

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

**TRENERKA  
ROZWOJU OSOBISTEGO**



# ŁÓDZKIE UDERZENIE

ŁDZ STRABAG STAGE NA 600. URODZINY ŁODZI **strona 3**

## AKTUALNOŚCI

**OGRODOWA 24  
IDZIE  
DO REMONTU**

**strona 4**

## URODZINY ŁODZI

**PONAD  
150 WYCIECZEK  
NA 600-LECIE MIASTA**

**strona 8-9**

## SPORT

**ROZGRYWKI  
I KOLEJKI  
EKSTRAKLASY**

**strona 14-15**

REKLAMA

# !omnifon

aparaty słuchowe

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

## BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU DLA SENIORÓW W ŁODZI

więcej informacji na stronie 7



AL. ŚMIGŁEGO-RYDZA

# LEJĄ JUŻ ASEFALT

Drogowcy rozpoczęli układanie nowej nawierzchni na al. Śmigłego-Rydza, co jest już finalnym etapem jej przebudowy.

Roboty rozpoczęto od ul. Dąbrowskiego, potrwa- ją ok. 1,5 tygodnia. Ułożenie warstwy wiążącej to przedostatni etap budowy nowej konstrukcji wschodniej jezdni al. Śmigłego-Rydza. Na sam koniec położona zostanie jeszcze warstwa ścieralna. Prze- łożenie ruchu na nową jezdnię i rozpoczęcie prac na sąsiedniej planowane

jest na wrzesień. Na placu budowy dużo się dzieje. Wykonawca kontynuuje budowę nowego torowiska i zmierza z podbudową w kierunku ul. Dąbrowskiego. Następnie przystąpi do montażu szyn. Trwa również przebudowa układu drogowego na skrzyżowaniu z ul. Przybyszewskiego, gdzie powstaje nowa betonowa podbudowa drogi, na której zamontowany zostanie układ torowy i ułożona będzie nowa nawierzchnia. TAnd



FOTO: LODZ.PL



ADOPCJE

## KOCIAKI (S)ŁODZIAKI

Pod opieką Schroniska dla Zwierząt w Łodzi przebywa obecnie mnóstwo kociąt – młodych kotów i kotek w wieku od 8 do 12 tygodni.

Są już samodzielne, korzystają z kuwety, jedzą mokrą i suchą karmę. Mają przeróż-

ne umaszczenia i przeróżne kocie charaktery, wszystkie uwielbiają się bawić. Osoby zainteresowane adopcją kochich słodziaków zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem (e-mail:

schronisko.biuro@o2.pl). Kociaki opuszczają placówkę zaszczepione i zacypowane, a kiedy podrosną mają w schronisku zapewnioną bezpłatną kastrację/sterylizację.

FOTO: SCHRONISKO

RedSc

INFO

Więcej:



## GROMKIE 100 LAT!

Setne urodziny obchodziła niedawno łodzianka Rozalia Marajda, mieszkanka Starego Polesia.

Pani Rozalia urodziła się 17 lipca 1923 r. na Podkarpaciu. W czasie II wojny światowej została wywieziona do Niemiec na roboty przymusowe i tam poznała swojego przyszłego męża. W 1945 r. wróciła z nim do Polski. Wzięli ślub i zamieszkali w jego rodzinnym mie-

ście, czyli właśnie w Łodzi. Pani Rozalia miała dwóch synów i czworo wnucząt. Niestety, pożegnała już jednego z synów i wnuka, na początku lat 90. XX w. zmarł też jej mąż. Jubilatka nadal cieszy się troską rodziny, a setne urodziny obchodziła z synem, dwiema synowymi, trojgiem wnucząt i sześciorciem prawnucząt.

FOTO: LODZ.PL

red



## CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE

### NIELEGALNE SALONY GIER

Funkcjonariusze łódzkiej Krajowej Administracji Skarbowej (KAS) zatrzymali dwie osoby podejrzane o prowadzenie nielegalnych gier na automatach. Na polecenie śródmiejskiej i poleskiej prokuratury przeszukali dwa punkty z automatami hazardowymi w centrum Łodzi, w których zabezpieczyli osiem takich nielegalnych urządzeń, 1700 zł w gotówce, telefony i inne przed-

mioty stanowiące dowody popełnionych przestępstw skarbowych. Zatrzymano kobietę i mężczyznę podejrzanych o prowadzenie gier hazardowych bez wymaganej koncesji oraz poza kasynem gier. W jednym z lokali funkcjonariusze natknęli się na kontrabandę – papierosy i tytoń bez znaków akcyzy. Zatrzymanym grozi grzywna oraz kara pozbawienia wolności do lat 3. (pj)



FOTO: LODZ.PL

PROF. TADEUSZ GRABARCZYK, REDAKTOR I TOMU MONOGRAFII

## ŁÓDŹ PRAWIE NIEZNANA

Ukazał się pierwszy tom monografii „Łódź przez wieki. Historia miasta”. To najważniejsze wydawnictwo 600-letniej rocznicy nadania Łodzi praw miejskich.

Premiera książki odbyła się w piątek, 21 lipca, w Sali Lustrzanej Muzeum Miasta Łodzi. Wkrótce pozycja trafi do łódzkich księgarni i bibliotek miejskich, będzie też dostępna w internetowych czytelnikach. Dzieło obejmuje okres od czasów przedhistorycznych do roku 1820.

Opisuje Łódź przedprzemysłową, rolniczą, funkcjonującą jako mała miejscowość między lasami. To najmniej poznany okres historii miasta. Kolejne tomy, a będzie ich w sumie pięć, są w przygotowaniu. Zaangażowanych przy tym jest ponad 100 specjalistów z różnych dziedzin wiedzy, m.in. historii, archeologii, etnologii, historii sztuki i filologii, w większości związanych z Uniwersytetem Łódzkim. Tom drugi spodziewany jest w listopadzie 2023 r.

red

Z OGROMNYM SMUTKIEM PRZYJĘLIŚMY WIADOMOŚĆ O ŚMIERCI



MICHAŁA TOŚKA

Radnego Rady Miejskiej w Łodzi w latach 1990–2006 Wiceprzewodniczącego Rady Miejskiej w Łodzi w latach 1990–1996 i 2002–2006

Rodzinie oraz Bliskim składamy wyrazy głębokiego współczucia

HANNA ZDANOWSKA PREZYDENT MIASTA ŁODZI

oraz

WICEPREZYDENCI ADAM PUSTELNIK, JOANNA SKRZYDLEWSKA, MAŁGORZATA MOSKWA-WODNICKA I ADAM WIECZOREK



FOT. MAT.PRAS.

FOT. ŁÓDŹ.PL

600 LAT ŁODZI ŁÓDZ STRABAG STAGE

ŁÓDZKIE UDERZENIE



HEDONE

Dziewięć zespołów łódzkiej sceny muzycznej – od weteranów po debiutantów – wystąpi na ŁDZ Strabag Stage, jednej z dwóch scen Łódz Summer Festival, które staną w miasteczku festiwalowym na al. Kościuszki pomiędzy ul. Radwańskiej a ul. Żwirki.

Na ŁDZ Strabag Stage, która znajdzie się vis a vis mBank Sceny Głównej, w weekend 28-30 lipca zagrają zarówno

legendy lokalnej sceny rockowej i post-rockowej, jak i artyści dopiero zabiegający o uwagę publiczności. W piątek: Hedone, L.Stadt i Cool Kids of Death, w sobotę: 5000 Lat, Bruklin i Heima, a w niedzielę: Black Radio, mona polaski oraz Bielasi i Marynarze.

Łódz Summer Festival to nowy miejski festiwal, organizowany w ramach 600.

urodzin Łodzi. Wstęp na wszystkie koncerty jest bezpłatny. Do festiwalowej sceny można dojechać komunikacją miejską, która w urodzinowy weekend będzie bezpłatna, a także specjalną linią festiwalową – autobusami linii 600, kursującymi co 7,5 minuty między koncertowymi scenami.

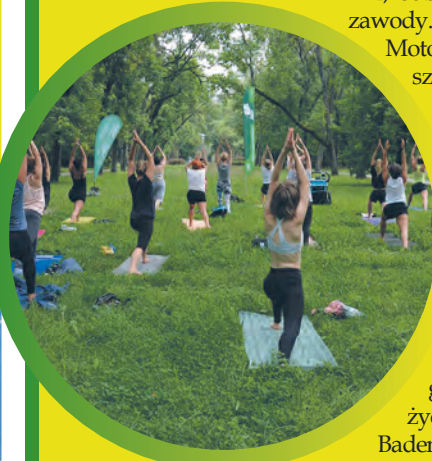
red

WEEKEND DOBREJ ZABAWY!

Wśród zatrzęsienia atrakcji przygotowanych w programie obchodów 600-lecia nadania Łodzi praw miejskich są także pikniki dla łódzian w każdym wieku. Będą odbywać się w różnych lokalizacjach przez cały urodzinowy weekend 29-30 lipca.

