

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Bogusław
Karbownik (67 l.)

TWOJA HISTORIA

ZAMIAST KANAPY WYBRAŁ BIEGANIE



RUSZA 1. LIGA

ZOBACZ, Z KIM ZAGRAJĄ ŁÓDZKIE DRUŻYNY **strona 14**

AKTUALNOŚCI

MNIEJ BETONU,
WIĘCEJ ZIELENI

strona 3

ZDROWIE

ZADBAJ
O ZDROWIE
PO 40.

strona 7

ŁÓDŹ NA WAKACJE

BEZPŁATNE
KINO
W SIERPNIU

strona 10

KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

ŁÓDZKIE DZIECI

ODPOWIEDZIALNOŚCI
warto uczyć od najmłodszych lat

Zagubiony 5-latek szukał pomocy wzywając Straż Miejską przez specjalny punkt SOS. 11-latką sama wybrała się w podróż do Czarnobyla.

Bawiący się w łódzkim Lunaparku 5-letni chłopiec nagle stracił z oczu ciocię, która się nim opiekowała. 5-latek doskonale wiedział, co robić w takiej sytuacji. Na terenie Lunaparku znajduje się jeden z 6 punktów SOS w naszym mieście. Dziecko nacisnęło przycisk, a po chwili odezwał się do niego operator monitoringu. Chłopiec opowiedział o tym, że nie może znaleźć cioci, a także opisał dokładnie, jak

wygląda jego krewna. Po chwili z głośników rozległ się komunikat o zagubionym dziecku. W ciągu kilkudziesięciu sekund chłopiec był w ramionach cioci.

Młodzieniec wykazał się niezwykłą odpowiedzialnością, czym nie może się natomiast pochwalić 11-letnia łodzianka, która postanowiła na własną rękę odwiedzić... Czarnobyl. Wyszła na zakupy do pobliskiego sklepu, a gdy przez kilka godzin nie wracała, mama zaalarmowała policję. Okazało się, że dziewczynka taksówką pojechała na dworzec



Chłopiec korzysta ze specjalnego punktu SOS

Łódź Fabryczna, by tam wsiąść do pociągu do Katowic. Kiedy policjanci zaczęli jej szukać, była już na dworcu

kolejowym w Koluszkach. Okazało się, że to miłość do historii była przyczyną samotnej podróży. W sumie dobrze, że nie udało

jej się dotrzeć na miejsce, bo Czarnobyl mogą zwiedzać tylko pełnoletnie osoby.

AgRut
FOT. MONITORING STRAŻY MIEJSKIEJ



PARK ŹRÓDLISKA

WRACAJĄ
LETNIE KONCERTY W ALTANIE

Muzyka rozrywkowa i operowa, koncert jazzowy, spotkanie z kwartetem smyczkowym i trzema klarnetami – tak w skrócie prezentuje się program tegorocznej odsłony Letnich Koncertów w Altanie.

W sierpniowe niedziele dźwięki muzyki przyciągną spacerujących do serca parku Źródlińska I – zabytkowej koncertowej Altany. Zielona Łódź razem z Akademią Muzyczną przy-

wracają tradycję koncertowania w parku Źródlińska, gdzie pod koniec XIX wieku w każdy letni świąteczny dzień występowała orkiestra działająca przy fabrykach Scheiblera.

W programie pierwszego koncertu w niedzielę (1 sierpnia) – „Opera, musical i stare kino”, pojawią się najśłynniejsze arie operowe i operetkowe oraz piosenki z popularnych filmów. Zaśpiewają Zuzanna

Caban, Wojciech Dzwonkowski i Łukasz Kózka, a przy fortepianie towarzyszyć im będzie Dobrochna Jachowicz-Zakrzewska. Organizatorzy zapraszają w każdą niedzielę od 1 do 29 sierpnia, początek zawsze o godz. 17:00. Wstęp jak co roku będzie wolny, ale ilość przygotowanych miejsc siedzących ze względu na wytyczne sanitarne – ograniczona. rd

FOT.ŁODZ.PL

ZNIŻKI I RABATY

150 TYSIĘCY
KART ŁODZIANINA

W zaledwie 5 miesięcy od uruchomienia projektu 150 tysięcy osób zdecydowało się wyrobić Kartę Łodzianina.

W porównaniu z innymi miastami, które wprowadziły karty mieszkańca, jest to naprawdę duży sukces. Łodzianie bardzo szybko zainteresowali się Kartą i chętnie z niej korzystają – dziennie używa jej około 300 osób, w weekendy nawet 1000.

Posiadacze Karty Łodzianina mogą wykorzystać ją na ponad 200 sposobów – bo tyle właśnie firm i instytucji bierze udział w projekcie, udzielając zniżek. W niektórych miejscach zaoszczędzić można nawet 50%. Osoby spędzające lato w mieście mogą teraz dodatkowo zyskać na korzystaniu z oferty Karty – trwa letni konkurs, w którym wygrać można między innymi bilety do Włoch. Zasady są bardzo proste: wy-

starczy aktywnie korzystać z Karty – każde jej użycie to punkt. Wygra 200 osób, które zbiera ich najwięcej. Do konkursu można przystąpić w każdej chwili, nie trzeba się zgłaszać ani zapisywać. Punkty naliczane są automatycznie. Mieszkańcy, którzy planują wyrobienie Karty Łodzianina w dniach 27.07–09.08 w filiach Biblioteki Miejskiej, 1 zł za aktywację będą musieli zapłacić przelewem przez stronę internetową www.kartalodzianina.pl Osoby, które złożyły już wniosek przez Internet, będą mogły bez przeszkód odbierać plastikowe Karty w Bibliotekach. rd

INFO

www.kartalodzianina.pl

CIEMNA STRONA MIASTA

NA
SYGNALEZAPOBIEGLI
NIELEGALNYM
WYŚCIGOM

Na parkingu przed jednym z centrów handlowym w Łodzi spotkało się około 100 miłośników motoryzacji sportowej. Ale imprezy nie mogą zaliczyć do udanych, bo na miejscu pojawili się też policjanci. Funkcjonariusze przeprowadzili w sumie 46 kontroli pojazdów i wypisali 47 mandatów, w tym 27 za przekroczenie prędkości. Ponadto jeden z kierujących stracił prawo jazdy na 3 miesiące za przekroczenie prędkości o ponad 50 kilometrów na godzinę w terenie zabudowanym.

rp

ZA KRATKI
ZA NARKOTYKI

Diler wpadł podczas sprzedawania narkotyków przy ul. Jarzynowej. Mężczyzna nie wiedział, że jest bacznie obserwowany przez tajniaków.

23-latek handlował ze swojego samochodu. Gdy zbliżył się do niego kolejny potencjalny klient z gotówką w dłoni, policjanci wkroczyli do akcji. Diler próbował uciec, ale został szybko i skutecznie zatrzymany. Podczas przeszukania znaleziono przy nim marihuanę. 23-latek tłumaczył się, że hodował ją i sprzedawał, żeby dorobić.

Diler odpowie między innymi za naruszenie nietykalności funkcjonariuszy, handel i posiadanie znacznych ilości środków odurzających. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

rp

ZIELEŃ W MIEŚCIE

Granit ustąpi roślinom

Zazieleni się plac przed hotelem Puro u zbiegu ul. Zachodniej z ul. Ogrodową, krytykowany często jako przykład łódzkiej „betonozy” (choć pokryty granitem).

Miasto podjęło decyzję, żeby wprowadzić tam o wiele więcej roślinności, która nie tylko da cień i ma pozytywnie wpłynąć na

zatrzymanie deszczówki, ale stworzy w tym miejscu oazę przyciągającą przechodniów. – Popelniamy błędy, ale staramy się je naprawiać – mówi Maciej Riemer, dyrektor departamentu ekologii, oceniając z bieżącej perspektywy zgodę miasta wydaną kilka lat temu na wyjątkowo skromne zagospodarowanie należące do gminy placu przez hotel Puro. – Śródmieście w swojej gęstej zabudowie ma najmniejszą ilość zieleni ze wszystkich łódzkich dzielnic, dlatego tak ważne jest,

żeby we wszystkich możliwych miejscach, jak na przykład tu, gdzie się znajdujemy, tę brakującą zieleni wprowadzić.

Remedium na „betonozę” będą wyspy zieleni, które powstaną kosztem ok. 800 tys. zł.

– Zakładamy, że na placu będzie ich od 10 do 12 o różnicowanej wielkości: wysępki małe – ok. 15 mkw., średnie – ok. 25–30 mkw. i wyspy duże – ok. 50 mkw. Da to teren zieleni o łącznej powierzchni od 250 do 300 mkw. – mówi Anna Wierzbička, dyrektor Wydziału Kształtowania Środowiska. – Chcemy też, by wyspy nie były płaskimi rabatami. Powinny mieć połażowaną powierzchnię, żeby podkreślić efekt trójwymiarowości, który wprowadzi roślinność różnej wysokości, a planujemy sadzić zarówno drzewa, jak i krzewy, byliny i trawy ozdobne. Kończymy formalności poprzedzające budowę, projekt zostanie wykonany do końca bieżącego roku.

