

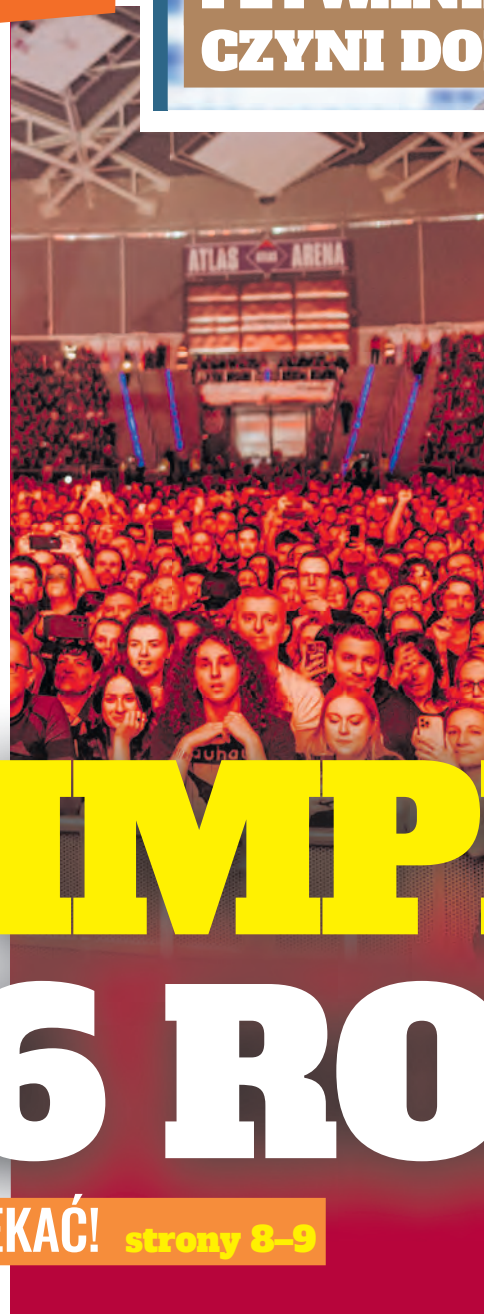
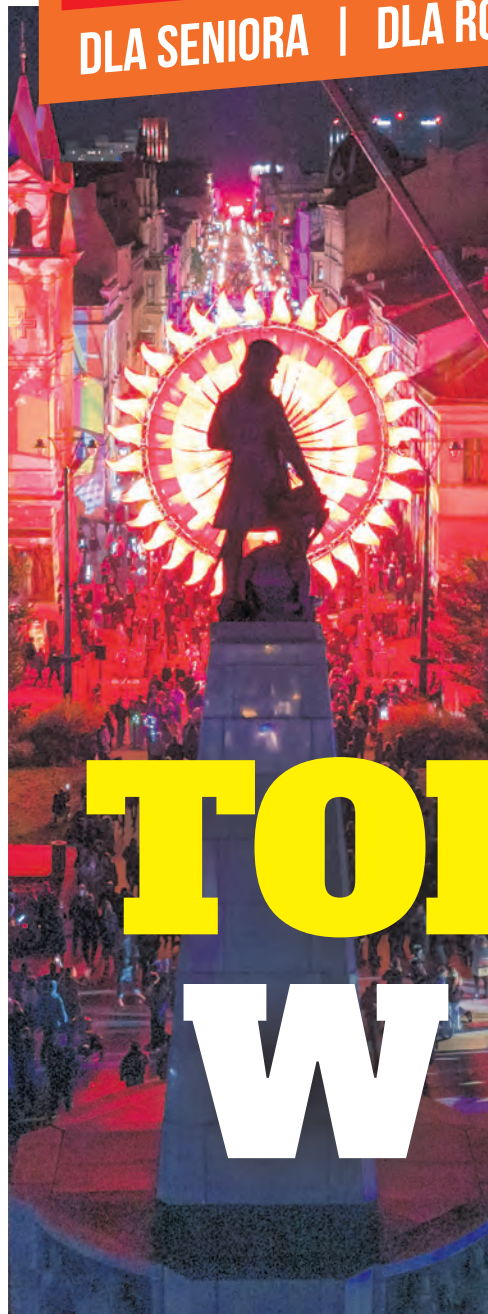
ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE
Z PASJĄ

PŁYWANIE
CZYNI DOBRO

strona 7



TOP 10 IMPREZ W 2026 ROKU

JEST NA CO CZEKAĆ! strony 8-9

AKTUALNOŚCI

ZMIANA WARTY
NA STRAŻY
WODY

strona 2

AKTUALNOŚCI

SERCE WOŚP
BIJE
W ŁODZI

strona 3

AKTUALNOŚCI

25 MLN ZŁ
NA INWESTYCJE
W AQUAPARKU FAŁA

strona 4

KRZYŻÓWKI+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strony 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093



ZMIANA WARTY



MAŁŻE PILNUJĄ CZYSTOŚCI WODY

Z końcem 2025 r. trzymiesięczną „pracę” w Zakładzie Wodociągów i Kanalizacji zakończyło 56 małży z gatunku skójka zastrzona, stojących na straży czystości łódzkiej wody. Wrócili do jednego z wielkopolskich jezior, z którego je pobrano, a ich miejsce zajęła kolejna „brygada” tych mięczaków.

Małże to pierwsza linia kontroli jakości łódzkiej wody. Żyją w akwariach, którymi przepływa woda ze studni

głębinowych oraz z ujęcia wody w Tomaszowie Mazowieckim. Specjalnie wyselekcjonowane dojrzałe osobniki, około siedmiolet-

nie, trafiają do nich na trzy miesiące (po osiem sztuk na zbiornik) i filtrują wodę, pobierając z niej pokarm i tlen. Małże reagują na każdą zmianę temperatury lub wzrost poziomu zanieczyszczeń, są żywymi laboratoriami chemicznymi czuwającymi nad czystością wody. Jak dotąd, nigdy nie zawiodły – od 15 lat, odkąd są wykorzystywane przez ZWiK, nie wykryły żadnych zagrożeń dotyczących jakości dostarczanej łodzianom wody.

MW
FOT. ZWIK



Tu pracują małże

REMONTY ULIC RAPORT

- ▶ MARYSIŃSKA/SZKLANA – prace rozbiórkowe
- ▶ RZGOWSKA – wprowadzanie stałej organizacji ruchu
- ▶ STRUGA – prace wykończeniowe

Więcej na: lodz.pl/remonty

POŻEGNANIE ŁÓDZKIEGO
MISTRZA KOWALSTWA ARTYSTYCZNEGO

JANA CYGANKIEWICZA

We wtorek 13 stycznia o godzinie 11:15
na Starym Cmentarzu przy ul. Ogrodowej
(część katolicka) pożegnamy Jana Cygankiewicza,
wyjątkowego łódzkiego artystę plastyka, mistrza
rzemiosł artystycznych w zakresie kowalstwa.

Jego dzieła, wymagające szczególnych umiejętności,
realizowane były tradycyjnymi technikami kowalskimi
na potrzeby renowacji bardzo wielu łódzkich zabytków.

