

Środa, 11 marca

ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 55 000

nr 28/2026 (709) | DARMOWA GAZETA MIEJSKA

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



**NOWE CENTRUM ŁODZI
DZIELNICA KOMPLETNA**

strony 8-9



**WEJSCIE
ZA FREE**

TIMBALAND NA ŁÓDŹ SUMMER FESTIVAL

ŚWIATOWA GWIAZDA WYSTĄPI W ŁODZI strona 3

ŁÓDŹ SUMMER FESTIVAL
24-26 LIPCA

mBank
ZAPRASZA NA:

AKTUALNOŚCI

**WIELKIE
WIOSENNE
PORZĄDKI**

strona 2



AKTUALNOŚCI

**PRACA WRE
PRZY REMONTACH
DRÓG**

strona 4



VADEMECUM HISTORII ŁÓDZI

**MEDIA
BEZ CENZURY**

strona 7



KRZYŻÓWKI + SUDOKU

**CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO**

strony 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093

WIOSENNE PORZĄDKI



Zima za nami, czas więc na wielkie wiosenne porządki! Miejskie ekipy sprzątające spotkamy na ulicach, chodnikach, przystankach, drogach rowerowych i terenach zielonych w całej Łodzi.

Wszystko zostanie wysprzątane na błysk! Znikną pozimowy piach,

liście, gałęzie i śmieci. Na razie duża część prac jest wykonywana ręcznie – nie można jeszcze w pełni korzystać z mechanicznych zamiatarek wykorzystujących wodę, ponieważ nocą temperatury spadają poniżej zera. Gdy tylko pogoda na to pozwoli, służby zamiotają ulice mechanicznie, a potem – także mechanicznie – je umyją. Łącznie do posprzątania jest ponad 1000 dróg. Prace będą się odbywać według harmonogramu ustalanego z tygodniowym wyprzedzeniem. Rozpoczyna się także sprzą-

tanie terenów zielonych: parków, skwerów, zieleni, plenerowych siłowni i placów zabaw. Te ostatnie przejdą pozimowy przegląd konserwacyjny, a usterki zostaną naprawione do końca kwietnia. Do tego czasu wymieniony zostanie także piasek w piaskownikach. MP



Te ulice zostaną posprzątane do 16 marca:

- ul. Pabianicka (od Ronda Lotników Lwowskich do granic miasta)
- ul. Strykowska + węzły drogowe Strykowska i Doły
- ul. Żeromskiego (od Radwańskiej do Mickiewicza)
- Al. Włókniarzy + estakada
- Al. Śmigłego-Rydza
- Al. Politechniki
- Al. Bartoszewskiego
- Al. Jana Pawła II
- Al. Sikorskiego
- Al. Waltera-Janke
- Al. Bandurskiego
- Al. Palki
- ul. Kopcińskiego
- Al. Piłsudskiego
- Al. Mickiewicza

Masz pytania? Skontaktuj się z Wydziałem Podatkowym Urzędu Miasta Łodzi – elektronicznie przez e-Doręczenia, umawiając wizytę na stronie uml.lodz.pl lub telefonicznie pod nr. 42 638 44 44.



PODATKI W mOBYWATELU

NIE STÓJ W KOLEJCE DO OKIENKA!

Szybko, wygodnie i bez wizyty w urzędzie! W aplikacji mObywatel zapłacisz m.in. podatek od nieruchomości, podatek rolny czy podatek od środków transportowych.

Dzięki systemowi ePłatności w aplikacji mObywatel od lutego 2026 r. w kilka chwil można opłacić z telefonu:

- podatek od nieruchomości,
- podatek rolny i leśny od osób fizycznych,
- podatek od środków transportowych,
- łączne zobowiązanie pieniężne.

Dane do płatności są pobierane automatycznie z sys-

temu urzędu, dlatego nie trzeba wpisywać kwoty ani numeru rachunku. Płatność można wykonać BLIK-iem lub kartą płatniczą, bez dodatkowych prowizji. Użytkownik otrzymuje potwierdzenie transakcji oraz przypomnienia o zbliżających się terminach. TK

CZAS NA WYBÓR PODSTAWÓWKI

Rozpoczęła się elektroniczna rekrutacja do szkół podstawowych na rok szkolny 2026/2027. Jest prowadzona wyjątkowo wcześniej – to wyjście naprzeciw oczekiwaniom rodziców.

Każde dziecko ma zapewnione miejsce w szkole rejonowej, ale rodzice muszą zgłosić je w systemie elektronicznego naboru (mają na to czas do 31 marca). Można także złożyć wniosek do szkoły spoza rejonu. Takie przyjęcia będą, o ile placówka będzie dysponowała wolnymi miejscami – o tym, kto się

dostanie, zdecyduje liczba punktów. Zainteresowani klasami sportowymi muszą wysłać wniosek do 20 marca – tu o przyjęciu decydują testy sprawnościowe. W razie niepowodzenia w rekrutacji kandydaci do szkół spoza rejonu oraz ci do klas sportowych mają zapewnione miejsca w swoich szkołach rejonowych. MA

ELEKTRONICZNY SYSTEM REKRUTACJI:
rekrutacje-lodz.pzo.edu.pl



WETERYNARZE DO ZADAŃ SPECJALNYCH. Mało kto wie, że w Orientarium Zoo Łódź działa Akademia Weterynarii Egzotycznej, gdzie lekarze weterynarii, technicy i studenci uczą się pracy z gatunkami, których nie spotyka się w standardowych gabinetach – od gadów i ptaków po zwierzęta żyjące na co dzień w zoo.

FOT. ŁÓDŹ.PL



WIOSNA NA RYNECZKACH. Kalendarzowa wiosna, co prawda, rozpocznie się 21 marca, ale już teraz możesz przystroić mieszkanie kwiatami. Zeskanuj kod QR i sprawdź, w jakiej cenie kupisz w Łodzi tulipany, żonkile, hiacynty czy bratki.



Porozmawiajmy o Łodzi!

Władze Łodzi zapraszają mieszkańców na cykl otwartych spotkań pod hasłem: „Porozmawiajmy o Łodzi”. To okazja do rozmowy o tym, jak w ostatnich latach zmieniła się Łódź oraz jak miasto ma wyglądać w 2029 r.

Najbliższe spotkanie:

- 14 marca (sobota), godz. 12:00, Biblioteka Bliska, ul. Ketlinga 21

FOT. MAT. PRAS.

mBank

ZAPRASZA NA:

ŁÓDŹ
SUMMER
FESTIVAL
24-26 LIPCA

Najbardziej międzynarodowa edycja Łódź Summer Festival nabiera rozpędu! Czwartą zagraniczną gwiazdą będzie Timbaland, który wystąpi na Łódzkich Błoniach w sobotę 25 lipca.

To najbardziej międzynarodowa odsłona Łódź Summer Festival w historii. W 2023 r. impreza gościła dwóch artystów spoza Polski, w latach 2024 i 2025 – po trzech, a w tym roku właśnie ogłoszono

TIMBALAND NA ŁÓDŹ SUMMER FESTIVAL

WEJSCIE
ZA FREE

szono czwartą światową gwiazdę! Timbaland od końca lat 90. współtworzył brzmienie, które zdominowało globalne listy przebojów. Jego charakterystyczne, synkopowane rytmy i nowatorskie podejście do struktury utworu zmieniły sposób produkowania muzyki pop, hip-hopu i R&B. Od przełomowych nagrań z Aaliyah i Missy Elliott w latach 90., przez album „Shock Value”, po najnowszy materiał „Timbo Progression” z 2025 r. – Timbaland pozostaje artystą nieustannie poszukującym nowych brzmień. Współpracował z Justinem Timberlake’em, Nelly Furtado, Beyoncé,

Jay-Z, Madonną, Rihanną i wieloma innymi ikonami światowej sceny. Utwory firmowane jego nazwiskiem przekroczyły blisko 9 miliardów odtworzeń na Spotify, a największe przeboje to m.in. „Promiscuous”, „The Way I Are”, „Sexy Back” (feat. Timbaland) czy „Apologize”.

Łódź Summer Festival odbędzie się w dniach 24–26 lipca 2026 r. na Łódzkich Błoniach. To największy bezpłatny miejski festiwal muzyczny w Polsce – ubiegłoroczna edycja zgromadziła blisko 500 tysięcy uczestników. Wstęp na wszystkie koncerty jest bezpłatny i nie wymaga rejestracji. Organizatorem wydarzenia jest miasto Łódź, a partnerem festiwalu – mBank.

SZCZEGÓŁY NA lodsummerfestival.pl


mBank
ZAPRASZA NA:
ŁÓDŹ
SUMMER
FESTIVAL
24-26 LIPCA
2026

TIMBALAND

**SOBOTA
25 LIPCA**

**WEJSCIE
ZA FREE**

MOTYL NA SPRZEDAŻ

Kamienica „Pod Motylem” przy ul. Sienkiewicza 21 czeka na nowego nabywcę. Uniwersytet Łódzki planuje sprzedaż tej zabytkowej nieruchomości, wycenionej na 12 mln zł.

Wcześniej Uniwersytet Łódzki planował przekształcić

budynek w Centrum Badawcze im. Jerzego Giedroycia. Zakładano stworzenie tam strefy kultury z kawiarnią i księgarnią na parterze, przestrzeni naukowych oraz pokoi gościnnych na wyższych piętrach, a także tarasu widokowego na czwartej kondygnacji. Plany się jednak zmieniły – zapadła decyzja o sprzedaży kamienicy, a już niebawem zostanie ogłoszony przetarg (szczegóły na stronie www.uni.lodz.pl).

