

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | A KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

WESOŁYCH ŚWIĄT!

O PRZYGOTOWANIACH,
ZWYCZAJACH
I ŚWIĄTECZNEJ MAGII

strony 2, 6 i 7

ŚWIĘTA W ŁÓDZI

strony 8-9

NAJLEPSZE POMYSŁY
NA WOLNE DNI

AKTUALNOŚCI

ŁODÓWKI
SPOŁECZNE
WARTO SIĘ
DZIELIĆ!

strona 4

AKTUALNOŚCI

NOWE
MIEJSKIE
MIESZKANIA
W 2025 R.

strona 5

ZDROWIE

NA POMOC
WĄTROBIE

strona 10

KRZYŻÓWKI + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strony 12-13



MPK - ŁÓDŹ

ŚWIĄTECZNY ROZKŁAD JAZDY

W czasie Świąt Bożego Narodzenia autobusy i tramwaje MPK-Łódź będą kursować według zmienionych rozkładów jazdy.

W poniedziałek i wtorek (22 i 23 grudnia) tramwaje i autobusy będą kursować bez zmian – według rozkładu z dni roboczych.

Od 22 grudnia do 5 stycznia, w związku z przerwą świąteczną w szkołach, nie będą kursować linie 64B, 84A, 88D i 91A.

Od środy (24 grudnia) do piątku (26 grud-

nia) obowiązywać będą świąteczne rozkłady jazdy. Ponadto:

- Zawieszone zostanie kursowanie linii tramwajowej 16 oraz autobusowych F1, G1, H oraz W.
- W środę (24 grudnia) linia tramwajowa 10B oraz autobusowa 72B będą kursować według specjalnego rozkładu jazdy.
- W czwartek i piątek (25 i 26 grudnia) wszystkie autobusy linii 81 będą kursować na trasie linii 81B (Traktorowa - Rojna

– Sikawa Centrum Handlowe).

W sobotę (27 grudnia) będą obowiązywać rozkłady sobotnie, z kolei w niedzielę (28 grudnia) tramwaje i autobusy pojadą według świątecznego rozkładu jazdy. Toś

INFO

W dniach 24, 25 i 26 grudnia prowadzący MPK-Łódź założą czapki Mikołajów, aby wprowadzić pasażerów w świąteczny nastrój.



HARCERSKIE ELFY. Ponad 600 seniorów z łódzkich domów dziennego pobytu prowadzonych przez MOPS zostanie obdarowanych prezentami przez łódzkich harcerzy oraz współpracujących z nimi darczyńców. – Ale to wcale nie prezenty są najważniejsze, tylko spotkanie z młodzieżą. Bo tak się polubiliśmy z harcerzami, że odwiedzają nas kilka razy w roku – mówi Joanna Winiewska, 82-letnia seniorka.

REMONTY ULIC RAPORT

- ▶ **ŚMIGŁEGO-RYDZA** – wrócił ruch w kierunku Dąbrowy.
- ▶ **TUSZYŃSKA** – ulica została otwarta dla pełnego ruchu.
- ▶ **RÓŻYCKIEGO** – trwają prace wykończeniowe.

Więcej na: lodz.pl/remonty



JEDYNE TAKIE MASKOTKI. Do małych pacjentów ze szpitala Matki Polki trafiły wyjątkowe prezenty. Dzieci dostały kolorowe maskotki, które ze skarpetek zrobili łódzkie seniorki. To już kolejny rok akcji, w której łączą one siły z marką Many Mornings.

WIGILIA BEZ ZAKUPÓW

Przypominamy, że w tym roku Wigilia po raz pierwszy jest dniem wolnym od pracy – to oznacza, że większość sklepów

będzie wtedy zamknięta. Po świętach zakupy zrobimy tylko w sobotę, 27 grudnia. Niedziela, 28 grudnia jest niedzielą niehandlową.

MIEJSKA WIGILIA WIELKIE GOTOWANIE



Trwają przygotowania do miejskiej Wigilii dla osób samotnych i potrzebujących, która odbędzie się w środę, 24 grudnia w Hali Expo.

Rozmach przedsięwzięcia jest ogromny. W sumie przygotowanych zostanie 450 litrów barszczu, 5500 uszek, 500 kg karpia smażonego w dzwonkach, 300 kg sałatki śledziowej, kilkadziesiąt blach różnego rodzaju ciast (m.in. jabłecznika i makowca), makielki, a także mandarynki i jabłka oraz słodczyce.

W gotowanie potraw i przygotowywanie paczek dla najbardziej potrzebujących są zaangażowani pracownicy i wolontariusze Centrum Służby Rodzinie, a także m.in. strażnicy miejscy, artyści (którzy umiłą to wydarzenie swoimi występami) oraz osadzeni z zakładu karnego. IJK

INFO

Są jeszcze wolne miejsca przy stołach – można się zapisać, dzwoniąc pod nr tel. (42) 671 13 67 od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–15:00.

ZWIERZĘ TO PREZENT



obowiązki, część zwierząt trafia do schronisk. Styczeń to jeden z najsmutniejszych miesięcy, bo właśnie wtedy notuje się wyraźny wzrost porzuceń.

Dla zwierzęcia takie odtrącenie jest ogromnym stresem. Zwierzaki, które już raz zaufały człowiekowi, znów tracą poczucie bezpieczeństwa. Dlatego łódzkie schronisko, chociaż nie wstrzymuje adopcji na święta, przypomina – zwierzę to nie świąteczny podarunek, lecz przyjaciel, którego wybór musi być w pełni świadomą, przemyślaną decyzją.

JoLu

W listach do Świętego Mikołaja dzieci często wpisują psa lub kota, a dorośli – chcąc sprawić im radość – spełniają te marzenia. Pamiętajmy jednak – zwierzę to nie zabawka, taka decyzja powinna być przemyślana!

Niekiedy żywy prezent cieszy tylko przez chwilę. Kiedy emocje opadają i pojawiają się codzienne

BĄDŹMY DLA SIEBIE DOBRZY!

Bliskości i spokoju podczas zbliżających się świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślności w nowym roku życzy redakcja „Łódź.pl”

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZINY | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



**Szanowni Państwo,
Drodzy Łodzianie,**

**z okazji Świąt życzę Wam spokoju, bliskości i radości,
która zostaje na dłużej niż tylko na kilka dni.**

**Niech ten czas da wytchnienie
i pozwoli choć na chwilę zwolnić tempo codziennych spraw.**

**Niech Świąta będą pełne dobrych rozmów, mądrych decyzji
i energii do wspólnego dbania o siebie nawzajem i naszą Łódź.**

Hanna Zdanowska

HANNA ZDANOWSKA
PREZYDENT MIASTA ŁODZI

ŁODÓWKI SPOŁECZNE

WARTO SIĘ DZIELIĆ!

Świątecznym spotkaniom z bliskimi towarzyszą zwykle suto zastawione stoły. Nie zawsze jednak zaproszeni goście zdołają zjeść wszystko, co im podano. Zamiast wyrzucać takie jedzenie do śmietnika, możemy się nim podzielić z potrzebującymi za pomocą stojących na terenie całego miasta lodówek społecznych. Są one czynne całą dobę, 7 dni w tygodniu.

Co włożyć do lodówki społecznej?

Produkty umieszczane w lodówkach społecznych nie mogą mieć jakichkolwiek oznak zepsucia. Powinny być to potrawy i artykuły szczególnie zapakowane. Jeśli nie zostały zapakowane fabrycznie przez producenta, ale zostały przez nas przygotowane w domu, przyda się do-

kładny opis tego, co jest w środku. W lodówkach społecznych możemy zostawić także produkty, które przekroczyły datę minimalnej trwałości, czyli tę z opisem „najlepiej spożyć przed”, ale nie przekroczyły terminu przydatności do spożycia, czyli „należy spożyć do”

Czego nie wkładać do lodówki społecznej?

Do lodówek nie wkładamy jedzenia, które podejrzewamy, że się popsuło, potraw z surowym mięsem i jajkiem,

np. tataru czy domowego majonezu. Nie wolno w nich też zostawiać alkoholu.

IJK

JADŁODZIELNIE

- **Rewolucji 1905 r. 37/39** – czynna od poniedziałku do niedzieli w godz. 7:00–20:00 (w okresie świąteczno-noworocznym czynna każdego dnia w godz. 8:00–20:00)
- **Wólczańska 108** – czynna od poniedziałku do piątku w godz. 7:00–17:00 (w okresie świąteczno-noworocznym czynna w poniedziałek 29 grudnia, wtorek 30 grudnia oraz środę 31 grudnia w godz. 7:00–17:00)
- **Objazdowa 17** – czynna przez całą dobę, 7 dni w tygodniu

ŁODÓWKI SPOŁECZNE

(czynne przez całą dobę, 7 dni w tygodniu):

- Kilińskiego 102/102A
- Grota-Roweckiego 30
- Ćwiklińskiej 5A
- Zakładowa 56
- św. Brata Alberta Chmielowskiego 37/39
- Padewskiego 4
- Popiełuski 9
- Gałczyńskiego 7
- Niciarniana 7
- Retkińska 127
- Armii Krajowej 50
- św. Brata Alberta Chmielowskiego 7
- Broniewskiego 1A
- Kopernika 13
- Kilińskiego 228
- Klaretyńska 11
- Kosynierów Gdyńskich 61A
- 11 Listopada 36
- Nawrot 104
- Pasterska 12/14
- Pomorska 149/153
- Romantyczna 1
- Rysownicza 11
- Sienkiewicza 60
- Lumumby 1/3
- Skłodowskiej-Curie 22

DUBOIS

KONIEC UTRUDNIEŃ

Drogowcy zakończyli remont kolejnego odcinka ul. Dubois, pomiędzy ul. Pokładową i ul. Hoffmanowej. Od minionego weekendu ulica jest znów przejezdna.

