

ŁÓDŹ.PL

DLA SENIORA | DLA RODZINY | DLA MŁODZIEŻY

ŁODZIANIE Z PASJĄ

ARTEM LUHOVYI
OPIEKUN PSZCZÓŁ

strona 7



RYCERZE AWANSOWALI

DERBY W EKSTRAKLASIE NA 600-LECIE ŁODZI **strona 15**

AKTUALNOŚCI

OTWIERAJĄ
MIEJSKIE
KĄPIELISKA

strona 2

AKTUALNOŚCI

OSTATNI DZIEŃ
NA SKŁADANIE
WNOSKÓW DO BO

strona 2

AKTUALNOŚCI

NOC
ŚWIĘTOJAŃSKA
NA ZDROWIU

strona 3



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL

ZADZWOŃ: 722 006 791

OSTATNI DZIEŃ na złożenie wniosku!

BUDŻET OBYWATELSKI

Poniedziałek, 29 maja, to ostatni dzień na składanie projektów w Budżecie Obywatelskim 2024 za pośrednictwem formularza elektronicznego. Na realizację

zadań przeznaczono niemal 30 mln zł! Jak co roku, każdy wniosek zostanie poddany analizie i jeśli wynik będzie pozytywny, trafi pod głosowanie w październiku.

FOTO: ŁÓDŹ.PL

ZGŁOŚ SWÓJ
PROJEKT W BO



MIEJSKIE KĄPIELISKA OTWARTE



FOTO: ŁÓDŹ.PL

Po zimowej przerwie bezpłatne miejskie kąpieliska zapraszają wszystkich spragnionych kąpeli i to nie tylko słonecznych.

Kąpieliska miejskie w Arturówku, na Stawach Jana i Stawach Stefańskiego otwierają się ponownie w Dzień Dziecka. W czerwcu będą czynne od poniedziałku do piątku w godz. 14:00–19:00, (z wyjątkiem 1, 8 i 9 czerwca – w te dni będą czyn-

ne w godz. 10:00–19:00), a w soboty i niedziele w godz. 10:00–19:00.

Kajaki i rowery wodne

Na plażowiczów, oprócz opalania się, pluskania i kąpeli, czekają też inne atrakcje. Na przystaniach można wypożyczyć kajaki i rowery wodne, na dzieciaki czekają place zabaw, można też korzystać z miejsc do grillowania, siłowni zewnętrznych, boisk do sportów zespołowych i nie tylko.

Piaszczysta plaża

Na Stawach Stefańskiego od tego sezonu jest udostępniona nowa, szeroka, piaszczysta plaża. W Arturówku dzieci mogą się też bawić na wodnym placu zabaw, a na Stawach Jana miłośnicy trików na deskorolce, hulajnodze czy rolkach zapewne skuszą się na zaprezentowanie swoich umiejętności w skate parku. Łasuchy na pewno nie przejdą obojętnie obok rozstawionych food trucków oferujących

lody i różnego rodzaju inne przekąski. Nad bezpieczeństwem plażowiczów i kąpiących się na wszystkich miejskich kąpieliskach będą czuwać wykwalifikowani ratownicy wodni, wyposażeni w specjalistyczny sprzęt ratowniczy.

Oferta jest naprawdę bogata i zróżnicowana. Na pewno każdy – i mały i ten trochę większy – znajdzie coś dla siebie. Oby tylko dopisała pogoda.

GG



FOTO: ŁÓDŹ.PL

Szczeniaki polecają się DO KOCHANIA

Najmłodszy, ale wcale nie najmniejszy, podopieczny schroniska polecają się Waszej uwadze.

Pieski i sunie czekają na odpowiedzialnych opiekunów i najlepsze domy na świecie.

– To jeszcze psie podlotki, a już są słusznymi rozmiarów. Mają od 12 do 16 tygodni – mówi Marta Olesińska, szefowa schroniska dla zwierząt w Łodzi. – Nie wiemy, jak duże będą. Urosną i zmęznąją na 100%! Nie wiemy też,

czy lubią dzieci i koty, w schronisku nie mają z nimi kontaktu.

Pamiętaj! Młode psy będą rozrabiać w domu – mogą niszczyć meble, nie trzymać czystości i nie znać zasad dobrego wychowania. Przemysł, czy masz czas, siłę i cierpliwość, by wszystkiego nauczyć swojego podopiecznego.

Osoby zainteresowane adopcją szceniaków zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem: schronisko.biuro@o2.pl RedSch

600 LAT ŁÓDZI

EX NAVICULA NAVIS

SPECJALNE URODZINOWE WYDANIE

29 lipca i 600. rocznica nadania Łodzi praw miejskich coraz bliżej. W czerwcu miasto na dobre rozpoczyna świętowanie.

Co weekend na łodzian czeka mnóstwo atrakcji – pikników,

pokazów filmowych, imprez, koncertów i wycieczek. To właśnie nim poświęcony jest pierwszy specjalny numer urodzinowej gazety. Znajdziesz w nim wszystkie niezbędne informacje, jeśli chcesz wiedzieć,

co, gdzie i kiedy. Koniecznie szukaj go w naszych skrzynkach, miejscach dystrybucji i podczas weekendowych czerwcowych wydarzeń. Gazeta będzie dostępna od poniedziałku, 29 maja.



DOBRA ENERGIA

„Dobra energia” – pod tym hasłem 30 i 31 maja 2023 r. w budynku dawnej elektrociepłowni ECI Łódź odbędzie się III edycja Kongresu Regeneracja Miast, poświęcona tematyce transformacji energetycznej. Rejestracja jest bezpłatna, a w wydarzeniu można wziąć udział stacjonarnie lub online.

Więcej informacji i bezpłatna rejestracja: www.regeneracjamiast.pl

rd



NA SYGNALE CIEMNA STRONA MIASTA NIETRZEŻWY NIETRZEŻWEMU NIÓŚŁ POMOC

Podczas interwencji w okolicy skrzyżowania Kasprzaka i Legionów policjanci zatrzymali dwóch nietrzeźwych kierujących, którzy nie zważając na swój stan, wsiedli za kierownicę. Pierwszy, 67-letni, spowodował kolizję – badanie wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w jego organizmie.

Mundurowi zatrzymali mu uprawnienia do kierowania oraz wręczyli mandat karny w wysokości 3000 zł i 10 punktów karnych. Drugi, 47-letni, kierowca poproszony przez 67-latkę o pomoc w zabezpieczeniu pojazdu, przyjechał na miejsce, mając ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

Tłumaczył policjantom, że niedawno wypił piwo, a jadąc po koleżkę, nie miał pojęcia, że na miejscu będą policjanci. Również stracił prawo jazdy.

Za swoje skrajnie nieodpowiedzialne zachowanie mężczyźni odpowiadają przed sądem. Grozi im do 2 lat pozbawienia wolności. red

ZAPLANUJ ŁÓDŹ!

SPOTKANIA Z MIESZKAŃCAMI

Prezydent Hanna Zdanowska i wiceprezydent Adam Pustelnik zaczynają cykl spotkań z mieszkańcami Łodzi. Będą rozmawiać o tym, jak miasto powinno się rozwijać w najważniejszych obszarach.

Najbliższe spotkanie odbędzie się we wtorek, 30 maja, o godz. 17:00 na osiedlu Karolew-Retkinia, przed XXVI LO przy ul. Wileńskiej 22A. Uczestnicy wybiorą się na spacer po osiedlu. W przypadku złej pogody porozmawiają we wnętrzach liceum.

red

NOC ŚWIĘTOJAŃSKA NA ZDROWIU

FOTO: LODZ.PL

Magiczne chwile w Łodzi

Muzyczne tramwaje, nocowanie w Orientarium, bieg w kąpielówkach! W pierwszy weekend wakacji kompleks parkowy na Zdrowiu będzie tętnił życiem.

Przez cały weekend 24 i 25 czerwca w parku na Zdrowiu, Orientarium, Aquaparku Fala i Ogrodzie Botanicznym szykują się wyjątkowe atrakcje z okazji 600. urodzin miasta.

Scena w plenerze

W parku, na scenie, będzie królował stand-up. Zobaczymy słynną „Nadię”, bohaterkę jednego ze spektakli Teatru Powszechnego, pojawią się też Adam Sobaniec i Juliusz Sipika. W niedzielę, 25 czerwca, to miejsce stanie się idealną przestrzenią na spędzenie rodzinnego popołudnia. Na scenie zagospodzą teatry z propozycją dla najmłodszych mieszkańców Łodzi. Będą Teatr Impro, Teatr Piccolo i Teatr Pinokio. Wystąpi też znany z TikToka mistrz iluzji, Pan Bużka. Dzieciaki mogą liczyć także na dmuchane zamki i zjeżdźalnie, animacje czy malowanie buziek. Na stawach pierwszy raz od dawna będzie można popływać rowerem wod-

nym, a w sobotę bawić się w muzycznych tramwajach na ul. Konstantynowskiej, w których zagra aż 14 DJ-ów z całej Polski!

