

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

URODZINY ŁODZI

**TAK BAWIĘŁO SIĘ
MIASTO**



OTWARCIE WIADUKTU NA PRZYBYSZEWSKIEGO

WYCZEKIWANY REMONT DOBIEGŁ KOŃCA **strona 3**

AKTUALNOŚCI

**PIĘKNIEJE
KAMIENICA
PRZY REWOLUCJI**

strona 3

AKTUALNOŚCI

**FREZJOWA
ZAMKNIĘTA.
ZMIANY W RUCHU**

strona 4

ŁODZIANIE Z PASJĄ

**O ŚNIE
WIE WSZYSTKO**

strona 7



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL

ZADZWOŃ: 722 006 791

PARK IM. KLEPACZA

FOTO: LODZ.PL

FABRYKANT STRACIŁ KONAR



MAPA: OPENSTREETMAP.ORG

Łódzki dąb Fabrykant, Europejskie Drzewo Roku 2023, kilka dni temu stracił jeden z konarów. Słynne drzewo jest pod opieką Politechniki Łódzkiej, jego stanem zajęli się już specjaliści. Co mówią o przyczynach załamania?

liście zwiększają swoją powierzchnię, aby skuteczniej chłonać promienie słońca, przez co ich ciężar znacznie wzrasta. Grawitacja w połączeniu z suszą może doprowadzić wówczas do obrywania się gałęzi. Specjaliści nie wykryli żadnych niepokojących zjawisk. Dąb jest pod stałą opieką ekspertów.

Prawdopodobny powód to „letnie oberwanie konarów”. Zjawisko polega na tym, że rozwijające się

red

Drzewo Życia na Bałutach

Na jednej z monochromatycznych ścian Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi został odsłonięty nowy mural. Jest odniesieniem do twórczości Patronki Roku 2023 – Chavy Rosenfarb. Autorką projektu jest Aleksandra Ignasiak – malarka, performerka, twórczyni instalacji stałych i efemerycznych w przestrzeni publicznej, związana z Akademią Sztuk Pięknych w Łodzi.



FOTO: MAT. PRAS.



W OBIĘ STRONY PO STRUGA

Po wakacjach oddana do użytku zostanie zmodernizowana ul. Struga. Trwają prace przy konstrukcji drogi na ostatnim odcinku inwestycji. Niebawem część ulicy stanie się dwukierunkowa.

W sierpniu wykonawca chce zakończyć prace drogowe, aby rozpocząć wprowadzanie nowej organizacji ruchu. Ulica Struga

po modernizacji stanie się dwukierunkowa pomiędzy ul. Żeromskiego a ul. Żeligowskiego. Ułatwi to przejazd po Polesiu. Po za-

kończeniu prac przy przebudowie drogi rozpocznie się montaż sygnalizacji, potrzebnej dla ruchu dwukierunkowego.

TAnd

ODBIERZ DOWÓD przy Krzemienieckiej



Od poniedziałku, 7 sierpnia, w Centrum Obsługi Mieszkańców przy ul. Krzemienieckiej 2B będzie działało pięć stanowisk, przy których łodzianie będą mogli składać wnioski o wymianę dowodu osobistego lub zmianę adresu zameldowania.

Podkreślimy, że do 4 sierpnia złożymy wniosek, odbierzemy dowód oraz zmienimy meldunek przy ul. Piotrkowskiej 110. Osoby,

które złożyły wniosek o nowe dokumenty po 10 lipca, zostaną poinformowane, że dokumenty będą gotowe do odbioru już w nowej placówce.

Do dyspozycji zmotoryzowanych klientów przewidziano tam bezpłatny parking, a osoby korzystające z komunikacji miejskiej dojadą na miejsce tramwajami 10B, 12 i 14 oraz licznymi autobusami.

red

ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA

ZMIANY W TRASACH POCIĄGÓW



ŁKA pojedzie inaczej, a jest to spowodowane przede wszystkim licznymi pracami na torach, choćby takimi jak remont mostu między Zduńską Wolą a Sieradzem.

Na linii z Łodzi Fabrycznej, przez Sieradz do Poznania, na części trasy będzie kursować autobusowa komunikacja zastępcza. Podobnie będzie

na trasie Tomaszów Mazowiecki – Skarżysko-Kamienna. Problemów można się spodziewać też na trasie między Sieniewicami a Łowiczem, gdzie ruch pociągów odbywa się po jednym torze. Przed podróżą zawsze warto dokładnie sprawdzić rozkład jazdy, który będzie zmieniał się także w trakcie wakacji.

red

CIEMNA STRONA MIASTA



NA SYGNALE

NIETRZEŻWY Z ZAKAZEM SPOWODOWAŁ KOLIZJĘ

Łódzcy policjanci byli świadkami kolizji drogowej, do której doszło na ul. Więckowskiego. Trzydziestodwuletni mężczyzna uderzył w tył auta, znajdując się przed nim. Po zdarzeniu próbował uciec. Nie dość, że wsiadł za kierownicę mimo zakazu pro-

wadzenia pojazdów, to badania wykazały blisko trzy promile alkoholu w jego organizmie. Mężczyzna usłyszał już zarzuty. Za skrajnie nieodpowiedzialne zachowanie grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

red



ADOPCJE

HARRY PEŁEN MAGII

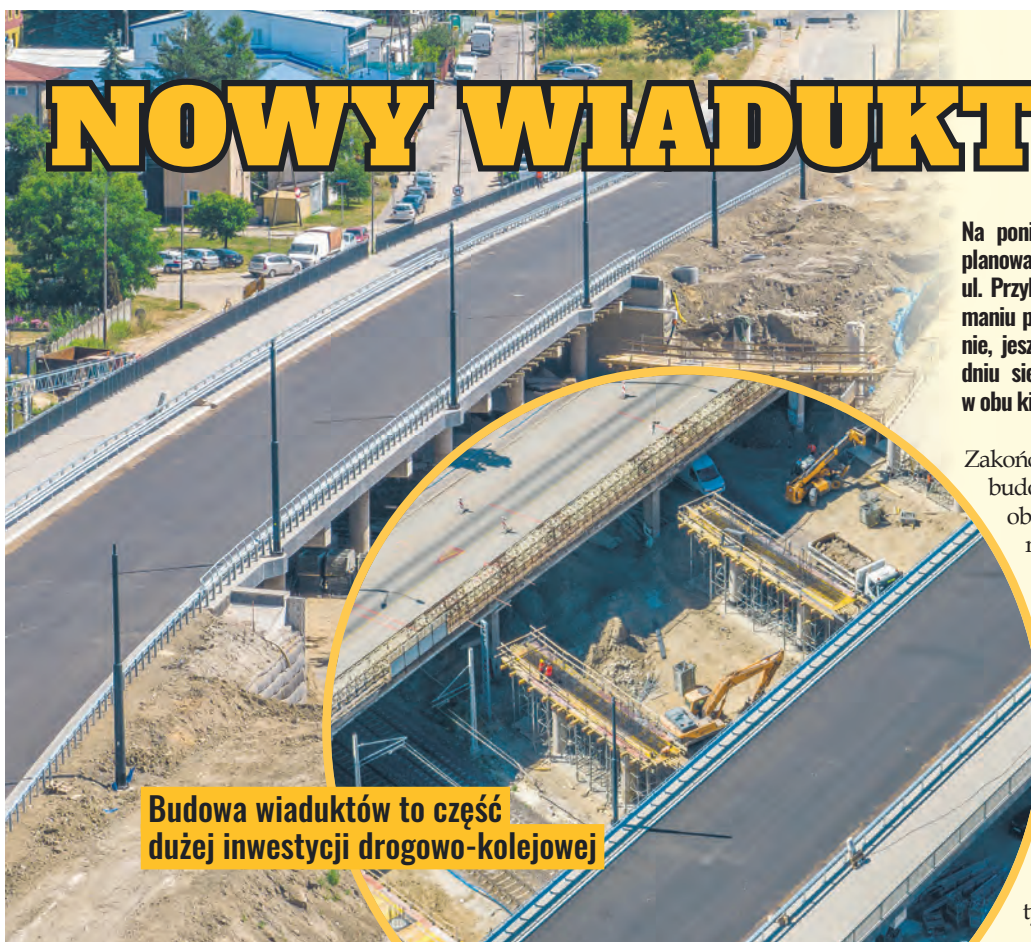
Psiak trafił do schroniska 18 kwietnia 2023 r. Ma dopiero ok. 12 miesięcy. Jest łagodny, towarzyski, uwielbia spędzać czas z człowiekiem i z łatwością nawiązuje z nim kontakt. Jego największą pasją jest aportowanie pileczki. Zawsze entuzjastycznie za nią biegnie i przynosi ją właścicielowi. Bywa dominujący w sto-

sunku do innych psów. Jego pogodne usposobienie i chęć do zabawy sprawia, że będzie doskonałym towarzyszem dla aktywnej rodziny. Osoby zainteresowane adopcją pieska zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem (e-mail: schronisko.biuro@o2.pl).

