

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



ŁODZIANIE KREUJĄ
KAMIL I ADAM
REAKTYWOWALI
RADIOWEŻEŁ

strona 7



WYPIĘKNIEJE DAWNA SIEDZIBA DROGÓWKI

CZYTAJ WIĘCEJ **strona 3**

AKTUALNOŚCI

BARDZIEJ
ZIELONE
STRZELCÓW

strona 4



TEMAT TYGODNIA

NOC MUZEÓW
JUŻ W TYM
TYGODNIU

strona 8-9



FAJNE OSIEDLE

ŁÓDŹ
JAK
CIECHOCINEK

strona 15



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL

ZADZWOŃ: 722 006 791

ZIELONA ŁÓDŹ

NOWE POMNIKI PRZYRODY

Pięć dębów szypułkowych powiększy w tym tygodniu listę łódzkich pomników przyrody. Każdy z nich ma ponad 3 metry w obwodzie.

Pomnik przyrody to jedna z form ochrony przyrody i tytuł, którym wyróżniane są wyjątkowe okazy przyrody. Łódzką listę ma w

najbliższą środę powiększyć pięć dorodnych drzew – dębów szypułkowych.

Cztery z nich rosną na Bałutach. Pierwszy z nich, o obwodzie 343 cm stoi dumnie przy ul. Zgierskiej, koło skrzyżowania ze św.

Teresy. I z pewnością stał tam na długo, zanim ulica dostała swoją nazwę, bo ma przynajmniej 150 lat.

Jego dwaj sąsiedzi z parku Julianowskiego również mają trafić na listę. To dęby o obwodach 388 i 363 cm. Bałucką część wykazu

zamknięte drzewo o obwodzie 350 cm rosnące przy ul. Pasjonistów.

Piątym dębem, który ma stać się pomnikiem jest okaz rosnący w dolinie Augustówki, w pobliżu ul. Manewrowej.

Dzisiaj na liście łódzkich po-

mników przyrody znajdują się 293 pozycje. 283 z nich to pojedyncze drzewa, 3 to aleje, m.in. piękna aleja Lipowa w Botaniku, 2 stanowiska bluszczu, park Źródlińska, jedna grupa drzew oraz 3 glazy narzutowe. red

FOT.LODZ.PL

INWESTYCJE KOLEJNY ODCINEK UL. JARACZA

Prace na ul. Jaracza obejmą w poniedziałek, 9 maja ostatni odcinek.

Drogowcy rozkopią ulicę od Uniwersyteckiej do Kopcińskiego. W wakacje oddadzą za to do użytku pierwszy odnowiony fragment.

To jeden z większych remontów prowadzonych obecnie w Łodzi. Ul. Jaracza jest remontowana od skrzyżowania z ul. POW do Kopcińskiego. Na całej długości drogowcy położą nowy asfalt i równe chodniki. Dzisiaj prace obejmą ostatni

z odcinków, od ul. Uniwersyteckiej do Kopcińskiego. Pierwszym wyremontowanym fragmentem, który zostanie oddany do użytku, jest ten od ul. POW do Sterlinga. Cała Jaracza ma być gotowa w wakacje.

TAnd

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE ZŁAPANY NA GORĄCYM UCZYNKU

To miała być rutynowa rozmowa z pracownikiem jednej z łódzkich stacji benzynowych. Podczas spotkania policjant usłyszał krzyk kasjera, który próbował nakłonić

klienta do odłożenia towaru na półkę. Funkcjonariusz rozpoznał mężczyznę, który kilka dni wcześniej był przesłuchiwany na komisariacie. Do akcji wkroczyła ochrona,

a złodziej razem ze współnikiem rzucili się do ucieczki. Po krótkim pościgu udało się zatrzymać jednego z bandytów. Mężczyzna był w przeszłości karany. Teraz odpowie za kradzież szczególnie zuchwał. Grozi mu nawet 8 lat więzienia. Policjanci prowadzą śledztwo i próbują namierzyć drugiego z mężczyzn. rp

LOTERIA PODATKOWA

100 tysięcy złotych czeka

Jeszcze tylko dzisiaj można zgłosić się do udziału w łódzkiej Loterii Podatkowej. Do wygrania jest 100 000 złotych.

Do ubiegania się o atrakcyjne nagrody uprawnieni są wszyscy mieszkańcy Łodzi, którzy w zeznaniu podatkowym PIT za rok 2021 podali łódzki adres i złożyli rozliczenie w jednym z łódzkich urzędów skarbowych (tradycyjnie w wersji papierowej czy też online przez podatki.gov.pl).

Każdy, kto po raz pierwszy

rozliczy się w Łodzi, ma szansę na dodatkową nagrodę 20 tys. zł oraz nagrody rzeczowe: hulajnogę elektryczną, odkurzacz iRobot Roomba, smartfon lub zegarek sportowy.

Żeby móc marzyć o nagrodach, trzeba do poniedziałku, 9 maja, przystąpić do udziału w Loterii Podatkowej na stronie pitwloz.pl. Decydujące losowanie, które przesądzi o przyznaniu nagrody głównej oraz nagród specjalnych, odbędzie się 12 maja.

red

INFO
pitwloz.pl

ADOPCJE KTO POKOCHA ZAFIRA?

Zafir miał raptem kilka miesięcy, kiedy trafił do schroniska. Ciągle czeka na człowieka, który zapewni mu dom i nauczy, jak się w nim odnaleźć.

Psiak zamieszkał w schronisku w maju zeszłego roku. Miał wtedy zaledwie około 7-8 miesięcy. Trudno było mu odnaleźć się w schroniskowej rzeczywistości i nie był wylewny w okazywaniu radości czy uczuć z powodu stresu i strachu.

Schronisko to nie jest dobre miejsce na dorastanie, a deficyt człowieka nie pomaga. Ale Zafir poradził sobie ze swoimi strachami, nauczył się

schroniskowych rytuałów i zaufał człowiekowi. To nadal jest młoda psina, bardzo energiczna i żywiołowa. Cieszy się na widok człowieka i na perspektywę spaceru. Ten posiadacz wyjątkowej urody już dawno powinien zmienić schronisko na dom, a budę na kanapę – mówi Marta Olesińska, szefowa schroniska dla zwierząt. Nowy właściciel Zafira powinien mieć chęci nauczyć psa wszystkiego tego, co ominęło go w schronisku: zachowywania czystości czy zostawiania samemu w domu.

redsc

Osoby zainteresowane podarowaniem szansy ZAFIROVI zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem: schronisko.biuro@o2.pl

INFO

Wszystkie psy przebywające w schronisku mają swoje wizytówki na stronie internetowej.



FOTO: SCHRONISKO

WYPIĘKNIEJE STARA SIEDZIBA DROGÓWKI

Izba Administracji Skarbowej rozpoczyna generalny remont i przebudowę budynku przy ul. Żeromskiego. Łodzianie dobrze go znają, gdyż jeszcze 7 lat temu mieścił w nim Wydział Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji.

Policjanci drogówki wprowadzili się ze starej siedziby przy ul. Żeromskiego 88 do nowej przy ul. Stokowskiej w styczniu 2015 r., a budynek przejęła Krajowa Administracja

Skarbową, która długo starała się o środki finansowe na jego odnowę. Pieniądze w końcu się znalazły, jednak trzeba było czterech przetargów, by wyłonić wykonawcę.

Zabytek na drodze do współczesności

Projekt przebudowy historycznych budynków z końca XIX w., w których najpierw stacjonowała bateria artylerii, a potem konnica carska, wyłoniono w konkursie, w którym zwyciężyło łódzkie studio

Front, dziedziniec i hol nowej siedziby Krajowej Izby Skarbowej przy ul. Żeromskiego 88

Boom Architekci. Zakłada on zachowanie fasady frontowej obiektu oraz całkowitą przebudowę pozostałej części wraz z zagospodarowaniem terenu działki na wewnętrzny dziedziniec z zielenią i parkingiem.

Frontowy budynek z dominującym go łukowo sklepionym prześwitem bramowym, służącym pierwotnie jako wejście i wjazd na teren posesji, ma zostać zamknięty szklanymi ścianami, tworząc reprezentacyjny hall. Aby powstało w nim miejsce na recepcję, część parteru zostanie obniżona do poziomu terenu, przez co budynek będzie sprawiał wrażenie otwartości i dostępności. Drugie miejsce obsługi interesantów powstanie w oficynie na parterze

z oddzielnym wejściem z zewnątrz. Z dziedzińca będzie wejście do kantyny, która ma mieć również zadaszoną część zewnętrzną. W części piwnicy budynku frontowego ma się znaleźć sala do ćwiczeń z prysznicami i szatnią, z których będą korzystały też osoby przyjeżdżające do pracy na rowerach. Dwa istniejące na posesji garaże zostaną wyremontowane.

