

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁÓDZIANIE  
Z PASJĄ

ANDRZEJ  
FIJAŁKOWSKI  
I JEGO SKRZYDLACI  
POMOCNICY

strona 7

# ŁÓDŹ SUMMER FESTIVAL

ROZKŁAD JAZDY GODZINA PO GODZINIE **strona 3**

## AKTUALNOŚCI

WIELKA  
REWITALIZACJA  
FAMUŁ

**strona 3**

## AKTUALNOŚCI

WYLICYTUJ  
MIEJSKI  
LOKAL

**strona 4**

## ŁÓDŹ DLA DZIECI

NA UPĄŁY  
WODNE  
PLACE ZABAW

**strona 9**

# KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

**strona 12-13**

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093





FOT.LODZ.PL

## Remont sygnalizacji na Włókniarzy

**Za sprawą remontu sygnalizacji świetlnej będzie trudniej przejechać przez skrzyżowanie al. Włókniarzy z ul. Liściastą.**

Naprawa sygnalizacji wymaga jej wyłączenia, dlatego aby zmniejszyć utrudnienia, prace zaplanowano na wakacje. Od poniedziałku, 15 lipca przez ok. 2 tygodnie zamknięty będzie środek skrzyżowania i nie będzie możliwości przejazdu na wprost ul. Liściastą oraz z obu stron nie skręcimy w lewo z al. Włókniarzy w ul. Liściastą.

Pozostaną przejazd na wprost al. Włókniarzy i prawoskręty. Ponadto pojawią się ograniczenia w ruchu, aby zachować bezpieczeństwo i umożliwić przejście pieszym przez al. Włókniarzy bez sygnalizacji. Zmieni się też trasa linii 99, która z Radogoszcza pojedzie al. Włókniarzy do ul. św. Teresy, a następnie zawróci do ul. Liściastej i dalej po swojej trasie pojedzie do centrum.

TAnd



## STO LAT Z UŚMIECHEM

**13 lipca pani Leokadia Eret świętowała swoje 100. urodziny!**

Pani Leokadia jest z „dziada-pradziada” łodzianką, ale urodziła się w 1924 r. we Francji, gdzie jej rodzice wyemigrowali za pracę. Rodzina jednak wróciła do naszego miasta i za-

Pani Leokadia zna przepis na długie życie

mieszkała w nim na stałe. Łodzianka całe życie pracowała chałupniczo i zajmowała się domem. Życzliwość i pogoda ducha z pewnością przeniosły się na rodzinę pani Leokadii, bowiem doczekała się trójki dzieci, sześcioro wnucząt, siedmioro prawnucząt i... dwóch praprawnuczków!

## BADI STRACIŁ NADZIEJĘ

Badi w schronisku przebywa od kwietnia. Ok. 8-letni samiec został znaleziony na ul. DREWnowskiej. Ma zarejestrowany czip, ale numer telefonu jest nieprawidłowy.

- Kwestie weterynaryjne ogarnęliśmy, pozostało ule-

czyć zbiór roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych. Przede wszystkim warto uwagi są

czenie psiej duszy - mówi dyrektor łódzkiego schroniska Wojciech Kurkowski. - Badi to bardzo spokojny, stateczny, ale też zrezygnowany pies. Wcześniej raczej nie zaznał ciepła i troski ze strony człowieka. Jest bardzo grzeczny i zrównowa-

## Co kwitnie w łódzkiej palmiarni?

**Banany, daktyle i limonki, i to jeszcze na krzakach! Takie okazy można obejrzeć teraz w łódzkiej palmiarni. Przy al. Piłsudskiego 61 można też pospacerować po ogródku dydaktycznym z pięknymi hortensjami.**

W Palmiarni znajduje się boga-

ponadstupięćdziesięcioletnie palmy daktylowe, będące żywymi świadkami historii Łodzi, oraz olbrzymi bananowiec, który wytworzył wiele owocostanów.

W pawilonie z roślinnością śródziemnomorską znajduje się pokaźna kolekcja owocujących cytrusów, m.in. mandarynka, cytryna czy limon-

ka. A w pawilonie roślinności strefy równikowej i podrównikowej - kakaowiec! Roślina kwitnie w bardzo specyficzny sposób - kwiaty, a następnie owoce pojawiają się bezpośrednio na pniu.

Palmiarnia otwarta jest codziennie od godz. 9:00 do godz. 16:00 z wyjątkiem poniedziałków.

PaŚ



## NA SYGNALE

### ZAWALIŁ SIĘ MOST NA BAŁUTCE

Gwałtowna burza, która przeszła nad Łodzią w nocy z piątku na sobotę (12/13 lipca), zniszczyła most nad rzeką Bałutką na ul. Siewnej. Siewna, na odcinku od ul. Krakow-

skiej do cmentarza, jest zamknięta dla samochodów. Zmienioną trasą kursuje linia 83 w kierunku Teofilowa (ul. Solec, ul. Bieguna ul. Siewnej. Siewna, na odcinku od ul. Krakow-

red



FOT.SCHRONISKO

zoney, nie przejawia agresji. Po wybiegu chodzi w swym powolnym tempie i cieszy się wolnością. Badi szuka odpowiedzialnej rodziny, która go pokocha i stworzy prawdziwy dom, na jaki zasługuje.

**Kontakt w sprawie adopcji:**  
☎ 500 099 995

@schronisko.adopcje@jst.uml.lodz.pl



# ŁÓDŹ SUMMER FESTIVAL ROZKŁAD JAZDY

Audioriver już za nami, ale festiwalowe lato w Łodzi dopiero się rozkręca! Już za dwa tygodnie łodzian czeka weekend po

brzezi wypełniony koncertami gwiazd muzyki polskiej i zagranicznej! Na trzech scenach w ciągu trzech dni zaplano-

wano aż 18 koncertów! Przedstawiamy to, na co wszyscy czekali, czyli line-up godzina po godzinie. KaWa

## INFO

Więcej informacji znajdziesz na [lodz.pl](http://lodz.pl)



WSZYSTKO ZA DARMO



## PIĄTEK, 26 LIPCA

### SCENA GŁÓWNA mBank

### SCENA MONOPOLIS

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 17:00 | OTWARCIE BRAMEK             |
| 17:30 |                             |
| 18:00 |                             |
| 18:30 | SMOLASTY<br>18:00-18:50     |
| 19:00 |                             |
| 19:30 | KRÓL<br>19:20-20:10         |
| 20:00 |                             |
| 20:30 |                             |
| 21:00 | WHITE 2115<br>20:40-21:30   |
| 21:30 |                             |
| 22:00 | MILKY CHANCE<br>22:00-23:30 |
| 22:30 |                             |
| 23:00 |                             |
| 23:30 |                             |

NOSOWSKA  
20:30-21:30

## SOBOTA, 27 LIPCA

### SCENA GŁÓWNA mBank

### SCENA MANUFATURA

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 17:00 | OTWARCIE BRAMEK         |
| 17:30 |                         |
| 18:00 | KUKON<br>18:00-18:50    |
| 18:30 |                         |
| 19:00 |                         |
| 19:30 | ZALEWSKI<br>19:20-20:10 |
| 20:00 |                         |
| 20:30 |                         |
| 21:00 | PRO8L3M<br>20:40-21:30  |
| 21:30 |                         |
| 22:00 | PLACEBO<br>22:00-23:30  |
| 22:30 |                         |
| 23:00 |                         |
| 23:30 |                         |

FISZ EMAD  
TWORZYWO  
20:00-21:00

## NIEDZIELA, 28 LIPCA

### SCENA GŁÓWNA mBank

### SCENA MANUFATURA

### SCENA MONOPOLIS

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 17:00 | OTWARCIE BRAMEK             |
| 17:30 |                             |
| 18:00 |                             |
| 18:30 | BEATA I BAJM<br>18:00-19:00 |
| 19:00 |                             |
| 19:30 | KIZO<br>19:30-20:30         |
| 20:00 |                             |
| 20:30 |                             |
| 21:00 | YOUNG LEOSIA<br>21:00-22:00 |
| 21:30 |                             |
| 22:00 |                             |
| 22:30 |                             |
| 23:00 | RÖYKSOPP<br>22:45-00:15     |
| 23:30 |                             |

OSKAR CYMS  
18:00-19:00

LADY PANK  
20:00-21:00

BRODKA  
20:30-21:30

## Wielka rewitalizacja famułu

Rozpoczęta w ubiegłym roku wielka rewitalizacja famułu przy ul. Ogrodowej 24 wkracza w kolejną fazę. Kończą się właśnie prace związane z konstrukcją obiektu. W zabytkowym kompleksie trzeba było m.in. wzmocnić fundamenty i przebudować konstrukcje pod kątem przyszłych wind. Inwestycja będzie miała wiele rozwiązań ekologicznych i będzie służyć zarówno przedsiębiorcom, firmom poszukującym powierzchni biurowej, jak i osobom, które będą chciały wynająć tam mieszkanie.