FOTO: SCHRONISKO RedSc

REMONT PRZYBYSZEWSKIEGO

NOWY WIADUKT JUŻ GOTOWY



Budowa wiaduktów to część dużej inwestycji drogowo-kolejowej

Na poniedziałek, 31 lipca, zaplanowano odbiory wiaduktu na ul. Przybyszewskiego. Po otrzymaniu pozwolenia na użytkowanie, jeszcze w pierwszym tygodniu sierpnia, pojedziemy nim w obu kierunkach.

Zakończyły się prace przy budowie północnego obiektu. Zaplanowano pierwsze odbiory techniczne. Po szczegółowej weryfikacji i otrzymaniu pozwolenia na użytkowanie pojedziemy nowym wiaduktem w obu kierunkach. Nastąpi to najpewniej jeszcze w pierwszym tygodniu sierpnia. Jak tylko będzie to moż-

liwe, ruch zostanie przeniesiony na nowy obiekt, a wykonawca przystąpi do wyburzeń południowej estakady. W trakcie remontu wykonawca realizował budowę filarów tramwajowych i przygotowywał teren do prac przy drugim obiekcie.

Długo wyczekiwany przejazd możliwy

Otwarcie północnego wiaduktu znacznie ułatwi podróżowanie pomiędzy Widzewem a Ząbkami. Odciąży również trasę W-Z. Koniec z objazdami i utrudnieniami dla pasażerów. Na swoją trasę wróci linia 96, która będzie kursować w jednym podstawowym wariancie - z Teofilowa na Janów - nowo otwartym

wiaduktem. Wraz z powrotem linii 96 na swoją trasę ul. Widzewską ponownie pojadą autobusy linii 64A i 64B.

Wiadukty staną się również nowoczesnym węzłem przesiadkowym, gdzie cały transport zbiorowy zostanie zintegrowany, a w przyszłości PKP zrealizują tam budowę stacji kolejowej Łódź Ząbki. Łódzianie zyskają wówczas opcję łatwej przesiadki pomiędzy komunikacją miejską a koleją. Nowe obiekty zostały wyposażone w windy oraz ułatwienia dla osób z niepełnosprawnościami. Powstanie również infrastruktura dla rowerzystów, a pod wiaduktem znajdzie się miejsce na parkingi dla rowerów i samochodów. **TAnd**

FOTO: LODZ.PL

Rewitalizacja CIESZĄCA OCZY



Trwa modernizacja kamienicy przy ul. Rewolucji 1905 r. 29. Obecnie robotnicy zajmują się pracami wykończeniowymi przy elewacji frontowej, a na elewacji bocznej, od strony posesji nr 27, skuwany jest tynk. Ponadto malowane są mieszkania i klatki schodowe.

Zakres aktualnych prac obejmuje również montaż osprzętu elektrycznego i teletechnicznego oraz rozdzielnic. W najbliższych dniach rozpoczną się roboty wykończeniowe i porządkowe. Wykonawca przystąpi również do stawiania ogrodzenia.

Mieszkania, usługi i funkcjonalny ogródek

W budynku do użytkowania oddanych zostanie 26 komfortowych mieszkań komunalnych i cztery lokale usługowe przeznaczone na wynajem. Podwórce kamienicy zmieni się nie do poznania - przekształci się w atrakcyjne i przyjazne

miejsce do spędzania wolnego czasu przez mieszkańców. Na podwórku staną ławki, pojawią się kwiatowe rabaty, liczne krzewy i trawnik, a w głębi podwórka (wzdłuż muru) powstanie szpaler jaśminowy. Finał inwestycji planowany jest tuż po wakacjach. **ML**

INFO

Do wyremontowanych kamienic przy ul. Rewolucji 1905 r. dołączą niebawem zmodernizowane budynki pod numerami 13, 15 i 17.

FOTO: LODZ.PL

PRZEDSZKOLA W ŁÓDZI



RUSZA NABÓR UZUPEŁNIAJĄCY

Są jeszcze wolne miejsca w miejskich przedszkolach. W poniedziałek, 31 lipca, rozpocznie się nabór uzupełniający.

Łódzkie przedszkola są gotowe na przyjęcie we wrześniu aż 18 tys. dzieci. Znajdzie się miejsce dla każdego młodego łodzianina. Rodzice i opiekunowie, którzy jeszcze nie zapisali swoich pociech, nadal mogą to zrobić.

Nabór dla spóźnialskich

Placówki mają jeszcze 763 wolne miejsca - zarówno dla osób niezakwalifikowanych, jak i tych, które jeszcze nie brały udziału w naborze. Rekrutacja uzu-

pełniająca przez Internet, w formie elektronicznej, rozpocznie się 31 lipca i potrwa do 4 sierpnia. Kandydaci będą przyjmowani na podstawie liczby punktów, które mogą zdobyć np. po okazaniu aktywnej Karty Łodzianina, świadczącej o tym, że rodzic płaci podatki w Łodzi. Więcej punktów dostaną też dzieci, które zostały zaszczepione.

W piątek, 18 sierpnia, rodzice dowiedzą się, czy ich dziecko zostało zakwalifikowane do wybranego przedszkola. Później muszą pisemnie potwierdzić rejestrację. Ostateczne listy przyjętych kandydatów będą opublikowane 28 sierpnia. **red**

FREZJOWA zamknięta

W poniedziałek, 31 lipca, zostanie zamknięta ul. Frezjowa, aby robotnicy mogli wykonać niezbędne sieci kanalizacyjne i wodociągowe dla mieszkańców Mieszek.

Mieszki to szybko urbanizujący się teren mieszkaniowy, który wymaga dużych nakładów na remonty i budowę miejskich sieci. Zarząd Inwestycji Miejskich wraz z Łódzką Spółką Infrastrukturalną i Wydziałem Gospodarki Komunalnej realizuje tam największy projekt budowy niezbędnego odwodnienia, kanalizacji i wodociągów. Nowa infrastruktura podziemna pozwoli również na przebudowę dróg. Aby to wszystko było możliwe, wymagane jest zamknięcie ul. Frezjowej. Roboty zostały zaplanowane na wakacje, żeby zminimalizować trudności komunikacyjne.

54

B

54

A

JANÓW – Hetmańska, Rokicińska, Malownicza, Wiączyń Dolny, Wiączyńska, Kasprowicz, ROD Polanka, Kasprowicz, Pomorska – POMORSKA / POPIELARNIA

POMORSKA / POPIELARNIA – Pomorska, Kasprowicz, ROD Polanka, Kasprowicz, Wiączyńska, Wiączyń Dolny, Malownicza, Rokicińska, Hetmańska – JANÓW

INFO

Zmiana trasy autobusu MPK Łódź:

JANÓW – Hetmańska, Rokicińska, Malownicza, Wiączyń Dolny, Wiączyńska, Pomorska – POMORSKA / POPIELARNIA

POMORSKA / POPIELARNIA – Pomorska, Wiączyńska, Wiączyń Dolny, Malownicza, Rokicińska, Hetmańska – JANÓW

Na czas prac zostanie uruchomiony przystanek tymczasowy Pomorska – Popielarnia przy posesji Pomorska nr 444.