Parking i skwer

Wewnętrzny dziedziniec kamienicy ma pełnić zarówno funkcję parkingu (dla 47 pojazdów), jak i zielonego skweru z wysokimi drze-

wami pośrodku, a w tylnej części działki z kwiatnikami (w ziemi oraz w donicach) z roślinami

ozdobnymi oraz trawniki.

Piotr Jach
FOT.LODZ.PL



Prace remontowe budynku KIR już się rozpoczęły

REMONT PRZYBYSZEWSKIEGO

ZBROJĄ PODPORY POD NOWE ESTAKADY

Nie zwalnia inwestycja na ul. Przybyszewskiego. Na placu budowy widać już fundamenty przyszłych podpór nowych wiaduktów

Wszystkie trzy estakady nad przejazdem kolejowym w ul. Przybyszewskiego zostaną zbudowane od nowa. Wykonawca inwestycji zaczął od rozebrania pierwszej estakady - północnej. Następnie zabrał się za budowę zupełnie nowego obiektu. Na placu budowy widać już fundamenty przyszłego wiaduktu.

- Część północna wiaduktów jest już całkowicie wyburzona. W ostatnich dniach wykonano tam roboty ziemne pod trzy ławy fundamentowe, w kolejnych trzech już wylano beton. Wkrótce mają rozpocząć się zbrojenia pali podporowych, których docelowo powstanie 60. Trwają też prace przy budowie kanalizacji deszczowej. Z uwagi na zamknięcie środkowej nitki wiaduktu aktualizowany jest harmonogram prac na najbliższe miesiące -



mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich. Środkowy wiadukt - dedykowany tramwajom - został zamknięty 1 maja. Jego stan nie pozwalał już na dłuższe użytkowanie. Zamknięcie spowodowało zmiany w kursowaniu kilku linii MPK. Linia nr 6 jedzie przez al. Piłsudskiego, by zapewnić połączenie z Widzewem, a linia 7 przez ul. Przybyszewskiego, ale tylko do ul. Rydza-Śmi-

głego i tam kieruje się na Dąbrowę. W połowie maja wykonana zostanie nakładka torowa, która umożliwi dojazd tramwajów ul. Przybyszewskiego do ul. Nurta-Kaszyńskiego, co ułatwi dojazd na Zarzew. W zastępstwie tramwajów kursuje na wydłużonej trasie na Widzew autobusowa linia Z11. Wiadukt dla samochodów prowadzący na Widzew pozostaje bez zmian.

ML
FOT.LODZ.PL

ZIELONE POLESIE

JESZCZE ŁADNIEJSZA
UL. STRZELCÓW KANIOWSKICH

Na ul. Strzelców Kaniowskich powstaje jeden z najdłuższych wooneerfów w Łodzi. Zaraz rozpocznie się kolejny etap budowy.

- Jako pierwszy przebudowaliśmy odcinek od ul. Więckowskiego do ul. 1 Maja. W kwietniu oddaliśmy do użytkowania fragment do ul. Zielonej. Jeszcze w maju wykonawca przystąpi do przebudowy następnej części, tym razem do ul. 6 Sierpnia - mówi Marcin Sośnierz, Zarząd Inwestycji Miejskich. Prace rozpoczną się od przygotowania placu budowy, zabezpieczenia terenu oraz robót rozbiórkowych. Inwestycję zrealizuje łódzka firma MMK-INŻ, która zaproponowała, że wykona prace za blisko 3,5 mln złotych.

Jak zmieni się ul. Strzelców Kaniowskich?

Nawierzchnia ulicy i chodników zostanie wykonana z kostki, pojawi się nowe oświetlenie i bezpieczne zjazdy do posesji.

Wykonawca wymieni też instalacje i wybuduje odwodnienie. Nie zabraknie nowej zieleni i stylowych elemen-

tów małej architektury. Podobnie jak na wcześniej wyremontowanym odcinku zostaną ustawione nowe ławki, siedziska, stojaki na rowery i kosze na śmieci.

Na ulicy przybędzie siedem kasztanowców i jedna robinia. Dodatkowo wykonawca nasadzi kilka tysięcy krzewów.

Dlaczego łodzianie pokochali wooneerfy?

Wooneerf to przestrzeń bez podziału na jezdnię i chodnik, ze strefą zamieszkania, ograniczającą prędkość, porządkującą parkowanie i pozwalającą pieszym poruszać się całą szerokością jezdni. Podwórce miejskie to miejsce do spędzania wolnego czasu, zabaw z dzieckiem czy spotkań ze znajomymi.

Wooneerfy to również przestrzeń na działalność gospodarczą. Przy ulicy powstają sklepy i punkty gastronomiczne, z których chętnie korzystają okoliczni mieszkańcy i turyści.

W Łodzi wybudowano już ponad 20 wooneerfów w centrum i na osiedlach. Powstają kolejne.

ML

FOT. MAT. PRAS.



To już trzeci odcinek ul. Strzelców Kaniowskich, który zamieni się w wooneerf

Po remoncie to piesi będą na ulicy najważniejsi

UNIwersYTET
ŁÓDZKIPSYCHOLOGIA
WŚRÓD
NAJLEPSZYCH

Jeden z najbardziej obleganych kierunków na UL został doceniony przez Komitet Psychologii Polskiej Akademii Nauk i otrzymał jego rekomendację. To duże i znaczące wyróżnienie dla łódzkiej jednostki.

Komitet Psychologii PAN przyjrzał się, jak wygląda kształcenie na kierunku psychologia na polskich uczelniach i dokonał diagnozy jakości nauczania. Wśród wąskiego grona szkół wyższych, które dostały rekomendację, znalazł się Uniwersytet Łódzki.

Na liście znajdziemy również 15 innych uczelni, m.in.: Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Uniwersytet Gdański, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytet Śląski w Katowicach i inne.

W Polsce psychologię można studiować w 102 szkołach wyższych. Jak wybrać tę najlepszą? Właśnie dzięki zestawieniu PAN, które wskazuje jednostki kształcące na najwyższym poziomie.

Patrycja Trzeciecka

POLITECHNIKA ŁÓDZKA AWANSUJE
W RANKINGU UCZELNI

Politechnika Łódzka jako jedna z dwóch polskich uczelni awansowała w klasyfikacji ogólnej międzynarodowego rankingu szkół wyższych Times Higher Education Impact Rankings.

- W 2021 r. udanie zadebiutowaliśmy w tym rankingu, jednak ten rok przyniósł nam nadszpejowanie dobre wyniki. Politechnika Łódzka jako jedna z dwóch polskich uczelni awansowała w klasyfikacji ogólnej z przedziału 801-1000 do przedziału 601-800 i znalazła się tym samym w polskiej czołówce. Doceniam ten sukces, tym bardziej, że w porównaniu do ubiegłego roku o 300 zwiększyła

się liczba ujętych w rankingu uczelni. Jest ich już 1406 - mówi prof. Krzysztof Józwiak, rektor PŁ.

Najwyższą ocenę PŁ otrzymała za działania na rzecz wzrostu gospodarczego i godnej pracy, zajmując 1. miejsce w kraju i plasując się w światowym TOP 200. - Pierwsze miejsce w kraju PŁ zajęła także za współpracę podejmowaną na rzecz realizacji wszystkich zadań zrównoważonego rozwoju, plasując się jednocześnie w światowym TOP 300. W obu tych aspektach ocenianych w rankingu wykonaliśmy duży awans - zaznacza rektor Józwiak.

red

FOT. JACEK SZABELA

WIĘCEJ PLANÓW
DLA NOWOSOLNEJ

Nie ma zgody na budowanie hal magazynowych w polu. Nowe plany miejscowe będą chronić tereny, które łodzianie wybrali na swoje domy rodzinne.

W środę radni mają uchwalić dwa nowe plany miejscowe. Obejmą one ochroną tereny w północnej i południowej części Nowosolnej. To miejsce chętnie wybierane przez łodzian na domy jednorodzinne. Ale zakusy na nie mają także firmy chcące budować tam magazyny. - Nowe plany ochronią te tereny przed stawianiem hal w polu. Chcemy wyeliminować tego typu inwestycje w Nowosolnej,

gdzie od lat rozwija się zabudowa jednorodzinna. Plany będą chroniły także doliny rzeczne i tereny zieleni - mówi Magdalena Wiśniewska, dyrektor Miejskiej Pracowni Urbanistycznej.

