

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORÓW | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE Z PASJĄ

GRUZIŃSKI MASAŻ
W ŁODZI

strona 7

WIELKIE SWATANIE W ORIENTARIUM

NOWI MIESZKAŃCY ŁÓDZKIEGO ZOO strona 3

AKTUALNOŚCI

ŁÓDZKI
ASTRONAUTA
NA ASTROPIKNIKU

strona 2

AKTUALNOŚCI

REMONT DUBOIS
ZMIANY W RUCHU

strona 2

AKTUALNOŚCI

JAK MOŻNA
ZDOBYĆ
MIESZKANIE?

strona 4

KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strony 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093

ŁÓDŹ SIĘGA GWIAZD!

Już wkrótce Łódź stanie się centrum kosmicznych emocji! W sobotę, 18 października w godz. 10:00–15:00 w EC1 (ul. Targowa 1/3) odbędzie się Astropiknik, podczas którego Sławosz Uznański-Wiśniewski, astronauta Europejskiej Agencji Kosmicznej i dumny łodzianin, odbierze tytuł Honorowego Obywatela Miasta Łodzi.

To wyjątkowa okazja, by spotkać prawdziwego astronautę, zrobić wspólne zdjęcie i posłuchać, jak wygląda droga z Łodzi aż... w kosmos!

Kosmiczny dzień w sercu miasta

Podczas Astropikniku na odwiedzających czeka mnóstwo atrakcji. W pro-

gramie m.in. spotkanie ze Sławoszem Uznańskim-Wiśniewskim – wspólne zdjęcia i rozmowy o misji kosmicznej, kosmiczne wykłady ekspertów z Polskiej Agencji Kosmicznej, kino sferyczne, piknik i warsztaty edukacyjne. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.

KiMa



INFO

ŁÓDŹ DUMNA Z KOSMICZNEGO ŁODZIANINA

Sławosz Uznański-Wiśniewski to człowiek, który udowadnia, że z Łodzi można polecieć w kosmos. Absolwent Politechniki Łódzkiej, inżynier i naukowiec, drugi polski astronauta w kosmosie!

CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE ZROBIŁ ZDJĘCIE, TRAFI ZA KRATKI

Łódzcy policjanci zatrzymali 25-latkę, który na jednym z portali internetowych zamieścił sugerującą groźby grafikę – na zdjęciu widoczne były przedmiot przypominający broń oraz tabliczki z oznaczeniem wydziałów jednej z łódzkich uczelni. W jego domu funkcjonariusze znaleźli marihuanę oraz kilkanaście sztuk ostrej amunicji. Mężczyzna usłyszał już zarzuty kierowania gróźb karalnych, posiadania amunicji bez wymaganego zezwolenia oraz posiadania znacznych ilości narkotyków, za co grozi mu kara nawet 10 lat pozbawienia wolności.

rp

PARK JORDANKA ROZKWITNIE NA NOWO!

Park Jordanka już wkrótce przejdzie niezwykłą metamorfozę, która zachwyci zarówno miłośników przyrody, jak i spacerowiczów.

Najważniejszym przedsięwzięciem będzie stworzenie ogrodu deszczowego w miejscu dawnej betonowej niecki, która pełniła funkcję zbiornika przy kaskadzie wodnej. Powstanie tam system warstw o zróżnicowanej przepuszczalności i chłonności wody, imitujący naturalne procesy retencji wody. Dzięki posadzeniu roślin o cechach amfibiologicz-

nych – takich jak hygrofity, helofity i hydrofity – przestrzeń ta będzie nie tylko piękna, ale i niezwykle pożyteczna. Ogród deszczowy będzie wykorzystywany do zbierania wód opadowych wpływających z dachów, jezdnii i chodników podczas intensywnych deszczów.

Nowe życie wśród zieleni

Park zyska także nowe nasadzenia rodzimych gatunków drzew, krzewów i bylin – takich, które zapewnią cień i estetykę oraz pożywienie dla zwie-

rząt. Rabaty bylinowe zostaną zaprojektowane w sposób gwarantujący ciągłość kwitnienia przez cały sezon, dzięki czemu będą prawdziwym rajem dla owadów zapylających.

Przyjazna przestrzeń dla ludzi i natury

Zmiany w parku Jordanka obejmuje również wprowadzenie nowych elementów małej architektury: ławek, koszy na śmieci i przyrodniczych tablic edukacyjnych.

Prace potrwać do stycznia 2026 r.

red

KOCIA PIĘKNOŚĆ DO ADOPCJI

Noko, 4-miesięczna, urocza kotka szuka domu. To bardzo sympatyczna, energiczna i skora do zabawy dama.

Jak na maluszkę przystało, jest ciekawska i skora do nauki. Lgnie do człowieka, miauczeniem domaga się pieczy. Uwielbia psoty i zabawę, więc trzeba zapewnić jej odpowiednią dawkę ruchu i czasu. Załatwia się do kuwety, sporadycznie drapie meble.

Została znaleziona na ul. Marmurowej, w domu tymczasowym przebywa od początku października. Jest zaszczepiona przeciwko wirusom i leczona na świerzby uszny.

Red

Kontakt w sprawie adopcji:

🐾 500 099 995,
🐾 501 437 232,
🐾 42 656 78 42

START REMONTU DUBOIS

Na wtorek, 14 października zaplanowano rozpoczęcie prac na kolejnym odcinku ul. Dubois, od ul. Pokładowej do ul. Hoffmanowej. Zmianie ulegną organizacja ruchu oraz trasa linii 62.

Drogowcy wymienią wyłożoną nawierzchnię jezdni, a także wyremon-

tują chodniki i perony przystankowe. W związku z zaplanowanymi pracami od wtorku, 14 października zmiana ulegnie trasa linii 62. Na czas trwania prac na remontowanym odcinku wprowadzony zostanie ruch jednokierunkowy w stronę ul. Hoffmanowej.

Kontynuacja remontu

Zaplanowane prace to kontynuacja niedawno zakończonego remontu. Wówczas nowa nawierzchnia, chodniki i przebudowane perony przystankowe pojawiły się na odcinku pomiędzy ul. Pabianicką i ul. Pokładową.



Tand



REMONTY ULIC RAPORT

- ODYŃCA – drogowcy kończą układanie nowej nawierzchni.
- BRZEZIŃSKA – prace na pierwszym etapie zostały zakończone.
- ŻRÓDŁOWA – drogowcy położyli nową nawierzchnię jezdni.
- ŁANOWA – trwa wymiana nawierzchni jezdni i remont chodników.

Więcej na: lodz.pl/remonty

WIELKIE SWATANIE W ORIENTARIUM NOWE ZWIERZĘTA JUŻ W ŁÓDZI



Wrzesień i początek października w Orientarium upłynęły pod znakiem... miłości! W świecie zwierząt zrobiło się naprawdę romantycznie. Do mieszkańców zoo dołączyły nowe partnerki, a mieszkanki zyskały nowych kawalerów. Czekać tylko aż połączą się w pary!

Nowe partnerki

Nagietek, koziołek karłowaty, zyskał aż dwie nowe partnerki, które przyjechały z Leśnego Zaczysa, a do samca dzioborożca k a r b o - dziobe-

go dołączyła partnerka z Lizbony - dzięki temu Orientarium jest obecnie jedynym ogrodem zoologicznym w Polsce, w którym można podziwiać ten gatunek! Olśniak himalajski też nie będzie się już nudził. Dzięki transportowi z Amsterdamu w ogrodzie mieszkają już dwie pary tych zwierząt. Z kolei ulubieniec odwiedzających, Trewor - wiewiór trójbarwny, dzieli już swoją ekspozycję z partnerką z Francji.

Samce na poziomie

Samica argusa malajskiego, dotąd samotna, doczekała się młodego kawalera z Arnhem. Wśród czajek płatkolich również sporo się wydarzyło - jedna z siostr wyjechała wiosną do Wrocławia,

a do singielki właśnie dotarł samiec ze Stuttgartu.

Młoda samica żurawia stepowego nie musiała długo czekać na swojego partnera - przyleciał do Łodzi prosto z zoo w Neunkirchen. Z kolei kazuarowe damy w przyszłym sezonie lęgowym będą mogły zabiegać o względy samca, który już w czwartek przyjedzie z Warszawy.

Nowi mieszkańcy w Orientarium

Do zoo zawitało także kilka zupełnie nowych gatunków. Dwanaście papuzików błękitnych i pięć zwisłogłówek koronastych już wkrótce pojawi się na ekspozycji w Orientarium - nad jeżozwierzami palawańskimi. Pięć jaszczurek hełmoglówkowych czeka na osiągnię-

cie dorosłości na zapleczu wiwarium. W minizoo można już spotkać Mańka - samczyka owcy somalijskiej, a za kilka tygodni, po zakończeniu kwarantanny, w Nocnym Świecie zadebiutuje ponocnica szaroręka.