Na ul. Dubois są już nowa nawierzchnia jezdni, chodniki i przebudowane perony przystankowe. Dzięki temu w niedzielę (21 grudnia) wrócił tam pełny ruch dwukierun-

kowy. Swoimi trasami znów jeżdżą także autobusy linii 62.

We wrześniu zakończył się remont pierwszego odcinka ul. Dubois, między ul. Pabianicką i ul. Pokładową, a na 2026 r. zaplanowano kolejny remont tej ulicy – tym razem od ul. Hoffmanowej do ul. Polarnej.

WS

Na ul. Rojnej, pomiędzy ul. Szczecińską i ul. Rydzową, posadzono niemal 100 nowych drzew – głównie śliw i lip. To kolejny etap wielkiego zazieleniania Łodzi – tylko w 2025 r. posadzono aż 20 tysięcy nowych drzew.

100 drzew na ROJNEJ

Łagodna pogoda sprzyja kontynuowaniu prac, dlatego nasadzenia nie

zwalniają tempa także w grudniu. Nowe drzewa pojawiają się na kolejnych osiedlach i ulicach, m.in. przy ul. Piotrkowskiej oraz przy al. Hetmańskiej na Janowie. Rośliny znajdują się teraz w stanie spoczynku wegetacyjnego, dzięki czemu lepiej znoszą przesażanie i mogą skupić się na rozwoju systemu korzeniowego. Sadzenie jesienią sprawia, że wiosną drzewa szybciej się przyjmują i są bardziej odporne na suszę oraz wysokie temperatury.

Jo-Lu

ŚWIĄTECZNA PROMOCJA

ORIENTARIUM W PREZENCIE

Nie wiesz, co podarować bliskim pod choinkę? Szukasz prezentu na ostatnią chwilę? Orientarium Zoo Łódź przygotowało świąteczną promocję – vouchery prezentowe na bilet 1-osobowy są dostępne 50% taniej.

Voucher do Orientarium Zoo Łódź to świetny podarunek dla miłośników zwierząt, przyrody i rodzinnych atrakcji.

Kupisz go wyłącznie stacjonarnie, w kasach, do wtorku (23 grudnia) w godz. 9:00–17:00. mat.pras.

VOUCHER PREZENTOWY
NA BILET 1 OSOBOWY DO ZOO

INFO

Cena promocyjna: 40 zł (cena regularna: 80 zł)

Termin ważności vouchera: do 30 kwietnia 2026 r.

Forma: bilet 1-osobowy

NOWE MIEJSKIE MIESZKANIA

Rok wielkiego budowania!



Młynarska – ruszyła budowa



Przędzalniana – nowy blok



Pabianicka – wizualizacja



Skierniewicka – wizualizacja



Obłęgorska-Widok – wizualizacja

W 2025 r. budowa miejskich mieszkań ruszyła z kopyta, a plany na kolejne miesiące pokazują, że tempo nie spadnie! Nowe bloki rosną na Widzewie, Bałutach i Górnej.

W 2025 r. miasto, m.in. wspólnie z WTBS-em, konsekwentnie rozwijało budownictwo mieszkaniowe. Najbardziej namacalnym przykładem jest blok przy ul. Przędzalnianej 101/103. W cztero-piętrowym budynku powstały mieszkania o powierzchni od 30 do 70 mkw., wykończone „pod klucz”. Część lokali zasilila miejski zasób komunalny, a na parterze zaplanowano przestrzeń usługową. Są też garaż podziemny, miejsca parkingowe i pełna infrastruktura wokół budynku.

Nowe bloki w całym mieście

Na Widzewie kończy się budowa przy ul. Nawrot 98. Nowoczesny, czterokondygnacyjny budynek ma podziemny

garaż, zielony dach i rozwiązania poprawiające komfort życia. Odbiory ruszą tuż po Nowym Roku, a pierwsi lokatorzy wprowadzą się w pierwszym kwartale 2026 r.

Równie zaawansowana jest inwestycja przy ul. Lubelskiej. To kilkadziesiąt mieszkań komunalnych, w tym pięć dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Budowa zakończy się w pierwszym kwartale 2026 r.

Rewolucja na Bałutach

Przy ul. Młynarskiej 20, w miejscu dawnej kamienicy, powstaje blok komunalny, budowany w technologii prefabrykacji. Oznacza to szybsze tempo prac, większą precyzję i mniejsze uciążliwości dla sąsiadów. Na dachu zaplanowano panele fotowoltaiczne, będą też ładowarka do aut elektrycznych, miejsce na rowery i zbiornik na deszczówkę. Choć budowa przy ul. Młynarskiej jest dziś



Nawrot – nowy blok

najbardziej widocznym elementem zmian, to dopiero początek dużego procesu, który ma odmienić Bałuty.

– Rezygnujemy z kosztownych remontów starych, niefunkcyjnych kamienic. Zamiast nich powstaną nowe budynki. To początek rewolucji mieszkaniowej na Bałutach – mówi Sławomir Granatowski, dyrektor Biura Rewitalizacji w Urzędzie Miasta Łodzi.

Łódź buduje na Górnej

Nowy budynek na Górnej powstanie w świetnej lokalizacji – przy ul. Pabianickiej 5/13 – blisko parku, komunikacji miejskiej i pełnej infrastruktury. Oprócz lokali mieszkalnych zaplanowano tu także dom dziennego pobytu dla seniorów, dwa lokale usługowe i plac zabaw. Budynek będzie energooszczędny – z pa-

nelami fotowoltaicznymi, zielonymi dachami i systemem retencji wody. Umowa z wykonawcą jest już podpisana, w styczniu 2026 r. na plac budowy wkroczy ciężki sprzęt.

Plany na 2026 r.

W 2026 r. zakończą się inwestycje przy ulicach Nawrot, Lubelskiej i Młynarskiej, a budowa przy ul. Pabianickiej będzie kontynuowana. Ruszą też dwa nowe projekty realizowane wspólnie z WTBS-em. Przy skrzyżowaniu ul. Obłęgorskiej i ul. Widok powstaną dwa bloki z mieszkaniami i placem zabaw. Z kolei przy ul. Skierniewickiej 8/10, dzięki środkom z KPO, powstanie budynek niemal samowystarczalny energetycznie, wyposażony w pompy ciepła, solary, magazyn energii i nowoczesne ocieplenie.

AS

FOTO: MAT. PRAS., ŁÓDŹ.PL

KAROLEWSKA I BRATYSŁAWSKA

Można jeździć!

Drogowcy zakończyli prace na ulicach Bratysławskiej i Karolewskiej, a tym samym od poniedziałku, 22 grudnia wraca tutaj pełny ruch dwukierunkowy.

Remont dotyczył odcinka pomiędzy al. Bandurskiego i al. Waltera-Janke, gdzie wymieniono nawierzchnię jezdni oraz chodniki. Po-

nadto wzdłuż ul. Karolewskiej powstał nowy ciąg pieszo-rowerowy. Komunikację ułatwi mieszkańcom osiedla także nowy wjazd w al. Bandurskiego, który powstał na wysokości parkingu przy ul. Krzemienieckiej. Tradycyjnie, jak przy każdej łódzkiej inwestycji, zadbane o więcej zieleni.

WS



FOTO: ŁÓDŹ.PL

ASFALT RÓWNY JAK STÓŁ SMULSKA

Na ul. Smulskiej leży już nowy asfalt. Pod koniec ubiegłego tygodnia ulica została otwarta dla ruchu.

Remont ul. Smulskiej dotyczył odcinka pomiędzy ulicami Kolarską i Konstantynowską. Prace dotyczyły przede wszystkim wymiany zniszczonej nawierzchni jezdni, po której nie ma już śladu. Od kilku dni



FOTO: ŁÓDŹ.PL

kierowcy jeżdżą po nowym, gładkim asfalcie, a osiedle zyskało wy-

godny dojazd od strony ul. Konstantynowskiej.

WS

FOT. ŁODZ.PL

Tu poczujesz magię!

Manufaktura

Choinki, iluminacje i świąteczne ozdoby można spotkać w wielu miejscach Łodzi. Gdzie najlepiej wybrać się na spacer, by poczuć nastrój Bożego Narodzenia? Podpowiadamy!

W poszukiwaniu magii świąt koniecznie trzeba zajrzeć na ozdobioną świąteczną iluminacją ul. Piotrkowską. Najważniejszy przystanek to oczywiście plac Wolności, gdzie stanęła najpiękniejsza choinka w całej Łodzi oraz debiutujący w zrewitalizowanej przestrzeni jarmark (szczegóły na str. 8-9). Świąteczny klimat czeka na łodzian także m.in. w Manufakturze i Monopolis.

Ale pięknie jest nie tylko w centrum! Na Kozinach, dzięki głosom łodzian w Łódzkim Budżecie Obywatelskim, świąteczna dekoracja zdobi skwer u zbiegu ulic Długosza i Ossowskiego.

O świąteczny klimat dbamy wszyscy – sprzedawcy przystroili witryn, a łodzianie okna i balkony. Nie ma wątpliwości, że święta w Łodzi są najpiękniejsze!

red

Skwer na Kozinach

Monopolis

Jarmark na placu Wolności

Wigilia last minute

Czas w grudniu potrafi mocno przyspieszyć. Nagle okazuje się, że do Wigilii zostało tylko kilka dni, a w głowie wciąż długa lista rzeczy do zrobienia. Dobra wiadomość jest taka, że świąteczną atmosferę da się zbudować szybko i bez perfekcjonizmu.

wetek czy starej gazety możesz zrobić lekkie zawieszki – serduszka lub gwiazdki, a z małych słoiczków – proste świeczniki z gałązką świerku i kawałkiem sznurka lub wstążki.

Pierniczki

Z pieczenia pierniczków można stworzyć

przyjemny rytuał nawet wtedy, gdy mamy już bardzo mało czasu. Wybierz prosty przepis – taki, który nie wymaga długiego leżakowania ciasta. Przy dekorowaniu postaw na prostotę. Zamiast skomplikowanych lukrów i posypek sprawdzą się polewa z roztopionej

czekolady, wiórki kokosowe czy pokruszone orzechy.