Kamienica jest wpisana do gminnej ewidencji zabytków. W środku



zachowało się wiele oryginalnych elementów, takich jak sztukaterie, drewniane

boazerie, ozdobne drzwi czy zabytkowy kominek. ACY
FOT. ŁÓDŹ.PL

Barwna historia

Budynek wzniesiony pod koniec XIX w., prawdopodobnie według projektu Hilarego Majewskiego (lub Juliusza Junga), pierwotnie należał do przemysłowca Ludwika Meyera. Kamienica służyła jako siedziba Poczty Głównej oraz mieszkania dla jej pracowników. Później przeszła w ręce Salomona Danzigerskiego, stając się kamienicą czynszową, a po II wojnie światowej, w latach 1946–1956, mieściła się w niej siedziba Wojskowego Sądu Rejonowego.

CZY WIESZ, ŻE...

Dla wielu Łódzian budynek jest znany jako „kamienica z Motylem”. Wszystko za sprawą kultowego muralu reklamowego z czasów PRL (zaprojektowanego przez Jerzego Bystrego), przedstawiającego motyla – symbol sklepów Pewex, z których jeden miał tu swoją siedzibę.

Już wkrótce gotowy będzie nowy budynek przedszkola w Nowosolnej. Co słyszeć na placu budowy?

Przedszkolaki! To dla Was!

Przedszkole przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 przy ul. Jugosłowiańskiej jest budowane w systemie modułowym, z gotowych, przygotowanych wcześniej elementów. Budynek już stoi – robotnicy zakończyli montaż drzwi i okien, są już także ściany, stropy, dach i klatki schodowe. Aktualnie ekipa pracuje przy instalacjach elektrycznych i wodno-kanalizacyjnych. Trwa także tynkowanie po-

mieszczeń i układanie posadzek na pierwszym piętrze.

W nowym budynku powstanie m.in. 12 sal dla dzieci, szatnia, zaplecze sanitarne oraz gabinet logopedy, a przed przedszkolem – nowe place zabaw. Budynek pomieści aż 300 maluchów i będzie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Finał inwestycji już w wata-

Toś
FOT. ŁÓDŹ.PL



REMONTY ULIC NA BUDOWACH PRACA WRE!

Po zimowej przerwie na place budów w całym mieście wrócili drogowcy. Przed nimi ważny cel – trzeba jak najszybciej dokończyć pozostałe prace oraz przystąpić do nowych, zaplanowanych na 2026 r. inwestycji.

Wznovione remonty

Prace prowadzone są w całym mieście, m.in. na ul. Pabianickiej, gdzie trwa wymiana konstrukcji jezdni, oraz na ul. Żeromskiego, gdzie prowadzone są prace brukarskie. Jeszcze przed wakacjami ma zostać zakończonych 90% obecnie trwających remontów, a w wakacje – największe inwestycje, które

wymagają przebudowy wodociągów czy torowiska, jak Al. Smigłego-Rydzia czy ul. Biegańskiego.

Nowe inwestycje

Pogoda pozwoliła także na rozpoczęcie nowych inwestycji na łódzkich drogach. Wystartowały remonty ulic Wielkopolskiej, Wigury, Kolumny i POW oraz przebudowa ul. Broniewskiego, na której powstanie nowe

torowisko łączące Chojny z Dąbrową. Prace mają zakończyć się jeszcze przed zimą. TAnd



PROWADZONE OBECNIE REMONTY I PLANOWANE TERMINY ZAKOŃCZENIA PRAC:

ŁANOWA – kwiecień
ŁUCZNICZA – wakacje
MARATOŃSKA (WIADUKT) – jesień
MARYSIŃSKA – wakacje
OZORKOWSKA – do wakacji
PABIANICKA – kwiecień
PRZĘDZALNIANA – maj
ROLNICZA – wakacje
STEFANA – wakacje
SZCZECIŃSKA – wakacje
SZKLANA – wakacje
SZPARAGOWA – WERSAŁSKA – maj
ŚMIGŁEGO-RYDZA – NIŻSZA – wakacje
TYMIENIECKIEGO – do wakacji
UNIWERSYTECKA – kwiecień
WAŁOWA (WIADUKT) – kwiecień
WIELKOPOLSKA – jesień
WIGURY – do końca wakacji
WIOŚLARSKA – maj
ZAKŁADOWA – wakacje
ZAOLZIAŃSKA – do wakacji
ŻEROMSKIEGO – kwiecień

BARTOKA – kwiecień
BEMA – kwiecień
BIEGAŃSKIEGO – wrzesień
BIEGUNOWA – do wakacji
BRONIEWSKIEGO – koniec 2027 r.
DREWNOWSKA – maj
GANDHIEGO – CZARNKOWSKA – kwiecień
GÓRNICZA – jesień
KACZEŃCOWA (PRZEDŁUŻENIE) – wakacje
KNIAZIEWICZA – maj
KOLUMNY – 2028 r.
LUTOMIERSKA – maj

RUINY DO WYBURZENIA

Będzie miejsce na nowe inwestycje

Czas na wielkie porządki! W 2026 r. z Łodzi zniknie wiele starych, zniszczonych budynków, a w ich miejscu powstaną atrakcyjne tereny inwestycyjne.

Na 2026 r. miasto zaplanowało wyburzenie 161 budynków – mieszkalnych, gospodarczych i użytkowych – na co przeznaczy ok. 15 mln zł. Prace rozbiórkowe obejmą m.in. nieruchomości przy ulicach: Wschodniej 18, Zgierskiej 74, Drewnowskiej 27, Okrzei 18 czy Przedzalnianej 94A. Pod tym ostatnim adresem po wyburzeniu pustostanu, na wniosek mieszkańców, powstaną plac zabaw oraz zadrzewiona strefa wypoczynku z ławkami. ???



ul. Wschodnia 18



ul. Zielona 57



ul. Pomorska 100



ul. Drewnowska 27



ul. Zgierska 74

INFO

Łódź co roku zwiększa także środki na remonty miejskich budynków – w 2026 r. będzie to rekordowe 167 mln zł.



ul. Okrzei 18

W dniach 8–10 maja 2026 r. na Moto Arenie Łódź (ul. 6 Sierpnia 71) odbędą się Wielkie Targi Domów Szkieletowych, Modułowych i Mobilnych, poświęcone nowoczesnemu budownictwu.

Wielkie domowe targi

Podczas targów zaprezentowana zostanie największa w Polsce wystawa domów szkieletowych, modułowych, prefabrykowanych i mobilnych – zwiedzający będą mogli wejść do domów pokazowych oraz porozmawiać bezpośrednio z producentami. To okazja, by porównać różne technologie prefabrykacji, zapoznać się z nowościami materiałowymi i wykończe-

niowymi, skorzystać z bezpłatnych porad ekspertów branżowych oraz dowiedzieć się, jak szybko i sprawnie zrealizować budowę domu. Bilety dostępne na stronie: domyszkietowe.pl mat. pras.



WARSZTATY

Bezpieczni w sieci

Jak być bezpiecznym w internecie? Przyjdź na bezpłatne warsztaty „Nie daj się oszukać w sieci – cyberbezpieczeństwo i AI dla konsumentów”.

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Łodzi i Komenda Miejska Policji w Łodzi zapraszają na bezpłatne warsztaty z ekspertami poświęcone bezpieczeństwu w sieci oraz świadomemu korzystaniu z nowych technologii. Podczas spotkania dowiesz się:

- jak bezpiecznie korzystać z internetu i rozpoznawać najczęstsze cyberoszustwa,
- jak podejmować świadome decyzje zakupowe,
- w jaki sposób sztuczna inteligencja wpływa na decyzje konsumenckie,
- gdzie szukać pomocy w przypadku podejrzenia oszustwa.

mat. pras.



INFO

Warsztaty odbędą się w czwartek, 12 marca w godz. 12:30–14:00 w Fabryce Aktywności Miejskiej przy ul. Tuwima 10. Wstęp wolny, zapisy pod nr. tel. 731 794 646.

SIESTA W DRODZE

MUZYKA JAK ELIKSIR MIŁOSNY

Klub Wytwórnia (ul. Łąkowa 29) zaprasza na kolejną odsłonę wydarzenia „Marcin Kydryński prezentuje: SIESTA w drodze – Flor de Toloache”. Koncert rozpocznie się w sobotę, 14 marca o godz. 19:00. Czytelnicy „Łódź.pl” mogą zgarnąć darmowe zaproszenia.

ZGARNIJ BILETY NA KONCERT

Obserwuj Łódź.pl na Facebooku. Więcej szczegółów w czwartek, 12 marca ok. godz. 12:00.



Flor de Toloache – wielokrotnie nagradzana żeńska grupa muzyczna – mistrzowsko łączy tradycję z innowacją, przełamując granice dzięki wielowymiarowemu, odważnemu i świeżemu podejściu do tradycyjnej muzyki latynoamerykańskiej. Niczym legendarny eliksir miłosny, do którego w Meksyku używa się kwiatu toloache, ten utalentowany zespół z Nowego Jorku urzeka publiczność potężnymi głosami i wyjątkową elegancją sceniczną. Członkinie pochodzą z różnych środowisk kulturowych, takich jak Meksyk, Puerto Rico, Dominikana, Kuba, Nikaragua i Stany Zjednoczone. Różnorodność etniczną i różnicowane doświadczenia muzycz-

ne artystek przekraczają granice kultury i płci. Grupa podbiła międzynarodowe sceny, od Meksyku po Japonię, a także intensywnie koncertowała w miastach Stanów Zjednoczonych, Europy i Ameryki Łacińskiej. Po wydaniu w sumie pięciu albumów studyjnych „Las Flores” – jakieszczotliwie nazywają grupę fani – niedawno wydały „Motherflower”, który same artystki opisują jako intensywnie feministyczną mozaikę gatunków inspirowanych mariachi.

mat.pras.



