

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE KREUJA

strona 7

NAUKA  
ZDROWEGO EGOIZMU



# FALSTART ŁÓDZKICH DRUŻYNY

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ **strona 10-11**

FOTO: LKS

FOTO: M. KOŃWAŁSKA

## AKTUALNOŚCI

PRZYBYSZEWSKIEGO  
– KOLEJNY ETAP  
INWESTYCJI

**strona 3**

## WYDARZENIA

BIBLIOTEKA  
W BOTANIKU

**strona 5**

## FAJNE OSIEDLE

INWESTYCJE  
NA ZARZEWIE

**strona 14**

# KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

**strona 12-13**

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL

ZADZWOŃ: 722 006 791



FOT. EUG2022



**EUROPEJSKIE IGRZYSKA AKADEMICKIE.** Reprezentanci uczelni z 34 krajów rywalizują w Łodzi w 20 dyscyplinach akademickiego sportu. W sumie we wszystkich wydarzeniach weźmie udział blisko 4200 studentów z zagranicy i ponad 600 zawodników z Polski. Część wydarzeń zostanie zorganizowana w plenerze, poza sportowymi arenami. 23 lipca o godz. 21:00 ul. Piotrkowską wyruszy Sambodrom – kolorowy, muzyczno-taneczny pochód w rytmie samby. Następnego dnia, również na ul. Piotrkowskiej, jako impreza towarzysząca Europejskim Igrzyskom Akademickim 2022, odbędzie się VI edycja Biegu Erasmusa na dystansie 10 km.

red

SCHRONISKO DLA ZWIERZĄT

## BELLA CZŁEKA!

Bella trafiła do schroniska w maju. Została znaleziona w okolicy autostrady A2. Ma chip, ale nie udało się dotrzeć do właściciela. On również jej nie szukał.

Sunia była w opłakanym stanie, bardzo wychudzona, ale to już przeszłość. – Dzisiaj Bella jest po prostu... bella! Przybrała na wadze, ma błyszczącą sierść, a co najważniejsze, na jej twarzy pojawił się uśmiech – mówi Marta Olesińska, szefowa łódzkiego schroniska dla zwierząt.

Bella ma ok. 8 lat. To pełna uroku psia dama. – Chętnie

nie chodzi na spacer i jest otwarta na nowe znajomości. Uwielbia być głaskana, przytulana i rozdáwać całusy. Bella do szczęścia potrzebuje kontaktu z człowiekiem, a przyszłego opiekuna na pewno obdarzy bezgraniczną miłością – mówi Olesińska.

Razem z Bellą czekamy na kogoś, kto odmieni jej życie. Osoby zainteresowane podarowaniem Belli szansy zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem:

schronisko.biuro@o2.pl

RedSc

## REMONT UL. 6 SIERPNIA PYTAJ O WSZYSTKO

Jak przebiega remont ul. 6 Sierpnia? Kiedy się zakończy? Na co natrafili robotnicy podczas robót podziemnych? Na te i inne pytania będzie odpowiadał wiceprezydent miasta oraz urzędnicy odpowiedzialni za inwestycję.

Spacer po ul. 6 Sierpnia startuje już dzisiaj, w poniedziałek (18 lipca), o godz. 17:00. Start przy skrzyżowaniu

z ul. Żeligowskiego. Podczas spotkania będzie można porozmawiać o remoncie, zgłosić swoje wątpliwości oraz zadać pytania.

Informacje o wszystkich spacerach można znaleźć na stronie: [www.lodz.pl/spacery](http://www.lodz.pl/spacery). Spotkania będą organizowane przez cały okres wakacji aż do początku września.

red



29-31 LIPCA

## MASZ POMYSŁ NA 599. URODZINY ŁODZI?

Znamy coraz więcej szczegółów o urodzinowej imprezie miasta. Obok koncertów nie zabraknie wycieczek, które cieszą się dużą popularnością.

Świętowanie 599. urodzin Łodzi jest zaplanowane na ostatni weekend lipca. Największym wydarzeniem będzie powrót po 20 latach Parady Wolności, która zamieni ul. Piotrkowską w kolorowe i roztańczone centrum Polski.

Do celebracji przyłączyła się także Manufaktura, która zorganizuje dla łódzian muzyczną ucztę w folkowo-rockowym stylu. Na scenie zobaczymy zespoły Zakopower i ĘNEJ.

Urodzinowy weekend Łodzi rozpocznie się w piątek, 29 lipca, właśnie w Manufakturze. Sobotnie popołudnie oraz wieczór będą należały do fanów muzyki elektronicznej.

Po 2 latach ograniczeń

spowodowanych pandemią miasto wraca do organizacji obchodów w formacie, który w minionych edycjach cieszył się ogromnym zainteresowaniem. Obok koncertów pojawią się wycieczki organizowane na terenie całej Łodzi, wystawy oraz pikniki. Pełny wykaz wydarzeń w tym tygodniu. Już teraz wiadomo, że będzie można zwiedzić pałac Juliusza Heinza

oraz zrewitalizowane powierzchnie fabryki Henryka Wagnera, spotkać się na warsztatach literackich pośród zieleni czy też zajrzeć na łódzkie lotnisko.

Z pomysłem na urodziny Łodzi może zgłosić się każdy. Miasto czeka na propozycje dla łódzian i zaprasza do współpracy wszystkie chętne firmy oraz instytucje.

ML



CIEMNA STRONA MIASTA

## NA SYGNALE S14 POD PRĄD

Patrol przemierzający w środku nocy nową drogą ekspresową na zachodzie Łodzi doświadczył niecodziennego zdarzenia. Prosto na mundurowych jechał peugeot. Jego kierowca zareagował i zwolnił dopiero wtedy, gdy policjanci włączyli syreny oraz sygnał świetlny.

Z zatrzymanego na S14 peugeotu wysiadła mieszkanka Aleksandrowa. Trzydziestosześcioletka

oznajmiła, że spieszy się z psem do weterynarza i nie ma czasu na zwłokę. Przed wyjazdem z domu zaznaczyła na mapie „najszybszą trasę” do gabinetu i nie wie, jak to się stało, że wjechała na drogę ekspresową. Nie zauważyła, że jedzie pod prąd, bo nocą na trasie było pusto.

Kobieta dostała mandat w wysokości 2000 zł i 6 punktów karnych.

rp



## PRZYBYSZEWSKIEGO

KOLEJNY ODCINEK  
DO PRZEBUDOWY

FOT. ŁÓDŹ.PL

**Modernizacja ul. Przybyszewskiego jest podzielona na trzy części. Za 2 tyg. wystartuje drugi etap. Prace obejmą wymianę jezdni, chodników i torowiska.**

Wykonawca przebudowy drugiego etapu ul. Przybyszewskiego ma rok na oddanie ulicy do użytku. Prace obejmą odcinek od ul. Grabowej do pl. Reymonta. Start zaplanowano 1 sierpnia – dokładnie za 2 tyg.

Investycja, którą wykona Budomal, będzie realizowana w systemie projektuj-buduj. Oznacza to, że firma najpierw musi przygotować projekt, zdobyć niezbędne uzgodnienia

i pozwolenia, a następnie zrealizować całą budowę. Nie znaczy to jednak, że pierwsze tygodnie upłyną jedynie na sprawach „papierkowych”. Budomal nie zamierza tracić czasu i część prac, które nie wymagają pozwoleń na budowę, zacznie realizować już w sierpniu. Ekipa rozpocznie inwestycję od demontażu trakcji, torowiska i zerwaniu starej nawierzchni.

Wejście wykonawcy na kolejny odcinek ul. Przybyszewskiego oznacza zmiany w komunikacji. Co ważne, trasę zmieniają przede wszystkim tramwaje linii 3. Zamiast skręcać ze Stajni Jednorozców w ul. Piotr-

kowską, pojedą one trasą WZ do skrzyżowania marszałków, a dalej al. Rydza-Śmigłego. Stamtąd skręca w ul. Przybyszewskiego i dojadą do ul. Nurta-Kaszynskiego.

Autobusy komunikacji zastępczej pojedą wyremontowaną wcześniej ul. Zarzewską. To właśnie ona i równoległa do ul. Przybyszewskiego ul. Milionowa będą podstawowymi objazdami na czas przebudowy.

Zakres prac od pl. Reymonta do ul. Grabowej obejmie całą szerokość pasa drogowego, w tym m.in. przebudowę 800 m jezdni i chodników ze zjazdami, budowę miejsc parkingo-

wych, przebudowę oświetlenia, wymianę słupów, infrastruktury podziemnej poszczególnych gestorów, przebudowę odwodnienia, wykonanie nasadzeń zieleni w postaci drzew oraz krzewów.

Do tego doliczyć należy oczywiście przebudowę całej infrastruktury tramwajowej na tym odcinku – torowej, sieciowej i przystankowej, w tym montaż tablic Informacji Pasażerskiej oraz stylizowanych wiat przystankowych.