JoB

INFO

Przypominamy, że w sezonie jesienno-zimowym Orientarium jest czynne w godz. 9:00-17:00.



NOWY PLAC ZABAW NA ŻŁOTNIE



POWSTAŁ W STYLU NATURALNYCH BAWIALNI

Jeśli ktoś jeszcze nie odkrył parku Pileckiego na Żłotnie, najwyższy czas nadrobić zaległości! Ta wyjątkowa przestrzeń w północno-zachodniej części miasta powstała z myślą o rodzinach, dzieciach i wszystkich, którzy lubią naturę, aktywność i odpoczynek na świeżym powietrzu.

Park od początku projektowano w duchu parków leśnych, czyli tak, by zachować jak najwięcej istniejącej zieleni. Dawne murawy i łąki, przeplatane

pojedynczymi drzewami i ich skupiskami, stały się bazą dla pełnego uroku terenu rekreacyjnego. Efekt? Naturalne polany połączone ze ścieżkami mineralnymi, altanami, ławkami i latarniami solarnymi, które dbają o komfort i bezpieczeństwo odwiedzających.

Statek i fabryka piasku

Prawdziwą gwiazdą parku jest jednak plac zabaw, który podbija serca dzieci. Drewniany statek zapra-

za do morskich przystanków, a „fabryka piasku” pozwala dzieciom kopać, przesypywać, transportować i tworzyć własne piaskowe konstrukcje. To nie koniec atrakcji! Dzięki projektom z Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego - „Zielony Park na Nowym Żłotnie”, „Plac Zabaw na Nowym Żłotnie” oraz „Strefa Piasku” - pojawiły się wygodne ławki, kosze na odpady oraz drzewa, krzewy i byliny.

JoŁs



METAMORFOZA ŹRÓDŁOWEJ

Kolejna ulica na Bałutach przechodzi remont. Drogowcy pracują na ul. Źródłowej, która będzie w pełni wyremontowana na odcinku od ul. Chłodnej do skrzyżowania z ul. Sporną. Pojawiły się tam nowe chodniki, ciąg pieszo-rowerowy i świeży asfalt, a na ukończeniu są już prace przy nowych przystankach MPK.

Remont ul. Źródłowej to nowość nie tylko dla kierowców, ale także dla pieszych, rowerzystów

oraz podróżnych MPK-Łódź.

Drogowcy na Bałutach

Na remontowanym odcinku od ul. Chłodnej do ul. Spornej pojawią się nowa nawierzchnia, nowe chodniki, miejsca parkingowe, ciąg pieszo-rowerowy i przystanki MPK-Łódź. W ostatnich tygodniach położono asfalt, a prace wykonywane są po obu stronach jezdni. Ruch zostaje bez zmian, zacho-

wany w kierunku ronda Solidarności. Finalizowane są prace brukarskie przy skrzyżowaniu z ul. Smugową oraz przy peronach przystankowych. Kierowcy zyskali także nowe miejsca parkingowe. Po obu stronach jest wygodna przestrzeń dla pieszych, a dla rowerzystów dostępna będzie nowa droga dla rowerów, która ułatwi przejazd od parku Helenów w kierunku ul. Wojska Polskiego.

ToŚ

JAK ZDOBYĆ MIESZKANIE W ŁODZI?

Marzysz o swoim mieszkaniu, ale nie chcesz lub nie możesz kupić lokalu na wolnym rynku? Nie straconego! Miasto oferuje kilka możliwości – od wynajmu mieszkania z WTBS-u przez lokale komunalne i socjalne aż po nowoczesne apartamenty w zrewitalizowanych famulach Poznańskiego.

Mieszkanie z WTBS-u

Aby starać się o mieszkanie z Widzewskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego, nie możesz mieć tytułu prawnego do innego mieszkania w tej samej miejscowości. Dodatkowo WTBS wymaga partycypacji w kosztach budowy – standardowo 30% kosztów budowy. Trzeba też wpłacić kaucję zabezpieczającą, równą 12-krotności czynszu (obliczoną wg stawki obowiązującej przy podpisaniu umowy).

Wnioski rozpatruje komisja powołana przez WTBS, w skład której wchodzi przedstawiciel miasta i WTBS-u. To komisja decyduje o przydziale mieszkań. WTBS stosuje kryteria dochodowe – szczegóły i aktualne progi mogą się zmieniać, dlatego przed złożeniem ankiety warto potwierdzić bieżące limity i zasady w siedzibie WTBS-u lub telefonicznie.



INFO

WTBS to rozwiązanie dla osób z ustabilizowanymi dochodami, które mogą pokryć część kosztów budowy. Mieszkania komunalne i socjalne – dla tych, którzy potrzebują wsparcia i spełniają kryteria dochodowe.

Blok WTBS



Mieszkanie komunalne

Mieszkanie z zasobu miasta

O lokal komunalny lub socjalny może starać się każdy mieszkaniec Łodzi,

który mieszka tu na stałe, nie ma innego mieszkania i spełnia kryteria dochodowe. Pier-

szym krokiem jest złożenie wniosku o lokal z zasobu miasta.



Famuły Poznańskiego

Każdy wniosek jest oceniany na podstawie punktów – im ich więcej, tym większa szansa na mieszkanie. Punkty przyznawane są m.in. za sytuację życiową, zdrowotną czy społeczną.

Wstępne listy publikowane są do 15 lutego, a ostateczne – do 31 marca każdego roku (znajdziesz je w Zarządzie Lokali Miejskich oraz w Biuletynie Informacji Publicznej). Jeśli Twoje nazwisko znajdzie się na liście, możesz spokojnie czekać – miasto w ciągu roku musi wskazać Ci mieszkanie.

A może famuły Poznańskiego?

To nowa propozycja dla tych, którzy szukają nowoczesnego mieszkania w sercu Łodzi. Już w przyszłym roku gotowe będą mieszkania na wynajem przy ul. Ogrodowej 24 w słynnych famulach Poznańskiego, zrewitalizowanych przez spółkę Łódzkie Inwestycje. Lokale będą oddane w standardzie „pod klucz”, czyli gotowe do zamieszkania. Nabór najemców odbędzie się w trybie konkursowym – w formie aukcji internetowej lub konkursu ofert.

AS
FOT. ŁÓDZ.PL

ŁÓDŹSKI
BUDŻET
OBYWATELSKI

AKTYWNE PRZEJŚCIE DLA PIESZYCH

Sprawdzamy październikowe inwestycje dzięki Łódzkiemu Budżetowi Obywatelskiemu.

Bezpieczeństwo na drogach to nie tylko nowe chodniki, ale też technologia. W projekcie „Aktywne przejście dla pieszych” pasy zostały wyposażone w znaki D-6 z systemem zasilania solarne, które aktywują się, kiedy pieszy zbliża się do jezdni, alarmując kierowców o jego obecności. To bardzo ruchliwy odcinek,

z kilkoma zakrętami, gdzie ograniczona widoczność i prędkość potrafią stanowić zagrożenie. Dzięki temu rozwiązaniu bezpieczeństwo znacząco wzrosło – kierowcy będą lepiej ostrzegani, a piesi zyskają większą ochronę.

red
FOT. ŁÓDZ.PL

INFO

Trwa głosowanie w tegorocznym Łódzkim Budżecie Obywatelskim. Mieszkańcy decydują, jak podzielić łącznie 34 650 000 zł. Głosowanie trwa do 27 października. Więcej szczegółów znajdziesz na uml.lodz.pl/budzet-obywatelski

Na osiedlu akademickim Uniwersytetu Łódzkiego powstaje wyjątkowa przestrzeń, która połączy relaks, edukację i troskę o naturę.

EKOZAKĄTEK na Lumumbowie

EkoZakątek Dobrostanu, bo o nim mowa, stanie się nowym, zielonym sercem Lumumbowa – miejscem spotkań, odpoczynku i odkrywania przyrody. Inwestycja jest realizowana dzięki grantowi w wysokości 20 tys. zł od Fundacji Veolia Polska, przyznawanemu w ramach programu „Wspólnie dla regionu”, wspierającego lokalne inicjatywy proekologiczne.

Nowy zakątek powstanie między wyremontowanym Domem Studenckim nr IX a ogródkami działkowymi przy ul. Pomorskiej. Prace rozpoczną się w październiku, a zakończą jeszcze w tym roku. Już wiosną 2026 r. z tej przestrzeni będą mogli korzystać zarówno studenci, jak i wszyscy mieszkańcy okolicy.