Wykonane przez Jana Cygankiewicza rekonstrukcje i twórcze
aranżacje kutych elementów kowalskich, często obiektów
w dużej skali, pozwoliły na zachowanie pierwotnego charakteru
wyjątkowych łódzkich zabytków i tym samym uwypuklenie
wartości dziedzictwa kulturowego Łodzi.

Żegnamy mistrza Jana Cygankiewicza

PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI
HANNA ZDANOWSKA
Z ZARZĄDEM MIASTA

ZAKŁADOWA

Wygodniej na Olechowie

Widać postępy remontu ul. Zakładowej. To ważna inwestycja dla mieszkańców Olechowa.

W ramach inwestycji pomiędzy Al. Hetmańskiej a ul. Józefiaka powstana: nowa jezdnia wraz z podbudową, chodniki, droga rowerowa, perony przystankowe dla autobusów MPK-Łódź oraz

przybędzie zieleni. Pogoda w ostatnich tygodniach utrudnia prace, ale gdy tylko się poprawi, drogowcy zakończą układanie nawierzchni od Al. Hetmańskiej do ul. Wojevodzkiego. Na ul. Zakładową powróci wtedy ruch dwukierunkowy, co ułatwi mieszkańcom dojazd do bloków i sklepów. Po



Drogowcy wrócą na plac budowy, gdy tylko pogoda na to pozwoli

FOT. ŁÓDŹ.PL

zakończeniu remontu pojawi się także dodatkowy pas ruchu przy Al. Hetmańskiej, który ułatwi przejazd przez skrzyżowanie. **WS**



Czas zabawy. Z początkiem nowego roku rozpoczął się sezon balów studniówkowych. Zainaugurowali go maturzyści XXVI Liceum Ogólnokształcącego, którzy w piątek (9 stycznia) bawili się na balu tradycyjnie zorganizowanym w szkole. W sobotę w salach hotelu Vienna House Andel's Łódź balowali uczniowie I LO. Więcej zdjęć na lodz.pl.

FOT. ŁÓDŹ.PL

CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE

KRYMINALNI PODSUMOWALI ROK

Policjanci zajmujący się województwie łódzkim sprawami kryminalnymi podsumowali swoją pracę w 2025 r. Wykrywalność takich przestępstw wyniosła blisko 75 proc. – to wzrost o ok. 8 proc. w stosunku do 2024 r. W ramach walki z procederem narkotykowym policjanci zatrzymali 1694 osoby, zabezpieczyli ponad 583 kg substancji zakazanych i zlikwidowali 48 upraw konopi innych niż włókniste. Wykrywalność przestępczości narkotykowej wyniosła prawie 95 proc. W 2025 r. wszczęto 1978 spraw dotyczących kradzieży z włamaniem, 449 dotyczących kradzieży samochodów. Stuprocentową wykrywalność miały przestępstwa najcięższego kalibru – zabójstwa. **rp**

34. FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

SERCE WOŚP BIJE W ŁÓDZI!

Łódź, jak zawsze, włącza się w największą akcję charytatywną w Polsce. Trzydziesty czwarty Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbędzie się 25 stycznia. Całe miasto wypełnią koncerty, licytacje, pokazy i rodzinne atrakcje. Wszystko w jednym celu – pomocy najmłodszym pacjentom.

Trzydziesty czwarty Finał WOŚP ma wspierać diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci. Tegorocznej zbiórce towarzyszy

hasło „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”.

Finał w Manufakturze

Łódzkim centrum finału jest Manufaktura, która będzie grać z Orkiestrą przez dwa dni – 24 i 25 stycznia. Zaplanowano dziesiątki atrakcji: pokazy taneczne i sportowe, wystawy, warsztaty, drukarki 3D, strefy dla dzieci, a także prezentacje służb ratowniczych, motocyklistów i pasjonatów motoryzacji. Nie zabraknie również działań prozdrowotnych – konsultacji lekarskich i pokazów pierwszej pomocy. Odbędą się kolejne licytacje gadżetów na WOŚP i zbiórka pieniędzy.



Konnej Straży Miejskiej przy ul. Wycieczkowej 86. Przewidziano m.in. oprowadzanie po stajni, warsztaty kowalskie, pokazy sprzętu oraz spotkania z ułanami i miłośnikami motoryzacji offroadowej.

W tym roku zmieni się formuła Wielkiej Szarży ul. Piotrkowską, którą zastąpi MotoSzarża Stowarzyszenia Moto-Błoto Łódź. Główną ulicą miasta przejadą

samochody terenowe, wozy Ochotniczej Straży Pożarnej oraz – jeśli dopisze pogoda – pojazdy miłośników klasycznej motoryzacji. Szczegóły wkrótce.

KM

Finał WOŚP w Manufakturze

Więcej informacji:



Łódzkie aukcje dla WOŚP

Ważnym punktem łódzkiego finału są aukcje prezydenckie, które ruszyły 9 stycznia. Do wylicytowania jest m.in. ślub na tarasie widokowym chłodni kominowej EC1, którego udzieli prezydent miasta Hanna Zdanowska. Na licytujących czekają także wypad na kręgle z prezydent Łodzi, wspólne gotowanie w restauracji Pho by Lilly Tran, zaproszenia do strefy VIP Łódź Summer Festival 2026 i ekskluzywne oprowadzanie po backstage'u imprezy z wiceprezydentem Tomaszem Piotrowskim. Miłośnicy adrenalin będą mogli wylicytować przelot nad Łodzią z Bartolini Air, a dbający o formę wspólny trening z wiceprezydentem Adamem Pustelnikiem i trenerem personalnym.



Konie i MotoSzarża

WOŚP w Łodzi to także bogaty program wydarzeń towarzyszących. Finał 25 stycznia uświetni Dzień Otwarty Sekcji



ZIMOWE WSPARCIE

Ciepły posiłek i nocleg dla każdego

Mroźna zima to realne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia osób w kryzysie bezdomności. W Łodzi nikt nie zostanie bez pomocy. Gdzie jej szukać?

- Dach nad głową potrzebującym oferują: Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn przy ul. Nowe Sady 17, Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn przy ul. Szczytowej 11, Schronisko dla Kobiet przy ul. Kwietniowej 2/4 oraz noclegownia przy ul. Przybyszewskiego 253 (w godz. 20:00–8:00). Łącznie to 265 miejsc.
- Do 15 marca 2026 r. (od poniedziałku do niedzieli w godz. 9:00–17:00) działa Świetlica dla Osób Bezdomnych przy Al. Piłsud-

skiego 127. Zapewnia ciepły posiłek, gorącą herbatę oraz odzież.

- Codziennie po godz. 21:00 na ulice Łodzi wyjeżdża „Autobus dla bezdomnych i potrzebujących”.
- W piątek, 9 stycznia na łódzkie ulice wyruszył Nocny Patrol, który będzie wyszukiwać osoby w kryzysie bezdomności oraz proponować im ciepły posiłek i odzież oraz możliwość skorzystania z noclegowni.
- Bezdomni mogą skorzystać z dwóch bezpłatnych

mobilnych łaźni (przy Al. Piłsudskiego 119 oraz przy ul. Żłotniczej 10) oraz gabinetu medycznego przy ul. Pogonowskiego 34 (w środy i piątki



w godz. 9:00–19:00).

