

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

MAGAZYN

strona 7

WSPARCIE  
DLA KOBIET W CIAŻY



# MIESZKANIA dla Łodzian

PIERWSZY ADRES TO UL. PABIANICKA **strona 3**

## AKTUALNOŚCI

UL. WOJSKA POLSKIEGO  
ZNÓW POJADĄ  
TRAMWAJE

**strona 2**

## AKTUALNOŚCI

TRWA MARCOWE  
SPRZĄTANIE

**strona 4**

## ŁÓDŹ NA TALERZU

DUMNI  
Z ZALEWAJKI

**strona 5**

# KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

**strona 12-13**

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 791

Zarząd Inwestycji Miejskich przygotowuje się do przebudowy ul. Karpackiej.

Prace obejmą cały ponad-kilometrowy odcinek drogi – od ul. Pabianickiej do ul. Paderewskiego, obecnie pokryty bardzo już skruszałą i nierówną trylinką.

Zgodnie z istniejącym już projektem modernizacja obejmie jezdnię, chodniki i zjazdy do posesji. Powstanie zupełnie nowy ciąg pieszo-rowerowy i kanał technologiczny, przebudowane będą instalacja oświetleniowa i odwodnienie oraz usunięte zostaną kolizje wodociągowe i energetyczne.



## ZMIENI SIĘ UL. KARPACKA

Wzdłuż nowej drogi zaplanowano też zieleńce i nasadzenia nowych drzew. ML

FOT.LODZ.PL



## DRZEWA na pl. Komuny Paryskiej

Kończy się odnowa pl. Komuny Paryskiej wraz ze skwerem Wiedźmina.

Nowa przestrzeń wypoczynkowo-rekreacyjna, która udostępniona zostanie łodzianom już za kilka tygodni, jest teraz wzbogacana nową zielenią. Zasadzone tam zostaną: grusze drobnoowocowe, klony czerwone, hortensje bukietowe, a także

laurowiśnię wschodnie, róże i berberysy. Skwer będzie enklawą zieleni w centrum miasta z bezpiecznym, ogrodzonym placem zabaw dla dzieci. Fani Wiedźmina mogą spodziewać się w tym miejscu elementów nawiązujących do motywów powieści Andrzeja Sapkowskiego.

PaŚ

FOT.LODZ.PL

Od soboty, 16 marca ul. Wojska Polskiego ponownie pojedą tramwaje.

Co 7,5 minuty kursować będą linie 1 i 6, które zapewnią dwa razy więcej połączeń. Sam przejazd zajmie jedynie 8 minut – o kilka mniej niż przed remontem ulicy. Dzięki temu mieszkańcy

## Wracają tramwaje na ul. Wojska Polskiego

Dołów zyskają wygodny, bezpośredni dojazd z centrum miasta. „Szóstka” kursować będzie z Dołów na Kurczaki, a „jedynka” dojedzie do skrzyżowania

ul. Kilińskiego z ul. Tymienieckiego.

To nie wszystkie dobre informacje dla łodzian. Od soboty zmieni się też trasa autobusowej linii 64, która ponownie zapewni dojazd na Bałucki Rynek.

TAnd

FOT.LODZ.PL



## WIĘKSZE BONIFIKATY NA WYKUP MIESZKAŃ

Mieszkańcy Janowa, Olechowa i ul. Liściastej mogą skorzystać z atrakcyjnej oferty wykupu komunalnych mieszkań, którą na ostatniej sesji zatwierdziła Rada Miejska w Łodzi.

Bloki komunalne powstawały na tych osiedlach od końca lat 80. XX w. Zamieszkało w nich kilka tysięcy rodzin, a wiele z nich wyraziło chęć nabycia lokali, które wynajmują. Po konsultacjach z zainteresowanymi wykupem mieszkań wypracowano dogodne dla nich zasady. Miasto wprowadzi podwyżki bonifikat

na wykup lokali z 50% do 70%. Oznacza to, że obecny najemca może stać się właścicielem mieszkania za 30% jego wartości rynkowej oraz obniżyć próg wykupu z 70% do 50% (posiadacze 50% udziałów w nieruchomości muszą wyrazić chęć ich nabycia).

Jeśli mieszkańcy zdecydują się na zakup mieszkań, to budynki przejdą w ich ręce. Dzięki temu na Janowie będzie mogło powstać sześć wspólnot mieszkaniowych, na Olechowie – cztery, a na ul. Liściastej – dwie.

red

## CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE FAŁSZYWE DEKLARACJE

Blisko 96 mln zł wyniosła wartość fikcyjnych faktur wystawionych w styczniu i lutym 2024 r. w kilkunastu firmach, w których próbę wyłudzeń skarbowych wykrył oddział Krajowej Administracji Skarbowej w Łodzi. Analizy KAS wykazały, że pod przykrywką legalnej działalności gospodarczej spółki usiłowały wyłudzić podatek od towarów i usług, podając nieprawdę w deklaracjach podatkowych, co mogło narazić

budżet państwa na stratę ponad 14 mln zł. KAS zablokowała ponad 5,5 mln zł na kontaktach nieuczciwych firm. W trakcie przeszukań zabezpieczono ponad 140 tys. zł i dokumentację księgową. Na terenie woj. łódzkiego, mazowieckiego i małopolskiego zatrzymano cztery osoby – prezesów i przedstawicieli spółek zaangażowanych w nielegalny proceder. Dalsze postępowania prowadzą odpowiednie prokuratury. (pj)

## MIESZKALNE DUO

Przy ul. Jasień 20/28 rozpoczęła się budowa kameralnego osiedla mieszkaniowego Duo Park, które stworzą dwa planowane na działce, 3-piętrowe domy wielorodzinne.

Staną równoległe do siebie, prostopadle do zakręcającej na wysokości działki ulicy. Inwestycja zaowocuje łącznie 108 nowymi mieszkaniami. Na pierwszym etapie zrealizowany zostanie budynek z 44 lokalami (od 38 do 76 mkw.), na drugim – nieco większy dom z 64 lokalami

(od 27 do 81 mkw.) Oba budynki rozdzielać będzie ozdobiony zielenią ciąg pieszo-jezdny z miejscami parkingowymi. Do dyspozycji lokatorów będą też podziemne garaże.

Duo Park realizuje łódzka firma deweloperska Orion Development. (pj)  
FOT.MAT.PRAS.



NOWE OSIEDLE W KAŻDEJ DZIELNICY

# Mieszkania dla Łodzian

Dom stanie na tej pustej obecnie działce

Przy ul. Pabianickiej 5/11 zrealizowany zostanie pierwszy z zapowiadanych, miejskich projektów budowy nowych osiedli mieszkaniowych w Łodzi. Powstaną tam 153 mieszkania dla rodzin i seniorów.

Z budową można ruszać właściwie od razu, bo od strony formalnej inwestycja jest dopięta na ostatni guzik – projekt z niezbędnymi pozwoleniami jest już

gotowy. Na należącej do miasta działce najpóźniej za 3 lata do nowego domu będą mogli wprowadzić się pierwsi lokatorzy.

Władze miasta pragną, by było to przyjazne miejsce do życia, dlatego przy budynku powstanie też plac zabaw. By dom był maksymalnie samowystarczalny energetycznie i ekonomiczny, otrzyma instalację fotowoltaiczną. Ukłonem wobec środowiska będzie zbiornik na zagospodarowanie wód opadowych – deszczówkę można będzie

wykorzystać do utrzymania terenu.

Lokalizację wybrano nieprzypadkowo. Blisko stąd do żłobka, przedszkola i szkoły podstawowej. Po drugiej stronie ulicy jest park im. Legionów, a tuż obok targowisko Górniak i przystanek tramwajowy.

**W projekcie**

Wśród 153 mieszkań, które powstaną w budynku przy ul. Pabianickiej 5/11, będzie 48 kawalerek (M1), 76 lokali typu pokój z kuchnią (M2) i 29 większych M3. Zmotoryzowani mieszkańcy będą

mogli korzystać z parkingu ze 132 miejscami postojowymi, z których 70 znajdzie się w podziemnym garażu. Poza funkcją mieszkalną budynek ma pełnić także funkcje publiczne i usługowe. Na parterze znajdują się więc lokale z przeznaczeniem użytkowym oraz pomieszczenia dla domu dziennego

pobytu dla seniorów.

Co najistotniejsze dla przyszłych najemców – mieszkania będą tanie. Opłaty czynszowe będą naliczane według stawki komunalnej, która obecnie wynosi 12,50 zł za 1 mkw.

Na realizację tej inwestycji miasto ma zabezpieczone

pieniądze na wkład własny, stara się o ponad 50 mln zł wsparcia z BGK.