Red
FOT. FREEPIK



**Tvoja szczęśliwa
13 EDYCJA**



FESTIWAL MEDIÓW CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU

Konkursy, pokazy najlepszych filmów dokumentalnych z Polski i ze świata, prezentacje starannie wybranych reportaży wideo i audio, spotkania z twórcami filmowymi, reporterami, dziennikarzami i autorami podcastów – szykujcie się na Festiwal Mediów „Człowiek w Zagrożeniu”.

Festiwal Mediów „Człowiek w Zagrożeniu” to jeden z najstarszych festiwali w Polsce. Stacjonarna część tegorocznej edycji wydarzenia odbędzie się w dniach 15–19 października (Muzeum Kinematografii i NCKF), a online do 26 października (wspólnie z festiwalem

Kamera Akcja w ramach sieci współpracy pod nazwą Łódzki Festiwal Filmowy). Lista gości jest imponująca – organizatorzy zachęcają, by skorzystać z okazji do rozmów, nawiązywania kontaktów i wymiany poglądów.

Jacek Bławut, Dorota Wardęszkiewicz, Michał Fajbusiewicz

Przed Wami spotkania i retrospektywy twórczości trójki wybitnych filmowców i reportażystów. Są to reżyser Jacek Bławut, montażystka Dorota Wardęszkiewicz i doskonale znany telewizjom reporter Michał Fajbusiewicz, twórca niezwykle popularnego programu „997”. Na Festiwalu będą także Kamila Żyto, szefowa łódzkiego filmoznawstwa, Łukasz Muszyński, redaktor naczelny Filmweb, Edyta Wróblewska,

ubiegłoroczna laureatka Grand Prix, Kasia Michalak, jedna z najwybitniejszych reporterek radiowych, Wojciech Augustyniak, szef Polówki, zasłużone postaci radia: Irena Piłatowska, Joanna Sikorzanka, Agnieszka Pacho.

Przygotowany został specjalny blok pamięci zmarłego w tym roku Marcela Łozińskiego, jednego z najważniejszych polskich dokumentalistów. W tym roku odsłonił swoją gwiazdę na Piotrkowskiej. Organizatorzy zapraszają także na spotkanie wokół książki „(Nie)zapomniane dokumentalistki” – o kobietach w świecie filmu dokumentalnego: Monika Talarczyk, Maria Zmarz-Koczanowicz, Katarzyna Trzaska.

Karnety: od 25 zł do 69 zł

mat. pras.

INFO

Szczegółowe informacje o Festiwalu Mediów „Człowiek w Zagrożeniu” w Łodzi znajdziesz na stronie czlowiekwzagrozeniu.pl/

ZAJĘCIA BIEGOWE Z ZIELONĄ ŁODZIĄ

Jesienią parki są najpiękniejsze, ale robi się chłodniej. Piękno łódzkiej przyrody najlepiej doceniać w ruchu, dlatego Zielona Łódź zaprasza na zajęcia biegowe.

W październiku i listopadzie zaplanowano cztery cykle zajęć biegowych, każdy w inny dzień i każdy w innym parku. Wszystkie zajęcia będą bezpłatne i nie wymagają wcześniejszych zapisów.

W każdy poniedziałek w parku Poniatowskiego o godz. 17:00 będą organizowane treningi biegowe z EVERUN – Ewą Ochmańską. Zbiórka: parking przy ul. Parkowej.

Druga propozycja to cykl wtorkowych zajęć biegowych w parku Baden-Powella i 3 Maja z Mariuszem Kotelnickim. Zbiórka o godz. 18:00 na parkingu w pobliżu hali sportowej przy ul. Małachowskiego. Z kolei w każdy piątek o godz. 18:30 zajęcia będą odbywać się w parku Na Zdrowiu. Zbiórka przy napisie „Na zdrowie” u zbiegu ul. Konstantinowskiej i al. Unii Lubelskiej, od strony Aquaparku Fala.

mat. pras.

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

KURS HISTORII MEBLA
13 października, godz. 17:30
Biblioteka Secesja
ul. Zachodnia 76

Spotkanie, podczas którego odkryjesz fascynującą historię mebli – od ich funkcji użytkowych, przez sztukę rzemiosła, aż po symbolikę i styl, które towarzyszyły im na przestrzeni wieków. Tematem spotkania będzie: „Francja w XVII wieku – parski triumf meblarstwa”. Prowadzenie: Anna Ozaist-Przybyła. Wstęp wolny.

WTOREK

WĘDRÓWKI PO ŚWIECIE KWANTÓW
14 października, godz. 17:00
Biblioteka Gdańska
ul. Gdańska 8

Kolejny wykład Macieja Nowakowskiego – popularyzatora matematyki, fizyki i chemii, założyciela Łódzkiej Grupy Matematyczno-Fizycznej. Na spotkaniu pojawiają się pytania, które od dekad dręczą fizyków i filozofów: Czy orbite naprawdę istnieją? Czy elektron się „ukrywa”? Dlaczego próżnia wcale nie jest pusta? Czy podróże w czasie to tylko science fiction? Prelekcja skierowana jest do nauczycieli, uczniów i wszystkich pasjonatów nauki, którzy chcą zrozumieć głębsze mechanizmy rzeczywistości. Wstęp wolny.

ŚRODA

RELAKS W MIKROKAWALERCE
15 października, godz. 17:30
Biblioteka Secesja
ul. Zachodnia 76

Pierwsza z trzech prelekcji o rodzinnych ogrodach działkowych. Podczas spotkania z Sylwią Wiśniewską prześledzicie bogactwo form i funkcji budynków działkowych. Poznacie popularne projekty architektoniczne i te oryginalne, powstałe dzięki pomysłowości przedsiębiorczych działkowiczów. Wstęp wolny.

CZWARTEK

KRÓTKA HISTORIA PŁYT ANALOGOWYCH
16 października, godz. 18:00
Mediateka MeMo
ul. Moniuszki 5

Jeśli stęskniliście się za słuchaniem muzyki w towarzystwie, to spotkanie jest dla Was. Głównym tematem będzie historia płyty analogowej i szelakowej. Bibliotekę po raz kolejny odwiedzi Wojciech Samotyka – założyciel Tentogra. Projektowane przez niego gramofony stanowią połączenie myśli architektonicznej, dźwięku i pasji. Wstęp wolny.

PIĄTEK

**„KTÓRYCH Z NAMI JUŻ NIE MA”
– O SŁYNNYCH ŁÓDZKICH GROBOWCACH**
17 października, godz. 17:00
Biblioteka Otwarta
ul. Narutowicza 8/10

Nie byłoby Łodzi bez słynnych łodzian, których grobowce po dziś dzień są chlubą naszego miasta. Niektóre są znane, inne odrobinkę zapomniane – o wszystkich opowie Justyna Tomaszewska, przewodniczka i edukatorka. Wstęp wolny.

Jak uniknąć jesiennych infekcji?

Jesień rozgościła się na dobre, a wraz z nią sezon przeziębień i wzmożonych zachorowań na gripę. W przychodniach robi się tłoczno, bo coraz więcej osób zgłasza się do lekarza z kaszlem, katarzem i innymi objawami. Sprawdź, jak chronić się przed jesiennymi infekcjami.

Wbrew przekonaniu wielu osób czosnek i witamina C nie wzmacniają odporności i nie zapobiegają infekcjom, ale skracają czas ich trwania, co zostało dowiedzione naukowo. Na zwiększenie ogólnej odporności organizmu oraz zmniejszenie ryzyka zachorowań na gripę i infekcje grypopodobne wpływ ma zdrowy styl życia. Składa się na niego kilka czynników.

Dieta

Dieta bogata w produkty roślinne, zwłaszcza w kwaśne owoce i świeże warzywa, dostarcza organizmowi niezbędnych substancji budulcowych, energetycznych, witamin i mikroelementów. Istotne dla odporności jest także spożywanie żywności bogatej w probiotyki (jogurty, kefiry i kiszonki) i prebio-

tyki (cebula, szparagi, banany, cykoria, miód i rośliny strączkowe). Pomagają one utrzymać równowagę mikroflory jelitowej, która ma ogromne znaczenie dla układu odpornościowego. Ponadto do diety wprowadź pełnoziarniste produkty, tłuste ryby mor-

być zdrowi i sprawni. Zaleca się, aby taka aktywność trwała co najmniej 30 minut. Wychodząc z domu, trzeba odpowiednio się ubrać – najlepiej na cebulkę. W każdej chwili możesz wtedy zdjąć lub założyć dodatkową warstwę, dzięki czemu unikniesz przegrzania – jest to równie niezdrowe, co przemarznięcie.

Zdrowy sen

Zadbaj o co najmniej 7-8 godzin snu na dobę – w ten sposób zapewnisz organizmowi czas na regenerację. Unikaj przebudzowania przed snem – wyciszenie się wpłynie pozytywnie na jakość snu.