- Punkt Pomocy Charytatywnej Caritas Archidiecezji Łódzkiej przy ul. Wólczańskiej 108 prowadzi świetlicę (od poniedziałku do środy w godz. 14:00–18:00), w której można zjeść ciepły posiłek oraz spotkać się z psychologiem i terapeutami.
- Do dyspozycji jest Wydział Wspierania Osób w Kryzysie Bezdomności MOPS (ul. Objazdowa 17, tel. 42 208 25 58, w poniedziałki, środy, czwartki i piątki w godz. 8:00–

16:00 oraz we wtorki w godz. 9:00–17:00).

- Na placu przy skrzyżowaniu ul. Piotrkowskiej i ul. Stanisława Kostki ciepłe posiłki i napoje oraz

odzież w każdą niedzielę o godz. 16:00 wydaje (przez cały rok) „Zupa na Pietrynie”, inicjatywa Stowarzyszenia Szczypta Dobra.

red



50 LAT FALI

WIELKIE INWESTYCJE NA JUBILEUSZ

W 2026 r. Aquapark Fala przeznaczy ponad 25 mln zł na inwestycje, co oznacza, że zapoczątkowane w ubiegłym roku tempo rozwoju obiektu nie spadnie.



Basen ze sztuczną falą był ogromną atrakcją otwartej przed pół wiekiem Fali

Powstanie zupełnie nowa strefa kas letnich, która ułatwi wejście do Aquaparku. Do użytku gości będzie też 1000 nowych szafek oraz zmodernizowane prysznice i toalety.

– Wszystko po to, by zlikwidować kolejki, które są naszą złą złą w pełni letniego sezonu – mówi Krzysztof Babij, prezes Aquaparku Fala.

Równocześnie trwać będzie intensywna budowa nowego wodnego placu zabaw dla dzieci na terenie zewnętrznym.

– Planujemy także dalszą rozbudowę saun: przybędą dwie nowe oraz zewnętrzny basen dla saunowiczów – dodaje Babij. – Wokół Aquaparku będzie też więcej zieleni, pojawią się tak-



Na Fali powstanie 1000 nowych szafek

INFO

W 2025 r. Aquapark Fala pobił rekord frekwencji – obiekt odwiedziło ponad 1,5 mln gości. To najlepszy wynik w historii spółki.

że nowe obiekty gastronomiczne.

Z okazji przypadającego w tym 50-lecia istnienia Fala planuje też specjalną atrakcję dla swoich bywalców, ale szczegółów na ten temat jeszcze nie zdradza.

Holding Łódź, w skład którego wchodzić będą Orientarium Zoo Łódź, Aquapark Fala, MAKIS oraz hale wystawiennicze EXPO Łódź, zainwestuje w 2026 r. ponad 66 mln zł w nowe atrakcje oraz modernizację swoich

obiektów. Wiosną oddany do użytku zostanie nowy system parkingowy, obejmujący blisko 2000 miejsc zlokalizowanych wokół Atlas Areny, Fali, Orientarium, Ogrodu Botanicznego i hali Expo.

TK

FOT. MAT. PRAS.

Piętrowe parkingi

CORAZ BLIŻEJ FINAŁU BUDOWY

Na placach budowy trzech wielopoziomowych parkingów w centrum Łodzi zakończyły się kluczowe prace konstrukcyjne. Do końca 2026 r. kierowcy będą mogli korzystać z 602 nowych miejsc parkingowych, co powinno w znacznym stopniu ułatwić parkowanie aut w tym rejonie miasta.

W budynku parkingu przy ul. Wschodniej 62/64 trwają prace elewacyjne oraz instalacyjne. Montowane są systemy wentylacji i oddymiania, instalacje elektryczne i sanitarne, a także dźwig. Na poziomach parkingów wykonano już żywiczne posadzki oraz oznakowanie miejsc postojowych.



Parking przy ul. Tuwima 12

Przy ul. Wschodniej 67 sytuacja wygląda podobnie. Wewnątrz trwa wykonywanie posadzek oraz docieplanie pomieszczeń socjalnych. W perspektywie są już prace wykończeniowe.

Na budowie parkingu przy ul. Tuwima 12 zakończono główne roboty żelbetowe. Obecnie trwają intensywne roboty instalacyjne, a podłoża są przygotowywane pod wykonanie posadzek parkingowych.

JT

WODOCIĄGI

Elektryki do odczytów

Flotę łódzkiego Zakładu Wodociągów i Kanalizacji zasilili cztery samochody o napędzie elektrycznym, które będą wykorzystywane do zdalnych (radiowych) odczytów wodomierzy.

Dotychczas do takich odczytów wykorzystywano auta z silnikami spalinowymi, co przy mozołnym tempie przejazdu (samochód jedzie wtedy zaledwie 3-5 km/h)

skutkowa-



Auta wraz ze stacją ładowania zostały zakupione dzięki wsparciu finansowemu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi



ło wysoką emisją spalin. Zastosowanie pojazdów elektrycznych całkowicie eliminuje ten problem. Nowe elektryki ZWIK-u wyposażone są w akumulatory umożliwia-

jące przejazd ok. 280 km na jednym ładowaniu. Oprócz czterech samochodów elektrycznych ZWIK posiada w swojej flocie 14 niskoemisyjnych samochodów zasilanych gazem CNG.

TK

FOT. ŁÓDŹ.PL

REMONT BARTOKA

Widać postępy!

Na pierwszym odcinku remontowanej ul. Bartoka jest już nowa nawierzchnia jezdni, przy której powstały dodatkowe miejsca parkingowe. Choć to ostatnie z drogowych zadań rozpoczętych jeszcze w 2025 r., prace są zaawansowane.

Remont ul. Bartoka podzielono na dwa etapy. Pierwszy to odcinek pomiędzy ul. Czernika (wjazd z ul. Ro-



kicińskiej) a rynkiem Batory, gdzie wylano już pierwszą warstwę nowej nawierzchni, a wzdłuż drogi zakończono budowę nowych miejsc do parkowania aut (wyremontowane zostaną rów-

niez miejsca parkingowe po stronie osiedla). Drugi etap remontu z takim samym zakresem robót obejmie ul. Bartoka od ul. Czernika do ul. Chmielowskiego (od strony ul. Widzewskiej).

WS

FOT. ŁÓDŹ.PL



Koncert poprowadzi dyrygent
Nazar Yakobenchuk

MUZYKA ZIMMERA W ATLAS ARENIE

Słynna orkiestra symfoniczna **Lords of the Sound** wystąpi w Atlas Arenie już 18 stycznia. Artyści zaprezentują program muzyczny „The Music of Hans Zimmer”, będący hołdem dla jednego z najwybitniejszych kompozytorów naszych czasów. Słuchaczy czeka podróż do świata wyjątkowych dźwięków i filmowych arcydzieł.

