

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE Z PASJĄ



**BOCHEN W KREDENSIE
PIEKARENKA Z DUSZĄ**

strona 7



WAŻNE INWESTYCJE NAD I POD TORAMI

WIADUKT NA MALOWNICZEJ, TUNEL NA HETMAŃSKIEJ **strona 3**

AKTUALNOŚCI

ZIELENI SIĘ
OKOLICA STAJNI
JEDNOROŻCÓW

strona 2



AKTUALNOŚCI

GRUNTÓWKI
DOSTANĄ
NAWIERZCHNIĘ

strona 3



WEEKEND W ŁODZI

GWIAZDY
BEFORE
W MANUFakturZE
I INNE ATRAKCJE

strona 8-9



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13





CORAZ ZIELENIĘJ WOKÓŁ STAJNI

Skrzyżowanie ul. Piotrkowskiej i al. Mickiewicza jest u progu kolejnych zmian, które nadadzą tej części miasta bardziej zielone oblicze.

Wzdłuż południowej nitki al. Mickiewicza (przy Centralu, na wysokości przystanku Piotrkowska Centrum, tzw. Stajni Jednoróżców) trwa realizacja kolejnego pro-

jektu odbetonowania miasta. Dzięki unijnemu dofinansowaniu z programu FEnIKS część chodnika zastąpi zielenią rabata o powierzchni ok. 500 mkw. Stworzą ją ozdobne trawy, czosniki, a także kolorowe szalwie, krwawniki, pachnące lilaki, róże oraz zimozielone irgi. Wczesną wiosną rozkwitną rośliny cebulowe.

Na powstałych wcześniej sąsiednich zieleńcach oczy cieszą rośliny, które zdobią przestrzeń przez cały rok. Wiosną kwitną np. narcyzy, latem pyszną się kwieciem róże okrywowe, jesienią urodę objawią kłosa traw. Nawet zimą rabaty nie stracą uroku dzięki zimozielonym kosodrzewinom odmiany 'Pumilio'.

Po północnej stronie al. Mickiewicza, w rejonie hotelu Hampton by Hilton, założono już 200 mkw. kolorowych rabat. Rośnie tam m.in. 18 wiśni piłkowanych, a także miododajne perowskie łobodolistne, rozplenice, białe i fioletowe lawendy, róże, kosodrzewiny i wisterie.

Jo-Lu

W TEN WEEKEND

PABIANICKA BEZ TRAMWAJÓW

Od piątku, 18 lipca do nocy z niedzieli na poniedziałek, 20/21 lipca nastąpi weekendowe wyłączenie ruchu tramwajowego na remontowanym odcinku ul. Pabianickiej – pomiędzy rondem im. Lotników Lwowskich a placem Niepodległości.

Na remontowanym fragmencie drogi trwają prace przy wymianie nawierzchni jezdni oraz jej podbudowy w obrębie skrzyżowania z ulicami Bednarską i Wólczańską,

zaś przy pl. Niepodległości toczą się prace brukarskie. Sprawny przebieg robót wymaga wstrzymania ruchu tramwajowego, co potrwa od piątku, 18 lipca do nocy z niedzieli na poniedziałek, 20/21 lipca. Zmienionymi trasami pojadą linie MPK: 11, 41, 50A, 50B i 68, zmieni się rozkład linii 15, uruchomiona zostanie linia Z11, a linia 16 zostanie zawieszona.

red



SZKOŁY

SĄ JESZCZE WOLNE MIEJSCA

Zakończyła się rekrutacja uczniów do łódzkich szkół średnich na rok szkolny 2025/2026.

Do liceów dostało się 3505 uczniów, do techników – 1598, a do szkół branżowych – 181. Pozostało 391 wolnych miejsc i 195 kandydatów, którzy nie zakwalifikowali się do żadnej z wybranych szkół. Do 21 lipca do godz. 12:00

przyjęci kandydaci mają czas na potwierdzenie, że będą uczyć się w szkole, do której się dostali. Jeśli tego nie zrobią, stracą miejsce. 22 lipca zostaną ogłoszone ostateczne listy przyjętych, a 23 lipca ruszy rekrutacja uzupełniająca, którą będą prowadzić już bezpośrednio szkoły dysponujące wolnymi miejscami.

MP

więcej niż rok wcześniej, ale wzrost nie wynika ze zmiany tendencji, lecz jest efektem nowelizacji ustawy o rynku pracy i służbach zatrudnienia. Zgodnie z nowymi przepisami, w łódzkim PUP mogą się rejestrować bezrobotni bez względu na miejsce zamieszkania – wystarczy, że oświadczą, że mieszka-

ją na terenie Łodzi. W konsekwencji wiele osób spoza miasta wybiera rejestrację właśnie w łódzkim urzędzie, który dysponuje większymi środkami na aktywizację zawodową. W 2025 r. na różne formy aktywizacji osób bezrobotnych PUP przeznaczy ponad 45,5 mln zł.

MP

ZADANIE: DOKOŃCZYĆ BRZEZIŃSKĄ



Pod koniec lipca rozpocznie się remont kolejnego odcinka ul. Brzezińskiej. Dzięki realizacji tej inwestycji droga zyska równą nawierzchnię już na całej swej długości.

Od ul. Kerna do rynku Nowosolna wymieniona zostanie nawierzchnia jezdni, remont czeka także położone tam chodniki. To zadanie z rządowym dofinansowaniem, które pozwala jedynie na remonty istniejącej już infrastruktury drogowej, a nie budowę nowej. Wiedząc jednak, jak ważne i potrzebne są okolicznym mieszkańcom nowe chodniki czy drogi rowerowe, miasto rozważa ich budowę w kolejnych latach

jako uzupełnienie obecnych prac.

Zmiany dla kierowców

W pierwszej kolejności drogowcy zajmą się ul. Brzezińską pomiędzy ul. Kerna a ul. Karkonoską, ale zmiany w organizacji ruchu obejmą od razu całą ul. Brzezińską, która stanie się jednokierunkowa w stronę Nowosolnej. Objazd do centrum Łodzi zostanie wytyczony ul. Pomorską, natomiast tranzyt z autostrady będzie kierowany już wcześniej ul. Strykowską lub do węzła 22 Łódź Wschód na ul. Rokicińskiej. Zmienia się trasy linii autobusowych linii: 53, 64, 88 i N7.

WS



ROWEROWY ZAWRÓT GŁOWY

Aż 23 używane rowery – miejskie, górskie, dziecięce, w różnym stanie technicznym – zostaną sprzedane na aukcji, która odbędzie się we wtorek, 22 lipca o godz. 13:00 w Pałacu Ślubów przy ul. Piotrkowskiej 153.

To jednoślady, które trafiły do miejskiego Biura Rzeczy Znalezionych i nie zostały odebrane przez właścicieli. Ceny wywoławcze są okazyjne – od 5 zł za rowerek dziecięcy, niespełna 100 zł za rowe-

ry do jazdy po mieście, do 300-400 zł za markowe „górale”.

red

Zasady aukcji, lista i zdjęcia rowerów:



BEZROBOCIE WCIĄŻ NISKIE

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego za maj 2025 r. stopa bezrobocia w Łodzi wynosi 4,8 proc. i jest niższa od krajowej, wynoszącej 5,2 proc.

Na koniec czerwca 2025 r. liczba osób zarejestrowanych jako bezrobotne w Powiatowym Urzędzie Pracy w Łodzi wynosiła 16 870. To wprawdzie

Są pieniądze na wielkie INWESTYCJE!

WIADUKT NA MALOWNICZEJ



TUNEL NA HETMAŃSKIEJ



FOT. MAT. PRAS.

Zielone światło z Ministerstwa Infrastruktury otrzymały dwa miejskie projekty, które uwolnią mieszkańców Widzewa i regionu od stania przy kolejowych rogatkach.

Budowa bezkolizyjnych przejazdów przez tory kolejowe na Widzewie to jedna z najważniejszych inwestycji

w mieście. Dynamiczny rozwój wschodniej części Łodzi powoduje zwiększone natężenie ruchu drogowego w mieście, którego nie mogą tamować szlabany na rogatkach kolejowych. Rozwiązaniem są właśnie bezkolizyjne przeprawy przez tory kolejowe. Dwie takie powstaną na Widzewie.

Hetmańska zastąpi przejazd na Transmisyjnej

Nowy przejazd poprowadzony zostanie tunelem pod torami. Znajdować się będzie na przedłużeniu al. Hetmańskiej i połączy się z ul. Frezjową, dzięki czemu zapewni bezpośredni wjazd z Olechowa

i Janowa na skrzyżowanie ul. Rokicińskiej z al. Hetmańską, a także poprawi komfort poruszania się pieszym, rowerzystom oraz pojazdom komunikacji miejskiej. Projekt ten wyceniono na 79 mln zł (miasto wyłoży 61 mln zł).

Malownicza nad torami

Drugi przejazd – w postaci wiaduktu – powstanie w ciągu ul. Malowniczej. Jego budowa pochłonie 52 mln zł, w tym 41 mln zł z kasy gminy (resztę dopłaci Ministerstwo Infrastruktury). Oprócz wiaduktu powstanie zjazd na

ul. Taborową, która będzie przebudowywana w kierunku Andrzejowa, by jego mieszkańcy mieli dogodny dojazd do wiaduktu.

Kiedy start budowy?