(pj)

Zapomnijmy o szarym placu. Do końca roku to miejsce mocno się zazieleni

FOT. ŁÓDŹ.PL

REWITALIZACJA

Odnowią i ulicę, i kamienice

Cztery miejskie kamienice przy ul. Mielczarskiego idą do generalnego remontu. Powstanie w nich m.in. dom sąsiedzkich spotkań, kawiarnia oraz świetlica dla dzieci ze śródmieścia, nie zabraknie również komfortowych mieszkań komunalnych.

– Kończymy projektowanie i przygotowujemy się do prac budowlanych. Chcemy, żeby ulica Mielczarskiego, podobnie jak Włókiennicza, odzyskała swój dawny blask i stała się miejscem pięknym, przyjaznym mieszkańcom. W rewitalizacji nie chodzi o to, by zajmować się łatwymi tematami, dobrze utrzymanymi częściami miasta, tylko, by wchodzić w trudne dzielnice i trudne punkty. Już niebawem ulica Mielczarskiego zmieni swoje

oblicze, stanie się miejscem tętniącym życiem i jedną z piękniejszych ulic w tej części miasta – zapowiada Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich.

Wyremontowane zostaną kamienice pod numerami 3, 15, 22 i 33. Miasto zazieleni też podwórka. W kamienicach powstaną mieszkania komunalne, lokale użytkowe, dom rodzinny z kawiarnią i świetlica dla dzieci.

Sama ulica Mielczarskiego zamieni się w tzw. wonerf o uspokojonym ruchu z dużą ilością zieleni i miejscami parkingowymi dla mieszkańców. Po remoncie nadal będzie jednokierunkowa. Jezdnia i chodniki będą na jednym poziomie, bez krawężników czy stopni, oddzielone od siebie zielenią i meblami miejskimi.

Dopełnieniem zmian będą nowe ławki, stojaki na rowery, kosze na śmieci, poidełko. Zainstalowane zostanie również nowe oświetlenie ulicy.

ML



Metamorfoza ulicy Mielczarskiego rozpocznie się po wakacjach

INFO

Wtorki z rewitalizacją

Chcesz lepiej poznać Łódź? Miasto zaprasza na spacer po odnawianych obszarach. Spotkania zaczynają się w każdy wtorek o godz. 17.00. Najbliższy spacer – 3 sierpnia: Rewolucja na Rewolucji Start: skwer na skrzyżowaniu ulic Rewolucji 1905 r. i Kilińskiego

INWESTYCJE

ŁÓDZIANIE ZDECYDOWALI

Wiemy już, które inwestycje miasto będzie chciało zrealizować z rządowym wsparciem. Projekty do konkursu Polski Ład wybrali sami łodzianie.

Bank Gospodarstwa Krajowego ogłosił konkurs na inwestycje, które mają być finansowane z budżetu państwa. Do konkursu można było zgłosić po jednym projekcie w każdej z trzech kategorii: inwestycja bez limitu kosztów, inwestycja o wartości do 30 mln zł oraz inwestycja o wartości do 5 mln zł.

W Łodzi o tym, które projekty trafią do rządowego konkursu, zdecydowali sami mieszkańcy. W każdej kategorii mieli do wyboru trzy propozycje i mogli głosować na nie za pośrednictwem platformy VOX POPULI.

Do wyboru były:

Inwestycja do 5 mln złotych

- Remont ulicy Biegańskiego
- Remont ulicy Ozorkowskiej
- Remont ulicy Górnicej

Inwestycja do 30 mln

- **N o w e t o r o w i s k o** w ul. Konstantynowskiej (odc. Krakowska-al. Unii)
- Remont ul. Pomorska (odcinek Mileszki-Juhasowa)
- Utworzenie rekreacyjnego „Szlaku doliny Sokolówki”

Inwestycja bez ograniczeń finansowych

- Remont ul. Szczecińskiej
- Budowa ośrodka kulturalno-rekreacyjnego na Olechowiu (w tym basenu)
- Budowa przejazdu pod torami kolejowymi na ul. Wodzowskiej

Najbardziej zażyte głosowanie było w puli inwestycji bez ograniczeń kosztowych. Do samego końca łeb w łeb szły remont ulicy Szczecińskiej i budowa centrum rekreacyjno-kulturalnego na Olechowie. Zwyciężył pierwszy z projektów. W kolejnych kategoriach łodzianie wybrali remont ul. Pomorskiej i Biegańskiego. Projekty zostały już wpisane do budżetu miasta. Teraz czas na ruch po stronie rządu. **rd**



Między remontem Szczecińskiej a budową centrum na Olechowie była największa rywalizacja



NAJMEODSI

REKRUTACJA DO MIEJSKICH PRZEDSZKOLI

2 sierpnia rozpoczyna się rekrutacja uzupełniająca do przedszkoli prowadzonych przez samorząd. W placówkach pozostało 635 wolnych miejsc.

W rekrutacji uzupełniającej mogą wziąć także rodzice dzieci, które nie uczestniczyły w naborze podstawowym. Trzeba pamiętać, że w przedszkolach nie ma przenosin, więc jeśli rodzic chce zmienić przedszkole, musi najpierw złożyć rezygnację w placówce, do której



dziecko jest zapisane, a następnie wziąć udział w rekrutacji uzupełniającej.

2 sierpnia o godz. 8 uruchomiona zostanie strona do rekrutacji lodz.formico.pl, w której pojawiają się placówki dysponujące wolnymi miejscami. Rodzice muszą wypełnić wnioski w systemie, który muszą wydrukować

i podpisać (koniecznie oboje rodzice) i zeskanowany w formie załącznika dołączając do systemu. System rekrutacyjny będzie dostępny do 6 sierpnia do godz. 15. O przyjęciu do przedszkola nie decyduje kolejność zgłoszeń, tylko punkty przyznawane za spełnienie kryteriów. Listy zakwalifikowanych będą znane 17 sierpnia.

Monika Pawlak



Rekrutacja do przedszkoli potrwa od 2 do 6 sierpnia

FOT. ŁÓDZ.PL



Od 3 sierpnia tramwaje nie pojadą aleją Politechniki, która będzie remontowana

KOMUNIKACJA

SIERPNIOWE ZMIANY W MPK

Otwarcie ul. Rewolucji, remont torowiska na Politechniki oraz powrót na stałe trasy to zmiany, które pojawią na początku sierpnia w komunikacji miejskiej.

Z początkiem sierpnia otwarta zostanie dla ruchu ul. Rewolucji 1905 r. pomiędzy ul. Wschodnią a ul. Kilińskiego. Dzięki temu na swoje trasy w tym rejonie wrócą autobusy li-

nii 96C, N4AB oraz zmieni się trasa linii N7AB, N8 i Z13.

3 sierpnia rozpocznie się wymiana torowiska na skrzyżowaniu al. Politechniki z ul. Obywatelską. Prace potrwać miesiąc. Podczas robót nie będą kursowały tramwaje po al. Politechniki oraz będzie zamknięty przejazd przez torowisko.

3 sierpnia linie 52 i 77 przestaną kursować do punk-

tów szczytów w Atlas Arenie i Bionanoparku i tym samym wrócą na swoje podstawowe trasy.

3 sierpnia zmieni się trasa linii 97A i 97B z powodu budowy drogi ekspresowej S14, co spowoduje zamknięcie wschodniego wlotu skrzyżowania Nieścien / Zgierska w Konstancynie Łódzkiej.

TAnd

NA SPORT NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

Bogusław Karbownik,
67 lat, Bałuty
na treningu w siłowni

ZAMIAST KANAPY WYBRAŁ BIEGANIE

Biegać zaczął zaledwie 3 lata temu, mając 64 lata. Wcześniej, przez kilkadziesiąt lat, oprócz kibicowania, ze sportem nie miał do czynienia w ogóle. Teraz biega średnio 160 kilometrów miesięcznie. A codzienny trening to podstawa.

Z dyplomem
po zawodach biegowych

Pan Bogusław Karbownik w ciągu całego swojego życia miał do czynienia ze sportem, jak większość z ludzi – w szkole. Wówczas uprawiał kulturystykę i aktywnie kibicował ulubionym sportowcom. Potem, po ukończeniu szkoły średniej, zrobił sobie przerwę od sportu na... ponad 40 lat.