Obecnie przy ul. Ogrodowej 24 prowadzone są hydroizolacja ścian i fundamentów oraz przemurowania. Robotnicy kładą posadzki na parterze i w piwnicy budynku. Dobiegają też końca prace związane z wylewaniem biegów schodowych. Postępuje też staranna reno-

wacja ceglanej elewacji, zarówno od strony dziedzińca, jak i zewnętrznej części nieruchomości. Famuły przy ul. Ogrodowej 24 mają stać się nowoczesnym obiektem wielofunkcyjnym z przevažającą funkcją mieszkaniową – powstanie w nim 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.

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.

PaŚ

Kolejne drogi w Śródmieściu zostaną wyremontowane, a mieszkańcy mogą mieć udział w planowaniu prac.

## ZAPLANUJ REMONTY DRÓG

Niedawno zakończono prace na ul. Brzeżnej, teraz do remontu trafi ul. Radwańska, która zyska nową nawierzchnię i chodniki od ul. Piotrkowskiej do ul. Wólczańskiej. Po sąsiedku prace przeprowadzone zostaną również na ul. Wigury,

od ul. Piotrkowskiej do ul. Sienkiewicza. Remont przejdzie też ciąg ulic Tymienieckiego – Sienkiewicza, od ul. Piotrkowskiej do ul. Tylnej. Weź udział w planowaniu szczegółów nadchodzących modernizacji. Przyjdź na spotkanie w czwartek, 18 lipca o godz. 17:00 do Biblioteki Miejskiej przy ul. Brzeżnej 10. TAnd

## INFO

### Przypominamy!

W poniedziałek, 15 lipca o godz. 17:00 konsultacje odbędą się na Widzewie, w Bibliotece Miejskiej przy ul. Bartoka 27, gdzie omawiane będą planowane modernizacje ul. Łodowej, od ul. Przybyszewskiego do ul. Andrzejewskiej, oraz ul. Przybyszewskiego, od ul. Augustów do ronda im. Sybiraków.



# HELENÓWEK NA PÓŁMETKU



Budowa Zakładu Techniki MPK-Łódź zbliża się do półmetka. Produkowane będą w nim części do taboru miejskiego przewoźnika oraz modernizowane i przebudowywane łódzkie tramwaje.

Prace przebiegają zgodnie z harmonogramem i mają zakończyć się w drugiej połowie 2025 r. Wykonano już większość prac konstrukcyjnych nowych hal. Trwa budowa dachu, a także roboty związane z instalacjami wodno-kanalizacyjnymi i montażem kanałów wentylacyjnych. Niemal cały teren, na którym znajduje się dawna zajezdnia, przechodzi gruntowną przebudowę. W nowym zakładzie od strony wschodniej znajdować się będzie część napraw bieżących, z której po oględzinach i pracach wstępnych tabor będzie mógł opuścić teren zakładu bądź zostanie przetransportowany do części napraw głównych.

## Naprawy tramwajów

W hali przewiduje się m.in. naprawy bieżące, montaż czysty, warsztat elektryczny, warsztat

mechaniczny, śrutownię, lakiernię, stolarnię, spawalnię, demontaż, myjnię, pomieszczenia magazynowe, narzędziownię i pomieszczenia pomocnicze. W obiekcie będzie mógł funkcjonować dwuzmianowy system pracy przy łącznym zatrudnieniu 200 pracowników produkcyjnych i 25 pracowników biurowych. Prowadzone będą tam zarówno naprawy bieżące pojazdów, jak również modernizacje i remonty kapitalne tramwajów. Ponadto w zakładzie będą produkowane i regenerowane podzespoły taboru tramwajowego i autobusowego.

Zajezdnia Helenówek (znajdująca się obecnie przy ul. Zgierskiej 256) powstała w 1922 r. jako czołowa zajezdnia ŁWEKD (Łódzkich Wąskotorowych Elektrycznych Kolei Dojazdowych). Funkcjonowała do 2012 r.

Was

## ZMIANY W RUCHU

# Na Konstantynowską wróćą samochody

Od poniedziałku, 15 lipca otwarta dla ruchu aut zostanie ul. Konstantynowska pomiędzy ul. Krzemieniecką a ul. Juszczakiewicza.

Po otwarciu linii tramwajowej do Konstantynowa Łódzkiego miejskie spółki i prywatny inwestor praco-

wali na ul. Konstantynowskiej przy infrastrukturze podziemnej, przyłączach do nowo powstającego osiedla mieszkaniowego i odtwarzaniu nawierzchni jezdni. Prace te zostały ukończone i od poniedziałku (15 lipca) ulica zostanie otwarta dla ruchu. Ponow-

nie autem przejedziemy na wprost ul. Konstantynowską, od ul. Krzemienieckiej do ul. Juszczakiewicza. Otwarta jest też ul. Krańcowa, która pozwoli mieszkańcom Zdrowia ominąć prace na ul. Krakowskiej.

TAnd



Po modernizacji torowiska na swoje trasy wróciły też tramwaje. W 23 minuty, bez korków i wygodnie, przejedziemy całą trasę linii 43 od skrzyżowania ul. Legionów z al. Włókniarzy w Łodzi po plac Wolności w Konstantynowie Łódzkim



## BIZNES W MIEJSKIM LOKALU

Do 19 lipca można rejestrować się na licytacje kolejnych lokali użytkowych w Łodzi. Do wyboru jest 45 lokalizacji w różnych punktach miasta. Jedną z perełek, do wzięcia od zaraz, jest lokal na Księżym Młynie pod numerem 11B, w którym można stworzyć restaurację z niepowtarzalną atmosferą. Opisy lokali i wszelkie informacje można znaleźć na stronie Zarządu Lokali Miejskich.

Lokal przy Księżym Młynie 11B leży w samym sercu wyjątkowej w skali światowej dzielnicy łódzkich famułów. Wokół jest już sporo ciekawych sąsiadów – artystów, przedsiębiorców i lokatorów loftów. To coraz bardziej popularne miejsce na mapie Łodzi, często odwiedzane przez łódzian, również przy okazji organizowanych tam imprez.

Na Księżym Młynie można wylicytować też wynajem pięknego lokalu przy ul. Przędzalnianej 61 oraz

kilku innych, na tej samej ulicy, pod numerem 91. Wszystkie obiekty są po rewitalizacji. Oprócz tego w najnowszej ofercie miasta znalazły się lokale w Śródmieściu (przy ul. Piotrkowskiej, ul. Rewolucji 1905 r. czy ul. Kilińskiego), na Polesiu (ul. Więckowskiego, ul. Pogonowskiego i ul. Żeromskiego), Górnej (ul. Bednarska, ul. Felińskiego i ul. Karpia) oraz na Bałutach (ul. Franciszkańska, ul. Wojska Polskiego,

ul. Emilii Plater). Do 19 lipca trzeba wpłacić wadium przed licytacją. Sama licytacja odbędzie się 22 lipca o godz. 10:00 w Dużej Sali Obrad UMiŁ (ul. Piotrkowska 104).

red



# LDZ ALTERNATYWA

„LDZ Alternatywa”, uwielbiany przez buntowników kontrkulturowych cykl koncertów, rusza w Fabryce Sztuki już 18 lipca. Na dziedzińcu fabrycznym przy ul. Tymienieckiego 3 odbędą się cztery wakacyjne koncerty – żelazne klasyki sceny alternatywnej oraz mniej znane projekty.

Tegoroczna edycja to powrót do korzeni. Na początek Cool Kids of Death. W świecie przestylizowanych, nadprodukowanych i przesadzonych produktów muzycznych są rzadkością. Ich występy na żywo niosą ze sobą energię i entuzjazm.

25 lipca zagrają muzycy pod wdzięczną nazwą Już nie żyjesz. To łódzki kwintet grający mieszankę zimnej fali, post punka i electro. Ich czwarty album jest w fazie produkcji. Część nowego materiału będzie miała swoją koncertową premierę podczas występu w ramach „LDZ Alternatywy” 2024.

Sierpień rozpocznie Piotr Połoz, który komponuje muzykę od 11. roku życia, jego kompozycje można usłyszeć m.in. w grze komputerowej Cyberpunk 2077 czy serialu anime „Edgerunners”.

Na koniec cyklu na scenie „LDZ Alternatywy” pokażą się muzycy z grupy Demolka. To electro-punkowy duet, który przenosi słuchaczy do świata obscenicznych fembotów, cętkowanych androidów i niewyobrażalnie idealnych cyborgiń.