Hans Zimmer jest jednym z najbardziej wpływowych kompozytorów współczesnych ścieżek dźwiękowych. Zdobył reputację mistrza muzyki epickiej, tworząc niezapomniane akompaniamenty do wielu hitów światowego kina. Podczas koncertu w Atlas Arenie

publiczność usłyszy kompozycje z tak kultowych filmów, jak „Diuna”, „Mroczny rycerz”, „Interstellar”, „Gladiator”, „Incepcja”, „Piraci z Karaibów”, „Król Lew”, „007: Nie czas umierać” czy „Człowiek ze stali”. W programie nie zabraknie też

muzyki z „Pearl Harbor”, „Sherlocka Holmesa” czy „Madagaskaru”. Koncert poprowadzi dyrygent Nazar Yakobenchuk, a partie solowe wykonają Illia Skrebnov i Yaroslava Taran. Bilety od 135 zł.

mat. pras.

FILM, KTÓRY PRZESZEDŁ DO HISTORII

Oscarowa „Ida” Pawła Pawlikowskiego – pierwszy polski laureat Oscara za najlepszy film nieanglojęzyczny – powraca na wielki ekran w pokazie specjalnym.

Seansowi w kinie EC1 (ul. Targowa 1/3) towarzyszyć będą wykład oraz dyskusja z prof. Tadeuszem Lubelskim – wy-

bitnym historykiem kina, wieloletnim wykładowcą Uniwersytetu Jagiellońskiego, autorem fundamentalnych publikacji poświęconych historii polskiego filmu. Pokaz odbędzie się we wtorek, 13 stycznia o godz. 17:00. Bilety: 22 zł. Red



W filmie Pawlikowskiego możemy zobaczyć kilka łódzkich plenerów i budynków

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PNIEDZIAŁEK

WIELKA ZMIANA – OD ROKA DO KLASYCZMU
12 stycznia, 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: „Wielka zmiana – od rokoka do klasycyzmu”. Wstęp wolny.

WTOREK

KOCIE CHRZCINY
13 stycznia, godz. 17:15
Biblioteka TUVIM
ul. Tuwima 46

Styczniowe spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki i rozmowa o książce „Kocie chrzciny” Małgorzaty Sidz. Wstęp wolny.

ŚRODA

DLA KOGO JEST MIASTO?
14 stycznia, godz. 17:30
Biblioteka Secesja
ul. Zachodnia 76

Spotkanie z Magdaleną Milert, autorką książki „Dla kogo jest miasto? Jak stworzyć przestrzeń, która o nas dba”, propagującą dobry miejski UX. Podkreśla, że miasto powinno być zaprojektowane porządnie i dostępne dla wszystkich, a także zaadaptowane do zmian klimatycznych. Wstęp wolny.

CZWARTEK

BEZRADNE I ROMANTYCZNE
15 stycznia, godz. 17:00
Biblioteka Wolność
Pl. Wolności 4

Spotkanie z Aleksandrą Korczak – autorką książki „Bezradne i romantyczne. Bohaterki lektur dla szkół podstawowych”. Dlaczego w szkole omawia się lektury, w których dziewczyny głównie płaczą, gotują albo czekają, aż ktoś je uratuje? Dlaczego większość głównych postaci to faceci, a kobiety funkcjonują w tle – jako matki, kucharki lub przyszłe żony? To książka nie tylko dla uczennic, nauczycieli, czy rodziców, ale dla wszystkich, którzy chcą, by szkoła była bardziej równościowa i otwarta. Wstęp wolny.

PIĄTEK

TO BYŁ TYLKO PIES. O ŻAŁOBIE PO ZWIERZĘTACH
16 stycznia, godz. 18:00
Biblioteka Gdańsk
ul. Gdańska 8

Spotkanie autorskie wokół debiutanckiej książki „To był tylko pies” Darii Grzesiek. Autorka porusza ważną kwestię żałoby po zwierzętach, których odejście potrafi znacząco zmienić życie i codzienność ich opiekunów. Wstęp wolny.

SOBOTA

W CISZY PRZESZŁOŚCI – WYSTAWA ILUSTRACJI
17 stycznia, godz. 17:00
Mediateka MeMo
ul. Moniuszki 5

Wernisaż Joanny Zagner-Kołat – ilustratorki książek i komiksów, która do Mediateki przywiezie swoje autorskie prace. Wstęp wolny.

NOWOROCZNE POSTANOWIENIA

Jak w nich wytrwać?



Początek roku zwykle motywuje do formułowania postanowień, które mogą zmienić nasze życie na lepsze. Niektórzy starają się je realizować krok po kroku, inni zaś po krótkim czasie rezygnują ze swoich ambitnych planów. Co wziąć pod uwagę podczas wyznaczania noworocznych celów, żeby nie zakończyły się fiaskiem?

Trudnością w realizowaniu postanowień noworocznych może być m.in. niechęć do przełamывania starych nawyków lub zbyt duża koncentracja na wynikach. Bywa, że cele są formułowane pochopnie, pod wpływem mediów czy partnerki/partnera, wówczas szybko może się okazać, że nie pasują one do wartości, osobowości, zwyczajów, zainteresowań, stylu życia czy wieku danej osoby. Co warto mieć na uwadze, aby realizacja postanowień zakończyła się powodzeniem? Przede wszystkim starać się przetrwać pierwsze dwa/trzy miesiące, bo właśnie tyle czasu potrzeba, aby

wyrobić sobie nowy nawyk. Nie obwiniaj się za drobne potknięcia na drodze do celu, a także nie licz na to, że cały czas będziesz tak samo zmotywowana/-y do działania. Przez niepowodzenia czy gorsze chwile można zapomnieć o postanowieniach na pewien czas, ale nie warto całkowicie z nich zrezygnować. W pewnym momencie nowe czynności niezauważalnie staną się częścią Twojego życia.

Czego się wystrzegać?

Formułując postanowienia, skup się na tym, co chcesz osiągnąć, a nie na tym, z czym chcesz zerwać (np. „zaczę uprawiać nordic walking” zamiast „nie będę dłużej spędzać czasu przed telewizorem”). Takie podejście zwiększa motywację. Unikaj zbyt dużej liczby postanowień, a także:

- ogólnikowych sformułowań celów;
- corocznego powtarzania tych samych postanowień, bez wyciągania

wniosków z poprzednich lat (zastanów się, dlaczego nie zostały zrealizowane i czy naprawdę chcesz wprowadzić je w życie);

- przekonania, że zrealizujesz plan bezbłędnie, bez potknięć.

Jak być skutecznym?

W realizacji postanowień może pomóc podział celu na mniejsze kroki, a także poinformowanie innych o swoich postanowieniach. Wsparcie bliskich to świetna motywacja do działania. Pamiętaj, by świętować małe sukcesy. Nawet najlepsze postanowienia noworoczne mogą okazać się bardzo trudne w realizacji, dlatego, zamiast karać się za zboczenie z obranej drogi, skup się na tym, co już udało się wykonać. Dzięki dobrej organizacji i zmianie sposobu myślenia plany uda się wprowadzić w życie!

Alup

ZRÓB TO SAM

DOMOWE ŚRODKI CZYSTOŚCI

TANIE I EKOLOGICZNE

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?

PŁYN DO MYCIA LUSTER I SZYB

- ½ szklanki octu
- ½ szklanki wody
- 1 łyżeczka spirytusu salicylowego

Zmieszaj wodę, ocet i spirytus salicylowy. Powstały płyn przelej do butelki ze spryskiwaczem. Teraz wystarczy już tylko spryskać nim czyszczoną powierzchnię, przetrzeć i gotowe!