Nowa organizacja ruchu

Razem z realizowanym odcinkiem ul. Pomorskiej, od ul. Arniki do ul. Iglastej, pozostanie jedynie wyjazd w kierunku Nowosolnej. Ewentualny przejazd będzie możliwy osiedlowymi drogami do ul. Kosodrzewiny i dalej ul. Frezjową do ul. Rokicińskiej. Zmieni się również trasa autobusów linii 54.

TAnd
FOT.LODZ.PL

ENERGETYKI TYLKO DLA DOROSŁYCH

Wkrótce sprzedaż napojów energetycznych dzieciom i młodzieży będzie zakazana. Sejm przyjął zmianę zapisów ustawy o zdrowiu publicznym. Według niej sprzedaż napojów zawierających duże dawki kofeiny i tauryny osobom poniżej 18. roku życia ma podlegać karze. Energetyków nie będzie także w szkołach i automatach.

Według Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej po słodzone napoje z dodatkami kofeiny i tauryny sięgają coraz młodszy. – Z badań wynika, że przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku napoje energetyzujące spożywało ok. 19% badanych dzieci w wieku 6-10 lat. Okazało się, że piją je również dzieci w wieku 3-5 lat (ok. 2% badanych) – alarmuje NCEŻ. Picie energetyków może być dla nich bardzo szkodliwe. – Od 19 do 29% młodych ludzi po ich spożyciu odczuwa m.in. kołatanie serca, ból głowy, poczucie silnego rozbiicia, podenerwowanie, silny stres oraz trudności ze skupieniem się – wyliczają eksperci.

Od kiedy nowe przepisy?

Zakaz obejmie napoje, w których składzie znajduje się kofeina, w proporcji przewyższającej 150 mg/l, lub

tauryna. Z zakazu wyłączone będą napoje, w których tauryna lub kofeina występują naturalnie. Za złamanie zakazu będzie nakładana kara do 2 tys. zł, a nawet ograniczenie wolności. Nowe przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2024 r.

JB
FOT. FREPIK



KIBICE DLA CHOREGO KUBUSIA

Sukcesem zakończyła się akcja kibiców ŁKS-u, którzy na inaugurację nowego sezonu w Ekstraklasie przebiegli z Łodzi do Warszawy. Fani łódzkiego klubu dotarli na stadion Legii Warszawa o własnych siłach, a przy okazji zebrali pieniądze na rehabilitację chorego Kubusia.

O ile sportowo inauguracja sezonu w wykonaniu ŁKS-u nie należała do udanych, to kibice udowodnili, że ich miejsce jest w Ekstraklasie. Troje zagorzałych fanów Rycerzy Wiosny – Mariusz Kulesza, Paweł Siudziński i Jarosław Gózański – postanowiło przebiec spod stadionu przy al. Unii Lubelskiej pod stadion Legii przy ul. Łazienkowskiej w Warszawie. Przy tej okazji zebrali pieniądze, potrzebne na



turnus rehabilitacyjny dla Kubusia, podopiecznego łódzkiej fundacji Kocham Życie. – Bieg trwał całą dobę. Chłopaki zatrzymywali się co 15 km, żeby uzupełnić płyny, chwilę odpocząć i biegli dalej – opowiada prezes fundacji Kocham Życie, Mariusz Przybyła. – Relacjonowaliśmy bieg w mediach społecznościowych i namawialiśmy ludzi do wpłat – dodaje. I się udało. Fundacja uzbierała ponad 10 tys. zł.

Chłopiec codziennie stawia czoła napadom padaczkowym i bezdechom, nie potrafi samodzielnie trzymać główek ani mówić, ma także problemy ze wzrokiem. Turnus to dla niego szansa na lepsze życie. Brawo kibice!

JB
FOT.LODZ.PL

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

W PONIEDZIAŁEK

Biblioteka Gdańska
ul. Gdańska 8
31 lipca, godz. 16:00
Angielski dla dzieci

Wolontariuszka Simeyya zabierze dzieci w zaczarowany świat bajek Disneya. Na uczestników czeka kreatywna nauka podstaw angielskiego poprzez zabawę. Obowiązują zapisy: 574 407 032.

W CZWARTEK

Biblioteka Odyseja
ul. Wschodnia 42
3 sierpnia, godz. 16:00
Przestrzeń Dobrych Relacji

– Posiłki należy celebrować, najlepiej w dobrym towarzystwie i mitej atmosferze, dlatego zapraszamy Was do wspólnego biesiadowania, a na deser proponujemy koncert, na którym będziemy delektować się śpiewem sopranistki Teatru Muzycznego, Sylwii Strugińskiej-Wochowskiej – zapowiadają organizatorzy. Na spotkanie obowiązują zapisy: 577 470 040.

Biblioteka Ferment
ul. Wróblewskiego 67
3 sierpnia, godz. 17:00
Wakacyjny kurs fotografii

Wakacyjny minikurs fotografii portretowej w plenerze dla dorosłych nastawiony jest głównie na doskonalenie umiejętności praktycznych. Skierowany jest do osób zaczynających przygodę z fotografią, chcących się doskonalić, a także do osób mających doświadczenie.

Na kursie dowiemy się m.in. jak odpowiednio skadrować zdjęcie, jak dobrać balans bieli, o co chodzi z przysłoną i czasem naświetlania, jak dobrać ustawienia aparatu do statycznego portretu, a jak do zdjęć w ruchu, jak fotografować pojedynczą osobą, a jak kilka czy nawet kilkanaście osób, żeby uzyskać efekt ostrego zdjęcia, jak dobrać odpowiedni obiektyw do fotografii portretowej i jaki wpływ ma ogniskowa obiektywu na fotografowaną osobę. Kurs obejmuje cztery spotkania, obowiązują zapisy na cały kurs: 571 553 035.

Wymagania: znajomość obsługi własnego aparatu fotograficznego.

W ŚRODĘ

Biblioteka Kostka
ul. Kostki-Napierskiego 4
2 sierpnia, godz. 16:00
Wakacyjny Szach Mat

Spotkania wakacyjnego klubu szachowego to dobra propozycja zarówno dla zaawansowanych, jak i początkujących graczy. Wydarzenie jest cykliczne, uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą swoich szachownic. Wstęp wolny.

W PIĄTEK I SOBOTĘ

Biblioteka w plenerze – parki i place zabaw
4 i 5 sierpnia, w godz. 11:00–15:00

W piątek:

- godz. 10:00–12:30 w parku im. Jana Kilińskiego: czytanie na śniadanie
- godz. 10:00–11:00 i 14:00–15:00 na placu zabaw przy bibliotece na ul. Garnizonowej 38: czytanie na trawie
- godz. 10:30–14:00 na skwerze przy bibliotece na ul. Lumumby 42: bookcrossing połączony z konkursami i zagadkami
- godz. 11:00–13:00 na placu zabaw przy ul. Motylowej: atrakcje i gry plenerowe dla dzieci
- godz. 11:00–13:00 w parku przy ul. Skalne: Zielono mi, czyli bajkowe zabawy na trawie
- godz. 11:00–13:00 na placu zabaw przy ul. Chryzantem: głośne czytanie, gry i zabawy ruchowe

W sobotę:

- godz. 10:00–12:00 w Lesie Łągiennickim: Spacer tropicieli z szukaniem tropów zwierząt
- godz. 11:00–13:00 w parku Julianowskim na placu zabaw (Cyganka): „Lato z biblioteką w parku Julianowskim”

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Kino w plenerze

O godz. 21:00 rozpocznie się kolejna projekcja Polówki. W poniedziałki w EC1 (ul. Targowa 1/3) w ramach sekcji „Jeszcze Polska” widzowie oglądają najlepsze polskie produkcje z ostatniego roku. Tym razem wyświetlony zostanie film „Lombard”. Wstęp wolny.

DZIEJE SIĘ WE WTOREK

Joga w parku

O godz. 18:30 w parku Podolskim rozpocznie się joga. Weź ze sobą matę, koc i wodę do picia, załóż wygodny strój do ćwiczeń i dołącz do bezpłatnych zajęć. Ćwiczenia będą się odbywały w zachodniej części parku, od strony al. Śmigłego-Rydza, pomiędzy tętnią, fontanną i skałkami.