Wstęp na koncerty jest wolny. mat. pras.

## HARMONOGRAM

**18 LIPCA – COOL KIDS OF DEATH**

**25 LIPCA – JUŻ NIE ŻYJESZ**

**1 SIERPNI – POŁOZ**

**8 SIERPNI – DEMOLKA**

## NOWY FESTIWAL TEATRU PINOKIO S-PLOT

Jaki powinien być festiwal teatralny adresowany do młodego widza? Co zrobić, żeby wpisał się w kalendarz istotnych europejskich wydarzeń? Na te pytania odpowie S-PLOT Międzynarodowy Kongres Sztuk Performatywnych dla Dzieci i Młodzieży, który odbędzie się w Teatrze Pinokio w dniach 8–11 października. Wydarzenie ma dać początek nowemu międzynarodowemu festiwalowi S-PLOT, który zadebiutuje w przyszłym roku.

Program kongresu wypełnią dyskusje i debaty z udziałem twórców najważniejszych europejskich festiwali, przedstawicieli środowisk naukowych, pedagogów i ekspertów. Nie zabraknie sesji warsztatowych czy działań edukacyjnych, a łódzka publiczność i uczestnicy kongresu będą mogli zobaczyć spektakle zagraniczne, doceniane przez europejskich krytyków.

W nowym, cyfrowym świecie, w którym trudno wywołać i utrzymać zainteresowanie młodych odbiorców, widzimy konieczność znalezienia nowoczesnej, innowacyjnej, niestandardowej formy prezentacji i popularyzacji teatru ukierunkowanego na publiczność poniżej 18. roku życia. Stąd pomysł na festiwal poprzedzony kongresem, będącym swego rodzaju laboratorium, w którym producenci, twórcy, naukowcy, nauczyciele z Polski i zagranicy opracują nowe sposoby komunikacji z najmłodszymi i dorastającymi widzami – mówi Gabriel Gietzky, dyrektor Teatru Pinokio w Łodzi i zarazem dyrektor S-PLOTU.

### Wyjątkowe spektakle

– Tegoroczna, pomostowa edycja S-PLOTU to też niecodzienna dla łódzkiej publiczności okazja obejrzenia propozycji czterech znako-

mitych twórców – zapowiada Bartosz Kurowski, kurator festiwalu.

Grupa Animal Religion z Hiszpanii pokaże świetnie przyjęty podczas festiwalu w Edynburgu performance zatytułowany „Hello, Hands and Feet”, skierowany do widzów w wieku od 2 do 5 lat oraz uczestników z niepełnosprawnościami. Numen Company z Niemiec z przedstawieniem „Solace”, stworzonym z myślą o młodych dorosłych (15+), podejmie temat poszukiwania tożsamości we współczesnym, skomplikowanym świecie. Opowieść obleczona przez twórców w mocną i niepokojącą formę teatru lalek zaskakuje geniuszem niewidocznej animacji obiektów. Również z Niemiec przyjedzie Theater Gruene Sasse z przeniesieniem na scenę powieści „Braciszek i Karlsson z dachu” Astrid Lindgren. Twórcy zaprezentują przygody bohaterów w nowatorskiej formie z zastosowaniem nowych

technologii. Zaś hiszpańska grupa Viu el Teatre! z performansem „Pintamúsica” pomoże najmłodszym – najmłodszym widzom w wieku niemowlęcym – doświadczyć czterech pór roku za pomocą doznań sensorycznych.

Goście kongresu i łódzka publiczność zobaczą też propozycję Teatru Pinokio w Łodzi. mat. pras.

## DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

### Emocje w ciele

O godz. 17:15 na warsztaty z uwalniania emocji zaprasza Biblioteka TATARAK (ul. Turoszowska 9A). – Na spotkaniu porozmawiamy o emocjach, ich rodzajach i roli w naszym życiu – zapowiadają organizatorki. – Przedstawimy różne sposoby pracy z emocjami oraz z ciałem. Porozmawiamy o tym, czym jest, a czym nie jest refleksologia. Pokażemy, jak działa kod emocji dr. Nelsona i podyskutujemy, czy wystarczy przeczytać książkę pod tym tytułem oraz podzielimy się naszymi wrażeniami po spotkaniu z autorem.

Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: 571 553 020.

## DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

### Sketch Club

Na godz. 16:00 Biblioteka Secesja.ArchiHub (ul. Zachodnia 76) zaplanowała kolejne spotkanie Sketch Club z Patrycją Klepacz. Do klubu miłośników rysunku może dołączyć każdy bez względu na posiadane doświadczenie w rysowaniu ołówkiem. Wstęp wolny.





FOT. FREEPIK

# SENIORKI wczoraj i dziś

**Postrzeganie starości znacznie się zmieniło na przestrzeni lat. Jeszcze parę dekad temu kobiety po czterdziestce uważano za stare, często były one już babkami. Różniły się też od współczesnych seniorek wyglądem, stylem życia i mentalnością. Jak pojmowano starość dawniej, a jak pojmowana jest dziś?**

Niejedna seniorka przeglądająca rodzinny album, patrząc na zdjęcia swojej czterdziesto- czy pięćdziesięcioletniej mamy lub babci, nie może uwierzyć, że sama w bardziej zaawansowanym wieku wygląda młodziej niż swoje krewne. Jednak nie tylko to, co na zewnątrz, odróżnia współczesne seniorki od ich rówieśnic sprzed lat.

## Seniorki z dawnych lat

Dawniej pięćdziesięcioletki często określało się starymi. Tak postrzegano je otoczenie, ale i one same też się tak czuły. Wiele z nich uważało, że przeżyło już swoje, dlatego usuwało się w cień i przestawało czegokolwiek oczekiwać od życia. Bez smartfona, internetu i wielu kanałów w telewizji codzienne życie wyglądało inaczej. Więcej rozmawiano, a najstarsi przekazywali wiedzę i doświadczenie młodemu pokoleniu. Ówczesne seniorki nie korzystały

z życia tak jak współczesne. Głównie zajmowały się domem, wnukami i robótkami ręcznymi. Ubierały się w stonowane kolory i klasyczne kroje, bo tak wypadło. Nie poświęcały na dbanie o urodę tyle czasu, ile poświęcają go dziś dojrzałe kobiety. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy była mniejsza dostępność rozrywek czy dóbr takich jak kosmetyki.

To jednak nie wszystko. Na wyglądzie seniorek sprzed kilku dekad odbijały się też dość wyraźnie trudy macierzyństwa – kobiety rodziły pierwsze dziecko wcześniej i często miały ich kilkorok. Higiena i opieka dentyścyczna były wówczas na znacznie niższym poziomie niż dziś, co również odbijało się

na wyglądzie. Nie stosowano też kremów ochronnych, co przyspieszało pojawianie się zmarszczek i przebarwień. Tradycyjna kuchnia niewiele miała wspólnego ze zdrową dietą, która wywiera pozytywny wpływ na zdrowie i sylwetkę.

## Współczesne seniorki nie czują się staro

Dzisiejszy, młodszy wygląd kobiety zawdzięcza zmianom, które zaszły w zakresie higieny, odżywiania, medycyny, edukacji i warunków pracy. Współczesne seniorki ubierają się w tych samych sklepach, co ich córki i noszą takie same fryzury. Nie mówią, że nie wypada nosić jeansów, modnych butów czy krótszej spódnicy. Dbają o zdrowie i wygląd. Pierwsze dziecko kobiety

rodzą dziś średnio ok. 27. roku życia, a coraz częściej decydują się na ciążę po trzydziestce. Dawniej byłby to eksces nie do pomyslenia. Obecnie starsze osoby nie żyją jedynie dla dorosłych dzieci i wnuków. Seniorki myślą o sobie, a nie tylko o rodzinie: mają swoje pasje, są aktywne fizycznie, zdrowo się odżywiają. Inwestują w siebie, zdobywają nowe umiejętności i rozwijają zainteresowania. Kobiety nie boją się mocniejszego makijażu i wyrazistych kolorów, nie przestają też dbać

o strój i sylwetkę. Starość postrzegają jako kolejny, wcale nie gorszy od poprzedniego, etap życia, który może być przeżywany inaczej, ale równie ciekawie.

Współczesne seniorki nie czują się staruszkami i nie czekają na pojawienie się dolegliwości związanych z procesem starzenia. Przeciwnie, chcą nadal czerpać z życia garściami – warto wziąć z nich przykład!

Alup



## Przebadaj się bezpłatnie

**Kobiety między 45. a 74. rokiem życia mogą skorzystać z bezpłatnej mammografii. Sprawdź, gdzie w najbliższym tygodniu znajdziesz mammobus.**

Lekarze przekonują, że warto regularnie się badać, ponieważ wczesne wykrycie choroby może uratować życie. Tak jest m.in. z rakiem piersi, który jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet.