CZAROWNICE W KINIE

„Czarnoksiężnik z Oz”

W marcu i kwietniu w kinie EC1 (ul. Targowa 1/3) realizowany jest przegląd filmowy „Zaklęte siostry, czyli kino na Dzień Kobiet”, któremu towarzyszą warsztaty edukacyjne.

Program koncentruje się wokół figury czarownicy jako jednej z najbardziej ambiwalentnych i znaczących ikon w historii kultury wizualnej. W prezentowanych filmach czarownica – rozumiana jako outsiderka, heretyczka czy nosicielka wiedzy – staje się punktem odniesienia do opowieści o kobiecej autonomii, relacjach wspólnotowych oraz mechanizmach kontroli i wykluczenia. Przegląd obejmuje kino różnych epok i estetyk, a jego harmonogram przedstawia się następująco:

Repertuar

12 marca, godz. 18:00 – „Celine i Julie odpływają”
19 marca, godz. 19:00 – „Waleria i tydzień cudów”
26 marca, godz. 17:00 – warsztaty dźwiękowe
26 marca, godz. 19:00 – „Odgłosy”
2 kwietnia, godz. 18:00 – „Czarnoksiężnik z Oz”
9 kwietnia, godz. 19:00 – „Dzień gniewu”
16 kwietnia, godz. 17:00 – warsztaty w studiu TV
16 kwietnia, godz. 18:00 – „Oni niosą śmierć”

Program uzupełniają dwa wydarzenia warsztatowe: 26 marca o godz. 17:00 odbędą się warsztaty dźwiękowe, a 16 kwietnia o godz. 17:00 – warsztaty w studiu telewizyjnym inspirowane filmem „Dzień gniewu”. Wszystkie wydarzenia są biletowane. Ceny biletów zaczynają się od 17 zł. Wejściówki można kupić na stronie EC1.

red



HISTORIA WŁOSKIEGO KOMIKSU

W Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej EC1 (ul. Targowa 1/3) można oglądać wystawę „77. Rok Cannibale. Historie i komiksy z roku przełomu”.

Ekspozycja przybliży moment przełomowy w historii włoskiego komiksu i kultury wizualnej – rok 1977, kiedy to w atmosferze społecznych napięć pojawiło się nowe pokolenie twórców redefiniujących język komiksu. Rok 1977 przeszedł do historii jako czas protestów, ale również okres wyjątkowej witalności kulturowej. We Włoszech

narastały ruchy studenckie, okupacje i manifestacje domagające się wolności, praw oraz nowych przestrzeni do wyrażania siebie. W tym klimacie intensywnych przemian radykalnie zmieniają się także sztuka i komunikacja wizualna: pojawia się nowe pokolenie twórców, które łamie dotychczasowe konwencje, eksperymentuje z językiem i formą, czyniąc z komiksu narzędzie buntu i wolności.

Cannibale

Emblematem tej rewolucji staje się czasopismo „Can-

nibale”, założone w 1977 r. przez Stefano Tamburini. Wystawa „77. Rok „Cannibale”. Historie i komiksy z roku przełomu” – oparta na książce pod tym samym tytułem, wydanej przez Comicon Edizioni i kuratorowana przez Paolę Damiano – przypomina ten wyjątkowy okres eksperymentowania oraz jego najważniejszych bohaterów przez materiały tekstowe, ilustracje i osiem oryginalnych plansz.

Red



INFO

Ekspozycja będzie dostępna dla zwiedzających do 12 kwietnia. Bilety od 20 zł.

KLIMAKTERIUM?

NIE WPADAJ W PANIKĘ!



Menopauza, zwana też klimakterium, to czas intensywnych zmian fizycznych i emocjonalnych. Wiele kobiet doświadcza w tym okresie wahań nastroju, niepokoju czy drażliwości. Pojawia się też poczucie zakończenia pewnego etapu życia. To trudny, lecz nieunikniony czas w życiu kobiety.

Po 40. roku życia kobiety mogą zacząć odczuwać uciążliwe objawy menopauzy. Jej wczesnym symptomem są nieregularne miesiączki – u jednych kobiet cykle ulegają skróceniu, u innych przeciwnie – wydłużają się. Do pozostałych charakterystycznych objawów menopauzy należą:

- uderzenia gorąca,
- zimne dreszcze,

- nagłe zaczerwienienia twarzy,
 - nocne poty,
 - obniżenie nastroju, płaczliwość, drażliwość,
 - trudności z zasypianiem,
 - budzenie się w nocy,
 - kłopoty z pamięcią i zaburzenia koncentracji,
 - przewlekłe zmęczenie,
 - kołatanie serca,
 - bóle mięśni, bóle głowy.
- Późniejsze symptomy menopauzy to zwiotczenie skóry i zmiany jej zabarwienia (brązowe plamy), wypadanie włosów i łamliwość paznokci, a także stopniowy zanik tkanki kost-

nej, który często prowadzi do osteoporozy. U niektórych kobiet może wystąpić hirsutyzm (nadmierne owłosienie, np. wąsik). Nieprzyjęcie moczu to kolejny problem związany z menopauzą, który jest następstwem zwiotczenia mięśni dna miednicy lub naturalnego obniżenia tego narządu, postępującego wraz z wiekiem.

Jak łagodnie przejść menopauzę?

Obserwując zachodzące w organizmie zmiany, można poczuć niepokój czy frustrację, warto jednak podejść do nich z otwartością i je zaakceptować, wszak nie da się ich uniknąć. Aby poczuć się lepiej, zadbaj o swoje zdrowie i zweryfikuj swoje dotychczasowe zwyczaje.

1. Stosuj zdrową dietę, bogatą w warzywa i owoce, a także w tłuste ryby morskie, które są źródłem nienasyconych kwa-

sów omega-3 (tuńczyk, makrela, śledź, łosoś). Do potraw dodawaj oleje roślinne – lniany, z awokado czy oliwę z oliwek. Bardzo ważne są też produkty zawierające fitoestrogeny (naturalne związki występujące w roślinach, które budową i funkcją podobne są do żeńskich hormonów płciowych – estrogenów). Pomagają złagodzić uderzenia gorąca, pocenie się i drażliwość, a ich głównym źródłem jest soja i jej przetwory. W mniejszych ilościach fitoestrogeny są obecne w produktach, takich jak: sezam, czosnek, suszone morele, pistacje, komosa ryżowa oraz brokuły. Ponieważ w tym czasie zwiększa się ryzyko wystąpienia osteoporozy, ważne jest, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość wapnia. Najwięcej tego składnika zawierają mleko, maślanka, kefir, sery i jogurty. Do diety włącz także produkty bogate w potas (pomidory, banany, buraki, bataty, morele i awokado) i magnez (produkty zbożowe, orzechy, pestki dyni, pistacje, warzywa strączkowe, gorzka czekolada).

2. Ogranicz cukier. Zrezygnuj także z wysokoprzetworzonej żywności, czerwonego mięsa, konserw i innych produktów bogatych w sól.

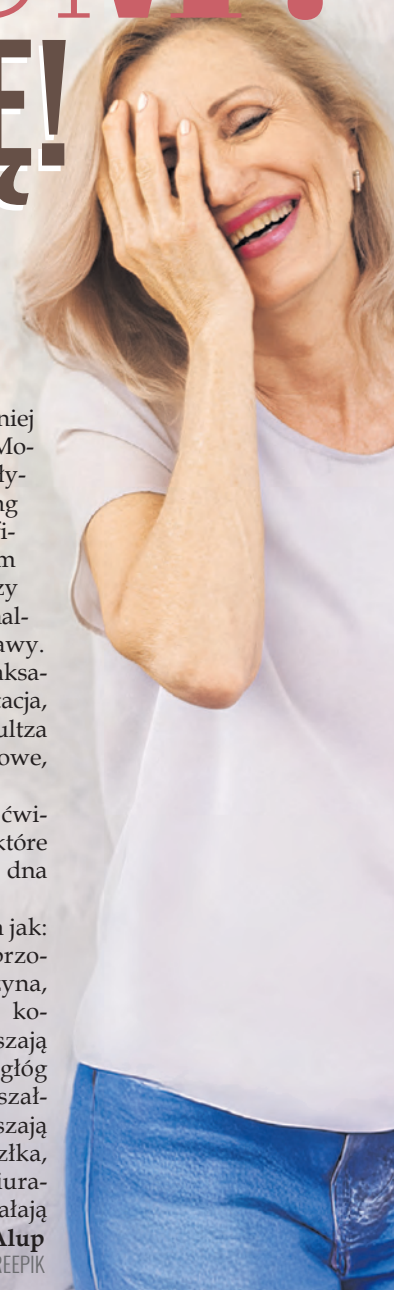
3. Ruszaj się przynajmniej trzy razy w tygodniu. Możesz wybrać spacer, pływanie, nordic walking lub inne ćwiczenia fizyczne. Wsparciem w okresie menopauzy może być joga hormonalna, która łagodzi jej objawy.

4. Stosuj techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, trening autogenny Schultza czy ćwiczenia oddechowe, które łagodzą napięcie.