Nocowanie w Orientarium

Nocowanie w Orientarium to propozycja dla tych, którzy chcą zobaczyć, jak wygląda nocne życie zwierząt. – O godz. 22:00 wyruszymy zwiedzać zoo. Sprawdzimy, co nocą robią tygrysy, lwy i sowy – mówi Arkadiusz Jaksa, prezes Orientarium ZOO Łódź. –Na spacerze gościom będą towarzyszyli nasi edukatorzy, którzy opowiedzą o nocnych zwyczajach zwierząt zamieszkujących ogród. Sto osób powyżej 16. roku życia będzie miało szansę przenocować

w strefie oceanicznej Orientarium, we własnych śpiworach. Nad głowami pływać im będą płaszczki i rekiny, poświęta w tym miejscu na pewno sprawi, że sny będą absolutnie wyjątkowe – dodaje Jaksa. Na uczestników nocnego zwiedzania będzie czekało też wyjątkowe śniadanie. Na jednym stole ma znaleźć się to, co z chęcią jedzą ludzie, a na drugim – zwierzęce przysmaki. Będzie też okazja, by uczestniczyć w wyjątkowych karmieniach pokazowych. Bilet na nocne zwiedzanie kosztuje 250 zł.

Bieg w kąpielówkach i nie tylko!

Mnóstwo wrażeń szykuje też Aquapark Fala. Na początek bieg w kąpielówkach! Na „ścieżce biegacza” pojawią się śmiałkowie w najróżniejszych strojach kąpielowych. Z piłką pla-

żową, kołem ratunkowym i innymi akcesoriami basenowymi będą rywalizować o nagrody. Sobotni wieczór to też moment na nocne pływanie i nocne saunowanie. W strefie basenowej będzie można wziąć udział w konkursie zjazdów ze zjeżdźalni, będą słowiańskie tańce w wodzie i pokaz tańca z ogniem. W strefie saun będzie za to smacznie i pachnąco. Organizatorzy przygotowali degustację naparów ziołowych, słowiańskie ceremonie saunowe i koncert mis tybetańskich.

JK







REKLAMA

Chorujesz na reumatoidalne zapalenie stawów RZS i bierzesz metotreksat?


Zgłoś się do bezpłatnego badania kwalifikacyjnego
 **+48 786 086 331**

AmiCare
 CENTRUM MEDYCZNE
 We help patients through science

 bezpłatne leczenie 

 zwrot kosztów transportu 


 office@amicare.pl

 +48 786 086 331

 +48 42 639 49 44

 Pon-Pt: 08.00-16.00

 Ul. Zgierska 249, 91-495 Łódź

 Poza Chorymi na RZS Zespół naszych specjalistów prowadzi nabór między innymi dla Pacjentów z: Chorobą Leśniowskiego Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, łuszczycowym zapaleniem stawów, atopowym zapaleniem skóry, miastenią gravis dziecięcą, alergicznym nieżytem nosa (katar sienny), padaczką w stwardnieniu guzowatym u dzieci.

RAPORT Z BUDOWY

NOWE MIESZKANIA PRZY PRZĘDZALNIANEJ

Kończy się budowa trzeciego piętra i rozpoczyna budowa czwartej kondygnacji nowego bloku miasta i Wdewskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego. Na ul. Przędzalnianej 101/103 trwają intensywne prace przy budynku, w którym jeszcze w 2023 r. do dyspozycji tóżdian będzie 20 lokali pod wynajem komunalny oraz 19 ze średnim czynszem w ramach tzw. budownictwa społecznego.

Miasto i WTBS planują, że w grudniu 2023 r. będą się tu wprowadzać nowi lokatorzy. Mieszkania w bloku przy ul. Przędzalnianej to pe-

łen przekrój metraży: od 30-metrowych kawalerek po 3-pokojowe, prawie 70-metrowe mieszkania. Nie zabraknie tu też mieszkania dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Lokale zostaną oddane w typowym standardzie budownictwa komunalnego i społecznego: z białą armaturą i płytkami w łazienkach, z położonymi podłogami. Właściwie można wstawiać meble, przewieźć swoje rzeczy osobiste i się wprowadzać. W budynku dostępne będą też komórki i lokal użytkowy.

Miasto ma jeszcze w planach budowę ok. 250 mieszkań we współpracy z WTBS-em. Dwieście z nich trafi do puli lokali wynajmowanych jako mieszkania komunalne. Ponadto trwają też prace przy budowie mieszkań w podobnym systemie miasto - WTBS przy ul. Nawrot 98 (tam oddane będzie 35 lokali). Jest też pozwolenie na budowę bloku przy ul. Lubelskiej 7/9. W planach inwestycyjnych są też budynki przy ul. Skierniewickiej 8 i 10 oraz Lubelskiej 7, jak również przy skrzyżowaniu ulic Oblęgorskiej i Widok.

OHO



ŁÓDZKIE SZKOŁY DLA KLIMATU

Trzy szkoły podstawowe i trzy licea z Łodzi uczestniczą w pilotażowym miejskim programie „Łódzkie Szkoły dla Klimatu”. Uczniowie biorą udział w nietypowych lekcjach, tworzą ogrody i testują ekologiczne rozwiązania.

Program prowadzony jest w sześciu łódzkich placówkach - SP nr 23, SP nr 37, SP nr 111, a także w IX, XXIV i XXXII LO. W jego ramach odbywają się szkolenia dla nauczycieli, dzięki którym będą mogli w bardziej atrak-

cyjny sposób prowadzić zajęcia z ekologii. Podczas trwania projektu uczniowie dostają konkretne wyzwania, np. wstrzymanie się z jedzeniem mięsa, oszczędzanie wody czy spędzanie więcej czasu na powietrzu. Takie praktyczne eksperymenty pobudzają uczniów do refleksji na temat wartości dóbr, którymi na co dzień dysponują. W każdej z sześciu szkół powstaje zielona przestrzeń, tzw. ogrody edukacyjne. Uczniowie zbierają deszczówkę, sadzą rośliny

i tworzą zielono-warzywne ogrody. Uczą się w ten sposób wspólnego działania i odpowiedzialności za tworzone miejsce. W realizacji ogrodów pomaga kilka dużych firm z siedzibą w Łodzi, m.in. Echo Investment oraz Dell. Z kolei przy realizacji innowacyjnego programu zajęć pomaga Ośrodek Działań Ekologicznych Źródła - organizacja pożytku publicznego działająca od ponad 20 lat w zakresie edukacji.

PaW

CORAZ BLIŻEJ PRZEBUDOWY KALISKIEJ

BEZ ODWOŁAŃ W PRZETARGU

Wszystko wskazuje na to, że przebudowa dworca Łódź Kaliska ruszy już w czerwcu. Do poniedziałku firmy, które brały udział w przetargu, miały czas na złożenie ewentualnych odwołań. - Żadne nie wpłynęło - informują Polskie Koleje Państwowe. Zatem nic nie stoi na przeszkodzie, żeby spółka podpisała umowę z wykonawcą. Prace przy modernizacji niechlubnej wizytówki Łodzi mają ruszyć jeszcze przed wakacjami.

Przypomnijmy, że najkorzystniejszą ofertę na przebudowę dworca Łódź Kaliska złożyła firma SKB LDR z Warszawy. Kwota, za jaką wyremontuje główny budynek stacji, opiewa na prawie 60 mln zł.

- Planujemy rozpoczęcie prac budowlanych w czerwcu tego roku - mówi Agnieszka Jurciewicz z PKP S.A. Modernizacja potrwa 2 lata. Planowany termin zakończenia inwestycji to połowa 2025 r. Przez ten czas główny hol dworca zostanie zamknięty, a obsługa pasażerów przeniesie się do tymczasowych kontenerów, które zostaną ustawione w pobliżu tunelu prowadzącego do al. Unii Lubelskiej.

Nowe wyświetlacze

Niezależnie od planowanej przebudowy głównego budynku dworzec Łódź Kaliska cały czas się zmienia. PKP

PLK wyremontowały już perony, a także wschodni wiadukt, z którego korzystają podmiejskie pociągi. Pasażerowie na pewno też zauważą, że zniknął stary system informacji pasażerskiej, pamiętający jeszcze czasy PRL-u, popularny „pragotron”. Zastąpiły go nowoczesne wyświetlacze na peronach, dynamiczne rozkłady jazdy, a także system informacji głosowej. Na razie trwają jeszcze testy nowego systemu, ale już teraz znacznie ułatwia on korzystanie z drugiej co do wielkości łódzkiej stacji.

JB



INFO

Więcej informacji znaleźć można na stronie projektu „Łódzkie Szkoły dla Klimatu”.

Filmowe partytury



Karolina Mikołajczyk & Iwo Jedynecki



Małgorzata Nakoneczna

Przed nami Geyer Music Factory – festiwal muzyczny na dziedzińcu Białej Fabryki Ludwika Gejera, jednego z najpiękniejszych w Polsce zabytków architektury przemysłowej. Podczas 14. edycji festiwalu artyści zaprezentują jazzowe, autorskie i popowe aranżacje znanych partytur filmowych i musicalowych.