Hartowanie ciała

Wychodź na spacer, nawet przy niskich temperaturach, w odpowiedniej do warunków atmosferycznych odzieży. Trzy/cztery razy w tygodniu rób naprzemienne prysznice (raz ciepła, raz zimna woda). Zaczynaj zawsze ciepłym strumieniem wody (38°C i zwiększaj do 43°C). Polewaj ciało przez 2-3 minuty, następnie zmień temperaturę i polewaj ciało strumieniem chłod-

nej wody (16-30°C) przez 15-20 sekund. Powtórz cykl od trzech do pięciu razy dla lepszych efektów. Prysznic zakończ zimnym strumieniem, stopniowo przechodząc w temperaturę neutralną (ok. 36°C przez 2 minuty). Dobrym sposobem hartowania jest także spanie w temperaturze ok. 19°C.

Relaks i higiena

Poza zdrowym stylem życia duże znaczenie dla odporności ma dobrostan psychiczny. Aby zadbać o dobre samopoczucie, regularnie stosuj techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy ćwiczenia oddechowe, które zwiększają odporność na stres. Wybierz sposób, który najbardziej Ci odpowiada. Ponadto staraj się unikać bliskiego kontaktu z osobami, które mają objawy infekcji. Dokładnie myj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza po powrocie do domu – zapobiegiesz rozprzestrzenianiu się wirusów. Zadbaj także o odpowiednie warunki w mieszkaniu w sezonie grzewczym. Regularnie wietrz pomieszczenia – otwieraj okna na oścież na kilka minut, co kilka godzin. Nawilżaj również powietrze w mieszkaniu – suche sprzyja rozprze-

strzenianiu się wirusów i wysusza śluzówki. Jeżeli nie posiadasz nawilżacza, rozwieszaj mokre ręczniki lub specjalne pojemniki na wodę na grzejnikach.

Suplementy

Jeśli masz obniżoną odporność i często łapiesz infekcje, skonsultuj się z lekarzem – być może konieczne okaże się wsparcie organizmu preparatami immunomo-

dulującymi lub suplementami diety. Pamiętaj, że przyjmowanie witamin oraz mikroelementów powinno się rozpocząć tylko w sytuacji niedoborów konkretnych substancji odżywczych. Alup



ZRÓB TO SAM

DOMOWE ŚRODKI CZYSTOŚCI PROSZEK ODKAŻAJĄCY

Domowe preparaty to świetna alternatywa dla chemicznych detergentów. Są tanie, równie skuteczne, co produkty sklepowe i szybkie w przygotowaniu, a ich podstawowe składniki – łatwo dostępne i niedrogie. Czym zastąpić chemię ze sklepu?

PROSZEK Z SILNIE CZYSZCZĄCYM I ODKAŻAJĄCYM BORAKSEM

- 1 szklanka płatków mydlanych
- 1 szklanka sody oczyszczonej
- 1 szklanka boraksu

Wymieszaj 1 szklankę naturalnych płatków mydlanych z 1 szklanką sody oczyszczonej i 1 szklanką boraksu. Proszek przechowuj w szczelnym pojemniku, np. w słoiku. Do pralki syp 1-2 łyżki preparatu. Do przegródki na płyn zmiękczający dodawaj 15 kropli olejku eterycznego, który nada praniu ładny zapach.



Gruziński masaż W ŁODZI



Zaczynała jako wolontariuszka w przedszkolu, dziś prowadzi własne centrum masażu w Łodzi. Linda Śpiewak łączy gruzińską serdeczność z profesjonalizmem – dla niej masaż to nie tylko zabieg, ale także uważna obecność i autentyczne spotkanie z drugim człowiekiem.

Linda Śpiewak przyjechała do Łodzi w 2021 r. w ramach wolontariatu Europejskiego Korpusu Solidarności (European Solidarity Corps - ESC), programu Unii Europejskiej, który umożliwia młodym ludziom z różnych krajów udział w działaniach społecznych za granicą. Pracowała wtedy z dziećmi w przedszkolu. Choć początkowo miała zostać tylko na czas projektu, życie szybko napisało dla niej inny scenariusz.

– Po zakończeniu wolontariatu wróciłam na chwilę do Gruzji, ale wiedziałam, że chcę czegoś

więcej. Polska dawała mi nowe doświadczenia, więc wróciłam. Poznałam tutaj mojego męża i dzięki jego wsparciu odważyłam się otworzyć własną firmę – wspomina Linda.

Tak powstało Revitalux Slender Life. Centrum Sprawności i Zdrowego Ciała, które dziś mieści się przy ul. Leczniczej 6 w Łodzi. Linda oferuje masáže terapeutyczne, rehabilitacyjne i relaksacyjne, a swoją pracę traktuje jak misję.

– Chciałam wrócić do zawodu, który naprawdę kocham – podkreśla.

Nie tylko masaż

Choć masaż to jej zawód, Linda widzi w nim znacznie więcej.

– Staram się dawać ludziom nie tylko usługę, ale też serdeczność, uśmiech i chwilę prawdziwego kontaktu. Masaż to przecież także praca z emocjami – mówi. Klienci często wracają do niej nie tylko ze względu na technikę, ale też atmosferę zrozumienia i uważności.

– Zauważyłam, że w Polsce wielu osobom brakuje codziennych, ciepłych relacji. Staram się to zmieniać. Czuję ogromną radość, kiedy moi klienci wychodzą nie tylko zrelaksowani, ale też weselsi, spokojniejsi – dodaje Linda.

Swoje podejście czerpie z gruzińskiej kultury, gdzie masaż traktuje się jak naturalny element dbania o ciało i duszę.

– Empatia, bliskość i serdeczność to wartości, z którymi dorastałam i które staram się przekazywać dalej – podkreśla.

Międzykulturowa codzienność

Choć Linda nie utrzymuje stałego kontaktu z gruzińską diasporą (społecznością Gruzinów mieszkających w Polsce), nie czuje się samotna. Otacza się międzynarodowym gronem przyjaciół i znajomych.

– Poznałam tu wiele wspólnych osób, zarówno Polaków, jak i obcokrajowców. Spotykamy się w domach, organizujemy pikniki, spędzamy wspólnie czas – opowiada. To właśnie relacje społeczne są dla niej najważniejszym elementem życia w nowym kraju.

– Czuję się tu częścią społeczności. Nawet jeśli nie mam wielu rodaków wokół, znalazłam swoje miejsce – mówi z uśmiechem Linda.

Jak podkreśla, Polska, mimo trudnych początków, dała jej przestrzeń do

rozwoju, bezpieczeństwo i możliwość realizacji pasji.

Nowe życie w zielonym mieście

Linda przyznaje, że początki w Polsce nie były łatwe.

– Znałam tylko angielski, a polski był dla mnie zupełnie nowy. Bariera językowa była dużym wyzwaniem – mówi.

Jednak dzięki codziennym rozmowom, wsparciu męża i otwartości Łodzian udało się szybko poczuć jak w domu.

– Zaskoczyła mnie serdeczność ludzi. Spodziewałam się dystansu, a spotkałam się z pomocą i życzliwością – wspomina Linda.

Dziś ceni sobie zielone parki i miejską energię.

– Uwielbiam spacerować po Łodzi, odpoczywać wśród zieleni i odkrywać nowe miejsca. Mam też swoje ulubione: ulicę Piotrkowską, ulicę Rewolucji 1905 r. i restaurację Pomodoro, gdzie podają najlepsze tiramisu w mieście – śmieje się. Choć tęskni za rodziną, krajobrazami i kuchnią Gruzji, w Polsce odnalazła stabilność, poczucie sensu i dom.

Patrycja Trzepiecińska

W Gruzji masaż to więcej niż relaks

W gruzińskiej tradycji masaż to nie tylko sposób na odprężenie, ale integralna część dbałości o zdrowie – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Zabiegi często odbywają się w domach, w atmosferze zaufania i troski.



SEANSE HOT

Nie oczekuj subtelnego głaskania ciepłem – czeka cię intensywność doznań i prawdziwa moc grzania, czyli energia sauny w najmocniejszej odśrodku.

GORĄCE W SAUNAR NA

Aquaparc

PAROWA ODNOWA

Regeneracja z elementami spa. Niweluje napięcie, usprawnia krążenie i wspiera procesy detoksykacji organizmu. Idealny wybór na redukcję stresu.

MORSKI RELAKS

Przyjemne orzeźwienie dzięki nutom soli morskiej, eukaliptusa i kryształków mięty. Delikatna mgiełka solna pobudzi zmysły świeżością i doskonale oczyści drogi oddechowe.

LEŚNY RELAKS

Odprężający seans przy kojących nutach natury. Kompozycje olejków pozwalają na głębokie oddychanie i pozwolą wszystkim chłonąć atmosferę górskiego spa.

K FALA

NOWOŚCI

RIUM

A FALI!