5. Regularnie wykonuj ćwiczenia mięśni Kegla, które wzmacniają mięśnie dna miednicy.

Pij napary z ziół, takich jak: pluskwica, mięta pieprzowa, czerwona koniczyna, liście malin, lukrecja, kozłek lekarski (zmniejszają uderzenia gorąca), głóg (wzmacnia serce), szalwia i jemiola (zmniejszają pocenie), korzeń kozłka, szyszki chmielu, dziurawiec i kwiaty lipy (działają uspokajająco).

Alup
FOT. FREEPIK



Minerały niezbędne dla seniora

Minerały to ważne składniki odżywcze, które muszą znajdować się w diecie każdego człowieka. Wraz z wiekiem zapotrzebowanie organizmu na niektóre z nich wzrasta, a zdolność do ich wchłaniania maleje. Właśnie dlatego dieta seniora powinna uwzględniać produkty, które są bogatym źródłem tych niezbędnych do funkcjonowania organizmu pierwiastków.

POTAS (K)

Jest niezbędny do funkcjonowania układów nerwowego i mięśniowego oraz pracy serca. Reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową, kontroluje ciśnienie krwi, obniża ryzyko udaru oraz uczestniczy w syntezie białek. Odgrywa kluczową rolę w procesie dotleniania mózgu i komórek. Niedobory potasu często prowadzą do arytmii i osłabienia mięśni.

GDZIE GO ZNAJDZIESZ?

Źródłem potasu są suszone owoce (morele, figi), awokado, banany, ziemniaki (szczególnie w skórce), pomidory i ich przetwory, rośliny strączkowe (fasola, soczewica), orzechy (pistacje, migdały) oraz kakao i gorzka czekolada. To kluczowy składnik diety wspierający serce.



ODC. 155

BEZ CENZURY

Transformacja ustrojowa po 1989 r. nie tylko przyniosła zasadnicze zmiany polityczne i gospodarcze, ale również odmieniła codzienne życie Polaków, choćby w sferze dostępu do informacji, uwalniając rynek wydawnictw prasowych i druk książek.

Zniesienie cenzury w Polsce formalnie nastąpiło 11 kwietnia 1990 r., kiedy Sejm RP uchwalił ustawę o likwidacji Głównego Urzędu Kontroli Publikacji i Widowisk, kończąc 45 lat cenzury w PRL. Ustawa weszła w życie 6 czerwca 1990 r., gwarantując pełną wolność słowa oraz znosząc kontrolę prasy, książek i widowisk, co zaowocowało wysypem nowych tytułów prasowych i prywatnych niezależnych wydawców i animatorów kultury.

Nowa siła prasy

Kluczową rolę w przemianach demokratycznych odegrała „Gazeta Wyborcza”, która na mocy uzgodnień Okrągłego Stołu rozpoczęła działalność w 1989 r. jako ogólnopolski opiniotwórczy dziennik społeczno-polityczny o profilu centrowo-liberalnym, wydawany przez spółkę Agora pod kierownictwem redaktora naczelnego Adama Michnika. Początkowo funkcjonowała jako organ prasowy Komitetu Obywatelskiego „Solidarność” w kampanii wyborczej do parlamentu w 1989 r.

Po zerwaniu współpracy przez związek kontynuowała działalność jako niezależny dziennik, którego oddziały powstały w dużych polskich miastach. Pierwszy numer łódzkiej „Gazety Wyborczej” ukazał się 14 lutego 1990 r. Pierwsza redakcja mieściła się na rogu ul. Piotrkowskiej i ul. Zielonej, a naczelną łódzkiego wydania została Iwona Śledzińska-Katarasińska.

Gazety po reformie

W Łodzi w okresie powojennym ukazywały się trzy dzienniki w układzie „trójpółki”, stosowanej w dużych aglomeracjach przez RSW Prasa-Książka-Ruch. Były to: dziennik partyjny, czyli „Głos Robotniczy”, tzw. czytelnikowski „Dziennik Łódzki”, skierowany do inteligencji, oraz popularna popołudniówka „Express Ilustrowany”, wychodzący o godz. 14:00, kiedy w łódzkich fabrykach kończyła się poranna zmiana. Nakłady gazet w PRL-u regulowały przydziały papieru, ale po transformacji produkcja prasy ruszyła pełną parą i rozpoczęła się konkurencja na rynku. W Łodzi najpierw zniknął

„Głos Robotniczy”, a jego miejsce zajął raczej pracowniczy „Głos Poranny”. W pierwszej fazie przekształceń masowo powstawały spółdzielnie dziennikarskie, by uchronić tytuły i miejsca pracy, a po restrukturyzacji RSW większość polskich gazet wystawiona została na sprzedaż, o czym będziemy jeszcze pisać. W kioskach masowo pojawiły się kolorowe tygodniki, miesięczniki i luksusowe magazyny, wskutek czego trudno było np. utrzymać przy życiu zasłużony dla Łodzi tygodnik społeczno-polityczny „Odgłosy”, który zamknięto w 1992 r. Pojawił się natomiast nowy, prywatny dziennik o zasięgu regionalnym – „Wiadomości Dnia”.

Podział fal w eterze

Zmiany objęły również media elektroniczne. W 1994 r. koncesję na nadawanie programów radiowych otrzymało pięć łódzkich rozgłośni, m.in. Radio Manhattan, Radio Classic i Radio Parada. Co więcej, prywatne inwestycje w media nie ominęły również nadawców telewizyjnych. W stolicy powstały nowe, ogólnopolskie stacje komercyjne, a w Łodzi

rozpoczęła nadawanie prywatne telewizja TELE 24. Swoją działalność zakończyła jednak w połowie lat 90. pod wpływem silnej konkurencji wielkich koncernów medialnych, ale była wtedy odważnym przedsięwzięciem. Wokół telewizji powstały również magazyny z programami TV, np. w Łodzi tygodnik „To&Owo”, a wraz z rozwojem sygnałów kablowych i satelitarnych – „TV Sat Magazyn”.

Wolność wyznania

Wraz z upadkiem komuny wzrosła pozycja Kościoła katolickiego. Po wielu latach uregulowano stosunki z Watykanem. 28 lipca 1993 r. podpisano ze Stolicą Apostolską konkordat. Na mocy decyzji Jana Pawła II w 1992 r. zorganizowano nowe diecezje i metropolie. Diecezja łódzka w 1992 r. została podniesiona do rangi archidiecezji podległej bezpośrednio Watykanowi. W latach 90. struktura obejmowała 12 dekanatów dzielnicowych, obejmujących 57 parafii, a wciąż powstawały nowe.

agr

Drukarnia prasowa przy dawnej ul. Armii Czerwonej (dziś Al. Piłsudskiego) po transformacji musiała zmienić profil i przestawić się na nowe technologie druku, pomijając przewodnią rolę partii



Winiety i strony tytułowe gazet z czasów PRL-u, które miały w Łodzi odległe tradycje, np. najstarszy „Dziennik Łódzki” powstał w 1884 r., a „Express Ilustrowany” ma ponad 100 lat



NOWE CENTRUM ŁÓDZI DZIELNICA KOMPLETNA

Jeszcze 20 lat temu w miejscu dzisiejszego Nowego Centrum Łodzi znajdował się zdegradowany fragment miasta – stary, ślepo zakończony dworzec Łódź Fabryczna oraz rozpadające się kamienice. Ale to już przeszłość! Dziś Nowe Centrum Łodzi to niezwykła przestrzeń, która w najbliższych latach ma stać się jednym z najbardziej atrakcyjnych miejsc do życia, pracy i inwestowania w Polsce.

Schowanie dworca pod ziemią uwolniło ogrom-

ną przestrzeń w samym centrum miasta i stworzyło możliwość zaprojektowania zupełnie nowej dzielnicy. Konceptu tego, jaka ma ona być, pojawiało się wiele. Zmieniała się także rzeczywistość – pandemia, agresja Rosji na Ukrainę, rozwój sztucznej inteligencji i praca zdalna sprawiły, że miasta funkcjonują dziś inaczej. Inne są także rynek pracy i styl życia mieszkańców. Nowe Centrum Łodzi musi dostosować się do tych realiów.

red



MIESZKANIA

Nową zabudowę mieszkaniową w NCL widać na każdym kroku. Obecnie budowanych i planowanych jest ok. 3600 mieszkań, a to oznacza, że już wkrótce w kwartale ulic Kilińskiego, Narutowicza, Kopcińskiego i Tuwima będzie łącznie mieszkać ok. 10 tys. osób. To najlepsza odpowiedź na problem rozlewania się miasta – centrum ma tętnić życiem.



PRACA

Nowe Centrum Łodzi to także jedno z największych centrów biznesowych w regionie.

W dzielnicy jest już 89 500 mkw. powierzchni biurowej, co daje ok. 7 tysięcy miejsc pracy. Nie jest to jednak funkcja dominująca – chodzi o to, aby dzielnica żyła także po godz. 17:00, kiedy kończymy pracę. O wielofunkcyjności tej przestrzeni zdecydowano, wyciągając wnioski z błędów, które popełniono w innych miastach, budując biznesowe dzielnice-widma.

Brama Miasta



ZIELEŃ I PRZESTRZENIE MIEJSKIE

Nowe Centrum Łodzi jest jedną z najbardziej zielonych części centrum. Tuż obok znajdują się cztery parki: Moniuszki, Staszica, Sienkiewicza i 3 Maja, a w odległości nieco dłuższego spaceru także zrewitalizowany Park Staromiejski, Park Matejki, a nawet Park Źródlika. W okolicy powstają nowe przestrzenie, gdzie wśród zieleni można odpocząć od miejskiego zgiełku (m.in. wóonef Knychalskiego, duży plac zabaw na Skwerze im. Aliny Margolis-Edelman, Pasaż Majewskiego, wóonef Traugutta) W planach są także m.in. nowy Rynek Kobro czy przebudowa Placu Dąbrowskiego.