PREPARAT DO MYCIA LODÓWKI

- 1 litr wody
- 3 łyżki octu

Ocet świetnie sprawdzi się do czyszczenia lodówki, a ponadto likwiduje nieprzyjemne zapachy.

PIJ NA ZDROWIE

COŚ NA USPOKOJENIE



Ziołowe napary od wieków są wykorzystywane jako wsparcie w łagodzeniu różnych dolegliwości. Melisa uspokaja, łagodzi napięcie nerwowe i ułatwia zasypianie, a lipa wykazuje działanie relaksujące i lekko napotne, co sprzyja odprężeniu organizmu.

1

Składniki



1 łyżeczka
liści melisy



1 łyżeczka
kwiatów lipy



1 szklanka
gorącej wody

2

Przygotowanie

Zalej zioła wodą i parz przez 8–10 minut. Gotowe!

PŁYWANIE CZYNI DOBRO

Pływak długodystansowy, przedsiębiorca, twórca fundacji Swim for a Dream oraz Dnia Marzyciela – Adam Jerzykowski – udowadnia, że pływanie może być nie tylko troską o ciało, ale także drogą do spełniania marzeń, budowania społeczności i czynienia dobra.

W kalendarzu Adama Jerzykowskiego nie ma pustych przestrzeni.

– Na co dzień jestem przedsiębiorcą. Prowadzę szkołę pływania moviGO i surfcampy dla dorosłych „Pierwsza Fala”. Mam też w sobie gen społecznika. Od 12 lat prowadzę fundację Swim for a Dream. Naszą misję definiuje zdanie: „Przez aktywność i edukację pomagamy dzieciom stać się dorosłymi, którzy nie tylko chcą, ale też potrafią dzielić się swoim szczęściem” – mówi Adam.

Fundację założył w 2013 r., po chorobie i śmierci dziadka.

– Chciałem go upamiętnić i zrobić coś dobrego – wyjaśnia. – Postanowiłem przygotować się do przepłynięcia Zatoki Puckiej i zorganizować zbiórkę, nazwałem ten projekt

„Swim for a Dream”. Tak to się zaczęło.

Od marzeń do rekordu
Działalność fundacji ma trzy filary.

– Prowadzimy świetlicę środowiskową „Przystań”, szkołę pływania i projekty europejskie promujące aktywność – wylicza Adam. – Wierzę, że ruch kształtuje charakter. A woda... W wodzie każdy może znaleźć to, czego szuka: spokój, rywalizację, odcięcie od problemów albo nową pasję – podsumowuje.

Pomysł Dnia Marzyciela narodził się po jego własnym pływackim wyzwaniu.

– W 2017 r. przepłynąłem 40 km z Giżycka do Mikołajek. Wymagało to ode mnie bardzo dużo, a efekt charytatywny był zbyt mały. Pomyślałem, że może warto zrobić coś na dużą skalę, angażując innych – mówi.

W 2018 r., podczas pierwszej edycji Dnia Marzyciela ustanowiono rekord Guinnessa: 1740 osób przepłynęło po jednym basenie w 24-godzinnej sztafecie.

– Rok później popłynęło ok. 1200 osób, a potem imprezę przerwała pandemia. Wróciliśmy, bo musimy zbierać środki na dalsze działanie świetlicy – dodaje.

Pływanie jako doświadczenie

Ostatnia odsłona, która odbyła się 23 listopada, miała formę zaplanowaną „co do sekundy”.

– Odbyło się 12 sesji pływania po 30 minut. Pracowaliśmy nad oprawą muzyczno-wizualną, żeby było to prawdziwe wy-

darzenie, nie tylko pływanie. W warstwie artystycznej pomagał nam Adam Marszałkowski, perkusista zespołu Coma – mówi Adam. – Były też atrakcje: mistrzostwa w „epickim skoku” do wody, pamiątkowe zdjęcia oraz warsztaty „Pływanie tylko dla dorosłych” – mówi organizator. – Do tego Mała Skrzynia Wielkich Marzeń, do której każdy mógł wrzucić karteczkę ze swoim marzeniem. Kiedyś dziesięcioletni Przemek napisał, że chce być prezydentem i kilka miesięcy później, na mikołajki został prezydentem Łodzi na jeden dzień – opowiada Adam.

Droga, która uczy zaufania do wody

– Jako dziecko bałem się basenu i nie lubiłem lekcji. Po trzech operacjach kolana trafiłem do wody na rehabilitację i tak w niej zostałem, aż zacząłem pływać maratońskie dystanse – opowiada Adam. – Dziś specjalizuję się w pracy z dorosłymi. Uważam, że każdy może nauczyć się pływać, choć dla każdego to inny proces. Najpierw osławiamy głowę: pokazuję, że woda, której się boimy, potrafi być bardzo przyjazna, kiedy my jesteśmy spokojni i rozluźnieni – tłumaczy.

To właśnie z tej filozofii – żeby zaprzyjaźnić ludzi z wodą i pokazać im jej dobrą stronę – wyrósł Dzień Marzyciela. Adam podkreśla, że każda edycja tego wydarzenia jest pełna niespodzianek i emocji, które wykraczają daleko poza samo pływanie. To także świetna okazja, by spędzić czas aktywnie, rodzinie i jednocześnie wesprzeć ważny cel.

Patrycja Trzepiecińska



Zajęcia w świetlicy „Przystań”



Drużyna Masters Szkoły Pływania moviGO na Zimowych Mistrzostwach Pływania Masters w Łodzi. Listopad 2023

Dzień Marzyciela w pigułce

Dzień Marzyciela to charytatywne wydarzenie pływackie organizowane w Zatoce Sportu Politechniki Łódzkiej na rzecz świetlicy „Przystań” Fundacji Swim for a Dream. Udział w tej imprezie może wziąć każdy, także osoby początkujące oraz ci, którzy korzystają ze sprzętu pomocniczego i robią przerwę w trakcie pływania.



Najdłuższym pływackim wyzwaniem Adama Jerzykowskiego było pokonanie 40 km wptaw z Giżycka do Mikołajek



Fundacja Adama Jerzykowskiego w znacznej mierze skupia się na pracy z dziećmi

MUZYKA, SPORT, KULTURA

TOP 10

impresz
na 2026 rok

Rok 2026 zapowiada się w Łodzi wyjątkowo intensywnie. W kalendarzu miasta znajdziemy wielkie festiwale muzyczne, wydarzenia sportowe rangi mistrzowskiej, koncerty światowych gwiazd i jedno z najważniejszych imprez kulturalnych w Polsce. Oto dziesięć wydarzeń, na które warto zwrócić szczególną uwagę.

1

ŁÓDŹ
SUMMER
FESTIVAL

Bezpłatny, trzydniowy festiwal muzyczny wraca na Łódzkie Błonia z rozbudowanym programem i mocnym line-upem. Wśród pierwszych ogłoszonych artystów są m.in. Bastille, Justyna Steczkowska i White 2115.