Miasto ma już gotową dokumentację do wykonania obu projektów budowlanych. Przetargi na wykonawców zostaną ogłoszone w najbliższych miesiącach. Obie inwestycje będą realizowane w formule „zaprojektuj i wybuduj”, przy czym projektowanie takich obiektów trwa zazwyczaj 1-1,5 roku, zatem budowy rozpoczną się w 2027 r.

TAnd

Zmiany przy Manufakturze

UWAGA OBJAZD!

Od piątku, 18 lipca otwarta dla ruchu pojazdów zostanie druga jezdnia ul. Zachodniej przy ul. Drewnowskiej. Powinno to ułatwić objazd trwającego remontu torowiska przy pałacu Poznańskiego oraz dojazd do Manufaktury.

Wymiana torowiska na skrzyżowaniu ul. Zachodniej z ul. Ogrodową wymusiła zmiany na drogach w rejonie Manufaktury i Starego Miasta. Aby ułatwić przejazd i odseparować ruch aut od tramwajów, od piątku przywrócony zostanie ruch po obu nitkach ul. Zachodniej. Przejazd z Bałut do centrum będzie możliwy całą szerokością zachodniej jezdni po stronie pałacu Poznańskiego. W przeciwnym kierunku, od ul. Legionów pojedziemy zamkniętą obecnie nitką ul. Zachodniej, następnie skróćmy w prawo w ul. Północną, by zawrócić na skrzyżowaniu z ul. Wschodnią i jadąc znów ul. Północną, dojechać do ul. Zachodniej.

Autobusy MPK jeżdżące w stronę Bałut z ul. Zachodniej pojadą ul. Legionów, przez pl. Wolności, a dalej ulicami Nowomiejską i Ogrodową ponownie do ul. Zachodniej. Bez zmian wsiądziemy na przystankach przy ul. Legionów i Manufakturze oraz na placu Wolności.

TAnd

NA POCZĄTEK BRYLANTOWA

GRUNTÓWKI W KOLEJCE po twarde nawierzchnie

Jeszcze w tym roku nową, utwardzoną nawierzchnię zyskają kolejne 32 drogi gruntowe w Łodzi. Inwestycje na gruntówkach zapoczątkowały prace prowadzone na ul. Brylantowej, którą równy asfalt pokryje od ul. Koniakowskiej do ul. Okólnej.

Remont ul. Brylantowej inicjuje całą ofensywę utwardzania łódzkich dróg gruntowych, która obejmie aż 32 ulice – łącznie 9 km krótszych i dłuższych odcinków traktów, które dotąd w trudnych warunkach pogodowych były źródłem licznych utrudnień dla mieszkańców. Na większości dróg położona zostanie nowa asfaltowa jezdnia, pozostałe będą pokryte betonowymi płytami. Pełna lista dróg gruntowych, które w tym roku zyskają nową nawierzchnię.

BAŁUTY:

- ul. Zagonowa (Kujawska – pos. nr 33)
- ul. Jodłowa (Folwarczna – Łągiewnicka)
- ul. Spadkowa (Aleksandrowska – Młodzieżo-

- ul. Ośrodek Socjoterapii
- ul. Modra (Wrześnieńska – Lutomińska)
- ul. Tatarczana (Safrina – Toskańska)
- ul. Kasztelańska (Skrzydłata – Centralna)
- ul. Kaszubska (odcinek gruntowy)
- ul. Hektarowa (odcinek gruntowy)

- ul. Aksamitna (Jana i Cecylii – Okólna)

GÓRNA:

- ul. Świętojańska (Pokładowa – Czahary)
- ul. Magnesowa (Kotwiczna – Stepowa)
- ul. Żmichowskiej (Żwirorowa – Smolna; Płaska

- Karola)
- ul. Treflowa (od Ekonomicznej)
- ul. Kwiecista – Płynna (Obszerna – Płynna, Kwiecista – Paradna)
- ul. Olechowska (Tomaszowska – Perkalowa)
- ul. Bałtycka (pos. nr 44B – Zygmunta)
- ul. Niedziałkowskiego

(Odrzańska – Reymonta)

- ul. Odrzańska (Hoffmanowej – Retmańska)

WIDZEW:

- ul. Szafrañska (Szelburg – Taborowa)
- ul. Herbowa (pos. nr 37 – Koniakowska)
- ul. Galla Anonima (Rokicińska – Szaniawskiego)
- ul. Brylantowa (Koniakowska – Okólna)
- ul. Hyrna (Dębowski – Listopadowa)
- ul. Nenckiego (Byszewska – za Raciborskiego)
- ul. Amarantowa (Poniowa – Maciejkowa)
- ul. Spartakusa (Janosika – Szczawnicka)
- ul. Morskie Oko

POLESIE:

- ul. Mocarna (Złotno – Drużynowa)
- ul. Spadochroniarzy (Czołgistów – Fizylierów)
- ul. Cylla (Kolarska – pos. nr 44)
- ul. Biwakowa (pos. nr 7 – teren PKP)
- ul. Zyndrama (Minerska – Rokitny)

WS

FOT. ŁÓDZ.PL



KAMIENICA KONESERA

ZNIKNIE DZIURA w pierzei Piotrkowskiej

Przy ul. Piotrkowskiej 58 rozpoczęła się odbudowa kamienicy rozebranej w 2009 r. Do końca 2026 r. ma tam stanąć Kamienica Konesera z fasadą odwzorowującą

frontową elewację nieistniejącego już budynku.

„Wyrwę w Piotrkowskiej”, jak mówili Łodzianie o tej działce, zabuduje łódzka firma BUDOMAL Estate, która w grudniu 2023 r. odkupiła od

PGE parcelę frontową przy ul. Piotrkowskiej 58 i jej oficynę pod adresem ul. Piotrkowska 56/58 ze starym biurowcem. Odnowę nieruchomości rozpoczęto od przebudowy biurowca, w którym powstają nowoczesne mieszkania. Odbudowa

kamienicy rusza dopiero teraz, gdyż przygotowanie tej inwestycji wymagało nie tylko sporządzenia nowego projektu i uzgodnienia go ze służbami konserwatorskimi, ale też koordynacji z wykonawcą tunelu kolejowego pod Łodzią. Obie działki przy



Kamienica Konesera, ul. Piotrkowska 58

Odbudowę kamienicy zapowiada nowy baner



Docelowy wygląd oficyny przy ul. Piotrkowskiej 56/58

ul. Piotrkowskiej są na jego trasie, przez co wszelkie planowane na nich roboty ziemne będą uzależnione od postępów pracy tarczy TBM Katarzyna, która ma drążyć tunel w kierunku dworca Łódź Fabryczna.

Historia połączy się z nowoczesnością

Przebudowa oficyny przy ul. Piotrkowskiej 56/58 ma zakończyć się już latem 2026 r., a budowa Kamienicy Konesera – o ile nie wystąpią nieprzewidziane problemy – pod koniec 2026 r. W budynku ma powstać tylko 16 apartamentów, ale każ-

dy ma być wyjątkowy. Nie tylko za sprawą niepowtarzalnych rozkładów i wysokiego standardu wykończenia, ale też dzięki połączeniu historycznego klimatu z duchem teraźniejszością (smart home, klimatyzacja). Inwestor zapowiada miejsca parkingowe oraz windę, której rozebrany budynek nie posiadał. Front kamienicy będzie rekonstrukcją fasady domu, który stanowił część tego odcinka pierzei ul. Piotrkowskiej jeszcze w dwudziestolecie międzywojennym.

(pj)

Centrum wsparcia dobrem

W zrewitalizowanej kamienicy przy ul. Pogonowskiego 34 powstało Ukochane Dobre Miejsce – centrum wsparcia dla rodzin zastępczych, dzieci i młodzieży.

Placówka ma przede wszystkim nieść pomoc dzieciom, które znalazły się poza systemem rodziny biologicznej. Osoby przebywające w pieczy zastępczej otrzymają tu kompleksowe wsparcie terapeutyczne, edukacyjne i społeczne, natomiast ich opiekunowie, rodzice zastępczy, mogą liczyć na rozmowę z psychologiem lub chwilę wytchnienia przy kawie, a wszystko, by wspierać więzi, które często trzeba budować od nowa.

Budynek o powierzchni ponad 270 mkw. jest

po kompleksowym remoncie – zamontowano windy i podjazdy, uporządkowano podwórko, posadzono zielen, a przestrzeń wyposażono w altanę, ławki i stojaki na rowery.

MA



INFO

Ukochane Dobre Miejsce to efekt projektu „Lighthouse”, realizowanego przez miasto Łódź i Fundację DOBROdzieje Sieć we współpracy z UNICEF oraz Biurem ds. Ludności, Uchodźców i Migracji Departamentu Stanu USA (PRM).



DROGOWCY NA SIEDLECKIEJ

Rozpoczęła się przebudowa ul. Siedleckiej, którą od ul. Kilińskiego do ul. Łęczyskiej czeka wymiana nawierzchni jezdni, remont chodników oraz nasadzenia nowej zieleni.

Jeszcze w tym roku na samej Górnej wyremon-

towanych zostanie łącznie 5 km dróg. Trwają już prace na ul. Rzgowskiej, wkrótce rozpocznie się remont drugiego odcinka ul. Tuszyńskiej, w ciągu kilku dni ruszą roboty na ul. Cieszkowskiego i ul. Dubois, a potem na ulicach Siedleckiej, Świę-

tojańskiej i Niedziałkowskiego. Na przełomie lipca i sierpnia drogowcy wejdą na rondo im. Broniewskiego, które zostanie przebudowane w ramach modernizacji al. Śmigłego-Rydza.

