

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



Twoja szczęśliwa
13 EDYCJA

OSTATNI DZWONEK NA TWÓJ GŁOS

ZDECYDUJ, NA CO Z BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MIASTO WYDA 34 MLN ZŁ **strona 3**



ŁODZIANIE Z PASJĄ

**CZYM SIĘ ZAJMUJE
PSYCHOSTYLISTKA?**

strona 7

AKTUALNOŚCI

**PRZESTAWIAJĄ
ŁAWKI
NA PIOTRKOWSKIEJ**

strona 2

AKTUALNOŚCI

**LINIA
SPECJALNA
NA CMENTARZE**

strona 2



WYDARZENIA

**BEATA KOZIDRAK
I KAMP!
W ATLAS ARENIE**

strona 5



KRZYŻÓWKI+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093

TWARZĄ W TWARZ

PRZESTAWIAJĄ ŁAWKI NA PIOTRKOWSKIEJ

Na Piotrkowskiej dzieje się coś, co zbliża ludzi. Do tej pory w 28 lokalizacjach stały podwójne ławki... ale były ustawione do siebie plecami. Teraz się to zmienia!

Dotychczas przechodnie siadali obok siebie, ale jakby osobno, ponieważ ławki przy ul. Piotrkowskiej stały do siebie plecami. Z tego powodu rozpoczęto wielką akcję przestawiania ławek tak, by łodzianie siedzieli twarzą w twarz i mogli patrzeć sobie



w oczy. Pierwsze lokalizacje są już gotowe – i od razu widać różnicę! Ludzie spontanicznie zaczynają rozmowy, podsuwają sobie kubek kawy czy po prostu uśmiechają się do siebie.

Wkrótce każda z 28 par ławek przy Piotrkowskiej zostanie odwrócona. Nie jest to wielka rewolucja infrastrukturalna, ale mała korekta, która daje duży efekt, czyli bardziej przyjazną, serdeczną i towarzyską ulicę.

red



FOT. ŁÓDŹ.PL, FREEPIK, MAT. PRAS.

Otwarte serca

W czwartek, 23 października na terenie łódzkiego schroniska dla zwierząt przy ul. Marmurowej odbyło się uroczyste przekazanie palety karmy i wyprawek dla jego podopiecznych. Dary trafiły do zwierzków dzięki wsparciu partnerów – Wiejskiej Zagrody i Pana Mięsko, producentów wysokiej jakości karm dla psów i kotów.

towcy Widzewa Łódź – koszykarki oraz przedstawiciele sekcji biegaczy. Tym razem zamienili parkiet i trasę biegową na... kojce i wybiegi, by spróbować swoich sił w roli wolontariuszy. Pomagali przy opiece nad zwierzętami, spacerach i porządkowaniu terenu, pokazując, że empatia i chęć działania to wartości równie ważne, co sportowe zwycięstwa.

JoŁs

To nie był zwykły dzień w schronisku. Na miejscu pojawili się również spor-

WIELKA GALA JAZZOWA

Grand Prix Jazz Melomani 2025, czyli XXXIII Wielka Gala Jazzowa, odbędzie się już 30 października w Teatrze Wielkim w Łodzi.

Wystąpią znakomici artyści z kręgów jazzu, muzyki cygańskiej czy jazz rocka. Odbędzie się także specjalny

koncert poświęcony Irkowi Kowalewskiemu, twórcy Grand Prix i stowarzyszenia Melomani.

Tegoroczny laureat Grand Prix of Europe, Roby Lakatos, to węgierski skrzypek, kompozytor i aranżer, którego muzyka łączy w sobie niezwykłą wirtuozerię kla-

syczną z pasją cygańskiego jazzu i głębią tradycji ludowej. W Teatrze Wielkim podczas gali Grand Prix Jazz Melomani zostanie zaprezentowany projekt będący owocem ponad dziesięcioletniej intensywnej współpracy muzycznej.

SM



Na wydarzenie wstęp bezpłatny, rezerwacja miejsc w wiadomości prywatnej na facebookowym profilu wydarzenia.



POZNAJ historię Alka

Alek trafił do schroniska w marcu 2019 r. jako dwuletni pies, ale ma już za sobą dwie nieudane adopcje. Jakby tego było mało, wykryto mu guz na wątrobie. Czy ktoś pokocha tego nieidealnego psiaka?

Alek niestety potrafi nie tylko pokazać zęby, ale również ugryźć. Jest zafiksowany na punkcie rzeczy, które uznaje za własne i nie pozwala wyjąć sobie niczego z pyska. W docelowym domu stałym powinien być jedynakiem z oczywistych powodów – Alek nie

dzieli się niczym, pilnując zabawek, legowiska czy miski z jedzeniem i wodą. Nie powinien mieszkać w domu z dziećmi, a przyszli opiekunowie powinni być świadomi i nastawieni na pracę z psem. Alek jest uzależniony od aportowania, ładnie chodzi na smyczy, utrzymuje czystość i zna kaganiec. W waszych rękach jego los!

red

Kontakt w sprawie adopcji:

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

Przez cały tydzień – od soboty, 25 października do niedzieli, 2 listopada – dojazd na cmentarze na południu Łodzi (i nie tylko) jest jeszcze łatwiejszy. Dzięki kursującej codziennie specjalnej linii autobusowej C8 dojedziemy bez przesiadek zarówno w okolicy cmentarza przy ul. Sopockiej czy cmentarza na Rudzie, jak i nekropolii w Starej Gadce oraz cmentarza przy ul. Rzgowskiej.

Specjalna linia MPK na cmentarze

Specjalna linia autobusowa C8 łączy plac Niepodległości z rondem Insurekcji Kościuszkowskiej. Po drodze zatrzymuje się na ul. Pabianickiej, w bliskim sąsiedztwie cmentarza na ul. Sopockiej, a następnie jedzie ul. Rudzką niedaleko cmentarza na Rudzie. Dalej trasa wiedzie ul. Czartoryskiego w Starej Gadce, tuż przy cmentarzu św. Maksymilian Kolbego, ul. Katowicką w Rzgowie,

ul. Szeroką w Starowej Górze oraz ul. Rzgowską obok cmentarza św. Franciszka do ul. Broniewskiego w Łodzi. Od poniedziałku (27 października) do piątku (31 października) autobusy kursują co godzinę między 9:00 a 17:00. Następnie, w dniu 1 i 2 listopada, będą kursować jeszcze częściej – co 20 minut w godz. 9:00–17:00.

red

W sobotę, 1 listopada komunikacją miejską pojedziesz za darmo!

REMONTY ULIC RAPORT

- ▶ **RÓŻYCKIEGO** – trwa wymiana nawierzchni jezdni
- ▶ **DUBOIS** – trwają prace brukarskie
- ▶ **STRYKOWSKA** – trwa wymiana nawierzchni jezdni
- ▶ **BRZEZIŃSKA** – w tym tygodniu drogowcy rozpoczną układanie nowej nawierzchni jezdni

Więcej na: lodz.pl/remonty

KOLEJ DUŻYCH PRĘDKOŚCI

Masz pytanie o tunel? ZADAJ JE!

Budowa tunelu Kolei Dużych Prędkości w Łodzi zbliża się wielkimi krokami. Jeśli masz pytania na ten temat, udaj się do nowego punktu informacyjnego na dworcu Łódź Fabryczna.

Wątpliwości pomogą rozwiązać pracownicy punktu czynnego w poniedziałek,

środę i piątek w godz. 8:00–16:00 oraz we wtorek i czwartek w godz. 10:00–18:00. Mieści się on na parterze dworca od ul. Lindleya. Kontakt jest również możliwy pod numerami tel.: 515 724 827 i 515 113 120.

red

ŁÓDZKI BUDŻET
OBYWATELSKI

OSTATNI DZWONEK
NA GŁOSOWANIE!

To już dziś – w poniedziałek, 27 października – wypada ostatni dzień głosowania w 13. edycji Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. A stawka jest wysoka! Ponad 34 miliony złotych czekają na decyzję łodzian i łodzianek. Jeśli jeszcze nie zagłosowałeś/aś, masz ostatnią okazję, aby to zrobić. Jutro będzie już za późno...

W tym roku do wyboru jest aż 720 różnych projektów – od małych osiedlowych inicjatyw po duże miejskie inwestycje. W sumie 26,65 mln zł trafi na projekty lokalne, a 8 mln zł na te ponadmiejscowe.

Dotychczasowe realizacje z BO to m.in. tętnie na Stawach Jana...