24–26 lipca 2026 r.
Łódzkie Błonia
Wstęp bezpłatny

2

LABIRYNT
FESTIVAL

Labirynt wchodzi na nowy poziom i po raz pierwszy odbędzie się na stadionie. Jednodniowe wydarzenie, 10 scen i muzyka od jazzu po techno – wszystko w formule spotkań, a nie rywalizacji. Dobry wybór dla tych, którzy wolą festiwale z charakterem i miejskim klimatem.



3 czerwca 2026 r.
Stadion Start Łódź
Bilety: 129 zł

3

„NOWA MODA POLSKA.
KRONIKA GŁĘBOKICH UCZUĆ”

Największa w historii polskiego muzealnictwa wystawa poświęcona nowej polskiej modzie. Ekspozycja w Centralnym Muzeum Włókiennictwa pokaże prace czołowych projektantów oraz twórców działających na styku mody i sztuki.



Od czerwca 2026 r. (przez minimum rok)
Centralne Muzeum Włókiennictwa
Informacje o biletach będą dostępne wkrótce

4

AUDIORIVER
FESTIVAL

Jubileuszowa, 20. edycja jednego z najważniejszych festiwali muzyki elektronicznej w Europie ponownie odbędzie się w Łodzi. Trzy dni koncertów, kilka scen i artyści z najwyższej półki światowej elektroniki.



10–12 lipca 2026 r.
Łódzkie Błonia
Bilety: 3-dniowy karnet od 721,90 zł

5



WU-TANG CLAN W ATLAS ARENIE

Jedna z najbardziej kultowych grup w historii hip-hopu wystąpi w Łodzi w ramach finałowej trasy „Wu-Tang Forever: The Final Chamber”. Koncert w Atlas Arenie będzie częścią europejskiego tournée obejmującego największe hale kontynentu.



5 marca 2026 r.
Atlas Arena
Bilety: od 395 zł

6



SPEEDWAY GRAND PRIX

Po raz pierwszy w historii Moto Arena Łódź znajdzie się w kalendarzu walki o indywidualne mistrzostwo świata na żużlu. Do miasta przyjadą największe gwiazdy światowego speedwaya.



1 sierpnia 2026 r.
Moto Arena Łódź
Informacje o biletach będą dostępne wkrótce

7



PARADA, WOLNOŚCI

Kultowe święto muzyki elektronicznej wraca do centrum miasta. Trzy dni wydarzeń, plenerowych scen i ulicznej celebracji inspirowanej berlińską Love Parade.



28–30 sierpnia 2026 r.
Plac Wolności i ul. Piotrkowska
Wstęp bezpłatny

8



MISTRZOSTWA ŚWIATA Kobiet U20

Najzdolniejsze piłkarki młodego pokolenia z całego świata zagrają w Łodzi w ramach mundialu organizowanego przez FIFA i PZPN. Miasto będzie jednym z gospodarzy turnieju.



5–27 września 2026 r.
Stadion Miejski im. Władysława Króla
Informacje o biletach będą dostępne wkrótce

9



LIGHT MOVE FESTIVAL



25–27 września 2026 r.
Centrum Łodzi
Wstęp bezpłatny

Jesienią centrum Łodzi ponownie zamieni się w galerię sztuki światła. Kamienice, place i parki staną się tłem dla iluminacji, mappingów i instalacji artystycznych.

10



IGRZYSKA WOLNOŚCI

Festiwal idei, debat i spotkań poświęconych relacjom człowieka, technologii i świata. Trzy dni rozmów z przedstawicielami nauki, kultury, biznesu i polityki w przestrzeniach EC1.



23–25 października 2026 r.
EC1 Łódź
Bilety: karnet Early Bird – 130 zł

GŁODÓWKI – FAKTY I MITY

W ostatnim czasie w mediach społecznościowych aż roi się od porad dotyczących „cudownych” głodówek. Wiele celebrytek i influencerów chwali się efektami detoksów sokowych czy krótszych lub dłuższych postów, które mają oczyszczać organizm, poprawiać wygląd skóry i pomagać w utracie wagi. Jak naprawdę działają głodówki?

Mit: Głodówka to najlepszy sposób na szybkie schudnięcie

To najczęstszy powód, dla którego ludzie sięgają po głodówki. Rzeczywiście, ograniczenie kalorii sprawia, że początkowo waga spada, jednak organizm bardzo szybko przedstawia się na tryb oszczędzania energii.

W efekcie metabolizm zwalnia, a po zakończeniu postu większość utraconych kilogramów wraca z nawiązką. Długotrwałe głodówki mogą prowadzić do utraty masy mięśniowej i niedoborów składników odżywczych, a to przekłada się na pogorszenie kondycji całego organizmu.

Fakt: Krótkie posty mogą wspierać regenerację organizmu

Coraz więcej badań potwierdza, że post przerywany (tzw. „in-

termittent fasting”), czyli jedzenie w określonym przedziale czasowym (np. w ciągu 8 godzin dziennie, a później 16 godzin przerwy), może wspomagać metabolizm, poprawiać wrażliwość na insulinę i wspierać procesy regeneracyjne komórek. Taki post przerywany może być jednak stosowany jedynie przez osoby zdrowe. Pacjenci z chorobami metabolicznymi nie powinni wprowadzać go bez konsultacji z lekarzem.

Mit: Głodówka oczyszcza organizm z toksyn

W rzeczywistości nasz organizm sam potrafi się oczyszczać – zajmują się tym wątroba, nerki, skóra i układ limfatyczny. Nie potrzebują do tego głodówki, lecz odpowiedniego nawodnienia, zdrowej, zbilansowanej diety i odpoczynku. Długie okresy bez jedzenia mogą obciążać wątrobę i prowadzić do zaburzeń gospodarki elektrolitowej.

Fakt: Kilugodzinne przerwy pomogą odciążyć układ trawienny

Funkcjonowanie układu pokarmowego wspomogiesz, jedząc posiłki co 3–4 godziny, bez podjadania między nimi. Krótkie okresy bez jedzenia sprawiają, że uruchomiony zostaje naturalny mechanizm oczyszczania przewodu pokarmowego z resztek jedzenia i bakterii.

Mit: Głodówka jest bezpieczna dla każdego

To nieprawda. Głodówki są szczególnie niebezpieczne dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, zaburzeniami hormonalnymi, cukrzycą, a także dla kobiet w ciąży czy karmiących. Mogą prowadzić do zasłabnięć, zaburzeń rytmu serca i spadku odporności.

Fakt: Kluczem do zdrowia jest równowaga, nie restrykcja
Lepszym rozwiązaniem od głodówki jest odżywcza dieta z odpowiednią ilością białka, zdrowych tłuszczów, warzyw i pełnoziarnistych produktów. Regularne, odpowiednio zbilansowane posiłki stabilizują poziom cukru we krwi i wspierają metabolizm. Organizm, który nie jest głodzony, funkcjonuje efektywniej i ma więcej energii na regenerację.

Alup

IN VITRO

POMOC W WALCE Z BEZPŁODNOŚCIĄ

Mieszkańcy Łodzi nadal mogą korzystać z ogólnopolskiego rządowego programu wsparcia leczenia niepłodności metodą in vitro. Program ten zapewnia dostęp do procedury wszystkim spełniającym określone kryteria medyczne i formalne, niezależnie od miejsca zamieszkania.