We współpracy z Łódzką Spółką Infrastrukturalną przebudowany zostanie również wodociąg.

red

## ZDJĘCIA Z LOTU PTAKA

## NOWA STACJA NABIERA KSZTAŁTÓW

**Przystanek Łódź Koziny powoli nabiera kształtów. Stacja na trasie tunelu kolejowego pod Łodzią powstaje u zbiegu al. Włókniarzy i ul. Drewnowskiej.**

Na zdjęciach z lotu ptaka widoczne są ściany rozgałęziające, między którymi w przyszłości pociągi pojedą w dwóch kierunkach – do dworca Łódź Kaliska i do dworca Łódź Żabieniec. Trzeba przyznać, że robią wrażenie. Za chw-

lę mniejsza tarcza, TBM Faustyna, właśnie tam zacznie przewiercać się w kierunku Żabienca. Teraz wierce tunel od strony ul. Odolanowskiej w stronę przyszłego przystanku Koziny. Ten z kolei będzie dwupoziomowy, a układ peronów pozwoli na podróż w kierunku Łodzi Fabrycznej, jak również Łodzi Kaliskiej oraz Żabienca.

Przypomnijmy, że pierwszy tunel pod Łodzią

został już wywiercony. W lutym Faustyna przebiła się od strony dworca Łódź Kaliska do komory przy ul. Odolanowskiej. Następnie tarczą TBM zajęli się serwisanci, a później została ona odwrócona na zachód i wierci dalej. Większy tunel, w stronę dworca Łódź Fabryczna, drąży tarcza Katarzyna. Obecnie jest serwisowana przed budowanym w tym samym czasie przystankiem

Łódź Polesie w pobliżu Manufaktury i Starego Cementarza. Oznacza to, że niedługo budowa „łódzkiego metra” wejdzie w kluczową fazę, bo prace będą prowadzone pod terenem zabudowanym.

Cała inwestycja, prowadzona przez PKP, ma zostać ukończona w 2023 r. Termin ten wydaje się jednak mało realny, bo już są opóźnienia związane m.in.

z pandemią. JB



FOT. ŁÓDŹ.PL

Z OGROMNYM SMUTKIEM  
PRZYJĘLIŚMY WIADOMOŚĆ O ŚMIERCI



ANGELO LOMBARDIEGO

Łódzkiego restauratora

Byłego właściciela Angelo Ristorante

RODZINIE ORAZ BLISKIM  
składamy wyrazy głębokiego współczucia

HANNA ZDANOWSKA  
PREZYDENT MIASTA ŁODZI  
oraz

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



## BUDŻET OBYWATELSKI

## SZPITAL, KTÓREGO W ŁODZI BRAKOWAŁO

Za niecały rok Łódź będzie miała szpital toksykologiczny z prawdziwego zdarzenia.

Wkrótce ma się rozpocząć budowa Łódzkiego Centrum Toksykologii w szpitalu CKD. To duża inwestycja, która ma pochłonąć 60 mln zł. W ramach Centrum powstanie oddział leczenia ostrych zatruc, nowoczesne laboratorium diagnostyczne, oddział anesteziologii i intensywnej terapii, a także ocieplony podjazd dla karettek.

– Będzie to ośrodek z dostępem do nowoczesnej diagnostyki, ale co jest bardzo istotne, będzie to też ośrodek ukierunkowany na leczenie nie tylko osób dorosłych, ale także dzieci i młodzieży – mówi prof. Anna Krakowiak z Centralnego Szpitala Klinicz-

nego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Ma być to jedna z największych takich placówek w kraju, a przyjmować będzie również pacjentów spoza województwa. Pomoc znajdą w nim m.in. dzieci, które zatruty się niebezpiecznymi substancjami. Szpital zapewni dostęp do najnowocześniejszych metod leczenia, ale pacjenci będą mogli skorzystać też np.

z pomocy psychologa. Centrum ma powstać w budynku

A2, który przylega do głównego, wielokondygnacyjnego budynku CKD przy ul. Pomorskiej 251, doskonale znanego łodzianom.

Umowa na budowę została już podpisana. Pracami zajmie się konsorcjum firm Warbud

i Budomal. Władze Uniwersytetu Medycznego zapewniają, że prace zaczną się bardzo szybko. I nic dziwnego, bo łodzianie na taki szpital czekają od lat.

JB



## STAN ALARMOWY

## POTRZEBA KRWI



Stan alarmowy, czyli krytycznie niski stan zasobów, w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi mają grupy krwi ARH+, ARh-, ORh- i ORh+. Niski jest natomiast stan grupy BRh-.

Zapasy krwi można uzupełnić tylko dzięki dawcom, ponieważ nie da się wyprodukować zamiennika tego płynu. Kto może oddać krew? Osoby w wieku 18–65 lat (jeśli oddają

ją po raz pierwszy, to górna granica wynosi 60 lat), ważące ponad 50 kg i nieprzyjmujące na stałe leków.

Uwaga! Szereg czynników tymczasowo wyklucza ludzi z grona dawców – od kilku dni (miesiączka) do kilku miesięcy (świeży tatuaż).

Najbardziej poszukiwaną grupą krwi jest ORh-, ponieważ można ją łączyć z innymi grupami.

sasza

## INFO

Wszystkie informacje o oddawaniu krwi: [krwiodawstwo.pl](http://krwiodawstwo.pl) RCKiK w Łodzi, ul. Franciszkańska 17/25, 42 61 61 429

REKLAMA

AAA AUTO

Dealer Samochodów Używanych

zwrot gotówki  
do 1500 złKup samochód i odbierz  
do 1500 zł zwrotu gotówki

✓ Ponad 12 000 sprawdzonych aut dostępnych od ręki ✓ 24/7 zakup auta online

ŠKODA OCTAVIA



1.2 TSI, 63 kW, 2015

od 29 900 zł od 179 zł/m.

RRSO: 7,47 %

OPEL ASTRA



1.6 CDTI, 70 kW, 2018

od 39 900 zł od 235 zł/m.

RRSO: 7,47 %

VOLKSWAGEN PASSAT



2.0 TDI, 110 kW, 2015

od 52 900 zł od 319 zł/m.

RRSO: 7,47 %

DACIA DUSTER



1.6 SCe, 84 kW, 2019

od 44 000 zł od 262 zł/m.

RRSO: 7,47 %

KIA SPORTAGE



1.7 CRDi, 85 kW, 2016

od 64 900 zł od 387 zł/m.

RRSO: 7,47 %

Stale niskie raty / 0% wkładu własnego / Oprocentowanie od 5,99%

Promocja „Zwrot Gotówki” obowiązuje we wszystkich placówkach Autocentrum AAA AUTO Sp. z o.o. („AAA Auto”). Promocja polega na możliwości nabycia wybranych pojazdów, wskazanych na stronie internetowej [aaaauto.pl/zwrot-gotowki](http://aaaauto.pl/zwrot-gotowki) ze zwrotem określonej kwoty gotówki zgodnie z poniższymi zasadami: Klient, który kupi auto o wartości do 30 000 zł brutto w gotówce lub z finansowaniem otrzyma zwrot gotówki 500 zł. Klient, który kupi auto o wartości od 30 001 zł brutto do 65 000 zł brutto w gotówce lub z finansowaniem otrzyma zwrot gotówki 1000 zł. Klient, który kupi auto o wartości ponad 65 001 zł brutto w gotówce lub z finansowaniem otrzyma zwrot gotówki 1500 zł. Kwota podana na ilustracji określa maksymalną wysokość kwoty zwrotu, którą można otrzymać przy zakupie samochodu. Promocji nie można łączyć z innymi aktualnie trwającymi promocjami ani zniżkami, ani rościć sobie do niej prawa z mocą wsteczną. Szczegółowych informacji o promocji udzielać upoważnieni pracownicy placówek AAA Auto. AAA Auto zastrzega sobie prawo do zawarcia umowy sprzedaży pojazdu wyłącznie w formie pisemnej. Prezentowane dane mają charakter informacyjny i nie stanowią oferty ani zapewnienia, również w rozumieniu art. 66 § 1 i art. 556 indeksu 1 Kodeksu cywilnego. Promocja obowiązuje od 29.06. 2022r. do odwołania.

