluzyny” z „Podróży pana Kleksa” czy „Wierność jest nudna” z filmu

„Och, Karol 2”. Koncert rozpocznie się o godz. 20:00. Wstęp wolny. **red**



Michał Szpak



Piotr Cugowski



Małgorzata Ostrowska

Julia Żugaj



WEJŚCIE
ZA FREE

MUZEUM „BIBUŁA”

LATO W TAJNEJ DRUKARNI

Nie wyjeżdżasz z miasta na wakacje? To świetnie się składa! „Bibuła” – Tajna Drukarnia Józefa i Marii Piłsudskich – nowe muzeum w Łodzi, działające od kilku miesięcy przy ul. Wschodniej 19 – zaprasza na letni cykl zajęć, warsztatów i spacerów dla dzieci, rodzin i dorosłych.



Dla najmłodszych
W każdy czwartek o godz. 12:30 dzieci w wieku 6-12 lat, pod opieką muzealnych edukatorek, wyruszą w fascynującą podróż przez historię Łodzi, tajnego druku oraz najciekawszych wątków

z życia Józefa Piłsudskiego. W ofercie m.in. warsztaty o kamuflażu w konspiracji, oprowadzania w rozszerzonej rzeczywistości (AR) czy spotkanie z tajemnicami drukarni, które pobudzi wszystkie zmysły uczestników. Dzieci

dowiedzą się, czy moda pomagała w konspiracji, stworzą własną panoramę Łodzi, a także zrobią pamiątkowe zdjęcia w fotobudce.



Dla rodzin

Rodzinny spacer po ul. Wschodniej, przybliżający jej znanych mieszkańców oraz przypominający gry i zabawy dziecięce z przełomu XIX i XX w., oraz warsztaty tkackie „O co chodzi w robotniczej Łodzi?” będą świetną okazją, by spędzić czas razem – kreatywnie i międzypokoleniowo.

Dla dorosłych i seniorów

W wakacje „Bibuła” nie zapomina również o dorosłych łodzianach. Specjalnie na nich w każdą sobotę i niedzielę o godz. 14:30 czekać będzie muzealny przewodnik, z którym będzie można zwiedzić wystawę stałą. Fanów pieszych wędrówek po Łodzi z pewnością zainteresują dwa spaceru śladami Józefa Piłsudskiego. To doskonała szansa, by poznać mniej znane oblicza miasta i postać Marszałka w lokalnym kontekście. Na wydarzenia nie trzeba się zapisywać – obowiązuje kolejność przybycia. Więcej informacji na stronie internetowej „Bibuły”: tajnadrukarnia.pl **SM**



DZIEJE SIĘ W ŚRODĘ

Joga w plenerze dla przyszłych mam

O godz. 9:30 na Stawach Jana odbędą się zajęcia z jogi w plenerze dla przyszłych mam. Wstęp wolny.

DZIEJE SIĘ W CZWARTEK

Lato z książką obrazkową

Na godz. 11:00 Mediateka MeMo (ul. Moniuszki 5) zaprasza najmłodszych na spotkanie z książkami obrazkowymi. Na zajęciach dzieci w wieku od 3 do 6 lat będą poznawały ciekawe historie, a także bawiły się w bezpiecznej atmosferze. Przewidziane zostały zajęcia plastyczne i sensoryczne. Wstęp wolny.

Stwórz wakacyjny fotoalbum

O godz. 16:30 Biblioteka na Wodnika (ul. Wodnika 7) organizuje warsztaty scrapbookingu dla wszystkich, którzy chcą zatrzymać ulubione chwile na dłużej. Uczestnicy stworzą fotoalbum. Na zajęcia obowiązują zapisy: tel. 571 553 018.

DIETA NA ZDROWĘ KOŚCI I STAWY

Wraz z wiekiem gęstość mineralna kości maleje, przez co stają się one bardziej podatne na złamania. Procesom starzenia ulegają także stawy, w których dochodzi do zmian zwyrodnieniowych i ograniczenia ich ruchomości. Sprawdź, co jeść, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowymi kośćmi i stawami.

Kości i stawy podlegają procesom starzenia, które prowadzą do ograniczeń ruchowych, a nawet utraty sprawności. Z wiekiem wzrasta ryzyko wystąpienia wielu dolegliwości, takich jak choroba zwyrodnieniowa czy osteoporoza. Co włączyć do codziennego jadłospisu, aby wzmocnić kości i stawy?

Dieta na zdrowe kości i stawy

W dbałości o kości i stawy podstawowe znaczenie ma dieta, która powinna obfitować w składniki odżywcze, niezbędne do regeneracji tkanki chrzęstnej i tkanki kostnej.

• **Nabiał** to źródło wapnia potrzebnego do mineralizacji kości. Do produktów bogatych w wapń należą: mleko, kefir, jogurt, maślanka, sery żółte i ser twarogowy. Kolejnym produktem, który powinien znaleźć się w diecie, są jajka, które zawierają wartościowe białko, a także witaminy D i C.

• **Tłuste ryby**, takie jak: halibut, sardynka, makrela, śledź czy łosoś, dostarczają cennych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które wspomagają funkcjonowanie stawów i przeciwdziałają stanom zapalnym. Tłuste ryby są również świetnym źródłem witaminy D – składnika sterującego gospodarką wapniowo-fosforanową (ułatwia ona wchłanianie wapnia i fosforu w jelitach).

• **Produkty pełnoziarniste** są bogate w błonnik pokarmowy, który zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów i wspomaga produkcję mazi stawowej. Aby zwiększyć podaż błonnika w diecie, dodaj do jadłospisu pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, brązowy ryż i otręby.

• **Warzywa** są źródłem wielu witamin i mikroelementów. Właśnie dlatego do diety warto włączyć warzywa kapustowe, np. brokuły, kalafior i kapustę, które spowalniają rozwój chorób układu kostnego. Z kolei witamina K, znajdująca się m.in. w warzywach kiszonych (ogórki,

kapusta, buraki), jest niezbędna do utrzymania odpowiedniego stanu kości – pobudza ich mineralizację i korzystnie wpływa na strukturę kolagenową stawów, co ogranicza ryzyko złamań. Magnez obecny w zielonych warzywach liściastych ułatwia zaś przyswajanie wapnia, pozytywnie wpływając na budowę układu kostnego.

• **Owoce** są bogate w antyoksydanty, zwłaszcza flawonoidy, których zadaniem jest neutralizacja wolnych rodników. Dzięki temu wspierają leczenie stawów, zapobiegają rozwojowi procesu zwyrodnieniowego i opóźniają ich starzenie się. Warto do diety włączyć jagody, maliny, truskawki, aronię i owoce dzikiej róży.