Aby skorzystać z rządowego programu in vitro, należy zgłosić się bezpośrednio do kliniki leczenia niepłodności zakwalifikowanej do jego realizacji przez Ministerstwo Zdrowia. Lista

placówek uczestniczących w programie jest dostępna na oficjalnych stronach rządowych. Proces kwalifikacji opiera się na kryteriach określonych w programie rządowym oraz dokumentacji medycznej pary. Program nie jest realizowany we współpracy z samorządem, nie wymaga potwierdzania rozliczania podatków ani zamieszkania w konkretnym miejscu.

W Łodzi, dzięki procedurze in vitro realizowanej w ramach wcześniejszych form wsparcia leczenia niepłod-

ności, na świat przyszły setki dzieci. Przez wiele lat miasto prowadziło własny program dofinansowania takiej pomocy dla par marzących o posiadaniu dziecka, który odegrał istotną rolę w życiu wielu rodzin.

MA

Więcej informacji:



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Tydzień refleksji i wyciszenia. Możesz poczuć potrzebę odpoczynku lub pracy „za kulisami”. To czas przygotowania gruntu pod nowy etap, który wkrótce nadejdzie. Rada gwiazd: cisza też jest formą siły.

Wodnik (20.01-18.02)

Przyjaciele, plany i przyszłość to tematy tygodnia. Możesz dołączyć do nowego projektu lub grupy. Twoje pomysły znajdą uznanie, jeśli się nimi podzielisz. Rada gwiazd: nie bój się myśleć inaczej niż wszyscy.

Ryby (19.02-20.03)

Kariera i sprawy zawodowe będą w centrum uwagi. Ktoś może Cię obserwować lub oceniać – na Twoją korzyść. To dobry moment, by pokazać kompetencje. Rada gwiazd: uwierz w swoje możliwości, zanim zrobią to inni.

Baran (21.03-19.04)

Ten tydzień przyniesie impuls do działania. Możesz poczuć nagłą potrzebę zmiany planów lub wyjazdu. W pracy pojawi się okazja, by zabłysnąć inicjatywą. W miłości szczerość okaże się kluczem, nawet jeśli rozmowa będzie trudna. Rada gwiazd: nie odkładaj decyzji, które już dojrzały.

Byk (20.04-20.05)

Skupisz się na sprawach finansowych i bezpieczeństwie. To dobry czas na porządkowanie budżetu lub rozmowy o wspólnych zasobach. W relacjach pojawi się potrzeba większej bliskości emocjonalnej. Rada gwiazd: zaufanie buduje się przez rozmowę, nie przez kontrolę.

Bliznięta (21.05-20.06)

Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Partnerstwo – zawodowe lub uczuciowe – wymaga uwagi. Możliwe ważne ustalenia lub przełomowa rozmowa. Samotni mogą spotkać kogoś inspirowanego. Rada gwiazd: słuchaj uważnie, nie tylko mów.

Rak (21.06-22.07)

Tydzień sprzyja porządkowaniu codzienności. Praca, zdrowie i rutyna będą kluczowe. Zadbaj o organizm – nawet drobna zmiana nawyków przyniesie dużą ulgę. Rada gwiazd: małe kroki prowadzą do wielkich zmian.

Lew (23.07-22.08)

Czas kreatywności, flirtu i radości. Energia sprzyja twórczym projektom oraz sprawom sercowym. Jeśli jesteś w związku, czeka Cię ożywienie, jeśli nie – pozwól sobie na spontaniczność. Rada gwiazd: rób to, co sprawia Ci prawdziwą przyjemność.

Panna (23.08-22.09)

Dom i sprawy rodzinne wysuwają się na pierwszy plan. Możliwe rozmowy, które przyniosą oczyszczenie atmosfery. To dobry moment na porządki – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Rada gwiazd: nie wszystko musisz naprawiać sam/a.

Waga (23.09-22.10)

Tydzień pełen rozmów, wiadomości i spotkań. Twoje słowa mają teraz dużą moc – uważaj, jak je dobierasz. Możliwe krótkie podróże lub ważne decyzje związane z nauką. Rada gwiazd: dyplomacja to Twoja największa siła.

Skorpion (23.10-22.11)

Skupienie na wartościach i finansach. Możesz podjąć decyzję dotyczącą wydatku lub inwestycji. W relacjach – temat poczucia własnej wartości będzie kluczowy. Rada gwiazd: wiesz, ile jesteś wart/a – nie zapominaj o tym.

Strzelec (23.11-21.12)

To Twój czas! Słońce w Twoim znaku daje energię, pewność siebie i jasność myśli. Idealny moment na nowe postanowienia i odważne kroki. Ludzie będą Ci sprzyjać. Rada gwiazd: zaufaj swojej intuicji – dobrze Cię prowadzi..

OGŁOSZENIA MIEJSKIE

**PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI**

informuje, że w dniach **od 12 stycznia 2026 r. do 2 lutego 2026 r.** wywieszone będą na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczone na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykazy:

I. nieruchomości, w której udział Miasta Łodzi we współwłasności przeznaczony jest do sprzedaży:

1. Łódź, ul. Żółta 10, działka nr 6/5 w obrębie G-44, o powierzchni 498 m²,

II. nieruchomości, w której udział Miasta Łodzi we współwłasności przeznaczony jest do sprzedaży w drodze przetargu:

1. Łódź, ul. płk. Jana Kilińskiego 229, działka nr 295 w obrębie G-4, o powierzchni 806 m²,

III. nieruchomości stanowiącej własność Miasta Łodzi, przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu:

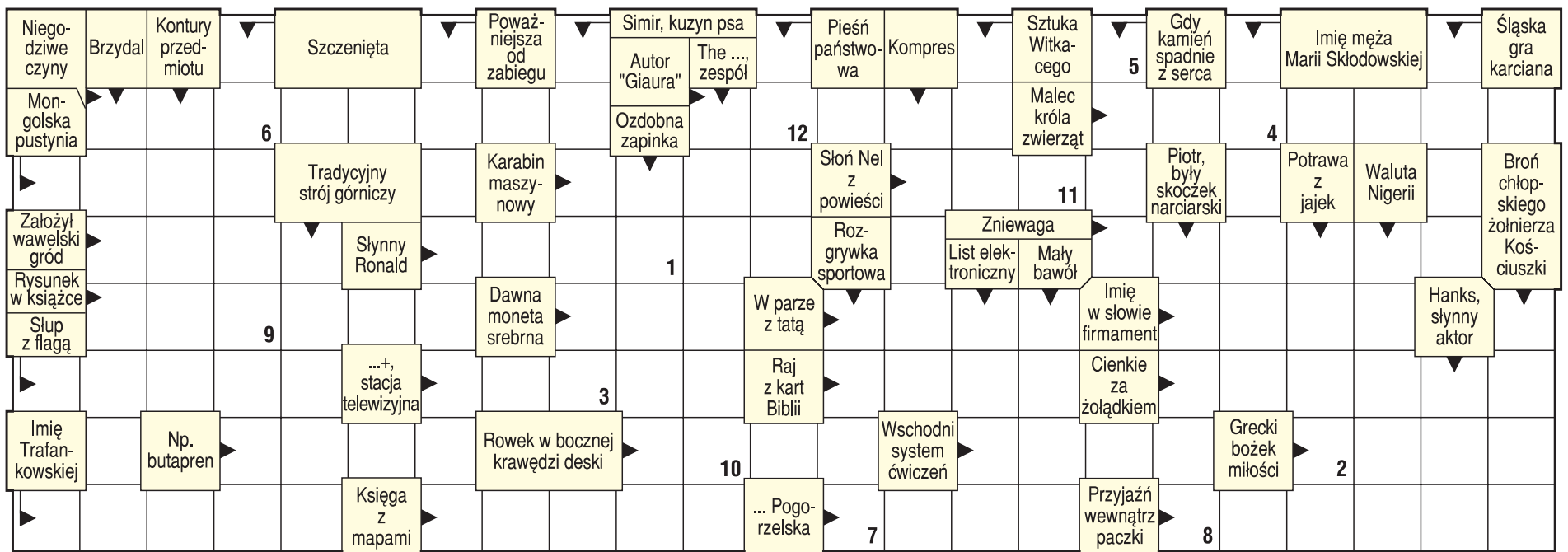
1. Łódź, ul. Stepowa 14, działka nr 559 w obrębie G-8, o powierzchni 654 m².