Każdy głos to realna zmiana

Każdy głos to realna zmiana – więcej zieleni, bezpieczniejsze przejścia, nowe place zabaw, łąki kwietne czy koncerty, które łączą sąsiadów, czyli wszystko to, czego łodzianie najbardziej potrzebują. Wiele projektów dotyczy także żyjących

wokół nas zwierząt. Budżet Obywatelski naprawdę działa. Wystarczy spojrzeć na woonerf przy ul. 6 Sierpnia, pomnik jednorożca czy setki nowych

drzew. To właśnie efekty poprzednich głosowań. Jeśli teraz odpuścimy, inni wybiorą za nas. A potem to ich osiedle dostanie nową alejkę, plac zabaw czy oświetlenie... Głosowanie zajmuje tylko chwilę – wejdź na budżetobywatelski.uml.lodz.pl, wybierz projekty, wpisz swój numer telefonu i potwierdź kodem SMS. W poniedziałek, 27 października masz na to ostatnią szansę! Niech ta trzynastka przyniesie Łodzi szczęście!

JoŁs

... zakup nowego konia dla Straży Miejskiej...



...oraz psie parki

KWESTA
NA STARYM
CMENTARZU

Przed nami 31. kwesta na rzecz ratowania zabytków Starego Cmentarza przy ul. Ogrodowej – razem ocalimy pamięć o wielokulturowej Łodzi.

W weekend 1 i 2 listopada pieniądze do puszek będą tradycyjnie zbierać artyści, społecznicy, przewodnicy, przedstawiciele władz miasta, politycy,

młodzież szkolna oraz liczni wolontariusze. Tegoroczna edycja ma wyjątkowy charakter – zbiega się bowiem ze 170. rocznicą powstania tej najstarszej łódzkiej nekropolii trójwyznaniowej.

Mauzoleum Karola Scheiblera

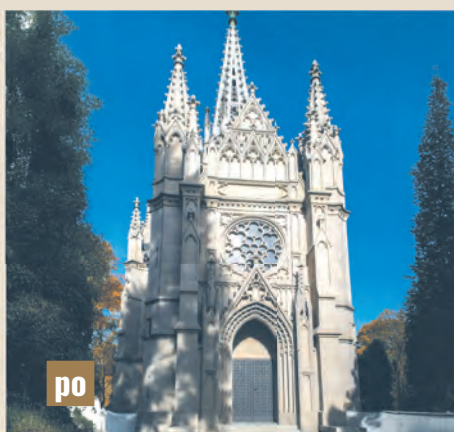
Symbolem łódzkiej kwesty pozostaje kaplica-mau-

zoleum Karola Scheiblera – jeden z najcenniejszych zabytków tego typu w Europie. Od lat trwają intensywne prace konserwatorskie przy tej wyjątkowej budowli, prowadzone także dzięki wsparciu miasta, darczyńców i Fundacji na Rzecz Kaplicy Karola Scheiblera. Dla zwiedzających mauzoleum otwierane jest jedynie okazjonalnie, a część środków z każdej kwesty jest przeznaczana właśnie na jego odnowę.

JaTo



przed



po

ODYŃCA NA FINISZU

Remont ul. Odyńca jest już na ostatniej prostej. Oprócz nowej jezdni pojawiły się także chodniki oraz miejsca parkingowe.

Większość prac drogowych została zakończona. W pierwszej kolejności drogowcy przystąpili do robót ziemnych związanych z przebudową wodoociągu. Następnie rozebrano

zniszczonej jezdnię i ułożono ją ponownie na nowej podbudowie. Wzdłuż całej ulicy zostały wyremontowane chodniki i wykonane miejsca parkingowe. Obecnie drogowcy prowadzą ostatnie prace przy wjazdach w boczne ulice, aby móc otworzyć Odyńca dla pełnego ruchu. W ostatnim etapie inwestycji zagości tutaj nowa zielen. WiS



Przyjdź na spotkanie

O ROKICIU, RUDZIE, CHOJNACH I DĄBROWIE

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat inwestycji w swojej okolicy i mieć realny wpływ na kształt ulic po remoncie? Potrzebujesz nowej ławki albo przejścia dla pieszych, a może trzeba uporządkować parkowanie?

☛ Przyjdź na spotkanie dotyczące Rokicia i Rudy Pabianickiej, które odbędzie się we wtorek

(28 października) o godz. 17:00 w Szkole Podstawowej nr 42 (ul. Przyszkole 42). Wśród planowanych do remontu ulic są Cieszkowskiego, Piękna, Karpacka i Astronautów oraz dalszy odcinek ulic Dubois i Starorudzkiej.

☛ Kolejne spotkanie, dotyczące dróg na osiedlu Chojny-Dąbrowa, rozpocznie się w czwartek

(30 października) o godz. 17:00 w Szkole Podstawowej nr 110 przy ul. Zamkniętej 3. Na przyszły rok drogowcy planują remont ulic św. Wojciecha i Zygmunta na Chojnach oraz Rydla i Deotymy na Dąbrowie. W planach są także duże przebudowy tras tramwajowych na ulicach Broniewskiego i Rzgowskiej.

FOT. ŁÓDŹ.PL, FREEPIK

OCHRONIA ŁÓDZKIE RZĘKI

NOWE PLANY MIEJSCOWE DLA DOLIN OLECHÓWKI, BZURY I ŁAGIEWNICZANKI

Miasto przygotowuje dwa nowe miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego, które obejmą doliny rzek Olechówki, Bzury i Łagiewniczanki. To kolejny krok w kierunku ochrony łódzkich dolin rzecznych przed nadmierną zabudową oraz zachowania ich przyrodniczego charakteru.

Pierwszy z planów dotyczy północnej części

miasta - obszaru o powierzchni ok. 96 ha położonego w rejonie ulic Okólnej, Łagiewnickiej, Czapli i Przepiórczej, aż po północną granicę Łodzi. To właśnie tutaj, wśród łąk, zadrzewień i terenów podmokłych, rozciągają się doliny Bzury i Łagiewniczanki należące do najcenniejszych przyrodniczo fragmentów miasta. Drugi plan

obejmie dolinę rzeki Olechówki na południu Łodzi - około 21 ha w rejonie ulic Pabianickiej, 3 Maja i Demokratycznej oraz al. Władysława Bartoszewskiego. Przygotowanie projektów uchwał o przystąpieniu do sporządzenia planów to element szerszej miejskiej strategii ochrony dolin rzecznych. Dzięki planom miejscowym moż-

liwe będzie skuteczne zatrzymanie procesów niekontrolowanej urbanizacji - w tych rejonach nie będą już wydawane decyzje o warunkach zabudowy, a co za tym idzie - nie powstaną nowe inwestycje zagrażające naturalnym ekosystemom.

Nowe plany miejscowe dla dolin Olechówki, Bzury i Łagiewniczanki to dobra wiadomość dla przyro-

dy, klimatu i wszystkich łódzian, którzy chcą, by ich miasto rozwijało się w zgodzie z naturą.

JoŁs



INFO

Dolina rzek to nie tylko piękne krajobrazy, ale też kluczowy element systemu przyrodniczego miasta. Pełnią one ważne funkcje klimatyczne - obniżają temperaturę powietrza, zatrzymują wilgoć i pomagają w retencji wody. To również siedliska wielu gatunków roślin i zwierząt, a także miejsca odpoczynku i rekreacji dla mieszkańców.



Olechówka



Łagiewniczanka – okolica kapliczek w Lesie Łagiewnickim



Bzura na wysokości Arturówka

NOWE DROGI ROWEROWE

al. Politechniki

ul. Tatrzańska

ul. Rokicińska

W Łodzi trwa budowa kolejnych dróg dla rowerzystów, m.in. na ul. Rokicińskiej, al. Politechniki oraz na ul. Tatrzańskiej. Podróżowanie jednośladem po mieście będzie jeszcze wygodniejsze.

Budowa nowych dróg dla rowerów została już zakończona przy al. Piłsudskiego (od ul. Paryskiej do ul. Niciarnianej), przy ul. Wycieczkowej (od ul. Strykowskiej do parkingu przy ul. Lisiej), przy al. Waltera-Janke (od ul. Obywatelskiej do al. Wyszyńskiego), a także przy ul. Krzemienieckiej (od al. Bandurskiego do ul. Kozietulskiego). Aktualnie prace postępu-

ją na al. Politechniki, gdzie nowa droga powstanie na całym odcinku od ronda Lotników Lwowskich do ul. Wróblewskiego. W ostatnich dniach pojawił się już tutaj nie tylko nowy zarys drogi, ale także nowa i równa asfaltowa nawierzchnia. O sporym zaawansowaniu prac możemy także mówić w przypadku budowy nowej drogi na ul. Tatrzańskiej. Wygodna infrastruktura powstaje na odcinku od parku Podolskiego do ul. Dąbrowskiego - nowe krawężniki są już gotowe, następny krok to położenie nowej nawierzchni. Prace nie zwalniają także na Widzewie. Z każdym kolejnym tygodniem do

finалу zbliża się budowa nowej drogi rowerowej na ul. Rokicińskiej od stadionu Widzewa do ronda Inwalidów. Aktualnie drogowcy porządkują teren po rozebranej nawierzchni, układają nowe krawężniki, a także rozpoczynają przygotowania do układania zupełnie nowego asfaltu. A to jeszcze nie koniec - prace przy budowie nowej drogi trwają także na al. Bandurskiego pod Atlas Areną, gdzie również pojawia się wygodna i równa nawierzchnia dla rowerzystów. Wszystko po to, aby podróżowanie rowerem po Łodzi było jeszcze bardziej komfortowe. Toś

ŚWIATEŁKO PAMIĘCI

Zbliża się XII edycja akcji „Światełko Pamięci”, której inicjatorem i pomysłodawcą jest łódzki społecznik Przemysław Ledzian.