SEANSE DLA KOBIET

Aromaterapia oraz naturalne peelingi, które pozwolą wszystkim uczestniczkom zadbać o swoje potrzeby w komfortowych warunkach, wśród innych kobiet.

SEANSE KAWOWE

Idealny przepis na dzień pełen energii, zwłaszcza dla wielbicieli kawy. Dzięki serwowanej podczas ceremonii mrożonej kawie uzyskasz kontrast gorącej sauny i orzeźwiających doznań smakowych.

dźwiękach
oprawią
zmysłami
paceru.

AQUAPARK.LODZ.PL

Nie wszystkie produkty, które znajdujemy na sklepowych półkach, są dobrej jakości. Reklamy i kolorowe opakowania zachęcają do kupna, jednak zanim wrzucisz je do koszyka, przeczytaj etykiety i poznaj ich skład.

Nie ma wątpliwości, że to, co jemy, wpływa na nasz organizm, a zdrowa dieta zaczyna się już w sklepie, podczas wyboru produktów spożywczych. Na co zwracać uwagę podczas zakupów? Oto 10 wskazówek, o których warto pamiętać.

○ Unikaj artykułów z dużą zawartością cukru, soli, niezdrowych tłuszczów i sztucznych dodatków.

○ Sprawdzaj, co znajduje się na początku listy składników, ponieważ są one uszeregowane od tych, których w produkcie jest najwięcej. Pamiętaj, że cukier znajduje się także pod hasłami „syrop glukozowo-fruktozowy”, „syrop kukurydziany” czy „fruktoza”.

○ „Bez dodatku cukru” nie zawsze oznacza, że produkt nie zawiera cukru – oznacza to, że nie został do niego dodany cukier, jednak może on zawierać naturalnie występujące cukry, np. pochodzące z owoców.

○ Nie kupuj produktów, które zawierają MOM, czyli mięso oddzielone mechanicznie. To roz-

drobniona, surowa masa mięsno-tłuszczowa, uzyskiwana przez mechaniczne oddzielenie tkanki mięśniowej od kości i skóry przy użyciu specjalnych maszyn. Jest to składnik niskiej jakości.

○ Unikaj produktów spożywczych, które mają bardzo długą listę składników o nieznanych Ci nazwach, a także produktów zawierających olej palmowy i/lub tłuszcze trans.

○ Jeśli jesteś alergikiem, zawsze zwracaj uwagę na informacje o alergenach, takich jak mleko, jaja, orzechy. Na produktach często znajduje się informacja o tym, że mogą one zawierać śladowe ilości innych składników. Oznacza to, że w tym samym zakładzie produkcyjnym są przetwarzane produkty alergizujące.

○ Weź pod lupę produkty „light”, które zawierają mniej kalorii pochodzących z tłuszczu niż produkty stan-



dardowe. Sprawdzaj, czy w zamian nie dodano do składu na przykład cukru.

○ Sprawdź, czy kupowany produkt jest owocowy czy o smaku owocowym. Jeśli w nazwie znajduje się określenie

„o smaku...”, oznacza to, że znajdują się w nim jedynie aromaty lub śladowe ilości owoców.

○ Dodatki do żywności, czyli „E”, to barwniki, substancje konserwujące,

regulatory kwasowości, substancje przeciwtłuszczające, stabilizujące czy zagęszczające. Pod tymi symbolami czasami kryją się też naturalne dodatki, np. E100 – kurkumina, E120 – koszenila, E322 – lecytyna, czy E260 – kwas octowy, które nie wyrządzają nam szkody, zatem nie należy przerażać się każdą substancją oznaczoną tym symbolem.

○ Kupując owoce i warzywa zwróć uwagę na kody PLU na naklejce. Cztery cyfry, rozpoczynające się od cyfry 3 lub 4, informuje, że w uprawie używano dużej ilości pestycydów i nawozów sztucznych. Pięć cyfr, zaczynających się od cyfry 8, świadczy o tym, że owoce i warzywa były modyfikowane genetycznie. Najczęściej dotyczy to owoców egzotycznych, np. bananów, melonów czy mandarynek. Pięć cyfr, zaczynających

się od cyfry 9, mówi, że owoce i warzywa zostały wyprodukowane bez użycia pestycydów oraz pochodzą z upraw ekologicznych.

„Najlepiej spożyć przed” a „Należy spożyć do”

Zawsze sprawdzaj datę przydatności do spożycia. Pamiętaj przy tym, że określenie „Najlepiej spożyć przed” określa czas, w którym produkt prawidłowo przechowywany zachowuje swoje właściwości. Krótka po upływie tej daty jest nadal bezpieczny, jednak może zmienić zapach, barwę lub smak. Właśnie dlatego – zamiast od razu wyrzucić taki produkt po terminie – warto sprawdzić, w jakim jest stanie. Z kolei sformułowanie „Należy spożyć do” oznacza datę, po której upływie produkt nie nadaje się już do spożycia. Takim napisem często oznaczane są m.in. sery i wędliny.

oszym



Ultradźwięki, które leczą

FONOFOREZA W ŁÓDZKICH PRZYCHODNIACH

W przychodniach w Łodzi pacjenci mogą skorzystać z fonoforezy – jednej z nowoczesnych metod fizykoterapii.

Zabieg ten polega na wykorzystaniu ultradźwięków do wprowadzania leku przez skórę w głąb tkanek. Dzięki fonom ultradźwiękowym prepa-

raty przeciwzapalne czy przeciwbólowe przenikają skuteczniej, działając dokładnie w miejscu objętym schorzeniem. Fonoforeza znajduje zastosowanie w leczeniu chorób zwyrodnieniowych stawów, zapalen ścięgien, torebek stawowych czy dolegliwości mięśniowych.

Gdzie skorzystać z zabiegów?

Z zabiegu można skorzystać w wielu Miejskich Centrach Medycznych w Łodzi, m.in. w poradniach przy ul. Wyszyńskiego, ul. Piotrkowskiej czy ul. Jagienki, a także w Retkińskim Centrum Medycznym czy w jed-

nostkach specjalistycznych na Polesiu. Fonoforeza znajduje się w standardowej ofercie rehabilitacji i jest dostępna zarówno prywatnie, jak i w ramach świadczeń finansowanych przez NFZ.



Red

FOT. ŁÓDŹ.PL

HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

To czas, by skupić się na celach długofalowych. Pracuj nad fundamentami, planuj z rozwagą. W relacjach bądź obecny – czasem wystarczy krótka obecność i troska, by zbudować most porozumienia. Unikaj nadmiernego chłodu emocjonalnego.

Wodnik (20.01-18.02)

Twoja oryginalność przyciągnie uwagę – wykończ to, by pokazać swoje pomysły. Możesz odczuwać potrzebę zmiany w sposobie życia. W pracy bądź elastyczny i otwarty na nowe technologie – nietypowe ścieżki przyniosą pozytywny efekt.

Ryby (19.02-20.03)

Intuicja będzie Twoim sprzymierzeńcem – wsluchuj się w nią, ale sprawdzaj fakty, bo czasem umysł interpretuje za dużo. W relacjach bądź szczery, ale nie dramatyzuj. W sferze duchowej postaw na medytację, ciszę i kontakt z naturą – będą szczególnie uzdrawiające.

Baran (21.03-19.04)

To tydzień, w którym możesz odczuć konflikt między chęcią ekspresji a potrzebą kompromisu. W pracy unikaj forsowania własnej wersji za wszelką cenę – negocjuj. W miłości czeka Cię szansa, by pokazać, że naprawdę Ci zależy – drobny gest może wiele znaczyć.

Byk (20.04-20.05)

Skoncentruj się na tym, co namacalne – dom, finanse, bezpieczeństwo. To dobry czas, by upewnić się, że nie tracisz fundamentów przez emocjonalne impulsy. W relacjach – zadbaj o spokój i cierpliwość, unikaj drażliwych tematów.

Bliznięta (21.05-20.06)

Twoja komunikacja nabierze mocy – możesz zyskać przewagę słowem, prezentacją czy rozmową. Pilnuj jednak, by nie przesadzić z gadatliwością – czasem cisza bywa cenniejsza. W sprawach zawodowych: nowe projekty będą wymagały struktury i konkretów.

Rak (21.06-22.07)

Wejdź w kontakt ze swoją wrażliwością, ale strzeż się nadwrażliwości. Warto zadbac o sferę emocji – rozmowy z bliskimi, terapia, dziennik myśli. W pracy trzymaj się planu, ale pozwól sobie na elastyczność, gdy pojawią się nieoczekiwane przeszkody.

Lew (23.07-22.08)

Twoja kreatywność i charizma będą bardziej widoczne niż zwykle. Masz szansę błyszczeć, zwłaszcza gdy trafisz ze swoim pomysłem na właściwego słuchacza. W relacjach nie narzucaj się – daj przestrzeń drugiej osobie.