Władze Łodzi zapowiadają, że wkrótce przedstawią informacje na temat kolejnych, planowanych, tanich mieszkań dla Łodzian.

red



## Nowa przestrzeń do współpracy

Kończy się rewitalizacja budynku przy ul. Pogonowskiego 34, w której swoją siedzibę będzie miało Centrum Wsparcia i Rozwoju Społecznego, miejsce, w którym każdy Łodzianin znajdujący się w potrzebie, znajdzie pomocną dłoń.

Trwają ostatnie poprawki – wkrótce dawna szkoła będzie znowu tętniła życiem. Centrum zajmie się

m.in. aktywizacją osób długotrwale bezrobotnych, przeżywających trudności czy zagrożonych wykluczeniem społecznym, które wymagają pomocy na różnych polach.

Przy ul. Pogonowskiego 34 swoją siedzibę będzie miało też Łódzkie Centrum Pozarządowe, które powstało z myślą o fundacjach i stowarzyszeniach

na co dzień działających na rzecz Łodzian. W jego przestrzeniach będą odbywały się szkolenia i konsultacje oraz działania wspierające integrację Łódzkiego sektora NGO. Pomoc otrzymają też te organizacje, które znalazły się w trudnym momencie swojej działalności.

MS  
FOT. ŁÓDŹ.PL

## PRZEBUDOWA CZEKA UL. FRANCISZKAŃSKĄ

Miasto wybrało wykonawcę modernizacji ul. Franciszkańskiej, która zostanie przebudowana od ul. Wojska Polskiego do ul. Północnej.

– Została nim firma Balzola, która zaproponowała, że wykona zadanie za 49,6 mln zł. Oferty dwóch pozostałych uczestników przetargu były droższe o 3 mln zł i 7 mln zł. Obecnie trwa analiza złożonych dokumentów. Jeśli nic nie stanie na przeszkodzie, w ciągu dwóch miesięcy podpi-

szemy umowę – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich. Zadanie będzie realizowane formułą „zaprojektuj i wybuduj”. Wykonawca najpierw sporządzi projekt, a potem wykona prace budowlane, których start planowany jest na początek 2026 r. Inwestycja zostanie zrealizowana przy współudziale mieszkańców, którzy w trakcie konsultacji na początku 2024 r. zgłaszali po-

myśli dotyczące przebudowy. Zostały wykorzystane do przygotowania wytycznych i koncepcji dla wykonawcy. Ul. Franciszkańska otrzyma nowe torowisko tramwajowe i przystanki przy ul. Północnej, uporządkowane miejsca parkingowe przy centrum krwiodawstwa oraz rozdzielone pasy ruchu przy ul. Północnej. Wymienione będą chodniki, przebudowany zostanie wodociąg, pojawi się też nowa zieleń. ML



# TRWA MARCOWE SPRZĄTANIE



**Wiosennych porządków ciąg dalszy! Miejskie służby prowadzą intensywne prace w całym mieście, zarówno przy największych arteriach, jak i na małych, osiedlowych ulicach.**

W najbliższych dniach sprzątane będą okolice m.in. ul. Łagiewnickiej, ul. Kaczeńcowej, ul. Strykowskiej, ul. Krakowskiej, ul. Kasprzaka, ul. Pabianickiej, ul. Puszkina, ul. Kosynierów Gdyńskich, ul. To-

maszowskiej i ul. Dubois. Miejskie służby pojawiają się też w centrum miasta, np. na ul. Nawrot i ul. Narutowicza. Pracownicy nie tylko zbierają śmieci i opróżniają kosze, ale przede wszystkim odkurzają ulice specjalnymi zamiatarkami. W ten sposób mogą szybko zebrać kurz i piach przy krawężnikach.

Pracownicy oczyszczają też miejsca postojowe. Kierownicy mogą natknąć się na pla-

katy, ulotki i specjalne znaki informujące o terminie sprzątnięcia i tymczasowych ograniczeniach w parkowaniu. Służby apelują o to, by stosować się do tych obostrzeń i umożliwić im sprawne działania. Na razie pogoda sprzyja porządkom, ale wszystkie prace zależą od warunków atmosferycznych, np. opadów deszczu.

MS

## INFO

W ten weekend mieszkańcy mogą też pozbyć się niepotrzebnych sprzętów w Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, które 16 i 17 marca będą działać dłużej. PSZOK-i przy ul. Zamiejskiej 1, ul. Granicznej 2 i ul. Kasprzycza 10 wyjątkowo będą przyjmować odpady w sobotę i w niedzielę, w godz. 8:00–20:00. Mieszkańcy mogą do nich oddać wszystkie trudne do zagospodarowania odpady, czyli np. opony, gruz, stare meble oraz urządzenia RTV i AGD.



## S14 BLIŻEJ ŁÓDZI

**Rozpoczęła się budowa nowego łącznika trasy S14 na Teofilów, który zapewni mieszkańcom północnej części Łodzi dostęp do drogi szybkiego ruchu.**

Od węzła Aleksandrów Łódzki na drodze ekspresowej S14, która jest częścią autostradowego pierścienia wokół miasta, dzieli Łódzian niespełna kilometr, jednak bez wyjazdu z Teofilowa mieszkańcy północno-zachodniej części miasta mają do niej utrudniony dojazd. Budowa drogi, która połączy S14 z ul. Szczecińską, zlikwiduje problem. Wjazd na łącznik powstanie pomiędzy ul. Rojną i ul. Rąbieńską w rejonie ul. Zadraż, gdzie już wykonano pierwsze prace przygotowawcze pod budowę (np. wycinę

drzew i krzewów, wstępnie przygotowano grunt i pierwsze prace przy budowie i przebudowie podziemnych instalacji). Zjazd z S14 połączy się z ul. Szczecińską, której przebudowa rozpocznie się w tym półroczu po uzyskaniu wszelkich pozwoleń. Nowa jezdnia zapewni wygodny dojazd do ul. Aleksandrowskiej czy ul. Rąbieńskiej, która również zostanie wkrótce przebudowana. W perspektywie kolejnych lat miasto planuje też budowę zupełnie nowej ulicy, roboczo nazwanej trasą Wojska Polskiego – będzie to przedłużenie łącznika z S14 do al. Włókniarzy. Pierwszy etap budowy tej drogi jest już w trakcie projektowania.

TAnd

## PODARUJ STAROCIE FILMOWCOM

Przypadający 22 marca Międzynarodowy Dzień Ziemi to coroczna okazja do sprzątnięcia najbliższego otoczenia. Sięgamy do szaf, pawlaczy, komórek, garaży, strychów i wyrzucamy to, co niepotrzebne. Jednak nie dla każdego zbędne rzeczy w domu to śmieci. Łódzkie Centrum Filmowe od kilku lat zbiera przedmioty z okresu PRL i dawniejszych lat, które okazują się przydatne podczas realizacji produkcji filmowych.

Filmowcy bardzo chętnie sięgają po scenariusze, w których akcja toczy się w drugiej połowie XX w. Przy takich produkcjach nic nie zastąpi oryginalnych rekwizytów, dlatego ŁCF chętnie przyjmie m.in. zbędne ubrania (bieliznę, bluzki, koszule, spodnie, spódnice, sukienki, kurtki,

placze, futra, nakrycia głowy, buty i dodatki), przedmioty codziennego użytku, wyposażenie kuchenne, bibeloty, sprzęt elektroniczny i mechaniczny (nie musi być sprawny), opakowania (butelki, puszki, pudełka), drobne meble, żyrandole i lampy, a także wyposażenie sklepów i warsztatów rzemieślniczych.

Wszystkie te rzeczy można podarować ŁCF-owi. Darczyńcy otrzymają w podziękowanie vouchery na darmowe wypożyczenie kostiumów z bogatej kolekcji centrum. Sposób przekazania darowizny należy ustalić telefonicznie, pod nr. tel. 42 639 56 01 lub 784 768 256, albo korespondencyjnie, pisząc na adres e-mail: lcf@lcf.pl.

red.



# ŁÓDŹ jest dumna z zalewajki!

Już po raz czwarty witamy w Łodzi wiosną świętem zalewajki, które przypada na tydzień od 18 do 24 marca. Nieważne, jaka jest pogoda – najbardziej łódzka zupa nadaje się na każdy czas!

Jak co roku organizatorzy udostępniają Łodzianom Łódzki Szlak Zalewajki, czyli miejsca, w których każdego dnia mogą zjeść kultową zupę. Tegorocznym partnerem głównym wydarzenia zostało Monopolis. Tam też odbędą się główne atrakcje akcji „Dumni z zalewajki”. Restauracja Przy Kominie zaprosi na spotkanie Klubu Kolacyjnego Jemy w Łodzi. Motywem przewodnim będzie łódzka kuchnia, oczywiście z zalewajką w roli głównej. Tym razem przewodniczkami po świecie gastronomii będą Aleksandra Pintara-Smoczyńska, szefowa kuchni

restauracji Przy Kominie, i Izabella Borowska z portalu Jemy w Łodzi, współautorka dwóch książek kulinarnych poświęconych łódzkiej kuchni. Bilety dostępne na stronie portalu: jemywlozdi.pl.