Aktywnie

Sportowy piknik odbędzie się 29 lipca na terenie Rudzkiego Klubu Sportowego. Na miejscu będą m.in. zjeżdżalnie, punkty malowania twarzy i zabawy bańkami mydlanymi XXL, odbędą się również zawody. Przy żużlowej Moto Arenie z okazji szóstego Meczów Narodów, który zostanie rozegrany w niedzielę, 30 lipca, o godz. 15:00, stanie strefa gier i zabaw dla dzieci oraz strefa zdrowego i aktywnego życia. W parku im.



Baden-Powella poznać będzie można tajniki brazylijskiej sztuki walki – capoeiry. W lunaparku (park im. Piłsudskiego) łódzian bawić będzie Akademia Cyrkowa. W parku im. Poniańskiego zaplanowano warsztaty fotograficzne, a w parku im. Sienkiewicza warsztaty malarstwa z obserwacji. W parku Julianowskim można będzie m.in. pojeździć na pierwszych



drewnianych rowerach i bicyklach. W parku Źródlika I odbywać się będą wycieczki z przewodnikiem, zajęcia jogi czy tai-chi, zaś kulminacją będzie koncert w altanie pt. „Z Łódzki - Łódź” (31 lipca, godz. 17:00). Rowerzyści mogą wyruszyć na wycieczki m.in. po łódzkich parkach. Dbający o zdrowie powinni odwiedzić Stawy Jana, gdzie można będzie skorzystać z bezpłatnych badań i konsultacji medycznych. W programie są też gimnastyka kregosłupa, fizjoterapia dziecięca i nauka samobadania piersi.



C.K.O.D.

L.STADT

BIELASI I MARYNARZE

MONA POLASKI

5000 LAT

BRUKLIN

BLACKRADIO

HEIMA

DO EC1, ORIENTARIUM I NA FAŁĘ BILETY ZA 10 ZŁ!

Sześćsetne urodziny Łodzi to nie tylko koncerty, kabarety, stand-up i mnóstwo innych rozrywek. Na fali urodzinowego klimatu największe miejskie atrakcje oferują specjalną promocję – bilety po 10 zł w weekend 29-30 lipca.

W EC1 Łódz Miasto Kultury za 10 zł można odwiedzić Centrum Nauki i Techniki EC1, Planetarium i Ulicę Żywiolów. Posiadaczom Karty Łódzianina dwugodziny bilet za 10 zł zaferują też Aquapark Fala i Orientarium Zoo Łódz (całodzienny bilet wstę-

pu do kupienia w kasach zoo w dniu promocji). W ogrodzie przy ul. Konstanyńskiej w urodzinowy weekend zwiedzić będzie można zaplecza hodowlane, a dla dzieci przygotowano spektakl urodzinowy i malowanie buziek.

red



FOT. ŁÓDŹ.PL

FOT. ŁÓDŹ.PL



TME POLÓWKA URODZINY PRZED EKRANEM

Festiwal TME Polówka zafundował fanom kina niespodziankę na 600-lecie Łodzi – 14 seansów filmowych, które odbędą się 27 lipca w ośmiu punktach miasta. W programie Polówki 600 m.in. samochodowa Moto Polówka i kino w... basenie.

Pierwszy seans Moto Polówki, czyli kina samochodowego, odbędzie się na parking Atlas Areny, gdzie będzie można obejrzeć „Na rauszu” (godz. 22:00). Kultowe „Szczęki” będą

wyświetlane na specjalnych pokazach w Aquaparku Fala (godz. 21:00), a widzowie będą oglądać film z basenu. W Monopolis o godz. 21:00 zobaczymy „Silent twins”, a o godz. 23:00 gratka dla fanów rocka – zapis koncertu Queen na Wembley. W Pałacu Młodzieży im. J. Tuwima odbędzie się seans „Green book”, a w Porcie Łódź – „Uciekające kurczaki”. Obydwa seanse rozpoczną się o godz. 21:00.

Młodzi widzowie spotkają się w trzech lokalizacjach: w Muzeum Kinematografii, ogrodach pałacu Poznańskiego i w kotłowni w Fuzji (ul. Milionowa 6A), gdzie filmy będą wyświetlane od godz. 15:00 – przy świetle dziennym, dzięki specjalnym ekranom diodowym. O godz. 21:30 dla starszej publiczności odbędzie się pokaz „Parasite”. Szczegółowy program na www.polowka.com.

(pj)



## UL. OGRODOWA 24

FOTO. LODZ.PL, MAT. PRAS., FREEPIK

FAMUŁA  
OD NOWA!

Po latach przygotowań jeszcze w sierpniu 2023 r. rozpocznie się rewitalizacyjny remont pierwszej famuły przy ul. Ogrodowej, dawnego domu robotników fabryki Poznańskiego. Łódzka Spółka Infrastrukturalna, będąca właścicielem nieruchomości przy ul. Ogrodowej 24, podpisała umowę z jego wykonawcą.

Metamorfozy zabytkowego domu robotniczego dokona wybrana w drodze elektronicznej licytacji firma Zap-Bud, która ma już doświadcze-

nie na polu łódzkiej rewitalizacji (np. ul. Zielona 6). Prace mogą się już rozpocząć, bo ŁSI pozyskała też środki finansowe na realizację ambitnego planu, który zamierza przy ul. Ogrodowej zrealizować.

**Metamorfoza**

Famuła ma stać się nowoczesnym obiektem wielofunkcyjnym (mixed-use) z przeważającą funkcją mieszkaniową – powstanie w niej 58 mieszkań pod wynajem długoterminowy oraz hostel z 41 pokojami. Będzie też 14 lokali użytkowych, które zostaną wynajęte łódzkim przedsiębiorcom i restauratorom. Powierzchnie biurowe, być może biura serwisowane, zajmą blisko 2 tys. mkw.

przestrzeni na trzech kondygnacjach.

**Zielone rozwiązania**

Ambicją inwestora jest, żeby Ogrodowa 24 stała się najbardziej ekologicznym zabytkiem w Polsce. Poza roślinnością, która pojawi się między budynkami oraz na nich (kwietne łąki, drzewa, trawniki rekreacyjne, zielone dachy i ściany, ogród deszczowy), nieruchomość ma zostać wyposażona m.in. w wydajną instalację fotowoltaiczną, instalację do odzysku wody szarej, zbiornik wody deszczowej, ekologiczny system wspomagania ogrzewania i instalację ograniczającą zużycie wody w toaletach.

pj

Pamiętka po dawnej  
**RZECZCE**

Podczas prac przy budowie skweru przy ul. Ogrodowej odkryto ceglane sklepienie kanału dawnej strugi, zwanej Ciekim od Piotrkowskiej.

To już piąte miejsce, w którym odnaleziono fragmenty krytego kanału Ciek od Piotrkowskiej. Wcześniej natknięto się na niego m.in. podczas budowy centrum handlowego Manufaktura i w trakcie remontu kamienicy przy Legionów 37A, gdzie przebiegał pod podwórkiem, skręcając pod jedną z oficyn. To niejedyny dom w Łodzi wzniesiony nad dawną rzeczka. Tereny w Śródmieściu należały do tak cennych, że decydowano się na stawianie budynków mieszkal-

nych nawet nad dawnymi strugami: Karolewką, rzeczka Łodzią czy Lamusem. Choć nazwa Ciek od Piotrkowskiej wskazuje, że rzeczka zaczynała się przy ul. Piotrkowskiej, w rzeczywistości źródła miała w okolicach pl. Dąbrowskiego. Strumyk przecinał miasto i wpadał do Łódki na obecnym terenie Manufaktury. Innymi rzeczonymi kanałami, odkrytymi w Łodzi podczas prac budowlanych, są: stary kanał rzeki Jasień pod ul. Kilińskiego, kanał rzeczki Łódzia przy ul. Pomorskiej, kanał rzeki Dąbrówka pod remontowaną ul. Rzgowską.

Miłosz Wika

Kanał w śladzie  
Ciek od Piotrkowskiej

WIĘCEJ KOSZY  
na psie odchody

Do końca roku na skwerach stanie ok. 50 nowych pojemników na psie odchody.

Obecnie w Łodzi jest ponad 330 koszy na psie nieczystości. Pięćdziesiąt nowych zostanie rozmieszczonych tam, gdzie mieszkańcy najczęściej spacerują ze swoimi zwierzętami – na skwerach, zieleńcach i w psich parkach. Warto pamiętać, że odchody można wyrzucać też

do wszystkich koszy ulicznych. Jest jeden warunek – w pojemniku musi być worek z tworzywa sztucznego. Sprzątnięcie odchodów zajmuje kilka sekund. Wystarczy do tego zwykła foliówka. Osiemset tysięcy specjalnych torebek ma do rozdania Wydział Gospodarki Komunalnej UMŁ – do odbioru w siedzibie WGK przy ul. Piotrkowskiej 175 oraz w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami przy ul. Piotrkowskiej 110.

MK



# MUZYK W ALEI GWIAZD



FOTO. DAWID LINKOWSKI

## DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

### Zręczne łapki

Biblioteka Czterech Kultur (ul. Brzeźna 10) o godz. 16:00 organizuje warsztaty dla dzieci od 5. roku życia. Dzieci będą malować otoczkami i tworzyć własne kompozycje z sukulentów. Wstęp bezpłatny. Wymagane zapisy pod nr. tel. 571 553 047.

## DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

### Irlandzkie śniadanie

Biblioteka Wolność (pl. Wolności 4) kontynuuje cykl „Śniadania w pociągu”. 25 lipca o godz. 9:30 odbędzie się spotkanie poświęcone Irlandii, które będzie obfitować w ciekawostki kulinarne, muzyczne i podróżnicze. Na zakończenie niespodzianka! Wstęp bezpłatny za okazaniem Fiszki bibliotecznej. Obowiązują zapisy – w bibliotece lub pod nr. tel. 577 470 040.

25 lipca o godz. 15:00 w Łódzkiej Alei Gwiazd przy ul. Piotrkowskiej 68 zostanie odstonięta gwiazda Jana A. P. Kaczmarek, jednego z najbardziej cenionych kompozytorów muzyki filmowej na świecie, wybitnego twórcy muzyki teatralnej, laureata Oscara i Orła.

## INFO

Po uroczystości odstonięcia gwiazdy Jana A. P. Kaczmarek odbędzie się spotkanie z artystą w Mediatece MeMo (ul. Mołnuszki 5) o godz. 15:30.

Urodzony w 1953 r. w Koninie Jan A. P. Kaczmarek był nominowany do Złotych Globów, nagrody Brytyjskiej Akademii Filmowej BAFTA, Czeskiego Lwa i Polskiej Nagrody Filmowej „Orzeł”. Jest członkiem Amerykańskiej Akademii Filmowej i Europejskiej Akademii Filmowej. Od lat 90. komponuje muzykę do filmów, m.in. do „Niewiernej” Adriana Lyne’a, „Aimee i Jaguar” Maxa Farberbocka, „Straconych dusz” Janusza

Kamińskiego, „Quo vadis” Jerzego Kawalerowicza, „Całkowitego zaćmienia”, „Placu Waszyngtona” i „Trzeciego cudu” Agnieszki Holland. W 2005 r. otrzymał Oscara za muzykę do „Marzyciela” Marca Forstera. Jan A. P. Kaczmarek jest również twórcą Międzynarodowego Festiwalu Filmowego „Transatlantyk”, którego cztery edycje (w latach 2016–2019) odbyły się w Łodzi. red

Jane in Ether

LETNIA AKADEMIA JAZZU

# Sześć występów W DWA DNI

Rozpędza się Letnia Akademia Jazzu pod patronatem „Łódź.pl”. Dziś i jutro (24 i 25 lipca) na scenie klubu Wytwórnia wystąpi aż sześciu wykonawców – solistów i zespołów.

We wtorek, 25 lipca, nadal w ramach projektu INTL Jazz Platform, na scenie Wytwórni wystąpią Jane in Ether, Kjetil Møster i Petter Eldh Projekt Drums. Koncerty rozpoczynają się o godz. 20:00. Bilety m.in. na [www.wytwornia.pl](http://www.wytwornia.pl) oraz [www.letniaakademiazjazzu.pl](http://www.letniaakademiazjazzu.pl)

FOTO. MAT. PRAS.

W poniedziałek, 24 lipca, odbędą się mistrzowskie koncerty kreatywnych warsztatów INTL Jazz Platform. Przed publicznością zaprezentują się: Mary Lattimore, Maciej Obara Quartet oraz Stian Westerhus & Pale Horses.

## INFO

Dziś i jutro (24 i 25 lipca), śledź profil „Łódź.pl” na Facebooku. Ok. godz. 12:00 będzie można wygrać zaproszenia na poniedziałkowe i wtorkowe koncerty Letniej Akademii Jazzu.



Maciej Obara Quartet

REKLAMA




# Veolia działa na rzecz bezpieczeństwa energetycznego miasta

fot. Paweł Augustyniak, [www.pawelaugustyniak.pl](http://www.pawelaugustyniak.pl)

Veolia Energia Łódź kontynuuje ponad 115-letnią historię łódzkiej energetyki. Jest uznanym partnerem miasta i wpisuje się w rozwój jego infrastruktury.

Podstawową działalnością Veolii w Łodzi jest wytwarzanie ciepła systemowego i energii elektrycznej w kogeneracji oraz zarządzanie siecią ciepłowniczą. Firma dostarcza ciepło systemowe dla około 60 proc. łódzkich odbiorców.

Wyzwania środowiskowe stawiane przed sektorem energetycznym są kluczowe dla Veolii, która realizuje strategię dekarbonizacji łódzkiego systemu ciepłowniczego na drodze transformacji ekologicznej.



Znajdź nas na



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





## W CENTRACH ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

# ZAPISY NA SIERPIEŃ

We wtorek, 25 lipca, rozpoczyna się zapisy na sierpniowe zajęcia w miejskich Centrach Zdrowego i Aktywnego Seniora.

### Górna

Najmłodsze CZAS, przy ul. Felińskiego 7 na Górnej, w sierpniu zaprasza m.in. na zajęcia z tenisa stołowego, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, pilates, stretching i jogę. Dla rozróżnionych seniorów będą zajęcia cocktail dance i z tańcem przez świat. Będzie też można wybrać się na spacer nordic walking do parku Podolskiego oraz odpocząć przy grach planszowych i puzzlach. Można również zapisać się na gimnastykę umysłu. Panie chętnie uczestniczą w warsztatach kulinarnych. Centrum seniora zaan-

gażowało się też w szycie małych maskotek dla chorych dzieci przebywających w szpitalach. Aby zapisać się na sierpniowe zajęcia, należy dzwonić pod nr tel. 697 404 697. Zapisy startują o godz. 9:00.

Podobne zajęcia dla seniorów w sierpniu zaferuje również CZAS przy ul. Rzgowskiej 170. Ponadto w jego ofercie można znaleźć koncert mis i gongów, spotkania klubu dyskusyjnego i czytelniczego, jak również spotkania z rękodziełem (seniorzy będą wykonywać lampion). Fizjoterapeuci nauczą, jak joga pomaga na zawroty głowy czy bezsenność, planowane są też zajęcia na siłowni zewnętrznej oraz spaceru nordic walking wokół Sta-

wów Jana. Zapisy od godz. 9:00 pod nr. tel. 42 306 74 74. Seniorzy, którzy chcą skorzystać z zajęć przy ul. Cieszkowskiego 6, mają do wyboru tenis stołowy, gimnastykę na zdrowy kręgosłup, stretching i zumbę. Dla tych, którzy potrzebują gimnastyki umysłu, będą szachy i warcaby oraz gry planszowe i puzzle. Na warsztatach kulinarnych będzie można nauczyć się robić domowe koktajle i lody! Rękodzieło na ul. Cieszkowskiego też jest w cenie. W ofercie znajdziemy wyplatanie makram, decoupage, naukę szydełkowania i robienia na drutach, a dla odstressowania: koncert mis i gongów. A specjalnie dla kobiet odbędzie się gimnastyka mięśni dna miednicy. CZAS włącza się też w szycie małych maskotek dla chorych dzieci. Zapisy od 25 lipca, od godz. 9:00 pod nr. tel. 502 863 022 oraz 42 689 11 60.

### Bałuty

W CZAS-ie przy ul. Libelta 16 zapisy wyjątkowo odbędą się 26 lipca. Co w ofercie dla seniorów na sierpień ma centrum z Bałuty? Dużo zajęć ruchowych: gimnastyka, zumba i spaceru nordic walking po Lesie Łągiewnickim i parku Ocalałych. Ponadto: kursy obsługi smartfona, gimnastyka umysłu, warsztaty plastyczne i spotkania z psychologiem. CZAS zaprasza też na spotkania Klubu Brydżowego, Klubu Tenisa Sto-

łowego oraz Klubu Puzzle. Oczywiście włącza się w szycie maskotek dla maluchów ze szpitali. Zapisy na zajęcia przyjmowane są pod nr. tel. 42 655 30 39.

### Widzew

Centrum seniora na Widzewie (ul. Szpitalna 6)

ma przerwę wakacyjną. Tam zapisy na zajęcia odbędą się na początku sierpnia.

OHO

FOT. ŁÓDŹ.PL

## MIKROGRANTY DLA SENIORÓW

# Alpakoterapia i inne korzyści

Stowarzyszenie „Zostańmy razem”, jeden z beneficjentów miejskich mikrograntów dla seniorów, zorganizowało zajęcia z alpakoterapii dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej „Dom Kombatanta” przy ul. Przyrodniczej.

Mieszkańców odwiedziło aż dziewięć tych łagodnych i sympatycznych zwierzątek. Seniorzy mogli je głaskać i karmić. Kontakt z alpakami jest formą rehabilitacji – pozwala łagodzić nerwicę, lęk, depresję, pomaga wypełnić czas i łagodzić stres. Podobne korzyści niesie posiadanie psa, a przypomnijmy, że mieszkańcy

tej placówki mają już pod swoją opieką suczkę Lunę, adoptowaną ze schroniska.

### Dużo pomysłów

W 2023 r. w konkursie o miejskie mikrogranty dla seniorów ubiegało się aż 76 nieformalnych grup. Komisja konkursowa wybrała do realizacji 26 najlepiej ocenionych projektów. Dzięki dotacjom z miejskiej kasy seniorzy będą wspinać się po ścianie wspinaczkowej, trenować taniec, a mieszkańcy DPS-u przy ul. Przyrodniczej uruchomią kawiarenkę ze słodkimi wypiekami. Miejskie fundusze wspomogą też działalność dwóch kół

brydżystów – damskiego i męskiego, jak również grupę tańczących pań, które reaktywują zespół taneczny. Mikrogranty dla seniorów to dotacje w wysokości od 500 do 5000 zł, mające wspomóc finansowo projekty dedykowane osobom w wieku 60+. Łódź wyasygnowała na ten cel ponad 100 tys. zł.