Kup lub sprzedaj  
swoj samochód  
szybko  
i bezpiecznie

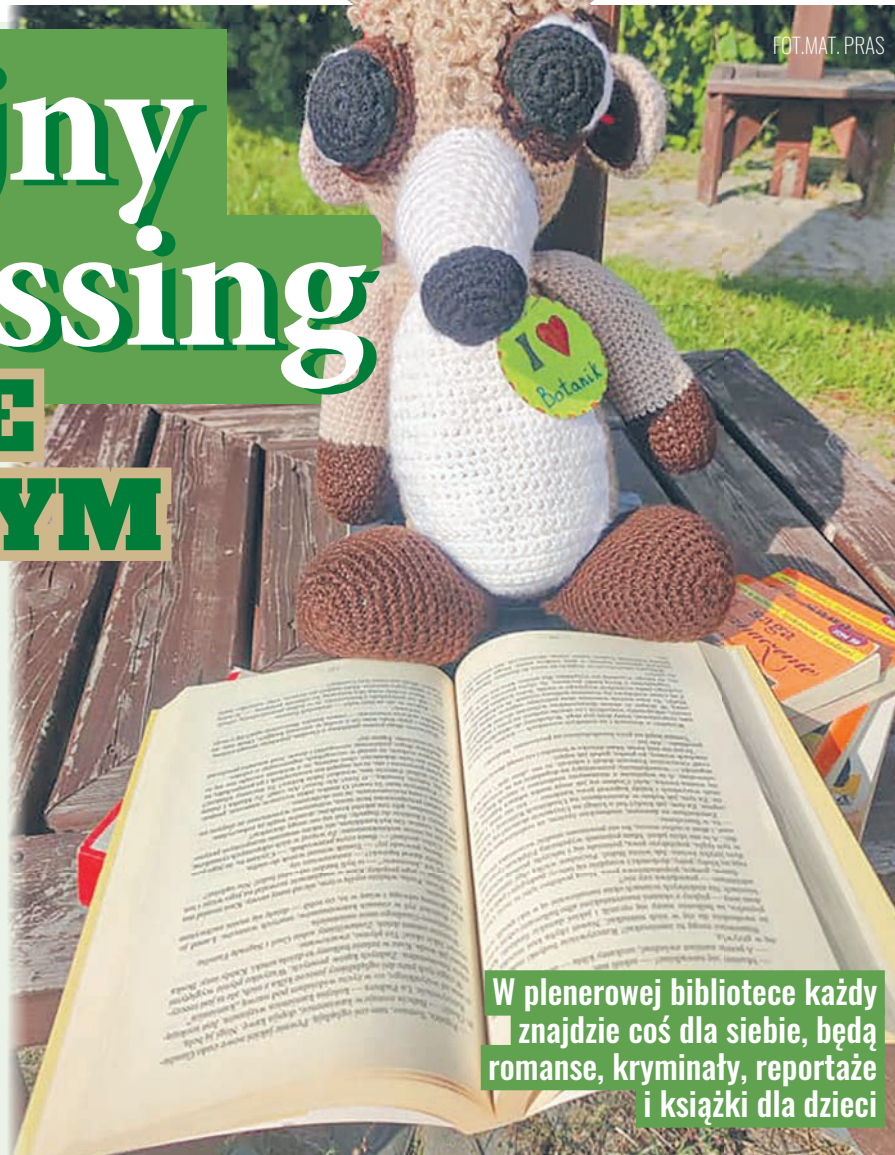
ŁÓDŹ  
Srebrzyńska 61  
Pon.-Pt. 9 - 22,  
Sob. 8 - 22

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

800 033 000



# Wakacyjny bookcrossing w OGRODZIE BOTANICZNYM



FOT.MAT. PRAS

Rusza trzecia edycja akcji „Przeczytaj i podaj dalej”, czyli wakacyjny bookcrossing w Ogrodzie Botanicznym.

Dzięki współpracy Ogródu Botanicznego z Biblioteką Miejską w Łodzi w czasie tegorocznych wakacji na terenie botanika będzie można znaleźć ciekawe książki.

Każdy będzie mógł wybrać coś dla siebie. W plenerowej biblioteczce znajdziemy zarówno romanse, kryminały, literaturę faktu, jak i literaturę dziecięcą.

Książki będą porozkładane w zadaszonych miejscach na terenie Ogródu, tj. w altanach, pod wiatami przy głównym wejściu czy w chałupach w Skansenie Roślinnym. Książki będzie można czytać w Ogrodzie lub też zabrać do domu, a następnie odnieść je na miejsce lub przekazać kolejnej osobie zainteresowanej ich przeczytaniem.

Akcja będzie trwać przez całe wakacje, do końca sierpnia.

Zred

W plenerowej bibliotece każdy znajdzie coś dla siebie, będą romanse, kryminały, reportaże i książki dla dzieci

## DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

### Zwiedzanie Lapidarium Architektonicznego

O godz. 11:00 Poleski Ośrodek Sztuki – Filia Karolew (ul. Bratysławska 6 A) zaprasza na zwiedzanie Lapidarium Architektonicznego. To unikalna przestrzeń oferująca wyjątkową podróż w świat historii i tajemnic łódzkiej architektury. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: 501 939 033.

### Wakacje z Dwoma Siostrami

O godz. 17:00 na warsztaty literacko-plastyczne dla dzieci zaprasza Biblioteka Otwarta (ul. Narutowicza 8/10). Każde zajęcia będą dotyczyły innej książki z oferty wydawnictwa Dwie Siostry. Zainspirowani lekturą uczestnicy podejmą się działań plastycznych. Warsztaty są bezpłatne, obowiązują zapisy: 571 553 049.

## DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

### Letnie impresje

Na godz. 10:00 Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości „Lutnia” (ul. Łanowa 14) zaplanował wakacyjne spotkania z rysunkiem i malarstwem dla dorosłych. Koszt udziału: 10 zł od uczestnika za jedno spotkanie. Więcej informacji pod numerem: 42 652 62 27.

### Kino przytulne

Kino przytulne zaprasza na lipcowe seanse do Domu Kultury „502” (ul. Sacharowa 18). O godz. 15:30 wyświetlony zostanie film z cyklu „Kobiety świata” pt. „Monsunowe wesela”, a o godz. 18:00 w ramach sekcji „Filmy z Catherine Deneuve” obejrzymy „Zawrota serca”. Bilety: 12 zł na pojedynczy seans, 20 zł za oba.

# TITANIC W PARKU SIENKIEWICZA

FOT.MAT. PRAS

W Ośrodku Propagandy Sztuki (park Sienkiewicza) można oglądać wystawę znanej wrocławskiej artystki. Anna Kutera prezentuje swój najnowszy projekt „TITANIC”.

Najnowszy interdyscyplinarny i multimedialny projekt Anny Kutery „TITANIC” to rozwinięta w przestrzeni Ośrodka Propagandy Sztuki architektoniczna struktura, model zatrzymanego w połowie drogi statku.

To opowieść o ludziach i ich cierpieniu, ale i dążeniach, przerwanych życiorysach, a także biografii pisanych na nowo, wyznaczonych celach i szczytach, które nigdy nie zostaną zdobyte. Historia rozbitych przełożona na bardziej współczesne języki, oglądane w krzywym zwierciadle telewizyjnych odbiorników, kinowych

ekranów czy tabloidowych fotosów.

Artystka tworzy instalację bogatą w różnorodne artystyczne składniki i działania, wykorzystuje elementy fotograficzne, rzeźbiarskie, instalacje przestrzenne, filmy. Dużą rolę w kreowaniu artystycznej wizji odgrywają przekazy medialne i ilustracje zaczerpnięte z mass mediów.

Anna Kutera zrealizowała kilkadziesiąt wystaw indywidualnych oraz uczestniczyła w prawie 200 wystawach zbiorowych w kraju i za granicą. Współorganizowała międzynarodowy ruch sztuki kontekstualnej, jest też jedną z jego pionerek w Polsce.

Wystawę można będzie oglądać do 18 września. Jest dostępna od wtorku do piątku w godz. 11:00–18:00.

Red

Wystawa Anny Kutery towarzyszy Międzynarodowemu Festiwalowi Fotografii w Łodzi Fotofestiwal 2022



## DBAJMY O SIEBIE

## SPOSOBY NA UPALĘY

Kilka prostych zasad pomoże nam poradzić sobie z wysoką temperaturą na dworze

Na najbliższe dni prognozowane są upały, czyli temperatury powyżej 30°C. Musimy pamiętać o piciu dużej ilości wody i niewychodzeniu na słońce, a także poznać kilka sposobów na chłodniejsze mieszkanie.

Lato w pełni. Po chwilowym ochłodzeniu czekają nas cieplejsze dni. Wbrew zapowiedziom do Polski jednak nie dotrą 40-stopniowe upały, ale w środę i czwartek musimy być gotowi na temperatury, które przekroczą 30°C. Wraz z upałem znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić

do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrożającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to:

- zmęczenie,
- silne bóle i zawroty głowy,
- nudności,
- większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Wysokie temperatury mogą powodować ospałość oraz zdenerwowanie, a także negatywnie wpływać na poziom koncentracji. Warto pamiętać o kilku zasadach, które pomogą nam poradzić sobie z gorącem za oknem.

**Woda i cień**

Największy błąd, jaki popełniają osoby starsze, to picie zbyt małej ilości płynów, zwłaszcza gdy przebywają poza domem. Seniorzy obawiają się problemów fizjologicznych, ale słabe nawodnienie może nieść ze sobą negatywne konsekwencje. W upalne dni należy wypijać ok. 2 l wody, by nie doszło do odwodnienia. Zamiast polecanych wszędzie zimnych napojów, należy pić wodę o temperaturze pokojowej, a nawet ciepłą herbatę.

Woda może także służyć do chłodzenia ciała. Parujące h<sub>2</sub>O sprawia, że temperatura się obniża. Dotyczy to zarówno naszej skóry, jak i pomieszczeń, dlatego warto spryskać ciało wodą, a w pokoju ustawić np. suszarkę z mokrym praniem. Schnące tkaniny są naszymi sprzy-

merzeńcami w walce z temperaturą. Mogą być używane także jako okłady na czoło.