Bycie razem

Przygotowując się do świąt na ostatnią chwilę, warto od razu założyć, że nie zrobisz wszystkiego. Lepiej wybrać jedną dekorację i jedną partię pierniczków niż planować

pięć projektów, z których żaden nie dojdzie do skutku. Nawet jeśli zaczniesz przygotowania tuż przed Wigilią, wciąż możesz podarować sobie i bliskim coś znacznie cenniejszego niż kolejny prezent pod choinką – wspomnienia, do których będziecie wracać przez lata.

a.pe

Dekoracje

Zamiast szukać wymyślnych ozdób w sklepach, sięgnij po to, co masz w domu. Kolorowy papier, nożyczki, klej i kawałek sznurka wystarczą, by

w pół godziny stworzyć łańcuch albo papierowe gwiazdki. Z resztek papieru, kolorowych ser-

ŚWIĘTA W WIELOKULTUROWEJ ŁODZI

Święta Bożego Narodzenia to dobry moment, by przypomnieć, jak wyglądało świętowanie w dawnej, wielokulturowej Łodzi, gdzie przez lata obok siebie żyli katolicy, protestanci i prawosławni.

Na przełomie XIX i XX w. przygotowania do świąt rozpoczynały się od wczesnych godzin porannych. Domy sprzątano i dekorowano, a jedzenie gotowano na cały

okres świąteczny. Do wieczery wigilijnej zasiadano wraz z pojawieniem się pierwszej gwiazdki. Gospodarz domu odmawiał modlitwę i dzielił się opłatkiem. Liczba potraw zależała od zamieszkałości rodziny, a na stołach regionu łódzkiego pojawiały się m.in. buracza-

ny kwas na grzybacz, śledzie smażone w oleju, kluski z makiem, kapusta z grzybami oraz racuszki z mąki gryczanej z miodem. Tradycja potraw na bazie gryki przetrwała do dziś – chleb gryczany figuruje na liście produktów tradycyjnych województwa łódzkiego.

Choinka i kugle

Rozwój przemysłu sprawił, że do Łodzi napłynęli ewangelicy, przynosząc ze sobą zwyczaje z różnych regionów Niemiec. To oni spopularyzowali choinkę, początkowo ustawianą na środku stołu i zdobioną papierowymi gwiazdkami oraz szklanymi bombkami, tzw. kuglami. W domach tkaczy spotykano pianole bożonarodzeniowe – konstrukcje z gałązek i wiatraczków, poruszane ciepłem świec. Podczas Wigilii czytano Biblię, modlono się i składano sobie życzenia. Choć ewangelicy nie dzielili się opłatkiem i nie zachowywali postu,

w polskich domach

często łączono protestanckie i katolickie tradycje. Charakterystycznym daniem były makielki.

U protestantów nie odprawiano pasterki – zamiast niej odbywały się jutrznie w pierwszy i drugi dzień świąt. Co ciekawe, w wielu rodzinach święta trwały trzy dni, a trzeci był obchodzony szczególnie uroczysto, z wizytami i świątecznymi wypiekami.

Postnie i surowo

Trzy dni świąt obchodzili również prawosławni, którzy w dawnej Łodzi często świętowali razem z katolikami. Różnica kalendarzy – juliańskiego i gregoriańskiego – sprawiała jednak, że prawosławna Wigilia przypadała już w nowym roku. U prawosławnych okres przygotowania do świąt jest dłuższy i bardziej rygorystyczny. Post bożonarodzeniowy trwa 40 dni i kończy się w Wigilię, która ma charakter bardzo ascetyczny. Tego

dnia spożywa się wyłącznie potrawy postne, często bez oleju. Tradycyjnym daniem jest kutia – pszenica z makiem, miodem i bakaliami.

JT

Łódź dziś

Współczesna Łódź pozostaje miastem wielu kultur i religii. Obok społeczności prawosławnej, w tym licznych mieszkańców z Ukrainy i Białorusi, jedną z największych grup stanowią hindusi – ponad 55 tys. osób. W dniach 21–25 grudnia obchodzą oni święto Pancha Ganapati, poświęcone bogu Ganesie, patronowi mądrości i nowych początków. Dekorowanie domów, słodczyce i medytacje nadają temu świętu rodzinny i duchowy wymiar – podobnie jak Boże Narodzenie dla chrześcijan.

Pierwsza gwiazdka

GDZIE I O KTÓREJ JEJ SZUKAĆ?

Gdy w Wigilię Bożego Narodzenia zapada zmrok, wyglądamy za okno, by szukać pierwszej gwiazdki. To znak, że można zasiąść do wigilijnej kolacji.

Ze względu na układ planet, w tym roku „pierwszych gwiazdek” (czyli pierwszych jasnych punktów na niebie) będziemy mogli wypatrywać tuż

przed godz. 16:00. W zależności od naszego wzroku, gęstości pokrywy chmur, ale też innych źródeł światła w polu widzenia, różnice pomiędzy obserwatorami mogą wynieść nawet kilka minut. – W idealnych warunkach najszybciej mamy szansę wypatrzeć jaśniejący z każdą minutą punkcik Węgi – wyjaśnia Tomasz

Banyś, kierownik Planetarium EC1. – Znajdziemy ją w gwiazdozbiore Lutni, mniej więcej w połowie wysokości między zachodnim horyzontem a zenitem. Minutę później pojawi się Kapella z konstelacji Woźnicy, zwana po polsku Kozą. Zobaczymy ją o jedną trzecią niżej nad horyzontem na pół-

nocnym wschodzie ku wschodowi. Kwadrans później dostrzeżemy inne gwiazdy – znane z letniego nieba Altaira i Deneb, Aldebarana, a na podobnej do Kapelli wysokości na południowym wschodzie ku południu – pierwszą tego wieczoru planetę, Saturna.

Jeśli pogoda pokrzyżuje nam szyki, pozostaje za-

łożyć, że miejski astronom podał właściwą godzinę i śmiało zasiadać do stołu, a podobnie wyglądającego układu nieba wypatrywać w kolejne zimowe dni.

AS



JARMARK I PIOTRKOWSKA

Idealne miejsce na świąteczny spacer? Oczywiście ulica Piotrkowska!

Wzdłuż ulicy stanęły bajkowe postaci, świetne fortoramki, aż 80 dekoracji 3D, sześciometrowy tunel świetlny i karuzela w pasażu Schillera. Nic tylko zabrać rodzinę i przyjaciół, żeby uwiecznić magiczny, świąteczny czas na wspólnych zdjęciach.

ul. Piotrkowska (od placu Wolności do Stajni Jednorożców)
Codziennie po zmroku
Wstęp, oczywiście, wolny!

Po raz pierwszy w historii jarmark gości na placu Wolności.

W drewnianych domkach obok ogromnej, 20-metrowej choinki można znaleźć rękodzieło i biżuterię, a także szeroki wybór regionalnych przysmaków: od pierników i miodów, przez sery i aromatyczne wędliny, aż po rozgrzewające napoje.

Plac Wolności
26-28 grudnia
w godz. 13:00-21:00
Wstęp wolny

JARMARK CZEKA TAKŻE W MANUFAKTURZE W DNIACH 27-28 GRUDNIA W GODZ. 10:00-20:00.

WŚRÓD ZWIERZĄT

Orientarium w Łodzi to najnowocześniejszy kompleks prezentujący faunę i florę Azji Południowo-Wschodniej.

Największy słoń indyjski w Europie, rekordowych rozmiarów krokodyl ga-

wialowy, krytycznie zagrożone w naturze orangutany sumatrzeńskie oraz podwodny tunel, z którego podziwiać można przepływające nad głowami rekiny i płaszczki to tylko część atrakcji.

Orientarium Zoo Łódź,
ul. Konstantynowska 8/10
24 grudnia w godz. 9:00-14:00
25-28 grudnia w godz. 9:00-17:00
Cena: 80 zł (50 zł z Kartą Łodzianina)

NA ŁYŻWY!



Chcesz spalić kalorie po świątecznym łasuchowaniu? Nie ma na to lepszego miejsca niż Bombonierka. Miejskie lodowisko zaprasza na ślizgawki po świętach – rekreacyjnie, rodzinie i sportowo.

Lodowisko Bombonierka,
ul. Stefanowskiego 28
26-28 grudnia
w godz. 11:30-19:30
Cena: od 15 zł

FRAJDA DLA DZIECIAKÓW

Gdzie się wyszaleć w czasie świątecznej przerwy? Najlepiej w Orientkowie! Nowy figloraj to pełna atrakcji, bezpieczna i kreatywna strefa, która łączy edukację i zabawę.

Orientkowie powstało z myślą o różnorodności potrzeb najmłodszych, a jednym z jego kluczowych elementów jest sala wyciszeń, która pozwala dzieciom zma-

gającym się z przebudzowaniem odpocząć i wrócić do zabawy w swoim tempie.

Orientkowie działa niezależnie od zoo, także w święta i po świętach.

Orientarium Zoo Łódź, ul. Konstantynowska 8/10
24 grudnia w godz. 10:00-14:00
25-26 grudnia w godz. 10:00-17:00
27-28 grudnia w godz. 10:00-20:00
Cena: od 20 zł za godzinę

MAGICZNY SPACER



Wystawa „Magiczne Zwierzęta” w Parku Miliona Światła to ponad 150 instalacji świetlnych i atrakcji, które zachwycą nie tylko najmłodszych.

Trasa spaceru prowadzi przez magiczne krainy pełne światła, koloru i dźwięku – od morskich głębin, przez leśne aleje, aż po rozświetlone safari. Na dzieci czekają świetne gry i zabawy, karuzele, piracka bitwa morska z Krakenem, podróż Orient Expressem przez lampionowe zoo, świetlne kapibary oraz wiele innych niesamowitych atrakcji.