To już kolejne plany dla Nowosolnej. Wcześniej zasady inwestowania na tym osiedlu zostały przyjęte m.in. dla centralnej części z charakterystycznym, ośmioramiennym skrzyżowaniem.

W MPU trwają jeszcze prace nad dwoma ostatnimi planami dla Nowosolnej, które obejmą wschodnią część osiedla, do granicy miasta.

red

FOT. MAT. PRAS



FESTIWAL GREAT SEPTEMBER

WYDŁUŻA SIĘ

LISTA WYKONAWCÓW

Festiwal Great September, który odbędzie w Łodzi w dn. 15–17 września, ujawnił listę kolejnych wykonawców, którzy zaprezentują się przez 3 dni przed łódzką publicznością. Na jej czele – Ralph Kaminski, świeżo upieczony laureat Fryderyków, który w Łodzi wystąpi z zespołem My Best Band In The World.

Już 30 występów

Do line-upu festiwalu dopisali się także: Rubens, Marie, Michał Anioł, Kuba Dąbrowski, Patryk Pietrzak, Wolska, Midsommar, Dawid Grzelak, Faustyna Maciejczuk, Kwiaty, Eurodanek, Guest Julka, Dawid Tyszkowski, Lia Sky, Ola Poskrop, Chair, Róża oraz Ikarus Feel. Już wcześniej występy na Great September zapowiedzieli: bracia Kacperczyk, Szczyl, WaluśKraksaKryzys, Frank Leen, Jakub Skorupa, Oysterboy, Franek Warszylwa & Młody Budda, Jann, OvE, Zespół Sztylety i Czechoslovakia.

To nadal nie koniec

Lista wykonawców nadal jest otwarta, do września uzupełnią ją kolejni wykonawcy. Łącznie na Great September Showcase Festival & Conference wystąpi około setki artystów, którzy zaprezentują się na scenie głównie w EC1 i wybranych klubach muzycznych. Wejściówki na koncerty są już do nabycia za pośrednictwem serwisów eBilet oraz Eventim. Cena biletu na 3 dni wynosi 129 zł (do 31 sierpnia, od 1 września wzrasta do 149 zł).

red



BILETY NA LETNISKO JUŻ W SPRZEDAŻY

FOT. MAT. PRAS

W internetowym serwisie goingapp.pl rozpoczęła się sprzedaż biletów na Letnisko Księży Młyn, letni cykl koncertów, które odbędą się na plenerowej scenie starego robotniczego osiedla.

Od 24 czerwca i do 27 sierpnia na Księżym Młynie wystąpią:

reaktywowana specjalnie na tę okazję łódzka supergrupa Cool Kids of Death (2 lipca), Bokka (9 lipca), Król (16 lipca), Mikro-music (23 lipca), Igo (6 sierpnia), Happysad (13 sierpnia), Zdechły Osa (20 sierpnia) oraz Tymek (27 sierpnia). Niebiletowane na Letnisku będą

niedzielne pikniki rodzinne, śniadanie na trawie, warsztaty kreatywne, weekend otwartych pracowni artystycznych oraz seanse plenerowej Polówki, która na Księży Młyn zawita ze specjalnym repertuarem muzycznym.

red

INFO

BILETY NA LETNISKO:



DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

„Śladami Ziemi Obiecanej”

Bałucki Ośrodek Kultury zaprasza na spacer „Śladami Ziemi Obiecanej” z przewodnikiem i uczestnikami Koła Turystycznego „Piechur”. Podążając szlakiem Władysława Reymonta odkryjemy historię naszego miasta, która pozwoli na rozwijanie pasji oraz pogłębianie wiedzy o naszym mieście. Zbiórka w Centrum Twórczości „Lutnia” przy ul. Łanowej 14. Wstęp płatny 10 zł. na rok od uczestnika. Więcej informacji: tel. 42 652 62 27.

Dyskusyjny Klub Dobrej Książki

Książka powinna być dobrą rozrywką. Centrum RONDO przy ul. Limanowskiego 166 zaprasza na spotkania, podczas których poznamy nowości wydawnicze. Animatorzy przedstawią w interesujący sposób część fabuły, a następnie bez zdradzania szczegółów będzie można porozmawiać, wyrazić opinie i wymienić się spostrzeżeniami. Wstęp bezpłatny. Więcej informacji: tel. 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, www.miejskastrefakultury.pl www.facebook.com/cairrondo; www.bok.lodz.pl

Rewolucyjne pieśni BUNDU

O godz. 18:00 w Pop'n'Art przy placu Wolności 6 rozpocznie się koncert rewolucyjnych pieśni Bundu w wykonaniu Marysi de Latour z zespołem „Cuzamen”. „Niebo i ziemia będą nas słuchać”. Wstęp wolny. Godzinę wcześniej o idei i społecznym przesłaniu Bundu opowie dr Michał Trębacz z Instytutu Historii Uniwersytetu Łódzkiego oraz Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN. Spotkanie związane jest z Rokiem Aliny Margolis-Edelman oraz z międzynarodowym projektem TOTAL PEACE project, którego przesłaniem jest Pokój.

DZIEJE SIĘ WE WTOREK

O Piotrkowskiem

Dialektologiczne Koło Naukowe działające przy Uniwersytecie Łódzkim, zaprasza na spotkanie poświęcone kulturze regionu piotrkowskiego. Poznamy folklor tego regionu, począwszy od nakreślenia jego historii, a skończywszy na rozmaitych ciekawostkach dotyczących kulinariów, tradycji, zwyczajów, pieśni i tańców czy stroju piotrkowskiego. Spotkanie zwierzy krótki quiz z nagrodami. Start o godz. 17:00 w Ośrodku Wyspa Kultury przy ul. Stawowej 28. Wstęp bezpłatny.

Zajęcia ceramiczne

Tworzenie z gliny pobudza naszą wyobraźnię, relaksuje i otwiera przestrzeń na swobodne wyrażanie siebie przez sztukę dzięki poznanym narzędziom pracy. Zajęcia w Poleskim Ośrodku Sztuki przy ul. Krzemienieckiej 2 prowadzić będzie doświadczona instruktorka – pani Bożena Justyna z Fundacji Twórczy Żar. Zajęcia ceramiczne rozpoczynają się o godz. 17:30. Cena: 60 zł za pojedyncze wejście / 220 zł karnet miesięczny. W cenie biletu/karnetu zapewnione są materiały oraz wypał wyrobów. Obowiązują zapisy: zapisy@pos.lodz.pl

URODA

JAK PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ DOJRZAŁĄ?

Zdrowa skóra jest niezbędna dla dobrego samopoczucia człowieka. Jej kondycja ma ogromny wpływ na ogólną jakość życia. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych.

Skóra wraz z wiekiem traci swoje właściwości i staje się bardziej podatna na wysuszenie, podrażnienia czy stany zapalne. Ten proces zaczyna się już po naszych 25. urodzinach.

Starzenie się skóry

Prędkość procesu starzenia się skóry zależy od różnych czynników, takich jak:

- ekspozycja na światło słoneczne,
- odżywianie,
- palenie tytoniu,
- stres.

W wieku 70-75 lat fizjologiczne funkcje skóry są upośledzone, a jej mechanizmy naprawcze spowolnione. Starzejąca się skóra jest cieńsza, bardziej sucha, mniej elastyczna i staje się wrażliwsza oraz szybko reaguje na podrażnienia. Ze względu na zmniejszone wydzielanie łoju kwaśny płaszcz ochronny jest bardziej podatny na uszkodzenia.

Kwaśny płaszcz ochronny odgrywa ogromną rolę dla zdrowej skóry. Działa jak tarcza i odpiera potencjalne zagrożenia, takie jak patogenne bakterie, grzyby, chroni przed in-

fekcjami oraz uszkodzeniami mechanicznymi. Ta niewidzialna warstwa, pokrywająca całe ciało, ma lekko kwaśne pH o wartości 4,5-5,5, które wspiera odnowę skóry. Zakłócenie właściwego pH powoduje utratę odporności na czynniki zewnętrzne i większy potencjał do pojawienia się podrażnień oraz stanów zapalnych skóry.

pH skóry

Dbaj o skórę każdego dnia! Świadomie oczyszczaj i pielęgnuj swoje ciało! Kwaśny płaszcz ochronny skóry jest bardzo ważny, należy uczynić wszystko, aby uniknąć jego zniszczenia. Aby chronić płaszcz, każdego dnia należy świadomie oczyszczać oraz pielęgnować skórę kosmetykami, które są sprawdzone i bezpieczne. Korzystanie ze środków

oczyszczających, które posiadają pH w przedziale 4,5-5,5 odpowiadające naturalnemu pH skóry, pomaga zachować prawidłowe mechanizmy obronne i poprawia zdrowie skóry. Zwykle mydło z pH 8-12 niszczy kwaśny płaszcz ochronny i prowadzi do wysuszenia oraz podrażnień skóry.