OHO

FOT. ŁÓDŹ.PL





# TRENERKA ROZWOJU OSOBISTEGO

Z wykształcenia jest nauczycielką wychowania fizycznego. Od wielu lat pracuje jako instruktorka fitness i trenerka personalna, ale w pewnym momencie postanowiła zająć się czymś zupełnie innym. Wiktoria Sędkowska skupiła się na zdobywaniu wiedzy z zakresu rozwoju osobistego i została life coachem.

Ma 33 lata i urodziła się w łódzkim Śródmieściu. Już jako nastolatka fascynowała się fitnesssem. Dziesięć lat temu opuściła rodzinną Łódź i wyruszyła w świat. Pracowała w różnych miejscach – na Majorce, w Chorwacji, Austrii i we Włoszech. W 2016 r. wyjechała do Londynu, z którego niedawno wróciła. Teraz ponownie mieszka w naszym mieście.

– Uświadomiłam sobie, że jest tutaj wiele wspaniałych osób, którym mogłabym pomóc – mówi Wiktoria Sędkowska.

## Inspiruje do myślenia

Rozwojem osobistym zainteresowała się pięć lat temu, gdy przechodziła w swoim życiu poważny kryzys. Sytuacja ta skłoniła ją do różnych przemysłów. Łodzianka wyjechała na pół roku do Meksyku i tam zaczęła szukać przyczyn swoich problemów. Później bacznie przyglądała się swojej pracy zawodowej.

– W fitnessie działałam już od kilkunastu lat

– dodaje.

– Jako instruktorka mam osobisty kontakt z klientami, którzy często mówią mi o swoich zmartwieniach.

Przez lata próbowałam im pomóc tak, jak mogłam, ale podczas pandemii uświadomiłam sobie, że nie jestem w stanie ich profesjonalnie wesprzeć.

Wtedy właśnie stwierdziła, że dobrym pomysłem będzie zajęcie się coachingiem. Zapisła się na kurs akredytowany przez International Coach Federation – organizację profesjonalnie zajmującą się tą dziedziną. Nie poprzestała jednak tylko na jednym uzyskaniu certyfikacie, cały czas się rozwija. Od kwietnia 2022 r. pracuje już jako zawodowy coach. – Towarzyszę innym w procesie zmiany – tłumaczy łodzianka. – Skłaniam i inspiruję ich do myślenia, a także pomagam wykorzystać ich potencjał w taki sposób, aby odnieśli satysfakcję z życia i osiągnęli zamierzone przez siebie cele.

## Specyfika pracy

Do coacha przychodzą ludzie stający przed różnymi dylematami, czujący wypalenie zawodowe, niespełnieni w jakiejś dziedzinie życia, cierpiący na brak asertywności czy motywacji. Najczęściej to osoby, które chcą wprowadzić w swoim życiu pewną zmianę, ale paraliżuje je strach lub brak wiary w siebie. Sesje dotyczą także zmiany nawyków oraz relacji z innymi. Wiktoria wykorzystuje różne techniki, aby pomóc swoim klientom.

Na pierwszym spotkaniu ustala zasady i konkretny plan działania. – Bardzo dużo osób myli coaching z terapią, ale to nie ma ze sobą nic wspólnego – podkreśla.

– Nie zajmuję się ludźmi mającymi traumy do przepracowania. Wspieram tych, którzy są nastawieni na samorealizację i chcą wykorzystać swój potencjał.

Praca coacha nie polega na doradzaniu, ale na zadawaniu pytań. Life coach zachowuje neutralność i nie mówi swojemu podopiecznemu, co ma robić. Klient sam wie, co jest dla niego najlepsze. Osoba pragnąca zmienić coś w życiu musi zacząć realizować swoje zamierzenia, bo bez działania nie osiągnie sukcesu. Dużo ludzi narzeka na swoje życie, ale przyzwyczajenie do strefy komfortu wygrywa z wizją pracy, którą trzeba włożyć w rozwój.

– Dla mnie człowiek i jego uczucia są zawsze najważniejsze i nigdy nikogo do niczego nie zmuszam. Jestem partnerem i wsparciem równocześnie – podkreśla Wiktoria. Jej zdaniem każdy z nas ma różne ograniczające przekonania i blokady, nad którymi warto pracować. Sama również korzysta z pomocy coachów i zawsze po spotkaniach

z nimi wychodzi naładowana pozytywną energią i z gotowym planem działania. Jak podkreśla, coaching w Polsce coraz bardziej się rozwija. Wiktoria chce cały czas skupiać się na tej dziedzinie.

Konrad Wojtczak

## INFO

Największym marzeniem Wiktorii jest zbudowanie w Łodzi miejsca, w którym odbywałyby się warsztaty z rozwoju osobistego, połączone z jogą, medytacją i zajęciami artystycznymi. To byłoby bezpieczne miejsce dla łodzian, którzy chcą zajrzeć w głąb siebie.



# PONAD 15 URODZIN WYCIĘK



**Znamy program wycieczek i spacerów, organizowanych z okazji 600. Urodzin Łodzi. Możemy wybierać z ponad 150 propozycji, w tym z odwiedzenia niedostępnych na co dzień miejsc. Niektóre z nich ukryte są również pod ziemią.**

Główny weekend obchodów 600. Urodzin Łodzi to tradycyjnie specjalnie przygotowane na tę okazję wycieczki i miejsca do zwiedzania. Wiele z nich to niedostępne zwykle obiekty: podziemny kanał Łódki, zaplecze łódzkich stadionów, Wojskowych Zakładów Lotniczych, Orientarium Zoo Łódź, Teatru Pinokio, lotniska, Grupowej Oczyszczalni Ścieków, miejskiej sortowni śmieci czy zajezdni MPK przy ul. Limanowskiego i ul. Telefonicznej. Dla miłośników filmu gratką będzie przymierzenie... 600 kapeluszy filmo-

wych podczas wycieczek po Łódzkim Centrum Filmowym.

W programie wycieczek są też wprowadzania po ciekawych inwestycjach. Zwiedzimy Księży Młyn, famuły przy ul. Ogrodowej, postindustrialny kampus Politechniki Łódzkiej oraz gmach przy ul. Wólczańskiej 17, znany jako „Szuflandia”.

Nowością jest propozycja firmy IDEMIA Poland R&D, która zaprasza na zwiedzanie willi Kestenberg przy ul. Sterlinga. Wielbiciele mocnych wrażeń będą mogli zejść do kanału pod parkiem Staromiejskim lub wybrać się na wieżę kościoła św. Mateusza. Planowane są również wycieczki rowerowe. Łódzkie instytucje kultury zapraszają na tematyczne spacerki. Zwiedzając wystawy i obiekty, poznamy historię Łodzi włókienniczej i filmowej, życie



# 60 NOWYCH WYCIECZEK

rodzin Scheiblerów i Poznańskich, wojenne dzieje miasta oraz historię Łódzkiego getta.

W muzeach czeka blisko 30 wystaw, a wiele z nich będzie dostępnych bezpłatnie lub za złotówkę. Wśród atrakcji są też pikniki, kiermasze, turnieje, warsztaty, potańcówka dla seniorów, gry miejskie i animacje. Niespodzianką będzie z pewnością escape room w Atlas Arenie, piknik artystyczny „na Abramce”, gra miejska w skansenie oraz nocne zwiedzanie Księżego Młyna w ramach pikniku, organizowanego przez artystów z pobliskich pracowni kreatywnych.

Miejska Strefa Kultury w Łodzi sięgnie do zasobów folkloru. Łódzianie będą wędrować śladami Władysława Reymonta i podróżować „rozśpiewanym” tramwajem w towarzystwie artystów

Zespołu Pieśni i Tańca Łódź.

Na część spacerów i oprowadzań trzeba się będzie zapisać. Informacji należy szukać na stronie [lodz.pl/600](http://lodz.pl/600) w zakładce URODZINOWE WYCIECZKI, gdzie pod opisami ofert dostępne są również dane kontaktowe do poszczególnych instytucji. Na część wydarzeń będzie można pobrać wejściówki, na inne zapisać się telefonicznie, mailowo lub – jak w przypadku Teatru Powszechnego – kupić bilet w promocyjnej cenie. Bez limitu uczestnictwa odbędą się pikniki, spacery po Księżym Młynie i Starym Widzewie, spacery śladami rzeki Łódki, zasłużonych łódzianek, szlakiem Władysława Reymonta, literackie spacery z Domem Literatury w Łodzi oraz wycieczki rowerowe.

AHa

FOT. LODZ.PL, MAT. PRAS.





# BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

## W ŚRODĘ

**Biblioteka TUVIM**  
ul. Tuwima 46  
26 lipca, godz. 16:30  
**O HISTORII ŁODZI Z OKAZJI 600-LECIA MIASTA**

Wykład o historii Łodzi Mirosława Zbigniewa Wojalskiego – nauczyciela, działacza społecznego i kulturalnego, regionalisty, kolekcjonera, autora wielu publikacji, honorowego prezesa Oddziału Łódzkiego Towarzystwa Opieki nad Zabytkami.