W mammobusie do dyspozycji kobiet są komfortowa poczekalnia i przebieralnia. Na miejscu elektrolodzy najpierw przeprowadzą wywiad z pacjentką, a następnie wykonuje po dwa zdjęcia dla każdej piersi.

– Co ważne, w mammobusach mamy nowoczesny i bardzo dokładny sprzęt cyfrowy. Wynik badania jest zazwyczaj po ok. 2 tygodniach od wizyty. Panie otrzymują go online – mówi Andrzej Stencel, prezes Geneva Trust spółka z o.o. – Jeśli lekarz zauważy na wykonanych zdjęciach coś niepokojącego, to pacjentka wraz z wynikiem otrzymuje zalecenia, co dalej powinna zrobić i gdzie powinna się zgłosić. Aby wziąć udział w refundowanej przez NFZ mammografii, należy wcześniej się zarejestrować. Zapisu na badanie można dokonać, dzwoniąc pod numer telefonu 58 767 34 44.

W dniu badania na miejscu trzeba mieć ze sobą tylko dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość ze zdjęciem. Wykonanie mammografii zajmuje zaledwie kilka minut.

KaWa

### INFO

**Tu znajdziesz mammobus**

**15 lipca, godz. 9:00–17:00, ul. Jagienki 32**  
**16 lipca, godz. 9:00–17:00, ul. Zbaraska 10**  
**17 lipca, godz. 9:00–17:00, ul. Strażacka 9**  
**18 lipca, godz. 9:00–17:00, ul. Łagiewnicka 118**  
**19 lipca, godz. 9:00–17:00, ul. Okólna 183**



FOT. MAT. PRAS.

# ANDRZEJ

## I JEGO SKRZYDLACI POMOCNICY

**Andrzej Fijałkowski – sokolnik zatrudniony na stanowisku specjalisty ds. ochrony biologicznej na łódzkim lotnisku, codziennie w towarzystwie swoich współpracowników dba o bezpieczeństwo pasażerów.**

Na lotnisku najważniejszą sprawą jest bezpieczeństwo. Pracownicy restrykcyjnie przestrzegają procedur i wykorzystują wszystkie metody, by nie narazić pasażerów na jakiegokolwiek zagrożenie. Na łódzkim lotnisku w opiece nad terenem pracownikom pomagają zwierzęta, które dbają, by wszystkie manewry, starty, lądowania i kołowania samolotów były jak najbezpieczniejsze. To mali bohaterowie: pies rasy border collie o imieniu Falco, jastrząb harrisa, sokół raróg i jastrząb gołębiarz. Zwierzęta są współpracownikami sokolnika Andrzeja Fijał-

kowego, który jest zatrudniony na stanowisku specjalisty ds. ochrony biologicznej lotniska. Na terenie

portu ma swoje „biuro”, a przy nim wybieg dla psa i wolierę dla ptaków drapieżnych. Cała ekipa codziennie patroluje teren lotniska i przegania nieproszonych gości, takich jak ptaki czy zające. – Praca na lotnisku

polega na zabezpieczeniu terenu przed obecnością ptaków, które mogłyby zagrozić lądującym lub startującym

s a -  
m o -  
l o t o m .  
Wkręcenie się ptaka w silnik może skutkować bardzo tragicznymi dla ludzi konsekwencjami – mówi Andrzej Fijałkowski. Psy rasy border collie należą do grupy psów pasterskich i zaganiających. Falco codziennie patroluje

teren lotniska o powierzchni 240 ha. – Dobrze wyszkolony border na 10 wydanych komend 9 wykona natychmiast, a przy jednej chwili się zastanowi – mówi Andrzej Fijałkowski, który z Falco rozumie się bez słów. – Falco jest bardzo mądry, wie na przykład, że ptaki należy odganiać od drogi startowej na zewnątrz, a nie w stronę drogi startowej. Wszystkie zwierzęta mieszkają w domu Andrzeja Fijałkowskiego. Do pracy sokolnik zabiera codziennie Falco i te ptaki, które danego dnia najlepiej sprawdzą się na lotnisku. Skrzydlaci pomocnicy pracują rotacyjnie 2-3 dni w tygodniu. W ciągu roku mają trzy miesiące urlopu.

WiGna





# NIEDOBÓR WITAMINY B<sub>12</sub> JAK GO ROZPOZNAĆ?



**Witamina B<sub>12</sub> jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jej niedobór ma negatywny wpływ na działanie wielu narządów, a objawy często mylone są z innymi schorzeniami.**

Witamina B<sub>12</sub>, inaczej kobalamina, to organiczny związek chemiczny zawierający kobalt. Pełni w organizmie wiele ważnych funkcji, m.in. uczestniczy w procesie produkcji czerwonych krwinek i procesach podziału komórek, wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, zapewnia dobry nastrój i równowagę psychiczną, a także poprawia pamięć i koncentrację. Bez niej nie byłaby możliwa prawidłowa synteza kwasów nukleinowych DNA i RNA. Podnosi także odporność organizmu i obniża poziom lipidów (czyli m.in. cząsteczek tłuszczu) we krwi.

## Przyczyny niedoboru

Witamina B<sub>12</sub> znajduje się przede wszystkim w produktach odzwierzęcych, dlatego do niedawna za główną przyczynę jej niedoboru uważało się stosowanie diety wegetariańskiej i wegańskiej. W ostatnich latach teoria ta została jednak obalona, ponieważ odpowiednio zbilansowana dieta i regularna suplementacja pozwalają weganom zachować pełnię zdrowia i utrzymać witaminę B<sub>12</sub> na właściwym poziomie. Do przyczyn niedoboru witaminy B<sub>12</sub> zalicza się zatem:

- ▶ zaburzenia wchłaniania,
- ▶ stan po usunięciu części lub całości żołądka,
- ▶ stan po usunięciu jelita krętego,
- ▶ niewłaściwą dietę,
- ▶ chorobę Leśniowskiego-Crohna,
- ▶ przewlekłe zapalenie trzustki,
- ▶ celiakię,
- ▶ alkoholizm.

Do niedoboru witaminy B<sub>12</sub> może doprowadzić także stosowanie niektórych leków, takich jak: antagoniści receptora histaminowego H<sub>2</sub> (przydatne w leczeniu choroby refluksowej, dyspepsji, choroby wrzodowej), niektóre preparaty stosowane w nieswoistych zapalnych chorobach jelit, inhibitory pompy protonowej, część antybiotyków czy metformina, czyli lek, który często przyjmują osoby z cukrzycą.

## Objawy

Jednym z rezultatów niedoboru witaminy B<sub>12</sub> jest niedokrwistość. Wówczas mogą pojawić się objawy takie jak osłabienie, zaburzenia pamięci i koncentracji, bóle i zawroty głowy, bledność skóry oraz tachykardia (przyspieszony rytm serca). Oprócz tego mogą wystąpić zaburzenia neurologiczne: parestezje palców (mrowienie, drętwienie uczucie gorąca), osłabienie siły mięśniowej, a także zaburzenia czucia, smaku i bodźców takich jak wibracje, temperatura i ból. Zbyt niski poziom kobalaminy może spowodować ponadto zanik nerwu wzrokowego, co objawia się mroczkami przed oczami, zmniejszeniem pola widzenia i osła-

bieniem ostrości widzenia. Witamina B<sub>12</sub> wspiera także układ pokarmowy, a więc jej niedobory mogą wywołać dolegliwości żołądkowe – biegunkę, zaparcia, nudności, utratę smaku lub powiększenie języka. Często jej zbyt niski poziom objawia się apatią, drażliwością i uczuciem splątania. U niektórych osób mogą dodatkowo pojawić się symptomy skórne: bielactwo lub lekkie zażółcenie skóry. Znaczne niedobory tego składnika odżywczego mogą doprowadzić do poważnej niedokrwistości, konsekwencją której jest śpiączka.

## Leczenie

W przypadku podejrzenia niedoboru witaminy B<sub>12</sub> zalecana jest konsultacja z lekarzem, który oceni sytuację i zaleci odpowiednie leczenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb. Może ono polegać na:

- ▶ leczeniu ewentualnej choroby odpowiedzialnej za niski poziom witaminy B<sub>12</sub>, np. choroby Leśniowskiego-Crohna czy zapalenia trzustki,

- ▶ suplementacji witaminy B<sub>12</sub> w postaci preparatów witaminowych lub w formie zastrzyków,
- ▶ zmianie diety, a dokładnie spożywaniu większej ilości produktów bogatych w witaminę B<sub>12</sub>: mięsa, kiszzonek, ryb (szczególnie łososia, pstrąga i makreli), mleka i jego przetworów, jaj, wątróbki, drożdży spożywczych, orzechów i migdałów.