We wtorek, 28 października na tzw. cmentarzu samotnych i bezdomnych, który jest częścią cmentarza Wszystkich Świętych przy ul. Zakładowej 4 na Olechowie, zapłoną znicze. Zapalą je społecznicy, uczniowie łódzkich szkół, przedstawiciele organiza-

cji pozarządowych, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi oraz wszyscy łódzianie, którzy zechcą wziąć udział w wydarzeniu. Wcześniej uczestnicy akcji zrobią także drobne porządki wokół wspomnianych nagrobków.

Zbiórka jest zaplanowana na godz. 9:45 przy wejściu prowadzącym do głównej części cmentarza Wszystkich Świętych przy ul. Zakładowej.

WATER CITY INDEX 2025

ŁÓDŹ Z TYTUŁEM LIDERA

Łódź po raz kolejny znalazła się w gronie najbardziej zrównoważonych i odpornych miast w Polsce - tym razem zwyciężając w kategorii metropolii w prestiżowym rankingu Water City Index 2025. To już siódma edycja zestawienia tworzonego przez firmę Arcadis i partnerów, które ocenia efektywność gospodarowania zasobami wody w polskich miastach.

Eksperci docenili konsekwentną politykę mo-

dernizacji infrastruktury wodnej, inwestycje w retencję oraz zintegrowanie błękitno-zielonej infrastruktury z planowaniem przestrzennym. Wyróżnienie dla Łodzi potwierdza, że mimo ograniczonych zasobów wodnych miasto potrafiło stworzyć spójny i odporny system gospodarki wodnej, przekładający się bezpośrednio na poprawę jakości życia mieszkańców.

JoŁs

ATLAS ARENA

BEATA KOZIDRAK I KAMP!

Zaczynali w Grotnikach, dziś wracają do Łodzi z projektem, o którym mówi cała Polska. W sobotę, 29 listopada w Atlas Arenie zespół KAMP! i Beata Kozidrak połączą siły w jedynym koncercie „House of Beata”. – To nie będzie koncert, to będzie impreza – zapowiadają muzycy.

INFO

Bilety od 159 zł do kupienia na eventim.pl.

Blżej Beaty i jej intymnego muzycznego świata być już nie można. Jej sceniczna energia podkreślona beatami KAMP!-u to muzyczne doświadczenie, którego nie można przegapić. „House of Beata” to więcej niż koncert – to prawdziwa klubowa impreza elektroniczna. Do aranżacji swoich naj-

większych hitów z czterech solowych płyt Beata zaprosiła zespół KAMP!, który reaktywuje się specjalnie na to niepowtarzalne widowisko – jednorazowo i pomimo zakończenia działalności. „House of Beata” to podróż przez solowy do-

robek Beaty Kozidrak z płyt: „Beata” (1998), „Teraz płynę” (2005), „B3” (2016) i „4B” (2023), który udowadnia, że artystka potrafi dostosować swoją twórczość do nowych czasów, nie tracąc przy tym wyjątkowej tożsamości.

TK

BĘKARTY BERNADETTY

Z wrażliwością, empatią, bez uników – w taki sposób na trudne tematy chce rozmawiać Teatr Pinokio w Łodzi, angażując się w ogólnopolską akcję „Dzieciństwo bez przemocy”. W czwartek, 30 października o godz. 18:00 zaprezentuje gościnnie „Bękarty Bernadetty” w reż. Gabriela Gietzky'ego.

Spektakl dyplomowy Szkoły Aktorskiej Teatru Śląskiego w Katowicach daje głos ofiarom – podopiecznym zabrzańskiego ośrodka sióstr boromeuszek. Będzie mu towarzyszyć warsztat anty-

dyskryminacyjny dla całych rodzin.

„Bękarty Bernadetty” to spektakl oparty na scenariuszu Katarzyny Błaszczyńskiej i inspirowany prawdziwymi wydarzeniami. Przedstawia wstrząsającą historię dzieci, które – niczym w więzieniu – utknęły w zabrzańskim ośrodku sióstr boromeuszek, przez lata doświadczając nie tylko okrucieństwa, ale także obojętności ze strony dorosłych świadków przemocy.

– Ten temat wymagał od całego zespołu niezwyklej

wrażliwości i delikatności. Mierzymy się tu z ogromną intymnością, silnymi emocjami, a przede wszystkim z przepotworną, wręcz obezwładniającą krzywdą – mówi Gabriel Gietzky, dyrektor Teatru Pinokio w Łodzi i reżyser spektaklu. – Jednocześnie to nie była próba rozliczenia kogokolwiek. Najważniejszym celem było dostrzeżenie ofiar i oddanie głosu tym, których przez lata nikt nie słuchał. Teatralna forma stała się sposobem, by mógł on wreszcie wybrzmieć – dodaje. mat. pras

INFO

Spektakl jest skierowany do osób powyżej 16. roku życia, ale na czwartkowy pokaz o godz. 18:00 Teatr Pinokio zaprasza całe rodziny. Podczas gdy dorośli i młodzież zasiądą na widowni, najmłodsze dzieci (od 6. roku życia) będą mogły wziąć udział w animacjach pod opieką edukatorów. Po spektaklu wszyscy spotkają się na warsztacie międzypokoleniowym, który poprowadzi Barbara Michalska – pedagogka, socjoterapeutka, współzałożycielka i trenerka fundacji EduKABE.

Bilety na spektakl są dostępne na stronie bilety24.pl oraz w kasie teatru.

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

KTO ZA CIEBIE MYŚLI, KIEDY ŚPISZ?

27 października, godz. 17:00
Biblioteka Odyseja,
ul. Wschodnia 42

„Umysł świadomy versus podświadomy, czyli kto za mnie myśli, kiedy ja śpię?” to cykl warsztatów psychologicznych. Podczas spotkań będą poruszane tematy z obszaru psychologii transpersonalnej, transgeneracyjnej i systemowej oraz psychobiologii z takimi zagadnieniami, jak programy podświadome, somatyzacje, traumy rodowe i indywidualne, syndrom powtarzania traumy, uwalnianie traumy. Obowiązują zapisy pod numerem 577 470 040.

WTOREK

SPOTKANIA BRYDŻOWE

28 października, godz. 10:00
Filia nr 23,
ul. Perła 9

Biblioteka zaprasza wszystkich chętnych na wspólne rozgrywki brydżowe w każdy wtorek w godz. 10:00–12:00. Wstęp wolny.

ŚRODA

TWÓRCZE SPOTKANIE Z PISMEM ODRĘCZNYM

29 października, godz. 17:15
Biblioteka Tatarak,
ul. Turoszowska 9A

Odfóż telefon czy komputer i chwyć ulubione pióro lub cienkopis. Czy wiesz, że dzięki pisaniu własnym charakterem pisma stymulujesz mózg do pracy, wspomagasz rozwój połączeń synaptycznych oraz ćwiczyć koncentrację i pamięć? Wydarzenie jest skierowane w szczególności do osób 16+. Wstęp wolny.

CZWARTEK

WIANKI NAGROBNE – WARSZTATY FLORYSTYCZNE

30 października, godz. 17:00
Biblioteka Otwarta
ul. Narutowicza 8/10

Uczestnicy jesiennych warsztatów florystycznych nauczą się tworzyć wieńce nagrobne. To wyjątkowy sposób na rozwijanie zdolności artystycznych, a także uhonorowanie kogoś, po kim pamięć jest dla nas szczególnie ważna. Zapisy są przyjmowane się pod numerem telefonu 571 553 049.

PIĄTEK

WNĘTRZA PRZEZ WIEKI

31 października, godz. 17:00
Biblioteka Bliska,
ul. Ketlinga 21

Wykład o wnętrzach, historii meblarstwa, wystrojach i innych ciekawostkach idealnych dla zainteresowanych urządzaniem wnętrz! Wstęp wolny.

NIEDZIELA

PALESTINE CINEMA DAYS

2 listopada, godz. 10:00
Mediateka MeMo,
ul. Moniuszki 5

W niedzielę, 2 listopada przypada rocznica Deklaracji Balfoura. Na całym świecie, w tym również w Polsce, odbędzie się z tej okazji ponad 700 pokazów filmów palestyńskich. To globalne przedsięwzięcie jest wyrazem solidarności z Palestyną i narodem palestyńskim w obliczu trwającego ludobójstwa, aktem wzmocnienia ocenowanych głosów Palestynek i Palestyńczyków oraz wkładem w zmianę tej zniekształconej narracji. Wstęp wolny.