**Biblioteka Czterech Kultur**  
ul. Brzeźna 10  
26 lipca, godz. 17:00  
**POPOŁUDNIE Z PHOTONAMI**

Zajęcia dla dzieci od lat 7 z robotami Photon. Wymagane zapisy: 571 553 047, filia\_47@biblioteka.lodz.pl

## W CZWARTEK

**Biblioteka GDAŃSKA**  
ul. Gdańska 8  
27 lipca, godz. 17:15  
**POROZMAWIAMY PO TURECKU**

Podstawowy kurs języka tureckiego. Zajęcia są okazją do poznania podstaw języka, a także wymiany międzykulturowej. Przydatna będzie komunikatywna znajomość języka angielskiego. Wymagane zapisy: 574 407 032, filia\_32@biblioteka.lodz.pl

FOTO: FREEPIK

## W PONIEDZIAŁEK

**Biblioteka ODYSEJA**  
ul. Wschodnia 42  
24 lipca, godz. 17:30  
**„KTO ZGASI ŚWIATŁO? OPOWIEŚCI Z MOŁDAWII”**

Spotkanie z Miłozem Szymańskim, autorem podcastu „Za Rubieżą” – jednego z najchętniej słuchanych w Polsce, a także dziennikarzem, podróżnikiem, pasjonatem historii i polityki oraz byłym analitykiem Ośrodka Studiów Wschodnich.

## W PIĄTEK

**BIBLIOTEKA W PLENERZE**  
28 lipca

- godz. 10:00–13:00 na placu przy ul. Jurczyńskiego 30A: Głośne czytanie, zabawy edukacyjne z robotem Photonem
- godz. 10:00–14:00 w parku nad Jasieniem: Czytanie na śniadanie – wakacyjna biblioteka
- godz. 10:30–14:00 na skwerze przy bibliotece przy ul. Lumumby: Biblioteka pod klonem – Bookcrossing połączony z konkursami i zagadkami
- godz. 11:00–13:00 w parku przy ul. Skalnej: Zielono mi, czyli bajkowe zabawy na trawie
- godz. 11:00–13:00 na placu zabaw przy ul. Motylowej: Z biblioteki na plac zabaw – czytamy, gramy, energią tryskamy
- godz. 11:00–14:00 w parku im. Sienkiewicza: Czytanie na trawie
- godz. 11:00–14:00 w parku przy ul. Hipotecznej: Plenerowe czytanie
- godz. 17:00–19:00 w ogrodzie przy Bibliotece Słówka „Ba(łódzkie) gadżety z gliny”, cz. 2. – warsztaty ceramiczne

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



### PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach od 24 lipca 2023 r. do 14 sierpnia 2023 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](http://www.uml.lodz.pl)) wykaz nieruchomości stanowiącej własność Miasta Łodzi:

**1. przeznaczonych do przedłużenia okresu trwania użytkowania wieczystego o 40 lat**, na rzecz jej dotychczasowego użytkownika wieczystego, położonej w Łodzi przy ul. Powstańców Śląskich 1, działka nr 237/2, obręb W-9, KW LD1M/00054879/9.

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).



# WAKACYJNA APTECZKA

Wybierając się na wakacje, warto przygotować się na ewentualne sytuacje wymagające pomocy medycznej. Wiele takich przypadków można opanować samemu, pod warunkiem że będziemy mieć ze sobą odpowiednio wyposażoną apteczkę.

## Co spakować do apteczki?

- Leki przyjmowane regularnie. Przed wyjazdem sprawdź ich liczbę i upewnij się, czy wystarczą na czas urlopu. Jeżeli nie, udaj się do lekarza, poproś go o receptę i zawnazę wykup leki.
- Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe.
- Leki łagodzące objawy przeziębienia – szczególnie jeśli wyjeżdżasz z dziećmi. Przeziębienie może pojawić się także latem, dlatego dobrze mieć w apteczce coś na złagodzenie kataru, sy-

rop na kaszel i tabletki lub aerozol na ból gardła. Szybka reakcja na pierwsze objawy może zapobiec dalszemu rozwojowi infekcji.

- Leki przeciwalergiczne – zwłaszcza jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich miewa reakcje alergiczne.
- Farmaceutyki na dolegliwości ze strony układu pokarmowego, które należą do najczęstszych wakacyjnych problemów zdrowotnych. Na urlop warto zabrać ze sobą leki na chorobę lokomocyjną, rozkurczowe (np. No-Spa), poprawiające trawienie (krople żołądkowe) i na biegunkę. Ta ostatnia dolegliwość może doprowadzić do odwodnienia organizmu, a wówczas trzeba szybko i właściwie zadziałać. Jeśli znajdziesz jeszcze miejsce w apteczce, umieść w niej płyny nawadniające, probiotyki, a także leki hamujące

biegunkę (np. Nifuroksazyd czy węgiel aktywowany).

- Środki na skaleczenia i otarcia – płyn do dezynfekcji ran i plastry z opatrunkiem. Do apteczki można także zapakować preparat na stłuczenia i obrzęki.
- Preparaty na komary i kleszcze – szczególnie gdy wybierasz się nad jezioro czy w rejony leśne i podmokłe.
- Produkty na oparzenia słoneczne – kremy z alantoiną lub piankę z D-pantenolem. Pamiętaj jednocześnie, że aby nie dopuścić do oparzeń, trzeba rozważyć się opalać i stosować kremy z filtrem.

## O czym warto pamiętać?

Przygotowując wakacyjną apteczkę, kieruj się rozsądkiem i staraj się przewidzieć ewentualne sytuacje zdro-

wotne. Warto zachować umiar i spakować leki w takich ilościach, aby nie było potrzeby zabierania dodatkowej walizki. Wkładając je do apteczki, pamiętaj o:

- zabranii leków w oryginalnych opakowaniach, zawierających ulotki, aby w razie potrzeby zapoznać się z informacjami dotyczącymi dawkowania i interakcji z innymi preparatami,
- sprawdzeniu terminu ważności leków,
- odpowiednich warunkach przechowywania leków.

Wakacyjna apteczka powinna być zabrana na każdy wyjazd. Warto dopasować ją do miejsca podróży, czasu trwania wyjazdu i potrzeb podróży.

Alup



REKLAMA

## ZDROWY SENIOR

### ŁÓDZKI TEST SŁUCHU – „JAK SŁYSZĄ NASI SENIORZY”

# BEZPŁATNE badanie słuchu dla osób 60+

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

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

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

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

Jego najczęstszymi przyczynami jest wiek lub narażenie na hałas.

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

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

**Dlatego warto skorzystać z darmowych badań.**

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

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

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

**Uwaga!** Konieczna jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna.

## INFO

### SYMPTOMY UTRATY SŁUCHU

Jeśli...

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

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

## INFO

**TERMIN BADANIA:**  
24.07 - 31.07

**GODZINY BADANIA:**  
08:00-16:00

**MIEJSCE BADANIA:**

Gabinet Omnifon, ul. Drewnowska 43 (naprzeciwko Manufaktury)

Rejestracja pod numerem telefonu: 512 063 199

lub

Gabinet Omnifon, Plac Niepodległości 4 (stary Uniwersal)