WS

Wyremontowanych zostanie pięć łódzkich orlików – boisk sportowych powstałych przy szkołach i przedszkolach w latach 2008–2012. Na pierwszym z nich, przy Szkole Podstawowej nr 143, już trwają prace. Ich zakres obejmuje wymianę nawierzchni boiska (z podbudową) i budowę sprawnościowego placu zabaw.

ORLIKI BĘDĄ JAK NOWE

Zmodernizowany będzie też orlik przy XLVII Liceum Ogólnokształcącym, gdzie oprócz wymiany nawierzchni istniejącego boiska przewidziano też budowę nowego boiska sportowego (szkoła prowadzi klasy sportowe, ma już dwa boiska wielofunkcyjne oraz bieżnię lekkoatletyczną). 14 lipca zostały otwarte oferty w przetargu na remont orlika przy Przedszkolu Miejskim

nr 4, a trwają jeszcze formalności związane z wyłonieniem wykonawców prac przy Szkole Podstawowej nr 37 oraz Szkole Podstawowej nr 6. Miasto finansuje remonty orlików z dotacją z Ministerstwa Sportu i Turystyki, wynoszącą ponad 2 mln zł. Zgodnie z harmonogramem prace muszą zakończyć się do 31 października tego roku.

AS



Na orliku przy ul. Kuźnickiej trwa wymiana nawierzchni boiska. Starą już zdjęto.



To pierwsza taka restauracja w Łodzi. Pan Pot przy ul. Piotrkowskiej 79 to chiński street food, gdzie goście sami komponują sobie swoją zupę malańską. Sprawdź, jak to działa!

Nakładaj i zjadaj!

Do tego lokalu już ustawiają się kolejki, a wszystko za sprawą licznych relacji i postów na Instagramie. Po zajęciu stolika przychodzi czas na to, co najlepsze, czyli skomponowanie zupy.

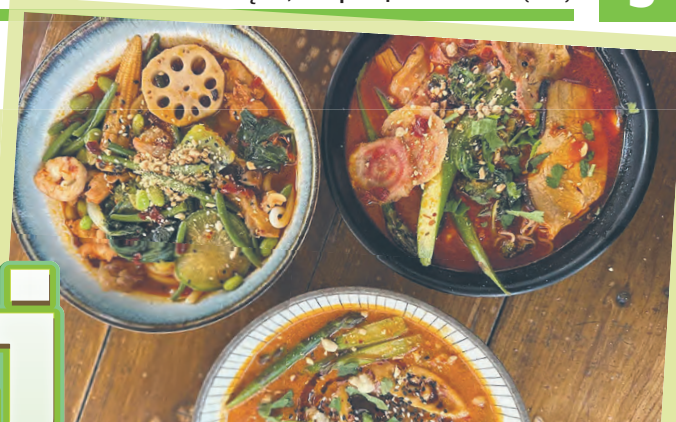
Bierzemy miskę i szczypcę, a następnie nakładamy z lodówki wszystko to, co chcemy, aby znalazło się w naszym danu. Wśród dodatków są m.in.: warzywa, mięso, tofu przyrządzone na wiele sposobów i owoce morza. Później nakładamy ulubiony makaron i wybieramy bulion - w wersji mięsnej lub wege. Podchodzimy do kasy, ważymy i płacimy - 11,49 zł na każde 100 g dodatków. Ostatnim krokiem jest przekazanie miski kucharzom, którzy na zapleczu przygotowują dla nas zupę.

To świetna zabawa

Wizyta w Pan Pot to zarówno niezwykła ciekawostka, jak i możliwość skomponowania posiłku jedynie ze składników, które najbardziej lubimy. Wpadniesz? KS



FOT. PAN POT



FOT. ŁÓDŹ.PL

W KAZACHSKIEJ JURCIE



To jest dopiero kameralna restauracja! Przy ul. Piramowicza 10 znajdziemy lokal z kuchnią kazachską, w której na gości czeka tylko sześć stolików. Warto zrobić rezerwację, aby cieszyć się tradycyjną ucztą.

FOT. PAN BAO

PAN BAO SERWUJE STREET FOOD NA CHOJNACH

Osiedlowe restauracje wyrastają jak grzyby po deszczu, również na Chojnach. Tym razem możemy liczyć na nowy lokal Pan Bao z kuchnią Dalekiego Wschodu.

Historia bułeczek bao ma prawie 2000 lat. Bazą są pszenne, spulchniane przez drożdże placuszki, które rosną w oczach, gotując się na parze. Następnym krokiem jest ich nadziewanie. Co może znaleźć się w środku? To zależy od wyobraźni kucharza: szarpana wieprzowina, tofu

w panko lub krewetki z masą świeżych warzyw i liści kolendry. Są niezwykle popularną potrawą nie tylko w Chinach, gdzie je wymyślono, lecz także w Japonii, Indonezji i na całym Dalekim Wschodzie.

Z drugiego końca świata na Chojny

W nowej restauracji przy ul. Strażackiej 5 oprócz kilku rodzajów bao znajdziemy również zupy, ramen, noodle i dania z ryżem. Na szczególną uwagę zasługują pho z dodatkami w trzech

wersjach: z kurczakiem, wołowiną oraz tofu, a także dania z makaronem udon. Dla fanów słodkości przygotowano bao z bananami i nutellą oraz klasyk - banany smażone w cieście. Ciekawostką są kolorowe lemoniady z galaretką kokosową. KS



JAK DBAĆ O „TRZECIE ZĘBY”

Protezy dentystyczne są rozwiązaniem dla osób, które częściowo lub całkowicie straciły uzębienie. Współczesne materiały protetyczne są bardziej komfortowe i łatwiejsze w użytkowaniu niż te sprzed kilkunastu lat. Aby jednak zachowywać je jak najdłużej w dobrym stanie, trzeba o nie odpowiednio dbać.

Codzienna higiena

Nieodpowiednia higiena protezy zębowej może prowadzić do infekcji jamy ustnej, nieprzyjemnego zapachu z ust oraz problemów powodujących dyskomfort i ból. Aby tego uniknąć, stosuj niżej wymienione zasady.

- Wyjmuj protezę na noc, na co najmniej 6–8 godzin. Przed ponownym założeniem protezy przepłucz ją wodą.
- Płucz protezę po każdym posiłku, aby usunąć resztki jedzenia i zapobiec rozwojowi bakterii.
- Myj protezę co najmniej raz dziennie, najlepiej wieczorem, przed snem. Szczotkuj dokładnie wszystkie powierzchnie protezyszczoteczkąmiękkim włosiu, przeznaczoną do czyszczenia i a

protez, która ich nie niszczy i pozwala dotrzeć do trudno dostępnych miejsc.

- Stosuj produkty przeznaczone do mycia protez, które nie zawierają substancji ścierających, np. żel lub pastę do protez zębowych.

Do czyszczenia protez nie używaj pasty do zębów! Zawiera ona cząsteczki ścierne, które mogą spowodować, że powierzchnie protezy staną się szorstkie i szybciej utworzy się na nich osad, np. z kawy czy herbaty. Niezalecane jest również używanie detergentów, octu i sody – mogą uszkodzić protezę. Nie należy też

moczyć protezy w gorącej wodzie, ponieważ może to spowodować jej deformację. Choć wyparzanie doskonale zabija bakterie i inne drobnoustroje, w przypadku protezy lepiej nie stosować tej metody.

Jak przechowywać?

Po wyjęciu protezy (np. na noc) i dokładnym jej wyczyszczeniu należy umieścić ją w czystym, suchym i szczelnym pojemniku, co utrzyma ją w czystości, a także zapobiegnie jej przypadkowemu uszkodzeniu. Protezy są delikatne i mogą łatwo ulec uszkodzeniu w wyniku upadku.

Porządek w buzi

Ważna jest nie tylko dbałość o protezy zębowe, ale również o jamę ustną. Po wyjęciu protezy należy przepłukać jamę ustną, aby usunąć resztki pokarmów, następnie umyć zęby, a w przypadku całkowitego bezzębia delikatnie wymasować dżiasta miękką szczoteczką lub gazikiem. Regularnie czyść język, na którym mogą namnażać się bakterie – specjalną szczoteczką lub skrobaczką. Używaj płynów do płukania jamy ustnej – pomagają utrzymać higienę protez zębowych, odświeżają oddech i zapobiegają namnażaniu bakterii.

Odwiedzaj stomatologa

Co najmniej raz w roku odwiedzaj stomatologa, aby skontrolować stan jamy ustnej i protezy dentystycznej. Z czasem dżiasta i kości zmieniają swój kształt, co może wymagać ponownego dopasowania lub wymiany protezy. Noszenie niedopasowanej protezy może prowadzić do zaniku kości, podrażnienia dżiast, trudności w jedzeniu i mówieniu, a także infekcji jamy ustnej.

Alup

Uwaga: nie przechowuj protez w wodzie, ponieważ może to sprzyjać rozwojowi bakterii i grzybów.



BEZPŁATNE ZAJĘCIA

LATO Z TAI CHI

Akademia Tai Chi i Lok Hup zaprasza na cykl letnich spotkań z chińską gimnastyką na świeżym powietrzu. Do końca sierpnia w malowniczych zakątkach łódzkich parków będą odbywać się bezpłatne zajęcia skierowane dla starszych osób.

Tai chi to idealna dla seniorów, łagodna forma aktywności fizycznej, która poprawia równowagę, wzmacnia mięśnie i stawy, usprawnia układ krążenia oraz pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej. Ćwiczenia są spokojne, płynne i bezpieczne,

a przy tym relaksujące i pełne harmonii – nie wymagają specjalnego przygotowania ani sprzętu.