- Zaczęłam ze względu-

du na zdrowie, no i znajomi mnie namówili. Koleżanka miała 4 darmowe wejścia na siłownię – wspomina Pan Bogusław. - Najpierw zacząłem od treningów ogólnorozwojowych. W 2018 roku pan Bogusław zaczął biegać. Po krótkim czasie zapisał się na swoje pierwsze zawody biegowe.

Pierwsze zawody

- Pierwszy był taki bieg charytatywny „Po nowe”, tam zbierane są pieniądze dla dzieci na ubrania, pobiegłem i okazało się, że poszło mi całkiem dobrze, i tak zacząłem trenować regularnie i zapisywać się na następne zawody – opowiada Pan Bogusław. W sumie od 2018 roku wziął udział w ponad 115 biegowych imprezach.

- Jest jakaś rywalizacja, nieraz udaje mi się stanąć na podium w mojej kategorii, a to daje ogromną satysfakcję – cieszy się biegacz. Pan Bogusław stając na podium miał okazję poznać wielu znanych sportowców. Dzięki wygranym w zawodach, spotkał się z Robertem Korzeniowskim czy Adamem Kszczotem.

- Dużo ludzi poznaje dzięki tej pasji. Z różnymi biega-

czami tutaj z Łodzi się znam, wyjeżdżając na biegi konkursowe, charytatywne, poznaje także ludzi z innych miast i miejscowości. To sprawia bardzo dużą frajdę.

Regularne treningi

Najdłuższa trasa, którą Pan Bogusław pokonał podczas zawodów, to półmaraton, czyli ponad 21 kilometrów. By mieć taką kondycję, trenuje codziennie. Średnio 4 razy w tygodniu biega, za każdym razem około 10 kilometrów. - Ale jestem w tym racjonalny, jak mi coś dolega, jak mam słabszy dzień, odpuszczam trening albo robię po prostu krótszą trasę, słucham, co moje ciało do mnie mówi. Ale też nie zawsze mi się chce ćwiczyć, nie zawsze mam motywację, ale wtedy przychodzi ktoś na ratunek, kolega czy koleżanka, która dzwoni

i pyta, czy wychodzę na trening? No przecież nie mogę odmówić! – przyznaje biegacz.

Pozostałe 3 treningi w tygodniu, poza bieganiem, to ćwiczenia ogólnorozwojowe na zajęciach w siłowni czy też rozciąganie.

- Dzięki bieganiu i tym wszystkim treningom poprawiłem sobie wytrzymałość, gibkość, więc tak naprawdę sport to jest walka o zdrowie. Niby wcześniej było dobrze, ale czułem, że coś niedomaga, od kiedy trenuję, czuję się świetnie, mam bardzo dobre wyniki badań – wylicza zalety biegania Pan Bogusław. I zachęca innych do aktywności:

- Nigdy nie jest za późno żeby podjąć treningi, w każdym wieku można. Mam kolegę, który nie wychodzi nigdzie, bo go kręgosłup boli, a boli go dlatego, że nic z tym nie robi. A ja tak nie chcę, ja chcę się do końca życia uśmiechać.

RUT

JAKA JEST TWOJA HISTORIA?

Napisz i opowiedz nam o swojej pasji lub hobby:
redakcja_historia@biblioteka.lodz.pl

WSPARCIE NA ODLEGŁOŚĆ?

WOLONTARIUSZE TROSZCZĄ SIĘ O SENIORÓW

Czujesz się samotna lub samotny, potrzebujesz porozmawiać z przyjazną osobą, która wesprze Cię dobrym słowem i podtrzyma na duchu w trudnych czasach? Możesz skorzystać z kontaktu z Telefonem Życzliwości.

Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00. Skorzystać z niego może każdy, kto czuje potrzebę rozmowy. Osoby po drugiej stronie słuchawki chętnie dzielą się wiedzą i życzliwością z rówieśnikami w trudnej sytuacji życiowej. Rozmowa z wolontariuszami może stać się antidotum na samotność, ale też pomóc w rozwiązaniu problemów prawnych czy społecznych.

Możesz zadzwonić z konkretnym pytaniem lub problemem, ale równie dobrze możesz zwyczajnie pogadać. Jeśli np. czujesz, że nie możesz odnaleźć się w obecnej sytuacji lub masz problemy z poruszeniem się, telefon może stać się oknem na świat oraz źródłem wiedzy.

W dobie pandemii z telefonu korzystały nie tylko osoby z Łodzi, ale i z całej Polski. Seniorzy dzwonili ze sprawami rodzinnymi, zdrowotnymi, sądowymi. Poza wsparciem życzliwym słowem i wysłuchaniem, wolontariusze w miarę możliwości starali się zorganizować pomoc najbardziej potrzebującym. Kontaktując się np. z Biurem Partycypacji Społecznej UMŁ, które koordynowało pracę wolontariuszy robiących zakupy dla seniorów.

Projekt „Telefon życzliwości dla Seniorów” to wspólne przedsięwzięcie zespołu fundacji Subvenio, Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych w Łodzi oraz grupy wolontariuszy 60+. Specjalna linia działa od kilku lat. Tworzy ją sieć wolontariuszy-seniorów, którzy postanowili poświęcić swój prywatny czas, by pomagać innym.

Jeśli Ty też masz ochotę podzielić się swoim czasem i życiowym doświadczeniem, możesz się zgłosić i dołączyć do międzypokoleniowego zespołu wolontariuszy. Wystarczy, że jesteś osobą otwartą i zaangażowaną. Skontaktuj się z kadrą Telefonu pod wybranym numerem 739 903 452 lub 739 903 453.

RedSe

INFO

Chcesz połączyć się z Telefonem Życzliwości? Zadzwoń pod numer

42 638 50 32

Uwaga!
Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00.

ALE PASZTET!

SKAKUJE JAK PRAWDZIWIY, A NIE MA W NIM GRAMA MIĘSA

Kuchnia wegetariańska nie przekonuje wszystkich, ale ten pasztet pokochają nawet najbardziej zatwardziali sceptycy. Przepis jest prosty, można w nim wykorzystać też jedzeniowe resztki.

Podstawą pasztetu jest soczewica, ok. 350–400 g

– zielona lub brązowa, którą gotujemy w osolonej wodzie – może być lekko twarda. Drugim składnikiem będzie kasza – najlepiej jagłana, ale można użyć także gryczanej – ok. 120–150 g, gotujemy ją do miękkości. Z tych dwóch składników po połączeniu

i zmiksowaniu blenderem powstanie masa pasztetowa, do której możemy opcjonalnie dodać np. włoszczyznę z gotowania zupy czy upieczone warzywa z poprzedniego obiadu. Ostatnim składnikiem jest duża cebula usmażona na kilku łyżkach oleju

z przyprawami, jakie lubisz. Dobrze wykorzystaj liść laurowy, ziele angielskie, owoc jałowca, goździk czy kozieradkę. Kiedy cebula się już zarumieni – z patelni trzeba usunąć liść, ziele i goździki, a resztę dodać do masy oraz dolać około 100 ml oleju roślinnego.

Całość doprawiamy według uznania: sosem sojowym, pieprzem, majerankiem i cząbrem. Masa powinna mieć dość zwartą konsystencję, tak by łatwo można było ją przełożyć do foremki. Pasztet pieczemy w 180 stopniach przez około 45–50 minut, pod koniec

pieczenia sprawdzamy go, wbijając w masę wykałaczkę. Jeśli po wyciągnięciu jest sucha, pasztet jest gotowy!

Najlepiej smakuje z ogórkiem kiszonym na chrupiącym pieczywie.

RedSe

INFO

Pochwal się swoim ulubionym daniem, wyślij nam przepis na:

redakcja_senior@biblioteka.lodz.pl

Profilaktyka 40+

W ŻYCIU WAŻNE SĄ WYNIKI

Lekarze powtarzają, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Program Profilaktyka 40 Plus stawia na diagnostykę i profilaktykę – możesz za darmo wykonać wybrane badania.

Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie daje niepokojących objawów. Właśnie dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę bardzo wcześnie i uniknąć długotrwałego leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy.

Profilaktyka 40 Plus

Program Profilaktyka 40 Plus umożliwia nie tylko wykonanie bezpłatnych badań laboratoryjnych i diagnostycznych. Ankieta, którą musimy wypełnić przed przystąpieniem do badań, skłania do refleksji dotyczących trybu życia, diety i dbania o zdrowie. – W życiu ważne są wyniki – przekonuje Mieczysław Nowicki, kolarz, olimpijczyk i ambasador akcji. – Moim najważniejszym wynikiem było zdobycie dwóch medali podczas Igrzysk Olimpijskich w Montrealu w 1976 roku. Dla sportowca

bardzo ważne jest dbanie o swój sprzęt, nie samowicie dbałem o swój rower, o jego sprawność. Podobnie jest z ludzkim organizmem, trzeba o niego dbać. Bardzo ważne są badania profilaktyczne, systematyczność, bycie zdyscyplinowanym i dbanie o siebie. Zachęcam do skorzystania z badań w programie Profilaktyka 40 Plus. Ja już to zrobiłem.