DIETA NA OBNIŻENIE CHOLESTEROLU

Wysoki poziom cholesterolu to problem zdrowotny, z którym zmagają się coraz więcej osób. Nie warto go bagatelizować, ponieważ może prowadzić do wielu groźnych schorzeń. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na obniżenie cholesterolu lub utrzymanie go na prawidłowym poziomie jest zmiana nawyków żywieniowych. Co zatem jeść, a co lepiej wykluczyć z diety?

Co jeść przy zbyt wysokim cholesterolu?

Odpowiednio zbilansowana dieta ma istotny wpływ na przywrócenie cholesterolu do prawidłowych wartości. Codzienny jadłospis powinien opierać się przede wszystkim na dobrej jakości warzywach i owocach (najlepiej sezonowych), błonniku oraz zdrowych tłuszczach:

- jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, któ-

rych źródłem są: oliwa z oliwek, awokado, migdały, orzechy i nasiona, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6, które znajdziesz w tłustych rybach morskich (łosoś, makrela, sardynki), siemieniu lnianym, oleju lnianym, orzechach włoskich i nasionach.

Ponadto jedz drób bez skóry i chudy nabiał. Do każdego posiłku dodawaj surowe warzywa, a do sałatek – zdrowe oleje roślinne. Zamiast masłem smaruj pieczywo pastą z awokado lub hummusem.

Sposób obróbki ma znaczenie

Najlepsze formy obróbki kulinarnej to gotowanie, pieczenie i duszenie. Jeżeli już smażysz, rób to na oliwie z oliwek lub rafinowanym oleju rzepakowym.

Włącz do jadłospisu niewielkie ilości orzechów i siemienia lnianego. Ten niedrogi produkt spożywczy świetnie wpływa na przewodność pokarmową oraz perystaltykę jelit, a także przyczynia się do poprawy profilu lipidowego. Dodatkowo zawarte w nim przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki. Do posiłków dodawaj kozieradkę, lucernę siewną, ostropest plamisty, a także imbir czy czosnek. Pij herbaty, zwłaszcza zieloną. Zawiera ona katechiny, czyli związki redukujące poziom cholesterolu, a także obniżające ciśnienie krwi.

Czego lepiej unikać?

Podczas walki ze zbyt wysokim poziomem frakcji LDL z diety należy wykluczyć:

- tłuste wędliny i kiełbasy: wołowinę, wieprzowinę, baraninę, pasztety oraz podroby,

- tłusty nabiał: mleko, sery, zwłaszcza topione, śmietanę z wysoką zawartością tłuszczu, masło i smalec,
- artykuły spożywcze posiadające w składzie olej palmowy i kokosowy,
- fast foody,
- dania typu instant,
- słone przekąski.

Unikaj też sklepowych słodczy oraz gotowych wypieków. Jeśli masz ochotę na deser, przygotuj go samodzielnie (najlepiej w zdrowszej wersji) lub sięgnij po gorzką czekoladę o wysokiej zawartości kakao – najlepiej minimum 74%. Regularne spożywanie

je w niewielkich ilościach pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób wieńcowych i sercowych.

Alup



Animacja na warsztacie

Pamiętacie legendarne studio Se-ma-for w Łodzi i jego ponadczasowe filmy animowane? Organizatorzy specjalnych warsztatów chcą wskrzesić magię łódzkiej animacji i zaprosić do udziału w międzypokoleniowym cyklu warsztatów twórczych „Seniorzy mają formę” w Mediatece MeMo (ul. Moniuszki 5).

Warsztaty są przeznaczone głównie dla osób 60+, które najlepiej pamiętają produkcje łódzkiego Se-ma-fora,

ale mile widziani są wszyscy mieszkańcy Łodzi – nawet z całymi rodzinami. Uczestnicy warsztatów wybiorą się w niezwykłą podróż do świata animacji, by na koniec dumnie wziąć udział w wielkiej premierze powstałego filmu! Nie trzeba mieć doświadczenia, ciekawość i chęć wspólnej zabawy. W programie jest tworzenie lalek i scenografii filmowej, nauka animacji

poklatkowej i wspólne pisanie scenariusza.

Terminy spotkań

Warsztaty odbędą się w sali konferencyjnej na ostatnim piętrze Mediateki MeMo w dniach: 30 października, 6 listopada i 13 listopada w godz. 17:00–19:00. Premiera filmu jest zaplanowana na 16 listopada na godz. 16:30 (sala kinowa Cinema w Mediatece MeMo).

red



PRZEPIS NA

PACHNĄCY PIERNIK MARCHEWKOWY

To wyjątkowe ciasto przygotujesz z kilku składników, które zazwyczaj masz w swojej kuchni. Jest proste i bardzo jesienne, więc sprawdzi się idealnie do rozgrzewającej herbaty lub kawy z przyprawami.

1 Składniki

Ciasto

- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru
- 3 jajka
- 2 szklanki startej na małych oczkach marchewki
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżki przyprawy do piernika
- 2 łyżki kakao
- garść ulubionych orzechów

Polewa

- 100 ml śmietanki 30%
- 100 g ciemnej czekolady

2 Przygotowanie

Do miski wlej olej, dodaj cukier i całość zmiksuj. Cały czas ucierając masę, wbijaj do niej po kolei jajka. Miksuj, aż masa będzie jasna i puszysta. Dodaj marchew i wymieszaj. Mąkę połącz z proszkiem do pieczenia, sodą, kakao i przyprawą do piernika. Do masy jajeczno-marchewkowej dodaj suche składniki i wymieszaj całość. Na koniec wsyp posiekane orzechy.

Ciasto przełóż do keksówki (8 x 28 cm) i piecz ok. 50 minut w 180°C (do suchego patyczka). Gdy ciasto się wystudzi, pokryj je polewą – do gorącej śmietanki dodaj posiekaną czekoladę i mieszaj aż do połączenia składników.



CZYM ZAJMUJE SIĘ PSYCHOSTYLISTYKA?



Iwona Sasin – inżynierka włókiennictwa, psychostylistka i mentorka stylu – od ponad 20 lat łączy wiedzę o włóknach z psychologią wizerunku, pokazując, że dobrze dobrane ubranie realnie wspiera ciało, emocje i codzienną równowagę.

Absolwentka Politechniki Łódzkiej oraz École d'Ingénieurs ITECH w Lyonie, gdzie kontynuowała studia rozpoczęte na wydziale włókienniczym, ukończyła także l'Université de la Mode oraz l'Université Lumière Lyon 2, zdobywając wiedzę z zakresu projektowania, psychologii ubioru i komunikacji wizerunkowej. Dorastała w czasach, gdy o modzie mówiło się niewiele, a dobre ubrania były trudno dostępne. Pierwszą inspiracją była mama i wspólne z nią obmyślanie krojów, wizyty u krawcowej, wyprawy do Telimeny (łódzki dom mody z czasów PRL-u) czy pierwszy numer „Twojego Stylu”. – Właśnie z takimi emocjami łączyły mi się ubrania: z wyjątkowością, pięknem i ekskluzywnością. Zapragnęłam tworzyć rzeczy,

w których ludzie poczuć się wyjątkowo – wspomina Iwona Sasin.

Jej droga zawodowa prowadziła przez Francję, Włochy, Niemcy, Wielką Brytanię i Szwecję – od hal produkcyjnych i dzierżawni, przez studio projektowe i magazyn, po sprzedaż. Na Université Lumière Lyon 2 poszerzyła perspektywę o wpływ ubioru na psychikę, komunikację i dobrostan.

Technologia, biznes i druga strona mody

Podczas pracy we Francji Iwona Sasin poznała cały łańcuch tworzenia kolekcji odzieżowych, w tym wybór fasonów i kolorów oraz ich przełożenie na język produkcji. – Zrozumiałam, że moda to nie tylko pięknie skrojone ubrania, ale wielka maszyna kosztów, terminów i decyzji – mówi. Doświadczenia z Włoch przy produkcji odzieży bezszwowej wyostrzyły jej wrażliwość na proporcje i estetykę, a współpraca z niemieckimi markami, jak m.in. Bruno Banani, nauczyła procesowej dyscypliny. Z czasem decy-

dujący stał się krytyczny ogląd jakości masowej produkcji.

– Nigdy nie zapomnę zapachu, który wydobył się z przyczepy po dostawie ubrań z Chin. Wtedy zrozumiałam, że nie chcę pracować w produkcji, która szkodzi ludziom i środowisku. Skoro przemysł działa „pod klienta”, uznałam, że trzeba temu klientowi tłumaczyć, czego ma prawo wymagać – wyjaśnia.

Psychostylistyka w praktyce

Podczas spotkań Iwona zawsze zaczyna od rozmowy – o pracy, codziennych obowiązkach i samopoczuciu. – Ktoś, kto mówi, że nie ma stylu, zwykle nie poświęcił sobie dość uważności – tłumaczy. Potem pomaga ułożyć plan.