Harmonogram zajęć tai chi w lipcu i sierpniu:

- Niedziela, godz. 15:00–16:30 – park Źródlika (przy altanie)
- P o n i e d z i a ł e k , godz. 10:00–11:30 – park Podolski (przy placu zabaw)
- Wtorek, godz. 18:00–19:30 – park im. Badeniu (za DK Ariadna)
- Środa, godz. 10:00–11:30

– park Podolski (przy placu zabaw)

- Czwartek, godz. 18:00–19:30 – polana przy Skateparku Widzew
- Piątek, godz. 10:00–11:30 – park Podolski (przy placu zabaw)

Nie trzeba się zapisywać – wystarczą wygodny strój, odrobina chęci i uśmiech. Spotkania odbywają się w atmosferze życzliwości, spokoju i wzajemnego wsparcia.

red





BOCHEN w Kredensie czyli piekarenka z duszą

W miejscu, gdzie dawniej nie sposób było się zatrzymać, dziś pachnie świeżym chlebem i dzieciństwem. Agnieszka Świątkowska i Dominik Andrzejczak stworzyli przy ul. Ozorkowskiej w Łodzi mikropiekarnię Bochen w Kredensie. Ich wypieki to nie tylko produkty, ale historia, relacja i powrót do prawdziwego smaku.

- Połączyła nas miłość, nie tylko do dobrego chleba - śmieje się Agnieszka, która ukończyła filologię polską, a jej partner Dominik administrację. Jak przyznają, kuchnia zawsze była ich naturalnym środowiskiem, w niej czuli się najlepiej.

Pasja do pieczenia chleba zaczęła się u Agnieszki trochę z konieczności. - Leczyłam się na boreliozę i szukałam chleba bez drożdży, czystego w składzie. O taki było wtedy bardzo trudno. Nie miałam wyjścia, nauczyłam się piec sama - wspomina.

Początkowo piekła wyłącznie dla siebie i rodziny, z czasem także dla znajomych.

- Piekłam na zamówienie, a w weekendy bywałam na ekotargu w Elblągu - opowiada.

Dominik swoją przygodę z pieczeniem zaczął nieco później, bo w okresie pandemii.

- Moja różnorodność zajęć była i jest dość szeroka, więc prowadząc firmę cateringową, w wolnych chwilach rozwijałem swój piekarski warsztat - mówi.

raczej byłoby to niemożliwe. Wierzyliśmy, że to jedyny słuszny kierunek. Wiedzieliśmy, że chcemy stworzyć coś swojego, prawdziwego, lokalnego i z duszą - dodaje.

Chleb pachnący wspomnieniem

Bochen w Kredensie to piekarnia, w której każdy bochenek wypiekany jest z sercem.

gietek, croissantów, drożdżówek i bułek. Jednym z bestsellerów okazały się bułki poznańskie.

- Najprostszy wypiek z charakterystycznym przedziałkiem, a dziś nie wyobrażamy sobie bez nich półek - przyznają właściciele piekarni.

Jakość i skład to dla nich priorytet. - Mąki kupujemy

ków czy gotowych mieszanek. Chcemy, by każdy składnik był czysty i prawdziwy, tak jak dawniej - mówi Agnieszka.

Smak dzieciństwa i ciepło relacji

Mkropiekarnia działa już prawie dwa lata.

- To był intensywny, ale piękny czas, pełen pracy, nauki, pokory i wzruszeń. Najbardziej cieszy nas to, że wokół Bochna w Kredensie stworzyła się społeczność. Ludzie wracają, rozmawiają, dzielą się z nami swoim życiem i wspomnieniami. Bardzo to doceniamy - mówią właściciele.

Wielu klientów twierdzi, że ich chleb ma smak dzieciństwa, co dla Agnieszki i Dominika jest największym komplementem.

Patrycja Trzepiecińska
FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



Błaszak z duszą

Pomysł na piekarnię narodził się spontanicznie. Choć lokal - stary, blaszany pawilon - nie wpisywał się w ich początkową wizję, udało im się stworzyć w nim miejsce pełne uroku i autentyczności.

- Zależało nam, by stworzyć przestrzeń, która pachnie chlebem, ale też opowiada historię. Jak dom babci, gdzie wszystko było proste i prawdziwe - podkreśla Agnieszka. Symbolicznym sercem piekarni jest kredens - rumuńska klasyka w stylu bonanza - złożony z dwóch zestawów.

- Kupiliśmy je z drugiej, a może i trzeciej ręki. Dominik sam wszystko poskładał, a ja podsuwałam pomysły na finalny concept piekarni. Bardzo mi pomógł, bez jego pomocy i zaangażowania

- Specjalizujemy się w chlebie na zakwasie: pszenno-żytnim, 100% żytnim, mamy też autorskie bochny z dodatkami - z czarnuszką, pastami, suszonymi pomidorami czy karmelizowaną cebulką - wymienia Dominik. Nie brakuje też ba-

z Podlasia, nie używamy polepszaczy, sztucznych dodat-

Mebel z historią



Kredens to klasyczny mebel kuchenny obecny w polskich domach od XIX w. Składa się zwykle z dolnej szafki i przeszklonej nadstawki - służył do przechowywania naczyń, zapasów i rodzinnych pamiątek. W PRL-u popularne były masowo produkowane modele „bonanza”, często sprowadzane z Rumunii. Dziś kredens wraca do łask jako element wnętrza w stylu retro i rustykalnym - z duszą i historią.



GWIAZDY POLSKIEJ MUZYKI W MANUFAKTURZE!

Na rynku Włóknarek Łódzkich podczas Before party Łódź Summer Festival pojawią się największe nazwiska polskiej sceny muzycznej, a to wszystko w ramach wyjątkowego koncertu plenerowego z muzyką filmową w roli głównej!

W sercu filmowej Łodzi, w industrialnych przestrzeniach rynku Manufaktury zabrzmia największe muzyczne tematy znane z kultowych produkcji filmowych – w nowych aranżacjach, solo i w niespotykanych duetach. Na scenie w Manufakturze pojawią się m.in. Michał Szpak, Małgorzata Ostrowska, Piotr Cugowski, Dominik Dudek, Natalia Kukulska czy Sarsa. Nie zabraknie tak znanych utworów jak: Marsz Imperialny z serii „Gwiezdnych Wojen” 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”.

Red



Julia Żugaj



Małgorzata Ostrowska



Piotr Cugowski



Piątek, 18 lipca
Godz. 20:00
Wstęp wolny

BEFORE

ŁÓDŹ
SUMMER
FESTIVAL



Dmuchane flamingi, DJ, koktajle i oglądanie „Barbie” – szykuje się najbardziej różowa letnia impreza w Łodzi. Aquapark Fala zaprasza na niepowtarzalne Pink Party.

SZLAKIEM ŁODZI FILMOWEJ



Niedziela, 20 lipca
Godz. 11:00
Start: Narodowe Centrum
Kultury Filmowej
Bilety: 25 zł

HISTORIA MIASTA

Piąty tom „Łódź poprzez wieki. Historia miasta” wieńczy cykl publikacji zainicjowany w 2023 r. z okazji 600-lecia nadania Łodzi praw miejskich. Przeczytamy w nim m.in. o łódzkich

legendach, filmowej Łodzi, rewolucji 1905 r. oraz o łódzkich przemysłowcach. Autorzy poruszają zarówno tematy historyczne, jak i współczesne. W premierowym spotkaniu udział we-

zmą znawcy Łodzi: Jarosław Kita, Ryszard Bonisławski i Justyna Tomaszewska.

WeJu



Piątek, 18 lipca
Godz. 17:00
Wstęp wolny

QUEEN SYMFONICZNIE

Szesnasta edycja cyklu koncertów Geyer Music Factory, organizowana na dziedzińcu Białej Fabryki (ul. Piotrkowska 282), jest hołdem złożonym wielkim artystkom i artystom. Program kolejnego koncertu wypełniony będzie nieśmiertelnymi utworami zespołu Queen, które zaprezentuje grupa Queentet – twórcy i muzyki projektu „Queen Symfonicznie”.

Zespół postanowił zaprezentować w kameralnej odsłonie klasyczne utwory, takie jak „Bohemian Rhapsody”, „We Will Rock You”, „We Are The Champions”, „I Want It All”, „Another One Bites The Dust”, „Radio Gaga”, „Somebody To Love”, „Keep Yourself Alive”, „Bicycle Race” i wiele innych, w dynamicznych rockowych wersjach.

WeJu



Piątek, 18 lipca
Godz. 21:00
Bilety: 40 zł

KOBIETY SOULU

Tradycyjnie już w parku Źródlińska spotkamy się na „Letnich koncertach w altanie”, podczas których prezentują się studenci, absolwenci i pedagodzy łódzkiej Akademii Muzycznej.