Orientarium Zoo Łódź, ul. Konstantynowska 8/10
25-28 grudnia w godz. 17:00-22:00
Cena: od 40 zł



ŚWIĘTA Z ANDRÉ RIEU

Bożonarodzeniowo-noworoczny koncert kinowy z udziałem André Rieu i Orkiestry Johanna Straussa to propozycja dla miłośników muzyki klasycznej. W programie najpiękniejsze kolędy, cudowne wale i polki oraz świąteczne hity. Wśród zaproszonych gości będą m.in. Emma Kok, Anna Reker i... 400-osobowa orkiestra dęta.

Kino Charlie, ul. Piotrkowska 203/205
26 grudnia, godz. 17:00
Cena: 40 zł

WIGILIA ZBŁAKANYCH WĘDRÓWCÓW



Otwarte, sąsiedzkie spotkanie dla wszystkich, którzy chcą spędzić ten wieczór w ciepłej, otwartej atmosferze. Bez formalności i podziałów – z rozmową, obecnością i miejscem przy wspólnym stole.

Cyrk Pod Zielonym Xiężycem,
ul. Rewolucji 1905 r. 10
24 grudnia, godz. 20:00
Wstęp wolny (mile widziane dobrowolne wsparcie)

HISTORIA TWOJEGO PREZENTU

Przedstawienie bez ustalonego wcześniej scenariusza, w którym publiczność decyduje o tym, co wydarzy się na scenie. Bohaterami spektaklu staną się przyniesione przez widzów prezenty.

– Podczas przedstawienia dowiedziecie się, jakie historie podejrzwały Wasze stopy przez dziurawe skarpetki, zanim dostałyście nowe, albo przekonacie się, o czym marzy renifer z Waszego zimowego swetra! Dajmy prezentom drugie życie! – zachęcają organizatorzy.



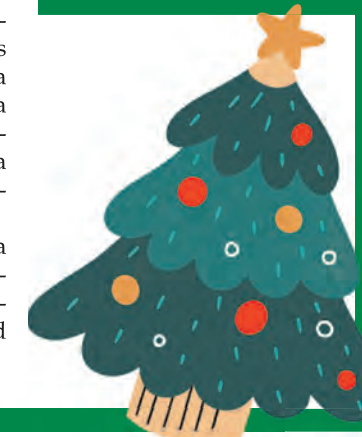
Teatr Komedii Impro,
ul. Piotrkowska 138/140
26 grudnia, godz. 17:30
Cena: od 100 zł

DRUGIE URODZINY KINA EC1

27 i 28 grudnia grudnia Kino NCKF w EC1 Łódź (ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa) świętuje drugie urodziny i zaprasza na dwudniowy maraton filmowy.

Na najmłodszych czekają poranne seanse i warsztaty. Starsi widzowie mogą liczyć na ambitne kino artystyczne, pokazy z prelekcjami, dyskusje DKF Immersja oraz prawdziwe perełki klasyki – od „Shreka”,

przez „Donniego Darko”, aż po „Barry’ego Lyndona” w wersji 4K. Wyjątkowym wydarzeniem będzie także seans „Nosferatu – symfonia grozy” z muzyką na żywo, a dla fanów kultowego polskiego kina – „Vabank II” z komentarzem na żywo. W sobotę, 27 grudnia o godz. 21:00 w Przypadek Cafe (III piętro) zagra zespół Kaspar and The Siblings.



KLUBOWE PASTERKI

Techno Pasterka w klubie UV

Taneczna propozycja dla tych, którzy po wigilijnej kolacji chcą spotkać się ze znajomymi na parkiecie. Mocne, klubowe brzmienia zamiast kolęd. UV Klub, ul. Piotrkowska 217
24 grudnia, godz. 22:00
Cena: 20 zł

Chromadance x Techno Pasterka x DOM

Alternatywna pasterka w klubie DOM, łącząca estetykę Chromadance z techno i undergroundową atmosferą OFF Piotrkowskiej. DOM, ul. Piotrkowska 138/140
24 grudnia, godz. 23:00
Wstęp wolny

House Party ale Pasterkowe

Coroczna, nieformalna impreza wigilijna w Niebostanie. Taneczna alternatywa dla domowego spędzania wieczoru – z luźną atmosferą i DJ-skimi setami. Niebostan, ul. Piotrkowska 17
24 grudnia, godz. 23:00
Wstęp wolny

Klubowa Pasterka – Wigilia x 23:59 | DJ SMAKU

Nocna impreza klubowa rozpoczynająca się tuż przed północą, z muzyką taneczną i afterem trwającym do rana. Prywatka, ul. Struga 8/10
Noc z 24 na 25 grudnia, godz. 23:59
Cena: 30 zł

130 LAT HISTORII KINA

Wystawa poświęcona początkom kina – „130 lat kina. Kinematograf i pierwsze filmy braci Lumière” – przybliża przełomowy moment z 1895 r., kiedy w Paryżu po raz pierwszy zaprezentowano ruchome obrazy, oraz pokazuje, jak szybko nowe medium rozprzestrzeniło się po świecie.

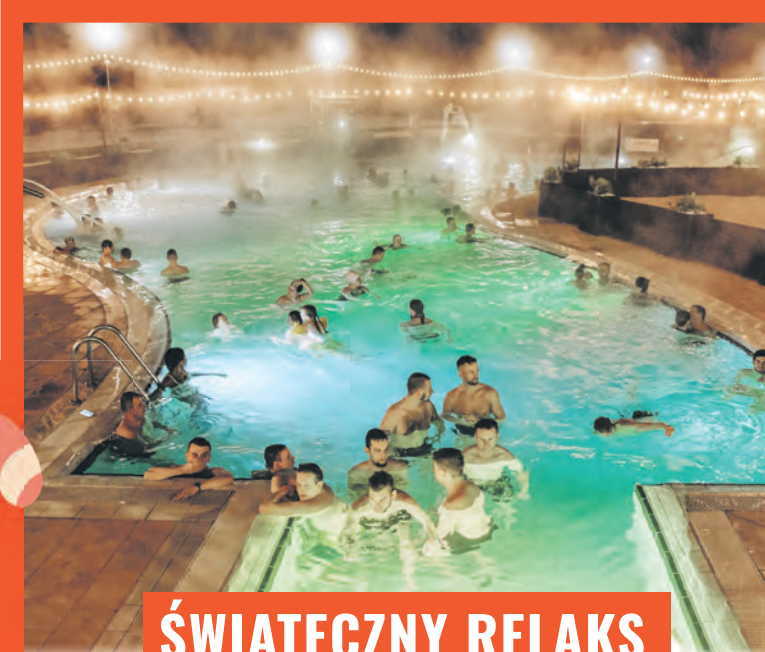
Wystawę można zwiedzać w ramach biletu na ekspozycję Kina Polonia, a w dniach 27-28 grudnia – z okazji Święta Kina

i drugich urodzin Kina NCKF – przygotowano specjalne wejście za 1 zł oraz wyjątkowy program oprowadzań.



Narodowe Centrum Kultury Filmowej, ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. Hasa)
Od wtorku do niedzieli w godz. 10:00-18:00
Bilety dostępne w kasach i online

ŚWIĄTECZNY RELAKS NA FALI



Między świątecznymi spotkaniami a noworocznymi planami warto znaleźć chwilę tylko dla siebie. Aquapark Fala zachęca, by rozruszać się po siedzeniu przy świątecznym stole, zrelaksować ciało i naładować baterie w ciepłej wodzie oraz strefie saun.



24 grudnia – Fala będzie zamknięta
25 grudnia – w godz. 16:00-22:00 otwarta będzie Strefa Saun (Strefa Basenowa tego dnia pozostaje zamknięta)
26 grudnia – w godz. 9:00-22:00 czynne będą zarówno Strefa Basenowa, jak i Strefa Saun

NA POMOC WĄTROBIE

Trzy dni świąt to dla wątroby często prawdziwy maraton – na stołach królują pierogi, zupa grzybowa, smażony karp, serniki i makowce. Jeśli przesadzimy z liczbą i ciężkością potraw, świąteczna uczta może skończyć się bólem brzucha. Na szczęście istnieje kilka prostych sposobów, by nieco ulżyć wątrobie, nie rezygnując jednocześnie z przyjemności.

1 Jedz mniejsze porcje

Zamiast dużych, ciężkostrawnych posiłków, które mocno obciążają układ trawienny, postaraj się spożywać mniejsze porcje w kilkugodzinnych odstępach. W ten sposób dasz wątrobie czas na zmetabolizowanie tłuszczów. Warto zacząć od lżejszych dań, np. barszczu czy pieczonej ryby, a dopiero później sięgnąć po bardziej tłuste potrawy.

2 Ogranicz alkohol

Świąteczne spotkania bywają okraszone lampką wina czy kieliszkiem czegoś mocniejszego, a to właśnie alkohol najmocniej obciąża wątrobę. Jeśli nie chcesz zrezygnować z niego całkowicie, znacząco ogranicz jego ilość. Każda porcja alkoholu oznacza dodatkową pracę dla wątroby, dlatego warto wspierać ją wodą i napojami bez cukru.

3 Siegaj po zioła i przyprawy

W świątecznych dańkach nie brakuje aromatycznych przypraw – i dobrze! Majeranek czy kminek wspierają trawienie i pomagają rozkładać ciężkie, tłuste potrawy. Po posiłku świetnie sprawdzi się zaś napar z mięty, rumianku lub ostropestu plamistego.

4 Pamiętaj o nawodnieniu

Woda ułatwia usuwanie toksyn z organizmu i wspiera procesy metaboliczne. W okresie świątecznym, gdy na stole królują słone i tłuste potrawy, odpowiednia ilość płynów (najlepiej wody i herbat ziołowych) jest szczególnie ważna.

5 Postaw na ruch

Choć święta często kojarzą się z długim siedzeniem przy stole, krótki spacer może zdziałać cuda. Nawet lekka aktywność fizyczna pobudza trawienie, poprawia krążenie i pomaga wątrobie sprawniej radzić sobie z metabolizowaniem świątecznych rarytasów.