Na publiczność czekają wyjątkowe wydarzenia – od koncertów kameralnych po bigbandowe wykonanie standardów muzyki filmowej, a także oprowadzania po wystawach i spacer po ul. Piotrkowskiej – skupione wokół wątków filmowych w historii Łodzi.

30 czerwca, godz. 21:00
Big Band Fabryka Welny
The Best of James Bond Music

Temat muzyczny autorstwa Monty'ego Normana towarzyszy filmom o Bondzie od samego początku. Jego fragment pojawia się tradycyjnie w scenie otwierającej

i jest jedną z muzycznych wizytówek kina. W premierowej odsłonie Big Band Fabryka Welny zmierzy się z „James Bond Theme” i wieloma innymi przebojami światowej kinematografii m.in. „On Her Majesty’s Secret Service”, „Goldfinger”, „You Only Live Twice”, „A View to a Kill”, „Writing’s on the Wall”.

7 lipca, godz. 21:00
Duo Karolina Mikołajczyk & Iwo Jedynecki
The Hollywood Fantasy | Film & Tango

Duet Mikołajczyk & Jedynecki to jeden z najciekawszych i najbardziej innowacyjnych zespołów kameralnych młodego pokolenia, łamiący stereotypy w zakresie instrumentarium i wymykający się utartym schematom repertuarowym. W programie koncertu znajdują się utwory takie jak: „The Hollywood Fantasy” (W. Kostrzewa), „Por Una Cabeza” (C. Gardel, Zapach kobiety) czy „I’ve Seen That Face Before” (Libertango) (A. Piazzolla, G. Jones – Frantic).

14 lipca, godz. 21:00
Aga Brenzak & Zagan Acoustic

Filmowe Musicale Zagan Acoustic to zespół wykonujący muzykę z pogranicza awangardy, jazzu i folku. Muzycy od ponad 10 lat występują na estradach w Polsce i Europie. W repertuarze koncertu znajdują się piosenki obecne w filmach i musicalach. Wśród nich: „Koty”, „Chicago”, „Cabaret”, „Piękna i Bestia”, „Anastasia”, „West Side Story” czy „Porgy and Bess”.

21 lipca, godz. 21:00
Paulina Grochowska, Małgorzata Nakoneczna, Michał Grobelny, Kamil Zięba
Piosenki z bajek Disneya

Największe przeboje Disneya! Publiczność przeniesie się w świat pełen magii, słuchając piosenek z filmów, takich jak „Król Lew”, „Kraina lodu” czy „Vaiana”.

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

30 czerwca, godz. 20:00
„Ziemia obiecana”
oprowadzanie po wystawie „Miasto-Moda-Maszyna” (I piętro)
„Ziemia obiecana” Reymonta to najsłynniejsza powieść

o Łodzi. Jej ekranizacja w reżyserii Andrzeja Wajdy to jedno z największych dzieł polskiej kinematografii. Podczas oprowadzania po pierwszej części wystawy zwiedzający będą mieć okazję do obejrzenia wnętrz, teraz już muzealnych, w których rozgrywała się akcja powieści.

7 lipca, godz. 19:00
„Łódź filmowa”
spacer po Piotrkowskiej

Piotrkowska – najważniejsza ulica Łodzi – ma też swoje oblicze filmowe. Jej sceneria stała się tłem akcji wielu polskich filmów. Spacer po Piotrkowskiej w filmowej odsłonie będzie okazją do przypomnienia najciekawszych z nich.

14 lipca, godz. 20:00
„Moda w filmie”
oprowadzanie po wystawie „Miasto-Moda-Maszyna” (II piętro)

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie dotyczyć będzie zjawisk zachodzących w polskiej modzie drugiej połowy XX w. Zwiedzający dowiedzą się o najważniejszych kreacjach w polskim i zagranicznym filmie, a także o stylizacjach ze srebrnego

ekranu, które stały się inspiracją dla wielu pokoleń.

21 lipca, godz. 20:00
„Kino i telewizja w XX wieku”

oprowadzanie po wystawie „Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie” Wystawa „Łódzkie mikrohistorie” opowiada o Łodzi poprzez historie osób żyjących na przestrzeni XIX i XX w. Podczas zwiedzania uczestnicy dowiedzą się więcej o tym, jak łodzianie spędzali czas wolny w XX w., m.in. o popularnych wtedy kinach, najchętniej oglądanych tam filmach, pierwszych telewizorach i dostępnych stacjach telewizyjnych.

Bilety na koncerty dostępne będą w sprzedaży od 31 maja od godz. 12:00 na stronie bilety.cmwł.pl oraz w kasie biletowej w dniach otwarcia muzeum. Na oprowadzania i spacer obowiązują zapisy: gmf@cmwł.pl lub tel. 500 529 365.

mat. pras

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Akademia Polskiego Filmu

O godz. 17:00 Muzeum Kinematografii (pl. Zwycięstwa 1) zaprasza na kolejne zajęcia z cyklu Akademii Polskiego Filmu. Tym razem widzowie wysłuchają wykładu prof. Tadeusza Szczepańskiego i obejrzą dwa filmy Jerzego Skolimowskiego: „Rysopis” i „Bariera”. Bilety: 15 zł.

DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

Życie w rozmiarze XXL

Na godz. 19:00 na monodram „Grubaska, czyli życie w rozmiarze XXL” zaprasza Dom Literatury w Łodzi (ul. Roosevelta 17). Bilety: 20 zł.



Aga Brenzak & Zagan Acoustic



Michał Grobelny



Paulina Grochowska



Big Band Fabryka

Kamil Zięba

JAK ŁAGODNIE PRZEJŚĆ MENOPAUZĘ?

Menopauza to trudny, lecz nieunikniony etap w życiu każdej kobiety. Zachodzące wówczas zmiany hormonalne są odpowiedzialne za dolegliwości wpływające na samopoczucie, jakość życia i zdrowie. Jakie są objawy klimakterium i jak je złagodzić?

Słowo „menopauza” oznacza ostatnią miesiączkę w życiu kobiety. Tym terminem określa się jednak całą, wieloletni okres pomiędzy aktywnością rozrodczą a początkiem starzenia. Każda kobieta już po 40. roku życia może zacząć odczuwać uciążliwe objawy menopauzy.

Jak zmniejszyć negatywne skutki menopauzy?

Jeżeli chcesz łagodnie przejść przez menopauzę, zaakceptuj zachodzące w organizmie zmiany, dbaj o zdrowie oraz zweryfikuj swoje zwyczaje. Kobiety, które mimo dolegliwości starają się być pogodne, lepiej je znoszą niż te, które się przeciwko nim buntują.

Stosuj zdrową dietę bogatą w warzywa, owoce i tłuste ryby morskie (tuńczyk, makrela, śledź, szprot). Do potraw dodawaj oleje roślinne, jedz soję i jej przetwory. Ważne jest, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość wapnia. Najwięcej tego składnika zawierają mleko, maślanka, kefir, sery i jogurty. Unikaj cukru, dań typu fast food, czerwonego mięsa, konserw i innych produkty bogate w sól.

Ruszaj się – przynajmniej 3 razy w tygodniu. Wsparciem w okresie menopauzy może być joga hormonalna, która łagodzi jej objawy. Stosuj także techniki relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe, które łagodzą napięcie i odprężają. Regularnie wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy.

Pij napary z ziół takich jak: pluskwica, mięta pieprzowa, czerwona koniczyna, liście malin, lukrecja, kozłek lekarski (zmniejszają uderzenia gorąca), głóg, szalwia i jemiola (zmniejszają pocenie), korzeń kozłka, szyszki chmielu, dziurawiec i kwiaty lipy. Przez cały rok suplementuj witaminę D.

Alup

Sygnaly zwiastujące menopauzę

Moment pojawienia się menopauzy jest uzależniony m.in. od uwarunkowań genetycznych, stylu życia czy wieku wystąpienia pierwszej miesiączki. Wczesnym objawem są nieregularne miesiączki – u jednych kobiet cykle ulegają skróceniu, u innych wydłużają się. Do pozostałych charakterystycznych objawów menopauzy należą:

- ☼ uderzenia gorąca,
- ☼ zimne dreszcze,
- ☼ nagłe zaczerwienienia twarzy,
- ☼ nocne poty,
- ☼ obniżenie nastroju, płaczliwość, drażliwość,
- ☼ trudności z zasypianiem, budzenie się w nocy,

- ☼ kłopoty z pamięcią i zaburzenia koncentracji,
- ☼ przewlekłe zmęczenie,
- ☼ kołatanie serca,
- ☼ bóle mięśni, bóle głowy.

Późniejsze symptomy to zwiotczenie i zmiany zabarwienia skóry (brązowe plamy), wypadanie włosów i łamliwość paznokci, a także stopniowy zanik tkanki kostnej, który często prowadzi do osteoporozy. U niektórych kobiet może wystąpić męskie owłosienie twarzy, np. wąsik. Nietrzymanie moczu to kolejny problem związany z menopauzą.

REKLAMA

FUNDACJA AKTYWIZACJA ZAPRASZA

Jesteś osobą z niepełnosprawnością?
Szukasz pracy?
Zgłoś się do nas!