Temat najbliższego wydarzenia z serii to „Kobiety soulu” – usłyszymy wokalistki Milenę Łącką, Majkę Pietruszczak i Małgorzatę Szymczak, którym akom-

paniować będzie Paweł Jabłoński (fortepian). Koncerty odbywają się w wyjątkowej przestrzeni przyrodniczej, tworzącej sprzyjającą atmosferę do letniego relaksu przy muzyce na żywo.

red



Niedziela, 20 lipca
Godz. 17:00
Wstęp wolny



Sobota, 19 lipca
Godz. 19:00
Wstęp bezpłatny
z Fiszką – kartą Biblioteki
Miejskiej w Łodzi



PINK PARTY

Pink Party w Aquaparku Fala to nocne szaleństwo w basenach wewnętrznych i zewnętrznych (wszystkie będą czynne w godzinach trwania wydarzenia) w prawdziwie bajkowym klimacie. Pojawi się różowy dywan i mnóstwo rekwizytów z królestwa najszynniejszej lalki świata, m.in. dmuchane flamingi i świecące piłki, oraz scenografia do pamiątkowych zdjęć w formie... pudełka dla lalek. Główny punkt programu to plenerowa projekcja głośnego

filmu „Barbie” (2023) z Margot Robbie i Ryanem Goslingiem, która zdobyła m.in. dwa Złote Globy i siedem nominacji do Oscara. Przy basenach zewnętrznych stanie również specjalna dmuchana platforma, na której odbędzie się piana party – różowa, rzecz jasna. O odpowiedni klimat zadba DJ Lizard, który zaserwuje miks popowych hitów, natomiast pełnoletnich klientów baru z pewnością zaskoczy... brokato-wa oferta koktajli.

Red



Sobota, 19 lipca
Godz. 21:00
Bilety: od 45 do 60 zł

Rusza kolejna edycja spacerów filmowym szlakiem z łódzkimi przewodnikami. Tym razem zamiast klasycznych ścieżek spacerowych na uczestników czekają wyjątkowe wyprawy, których przebieg został opracowany przez przewodników.

Choć spacer nie będzie przebiegał wyznaczonymi dotąd ścieżkami, każdy z nich będzie zawierał wybrane punkty z trzech głównych, znanych już tras szlaku – „Łódź oscarowa”, „Śladem oscarowych twórców” oraz „Z seriałem przez Łódź”. Spacer poprowadzą znani przewodnicy: Justyna Tomaszewska (Just Lodz), Bartek Damian Mielniczek (Łódź dla Ciebie / Łódź 4 You) i Krzysztof Olkusz (Absolutnie Turystycznie).

red



NIEUSTAJĄCE WAKACJE

Filmem „Nieustające wakacje” rozpocznie się retrospektywa Jima Jarmuscha w kinie EC1 (ul. Targowa 1/3).

W ramach retrospektywy twórczości Jima Jarmuscha – amerykańskiego buntownika o europejskiej wrażliwości, egzystencjalisty, poety, kinafilo, muzyka rozkochanego w jazzie i rocku, twórcy obdarzonego abstrakcyjnym poczuciem humoru – kino EC1 będzie prezentować najważniejsze i najbardziej kultowe filmy reżysera. Jako pierwszy widzowie obejrzą „Nieustające wakacje” z 1980 r. WeJu



Sobota, 19 lipca
Godz. 19:30
Bilety: 20 zł



SOKRATES W PIASKOWNICY

W ramach „Lata w MeMo” Mediateka (ul. Moniuszki 5) zaprasza na spektakl „Sokrates w piaskownicy” Teatru Mate Mi.

„Sokrates w piaskownicy” to radosne, rozśpiewane widowisko, które zaprasza dzieci i dorosłych do wspólnej zabawy i rozmowy na każdy temat. Lalkowi bohaterowie – Sophia i Philo – siedzą w piaskownicy i rozmawiają o miłości, złości, odwadze, strachu, zabawie, nudzie, dzieciach i dorosłych. Spektakl powstał na podstawie scenariusza Sławy Tarkowskiej,

opartego na wywiadach z dziećmi z różnych środowisk i miejscowości w Polsce.

Przedstawienie łączy różne formy animacji, żywy plan oraz bogatą scenografię, wykorzystując sztukę opowiadania, ruch sceniczny oraz muzykę graną i śpiewaną na żywo. To propozycja dla widzów w wieku od 2 do 102 lat.

WeJu

LATO W ŁODZI

Lato w Łodzi to koncerty, kabarety, malowanie w plenerze i teatr w otwartej przestrzeni ul. Piotrkowskiej. Miejski spacer staje się przegodą muzycznych wrażeń i klimatycznych minikoncertów.

W piątek

Pierwszy dzień weekendu to „Granie w bramie” oraz „Muzyczny plener”. Na podwórku przy ul. Piotrkowskiej 3, w piątek, 18 lipca o godz. 17:00 wystąpi zespół multiinstrumentalistów Superhive. Po sąsiedku na pl. Wolności od godz. 19:00 czeka nas elektro-niczne granie DJ-ów.

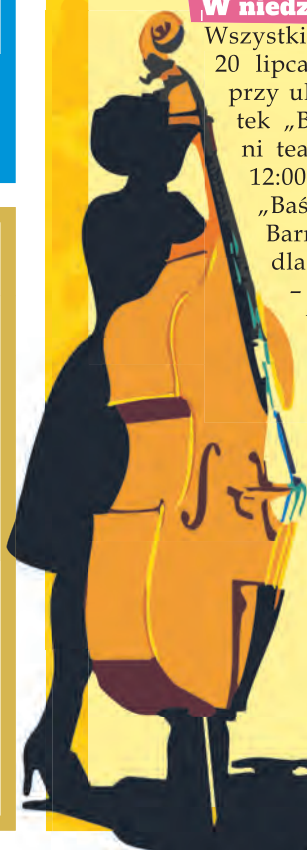
W sobotę

Aż trzy wydarzenia czekają nas w sobotę, 19 lipca, ale nie trzeba rezygnować z żadnego. Na początek „Włókiennicza Unplugged”, czyli klasyczne instrumenty i młode talenty – o godz. 17:00 Małgorzata Szymczak z soulowymi brzmieniami. O godz. 19:00 odbędzie się solowy koncert cenionego łódzkiego gitarzysty jazzowego Marka Kądzieli w przytulnym podwórku przy ul. Piotrkowskiej 3. A Songwriter Music Festival, cykl, który od lat stanowi osobną markę, zaprosi na koncert gwiazdy z Czech. Holy Fanda na woonefie ul. 6 Sierpnia porwie niezapomnianą mieszanką stylów „miejskiego wieśniaka” z bluesem i americaną. Start o godz. 21:00.

W niedzielę

Wszystkie wydarzenia w niedzielę, 20 lipca odbędą się na podwórku przy ul. Piotrkowskiej 3. Na początek „Baśniowa Piotrkowska” – letni teatr dla najmłodszych. O godz. 12:00 zobaczymy lalkowy spektakl „Baśń o rycerzu bez konia” Teatru Barnaby. Od godz. 16:00 czas dla wielbicieli malarstwa – „Plener Art” – otwarte warsztaty na świeżym powietrzu. Materiały plastyczne będą zapewnione, ale obowiązują zapisy na stronie: lcw.lodz.pl/plener-art/. A o godz. 18:30 lekcją tańca rozpoczyna się „Potańcówki w Pasażu”, później już tylko wspólna fiesta taneczna z pokazem zawodowych tancerzy w stylu latino.

JuZa



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Nadchodzi czas porządkowania i systematycznej pracy – zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Wenus sprzyja stabilizacji w relacjach, a Nów daje szansę na odnowienie więzi rodzinnych. Postaw na rutynę – przyniesie Ci spokój i dobre efekty.

Rak (21.06-22.07)

Słońce i Jowisz wspierają Cię, dając siłę i poczucie bezpieczeństwa. Emocjonalnie możesz liczyć na stabilność, a w pracy na postęp w ważnych sprawach – szczególnie tych związanych z finansami. Mars sprzyja zdrowym nawykom – wprowadź je teraz.

Wodnik (20.01-18.02)

Relacje stają się intensywne – Nów w opozycji do Twojego znaku może przynieść zaskoczenia, ale też szansę na pogłębienie więzi. W pracy bądź elastyczny – nie wszystko pójdzie zgodnie z planem. Uważaj na przemęczenie – czas na wyćwiczenie.

Lew (23.07-22.08)

To Twój czas – Nów w Twoim znaku daje Ci impuls do działania i odwagi, także w miłości. Zawodowo możesz zabłysnąć, ale nie daj się ponieść ego, zwłaszcza przy napięciach z przełożonymi. Wysoka energia wymaga mądrego zarządzania – nie spal się.

Ryby (19.02-20.03)

W nadchodzącym tygodniu poczujesz większy spokój emocjonalny. W relacjach dominują czułość i zrozumienie, a w pracy – stabilność i wytrwałość. To dobry moment na uporządkowanie planów. Zadbaj o ciało i ducha – regeneracja działa teraz szczególnie skutecznie.

Panna (23.08-22.09)

Poczujesz chęć uporządkowania spraw – zarówno w sercu, jak i w pracy. Mars dodaje Ci siły, a Nów zaprasza do odważnych decyzji. Praktyczne podejście i spokój pomogą Ci przejść przez ten tydzień bez większych zawirowań. Dbaj o sen i regenerację.

Baran (21.03-19.04)

Przyszły tydzień przyniesie Ci dużą dawkę energii w sprawach sercowych – Nów w Lwie sprzyja nowym znajomościom i odważnym gestom. W pracy stabilizacja i konkretne rezultaty, ale unikaj impulsywnych decyzji. Zdrowotnie – słuchaj organizmu, tempo będzie zmienne.

Waga (23.09-22.10)

Wenus wspiera relacje, a Nów w Lwie zachęca do wspólnego działania i wyjścia do ludzi. W pracy zyskasz, jeśli postawisz na współpracę i jasną komunikację. To też dobry moment, by zadbać o balans między obowiązkami a czasem dla siebie.