• **Oleje roślinne**, szczególnie tłoczone na zimno, to bogate źródła wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i naturalnych witamin, w tym witaminy E. Wykazuje ona silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Najlepiej spożywać je na surowo (dodawać do sałatek), ponieważ

w takiej postaci są najbardziej wartościowe.

Ponadto warto wyeliminować z diety jedzenie typu fast food, gotowe dania garmazeryjne i produkty wysokoprzetworzone, a także zmniejszyć ilość spożywanego mięsa i wędlin oraz cukrów prostych (słodzycy, słodzonych napojów). Nie zapomnij o odpowiednim nawodnieniu, które jest kluczowe do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Picie 2/2,5 l wody dziennie może zapobiegać chorobom stawów i opóźniać ich starzenie. Dodatkowo woda przeciwdziała stanom zapalnym – dzięki wyplukiwaniu szkodliwych substancji, takich jak kwas moczowy.

Regularna aktywność profilaktyką chorób układu kostnego

Nawet najlepsza dieta nie zapobiegnie chorobom układu ruchu, jeśli będzie brakować Ci codziennej dawki aktywności fizycznej. Regularny ruch – marsz, nordic walking, pływanie czy spacer – pozytywnie wpłynie na Twoje kości i stawy, a także pomoże w kontrolowaniu masy ciała.

Alup

TANIE PORANKI W ORIENTARIUM

Orientarium przygotowało wakacyjną ofertę dla seniorów i senierek. W ramach promocji „Tanie poranki dla Seniora i Seniorki” do 31 sierpnia seniorzy będą mogli kupić bilety wstępu do Orientarium w specjalnej cenie – 20 zł.

Promocja obowiązuje od poniedziałku do piątku w godzinach porannych – od 9:00 do

10:00. Bilety promocyjne można nabyć wyłącznie w kasach biletowych Orientarium. Aby skorzystać z oferty, należy okazać ważny dokument potwierdzający status seniora, emeryta lub rencisty, np. legitymację emeryta-rencisty lub Ogiępnopolską Kartę Seniora.

To doskonała okazja do aktywnego spędzenia czasu, obcowania z naturą i odkrywania fascynującego świata zwierząt. JoBu

INFO

- Bilet promocyjny obowiązuje tylko w dniu zakupu
- Promocja nie łączy się z innymi zniżkami ani ofertami specjalnymi
- Oferta trwa do 31 sierpnia



JAZDA



„OGÓRKIEM”

Nie pisaliśmy jeszcze o powojennej komunikacji miejskiej w Łodzi, która od początku XX w. bazowała na niezle rozbudowanej sieci tramwajowej. Łódź była pierwszym w Polsce miastem z trakcją elektryczną.

W dynamicznie rozwijającym się mieście, które dość szybko ponownie przekroczyło 600 tys. mieszkańców, po ulicach jeździły niemal zabytkowe tramwaje, np. lilpopy czy herbrandy. W latach 60. XX w. podjęto kroki w celu zapobieżenia gwałtownemu starzeniu się taboru.

Mkną po szynach łódzkie tramwaje

Do listopada 1961 r. wycofano wszystkie wagony wyprodukowane przed I wojną

nie wystarczają i trzeba wprowadzić autobusy, które będą mogły docierać do nowych osiedli i zakładów pracy, powstających w dzielnicach przemysłowych.

Autobusy zapłakane deszczem

Za początek komunikacji autobusowej w Łodzi przyjmuje się 11 października 1948 r., kiedy to uruchomiono pierwszą linię A z pl. Niepodległości do Józefowa. Wprowadzenie autobusów było ważnym

wano przewozy na liniach od 51 do 56, obsługiwanych przez 11 węgierskich wozów mawagami Tr-5, które początkowo stacjonowały w zajezdni Chocianowice. W 1956 r. dotarły do Łodzi pierwsze autobusy star N52, a począwszy od 1958 r., do MPK przybyły sany H01. W 1959 r. w Łodzi pojawiło się pierwsze 10 ikarusów 620, które pasowały do łódzkich warunków – w sumie dostarczono ich 258. Pierwszą zajezdnią autobusową był obiekt przy ul. Kraszewskiego 7/9, oddany do użytku w styczniu 1961 r. W latach 1966–1970 MPK otrzymało 312 nowych autobusów i ani jednego nowoczesnego tramwaju. W ciągu 5 lat liczba autobusów powiększyła się ze 138 do 405. W 1961 r. było 67 km tras autobusowych i 156 km torów. Dekadę później długość linii autobusowych wyniosła 170 km i zrównała się z trakcją elektryczną.

Czerwony „ogórek”

Z kluczowych dostaw taboru autobusowego trzeba wspomnieć 50 wozów jelcz 043 i 640 jelcz MEX-272 (od 1963 r.), 33 przegubowce

jelcz 021 (od 1968 r.) oraz 29 ikarusów 556 (od 1969 r.). Wspomniane autobusy marki Jelcz, zwane potocznie „ogórkami”, przywołała wspomnienia sprzed lat, o czym napiszemy w kolejnym odcinku.

Na początku lat 70. uruchomiono nowoczesne zajezdnie autobusowe: Limanowskiego (1971 r.) oraz Nowe Sady (1976 r.). Wtedy też rozpoczęto dostawy licencyjnego jelcza-berlieta PR110U (dostarczono 315 szt.). Łódzkie autobusy szybko zaczęły „przeganiać” tramwaje.

Aby zmniejszyć dystans pomiędzy coraz bardziej nowoczesnymi autobusami i starzejącą się trakcją tramwajową, poszukiwano rozwiązań na miarę czasów. Nowe wytyczne wskazywały m.in. podniesienie prędkości do 70 km/h, wydłużenie torowisk, wydłużenie odstępów między przystankami przystanki z 200–300 m do 600–700 m oraz zwiększanie pojemności wozów. W 1970 r. zadebiutowały prototypowe przegubowce 802N, które miały być zaczątkiem projektu szybkiego tramwaju. Niestety pociągi te w liczbie tylko pięciu sztuk okazały się bardzo awaryjne. Przełom przeniósł przegubowce 102NaW (20 szt. od 1972 r.), które można było łączyć w pary. Najszybsze były przegubowce 803N, których 141 dostarczono do Łodzi od 1973 r.

Równocześnie budowano w Łodzi dwupasmowe arterie i unowocześnione trasy, m.in. na al. Politechniki (1960–1961), ul. Kopcińskiego – Promińskiego w 1970 r. i al. Włókniarzy (1969–1978) czy trasę W-Z (1978).