Rejestracja pod numerem telefonu: 789 806 878

**ORŁY**  
MEDYCYNY

LAUREAT KONKURSU

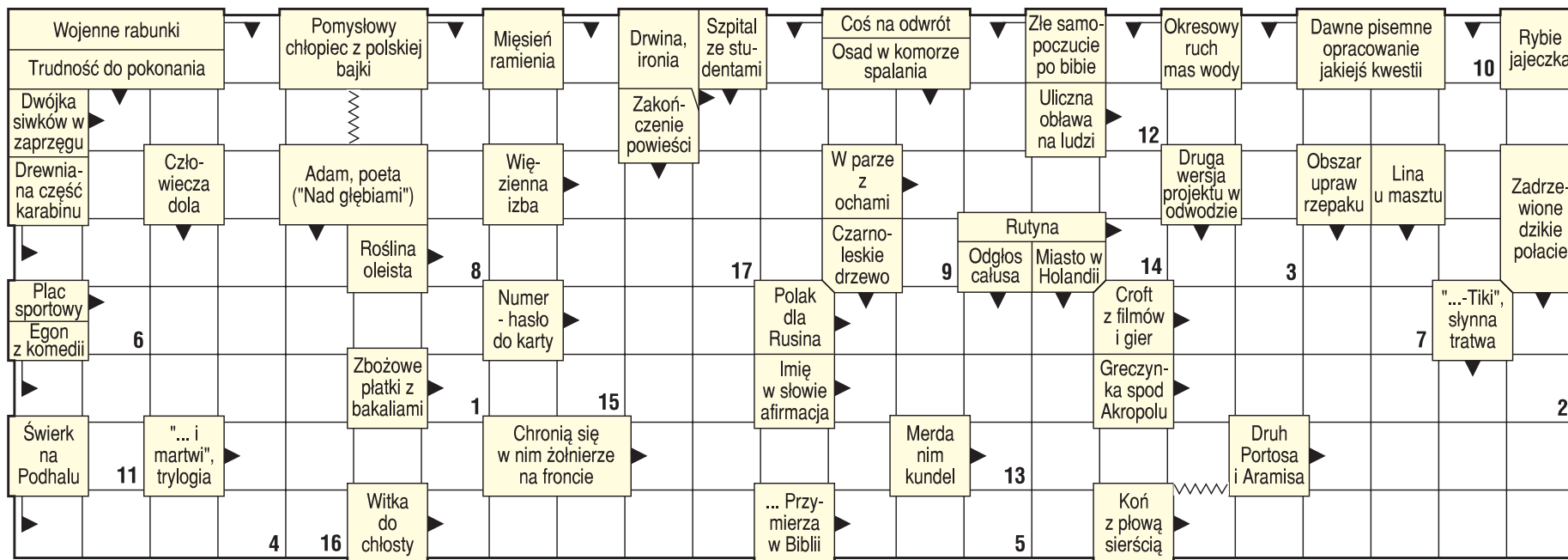
2022

omnifon



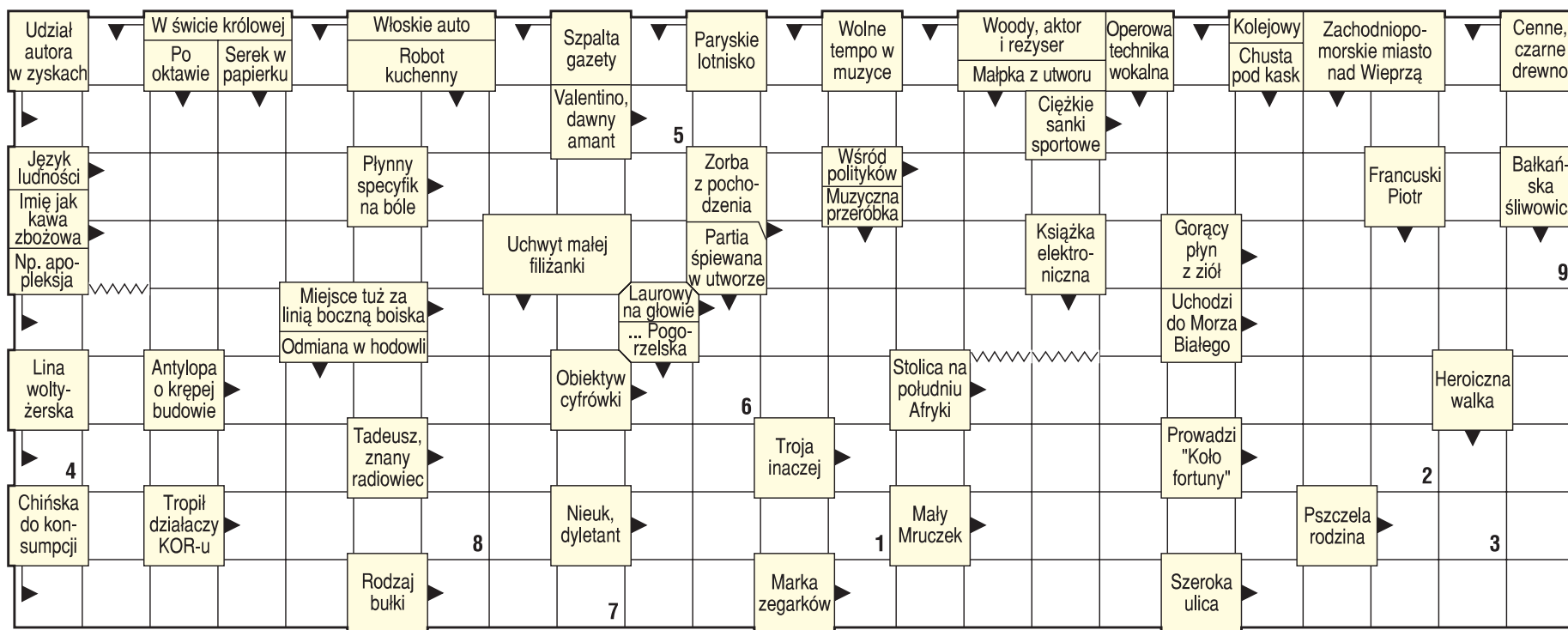


Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce  
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest imię i nazwisko aktora.

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



Rozwiązaniem jest tytuł opery.

1 2 3 4 5 6 7 8 9



„Krzyżówki z Koroną”  
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA





SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# HOROSKOP TYGODNIOWY

**Koziorożec (22.12-19.01)**

Przekonasz się, że Twoje czyny mają wielką moc. Dobrze z niej korzystaj, bo okazje do podjęcia ważnych decyzji będą tylko do czwartku. Razem z Baranem uda Wam się dokonać czegoś znaczącego, a to doda Wam wiatru w skrzydła. Po 27 lipca szukaj się na świętowanie – będzie się działo!

**Wodnik (20.01-18.02)**

Łaskawe gwiazdy będą dostarczać Ci okazji do zarabiania. Szybko przekonasz się, że nie należy zbytnio sugerować się opinią innych i lepiej samemu podejmować decyzje. W kwestiach finansowych nie ryzykuj – pilnuj umów, dat i obietnic. Od 28 lipca będziesz pełen energii i zarazisz nią rodzinę!

**Ryby (19.02-20.03)**

Marzycielski i romantyczny Wodnik pomoże Ci niebawem w ważnej sprawie. Okaż mu wdzięczność, bo Strzelec będzie przekonany, że postąpił niesłusznie. W życiu rodzinnym zajmij się wakacjami – potrzeba Wam letniego odpoczynku.

**Baran (21.03-19.04)**

Czas na realizację tego, co przeleżało w szufladzie. Napędzany letnią energią będziesz w tym tygodniu nie do zatrzymania! Bardzo dobrze, bo Rak będzie chciał porwać Cię na imprezę i nawet nie próbuj odmawiać! Przed Wami same szaleństwo. Nie zdziw się, jeśli spotkasz wtedy znajomego sprzed lat, bo gwiazdy będą stawiać na Twojej drodze rozmaitych ludzi.

**Byk (20.04-20.05)**

Zapagniesz znaleźć się bliżej słońca i zaznać letniej opalenizny. Bez szaleństw, bo zamienisz się w prawdziwego Raka! W drugiej połowie tygodnia zrób sobie wolne i spędź ten czas ze sobą. Osoba spod znaku Lwa może wydać Ci się niesympatyczna – wyjaśnij to od razu, być może to tylko złe wrażenie.

**Bliźnięta (21.05-20.06)**

Lato może dać popalić! Uwierz w siebie i pomóż w domu rozdzielać zadania, które skumulują się w końcówce tygodnia. Dzięki temu będziesz mógł porwać partnera lub rodzinę na prawdziwy wywczas. Po 26 lipca dostaniesz optymistyczną wiadomość.

**Rak (21.06-22.07)**

Spokój, spokój i jeszcze raz wakacje. Po kumulacji w życiu zawodowym zapagniesz oddać się zmysłowym doznaniom. Doceń szczególnie lato, które szybko ucieka. Możesz poczuć się nostalgicznie w okolicach piątku. Gwiazdy radzą – nie przejmuj się upływem czasu i wyciągnij z weekendu tyle, ile możesz.

**Lew (23.07-22.08)**

Będziesz w tym tygodniu cierpliwy i spokojny. Ktoś spod znaku Bliźniąt będzie teraz testować Waszą relację, także jasno postaw granice. W drugiej połowie tygodnia czeka Cię zdarzenie losowe, ale nie wyprowadzi Cię ono z równowagi. Motto na końcówkę lipca brzmi: działaj powoli.

**Panna (23.08-22.09)**

Pamiętaj, że nic nie trwa wiecznie. Bądź teraz gotowy na zmiany i postaraj się nie dramatyzować. Gwiazdy poprowadzą Cię krok po kroku przez zawirowania w świecie uczuć. Kto wie, może w drugiej połowie tygodnia uśmiechnie się do Ciebie los, także jeśli chodzi o pieniądze!

**Waga (23.09-22.10)**

Powrót do źródła! Czasem żeby zacząć wszystko od nowa, trzeba zrobić krok w tył. W pierwszej połowie tygodnia czeka Cię kumulacja w życiu zawodowym. Jeśli poświęcisz jej się w pełni, reszta lipca upłynie pod znakiem doskonałej zabawy ze znajomymi. Korzystaj, dobra passa potrwa aż do drugiego tygodnia sierpnia.

**Skorpion (23.10-22.11)**

Będziesz teraz na świeczniku. Każdy będzie chciał Twojego towarzystwa i czasu, także rozplanuj to z rozmysłem. Do 30 lipca zbierz wszystkie zaległe sprawy i ustal ze współpracownikami plan działania. Nie ma bąta, ktoś będzie musiał zrobić w pracy więcej, a gwiazdy nie będą wspierać Twojego pracocholizmu.

**Strzelec (23.11-21.12)**

Urodzeni na początku grudnia uporządkują sprawy zawodowe. Po 27 lipca szukaj się na lato marzeń! Będziesz czerpać z życia pełnymi garściami i niektórzy zaczną myśleć, że zostałeś w czepku urodzony. Dobra passa potrwa do początku sierpnia, później będą małe zawirowania w miłości, ale Mars zadba, żeby nie trwały długo.