Skóra dojrzała wymaga łagodnego i delikatnego oczyszczania, większej ochrony z zewnątrz oraz dodatkowego odżywiania zapewniającego regenerację komórek od wewnątrz. Dlatego każdego dnia należy oczyszczać ją i nawilżać bezpiecznymi produktami do pielęgnacji, które przede wszystkim wspierają naturalne mechanizmy obronne skóry, posiadają komponenty pochodzenia naturalnego i nie zawierają parabenów.

Bardzo ważne jest, aby stosować specjalistyczne kosmetyki dedykowane odpowiedniej grupie wiekowej. Należy kompleksowo i regularnie wspierać mechanizmy obronne skóry poprzez delikatne oczyszczanie oraz właściwe nawilżanie, stosując po zabiegach oczyszczających produkty, które zapewniają skórze odpowiednie nawilżenie na całej jej powierzchni, regenerują oraz dostarczają lipidów.

Zdrowa skóra

Twoja skóra potrzebuje wsparcia! Co należy robić, by zdrowa skóra wyglądała pięknie przez wiele lat? Skóra osób starszych nie jest w stanie zadbać o siebie sama. Wymaga dodatkowej pielęgnacji opartej na profesjonalnych i bezpiecznych kosmetykach, przebadanych oraz sprawdzonych na skórze dojrzałej. Właściwa pielęgnacja skóry osób starszych musi dostarczać:

1. Zatrzymujące wilgoć aminokwasy w celu nawilżenia skóry i wzmocnienia jej płaszcza ochronnego.
2. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3 i omega-6), aby zapewnić istotne składniki do produkcji komórek.
3. Składniki odżywcze dla metabolizmu komórkowego w celu polepszenia zdolności skóry do regeneracji.



Każdego dnia należy wspierać skórę dojrzałą, używając produktów, które zawierają składniki aktywne zapewniające zdrowie:

- Kompleks Ochronny Nutriskin zachowuje naturalną warstwę ochronną skóry, zabezpieczając ją przed agresywnymi substancjami, dzięki takim składnikom jak nawilżające aminokwasy, łagodzący olejek migdałowy, skuteczne substancje od-

żywcze z nienasyconych kwasów tłuszczowych zawartych w oleju lnianym, pobudzająca kreatyna.

- Panthenol wnika skutecznie w skórę, zwiększa zdolność do przechowywania wilgoci i w rezultacie poprawia elastyczność. Ponadto ma działanie przeciwzapalne: sprzyja gojeniu ran, regeneruje i zmniejsza swędzenie.

- Olej migdałowy jest bogatym źródłem naturalnych niezbędnych

kwasów tłuszczowych omega-6, przeciwzapalnej witaminy E i cennego kwasu oleinowego. Skutecznie uzupełnia lipidy skóry utracone podczas częstych zabiegów oczyszczających.

- Emulsje typu woda w oleju dostarczają skórze intensywnego nawilżenia i lipidów, zapewniając większą elastyczność skóry.

Artykuł pochodzi z portalu Cafeseniior.pl

REKLAMA



Miejsce spotkań w Internecie osób w sile wieku

Ciesz się życiem i bądź na bieżąco!

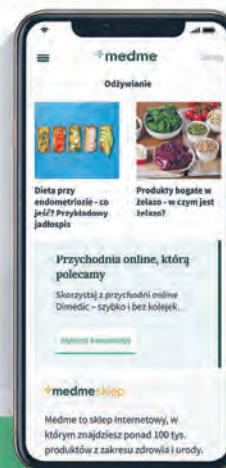
Wejdź na: www.cafeseniior.pl

CaféSenior

ZDROWIE URODA PASJE AKTUALNOŚCI PORADY PRAWNE FINANSE

+medme

Najzdrowsze miejsce w Internecie



Artykuły o zdrowiu

Zakupy online

Konsultacje lekarskie

Wejdź na: www.medme.pl

Medme to sklep internetowy, w którym znajdziesz ponad 100 tys. produktów z zakresu zdrowia i urody.

medycyna bliżej Ciebie

POMYSŁOWA MŁODZIEŻ

Reaktywowali radiowęzeł

Z głośników w Technikum nr 3 rozbrzmiewa ulubiona muzyka uczniów. To zasługa Kamila i Adama z III klasy, którzy naprawili sprzęt grający w swojej szkole.

Kiedy dzisiejsza III klasa zaczynała naukę w Technikum numer 3 przy Kiłńskiego, radiowęzeł już dawno nie działał. Pozostało po nim niewielkie pomieszczenie, solidnie zamknięte na cztery spusty, rzadko otwierane. – Część sprzętu była uszkodzona i w sumie od 4-5 lat radiowęzeł nie działał. Kiedy ucihł, pomieszczenie zaczęło być wykorzystywane jako składzik, gdzie można wrzucić wszystko, co niepotrzebne i bezużyteczne, więc magazynowano tutaj stare krzesła czy półki – przyznaje

Anna Płocka, nauczycielka z Technikum nr 3 w Łodzi.

Zapał do działania

Kiedy podczas jednej z lekcji wychowawczych młodzież usłyszała, że w szkole jest miejsce na radiowęzeł, postanowiła go reaktywować. – Uznali, że to strasznie fajna sprawa i byłoby super, gdyby na szkolnych korytarzach rozbrzmiewała muzyka – mówi Płocka. Sprawy w swoje ręce wzięli Adam Sadowski z Kamilem Piwowarskim z III klasy. Zaczęli starania o uruchomienie radiowęzła, co – jak się okazało – w szkolnej rzeczywistości nie było proste. – Nikt nie chciał nas tu wpuścić, trzeba było chodzić od jednej osoby do drugiej, do trzeciej i w końcu ktoś się na nas mocno zdenerwował

– wspomina Adam.

Kiedy uczniowie już zdobyli zgodę na wydanie klucza, a Anna Płocka zgodziła się wziąć odpowiedzialność za sprzęt grający, udało się wreszcie wejść do środka.

– W radiowęzle było wszystko. Na wejściu stała wielka szafka z napisem STYCZEŃ 2003, a na niej odtwarzacz, jeszcze na kasety. Okazało się, że jedyny dostępny tutaj wzmacniacz jest starszy ode mnie – wspomina Adam.

Trudna materia

Panowie zabrali się za porządkowanie sprzętu i sprawdzanie, co działa. W technicznych aspektach pomagał im czasem kolega, który gra na gitarze i zna się na nagłośnieniu. Po wielu próbach i mimo

mnóstwa chęci okazało się, niestety, że sprzęt nie zagra. Chociaż mocno zrezygnowani, Adam z Kamilem nie poddali się. Za własne pieniądze kupili



Anna Płocka pomogła uczniom uruchomić radiowęzeł



Muzyka gra, a jak znajdzie się sponsor na wzmacniacz, tu uda się zrealizować kolejne pomysły

kabel, przynieśli z domu lutownicę i spróbowali połączyć rozrwane elementy. Udało się! – Kiedy z głośników popłynęła wreszcie muzyka, dosłownie zacząłem skakać z radości. Chyba nigdy wcześniej nie miałem w sobie tyle endorfin, jak właśnie tego dnia – przyznaje Adam. – Zmianę było widać i w uczniach, i w nauczycielach spacerujących podczas przerw na korytarzach. Kiedy usłyszałam muzykę i zobaczyłam jednego z chłopców schodzących ze schodów w rytm muzyki, niemal jakby płynął, uśmiechnęłam się sama do siebie. To było super – opowiada Anna Płocka.

mić sprzęt i muzyka gra na długich przerwach, to Adam i Kamil czują niedosyt. Sprzęt niestety nie jest w pełni sprawny i oprócz puszczenia muzyki nie mogą realizować nic więcej. – Najważniejszy tu jest wzmacniacz. Chcielibyśmy go naprawić, żeby można było zrobić jakieś audycje. Może samorząd uczniowski chciałby mieć tutaj swój głos. Mamy mnóstwo pomysłów, ale potrzebny jest w pełni sprawny sprzęt – mówi Kamil Piwowarski. Szkoła nowego wzmacniacza nie kupi, bo to duży wydatek. Młodym, aktywnym uczniom pozostaje naprawienie go samemu. A może znajdzie się jakiś dobroczyńca, który będzie chciał wesprzeć uczniów i zafunduje nowy wzmacniacz?