6 Daj wątrobie odetchnąć

Kiedy intensywnie ucztowanie już minie, wróć do lekkostrawnych posiłków: warzyw, zup, gotowanych lub pieczonych potraw oraz produktów bogatych w błonnik. Dobrym pomysłem jest także włączenie do diety ostropestu, który wspomaga regenerację komórek wątrobowych. Alup



ZAPISZ TE ADRESY

W ŚWIĘTA DO LEKARZA



Potrzebujesz pomocy lekarskiej w czasie świąt? Oto lista punktów udzielających nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej – bezpłatnie i bez skierowania.

W ramach miejskich przychodni są to trzy placówki MCM im. Karola Jonschera:

- przy ul. Przyrodniczej 7/9 (tel. 42 655 01 70),
- przy ul. Rewolucji 1905 r. 54 (tel. 693 104 900),
- przy ul. Milionowej 14 (tel. 42 672 19 18).

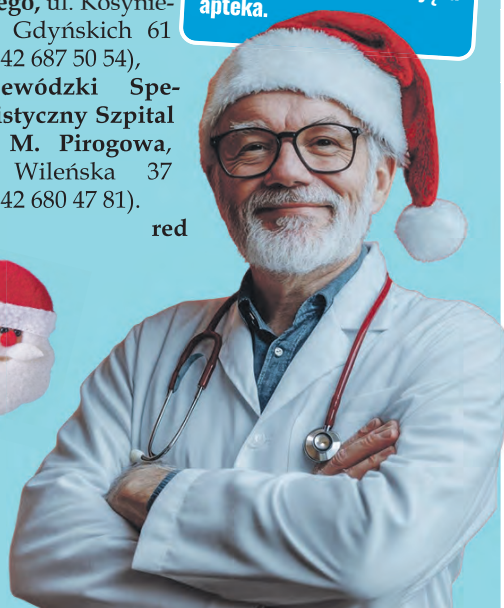
Pomocy w czasie świąt udzielają także:

- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital

im. dr W. Biegańskiego, ul. Herlinga-Grudzińskiego 61 (tel. 42 657 41 25, 510 935 692),

- Wojewódzkie Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika, ul. Pabianicka 62 (tel. 42 689 50 05),
- Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (tel. 42 687 50 54),
- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. M. Pirogowa, ul. Wileńska 37 (tel. 42 680 47 81).

red



INFO

Pod numerem infolinii NFZ – 800 190 590 – bezpłatnie i przez całą dobę można uzyskać niezbędne informacje na temat pomocy medycznej w czasie świąt. Konsultanci podpowiedzą również, gdzie są najbliższy szpital, punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub dyżurująca apteka.

PIJ NA ZDROWIE

NAPAR WSPIERAJĄCY TRAWIENIE

Ziołowe napary od wieków są wykorzystywane jako wsparcie w łagodzeniu różnych dolegliwości. Mięta łagodzi skurcze i ułatwia trawienie, rumianek działa przeciwzapalnie i uspokajająco na układ pokarmowy, a koper włoski redukuje wzdęcia i wspomaga perystaltykę jelit.

1 Składniki



2 Przygotowanie

Zioła zalej gorącą wodą i pozostaw na 10 minut.

NIEZWYKŁY GIPS, KTÓRY ZMIENIA WNĘTRZA

Zaczęło się od biżuterii i potrzeby stworzenia ładnego tła do zdjęć, a przerodziło w markę, która dziś odmienia wnętrza. Zuzanna Chrzanowska z YESO Studio pokazuje, że z gipsu polimerowego można stworzyć nie tylko dekoracje, ale i piękne, praktyczne przedmioty na co dzień.

Rękodzieło towarzyszy Zuzannie Chrzanowskiej od dziecka.

– Już w podstawówce na zajęciach robiliśmy z panią Beatką różne piękne rzeczy: zwierzątka 3D z koralików, ozdoby i inne drobiazgi. Wtedy gdzieś to we mnie zakiełkowało – wspomina. Po latach pasja wróciła do niej na urlopie macierzyńskim.

– Synek dużo spał, więc

– Taki gips świetnie współpracuje z pigmentami, daje nieskończone możliwości kolorystyczne. Do tego jest ekologiczny, bezpieczny i w pełni recyklingowalny – dodaje. Z czasem okazało się, że dodatki do zdjęć mogą

soria do łazienki i dekoracyjne piwonie, a także projekty łączące gips z mozaiką.

też piękne – podkreśla.

Podstawki służą nie tylko pod kubki czy świece, ale też porządkują biżuterię. Piwonie, które często wyglądają na czysto dekoracyjne, pełnią funkcję dyfuzorów zapachu.

– Wystarczy kilka kropeł olejku lub perfum, by delikatny zapach wypełnił całe pomieszczenie – tłumaczy.

Przedmioty, które mają duszę

Dla Zuzy rękodzieło to coś znacznie więcej niż produkcja.

– U nas każdy przedmiot naprawdę przechodzi przez ręce twórcy, zabiera jego uwagę, ma część tej osoby – mówi. – Nie ma taśmy produkcyjnej. Każdy produkt tworzę z precyzją i starannością. Rękodzielnik nie wypuści niczego, co nie będzie dla niego idealne – dodaje.

Zuza regularnie pojawia się na targach, a jej najnowsze projekty można śledzić na Instagramie @yeso.studio oraz w sklepie online. YESO Studio rozwija się także poprzez warsztaty.

– Raz w miesiącu otwieram pracownię na Retkini, przy ul. Wyszyńskiego 97B, dla osób, które chcą spróbować pracy z gipsem. To materiał bezpieczny, mogą z nim pracować nawet dzieci. W czasie warsztatów ludzie zwalniają, wyciszają się, tworzą coś własnymi rękami i zabierają to ze sobą do domu. To daje ogromną radość – opowiada.

Patrycja Trzepiecińska



czy, spróbuję stworzyć coś sama – mówi.

Tak zaczęła się jej przygoda z gipsem polimerowym i tak powstało YESO Studio.

Nieograniczone możliwości

Zuza urzekła właściwości gipsu polimerowego.

– Jest niesamowicie plastyczny, oddaje najdrobniejsze detale, a przy tym jest trwalszy niż klasyczny gips ceramiczny – wyjaśnia. Ogromnym atutem są też kolory.

stać się pełnoprawnymi elementami wystroju wnętrza.

– Szybko zobaczyłam, że te formy mogą nie tylko wyglądać ładnie na fotografii, ale też pięknie funkcjonować w przestrzeni, zarówno minimalistycznej, jak i pełnej kolorów – podkreśla Zuza. Tak pojawiły się podstawki, miseczki, kubki, akce-

Między estetyką a funkcjonalnością

Proces twórczy w YESO Studio to połączenie obserwacji, rozmów i testowania.

– Bardzo często inspirują mnie ludzie, ich komentarze w mediach społecznościowych czy rozmowy na targach. Słyszę, z czym się mierzą i próbuję znaleźć rozwiązanie – mówi Zuza. Inspiracje przychodzą z różnych stron.

– Czasem są to jesienne liście, czasem kolory na billboardzie, a czasem moja córka, która marzy o podstawce w konkretnych barwach. Tak powstała kolekcja „Colorful” – mówi Zuza.

Wygląd i użyteczność są dla Zuzy równie ważne.

– Nie lubię durnostojek. Chcę, żeby moje produkty były praktyczne, ale



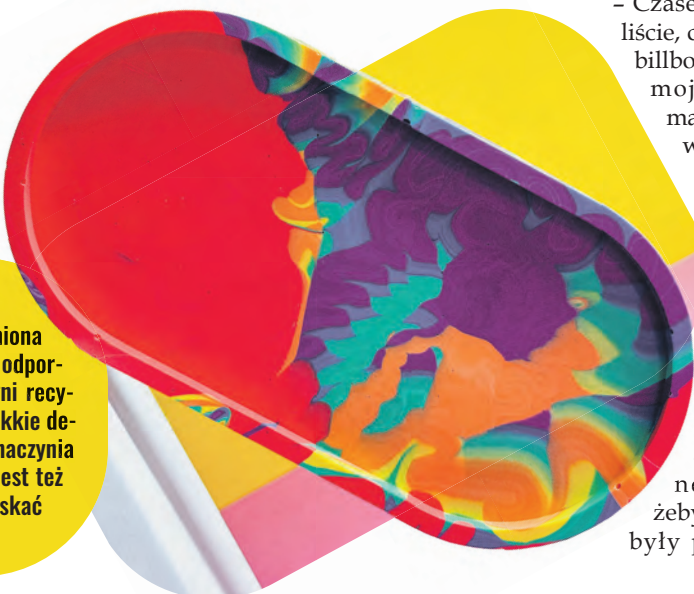
zaczęłam tworzyć biżuterię z kamieni. Szybko zauważyłam, że w internecie najważniejsze są zdjęcia, to one przyciągają wzrok – opowiada Zuza. To właśnie potrzeba stworzenia czegoś wyjątkowe-

go do fotografii biżuterii zaprowadziła ją do gipsu. – Zaczęłam szukać dodatków do zdjęć, ale kupione akcesoria były słabej jakości. Pomyślałam, że skoro uwielbiam uczyć się nowych rze-

INFO

Gips polimerowy

Gips polimerowy to nowoczesna odmiana gipsu wzmocniona dodatkami, które nadają mu większą trwałość, lekkość i odporność na uszkodzenia. Jest bezpieczny, ekologiczny i w pełni recyklingowalny. Dzięki temu można z niego tworzyć zarówno lekkie dekoracje, jak i przedmioty codziennego użytku – podstawki, naczynia czy elementy wyposażenia łazienki. Jego ogromną zaletą jest też to, że doskonale łączy się z barwnikami i pozwala uzyskać niepowtarzalne efekty kolorystyczne.