Najpierw jest baza – kilka prostych fasonów, które można łatwo ze sobą łączyć, a dopiero później dodatki. Iwona poleca ubrania z naturalnych tkanin, takich jak len, bawełna, wełna czy jedwab, bo są przewiewne, wygodne i trwałe. Odradza natomiast nadmiar syntetyków, które nie przepuszczają powietrza i mogą podrażniać skórę.

– Czasem wystarczy inaczej połączyć to, co już mamy w szafie, żeby poczuć więcej energii i pewności siebie – mówi.

Edukacja, relacje i Łódź

Iwona Sasin prowadzi również webinary i warsztaty dla firm, szkół i organizacji, podejmując różnorodne tematy: od dress code'u, przez analizę kolorów, po rozpoznawanie włókien i pielęgnację ubrań. Pracuje z młodzieżą i pokoleniem silver, pokazując, że świadome wybory odzieży to codzienna troska o siebie i środowisko. – „Sharing is caring”, wiedza nabiera wartości, gdy krąży. Z wymiany rodzi się innowacja i autentyczny styl – tłumaczy.

Łódź widzi jako naturalny ekosystem dla mody i designu – rewitalizowane fabryki, Manufaktura, Centralne Muzeum Włókiennictwa (Biała Fabryka Geyera), Muzeum Sztuki, festiwale i silne zaplecze akademickie tworzą miejsce sprzyjające projektantom i inżynierom.

Patrycja Trzepiecińska

Postaw na szafę kapsułową



Model pracy Iwony Sasin opiera się na tworzeniu garderoby kapsułowej ze spójną paletą kolorów, powtarzalnymi fakturami oraz dodatkami „spinającymi” zestawy, które bazują na kilku fasonach działających w wielu konfiguracjach. Efektem jest krótszy czas decyzji przy wyborze ubrań, mniej zakupów impulsowych oraz większa użyteczność każdego elementu – od codziennych obowiązków po wystąpienia publiczne.



SEANSE HOT

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

Aquapark FALA

GORĄCE NOWOŚCI W SAUNARIUM NA FALI!

PAROWA ODNOWA

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

SEANSE DLA KOBIET

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

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 dźwiękach natury. Kompozycje olejków poprawią oddychanie i pozwolą wszystkim zmysłami chłonąć atmosferę górskiego spaceru.

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.

AQUAPARK.LODZ.PL

GORĄCZKA

ZBIJAĆ CZY NIE?



Gorączka to naturalna reakcja obronna organizmu. Wzrost temperatury ciała pomaga zwalczać infekcję – bakterie i wirusy gorzej namnażają się w wyższej temperaturze, a układ odpornościowy działa wtedy sprawniej. Właśnie dlatego, mimo iż gorączka jest objawem choroby i zwykle towarzyszy jej gorsze samopoczucie, nie zawsze trzeba od razu ją zбивać.

Za gorączkę uznaje się temperaturę powyżej 38°C. Gdy termometr pokazuje 37–38°C, mówimy o tak zwanym stanie podgorączkowym, który nie wymaga interwencji. Jeśli termometr pokaże wynik między 37 a 38, zamiast od razu brać leki przeciwgorączkowe, lepiej po prostu odpocząć, nawadniać się i pozwolić organizmowi na walkę z infekcją.

Kiedy sięgnąć po leki?

Przede wszystkim wtedy, gdy temperatura przekracza 38–38,5°C, utrzymuje się długo lub powoduje znaczny dyskomfort – silne dreszcze, bóle mięśni, ogólne złe samopoczucie. W takiej sytuacji pomocne będą preparaty z paracetamolem lub ibuprofenem, które nie tylko obniżą gorączkę, ale przy okazji złagodzą ból i zmniejszą stan zapalny.

Gorączka u dziecka

U dzieci decyzję o zbitiu gorączki podejmuje się nie tylko na podstawie wyniku pomiaru, ale także ich samopoczucia. Jeśli mimo gorączki maluch bawi się i pije płyny, nie trzeba od razu podawać leków, warto jednak go obserwować. Wysoka temperatura wymaga natychmiastowej reakcji przede wszystkim u nie-

nowłat i małych dzieci, u których istnieje ryzyko wystąpienia drgawek gorączkowych.

Z gorączką do lekarza

Warto pamiętać, że gorączka sama w sobie nie jest chorobą, lecz sygnałem, że organizm walczy z infekcją. Zbyt szybkie zbitie podwyższonej temperatury w niektórych przypadkach nie tylko nie pomoże, ale jeszcze wydłuży czas powrotu do zdrowia, dlatego nie ma co się spieszyć z sięganiem do apteczki. Jeśli natomiast temperatura jest bardzo wysoka (40°C lub więcej) albo niepołączna na leki, wówczas należy skontaktować się z lekarzem – dotyczy to gorączki występującej zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych.

oszym

MCM POLESIE

FALA UDERZENIOWA W WALCE Z BÓLEM

Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” wprowadziło do swojej oferty nowoczesną terapię falą uderzeniową. To skuteczna i nieinwazyjna metoda leczenia schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego.

Terapia falą uderzeniową polega na zastosowaniu impulsowej fali akustycznej, która przenosi energię na obszar objęty bólem lub stanem zapalnym. Dzięki temu możliwe jest pobudzenie procesów regeneracyjnych w tkankach, poprawa ich ukrwienia,

a także redukcja bólu i napięcia mięśniowego.

Na bóle i zapalenia

Metoda ta przynosi szczególnie dobre efekty w leczeniu takich dolegliwości, jak ostroga piętowa, zapalenie ścięgien, bóle barku, łokieć tenisisty, przeciążenia mięśni czy zmiany zwyrodnieniowe stawów. Fizjoterapeuci podkreślają, że fala uderzeniowa to doskonałe uzupełnienie klasycznej rehabilitacji – może być łączona z kinezyterapią, terapią manualną i in-

nymi formami leczenia ruchem.

Dostępne pakiety zabiegów

Zabiegi są wykonywane w komfortowych warunkach, przy użyciu wysokiej klasy aparatury. Cena jednej sesji wynosi 70 zł, ale dostępne są także pakiety obejmujące trzy lub pięć zabiegów terapeutycznych, co pozwala dobrać intensywność leczenia do indywidualnych potrzeb pacjenta.

MA

INFO

Zabiegi falą uderzeniową są wykonywane w poradni fizjoterapii MCM „Polesie” przy ul. Maratońskiej 71 w Łodzi. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami tel.: 42 20 84 900 lub 530 893 900.

NAPARY DOBRE DLA ZDROWIA

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ

Ziołowe napary są od wieków wykorzystywane jako wsparcie w łagodzeniu różnych dolegliwości i wzmacnianiu organizmu. Przygotowanie odpowiedniej mieszanki to prosty i przyjemny sposób, aby naturalnie zadbać o zdrowie. Bez problemu przygotujesz je samodzielnie w domu.

1

Składniki

1 łyżeczka miodu
(po przestudzeniu naparu)

szklanka gorącej wody

sok z ¼ cytryny

pół łyżeczki mielonej kurkumy lub kawałek świeżej

3–4 plasterki świeżego imbiru

Napar na wzmocnienie odporności

Imbir jest znany ze swoich właściwości rozgrzewających i przeciwzapalnych, a kurkuma wykazuje ponadto działanie przeciwutleniające i neuroprotektoryjne. Miód pomaga w walce z bakteriami i wirusami, wzmacnia odporność i pozytywnie wpływa na regenerację organizmu.

2

Przygotowanie

Imbir i kurkumę zalej gorącą (ale nie wrzącą) wodą i odstaw na 10 minut. Po przestudzeniu dodaj miód i cytrynę. Napar działa przeciwzapalnie, rozgrzewa i łagodzi objawy przeziębienia.

HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Saturn wymaga odpowiedzialności. Czas na konkrety i cierpliwość – efekty przyjdą, jeśli zachowasz konsekwencję. W relacjach liczy się szczerość, a nie kontrola. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

Wodnik (20.01-18.02)

Uran przynosi zmiany. Możliwe są nowe pomysły lub nieoczekiwane sytuacje. Przyjmuj je z otwartością, bo mogą otworzyć przed tobą ciekawe drzwi. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Ryby (19.02-20.03)

Neptun wzmacnia wrażliwość i marzenia. Zadbaj o odpoczynek i duchową równowagę. W miłości będzie romantycznie, ale postaraj się trzymać stopy na ziemi. Twój szczęśliwy dzień: sobota.

Baran (21.03-19.04)

Mars dodaje ci energii, ale uważaj na zbyt dużą impulsywność. To dobry tydzień na działanie i rozpoczęcie nowych projektów. W relacjach postaw na szczerość zamiast rywalizacji. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Byk (20.04-20.05)

Venus sprzyja stabilności i zmysłowości. Skup się na sprawach domowych i finansowych, ale nie stawiaj na siłę na swoim – elastyczność pomoże ci więcej zyskać. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Merkury aktywizuje kontakty i komunikację. Możesz dostać ważną wiadomość lub spotkać inspirującą osobę. Nie rozpraszaj się jednak na zbyt wiele tematów naraz. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

Rak (21.06-22.07)

Księżyc wzmacnia emocje. To czas refleksji i dbania o relacje rodzinne. Zaufaj swojej intuicji, ale nie zamykaj się w sobie – wartościowe kontakty z ludźmi wzmocnią cię energetycznie. Twój szczęśliwy dzień: środa.