Więcej informacji:

tel.: 508 501 387; 506 941 762

e-mail: lodz@aktywizacja.org.pl

Al. Mickiewicza 15 A, Łódź

www.aktywizacja.org.pl

Nasze działania kierujemy do osób z niepełnosprawnościami, które są bez pracy. Oferujemy: szkolenia zawodowe, staże, wsparcie w procesie rekrutacyjnym lub wsparcie w podjęciu zatrudnienia na umowę o pracę.

Jesteśmy skuteczni. Dzięki nam blisko 200 osób z niepełnosprawnościami rocznie znajduje pracę. Nie zwlekaj! Skontaktuj się z nami.



OPIEKUN PSZCZÓŁ

Artem Luhovyi jest opiekunem pasieki na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego. Mówi, że bez pszczół świat mógłby przestać istnieć, a za misję obrał sobie edukację łodzian właśnie w tej kwestii.

Wychowywał się w Ukrainie i to tam po raz pierwszy miał do czynienia z owadami zapyłającymi. Jego ojciec i wujek prowadzili pasiekę, więc już jako mały chłopiec od czasu do czasu zajmował się pszczołami. Po przyjeździe do Polski studiował na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku ekomiasto. Podczas nauki na studiach zgłębiał tajniki ekologii i uświadomił sobie, że pasję do pszczół zdecydowanie warto rozwijać. Na swoim wydziale postanowił stworzyć zielony dach. – Chciałem założyć tam ogródek z pasieką – wspomina Artem Luhovyi. – Niestety okazało się, że konstrukcja by tego nie wytrzymała. Nie udało mi się i wspólnie z prodziekanem, prof. Mariuszem Sokołowiczem, postanowiliśmy postawić kilka uli na terenie wydziału.

Coraz mniej pszczół

Pomysł Artema zrealizowano dwa lata temu. Postawiono pięć uli, a później pojawił się jeszcze domek do apiterapii z czterema kolejnymi. Owadami zajmowali się eksperci ze Stowarzyszenia Pszczelarzy Ziemi Łódzkiej. Artem cały czas przyglądał się ich pracy, pomagał i nabierał doświadczenia. Teraz dzieli się wiedzą z innymi. – Owady zapyłające są odpowiedzialne za ok. 75% spożywanego przez nas jedzenia. Ich działania wpływają również na odporność roślin. Poza tym na polach uprawnych, gdzie pracują pszczoły, jest o wiele większa wydajność. Niestety, w ostatnich dekadach zanikło aż 40% owadów zapyłających. To swego rodzaju ostrzeżenie – podkreśla Artem. – Mówi się o tym, że gdy wszystkie pszczoły wyginą, ludziom pozostanie tylko kilka lat życia, dlatego chcę zwracać uwagę łodzian na tę sprawę.

Prawa ula

Artem zna paszczoły, ich nawyki, prawa, którymi się rządzą, a także mocne i słabe strony. – Najważniejsza w ulu jest oczywiście królowa. To

ona składa jaja, z których wykluwają się kolejne pokolenia. Ma bardzo odpowiedzialne zadanie, dlatego musi o siebie dbać. Jeśli okaże się, że jest zarażona chorobą, która powoduje obniżenie odporności, pszczoły wyrzucają ją z ula i wybierają następną matkę – opowiada Artem. – Brzmi to drastycznie, ale chore osobniki mogą negatywnie wpłynąć na całą rodzinę, a na to pszczoły nie mogą sobie pozwolić. Owady przez pierwsze tygodnie życia odbywają specjalne „szkolenie”. Często zajmują się dbaniem o porządek i ochroną uli przed nieproszonymi gośćmi, np. osami, które chcą ukraść miód. Dopiero po odbyciu takiej praktyki pszczoły zaczynają szukać nektaru, którym żywi się ich rodzina.

Apiterapia

Artem dogłąda pasieki, sprawdza kondycję królowej i jej dzieci w poszczególne stadiach (tzw. czerwiu), dokarmia pszczoły, gdy jest

taka konieczność, oraz poszerza i zwęża gniazda. Ta ostatnia czynność zależy od panującej na zewnątrz temperatury.

Łodzianin chętnie dzieli się wiedzą i prowadzi warsztaty, podczas których przedstawia zainteresowanym mnóstwo ciekawostek na temat pszczół. Zachęca także do kuracji przy ich pomocy. Chętni, po uprzednim zapisaniu się, mogą wejść do domku do apiterapii, który znajduje się na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym. Wnętrze tego pomieszczenia nasycone jest zapachami uli i zebranego nektaru. Wdychanie ich może wspierać leczenie oskrzeli i płuc. Ponadto pszczoły wytwarzają biopole, które odprężają, uspokajają i usypiają. – Cenię te owady za wiele rzeczy, m.in. za to, że redukują stres – dodaje z uśmiechem Artem.

Konrad Wojtczak

Z ŁÓDŹĄ

już wszędzie blis

POZNAŃ

2:30

BERLIN

5:20

POCZDAM

5:35

W wakacje wokół miasta zostanie domknięty ring autostrad i ekspresówek. Będziemy najlepiej skomunikowanym miastem w kraju, z którego w kilka godzin można dojechać nie tylko nad morze i w góry, ale także do Pragi, Berlina czy Bratysławy, a więc jednych z najpiękniejszych europejskich metropolii.

Finiszują prace przy drugim odcinku ekspresowej drogi S14, która od zachodu łączy autostradę A2 z S8. Trasa ma zostać w całości oddana do użytku na wakacje i tym samym domknie się ring autostradowy wokół Łodzi.

To komunikacyjne udogodnienie nie tylko pozwala ograniczyć tranzyt w mieście. To również wielkie ułatwienie dla podróżujących, czy to na dłuższy urlop nad morzem albo w górach, czy to na weekend. A sieć autostrad i ekspresówek wokół Łodzi pozwala raptem w kilka godzin dostać się do ciekawych miejsc w kraju i zagranicą.

W stronę Dunaju

Na początku maja oficjalnie zakończyły się prace przy budowie brakującego odcinka autostrady A1. Tym samym zyskałmy świet-

nie połączenie z naszym południowym sąsiadem - Czechami. Tutaj pierwsza atrakcja czeka tuż za granicą - piękna Ostrawa z eklektyczną zabudową centrum, zamkiem śląko-ostrowskim, galeriami, kopalniami zamienionymi w muzea. Półtorej godziny podróży później znajduje się Brno ze starówką, w którym znajduje się najstarszy, nieprzerwanie funkcjonujący rynek w centralnej Europie, z górującym nad otoczeniem zamkiem-twierdzą i mieszczkańskimi pałacami.

Z kolei po 6 godzinach jazdy na południe przekroczymy drugą już granicę i wjedziemy do Wiednia, stolicy Austrii, z jego zachwycającą secesją. Dosłownie rzut beretem, za kolejną na trasie granicą, również w dolinie Dunaju, czeka Bratysława, stolica Słowacji, a w niej dwa zamki i wspaniałe zabytki gotyckiej i barokowej architektury.

Nie tylko dla koneserów sztuki

Do kolejnej europejskiej stolicy poprowadzi nas droga ekspresowa nr 8. Aby dostać się do Pragi z jej wspaniałymi zabytkami

i niezliczonymi galeriami sztuki, za Wrocławiem musimy zjechać na drogę krajową nr 5 albo wybrać autostradę A4, a potem przejechać jeszcze kilkadziesiąt kilometrów niemieckimi i czeskimi „krajówkami”. Od stolicy Czech również dzieli nas 6 godzin jazdy samochodem.

Jadąc S8 i A4, dotrzemy również, i to o godzinę szybciej, do Drezna, położonej w dolinie Łaby stolicy Saksonii. Tutaj poza zachwycającą architekturą warto odwiedzić Państwowe Zbiory Sztuki z Galeriami Obrazów Starzych i Nowych Mistrzów.

W stronę zachodzącego słońca

Listę europejskich stolic, od których dzieli nas kilka godzin jazdy samochodem, zamyka Berlin. Jest to jednocześnie najdroższa, jeśli chodzi o autostradowe opłaty, wycieczka na liście - musimy się przygotować na wydatek rzędu 75 zł w jedną stronę.

Zaraz za Berlinem czeka nas jeszcze Poczdam z zachwycającymi zespołami pałacowo-parkowymi, które wspólnie z ich berlińskimi odpowiednikami trafiły na listę światowego dziedzic-

WROCŁAW

2:35

DREZNO

5:15

PRAGA

6:00

NA DŁUŻSZY URLOP
I WEEKENDOWY W

41 sko



TRÓJMIASTO	3:30
KASZUBY	4:00
TORUŃ	2:05



WARSZAWA	1:30
BIAŁYSTOK	3:40
KAZIMIERZ DLN.	3:30

stwa UNESCO.