## Zalewajka po japońsku

Na liście zalewajek znalazły się klasyczne przepisy, ale nie zabrakło i międzynarodowych interpretacji. Japońska zalewajka będzie dostępna w Sendai (Monopolis, ul. Kopcińskiego 62) przez cały tydzień. Co ciekawe, szefowie kuchni zdradzają przepisy na wszystkie festiwalowe zupy. Zostaną one zaprezentowane w formie bezpłatnego e-booka.

## Cała Łódź je zalewajkę

To akcja, w której wszystkie biorące udział w wy-

darzeniu restauracje zaszerwują swoje propozycje w specjalnej cenie – 17 zł. Najwięksi fani zalewajki mogą liczyć również na kolekcjonerski pin od łódzkiej marki Pinswear.

red



## FOOD TRUCKI? CZAS START!

Sezon na food trucki i jedzenie na świeżym powietrzu oficjalnie rozpoczyna złot Street Food Festival w EC1 Łódź. Nadchodzący weekend (15–17 marca) zapowiada się pysznie.

Łodzianie mieszkający w centrum (choć oczywiście zaproszeni są wszyscy) mogą połączyć weekendowy spacer z obiadem w azja-

tyckim, kubańskim lub greckim stylu. W EC1 Łódź zaparkują restauracje na kółkach, które przez trzy dni będą karmić mieszkańców Łodzi

niemal od rana do wieczora. Wśród smakołyków znajdziemy m.in. burgery, makarony, pity czy bułeczki bao.

red



### INFO

Łódź, ul. Targowa 1/3  
15.03 (piątek): 15:00–20:00  
16.03 (sobota): 11:00–20:00  
17.03 (niedziela): 11:00–18:00

FOT. ŁÓDZ.PL



### INFO

Szczegółową listę propozycji znajdziesz na stronie: jemywlozdi.pl. Każdemu danu towarzyszą opis, zdjęcie i cena.

FOT. MAT PRAS



## Alfons Mucha ZAPRASZA NA WINO

W secesyjnej kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 89 kryje się nowy wine bar, a w nim ponad 80 etykiet. To ciekawostka na gastronomicznej mapie Łodzi. Nie tylko dla koneserów!



FOT. WINCEPCJA

Wystrój nie należy do tych nowoczesnych. I bardzo dobrze, bo lokali z ceglаныmi ścianami, barami z lastryka czy meblami prosto ze szwedzkiej sieciówki mamy w Łodzi aż nadto. Od wejścia przywita nas kameralny styl, przyciemnione światła, welurowe meble i... obrazy Alfonsa Muchy, czeskiego artysty, który słynie z ukazywania kobiecego piękna. Choć dekoracje mogą

wydawać się zbyt eleganckie to jednak dzięki nim pocujemy się miło, jak w domu.

### Ponad 80 win na półkach

Dla gości przygotowano ponad 80 winnych etykiet, z których kilkanaście serwowanych jest na kieliszki. Ceny butelek zaczynają się już od 40 zł, a wielu z nich próżno jest szukać w innych lokalach i sklepach w Łodzi. Może już czas zamienić (choć czasem) spotkania z przyjaciółmi przy piwie na wieczory spędzone na degustacji win?

Katarzyna Sławińska

### INFO

W tej winnej podróży przewodnikiem będzie Łukasz Stańczyk znany z restauracji Motywy czy Quale. Jego gastronomiczna droga rozpoczęła się wiele lat temu, a doświadczenie zbierał jako barman, kelner i barista. Wino okazało się największą pasją. Jest w trakcie zdobywania trzeciego poziomu WSET (profesjonalny kurs winiarski).

# BADANIA DLA SENIORA



**Procesy starzenia uzewnętrzniają się nie tylko na skórze, ulegają im także organy wewnętrzne. Właśnie dlatego warto kontrolować funkcjonowanie narządów i sprawdzać, czy nie pojawiły się żadne patologiczne zmiany.**

Aby sprawdzić, czy nic złego nie dzieje się w jamie brzusznej, najlepiej wykonać badanie USG (ultrasonografię). Mając skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu, można to zrobić bezpłatnie. Podczas badania lekarz może obejrzeć i ocenić narządy, takie jak: wątroba, pęcherzyk żółciowy i drogi żółciowe, trzustka, śledziona, nerki, pęcherz moczowy, a także duże naczynia krwionośne znajdujące się w jamie brzusznej – aortę i żyłę główną. USG jamy brzusznej jest przydatne w wykrywaniu guzów, torbieli czy kamieni żółciowych. Szczególnie ważne jest wykonanie tego badania przy objawach, takich jak bóle brzucha, nudności, wymioty, niezamierzone zmniejszenie masy ciała (gdy się nie odchudzamy), biegunka lub zaparcia. Jest bezpieczne i nie wiąże się z narażeniem na szkodliwe promieniowanie.

## **Płuca pod kontrolą**

Pod kontrolą warto też mieć płuca – szczególnie na uwadze powinni je mieć palacze. Aby sprawdzić, czy nie rozwijają się w nich żadne schorzenia, najlepiej wykonać RTG klatki piersiowej. Dobrze robić je co dwa lata, a już na pewno w przypadku duszności, uporczywego kaszlu lub bólu w klatce piersiowej. Na RTG klatki piersiowej niezbędne jest skierowanie od lekarza, nawet jeżeli chcesz je wykonać prywatnie.

## **Zbadaj nerki!**

Nerki mają ogromne znaczenie dla organizmu. Odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie całego ciała, więc ich choroby mogą powodować różne problemy zdrowotne. Właśnie dlatego warto mieć nerki pod kontrolą. Aby ocenić ich kondycję, dobrze jest zrobić badania krwi i moczu. Konieczne będzie oznaczenie poziomu kreatyniny, mocznika, potasu, sodu, kwasu moczowego, białka całkowitego oraz ogólne badanie moczu, które obejmuje parametry, takie jak pH, ciężar właściwy, barwa, zapach i przejrzystość moczu. Badanie

moczu pomaga w ocenie zdrowia całego układu moczowego oraz wykryciu ewentualnych stanów zapalnych w ciele.

## **Tarczycza – ważny gruczoł**

Choroby tarczycy u seniorów mogą dawać różnorodne objawy, często maskowane przez inne schorzenia związane z wiekiem. Właśnie dlatego warto wykonać badanie krwi na stężenie hormonu TSH, czyli tyreotropiny. Pozwala ono wykryć choroby gruczołu jeszcze przed pojawieniem się pierwszych symptomów. Kolejnymi hormonami, których poziom warto sprawdzić, zwłaszcza gdy pojawiły się objawy świadczące o zaburzeniach w pracy tarczycy (wahania masy ciała, uczucie zmęczenia, zaburzenia pamięci i koncentracji), są FT4 (tyroksyna) i FT3 (trijodotyronina).

W kolejnym wydaniu „Łódź.pl” opiszemy inne, ważne dla seniora badania: USG ortopedyczne, USG gruczołu krokowego, cytologię i badanie gęstości kości.

Alup

## Zegnaj zimo, witaj wiosno!

Łódzkie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora zapraszają na wielkie przywitania wiosny – w czwartek, 21 marca na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Stawy Jana przy ul. Rzgowskiej 247. Obchody rozpoczną się o godz. 10:00.

Dni są coraz dłuższe, na dworze jest coraz cieplej, a pierwsze pączki pojawiają się już na drzewach. Wiosna zbliża się wielkimi krokami, zatem można ją już oficjalnie powitać. Im-

prezę z tej okazji przygotowały wszystkie łódzkie CZAS-y wraz z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Na Stawach Jana odbędzie się tradycyjne topienie marzanny, rozegrana zostanie gra terenowa z atrakcyjnymi nagrodami, zaplanowano również konkurs na najciekawsze przebranie oraz poczęstunek.

Wydarzenie będzie miało wymiar wielopokoleniowy. Organizatorzy zaprosili dzieci z okolicznych

szkół, by wspólnie z seniorami świętowały nadejście wiosny.

W razie niesprzyjającej pogody odbędzie się tylko spacer wokół stawu oraz topienie marzanny. Wszelkie informacje związane z ewentualną zmianą harmonogramu będą dostępne na stronach internetowych i profilach społecznościowych Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora.

TS



# WSPARCIE DLA KOBIET W CIAŻY

**Niewiele jeszcze osób wie, kim są i czym zajmują się doule. Katarzyna Stencel, poza spełnianiem się w roli mamy dwójki dzieci, od kilku lat wspiera kobiety w okresie okołoporodowym.**

Katarzyna Stencel jest absolwentką Akademii Wsparcia Okołoporodowego, organizowanej przez Stowarzyszenie Doula w Polsce, i mamą dwóch chłopców.