Lew (23.07-22.08)

Słońce dodaje ci blasku. W pracy lub miłości możesz zabłysnąć, o ile nie przesadzisz z pewnością siebie. Kreatywność będzie twoim sprzymierzeńcem. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

Panna (23.08-22.09)

Merkury sprzyja porządkom i organizacji. Drobne zmiany w codziennych nawykach przyniosą spokój. W relacjach postaw na prostotę i szczerość zamiast analizowania. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

Waga (23.09-22.10)

Venus wspiera harmonię. Szukaj równowagi między daniem a braniem. W pracy postaw na współpracę – partnerstwo będzie kluczem do sukcesu. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

Skorpion (23.10-22.11)

Pluton wprowadza wiele intensywności. Możesz odkryć coś ważnego o sobie lub innych. Nie trzymaj emocji w ukryciu, ale wyrażaj je dojrzałe. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

Strzelec (23.11-21.12)

Jowisz pobudza optymizm. Dobrze zacząć coś nowego, poszerzyć horyzonty lub zaplanować ciekawą podróż. Uważaj tylko, żeby nie przesadzić. Twój szczęśliwy dzień: środa.

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁÓDZI

o aukcji na sprzedaż przysługującego Miastu Łódź spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego, znajdującego się w budynku położonym w Łodzi przy:

1. ul. Pomorskiej 70, lokal mieszkalny nr 72, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00074056/0, obręb S-2, nr działki 18/17, powierzchnia działki 10 405 m², powierzchnia lokalu 37,65 m²,
cena wywoławcza spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu 135 000 zł, wadium 27 000 zł, minimalna kwota postąpienia 1 350 zł.

Sprzedaż spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu jest zwolniona 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 i 1203).

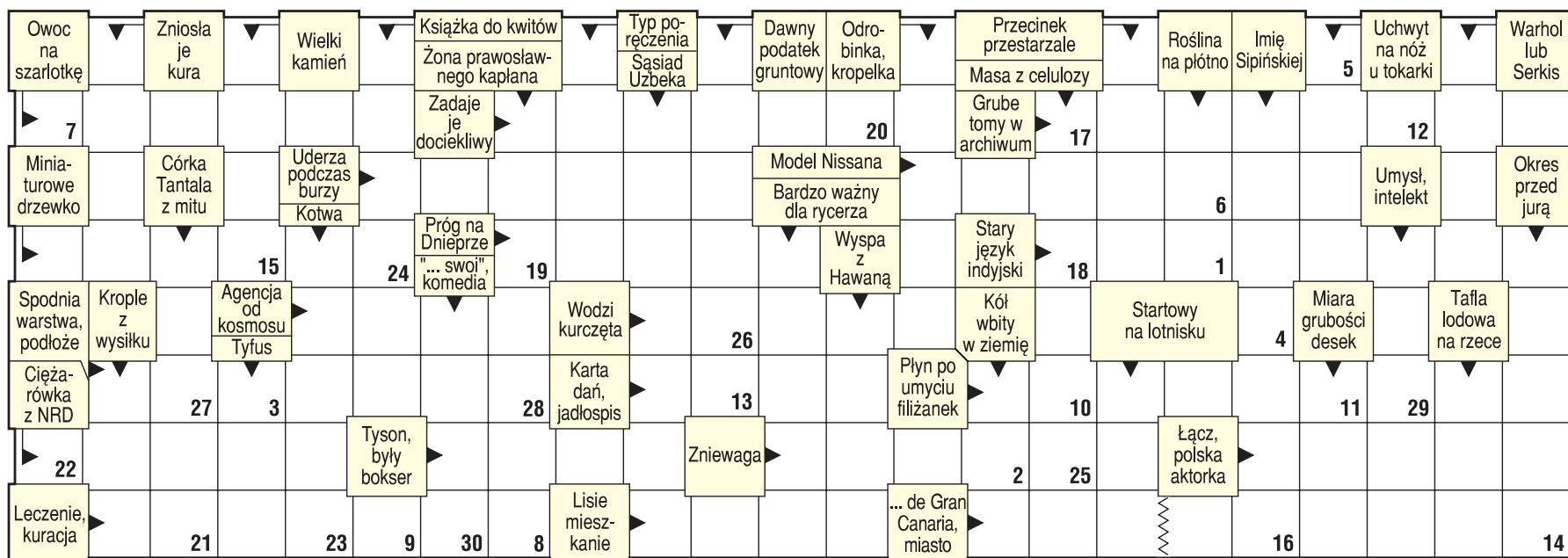
Aukcja odbędzie się 4 grudnia 2025 r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi (Łódź, ul. Piotrkowska 104, Duża Sala Obrad).

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁÓDZI O AUKCJI zawierające szczegółowe informacje dotyczące aukcji jest wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 (IV p.). Ogłoszenie jest również na publikowane stronie internetowej pod adresami: <https://uml.lodz.pl/dla-biznesu/nieruchomosci-na-sprzedaz/sprzedaz-nieruchomosci/>, <https://nieruchomosci.uml.lodz.pl> oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem <https://bip.uml.lodz.pl/urząd-miasta/przetargi/sprzedaz-nieruchomosci/>.

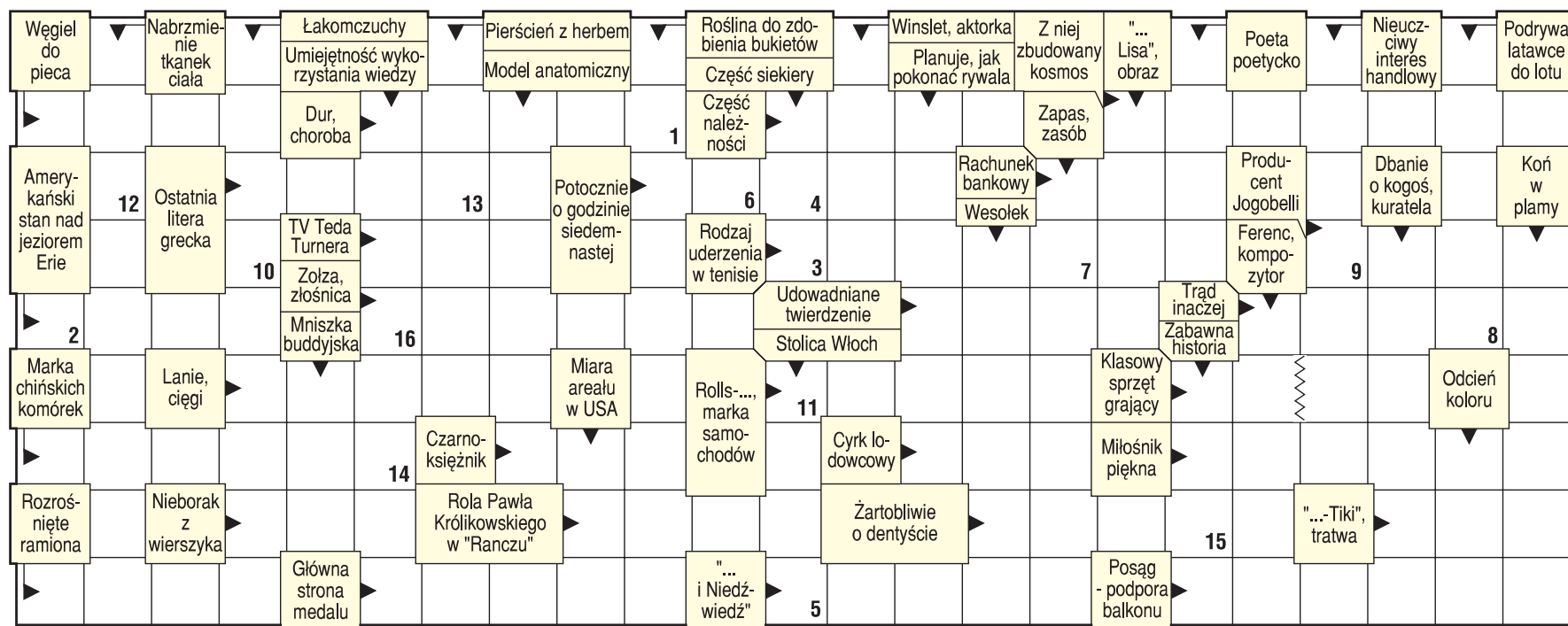
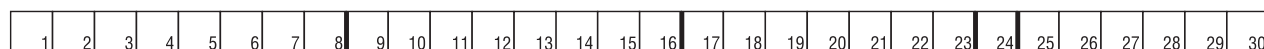
Szczegółowe informacje dotyczące aukcji są również dostępne w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 (IV p., pok. 468, 457) oraz pod numerami telefonów: (42) 272 67 83, 638 45 83, 638 44 14.