**W domu i w pracy**

Nie otwierajmy okien w środku dnia! To powszechny błąd, który sprawia, że do naszych domów i mieszkań dostaje się gorące powietrze, przez co temperatura w pomieszczeniu wzrasta. Okna najlepiej otwierać już po zachodzie słońca i zostawiać je otwarte na noc.

Jeśli okna mamy wystawione na słoneczną stronę, nie tylko powinniśmy je zamykać, ale najlepiej także zasłaniać ciemną tkaniną. Warto te same zasady stosować na klatkach schodowych, jeśli mieszkamy w budynkach wielorodzinnych.

**Na dworze**

Od godz. 11:00 do godz. 17:00 powinniśmy unikać przebywania w bezpośrednim słońcu. Podczas upałów seniorzy powinni zrezygnować z prac na działkach i w ogrodzie. Najlepiej, gdy w takie dni położą się w chłodnym pomieszczeniu ze szklanką wody w rękę. Warto także zadbać o od-

W czasie upałów pamiętajmy o sobie i o naszych zwierzętach



powiedni, lekkostrawną dietę. Kiełbaski z grilla należy zastąpić gotowanymi posiłkami albo świeżymi owocami i warzywami. Pamiętajmy o nakryciu głowy i luźnych, przewiewnych ubraniach. Najlepiej, jeśli są one wykonane z naturalnych materiałów takich jak bawełna czy len. Nośmy też odkryte buty. Osoby, które biorą leki, powinny przywrócić się dokładnie ulotkom, bo często po zażyciu leku nie można wystawiać się na słońce.

Do zaleceń lekarzy powinny stosować się nie tylko osoby starsze, ale także ich opiekunowie. Jeśli wystąpią objawy sugerujące udar słoneczny, czyli zawroty głowy, mdłości, osłabienie czy przyspie-

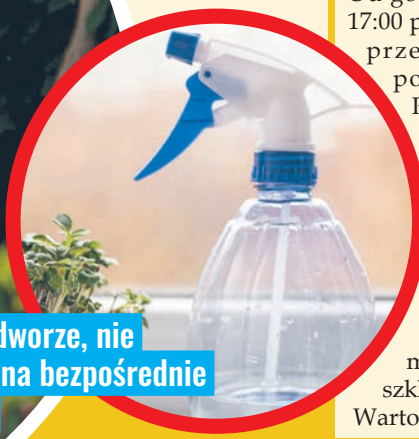
szony rytm serca, należy położyć się w zacienionym miejscu i aplikować sobie zimne okłady. W przypadku utraty przytomności trzeba koniecznie wezwać pogotowie.

**Dbajmy o zwierzęta**

Upały ciężko znoszą także zwierzęta domowe. Pamiętajmy, żeby zapewnić im stały dostęp do świeżej wody. Ważny jest również rodzaj kagańca, który zakładamy psu na spacer, ponieważ psy obniżają temperaturę swojego ciała ziajaniem i dyszeniem. Ciasny kaganiec, uniemożliwiający otwarcie pyska, to dla psa ryzyko udaru. Podobnie jak pozostawienie czworonoga w aucie w gorący dzień.

red

Przebywając na dworze, nie wystawiamy się na bezpośrednie działanie słońca





ZADBAJ O SIEBIE

# NAUKA ZDROWEGO EGOIZMU



**Jak znaleźć czas na odpoczynek? Jak zadbać o siebie, kiedy w domu i w pracy piętrzą się obowiązki? I wreszcie, jak bardzo jest to ważne? Młode, łódzkie stowarzyszenie SZTOS uczy miłości do siebie, czyli tego, jak zadbać o siebie zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym.**

Dwie psycholożki, studentka psychologii, joginka, fizjoterapeutka, filozofka, trenerka mentalna i pasjonatka improwizacji scenicznych – 8 kobiet tworzy stowarzyszenie SZTOS. Wszystkie na swój sposób, poprzez własne doświadczenia oraz wiedzę pozyskaną na studiach czy szkoleniach, chcą pokazać innym, dlaczego warto o siebie zadbać. SZTOS to skrót od pełnej nazwy organizacji – Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie. – Troska o siebie jest punktem wyjścia. To od tego trzeba zacząć, by móc budować zdrowe, dobre relacje w rodzinie czy w pracy. Żeby dobrze zadbać o innych, trzeba umieć zatroszczyć się też o siebie – mówi Anna Kobalczyk, psycholożka, jedna z założycielek SZTOS-u.

**W trosce o siebie**

Początki stowarzyszenia sięgają 2021 r. Wtedy to Emilia i Anna zastanawiały się, w jaki sposób mogłyby realizować swoje pomysły i projekty społeczne, żeby pokazywać łódzianom, że troska o siebie jest ważna. Prace koncepcyjne

trwały rok. Były różne pomysły, a łódzianki zaczęły dzielić się swoją wiedzą w mediach społecznościowych. Wystartowały nawet w konkursie na mikrogranty miejskie i realizowały projekt „Misja – zostań psychonautą”. Zaadresowały go do młodzieży z łódzkich świetlic środowiskowych. – Wykorzystałyśmy do tych zajęć elementy improwizacji scenicznej, graliśmy w „uważne podchody”, a we wszystkie te zajęcia i warsztaty wplatałyśmy treści psychologiczne, bazując na uważności. Wszystko po to, żeby ci młodzi ludzie już od najmłodszych lat rozumieli, że dbanie o siebie nie jest niczym złym, a wręcz odwrotnie, jest konieczne do zachowania zdrowych relacji z sobą, z innymi, z otaczającym światem – mówi Emilia Grancow, psycholożka i założycielka SZTOS-u.



I tak, krok po kroku, łódzianki realizowały swój pomysł. Do współpracy dołączyły inne osoby o tych samych potrzebach i celach, a w grudniu 2021 r. udało się zarejestrować stowarzyszenie.

**Różnorodne potrzeby**

Pierwsze działania SZTOS-u, jeszcze jako grupy nieformalnej, skupiały się na pracy z kobietami w wieku 20–40 lat. W takim przedziale wiekowym znajdują się założycielki stowarzyszenia. Z czasem okazało się, że temat jest bardzo istotny także dla innych grup społecznych, a dziewczyny świetnie sobie radzą w prowadzeniu warsztatów z młodzieżą i seniorami. Podejmują na nich ważne społecznie tematy, np. samotność osób starszych. Roksańska Ślusarczyk, jedna z członkiń SZTOS-u, razem z Wojciechem Bryndlem zrealizowała film dokumentalny pt. „Bliskość”, którego główną bohaterką jest 96-letnia pani Genowefa. Seniorka boryka się z samotnością, tęskni do spotkań i bliskości

z drugim człowiekiem. – Pokazy filmu są świetnym pretekstem do rozmów na ten temat i wspólnego zastanowienia się, jak radzić sobie w takich sytuacjach, co można zrobić, gdzie szukać pomocy, a także do filozoficznych rozważań na temat szczęścia i relacji z innymi ludźmi – mówi Anna Kobalczyk. Po pokazie w dyskusji uczestniczyła m.in. filozofka i etyczka dr Katarzyna de Lazari-Radek. Spotkania te są pretekstem do rozmów na temat wolontariatu oraz wsparcia dla osób starszych. Stowarzyszenie nawiązało współpracę ze stowarzyszeniem mali bracia Ubogich, które pomaga samotnym seniorom.

**Po pierwsze – edukacja**

Stowarzyszenie organizuje szereg bezpłatnych wydarzeń. Oprócz pokazów filmów są to jeszcze konferencje i warsztaty z dbania o siebie. Najbliższe takie wydarzenie odbędzie się 7 sierpnia

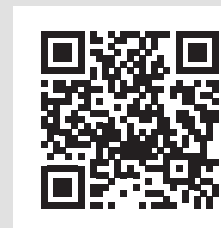
w KIPISZ-u (klubokawiarnia przy Centralnym Muzeum Włókiennictwa, ul. Piotrkowska 282, wejście od pl. Reymonta). Będzie to Dzień Troski o Siebie. Podczas bezpłatnych warsztatów będzie można dowiedzieć się, jak o siebie dbać zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej. – Chcemy, żeby każdy, niezależnie od zasobności portfela, mógł dowiedzieć się czegoś na ten temat, żeby miał podstawową wiedzę i narzędzia, z których będzie mógł skorzystać w swoim życiu – mówi Emilia Grancow. Kolejne bezpłatne wydarzenia przygotowywane przez SZTOS to konferencja z okazji Światowego Dnia Adopcji – „Porozmawiajmy o więzi” – poświęcona rodzinom adopcyjnym i zagadnieniom związanym z trudnościami oraz traumami wczesnodziecięcymi. Konferencja zaplanowana jest na 6–7 listopada.