Alup

## INFO

Spektrum objawów niedoboru witaminy B<sub>12</sub> jest bardzo szerokie, dlatego tak ważne jest oznaczanie jej poziomu we krwi – można to zrobić prywatnie lub na podstawie skierowania od lekarza rodzinnego. O regularnych badaniach powinny pamiętać zwłaszcza osoby z grupy ryzyka.



## WODNE PLACE ZABAW

IDEALNA ROZRYWKAN  
NA UPAŁY

Gdy skwar leje się z nieba, a dziecko się nudzi, z pomocą przychodzą wodne place zabaw. Można tam chlapać do woli i mieć z tego mnóstwo radości, a to wszystko w bezpiecznych, kontrolowanych warunkach.

## Co to takiego?

Na wodnych placach zabaw zamiast huśtawek czy karuzeli znajdują się fontanny, zraszacze, gejszery i kurtyny wodne, które umożliwiają dzieciom interakcję z wodą w sposób kreatywny i przede wszystkim bezpieczny. W przeciwieństwie do tradycyjnych basenów wodne place zabaw nie posiadają głębokich zbiorników wodnych, co sprawia, że są dostępne dla dzieci w każdym wieku, także dla osób nieumiejących pływać. Dodatkowo stanowią doskonałe remedium na upalne dni, ponieważ chłodna woda pomaga regulować temperaturę ciała i zapobiega przegrzaniu.

## Przed wizytą

Zanim wybierzemy się na wodny plac zabaw, warto sprawdzić, czego możemy się spodziewać. Poniżej

przedstawiamy

zbiór uniwersalnych zasad dla tego rodzaju atrakcji.

- Pomimo braku głębokiej wody zawsze zaleca się, aby dzieci bawiły się pod nadzorem dorosłych. Na większości placów istnieje ograniczenie wieku, od którego dzieci mogą przebywać bez opieki. Zwykle jest to 13 lat.
- Korzystanie z wodnego placu zabaw wymaga dbałości o higienę. Zazwyczaj trzeba przejść przez niekę z wodą lub skorzystać z prysznica. Użytkowników obowiązuje strój kąpielowy, a dzieci do lat 3 powinny mieć na sobie pieluchę do pływania.

- Podłogi na wodnych placach zabaw są często wykonane z materiałów antypoślizgowych, aby zmniejszyć ryzyko

upadków i urazów. Możemy też

zaopatrzyć się

w specjalne buty do wody albo klapki basenowe. W codziennym obuwu nie wejdziemy.

- Na wodnych placach zabaw istnieje zazwyczaj zakaz jedzenia i picia, dlatego warto pomyśleć o tym przed wejściem. Nie można też wносить szklanych i ostrych przedmiotów.

- Szczególnie ważne dla rodziców małych dzieci jest to, że na teren wodnego placu zabaw zabrania się wprowadzania wózków, rowerów i innych sprzętów jeżdżących. Jeśli to dla nas problem, najlepiej skontaktować się z zarządcą obiektu, by upewnić się, jak to wygląda w wybranym miejscu.

- Woda używana na placach zabaw powinna być regularnie filtrowana i dezynfekowana, aby zapobiegać

rozprzestrzenianiu się chorób. Aby uniknąć ryzyka zakażenia, osoby z chorobami zakaźnymi, chorobami skóry i otwartymi ranami nie są wpuszczane na plac zabaw.

- Ze względów bezpieczeństwa i higieny na taki plac nie można również wprowadzać zwierząt.

## Wodne place zabaw w Łodzi i okolicy

Wodne place zabaw bardzo często tworzone są na terenach Miejskich Ośrodków Sportu i Rekreacji. Tak też jest w przypadku większości

obiektów w najbliższej okolicy. Wyjątkiem jest wodny plac na terenie Aquaparku Fala. Od niego więc zaczynamy naszą listę:

- **Aquapark Fala** (al. Unii Lubelskiej 4, Łódź) – otwarty w dni, w które czynna jest zewnętrzna strefa basenowa. Wejście w ramach biletu wstępu na basen. Atrakcją przewidziana jest dla dzieci od 3. roku życia. Dzieci poniżej 7 lat mogą korzystać z niej wyłącznie pod opieką dorosłych.

- **Arturówek** (ul. Skrzydłata 75, Łódź) – plac jest czynny w sezonie letnim w godzinach 10:00–19:00, obowiązują e

opłata za wejście: 5 zł od osoby (także opiekuna). Dzieci poniżej 13 lat mogą wejść tylko pod opieką dorosłych.

- **Lewityn** (ul. Bugaj 110, Pabianice) – czynny w sezonie letnim w godz. 10:00–19:00, dzieci do lat 13 mogą korzystać z obiektu wyłącznie pod opieką dorosłych. Wejście jest bezpłatne.

- **Malinka** (ul. Malinka, Zgierz) – czynny w sezonie letnim w godz. 11:00–19:00, wejście jest bezpłatne.

- **MOSiR im. W. Smolarka** (ul. 11 Listopada 98, Aleksandrów Łódzki) – to najnowszy wodny plac zabaw w okolicy – jego uroczyste otwarcie nastąpiło w miniony weekend. Jest więc nowe miejsce do sprawdzenia – ale spokojnie, wszystko wskazuje na to, że przed nami jeszcze wiele upalnych dni.

ape





# NOCNE PŁYWANIE

*na Fali*

**20 LIPCA** (SOBOTA), GODZ. 22:00-2:00

**STAND-UP ADAM SOBANIEC**

**KINO W BASENIE: "MAMMA MIA"**

**DJ Set**

**WSZYSTKIE BASENY  
OTWARTE**

**IMPREZA  
BILETOWANA  
- KUP ONLINE**



FOT. ŁODZ.PL, MAT. PRAS.

# LATO W ŁODZI



## ŚRODA 17 LIPCA

- **W krainie Ghibli** – projekcja kultowej japońskiej animacji „Tajemniczy świat Arietty” – Muzeum Kinematografii (pl. Zwycięstwa 1), godz. 15:00
- **„Piotrkowska Kameralnie”** – koncert Gunther Johannes Schmitz Trio – pasaż Rubinsteina, godz. 20:00
- **Letnie warsztaty tańca w kręgu** – MSK: Teofilów CT Lutnia (ul. Łanowa 14), godz. 14:00
- **Poczytajka pod chmurką** – filia nr 35 Biblioteki Miejskiej (ul. Wróblewskiego 67), godz. 11:00
- **Nauka gry w szachy i warcaby** – filia nr 32 Biblioteki Miejskiej (ul. Gdańska 8), godz. 14:00



## SOBOTA 20 LIPCA

- **XTB KSW 96** – walką wieczoru będzie starcie o pas wagi średniej – Sport Arena (al. Unii Lubelskiej 2), godz. 19:00
- **Nocne pływanie** – Aquapark Fała (al. Unii Lubelskiej 4), godz. 22:00
- **Songwriter Łódź Festiwal** – koncert Szeffera – pod zegarem, ul. 6 Sierpnia, godz. 20:00
- **Spacer śladami artystycznych miejsc łódzkiej bohemy** – Muzeum Miasta Łodzi (ul. Ogrodowa 15), godz. 15:00
- **Łódź you play?** – pierwsza edycja festiwalu gier planszowych – EC1 (ul. Targowa 1/3), godz. 10:00
- **Letni koncert na Kozinach** – ul. Długosza 26/28, godz. 18:00
- **Spacer „Piotrkowska – królowa łódzkich ulic”** – Łódzka Informacja Turystyczna (ul. Piotrkowska 28), godz. 14:00

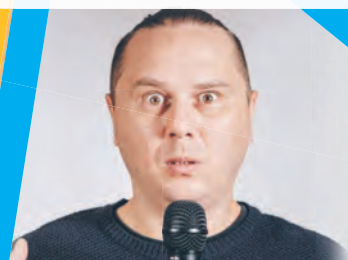
## INFO

Więcej informacji:  
lodz.pl/nalato



## PONIEDZIAŁEK 15 LIPCA

- **TME Polówka** – letni, plenerowy festiwal filmowy. Dwie projekcje o godz. 21:00 – „Figurant” (EC1 Łódź); „W chmurach” (Uroczysko Lublinek)