FOTO: FREEPIK

FOTO: ŁÓDŹ.PL, MAT. PRAS.

SENIORZE, wyjdź do ludzi!

W zrewitalizowanym budynku przy ul. Pomorskiej 11 powstało Centrum Aktywności Lokalnej dla seniorów. Na zlecenie miasta prowadzi je Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”. Jakże są zadania tego miejsca? Aktywizacja osób starszych i włączanie ich w życie społeczne okolicy.

Pomysł na stworzenie Centrum Aktywności Lokalnej dla seniorów narodził się w trakcie rozmów z mieszkańcami i pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Wszyscy podkreślali, że w okolicy brakuje działań skierowanych

do seniorów, którzy stanowią dużą grupę społeczności. W nowym ośrodku zainteresowani dostaną wsparcie dla rozwoju swoich zainteresowań oraz zostaną zaangażowani

w działania na rzecz innych seniorów i sąsiedztwa. To wszystko ma pomóc walczyć z poczuciem osamotnienia.

Zajęcia ruchowe i warsztaty

W nowym miejscu prowadzone są m.in. zajęcia z rytmiki i pracy z ciałem, joga, gimnastyka umysłu, warsztaty teatralne i śpiewu, zajęcia rękodzielnicze oraz nauka obsługi smartfona i komputera. Nie brakuje także pomysłów na wyjście na podwórko kamienicy, gdzie seniorzy mogą np. grać w kometkę. W lipcu spotkały się tu osoby starsze z dziećmi na typowych zabawach podwórkowych.

Z inicjatywy samych seniorów ruszyły zajęcia z hula-hop oraz brydża. Oprócz zajęć seniorzy mogą po prostu wpaść tutaj na herbatę i pogawędkę.

Oferta jest na tyle zróżnicowana, że każdy senior znajdzie coś dla siebie.

OHO

INFO

Centrum Aktywności Lokalnej jest czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–17:00. Harmonogram zajęć znajduje się na miejscu oraz na profilu na Facebooku: @Centrum Aktywności Lokalnej ul. Pomorska 11. Można skontaktować się również z pracownikami pod numerem telefonu: 669 322 406.



Roztańczone I PEŁNE WDZIĘKU

Seniorki reaktywowały swoją grupę taneczną „Pełne Wdzięku”. To jeden z 26 projektów, które realizują łódzcy seniorzy w ramach projektu mikrograntów.

Grupa taneczna senierek działała przez 7 lat przy Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych, ale przyszła pandemia, grupa się rozpadła, a instruktorka tańca wyjechała z Łodzi.

Zamiłowanie do tańca zostało. Sześć pań z naszego „starego” składu postanowiło wrócić do

swojego hobby. Wykorzystałyśmy okazję i wzięłyśmy udział w konkursie na mikrogranty dla seniorów. Napisaliśmy projekt, wygrałyśmy, wynajęłyśmy instruktorkę tańca i wróciłyśmy do zajęć w gościnnych progach AOIA. W sumie jest nas już 15. Miałyśmy już nawet czworo pierwszych zajęć z tańca latino – opowiada Danuta Smolczewska, jedna z członkiń grupy „Pełne Wdzięku”.

Seniorzy realizują swoje pasje

Aż 76 nieformalnych grup przygotowało swoje pro-

jekty, a 26 z nich zostało wybranych przez komisję. Zwycięzcy będą wspinać się po ścianie wspinaczkowej, zakładać kawiarenkę ze słodkościami czy trenować tańce. Wśród wygranych mamy też np. dwie grupy brydżowe – pań i panów. Zwycięzcy otrzy-

mali dotację w wysokości od 500 do 5 000 zł. Kwota dofinansowania jest zależna od potrzeb zgłoszonego pomysłu. Łącznie na mikrogranty dla seniorów miasto przyznało ponad 100 tys. zł.

OHO



EKSPERT OD SNU

FOT. ŁÓDŹ.PL, FREEPIK

INFO

Sen składa się z dwóch faz – wolnofalowej (NREM) i szybkofalowej (REM). Ta pierwsza dzieli się na trzy podtypy (N1, N2 i N3). U zdrowej osoby występuje pięć bądź sześć naprzemiennych cykli tych faz. Na początku snu przeważa faza wolnofalowa, później zwiększa się obecność szybkofalowej.

Od wielu lat fascynuje go wszystko, co wiąże się ze snem. Dr n. med. Wojciech Kuczyński jest specjalistą chorób płuc i somnologiem – ekspertem medycyny snu.

Konrad Wojtczak: Kim jest somnolog?

Wojciech Kuczyński: To ekspert Europejskiego Towarzystwa Badań nad Snem zajmujący się diagnostyką i terapią zaburzeń snu. W Polsce system kształcenia specjalistycznego lekarzy reguluje rozporządzenie ministra zdrowia, które nie uwzględnia somnologii jako odrębnej specjalizacji, przez co chorzy z zaburzeniami snu szukają pomocy u różnych specjalistów, m.in. pulmonologów, laryngologów, psychiatrów, neurologów i psychoterapeutów.

Dlaczego postanowił Pan zajmować się tą dziedziną?

Medycyna snu jest moją wielką pasją, którą zgłębiałem od trzeciego roku studiów. Powołałem na Uniwersytecie Medycznym studenckie koło naukowe badające tę dziedzinę, a po studiach zostałem jego opiekunem. W czasie swojej edukacji miałem możliwość pracy na oddziale medycyny snu we Włoszech i w Japonii. Współpracuję z wieloma lekarzami i naukowcami z całego świata, jestem

autorem publikacji naukowych. Moją podstawową specjalizacją są choroby płuc, uzyskałem też tytuł somnologa Europejskiego Towarzystwa Badań nad Snem, jak również Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem.

Jakie można mieć problemy ze snem?

Najczęściej zgłaszaną dolegliwością jest chrapanie proste, które niejednokrotnie wymaga pogłębienia diagnostyki, bo może być objawem innych poważnych schorzeń, np. bezdechu sennego. Bezsenność objawia się skróceniem czasu snu albo wydłużeniem czasu zasypiania. Innym typem zaburzeń jest somnambulizm, czyli – mówiąc potocznie – lunatykowanie. U śpiącego pacjenta występuje wtedy manifestacja ruchowa, przemieszcza się on po domu nieświadomie.

Czym są marzenia senne?

Wizualizacjami odnoszonymi do naszych przeżyć i przyjmującymi formę obrazów, dźwięków, a nawet zapachów. Pojawiają się one tylko w fazie REM (czyli fazie szybkich ruchów gałek ocznych), a najlepiej zapamiętujemy te, które występują tuż przed naszym przebudzeniem. Wiążą się z nimi niebanalne jednostki chorobowe, m.in. RBD (REM sleep behavior disorder). Pacjentom cierpiącym na tę przypadłość śnią się

np. koszmary, przez które są oni w łóżku niezwykle aktywni ruchowo i mogą zrobić sobie lub swojemu partnerowi krzywdę. Zdarzają się też osoby mające świadome sny, którymi sterują. Ciekawą dolegliwością, jeszcze nie w pełni poznaną, jest „out of body experience”. Ten problem leży głównie w domenie psychiatrów. Śpiący pacjent ma wrażenie, że wychodzi ze swojego ciała i patrzy na siebie leżącemu na łóżku. Może to być objaw występujący np. przy schizofrenii.

Czy korzystanie z senników i analizowanie swoich marzeń sennych ma sens?

Człowiek jako istota rozumna od zarania dziejów potrzebował wiary. Egipcjanie i Grecy mieli wielu bogów, a chrześcijanie jednego. Tylko że te wierzenia nie potwierdzają się w faktach. Nie jesteśmy w stanie udowodnić wszystkich dogmatów, tak samo nie potrafimy na podstawie badania stwierdzić, że śnienie o danym przedmiocie lub osobie wpłynie na naszą przyszłość. Niemniej każdy z nas potrzebuje przedmiotu wiary.