Tramwaj typu 5N, zmodernizowany ze starszego taboru, przed halą zajezdni Chocianowice, ok. 1975 r.



Wagon typu 102NaW przyniósł koncepcję tzw. szybkiego tramwaju



Pierwsze wozy typu 805N przybyły do Łodzi na początku 1977 r. Można je było łączyć w dwu- lub trzywagonowe składy, co dawało elastyczność w obsłudze linii MPK



Węgierski ikarus 620 podczas mycia w zajezdni Helenówek, 1971 r.

światową, natomiast w latach 1959–1962 na stan MPK przyjęto 182 silnikowe wozy 5N i 360 doczepnych 5ND. W ten sposób w połowie lat 60. XX w. po Łodzi jeździło 396 pojazdów silnikowych i 409 doczep, co dawało w sumie 805 tramwajów. Jednocześnie przebudowywano i modernizowano obiekty zaplecza trakcji tramwajowej: w Chocianowicach (1960 r.), Helenówku (1962 r.) i zajezdni przy ul. Dąbrowskiego (1963–1964).

Pomimo rozwoju i unowocześnienia taboru stało się jasne, że dla miasta, którego populacja przekroczyła w kolejnych dekadach 700 tys., same tramwaje już

momentem dla komunikacji miejskiej w Łodzi. Pod koniec 1955 r. stworzono pierwszą sieć połączeń na skalę miasta. Zorganizowano



Jelcz, zwany „ogórkami”, przez długie lata służył łódzkiej komunikacji miejskiej

Aquapark FALA

KURSY WAKACYJNE NA FALI

TOP 5 HITÓW DLA UCZESTNIKÓW

PIERWSZA W POLSCE ZJEŹDŻALNIA VR

A gdyby tak śmignąć ze zjeżdżalni basenowej w goglach VR? Zjazd na pontonie w autonomicznych goglach VR dostarcza wrażeń w aż trzech różnych klimatach, a wyświetlane programy są dostosowane do wymiarów tuby, dzięki czemu obraz idealnie synchronizuje się z tempem ślizgu.

PIERWSZA W POLSCE ATRAKCJA AQUA BATTLE

Bitwa na skuterach wodnych wyposażonych w armatki i zderzaki-pontony. Wodna strzelanina odbywa się w specjalnie przystosowanym, 150-metrowym basenie. Podobną atrakcję oferują na razie wyłącznie zagraniczne parki, m.in. w Wielkiej Brytanii i USA.

VOUCHERY I EXTRA WYJŚCIA DO ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ, HOPA LUPA, PARKU TRAMPOLIN SALTOS

Uczestnicy kursów m.in. odwiedzą Orientarium Zoo Łódź, poskaczą w parku trampolin Saltos i wyszaleją się w kultowym centrum rozrywki Hopa Lupa.

19 ZJEŹDŻALNI

Zarówno w plenerze, jak i wewnątrz strefy basenowej znajdziemy łącznie 19 zjeżdżalni o zróżnicowanym poziomie trudności.

EKSTREMALNE ZJEŹDŻALNIE KAMIKAZE I BANZAI

Na prawdziwych twardzieli czekają zaś zjeżdżalnie Banzai z zapadnią w podłodze oraz najszybsza w kraju Kamikaze z punktem startowym na wysokości szóstego piętra w bloku. Prędkość? Nawet 30 km/h!

ZAPISZ DZIECKO

AQUAPARK.LODZ.PL

605 679 676





PAŁAC PEŁEN RADOŚCI

Dzięki pieniądzą z Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego nieuleczalnie chore dzieci mieszkające w Fundacji Gajusz mają zapewnioną czułą i profesjonalną opiekę. W tym roku sfinansowano już ponad 3500 godzin pracy opiekunów w hospicjum stacjonarnym. To ważna pomoc dla aż 14 dzieci, przy których nie ma rodziców.

ZE WSPARCIEM BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

Fundacja Gajusz tworzy miejsce pełne troski i czułości dla nieuleczalnie chorych dzieci. Załoga Pałacu (tak nazywane jest hospicjum stacjonarne dla dzieci) pielęgnuje piękne chwile, bo liczy się tu i teraz.

Słowo „hospicjum” często kojarzy się z opieką krótkoterminową, zapewnianą w ostatnim momencie życia, najczęściej z powodu chorób nowotworowych (które stanowią małą część diagnoz w hospicjach dziecięcych). W przypadku

dzieci jest zupełnie inaczej – wiele z nich żyje pod opieką hospicjum przez długie miesiące, a nawet lata, dlatego tak ważne jest, by zadbać o ich dzieciństwo. Bo na nim małe życie się zakończy. Ostatnio w hospicjum odbyło się zakończenie roku szkolnego. Czoro nieuleczalnie chorych dzieci otrzymało dyplom potwierdzający ukończenie nauki! Asia, Natałka, Piotruś i Danielek to uczniowie, do których przez cały rok przychodzili nauczyciele specjalni ze Szkoły Podstawowej nr 194 w Łodzi. Nie było tabliczki mnożenia ani nauki alfabetu, ale było za to mnóstwo troski o dobre

samopoczucie, radości z poznawania świata tymi zmysłami, które są dla dzieci dostępne. Natałka nie chodzi, nie siedzi, nie widzi niczego z wyjątkiem światła, a z badań wynika, że również nie słyszy. Ale to nie jest przeszkodą do rozwoju! W ramach edukacji domowej nauczycielki specjalne rozwijają swoich uczniów za pomocą tych zmysłów, które są dla nich dostępne.

red

FOT. AGNIESZKA BOHDANOWICZ, FREEPIK

ŁÓDKA WOŁONTARIATU

ZRÓB COŚ DOBREGO DLA INNYCH

Wakacje to idealny czas, by nie tylko odpocząć, ale też zrobić coś dobrego dla innych i rozwinąć swoje pasje. Wolontariat to doskonały pomysł na aktywne spędzenie czasu, który pozwala poznać nowych ludzi, zdobywać doświadczenie oraz angażować się w ciekawe inicjatywy.

W Łodzi działa miejska platforma dla wolontariuszy – Łódka Wolontariatu, na której zarejestrowało się już ponad 70 organizacji pozarządowych, oferujących różnorodne możliwości zaangażowania. Znajdziesz tam propozycje pracy w kulturze, pomocy społecznej, ochronie środowiska i wielu innych obszarach.

Red



LATO Z FABRYKĄ AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ ZAPOWIADA SIĘ WYJĄTKOWO!