- Jestem doułą zrzeszoną w stowarzyszeniu. Mój okres okołoporodowy wpłynął na to, że chciałam zostać osobą wspierającą inne kobiety w tym szczególnym czasie. Po pierwszym porodzie nie otrzymałam należytego wsparcia, co było dla mnie motywacją, żeby dawać kobietom to, czego ja nie dostałam - mówi Katarzyna. - Ta myśl długo kielkowała w mojej głowie. Nie wiedziałam jeszcze dokładnie, czym chciałabym się zająć. Dopiero po urodzeniu drugiego dziecka poczułam w sobie taką moc i zaczęłam drążyć temat, jak zostać doułą - wyjaśnia.

### Specjalny kurs

Żeby móc profesjonalnie wspierać kobiety w ciąży, wystarczy chęci, motywacja oraz ukończenie odpowiedniego kursu.

- Zostanie doułą nie jest trudne. Myślałam, że będzie to trudniejsze, bo nigdy wcześniej nie słyszałam o specjalnym szkoleniu. Okazało się, że jest to całkiem proste. Stowarzyszenie prowadzi kursy

dla douli i na jeden z nich się zapisałam - tłumaczy Katarzyna. - W czasie szkolenia zdobywałam doświadczenie od innych douli i specjalistek okołoporodowych. To mnie tylko utwierdzało w przekonaniu, że chcę iść tą drogą. Na każde szkolenie zgłasza się coraz więcej kobiet i dziewczyn, które chcą zostać doułami, co nas bardzo cieszy. W naszym województwie jest nas kilka aktywnie pracujących. Wsparcia dla kobiet w tym szczególnym czasie nigdy dość.

### Wsparcie na każdym etapie

Słowo „doula” pochodzi z języka greckiego i w tłumaczeniu oznacza „osobę służącą”.

- Doule wspierają kobiety w sposób niemedyczny - wyjaśnia Katarzyna. - Nie mamy wykształcenia medycznego. Wspieramy kobiety w całym okresie okołoporodowym, czyli w przygotowaniach do porodu, w ciąży, podczas samego porodu, później w położeniu oraz karmieniu piersią. Na taki rodzaj wsparcia decydują się najczęściej kobiety, które wcześniej nie otrzymały godnej opieki. Nie chcą być same, ale jednocześnie nie chcą swojego partnera na sali porodowej lub on sam wyraża niechęć do swojej obecności przy porodzie.

### Egzotyczny temat

Temat pracy douli wciąż pozostaje obcy dla wielu osób.

- Chciałabym, żeby coraz więcej kobiet korzystało ze wsparcia douli. Te, które się zdecydowały, bardzo je sobie chwala - mówi Katarzyna. - Moją osobistą misją, odkąd pracuję jako doula, jest to, aby w jak największej liczbie miejsc o tym mówić, pojawiać się na targach. Pokazywanie się w wielu miejscach, organizowanie eventów, bywanie na konferencjach, żeby jak najwięcej kobiet wiedziało, że może skorzystać z takiego wsparcia, to jest plan i moja misja - tłumaczy.

Patrycja Trzecieńska

FOT.MAT.PRAS.



## POZNAJ DOULE

Od 22 do 28 marca trwa Światowy Tydzień Douli, podczas którego doule z całej Polski będą organizowały kręgi opowieści porodowych. W Łodzi takie wydarzenie jest zaplanowane na 22 marca o godz. 18:00 w Społecznym

Domu Kultury przy ul. 25 Pułku Strzelców Kaniowskich 9. Spotkanie poprowadzą Kasia Stencel i Ola Bonusia. Patronat nad wydarzeniem objęła Fundacja Rodzić po ludzku oraz Fundacja Matecznik.

Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy. Tel.: 509 402 111 e-mail: doula.ola.bonusiak@gmail.com



## OFF NA ZIELONO

Fotograficzna wyprawa do urokliwego Galway, smakowite sery z małych irlandzkich farm, tradycyjne celtyckie pierścienie Claddagh czy spotkanie z mistrzem kuchni i restauratorem JP McMahonem – nadchodzące Dni Irlandii w OFF Piotrkowska (ul. Piotrkowska 139/141) to okazja, by na chwilę przenieść się na Zieloną Wyspę.

Przypadający w niedzielę, 17 marca

Dzień Świętego Patryka, jak co roku rozświetli OFF Piotrkowska Center na zielono. Dzięki wystawie fotograficznej podczas Dni Irlandii będzie można poznać historię Galway, miasta położonego w zachodniej Irlandii.

W irlandzkim sklepie, który otwarty będzie od piątku do niedzieli w godz. 12:00–20:00, królować będą organiczne i tradycyjne produkty irlandzkie, w tym wyspiarskie

sery. Pojawią się też irlandzkie upominki i świetnie znane miłośnikom tradycji celtyckiej pierścienie Claddagh. W show-roomie znajdą się też książki „The Irish Cookbook” oraz „An Alphabet of Aniar” autorstwa JP McMahon, uznanego szefa kuchni. Mistrz kuchni i restaurator odwiedzi OFF, by w niedzielę o godz. 14:00, w czasie otwartego w y k ł a d u w siedzibie

Teatru Komedi Improwizacji w Łodzi, o p o w i e d z i e ć o swojej filozofii kuchni opartej na lokalnych produktach, współpracy z lokalnymi rolnikami i dostawcami oraz o wpływach tego trendu na transformację współczesnej kuchni irlandzkiej.

mat. pras.

## Wiosenne sztuki na targach



W sobotę i niedzielę, 16 i 17 marca w Fabryce Sztuki przy ul Tymienieckiego 3 odbędą się wyjątkowe targi sztuki.

Cykliczne, dwudniowe wydarzenie jest okazją do kupna bardzo oryginalnych rzeczy oraz młodej sztuki: plakatów, obrazów, ceramiki, biżuterii, mebli i akcesoriów domowych, a także świeczek czy domowych przetworów. Na targach będzie obecnych aż 70 marek. Dodatkową atrakcją wydarzenia będzie wystawa towarzysząca, zorganizowana przez Galerię Przechodnią w Warszawie, która zaprezentuje cykl portretów znanych osób ze świata filmu i Teatru Kanalie, stworzony przez grupę artystyczną Łyżka Czyli Chillii. Targi będą czynne od godz. 11:00 do godz. 18:00. Wstęp wolny. EMa

## JAZZOWA JAZDA PO ŁÓDZKIEM



Jazzowa Jazda po Łódzkiem to cykl wykładów i koncertów wprowadzających słuchaczy w tajniki muzyki improwizowanej. Najbliższe wydarzenie już w piątek, 15 marca o godz. 16:00 w Konstantynowie Łódzkim (ul. Łódzka 28).

Uczestnicy wezmą udział w prezentacji „Bardzo krótkiej historii jazzu”, warsztatów z słuchania jazzu i koncercie Marka Kądzieni oraz łódzkiej grupy jazzowej, złożonej ze studentów i absolwentów Instytutu Instrumentalistyki Jazzowej z Akademii Muzycznej w Łodzi.

red

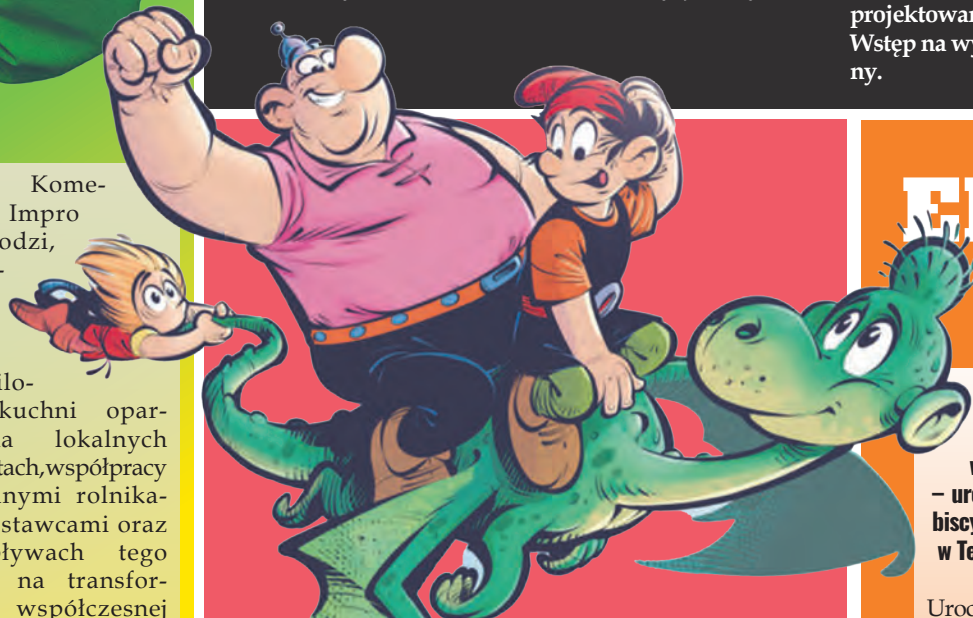
## NOWOCZESNOŚĆ W DESIGNIE I BIŻUTERII

W Akademickim Centrum Designu (ul. Księża Młyn 13/15) można obejrzeć dwie wystawy, prezentujące projekty studentów i wykładowców Akademii Sztuk Pięknych.