## CZWARTEK 18 LIPCA

- **Stand-up** – występ Bartosza Gajdy zrewitalizowany pasaż Schillera, godz. 21:00
- **Joga w muzeum** – Centralne Muzeum Włókiennictwa (ul. Piotrkowska 282), godz. 17:30
- **Wędrująca Czytelnia Centrum Dialogu** – „Ulica Dolna” Ariego Aksztajna – ul. Zgierska 38, godz. 18:00
- **Urodziny Biblioteki Słowska** – filia nr 15 Biblioteki Miejskiej (Boya-Żeleńskiego 15), godz. 10:30



fot. M. Zacharow

## PIĄTEK 19 LIPCA

- **Geyer Music Factory – Motion Trio** – Centralne Muzeum Włókiennictwa (ul. Piotrkowska 282), godz. 21:00
- **Koncert na placu Wolności** – wystąpią studenci i absolwenci Akademii Muzycznej w Łodzi, godz. 17:00
- **Spacer „Zielony Księżyc Młyn”** – Muzeum Pałac Herbsta (ul. Przędzalniana 72), godz. 17:00
- **Pierwszy koncert w Misazach** – występ Macieja Milczarka – Misaze (pl. Zwycięstwa 2), godz. 19:00
- **Trapyard** – impreza w rytmie trapu, rapu i drillu – P29 (ul. Więckowskiego 2), godz. 22:00

- **Letni koncert w altanie** – „Zacznij od Bacha – Kalendarium polskiej piosenki” – park Źródłiska I, godz. 17:00
- **Teatr Familijny** – spektakl „O języku, który nie bał się marzyć” – park Widzewska Górka, godz. 15:00
- **Stacja Księżyc Młyn** – Targ Staroci, Rękodzieła i Sztuki Użytkowej – Koci Szlak godz. 11:00–17:00
- **Techno 0% vol. 4 – Vicky Nasty** – koncert muzyki elektronicznej w Ogrodach Anny w Fuzji (ul. Milionowa 6A), godz. 12:00
- **Letnia Akademia Jazzu, koncert Pixvae** – klub Wytwórnia (ul. Łąkowa 29), godz. 21:00

## NIEDZIELA 21 LIPCA

- **Hauser w Atlas Arenie** – wirtuoz łączący muzykę klasyczną z rockiem, godz. 20:00
- **Piknik u Majewskiego** – w godz. 13:00–17:00 na ul. Włókienniczej czekać będzie wiele atrakcji dla całej rodziny
- **„Baśniowa Piotrkowska”** – spektakl „Sokrates w piaskownicy” Teatru Małe Mi – pasaż pod AOIA, godz. 12:00
- **Joga w parku na Zdrowiu** – godz. 13:00







Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce  
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONA



|                       |                    |                                               |                          |                                     |                          |                   |                        |                          |                          |                           |                     |                    |              |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|--------------|
| Czasomierz sportowy   | Tyran              | Rywał Jelcza<br>Pomnik w kształcie ostrosłupa | Marka aparatów fotograf. | Prąd rzeczny<br>Likier pomarańczowy | Oferma, niezgła          | W dłoni tenisisty | Krwawiące miejsce      | Motywy zdobniczy z liści | Lina do ciągnięcia auta  | Ciężki od ziarna          | Maria, operowa diwa | Odpad z heblowania |              |
| Szwedzkie auto        |                    | 1                                             |                          | Sąsiad Iraku                        | 11                       |                   |                        |                          | 21                       | 13                        |                     |                    |              |
| "Star ...", serial SF |                    | 20                                            | Pieszczoła dawniej       | Jedna z wielu w tej krzyżowce       | 16                       | 4                 | Grecka muza historii   |                          |                          | Strefa                    | Cząstka elementarna | Likier kmin-kowy   | Spór, zatarg |
| Indyjski asceta       | Komputer przenośny | 19                                            |                          |                                     |                          |                   | Wypiek z baka-liami    |                          | Wstawia szyby            |                           |                     |                    | 5            |
|                       |                    |                                               |                          |                                     | 14                       | 3                 | Nośnik dziedzicz-ności |                          | Pustynia w USA           | Głos myszki               |                     | Bartek z konarami  |              |
|                       |                    |                                               |                          |                                     |                          |                   | Krzywy nóż szewski     | 10                       |                          | Kształt twarzy lub jajka  | 15                  |                    |              |
|                       |                    | 23                                            |                          | Wizerunek aktora                    |                          | 12                | Futurał na okulary     |                          |                          | Trzonek, rączka narzędzia | 18                  |                    |              |
| Karol od komunizmu    | Bije w piersi      |                                               |                          |                                     | Znawca zasad moral-ności |                   |                        | 8                        | Bagniste miejsce w lesie |                           |                     |                    | 2            |
|                       |                    |                                               |                          | Grecka bogini mądrości              | 9                        |                   | Człowiek lub owca      |                          |                          | Muzułmańska twierdza      | Trybunał            |                    | 7            |

Rozwiązaniem jest przysłowie.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

[illegible]

Rozwiązaniem jest przysłowie.

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



**„Krzyżówki z Koroną”  
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU**



# KORONA





SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# HOROSKOP TYGODNIOWY

**Koziorożec (22.12-19.01)**

Ognisty adorator pojawi się już w tym tygodniu, więc miej oczy szeroko otwarte! Ta znajomość może wywrócić Twoje życie romantyczne do góry nogami. Jeśli planujesz urlop, będzie to czas pełen pozytywnych wrażeń. To dobry moment na upragnioną podróż, która umocni więź w relacji. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

**Rak (21.06-22.07)**

Kijem Wisły nie zawrócisz – odpuść tematy, w których nie dasz rady przekonać oponenta do własnych racji. Waleczny Mars pomoże Ci wygrać bitwę, ale nie zapomnij, że wojna trwa. Po 17 lipca nadarzy się okazja, by odświeżyć kontakty towarzyskie z Panną. Zrządzenie losu sprawi, że spotkasz na swojej drodze znajomego sprzed lat. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

**Wodnik (20.01-18.02)**

Uważaj na sprawy zdrowotne! Nieoczekiwana zmiana pojawia się na horyzoncie, także bacznie obserwuj otoczenie w życiu zawodowym. Po 15 lipca masz duże szanse na awans lub podwyżkę, ale nie oczekuj kokosów. W drugiej połowie tygodnia pozwól sobie naprawiać błędy, które dały Ci do myślenia. Nigdy nie jest za późno na szczerą skruchę. Twój szczęśliwy dzień: sobota.

**Lew (23.07-22.08)**

Nadchodzący tydzień będzie dla Ciebie pod znakiem pracy. Pozwól Bykowi prowadzić się w trudnych tematach za rękę – będziesz potrzebować jego stanowczości. Po 15 lipca zrób sobie przerwę od bodźców i daj sobie szansę, by przyjrzeć się swoim myślom. Czasem chwila uwagi może owocować wspaniałymi wnioskami. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

**Ryby (19.02-20.03)**

W tym tygodniu uważaj na słowa – milczenie bywa złotem, lepiej, żeby Twoje galopujące myśli pozostały w głowie. Konsekwencje pochopnych słów mogą być trudne dla bliskich. Na początku tygodnia możesz odetchnąć, bo problemy zaczną się rozwiązywać. Gwiazdy czuwają nad życiem uczuciowym, ale nie oddawaj wszystkiego w ich ręce. Masz wątpliwości? Porozmawiaj z Baranem. Wie więcej o sprawach, które dla Ciebie są dalej tajemnicą. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

**Panna (23.08-22.09)**

Potrzebujesz teraz szybszego tempa, bo ktoś depcze Ci po piętach. Konkurencja nie śpi, a świat czeka, by dać Ci to, na co pracujesz. W środę nie będziesz zadowolony z obrotu spraw, ale spokojnie – gwiazdy czuwają nad Twoim interesem. W sprawach rodzinnych zachowaj zdrowy rozsądek i nie pozwól, by ktoś układał Ci życie. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

**Baran (21.03-19.04)**

Ten tydzień to okazja na pojednania z tymi, z którymi oddalił was od siebie czas. Dużo namiętności może pojawić się w drugiej połowie tygodnia, jeśli dasz szansę adoratorowi, by zrobił pierwszy krok. W czwartek pamiętaj o spotkaniu – otrzymasz korzystną ofertę, która pomoże Ci finansowo. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

**Waga (23.09-22.10)**

Czas na ostateczny krok. Życie płynie spokojnie, ale ktoś czeka na realizację Twojej obietnicy. Zwróć większą uwagę na życie zawodowe, bo będziesz teraz ważnym elementem skomplikowanej układanki. Czas dobrej zabawy przyjdzie w drugiej połowie tygodnia – przygotuj portfel! Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

**Byk (20.04-20.05)**

Dbaj o spokój. Nie szukaj problemów tam, gdzie ich nie ma, bo wszechświat ześle Ci teraz okazje do relaksu i przyjemnego spędzania czasu. Czerp z tego tygodnia pełnymi garściami, a od soboty postaraj się uporządkować zaległe formalności. Osoba spod znaku Bliźniąt wyprowadzi Cię z równowagi, ale tylko jeśli pozwolisz jej przekroczyć swoją granicę. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