Zielony wóonef Knychalskiego



TU ZAŁATWISZ WSZYSTKO!

Nowe Centrum Łodzi dba także o edukacyjne potrzeby swoich mieszkańców. W najbliższej okolicy działa ok. 20 przedszkoli oraz szkół podstawowych i średnich. Znajdują się tu także Rektorat Uniwersytetu Łódzkiego oraz kilka wydziałów tej uczelni. W NCL działają lub wkrótce zaczną działać

również ważne instytucje publiczne, m.in.: Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego, ZWiK, Sąd Okręgowy, Okręgowy Urząd Miar, Łódzki Ośrodek Geodezyjny czy komenda policji.

Uniwersytet Łódzki – Wydział Nauk o Wychowaniu



KOMUNIKACJA

Nowe Centrum Łodzi to dworzec Łódź Fabryczna, Łódzka Kolej Aglomeracyjna (ŁKA), międzynarodowy i krajowy dworzec autobusowy, kilkanaście linii tramwajowych i autobusowych, rozbudowany system nowych dróg i parkin-

gi podziemne. Dzięki temu NCL jest najlepiej skomunikowanym obszarem Łodzi – w 20 minut dojeżdżasz stąd do największych atrakcji miasta, takich jak Orientarium, Zoo Łódź, Aquapark Fala, Atlas Arena, Księży Młyn czy Manufaktura. Już wkrótce, dzięki Kolei

Dużych Pędkości i Łódzkiemu metru, NCL będzie także najlepiej skomunikowaną dzielnicą w Polsce. Czas dojazdu z NCL wyniesie ok. 20 minut do lotniska Port Polska, 35 minut do centrum Warszawy, ok. 1 godziny do Wrocławia i Poznania, a ok. 4 godzin do Berlina czy Pragi.



Dworzec Łódź Fabryczna

KULTURA I ROZRYWKA



Nowe Centrum Łodzi ma zapewnić mieszkańcom dostęp do kultury i rozrywki na wyciągnięcie ręki. W odległości kilkuminutowego spaceru znajdują się m.in.: EC1 (a w nim Centrum Nauki i Techniki, Planetarium, kino, Narodowe Centrum Kultury Filmowej, Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej i Ulica Żywiółów), Filharmonia Łódzka, Teatr Wielki, Teatr Jaracza, Łódzki Dom Kultury, Biblioteka Tuvim czy Mediateka MeMo. Spacerem dojdziemy także do klubów i restauracji przy ul. Piotrkowskiej.

EC1 Łódź



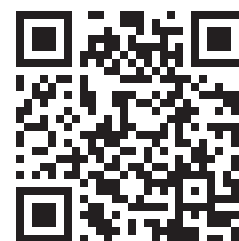
Aquapark FALA

14 MARCA
(SOBOTA) 20:00-00:00

**TYLKO
DLA PAŃ**

BABSKIE SAUNOWANIE

KUP ONLINE



WWW.AQUAPARK.LODZ.PL

WIOSNA ZACZYNĄ SIĘ W ORIENTARIUM

Marzec to idealny moment, by odwiedzić Orientarium Zoo Łódź, tym bardziej że łódzki ogród zoologiczny przygotował dla zwiedzających dodatkowe atrakcje, które pozwolą spojrzeć na wizytę w zoo z zupełnie nowej perspektywy.

Dodatkowe atrakcje

Na odwiedzających czekają bezpłatne spacer z edukatorami (codziennie w godz. 12:00-13:00), podczas których uczestnicy poznają ciekawostki

o zwierzętach, ich zwyczajach oraz funkcjonowaniu nowoczesnego ogrodu zoologicznego.

Zoo budzi się do życia

Wraz z nadejściem cieplejszych dni zwierzęta stają się coraz bardziej aktywne, a spacer po zoo pozwala obserwować, jak przyroda budzi się do życia po zimie. To także doskonały moment, by

obejrzyć karmienia pokazywane, podczas których można zobaczyć zwierzęta z bliska, poznać ich dietę oraz usłyszeć ciekawostki przekazywane przez opiekunów.

red

W drugiej połowie marca planowane są rozszerzenie programu spacerów oraz uruchomienie stoiska edukacyjnego na terenie stoniarni

Słońce, 15°C i... łyżwy?

Słońce świeci, ptaki śpiewają, a na lodowisku... jest więcej miejsca niż zimą! To ostatnie tygodnie sezonu na miejskich taflach w Łodzi i dobry moment, żeby jeszcze wskoczyć na łyżwy.

Choć słupki termometrów pokazują nawet 15°C, miejskie lodowiska wciąż działają. W Łodzi można pojechać na dwóch taflach – Bombonierce i Retkini.

Lodowisko Bombonierka (ul. Stefanowskiego 28) prowadzi ślizgawki od wtorku do niedzieli. Tafla jest zamknięta w poniedziałki. Sezon potrwa tam do

3 kwietnia, a później zaplanowano jeszcze trzy dodatkowe weekendy jazdy: 11-12, 18-19 oraz 25-26 kwietnia. Lodowisko Retkinia (ul. Popieluszki 13B) działa przez cały tydzień – od poniedziałku do niedzieli. Ślizgawki odbywają się do 3 kwietnia. W obu obiektach jazda odbywa się w kilku blokach w ciągu dnia, a dokładne godziny ślizgawek można sprawdzić na stronie MOSiR Łódź.

ToKo

Bilety kosztują 15 i 20 zł, a wypożyczenie łyżew – 10 zł za parę. Posiadacze Karty Łodzianina mogą dodatkowo liczyć na 20% zniżki na bilet normalny.



BAWIALNIA w leśnym klimacie

Na Widzewie pojawiło się nowe miejsce z myślą o najmłodszych – Naturalna Bawialnia Sosenka, mieszcząca się przy ul. Ketlinga 21.

Wnętrze nawiązuje do leśnego klimatu – dominują w nim naturalne materiały, drewno i stonowane barwy, które sprzyjają wyciszeniu i swobodnej zabawie. Nie jest to kolejna głośna sala zabaw, lecz naturalna przestrzeń

rozwoju dla dzieci w wieku od 0 do 7 lat.

Na najmłodszych czekają trzykondygnacyjny drewniany mały gaj ze zjeżdżalnią i basenem z piłeczkami, leśna ścieżka sensoryczna oraz pomoce i zabawki wspierające swobodną, kreatywną zabawę.

Sosenka to także przestrzeń spotkań i warsztatów. We wtorkowe poranki odbywają się „LogoŚpiewanki” dla

najmłodszych – zajęcia łączące muzykę, rytm i elementy wspierające rozwój mowy.

Bawialnia organizuje także uroczystości okolicznościowe, odwiedzać ją mogą również grupy przedszkolne i żłobkowe, dla których przygotowana jest specjalna oferta.

Nie zapomniano również o dorosłych. W części kawiarnianej rodzice mogą usiąść na wygodnej kanapie, napić się kawy lub herbaty, zjeść ciasto,

popracować przy laptopie lub spotkać się z innymi rodzicami na pogaduchy – mając dziecko zawsze w zasięgu wzroku.

red

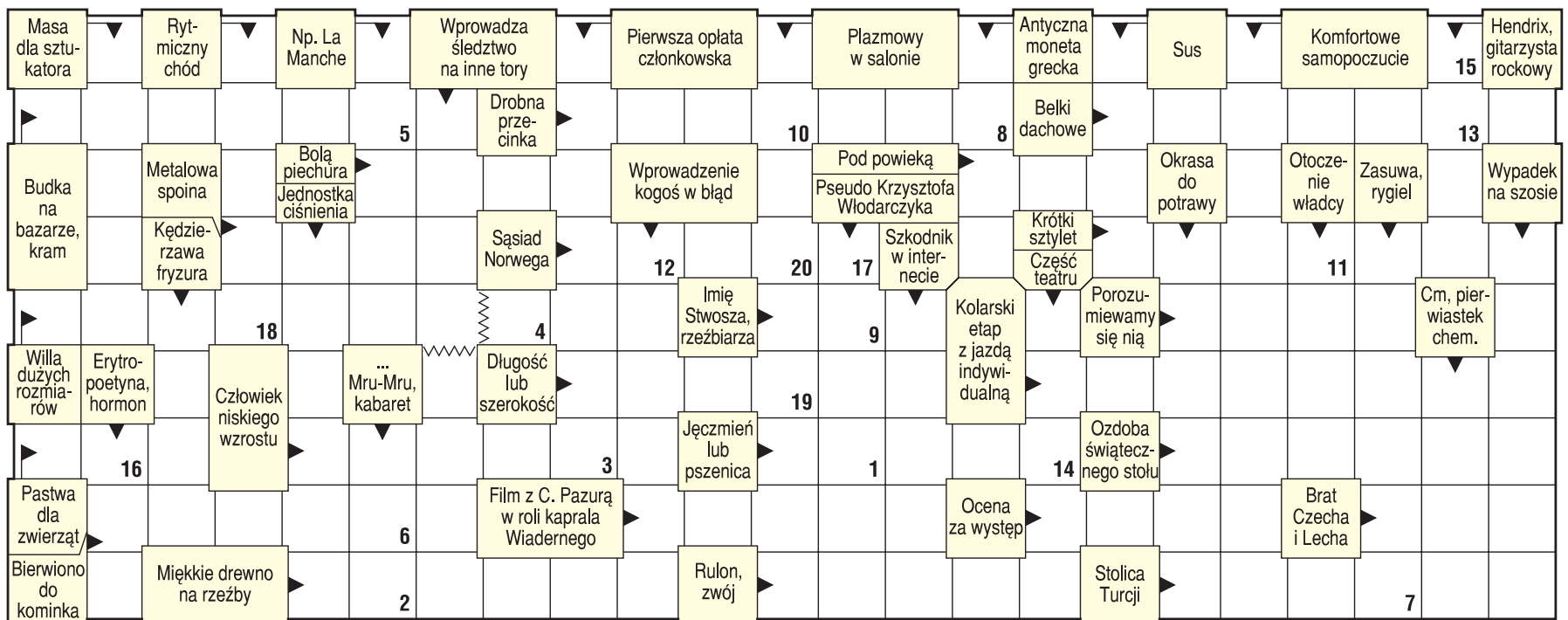
Bawialnia jest czynna od wtorku do niedzieli w godz. 10:00-19:00.