„Wzór'24” prezentuje prace zrealizowane przez studentów Instytutu Wzornic-

stwa, z kolei „Biżuteria 65. Przeszłość, teraźniejszość, przyszłość” pokazuje projekty byłych i obecnych pedagogów Instytutu Biżuterii. Ekspozycja łączy dzie-

ła najnowsze i ostatnie z reprodukcjami czątków istniejących. ASP w Łodzi w Polsce uczelnia oferująca kształcenie w projektowaniu. Wstęp na wystawę wolny.



## KOMIKSOWE PREMIERY W ECI

Artyści, wydawcy, premierowe artbooki i komiksy już 15 i 16 marca w Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej ECI (ul. Targowa 1/3)!

W piątek o godz. 17:30 rozpocznie się spotkanie z autorami komiksu połączone z premierą najnowszego wydania opowieści Kajko i Kokosz „Powrót Milusia”. Wstęp wolny. Na sobotę na godz. 15:00 zaplanowano spotkanie z krakowską artystką Joanną Karpowicz. Dzie-

ki połączonym mocom artystki, wydawcy Timof Comics oraz rzeszy wspierających kampanię na Kickstarterze właśnie światło dzienne ujrzał artbook „Anubis. Thin Places 2”. Wstęp wolny.

red





## W KINIE CHARLIE

Kino Charlie (ul. Piotrkowska 203/205) szykuje na ten weekend filmowy zawrót głowy. Co w repertuarze?

W piątek, 15 marca w Kinie Charlie rozpocznie się Tydzień Kina Hiszpańskiego, w trakcie którego będzie można obejrzeć filmowe perełki kinematografii Półwyspu Iberyjskiego. W nadchodzący weekend, o godz. 18:30 zostaną pokazane: „Życie na talerzu” (piątek), „Drobna przysługa” (sobota) oraz „Miłość i rewolucja” (niedziela).  
Także w piątek wszyscy, którzy lubią doskonale kino klasy B i cykl „Najlepsze z najgorszych”, z przy-

jemnością obejrzą najgorszą wersję Rambo w historii, czyli film „Żywy cel”. Start o godz. 20:30.

W niedzielę warto wybrać się na najnowszy film z Madsem Mikkelsenem w roli głównej pt. „Bękart”. Ten epicki dramat kostiumowy przybliży przed seansem (godz. 17:30) filmoznawczyni Diana Dąbrowska. Kino Charlie zaprasza także na weekendowe pokazy specjalne filmu Jerzego Skolimowskiego z 1970 r. pt. „Na samym dniu”. Dzieło uznawane za film kultowy z powodu zawilości prawnych przez długi czas nie mogło być prezentowane publicznie. Pokazy odbędą się w piątek i sobotę o godz. 20:45, a w niedzielę o godz. 16:45.

EMa

## PARADA KUNDELKÓW

W niedzielę, 17 marca o godz. 11:00 ul. Piotrkowską dumnie przemaszerują psy „wielo-rasowe” i „wielce-rasowe”.

Każdy może wziąć udział w Paradzie Kundelków! Warto jednak upewnić się wcześniej, że zwierzę dobrze czuje się w dużym tłumie.

Parada Kundelków przejdzie ulicą Piotrkowską z placu Wolności do pasażu Schillera, gdzie będzie czekał Czipobus Safe Animal, bezpłatnie czipujący psy. Warunkiem czipowania jest posiadanie ważnej książeczki zdrowia psa, aktualnych szczepień oraz dowodu osobistego właściciela.

Red



## ENERGIA KULTURY

W piątek, 15 marca o godz. 19:00 warto zasiąść przed telewizorem i zyskać galę wręczenia nagród w plebiscyfie Energia Kultury można obejrzeć wizji Toya lub online.

Wstała gala jest zwieńczeniem interaktywnego plebiscytu organizowanego przez telewizję Toya i klub Wytwórnia, wskazuje wydarzenie kulturalne najlepszego roku oraz nagradza członków łódzkiej kultury.

Wystawa, na którym odebrane zostały statuetki „Kołyski Newtona”, koncert Triady Andrzeja Jasickiego z utworami Jerzego Matuszkiewicza. EMa



## ZJEM TWÓJ DŻEM

Najnowszą sztukę Młodzieżowej Grupy Teatralnej Chorea „Zjem twój dżem” można obejrzeć w piątek, 15 marca na scenie Fabryki Sztuki (ul. Tymienieckiego 3). Spektakl „Zjem twój dżem” to historia Babci Marmolady mieszkającej na Bałutach. Jej spokojne, sąsiedzkie relacje są zagmatwane przez zagadkę kryminalną z międzynarodowym tropem. Spektakl wyreżyserowali Janusz

Adam Biedrzycki i Anna Myszewska. Młodzieżowa grupa, działająca od 7 lat przy Teatrze Chorea i współpracując z wieloma artystami, stworzyła spektakle: „Żarty teatralne”, „Miasto”, „Od czasu do czasu” oraz wystawę „Pamięć”. Start godz. 19:00.

Bilety: 35 i 45 zł.  
Rezerwacja: 506 103 207, teatrchorea@gmail.com.  
EMa

## BOTANIK OTWARTY NA WEEKEND

Ogród Botaniczny zaprasza na wystawę „Ogrody w szkle”, którą zaplanowano na najbliższy weekend 15–17 marca. To kolejna okazja do odwiedzenia Botanika przed oficjalnym otwarciem sezonu w kwietniu.

Na wystawie zobaczymy kilkanaście aranżacji z różnych roślinnych kompozycji, odpowiednio dobranych pod względem wymagań klimatycznych. Zaprezentowane zostaną egzotyczne rośliny tropikalne, które do prawidłowego rozwoju potrzebują większej wilgotności otoczenia, oraz sukulentki odporne na ekstremalne warunki pustynne.

Wystawa będzie czynna od godz. 9:00 do 17:00 w sali wystawowej Ogrodu Botanicznego przy ul. Retkińskiej 41. Wstęp na wystawę jest bezpłatny.  
PaS



## PASJE W GALERII RE:MEDIUM

Wystawa, którą będzie można oglądać od piątku, 15 marca w Galerii Re:Medium przy ul. Piotrkowskiej 113, zaprezentuje prace dwóch ważnych współczesnych artystek: Doroty Kuźnik i łódzianki Magdaleny Moskwy.

Dziela nawiązują do motywu cielesności, cierpienia, codziennej męki, egzystencjalnych lęków, osobistych – czasem traumatycznych – przeżyć. Wśród nich będą także najnowsze nabytki Miejskiej Galerii Sztuki autorstwa obu artystek.  
EMa



# BABSKIE SAUNOWANIE

*na Fali*

**SOBOTA**  
**23 MARCA**  
**20:00-23:00**

**W PROGRAMIE:**

**CEREMONIE  
SAUNOWE**

**PEELINGI  
I MASECZKI**

**MEDYTACJE**

**KĄPIELE  
SOLANKOWE**

**SEANS  
W PIANIE**

**OWOCE,  
NAPOJE,  
SŁODKOŚCI**

**TYLKO  
DLA PAŃ**

# ZAŁÓŻ WŁASNY OGRÓD SĄSIEDZKI

Jeszcze do 18 marca trwa nabór wniosków do IV edycji programu, dzięki któremu z pomocą finansową miasta każdy łodzianin posiadający ku temu warunki może założyć własny ogród. W tegorocznej edycji preferowane są uprawy warzywno-owocowe. Każdy może sprawić, że Łódź będzie trochę bardziej zielona.

„Ogrody Społeczne w mieście Łodzi” to program zainicjowany przez Urząd Miasta Łodzi we współ-

pracy z Zespołem Szkół Rzemiosła. Dzięki niemu mieszkańcy mają szansę zintegrować się i wspólnie zagospodarować otaczającą ich przestrzeń, a także tworzyć kolejne tereny zieleni w centrum miasta i na jego obrzeżach.

Pierwszeństwo udziału w programie przysługuje wnioskodawcom dot. utworzenia nowych ogrodów ze szczególnym uwzględnieniem grup nieformalnych i formalnych. W tym roku można zasadzić/wysiać

warzywa oraz rośliny owocujące, np. drzewa owocowe, krzewy owocowe i byliny.

Uzupełnione wnioski (do pobrania ze strony internetowej) należy przesłać na adres e-mail: wks@uml.lodz.pl lub złożyć osobiście w sekretariacie Wydziału Kształtowania Środowiska (ul. Piotrkowska 113). Informacji związanych z programem udziela Wydział Kształtowania Środowiska UMŁ pod nr. tel. 42 272 64 20.