**Skorpion (23.10-22.11)**

Skorpiony rządzą lipcem! To pewne, że w tym tygodniu dasz z siebie 100% i zakończysz niedzielę z uśmiechem na twarzy. Miłość? Teraz trwa czas szaleństwa i beztroskich przygód. Waga będzie próbowała tonować Twoje emocje. Wysłuchaj jej, bo częściowo będzie miała rację. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

**Bliźnięta (21.05-20.06)**

Lipiec trwa, a wydarzenia w Twoim życiu nie brakuje. Zaufaj Rakowi, który pozwoli Ci być sobą, ale wskaże, czego unikać. Po 17 lipca uważaj na wydatki, które zdestabilizują budżet. Wizyta u mechanika czy dentysty będzie musiała poczekać na czas większej prosperity. W kwestiach miłosnych odważnie stawiaj kroki i nie bój się zadawać trudne pytania. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

**Strzelec (23.11-21.12)**

Ty rozdajesz karty, a Merkurj podaje Ci pomocną dłoń w kwestii decyzyjności. Bliźnięta mają do Ciebie pretensje, ale nie wyjawiają powodów do czwartku. Jesteś gotowy na kolejne niespodzianki? Praca zaskoczy Cię w nadchodzącym tygodniu wielokrotnie. W sprawach sercowych nie ufaj Wodnikowi, bo ma swój interes w Twoim kryzysie. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.



# PRZEGRANA Z LIDEREM

Mimo kilku bardzo ciekawych akcji i walki do końca Orzeł Łódź przegrał z Ostrovią Ostrów Wielkopolski. Decydujący był bieg 13., który łodzianie przegrali mimo licznej przewagi na torze.

Od początku było wiadomo, że punkty dla Orła w tym meczu będą bardzo dużą niespodzianką. Ostrovia pewnym krokiem zmierza do Ekstraligi i zostawia w pokonanym polu kolejne zespoły. W takim stylu rozpoczęła mecz – pierwszy bieg padł jej łupem. Orzeł jednak podjął rękawicę i zwyciężył w biegu juniorskim 5:1, pierwszy i ostatni raz wychodząc w tym meczu na prowadzenie. Początek pokazał, że będziemy mieli wyjątkowo szybką jazdę na Moto

Arenie. Najpierw rekord toru należący do Bartosza Zmarzlika pobił Chris Holder, a chwilę później poprawił go Tobiasz Musielak. W drużynie gości prócz dwóch rekordzistów kapitalnie spisywał się Gleb Czugunow, który nie tylko świetnie punktował, ale również bardzo dobrze jeździł zespołowo. W siódmym biegu Orzeł podniósł głowę. Mateusz Bartkowiak i Luke Becker przywieźli do mety maksa, przedłużając nadzieję na odwrócenie losów spotkania. Zwycię-

stwa w startach z numerami 10 i 12 sprawiły, że gospodarze na wyciągnięcie ręki zbliżyli się do lidera tabeli, jednak w jeździe 13. niebiescy popełnili niewybaczalny błąd. Wiktor Jasiński został wykluczony ze względu na upadek i Luke Becker z Oliverem Berntzonem musieli rywalizować jedynie z Czugunowem. Ten pojechał fantastycznie, do mety

dotarł pierwszy i przed biegami nominowanymi zapewnił swojej drużynie duży komfort. W jeździe 14. mecz został rozstrzygnięty, Ostrovia wygrała 5:1, a w całym meczu – 51:39. **PB**

FOT.MAT.PRAS.



Orzeł  
Łódź

39:51

OSTROVIA  
Ostrów Wlkp.



## HITOWY TRANSFER ŁKS

Tegoroczna mistrzyni Tauron Ligi została nową siatkarką ŁKS-u. Klub właśnie ogłosił, że przyjmująca reprezentacji Polski Natalia Mędrzyk podpisała kontrakt i przenosi się do Łodzi. To duże wzmocnienie łódzkich Wiewiór, które po nie najlepszym sezonie nie porzuciły medalowych ambicji.

Natalia Mędrzyk ostatnie kilka sezonów spędziła w Chemiku Police. To właśnie z tym klubem odnosiła największe sukcesy i sięgnęła aż po cztery mistrzostwa Polski. Jej gra doprowadziła ją również do reprezentacji, z którą będzie broniła narodowych barw na tegorocznych Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. – Po wielu latach gry w jednym klubie przyszedł czas na zmiany. Bardzo się cieszę, że dołączam

do ŁKS-u, który cały czas plasuje się w czołówce ligi – mówi Natalia Mędrzyk.

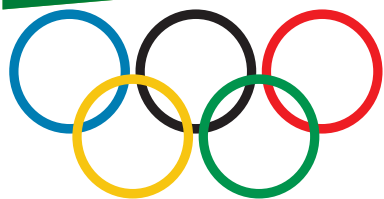
### Wielki powrót

Głośny transfer to niejedyny dobre wiadomości dla kibiców ŁKS-u. W kolejnym sezonie szykuje się wielki powrót. W białoczerwono-białych barwach ponownie zobaczymy Angelikę Gajer. W sezonie 2021/2022 zdobyła razem z łodziankami brązowy medal Tauron Ligi, rok później sięgnęła po złoto. Po rocznej przerwie spędzonej w Radomce Radom wraca na łódzkie parkiety z apetytem na kolejne sukcesy. – Stęskniłam się za tą atmosferą i już z niecierpliwością czekam, aż będę mogła ponownie poczuć ją w Sport Arenie – mówi. **JB**

FOT. ŁÓDŹ.PL (RADOSŁAW JÓŹWIAK)







# OLIMPIJSKA REPREZENTACJA

Łódzkie kluby lekkoatletyczne mają powód do dumy. Na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu wysyłają bogatą reprezentację sportowców. Wszyscy prezentują dobrą formę, więc liczymy na medalową niespodziankę.

Od lat byliśmy przyzwyczajeni, że na igrzyskach Łódź reprezentują Sylwester Bednarek i Adam Kszczot. Na IO w Tokio nastąpiła jednak zmiana warty. Medal do Łodzi przywiózł Kajetan Duszyński (400 m). W Paryżu będzie miał szansę powtórzyć ten wynik. Oprócz niego o najwyższy laur dla sportowca powalczą Maksymilian Szwed (400 m) i Kinga Królik (3000 m z przeszkodami) z AZYMUTU Pabianice, Maher Ben Hlima (chód sportowy) z RKS-u Łódź i Mateusz Rzeźniczak (400 m) z MKS-



**IO w Tokio.**  
**Kajetan Duszyński finiszuje**  
**w biegu sztafet mieszanych 4x400 metrów**

-u Aleksandrów). Ben Hlima bardzo dobrze zaprezentował się na Mistrzostwach Europy, zajmując tam siódme miejsce i potwierdzając dobrą formę. Dodatkowo na IO zobaczymy Cypriana Mrzygłoda. Oszczepnik urodzony w nieodległych Domaniewicach zdobył niedawno kwalifikację olimpijską. Prócz lekkoatletów łódzkie barwy będą reprezentować siatkarki: Klaudia Alagierska, Maria Stenzel i Natalia Mędrzyk, a także pływak Jakub Kraska. **PB**

FOT. MAT. PRAS.

## Porażka w ostatnim sparingu

**Widzew Łódź przegrał z Legią Warszawa w próbie generalnej przed startem Ekstraklasy. Mecz był rozgrywany w nietypowej formule, został podzielony na trzy tercje po 45 minut.**

Nie wynik był najważniejszy w meczu rozgrywanym w Legia Training Center, a realizacja założeń tak-

tycznych. Czas na pokazanie się dostało wielu zawodników, bo obaj trenerzy bardzo rotowali skła-

dem. Jako pierwsi bramkę strzelili Widzewiacy. Kamil Cybulski w indywidualnej akcji minął obrońcę, a później strzałem w krótki róg otworzył wynik meczu. Stołeczna drużyna odpowiedziała akcją i dośrodkowaniem Kapuadie-

go, po którym z główki strzelał Paweł Wszolek, ale Rafał Gikiewicz złapał piłkę. W 67. minucie gol-kiper RTS-u już nie miał szans przy ładnym strzale Marka Guala, któremu podawał wprowadzony kilka minut wcześniej na bo-

isko  
Rafał  
Augusty-  
niak. W 83. minucie na dobrej pozycji do strzału znalazł się Kapuadi i mocnym strzałem pokonał Gikiewicza. Strzelcowi bramki podawał Kacper Cho-

dyna. Widzew ekstraklasowe zmagania zacznie od starcia ze Stalą Mielec (22 lipca), Legia zaś zainauguruje sezon meczem z Zagłębiem Lubin.