To jeszcze nie koniec
Chociaż udało się urucho-

CENTRALNE MUZEUM WŁÓKIENICTWA

Wystawy czasowe:

„Antoni Starczewski
– idea zapisu linearnego”.

Wystawa indywidualna Pawła Bownika: „Pod-
szerstek”.

„Inspirujemy Kolorem” – wystawa haftu.
Helena Bohle-Szacka. Przenikanie.

Wystawy stałe:

„Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie”.

MIASTO-MODA-MASZYNA.

Kotłownia – muzeum interaktywne.

UL. PIOTRKOWSKA 282, GODZ. 17:00–1:00

MUZEUM MIASTA ŁODZI

Nocne zwiedzanie Pałacu Poznańskich.
W trakcie Nocy Muzeów będzie można zob-
aczyć: reprezentacyjne i mieszkalne po-
mieszczenia pałacowe, w tym zapierające
dech w piersiach Sale: Lustrzaną i Jadal-
ną oraz udostępnioną po raz pierwszy po
zmierchu multimedialną wystawę stałą:
„Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia
obiecana wczoraj i dziś”. Ponadto z okazji
Roku Romana Modzelewskiego, zwiedzają-
cy będą mogli zasiąść w kultowym fotelu
RM58 i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie
z designerem.

UL. OGRODOWA 15, GODZ. 18:00 – 1:00.
UWAGA! OSTATNIE WEJŚCIE O PÓŁNOCY

MUZEUM DZIECI POLSKICH

Muzeum zaprasza do swojej siedziby tymczasowej
przy ul. Piotrkowskiej 90 na projekcję filmową
oraz prelekcję. Zorganizowane zostaną trzy grupy
zwiedzających: godz. 18:00, godz. 20:30, godz.
23:00.

Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność
zgłoszeń. Prosimy o rejestrację pod adresem ma-
ilowym: nocmuzeow@muzeumdziecipolskich.pl

UL. PIOTRKOWSKA 90, GODZ. 18:00–1:00

CENTRUM NAUKI I TECHNIKI ECI

Zwiedzanie przestrzeni zabytkowej elektrowni
i wystaw „Przetwarzanie Energii”, „Rozwój wie-
dzy i cywilizacji” oraz „Makro i mikro świat”.
W czasie Nocy Muzeów 2022 dostępny będzie
taras widokowy na Chłodni Kominowej.
Wstęp na taras widokowy będzie możliwy z bi-
letem do CNI EC1 i dodatkowym bezpłatnym
biletem, zaś wejścia będą się odbywały co pół
godziny.

Bilet w cenie 1 zł

UL. TARGOWA 1/3, GODZ. 19:00–1:00

DOM LITERATURY

„Ukraine ZIN” – wystawa ilustracji i komik-
sów autorów z Ukrainy oraz z Polski, a także
Czech i Grecji, związanych z atakiem Rosji na
Ukrainę.

UL. ROOSVELTA 17, GODZ. 18:00–24:00

MUZEUM FARMACJI

Na stałej ekspozycji będzie można
obejrzeć zabytkowe meble apteczne,
narzędzia, naczynia i wyposażenie
dawnych aptek. W trakcie trwania Nocy
Muzeów 2022 w muzeum można będzie
zobaczyć wystawę „Czas na herbatę”,
a dodatkową atrakcją stanowią będą
pokazy farmaceutyczno-chemiczne.

PL. WOLNOŚCI 2 (WEJŚCIE Z BRAMY),
GODZ. 18:00–1:00

MIEJSKA GALERIA SZTUKI

Galeria Willa – Wystawa „Prawda cza-
su, prawda plakatu. Plakaty z lat 60.
i 70. XX wieku do wystaw łódzkiego
Biura Wystaw Artystycznych”. W Noc
Muzeów gościem Galerii będzie pro-
fesor Mariusz Łukawski, który opowie
o tych pięknych drukach.

W trakcie Nocy Muzeów odbędzie się
również oprowadzanie po Willi, jednym
z najcenniejszych przykładów archi-
tektury secesyjnej w Polsce.

ul. Wólczańska 31

Galeria Re:Medium – Wystawa „Słow-
nik ukrainizmów”.

UL. PIOTRKOWSKA 113,
DO GODZ. 23:00

MUZEUM KINEMATOGRAFII

Wystawa „Łódź filmowa”. Część ekspozycji
stanowią również zabytkowe wnętrza siedziby
Muzeum Kinematografii. Dla zwiedzających
muzeum przygotowało filmową niespodziankę.

PL. ZWYCIĘSTWA 1, GODZ. 18:00–1:00

TEATR POWSZECHNY

Wystawa „Krystian Lupa. Wizje. Wglądy”. Multi-
medialnej wystawie towarzyszy muzyka Pawła
Szymańskiego do przedstawienia „Zaratustra”.

UL. LEGIONÓW 21

GALERIA ASP

„IGI” – wystawa prac studentów z Instytutu
Grafiki Artystycznej.

UL. PIOTRKOWSKA 68, GODZ. 18:00–24:00

UNIWERSYTET

„Geneza” – wystawa rzeźb ins-
tauracji autorstwa Marzeny Mirewicz-

UL. MARII CURIE-SKŁODOWICZ

14 MA

ŁÓDŹ
NO
MU
20

CENTRUM DIALOGU

W Roku Aliny Margolis-Edelman Centrum zaprasza na wpro-
wadzenie do nowo powstającej wystawy o patronce roku.

UL. WOJSKA POLSKIEGO 83, GODZ. 20:00–23:00

MONOPOLIS

Zwiedzanie z przewodnikiem muzeum poświęco-
nego historii przemysłu spirytusowego w Łodzi
oraz Kompleksu Monopolis.
Wycieczki będą rozpoczynały się o każdej pełnej
godzinie.

UL. KOPCIŃSKIEGO 60 i 62, OD GODZ. 18:00

MUZEUM TRADYCJI NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH

Bezpłatne oprowadzania i warsztaty dla najmłodszych.
W trakcie Nocy Muzeów będzie można obejrzeć niedostępne na co-
dzień zakamarki oddziałów Muzeum.
Oddziały:

STACJA RADEGAST, AL. PAMIĘCI OFIAR LITZMANNSTADT
GETTO 12
MUZEUM PRZY UL. GDAŃSKIEJ 12
ODDZIAŁ MARTYROLOGII RADOGOSZCZ, UL. ZGIERSKA 147
18:00–1:00

Już w ten weekend wrac-
nij, pandemicznej przer-
ulubione muzea i zobacz

Łódzka Noc jest częścią Eu-
w 120 miastach europejskich
lub drugiej w nocy będzie m-
rzeniach kulturalnych, które
Łódzianie będą mogli zwie-
wernisażach czy odwiedzić
Łódzka Noc Muzeów to pie-
Muzea, galerie i instytucje
Na zwiedzających czekają p-
Więcej szczegółów i opisy p-

T ŁÓDZKI

pirowanych badaniami genetycznymi
Czumaczenko.

WSKIEJ 11, GODZ. 18:00–23:00

**MUZEUM PRZYRODNICZE
UNIwersYTETU ŁÓDZKIEGO**

Wystawa stała: „Zwierzę i środowisko – czas i przestrzeń”

UL. KILIŃSKIEGO 101

LAPIDARIUM DETALU

Zwiedzanie Lapidarium oraz wystawa czasowa „Łódź Zachwycająca. Wielkomijska Łódź, różnorodność i piękno XIX-wiecznych kamienie”. Wstęp w grupach 30 osób, w odstępach 30 minut.

AL. T. KOŚCIUSZKI 19, GODZ. 18:00–00:30

**IZBA PAMIĘCI
ADWOKATURY**

Wystawa pamiątek oraz eksponatów dotyczących pracy adwokatów związanych z historią adwokatury w Łodzi.

UL. PIOTRKOWSKA 63,
GODZ. 18:00–1:00

**AKADEMICKI OŚRODEK
INICJATYW ARTYSTYCZNYCH**

Performatywna wieczornica z artystami Teatru 77. Warunki uczestnictwa: Zaproszenia i zapisy: sekretariat@aoia.pl. Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

UL. ZACHODNIA 54/56, GODZ. 20:00

CENTRUM RONDO

Galeria Promocji Młodych zaprasza na działania artystyczne i performatywne: Czasozatrzymywacz. Panorama Łodzi List do teatru

UL. LIMANOWSKIEGO 166,
GODZ. 22:00–2:00

ZAJEZDNIA BRUS

Historyczne tramwaje i autobusy oraz zwiedzanie wnętrza hali postojowej. Wystawy: „Kasowniki biletów – wczoraj i dziś”, „Sygnalizacja świetlna na łódzkiej sieci tramwajowej w latach 60., 70. i 80.”, „Tramwajowe mierniki elektryczne”, „Informacja pasażerska w pojazdach komunikacji miejskiej 1989–2018”, „Historyczne stanowiska pracy motorniczych i kierowców”.