Kto może skorzystać z badań?

Każdy, kto w roku przeprowadzania badania ukończy lub ukończył 40 lat. Dodatkowo, nie korzystał wcześniej z programu Profilaktyka 40 Plus oraz uzupełnił ankietę przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53.

Jak skorzystać z pakietu?

Aby skorzystać z badań, należy wypełnić ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez

infolinię 22 735 39 53. Następnie poczekać (do dwóch dni) na wystawienie e-skierowania. Uwaga! Skierowanie będzie ważne do końca 2021 roku. Potem trzeba wybrać placówkę, skontaktować się z nią i umówić na wybrany termin badania. Na badanie koniecznie zabrać swój dowód osobisty.

Jakie badania można zrobić?

Badania diagnostyczne, które wchodzi w skład programu Profilaktyka 40 Plus, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, badania dla mężczyzn i pakiet badań wspólny. To, jaki zakres badań zostanie nam przyznany, zależy od udzielonych w ankiecie odpowiedzi.

W pakiecie badań diagnostycznych dla kobiet znalazły się m.in. stężenie glukozy we krwi, próby wątrobowe, poziom kreatyniny we krwi czy poziom kwasu moczowego we krwi. Mężczyźni mogą skorzystać np. z badania stężenia cholesterolu całkowitego, badania ogólnego moczu czy PSA. W pakiecie wspólnym znalazły się m.in. obliczenie wskaźnika masy ciała czy ocena miarowości rytmu

serca. Po zrobieniu badań z pakietu i otrzymaniu wyników możemy je skonsultować z lekarzem POZ.

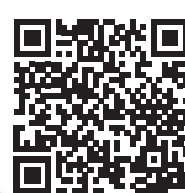
Gdzie skorzystać z badań?

W województwie łódzkim jest już 28 miejsc, w których można skorzystać z badań w ramach programu, nabór cały czas trwa.

KaWa

INFO

SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ Z BADAŃ. ZESKANUJ KOD QR I SKONTAKTUJ SIĘ Z WYBRANĄ PLACÓWKĄ



COVID-19 BĘDĄ SZCZEPIĆ OD RĘKI

Jeśli szczepienie przeciwko Covid-19 jeszcze przed Tobą, w weekend możesz skorzystać z opcji szczepienia bez konieczności wcześniejszych zapisów.

W najbliższą sobotę (31 lipca) oraz niedzielę (1 sierpnia) będzie można skorzystać ze szczepienia jednodawkową szczepionką firmy Johnson and Johnson. Nie ma konieczności wcześniejszego zapisywania się na szczepienie ani umawiania

na konkretną godzinę. Wystarczy przyjść do punktu szczepień w parku na Młynku przy ul. Śląskiej 168. Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, które przygotowało mobilny punkt szczepień, będzie miało dostępne również szczepionki Pfizera, które są zalecane dla młodzieży powyżej 12. roku życia.

OHO

Kolejne szczepienia:

7 sierpnia

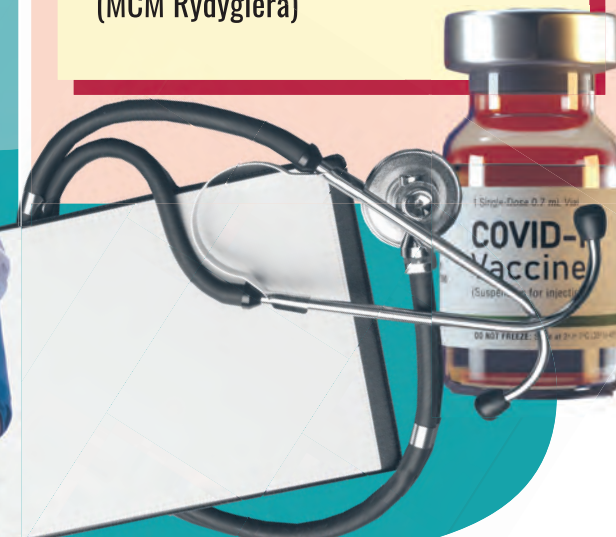
w godz. 12:00–19:00, hala sportowa MOSiR w parku Baden-Powella (Miejskie Centrum Medyczne Rydygiera)

21 sierpnia

w godz. 12:00–19:00, park Julianowski, przy muszli koncertowej (MCM Bałuty)

28 i 29 sierpnia

w godz. 12:00–19:00, pasaż Schillera (MCM Rydygiera)



SPORTOWE EMOCJE

RUGBY

W MANU NA PLAŻY

Najbliższy weekend będzie pełen sportowych emocji! Na plaży Manufaktury odbędzie się 7. edycja Bierhalle Manufaktura Beach Rugby. W sportowych rozgrywkach na piasku zmierzą się zarówno drużyny klubowe, jak i amatorskie.

Bierhalle Manufaktura Beach Rugby to drugi co do wielkości turniej plażowego rugby rozgrywany w Polsce. W sobotę (31 lipca) o godzinie 15:00 rozpocznie się turniej zespołów klubowych, natomiast

w niedzielę (1 sierpnia) w samo południe zmierzą się amatorzy. Rozgrywki wyszły już poza lokalne ramy i zyskały uznanie środowiska rugby. Przez dwa dni na plaży Manufaktury będzie można nie tylko zobaczyć zmagania najlepszych zawodników, ale też poznać zasady gry i wziąć udział w profesjonalnych warsztatach. Poza stronę sportową i propagowaniem odmiany rugby na

plaży, turniej będzie jedyną w roku możliwością spotkania i wspólnej gry dla wielu zespołów z regionu łódzkiego.

red



FOT. ŁÓDZ.PL

KONCERT W CENTRUM DIALOGU

FORTEPIANY WOLNOŚCI



Adam Kośmiejka
to jeden z najbardziej
wyrazistych polskich
pianistów młodego pokolenia

Adam Kośmiejka, pianista obdarzony niezwykłym muzycznym wyczuciem, wystąpi w niedzielę (1 sierpnia) w Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi (ul. Wojska Polskiego 83).

Koncert w ramach cyklu „Fortepiany Wolności” rozpocznie się o godz. 19:00. W repertuarze znajdują się utwory kompozytorów żydowskiego pochodzenia: Józefa Hofmanna,

Aleksandra Tansmana, Ignacego Friedmana, uzupełnione o dzieła Fryderyka Chopina. Adam Kośmiejka to wschodząca gwiazda awangardowej polskiej pianistyki, fetowana m.in. w słynnej Carnegie Hall czy na Festiwalu Muzyki Współczesnej w Pekinie. Debiutował w wieku 11 lat. Po studiach w Polsce uczył się też w Stanach Zjednoczonych, gdzie ukończył Manhattan

School of Music w klasie fortepianu Solomona Mikowsky'ego. W Polsce występuje jako solista z czołowymi orkiestrami symfonicznymi i kameralnymi. W 2009 r. zdobył pierwszą nagrodę w Konkursie im. Mieczysława Mülnza w Nowym Jorku, a w 2010 r. pierwszą nagrodę w konkursie chopinowskim Columbia University. Wstęp na koncert jest darmowy. RedKu



PLENEROWA WYSTAWA

„MARSZ GŁODOWY Kobiet - ŁÓDŹ 1981”

Muzeum Tradycji Niepodległościowych zaprasza na wernisaż wystawy plenerowej „Marsz głodowy kobiet - Łódź 1981”. Można na niej obejrzeć wyjątkowe fotografie, nieprezentowane do tej pory szerszej publiczności.

30 lipca 1981 r. ulicą Piotrkowską przeszedł marsz głodowy kobiet. Łodzianki, wyczerpane pracą na trzy zmiany i bezskutecznym wystawianiem w kolejkach,

zaprotestowały przeciwko polityce rządu i gospodarce niedoboru. Była to największa demonstracja uliczna w okresie PRL, relacjonowały ją media z całego świata.

Dla uczczenia pamięci tych wydarzeń w piątek (30 lipca) o godz. 12:00 przy ul. Piotrkowskiej 104 zaplanowano wernisaż plenerowej wystawy „Marsz głodowy kobiet - Łódź 1981”. Ekspozycja zapo-

zna zwiedzających z okolicznościami, które doprowadziły do marszu głodowego, pokaże jego przebieg oraz wskazanie konsekwencji. Na wystawie będą zaprezentowane m.in. liczne fotografie obrazujące wydarzenia z dni 27-30 lipca 1981 r., wiele z nich będzie można zobaczyć po raz pierwszy.

RedKu

FOT. ŁÓDZ.PL

PIOTRKOWSKA 217

FOOD TRUCKI I LOKALNE BROWARY

Piotrkowska 217 to obowiązkowy przystanek weekendowy dla wszystkich miłośników street foodu i piwa!