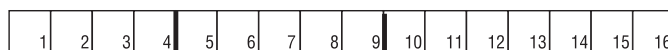
Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONA



Rozwiązaniem jest przysłowie.



Rozwiązaniem jest przysłowie.



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

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

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

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

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach **od 27 października 2025 r. do 17 listopada 2025 r.** będzie wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Łodzi:

- 1. **przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej**, położonej w Łodzi przy **ul. Rojnej bez numeru**, działka nr 1000/63, obręb B-40;
- 2. **przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej**, położonej w Łodzi przy **ul. Gładkiej bez numeru**, działki nr 255/131 oraz nr 255/133, obręb 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



POLSAT
poniedziałek, 27.10, godz. 20:35

JURASSIC WORLD: UPADŁE KRÓLESTWO

Kiedy w 1993 r. odbyła się premiera głośnego „Parku Jurajskiego” w reżyserii twórcy przebojów filmowych Stevena Spielberga, można było się spodziewać kontynuacji tego sukcesu. Dziś polecamy piątą część cyklu o wskrzeszonych dinozaurach, film „Jurassic World: Upadłe królestwo”



z 2018 roku. Żyjącym na wyspie Nublar dinozaurom zagraża budzący się do życia wulkan. Na pomoc zwierzętom rusza Claire (Bryce Dallas Howard). Dotraczając do niej lekarka weterynarii Zia Rodriguez (Daniella Pineda), informatyk Franklin Webb (Justice Smith) i treser Owen Grady (Chris Pratt). Ekipa zamierza przenieść zwierzęta w bezpieczne miejsce.

TVP KOBIEȚA
poniedziałek, 27.10, godz. 22:30

JACKIE

Bohaterka tego filmu była jedną z najbardziej znanych postaci drugiej połowy XX wieku, czyli żoną 35. prezydenta USA. O niezwykle dramatycznym okresie jej życia opowiada film biograficzny „Jackie”. Jest 22 listopada 1963 r. John F. Kennedy (Caspar Phillipson) ginie w zamachu podczas przejazdu przez Dallas w Teksasie. To wydarzenie rujnuje poukładane życie jego żony, Jackie (Natalie Portman). Jedną z najbardziej podziwianych kobiet na świecie próbuje zmierzyć się z tragedią. Dramatyczne przeżycia sprawiają, że coraz częściej sięga po środki uspokajające.



STOPKLATKA
wtorek, 28.10, godz. 20:05



G.I. JANE

Pierwsze litery tytułu tego filmu (G.I.) to potoczne określenie każdego żołnierza służącego w amerykańskich siłach zbrojnych. Co się dzieje kiedy tym żołnierzem jest osoba płci żeńskiej, możemy zobaczyć w dramacie obyczajowym „G.I. Jane”, wyreżyserowanym przez Ridleya Scotta. Na wniosek senator DeHaven (Anne Bancroft) porucznik Jordan O’Neil (Demi Moore) ma zostać członkinią elitarnego oddziału komandosów. Choć wielu mężczyzn nie kończy szkolenia, ona musi udowodnić, że kobieta jest w stanie czynnie służyć w armii. Lekceważona i szykanowana przez kolegów oraz instruktorów, na czele z sierżantem Urgayle’em (Viggo Mortensen), wytrwale dąży do celu.

MOTOR PRZEJECHAŁ WIDZEW

EKSTRAKLASA

Nic dobrego nie można powiedzieć o grze piłkarzy Widzewa Łódź w meczu z Motorem Lublin. Podopieczni Igora Jovičevića zagrali fatalnie i na wyjeździe przegrali aż 0:3.

W teorii Motor i Widzew powinny być gwarantem otwartej gry i sporej liczby bramek. Jednak, jak dośkonale wiemy, teoria nie zawsze spotyka się z praktyką. Pierwsza połowa od początku była bardzo zamknięta. Wystarczy wspomnieć, że pierwsze celne strzały oglądaliśmy dopiero po pół godzinie gry. Widać było, że obu drużynom mocniej zależy

na zachowaniu balansu w defensywie niż na szaleńczych atakach.

Zarówno Widzew, jak i Motor mocno zamknęły boczne sektory boiska, co okazywało się skuteczne, ale i zabijające mecz. Napastnicy obu drużyn, Sebastian Bergier i Karol Czubak, korzystają głównie z dośrodkowań, a tych dostawali jak na lekarstwo. Im bliżej końca, tym robiło się więcej przestrzeni i korzystał z tego głównie Motor.

W 41. minucie w końcu padła bramka. Ivo Rodrigues dograł w pole karne, a zupełnie niepilnowany Michał Król trafił piłką do siatki. Bardzo źle w obrotach zachował się Peter Therkildsen, który mógł tę

piłkę wybić, ale w ostatniej chwili schował głowę. Do końca pierwszej części gry Widzew nawet nie spróbował odrobić start.

Dwa ciosy i nokaut

Po zmianie stron Motor bardzo szybko podwyższył prowadzenie. Michał Król oddał strzał, który w finezyjny sposób przeciął Karol Czubak i zupełnie zmylił Macieja Kikolskiego. Upłynęło niewiele czasu, a padła trzecia bramka

WIDZEW

Kikolski – Krajewski, Żyro, Visus, Therkildsen (57' Gallapeni) – Selahi – Czyż (67' Pawtowski), Alvarez (67' Zeqiri) – Fornalczyk (83' Ba), Akere (57' Baena) – Bergier

dla gospodarzy. Therkildsen złamał linię spalonego, Żyro opuścił swoją pozycję i Czubak kolejny raz mógł się cieszyć z gola. Widzew się już po tym nie pozbierał. Igor Jovičević posłał na boisko całą siłę ofensywną, ale nic to nie dało. RTS był bezradny, pogubiony i w pełni zasłużenie przegrał 0:3. Szansa na rehabilitację już w środę (29 października) w pucharowym meczu z Zagłębiem Lubin.

PB



MOTOR LUBLIN

41' Król
47' Czubak
52' Czubak

13. KOLEJKA

3:0



WIDZEW ŁÓDŹ

FOT. MAT. PRAS. WIDZEW ŁÓDŹ (WOJCIECH CZARNOCIŃSKI)

Sebastian Bergier

Tabela na 26.10.2025, godz. 19:30

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
Górník Zabrze	Jagiellonia Białystok	Cracovia	Wista Płock	Korona Kielce	Lech Poznań	Zagłębie Lubin	Raków Częstochowa	Pogoń Szczecin	Widzew Łódź	Legia Warszawa	Radomiak Radom	Arka Gdynia	Motor Lublin	GKS Katowice	Lechia Gdańsk	B-B Termalica Nieciecza	Piast Gliwice
13	12	12	11	13	11	12	12	13	13	11	12	13	12	15	13	13	11
21:11	24:15	21:14	15:8	16:12	20:18	25:18	14:16	20:23	20:20	14:12	22:15	9:20	16:21	17:24	22:29	17:25	10:15
26	24	21	21	19	19	17	17	17	16	15	15	15	14	14	10	10	7

MISTRZ PUCHARY SPADEK

I LIGA

Tabela na 26.10.2025, godz. 19:00

1. LIGA	M	G	PKT
1. Wista Kraków	14	42:12	35
2. Śląsk Wrocław	14	25:20	27
3. Chrobry Głogów	14	21:13	25
4. Wiczyista Kraków	13	28:17	23
5. Pogoń Grodzisk Maz.	13	27:19	22
6. Polonia Bytom	14	20:16	21
7. Stal Rzeszów	14	23:25	20
8. Pogoń Siedlce	14	20:16	19
9. Odra Opole	14	14:15	19
10. ŁKS Łódź	14	22:22	18
11. Ruch Chorzów	14	20:22	18
12. Miedź Legnica	14	20:28	18
13. Polonia Warszawa	14	21:24	17
14. Puszcza Niepołomice	14	14:17	14
15. GKS Tychy	14	20:30	12
16. Stal Mielec	14	18:30	11
17. Górnik Łęczna	14	17:28	10
18. Znicz Pruszków	14	16:34	10

AWANS BARAŻE SPADEK

KONIEC ZWYCIĘSKIEJ SERII

W sobotę (25 października) w spotkaniu 14. kolejki Betclia I Ligi piłkarze ŁKS-u Łódź przegrali na wyjeździe z Pogonią Siedlce 1:3. Tym samym seria zwycięstw zakończyła się na dwóch meczach.

Zdecydowanie lepiej w spotkanie wszedł ŁKS, prowadząc grę głównie na połowie Pogoni Siedlce, jednak nie przekładało się to na stuprocentowe sytuacje. W 15. minucie nie lada zagwostkę miał trener gości. Boisko z powodu kontuzji musiał opuścić Krzysztof Fałowski, co spowodowało konieczność przeprowadzenia podwójnej rotacji. Fałowskiego zastąpił Adrian Jurkiewicz, a za Piotra Głowackiego wszedł Mateusz Kupczak. Białoczerwono-biali zaadaptowali się do nowej sytuacji ekspresowo! Dwie minuty po zmianach fantastycznym strzałem z dystansu popisał się Michał Mokrzycki, otwierając wynik meczu.