Panna (23.08-22.09)

To tydzień, w którym szczegóły mają znaczenie. W pracy pilnuj terminów i dokumentów oraz unikaj pomyłek. W sferze zdrowia zadbaj o regenerację – drobne dolegliwości mogą się pogłębić, jeśli będą ignorowane. W relacjach postaw na wsparcie i praktyczne gesty – będą mile widziane.

Waga (23.09-22.10)

To Twój czas – Słońce w Twoim znaku daje energię i możliwość wyróżnienia się. Skorzystaj z tego, by działać w relacjach, negocjować lub inicjować projekty. Uważaj jednak, by nie trzymać się kurczowo opinii innych – Twoje „ja” również ma wartość.

Skorpion (23.10-22.11)

Poczujesz przyływ intensywności – zarówno w treściach wewnętrznych, jak i w relacjach. Tematy, które były ukryte lub niezagospodarowane, mogą się ujawnić. Zamiast uciekać, staw im czoła z odwagą. W pracy potraktuj konflikty jako sygnały, nie ataki.

Strzelec (23.11-21.12)

Energia ekspansji sprzyja podróżom, nauce i rozszerzaniu horyzontów. Jeśli od dawna myślisz, by podjąć kurs lub projekt wykraczający poza Twoją strefę komfortu, to dobry moment, by zacząć. W relacjach zadbaj o to, by Twoje plany nie przestąpiły potrzeb bliskich.

OGŁOSZENIA MIEJSKIE

**PREZYDENT MIASTA ŁODZI**

informuje, że w dniach **od 13 października 2025 r. do 3 listopada 2025 r.** wywieszony będzie na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz:

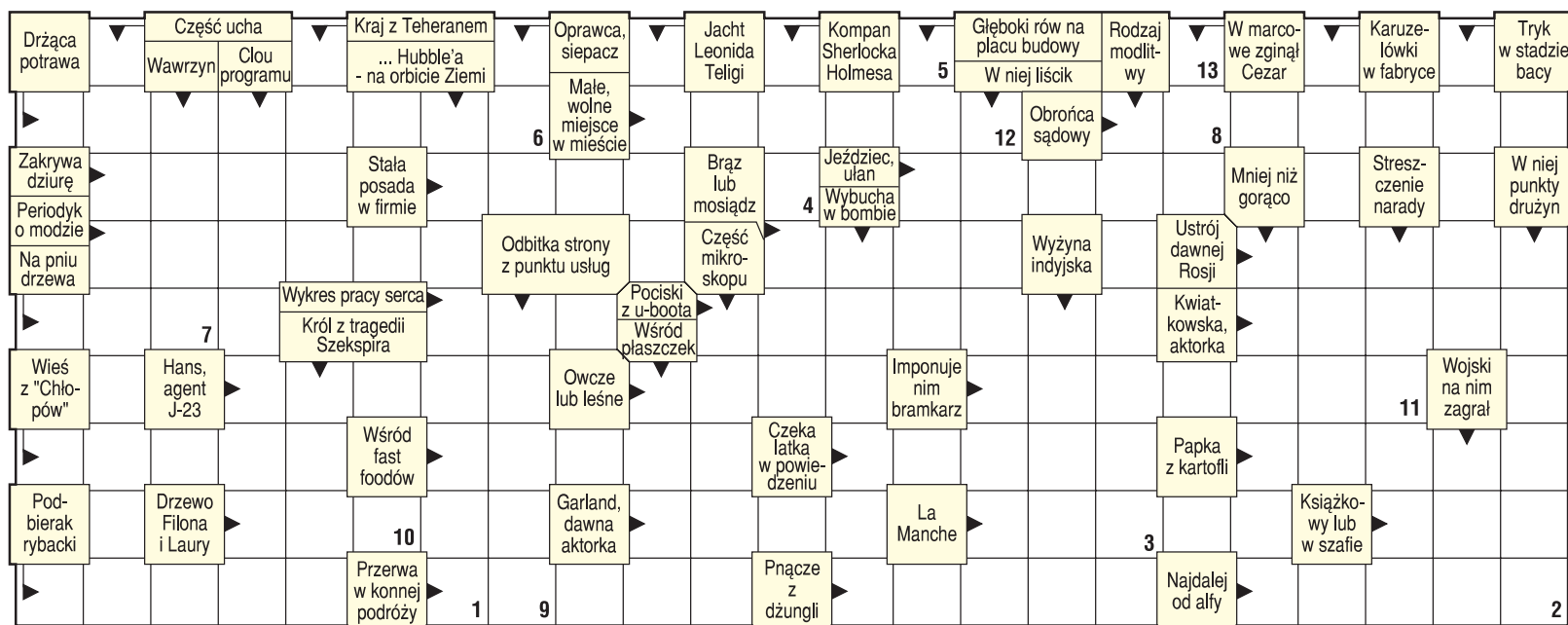
nieruchomości stanowiących własność Miasta Łodzi, przeznaczonych do wniesienia aportem do Portu Lotniczego Łódź im. Władysława Reymonta Spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, położonych w Łodzi przy:

- **ul. Laskowickiej bez numeru**, działka nr 90/1, obręb P-34, 131 m²,
- **ul. Gen. St. Maczka 35**, działka nr 98, obręb P-31, 354 m²,
- **ul. Gen. St. Maczka 35**, działka nr 99/4, obręb P-31, 7 965 m²,
- **ul. Gen. St. Maczka 35**, działka nr 95/12, obręb P-31, 11 701 m².

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości, zgodnie z art. 34 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami mogą złożyć wniosek w tym zakresie do Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem Urzędu Miasta Łodzi w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszego wykazu, w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 110 (wejście od strony pasażu Schillera).

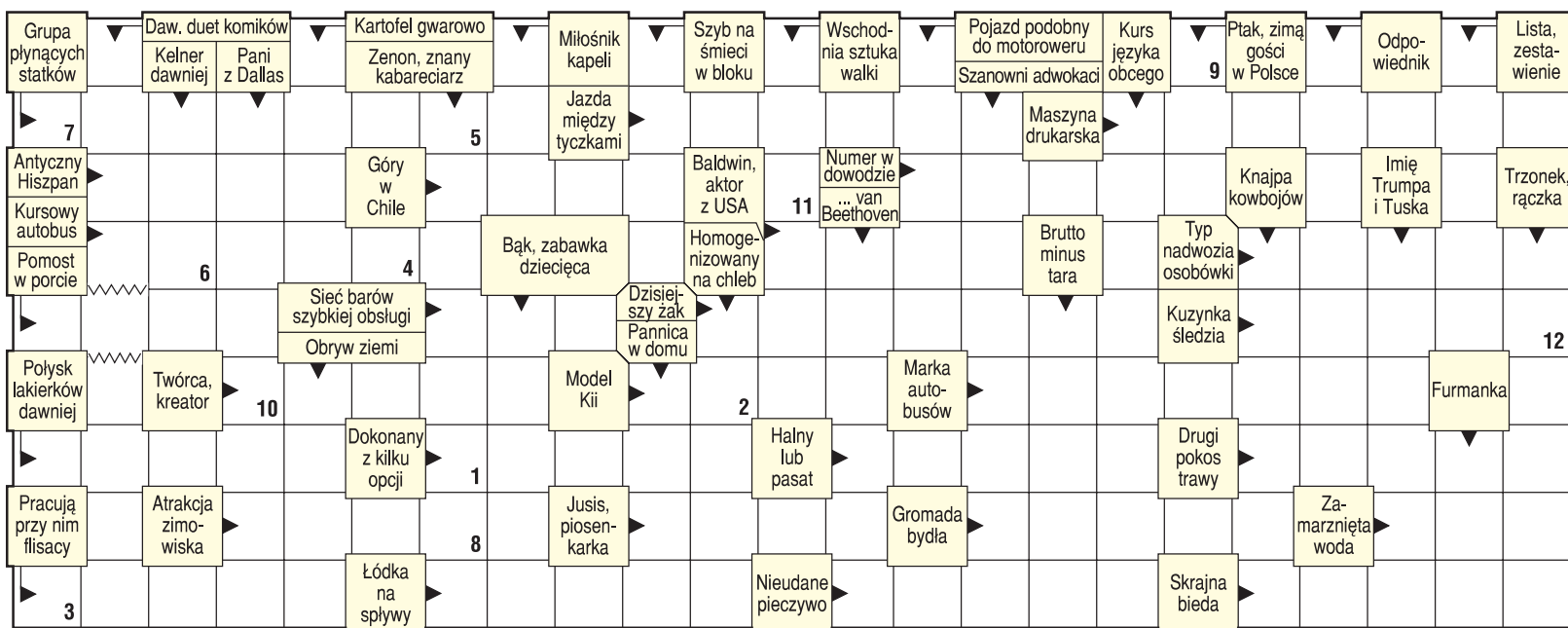


Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest tytuł baletu Ludomira Różyckiego.