FOT.LODZ.PL (RADOSŁAW JÓŹWIAK)

# BOLESNA LEKCJA

**Początki często bywają trudne i bolesne. Nie inaczej było w przypadku pierwszego meczu ŁKS-u w Ekstraklasie. Legia Warszawa boleśnie pokazała łódzkiej drużynie, jaka jest różnica między Fortuna 1. Ligą a najwyższą klasą rozgrywkową.**

ŁKS rozpoczął odważnie. W środku pola dobrze grali Hoti i Dani Ramirez. Niestety po kilku minutach Hiszpan zaczął zgłaszać dolegliwości bólowe, jednak po interwencji medyków wrócił na boisko. Przez pierwsze 15 minut zdecydowanie nie było widać po łódzkiej drużynie tremy, spowodowanej pierwszym z trzech lat meczem w Ekstraklasie. Odważne wyjścia, szybkie kontry – brakowało jedynie wykończenia, a Legia z każdą minutą meczu zaczynała coraz groźniej atakować. W 19. minucie do spo-

rego wysiłku Aleksandra Bobka zmusił Tomasz Pekhart, który po dośrodkowaniu Pawła Wszółka uderzył głową. Poprawka w 25. minucie była już zdecydowanie lepsza. Znową akcja Wszółek-Pekhart, tym razem podaniem dołem, a napastnik stołecznego klubu bezbłędnie uderzył w długi róg i pokonał Bobka. Niestety zamiast zrywu i wyrównania był rzut karny dla gospodarzy, bo ręką w polu karnym interweniował Hoti. Na 11. metrze stanął Josue, ale jego strzał fantastycznie obronił bramkarz ŁKS-u. Rycerze Wiosny starali się szarpać. Dużo pracował Kaj Tejan, jednak bardziej doświadczeni obrońcy radzili sobie z jego dryblingami. Do końca pierwszej połowy już żaden z zespołów nie stworzył sobie groźnej okazji.

## Pekhart show

Druga część gry mogła zacząć się idealnie dla

podopiecznych Kazimierza Moskala. We dwóch dobrze rozegrali Tejan i Ramirez. Holender wyszedł na wolną pozycję i przebiegł przez pół boiska sam, ale w kluczowym momencie trafił tylko w słupek. W odpowiedzi Legia przeprowadziła akcję lewą stroną boiska. Dośrodkował Dominik Kun, głową strzelił Wszółek, jednak kolejny raz fantastycznie zachował się Bobek. Znową, jak w pierwszej połowie, powtórka tej samej akcji przyniosła efekt bramkowy. Dośrodkowanie Kuna, główka Wszółka, wykończenie Pekharta i 2:0. Adam Marciniak i Nacho Monsalve popełnili kardynalne błędy w kryciu. Uplłynęło nieco ponad 10 minut, a czeski napastnik Legii miał już hat-tricka. W sytuacji sam na sam z Bobkiem uderzył nie do obrony. Do końca meczu Legia bez większego problemu kontrolowała wydarzenia boiskowe i wygrała mecz.

Jeżeli kibice ŁKS-u mieli nadzieję na pozytywny wynik, to była ona głęboko schowana na dnie serc, chociaż fani liczyli na walkę i dobry występ swoich piłkarzy. O ile w formacji ofensywnej widać całym spoiskiem, które dają nadzieję, o tyle w obronie wszystko wyglądało źle – od rozproszania akcji, po krycie. Wszółek i Pekhart nie musieli się mocno wysilać, aby minąć defensywę łodzian i pokonać Bobka. W drugiej kolejce drużyna Moskala zmierzyła się z Ruchem Chorzów, w tym meczu punkty są obowiązkiem.

PB

**ŁKS**  
Bobek – Dankowski, Monsalve, Marciniak, Głowacki – Mokrzycki, Hoti (63' Letniowski), Ramirez (80' Lorenc) – Pirulo (83' Śliwa), Szeliga (64' Kelechukwu) – Tejan (80' Janczukowicz)

**Debiut Kaja Tejana mimo porażki jest oceniany pozytywnie**

**Aleksander Bobek kolejny raz udowodnił, że jest fachowcem wysokiej klasy**



**EKSTRAKLASA**  
**1. KOLEJKA**



**LEGIA**  
**WARSZAWA**

**3:0**

**ŁKS**  
**ŁÓDŹ**

- 19' Pekhart
- 57' Pekhart
- 68' Pekhart

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



### PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 24 lipca 2023 r. do 14 sierpnia 2023 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 1642/2023 Prezydenta Miast Łodzi z dnia 17 lipca 2023 r. w sprawie przeznaczenia do zbycia, w drodze zamiany, nieruchomości położonych w Łodzi przy ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 116 oraz przy ul. Tadeusza Kotarbińskiego 37 stanowiących własność Miasta Łodzi.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu 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 niniejszego wykazu, w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 110 (wejście od strony Pasażu Schillera).





Fran Alvarez zdobył bramkę w debiucie

**EKSTRAKLASA**  
**1. KOLEJKA**  
**WIDZEW ŁÓDŹ 3:2 PUSZCZA NIEPOŁOMICE**  
 35' Alvarez  
 55' Stępiński  
 90+2' Ciganiks  
 9' Siemaszko  
 90+9' Kidrić

# ZWYCIĘSTWO MIMO TRUDNOŚCI

Nie był to najłatwiejszy początek rundy dla Widzewa Łódź. Puszcza Niepołomice – kopciuszek skazywany na pożarcie przez większe firmy – postawił niesamowicie trudne warunki, momentami zamykając gospodarzy we własnym polu karnym. Wygrało jednak większe doświadczenie i przede wszystkim skuteczność pod bramką.

Puszcza od początku chciała pokazać, że nie będzie tylko dostawcą punktów. Jej piłkarze pierwszy strzał

na bramkę łodzian oddali tuż po rozpoczęciu meczu. Widzew zrewanżował się główką Pawłowskiego w 3. minucie. Gospodarze się nakręcali i wydawało się, że gol jest tylko kwestią czasu, jednak w 9. minucie przyjezdni postanowili sprawić niemal niespodziankę. Z dystansu lewą nogą w samo „okienko” piłkę wpakował Artur Siemaszko. Jeżeli ktoś spodziewał się nagłego zrywu i szybkiego odrobienia straty, musiał czuć się rozczarowany. Puszcza atakowała i groźnie strzelała. RTS nie mógł złapać odpowiedniego rytmu.

pięknym strzałem pokonał Kewina Komara. Nie było półscia za ciosem i dobicia drugiej bramki przed przerwą, ale była za to wciąż niezła gra zawodników Tomasa Tułacza. W ostatniej akcji meczu kolejny raz do siatki mógł trafić Alvarez, jednak po zamieszczeniu w polu karnym przestrelał nad poprzeczką.

### Wygrywa doświadczenie

Druga część meczu rozpoczęła się dość leniwie. Puszcza spuściła nieco z tonu, nie była już tak agresywna w pressingu. Widzew częściej był przy piłce, kontrolował wydarzenia boiskowe, ale brakowało konkretności. Ten przyszedł w 55. minucie. Lewą stroną popędził Pawłowski i zagrał wzdłuż pola karnego. Sprytnie piłkę przepuścił Alvarez, a Patryk Stępiński mocnym strzałem dał Widzewowi prowadzenie. Mimo tego RTS wciąż czuł na plecach oddech rywali. Niepołomiczanie się nie załamali i chcieli grać o punkty. Znow zaczęli naciskać, a efektem tego był strzał Jordana Majchrzaka, który odbił się od słupka. Widzew próbował kontrować grających wysoko rywali,

ale raz po raz Sanchez, Terpiłowski i Kun popełniali proste błędy i albo tracili piłkę, albo podwali niedokładnie. W końcowych minutach gospodarze zaczęli grać na czas, wybijając piłkę byle do przodu, a goście intensywnie pressowali. W przedmeczowych założeniach nie tak miało to wyglądać. Widzew, jeżeli już pojawiał się pod polem karnym Puszczy, był groźny. W ostatnich minutach wynik mógł podwyższyć Pawłowski, jednak fantastyczną interwencją popisał się Komar. Młodzieżowiec przez cały wieczór dokonywał cudów między słupkami, jednak w 2. minucie doliczonego czasu, przy strzale Andrejsa Ciganiksa nie miał nic do powiedzenia. To jednak nie był koniec emocji! W 99. minucie, po błędzie obrony i Henricha Ravasa, bramkę zdobył Rok Kidrić. Chwilę po tym sędzia Piotr Lasyk zakończył mecz.