**INFO**

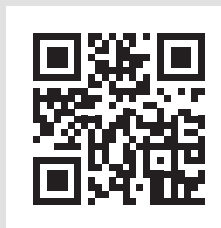
**SZTOS, CZYLI STOWARZYSZENIE ZAINTERESOWANYCH TROSKĄ O SIEBIE TWORZĄ:**

- Emilia Grancow – psycholożka, nauczycielka uważności;
- Anna Kobalczyk – psycholożka;
- Dorota Jachowicz – absolwentka filozofii, graficzka;
- Roksańska Ślusarczyk – absolwentka dziennikarstwa i kulturoznawstwa, joginka, improwizatorka sceniczna;
- Adrianna Krusik, fizjoterapeutka;
- Katarzyna Bogotemska – trenerka rozwoju osobistego, improwizatorka sceniczna;
- Maria Legucka – studentka psychologii;
- Malwina Kalinowska – absolwentka filozofii, improwizatorka sceniczna.

Strona internetowa: [www.sztos.org](http://www.sztos.org)  
SZTOS możesz znaleźć na facebook'u:



Kod QR do Dnia Troski o Siebie:





SEZON

BUDOWLANY

W PEŁNI

W 2022 r. prawie na 60 ulicach zobaczymy ekipy budowlane. Wiele zaplanowanych remontów i inwestycji już trwa. Gdzie powinniśmy się spodziewać kolejnych?

Ten rok to jeden z największych w historii frontów robót w Łodzi. W każdej dzielnicy remontowane są zarówno duże arterie, jak i mniejsze osiedlowe drogi. Z tych największych projektów, obok gruntownej modernizacji ul. Wojska Polskiego, przebudowy wiaduktów na ul. Przybyszewskiego, budowy III etapu trasy Górna, czy wymiany nawierzchni na ul. Aleksandrowskiej, mamy jeszcze realizowany przez PKP PLK tunel średnicowy, który obejmuje m.in. prace na skrzyżowaniu ul. Zielonej z ul. Zachodnią i ul. Wólczańską. Tegoroczne prace obejmują 70 km dróg. Poza wspomnianymi już odcinkami ekipy budowlane spotkamy m.in. na ul. Wiączyńskiej, ul. Bednarskiej, ul. Śląskiej, ul. Jaracza i ul. 6 Sierpnia. Do listy realizowanych zadań już w tym tygodniu dołączają następujące: Telefoniczna, Struga, Olechowska, Franciszkańska i Zajęcza. Kolejne drogi czekają już w blokach startowych. Jeszcze w wakacje remontowe ekipy spotkamy m.in. na ul. Kaczeńcowej, ul. Maratońskiej, ul. Przędzalnianej, ul. Rewolucji 1905 r. i kolejnym odcinku ul. Przybyszewskiego. Jesienią do listy odnawianych ulic dołączą: Krakowska, Legionów i następny fragment al. Śmigłego-Rydza. Rok 2022 to nie tylko rozpoczęcie remontów, ale także oddawanie do użytku ulic z nowym asfaltem. Równą nawierzchnię mają już odcinki al. Politechniki i ul. Żeromskiego, a na dniach gotowa będzie prosta ul. Jaracza. W wakacje wypróbujemy także nowy asfalt na ul. 6 Sierpnia. Skończyć ma się również przebudowa ul. Obywatelskiej.

TAnd







## REALIZOWANE:

**UL. ALEKSANDROWSKA**  
**UL. OLECHOWSKA**  
**UL. WIĄCZYŃSKA**  
**UL. TELEFONICZNA**  
**UL. JARACZA**  
**UL. STRUGA**  
**UL. 6 SIERPNI**  
**WIADUKT NA UL. DĄBROWSKIEGO**  
**UL. BEDNARSKA**  
**UL. ŁAKOWA**  
**UL. FRANCISZKAŃSKA**  
**SKRZYŻOWANIE UL. LODOWEJ**  
**Z UL. DĄBROWSKIEGO**  
**UL. ZAJĘCZA (OD 20 LIPCA)**  
**UL. 28. PUŁKU STRZELCÓW**  
**KANIEWSKICH**  
**STARY RYNEK**  
**PL. WOLNOŚCI**  
**TRASA GÓRNA**  
**WIADUKTY**  
**NA UL. PRZYBYSZEWSKIEGO**  
**AL. POLITECHNIKI**  
**UL. ŻEROMSKIEGO**

## JESZCZE W 2022 r.:

**UL. ŚLĄSKA**  
**UL. WIŚKICKA**  
**UL. KACZEŃCOWA**  
**UL. KRAŃCOWA**  
**UL. MARATOŃSKA**  
**UL. POPIEŁUSZKI**  
**UL. KRZEMIENIECKA**  
**UL. NOWE SADY**  
**UL. STRAŻACKA**  
**UL. REWOLUCJI 1905 R.**  
**UL. PRZĘDZALNIANA**  
**UL. TATRZAŃSKA**  
**UL. MORGOWA**  
**UL. PRZYBYSZEWSKIEGO**  
**AL. ŚMIGŁEGO-RYDZA**  
**UL. LEGIONÓW**  
**UL. CMENTARNA**  
**UL. TABELOWA**  
**UL. OSOBLIWA**  
**UL. FABRYCZNA**  
**UL. MIELCZARSKIEGO**  
**UL. PSZCZYŃSKA**  
**UL. PUSZKINA**  
**UL. REYMONTA**  
**UL. DOSTAWCZA**





PORAŻKA NA INAUGURACJĘ

# FALSTART ŁKS-U W MECZU Z GKS-EM KATOWICE

Nie taki początek sezonu wymarzyli sobie łódzcy kibice. Już w pierwszym meczu kolejnego sezonu Fortuna 1. Ligi ŁKS przegrał z GKS-em Katowice 0:2. Choć nadzieje pokładane w nowym sztabie trenerskim we wzmocnionym zespole były duże, to znów zabrakło skuteczności, a łodzianie stracili punkty na własne życzenie.

Łodzianie stracili oba gole w pierwszej połowie. Już w 8 minucie Dawid Arndt musiał wyciągać piłkę z siatki. Dał się zmylić, bo z pola karnego strzelał Roginić, ale piłka zmieniła kierunek, uderzając wcześniej w innego zawodnika GKS-u, Oskara Repkę, któremu został przypisany gol. Na tablicy pojawił się wynik 0:1. Kibice mogli mieć jeszcze nadzieję na szybkie odrobienie strat, jednak zaledwie kilkanaście minut później znów triumfowali przyjezdni. Tym razem błąd popełniła defensywa łodzian. Jeden z obrońców wybił piłkę z pola karnego... prosto do Roginicia, który po prostu nie mógł zmarnować takiej okazji. Piłkarz umieścił futbolówkę między słupkami, wykonując uderzenie głową. W tamtym momencie powróciły stare demony ŁKS-u, który rozbity nie potrafił znaleźć pomysłu na grę. Na szczęście zrehabilitować starał się bramkarz gospodarzy. W drugiej połowie meczu katowiczanie mogli jeszcze

podwyższyć wynik, ale Arndt nie dopuścił do straty gola.

## Nie tak to miało wyglądać

Powiedzmy wprost – nie takiego początku sezonu wszyscy oczekiwali. Tym bardziej że kibice ŁKS-u nie mieli jeszcze szans oglądać gola strzelenego przez własną drużynę na nowym, w pełni oddanym do użytku stadionie. To z pewnością może frustrować. Innego rozpoczęcia rozgrywek oczekiwał także trener Kazimierz Moskał. – Nie tak miał wyglądać powrót i rozpoczęcie nowego sezonu. Wszyscy chcielibyśmy, żeby to się zaczęło inaczej. Widać GKS jest bardzo niewygodnym w ostatnich czasach rywalem dla ŁKS-u – mówił szkoleniowiec łodzian tuż po spotkaniu. Co w takim razie zawiodło? – Nie chce usprawiedliwiać moich zawodników, ale w takim meczu wiele robi strata bramki. A ta pierwsza bramka, tak stracona, na pewno podcięła nam skrzydła i odebrała trochę pewności. To był przecięt zupełnie niecelny strzał. GKS miał pomysł na grę, wiedział, jak chce grać – wylicza Kazimierz Moskał. – Szkoda, że przegrywamy pierwszy mecz sezonu, ale myślę, że naszą pracą i atmosferą, które tutaj panują, pójdziemy do przodu. GKS był dziś lepszy i wygrał zasłużenie – podsumowuje z kolei po meczu Dawid Kort.

## Jeszcze jest czas

Na szczęście porażka na inaugurację jeszcze ni-

czego nie przesądza. Niewiele też mówi o nowym zespole ŁKS-u. Trzeba pamiętać, że czas na przygotowania do sezonu był bardzo krótki. Kazimierz Moskał może teraz spokojnie przemyśleć, co zawiodło, i wdrożyć ewentualne zmiany. Jedna jaskółka wiosny nie czyni, a jedna porażka jeszcze o niczym nie decyduje. Teraz ŁKS zmierzy się z GKS-em Tychy, który podejmie Rycerzy Wiosny w najbliższą niedzielę. Szansa na zdobycie pierwszego gola dla ŁKS-u na Stadionie im. Władysława Króla pojawi się natomiast 30 lipca w meczu ze Skrą Częstochowa.