Wszystkie aktualne informacje o ofercie, warsztatach i wydarzeniach są dostępne na facebookowym profilu bawialni: www.facebook.com/BawialniaSosenka

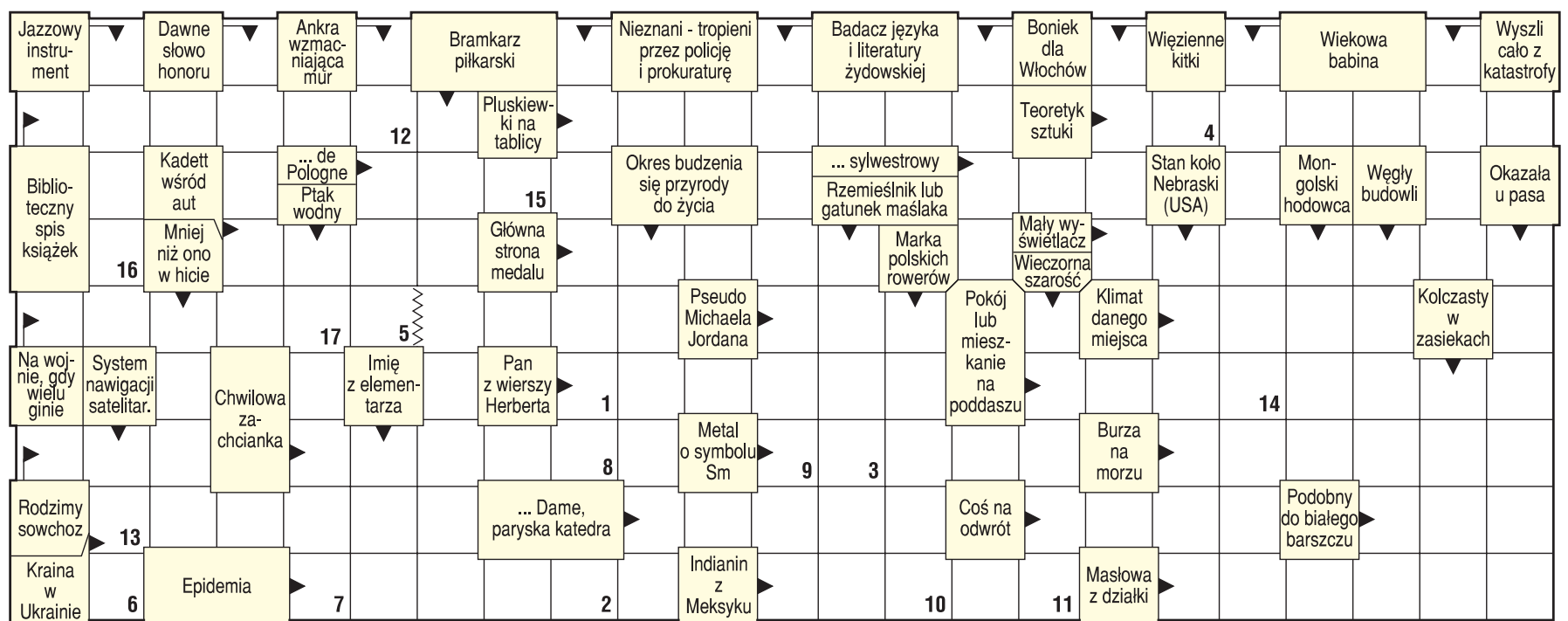
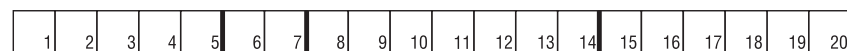




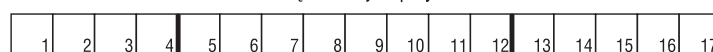
Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest przysłowie.



Rozwiązaniem jest przysłowie.



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

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

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniu 5.03.2026 r. inwestor Thornhill Tree Sp. z o.o. w Łodzi, złożył modyfikację wniosku o ustalenie lokalizacji inwestycji mieszkaniowej polegającej na budowie budynku mieszkalnego wielorodzinnego z lokalami usługowymi oraz garażami, wraz z infrastrukturą, polegającą na poszerzeniu drogi, i niezbędnymi urządzeniami budowlanymi, przy ulicy Wierzbowej w Łodzi. Wniosek z załącznikami jest dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Łodzi w zakładce „ustalenie lokalizacji inwestycji mieszkaniowej (na podstawie specustawy)”.

Uwagi do wniosku można składać w terminie 21 dni od publikacji ogłoszenia, w formie elektronicznej pod adresem: bam@uml.lodz.pl, w wersji papierowej w Łódzkim Centrum Kontaktu z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 104, 90-926 Łódź lub na platformie "ePuap".

WWW.BIP.UML.LODZ.PL



MATERIAŁ PARTNERSKI

TV PULS
środa, 11.03, godz. 20:00

NIEPOKONANI

Dramat historyczno-przygodowy „Niepokonani” to jeszcze jedna opowieść o tragicznych losach więźniów gułagów.



Rok 1940, Syberia. Polski oficer Janusz (Jim Sturgess) trafia do sowieckiego łagru, fałszywie oskarżony o szpiegostwo. Razem z grupą współwięźniów, w tym Mister Smithem (Ed Harris), Walką (Colin Farrell) i Zoranem (Dragos Bucur), przedostaje się poza bramy obozu. Uciekinierzy decydują się na przeprawę do Indii. Pokonują tysiące kilometrów przez tundrę, tajgę, pustynię Gobi i Himalaje.

SUPER POLSAT
środa, 11.03, godz. 21:05

UNDERWORLD: BUNT LYKANÓW

Amerykański horror „Underworld: Bunt Lykanów” z 2009 r. jest prequelem filmu „Underworld”, który zapoczątkował tę serię w 2003 r.

Sredniowiecze. Król wampirów Viktor (Bill Nighy) uczynił z Lykanów niewolników. Ciemniejszy lud pod wodzą Luciana (Michael Sheen) walczy o upragnioną wolność. Po jego stronie staje córka Viktora, zakochana w przywódcy powstańców Sonja (Rhona Mitra). Między zastępami wampirów a potomkami wilkołaków dochodzi do bitwy, która zaważy na losach obu ras.



STOPKLATKA
czwartek, 12.03, godz. 20:00

ROB ROY



Kto chciałby przypomnieć sobie opowieść o szkockim Robin Hoodzie, ten koniecznie powinien obejrzeć biograficzno-historyczny film „Rob Roy”.

Szkocja, 1713 r. Robert Roy MacGregor (Liam Neeson) prosi markiza Montrose (John Hurt) o pożyczanie tysiąca funtów pod zastaw ziemi. Na skutek intrygi zauszników arystokracji pieniądze zostają skradzione. Rob Roy traci wszystko i zostaje wyjęty spod prawa.

Opowieść o legendarnym przywódcy szkockich banitów na motywach powieści Waltera Scotta.





Po spektakularnym triumfie na zawodach w Porto SKN Robotyków z Politechniki Łódzkiej otrzymało dofinansowanie na realizację ambitnego projektu militarnego.

Znakiem rozpoznawczym SKN Robotyków z Poli-

Łowcy dronów z Politechniki

Z DOFINANSOWANIEM NA PROJEKT MILITARNY!

techniki Łódzkiej są drony. W ich warsztacie powstają zarówno małe, zwinne wielowirnikowce, jak i potężne platformy transportowe. Prawdziwą dumą zespołu są jednak konstrukcje typu

VTOL (Vertical Take-Off and Landing). To technologiczne „hybrydy”, które łączą najlepsze cechy dwóch światów – startują pionowo jak helikopter, by po chwili przejść

w lot poziomy z wydajnością samolotu.

Wielka kasa na projekt militarny

Najnowszym i najbardziej ambitnym wyzwaniem zespołu jest projekt realizowany w ramach ministerialnego programu „Studenckie koła naukowe tworzą innowacje”. Koło otrzymało dofinansowanie w wysokości 70 000 zł na budowę mobilnego systemu wykrywania i śledzenia wrogich jednostek bezzałogowych.

– Budujemy prototyp drona, który widzi i słyszy więcej niż standardowe systemy. Łączymy dane z mikrofonów kierunkowych, kamer termowizyjnych oraz światła widzialnego – tłumaczy twórca.

KM

KTO PYTA, NIE BŁĄDZI

Marzysz o studiach artystycznych, ale proces rekrutacji spędza Ci sen z powiek? Nie wiesz, czy Twoje portfolio zachwyci komisję? A może gubisz się w wymaganiach na konkretne kierunki? Akademia Sztuk Pięknych rozpoczyna cykl bezpłatnych konsultacji.