### WIDZEW

Ravas – Stępiński, Szota, Da Sliva, Nunes (79' Żyro) – Hanousek – Terpiłowski (87' Terpiłowski), Kun, Alvarez (87' Shehu), Pawłowski (87' Ciganiks) – Sanchez (89' Rondić)

PB

Tabela na 23.07.2023, godz. 22:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Legia Warszawa	1	3:0	3
2. Raków Częstochowa	1	3:0	3
3. Widzew Łódź	1	3:2	3
4. Radomiak Radom	1	2:0	3
5. Lech Poznań	1	2:1	3
6. Zagłębie Lubin	1	2:1	3
7. Pogoń Szczecin	1	1:0	3
8. Cracovia	1	2:2	1
9. Stal Mielec	1	2:2	1
10. Korona Kielce	0	0:0	0
11. Śląsk Wrocław	0	0:0	0
12. Puszcza Niepołomice	1	2:3	0
13. Piast Gliwice	1	1:2	0
14. Ruch Chorzów	1	1:2	0
15. Warta Poznań	1	0:1	0
16. Górnik Zabrze	1	0:2	0
17. Jagiellonia Białystok	1	0:3	0
18. ŁKS Łódź	1	0:3	0

MISTRZ    PUCHARY    SPADEK



## ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

26°C

**Imieniny obchodzą:**  
Kinga, Krystyna,  
Olga, Antoni,  
Augustyn, Kunegunda

24.07



WTOREK

22°C

**Imieniny obchodzą:**  
Jakub, Krzysztof,  
Olimpia, Dariusz,  
Jakubina, Maria

25.07



## Rodzinne miasto

## TWÓRCY ŁODZI PRZEMYSŁOWEJ



Pałac Poznańskiego w okresie międzywojennym był siedzibą władz wojewódzkich (1927–1939), a po 1945 r. także innych urzędów. Od 1975 r. część rezydencji jest siedzibą Muzeum Miasta Łodzi (do 2009 r. Muzeum Historii Miasta Łodzi) przy ul. Ogrodowej 12. Pałacowe wnętrza są elementami ekspozycji, w których prezentowane są m.in. gabinety sławnych łodzian, dzieła sztuki i przedmioty użytkowe. Wystawy pokazują historię i kulturę Łodzi. MMiK stopniowo przejmowało kolejne zabytkowe sale pałacu, prowadząc przebudowę, renowację i konserwację historycznego obiektu, co w efekcie pozwoliło przywrócić mu wygląd zbliżony do pierwotnego. W latach 2017–2020 w pałacu zrealizowany został gruntowny remont konserwatorski, który objął elewację, dach i część pomieszczeń muzealnych w piwnicach i na parterze,

gdzie utworzono kolejne ekspozycje, np. interesujące, multimedialne Łódzkie Podwórko. Zrewitalizowano również piękny przypałacowy ogród.

MUZEUM



Pałac Poznańskiego – hol wejściowy do Muzeum Miasta Łodzi

## POMNIK WIZJONERA

## KARTKA Z KALENDARZA



Pomnik Rajmunda Rembielińskiego z historyczną mapą miasta

25 lipca 2015 r. odbyło się uroczyste odsłonięcie Pomnika Początków Miasta Łodzi, znajdującego się u zbiegu al. Politechniki i ul. Rembielińskiego, przed wejściem do ówczesnego CH Sukcesja.

Ponad dwumetrowy, odlany z brązu pomnik przedstawia Rajmunda Rembielińskiego, opierające-

go się o wielki cyrkiel. Rzeźba została wykonana w Pracowni Rzeźby i Konserwacji Obiektów Zabytkowych ZET-ZET Zbigniewa Władki wg projektu Zofii Władki-Łuczak. Monument wraz z ozdobną posadzką składa się z 247 elementów, wykonanych z kamienia oraz blachy kwasood-

pornej, i przedstawia plan podziału Nowego Miasta Łodzi, wykonany w 1823 r. przez Filipa de Viebiga na zlecenie Rembielińskiego.

Urodził się on we wrześniu 1775 r. w Warszawie, był polskim działaczem politycznym i gospodarczym w okresie Księstwa Warszawskiego i Królestwa Polskiego, posłem na sejm, a także oficerem polskiego wojska i nadzwyczajnym radcą stanu Królestwa Polskiego. Pełnił funkcję prezesa Komisji Województwa Mazowieckiego, na terenie którego leżały Łódź oraz inne miasta, które z jego inspiracji otrzymały status osad fabrycznych. To właśnie śmiałej wizji Rembielińskiego i jego planom urbanistycznym nasze miasto zawdzięcza swój dynamiczny rozwój przemysłowy.

W latach 30. XIX w. Rembieliński wycofał się z życia publicznego i osiadł w swoim majątku w Jedwabnem. Zmarł 12 lutego 1841 r. w Łomży. agr

„Niciarką” określano dawniej fabrykę nici przy ul. Niciarnianej na Widzewie. Firma powstała w 1897 r. z inicjatywy Juliusza Kunitzera i była pierwszą na ziemiach polskich fabryką nici. Po kilku latach działalności zakład nie wytrzymał konkurencji Newskiej Manufaktury Nici, wchodzącej od 1890 r. w skład wielkiego trustu branżowego J&P Coats Ltd. z siedzibą w Glasgow. Od 1906 r. Łódzka fabry-

ŁODZIANIZMY  
NICIARKA

Niciarka na starej pocztówce

ka stała się ekspozyturą angielskiego koncernu z zarządem w Petersburgu. Zakład pracował do 1939 r., a w szczytowym momencie zatrudniał 1260 osób i produkował rocznie 550 ton nici!

Po wojnie został znacjonalizowany jako Łódzka Fabryka Nici, a potem ZPB im. Hanki Sawickiej, które od 1964 r. nosiły nazwę Włodzewska Fa-

bryka Nici im. H. Sawickiej „Ariadna”.

Po transformacji gospodarczej firma ta przetrwała jako jedna z nielicznych w Łodzi w branży włókienniczej i została przekształcona w spółkę akcyjną, a potem zakupiona przez prywatnego właściciela. „Niciarka” pracuje nadal, a w pobliżu znajduje się stacja kolejowa Łódź Niciarniana, także zwana potocznie „niciarką”. agr

## ŁÓDZKIE GAWĘDY



Polityka celna kształtowała koniunkturę w łódzkim przemyśle

## CELNA BATALIA

W rozwoju gospodarczym Królestwa Polskiego, zwłaszcza w okresie między powstaniem, bardzo ważną rolę odgrywała polityka celna Rosji, od której bezpośrednio zależał popyt na wyroby łódzkiego przemysłu. Można wskazać dwa istotne okresy, dla których cezurą był 1851 r. W pierwszym, od listopada 1831 r., obowiązywała – wydana przez rząd rosyjski w ramach restrykcji wobec Królestwa Polskiego po powstaniu listopadowym – nowa taryfa celna, protekcyjna wobec wyrobów przemysłu rosyjskiego. Natomiast na polskie produkty, głównie tkaniny wełniane, wywożone do Rosji, nałożono wysokie cło 15–30%, co wywołało poważny kryzys i załamanie produkcji. Ponadto w 1834 r. rząd rosyjski wprowadził zakaz tranzytu

towarów polskich na rynki wschodnie, głównie do Chin, co załamało koniunkturę.

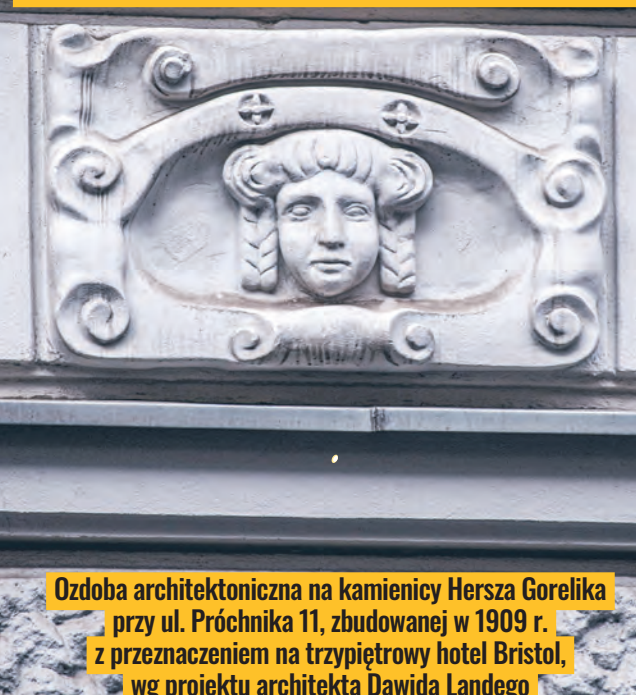
Taka polityka doprowadziła do stagnacji i niemal upadku przemysłu wełnianego w Królestwie Polskim, nastawionego przede wszystkim na eksport do Rosji.

Gdy 1 stycznia 1851 r. zniesiono barierę celną na granicy pomiędzy cesarstwem i Królestwem Polskim, które włącznie do obszaru celnego Rosji, nastąpiła zasadnicza zmiana polityki celnej. Jednocześnie zmiany w organizacji systemu pracy oraz postęp techniczny w przemyśle włókienniczym, jak również nowe połączenie kolejowe Warszawy z Petersburgiem (1862 r.) doprowadziły do znacznego wzrostu produkcji w Łodzi i zwiększenia eksportu na rynek rosyjski. agr

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

Kolejne wydanie w środę  
26 lipca

## GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Ozdoba architektoniczna na kamienicy Hersza Gorelika przy ul. Próchnika 11, zbudowanej w 1909 r. z przeznaczeniem na trzypiętrowy hotel Bristol, wg projektu architekta Dawida Landego