JB

Tabela na 17.07.2022, godz. 20:00

FORTUNA 1. LIGA	M	G	PKT
1. GKS Katowice	1	2:0	3
2. Termalica B-B Nieciecza	1	2:1	3
3. Arka Gdynia	1	1:0	3
4. Puszcza Niepołomice	1	1:0	3
5. Chrobry Głogów	1	3:3	1
6. GKS Tychy	1	2:2	1
7. Stal Rzeszów	1	3:3	1
8. Chojniczanka Chojnice	1	2:2	1
9. Sandecja Nowy Sącz	1	0:0	1
10. Wisła Kraków	1	0:0	1
11. Ruch Chorzów	1	0:0	1
12. Skra Częstochowa	1	0:0	1
13. Zagłębie Sosnowiec	0	0:0	0
14. Resovia Rzeszów	0	0:0	0
15. Odra Opole	1	1:2	0
16. Podbeskidzie B-B	1	0:1	0
17. Górnik Łęczna	1	0:1	0
18. ŁKS Łódź	1	0:2	0

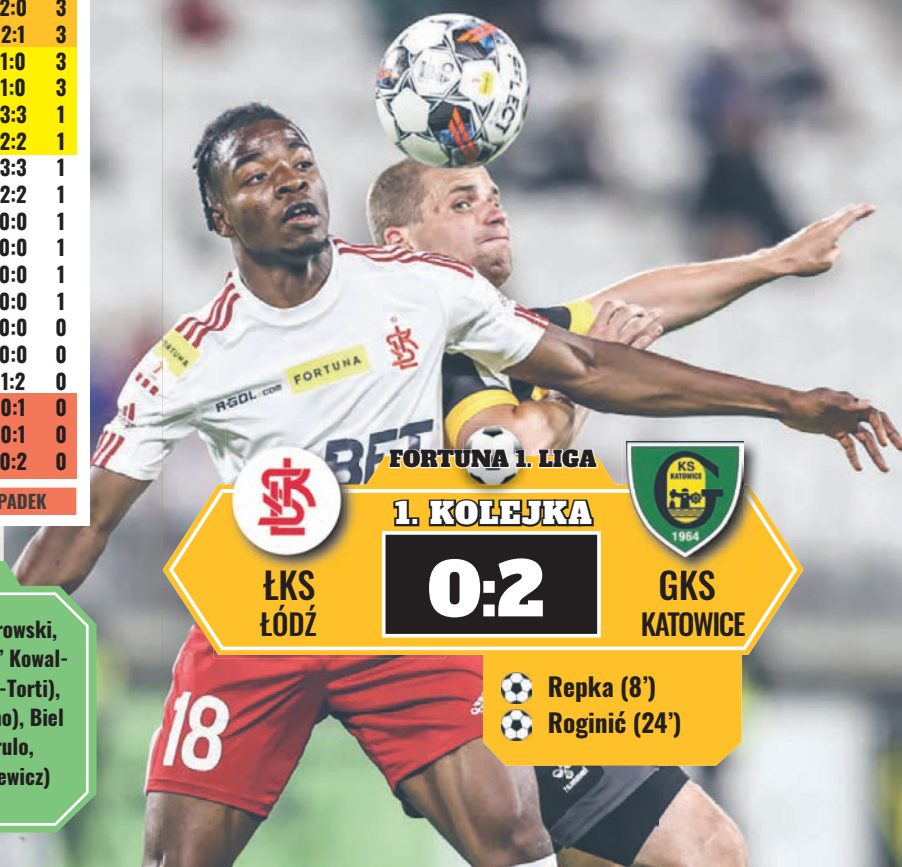
AWANS BARAŻE SPADEK

## ŁKS

Arndt – Monsalve, Dąbrowski, Szeliga, Okhronchuk (71' Kowalczyk), Wszotek (60' Ibe-Torti), Trąbka, Kort (83' Moreno), Biel (60' Dankowski), Pirulo, Balongo (71' Radaszkiewicz)



Kibice ŁKS-u nie tak wyobrażali sobie początek sezonu...



FORTUNA 1. LIGA

1. KOLEJKA

ŁKS  
ŁÓDŹ

0:2

GKS  
KATOWICE

Repka (8')  
Roginić (24')



FOT. WIDZEW (M.KOWALSKA)

# Porażka w Szczecinie na początek zmaganiań

**Brązowy medalista ubiegłego sezonu i jeden z reprezentantów naszego kraju w europejskich pucharach nie miał łatwej inauguracji nowego sezonu. Pogoń Szczecin wygrała 2:1 z Widzewem Łódź, ale beniaminek pozostawił po sobie dobre wrażenie.**

To Widzew, który po ośmiu latach wrócił na boiska Ekstraklasy, otworzył wynik spotkania. Karol Danielak na prawej stronie uruchomił Ernesta Terpilowskiego, a młodzieżowiec w składzie zespołu Janusza Niedźwiedzia popędził z piłką i dostrzegł ustawionego na ósmym metrze od bramki Bartłomieja Pawłowskiego. Ten ostatni wybiegł na to spotkanie w roli środkowego napastnika i, jak na tę pozycję przystało, pewnie umieścił piłkę w siatce obok bezradnego

Dantego Stipicy. W 19. minucie, za sprawą grającego z numerem 19 piłkarza, Łodzianie zdobyli premierową bramkę w tym sezonie. Pogoń odpowiedziała groźnym uderzeniem Damiana Dąbrowskiego, który sparował Henricha Ravasa. Do piłki dopadł Luka Zahović i uderzeniem głową próbował wyrównać stan gry, ale trafił w słupek. Chwilę później nerwowo, ale skutecznie, interweniowali defensorzy czerwono-biało-czerwonych. Tuż przed przerwą udało się jednak gospodarzom doprowadzić do remisu. Najpierw głową przytomnie zagrał były piłkarz łódzkiego klubu, Jakub Bartkowski. Przed linią końcową zdołał dośrodkować Mariusz Fornalczyk, a Zahovićowi pozostało tylko dostawić nogę. Wszystkim trzem piłkarzom Portowców wystarczył jeden kontakt z piłką, by rozmontować obronę Widzewa.

## Groźne kontry

Łodzianie przez cały mecz wychodzili z groźnymi kontrami. Jeden z takich ataków mógł dać im ponowne prowadzenie, ale Pawłowskiemu brakło nieco centymetrów, by dopaść do prostopadłej piłki zagranej przez Juliusza Letniowskiego. Wykupiony z Lecha Poznań pomocnik rozgrywał dobre zawody i imponował kreatywnością. Został jednak ograny w 71. minucie przez Wahana Biczachczjana przed własnym polem karnym. Wprowadzony z ławki rezerwowych piłkarz Pogoni po dryblingu zdecydował się na piękny strzał z lewej nogi. Ravas nie zdołał sięgnąć uderzenia w górny róg swojej bramki. Wcześniej bardzo dobrej piłki nie wykorzystał Pawłowski, który znalazł się sam na sam ze Stipicą, ale tym razem górą był golkeeper gospodarzy. Jemu też

zdarzały się błędy tak jak wtedy, gdy wybił piłkę wprost pod nogi Dominika Kuna. Niestety, pomocnik Widzewa nie wykorzystał faktu, że bramka Pogoni stała opuszczona. Strzał był za lekki, by mógł doprowadzić do wyrównania. Nie brakowało także groźnie wyglądających dośrodkowań, które jednak nie znajdowały adresata. Podobać mógł się sposób, którym widzowiacy próbowali w szybkim tempie przedostać się pod bramkę Portowców krótkimi podaniami. Piłkarze Widzewa nie muszą wracać ze spuszczonej głową - walenie przyczynili się do tego, że w Szczecinie kibice oglądali bardzo dobre widowisko. Do utrzymania w Ekstraklasie niezbędne będą jednak punkty, a w niedzielne popołudnie nie udało się wywalczyć choćby jednego. Kibice

wadzenie. Rajd lewą stroną boiska dobrym podaniem skwitował Jean Carlos, ale Biczachczjan nieznacznie się pomylił. Wynik nie uległ już zmianie. Pogoń minimalnie zwyciężyła z beniaminkiem z Łodzi.