PaŚ

## BĘDZIE POŻYTEK Z BANERÓW WYBORCZYCH

Żywność banerów wyborczych nie jest długa – kilka tygodni kampanii, a potem... No właśnie. Zazwyczaj kończą jako odpady. Łódzka artystka Ada Rybka sprawi jednak, że część banerów będzie służyć najmłodszym jako etui na ich laptopy. Część kandydatów już zadeklarowała, że przekaże swoje materiały na gadzety.

Razem z trwającymi wyborami samorządowymi pojawia się drugi, ważny kontekst do

tych działań. 18 marca obchodzimy Światowy Dzień Recyklingu, który powstał z myślą o edukacji w dziedzinie odzyskiwania surowców z odpadów oraz promocji ich prawidłowej segregacji.

Artystka Ada Rybka, która zadeklarowała swoją pomoc w przerabianiu banerów na etui, prowadzi na co dzień fundację Up-life, promującą wykorzystywanie materiałów z odpadów do produkcji nowych rzeczy. W swojej

pracowni produkuje z nich biżuterię i wiele gadżetów, które służą potem użytkownikom przez wiele lat. Prowadzi też warsztaty dla osób zainteresowanych taką formą rzemiosła.

Etui na laptopy z banerów wyborczych zostaną rozdane uczniom łódzkich szkół, którzy brali udział w pionierskim programie Łódzkie Szkoły dla Klimatu. To cykl zajęć, podczas których młodzi ludzie w praktyce uczą się pożytecznych zachowań przydatnych dla stanu środowiska naturalnego – oszczędzają wodę w swoich domach, starają się obniżyć zużycie energii, sprawdzają,

jakie korzyści ma ograniczanie ilości zjadanego mięsa. W tym roku wystartuje druga edycja programu, w której weźmie udział dwa razy więcej szkół niż w poprzedniej (12).

W duchu re-use powstały też ogrody szkolne w pierwszej edycji projektu Łódzkie Szkoły dla Klimatu: ramy okienne z łódzkich kamienic wykorzystano jako trejaże do pnączy, a część betonowych chodników zastąpiono żeliwnymi płytami z dawnych fabryk. Projekt wspiera Fundacja Omeny Mensah, która kilkakrotnie odwiedzała już Łódź oraz udzielała wsparcia finansowego dla miejskiego programu.

PaŚ

Na zdjęciu Ada Rybka



Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce  
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Zgiełk na bazarze	Biblijny bratobójca	Mysłowski pies gończy	Obóz jak oflag Model auta marki Renault	Kula do snookera	11	Stopnie przy poręczu	Antyczny motyw z liści	Włodzimierz, grał z Bożkiem	Charakterystyka Garfunkel z estrady	... von Trier	Okazały kij, laga	Turner, piosenkarka
Spec od opraw książek	3	Rzemienie do wiązania	Brat Kaina Kolejka u sklepu	7	Słupek przy bałustradzie	Generał na okręcie Dolny lub górny w tatrach	4	Opalu - w piecu	8	Modele, schematy do naśladowania	Indiana z filmów o archeologu	
9	6	Lady z estrady Azerska stolica	... ptasi, roślina zielna	Model Toyoty Matejko	Serialowa niewolnica	Rechocze w stawie	Czeskie miasto nad Odrą	Polski kuzyn bizona	Główny obóz wyprawy wysokogórskiej	Przychodzi do głowy	Nieuk, dyletant	
Sanki toprowców	12	Potocznie o liście elektronicznym	Obszar morski	10	Brak poczucia elegancji	13	Okrutny władca, despota	5	1	2		
Nesser, szwedzki pisarz	Państwo z Odessą	Prezent od wnusi	Plama z atramentu	5	1	2						
Grecka bogini triumfu	Państwo z Odessą	Prezent od wnusi	Plama z atramentu	5	1	2						

Rozwiązaniem jest tytuł piosenki Budki Suflera.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Dion, piosenkarka	Szeroki u hojnego	Huck, przyjaciel Tomka Sawyera	Polska Ludowa Dryfuje na niej rozbiitek	Mały samolot bezzałogowy	Film z Jerzym Stuhrem	Niejedno w leksykonie	Rozsada, flanca	Jajowata cyfra Ojciec chrzestny	Zjednuje fanów	Składnik gazu ziemnego	Stolica Moraw (Czechy)
Z Little Rock w USA	Tętnica przy sercu	2	Waluta Francji Keton metylowy	Bogatka wśród ptaków	Słota, plucha Ciepła kamizelka, zwykle z kozucha	12	Nożyce ogrodnicze	3	Darmowy dodatek	Marynarskie łóżko z sieci	
Ważna umowa międzynarodowa	Przodek Szkota Marka odzieżowa	4	Włoska ciężarówka	9	Górna część twarzy	Placido, słynny śpiewak	Pododdział złożony z kompanii	Schneider, dawna aktorka	Kapa, pokrowiec		
Operacja bankowa	1	8	Pył Zwierzę z Tybetu	13	Warto z niej skorzystać	5	Figura przed wigwamem	6			
Słodki ziemniak	11	Z żółtkiem i białkiem	Obszar gruntów rolnych	10	Gospodarka inaczej	Klusak, szybki koń					
Kolor karciany	Turczynka ze swojej stolicy	7	Kolega w podróży	7	Kolega w podróży						

Rozwiązaniem jest tytuł piosenki Elżbiety Adamiak.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



„Krzyżówki z Koroną”  
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



# KORONA



## SUDOKU ŁATWE

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

## SUDOKU ŚREDNIE

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

## SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# TU NAS ZNAJDZIESZ

## W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI

kolportaz@biblioteka.lodz.pl

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

## DARMOWA GAZETA „ŁÓDŹ.PL” JEST DOSTĘPNA W MIEJSCACH:

- Wszystkie **FILIE BIBLIOTEKI MIEJSKIEJ**
- Sprawdź adresy na [WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL](http://WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL)
- MIEJSKIE CENTRA MEDYCZNE**
- Lokalizacje **URZĘDU MIASTA ŁÓDZI**
- Filie **MIEJSKIEJ STREFY KULTURY**
- OGRÓD BOTANICZNY**
- ORIENTARIUM**
- OGRÓD BOTANICZNY/PALMIARNIA**
- AQUAPARK FAŁA**
- WODNY RAJ**
- Wybrane sklepy **DELIKATESY MIĘSNE GROT**
- Wszystkie sklepy sieci **NETTO** w Łodzi

- Większość **DOMÓW POMOCY SPOŁ.**
- CAFFE PRZY ULICY**
- Cukiernie **DYBALSKI**
- RYNKI** na terenie miasta
- Wybrane lokalizacje **Zakładu Piekarsko-Cukierniczego PIEKARENKA**
- PRZYSTANKI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ** przy głównych arteriach miasta
- Tereny **SPÓŁDZIELNI MIESZKANIO-WYCH**
- MANUFAKTURA**
- W części sieci **GAMA**
- Siedziba **ŁSI**

- ELECLERC** sklep i stacja benzynowa
- CARREFOUR** Zarzewska
- CH JAGIENKA**
- KWADRACIAK** Inowrocławska/Żubardzka
- POD ZEGAREM** Żubardź
- DJ-MAR** Turnie 1
- Wiele **SKLEPÓW SPOŻYWCZYCH** na terenie Łodzi
- PH ORANŻADA** Wujaka 7, Pojezierska 2/6
- Z PIECA RODEM** wszystkie lokalizacje na terenie Łodzi
- BIESIADA CATERING** Stefana 2
- RAJSKIE JADŁO** Traktorowa 63
- SUSHI KUSHI** Roosevelta 7
- BAR U JANOSIKA** Janosika 52

- ORION Business Tower** Sienkiewicza 85/87
  - CENTRUM BIZNESU** Piłsudskiego 3
  - BIUROWIEC** Piotrkowska 270
  - TEXTORIAL PARK** Fabryczna 17
  - CENTRUM BIZNESOWE** Milionowa 21
  - CENTRUM BIZNESOWE FAKTORIA** Dowborczyków 25
  - TEO PARK** Wersalska 47
  - STARA DRUKARNIA** Gdańska 130
  - BIUROWIEC** Politechniki 22/24
  - URBANICA** Wróblewskiego 18
  - Biuro COTTON HOUSE** Sterlinga 27/29
  - NOWA FABRYCZNA** Składowa 35
- oraz w wielu innych punktach na terenie Łodzi

**UWAGA**

Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach



## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



### PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 15 marca 2024 r. do 05 kwietnia 2024 r. wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi ([www.uml.lodz.pl](http://www.uml.lodz.pl)) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 470/2024 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 08 marca 2024 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, przysługującego Miastu Łódź udziału w odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 1/1A, usytuowanego w budynku położonym w Łodzi przy ulicy Kalinowej 9 oraz ogłoszenia jego wykazu.



### PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od dnia 12 marca 2024 r. do 2 kwietnia 2024 r. zamieszczony jest na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta Łodzi, stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi oraz na stronie internetowej Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego w Łodzi wykaz nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa położonej w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 148/150, oznaczonej jako działka nr 402/142 w obrębie geodezyjnym S-6, uregulowanej w księdze wieczystej LD1M/00079069/9, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz użytkownika wieczystego.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344, 1113, 1463, 1506, 1688, 1762, 1906 i 2029), mogą złożyć wnioski w tym zakresie do Wydziału Dysponowania Mieniem w Departamencie Gospodarowania Majątkiem Urzędu Miasta Łodzi, w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszego wykazu. Wniosek należy złożyć w Urzędzie Miasta Łodzi, Wydziale Zarządzania Kontaktami z Mieszkańcami w Departamencie Organizacji Urzędu i Obsługi Mieszkańców, ul. Piotrkowska 110 (wejście od Pasażu Schillera), 90-26 Łódź, Łódzkie Centrum Kontaktów z Mieszkańcami.

# SPRAWIĆ NIESPODZIANKĘ

Dwie wygrane z rzędu w Ekstraklasie ostatni raz przydarzyły się Łódzkiemu Klubowi Sportowemu w 2011 r. Tę sztukę powtórzyła drużyna Marcina Matysiaka, wygrywając z Puszczą Niepołomice i Wartą Poznań. Teraz na drodze Rycerzy Wiosny stanie Raków Częstochowa.

Domowa wygrana z niepołomickimi Żubrami dała sporo uśmiechu kibicom ŁKS-u. Były to pierwsze trzy punkty od ponad pół roku. Tę dobrą energię drużyna wykorzystała w Grodzisku Wielkopolskim, gdzie grała z Wartą. Mimo dominacji gospodarzy to łodzianie strzelili decydującą bramkę, zainkasowali komplet „oczek” i przełamali trwającą ponad rok wyjazdową bessę. O zwycięski hat-trick będzie niesamowicie trudno, bo do Łodzi przyjeżdża

aktualny mistrz Polski – Raków Częstochowa. Podopieczni Dawida Szwargi są dalecy od optymalnej formy, ale wciąż są groźni, zatem ŁKS nie powinien po ostatnich meczach popadać w hurraoptymizm.

## Nierówny mistrz

„Niestety, staliśmy się ligowym średniakiem. Nie ma sensu się oszukiwać, to nasz najpoważniejszy kryzys od 2016 r. Zebrałem wtedy trochę doświadczeń. Spróbujemy tą sytuacją zarządzić” – napisał na swoim profilu na portalu X (dawniej Twitter) właściciel Rakowa, Michał Świerczewski. Jest w tym sporo przesady, bo Medaliki wciąż są w czubie tabeli i wciąż liczą się w walce o trofea. Nie mają jednak marginesu błędu i takie mecze, jak ten z ŁKS-em,

po prostu muszą wygrać. Kto z tego starcia wyjdzie zwycięsko: podrażniony Raków czy rozpędzony ŁKS? Przekonamy się w niedzielę, 17 marca o godz. 15:00.

PB

FOT.LODZ.PL (PAWEŁ ŁACHETA)



ŁKS  
ŁÓDŹ

EKSTRAKLASA

25. KOLEJKA

NIEDZIELA  
(17 MARCA)  
15:00

RAKÓW  
CZĘSTOCHOWA

CANAL+

Tabela na 14.03.2024, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Jagiellonia Białystok	24	54:34	45
2. Śląsk Wrocław	24	34:21	45
3. Raków Częstochowa	24	46:26	43
4. Lech Poznań	24	36:30	41
5. Pogoń Szczecin	24	44:28	40
6. Legia Warszawa	24	35:29	38
7. Górnik Zabrze	24	31:27	36
8. Stal Mielec	24	33:33	35
9. Zagłębie Lubin	24	28:36	33
10. Widzew Łódź	24	28:36	31
11. Radomiak Radom	24	29:36	31
12. Piast Gliwice	24	23:26	28
13. Warta Poznań	24	23:28	27
14. Cracovia	24	30:31	27
15. Korona Kielce	24	26:32	23
16. Puszcza Niepołomice	24	31:44	23
17. Ruch Chorzów	24	27:39	18
18. ŁKS Łódź	24	20:47	16

MISTRZ PUCHARY SPADEK

# PŁYNAĆ NA FAŁI

Ten sezon upływa Widzewowi pod znakiem wyrównywania rachunków z przeszłości. Podwójnie wygrane derby, pokonanie Górnika Zabrze i Legii Warszawa oraz przełamanie klątwy wiosennej niemocy. Jednak żeby być w górnej części tabeli, trzeba czegoś więcej, czyli regularnego punktowania z takimi przeciwnikami, jak Cracovia.

Niewątpliwie zespół Daniela Myśliwca rozpiera teraz pozytywna energia. Zwycięstwo z Legią Warszawa po 24 latach jest dla klubu bardzo ważne. Równie istotne jest to, żeby trener nie popełnił tego samego błędu, co po zwycięstwie z Lechem

Poznań. Jak sam przyznał, tonował entuzjazm zawodników, co mogło przyczynić się do porażki w domowym meczu z Radomiakiem.

- Tu mam największy żal do siebie, że po tej euforii chciałem trochę stonować nastroje i odwrócić uwagę od tego wszystkiego. Moim kluczowym przekazem było, żebyśmy zagrali na zero z tyłu - mówił trener na pomeczowej konferencji.

Jeżeli dobra forma pojdzie w parze z dobrym nastawianiem, Widzew ma duże szanse na wywiezienie trzech punktów z Krakowa.

## Spotkanie z prezesem

Cracovia rok 2024 zaczęła od piorunującego zwycięstwa z Radomiakiem aż 6:0. Były to jednak miłe złoego początku. Później przyszły już tylko remisy i porażka, dla tego Pasy chcą przed własną publicznością prze-

rwac tę złą serię. Dodatkowym smaczkiem jest to, że obecnym prezesem Cracovii jest Mateusz Drózdź, czyli były sternik łódzkiej drużyny. Już zapowiedział, że bez żadnych sentymentów liczy na zwycięstwo swojego obecnego zespołu. Mecz rozpocznie się w sobotę, 16 marca o godz. 12:30.

PB

FOT.LODZ.PL (RADOSŁAW JÓŻWIĄK)



CRACOVIA

EKSTRAKLASA

25. KOLEJKA

SOBOTA  
(16 MARCA)  
12:30



WIDZEW  
ŁÓDŹ

CANAL+



# Czas na PUCHAR POLSKI!



**Siatkarki Łódzkiego Klubu Sportowego już trzykrotnie sięgały po Puchar Polski, ostatni raz w 1986 r. W nowej historii sekcji, po ponownym awansie do Ekstraklasy, ta sztuka się jeszcze nie udała. W najbliższy weekend (16-17 marca) nadarza się jednak okazja, żeby uzupełnić klubową gablotę o to cenne trofeum.**

Łódzkie Wiewióry zagrają w turnieju finałowym Tauron Pucharu Polski w Nysie. O finał powalczą z Rysicami Rzeszów, które całkiem niedawno pokonały w ligowych rozgrywkach. Ostatnia wygrana z Rysicami (3:2) sprawia, że ŁKS będzie występował na turnieju w Nysie w roli

faworyta. Choć oczywiście przewaga będzie tylko na papierze. Starcia łódzianek z rzeszowskim zespołem urastają już do rangi klasyka i zawsze są bardzo zacięte. – Na pewno wygrana z Rzeszowem przed nadchodzącym Pucharem Polski jest dla nas ważna pod kątem mentalnym i psychicznym – zapewnia przyjmująca ŁKS-u Julita Piasecka. Ewentualne zwycięstwo z Rysicami to jednak tylko połowa drogi do upragnionego trofeum. Jeśli ŁKS wyjdzie z tej rywalizacji zwycięsko, w finale zmierzy się albo z UNI Opole, albo z drugim zespołem Tauron ligi – BKS-em Bielsko-Biała. Dla łódzianek naj-

lepszym rezultatem drugiego półfinału byłaby niespodzianka i zaskakująca wygrana drużyny z Opola. Na cud jednak nie ma co liczyć, dlatego warto postawić na swoje umiejętności. Te ŁKS z pewnością ma, ale musi umieć je wykorzystać.

Łódzianki wyjdą na parkiet w Nysie już w najbliższą sobotę, 16 marca o godz. 14:45.