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



Rozwiązaniem jest tytuł opery.

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



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

„Krzyżówki z Koroną”
DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

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

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

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach **od 13 października 2025 r. do 3 listopada 2025 r.** wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz nieruchomości stanowiącej własność Miasta Łodzi, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położonej w Łodzi przy **ul. Białostockiej bez numeru**, oznaczonej jako działka nr 1159/27 w obrębie G-26.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości, zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, mogą złożyć wniosek w tym zakresie do Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem Urzędu Miasta Łodzi, w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszych wykazów, w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 110 (wejście od pasażu Schillera).

WWW.BIP.UML.LODZ.PL



MATERIAŁ PARTNERSKI



TVP Kultura
poniedziałek, 13.10, godz. 20:00

AIDA

Temat wojny jest obecny nader często w przekazach medialnych, ale wydaje nam się, że do czasu ataku na Ukrainę dotyczyło to raczej odległych od nas regionów. A jednak wojna w Europie była wcale nie tak dawno, przypomina o tym film „Aida”.



Lata 90. XX w. Trwa wojna w Bośni i Hercegowinie. Kiedy serbskie oddziały wkraczają do Srebrenicy, tysiące bośniackich cywilów szuka schronienia w obozie błękitnych hełmów. Wśród uciekinierów jest rodzina Aidy (Jasna Djuricic). Pracująca jako tłumaczka w bazie ONZ kobieta podejmuje desperacką walkę o ocalenie bliskich.

POLSAT
poniedziałek, 13.10, godz. 20:30

PRZYKŁADNY OBYWATEL

Tytuł „Przykładowy obywatel” sugeruje raczej spokojny i uporządkowany tryb życia bohatera tego filmu, ale zapewniam, że będzie jednak bardzo dynamicznie, głośno i widowiskowo! Nels Coxman (Liam Neeson) wiezie spokojne życie u boku żony Grace w Górach Skalistych. Pracuje jako operator pług śnieżny. Jego świat obraca się w gruzy, gdy dowiaduje się o śmierci syna. Wyniki autopsji wskazują, że przyczyną było przedawkowanie narkotyków, w co Nels nie może uwierzyć. Postanawia za wszelką cenę odkryć prawdę.



TVP Kultura
wtorek, 14.10, godz. 21:40



MÓJ TYDZIEŃ Z MARILYN

Bohaterka tego dramatu biograficznego była jedną z najbardziej olśniewających gwiazd filmowych lat 50. i 60. XX w. Aż trudno uwierzyć, że jej życie było tak pełne lęku i poczucia samotności. Opowiada o tym aspekcie film „Mój tydzień z Marilyn”. Lato 1956 r. Znajdująca się u szczytu popularności Marilyn Monroe przyjeżdża do Londynu wraz z mężem, Arthurem Millerem. Ma zagrać w filmie u boku legendarnego Laurence’a Oliviera. Jest nieszczęśliwa i zagubiona. Tylko przy asystencie reżysera, Colinie Clarku czuje się bezpiecznie.

FOT. MAT. PRAS.

I LIGA KOSZYKARZY

Kotwica
zatopiona

Koszykarze ŁKS-u Coolpack Łódź znów zwyciężyli! Tym razem łodzianie okazali się lepsi od Kotwicy Kołobrzeg i zanotowali trzecią wygraną w bieżącym sezonie.

To, że mecz w Kołobrzegu będzie układał się pod dyktando łodzian, było wiadome już od pierwszej kwarty. ŁKS Coolpack Łódź wygrał ją 17:6, czym ustawił sobie dalszą rywalizację. Łodzianie wykorzystywali błędy rywali, samemu nie popełniając ich wiele, i skrupulatnie budowali przewagę. Po wygraniu w drugiej odsłonie, do przerwy Biało-Czerwono-Biali prowadzili już 16 punktami.

Równa druga połowa

Gospodarze wrócili do gry dopiero po zmianie stron. Przez dwie kolejne kwarty starali się dotrzymać kroku łodzianom, jednak wciąż byli za nimi. ŁKS Coolpack Łódź, co prawda, nieco spuścił z tonu, ale to nie wystarczyło do powiększenia dorobku punkowego. Ostatnia różnica między zespołami wyniosła bli-

sko 30 punktów, co dla Biało-Czerwono-Białych oznaczało trzecie zwycięstwo w tym sezonie. Kolejne spotkanie podopieczni Roberta Skibniewskiego również rozegrają w delegacji. W niedzielę (19 października) ŁKS Coolpack Łódź zmierzy się z Decką Pęplin.

Mateusz Dęderski



**Kotwica
Kołobrzeg**

58:85

6:17, 20:27, 17:21, 15:20



**ŁKS
CoolPack
Łódź**

I LIGA KOSZYKAREK

61:76

14:23, 6:21, 19:20, 22:17

73:57

15:14, 18:14, 14:8, 26:21

**DUBLET
KOSZYKAREK!**

Łódzkie koszykarki nie miały zamiaru odpuszczać w tej kolejce 1 Ligi Kobiet. Zarówno ŁKS KK Łódź, jak i Widzew Łódź zanotowały zwycięstwa. Dla jednej drużyny była to trzecia wygrana z rzędu, dla drugiej – pierwsza domowa.

W sobotę (11 października) na parkiet wybiegły koszykarki ŁKS-u KK Łódź. Biało-Czerwono-Białe przez większość spotkania nie miały większych problemów ze Spartą Ziębice i pewnie kontrolowały przebieg gry. Robiły to na

tyle skutecznie, że mogły być pewne zwycięstwa już po trzech kwartach. Ostatnia część meczu należała, co prawda, do gospodyń z Ziębic, ale nie zmieniło to rezultatu – ŁKS KK Łódź wygrał 76:61, notując trzecie zwycięstwo w tym sezonie. O czwarte Elkaesianki zagrają w sobotę (18 października) z AZS-em Uniwersytet Warszawski.

Widzew też wygrał

Zwycięstwo do swojego konta dopisał także Widzew Łódź, który w sobotę

(11 października) pierwszy raz zagrał we własnej hali. Mecz łodzianek z AZS-em Uniwersytet Gdański okazał się niezwykle zacięty, jednak to Czerwono-Biało-Czerwone regularnie notowały nieznaczną przewagę. Ostatecznie Widzewianki wygrały 73:57, notując pierwsze domowe zwycięstwo w sezonie. Kolejny mecz łodzianki zagrają w niedzielę (19 października) z Liderem Swarzędz.

MD

OGŁOSZENIA MIEJSKIE

WWW.BIP.UML.LODZ.PL

**PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI**

informuje, że w dniach: **od 13 października 2025 r. do 3 listopada 2025 r.** wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Łodzi:

Przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położonej w Łodzi, przy: - ul. Zamorskiej 84, działka nr 579/1 o pow. 18 m², obręb G - 9.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości, zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, mogą złożyć wniosek w tym zakresie do Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem Urzędu Miasta Łodzi, w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszego wykazu, w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 110 (wejście od pasaży Schillera).

KOBIETY PRZY PIŁCE



ORLEN EKSTRALIGA

Beniaminek pokonany

Piłkarki Grot SMS-u Łódź nie były zbyt gościnne dla beniaminka Orlen Ekstraligi, Lecha/UAM-u Poznań. Łodzianki przed własną publicznością wygrały 3:1, choć po meczu mogą mówić też o delikatnym niedosycie.

Spotkanie nie zaczęło się dla łodzianek najlepiej. Już w 17. minucie Monika Sowalska musiała wyciągać piłkę z siatki po tym, jak pokonała ją Oliwia Związek. Odpowiedź okazała się ekspresowa, bo trzy minuty później do wyrównania doprowadziła Ju-

lia Kolis. Było co oglądać, bo piłka wpadła do bramki bezpośrednio z rzutu różnego.

Druga dla łodzianek Kluczowa dla wyniku okazała się druga część spotkania. Otworzyła ją Magdalena Dąbrowska, która w 48. minucie posłała piłkę tuż za plecy bramkarki z Poznania. Jednobramkowe prowadzenie nie zadowoliło łodzianek, które wciąż napierały na bramkę rywalek. Cały czas bra-

kowało jednak niewiele, a wynik nie ulegał zmianie. Tuż przed końcem meczu kropkę nad i postawiła kapitanka łodzianek Paulina Filipczak. Napastniczka dostała podanie na samą bramkarkę rywali i nie zadrżała jej noga. Tym

samym Grot SMS Łódź przełamał dwumeczną passę bez zwycięstwa i dał powody do radości. W następnej kolejce podopieczne Sebastiana Papisy zagrają na wyjeździe z GKS-em Katowice.