## Gra lepsza niż wynik

Piłkarze Widzewa nie muszą wracać ze spuszczonej głową - walenie przyczynili się do tego, że w Szczecinie kibice oglądali bardzo dobre widowisko. Do utrzymania w Ekstraklasie niezbędne będą jednak punkty, a w niedzielne popołudnie nie udało się wywalczyć choćby jednego. Kibice

Mimo porażki Widzew zagrał dobre spotkanie

## WIDZEW

Ravas – Chorbadzhiyski, Żyro, Stępiński, Nunes (Kreuzriegler 88), Hanousek (Shehu 72), Kun, Danielak, Letniowski (Sanchez 72), Terpilowski (Sypek 78), Pawłowski (Hansen 78)

Tabela na 17.07.2022, godz. 20:00

Ekstraklasa	M	G	PKT
1. Wisła Płock	1	3:0	3
2. Jagiellonia Białystok	1	2:0	3
3. Stal Mielec	1	2:0	3
4. Pogoń Szczecin	1	2:1	3
5. Raków Częstochowa	1	1:0	3
6. Korona Kielce	1	1:1	1
7. Legia Warszawa	1	1:1	1
8. Miedź Legnica	1	1:1	1
9. Radomiak Radom	1	1:1	1
10. Śląsk Wrocław	1	0:0	1
11. Zagłębie Lubin	1	0:0	1
12. Górnik Zabrze	0	0:0	0
13. Cracovia Kraków	0	0:0	0
14. Widzew Łódź	1	1:2	0
15. Warta Poznań	1	0:1	0
16. Piast Gliwice	1	0:2	0
17. Lech Poznań	1	0:2	0
18. Lechia Gdańsk	1	0:3	0

MISTRZ PUCHARY SPADEK

mogą mieć nadzieje, że w następnych kolejkach ich ulubieńcy - nieco bardziej otrząskani z najwyższą klasą rozgrywkową - będą jeszcze częściej znajdować drogę do siatki, a to przyniesie niezbędną zdobycz punktową. BS









SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# HOROSKOP TYGODNIOWY

**Koziorożec (22.12-19.01)**

Szukaj odpowiedzi na istotne pytania. Jeśli zaczniesz dążyć do prawdy, gwiazdy pomogą Ci w wyprostowaniu spraw sprzed lat. Mars w trygonie nastawił Cię pozytywnie do zmiany stylu życia – wykorzystaj to i porzuć dawne przyzwyczajenia żywieniowe.

**Wodnik (20.01-18.02)**

Będziesz obiektem westchnień. Jeśli planujesz imprezy lub spotkania z nowymi ludźmi, bądź gotowy na ciekawe znajomości, które warto będzie podtrzymywać. Po 19 lipca nadejdzie czas wielkich triumfów, dlatego zachowaj trzeźwość umysłu i skupienie.

**Ryby (19.02-20.03)**

Lato czeka! Za dużo czasu spędzasz przed monitorem, a przecież jest tyle do odkrycia. Kwadratura Wenus i Neptuna może namącić w życiu uczuciowym. Jeśli jesteś w stałym związku, poświęć więcej uwagi partnerowi. Jeśli nie popierasz decyzji swojej drugiej połówki, nie przeszkadzaj jej w realizowaniu swoich pasji.

**Baran (21.03-19.04)**

Uczucia są jak pory roku - raz gorące lato, raz listopadowa aura. Jeśli masz coś do zarzucenia partnerowi, pomyśl, jak ostatnio wyglądają Wasze wspólne chwile. Kwadratura Wenus z Jowiszem przypomni samotnym Baranom o roli zaufania. Nie wyciągaj od razu całej dtoni!

**Byk (20.04-20.05)**

Chaos i zamęt połączony z radością i niedowierzaniem. Końcówka lipca będzie czasem, gdy wiatr zadmie w Twoje żagle i zaczniesz płynąć przed siebie. Partnerowi okaż więcej zrozumienia – nie każda zła sytuacja, w której się znalazł, była jego winą. Zbieraj siły – kolejny tydzień będzie naszym jazda rollercoastem.

**Bliźnięta (21.05-20.06)**

Nic nie dzieje się przypadkowo! Zaczynaj łączyć wątki i zaufaj gwiazdom, które zsyłają Ci nowe okazje. Oznacza to, że będziesz mógł wybierać w ofertach. Po 18 lipca wzrośnie Twoja pewność siebie i śmiało będziesz mógł prowadzić biznesowe negocjacje.

**Rak (21.06-22.07)**

Zatrać się w tym, co najlepsze. Długie, romantyczne chwile z partnerem będą przeplatać się ze spontanicznością i poznawaniem siebie na nowo. Samotnym Rakom Wenus dostarczy wrażeń po 18 lipca. Będzie się działo! W pracy nowe perspektywy. Nie od razu je przyjmiesz, ale na pewno docenisz.

**Lew (23.07-22.08)**

Czasem najlepiej jest nie robić nic. Złośliwe uwagi i brak zrozumienia pomoże Ci znieść bojowy Mars. Wsparcia szukaj także wśród przyjaciół sprzed lat. Ze względu na ilość emocji, Twoje życie uczuciowe może teraz lekko się komplikować. To nie powód do płaczu – po opozycji Słońca z Plutorem przyjdzie pojednanie.

**Panna (23.08-22.09)**

Po kwadraturze Wenus z Neptunem pora wracać do codzienności. Wakacyjne sympatie zostaw w tyle i odzyskaj trzeźwość umysłu. Kolejny czas na flirty i swawole przyjdzie po 18 lipca, jednak nie ruszaj na parkiet z wizją podbojów. Daj sobie chwilę na racjonalizację uczuć i zastanów się, czy warto!

**Waga (23.09-22.10)**

Czeka Cię przyptyw sił witalnych. Nie odwracaj się jednak od wsparcia najbliższych i pozwól na kilka słów rady. Po 19 lipca możesz śmiało ruszać na wypoczynek. W ostatnim tygodniu lipca przyjdzie pora na nowy romans. Czy będzie to związek na dłużej?

**Skorpion (23.10-22.11)**

Dużo dobrej zabawy i bycie na świeczniku. Tak będzie wyglądać Twoja końcówka lipca! Przebojowe Skorpiony nie będą wracać do domu przed pierwszymi promieniami porannego słońca. Jeśli masz na koncie zawód miłosny, odzyskasz chęci do randkowania. Może uda Ci się znaleźć bratnią duszę?

**Strzelec (23.11-21.12)**

Zmierzasz tam, gdzie Twoje miejsce. Niepotrzebnie obawiasz się najbliższych tygodni – daj ponieść się rzece decyzji i okaż więcej empatii. Merkury w trygonie zapewni Ci wiele trafnych pomysłów i uwag. W sprawach sercowych porzuć drogę nieufności, partner nie ma wobec Ciebie nieszczerych intencji.





# WIELKIE REMONTY NA ZARZEWIE

Wyremontowana ul. Zarzewska

**Dobrze skomunikowany z pozostałymi częściami miasta, z pięknym parkiem, dostępnością rynków, sklepów, przychodni, szkół i przedszkoli - oto krótki opis osiedla Zarzew. Do listy jego charakterystycznych cech można dodać także fakt, że nie omijają go zarówno większe, jak i mniejsze inwestycje.**

## Przebudowa al. Śmigłego-Rydza

Jedną z głównych osi komunikacji na Zarzewie jest al. Śmigłego-Rydza. W 2021 r. skończyła się przebudowa pierwszego jej odcinka - od skrzyżowania marszałków do ul. Przybyszewskiego. Prace objęły całkowitą przebudowę jezdni, chodników oraz drogi rowerowej. Powstało nowe torowisko i wiadukty.

W 2022 r. rozpocznie się przebudowa kolejnego odcinka, dalej na południe. Najważniejszym elementem tej inwestycji jest modernizacja torowiska. Odnowiona zostanie także cała infrastruktura dla

pieszych: chodniki, ścieżki i ciągi pieszo-rowerowe. Uzupełniona będzie zielen i uporządkowane trawniki.

## Modernizacja ul. Przybyszewskiego

Inwestycje nie omijają również ważnej arterii w układzie wschód-zachód. Ekipę budowlaną spotkamy na wiaduktach na ul. Przybyszewskiego. Robotnicy kolejno rozbierają stare estakady i budują w ich miejscu nowe. W tej chwili układają fundamenty pod pierwszą z nich - północną. Po odbudowie wezmą się za dwie kolejne.

Nowe wiadukty drogowe będą miały po trzy pasy. Dla tramwajów i autobusów przeznaczona będzie środkowa estakada.

Dzięki tej inwestycji powstanie tramwajowo-autobusowo-kolejowy węzeł komunikacyjny przy ul. Niciarnianej oraz ul. Papierniczej. Zbudowane zostaną także parkingi, na których będzie można

zostawić auto i dalej podróżować komunikacją miejską. Prace mają zakończyć się w 2023 r.

Remont ul. Przybyszewskiego obejmie też dwa odcinki od pl. Reymonta do al. Śmigłego-Rydza.

## Inne remonty

W ostatnich latach przeprowadzone zostały remonty mniejszych ulic, takich jak Grota-Roweckiego, Zarzewska czy Częstochowska. Natomiast jeszcze w 2022 r. położony zostanie nowy asfalt na ul. Tatrzańskej, na odcinku od ul. Milionowej do ul. Przybyszewskiego.

Przebudowana została też sąsiadująca z Zarzewem ul. Dąbrowskiego. Ma ona nową jezdnię, chodniki i torowisko.