1 Konkurs fotograficzny „Pocztówka z wolontariatu”

Pokaż, że pomaganie jest modne przez cały rok! Wystarczy, że dasz zdjęcie na swoim profilu na Instagramie lub Facebooku, oznaczysz na nim @FabrykaAktywnosciMiejskiej i użyjesz hashtagu #PocztówkaZWolontariatu. Najciekawsze zdjęcia zostaną nagrodzone! Konkurs trwa do 17 sierpnia.

2 Gra miejska o wolontariacie „ZIEMIA POMAGAJĄCA – przebudzenie”

To świetna okazja, aby odkryć miasto z nowej perspektywy, sprawdzić swoją wiedzę, poznać innych aktywnych mieszkańców i świetnie się bawić. Gra odbędzie się 26 lipca, udział jest bezpłatny. UWAGA! Obowiązują zapisy, liczba miejsc jest ograniczona.

Więcej informacji na temat wakacyjnych wydarzeń Fabryki Aktywności Miejskiej w obszarze wolontariatu znajdziecie na stronie łodkawolontariatu.pl

FOT. ŁODZ.PL

Lato z warsztatami NA ABRAMCE

Wakacje w parku im. E. Abramowskiego to propozycja dla osób ceniących sobie różnorodność, twórczą atmosferę i spotkania z ludźmi, którzy potrafią zarazić pasją. Fabryka Sztuki zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych na bezpłatne, multidyscyplinarne warsztaty pod chmurką. Każdy dzień to nowy impuls do działania – od sztuki rękodzielniczej, przez ruch, po muzykę i gry logiczne.

STEMPLUJ Z NAMI

14–18 lipca
w godz. 11:00–12:30

Warsztaty z Anną Raczkowską to nauka techniki drzeworytu i podróż w czasie do tradycji łódzkiego rzemiosła. Uczestnicy dowiedzą się, jak powstawały druki ludowe, a następnie sami stworzą unikatowe pocztówki, które zabiorą do domu. To zajęcia rozwijające kreatywność, precyzję i cierpliwość, a także doskonała okazja do poznania historii miasta w niecodzienny sposób.

MULINA

28 lipca – 1 sierpnia
w godz. 11:00–12:30

Spotkania z Joanną Filarską to nie tylko nauka wyplatania bransoletek z muliny, ale też trening motoryki małej, ćwiczenie koncentracji i relaks. Uczestnicy poznają różne wzory: od prostych po bardziej skomplikowane (jodełka, warkocz). Każdy może wybrać kolory i sploty oraz zabrać do domu własnoręcznie wykonaną biżuterię.

UM CIA CIA BUM

18, 21, 23, 25, 28, 30 lipca
oraz 1, 4, 6, 8 sierpnia
w godz. 10:00–10:45

Warsztaty muzyczne dla rodzin z małymi dziećmi prowadzone przez Natalię i Tomasza Wichrów to podróż przez różnorodne rytmy i melodie z całego świata. Uczestnicy śpiewają, rytmizują, tańczą, improwizują i bębnią. Zajęcia rozwijają wrażliwość muzyczną i kreatywność. To czas, kiedy dzieci i opiekunowie mogą wspólnie tworzyć muzykę, poznawać niezwykle instrumenty oraz po prostu dobrze się bawić.

WARTO WIEDZIEĆ

Wszystkie zajęcia odbywają się na trawniku za placem zabaw w parku im. E. Abramowskiego. Udział jest bezpłatny, nie obowiązują zapisy. W razie niepogody warsztaty mogą zostać przeniesione do Fabryki Sztuki (ul. Tymienieckiego 3) lub zmienić termin – aktualne informacje dostępne są na facebookowym profilu Fabryki Sztuki. Pytania dotyczące programu można kierować na adres: warsztaty@fabrykasztuki.org.

WYCINANKI Z ABRAMKI

21–25 lipca
w godz. 11:00–12:30

Uczestnicy zajęć z Dagmarą Appel poznają tradycyjną łowicką sztukę wycinankową oraz nowoczesne techniki kolażu z gazet i czasopism. Efekt? Piękne wycinanki i szablony do dalszych prac plastycznych, które mogą stać się inspiracją do tworzenia plakatów czy grafik. Zajęcia rozwijają wyobraźnię i zdolności manualne oraz ucą pracy z różnorodnymi materiałami. Warsztaty są otwarte dla wszystkich – nie trzeba mieć doświadczenia, wystarczy chęć tworzenia.

PARKOUR

16, 23, 30 lipca oraz 5 sierpnia
w godz. 10:00–11:00

Warsztaty z Mariuszem Marciniakiem to lekcja pokonywania przeszkód i kreatywnego poruszania się w miejskiej przestrzeni. Uczestnicy nauczą się wykorzystywać naturalne możliwości ciała oraz rozwiną świadomość ruchu i przestrzeni. Zajęcia są prowadzone w bezpieczny sposób, z naciskiem na współpracę i wzajemne wsparcie. Każde spotkanie to okazja do przełamania własnych barier i odkrycia radości z ruchu na świeżym powietrzu.

KRAV MAGA

6–8 sierpnia
w godz. 10:00–11:00

Elina Toneva poprowadzi zajęcia z krav magi dla dzieci i młodzieży, które łączą zabawę z nauką samoobrony. W programie są techniki bezpiecznego upadania, rozpoznawanie i unikanie agresji oraz podstawy obrony fizycznej i pierwszej pomocy. Zajęcia mają także wymiar terapeutyczny – ucą radzenia sobie z emocjami i zdrowego rozładowania napięć. Przez gry zadaniowe, tory przeszkód i ćwiczenia ruchowe dzieci zdobywają pewność siebie oraz ucą się, jak reagować w trudnych sytuacjach.

DZIEJE SIĘ W CZWARTEK

„DROGA W NIEZNANE”

17 lipca, godz. 12:30
„Bibuła” – Tajna Drukarnia
ul. Wschodnia 19

Podczas lekcji muzealnej dzieci (6–12 lat) poznają losy Józefa Piłsudskiego w trakcie zestania na Syberię – dowiedzą się, jak dalekie wyprawy mogą kształtować charakter oraz otwierać na inne kultury. Potem zastanowią się, jak dziś podróżujemy i czego uczymy się dzięki spotkaniom z ludźmi z różnych stron świata. Na zakończenie każdy wykona pamiątkę inspirowaną muzealnymi skarbami. Koszt: 1 zł.