Nie zapominajmy, że autostradą A2 szybko dojedziemy także do Poznania. Tutaj warto odwiedzić nie tylko Stare Miasto, ale przede wszystkim Ostrów Tumski. Nie jest to jeszcze powszechna wiedza, ale właśnie tutaj odnaleziono pozostałości palatium Mieszka I. Jest wielce prawdopodobne, że to właśnie w Poznaniu, a nie jak się powszechnie przyjmuje, w Gnieźnie, władca Polan przyjął chrzest. Co więcej, w podziemiach znajdującej się na Ostrowie archikatedry umieszczone są najpewniej relikty grobowców pierwszych władców Polski, a także misa, w której ochrzczony był Mieszko.

Nie ma fał?

Pozostaniemy przy krajowych atrakcjach, ale zmienimy autostradę na tę, która prowadzi na północ. A1, po raptem 2 godzinach jazdy samochodem, doprowadzi nas do Torunia. Bulwar nad Wisłą, wpisana na listę UNESCO średniowieczna starówka czy zabytki Europejskiego Szlaku Gotyku Ceglanego to tylko część jego atrakcji. Trzy i pół godziny jazdy au-

tostradą dzieli nas od morza i Trójmiasta. Tutaj mamy do wyboru m.in. szalenie popularną gdańską starówkę z bulwarem nad Motławą, kurortowy klimat Sopotu i modernistyczną zabudowę Gdyni.

A gdy już jesteśmy na A1 w okolicach Trójmiasta, to nie zapominajmy, że niedługo po zjechaniu z autostrady na zachód trafimy na malownicze Kaszuby z ich niezliczonymi wzgórzami i jeziorami oraz wyjątkową, żywą do dziś kulturą.

Tam, gdzie wstaje słońce

Naszą listę propozycji samochodowych wycieczek zamyka A2 w kierunku wschodnim. Półtorej godziny jazdy dzieli nas od zgiełku polskiej stolicy. Jeśli natomiast za Warszawą zjedziemy na S8, po niecałych 4 godzinach jazdy znajdziemy się w Białymstoku, w którym zachowało się sporo wspaniałych zabytków baroku i XIX w., z zespołem pałacowo-parkowym Branickich, który nie bez powodu nazywany jest

polskim Wersalem.

Jeśli z A2 pojedziemy w drugą stronę, na południe trasą S17, po 3,5 godzinach jazdy trafimy do Kazimierza Dolnego i na jego urokliwą starówkę. Obok architektury i układu miasta niewątpliwą atrakcją jest przyroda, w tym popularne wąwozy.

Tyle samo czasu co do Kazimierza zajmie nam wycieczka do ostatniego na naszej liście Lublina. Jedno z najstarszych polskich miast zachwyca zabytkami różnych okresów: od średniowiecza, przez renesans i barok, po klasycyzm. Są wśród nich zabudowa Starego Miasta z ratuszem, zamek, fortyfikacje miejskie, klasztory, kościoły i wielkomiejskie kamienice.

W drogę.

Red

OP WYPAD

OSTRAWA	3:01
BRNO	4:41
BRATYSŁAWA	5:50
WIEDEŃ	6:00





JAK PRODUKOWAĆ MNIEJ ODPADÓW

PODCZAS URLOPU?

O tym, że podczas wypoczynku na łonie natury nie wolno śmiecić, nie musimy nikomu przypominać. Chcemy jednak pokazać, że segregacja i ograniczanie produkcji odpadów, także podczas wypoczynku, mogą być proste.

W trakcie sezonu urlopowego bez wątpienia wzrasta produkcja odpadów szklanych, metalowych i z tworzyw sztucznych. Są to głównie opakowania po posiłkach i napojach. Wypoczynek powoduje, że konsumujemy więcej, co jednak nie zawsze musi wiązać się z większą ilością produkowanych przez nas odpadów.

CO ZROBIĆ, ŻEBY PO NASZYM URLOPIE KONTENERY NIE ZOSTAŁY WYPEŁNIONE ODPADAMI?

- W sklepach szukajmy napojów w opakowaniach zwrotnych.** Pamiętajmy o zwracaniu butelek w sklepie, niezależnie od tego, czy jesteśmy w domu, w górach, czy nad morzem.
- Na zakupy, nawet podczas wakacji, zabierajmy torbę wielokrotnego użytku.** Dzięki temu przyzwyczajeniu łatwo można zmniejszyć liczbę opakowań foliowych. Wystarczy zaopatrzyć się w trwałe torby wielorazowe, które będziemy mogli używać przez wiele lat.
- Zawsze zabierajmy ze sobą odpady i wyrzucamy je do odpowiednich koszy.** Podczas sprzątania po biwakowaniu czy plażowaniu warto jeszcze posegregować śmieci. To czynność, o której wiele osób zapomina w czasie letniego wypoczynku. Sortowanie odpadów przez każdego z nas jest bardzo istotne. W ten sposób większa ich ilość może zostać przetworzona. Recykling pozwala na ponowne wykorzystywanie surowców, które wyrzucone w niedozwolonych miejscach rozkładałyby się przez lata. **Pamiętajmy także, aby przed wyrzuceniem butelek i kartonów po napojach konieczne je zgnieść, dzięki czemu będą zajmowały w koszach na odpady zdecydowanie mniej miejsca.**
- Podczas urlopu korzystajmy z bidonów oraz naczyń i opakowań wielorazowych,** a jeśli już musimy skorzystać z opakowań jednorazowych, nie zapominajmy również o ich segregacji. Recykling zużytych kartonów jest realizowany w ok. 45 krajach, w tym w Polsce, gdzie z kartonów odzyskuje się w głównej mierze wysokiej jakości włókno celulozowe, które może być następnie wykorzystywane jeszcze wiele razy. Pozostałe składniki są najczęściej rozdrabniane i stosuje się je w formie zmieszanej w przemyśle do produkcji np. wyrobów plastikowych, płyt dachowych, mebli ogrodowych, skrzynek, palet czy ogrodzeń.

Warto przypomnieć, w jaki sposób należy prawidłowo dokonywać selektywnego podziału odpadów. Zgodnie z obowiązującymi zasadami odpady powinny być wrzucane do pięciu różnych pojemników: **na papier, metale i tworzywa sztuczne, szkło, bio oraz odpady resztkowe.**

Podczas urlopu produkujemy więcej odpadów opakowaniowych, ale również bioodpadów i odpadów zielonych (skoszonej trawy i odpadów z ogródków przydomowych). Odpady ogrodowe pochodzenia roślinnego zaliczane do odpadów zielonych są odbierane **na terenie Łodzi** z zabudowy jednorodzinnej wyłącznie w czarnych workach.

Ponadto nadmiar odpadów ogrodowych można oddać nieodpłatnie do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (**ul. Zamiejska 1**). Ambitnym natomiast proponujemy wybudowanie przydomowego kompostownika. Odpady biodegradowalne stanowią ok. 70% naszych domowych odpadów. Jeśli trafią one do kompostownika, będziemy mogli posegregować nawet 95% odpadów, pozostałych po oddzieleniu resztek jedzenia. Kompost jest źródłem naturalnego, darmowego nawozu, który możemy wykorzystać do użytku gleby w ogrodzie czy w doniczkach.

ŚWIĘTO RODZIN ZASTĘPCZYCH

Każdego dnia, przez cały rok pomagają dzieciom z bagażem trudnych doświadczeń, a już we wtorek, 30 maja, mają swoje święto – Dzień Rodzicielstwa Zastępczego.

Wśród 910 łódzkich rodzin zastępczych ponad 550 jest spokrewnionych, prawie 250 niezawodowych oraz ok. 110 zawodowych. Poznajcie trzy z nich.



Alicja i Andrzej to 1 z 34 łódzkich rodzinnych domów dziecka

Ich dom jest dokładnie taki, jacy są pani Ala i pan Andrzej – ciepły, serdeczny i przyjazny. Nad pozytywną atmosferą czuwa opiekun rodziny – 80-kilogramowy nowofundland Dante, miłośnik jabłek, kąpieli w morzu i wycieczek autem. Państwo Brzozowscy mają w domu stały podział obowiązków. Za odwożenie

dzieci z niepełnosprawnościami do szkół odpowiada pan Andrzej. Za zakupy również, a jest ich sporo. Całą resztę załatwia jego żona. – Alusia lepiej dogaduje się ze starszymi dziećmi. A ja mam dryg do żartowania, więc potrafię zabawić te młodsze – opowiada pan Andrzej. Gdy jeżdżą na wakacje, to dwo-

ma autami.

Od 20 lat Brzozowscy pomagają jako rodzina zastępcza dzieciom po przejściach. Dotychczas zapewnili dom (tymczasowo lub na stałe) 16 dzieciom. Dwóm chłopcom towarzyszyli w procesie adopcji. Obserwowali też powroty dzieci do rodzin biologicznych. Nie wszystkie z nich skoń-

czyły się pozytywnie – jedno z rodzeństw ponownie musiało uciekać z domu i znów stało się częścią ich rodziny. Obecnie mieszkają z ośmiorgiem dzieci w wieku od 8 do 22 lat. Część z nich ma FAS lub niepełnosprawność intelektualną. Dwoje nigdy się nie usamodzielnia i już do końca z nimi zostanie.