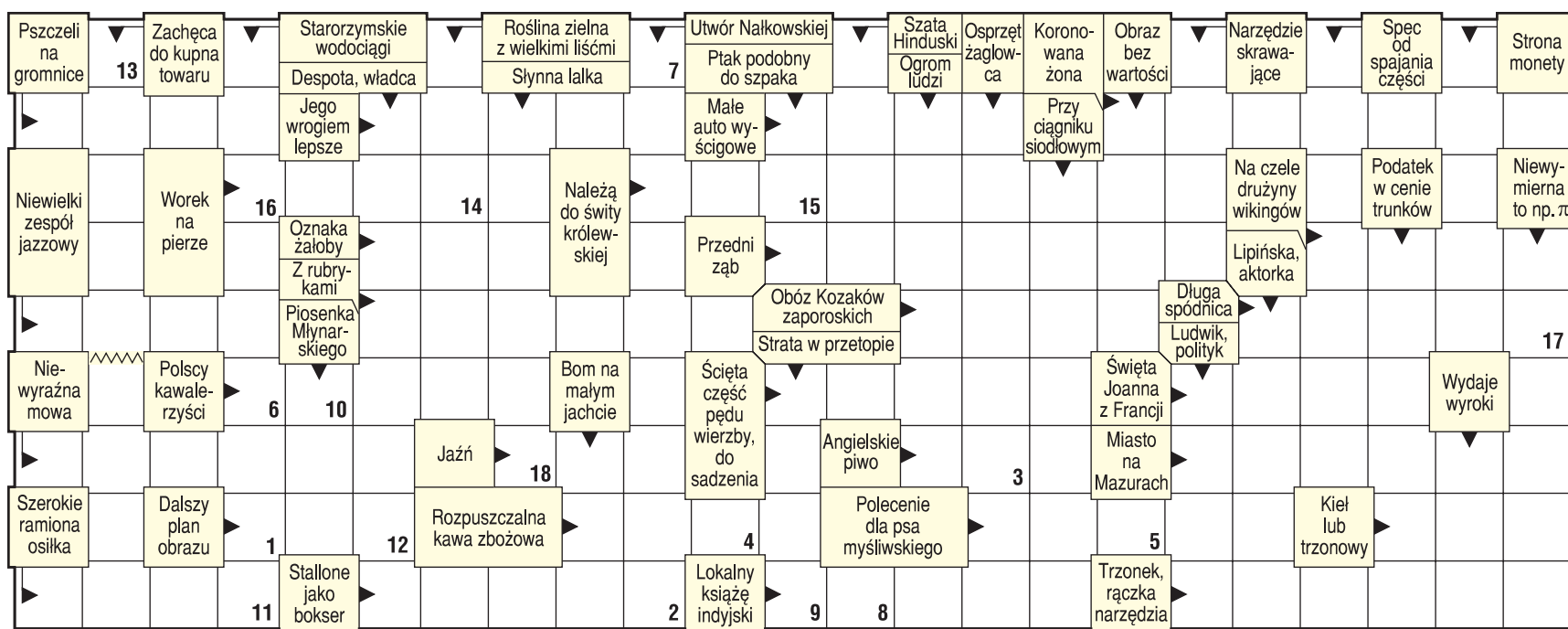




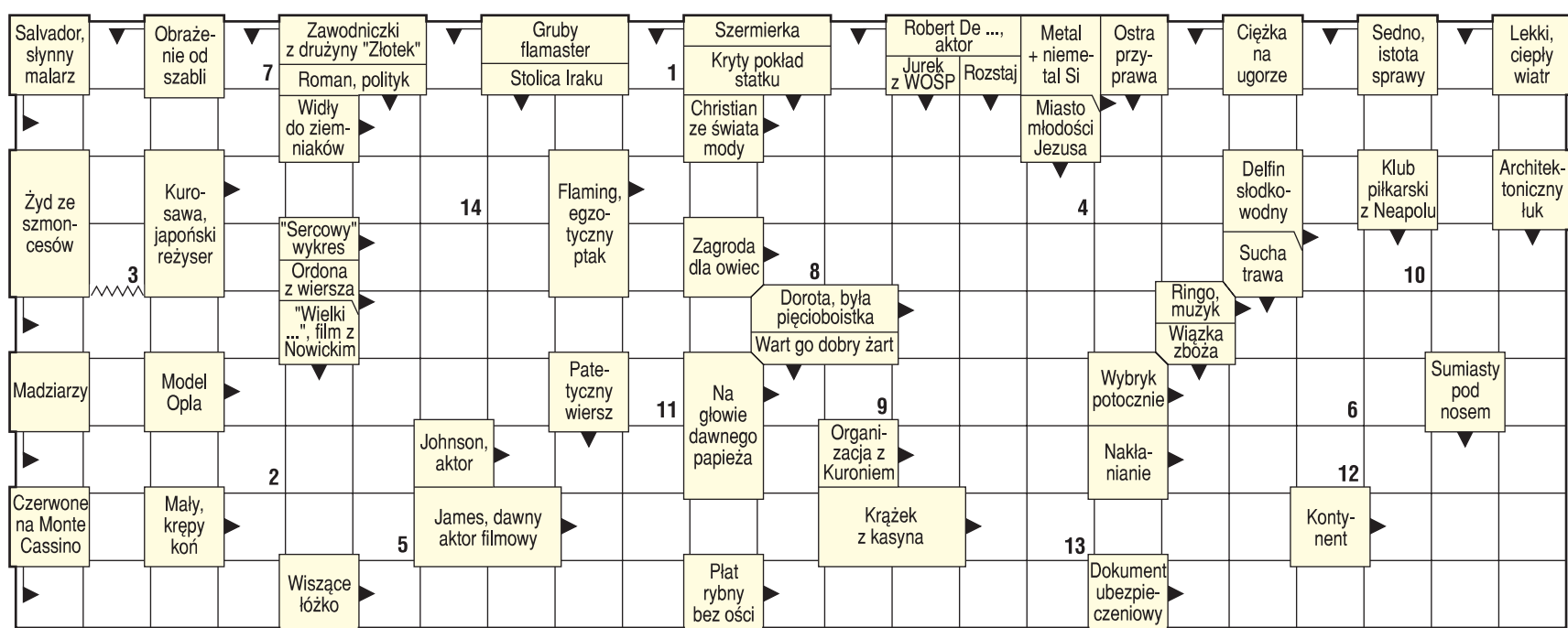
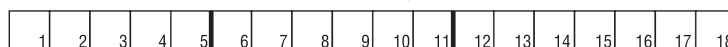
Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONA



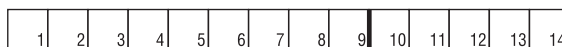
KORONA



Rozwiązaniem jest tytuł polskiego filmu.



Rozwiązaniem jest tytuł polskiego filmu.



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

**„Krzyżówki z Koroną”
DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU**

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



TU NAS ZNAJDZIESZ W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

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

- Wszystkie **FILIE BIBLIOTEKI MIEJSKIEJ** Sprawdź adresy na WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL
- **MIEJSKIE CENTRA MEDYCZNE**
- Lokalizacje **URZĘDU MIASTA ŁÓDZI**
- Filie **MIEJSKIEJ STREFY KULTURY**
- **OGRÓD BOTANICZNY/PALMIARNIA**
- **ORIENTARIUM**
- **AQUAPARK FAŁA**
- **WODNY RAJ**
- Wybrane sklepy **DELIKATESY MIĘSNE GROT**
- Większość **DOMÓW POMOCY SPOŁ.**
- **CAFFE PRZY ULICY**
- Cukiernie **DYBAŁSKI**
- **RYNKI** na terenie miasta
- Wybrane lokalizacje **Zakładu Piekarsko-Cukierniczego PIEKARENKA**
- **PRZYSTANKI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ** przy głównych arteriach miasta
- **SPÓŁDZIELNIE MIESZKANIOWE**
- **MANUFAKTURA**
- W części sieci **GAMA**
- Siedziba **LSI, MPO i GOŚ**
- **E.LECLERC** sklep i stacja benzynowa
- **CARREFOUR** Zarzewska
- **CH JAGIENKA**
- **KWADRACIAK** Inowrocławska/Żubardzka
- **MediaHUB** Łąkowa 29
- Wiele **SKLEPÓW SPOŻYWCZYCH**
- **Z PIECA RODEM** na terenie Łodzi

- W biurach: **BIUROWIEC** Piotrkowska 270
- BRAMA MIASTA 1 i 2** Kilińskiego 66,
- ORION Business Tower** Sienkiewicza 85/87, **CENTRUM BIZNESU** Piłsudskiego,
- TEXTRIAL PARK** Fabryczna 17, **CENTRUM BIZNESOWE** Milionowa 21, **CENTRUM BIZNESOWE** Kościuszki 80/82,
- CENTRUM DOWBORCZYKÓW** Dowborczyków 30/34, **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, **STERLINGA BUSINESS CENTER** Sterlinga 8A, **CENTRUM ŻWIRKI** Żwirki 17, **NOWA FA-**

- BRYCZNA** Składowa 35, **BUSINESS HOUSE** Gdańska 45/47, Żeligowskiego 6, Żeligowskiego 8/10, **BIPRO-BUMAR** Nawrot 114, **UNIVERSITY BUSINESS PARK** Wólczańska 180/182, **Real Development Group** Traktorowa 126, **TME** Rozalii 10, **ATLAS** Kilińskiego 2, **HYCOM** Piramowicza 11/13, **PELION S.A.** Zbąszyńska 3, **EKO VIT** Techniczna 16/18, **REDAN** Żniwna 10/14, **HAMMERMED MEDICAL POLSKA** Kopcińskiego 69/71, **BUDOMAL 360** Bartoka 24

oraz w wielu innych punktach



MATERIAŁ PARTNERSKI

TVN
poniedziałek, 22.12, godz. 20:55

GREEN BOOK

Pewnie niewielu jest widzów, którzy nie oglądali słynnego filmu „Bodyguard”, w którym ochroniarz chronił przed zamachem samą Whitney Houston. W filmie „Green Book” obserwujemy podobną relację, ale z uprzedzeniami na tle rasowym.