MD



2 LIGA KOBIEC

Znów zwycięskie

Piłkarki AKS-u SMS Łódź zanotowały kolejne zwycięstwo po awansie na trzeci szczebel rozgrywkowy. W sobotę (11 października) przed własną publicznością okazały się lepsze od Fuku Pułtusk.

Łodzianki do meczu z dziesiątym zespołem grupy północnej 2. Ligi Kobiet podchodziły po serii trzech meczów bez zwycięstwa. Dla drużyny beniaminka, który wszedł w nową ligę z dużym impetem, nie była

to więc zbyt dobra passa. Trzeba było ją jak najszybciej przerwać i to się udało. AKS SMS Łódź w domowym meczu z Fuksem Pułtusk nie musiały się martwić o końcowy wynik. Prowadzenie dała beniaminkowi Dominika Gąsieniec. Po tym, jak przyjezdne wyrównały stan rywalizacji, swoje trafienie dorzuciła Paulina Żegota, gwarantując Czar-

nym Panterkom czwarte zwycięstwo w tym sezonie. Po ośmiu kolejkach AKS SMS Łódź z dorobkiem 13 punktów na koncie plasuje się na czwartym miejscu w ligowej tabeli. Kolejne spotkanie łodzianki rozegrają z drużyną TAF Toruń, która znajduje się trzy lokaty niżej.

MD



4 LIGA KOBIEC

Trzecia wygrana z rzędu

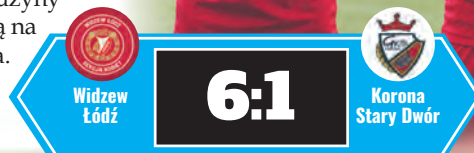
Piłkarki Widzewa Łódź fantastycznie rozpoczęły przygodę z seniorskim futbolem. W trzecim meczu IV Ligi Kobiet pokonały Koronę Stary Dwór aż 6:1.

Jak na razie w seniorskiej piłce zawodniczkom Widzewa Łódź wiedzie się znakomicie. Inauguracyjne zwycięstwo 4:1 z PTC Pabianice było obietnicą, której Widzewianki dotrzymują.

W drugiej kolejce padł identyczny wynik, a przeciwniczkami były piłkarki Kotanu Ozorków. Kolejna potyczka to mecz z Koroną Stary Dwór, czyli najsłabszą drużyną w lidze. Po pierwszej połowie Widzew prowadził zaledwie 1:0, jednak po zmianie stron tempo zostało mocno podkręcone. Finalnie spotkanie zakończyło się wynikiem

6:1 i debiutujące w seniorskiej piłce łodzianki nadal mogą dumnie nosić tytuł niepokonanych. Drugą drużyną z takim statusem jest Włóknarz Konstantynów Łódzki. Już za tydzień (19 października) o godz. 13:30 obie drużyny zmierzą się ze sobą na boisku Włókniarza.

PB



ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

12°C



Imieniny obchodzą:
Edward, Teofil,
Daniel, Gerald,
January, Magdalena

13.10

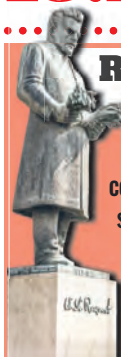
WTOREK

10°C



Imieniny obchodzą:
Alan, Bernard,
Gaja, Dominik,
Fortunat, Gajusz

14.10



Rodzinne miasto

ROK WŁADYSŁAWA REYMONTA

FABRYCZNE KOMNATY

„Ziemia obiecana” kręcona była w Łodzi w dzielnicach lokalizacji, a efekt ekranowy zachwycał zwłaszcza międzynarodową publiczność. Nawet krytycy z Hollywood pytali zdziwieni, ile musiał kosztować film z taką architekturą, bogatą scenografią i zbiorowymi scenami w starych fabrykach. A to wszystko w Łodzi było na wyciągnięcie ręki. Sama produkcja – choć droższa wówczas niż standardowy obraz fabularny – kosztowała 30 mln zł. Główną bazę zdjęciową stanowiły jednak łódzkie ulice, fabryki i pałace. Owe dobra można było ze sobą łączyć w zależności od potrzeb scenariusza, np. fronton pałacu Mullera w filmie stanowi fasada pałacu Maurycego Poznańskiego przy ul. Więckowskiego 36 (Muzeum Sztuki), ale gdy fabrykant razem z córką Madą oprowadzają Borowieckiego po budynku, widzimy



Jedna z pałacowych scen w „Ziemii obiecanej”

już wnętrza pałacu Karola Scheiblera na pl. Zwycięstwa (Muzeum Kinematografii) oraz pałacu Izraela Poznańskiego przy ul. Ogrodowej (Muzeum Miasta Łodzi). agr

FABRYKANT z OZORKOWA

13 października 1848 r. w Ozorkowie w wyniku epidemii cholery zmarł fabrykant Friedrich Schlösser, jeden z pionierów przemysłu włókienniczego w regionie łódzkim. Urodził się 18 lutego 1781 r. w Akwizgranie w rodzinie tkaczy sukienniczych. W rodzinnych stronach uzyskał średnie wykształcenie i odbył praktykę przedzalnictwa, następnie prowadził własny warsztat sukienniczy.

W czerwcu 1821 r. dzięki akcji osadniczej przybył z bratem Heinrichem do Ozorkowa. Ich fabryka przy stawie Piła rozpoczęła produkcję wełny we wrześniu 1823 r., a przędza miała szeroki zbyt. Friedrich przejął firmę i w 1830 r. nabył drugi młyn wodny oraz zbudował zakład dla maszyn do wyrabiania cienkich

KARTKA Z KALENDARZA



Friedrich Schlösser – przemysłowy potentat z okolic Łodzi

gatunków przędzy. Jego fabryki posiadały wówczas 15 tys. wrzecion i zatrudniały 70 robotników.

Pomimo kryzysu po powstaniu listopadowym Schlösserowi udało się przestawić na wytwarzanie przędzy bawełnianej. Fabryka pod względem produkcji ustępowała w Królestwie Polskim jedynie zakładom Ludwika Geyera – osiągnęła roczną wartość 111 tys. rubli. Otwarto wtedy także w Łodzi skład handlowy. Schlösser uczestniczył w wystawach przemysłowych, zdobywając liczne nagrody.

Zdjęcia Aleksego Rzewskiego na symbolicznym nagrobku na Starym Cmentarzu w Łodzi



W 1845 r. utworzył kasę chorych dla robotników, a także szkołę niedzielną dla dzieci. Udostępnił także park przy swojej rezydencji dla mieszkańców Ozorkowa i współfinansował budowę kościoła ewangelickiego. U Schlössera zaczynał swoją karierę spokrewniony z nim Karol Scheibler. Ciekawostką jest, że fabrykant z Ozorkowa ufundował w 1834 r. zakupiony w Berlinie zegar na wieżę łódzkiego ratusza. agr

Po wyborze większością głosów PPS-u na prezydenta Łodzi, 27 marca 1919 r., natychmiast przystąpił do działania, a jedną z jego pierwszych decyzji było wprowadzenie powszechnego obowiązku szkolnego. Podjął też plany rozbudowy infrastruktury i komunikacji miejskiej. Na stanowisku pozostał do 1 lipca 1923 r., potem sprawował m.in. funkcje kierownika urzędu stanu cywilnego, starosty łódzkiego, a w latach 30. XX w. prowadził kancelarię notarialną. Został rozstrzelany przez Niemców – prawdopodobnie w Lesie Łagiewnickim – w czasie akcji likwidacji inteligencji łódzkiej jesienią 1939 r. agr

TRAMWAJ, KTÓRY... CHODZI



23 grudnia 1898 r. na ulicach Łodzi pojawiły się pierwsze w Królestwie Polskim tramwaje elektryczne

ŁÓDZIANIZMY

Bogata tradycja komunikacji tramwajowej w Łodzi zaowocowała również lokalnymi określeniami w tym zakresie. Migawka, krańcówka, weksel, zajezdnia to niektóre z nich. Ciekawe jest również gwarowe animizowanie tramwajów w różnych wyrażeniach. Mówimy w Łodzi, że tramwaj chodzi tylko do ronda albo że w dni świąteczne niektóre tramwaje nie chodzą, albo że zmienili rozkład i „trójka” już nie chodzi na tej trasie. „Chodzenie” tramwajów ma odległą historię, sięgającą początków łódzkiej trakcji sprzed ponad 125 lat.

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

Kolejne wydanie w środę
15 października

A refren starej podwórkowej ballady o Wojtku, który przyjechał ze wsi do Łodzi, brzmiał:

Ojciec tu, matka tam
Przyjeżdża do Łodzi,
To se obacyta tramwaj,
Co bez koni chodzi. agr