Kandydaci na studia mogą skorzystać z profesjonalnego wsparcia

wykładowców. Podczas spotkań – zarówno w murach uczelni, jak i online – kandydaci mogą dowiedzieć się, który z licznych kierunków najlepiej współgra z ich talentem. Najważniejszym punktem programu są tzw. korekty. To moment, w którym możesz pokazać swoje prace i usłyszeć konstruktywną opinię od praktyków i pedagogów.

KiMa



INFO

Udział w spotkaniach jest całkowicie bezpłatny. Harmonogram dla każdego kierunku (daty, godziny i numery sal lub linki do spotkań online) jest dostępny na oficjalnej stronie ASP.



OGŁOSZENIA MIEJSKIE

WWW.BIP.UML.LODZ.PL



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁODZI

o ustnych przetargach nieograniczonych (licytacjach) na sprzedaż samodzielnych lokali mieszkalnych stanowiących własność Miasta Łodzi wraz z udziałem w prawie własności gruntu, usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi przy:

Lp.	Położenie nieruchomości Nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej	Obręb, nr działki, powierzchnia działki [m ²]	Powierzchnia lokalu [m ²]. udział w częściach wspólnych nieruchomości	Cena wywoławcza łączna [zł]	Wadium [zł]
1.	ul. Pomorska 3*1, lokal mieszkalny nr 16 KW LD1M/00006992/6	S-1 129/1 2541	66,82 0,020	190 000	38 000
2.	ul. Pomorska 3*1, lokal mieszkalny nr 48 KW LD1M/00006992/6	S-1 129/1 2541	65,52 0,020	185 000	37 000
3.	ul. Piotrkowska 31*1, lokal mieszkalny nr 40 KW LD1M/00051168/1	S-1 365/8, 365/9 2457	60,88 0,015	160 000	32 000
4.	ul. Przyszkole 17, lokal mieszkalny nr 11 KW LD1M/00051793/1	G-10 21/1 587	38,28 0,014	140 000	28 000
5.	ul. Bolesława Limanowskiego 197, lokal mieszkalny nr 8 KW LD1M/00005027/4	B-31 137 1088	31,00 0,054	60 000	12 000
6.	ul. dr. Adama Próchnika 26, lokal mieszkalny nr 17 KW LD1M/00002912/4	P-9 412/1 1046	59,41 0,045	135 000	27 000

*1/ Zgodnie z zarządzeniem Nr 4216/VII/16 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 8 sierpnia 2016 r. w sprawie przyjęcia gminnej ewidencji zabytków miasta Łodzi, zmienionym zarządzeniami Prezydenta Miasta Łodzi: Nr 7257/VII/17 z dnia 20 listopada 2017 r., Nr 3397/VIII/20 z dnia 28 lutego 2020 r., Nr 6843/VIII/21 z dnia 26 marca 2021 r., Nr 772/2023 z dnia 6 kwietnia 2023 r. i Nr 1201/2024 z dnia 17 czerwca 2024 r. budynki objęte zostały gminną ewidencją zabytków.

Sprzedaż lokali zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775, 894, 896, 1203, 1541 i 1811).

Przetargi odbędą się w dniu 30 kwietnia 2026r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, Duża Sala Obrad.

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁODZI O PRZETARGACH zawierające szczegółowe informacje dotyczące przetargów wywieszone jest na tablicy ogłoszeń w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 (IV p.). Ogłoszenie publikowane jest również na stronie internetowej pod adresem: <https://uml.lodz.pl/dla-biznesu/nieruchomosci-na-sprzedaz/sprzedaz-nieruchomosci/>, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip.uml.lodz.pl/urzad-miasta/przetargi/sprzedaz-nieruchomosci/>. Szczegółowe informacje dotyczące przetargów dostępne są również w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, (IV p., pok. 457a i 468) oraz pod numerami telefonów: (42) 638-43-31, 272-67-83, 638-45-83.

I LIGA

ŁKS PODBIJA STOLICĘ

Piłkarze Łódzkiego Klubu Sportowego kolejny raz udowodnili, że na wyjazdach nie ma na nich mocnych. Po raz trzeci w 2026 r. wracają z delegacji z kompletem punktów.

Celem zawodników ŁKS-u, chcących włączyć się do gry

o Ekstraklasę, była wygrana w Warszawie. Zadanie od początku nie należało do najłatwiejszych, bo w ostatnich tygodniach Polonia prezentowała równą, dobrą formę.

Już od pierwszych minut mecz był bardzo zamknię-

ty. Obie ekipy bardzo dobrze organizowały swoje defensywy, przez co zawodnikom trudno było przedrzeć się w pole karne z ciekawymi akcjami. W końcu ta sztuka udało się Łodzianom, ale strzał Bastiena Tomy z ostrego kąta obronił Mateusz Kuchta. Później przez długie minuty oglądaliśmy popisy w obronie obu ekip. Koneserzy piłkarskiej taktyki zapewne byli z nich zadowoleni, ale kibice oczekiwali goli. Na szczęście wpadł jeden. W ostatniej minucie pierwszej połowy Jasper Loffelsend wygrał walkę o górną piłkę z dwoma obrońcami Polonii. Futbolówkę przejął Andreu Arasa, wpadł w pole karne i huknął w krótki róg. Chwilę po bramce arbiter zaprosił piłkarzy na przerwę.

Pewność w obronie

Po wznowieniu gry ŁKS chciał wykorzystać rozpęd z pierwszej połowy i strzelić drugą bramkę, jednak

w bardzo dobrych sytuacjach pomylili się Andreu Arasa i Koki Hinokio. Dodatkowo Łodzianie grali bardzo odpowiedzialnie w defensywie. Grzegorz Szoka ustawił swój zespół nisko, na co Polonia nie potrafiła znaleźć recepty. Zaledwie raz zagroziła bramce Aleksandra Bobka, ale ŁKS od razu na to odpowiedział. Sebastian Piasecki znalazł się w sytuacji strzeleckiej, jednak zdecydował się podać do Hinokio, który został zablokowany. Rycerze Wiosny już do końca grali ostrożnie i zdobyli trzecie wyjazdowe zwycięstwo w 2026 r.

red
FOT. MAT. PRAS.



POLONIA
WARSZAWA

I LIGA
25. KOLEJKA

0:1



ŁKS
ŁÓDŹ

45+1' Arasa

Andreu Arasa
– strzelec bramki
na wagę zwycięstwa
dla ŁKS-u

ŁKS

Bobek – Pingot, Graciun, Rudol – Norlin (90' Kupczak), Hinokio, Terlecki, Wysokiński (57' Ernst), Loffelsend (71' Krykun) – Toma (71' Lewandowski) – Arasa (70' Piasecki)



Koki Hinokio dryblinguje w pobliżu pola karnego Polonii

III LIGA SIATKARZY

RESURSA MISTRZEM WOJEWÓDZTWA!

Siatkarze Resursy Łódź okazali się najlepszym zespołem w województwie łódzkim. Łodzianie wygrali turniej finałowy III ligi mężczyzn i zyskali prawo do organizacji turnieju półfinałowego o awans do II ligi.

Zawodnicy Boat.Systems Resursy Łódź przez fazę zasadniczą III ligi przeszli suchą stopą. Łodzianie wygrali wszystkie 16 rozegranych meczów, co dało im pierwsze miejsce w tabeli. Równie owocny

okazał się turniej finałowy, w którym na łódzkich siatkarzy nie było mocnych. Resursa w turnieju rywalizowała z Czarnymi Rzęsnia, Bzurą Ozorków i Wifamą Łódź. O ile derbowa rywalizacja rozstrzygnęła się w trzech setach, a potyczka z Czarnymi wymagała jednej partii więcej, tak najtrudniejsze okazało się spotkanie z zawodnikami z Ozorkowa. Łodzianie wygrali je dopiero po tie-breaku. Wynik w postaci trzech zwycięstw i ani jednej porażki znów

uplasował Resursę na pierwszym miejscu w stawce.

Dzięki sukcesowi w województwie łódzkim Resursa otrzymała prawo do organizacji turnieju półfinałowego o awans do II ligi. To o tyle ważna informacja, że turniej półfinałowy jest jednym z ostatnich kroków przed uzyskaniem promocji do wyższej ligi. Łodzianie już przed rokiem przeszli podobną drogę, ale liczą na to, że ten sezon uda się zakończy awansem.

MD

FOT. MAT. PRAS.



EKSTRALIGA KOBIET

SZUKAJĄC WYGRANEJ

Po blisko miesięcznej przerwie piłkarki Grot SMS-u Łódź wracają do ligowej rywalizacji. Po ostatniej gorzkiej pigułce i porażce z Pogonią Szczecin łodzianki poszukają przełamania w rywalizacji z inną uznaną marką, Śląskiem Wrocław.

Grot SMS Łódź na początku piłkarskiej wiosny nie ma zbyt wielu powodów do radości. Łodzianki odpadły już z rywalizacji w Pucharze Polski, a inauguracja ligowych zmagania zakończy-



ła się dość bolesną porażką z Pogonią Szczecin (0:3). Każda seria musi się jednak kiedyś skończyć. Przy ul. Milionowej wszyscy liczą na to, że w najbliższym czasie SMS da swoim kibicom powody do radości. Idealna do przełamania wydaje się już najbliższa okazja. W niedzielę,

15 marca Łodzianki zagrają na własnym stadionie ze Śląskiem Wrocław, który jak dotąd zbierał zaledwie trzy punkty więcej od nich. Wrocławianki plasują się w środku ligowej stawki, a do Łodzi przyjadą po serii czterech porażek z rzędu. Lepszej okazji dla Łodzianek może więc nie być, tym bardziej że podopieczne Sebastiana Papisa mają coś do udowodnienia. W pierwszej rundzie lepsze w bezpośredniej rywalizacji okazały się piłkarki Śląska, które zdobyły jedną bramkę więcej. Okazja do rewanżu już w niedzielę, 15 marca o godz. 10:30 na boisku przy ul. Milionowej w Łodzi.