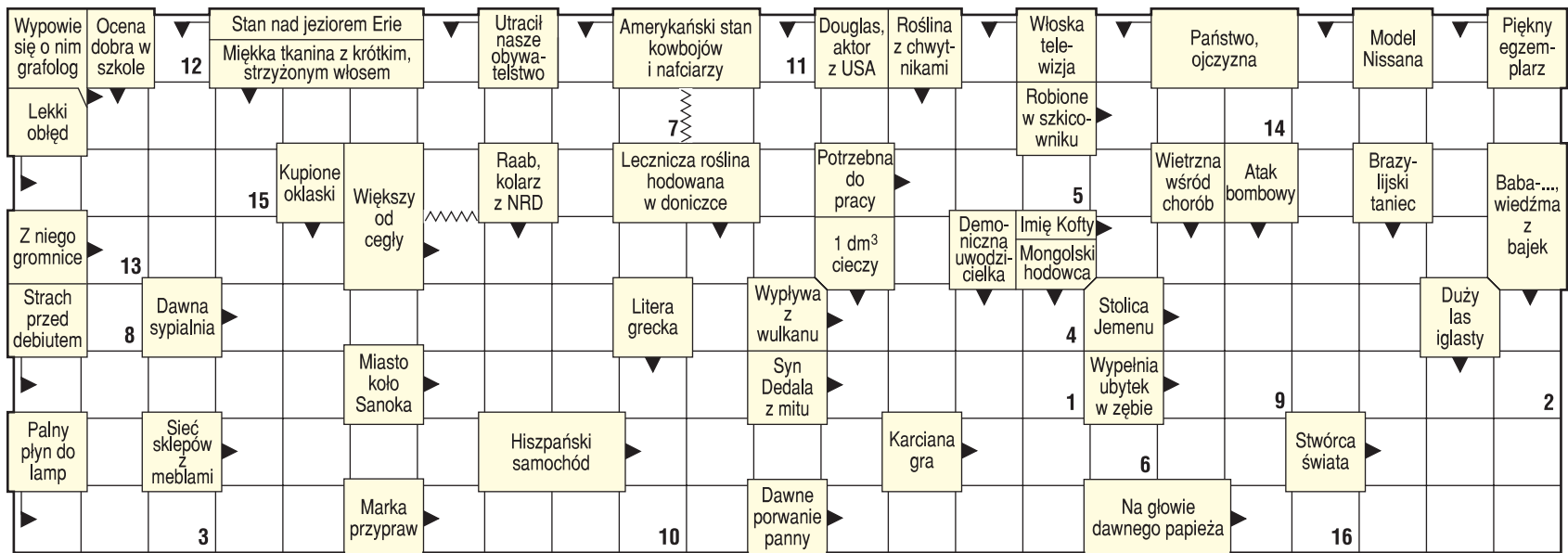
WESOŁE CZWARTKI

każdy czwartek wakacji
w godz. 10:00–14:00
ogród MOPS, ul. Będzińska 5

Bezpłatne warsztaty plastyczne, muzyczne i sensoryczne, gry podwórkowe, dmuchańce, malowanie twarzy, balonowe figury, kolorowe warkoczyki, turniej badmintona, wata cukrowa, popcorn i inne przekąski. Dla opiekunów kawa, herbata i konsultacje ze specjalistami.

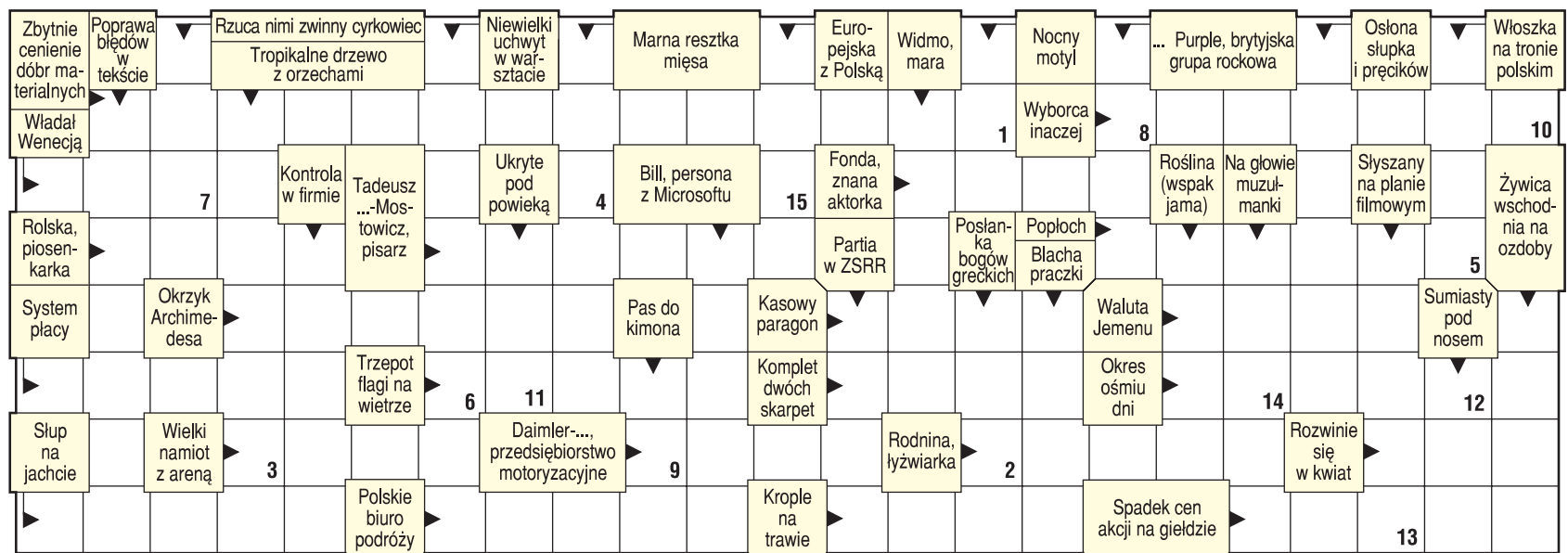


Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest imię i nazwisko polskiego aktora.

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



Rozwiązaniem jest imię i nazwisko polskiego aktora.

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



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

„Krzyżówki z Koroną”
DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 16 lipca 2025 r. do 6 sierpnia 2025 r.** wywieszane będą na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczone na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykazy nieruchomości stanowiących własność Miasta Łodzi:

przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, na rzecz użytkowników wieczystych, położonych w Łodzi:

1. ul. Techniczna 20, działka numer: 39/20, obręb W-33, o pow. 6.339 m²,
2. ul. Równa 3/5, działka nr 66/17, obręb G-43, o pow. 32.559 m².