UL. GRUNWALDZKA 1, GODZ. 18:00–2:00

**IZBÓR KOŚCIOŁA
EWANGELICZNYCH
CHRZEŚCIJAN**

„Wystawa Biblii” – wystawa przedstawia 3500 lat historii Pisma Świętego. Izba Kościoła Ewangelicznych Chrześcjan w Łodzi.

UL. GRUNWALDZKA 1,
GODZ. 18:00–2:00

MUZEUM SZTUKI

Podczas Nocy Muzeów w godz. 18:00–01:00 otwarte będą wszystkie oddziały ms:

MS1, UL. WIĘCKOWSKIEGO 36 wejście od ul. Gdańskiej 43. Magazyn Studyjny (limit 15 osób) i wystawa „W jakim pięknym miejscu jesteśmy”.

ms2,
UL. OGRODOWA 19, MANUFATURA O godz. 19:00 i 20:30 oprowadzanie po wystawie „Prototypy 06: Alicja Bielawska. Na przecięciu linii”.

Wstęp –1 zł.
MUZEUM PAŁAC HERBSTA, PRZĘDZALNIANA 72. Wystawa „Poszerzone pole widzenia”

**PRACOWNIE
ARTYSTYCZNE
KSIĘŻY MEYN**

PRACOWNIA GRAFIKI WARSZTATOWEJ I MALARSTWA NATALII ANNY KALISZ, ul. Przędzalniana 51 lok. 1
KREATOORA – GALERIA I PRACOWNIA EWY ŻOCHOWSKIEJ, ul. Przędzalniana 51 lok. 3
JUPIENTER – PRACOWNIA JULITY PIERZCHAŁY, ul. Przędzalniana 51 lok. 2
VISUAL ARTS GALLERY PRACOWNIA SŁAWOMIRA GRZANKA, ul. Przędzalniana 49 lok. 1
EWA KOZIERADZKA, PROJEKTANTKA MODY – EKK, ul. Przędzalniana 57 lok. 1
PRACOWNIA MOZAIKI – ALICJA BREWIŃSKA, ul. Przędzalniana 57 lok. 2

HOTEL TOBACO

„Moja przestrzeń” – wystawa prac Magdaleny Jakubiec-Cichańskiej.

UL. KOPERNIKA 64, GODZ. 19:15–21:00

**CENTRUM
NA „ZUBARDZKIEJ”**

Wystawa „Igor Kociński – linoryt wielkoformatowy, malarstwo”

UL. ŻUBARDZKA 3, WERNISAŻ:
GODZ. 17:00–20:00

**BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. PIŁSUDSKIEGO**

„Miejsce i ludzie. Portret dawnej Łodzi w zbiorach Biblioteki UŁ” – wystawa udostępniająca zwiedzającym kilkadziesiąt unikatowych dokumentów z XIX i XX wieku, obejmujących zbiory sekcji ikonografii, rękopisów, kartografii, dokumentów życia społecznego i muzykaliów.

Oprowadzanie po wystawie będzie rozpoczynało się o każdej pełnej godzinie: pierwsza grupa – godz. 20:00, ostatnia grupa – godz. 23:00. Grupy do 25 osób.

UL. MATEJKI 32, GODZ. 20:00–00:00

ŁÓDZKA NOC MUZEÓW 2022

a Noc Muzeów. Z soboty na niedzielę, po dwuletniej przerwie, znowu możemy wieczorem i w nocy odwiedzić muzea, zobaczyć, jakie atrakcje przygotowały na tę okazję.

Europejskiej Nocy Muzeów – wydarzenia odbywającego się w Łodzi. Tego dnia od godzin popołudniowych aż do pierwszej nocy można brać udział w bezpłatnych lub kosztujących 1 zł wydarzeniach organizowanych w naszym mieście niemal 40 instytucjami.

W tym roku oprócz wystaw, ale także wzięcie udziału w koncertach, warsztatach, Lapidarium Detalu Architektonicznego.

W tym roku największe wydarzenie tak dużej skali organizowane po pandemii. W tym roku kultura zaprasza na specjalne przygotowane wydarzenia. W tym roku przewodnicy, prezenty i atrakcje często niedostępne na co dzień. W tym roku poszczególne atrakcje znajdziecie na WWW.LODZ.PL.

ŁÓDZKI DOM KULTURY

Galeria Sztuki Imaginarium. „Amerykański sen Czuma Czaplińskiego. Fotografie”

ul. Traugutta 18, wernisaż: godz. 18:00

Galeria Nowa. „Doktor Sobchuck i Pan Hyde”

UL. TRAUGUTTA 18, WERNISAŻ: GODZ. 20:00



ŁÓDŹ JAK CIECHOCINEK

Zdrowotna solanka

Osiedlowe tężnie to nie tylko wypoczynek połączony z dobrodziejstwem przebywania w solance. To także bardzo popularne miejsca sąsiedzkich spotkań i pogawędek.

Miejskie tężnie powstają zarówno na miejskich, jak i na spółdzielczych terenach. W Łodzi jest ich kilkanaście. Tężnie należące do miasta powstały: dwie w Parku Podolskim, w pasażu Abramowskiego, w parku Widzewska Górka, w parku Źródła Olechówki oraz najnowsza, czekająca na uruchomienie, na Stawach Jana.

Tężniowy sezon

Sezon na tężnie rozpoczyna się wraz z początkiem maja. Wówczas w wszystkich parkach uruchamiane są miejskie obiekty. Łodzianie mogą korzystać z dobrodziejstw solanki w godzinach 6:00-19:00. Tężnie zbudowane są z drewnianych konstrukcji, w których ułożone są gałązki krzewów tarniny. Po gałązkach splywa solanka, która dzięki promieniom słonecznym i podmuchom wiatru zamienia się w delikatną wodną mgiełkę. Dzięki temu wokół tężni powstaje specyficzny mikroklimat, uważany za

dobroczynnie działający na pracę dróg oddechowych u człowieka.

Z tężni można korzystać aż do września, wyłączane są tylko na czas trudnych warunków atmosferycznych, takich jak ulewne deszcze.

Trochę historii

Ciekawostką jest to, że początkowo tężnie służyły do uzyskiwania soli kuchennej, dziś już niewiele osób o tym pamięta. Rozwój innych sposobów pozyskiwania tej codziennej przyprawy sprawił, że zaczęły zmieniać swoje zastosowanie. Stały się miejscem do inhalacji dzięki tworzącemu się wokół specyficznemu aerozolowi. To nic innego jak olbrzymie inhalatory wspomagające pracę płuc. Powstający wokół tężni mikroklimat służy do leczenia i profilaktyki osób chorych na rozedmę płuc, zapalenie zatok czy nadciśnienie tętnicze. Najstarsze polskie tężnie, które jednocześnie są największe w Europie, znajdują się w Ciechocinku (w województwie kujawsko-pomorskim).

Najmniejsza i największa

Łódzka najmniejsza tężnia powstała w pasażu

Abramowskiego. Miejsce, kiedyś owiane złą sławą, przeszło metamorfozę w ciągu ostatnich kilku lat. Od 2016 roku pasaż przeszedł gruntowny remont. Najpierw przebudowane zostały katakumby. Pojawiły się nowe nasadzenia, miejsce do jazdy na rolkach, a także strefa do street workoutu i właśnie minitężnia.

Aż dwie tężnie w jednym parku znajdują się na terenie osiedla Zarzew. Mieszkańcy chętnie odwiedzają te miejsca, a ławeczki wokół tężni oblegane są niemal przez cały dzień.

Najmłodsza

Na ostateczne odbiory i uruchomienie czeka najnowsza i największa tężnia w mieście. Powstała na Stawach Jana, a koszt jej budowy to prawie 1 mln zł. Można tutaj nie tylko usiąść na tradycyjnej ławce, ale także powygrzewać się w słońcu na specjalnych miejskich leżakach. Wokół tężni, pomiędzy miejscami do siedzenia, posadzone zostały trawy ozdobne. Dodatkowo tuż obok wsadzono dwie odmiany chmielu, które w przyszłości mają obrosnąć drewnianą konstrukcję.

red

INFO

Aktualnie działające w mieście tężnie to:

- tężnie Spółdzielni Mieszkaniowej im. M. Reja (między blokami położonymi między ul. Żubardzką a ul. Inowrocławską)
- tężnie Spółdzielni Mieszkaniowej Botanik
- śródmiejska tężnia solankowa w pasażu Abramowskiego
- tężnia solankowa Widzew-Wschód w parku Widzewska Górka
- tężnie solankowe w parku Podolskim
- Ciechocinek na Olechowie i Janowie w parku Źródła Olechówki
- Nowa tężnia na Stawach Jana

Tężnie działają od maja do końca września, w godzinach od 7:00 do 22:00. Warto jednak pamiętać, że nie działają one w okresie wzmożonych opadów atmosferycznych.