Myśli Pan, że kiedyś będzie w 100% możliwe podłączenie człowieka do maszyny i obejrzenie jego marzeń sennych?

Są już takie próby, ale mam nadzieję, że nigdy nie dojdzie to do skutku. Sen jest

naszą prywatną strefą, do której nikt inny nie powinien mieć wglądu. Gdyby to było możliwe, mogłoby prowadzić do nadużyć i manipulacji. Jeśli ktoś potrafiłby zobaczyć nasze marzenia senne, być może byłby w stanie zaimplementować nam jakąś myśl, a to prowadziłoby do różnych niebezpieczeństw.

Konrad Wojtczak



Wojciech Kuczyński zdobywał doświadczenie we Włoszech i w Japonii

W MONOPOLIS
MANUFABTURZE



HUCZNIE S
ROCZNIC
PRAW

PIKNIKI
RODZINNE



NA ALEI
KOŚCIUSZKI



6
URODZ

NA ULICY PIOTRKOWSKIEJ

ŚWIĘTOWALIŚMY
100. LEANINY ŁODZI
W MIEJSKICH



NA KSIEŻYM MŁYNI
KABARETY

100. LEANINY ŁODZI

ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ NA WWW.LODZ.PL

MEDYCyna BEZ TAJEMNIC

WSZYSTKO

O HOMOCYSTEINIE

Coraz częściej o homocysteinie mówi się w kontekście dbania o zdrowie, a także profilaktyki chorób układu krążenia. Jest ona bowiem istotnym markerem diagnostycznym, ułatwiającym rozpoznanie wielu schorzeń. Niestety w Polsce badanie stężenia homocysteiny można wykonać jedynie odpłatnie. Dlaczego warto?

Homocysteina jest aminokwasem, który powstaje w procesie trawienia białek. Dzięki niej możliwy jest prawidłowy rozwój komórek oraz regeneracja uszkodzonych tkanek, ale jej nadmiar ma niekorzystny wpływ na organizm. Jeśli stężenie przekracza normę, wzrasta ryzyko wystąpienia miażdżycy tętnic, zawału serca, udaru mózgu, a nawet nowotworów. Warto też wiedzieć, że istnieje związek pomiędzy podwyższoną homocysteiną a budowaniem cholesterolowych blaszek miażdżycowych. Proces ten doprowadza do stopniowego zwężania naczyń krwionośnych, co utrud-

nia przepływ krwi. W przypadku pęknięcia takiej blaszki tworzy się zaś skrzepina, która może spowodować zawał serca lub udar mózgu.

Skąd ten nadmiar?

Podwyższone stężenie homocysteiny, czyli hiperhomocysteinemia, może wynikać z niedoboru niektórych enzymów, witamin B6 i B12 lub kwasu foliowego, a także przyjmowania leków, które blokują działanie kwasu foliowego, np. stosowanych w leczeniu chorób autoimmunologicznych czy nowotworowych. Podwyższone stężenie homocysteiny występuje także w przebiegu niektórych chorób przewlekłych:

- niewydolności nerek,
- choroby Addisona-Biermera,
- chorób nowotworowych, np. białaczki limfoblastycznej lub raka jajnika,
- łuszczycy.

Wskazania do badania

Pomiar stężenia homocysteiny zaleca się przeprowadzać u osób należących do grupy ryzyka, a zatem u pacjentów:

- u których stwierdzono niedobór kwasu foliowego oraz witamin B12 i B6,
- z niewydolnością nerek,
- cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe,
- po przebytych zawałach lub udarach,
- z historią chorób układu krążenia w rodzinie,
- z podejrzeniem homocysteinemii,
- z cukrzycą,
- leczących się na nadciśnienie,
- z niedoczynnością tarczycy,
- ze schorzeniami wątroby.

Na badania poziomu homocysteiny kierowane są również osoby w podeszłym wieku i niedożywione. Dla własnego bezpieczeństwa warto wykonać takie badanie raz w roku. Jego cena nie jest wysoka, a może pomóc zapobiec rozwojowi miażdżycy.

Domowe sposoby

Poziom homocysteiny we krwi można zmniejszyć, stosując się do kilku zasad. Należy przede wszystkim zrezygnować z używek, ograniczyć spożywanie nabiału i produktów wysoko białkowych, a także prowadzić aktywny tryb życia (np. chodzić na długie spacery czy jeździć na rowerze). Warto też stosować dietę bogatą w składniki odżywcze, takie jak witamina B6, B12, kwas foliowy (czyli witamina B9), cholina i tauryna. Jeżeli zmiana stylu życia i diety nie wpłynie na obniżenie homocysteiny, warto skonsultować się z lekarzem.

INFO

Bezpieczne dla zdrowia człowieka stężenie homocysteiny w osoczu krwi powinno mieścić się w przedziale 7–10 mol/l. Choć za normę uznaje się również takie do 15 mol/l, podwyższony poziom tego aminokwasu do wartości pomiędzy 11–13 mol/l może już skutkować uszkodzeniem komórek nabłonka wyściełającego naczynia krwionośne. O hiperhomocysteinemii umiarkowanej mówimy wtedy, gdy jej stężenie zawiera się w granicach 16–30 μmol/l, pośredniej: 31–100 μmol/l, i ciężkiej: >100 μmol/l.

MEDALE ROZDANE PO RAZ TRZECI!

BIG CYC, TŁUMACZ „ULISSESA”, SZEFOWA MISJI HUMANITARNYCH

Już niemal jedna trzecia z 600 jubileuszowych medali została przyznana Łodzianom, którzy swoją postawą, zaangażowaniem i codzienną pracą przyczyniają się do rozwoju i promocji Łodzi.

W Muzeum Miasta Łodzi, obok znanych postaci, takich jak muzycy Big Cyc i Monika Kuszyńska, na scenie pojawiły się osoby, których dokonania nie są tak szeroko znane, ale zasługują na ogromny szacunek.

Wśród nagrodzonych 19 lipca znaleźli się m.in. pisarze (Marcin Andrzejewski), ludzie zasłużeni dla sportu (Kajetan Duszyński), osoby tworzące i wspierające łódzką kulturę (Krzysztof Candrowicz, Marcin „Henryk Ulik” Pryt), a także ludzie w różny sposób pomagający potrzebującym (Aleksandra Wiśniewska, Joanna Paduszyńska). Medal na 600-lecie Łodzi otrzymał też autor najnow-

szego polskiego przekładu „Ulissea” Jamesa Joyce’a – Maciej Świerkocki, ale byli też cisi „bohaterowie”, jak Edward Kołtek, który od kilkudziesięciu lat dba o to, żeby spektakle w łódzkich teatrach miały najlepszą obsługę techniczną.

Do medali na 600-lecie Łodzi każdy mógł zgłosić pełnoletnie osoby, które powinny zostać docenione i wyróżnione za dotychczasowe działania, realizowane na terenie miasta. To forma podziękowania i wyróżnienia ich ciężkiej, bezinteresownej i czasami niewidocznej w mediach pracy. W pierwszej fazie zgłoszono 1200 kandydatów, z których finałową sześćsetkę wybierała kapituła pod honorowym kierownictwem Prezydent Łodzi.

W skład Kapituły Medali na 600-lecie Łodzi weszli: sportowiec Marcin Gortat, dr Tomasz Karauda, publicz-

sta Błażej Lenkowski, producent filmowy Piotr Dzięcioł, przedsiębiorca Jacek Szwajcowski oraz dyrektor Muzeum Miasta Łodzi Magda Komarzeniec (przewodnicząca Kapituły).

Kolejne uroczystości wręczania medali z okazji 600-lecia Łodzi zaplanowano na wrzesień.