W piątek w godz. 15:00–24:00 i sobotę w godz. 13:00–01:00

(30–31 lipca) pasaż przed Hałami Odlewni przejmą lokalni piwowarzy. W programie znalazły się degustacje, konkursy dla odwiedzających, interesujące wykłady i muzyka na żywo.

Dodatkowo będzie można także zobaczyć świat przez gogle symulujące – Alkogogle czy Narogogle. Będzie też konkurs na najlepsze festiwalowe piwo, a o tytuł powalczy 13 browarów rzemieślniczych!

W nocy z soboty na niedzielę w tym samym miejscu odbędzie się także Street Food Festival by Night, czyli jednodniowa odsłona festiwalu ulicznego jedzenia. W strefie gastro znajdziemy kilkanaście foodtrucków, leżaki i strefę do tańczenia. Wstęp na wydarzenia jest bezpłatny.

Red

INFO

Harmonogram Street Beer Festival

PIĄTEK

15:00 - rozpoczęcie festiwalu. Prezentacja browarów; ogłoszenie zasad konkursu na „Piwo festiwalu”, otwarcie strefy gogli symulujących
17:00 - konkurs zręcznościowy dla publiczności
18:30 - degustacja I, koszt: 15 zł
20:00 - konkurs zręcznościowy dla publiczności
21:00 - prezentacja „Style piwa”
22:00 - prezentacja „Dlaczego browary puszkują piwo?”
23:00 - konkurs zręcznościowy dla publiczności

SOBOTA

13:00 - rozpoczęcie drugiego dnia festiwalu
14:00 - konkurs zręcznościowy dla publiczności
15:00 - degustacja II, koszt: 15 zł
15:00 - prezentacja „Piwne kolekcjonerstwo”
17:00 - konkurs zręcznościowy dla publiczności
20:00 - ogłoszenie wyników w konkursie na „Piwo festiwalu”
21:00 - konkurs wiedzy o piwie
22:00 i 00:00 - konkurs zręcznościowy dla publiczności



MANU SUMMER JAZZ SUNDAYS

FOT. LODZ.PL



JAZZU WIELKIE ŚWIĘTO

Dźwięki jazzu w wykonaniu najlepszych polskich artystów umilą nam sierpniowe niedziele w Manufakturze.

To już 12. edycja wielkiego święta jazzu w Manufakturze (ul. Drewnowska 58) – co roku w niedzielne popołudnia łodzianie mogą się tu spotkać z kulturą w najlepszym wydaniu. Dotychczas na scenie Manu Summer Jazz Sundays można było usłyszeć takie sławy polskiego jazzu jak Krzesimir Dębski, Dorota Miśkiewicz, Marek Napiórkowski, Paweł Serafiński, Wojciech Karolak czy Maciej Tubis. Wydarzenie otrzymało także nagrodę „Jazzowa Perła Łodzi”, przyznaną podczas Wielkiej Gali Jazzowej „Grand Prix Jazz Melomani”. Motywami poprzednich edycji były

m.in. gitara, trąbka, organy czy muzyka filmowa. Tegoroczne spotkania upłyną pod hasłem „Łódzkie saxy”. Na Małym Rynku Jazzowym wystąpi śmietanka łódzkich saksofonistów, od muzyków młodego pokolenia do artystów z wieloletnim doświadczeniem. 12. edycja Manu Summer Jazz Sundays otworzy Michał Kobojek Quartet – trzykrotny laureat Nagrody Prezydenta Miasta Łodzi dla Najlepszego Łódzkiego Jazzmana. W kolejnych tygodniach na plenerowej scenie wystąpią: Andrzej Olejniczak (8 sierpnia), Jacek De-long (15 sierpnia), Dariusz Stanisławski (22 sierpnia), a ostatni koncert należeć będzie do kwartetu Kuby Raczynskiego (29 sierpnia). Wstęp na wydarzenia jest darmowy.

Red

FOT. MAT. PRAS.

KONCERTY NA WEEKEND

MONIKA BRODKA I MIKROMUSIC

Letnie Brzmienia w EC1 i Letnisko Księża Młyn nie zwalniają tempa! W weekend (30–31 lipca) łodzian czekają kolejne wakacyjne koncerty, na scenie m.in. Brodka i Mikromusic!

Na koncerty w zabytkowej elektrociepłowni za-

prasza EC1 (ul. Targowa 1/3). W piątek na scenie zobaczymy Monikę Brodkę. Bilety w cenie 99 zł są dalej dostępne za pośrednictwem strony www.eventim.pl. W sobotę na scenie Letnich Brzmień zagra Mikromusic. Bilety w cenie 69 zł do kupie-

nia na www.eventim.pl. Z kolei na Księżym Młynie możemy odkrywać nowe i mniej oczywiste brzmienia – w piątek o godz. 19:00 wystąpi Gruby Mielzky i Miły ATZ. Bilety w cenie 49 zł do kupienia na stronie www.goingapp.pl.

rd

FOT. MAT. PRAS.

LETNIE SEANSE

SZKLANA PUŁAPKA

Kino pod chmurką to jedna z ulubionych wakacyjnych rozrywek łodzian i wymarzona opcja na weekend. Co przygotowano w repertuarze w nadchodzących dniach (30–31 lipca)?

Na skwer Dubaniewicza zaprasza Kino Letnie, w piątek zostanie tam wyświetlony oscarowy film „Whiplash”. Także w piątek w parku między ulicami Drewnowską a Lutomiarską w ramach sean-

sów TME Polówki będzie można obejrzeć „Szklaną Pułapkę”. W filmie z 1988 roku zobaczymy Bruce’a Willisa, Alana Rickmana czy Bonnie Bedelię.

W sobotę czeka nas pokaz biograficzno-muzycznego dramatu „Dalida – skazana na miłość”. Projekcja w Centralnym Muzeum

Włókiennictwa (ul. Piotrkowska 282). Wszystkie seanse rozpoczynają się o 21:00 i są dostępne za darmo.

Red

INFO

Uwaga! Program sierpniowych projekcji Letniego Festiwalu Filmowego TME Polówka znajdziesz na stronie 10.



FOT. MAT. PRAS.

Bezpłatne kino

W SIERPNIU

Przez całe wakacje można oglądać najlepsze polskie i światowe kino zupełnie za darmo. TME Polówka nie zwalnia w sierpniu i każdego letniego dnia zaprasza łodzian na plenerowe pokazy filmowe.

Co trzeba zrobić, żeby obejrzeć film na TME Polówce? Po prostu przyjść. Na miejscu będą czekały na nas leżaki, ale nie zaszkodzi mieć ze sobą awaryjnie koc, ponieważ część lokalizacji, szczególnie te w parkach, cieszą się bardzo dużą popularnością.

Seanse zaczynają się po zmroku, a w sierpniu powinniśmy pamiętać, że wieczory i noce mogą być dość chłodne, dlatego warto zabrać coś cieplejszego do ubrania. Nie zaszkodzi też wyposażać się w środek na komary.

PONIEDZIAŁEK – JESZCZE POLSKA!

EC1, ul. Targowa 1/3

Sekcja kina polskiego, czyli Polska w dużych dawkach. Tytuły, które każdy polski kinoman powinien mieć odhaczone na swojej liście „warto znać”.

2 sierpnia, Krótkie metraże ze szkoły im. Andrzeja Munka vol. 4
9 sierpnia, 7 uczuć
16 sierpnia, Zabij to i wyjedź z tego miasta
23 sierpnia, Ostatnia rodzina

WTOREK – LOVE IS IN THE AIR VOL. 2

Poleski Ośrodek Sztuki, ul. Krzemieniecka 2a

Gdyby z uczuć można było budować domy dla potrzebujących, ratować pieski ze schronisk i zatrzymywać efekt cieplarniany, to suma miłosnych uniesień tej sekcji naprawiłaby świat. Fil-

my o różnych miłościach, pięknych spotkaniach i dzikości serca.

3 sierpnia, Tamte dni, tamte noce
10 sierpnia, Zakochany Berlin
17 sierpnia, Lato '85
24 sierpnia, Życie Adeli. Rozdział 1 i 2

WTOREK – KINO PLENEROWE NA STAWACH STEFAŃSKIEGO VOL. 3

Stawy Stefańskiego, ul. Patriotyczna 3

Wszystko, co można określić synonimami słowa „najlepsze”. Filmy bijące rekordy popularności i rankingi na najczęściej polecane seanse.