NAJNOWOCZEŚNIEJSZE ZOO W EUROPIE

ORIENTARIUM ŁÓDŹ



Z KARTĄ ŁÓDZIANINA TANIEJ

KUP BILET NA:

WWW.ORIENTARIUM.LODZ.PL

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Wiosenne słońce rozpała Twoje serce! W życiu prywatnym relacje znacznie się poprawią. Rozejrzyj się dokładnie, a znajdziesz nowego przyjaciela, z którym wyruszysz na wiele letnich przygód. Jeśli urodziłeś się po 2 stycznia, uważaj na intencje osoby spod znaku Barana.

Rak (21.06-22.07)

Często sprzeczasz się z partnerem? Nie każda kłótnia to zwiastun końca relacji! Daj ukochanej osobie więcej czasu i przestrzeni na wyrażanie własnych opinii. Może wspólny weekend bez telefonów komórkowych lub romantyczna kolacja pozwolą wyciszyć burzę emocji.

Wodnik (20.01-18.02)

Niepokojące sny i dużo na głowie. To duet, który potrafi pokrzyżować najlepsze plany, dlatego uwolnij głowę od zmartwień i daj sobie więcej czasu na świeżym powietrzu. Wycieczka do parku lub krótki spacer mogą zdziałać cuda! Jeśli rozważasz zakup cennego przedmiotu, odpowiedni moment nadejdzie w okolicach 12 maja.

Lew (23.07-22.08)

Wymagasz od siebie wiele, ale nie zapominaj, że każdy ma prawo do błędu. Jeśli narzekasz na współpracowników, może czas wyznaczyć jasną granicę między życiem zawodowym i prywatnym? Osoba spod znaku Byka życzy Ci jak najlepiej, ale czasem nie potrafi przekazać tego w odpowiednich słowach. Druga połowa miesiąca będzie obfitować w przepływy gotówki!

Ryby (19.02-20.03)

Ostatnio dużo pracujesz i mogło to nadszarpnąć relację z rodziną. Szczerą rozmowa ugasi pożar, jednak sytuacja wymaga twojego świadomego zaangażowania. W sferze uczuć nie licz na szybką poprawę i konsekwentnie udowadniaj ukochanej osobie, ile dla Ciebie znaczy. To zaprocentuje!

Panna (23.08-22.09)

Jak się nie wywrócisz, to się nie nauczysz! To powiedzenie może być odpowiedzią na Twoje wątpliwości w temacie pracy. Nie przestrasz się nowych wyzwań i cierpliwie próbuj. Jeśli nosisz przy sobie drogie przedmioty, miej je na oku – maj będzie dla pańien czasem roztargnienia i braku uważności.

Baran (21.03-19.04)

Atrakcyjna osoba spod znaku Panny powróci z przeszłości! Czy to szkolna sympatia, która przypomni o swoim istnieniu? A może tylko przyjaciel z dawnych lat? Gwiazdy w maju sprzyją rozwojowi życia towarzyskiego. W kwestiach zdrowia upewnij się, że poświęcasz mu odpowiednią uwagę.

Waga (23.09-22.10)

Puk puk! Ktoś chce dostać się do Twojego serca, dlatego zrób w nim wiosenne porządki i wpuść powiew świeżości! Jeśli masz zaległe sprawy do wykonania, lepiej nie odwlekaj ich w czasie. W drugim tygodniu maja praca zapełni wiele wolnych chwil, nie zapomnij w tym czasie o zobowiązaniach, które w kalendarzu pojawiły się wcześniej.

Byk (20.04-20.05)

Maj to miesiąc Byków! Rozwijaj pasje bez ograniczeń, szukaj inspiracji i otwórz się na nowości! Dotyczy to także zbliżających się urodzin – może warto spędzić je w odmienny sposób? W najbliższym czasie nie dodawaj sobie obowiązków i odpuść projekty, na które wyraźnie brakuje Ci czasu.

Skorpion (23.10-22.11)

Majówka minęła za szybko i tęsknisz za błogim odpoczynkiem. Nic z tego! Gwiazdy pokazują jasno, że jeśli nie zaangażujesz się teraz w pracę, możesz wiele stracić. Dlatego zakaśaj rękawy i do dzieła! Dodatkową motywacją będzie wsparcie bliskich, jeśli zdecydujesz się powiedzieć im o nadciągających wyzwaniach.

Bliznięta (21.05-20.06)

Eksperymenty w sferze zawodowej mogą odbić się echem. Uważaj, komu zdradzasz swoje plany i sekrety – nie każdy zasługuje na taką dawkę zaufania. Jeśli potrzebujesz odmiany, może pora poszerzyć kompetencje i zacząć szukać nowych wyzwań? Maj to idealna pora na zdobycie certyfikatu lub dyplomu!

Strzelec (23.11-21.12)

Twoje tajemnice mogą wyjść na jaw. Zastanów się, czy nie chcesz powiedzieć o czymś partnerowi? Jeśli są sprawy, których omówienie przekładałeś na później, to właśnie ten moment! W drugiej połowie miesiąca sprawdź bieżące kwestie finansowe. Wzrost oszczędności może niebawem wyjść ze sfery marzeń!



ŁKS COMMERCECON
ŁÓDŹ

3:1

GROT BUDOWLANI
ŁÓDŹ

(25:18, 25:18, 23:25, 25:18)

ŁKS Z KOLEJNYM MEDALEM!

ŁÓDŹ SIATKARSKĄ POTĘGĄ!

ŁKS Commercecon Łódź po raz trzeci pokonał w play-offach Tauron Ligi Grot Budowlanych Łódź i tym samym wywalczył brązowy medal Mistrzostw Polski. To już piąty z rzędu medal łodzianek, a trzeci brązowy. I choć jeszcze przed sezonem apetyty kibiców były z pewnością większe, to nie ma cienia wątpliwości – ŁKS jest siatkarską potęgą i jednym z najlepszych klubów w Polsce. Budowlani muszą przetrwać porażkę i zadowolić się 4. miejscem.

Trzeci mecz „małego finału” przebiegał w większości pod dyktando gospodyń, czyli ŁKS-u. Emocji nie brakowało, ale ostatecznie zakończyło się wynikiem 3:1. Zanim jednak Łódzkie Wiewiory zaczęły kontrolować grę, musiały poradzić sobie z dobrą zagrywką między innymi Zuzanny Góreckiej, która wykorzystywała błędy w obronie gospodyń. Długo rozkręcała się rozgrywająca Roberta

Ratzke. Dało to Budowlanym kilkupunktowe prowadzenie. Niestety, niebiesko-biało-czerwone zaczęły popełniać coraz więcej błędów. Siatkarki ŁKS-u potrzebowały raptem kilku chwil, żeby wejść na wysokie obroty. Zaczął pracować blok, a ataki Veroniki Jones-Perry były coraz mocniejsze. Ilosy pierwszego seta się odwróciły. W końcówce to gospodynie prowadziły 20:13 i zawodniczki Budowlanych nie miały już czego gonić. Drugi set upłynął w zasadzie bez emocji. Ekspresianki wykorzystywały swoje atuty i utrzymywały przez cały czas bezpieczny dystans. Dopiero w trzecim secie można było pooglądać dobrą siatkówkę. Kiedy już się wydawało, że Łódzkie Wiewiory nic nie zatrzyma, nagle obudziła się Paulina Damaske. Lepiej grać zaczęła też Monika Fedusio, a ŁKS się zaciął. Najpierw

oddal prowadzenie, a później całą partię, przegrywając 23:25. Czwarta część spotkania udowodniła jednak, że ŁKS miał tylko chwilową zadyszkę i potrzebował złapać oddech. Do akcji wkroczyła włoska atakująca Valentina Diouf, która w poprzednich setach nie była zbyt widoczna. Zrehabilitowała się jednak w ostatniej partii, bo to głównie jej mocne ataki zdecydowały o zwycięstwie biało-czerwono-białych, a co za tym idzie o brązowym medalu.