Byk (20.04-20.05)

Miłość nabiera głębi – Wenus sprzyja relacjom, a Nów otwiera drzwi do odważnych kroków. Zawodowo to czas konsekwencji i cierpliwości – powoli, ale skutecznie budujesz swoją pozycję. Postaw na umiarkowaną aktywność fizyczną i regenerację.

Skorpion (23.10-22.11)

Twoje emocje nabiorą intensywności – możesz przeżyć coś ważnego w relacjach, szczególnie wokół Nowiu. Zawodowo działasz skutecznie, nawet jeśli na pierwszy rzut oka nie widać efektów – cierpliwość przyniesie zysk. Pamiętaj o psychicznym odpoczynku.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Nowe pomysły i flirtujące rozmowy będą Ci towarzyszyć przez cały tydzień – Nów sprzyja zmianom. W pracy wyraźnie widać efekty Twojego zaangażowania, szczególnie w projektach zespołowych. Uważaj jednak na przeciążenia – znajdź czas na reset.

Strzelec (23.11-21.12)

Nów doda Ci optymizmu i chęci do przygód, co zauważysz w sferze uczuć. W pracy jednak warto wyhamować – mogą pojawić się napięcia i konieczność dopracowania szczegółów. Aktywność fizyczna będzie idealnym sposobem na rozładowanie emocji.

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach **od 18 lipca 2025 r. do 8 sierpnia 2025 r.** wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Łodzi:

1. przeznaczona do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położona w Łodzi przy **ul. prof. Włodzimierza Musiała 10**, działka nr 576/13, obręb G-44 ;
2. przeznaczona do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położona w Łodzi przy **ul. Pływackiej bez nazwy**, działka nr 1755/24, obręb P-23 ;
3. przeznaczona do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położona w Łodzi przy **ul. Żelaznej 7**, działka nr 177, obręb W-25 ;
4. przeznaczona do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położona w Łodzi przy **ul. Marii bez nazwy**, działka nr 564/6, obręb G-40 ;

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości, zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, mogą złożyć wniosek w tym zakresie do Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem Urzędu Miasta Łodzi, w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszych wykazów, w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 110 (wejście od pasażu Schillera).

CIŚNIENIE A JEDZENIE

To, co jemy i pijemy, ma wpływ nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na ciśnienie tętnicze krwi. Właśnie dlatego osoby zmagające się ze zbyt wysokim lub zbyt niskim ciśnieniem (hipotensją) powinny zwracać uwagę na to, co ląduje na ich talerzach. Co jeść, a czego unikać przy nadciśnieniu i niedociśnieniu tętniczym?

batę, które mogą podnosić ciśnienie, szczególnie u osób wrażliwych na kofeinę i teinę.

Dieta przy niedociśnieniu

W diecie przy niedociśnieniu ważne jest regularne picie płynów – od 2 do 3 litrów na dobę. Warto włączyć do menu owoce i warzywa bogate w wodę, takie jak arbuz, melon, truskawki, gruszki, jabłka, śliwki, cukinię, sałatę, ogórki, pomidory i rzodkiewki. W przeciwieństwie do osób z nadciśnieniem, osoby z hipotensją powinny zwiększyć spożycie sodu. Jego źródłem są:

- kiszonki,
- oliwki,
- sery (feta, parmezan),
- naturalne buliony i rosoly,
- woda mineralna wysokosodowa.

Włącz do diety produkty bogate w żelazo: czerwone mięso z ekologicznych hodowli, jaja, buraki, rośliny strączkowe, pestki dyni i sezamu. Ponadto jedz

zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż), orzechy, pełnoziarniste kasze i pieczywo, fermentowane produkty mleczne, a także pomidory, awokado, orzechy i migdały. W przypadku niedociśnienia spokojnie możesz wypić nawet 2-3 kawy dziennie.

Czego unikać przy hipotensji?

Z diety należy wyeliminować seler naciowy, czosnek, komosę ryżową, aronie i wiśnie. Posiłki nie powinny być obfite, a także zbyt gorące i zbyt zimne. Stosuj zasadę „mniej i częściej”. Ogranicz lub całkowicie wyeliminuj alkohol.

Alup
FOT. FREEPIK



Jakie produkty jeść przy wysokim ciśnieniu?

Dla osób zmagających się z wysokim ciśnieniem najlepsza jest dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – plan dietetyczny przeciwdziałający nadciśnieniu. Bazuje ona na produktach, takich jak:

- warzywa i owoce,
- pełnoziarniste produkty zbożowe – kasze, płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste,
- ryby morskie i słodkowodne,
- chudy drób – indyk i kurczak bez skóry,
- rośliny strączkowe – fasola, groch, soja, ciecierzycza, soczewica,
- tłuszcze roślinne – oliwa z oliwek, olej rzepakowy,
- niesolone orzechy i nasiona – orzechy włoskie,

laskowe, migdały, pestki dyni i słonecznika, nasiona lnu.

Potrawy warto wzbogacać natką pietruszki, koperkiem, kolendrą, czarnuszką i czosnkiem, które obniżają ciśnienie krwi.

Czego unikać przy nadciśnieniu?

Ogranicz spożycie soli kuchennej (do pół łyżeczki soli dziennie), unikaj produktów bogatych w sód, takich jak: fast food, dania gotowe, zupki instant, produkty w puszkach, wędliny, konserwy, kiszonki, wędliny, wędzone ryby, chipsy, paluszki, kostki rosółowe i sos sojowy. Z diety wyeliminuj czerwone i tłuste mięso, pełnotłuste produkty mleczne, dania smażone na głębokim tłuszczu, masło, smalec, a także słodczyce i napoje słodzone. Odstaw alkohol, kawę i mocną her-



DARMOWA KOLONOSKOPIA

BADANIE, KTÓRE RATUJE ŻYCIE

Miejskie Centrum Medyczne im. Jonschera uczestniczy w finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia programie wczesnego wykrywania raka jelita grubego. W pracowni endoskopowej szpitala przy ul. Milionowej 14 można za darmo wykonać kolonoskopię – kluczowe badanie do wykrywania zmian przednowotworowych i nowotworowych.

Do udziału w programie kwalifikują się osoby w wieku 50–65 lat, które w ciągu ostatnich 10 lat nie przeszły badania przesiewowego w kierunku raka jelita grubego. Kolonoskopia jest wykonywana w trybie ambulatoryjnym,

bez konieczności posiadania skierowania. Aby poddać się badaniu, wystarczy zgłosić się telefonicznie (tel. 42 655 66 60) lub osobiście w placówce przy ul. Milionowej 14. Informatyzacja systemów NFZ pozwala szybko sprawdzić

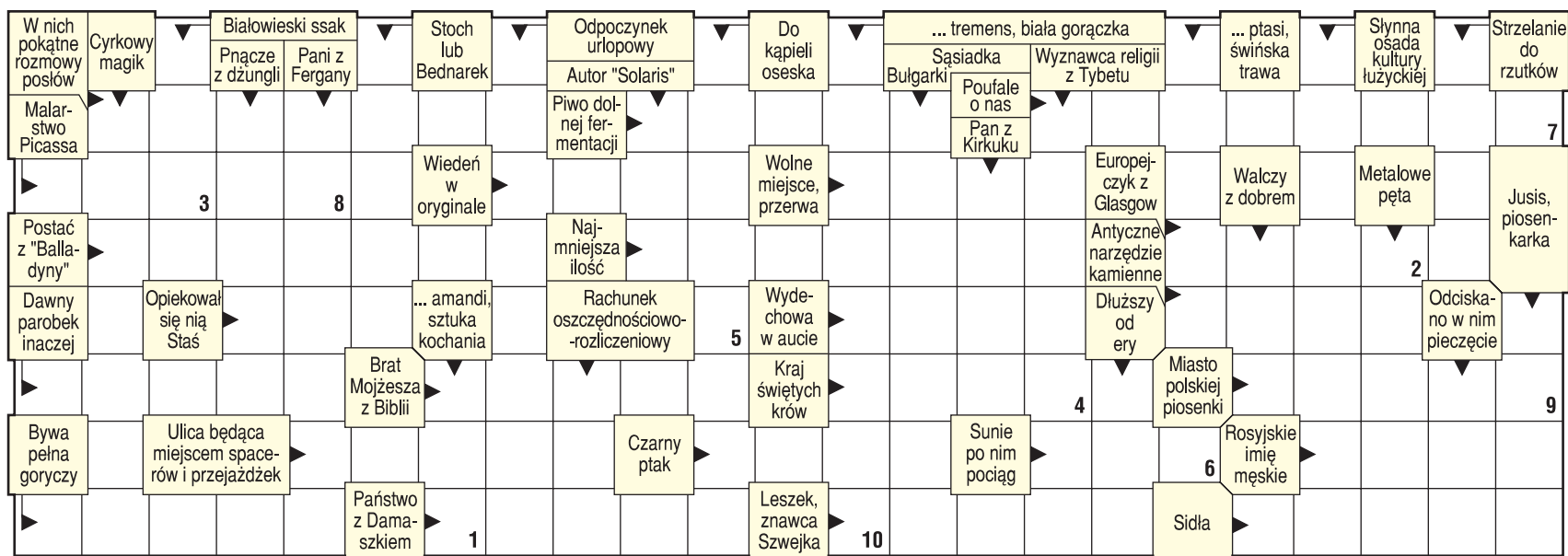
dostępność terminów.