**PB**

**LEGIA  
WARSZAWA**

**EKSTRAKLASA  
SPARINGI**

**2:1**

**WIDZEW  
ŁÓDŹ**

Kamil Cybulski 43'

Marc Gual 67'

Steve Kapuadi 83'

## WIELKI SUKCES KS SPOŁEM!

**Zawodniczki sekcji kolarstwa torowego KS Społem z Mistrzostw Europy do lat 23 w Cottbus przywoziły srebrny medal. Jest to wspaniała informacja dla tej utytułowanej sekcji.**

KS Społem i sekcja kolarstwa torowego największe sukcesy osiągała wiele lat temu. Hala była wtedy jednym z najnowocześniejszych obiektów w Polsce, a startujący tam zawodnicy liczyli się w światowej rywalizacji. Teraz wszystko jest powoli odbudowywane, a po-

twierdzeniem tego jest najnowszy sukces. Matylda Głowacka i Weronika Skrzyńska wywalczyły srebrny medal w sprincie drużynowym na Mistrzostwach Europy juniorów w Cottbus. Łodzianki jechały w czwórce z Natalią Walecką (ALKS Stal Grudziądz) i Pauliną Hojką (KK Ziemia Darłowska). Obecnie w KS Społem największe sukcesy święci sekcja łucznicza, więc medale kolarskie na pewno zostały przyjęte z ogromną radością.

**PB**

FOT. MAT. PRAS.





## ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

28°C

**Imieniny obchodzą:**  
Brunon, Dawid,  
Włodzimierz, Anna,  
Daniel, Henryk

15.07



WTOREK

29°C

**Imieniny obchodzą:**  
Alan, Benedykt,  
Andrzej, Eustachy,  
Faust, Maria

16.07



## Rodzinne miasto

## POMNIK POCZĄTKÓW MIASTA ŁODZI

## PIERWSZY SKOK

Pod koniec 1820 r. mieszkało w Łodzi 799 osób w 112 drewnianych domach, a ich głównymi zajęciami wciąż pozostawały rolnictwo i hodowla. Do 1822 r. nie mieszkał w Łodzi ani jeden cudzoziemiec. Za sprawą reform Rembielińskiego do końca dekady w osadzie sukienniczej Nowe Miasto osiedliło się ogółem 141 rodzin majstrów i czeladników sukienniczych, przy czym największy napływ odnotowano na przełomie lat 1824 i 1825, kiedy to przybyło 88 sukienników, głównie z terenów niemieckich. W 1830 r. Łódź zamieszkiwało już ok. 5 tys. osób. Do tego czasu powstało 369 głównie drewnianych domów, stawianych na par-



Klimat dawnej zabudowy oddaje Łódzki Park Kultury Miejskiej przy CMW

celach Nowego Miasta i w osadzie Łódka. Większość budynków ulokowana została wzdłuż ul. Piotrkowskiej, która stała się osią rosnącego miasta. W 1832 r. w Łodzi było 5140 mieszkań-

ców w 400 domach. Zajęta więc była ponad połowa dostępnych parceli. W 1840 r. liczba mieszkańców przekroczyła 20 tys., a domów było prawie 1000. A to był dopiero początek. agr

## ŁÓDZIANIZMY

## ROMA RAZY DWA

Ostatnio był podwójny Rekord – dawne kino i bar, a w podobnym zestawieniu funkcjonowała w Łodzi także nazwa „Roma”. Na rogu ul. Rzgowskiej i ul. Broniewskiego (dawniej ul. Kapliczna) znajduje się budynek wzniesiony w latach 30. XX w. w stylu modernistycznym. Pierwotnie był to

Dom Ludowy działający przy pobliskiej parafii pw. Przemienienia Pańskiego. W jego sali występował m.in. Teatr Popularny, który powstał w 1923 r. i miał swoją siedzibę w dawnej stolówce zakładów Poznańskiego.

W późniejszym okresie w budynku zaczęło działać kino pod nazwą „Nasze”, którą zmieniono potem na „Roma”. Pod tym szyldem kino funkcjonowało do początku lat 90. XX w. Budynek powrócił do parafii, a obecnie działa tam wielobranżowe centrum handlowe. Druga „Roma”, znana starszemu pokoleniu łódzian, to dawna restauracja dietetyczna przy ul. Piotrkowskiej 152, gdzie w latach 70. i 80. XX w. serwowano bardzo smaczne i zdrowe obiady.



Kino Roma na fotografii z lat 60. XX w. (APŁ)

## WOJOWNIK NA MURAWIE

## KARTKA Z KALENDARZA

16 lipca 1957 r. w Aleksandrowie Łódzkim urodził się Włodzimierz Smolarek – znakomity piłkarz występujący na pozycji pomocnika i napastnika, trener i działacz piłkarski.

Z wykształcenia był czeladnikiem cukierniczym. W latach 1980–1992 grał w kadrze narodowej Polski. Członek Klubu Wy-

bitnego Reprezentanta, brązowy medalista za zajęcie trzeciego miejsca Mistrzostw Świata w Hiszpanii 1982, uczestnik Mistrzostw Świata 1986 w Meksyku. Dwukrotny klubowy mistrz Polski (1981, 1982) oraz zdobywca Pucharu Polski (1985) z Widzewem Łódź, zdobywca Pucharu Niemiec z Eintrachtem Frankfurt w 1988 r., potem zawod-



nik Feyenoordu i FC Utrecht. W 1986 r. po Mistrzostwach Świata w Meksyku został zawodnikiem Eintrachtu Frankfurt.

Smolarek jest uważany za jednego z najlepszych w historii zawodników Widzewa, ale również polskiej piłki nożnej. Ceniony przez pokolenia kibiców za światową klasę, niezwykłą waleczność, ambicję i technikę. Osiadł na stałe w Holandii, gdzie zajął się pracą trenerską i prowadził juniorów Feyenoordu. Miał dwóch synów,

Mariusza i Euzebiusza, który również został piłkarzem i kadrowcem, a obecnie szkoli młodzież w Holandii. Włodzimierz Smolarek zmarł w swoim domu w Aleksandrowie Łódzkim 7 marca 2012 r. i został pochowany w rodzinnym grobowcu. RTS Widzew uhonorował legendę, zastrzegając wyłącznie dla niego numer 11.

W 2017 r. Rada Miejska w Łodzi nadała imię Włodzimierza Smolarka ulicy powstałej obok stadionu Widzewa, a na bloku przy ul. Kazimierza 11

powstał ogromny mural z podobizną piłkarza. agr

15 listopada 2017 r. na bloku nieopodal stadionu Widzewa odsłonięto mural upamiętniający Włodzimierza Smolarka

## ŁÓDZKIE GAWĘDY

## ŚPIEWAJĄCE STOWARZYSZENIA

Ok. 1890 r. grono amatorów śpiewu chóralnego zorganizowało stowarzyszenie na wzór warszawskiej „Lutni”. Założycielami byli m.in.: fotograf Bronisław Wilkoszewski, literat Stefan Krzyszkowski i księgarz Gustaw Gebethner. W 1892 r. władze zatwierdziły statut łódzkiej „Lutni”, do której należało 40 osób. Dyrektorami byli Stanisław Niedzielski, a potem Alojzy Dworzaczek.

W 1894 r. „Lutnia” miała siedzibę w sali resursy w Grand Hotelu, a pięć lat później wynajęto budynek w oficynie przy ul. Piotrkowskiej 108. Na parterze urządzono salę na 200 osób, czytelnia, bilard. Na piętrze mieściła się sala koncertowo-balowa z balkonem dla orkiestry. W 1894 r. zawiązano Towarzystwo Śpiewacze im. S. Moniuszki, które miało potem swoją własną siedzibę przy ul. Ogrodowej 34.

Przy ul. Piotrkowskiej 91 śpiewał chór „Lira”, założony w 1900 r., który skupiał głównie rzemieślników. Wiosną 1905 r. powstał kolejny – „Harmonia”, którego celem było rozwijanie zainteresowań śpiewaczych i teatralnych wśród pracującej młodzieży, chociaż sumowy chór męski działał już od 1886 r. przy parafii NMP na pl. Kościelnym. Najstarsze w Łodzi było jednak niemieckie towarzystwo Mannergesangverein, założone w 1846 r., które miało swoją siedzibę przy ul. Piotrkowskiej 243. Do tradycji chóru polskiego, założonego w 1876 r. przy kościele Podwyższenia św. Krzyża odwołuje się łódzkie Stowarzyszenie Śpiewacze „Echo”. Łódzkie chóry były ważnymi ogniwami w zachowaniu polskiej kultury w czasach zaborów, większość z nich działa do dziś.

agr



Chór kościelny z parafii św. Józefa na fotografii z pocz. XX w.

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

Kolejne wydanie w środę 17 lipca