PaŚ



FOTO: ŁÓDŹ.PL

- Medale z okazji 600-lecia Łodzi 19 lipca dostali:**
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------------|--------------|----------------------|---------------------|----------------|------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------------|----------------|-------------------------|---------------------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-----------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|-----------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|------------------|---------------|------------------|---------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------|---------------------|------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|------------------|----------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|
| Tomasz Adamkiewicz | Marcin Andrzejewski | Jadwiga Antosik | Tomasz Armada | Kazimierz Badziak | Mirosław Barbuski | Michał Bieżyński | Marek Bogdański | Agnieszka Bohdanowicz | Ewa Boryczka | Krzysztof Candrowicz | Barbara Celmerowska | Malwina Czajka | Dave Deane | Krzysztof Drozdowski | Jarostaw Drożdż | Krzysztof Dudek | Kajetan Duszyński | Andrzej Fijałkowski | Andrzej Fligiel | Dorota Fornalska | Sylvia Gillis | Małgorzata Godlewska | Ewa Grabarczyk | Justyna Anna Groblińska | Wojciech Gryniowicz | Szymon Iwanowski | Alina Jabłońska | Łukasz Janczar | Bożena Janowska | Jacek „Dżej Dżej” Jędrzejak | Roman „Piękny Roman” Lechowicz | i Krzysztof Skiba | Bartosz Józefiak | Agata Kobylńska | Adam Kocher | Piotr Kociołek | Jerzy Kociuga | Edward Kołtek | Alicja Teresa Korytkowska | Marta Kowalewska-Piwo-warczyk | Sylvia Kowalska | Jan Krawczyk | Magdalena Krawczyk | Zygfryd Kuchta | Monika Kuszyńska | Marcin Latek | Anna Liszewska | Anna Maszewska | Joanna Mikotajewska | Luiza Milewska | Damian Misiak | Paweł Miziołek | Barbara Mrozińska-Badura | Marta Nowacka | Aleksandra Nowakowska | Agnieszka Nowicka | Mieczysław Nowicki | Jarostaw Stanisław Olbry-chowski | Joanna Paduszyńska | Marian Paternoga | Cezary Pawlak | Maja Pawlikowska | Elżbieta Pędziwiatr | Zbigniew Pietrzak | Natalia Piguła-Kaniecka | Bolesław Polewczyk | Ryszard Poznakowski | Magdalena Prasof | Marcin „Henryk Ulik” Pryt | Jolanta Ewa Rudzka-Habisiak | Mirosław Sobieraj | Damian,Szymański | Maciej Swierkocki | Izabela Terela | Justyna Tomaszewska | Ewa Tyszko | Iza Urbaniak | Jacek Walczak | Aleksandra Wiśniewska | Radostaw Wiśniewski | Maria Włodarczyk | Alicja Wojciechowska | Jan Włodzimierz Wołoszyński | Anna Woźniak | Zofia Wrześniewska | Stanisław Zaręba | Elwira Zaręba | Bernard Zboiński | Ewa Zochowska | Andrzej Żukiewicz |
|--------------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------------|--------------|----------------------|---------------------|----------------|------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------------|----------------|-------------------------|---------------------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-----------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|-----------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|------------------|---------------|------------------|---------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------|---------------------|------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|------------------|----------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|

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

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

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)

Gwiazdy dają znaki, że idzie dużo ważnych zmian w życiu uczuciowym. Jeśli zaczęłeś planować rozmowę z partnerem, nie wahaj się. Po 2 sierpnia zakopiecie wojenny topór i wróćcie na właściwe tory w komunikacji. W takim samym stopniu zadbaj o relacje ze snem – masz tu trochę do poprawy!

Wodnik (20.01-18.02)

Pod wpływem znajomego zapragniesz nowego hobby albo spróbowania czegoś szalonego. Próbuuj, ale pamiętaj, że rezultaty będą zależeć nie tylko od silnej woli. Nie przeholuj z aktywnościami sportowymi, te wyjątkowo będą grozić Ci kontuzją. W sprawach zawodowych zaufaj Wadze.

Ryby (19.02-20.03)

Jesteś oazą spokoju, ale ktoś będzie próbował Cię wkurzyć. Po czasie zrozumiesz, że to zawiść kieruje jego intencjami. Strzelec niechętnie przyzna Ci rację i szybko zmieni temat. Od początku sierpnia w rozmowach z partnerem będzie wiał chłodem. Rozgrzej atmosferę drobnym, romantycznym gestem!

Baran (21.03-19.04)

Gwiazdy będą teraz taskawe, ale nie bądź próżny! W związku z kumulacją zadań w pracy możesz zaniedbać ważne wydarzenie. Na szczęście pod ręką będziesz mieć rozważnego Bliźniaka, który zrobi Ci sporą przysługę i dopilnuje, czego trzeba. Osoba spod znaku Wodnika może mówić teraz o Tobie nieprawdziwe rzeczy – słuchaj uważnie!

Byk (20.04-20.05)

Będziesz teraz wyczerpany i desperacko zapragniesz porządnej dawki wypoczynku. Pracuj nad swoją pewnością siebie, która w sierpniu będzie Ci wyjątkowo potrzebna. Ktoś będzie próbował podważyć Twoje kompetencje lub wystawi Cię na próbę. Spokojnie, Ty tu rządysz!

Bliźnięta (21.05-20.06)

Po 3 sierpnia dużo opłat, faktur i papierologii. Gwiazdy pomogą Ci opanować sytuację i działać powoli, z wyczuciem. Warto zastanowić się, co można zrobić w tych kwestiach, żeby gwiazdy nie musiały ratować Cię z opałów. Zastradanie wesprze Saturn, ale spisuj nawet najgłupsze pomysły – wśród nich będzie ukryty strzał w dziesiątkę!

Rak (21.06-22.07)

Poczujeś, że brakuje Ci szaleństwa. Późne powroty do domu, długie nocne spacerki, balangi do rana – jak za dawnych lat zapragniesz cieszyć się życiem. Do dzieła! Gwiazdy postawią na Twojej drodze kogoś, kto zaprosi Cię do życia balangowicza, ale uwaga – możesz się zakochać. Coś za coś!

Lew (23.07-22.08)

Mniej arogancji, więcej pokory. W drugiej części tygodnia dasz sobie radę z każdym zadaniem, jeśli tylko nie będziesz upierać się przy swojej doskonałości. Po co odsuwać od siebie ludzi? Pozwól sobie popełniać błędy, naprawiać je i uczyć się mówić „nie miałem racji”. Twoim wielkim sprzymierzeńcem będzie teraz Koziorożec.

Panna (23.08-22.09)

Nie myśl, tylko działaj. Gwiazdy będą wymagać od Ciebie szybkich, pewnych decyzji i stanowczości. Kto wie, może na horyzoncie szykuje się awans? W życiu prywatnym sprawdź, czy partner na pewno myśli to, co mówi. Czasem przytakiwanie skrywa kłamstwo.

Waga (23.09-22.10)

Cały świat będzie wymagał od Ciebie optymizmu, radości i zadowolenia. Nie przejmuj się, gwiazdy będą wspierać Cię w gorszym momencie i wskażą drogę, która pozwoli dotrzymać tempa na początku kolejnego miesiąca. Po 4 sierpnia poświęć czas znajomym i uwolnij głowę od natłoku myśli na łonie natury.

Skorpion (23.10-22.11)

Siła Marsa będzie teraz jak zastrzyk motywacji! Będziesz skory do działania, energiczny i wyjątkowo pewny siebie. Oby tak dalej! Po 4 sierpnia będziesz musiał zmierzyć się z zagwozdką, której jeszcze nie przerobiłeś w życiu zawodowym. Spokojnie, z pomocą rusza Wenus.

Strzelec (23.11-21.12)

Gwiazdy będą dopingować Twoim działaniom po 2 sierpnia. Saturn pozwoli Ci teraz zdystansować się od świata – będziesz mieć wrażenie, że stoisz nieco z boku. Dużo wniosków, zaskakujących obserwacji i spokój ducha to doskonały przepis na początek nowego miesiąca. Gwiazdy radzą – zmień nastawienie do Byka.