ŚRODA – VHS

Piotrkowska 90

Ulubiona sekcja osób nadal przechowujących na strychu ortalionowy dres i walkmana. Filmy znane i lubiane, o których powstały już rozprawy doktorskie i powiedziano na

ŚRODA – THE BEST OF

Park Poniatowskiego, amfiteatr

Bestsellery ostatnich lat, zwycięzcy festiwali, ulubieńcy krytyków. Filmy, które sprawiają, że box office'y pękają w szwach, a ludzie biją się o ostatnie

CZWARTEK – HAVE FUN

Port Łódź – patio, ul. Pabianicka 245

Kompleksowy przewodnik filmowy pt. „Jak poprawić sobie humor?”. Filmy na wieczór po dniu pełnym deadline'ów na wczoraj i wydarzeń stresowych 11/10. Filmy dla higieny umysłu, przy których można

3 sierpnia, La La Land
10 sierpnia, Wiek Adaline
17 sierpnia, Cudowny chłopak
24 sierpnia, Był sobie pies 2
31 sierpnia, Shrek

ich temat wszystko. Obrazy kultowe, których dialogi słycać w rozmowach na ulicy.

4 sierpnia, Trainspotting
11 sierpnia, Nic śmieszniejszego
18 sierpnia, Fight Club
25 sierpnia, Przed wschodem słońca

wolne miejsca na filmowy pokaz.

4 sierpnia, Dżentelmeni
11 sierpnia, Tylko zwyciężca nie błądzą
18 sierpnia, Na noże
25 sierpnia, Pewnego razu... w Hollywood

się rozluźnić, pośmiać i zapomnieć na chwilę o tym, ile wynosi najniższa krajowa w Polsce.

5 sierpnia, Sokół z masłem orzechowym
12 sierpnia, Nasze najlepsze wesele
19 sierpnia, Pechowi szczęściarze
26 sierpnia, Jutro będziemy szczęśliwi

PIĄTEK – CRIME STORY

Park między ulicami Drewnowską a Lutomierską

Ulubiona sekcja wszystkich, którzy za najlepszy prezent urodzinowy uznaliby zestaw detektywa i wykrywacz kłamstw. Filmy o mniejszych i większych zbrodniach, odkrywaniu prawdy, zdziera-

niu kolejnych warstw kryminalnych historii.

6 sierpnia, Drogówka
13 sierpnia, Podły, okrutny, zły
20 sierpnia, 21 mostów
27 sierpnia, Dom, który zbudował Jack

SOBOTA – STEREO

Centralne Muzeum Włókiennictwa (ul. Piotrkowska 282)

Sekcja dla wszystkich, którzy nadal codziennie rano w łazience wyobrażają sobie, że zamiast dezodorantu trzymają mikrofon. Słowa-klucze tej sekcji to:

muzyka, sława, marzenia, kariera, muzyczne biografie.

7 sierpnia, Narodziny gwiazdy
14 sierpnia, Billie Holiday
21 sierpnia, Sound of Metal

NIEDZIELA – STRASZNE RZECZY Motopolówka

parking TME, ul. Rozalii 1, konieczność rejestracji przez portal Ewenea

Sekcja dla wszystkich, którzy jako dzieci celowo wystawiali stopę poza koldrę, żeby mogły ich dosięgnąć demony. Filmy budzące niepokój i wzrost opłat za

prąd, bo po nich nigdy już nie zaśniesz w ciemności.

1 sierpnia, Zombie SS 2
8 sierpnia, Zemsta
15 sierpnia, Zombie Express
22 sierpnia, Dziecko Rosemary
29 sierpnia, Dziedzictwo. Hereditary

NIEDZIELA – ART HOUSE/MINIPOLÓWKA

Fuzja, ul. Milionowa 6

W dawnej fabryce Scheiblera zobaczymy w niedzielę dwie sekcje.
1 sierpnia, Kafarnaum/Tajemniczy ogród
8 sierpnia, Deerskin/Tajemnica Raoula Taburina

15 sierpnia, Nie tak miało być/ Niezwykłe lato z Tess
22 sierpnia, Komuna/Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Pierwsza tajemnica
29 sierpnia, The Square/Chłopiec z burzy

MUZEUM ARCHEOLOGICZNE I ETNOGRAFICZNE

HISTORYCZNY REMONT



Istniejące już 90 lat Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi właśnie wydatnie się powiększyło.

Za ponad 30 mln zł m.in. z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko, na miejscu dawnych zabudowań gospodarczych w podwórzu placówki, które wcześniej było całkowicie niedostępne dla zwiedzających, powstały nowe sale edukacyjne oraz magazyny studyjne – pomieszczenia dla zabytków.

Nieznane przestrzenie

Na dziedzińcu skrytym za fasadą muzeum stanęły zmodernizowane budynki. W południowej części jest to magazyn studyjny, który jedno-



Niedostępne wcześniej zwiedzającym podwórko muzeum będzie teraz miejscem działań edukacyjnych

czśnie będzie pełnił funkcję ekspozycyjną oraz magazynową, choć w niesztampowej formie. Pomieszczenia magazynowe będą przeszklone, a zbiory w nich przechowywane – choć w magazynie

– będą jednak do obejrzenia przez gości. Dzięki sporej przestrzenności budynku możliwe będzie wystawianie m.in. wielkogabarytowych eksponatów, dla których muzeum nie miało dotąd przestrzeni: wozów,

Muzeum posiada w swoich zbiorach blisko 300 tysięcy eksponatów

kół młyńskich, zabytkowych maszyn. Będzie je można podziwiać również z góry, z antresoli wybudowanej dzięki podwyższeniu parterowego budynku wcześniej istniejącego w tym miejscu. Dla wygody niepełnosprawnych zainstalowano windę, która poza przewozem osób ma pomagać też w transporcie eksponatów z nowego magazynu w piwnicy. Zmodernizowany gmach już teraz jest miejscem zajęć edukacyjnych dla niewielkich zorganizowanych grup zwiedzających, głównie dzieci i młodzieży szkolnej. Ta działalność ma być

w przyszłości kontynuowana na szerszą skalę.

Pracownie i powórko

Po drugiej stronie dziedzińca, w miejscu dawnych drewnianych parterowych zabudowań gospodarczych, powstał nowoczesny trzypiętrowy gmach, w którym znajdują się m.in. pomieszczenia działu konserwacji i badań nad zabytkami, sale edukacyjne oraz kolejne magazyny: strojów ludowych i tkanin, lalek teatralnych (Dział Widowisk Lalkowych, utworzony w MAiE w 1980 roku, jest jedynym miejscem w Polsce gromadzącym scenografię teatrów lalkowych) i zbiorów archeologicznych. One również będą miały charakter studyjny – będą dostępne dla zwiedzających, tak jak i cały dziedzińec, który przed remontem pełnił jedynie funkcje gospodarcze.

Jego ozdobą stała się sporych gabarytów skała wydobyta z ziemi w trakcie niedawnych robót budowlanych. Badania wykazały, że to gład narzutowy przyniesiony do Łodzi przed wiekami przez lodowiec, a pochodzący z terenów... Skandynawii.

Jubileuszowa wystawa

Dzięki nowym inwestycjom powierzchnia użyt-

kowa muzeum, które i tak jest obecnie największą tego typu placówką w Łodzi, powiększyła się o 180 procent! W ramach projektu zakupione zostało również wyposażenie magazynów studyjnych i działu konserwacji. Właśnie trwa jego montaż.

W nowych przestrzeniach wystawienniczych 11 września br. zostanie uroczysto otwarta pierwsza zorganizowana w nich wystawa, z własnych zbiorów, związana z jubileuszem 90-lecia istnienia MAiE, które przypada w tym roku

– Złoży się na nią 90 eksponatów, po 5 z każdego działu muzeum, dobranych w taki sposób, by wspólnie obrazowały 90 lat gromadzenia naszych

zbiorów – zapowiada Dominik Płaza, dyrektor Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi.

Muzeum przy pl. Wolności posiada w swoich zbiorach blisko 300 tysięcy (!) pozycji katalogowych. Tylko część jest prezentowana na trzech stałych wystawach: archeologicznej, etnograficznej i numizmatycznej. Obecnie oglądać można jeszcze dwie wystawy czasowe: „Monumentalne grobowce z epoki kamienia” oraz skromną, ale ciekawą ekspozycję masek, które powróciły do placówki jako mienie odzyskane (w trakcie II wojny światowej zostały wywiezione do Niemiec). Muzeum jest w posiadaniu wielu innych eksponatów, które odzyskano po wojennej zawierusze. Jest pomysł, by zgromadzić je na specjalnej wystawie. (pj)

FOT. ŁODZ.PL



Powierzchnia użytkowa muzeum, które i tak jest obecnie największą tego typu placówką w Łodzi, powiększyła się o 180 procent



Najstarsze eksponaty pochodzą z epoki kamienia (12 tys. – 5 tys. lat p.n.e.)