JB



## MISTRZOSTWA W ŁÓDZI I ZGIERZU?

**Mistrzostwa Europy w curlingu w Łodzi i Zgierzu? To możliwe! Miasta podpisały list intencyjny w sprawie organizacji europejskiego czempionatu.**

Od 16 do 23 listopada 2024 r. w Łodzi i Zgierzu mogą odbyć się Mistrzostwa Europy w curlingu. Polska Federacja Klubów Curlingowych oraz przedstawiciele władz Łodzi i Zgierza podpisali list intencyjny w sprawie współpracy przy organizacji tego wydarzenia. Decyzja o przyznaniu Polsce tytułu gospodarza mistrzostw zapadnie do

końca marca. Organizatorzy wnioskuje obecnie do Ministerstwa Sportu i Turystyki o środki na sfinansowanie zawodów. Mistrzostwa Europy w curlingu A i B (dwóch poziomów rozgrywkowych) to największe zawody organizowane dorocznie przez Światową Federację Curlingową. Bierze w nich udział 46 najlepszych męskich i żeńskich europejskich reprezentacji. Do organizacji mistrzostw potrzebne są dwa pełnowymiarowe lodowiska. Ze względów technicznych lo-

dowisko w Zgierzu (Hala Lodowa przy ul. Wschodniej 2) byłoby odpowiednie dla rozgrywek najlepszych zespołów (grupa A kobiet i mężczyzn), zaś lodowisko w Łodzi (Bombonierka przy ul. Stefanowskiego 28) gościłoby grupę B z udziałem obu reprezentacji Polski. Kontrkandydatem Polski do organizacji Mistrzostw Europy w curlingu jest Turcja.

MD



## ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK

14°C

**Imieniny obchodzą:**  
Klemens, Longin,  
Ludwika, Krzysztof,  
Lucjan, Luiza

15.03



SOBOTA

15°C

**Imieniny obchodzą:**  
Hilary, Izabela,  
Oktawia, Herbert,  
Hiacynt, Jacek

16.03



NIEDZIELA

6°C

**Imieniny obchodzą:**  
Gertruda, Patryk,  
Zbigniew, Jan,  
Józef, Patrycjusz

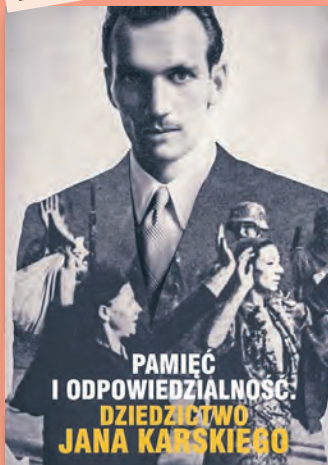
17.03



Rodzinne miasto

**ŁAWKA JANA KARSKIEGO**

MEMENTO



Oktadka jednej z książek o Janie Karskim

Kończymy opowieść o legendarnym emisariuszu Polskiego Państwa Podziemnego. Podsumujmy krótko to dłuższe spotkanie przy ławce Jana Karskiego w parku. Ocalałych:

- Ta historia zaczyna się w Łodzi, ale przekracza wszelkie granice
- Kurier z Polski ruszył w drogę, ale świat nie chciał uwierzyć...
- To była misja ostatniej nadziei dla setek tysięcy Żydów, skazanych na zagładę

- „Czy można było zrobić coś jeszcze, by zatrzymać Holocaust?” – to pytanie dręczyło prof. Karskiego przez długie lata
- Testament emisariusza: „Być może tę historię należałoby opowiedzieć raz jeszcze, np. poprzez produkcję filmu lub serialu, bo przecież sam bohater zaraz po wojnie próbował zainteresować tematem Hollywood. Polityka wielkich mocarstw nie sprzyjała wówczas podjęciu tego wyzwania, które nadal niesie ważną dla całego świata lekcję i memento” agr

## PROMYK ŁODZIANIZMY



Park im. Szarych Szeregów (dawniej „Promienistych”)

Idzie wiosna, więc warto zacząć spacerować po łódzkich parkach. Zachowały się nazwy niektórych z nich, jak np. Helenów, inne wyszły z użycia, jak dawniejsza Kwela, czyli park Źródlika, albo zostały zmienione. I tak było w przypadku parku im. „Promienistych”, zwanym potocznie „Promykiem”, który w maju 1994 r. otrzymał nową nazwę – parku im. Szarych Szeregów. Ten zielony teren na osiedlu Doły, położony pomiędzy ulicami: Głowackiego, Staszica, Plater, Górniczą, o pow. 15 ha powstał w latach 1961–1964 wg projektu K. Chrabelskiego i obejmo-

wał także budowę całego kompleksu wypoczynkowego. W południowej części parku wybudowano basen, boiska do siatkówki i badmintona, ogród jordanowski i sztuczne lodowisko. Obecnie pozostała jedynie pływalnia „Promienistych”. Park miał pierwotnie upamiętniać walkę młodzieżowego oddziału Gwardii Ludowej, który w 1943 r. pod Głównem stoczył bitwę z Niemcami. Obecny park im. Szarych Szeregów, gdzie stoi Pomnik Pękniętego Serca, wytycza szlak martyrologiczny na terenie dawnego getta oraz obozu dla dzieci przy ul. Przemysłowej. agr

## KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI

## MŚCIELE O PORANKU

Od samego początku 1905 r., jeszcze zanim latem doszło do rewolucyjnych walk na ulicach, w Łodzi było niespokojnie. Rosła fala robotniczych protestów i strajków, zdarzały się ataki na patrole carskie, zamachy, ochrona urzędowała obławy na bojowców, którzy organizowali napady rabunkowe, trwały także spory pomiędzy różnymi frakcjami politycznymi. Zrobiło się niebezpiecznie, a po mieście raz po raz krążyły wieści o tragicznych wypadkach. Ludzie bali się wychodzić wieczorem, a pod szyldem konspiratorów zaczęły działać grupy przestępcze, korzystające z panującego chaosu. Wzmocniono również ochronę fabryk i kantorów. Dziwne było np. zdarzenie na początku marca, kiedy wczesnym rankiem do portierni zakładów baweł-

nianych spółki Stiller i Białoszowski przy ul. Południowej wtargnęli dwaj młodzi ludzie, wyjęli rewolwery i zaczęli strzelać. W stróżówce siedzieli wówczas przy śniadaniu policjant fabryczny Siemion Prut oraz czterech żołnierzy 40. Kołowańskiego Pułku Piechoty. Napastnicy oddali kilkanaście strzałów, a potem po prostu wyszli na ulicę. Ciężko ranni zostali ochroniarz i dwaj żołnierze, którzy trafili do szpitala Poznańskich. Nigdy nie ustalono sprawców tego napadu ani jego motywów.

Prawdopodobnie chodziło o zasianie strachu przez jedną z grup anarchistycznych, a po mieście rozeszły się wieści o kolejnym ataku tajemniczej i głośnej w Łodzi organizacji działającej pod enigmatyczną nazwą „Mściciele”. agr

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

Kolejne wydanie w poniedziałek  
**18 marca**

## GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Detal architektoniczny eklektycznej kamienicy przy ul. Nawrot 2a

## JAK KREŚLIĆ, TO Z ROZMACHEM...

## KARTKA Z KALENDARZA

15 marca 1937 r. urodził się w Łodzi Jakub Leon Wujek – architekt, urbanista, profesor i wykładowca Politechniki Łódzkiej, członek łódzkiego Oddziału SARP oraz Okręgowej Izby Architektów RP. W 1961 r. ukończył studia na Wydziale Architektury Politechniki Gdańskiej.

W latach 1963–1964 mieszkał w Finlandii i pracował w biurze projektowym w Helsinkach. W latach 1967–1979 był pracownikiem Miastoprojektu Łódź w zespole ze Zdzisławem Lipskim i Jerzym Sadowskim, następnie działał w biurze Inwestoprojekt Łódź-Miasto. W 1990 r. wraz ze Zdzisławem Lipskim założył biuro architektoniczne



Jakub Wujek

„Lipski i Wujek”, w którym pracował do końca kariery. Był laureatem wielu konkursów architektonicznych. Jakub Wujek pozostawił po sobie trwały ślad w łódzkiej architekturze. W zespole Miastoprojektu powstały np. w latach 1967–1972 kompleksowe plany funkcjonalnego osiedla Teofilów C, a w Inwestprojekcie – nowa-

torska realizacja nowoczesnego osiedla Radogoszcz Wschód. Z pracowni „Lipski i Wujek” wyszły projekty dwóch łódzkich kościołów: pw. Wniebowstąpienia Pańskiego i pw. Najświętszego Sakramentu czy budynek Orange Plaza. Ceniony łódz-

ki architekt ma koncie również m.in. modernizacje Teatru im. Jaracza, Urzędu Marszałkowskiego, budynku Wydziału Komunikacji UMŁ oraz projekt miejskiej hali sportowej w parku 3 Maja. Jakub Wujek zmarł 9 lutego 2014 r. w Łodzi, został pochowany w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Komunalnym Doły. agr



Nowoczesne, jak na czasy końca PRL, osiedle mieszkaniowe Radogoszcz Wschód