BEZ PUNKTÓW W SZCZECINIE

EKSTRAKLASA
2. KOLEJKA

POGOŃ SZCZECIN **2:1** **WIDZEW ŁÓDŹ**

Zahović 47'
Koulouris 65'

Pawłowski 4'

WIDZEW

Ravas – Nunes (86' Rondić),
Silva, Szota, Stępiński (82' Milos)
– Hanousek – Pawłowski, Alvarez
(62' Kun), Przybułek (62' Shehu),
Terpiłowski (81' Ciganiks) – Sanchez

Tabela na 30.07.2023, godz. 23:00

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

MISTRZ PUCHARY SPADEK

Mimo błyskawicznie zdobytego gola i dobrych widoków na mecz Widzew Łódź przegrał z Pogonią Szczecin 1:2. Drużyna z Łodzi broniła się zbyt głęboko, była zbyt bierna w pressingu, a to bez litości wykorzystali szczecinianie.

Pogoń zaczęła bardzo wysoko, spychając Widzew do głębokiej defensywy, jednak strzały miały bramkę Ravasa. W tym momencie stało się coś, czego kibice w Szczecinie się nie spodziewali. Szybka kontra drużyny z Łodzi, bardzo dobre zagranie Filipa Przybułka do Jordiego Sancheza, który wyłożył piłkę Bartłomiejowi Pawłowskiemu, a ten bez problemu umieścił ją w siatce. Gospodarze nie stracili jednak rezonu i wrócili do atakowania, natomiast przyjezdni groźnie kontrowali. Wyróżniali się szybcy i dynamiczni skrzydłowi Terpiłowski i Pawłowski, którzy rozrywali szyki obronne rywali. W 25. minucie Pogoń miała świetną okazję do wyrównania, ale pierwszy strzał obronił Ravas, dobitkę zaś z pustej bramki wybił Stępiński. Z drugiej strony bardzo aktywny był Kamil Grosicki. Szczecinianie z minuty na minutę coraz bardziej się rozkręcali, jednak defensywa Widzewa rozbiła ataki, a kiedy została ominięta, ostatnią instancją był kapitałnie dysponowany Ravas. W końcówce meczu przyjezdni mogli znów zaskoczyć kontrą, ale przy finalizacji akcji bardzo źle zachował się Przybułek.

Trzęsienie ziemi

Początek drugiej części gry to zimny prysznic dla Widzewa i szybkie wyrównanie Pogoni. Vahan Bichakhchyan dośrodkował z rzutu wolnego, a głową bramkę zdobył Luka Zahović. Błąd w kryciu popełnił Przybułek. Jens Gustafsson wyraźnie poinstruował swoich piłkarzy, żeby szybciej zamykali boczne strefy, w których najgroźniejsi byli widzewiaci. Dobrze to działało, bo kontrataki były znacznie ograniczone. RTS miał wyraźnie problemy z konstruowaniem akcji. Wysoki pressing Portowców sprawiał, że podopieczni Janusza Niedźwiedzia grali przez bardzo długi czas w niskiej defensywie. Wejście na boisko Dominika Kuna i Juliana Shehu niewiele zmieniło. W 65. minucie bierność ta się zmieniła, rajd Zahovicia i wepchnięcie piłki przez Efthymiosa Koulourisa dało prowadzenie gospodarzom. Kilka minut później Czerwonon-Białon-Czerwonon się przebudzili – Terpiłowski zdobył bramkę, ale wcześniej na pozycji spalonej był Pawłowski. Widzew starał się nadrabiać straty, jednak Pogoń bardzo inteligentnie się broniła. Tym samym, mimo szybko zdobytego prowadzenia, łodzianie przegrywają w Szczecinie.

PB

FOT. MARCIN BRYJA

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 31 lipca 2023 r. do 21 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 1687/2023 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 24 lipca 2023 r., zmieniającego zarządzenie w sprawie, przeznaczenia do sprzedaży w drodze bezprzetargowej samodzielnych lokali mieszkalnych, usytuowanych w budynku położonym w Łodzi przy ul. Ketlinga 29, stanowiących własność Miasta Łodzi wraz z udziałem w prawie własności gruntu, ogłoszenia ich wykazu oraz obciążenia ograniczonym prawem rzeczowym – służebnością gruntową działek stanowiących własność Miasta Łodzi, położonych w Łodzi przy ulicy Ketlinga bez numeru, oznaczonych w ewidencji gruntów w obrębie W-35 jako działki o numerach 140/142, 49/38 i 102/29 a także obciążenia ograniczonym prawem rzeczowym – służebnością przesyłu kanalizacji sanitarnej, deszczowej i przyłącza wodociągowego.



ŁKS WCIĄŻ BEZ GOŁA W EKSTRAKLASIE

ŁKS

A. Bobek – G. Glapka (65' M. Lorenc), N. Monsalve, A. Marciniak, P. Głowacki (81' S. Jurić), M. Mokrzycki, D. Ramirez, E. Hoti (65' J. Letniowski) – P. Janczukowicz (81' A. Tutyskinas), K. Tejan (29' M. Śliwa), B. Szeliga

O ile pierwszy mecz ŁKS-u w Ekstraklasie z Legią Warszawa można uznać za falstart, o tyle starcie beniaminków miało być pierwszą okazją dla łodzian do pokazania swoich umiejętności. Ruch Chorzów to w końcu dobrze znany przeciwnik, z którym w zeszłym sezonie Rycerze Wiosny bili się o powrót do elity. Niestety ŁKS nie wykorzystał swojej szansy. Pozbawiony dwóch kluczowych graczy, czyli Pirulo i Dankowskiego, przegrał na wyjeździe 2:0.

Bez pomysłu i skuteczności

Ruch od początku nie dawał dużego pola do rozgrywania piłki. ŁKS nie mógł sobie poradzić z wysokim pressingiem gospodarzy. Z czasem łodzianie mieli coraz więcej kłopotów pod własną bramką. Zbyt często myliła im się defensywa. Na szczęście mocnym jej punktem był Aleksander Bobek, który interweniował w odpowiednich momentach. Nie zmieniało to jednak faktu, że przyjezdni nie mogli swobodnie budować akcji. Ruch skutecznie utrudniał im utrzymanie się przy piłce. Gra była brutalna, obfito-

wała w faule. Już w pierwszych minutach żółtą kartkę obejrzał Mokrzycki. Ruch miał sporo okazji do popisywania się stałymi fragmentami gry i właśnie jeden z nich przyniósł gospodarzom gola.

W 14. minucie chorzowianie wyrzucali piłkę z autu niebezpiecznie blisko pola karnego. Futbolówka trafiła do Szczepana, który sprytnie odegrał do nadbiegającego środkiem Michałskiego, a ten

od razu strzelił. Bobek doskonale interweniował, ale nie był w stanie obronić już dobitki. Ruch wyszedł na prowadzenie. ŁKS nie mógł znaleźć pomysłu na grę. Na domiar złego w 29. minucie Tejan zderzył się z zawodnikiem Ruchu, doznał urazu barku i musiał zejść z boiska. Zastąpił go Śliwa. Łodzianie za-

czeli się rozkręcać dopiero po 30 minutach. Raz trafili nawet do bramki po rzucie wolnym, ale okazało się, że Szeliga był na spalonym.

Zmarnowane szanse i czerwona kartka

Od początku drugiej połowy łodzianie próbowali narzucić swoje tempo gry. Z pewnością liczyli na to, że gospodarze nie będą mieli sił na ciągły pressing. I rzeczywiście Ruch nieco zwolnił, ale starał się wykorzystywać kontrę. Bardzo niebezpiecznie zrobiło się pod bramką przyjezdnych już w 48. minucie,

ale Staryński nie trafił. Łodzianom brakowało skuteczności. Mozolnie budowane akcje zderzały się ze ścianą defensywy chorzowian. Najbliżej bramki był Ramirez w 59. minucie,

ale nie wykorzystał sytuacji. Łodzianie znów przejęli inicjatywę. Problem polegał na tym, że grali bardzo niedokładnie, a co za tym idzie, trudno było im stworzyć dogodną okazję do strzału. I to się zemściło w 72. minucie. ŁKS kolejny raz stracił piłkę w środku pola. Wykorzystał to fenomenalny Szczepan, który pobiegł w stronę pola karnego, znalazł dobrą pozycję i precyzyjnie dośrodkował z prawego skrzydła do Swędrowskiego. Ten, nie myśląc za długo, pokonał Bobka. Ruch mógł odetchnąć. Mecz praktycznie skończył się już w 83. minucie, kiedy Mokrzycki faulował po raz drugi i obejrzał czerwoną kartkę. Łodzianie kończyli spotkanie w 10 i nie zdołali zdobyć nawet honorowego gola. Być może okazja do przełamania nadarzy się w trzecim spotkaniu w tym sezonie. Będzie to zarazem pierwszy domowy mecz ŁKS-u po powrocie do Ekstraklasy. Rycerze Wiosny w piątek podejmą u siebie Koronę Kielce.