Kolejny medal ŁKS-u

To już trzeci z rzędu brązowy krążek Mistrzostw Polski dla ŁKS-u, a piąty medal, odkąd wróciły do Ekstraklasy. Wszystko wskazuje na to, że łodzianki już na dobre zadomowiły się w czołówce polskich drużyn. Ostatni raz taką serię siatkarki ŁKS odnotował w latach 80., kiedy przez kilka lat nie opu-

szczał podium, zdobywając medal za medalem – jeden złoty, dwa srebrne i trzy brązowe. W przyszłym sezonie zatem Łódzkie Wiewiory staną przed szansą na pobicie tego rekordu.

Budowlani na 4. miejscu

Należy jednak też pochwalić Grot Budowlanych Łódź, mimo że druga łódzka drużyna ostatecznie uplasowała się tym razem na 4. miejscu Tauron Ligi. Jednak przed sezonem niewielu przewidywało, że uda się zająć tak wysoko. Drużyna złożona głównie z bardzo młodych zawodniczek, w której nie było wielkich nazwisk, z powodzeniem walczyła z czołowymi klubami, a w końcówce sezonu biła się nawet o finał. Zabrakło nieco doświadczenia i umiejętności, ale w kolejnym sezonie wszystko jest przecież możliwe.

JB



Siatkarki ŁKS-u mogą cieszyć się z brązowego medalu Mistrzostw Polski!



ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK 19°C
09.05 Imieniny obchodzą: Jerzy, Karolina, Grzegorz, Katarzyna, Mikołaj, Otokar

WTOREK 23°C
10.05 Imieniny obchodzą: Antonina, Sylwester, Antoni, Chociesław, Damian, Gordian

FOT. LODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, NAC

MIASTO RODZINNE

W swoim monumentalnym poemacie dygresyjnym „Kwiaty polskie” (to ponad 8 tys. wersów) pisany od 1940 r. aż do śmierci i właściwie niedokończonym, zawarł Tuwim niemal całe swoje życie, wszelkie uczucia, myśli i wspomnienia. Jednym z nich jest fragment sławnego z interpretacji Ewy Demarczyk „Grande Valce Brillante”, który sugeruje, że jest to opis jakiegoś wielkiego, metafizycznego balu, a tymczasem ten rozdział „Kwiatów polskich” zaczyna się słowami: Zabawa dzisiaj w Inowłodziu...

a dalej wiadomo:

Grande Valce

(...)
**Czy pamiętasz, jak z tobą tańczyłem walca,
 Panno, madonno, legendo tych lat?
 Czy pamiętasz, jak ruszył świat do tańca,
 Świat, co w ramiona mi wpadł?
 Wylękniony bluźnierca,
 Dotulałem do serca
 W utajeniu kwitnące, te dwie,
 Unoszone gorąco,
 Unisono dyszące,
 Jak ty cała w domysłach i mgle...**



GALERIA ŁÓDZKICH MURALI



Mural „SERCE ADAMA” na terenie Centrum Kliniczno-Dydaktycznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi przy ul. Pomorskiej 251 autorstwa łódzkiego artysty Piotra Chrzanowskiego

ŁÓDZIANIZMY

DOSTAĆ W TYTĘ

Czasownik „dostać” bywa w gwarze łódzkiej łączony dość powszechnie z sytuacją pewnego zagrożenia.

Mówiono np. dostać awanturę, burę, hałas, a finalnie wychańty, czyli po prostu luntę albo lanie. Można też dostać strachu, a szczególnie, jeśli ktoś „dostanie na skrócenie”, tzn. karę śmierci.

Już samo pytanie: chcesz dostać? – brzmi jak za-

czepka lub groźba, ale najbardziej popularne, łódzkie – a w zasadzie bałuckie – określenie to „dostać w tytę”.

Znaczy tyle, co oberwać po twarzy, używane czasem humorystycznie, ale najczęściej zadziornie, buńczucznie, niekiedy również prowokacyjnie lub agresywnie. Zależy, kto to mówi i w jakich okolicznościach, a wtedy nieraz żarty się kończą... agr

POMNIK „PĘKNIĘTEGO SERCA”

KARTKA Z KALENDARZA

9 maja 1971 r. uroczyście odsłonięto Pomnik Martyrologii Dzieci w parku im. Promienistych (obecnie park im. Szarych Szeregów), który wzniesiono na dawnym terenie obozu dla dzieci i młodzieży polskiej przy ul. Przemysłowej w Łodzi.

Niemcy utworzyli go jesienią 1942 r. na obszarze zamkniętej dzielnicy Litzmannstadt Getto. Obóz zaczął funkcjonować w grudniu 1942 r., a więźniami były dzieci w wieku od 3 do 16 lat. Warunki podobne były do tych w obozach koncentracyjnych, gdzie przy głodowych racjach

żywności wprowadzono przymus pracy dla dzieci powyżej 8 lat. Wiele z nich zmarło na skutek chorób, wycieńczenia, głodu, a nierzadko przemocy i pobicia. Chłopcy wyrabiali buty ze słomy, koszyki z wikliny, paski do plecaków, a dziewczęta pracowały w pralni i pracowniach krawieckich.

11 XII 1942 r. przyjechał pierwszy transport, a do 18 I 1945 r. przeszło przez niego kilka tysięcy dzieci. Kilkuset małych więźniów zmarło z głodu, chorób i bicia. Wolności doczekało ok. 900 dzieci w stanie krańcowego wyczerpania. Pierwszą formą upamiętnienia ofiar obozu przy ul. Przemysłowej,



Pękniętego Serca wzniesiono na dawnym terenie obozu dla dzieci i młodzieży polskiej przy ul. Przemysłowej

ŁÓDZKIE GAWĘDY WIDZENIE ŚW. ANTONIEGO

Łódzkie Łagiewniki stały kiedyś własnością Jerzego Bełdowskiego, zamożnego szlachcica, który posiadał 11 innych włości, a uchodził za pana surowego, nawet okrutnego. Zdarzyło się, że jeden z poddanych chłopów ukradł karpie ze stawu. Oburzony Bełdowski postanowił ukarać zuchwałca chłostą, której ten nie przetrzymał. To zdarzenie odebrało dziedzicowi spokój sumienia i wkrótce zmarł pośród majaków.

Łagiewniki otrzymał potem w wianie jego zięć Samuel Żeleski, który chcąc przebłagać niebiosy, zaprosił oo. reformatörów, aby poświęcili dwór i odprawili modły. Obiecał także wzniesienie kaplicy św. Antoniego, lecz dane go słowa nie dotrzymał. Przystąpił za to do budowy młyna i sprowadził cieślę Jerzego.

Podobnego widzenia doznał także jego czeladnik, a nawet sam Żeleski. Teraz Samuel nie zwlekał. Udał się do Częstochowy i na Jasnej Górze pod przysięgą ślubował wzniesić kaplicę na miejscu cudownego objawienia. Tym razem obietnicy dotrzymał, a do źródła św. Antoniego do tej pory przyjeżdżają ludzie po uzdrawiającą moc wody. Klasztor w Łagiewnikach w XVIII i XIX w. stał się znanym w całej Europie miejscem pielgrzymek.



Kaplica św. Walentego

Dawniej oprócz dwu istniejących kapliczek (pw. św. Antoniego oraz św. Rocha i Sebastiana), na pagórku obok dawnego cmentarza była jeszcze trzecia – św. Walentego, a w ogrodzie klasztornym oo. franciszkańskim stał drewniany domek bł. o. Rafała Chylińskiego, erem tego mnicha. agr

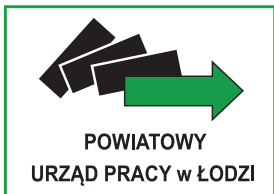


Kaplice św. Antoniego oraz św. Rocha i Sebastiana (istnieją do dziś)

Nękaną ciężką pracą i złorzeczeniami pracodawcy majster modlił się, prosząc o pomoc św. Antoniego, aż pewnego razu święty mu się ukazał.



Tzw. domek św. o. Rafała



Nie masz pracy?

Jesteś zarejestrowany
jako bezrobotny?

Masz pomysł na biznes,
ale nie masz pieniędzy?

Powiatowy Urząd Pracy
w Łodzi oferuje osobom
bezrobotnym
jednorazową dotację
na rozpoczęcie
działalności gospodarczej

33 900 zł

z Funduszu Pracy

**Nie czekaj,
zgłoś się do PUP
i złóż wniosek**

Powiatowy Urząd Pracy w Łodzi | 93-121 Łódź, ul. Milionowa 91
lodz.praca.gov.pl | www.facebook.com/puplodz