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną

Na środku brzucha	Tur. ścieżce głowy		Produkcja płótna	Szklaneczka alkoholu z sokiem	Usterka, defekt wyrobu	Spód puszki	Szyje ubrania	Prawnik w firmie	Izraelita
	Typ lokomotywy	Marka nart				Pasażer bez ważnego biletu		Przenosi siły rozciągające w maszynie	Prosty wierszyk dla dzieci
			Koralowa w morzu	16 15	Język oryginału "Iliady"		6	Namiot z areną	
Gatunek sera				Raz, ... Trzy - zespół muzyczny		Socjalistyczne Niemcy		W marcowe zginął Cezar	Metal, składnik stopowy i mikroelement (Mn)
Sąsiad Iraku			18 12	Kraksa na szosie					
Gaz o przenikliwej woni			Pole, łąn		Syn dziedziców z dworku	Kwaczące pisklę		Peleng inaczej	9
				Film Waldemara Szarka	50 %			Karzeł z baśni	
		11						Polski samolot	
Łagodzony lekami lub masażem	Podstawa kolumny	Np. pierwsza piłkarska	3	Kłód - rzeką, przez flisaków		Pieszczołtliwie o niemowlaku		Miasto nad Jeziorkiem	
Zwitek merli			Przepływa przez Tułę (Rosja)	Paliwo jądrowe			10	Kłosowski, aktor	
			Z Gerdą w baśni		Córka Tantara		2		
				Np. ojciec		Piwne w rysopisie		... Bank Śląski	5
Krótkie wiosło na jachcie	Ma je papla				8				
					13	Sterczy na głowie punka	14	"Wielka ... w chirińskiej dzielnicy", film	
			17	Polecenie		Z jej mleka oscypki		Film Akiry Kurosawy	1

Tytuł piosenki Anny Jantar:

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

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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



„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



ŁKS ZACZYNA WALKĘ O AWANS

Inauguracja w Tychach

Adrian Klimczak (24 l.)
to pewniak do gry
na boku obrony

Już wieczorem ŁKS rozpocznie kolejny sezon w Fortuna 1. Lidze. Ich rywalem będzie dobrze znany przeciwnik – GKS Tychy, z którym w zeszłym sezonie walczył zacięcie o awans do Ekstraklasy. Wygląda na to, że i w tym czeka nas powtórka tego starcia, bo obie drużyny mają duże ambicje.

Spotkanie na inaugurację sezonu z pewnością będzie testem, nie tyle drużyny ŁKS, której trzon w okienku transferowym znacząco się nie zmienił, ile dla nowego szkoleniowca Rycerzy Wiosny. Były trener Wisły Płock Kibu Vicuna objął stery w ŁKS w czerwcu i do tej pory prowadził zespół jedynie w sparingach. Na szczęście do dyspozycji będzie miał wszystkich najważniejszych zawodników. Jeszcze w środę do rozgrywek nie był zgłoszony Ricardinho. Rzutem na taśmę udało się jednak dopiąć wszystkie formalności i Brazylijczyk może przystąpić do inauguracyjnego pojedynku. Piątkowy mecz będzie ciekawy również dlatego, że w tym sezonie do Łodzi przeprowadził się były tyszanin Bartosz Szeliga, który był podstawowym zawodnikiem GKS, a władze śląskiego klubu bardzo nie chciały tego transferu. Wynik oczywiście trudno przewidzieć, bo obie drużyny zaczynają dopiero sezon i z pewnością będą próbowały siebie „wyczuć”. W przewidywaniach nie pomagają również statystyki, które nie wskazują wyraźnego lidera bezpośredniej rywalizacji. Do tej pory oba kluby rozegrały 12 spotkań. Aż 6 razy padał w nich remis. Trzy razy wygrywali łodzianie i również trzy tyszanie. Mecz rozpocznie się o 20:30 na stadionie miejskim w Tychach.

JB

Maciej Dąbrowski (34 l.)
Filar defensywy ŁKS



FOT. RADOŚLAW JÓZWIĄK

NA POCZĄTEK

Sandecja

Rozpoczyna się kolejny sezon Fortuna 1. Ligi. Widzew i ŁKS mają za sobą pierwszą fazę okresu przygotowawczego, po której można ocenić, czy zmierzają w dobrym kierunku.

Łodzianie w krótkiej letniej przerwie przeszli prawdziwą rewolucję. W klubie zmieniło się niemal wszystko – od właściciela, przez prezesa i trenera aż po kilku kluczowych piłkarzy. Za lejce widzewskiego powozu chwycił Janusz Niedźwiedź, który w poprzednim sezonie awansował z Górnikiem Polkowice do I ligi. Z klubem pożegnało się kilku graczy, odgrywających, do niedawna, ważne role: Poczobut,

Możdżeń czy Ameyaw. Mimo to ciężko mówić o osłabieniu zespołu, bo nowe nabytki prezentują się okazale – Letniowski, Dejewski, Tetteh czy Danielak mogą robić na boisku znaczną różnicę. Najbliższy rywal łodzian również stracił kilku istotnych graczy, jednak wzmocnienia nie były już tak imponujące. Widać to było w przedsezonowych sparingach. Nowosądeckianie w czterech meczach towarzyskich wygrali tylko raz, łącznie tracąc aż osiem bramek.

Nie oznacza to oczywiście automatycznej wygranej RTS, jednak zarówno atuty czy sportowe, jak i komfort gry na własnym boisku przemawiają za czerwono-biało-czerwonymi.

Piotr Baleja

Paweł Tomczyk (23 l.)
ma za sobą udany okres przygotowawczy

Abdul Aziz Tetteh (31 l.)
Czy spełni pokładane w nim nadzieje?



FOT. MARCIN BRZYJA

SĄ POWODY DO OPTYMIZMU

Nasze rugbystki kontynuują świetną passę



FOT. MICHAŁ CZERWIOWSKI

Od kilku dni oczy kibiców są skierowane na Tokio, gdzie trwają XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie. Na tym jednak sportowe życie się nie kończy. Rywalizacja toczy się również na innych arenach, na których dużo powodów do zadowolenia mają zawodnicy z Łodzi.

W piątek 30 lipca zmagania o olimpijskie medale rozpoczną lekkoatlety. Do Japonii z reprezentacją Polski pojechali m.in. Kajetan Duszyński z AZS Łódź oraz Mateusz Borkowski i Mateusz Rzeźniczak z RKS. Utalentowanych lekkoatletów w naszym mieście jest jednak znacznie więcej, o czym mogliśmy się przekonać podczas mistrzostw kraju do lat 23. Na podium stawali: Klaudia Wojtunik (złoto na 100 m przez płotki), Zuzanna Sztachańska (srebro w trójskoku), Kacper Krawczyk (srebro w skoku w dal) z AZS, Filip Ostrowski (złoto na 800 m), Patrycja Skoczyła (srebro w skoku wzwyż) z RKS i Maciej Graczyk (srebro w skoku o tyczce) z UKS 55. Warto przypomnieć, że Ostrowski pracuje z trenerem Stanisławem Jaszczakiem, pod okiem którego zostały wcześniej oszlifowane talenty Adama Kszczota i wspomnianego wyżej Borkowskiego.

Z optymizmem można również spoglądać na przyszłość łódzkiego pływania, które w tym miesiącu święciło triumfy podczas mistrzostw Polski do lat 16. Z pływalni Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego nasi zawodnicy przywieźli 17 medali! Piętnaście z nich wywalczyli reprezentanci MKS Jedynka – jedenaście

indywidualnie (Justyna Poznańska – złoto na 200 m i 400 m zmiennym, srebro na 50 m i 100 m grzbietowym oraz 200 m dowolnym; Kacper Płoszka – złoto na 100 m motylkowym, srebro na 200 m motylkowym oraz 200 m i 400 m dowolnym; Szy-

mon Stanisławski – złoto na 100 m klasycznym; Kacper Mochnał – brąz na 200 m motylkowym) i cztery w sztafetach. Medalową kolekcję powiększyły dwa

krążki pływaków UKS 190 (Bartosz Kobus – złoto na 200 m klasycz-

nym; Julita Kossowska – brąz na 1500 m dowolnym). Coraz więcej powodów do zadowolenia mają łódzkie



Na dobry wynik Mateusza Borkowskiego (24 l.) liczy cała Łódź

FOT. RADOSŁAW JÓŹWIĄK

rugbistki, które do krajowych sukcesów zaczynają dopisywać również te z międzynarodowych aren. Oliwia Rawecka, Karolina Stokowska (KS Budowlani Commercecon) i Nela Wójcik (Venol Atomówki) z reprezentacją Polski Rugby 7 do lat 18 wygrały rywalizację w Rugby Europe Trophy i awansowały do Championship, a więc na najwyższy poziom w europejskiej rywalizacji. Łodzianka miała również ogromny wkład w największy do tej pory sukces reprezentacji Polski na mistrzostwach świata w biegach przełajowych. Mowa o Ewie Gwóźdź (UKS Orientus), która z dwoma zawodniczkami Grunwaldu Poznań w sztafecie zajęła szóstą lokatę – najlepszą w liczącej już pół wieku historii startów białoczerwonych na MŚ. Srebrnymi medalami mistrzostw Europy w sumo zostały natomiast udekorowane dwie zawodniczki UKS Master. Oliwia Jagiełło została wicemistrzynią Starego Kontynentu do lat 16 w kategorii 55 kg, a w rywalizacji do lat 18 taki sam wynik osiągnęła Oliwia Glegolska (kat. 75 kg). Ta ostatnia zdobyła również złoto w rywalizacji drużynowej.