JB

FOT.MAT.PRAS.



RUCH CHORZÓW

EKSTRAKLASA

2. KOŁEJKA

2:0



ŁKS ŁÓDŹ

👤 K. Michalski 14'

👤 T. Swędrowski 75'

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

21°C

Imieniny
obchodzą:
Adam, Emilian,
Ignacy, Ernesta,
German, Lubomir

31.07



WTOREK

21°C

Imieniny
obchodzą:
Nadia, Rudolf,
Brodziszław, Faust,
Justyna, Konrad

01.08



FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA.

Rodzinne miasto

TWÓRCY ŁODZI PRZEMYSŁOWEJ



W maju 1991 r. bank PBG S.A. zgłosił wniosek w sprawie upadłości ZPB „Poltex” oraz likwidacji przedsiębiorstwa, które zostało przekształcone w spółkę. Udziały w 1998 r. objęła w większości francuska firma deweloperska Apsys-Polska, która w latach

1999–2002 przystąpiła najpierw do wyburzeń wszelkich współczesnych naniesień na terenie fabryki i przygotowania procesu rewitalizacji zabytkowych budynków. Wizytówką kompleksu była pięciokondygnacyjna przedziałnia bawełny z czerwonej cegły wzdłuż ul. Ogrodowej, która powstała w latach 1877–1878 (obecnie siedziba hotelu Andel's).

W 2002 r. UMŁ wydał pozwolenie dotyczące powstania Centrum Handlowego Manufaktura na terenie dawnych zakładów Izraela Poznańskiego, a potem Poltexu. Rok później rozpoczęły się prace budowlane, a popadające w ruinę fabryczne

gmachy odzyskały blask i otrzymały nowe funkcje użytkowe. agr

UPADEK I RENESANS



Budynek dawnej przedziałni – obecnie 4-gwiazdkowy hotel Andel's

GORĄCE WOJENNE LATO

KARTKA Z KALENDARZA



Ewakuacja Rosjan z Łodzi

31 lipca 1914 r. w parku Źródlika zorganizowano pierwszy punkt zborny dla rezerwistów w związku z wybuchem I wojny światowej. Do wojska rosyjskiego powołano w Łodzi ok. 15 tys. mężczyzn, a w następnych dniach tłumy rezerwistów błakały się po ulicach w poszu-

kiwaniu komisji poborowych. Po zabójstwie arcyksięcia Ferdynanda w Sarajewie 28 czerwca 1914 r. mówiono o wojnie, ale większość łodzian w to nie wierzyła. Wypadki jednak potoczyły się szybko – obwieszczenia o mobilizacji ogłoszono 30 lipca.

Wypowiedzenie wojny Rosji przez Niemcy 1 sierpnia spowodowało chaos w mieście. Panika ogarnęła administrację rosyjską, a pośpieszna ewakuacja urzędów i instytucji państwowych przerodziła się w bezładną ucieczkę z Łodzi, podobnie jak z całej guberni piotrkowskiej

i kaliskiej. Na Dworzec Fabryczny zdążyły furmanki i bryczki urzędników carskich z rodzinami i dobytkiem. Wycofano wojsko, pozostawiając jedynie oddziały kawalerii. Wszystkie fabryki w mieście stanęły. Łodzianie oblegali banki, podejmując oszczędności. 3 sierpnia nadeszły wieści o tragicznym zbombardowaniu Kalisza przez wojska niemieckie, a prezydent Łodzi Władysław Pieńkowski opuścił miasto.

10 sierpnia 1914 r. powołano Główny Komitet Obywatelski, który przejął funkcję magistratu. GKO był związany z kręgami burżuazji i był raczej lojalny wobec władz carskich, zatwierdzony przez gubernatora piotrkowskiego M. Jacewskiego. Nadchodził dla Łodzi ciężki czas okupacji niemieckiej. agr

FABRYKI ŁÓDZKIE GAWĘDY PRZY GŁÓWNEJ ULICY



Zabudowania Steinertów przy ul. Piotrkowskiej w poł. XIX w.

Uprzemysłowienie ul. Piotrkowskiej postępowało w fragmencie leżącym w osadzie Łódka. Na odcinku od ul. Cegielnianej do ul. Czerwonej powstawały w podwórzach posesji małe farbiarnie, drukarnie i apretury.

Farbiarstwo zapoczątkował w połowie lat 30. August Sanger na posesji nr 23 (Piotrkowska 228). W 1839 r. tkacz Alojzy Kober zbudował w podwórzu posesji nr 48 (dziś nr 178) murowany dom na pomieszczenie farbiarni. W 1840 r. na posesji nr 211 (dziś nr 229) tkacz Jan G. Eisert wystawił farbiarnię, kładąc podwaliny pod późniejsze wielkie zakłady.

Przybywało także obiektów przemysłowych w podwórzach. W 1850 r. w drewnianych domkach pracowało 20 farbiarni i pięć zakładów aperturowych: Piotrkowska 129, 154, 182, 198 i 206 (Józef Gampe). Tylko budynki przemysłowe Kobera, Eiserta

i Steinerta były murowane. Gottlieb Taubner, właściciel parceli przy ul. Piotrkowskiej 214 i 216, założył na jednej z nich przedziałnię bawełny. Fryderyk Wilhelm Schmidt, właściciel drewnianego domu rządowego w podwórku przy ul. Piotrkowskiej 264, posiadał 15 warsztatów do wyrobu płócien lnianych. Tkacz Jan Heinzel w swojej posesji przy ul. Piotrkowskiej 220 w murowanym domu ulokował warsztaty, a sam zamieszkał w drewnianym domku w podwórzu. Tkacz Edward Braun (ul. Piotrkowska 259) miał 117 warsztatów i zatrudniał 27 osób przy wyrobieniu tkanin wełnianych, a Franciszek Müller (ul. Piotrkowska 194) miał 11 warsztatów i zatrudniał 16 osób.

Północny odcinek ulicy w osadzie sukienników tracił charakter przemysłowy po upadku branży wełnianej, stopniowo zmieniając swój charakter z fabrycznego na handlowy. agr

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w środę
2 sierpnia

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Odnowiona kamienica przy ul. Struga 24

ŁÓDZIANIZMY

Leszno to zapomniana już nazwa obecnej ul. Żeligowskiego, która nosiła dawniej nazwę Leszno vel Leśna (w czasie okupacji niemieckiej podczas I wojny – Leschnostrasse), a po 1918 r.

ponownie – Leszno. W 1936 r. została przemianowana na cześć gen. L. Żeligowskiego. Z dawną ulicą Leszno wiąże się pewna afeta grunтова z przełomu XIX i XX w., kiedy na skutek machinacji na rynku nieruchomości

LESZNO

ści została ona zablokowana na terenie prywatnej posesji. Niejaki Moszek Dawid Kałuszyner, posiadający już parcelę przy ul. Leszno, zakupił w 1893 r. kolejny plac, który po bezprawnym i sprytnym powiększeniu, zamykał de facto bieg ulicy w kierunku ul. św. Andrzeja, gdzie planowane było przebiecie do budowanego właśnie dworca Kaliskiego.

Kałuszyner mieszkał na co dzień przy ul. Piotrkowskiej 15, ale mieszkańcy i fabrykanci z okolic ul. Leszno wnieśli na niego skargę do magistratu i finalnie, po sądowym rozstrzygnięciu sporu, udroźniono przejazd drogą, której spory fragment przez jakiś czas był zamknięty, przegrodzony prywatną działką. agr



Ul. Żeligowskiego dziś