## Wypoczynek na powietrzu

Wielkim centrum sąsiedzkich spotkań i wypoczynku na Zarzewie jest park Podolski. Przecinająca go ul. Tatrzańska dzieli te-

ren na część wschodnią i zachodnią. Przez kilka lat mocno dofinansowywana była część zachodnia, przylegająca do al. Śmigłego-Rydza. Powstały tu dwie tężnie, strefa do street workoutu, plac zabaw oraz siłownia. Są także stoły do ping-ponga i mrowane stoliki do szachów czy warcabów. W niewielkim stopniu zagospodarowany wschodni fragment parku zaczął zyskiwać nowe atrakcje. Powstał tutaj pumtrack do jazdy na rowerze czy rolkach, są place zabaw, minisiłownia dla dorosłych, a także tyrolka dla dzieci oraz różnego rodzaju sprzęty do wspinania i poprawiania motoryki ciała najmłodszych parkowiczów. Niegasnącą popularnością cieszy się tor dla rolkarzy. Swoje miejsce mają tutaj także miłośnicy psów, których spotkać można razem z ich pupilami niemal o każdej porze dnia i nocy.

red

Prace na wiaduktach na ul. Przybyszewskiego idą pełną parą

## CIEKAWOSTKA

### Wieś Rozdrażew

W 1584 r. biskup włocławski Hieronim Rozdrażewski lokował wieś nazwaną początkowo od jego nazwiska - Rozdrażew. Często używano jednak prostszej formy, Rozrażew, którą potem jeszcze

bardziej uproszczono, aż pozostało słowo Zarzew. W końcu XVI w. we wsi Rozdrażew było 19 gospodarstw chłopów czynszowych. Liczba ludności wynosiła ok. 75 osób.

Jedna z dwóch tężni w parku Podolskim





## ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

26°C

**Imieniny obchodzą:**  
Kamil, Fryderyk,  
Szymon, Arnold,  
Emilian, Erwin

18.07



WTOREK

30°C

**Imieniny obchodzą:**  
Alfred, Wincenty,  
Ambroży, Grzegorz,  
Marcin, Włodzisław

19.07



## MIASTO RODZINNE

Zapraszamy na letnie spacerki po dawnej Łodzi z początku XX wieku z Julianem Tuwimem w roli przewodnika. W cyklu „Pisarze polscy o Polsce”, w „Wiadomo-

ściach Literackich” z 1934 r., zostały wydrukowane wspomnienia poety z czasów jego dzieciństwa i młodości, których fragmenty będziemy zamieszczać w naszej rubryce. Pan Julian we wstępie napisał tak:

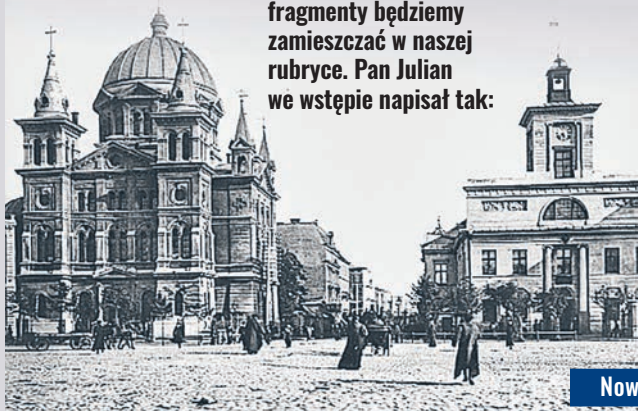


Ławeczka Tuwima

## Spacer po Łodzi

Miałem skrupuły i obiecje, gdy mi redaktor „Wiadomości Literackich” zaproponował napisanie artykułu o Łodzi. Oczywiście: miasto rodzinne, laureat, sentyment, przywiązanie... Tak. Ale jednak od piętnastu z górą lat mieszkam stale w Warszawie, do Łodzi przyjeżdżam rzadko na kilka godzin, jako „gość”, straciłem więc kontakt bezpośredni z miastem i jego ludnością. Łódź stała się tylko wspomnieniem. To już „duchami napelniona Łódź”. Smutno mi, gdy to stwierdzam, ale tak jest. Więcej garstka wspomnień...

Nowy Rynek (pl. Wolności) na fotografii z początku XX w.



## ŁODZIANIZMY KLASZTOR „MIKLASZANEK”

„Klasztorem” była nazywana w dawnej Łodzi szkoła założona w 1911 r. przez przełożoną Helenę Miklaszewską (s. Weronika z bezhabitowego Zgromadzenia Sióstr Pocieszycelek Najświętszego Serca Jezusowego). W początkowym okresie placówka funkcjonowała w kamienicy przy ul. Sienkiewicza 61 jako gimnazjum i liczyła siedem klas. W 1913 r. szkoła przeniosiła się do większego budynku nieco dalej pod nr 42, gdzie siostry utworzyły m.in. pensjonat dla uczennic przyjezdnych. W 1928 r. „Miklaszanki” wprowadziły się do specjalnie wybudowanego budynku przy ul. Składowej 43 (róg ul. Narutowicza). Mieściło się tam Prywatne Żeńskie Gimnazjum i Liceum

oraz Szkoła Powszechna. Po zakończeniu działań wojennych, w 1945 r., Helena Miklaszewska ponownie otworzyła szkołę, ale nie na długo. W 1948 r. budynek został upaństwowiony pomimo sprzeciwu założycielki szkoły oraz uczennic. Nie mogąc się pogodzić z decyzją ówczesnych władz, Miklaszewska oficjalnie zamknęła szkołę. W budynku miał potem swoją siedzibę przez długie lata Wydział Prawa UŁ. agr



Budynek przy ul. Składowej 43 dziś

## GALERIA ŁÓDZKICH MURALI



Murale wewnątrz Orientarium Łódź przy ul. Konstantynowskiej 8/10 autorstwa Oteckiego

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

Kolejne wydanie w środę **20 lipca**

## KOLEJNE OSADY WOKÓŁ MIASTA

### ŁÓDZKIE GAWĘDY

Oprócz tzw. kolonii ołędzskich i pruskich, przed 1815 r. lub w pierwszych latach istnienia Królestwa Polskiego na obszarze dzisiejszej Łodzi, powstały nowe osady, zasiedlone w całości przez Polaków: Grabieniec, Henryków, Górki i Kowalszczyzna, a także małe siedliska – Łódka i Koziny. Grabieniec, założony na terenach leżących między wsią Złotno i Kały, miał zabudowę rozproszoną, rozciągającą się między dzisiejszymi ulicami:

Szczecińską i Rąbieńską. Była to duża wieś, a jej mieszkańcy w przeważającej części zatrudnieni byli w okolicznych hutach szkła.

Niewielka osada Henryków, licząca zaledwie kilka domów, zbudowana została na terenach leżących między wsią Janów, Widzew i Stoki, w rejonie obecnej ul. Henrykowskiej. Licząca również kilka domów osada Górki leżała tam gdzie dzisiejsze Górki Stare. Kowalszczyzna składała się początkowo z jednego, a następnie dwóch domostw, na południe od Dąbrowy, w okolicach skrzyżowania

dzisiejszych ulic: Śląskiej i Zygmunta.

W osadzie o nazwie Łódka (nie mylić z późniejszą przemysłową częścią Łodzi) znajdowały się początkowo tylko dwa domy. Osada była położona w okolicach dzisiejszych: al. Piłsudskiego i ul. Orlej. Chodzi prawdopodobnie o dawne leśne kolonie, Strzelca i Marcycha, zaznaczone na planie Leśniewskiego z 1827 r. Natomiast Koziny, gdzie stał tylko jeden dom – leśniczówka, są trudne do zlokalizowania, choć prawdopodobnie chodzi o dzisiejsze tereny o tej samej nazwie. agr

## USTA MILCZĄ, DUSZA ŚPIEWA...

17 lipca 1964 r. w nowej siedzibie przy ul. Północnej otworzyła swoje podwoje Operetka Łódzka, która powstała w 1945 r. pod dyrekcją Władysława Szczawińskiego. Zespół teatru utworzyli artyści

tury Milicjanta). Kilka miesięcy później przeniesiono placówkę do dawnego gmachu Łódzkiego Męskiego Towarzystwa Śpiewaczego przy ul. Piotrkowskiej 243. Pierwsza premiera

w 1958 r. w niewykończonej jeszcze sali operetki przy ul. Północnej wystawiono musical „Kiss me, Kate!” C. Portera.

Władysław Szczawiński kierował teatrem do śmierci w 1950 r. Rok później teatr uzyskał status Państwowej Operetki Łódzkiej. Na uroczyste otwarcie siedziby przy ul. Północnej przygotowano premierę „Ułanów księcia Józefa” Zygmunta Wiehlera, a placówce nadano wówczas nazwę Teatr Muzyczny w Łodzi i tak jest do dziś. W 2011 r.

### KARTKA Z KALENDARZA



Budynek Teatru Muzycznego po remoncie prezentuje się okazale

Teatru Komедии Muzycznej Lutnia z Wilna, którzy przybyli do Łodzi wiosną tegoż roku. Pierwszą siedzibą teatru był budynek kościoła baptyistów przy ul. Nawrot 27 (później Dom Kul-

w budynku „Lutni” odbyła się 23 marca 1946 r. (wystawiono „Króla włóczędzów” Rudolfa Frimla). Gmach był siedzibą teatru do chwili przekazania aktorom nowej sceny w 1964 r., choć już

zakończono trwający niemal 4 lata generalny remont miejskiego obiektu, a łódzka operetka dysponuje nowoczesnym zapleczem oraz sceną i należy do czołowych zespołów w kraju. agr





**WODA PITNA  
Z KRANU JEST**

**200 RAZY TAŃSZA**

**OD WODY KUPIONEJ  
W PLASTIKOWEJ BUTELCE**