Ameryka, lata 60. XX w. Zawadiaka z Bronksu, Tony Vallelonga (Viggo Mortensen), towarzyszy w trasie koncertowej czarnoskóremu Donaldowi Shirleyowi (Mahershala Ali) jako szofer i ochroniarz. Nie tylko musi go bronić przed kłopotami na Południu, lecz także zwalczyć w sobie uprzedzenia. Z czasem się z nim zaprzyjaźnia.

TVN 7
poniedziałek, 22.12, godz. 21:55

MIASTO ŻŁODZIEI

Bena Afflecka kojarzymy przede wszystkim z ról aktorskich, ale tym razem stanął za kamerą jako reżyser dramatu kryminalnego „Miasto złodziei”. To już drugi film w reżyserskim dorobku Afflecka.

Doug dowodzi szajką, która okrada banki. Podczas kolejnego skoku złodzieje biorą Claire na zakładniczkę. Kobieta odzyskuje wolność, lecz długo nie może dojść do siebie. Pewnego dnia poznaje Douga i jest nim zafascynowana. Nie zdaje sobie sprawy, że spotyka się z przestępcą, który ją więził.

STOPKŁATKA
wtorek, 23.12, godz. 20:00

DOBRY ROK

Wartościowy spadek może być szansą na kompletną zmianę w życiu! I tak właśnie jest w komediodramacie „Dobry rok”, wyreżyserowanym przez Ridleya Scotta. Londyński bankier Max Skinner dziedziczy posiadłość w Prowansji. Jedzie na miejsce z zamiarem sprzedania majątku. Gdy okazuje się, że może stracić pracę, postanawia zostać tam na dłużej. Znajduje miłość i radość życia. Zachwycająca wizualnie pochwała niespiesznego, skromnego i bezstresowego życia według powieści Petera Mayle'a.

HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Koziorożec znajduje się pod silnym wpływem Słońca, co wzmacnia poczucie odpowiedzialności, ale też osobistej mocy. To tydzień, w którym możesz poczuć, że zaczynasz nowy rozdział, nawet jeśli jeszcze nie wszystko jest jasne. Świąta przyniosą docenienie Twojego wysiłku i lojalności, co da Ci poczucie stabilności i sensu. Pozwól sobie przyjąć uznanie bez umniejszania własnych zasług.

Wodnik (20.01-18.02)

Wodnik może odczuwać potrzebę wycofania się i spędzenia czasu w ciszy. To naturalny proces regeneracji, a nie ucieczka. W okresie świątecznym nawet spokojne, kameralne chwile mogą przynieść głębokie poczucie więzi i zrozumienia. Gwiazdy sprzyjają refleksji duchowej i wewnętrznym odkryciom. Możesz spojrzeć na swoje życie z zupełnie nowej perspektywy.

Ryby (19.02-20.03)

Ryby będą szczególnie wrażliwe na znaki, sny i subtelne sygnały z otoczenia. To tydzień, w którym marzenia i intuicja mogą prowadzić Cię bardzo trafnie. Świąta zapowiadają się jako czas czułości, romantyzmu i wiary w to, że rzeczy niemożliwe jednak mogą się wydarzyć. Otwórz się na emocje bez lęku. To, co pocujesz teraz, będzie ważną wskazówką na przyszłość.

Baran (21.03-19.04)

Baran w tym tygodniu będzie silnie skupiony na odpowiedzialności i sprawach, które od dawna odkładał. Gwiazdy pokazują, że to, co teraz wydaje się ciężarem, wkrótce przyniesie długofalowe korzyści. W okresie świątecznym możliwe są emocjonalne rozmowy z bliskimi, szczególnie z osobą, z którą wcześniej trudno było dojść do porozumienia. Spokój i opanowanie okażą się kluczem do harmonii. Dodatkowo możesz odkryć, że rezygnacja z kontroli przynosi więcej ulgi niż walka o rację.

Byk (20.04-20.05)

Byk odczuje potrzebę zatrzymania się i powrotu do tego, co znane i bezpieczne. Ten tydzień sprzyja refleksji, planowaniu i wyciszeniu, a nie działaniu na siłę. Świąta przyniosą poczucie stabilności i ciepła, szczególnie jeśli pozwolisz sobie cieszyć się prostymi gestami i obecnością najbliższych. Gwiazdy sprzyjają wdzięczności, która otwiera drogę do obfitości. Możesz też poczuć, że pewne decyzje klarują się same, bez presji.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Bliźnięta znajdują się w centrum informacji, rozmów i niespodziewanych kontaktów. Ktoś z przeszłości może odezwać się właśnie teraz, budząc emocje, które wydawały się zamknięte. W święta słowa będą miały szczególną moc, dlatego warto mówić szczerze, ale łagodnie. Jedna rozmowa może przynieść ulgę i wewnętrzne pojednanie. To także dobry moment, by jasno wyrazić swoje potrzeby bez obawy przed oceną.

Rak (21.06-22.07)

Rak będzie bardzo wrażliwy na atmosferę wokół siebie, a emocje mogą być intensywniejsze niż zwykle. To dobry moment, by zadbać o własne granice i nie brać na siebie cudzych problemów. Świąta będą dla Ciebie źródłem prawdziwego ukojenia, jeśli pozwolisz sobie na bycie sobą i przyjmowanie miłości bez poczucia obowiązku. Dom i rodzina odegrają kluczową rolę. Możesz poczuć, że stare rany zaczynają się goić w naturalny sposób.

Lew (23.07-22.08)

Lew w tym tygodniu może poczuć zmęczenie ciągłą potrzebą bycia silnym i odpowiedzialnym za innych. Gwiazdy zachęcają do zwolnienia tempa i odpuszczenia perfekcjonizmu. W czasie świąt pojawi się gest wdzięczności lub uznania, który przypomni Ci, że jesteś ważny także wtedy, gdy niczego nie udowadniasz. To czas odbudowy wewnętrznej siły. Pozwolenie sobie na odpoczynek okaże się najlepszą inwestycją.

Panna (23.08-22.09)

Panna skupi się na porządkach, zarówno w przestrzeni wokół siebie, jak i w myślach. Tydzień sprzyja zamykaniu spraw, wyciąganiu wniosków i pozbywaniu się tego, co już nie służy. Świąta pokażą Ci, że nie wszystko musi być zaplanowane, by było dobre. Im więcej luzu i akceptacji, tym więcej radości. Możesz odkryć, że chaos bywa początkiem nowej harmonii.

Waga (23.09-22.10)

Waga będzie koncentrować się na relacjach i równowadze emocjonalnej. Możesz stanąć przed koniecznością podjęcia decyzji dotyczącej bliskiej osoby lub rodzinnej dynamiki. Świąteczny czas przyniesie szansę na odbudowanie harmonii tam, gdzie wcześniej panowały dystans lub milczenie. Szczerość i empatia okażą się niezwykle uzdrawiające. To także moment, by przestać odkładać własne potrzeby na później.

Skorpion (23.10-22.11)

Skorpion odczuje silny wzrost intuicji i wewnętrznej przenikliwości. To dobry moment, by zaufać przeczuciom i nie ignorować sygnałów płynących z wnętrza. W czasie świąt mogą ujawnić się tematy, które długo były zamiatane pod dywan. Choć może to być intensywne, przyniesie oczyszczenie i poczucie ulgi. Po tym tygodniu pocujesz większą lekkość emocjonalną.

Strzelec (23.11-21.12)

Strzelec wejdzie w ten tydzień z większym optymizmem, ale gwiazdy radzą zachować umiar, szczególnie w sprawach finansowych i obietnicach składanych innym. Świąta będą pełne śmiechu, spontaniczności i dobrej energii, jeśli pozwolisz sobie być naturalnym i obecnym tu i teraz. Twoja radość udzieli się otoczeniu. To również dobry moment, by odzyskać wiarę w siebie i swoje plany.

I LIGA KOSZYKARZY

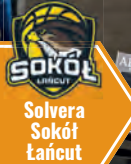
FOT. MAT. PRAS.

JAK



98:77

(20:20, 27:21, 25:17, 26:19)



BURZA



Koszykarze ŁKS-u CoolPack Łódź rozpieszczają swoich kibiców. Podopieczni Roberta Skibniewskiego zanotowali kolejne zwycięstwo z zespołem z czołówki. W przedświątecznym meczu gładko pokonali Sokola Łańcut.

W przeciwnie-

poprzednich spotkań, w meczu z Sokółem Łańcut ŁKS CoolPack potrzebował chwili

li, żeby wejść w swój rytm. Pierwszą kwartę łodzianie zremisowali, ale później już nie pozostawili złudzeń. Przed przerwą przewaga Elkaesiaków wynosiła sześć

punktów i okazało się, że to dopiero początek. Po zmianie stron Biało-Czerwono-Biali już się nie zatrzymywali i co chwila powiększali swoją przewagę. W szczytowym momencie wynosiła ona zawrotne

27 punktów i choć nie udało się utrzymać jej do końca, podopieczni Roberta Skibniewskiego wyraźnie wygrali. W kolejnym meczu drużyn z czołówki ŁKS Coolpack nie dał rywalom nawet cienia szansy na

zwycięstwo, samemu sięgając po pewną wygraną. Łodzianie mimo świąt nie mogą myśleć o dłuższej przerwie. Już 28 grudnia czeka ich mecz w Lesznie. MD

FOT. MAT. PRAS.

I LIGA KOSZYKAREK

UDANA końcówka



79:85

(18:22, 31:22, 16:19, 14:22)



Koszykarki ŁKS-u KK Łódź zakończyły 2025 r. w swoim ulubionym stylu. Łodzianki pokonały na wyjeździe AZS Uniwersytet Gdański i pierwszą część sezonu zamknęły z siedmioma zwycięstwami na koncie. Łatwo jednak nie było.