Joanna to 1 z 19 łódzkich pogotowi rodzinnych

Większość zawodowego życia pani Joanna związała z księgowością i bankami. Gdy postanowiła zostać zawodową rodziną zastępczą, jej pracodawca i bliscy liczyli, że z czasem wróci do korporacji. Ona jednak nie dała się przekonać do powrotu za biurko. Wygrało poczucie misji i chęć zrobienia czegoś naprawdę wyjątkowego.

– W banku na premię czeka się 3 miesiące, a w takiej pracy wystarczy zmienić pieluchę i od razu jest premia w postaci uśmiechu – opowiada. Od prawie 5 lat prowadzi pogotowie rodzinne. „Specjalizuje się” w opiece nad maluszkami. Swoją pracę wykonuje w mieszkaniu na jednym z łódzkich osiedli, bo do miłości

nie jest potrzebny ogromny dom. Przyjmuje dzieci bezpośrednio po narodzinach, pozostawione przez swoje biologiczne mamy w szpitalach. Czasami ma pod opieką także maleństwa przywożone prosto z interwencji. W pogotowiu dzieci mieszkają do momentu wyjaśnienia ich sytuacji, zwykle do czasu uregu-

lowania sytuacji prawnej i znalezienia im rodziców adopcyjnych. Pani Asia pomogła już 11 dzieciom. Większość z nich wyprawiła do adopcji. Prawie ze wszystkimi rodzinami adopcyjnymi ma kontakt do dziś.

I zawsze powtarza, że nie zamieniłaby tej pracy na żadną inną.



Agnieszka to 1 z 30 łódzkich specjalistycznych rodzin zastępczych

Pani Agnieszka spędziła 23 lata przy taśmie przy produkcji aparatury elektrycznej i lutowaniu diod. W wieku 35 lat zaczęła studiować psychologię. Marzyła, by praktyki zrobić w Pałacu, hospicjum Fundacji Gajusz. Spełniła swoje marzenie, a zaliczenie przerodziło się w wolontariat. To wtedy poznała 9-mie-

sięczonego Alana, który do Pałacu trafił jako 6-tygodniowe niemowlę w stanie agonalnym. Przeżył trzy sepsy i trzy zatrzymania akcji serca. Początkowo chłopiec na nic nie reagował, ale już po kilku spotkaniach Agnieszka zauważyła, że łapie z nią kontakt i powoli budzi się do życia. – Dzieci się nie

wybiera. To dziecko mnie wybrało. W ciągu tygodnia podjęłam decyzję, że jestem gotowa być jego rodziną zastępczą. Moi nastoletni synowie od początku byli na tak, ale znajomi myśleli, że zwariowałam – wspomina. Od ponad 4 lat w opiece nad Alankiem pani Agnieszka pomaga jej mama. Pani

Maria jest u nich każdego dnia i mówi, że Aluś to jej trzeci wnuczek. Teraz Alan ma już 5 lat. Od kilku miesięcy samodzielnie chodzi. – Marzyła mi się praca z dziećmi, a przy tym bycie niezależną. Teraz wreszcie czuję, że jestem tu, gdzie zawsze chciałam być.

RedKu

FOT. MAT. PRAS.



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Podczas kwadratury Słońca z Saturnem pojawi się niepewność. Wiele będzie teraz chciało być jak Ty, a Ty sam nie czujesz się pewny siebie. Z pomocą przyjdzie Byk, który pomoże poukładać kłopotliwe wątki w całość. W czwartek pilnuj detali – chwila nieuwagi może narobić Ci kłopotu. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Wodnik (20.01-18.02)

Nie musisz wszystkiego akceptować i zgadzać się bez wahania. Staniesz się bardziej świadomy swojej decyzyjności i gwiazdy będą mieć w tym swój udział. Nowo poznana Waga może na początku przyciągnąć Twoją uwagę, jednak szybko stracisz zainteresowanie. Spokojnie, wszystko w swoim czasie! Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Ryby (19.02-20.03)

Niektóre problemy ojedną w niepamięć. Współpracownicy spuszcza z tonu i atmosfera stanie się bardziej przystępna. Po 31 maja pojawi się kilka ofert podniesienia kwalifikacji i dziarsko ruszysz do przodu. Uważaj tylko, bo ambicja może pozbawić Cię wolnego czasu! Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Baran (21.03-19.04)

Nie przejmuj się Koziorożcem, on zawsze ma jakieś „ale”. Rób to, co do Ciebie należy, a Twoje starania zostaną hojnie wynagrodzone. W tym tygodniu więcej uwagi przypadnie pielęgnacji – zrób sobie wolne i ruszaj na masaż, do fryzjera lub minispa. Zaslugujesz na to, co najlepsze! Twój szczęśliwy dzień: środa.

Byk (20.04-20.05)

Maj uciekł Ci zbyt szybko? Nie płacz, bo czerwiec może być jeszcze korzystniejszy, zarówno finansowo, jak i towarzysko! Gwiazdy dostarczą Ci uwagi innych, którą na początku nie będziesz zainteresowany. Zastanów się jednak, jak możesz wykorzystać ją do swoich celów. W życiu miłośnym stabilnie, o ile nie wystawisz cierpliwości partnera na próbę. Twój szczęśliwy dzień: sobota.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Wiele spraw i bieganina – tak zacznie się nowy tydzień. Spokojnie, jeden, może dwa dni i zauważysz, że czasu zrobiło się dużo więcej. Dobre wieści są następujące: problem zdrowotny, który dał Ci popalić, zacznie stopniowo znikać. Jeśli aktywnie podejdziesz do tematu, zdrowie będzie dopisywać Ci znakomicie! Twój szczęśliwy dzień: środa.

Rak (21.06-22.07)

W czerwiec wchodzisz pewnym krokiem z koroną na głowie! Nic nie będzie w stanie powstrzymać teraz Twojej pewności siebie. I bardzo słusznie! Gwiazdy sprawią, że w tak wspinałym czasie spotkasz znajomego sprzed lat. Komplementy, wspomnienia i miłe chwile sprawią, że poczujesz znów młody! S.O.S: przypilnuj papierkowych spraw we wtorek. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

Lew (23.07-22.08)

Partner zacznie poświęcać więcej uwagi Twoim rozterkom, co pozytywnie wpłynie na Wasz związek. Okaż mu wdzięczność i empatię, a sprawisz, że Wasza więź będzie jeszcze silniejsza. Po czwartku spodziewaj się kilku dni nerwowej atmosfery w pracy. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Panna (23.08-22.09)

Czerwiec odkryje przed Tobą swoje najlepsze oblicze: będzie ciekawie, inspirująco i kolorowo! Przypomnij sobie o planach z przeszłości, których nie udało się zrealizować. Może teraz jest odpowiedni moment? Bez trwogi szukaj okazji i zabierz znajomych! Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Waga (23.09-22.10)

Twoja zaradność będzie atutem, który docenią wszyscy współpracownicy. Chociaż sam nazwałbyś się nieśmiałym, roztańczasz aurę pewności siebie i dominacji. Kilka osób może teraz robić do Ciebie maślane oczy i czekać na okazję do rozmowy. Pojedź do sprawy uważnie, bo wśród nich będzie ktoś wyjątkowo interesujący! Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Skorpion (23.10-22.11)

Będziesz w bojowym nastawieniu i zapragniesz walczyć z fałszywymi stereotypami na swój temat. Ostrożnie! Jeśli zbyt pochopnie podejdziesz do kilku rozmów, możesz zniechęcić potencjalnych adoratorów. Jeśli jednak nie zależy Ci na ich uwadze, kawa na fawę! W drugiej połowie tygodnia ktoś sprawi Ci niespodziankę. Twój szczęśliwy dzień: sobota.

Strzelec (23.11-21.12)

Do końca kwadratury Słońca z Saturnem czeka Cię kilka trudnych rozmów i fałszywych zarzutów. Łatwo je obalisz, jeśli spokojnie i cierpliwie poprowadzisz rozmowę. Po 30 maja problemy ojedną w siną dal, a Tobie pozostanie cieszyć się promieniami czerwcowego słońca. W niedzielę poczujesz się maksymalnie zrelaksowany – to będzie rajski dzień!

WIDZEW ROZBITY



Tabela na 27.05.2023, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Raków Częstochowa	34	63:24	75
2. Legia Warszawa	34	57:37	66
3. Lech Poznań	34	51:29	61
4. Pogoń Szczecin	34	57:46	60
5. Piast Gliwice	33	37:31	50
6. Górnik Zabrze	34	45:43	48
7. Cracovia	34	41:35	46
8. Warta Poznań	34	37:35	45
9. Zagłębie Lubin	34	35:44	45
10. Radomiak Radom	34	38:47	44
11. Stal Mielec	34	36:40	43
12. Widzew Łódź	34	38:47	41
13. Korona Kielce	34	39:38	41
14. Jagiellonia Białystok	34	48:49	41
15. Śląsk Wrocław	34	35:48	38
16. Wisła Płock	34	41:50	37
17. Lechia Gdańsk	33	28:53	30
18. Miedź Legnica	34	33:55	23

MISTRZ PUCHARY SPADEK



EKSTRAKLASA

34. KOLEJKA

WIDZEW
ŁÓDŹ

0:3

KORONA
KIELCE

- Blanik 5'
- Malarczyk 40'
- Łukowski 60'

Mimo ostatnich zawirowań w zarządzie, fali urazów i kartek to miało być godne pożegnanie z sezonem. Nie było. Widzew Łódź po fatalnym meczu przegrał z Koroną Kielce. Wszyscy związani z klubem są już szczęśliwi, że ta dramatyczna runda dobiegła końca.