Kolonoskopia umożliwi wykrycie wczesnych postaci raka jelita grubego oraz usunięcie polipów o wielkości do 15 mm podczas jednego zabiegu, co znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu. **red**



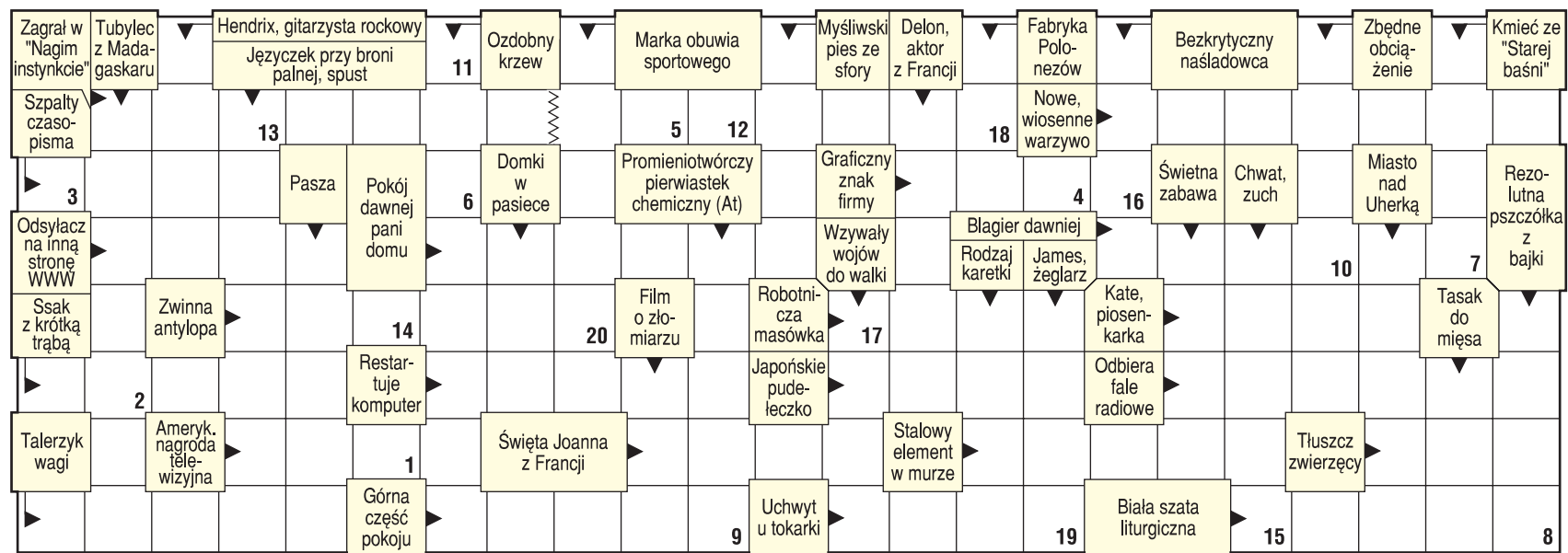


Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest tytuł piosenki Elżbiety Adamiak.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozwiązaniem jest imię i nazwisko polskiej aktorki.

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



Sięgnij po krzyżówkę serii

KORONA

„Krzyżówki z Koroną”
DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 18 lipca 2025 r. do 08 sierpnia 2025 r.** wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 1498/2025 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 14 lipca 2025 r., w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze bezprzetargowej samodzielnych lokali mieszkalnych, usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi, stanowiących własność Miasta Łodzi wraz z udziałem w prawie własności gruntu oraz ogłoszenia ich wykazu.

WWW.BIP.UML.LODZ.PL

MATERIAŁ PARTNERSKI



POLSAT
piątek, 18.07, godz. 19:55

HOBBIT: BITWA PIĘCIU ARMII

W piątkowy wieczór możemy przenieść się do niezwyklej krainy fantasy w filmie „Hobbit: Bitwa Pięciu Armii”. Strzała łucznika Barda dosięga Smauga. Thorin (Richard Armitage) i jego kompani odzyskują Erebor, jednak złoto ukryte we wnętrzu Samotnej Góry prowadzi do konfliktów między ludźmi, krasnoludami



mi i elfami. Trzy rasy są gotowe na wojnę, ale Gandalf studzi ich zapęły. Nadciąga wróg, którego mogą pokonać tylko zjednoczeni.

TVP1
sobota, 19.07, godz. 21:20

PRZEŁĘCZ OCALONYCH



Czy można być jednocześnie pacyfistą i bohaterem wojennym? Przekonamy się o tym, oglądając dramat w reżyserii Mela Gibsona – „Przełęcz ocalonych”. Rok 1942. Desmond Doss (Andrew Garfield) na wieść o ataku na Pearl Harbor zaciąga się do armii jako sanitariusz, ale odmawia zabijania wrogów z powodów religijnych. W trakcie bitwy o Okinawę udaje mu się uratować życie siedemdziesięciu pięciu żołnierzom. Za swój czyn otrzymuje z rąk prezydenta Medal Honoru.

TVN
niedziela, 20.07, godz. 19:45

WŁADCA PIERŚCIENI: POWRÓT KRÓLA

Weekend hitów filmowych przed telewizorem kończymy, sycąc oczy niezwyklejmi plenerami w filmie fantasy „Władca Pierścieni: Powrót króla”. Zbliża się czas ostatecznej bitwy mieszkańców Śródziemia z siłami zła. Czarodziej Gandalf Biały (Ian McKellen) wzywa do walki wojska Gondoru i Rohanu. Potomek królewskiego rodu, Aragorn (Viggo Mortensen), musi znaleźć w sobie moc, żeby objąć należną mu władzę. Tymczasem hobbici Frodo (Elijah Wood) i Sam (Sean Astin) zbliżają się do Mordoru.



WRÓCIŁA EKSTRAKLASA!

Koniec odliczania, koniec smętnego kręcenia się po pokoju i szukania zajęcia. Wraca najlepsza liga świata! Oczy łódzkiej publiczności będą szczególnie zwrócone w stronę Widzewa Łódź, który walkę o punkty zacznie na własnym stadionie z Zagłębiem Lubin.

Czasem śmieszna i pokraczna, czasem wzbudzająca salwy śmiechu, ale wszyscy ją kochamy. Piłkarska Ekstraklasa jest tworem, którego zwyczajny człowiek nie zrozumie. Trzeba poczuć tę magiczną atmosferę na trybunach, którą dostarcza każdy mecz. Fani Widzewa będą mieli to szczęście, że sezon zainaugurują na własnym obiekcie. Drużyna Żelki Sopicia zmierzy się z Zagłębiem Lubin w niedzielę (20 lipca) o godz. 14:45. Nie

ma się co czarować, oczekiwania są wyższe niż w ubiegłym sezonie. Są tacy, którzy z marszu chcą walczyć o puchary, ale wydają się, że obecnie w zasięgu łódzian będzie górna część tabeli. Osiągnięcie tego celu będzie ważnym krokiem ku budowie drużyny walczącej o coś więcej. Czy pierwszy z nich uda się postawić w najbliższym spotkaniu?

PB

FOT. WIDZEW.COM

WIDZEW
ŁÓDŹ

EKSTRAKLASA

1. KOLEJKA

NIEDZIELA
(20 LIPCA)
GODZ. 14:45ZAGŁĘBIE
LUBIN

CANAL+



W DRODZE PO AWANS

Marzenie jest to samo co przed rokiem – awans do Ekstraklasy. Łódzki Klub Sportowy z nowym trenerem i odmienionym składem zaczyna wspinaczkę na polski piłkarski Olimp. Czy będzie łatwo? Nie. Czy będzie ciekawie? Na pewno.

Zeszłoroczne plany trzeba było przenieść na kolejny sezon. ŁKS miał właśnie czekać na start sezonu ekstraklasowego, ale wyszło inaczej. Włodarze wyciągnęli wnioski, zmienili sztab i trenera oraz wzmocnili kadrę. Cel został postawiony jasno i klarownie – bezpośredni awans. Droga ku niemu zacznie się już w piątek (18 lipca). O godz. 20:30 na własnym obiekcie Rycerze Wiosny podejmą Znicz Pruszków. Oczekiwania kibiców względem meczu i całego sezonu są jasne – zwycięstwo. Sezon nie będzie łatwy, bo uznanych marek w I lidze jest

sporo. Czy spośród nich najlepszy będzie ŁKS i za rok o tej porze zmierzy się z najlepszymi?

PB

ŁKS
ŁÓDŹ

I. LIGA

1. KOLEJKA

PIĄTEK
(18 LIPCA)
GODZ. 20:30ZNICZ
PRUSZKÓW

TVP SPORT

FOT. MAT. PRAS.

ŁÓDZIANKI W LIDZE MISTRZYŃ

W nadchodzącym sezonie Łódź w rozgrywkach siatkarskiej Ligi Mistrzyń reprezentować będą dwa kluby: ŁKS Commercecon Łódź i PGE Grot Budowlani Łódź. We wtorek (15 lipca) oba zespoły poznały rywalki i niestety nie mogą mówić o zbyt dużym szczęściu w losowaniu.

Od trzech sezonów przynajmniej jedna łódzka drużyna gra w Lidze Mistrzyń. Do tej pory tylko raz zdarzyło się, żeby siatkarki ŁKS-u Commercecon Łódź i PGE Grot Budowlanych Łódź rywalizowały w jednej edycji tych rozgrywek – w sezonie 2023/2024. W tym roku taka sytuacja znów się powtórzy.