Lipiec był również bardzo szczęśliwy dla Anny Jachimiek i Aleksandry Bednarek, które od lat rozślawiają Łódź na akwenach całego świata. Pierwsza z nich powtórzyła sukces z 2019 roku i po raz drugi w karierze sięgnęła po tytuł mistrzyni Europy w klasie Runabout GP4 Ladies skuterów wodnych. Złoty medal zawodniczka Prima Jet odebrała w węgierskim Levelek. Nad kanałem La Manche swój kolejny sukces świętowała natomiast pływaczka UKS Jedynka. Bednarek jako pierwsza Polka sięgnęła po Triple Crown of Open Water Swimming, czyli Potrójną Koronę w pływaniu na wodach otwartych. Przed pokonaniem wpływ kanału La Manche przepłynęła kalifornijski kanał Catalina oraz pływacki maraton wokół nowojorskiego Manhattanu.

MD

ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK

25°C

Imieniny obchodzą:
Julita, Piotr,
Leopold, Maksym,
Rościszaw, Ursus

30.07



SOBOTA

23°C

Imieniny obchodzą:
Helena, Ignacy,
Adam, Alfons,
Emilian, Ernesta

31.07



NIEDZIELA

23°C

Imieniny obchodzą:
Justyn, Aleksander
Konrad, Marcelli,
Nadzieja, Rudolf

01.08



KĄCIK E-MERYTA

Dowiedz się, co twój wnuczek robi na swoim smartfonie!

LOL

Skrót od ang. „laughing out loud” – dosłownie „śmiać się głośno” – zwrot używany w celu wyrażenia swojego rozbawienia, na przykład w reakcji na dobry żart.

GALERIA ŁÓDZKICH MURALI



Malowidło autorstwa Przemysława Błejzka (Sainer) z grupy Etam Crew przy ulicy Uniwersyteckiej 12

ŁÓDZKIE LEGENDY KRÓLEWSKI AKT

W krótkim tekście nie wyjaśnimy wszystkich zawiłości z związanych z lokacją Łodzi oraz dokumentami. Dość powiedzieć, że dla uzyskania pełni uprawnień miejskich (pierwsze uzyskała od biskupa Ostroga, czyli wieś Łódzia 15 V 1414 r.) potrzebny był jeszcze przywilej monarszy. Na prośbę biskupa Jana Pelli wydał go Władysław Jagiełło „ipso die Sancte Marthe”, czyli w dzień św. Marty 29 lipca 1423 r. Przywilej zawiera postanowienia dotyczące przekształcenia Łodzi w miasto, spraw ustrojowo-sądowych oraz uprawnień targowych. Władysław Jagiełło oświadczył zatem, iż miasto Łódź (już nie Ostroga,

która to nazwa nie utrzymała się) ma pod względem prawnym wzorować się na Łęczycy i przenieść je z prawa polskiego na niemieckie, tzn. magdeburskie. Odtąd łodzianie we wszystkich sprawach mieli odpowiadać jedynie przed wójtem, wójt zaś przed biskupem, a gdyby ten zaniedbywał się, to przed samym królem lub jego sądem generalnym. Ten najważniejszy zapis z historii naszego miasta pochodzi z dnia 29 lipca 1423 r. Przebywający w tym czasie w Przedborzu król Władysław Jagiełło zwolnił Łódź jako miasto należące do biskupstwa wrocławskiego od wszelkich opłat, powinności oraz władzy sądowniczej urzędników ziemskich. agr

WESOŁE MIASTO

MIŁOSNY INTERES



Kuferek Reymonta



– Bardzo mi się podobasz, Moryc, tak mi się podobasz, że gdyby moja Mery była dorosła, dalbym ją panu, a ona ma sto tysięcy.
– Za mało.
– Dalbym sto dwadzieścia, pociękał pan rok.
– Nie mogę. Za rok dwieście, nie opłaci mi się taniej czekać.

– Ty wiesz, że ja jestem kuferek, ja nie potrafię określić ładnie tego co czuję, ale jak cię widzę, to mi tak dobrze, że już niczego nie pragnę, że nawet zapamięnam o interesach.

Z kart „Ziemi obiecanej”

– Pan się nie śmieje, to są porządne kobiety.
– Skąd to pan wiesz, miałeś je pan w komis? (...)
– One mają oprócz zwykłej organicznej uczciwości jeszcze etykę.
– Etykę, co to jest za towar? Kto w tym robi?



ŁODZIANIN BARDINI

KARTKA Z KALENDARZA

30 lipca 1995 roku zmarł w Warszawie Aleksander Bradini – znkomity polski aktor, reżyser filmowy i teatralny oraz pedagog. Urodził się w Łodzi 17 listopada 1913 roku w rodzinie żydowskiej jako syn Józefa Bardyniego i Marii Grad. Jego ojciec był z zawodu kucharzem i prowadził wraz z żoną jadalnię na parterze domu przy ul. Zielennej 6. Lata szkolne Aleksander spędził w Łodzi i jako nastolatek grał na skrzypcach oraz występował w awangardowym kabarecie „Ararat”, dającym spektakle w jidysz. Studiował aktorstwo (w latach 1932–1936) i reżyserię (1936–1939) w Państwowym Insty-

tucie Teatralnym w Warszawie, pod okiem Leona Schillera i Aleksandra Zelwerowicza. Przed wojną grał w Teatrze Polskim w Warszawie, a podczas okupacji we Lwowie, gdzie trafił do getta, ale udało mu się uciec i ukryć. W 1945 r. przeniósł się do Katowic, a po pogromie kieleckim w 1946 roku wyemigrował z Polski. Po powrocie do kraju w 1950 r. pracował w warszawskich teatrach, a od grudnia 1956 r. objął stanowisko naczelnego reżysera programu TVP. Rok później został również kierownikiem artystycznym Teatru im. S. Jaracza w Łodzi, a potem dyrektorem warszawskiej sceny Ateneum. Bardini znany jest z wielu ról teatralnych, filmowych, a także jako realizator spektakli teatru i programów TV, oper oraz niezwykle ceniony pedagog uczelni w Łodzi i Warszawie oraz za granicą. agr

NR 18

ŁODZIANIZMY

To popularna nazwa Bałuckiego Rynku – placu w południowej części łódzkich Bałut, który powstał ok. 1860 r. jako centrum Bałut Nowych, najstarszego przedmieścia Łodzi. Tu zbiegały się główne trakty: zgierski i łagiewnicki oraz szosa aleksandrowska. Rewir żydowski na Starym Mieście szybko się zaludnił i stał się zbyt ciasny. Aby rozładować postępujący głód terenów budowlanych, dwaj kupcy – Icek Bławat i Icek Birenzweig – nabyli w 1858 r. sąsiadujące ze Starym Miastem tereny majątku Bałuty. Na zakupio-

nych gruntach o pow. 408 morgów już przed 1860 r. urządzono osadę, składającą się z 330 działek budowlanych. W latach 1925–1939 pełnił on także funkcję dworca dla sieci tramwajów podmiejskich (Łódzkie Wąskotorowe Elektryczne Koleje

500 m od Starego Rynku, założono centralny plac osady, czyli Bałucki Rynek, który szybko stał się ważnym centrum handlowym. W latach 1925–1939 pełnił on także funkcję dworca dla sieci tramwajów podmiejskich (Łódzkie Wąskotorowe Elektryczne Koleje

Dojazdowe). Podczas okupacji niemieckiej znajdował się na terenie Litzmannstadt Getto pod nazwą Baluter Ring. Po wojnie wraz z rynkiem przy ul. Dolnej tworzył jedno z większych targowisk. Dziś stoją tam nowe hale targowe, ale coś z dawnego klimatu Bałucia-ka jeszcze pozostało... agr



Parking w pasażu Schillera wypełniony po brzegi. Zostały już tylko miejsca na... dachu

FOTO
RADAR



BAŁUCIAK

Krańcówka tramwajów ŁWEKD na Bałuckim Rynku w okresie międzywojennym

JUŻ OD SIERPNI!

KRYMINAŁKI
ZNAD ŁÓDKI



ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie
w poniedziałek
2 sierpnia