Często mecze zacinają się od bezpiecz-

nego badania terenu. Obie drużyny czekają z atakami i wypatrują, jak dzisiaj zagra przeciwnik. Korona wyszła jednak na ten mecz z założeniem, że RTS zagra słabo i zaatakowała od razu. Nie pomylili się. Już w 5. minucie wy-

szli na prowadzenie. Piłka uderzona przez Petrova odbiła się od Dawida Blanka i przeleciała obok bezradnego Henricha Ravasa. Widzew miał olbrzymie problemy ze skonstruowaniem akcji. Niespecjalnie może to dziwić, zważywszy na to, że w środku pola grał nominalny defensor Patryk Stępiński, a na skrzydle Adrejs Ciganiks, który jest wahadłowym. Zupełnie inaczej wyglądało to u przyjezdnych i skutkowało bramkami. W 40. minucie Blanik celnie dośrodkował, najwyżej wyskoczył Piotr Malarczyk i podwyższył wynik.

Bez zmian po zmianach

W przerwie Janusz Niedźwiedz dokonał trzech zmian. Na placu gry zameldowali się Juliusz Letniowski, Mato Milos i Kristof-

fer Normann Hansen, ale zmiany niewiele pomogły. Dalej to Złocisto-Krwiści dyktowali warunki. Byli mocno zmotywowani, wiedzieli, że zwycięstwo daje im pewne utrzymanie się w Ekstraklasie. Łodzianie wyglądali zaś identycznie jak przez ostatnie miesiące. Bez werwy, bez pomysłu i bez polotu. Dzieła zniszczenia dopełnił Jakub Łukowski, który w 60. minucie zdobył trzecią bramkę dla Korony. Gospodarze byli blisko trafienia honorowego gola, jednak odebrał im je sędzia asystent, który po strzale Serafina Szoty zasygnalizował pozycję spaloną. To spotkanie idealnie zdefiniowało wiosnę w wykonaniu Czernono-Biało-Czerwonych. Przy al. Piłsudskiego 138 zapowiada się pracowite lato. **PB**

FOT. LODZ.PL (RADOSŁAW JÓŹWIAK)

WIDZEW

Ravas – Żyro (46' Letniowski), Szota, Kreuzriegler – Zieliński (46' Hansen), Stępiński, Shehu, (89' Zawadzki) Nunes (46' Milos) – Ciganiks, Pawłowski – Terpiłowski (77' Dawid)

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach **od 29 maja 2023 r. do 19 czerwca 2023 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 wywieszony będzie wykaz nieruchomości położonych w Łodzi przy:

przeznaczonych do wydzierżawienia na okres do 3 lat, w drodze bezprzetargowej

- ul. Wielkopolskiej 64a, obręb B-44, części działki nr 75/33, KW LD1M/00026342/1, o powierzchni 41,6 m²,
- ul. Henryka Sienkiewicza 85/87, obręb S-6, część działki nr 402/116, KW LD1M/00001117/4 i al. Marszałka Józefa Piłsudskiego bez numeru, ul. Henryka Sienkiewicza 89, obręb S-6, część działki nr 402/133, KW LD1M/00001590/3, o łącznej powierzchni 50 m²,
- ul. Józefa 8/10, obręb W-22, części działki nr 5/17, KW LD1M/00130058/5, o łącznej powierzchni 54 m²,
- ul. Mahatmy Gandhiego 14, obręb B-45, działki nr 102/25, 102/31, 102/28, 102/32, 102/33 i 102/24, KW LD1M/00284358/2, LD1M/00359841/2, LD1M/00252558/1, LD1M/00259457/2 i LD1M/00302580/0, o łącznej powierzchni 1728 m²,
- ul. Sucharskiego 3, obręb B - 50, działki nr 124/4, 124/5, 124/6 i 124/7, KW LD1M/00013073/0, LD1M/00012578/3 i LD1M/00012068/5 o łącznej powierzchni 3016 m²,
- ul. Tatrzańskiej 14/16, obręb W-28, części działek nr 120/3 i 120/4, KW nr LD1M/00035684/6 o łącznej powierzchni 61 m²,
- ul. Tomasza Judyma 5, obręb B-42, części działki nr 44/56, KW LD1M/00353459/5, o powierzchni 48 m²,
- al. Hetmańskiej bez numeru, obręb W-35, część działki nr 53/57, KW LD1M/00146418/2, o powierzchni 1855 m²,
- ul. Rojnej bez numeru, Parcelacyjnej bez numeru, obręb B-42, części działki nr 34/17, KW LD1M/00109581/4, o łącznej powierzchni 337,06 m²,

przeznaczonych do udostępnienia na okres do 3 lat, w drodze bezprzetargowej.

- ul. Północnej 7, obręb S-1, część działki nr 81/1, KW LD1M/00007344/6, o powierzchni 19,63 m²,
- ul. Chmurnej 24, obręb W-13, część działki nr 442/7, KW LD1M/00050699/5, o powierzchni 0,17 m²,
- ul. Spadkowej 11, obręb B-37, część działki nr 52/14, KW LD1M/00120804/7 o powierzchni 32 m²,
- ul. dr. Seweryna Sterlinga bez numeru/Północnej bez numeru, obręb S-2, część działki nr 2/9 KW LD1M/00122185/5 o powierzchni 63,21 m²,
- ul. Źródłowej 31, Dwernickiego 1/3 i Pomorskiej bez numeru, obręb S-2, części działek nr 65/12, 65/11 i 96/69, KW nr LD1M/00259548/7, LD1M/00369204/8 i LD1M/00118517/1, o łącznej powierzchni 29,44 m²,
- ul. Milionowej 91, Częstochowskiej 38-52, obręb W-28, części działek nr 248/41 i 248/39, KW nr LD1M/00093284/6 i LD1M/00123174/2, o łącznej powierzchni 42,03 m²,
- ul. Pomorskiej 115B, obręb S-2, część działki nr 129/35, KW LD1M/00053341/2, o powierzchni 2,6 m².

ŁKS AWANSOWAŁ do Ekstraklasy!



Na początku było trzęsienie ziemi, a później akcja nabierała tempa. Po niesamowitym meczu Łódzki Klub Sportowy zremisował z Arką Gdynia i zdobył upragniony punkt dający awans do Ekstraklasy. Dużą w tym zasługą młodzieżowców – Aleksander Bobek obronił karnego, a Mateusz Kowalczyk zdobył wyrównującą bramkę.

Od początku mecz toczył się w bardzo dobrym tempie. Obie drużyny grały otwartą piłkę, atakowały i chciały jak najszybciej zdobyć gola. Jako pierwsi bramce zagrozili gospodarze, blisko szczęścia był Przemysław Stolec. Obrońca był bardzo aktywny w ofensywie i to zapoczątkowało w 13. minucie. Seria błędów po rzucie rożnym Arki zaowocowała strzałem Huberta Adamczyka sprzed pola karnego, z którym poradził sobie Aleksander Bobek. Jednak przy dobitce Stolec nie miał już nic do powiedzenia. Ten mecz nie układał się po myśli ŁKS-u. W 20. minucie Michał Mokrzycki faulował w polu kar-

nym, a arbiter bez żadnych wątpliwości wskazał na jedenasty metr. Karę miał wymierzyć Adamczyk, ale w tej wojnie nerwów górą był Bobek. Dobitka pomocnika Arki była już niecelna. To był początek dramatu piłkarza gdańskiej drużyny. Chwilę później doznał kontuzji i został zniesiony z boiska na noszach, ale w żaden sposób nie wpłynęło to na piłkarską jakość arkowców. Nadal bardzo agresywnie atakowali po odbiorze. Świetnie zawodzą Janusz Gol i Sebastian Milewski, którzy zaryglowali środek pola. ŁKS nie miał pomysłu, jak minąć tak wysoko zakładany pressing. Zawodnicy Kazimierza Moskała mieli ewidentny problem z zawiązaniem składnej akcji. Pojawiały się próby minięcia drugiej linii dalekimi przerzutami na Piotra Janczukowicza czy Macieja Śliwę, ale bez pozytywnego efektu.

Gol w końcówce na wagę awansu

Na drugą połowę obie drużyny wyszły bez zmian personalnych. W takty-

kach również nie było widać większych ruchów. Arka wciąż szybko doskakiwała i nie pozwalała rozwinąć skrzydeł łódzkiej drużynie. Z minuty na minutę widać było jednak coraz większe zmęczenie w zespole Ryszarda Wieczorka i mimo wciąż dobrej gry w destrukcji w tym murze pojawiały się mikro pęknięcia. ŁKS był cierpliwy, zdobywał coraz więcej pola i bez rzucania w szereg budował przewagę. W 84. minucie przyszło to, na co czekali wszyscy kibice Rycerzy Wiosny. Mateusz Kowalczyk strzałem sprzed pola karnego zdobył bramkę na 1:1. Jak się okazało, była to bramka, która dała łódzkiej drużynie awans do Ekstraklasy!