Rywalki łódzkich drużyn

We wtorek (15 lipca) nasze reprezentantki poznały rywalki w fazie grupowej. Po losowaniu trudno mówić o szczęściu, bo obie łódzkie drużyny zagrają z europejskimi potęgami. Wicemistrzynią Polski z ŁKS-u Com-

mercecon Łódź zmierzą się z obrończyniami tytułu z A. Carraro Prosecco DOC Imoco Conegliano z Włoch, a także niemieckim Dresdner S.C. i tureckim Ankara Zeren Spor Kulübü. PGE Grot Budowlani Łódź na komplet rywalków będą musiały chwilę poczekać, bowiem ich grupę, w której są już Fenerbahçe Medica Istanbul z Turcji oraz Igor Gorgonzola Novara z Włoch, uzupełni zespół z kwalifikacji. Początek rywalizacji zaplanowano na dni 7-9 października.

Mateusz Dęderski
FOT. MAT. PRAS.



ŁÓDZKA POGODYNKA

FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA

PIĄTEK 23°C
18.07
 Imieniny obchodzą: Fryderyk, Kamil, Szymon, Arnold, Emilian, Eugeniusz

SOBOTA 25°C
19.07
 Imieniny obchodzą: Alfred, Wincenty, Ambroży, Grzegorz, Makryna, Marcin

NIEDZIELA 26°C
20.07
 Imieniny obchodzą: Czesław, Fryderyk, Eliaż, Hieronim, Leon, Ludwika

Rodzinne miasto



WIEJSKI ROMANS

Przedwojennych adaptacji „Chłopów” (1922) czy „Ziemi obiecanej” (1927) nie możemy niestety obejrzeć, bo nie zachowały się żadne kopie. O chłopskiej sadze, za którą dwa lata później pisarz otrzymał Nobla, w recenzji w „Przeglądzie Teatralnym i Kinematograficznym” napisano: „Dzieje dramatu wioskowego,

ROK WŁADYSŁAWA REYMONTA



Fotos z przedwojennej filmowej wersji „Chłopów” z 1922r.

zakończone wyświęceniem z gromady pięknej grzesznicy przez tłum

rozjuszonych bab – zawierają w sobie tyle swoistego uroku, tyle fascynującej atrakcji, że widz puszcza w niepamięć pewne braki realizacji i z zapartym oddechem śledzi zajmujący wątek opowieści”. Drugi zachowany anons na plakatach głosił: „Dramat erotyczny według słynnego dzieła Reymonta. Tragiczna miłość macochy i pasierba. Kobieta, której przepastne oczy uwodzą wszystkich mężczyzn! Największe arcydzieło literatury polskiej na ekranie!”. agr

KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI
SZEREGOWY SZALENIEC

Szerokim echem odbił się w Łodzi niegodny czyn niejakiego Milewskiego, szeregowca 25. pułku piechoty. Najpierw został on ranny podczas ćwiczeń bojowych, więc trafił do izby chorych. Po kuracji jednak, zamiast wrócić do jednostki jako celowniczy w kompanii ckm-ów, żołnierz zbiegł i przepadł na jakiś czas bez wieści. Dał znać o sobie w dość brutalny sposób dopiero po kilku tygodniach, w sierpniu 1929 r., kiedy napadł na 40-letnią kobietę w lesie koło Lublinka. Dwukrotnie mijał ją na ścieżce, aż w końcu zaczął się w zaroślach i zaatakował Stanisławę S. sękatym kijem. Ofiara upadła, ale szybko odzyskała przytomność i błagała o pomoc.

Ten jednak zaciągnął ją do zagajnika nad Nerem na wysokości Chocianowic, gdzie pastwił się nad nią i ją gwałcił. Na koniec chciał ją powiesić na sośnie, wykorzystując jej własną chustę, ale spłoszyły go głosy pasących w pobliżu krowy. Ci słyszeli krzyki kobiety, więc pobiegli po ratunek do sołtysa, który powiadomił żandarmerię wojskową, bo sprawca miał na sobie mundur. Zwyródniała złapano na retkińskich polach i oddano pod Sąd Wojskowy, który skazał go za dezercję, napaść i gwałt na 10 lat więzienia. Po apelacji, złożonej przez adwokata, Milewskiego poddano obserwacji psychiatrycznej i umieszczono w Szpitalu dla Chorych w podłódzkim Kochanówku. agr

MIESZANKA WYBUCHOWA

18 lipca 1923 r. w Błaskach urodził się Władysław Stanilewicz – generał broni, absolwent Akademii Medycznej w Łodzi, profesor farmacji na Uniwersytecie w Algierze.

Rodzina Stanilewiczów, zajmująca się aptekarstwem, przybyła do Łodzi na począt-



KARTKA Z KALENDARZA

ku lat 30. XX w., a w 1932 r. kupiła aptekę przy ul. Pomorskiej 91. Władysław uczestniczył w kampanii wrześniowej, a gdy uczęszczał do gimnazjum Zgromadzenia Kupców przy ul. Narutowicza 64, wraz z kolegami założył tam organizację „Wyzwolenie”, podległą Narodowej Organizacji Wojskowej, która zajmowała się gromadzeniem uzbrojenia. Później został wywieziony do Niemiec, a po powrocie został zastępcą komendanta Polskiej Organizacji Wojskowo-Niepodległościowej „Pogoń”.

Po wojnie studiował farmację w Akademii Medycznej w Łodzi i odzyskał rodziną aptekę, w której wytworzył szedyt,

czyli chemiczny materiał wybuchowy, używany w splonkach do amunicji. Razem z rodzeństwem, Anną i Andrzejem, oraz Zbigniewem Suwalskim i Stanisławem Lamprechtem zorganizował akcję „Naczelnik”, podczas której 11 lutego 1946 r. o godz. 22:15 wysadzono przy pomocy szedytu pomnik Wdzięczności Armii Czerwonej w parku im. J. Poniatowskiego. W 1950 r. Władysław został aresztowany i skazany na 15 lat więzienia, które opuścił po odwilży w 1956 r. W 1971 r. wyjechał do Francji, na emigracji pracował jako profesor farmacji na Uniwersytecie w Algierze. Rodzina powróciła do Polski po transformacji. Stanilewicz został honorowym prezesem Związku Żołnierzy Podziemnych Sił Zbrojnych oraz redaktorem kwartalnika „Weteran”. Niedługo przed śmiercią został mianowany generałem broni. Zmarł w Łodzi 13 stycznia 2011 r., spoczął na cmentarzu na Dołach. agr



Profesor farmacji i generał broni Władysław Stanilewicz oraz pomnik w parku im. Poniatowskiego, który wysadził wraz z grupą przyjaciół w lutym 1946 r.

ŁÓDZIANIZMY

W 1897 r. Tanfani zakupił w Łodzi teren (obecnie pl. Piastowski), na którym odbywała się sprzedaż bydła i koni. W 1902 r. wybudował na nim hale, mieszczące ok. 150 sklepów!

Bazary w tym miejscu odbywały się także w okresie powojennym, już po wyburzeniu obiektu. agr

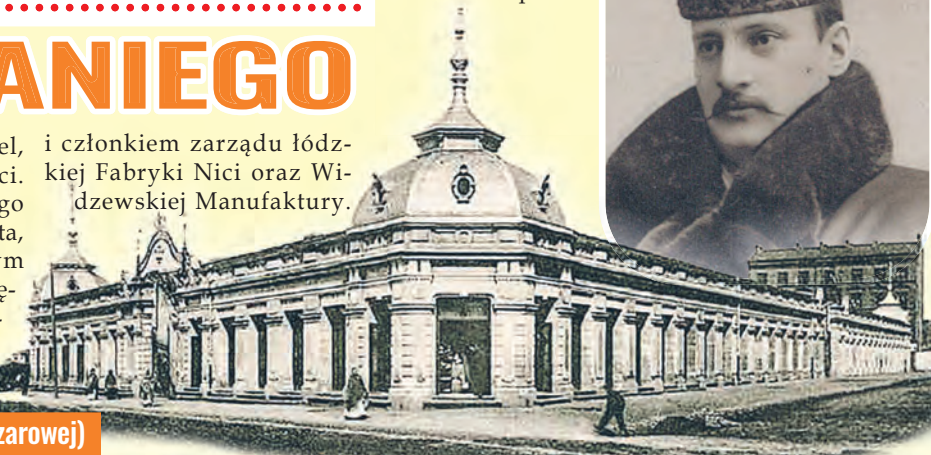


PLAC TANFANIEGO

Baron Giuseppe Tanfani (1858–1935) był włoskim przedsiębiorcą związanym z Łodzią. Pochodził z Ankony, wywodził się z tokańskiej szlachty, z rodziny włoskich finansistów. Żoną Tanfaniego została Emilia

Waleria z domu Heinzel, z którą miał troje dzieci. Będąc zięciem łódzkiego przemysłowego potentata, Giuseppe został jednym z udziałowców przedsiębiorstwa Juliusza Heinzla, w tym dyrektorem

i członkiem zarządu łódzkiej Fabryki Nici oraz Wdzewskiej Manufaktury.



Baron Giuseppe Tanfani i hale targowe na dawnym pl. Tanfaniego (dziś pl. Piastowski w rejonie ul. Bazarowej)

Aquapark FALA

19 LIPCA (SOBOTA)
GODZ. 21:00 – 2:00

NOCNE PŁYWANIE I SAUNOWANIE

PINK PARTY

KUP ONLINE



- WSZYSTKIE ATRAKCJE OTWARTE
- KINO W BASENIE „BARBIE”
- DJ SET I PIANA PARTY
- SEANSE SHOW W STREFIE SAUN

AQUAPARK.LODZ.PL