WWW.BIP.UML.LODZ.PL



MATERIAŁ PARTNERSKI



TVN 7
środa, 16.07, godz. 20:00

OCEAN'S ELEVEN: RYZYKOWNA GRA Na środowy wieczór polecamy komedię sensacyjną „Ocean's Eleven: Rzykowna gra” z plejadą gwiazd (m.in. George Clooney, Brad Pitt, Andy Garcia, Elliott Gould, Matt Damon, Julia Roberts). Danny Ocean zostaje zwolniony z więzienia.



Obmyśla kolejny skok - napad na skarbiec, w którym przechowywany jest utarg największych kasyn w Las Vegas. Przy okazji chce się zemścić na ich właścicielu Terrym, który uwiódł jego żonę. Danny kompletuje grupę włamywaczy i rozpoczyna przygotowania do akcji. Pomaga mu w tym dawny przyjaciel, Rusty Ryan.

TVP 1
środa, 16.07, godz. 22:35



TULIPANOWA GORĄCZKA O tym, że inwestowanie w kwitnący wydawałoby się biznes, może być bardzo ryzykowne, przekonamy się, oglądając dramat kostiumowy „Tulipanowa gorączka”. Amsterdam, XVII w. Sophie (Alicia Vikander) zostaje zmuszona do ślubu z zamożnym kupcem Sandvoortem (Christoph Waltz). Mężczyzna zamawia małżeński portret, który ma wykonać Jan Van Loos (Dane DeHaan). Dziewczyna zakochuje się w malarzu i razem układają plan ucieczki. Sytuacja się komplikuje, gdy pokojówka zaczyna szantażować Sophie.

TV PULS
czwartek, 17.07, godz. 20:00

CO TY WIESZ O SWOIM DZIADKU?

Jeśli chcecie zobaczyć komediowe wcielenie gwiazdora znanego ze śmiertelnie poważnych ról, polecamy film „Co ty wiesz o swoim dziadku?”. Dick (Robert De Niro), owdowiły emerytowany generał, zabiera swojego wnuka Jasona, młodego prawnika, planującego właśnie ślub, w podróż, dzięki której chłopak stanie się macho. Dziarski dziadek zamierza wystawić go na wiele pokus. Zabawna, politycznie niepoprawna i obrazoburcza komedia obyczajowa.



CO PRZYNYIOSŁO LATO?

Tegoroczne lato to mało zabawny żart, ale dla piłkarskich kibiców z Łodzi jest niebywale gorące. Zarówno Widzew, jaki i ŁKS potrafiły ruchami na rynku rozpalic swoich fanów do czerwoności. Tuż przed startem sezonu zapraszamy na małe podsumowanie.



Dla Widzewa poprzedni sezon ma smak dziedziczu z łyżką miodu. Miała być poprawa, a był regres. Na szczęście wraz z przyjściem Roberta Dobrzy-

kiego wszystko nabrało smaku i koloru. Okna w szatni były otwarte bardzo szeroko i wietrze nie zaczęło się niemal z ostatnim gwizdkiem arbitra. Odeszło aż 10 zawodników, a wciąż przy-

Trzy pierwsze kolejki Widzew

19.07 godz. 14:45
Widzew Łódź vs Zagłębie Lubin
27.07 godz. 17:30
Jagiellonia Białystok vs Widzew Łódź
2.08 godz. 17:30
Widzew Łódź vs GKS Katowice

Dziwięciu nowych graczy robi wrażenie, a lista jeszcze nie jest zamknięta. Umysły fanów Widzewa wciąż rozpala myśl o nowym napastniku. Lista nazwisk, które miały

Znalazło ono potwierdzenie przy al. Piłsudskiego 138.



Samuel Akere



wzmocnić łodzian, jest tak długa, że zabrakłoby miejsca na tej stronie. Najnowszym typem jest Dawid Kownacki, ale czy ostatnim? Nie sposób stwierdzić. Dodatkowo prezes Michał Rydz w Kanale Sportowym wspomniął o możliwości pozyskania środkowego obrońcy oraz pomocnika.

Springi

Co prawda, niespecjalnie jest sens patrzeć na same wyniki, choć wygrana 7:1 z Jagiellonią Białystok robi wrażenie, ale można wyciągnąć kilka ciekawych wniosków. Skrzydła Fornalczyk-Akere mogą być prawdziwym postrachem Ekstraklasy. Młodzieżowy reprezentant Polski w zeszłym sezonie pokazał co potrafi, a Nigeryjczyk w sparingach udawał, że jednoosobowo potrafi stworzyć zagrożenie. Dodatkowo fakt posiadania dziewięćki z prawdziwego zdarzenia w osobie Sebastiana Bergiera również jest wielką zaletą.

ŁKS idzie po awans

Podobnie jak w przypadku sąsiadów zza miedzy, Rycerze Wiosny jak najszybciej chcą zapomnieć o poprzednich rozgrywkach. Zupełnie nietrafione decyzje trenerskie będą się ciągnąć za ŁKS-em latami, szczególnie historia z Arielem Galeano. Teraz postawiono na kogoś sprawdzonego w polskich warunkach, ale jednocześnie jeszcze niezgranego. Za awans ma odpowiadać Szymon Grabowski. Dostał on także solidne wzmocnienia. Przy al. Unii



Trzy pierwsze kolejki ŁKS

18.07 godz. 20:30
ŁKS Łódź vs Znicz Pruszków
26.07 godz. 15:00
Wisła Kraków vs ŁKS Łódź
1.08 godz. 20:30
ŁKS Łódź vs Polonia Bytom

Lubelskiej pojawiło się siedmiu nowych graczy, a wiemy, że dołączy przynajmniej jeszcze jeden. Żeby w szatni nie było zbyt ciasno, ośmiu graczy musiało pożegnać się z klubem.

Szczelna defensywa

W meczach kontrolnych ŁKS wykazywał się szczelną defensywą, jednak nie szła za nią siła rażenia. Głównie oglądaliśmy remisy 0:0 i dopiero w ostatnim starciu z Arką Gdynia padły bramki, a łodzianie wygrali 3:2. Wydaje się jednak, że Fabian Piasecki i Mateusz Lewandowski zapewnią odpowiednią liczbę goli.

Podsumowanie

Kibice oczekują sukcesu, i to w obu klubach. Widzew ma walczyć o miejsca 4-5, a ŁKS bezpośrednio awansować. Trenerzy dostali dobry materiał, teraz czas na ich pracę i wyciągnięcie z graczy najlepszych cech. Pierwsze sprawdziany już w najbliższy weekend. Jako pierwsi na boisko wybiegną zawodnicy Szymona Grabowskiego. W piątek (18 lipca) o godz. 20:30 zagrają ze Zniczem Pruszków przy al. Unii Lubelskiej. Dzień później ekipa Żelazki Sopicia zmierzy się na własnym stadionie z Zagłębiem Lubin. Pierwszy gwizdek o godz. 14:45.