Podopieczne Piotra Zycha w tym sezonie praktycznie nie miały sobie równych. Biało-Czerwono-Białe podążały od zwycięstwa do zwycięstwa i tylko dwukrotnie powiniła

im się noga. W efekcie po pierwszej części sezonu łodzianki plasują się w czubie tabeli i realnie mogą myśleć o walce o awans. W ostatnim meczu w tym roku Elkaesianki znów miały powody do radości. Pierwsza kwarta padła łupem zespołu z Łodzi, jednak w drugiej swojej moc pokazały gdańszczanki. W trzeciej odsłonie ŁKS, co prawda, odrobił kilka oczek, ale o końcowym wyniku zadecydowała dopiero czwarta kwarta, do której oba zespoły podchodziły z niemalże

tego samego pułapu punktowego. W pierwszej połowie łodzianki jeszcze nadrobiły zaległości, ale w drugiej części tej odsłony okazały się nie do zatrzymania i rzucając 13 punktów, zdecydowały o swoim zwycięstwie. Teraz przed Elkaesiankami świąteczno-noworoczna przerwa. Podopieczne Piotra Zycha wrócą do gry 3 stycznia. MD

FOT. MAT. PRAS.

I LIGA KOSZYKAREK

LIDERKI NA TARCZY!

Koszykarki Widzewa Łódź zakończyły 2025 r. z przytupem. Łodzianki we własnej hali okazały się lepsze od liderki pierwszoligowej tabeli, które przegrały drugi raz w tym sezonie.

Łodzianki, dla których ten sezon jest okresem przygotowania przed grą w ekstraklasie, w mecz z liderkami tabeli nie weszły najlepiej. Po pierwszej kwarcie Widzew miał do odrobienia aż 12 punktów, co mogło być kluczowe dla dalszych losów gry. Mogło, ale nie było. W drugiej odsłonie łodzianki odpaliły prawdziwą petardę, wykorzystując niemożność przyjezdnych. Nie tylko odrobiły straty, ale i same wyszły na prowadzenie. Czerwono-Biało-

-Czerwone wygrały także trzecią kwartę i po 30 minutach gry w hali przy ul. Małachowskiego w Łodzi czuć było zapach niespodzianki. Ten spotęgował się jeszcze w czwartej kwarcie, w której Widzew, co prawda, zwolnił, ale i tak zdołał utrzymać prowadzenie i zostać drugim w tym sezonie zespołem, który pokonał

Brother MUKS Poznań. Dzięki wygranej za dwa punkty łodzianki zakończyły 2025 r. na czwartym miejscu w pierwszoligowej tabeli. Nowy rok Widzew rozpocznie meczem 4 stycznia. MD

FOT. MAT. PRAS.





59:61

(15:27, 18:5, 20:14, 8:13)



ŁÓDZKA
POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK 3°C

22.12

Imieniny Franciszka, Honorata,
obchodzą: Zenon, Beata

WTOREK 2°C

23.12

Imieniny Anatol, Sławomira,
obchodzą: Victoria, Wiktoria

ŚRODA 2°C

24.12

Imieniny Adam, Ewa,
obchodzą: Adela, Eryka

CZWARTEK 0°C

25.12

Imieniny Anastazja, Eugenia,
obchodzą: Piotr

PIĄTEK -2°C

26.12

Imieniny Dionizy, Szczepan,
obchodzą: Nikodem, Stefan

SOBOTA -1°C

27.12

Imieniny Cezary, Jan,
obchodzą: Maksym, Teodor

NIEDZIELA 0°C

28.12

Imieniny Antoni, Kasper,
obchodzą: Teofila, Kacper

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie
w poniedziałek
29 grudniaRodzinne
miastoUSZATEK
POD CHOINKĘSZLAK ŁÓDZI
BAJKOWEJ

Od 16 lat pomnik Misia Uszatka i Szlak Łodzi Bajkowej stanowią jedną z ważnych atrakcji turystycznych. Sam sympatyczny bohater, „co kłapnięte uszko ma”, stał się jednym z symboli naszego miasta, eksponowanym na wielu gadżetach promocyjnych i pamiątkach. Uszatek stał się ambasadorem i maskotką Łodzi, a replika jego lalkowej postaci w formie pluszowej przytulanki od wielu lat trafia także jako prezent pod choinkę bo: „Dzieci lubią misia, misie lubią dzieci”.

Liderowi filmowych bajek poświęciliśmy nieco więcej uwagi, ale podążymy szlakiem kolejnych bohaterów animowanych obrazów z łódzkiego Se-Ma-Fora, by poznać ich historię oraz pomniki, stojące w wielu miejscach Łodzi, m.in. pingwina Pik-Poka, Plastusia, wróbla Ćwirka, kotów Bonifacego i Filemona, Trzech Misiów i innych.

„Na dobranoc – dobry wieczór – miś pluszowy

śpiewa Wam...” – to pierwsze słowa piosenki

z kultowej dobranocki z Misiem Uszatkiem, śpiewanej przez Mieczysława Czechowicza, który również dubbingował cały serial

DROGA
DO KATEDRY

KARTKA Z KALENDARZA

22 grudnia 1912 r. otwarto w Łodzi kościół parafialny św. Stanisława Kostki, czyli późniejszą łódzką katedrę.

28 grudnia 1909 r. metropolita warszawski skierował ks. Wincentego Tymienieckiego do tworzenia nowej parafii oraz dokończenia budowy kościoła, rozpoczętej już w 1901 r. Po trzech latach zadanie zostało zrealizowane łącznie z wykończeniem wnętrza. W budowę włączali się także członkowie innych wspólnot wyznaniowych. Witraże przedstawiające proroków Starego Testamentu ufundowała jedna z rodzin żydowskich, a postacie przedstawiające ewangelistów zostały wykonane z datków protestantów.

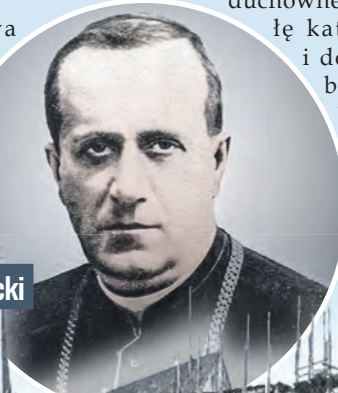
Kościół św. Stanisława Kostki został pomyślany nie tylko jako największa z łódzkich świątyń, ale jako katedra przyszłej

diecezji, choć nadzieje te spełniły się dopiero po odzyskaniu niepodległości. Orędownikiem tej idei stał się ówczesny nuncjusz apostolski w Polsce, późniejszy papież Pius XI, Achilles Ratti, który odwiedził Łódź w maju 1920 r. Ówczesny papież Benedykt XV podjął decyzję o powołaniu diecezji łódzkiej 10 grudnia 1920 r. Oficjalna bulla papieska nadeszła w maju 1921 r., a kościół św. Stanisława Kostki podniesiono do rangi katedry. Ówczesny proboszcz, ks. Wincenty Tymieniecki został pierwszym biskupem łódzkim i przyjął sakrę 11 kwietnia 1921 r. Zorganizował kurie, seminarium

duchowne, kapitułę katedralną i dokończył budowę 100-metrowej wieży.

agr

Proboszcz parafii św. Stanisława Kostki i pierwszy biskup łódzki – ks. Wincenty Tymieniecki oraz widok katedry, jeszcze bez zwieńczenia wieży głównej



ŁÓDZKIE GAWĘDY

ARTYSTYCZNE
METEORY

Pierwsze lata niepodległej Rzeczypospolitej upłynęły w Łodzi w wdrażaniu reformy oświatowej oraz dość skutecznej walce z analfabetyzmem. Z drugiej strony, okres ten charakteryzuje niebywały rozkwit łódzkiej prasy. W międzywojniu w Łodzi wydano ponad 500 tytułów gazet i czasopism! Większość z nich szybko upadła, ale wy-

cenelson. Przez dwa lata działalności ukazały się trzy numery tego czasopisma. W duchu ekspresjonizmu wydano również w 1920 r. tylko jeden numer pierwszego łódzkiego periodyku literackiego w języku polskim – „Tańczący Ogień”, którego okładkę ozdobił linoryt Idy Braunerówny, przedstawiający splot jaśniejących zórz z pływającym na ziemi

Ekspresjonistyczne karty
tytułowe jednego z wydań
czasopisma „Jung Idysz”

nik edytorski robi wrażenie. Co ciekawe, pojawiały się także pisma literackie i awangardowe. W 1919 r. w Łodzi powstała np. grupa artystów żydowskich Jung Idysz, nawiązująca do ekspresjonizmu, do której należeli m.in. Mosze Broderson, Jankiel Adler, Vincent i Ida Braunerowie, Pola Lindenfeld i Icchak Ka-

ogniem sztuki. Motto pisma, zapożyczone od Leonarda da Vinci, brzmiało: „Zły uczeń, co nie przewyższa mistrza”. Kilka lat później grupa literacka Meteor wydała trzy numery firmowego czasopisma. Efemerydy wydawnicze sprzed stu lat – dziś białe kruki – stanowią jednak trwałe ślad podejmowanych w Łodzi, odważnych i awangardowych prób twórczych.

agr

ŁÓDZIANIZMY



Zbliżające się święta to czas duchowych przeżyć, ale też ważna część naszej tradycji kulinarnej. Na wigilijnym stole pojawia się nawet 12 potraw. W zależności od upodobań rodzinnych, mogą to być barszcz czerwony z uszkami lub fasolą, zupa grzybowa z pęczakiem, kilka rodzajów pierogów, kapusta z grzybami lub z grochem, kompot z suszu, smażona ryba, śledzie, sałatki, ciasta wszelkiej maści: makowce, serniki, drożdżowce, czasem kutia lub inny deser.

Podczas świątecznej uczty cisną się na usta dawne łódzkie określenia: „smaka” i „pycho”. Używane są do dziś, choć w innej formie gramatycznej, bo słowo „smaka” jest rodzaju żeńskiego, a „pycho” – nijakiego. Dziś mówimy raczej „mam smaka”, a nie „smakę” i „ale pycha” zamiast „pycho”. Tak czy inaczej, życzymy wszystkim czytelnikom smakowitych świąt!

agr