W dalszej części pierwszej połowy Pogoń zaczęła tworzyć więcej akcji ofensywnych, jednak trudno uznać którąkolwiek za dogodną do wyrównania. Doszło do niego dopiero wtedy, gdy łodzi nie myśleli już o przerwie. W 44. minucie po dośrodkowaniu z rzutu wolnego piłkę głową do bramki Aleksandra Bobka posłał Ernest Dzieciół.

Katastrofa po przerwie

Początek drugiej odsłony meczu przebiegał spokojnie. Raz jedna, raz druga drużyna próbowała ataków, jednak dużego zagrożenia pod bramkami nie było. Sytuację po raz kolejny odmienił strzał z dystansu – nieestety oddany przez piłkarza gospodarzy. W 60. minucie zza linii pola karnego kropnął Maciej Famulak, a wynik

uległ zmianie na 2:1. Nieestety podopieczni Szymona Grabowskiego nie zareagowali na to zbyt dobrze i to Siedlczanie wyglądali na drużynę bardziej zdecydowaną do zdobywania kolejnych bramek. I tak się też stało. W 86. minucie kontrowersyjny rzut karny wykorzystał Marcin Flis, pieczętując tym samym zwycięstwo Pogoni Siedlce. Kolejne spotkanie ŁKS Łódź rozegra we wtorek, 28 października – w meczu 1/16 Pucharu Polski łodzianie podejmą ekstraklasowy GKS Katowice.

MJ

FOT. MAT. PRAS. ŁKS ŁÓDŹ

Sebastian Ernst



POGOŃ SIEDLCE

44' Dzieciół
60' Famulak
85' Flis

I LIGA

14. KOLEJKA

3:1



ŁKS ŁÓDŹ

16' Mokrzycki

ŁKS

Bobek – Rudol, Crăciun, Fałowski (14' Jurkiewicz), Głowacki (14' Kupczak), Löffelsend (63' Piasecki) – Mokrzycki, Wysokiński (63' Krykun), Toma, Ernst – Lewandowski

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK 8°C
27.10
Imieniny obchodzą: Iwo, Manfred, Sabina, Iwona, Manfreda, Sabin

WTOREK 8°C
28.10
Imieniny obchodzą: Judyta, Szymon, Tadeusz, Anastazja, Symeon, Tadea

FOT. ŁÓDŹ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA



Rodzinne miasto

Reymont wsłuchał się dobrze w łódzki gwar i zawarł na kartach „Ziemi obiecanej” wiele celnych łódzkich powieści oddających ducha miasta. Na zakończenie rocznicowego cyklu dedykowanego pisarzowi przypomnijmy niektóre z nich, ilustrując je kadrami filmowymi z dzieła Andrzeja Wajdy. agr

ROK WŁADYSŁAWA REYMONTA

KULTOWE CYTATY

– Tak, ja nie mam nic, ty nie masz nic, on nie ma nic.
– To razem właśnie mamy tyle, w sam raz tyle, żeby założyć wielką fabrykę”.

„– Skoro zrobię klapę raz, to tylko dlatego, żeby drugi raz jej nie zrobić”.

„Pieniądzy miał trochę, kredyt wielki, skrupułów żadnych, więc najświetniejszą przyszłość widział przed sobą”.

ZACHĘTA DO KINA

Kino Zachęta działało w Łodzi przy ulicy Zgierskiej 26 w latach 1928–1939 oraz 1945–1994. Obiekt powstał w 1928 r., a jego pierwszymi właścicielami byli Wacław Bulkiwicz oraz Józef Szulc. W okresie międzywojennym było to jedno z największych kin na Bałutach z 580 miejscami na widowni. W czasie wojny budynek znajdował się na terenie getta i odbywały się tam nabożeństwa. Kino po wtórnie otwarto w 1945 r.,

Przed wojną Zachęta była ważnym miejscem kinowej rozrywki na Bałutach; anons prasowy jednego z filmów z 1928 r.



Kolejne wydanie w środę 29 października

KARTKA Z KALENDARZA

27 października 1920 r. w Łodzi urodziła się Lucyna Fagasiewicz – botaniczka, badaczka flory i roślinności środkowej Polski.

Naukę rozpoczęła w prywatnym Gimnazjum Żeńskim Heleny Miklaszewskiej. Edukację kontynuowała w liceum przyrodniczym do grudnia 1939 r., a potem na kompletach tajnego nauczania. Podczas okupacji początkowo ukrywała się na wsi; w 1941 r. została skierowana do pracy w fabryce obuwia Kramera w Łodzi jako cholewkarka. W sierpniu 1944 r. wysłano ją na przymusowe roboty do kopania okopów w rejonie Konina i Łęczycy. Po wojnie zapisała się na studia na Wydziale Matematyczno-Przyrodniczym Uniwersytetu Łódzkiego w sekcji botanicznej. Od 1947 r. pracowała jako praktykantka UŁ i nauczycielka w IV Państwowym Żeńskim Gimnazjum i Liceum im. Emilii Sczanieckiej. Od listopada 1949 r. została zatrudniona w Zakładzie Systematyki i Geografii Roślin UŁ kierowanym przez prof. Jakuba Mowszowicza, u którego napisała pracę magisterską i otrzymała stanowisko asystentki. W 1960 r. odbyła się obrona jej rozprawy doktorskiej na temat łąk doliny Pilicy. Jej dorobek naukowy obejmuje ponadto 30 nowatorskich prac z zakresu botaniki. Od 1949 r. do końca pracy

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Obecnie znajduje się tu siedziba rektoratu Uniwersytetu Łódzkiego



ZIELNIK POŚRÓD KOMINÓW



Dr Lucyna Fagasiewicz była promotorką ponad 50 prac magisterskich i przez wiele lat prowadziła również naukowy ogródek podręczny

zawodowej Lucyna Fagasiewicz zajmowała się zielnikiem Uniwersytetu Łódzkiego (Herbarium Universitatis Lodzensis), pełniąc funkcję kusto-

Władze miejskie bezskutecznie zabiegały już w drugiej połowie XIX w. o utworzenie w Łodzi wyższej uczelni. Planowano uruchomienie politechniki, a w przyszłości uniwersytetu. W listopadzie 1864 r. podjęto pierwszą próbę utworzenia w wielkim przemysłowym mieście wyższej szkoły technicznej. Działka przy zbiegu ulic Przejazd i Dzikiej (Tuwima i Sienkiewicza) została odana bezpłatnie pod budowę instytutu politechnicznego. Ogłoszono nawet w tej sprawie specjalną deklarację, podpisaną przez 300 obywateli, i uzyskano na ten cel pożyczkę wysokości 75 tys. rubli. Jednak władze carskie w Petersburgu wstrzymywały się z ostateczną decyzją. Powstał natomiast konkurencyjny projekt utwo-

zenia Instytutu Technicznego w Rydze, podobny do pomysłu łódzkiego, co praktycznie zablokowało szansę na wyższą uczelnię w Łodzi. Wielu przyszłych inżynierów fabryk włókienniczych kształciło się więc na Łotwie. Dopiero po blisko pół wieku od powstania idei powołania szkoły politechnicznej, pojawiły się w naszym mieście kolejne próby stworzenia szkolnictwa wyższego. Z inicjatywy biskupa Wincentego Tymienieckiego 9 sierpnia 1921 r. erygowano Wyższe Seminarium Duchowne w Łodzi, które pełnił praw akademickich uzyskało w 1938 r. W grudniu tego roku rozpoczął też działalność Instytut Nauczycielski Koła Łódzkiego Towarzystwa Nauczycieli Szkół Średnich i Wyższych, którego siedziba w latach 1921–22 mieściła się w Szkole Zgromadzenia Kupców przy ul. Dzielnej 68 (ul. Narutowicza) (na zdjęciu). agr

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Wykuszt zrewitalizowanej kamienicy przy ul. Legionów 37a

 FutureMeds

DLA OSÓB

65+

SZCZEPIENIE PRZECIW GRYPIE

W RAMACH BADAŃ KLINICZNYCH

ŁÓDŹ | UL. GRUSZOWA 2



Za najskuteczniejszą formę ochrony przed gripą uznaje się **szczepienie**, które zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby oraz hospitalizacji.

Grypa to jedna z **najczęstszych chorób zakaźnych na świecie**, objawiająca się gorączką, kaszlem, bólem gardła, mięśni, osłabieniem i bólami głowy. U osób starszych może być szczególnie niebezpieczna ze względu na osłabiony układ odpornościowy oraz obecność chorób przewlekłych.

ZAINTERESOWANY?

Zadzwoń do nas lub wypełnij formularz na naszej stronie internetowej i umów się wizytę w Centrum Medycznym FutureMeds Łódź.

ZAPISY: 533 925 548

www.futuremeds.pl/grypa