BP



Fabian Piasecki

TRANSFERY



PRZYSZLI:
MARIUSZ FORNALCZYK
SAMUEL AKERE
RICARDO VISUS
MACIEJ KIKOLSKI
DION GALLAPENI
PETER THERKILDSEN
(WYKUPIENIE)
LINDON SELAHI
ANGEL BAENA
ANTONI KLUKOWSKI

ODESZLI:
KRESHNIK HAJRIZI
IVAN KRAJCIRIK
DAWID TKACZ
JAKUB SYPEK
JUAN IBIZA
JAKUB ŁUKOWSKI
SEBASTIAN KERK
HILARDY GONG
LUIS DA SILVA
FABIO NUNES

TRANSFERY

PRZYSZLI:
ARTUR CRACIUN
SEBASTIAN ERNST
SERGIJ KRYKUN
FABIAN PIASECKI
MIŁOŚ SZCZEPAŃSKI
ŁUKASZ JAKUBOWSKI
MATEUSZ LEWANDOWSKI

ODESZLI:
KAMIL DANKOWSKI
OLIWIER SŁAWIŃSKI
LEVENT GULEN
PIRULO
MARCEL WSZOŁEK
MARKO MRVALJEVIĆ
MAKSYMILIAN SITEK
ALEKSANDER PAWLAK

LIGA NARODÓW KOBIEC

CZAS NA FINAŁ!



Zmagania w fazie zasadniczej Ligi Narodów siatkarek dobiegły końca. Poznaliśmy więc komplet uczestniczek turnieju finałowego, który pod koniec lipca odbędzie się w Atlas Arenie. Nie mogło zabraknąć w nim także Polek!

Po bardzo dobrym pierwszym i perfekcyjnym drugim turnieju Ligi Narodów w ostatnim cyklu reprezentacja Polski napotkała najwięcej problemów. W trakcie zmagania w japońskiej Chibie

Biało-Czerwone dwukrotnie musiały uznać wyższość rywalek, więc fazę zasadniczą zakończyły z bilansem dziewięciu zwycięstw i trzech porażek. Taki rezultat dał Polkom wysokie, czwarte miejsce w stawce.

Na każdy z turniejów trener Stefano Lavarini powoływał Paulinę Damaske, Alicję Grabkę i Justynę Łysiak z PGE Grot Budowlanych Łódź. Raz w kadrze znalazła się także Sonia Stefanik z ŁKS-u Commercecon Łódź.

Finał Ligi Narodów w Atlas Arenie

Osiem najlepszych zespołów Ligi Narodów czeka teraz turniej finałowy, podczas którego zostaną rozdane medale. Zmagania zaczną się 23 lipca, a zakończą 27 lipca w Atlas Arenie. W turnieju finałowym wezmą udział Polki, a oprócz nich na parkiecie zobaczymy reprezentacje Włoch, Brazylii, Japonii, Turcji, Chin, USA i Niemiec. Biało-Czerwone swój pierwszy mecz zagrają z Chinkami 23 lipca o godz. 20:30.

Mateusz Dęderski



FUTSAL

REWOLUCJA NA PARKIECIE

To już mała tradycja, że futsalowy Widzew Łódź co sezon wymienia niemal cały skład. Tym razem drużyna Marcina Stanisławskiego musi powstać dosłownie od zera. Czy kolejny raz uda się zbudować zespół, który wejdzie do fazy play-off?

W los biedniejszych drużyn FOGO Futsal Ekstraklasy wpisane są coroczne wymiany składów. Do takich ekip należy Widzew. Brak możliwego sponsora sprawia, że trudno o stabilizację i równanie do czołówki. Trudno jest w takim wypadku zakładać, czy będzie walka o utrzymanie, czy o fazę play-off. W ciągu dwóch ostatnich sezonów udało się zrealizować

tę drugą opcję, jednak teraz będzie o nią szalenie trudno. Z klubu odeszły filary takie jak Kamil Izbiański czy Kamil Kucharski.

Do startu rozgrywek pozostało jeszcze trochę czasu, ale jak na razie łodzianie sprowadzili tylko czterech zawodników. Tuż po zakończeniu sezonu zespół wzmocnili Sebastián Bačo i Oliwier Jagielski. Dwa najnowsze nabytki to Hiszpan i Brazylijczyk, którzy mają zadbać o finał na parkiecie: Ismael Medina Castro i Nethyno Lemos. To nie koniec, bo drużyna tak naprawdę dopiero zaczyna się budować. Futsalisci wrócą do gry we wrześniu. PB



FOT. MAT. PRAS.

Zapisy: www.runmageddon.pl



RUNMAGEDDON

EKSTREMALNE BIEGANIE

Kolejny raz Łódzkie Błonia zmieniają się w arenę zmagania Runmageddonu, czyli ekstremalnych biegów z przeszkodami. Startujący będą mieli do wyboru różne formuły, w tym bieg nocny.

Kolejny raz najpopularniejsze biegi z przeszkodami zawitają do Łodzi. Runmageddon zmieni Łódzkie Błonia w tor pełen zasieków, dołów, lin i bram. Brzmi ekstremalnie?

Jest to jednak również impreza dla całych rodzin, każdy znajdzie formułę dla siebie. Dla najmłodszych przygotowano biegi kids (1 km) oraz family (2 km). Nieco starsi mogą pobic w formule intro u16 (3 km, 15+ przeszkód). Im

dalej, tym robi się ciekawiej. Rekrut (6 km 30+ przeszkód) można pobic zarówno w dzień, jak i w nocy. W tym roku dodatkowo pojawi się dystans Runmageddon (12 km, 50 przeszkód), który w Łodzi będzie najbardziej ekstremalnym wyzwaniem. Zapisy wciąż trwają, a impreza odbędzie się w weekend 23 i 24 sierpnia. PB



Przemysław Kawka nowym trenerem KS Commercecon Łódź! Do naszego miasta trafia prosto z tureckiego Eczacıbaşı. Będzie to jego debiut w roli szkoleniowca pierwszej drużyny.