ŁKS

Bobek – Dankowski, Nacho, Marcinia, Tutyskinas (79' Kelechukwu) – Kowalczyk (89' Okhronchuk, Mokrzycki, Trąbka – Pirulo (89' Dąbrowski), Śliwa (61' Szeliga) – Janczukowicz (79' Jurić)

FORTUNA 1. LIGA
33. KOLEJKI

1:1

ARKA GDYNIA vs ŁKS ŁÓDŹ

Stolec 13' vs Kowalczyk 84'

Tabela na 28.05.2023, godz. 20:00

FORTUNA 1. LIGA	M	G	PKT
1. ŁKS Łódź	33	57:36	63
2. Ruch Chorzów	33	47:33	59
3. Termalica B-B Nieciecza	33	53:36	58
4. Wisła Kraków	33	58:33	57
5. Puszcza Niepołomice	32	46:35	55
6. Stal Rzeszów	33	55:43	48
7. Arka Gdynia	33	55:43	48
8. Podbeskidzie B-B	33	52:44	46
9. GKS Katowice	33	38:36	43
10. Chrobry Głogów	33	43:53	43
11. Zagłębie Sosnowiec	33	32:42	41
12. Górnik Łęczna	33	40:42	40
13. GKS Tychy	33	46:51	39
14. Resovia Rzeszów	33	40:47	37
15. Odra Opole	33	39:47	37
16. Skra Częstochowa	32	18:45	31
17. Chojniczanka Chojnice	33	32:54	26
18. Sandecja Nowy Sącz	33	27:53	26

AWANS BARAŻE SPADEK



- TME SMS 0:2 Górnik Łęczna
- Orzeł Łódź 35:55 Falubaz Zielona Góra
- KS Budowlani Comercecon Łódź 48:10 Rugby Białystok

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

23°C

Imieniny obchodzą:
Magdalena, Teodozja,
Bogusława, Róża,
Elżbieta, Maria

29.05



WTOREK

25°C

Imieniny obchodzą:
Bazyli, Feliks,
Ferdynand, Joanna,
Marta, Żanna

30.05



FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA.

Rodzinne miasto

TWÓRCY ŁÓDZI PRZEMYSŁOWEJ

Rozrastające się zakłady I. K. Poznańskie- Tempo rozwoju było zawrotne: w 1865 r. go powodowały zatrudnienie coraz więk- pracowało 70 robotników, w 1879 r. -szej liczby pracowników. - 426, natomiast w 1906 r. średni

ROBOTNICY



stan zatrudnienia wynosił już 6800 osób! Niestety fabrykant nie zapisał się dobrze w pamięci robotników, których dzień pracy trwał niekiedy 16 godzin – od 5:00 do 21:00, a zarobki były marne. Co więcej, trzeba było pracować także w święta albo płacić kary. Bunt i strajki na niewiele się zdały, bo Poznański był pod tym względem nieugięty. Fabrykanci byli zainteresowani w tamtym czasie minimalizacją kosztów produkcji i przeznaczaniem dodatkowych środków na inwestycje. W rezultacie wzrost produkcji i zysków nie przekładał się na wzrost płac robotników najemnych, a warunki pracy należały do bardzo trudnych. agr



Zdjęcie grupy pracowników fabryki Poznańskiego

ŁÓDZKIE GAWĘDY

DZIELNICA WIĄZOWA

Gdy w ręce spekulantów zaczęły przechodzić wąskie pasemka staromiejskich pól mieszczan-rolników, władze miejskie przeprowadziły na przełomie lat 50. i 60. XIX w. ograniczoną regulację urbanistyczną. Wytyczona została siatka ulic, ściśle nawiązująca do geometrii śródmiejskiej, której osnowę stanowiły przedłużone ku zachodowi przecznice ul. Piotrkowskiej: Południowa (Próchnika), Cegielniana (Więckowskiego), Zielona (Zielona), Przejazd (Struga). Poprowadzono także kilka ulic równoległych do osi układu miasta: Długą (Gdańską), Pańską (Żeromskiego) i Lipową. Pośrodku rozparcelowanego obszaru utworzono nowy plac publiczny, zwany początkowo Wiazowym Rynkiem, później zaś Zie-

lonym Rynkiem (pl. Barlickiego). Nową dzielnicę określono mianem Wiazowej, której zapomniana już nazwa wywodziła się prawdopodobnie od nazwy rewiru leśnego Wiazowski, znajdującego się dawniej w tej okolicy. Urządzenie dzielnicy Wiazowa było już ostatnią, lecz częściowo tylko planową akcją regulacyjną, gdyż ograniczyła się jedynie do wytyczenia siatki ulic, nie objęła natomiast struktury urbanistycznej, w której zachował się dawny układ pól. Place budowlane tworzyły długie i wąskie zagony, przecięte jedynie szachownicą nowych ulic. Skośne ustawienie linii parcel i zabudowy względem prostokątnej siatki ulic jest do dziś charakterystyczną cechą planu części Śródmieścia na zachód od ul. Wólczńskiej. agr

Z MIŁOŚCI DO KINA

KARTKA Z KALENDARZA

30 maja 1935 r. w Warszawie urodziła się **Maria Kornatowska** – znana krytyczka filmowa, eseistka, wieloletnia wykładowczyni łódzkiej PWSFTviT. Przyszła na świat jako Maria Emilia Keller, jedyne dziecko w zamożnej rodzinie żydowskiej, która w czasie wojny trafiła do getta. Rodzinie udało się uciec i ukrywać w willi Jana i Antoniny Żabińskich. Tam otrzymali dokumenty na nazwisko Kornatowscy i przetrwali okupację poza stolicą. Po wojnie rodzina zamieszkała w Łodzi, a Maria ukończyła VII LO i podjęła studia polonistyczne na UŁ. W 1958 r. rozpoczęła pracę

w Szkole Filmowej przy ul. Targowej, w której wykładała do końca życia, była niezwykle lubiana przez studentów. Publikowała w „Kwartalniku Filmowym”, „Filmie” i miesięczniku „Kino”, a w latach 90. również w nowojorskim „Nowym Dzienniku”. Zasiadła też jako autorka książek o tematyce filmowej, w tym monografii „Fellini”. Jej zainteresowania koncentrowały się wokół kina włoskiego (biografia Moniki Vitti) i melodramatu („Filmy o miłości”, „Eros i film”). Równolegle badała polskie kino czasów przełomu („Wodzireje i amatorzy” czy „Magia i pieniądze” – wywiad rzeka z Agnieszką Holland). Z amerykańskich podróży powstały „Rozmyślenia przy makijażu. Życie codzienne Nowego Jorku”. Maria Kornatowska zmarła nagle 21 sierpnia 2011 r. w Łodzi i została pochowana na Starym Cmentarzu. Rok później odsłonięto jej gwiazdę na ul. Piotrkowskiej. W 2016 r. ukazał się obszerny wybór jej tekstów: „Sejsmograf duszy. Kino według Marii Kornatowskiej”. agr



MARIA KORNATOWSKA

redakcja Barbara Giza i Piotr Zwierzycki

Oktadka książki o Marii Kornatowskiej i jej gwiazda w łódzkiej Alei Gwiazd

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Neobarokowa kamienica Abrama i Szury (Sury) Weinbergów przy ul. Traugutta 12, zbudowana w 1896 r. wg projektu Dawida Landego

OGRÓD ANSTADTA

To dawna nazwa popularnego w Łodzi parku Helenów. Pomysłodawcami założenia eleganckiego ogrodu byli bracia Anstadtowie, sukcesorzy browaru przy ul. Pomorskiej. Praceroz rozpoczęto w 1881 r. na obszarze 12 ha, wykorzystując korytko rzeki Łódki. Budową zajmowała się renomowana berlińska firma ogrodnicza L. Spath. W 1885 r.

park został otwarty dla publiczności i nadano mu nazwę Helenów, od imienia żony Ludwika Anstadta, która była córką znanego przedsiębiorcy budowlanego, Roberta Nestlera. Wstęp był płatny, dlatego w parku Helenów spotykała się przede wszystkim elita towarzyska, która mogła korzystać z licznych atrakcji: stylowej restauracji, gdzie

serwowano piwo z pobliskiego browaru, oryginalnych pawilonów nad stawem, pływania na łódkach, ekspozycji dzikich zwier-

ząt, toru kolarskiego czy spacerów w romantycznej scenarii przy fontannie lub kamiennej grocie. agr

ŁÓDZIANIZMY



Park Helenów na starej pocztówce

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie
w środę
31 maja

Drodzy Czytelnicy,

Do piątkowego wydania wkradł się chochlik drukarski. Zamiast poznać kolejne ciekawostki z Krańcówki, mogliście ponownie rozwiązać sudoku i przeczytać o rewitalizacji kwartału nr 8. Za pomyłkę przepraszamy. Zaległa Krańcówka ukaże się w następnym piątku.