MD

FOT. MAT. PRAS.



GROT SMS
ŁÓDŹ

I LIGA

13. KOLEJKA

NIEDZIELA
(15 MARCA)
GODZ. 10:30



ŚLĄSK
WROCŁAW

ŁÓDZKA POGODYNKA

ŚRODA

11.03

18°C



Imieniny obchodzą:
Benedykt, Konstanty,
Paula, Balbina,
Drogosława, Kandyd

CZWARTEK

12.03

14°C



Imieniny obchodzą:
Alojzy, Grzegorz,
Bernard, Józefina,
Justyna, Maksymilian

Rodzinne
miastoNASZE
MUMINKISZLAK ŁÓDZI
BAJKOWEJLITERACKI
AKTYWISTA

11 marca 1908 r. w Łodzi, w spolszczonej rodzinie rosyjskiej urodził się Grzegorz Timofiejew – poeta, pisarz i tłumacz. W czasie I wojny światowej przebywał w Rosji, gdzie uczył się w prywatnym gimnazjum. W 1919 r.



Grzegorz Timofiejew był również autorem wielu wierszy dla dzieci, jak choćby w tym zbiorze z ilustracjami J. M. Szancera



KARTKA Z KALENDARZA

powrócił do Polski i uczęszczał do Miejskiego Gimnazjum Męskiego im. J. Piłsudskiego w Łodzi, gdzie w 1927 r. zdał maturę i zadebiutował wierszem „Piosenka o tramwaju i złym konduktorze”. W 1928 r. współtworzył łódzką grupę poetycką Meteo, pracował w redakcji literackiej lewicowego „Głosu Porannego”. W latach 1928–1935 studiował na Uniwersytecie Warszawskim, uzyskując magisteria z filologii polskiej i filologii rosyjskiej. W 1931 r. założył Łódzki Klub Literacki, redagował „Prądy”. Wiersze, recenzje i przekłady publikował także w kilku stołecznych czasopiśmie. W 1935 r. powrócił do Łodzi, gdzie redagował

miesięcznik „Wymiary”. W czasie okupacji, w 1941 r. wstąpił do Związku Walki Zbrojnej. W sierpniu 1942 r. został aresztowany przez Gestapo, trafił do obozu Auschwitz, a potem do Mauthausen-Gusen. Po wyzwoleniu powrócił do Łodzi, gdzie działał w kilku tytułach prasowych, pisał „Listy z Łodzi” dla „Robotnika”, do 1962 r. pracował w „Głosie Robotniczym”, redagował „Łódź Literacką”, publikował w „Kamieniu” i „Odgłosach”, był kierownikiem literackim Teatru Osa. W 1961 r. otrzymał nagrodę literacką za całokształt twórczości, do której należał m.in. zbiory wierszy „Nie ma mnie w domu”, „Wysoki płomień”, „Gorycz wierzbiny” czy wspomnienia „Człowiek jest nagi” oraz „Miłość nie zna zmęczenia”. Pisarz zmarł w Łodzi 3 października 1962 r. agr

W latach 1977–1982 w łódzkim studiu Se-Ma-For powstał serial animowany „Opowiadania Muminków”, na podstawie scenariuszy Marii Kossakowskiej i Lucjana Dembińskiego, opartych na cyklu powieści fińskiej pisarki Tove Jansson. Cykl był bogaty, bowiem składał się z 78 dziesięciominutowych odcinków. Ponadto z materiałów pochodzących z serialu zmontowano dwa pełnometrażowe

filmy kinowe: „Szczęśliwe dni Muminków” (1983) i „Zima w Dolinie Muminków” (1986). W XXI w. wykorzystano animacje z serialu, zrealizowanego w technice tzw. półpłaskiej lalki, do wyprodukowania kolejnych obrazów na duży ekran w koprodukcji fińsko-polskiej: „Lato Muminków” (2008), „Muminki w pogoni za kometą” (2010), „Magiczna zima Muminków” (2017) oraz „Pamiętniki Tatusia Muminka” (2021). Powstało całkiem sporo obrazów, więc może warto je uhonorować podobnie jak inne bajki Se-Ma-Fora. agr



Na przygodach Muminków wychowało się już kilka pokoleń widzów

ŁÓDZKIE
GAWĘDYPRZESPANA
WIZYTA

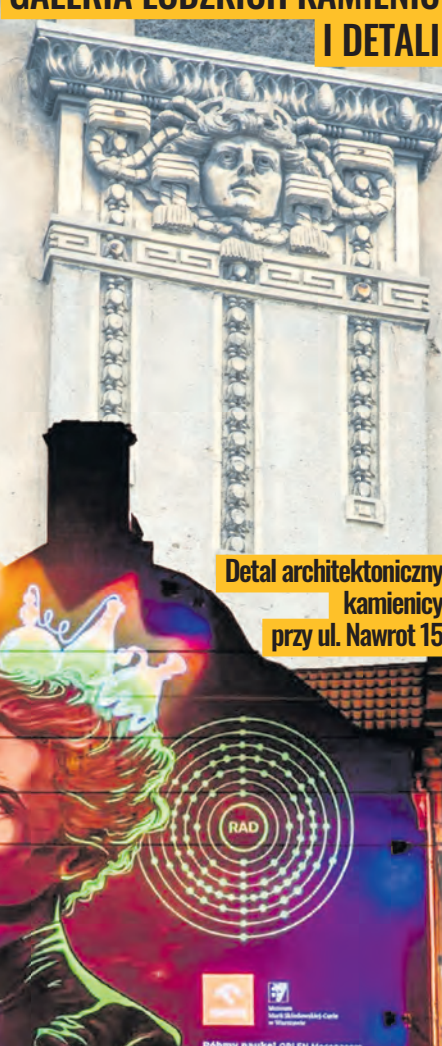
Przed miesiącem na ścianie kamienicy przy skrzyżowaniu ulic Wólczarskiej i Mickiewicza odsłonięto niezwykle, świecący mural polskiej królowej nauk – Marii Skłodowskiej-Curie (1867–1934). Sławną polsko-francuską uczoną w dziedzinach fizyki i chemii dwukrotnie otrzymała Nagrodę Nobla (w latach 1903 i 1911). Czy pani Maria była kiedykolwiek w Łodzi? Okazuje się, że przejeżdżała przez nasze miasto 3 czerwca 1925 r. w przedziale ekspresu z Paryża do Warszawy. Pociąg o godz. 6:00 przetoczył się przez Dworzec Kaliski. Niestety bohaterka wydarzenia, na którą oczekiwała na peronie grupa zawiedzionych reporterów, jeszcze spała. Poza tym nie odnotowano na dworcu obecności żadnego z miejscowych notabli. Niedługo potem, w 1925 r. na cześć wielkiej uczonoj przemianowano w Łodzi ul. Podleśną na ul. Marii Skłodowskiej-Curie.



Maria Skłodowska-Curie z lat 30. XX w. (u góry) i jej nowoczesny portret na ścianie budynku

Z ważniejszych instytucji były tam m.in. szpital położniczy Betlejem, kościół mariawitów czy słynna fabryka kapeluszy Karola Goeperta.

Mamy zatem w Łodzi dwa miejsca honorujące podwójną noblistkę – przedwojenną ulicę, której patronką została jeszcze za życia, oraz fluorescencyjny mural z wizerunkiem niekwestionowanej polskiej królowej nauk. agr

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC
I DETALI

Detal architektoniczny kamienicy przy ul. Nawrot 15

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w piątek
13 marcaKRYMINAŁKI
ZNAD ŁÓDKI
MOKRA ROBOTA

Latem 1925 r. Łodzią wstrząsnęła zbrodnia dokonana na kupieckiej rodzinie Wieczorków, prowadzącej na Starym Mieście dobrze prosperującą hurtownię tkanin. Małżeństwo mieszkało na parterze kamienicy wspólnie z córką, zięciem i wnuczką. Rabusie przyszli po południu i podając się za pracowników elektrowni, wtargnęli do mieszkania. Myśleli, że handlowiec trzyma gotówkę w domu, więc zażądali wydania pieniędzy, ale okazało się ma ją w banku. Napastnicy, grożąc bronią, wymusili oddanie kosztowności, a 12-letnią dziewczynkę, która płakała, ogłuszyli, uderzając w głowę. Mieszkanie zostało splądrowane, a cała rodzina sterroryzowana. Zginęły cen-

ne futra i biżuteria. Niestety na tym się nie skończyło, bo gdy rankiem zaniepokojeni ciszą w mieszkaniu sąsiedzi zajrzeli przez okno, dostrzegli cztery trupy leżące na podłodze. Strzały zostały oddane z bliskiej odległości, prawdopodobnie z broni z tłumikiem. Przeżyła tylko mała Asia. Rozpoczęto policyjne śledztwo na dużą skalę. Sprawcy makabrycznej zbrodni wpadli niedługo potem we Lwowie, gdzie próbowali upłynnić u pasera kosztowności i futra. Okazali się nimi balucy gangsterzy: Feliks O. pseud. „Mokry” i Wincenty S. znany w kręgach przestępczych jako „Dziobol”. Za morderstwo Wieczorków zostali skazani na dożywocie. agr