ŁÓDZKA POGODYNKA

ŚRODA

23°C

Imieniny obchodzą:
Alan, Benedykt,
Andrzej, Eustachy,
Faust, Jędrzej

16.07



CZWARTEK

22°C

Imieniny obchodzą:
Aneta, Bogdan,
Marcelina, Aleksy,
Donata, Iga

17.07



FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA



Rodzinne miasto

„CHŁOPI” NA EKRANIE

ROK WŁADYSŁAWA REYMONTA

Pisaliśmy ostatnio o przedwojennej ekranizacji „Ziemi obiecanej” w reż. Aleksandra Hertza z 1927 r. Okazuje się jednak, że proza Reymonta pojawiła się w kinie polskim jeszcze wcześniej, a to za sprawą powieści „Chłopi”, którą w 1922 r. przeniósł na ekran reżyser Eugeniusz Modzelewski. Co więcej, ten niemy film został zrealizowany przy udziale samego pisarza w roli konsultanta. O ile w przypadku pierwszej filmowej adaptacji „Ziemi obiecanej” całkiem niedawno odnaleziono 15-minutowy fragment w amerykańskich archiwach, o tyle przedwojenny obraz „Chłopi” się nie zachował i znamy go tylko z przekazów prasowych oraz kilku zdjęć. W obsadzie znaleźli się m.in. Mieczysław Frenkiel jako



Maciej Boryna, Maria Merita w roli Jagny, Henryk Rydzewski zagrał Antka Borynę, a Anna Belina – Hanę. agr

Mieczysław Frenkiel chwalony był przez krytyków za kreację Macieja Boryny

TWÓRCA ŁÓDZKICH PRZESTRZENI

KARTKA Z KALENDARZA

16 lipca 1935 r. w Uściu Zielonym na Kresach urodził się rzeźbiarz i scenograf – Zbigniew Władyka.

W 1950 r. rozpoczął studia jako wolny słuchacz w Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie pod kierunkiem prof. Stanisława Puszeta. W 1965 r. uzyskał dyplom Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Łodzi w pracowni prof. Stanisława Byrskiego. Swoją twórczość dzielił pomiędzy rzeźbiarstwem a scenografią, m.in. do filmów „Klub profesora Tutki” w reż. Andrzeja

Kondratiuka czy serialu „Stawka większa niż życie”. W 1973 r. stworzył Pomnik Energetyki w Koziencicach w ramach programu humanizacji obiektów przemysłowych, ale większość śladów rzeźbiarskich i sztukatorskich artysta pozostawił w Łodzi, gdzie mieszkał i był właścicielem autorskiej galerii Zet-Zet przy ul. Piotrkowskiej 194. Największym dziełem Zbigniewa Władyki jest monumentalny pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego przed Łódzkim Domem Kultury z 1987 r. Poza tym jego prace możemy spotkać w przestrzeniach łódzkich osiedli na Polesiu i Teofilo-

Zbigniew Władyka i łódzki pomnik Marszałka Piłsudskiego jego autorstwa

wie, w ołtarzu w nawie głównej kościoła pw. św. Antoniego, jak również w wystroju siedziby banku przy ul. Sienkiewicza, w sztukateriach w Muzeum Kinematografii i rezydencji Księża Młyn oraz w odtworzonych wnętrzach secesyjnej willi Wólczanka. W 2001 r. odbyła się wystawa jego prac w Brukseli. Artysta zmarł w Łodzi 14 listopada 2002 r. Rodzinne tradycje rzeźbiarskie kontynuuje jego córka – Zofia Władyka-Łuczak. agr

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w piątek 18 lipca

KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI
DZIERŻAWA ŚMIERCI

Pod wieczór 16 lipca 1924 r. w jednej ze wsi w powiecie łódzkim został zastrzelony z zasadzki Franciszek Marciniak, który podążał do domu załadowaną zbożem furmanką. Przed wozem pędził gęsi syn gospodarza, który zauważył w pobliżu pola obsianego łubinem, skąd padły strzały, mieszkańca wsi, niejakiego Tomasza Kołduniaka. Koń spłoszony hukiem wystrzału poniosł w kierunku zagrody gospodarza, a kiedy wóz wjechał na podwórze, Marciniak trafiony kulami w głowę i plecy był już w agonii i po kilku minutach zmarł. Zatrzymany przez policję Kołduniak nie przyznał się do winy, utrzymując, że był rano na jarmarku, a po powrocie w ogóle

nie wychodził z domu. Świadkiem zajścia był jedynie 12-letni Staszek. Dochodzenie potwierdziło jednak podejrzenia, bo znaleziono ślady butów Tomasza na drodze, a ponadto w obejściu odkryto strzępki papierów nabożnych do fuzji. Na jaw wyszedł też konflikt pomiędzy chłopami o dzierżawę gruntu, który przejął Marciniak, a który wcześniej uprawiał Kołduniak. Motywem zbrodni był tym razem głód ziemi, dość powszechny na polskiej wsi w dwudziestolecie międzywojennym po odrodzeniu II RP.

Wyrokiem Sądu Okręgowego w Łodzi zabójca sąsiada skazany został na 15 lat ciężkiego więzienia wraz z pozbawieniem praw cywilnych. agr

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Detal architektoniczny kamienicy Abrama Perlmuttera i Abrama Ritterbanda przy ul. Narutowicza 40 z 1915 r.

Główne uroczystości odbyły się w sobotę 25 listopada 1916 r. Tego dnia w wielu witrzynach sklepowych i na balkonach pojawiły się portrety Sienkiewicza z żałobnymi szarfami. W kościele św. Stanisława Kostki odprawiono uroczyste nabożeństwo, celebrowane przez ks. Wincentego Tymienieckiego. Kilka dni później na posiedzeniu Rady Miejskiej powzięto uchwałę o przemianowaniu ul. Mikołajewskiej na ul. Henryka Sienkiewicza.

Również ogród miejski przylegający do tej ulicy nazwano imieniem wielkiego pisarza (dziś park im. Sienkiewicza). Henryk Sienkiewicz, ps. „Litwos”, „Musagetes”, „Juliusz Polkowski”, „K. Dobrzyński”, to polski nowelista, powieściopisarz epoki pozytywizmu i publicysta, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie literatury (1905) za całokształt twórczości, jeden z najpopularniejszych polskich pisarzy przełomu XIX i XX w.

Pisarz kilka razy gościł w Łodzi, był np. honorowym gościem uroczystego otwarcia Teatru Wielkiego przy ul. Konstytucyjnej we wrześniu 1901 r. agr

ŁÓDZKIE GAWĘDY

Do Łodzi nadeszła smutna wiadomość, że 15 listopada 1916 r. w Vevey w Szwajcarii zmarł Henryk Sienkiewicz. Pomimo czasu wojny i okupacji natychmiast powołano w Łodzi komitet obywatelski, który zorganizował ceremonię ku czci wielkiego Polaka.

PAMIĘĆ O WIELKIM POLAKU



Henryk Sienkiewicz oraz dawny Ogród Mikołajewski w Łodzi, nazwany po śmierci pisarza jego imieniem