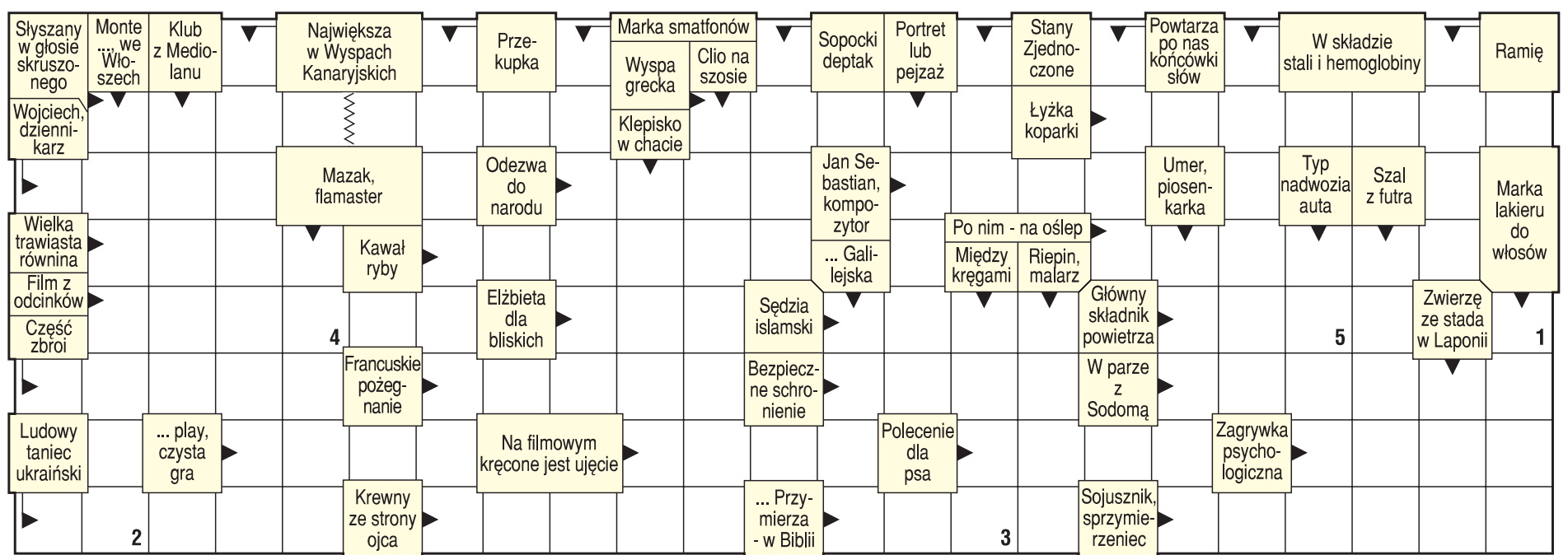
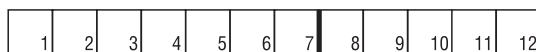
Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



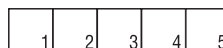
KORONA



Rozwiązaniem jest tytuł polskiego filmu.



Rozwiązaniem jest nazwa stolicy.



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

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

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



TU NAS ZNAJDZIESZ W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

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

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

- Wiele **SKLEPÓW SPOŻYWCZYCH**
- Z PIECA RODEM** na terenie Łodzi
- Sklepy **LIDL** na terenie Łodzi
- W biurach:
BIUROWIEC Piotrkowska 270, **BRAMA MIASTA 1 i 2** Kilińskiego 66, **ORION Business Tower** Sienkiewicza 85/87, **CENTRUM BIZNESU** Piłsudskiego, **TEXTRIAL PARK** Fabryczna 17, **CENTRUM BIZNESOWE** Milionowa 21, **CENTRUM BIZNESOWE** Kościuszki 80/82, **CENTRUM DOWBORCZYKÓW** Dowborczyków 30/34, **CENTRUM BIZNESOWE FAKTORIA** Dowborczyków 25, **TEO PARK** Wersalska 47, **STARA DRUKARNIA** Gdańska 130, **BIUROWIEC** Politechniki 22/24, **URBANICA** Wróblewskiego 18, **Biuro**

COTTON HOUSE Sterlinga 27/29, **STERLINGA BUSINESS CENTER** Sterlinga 8A, **CENTRUM ŻWIRKI** Żwirki 17, **NOWA FABRYCZNA** Składowa 35, **BUSINESS HOUSE** Gdańska 45/47, Żeligowskiego 6, Żeligowskiego 8/10, **BIPRO-BUMAR** Nawrot 114, **UNIVERSITY BUSINESS PARK** Wólczańska 180/182, **Real Development Group** Traktorowa 126, **TME** Rozalii 10, **ATLAS** Kilińskiego 2, **HYCOM** Piramowicza 11/13, **EKO VIT** Techniczna 16/18, **PELION S.A.** Zbąszyńska 3, **REDAN** Żniwna 10/14, **BUDOMAL 360** Bartoka 24, **HAMMERMED MEDICAL POLSKA** Kopcińskiego 69/71

oraz w wielu innych punktach



MATERIAŁ PARTNERSKI

POLSAT
poniedziałek, 12.01, godz. 20:00

KING'S MAN: PIERWSZA MISJA

Poniedziałek zaczynamy sensacyjnie, ale i komediowo, polecamy bowiem film z 2021 r. – „King's Man: Pierwsza misja”. Jest to prequel serii filmów o tym bohaterze (poprzednie powstały w latach 2014 i 2017).



Początek XX w. Książę Oxfordu, Orlando (Ralph Fiennes), po śmierci żony wychowuje syna Conrada. W obliczu nadciągającej wojny zakłada niezależną agencję wywiadowczą, której celem jest ochrona Wielkiej Brytanii. Wraz ze swoimi kompanami musi zmierzyć się ze zbrodniczą organizacją zwaną Stadem. Przewodzi jej tajemniczy Pasterz.

SUPERPOLSAT
poniedziałek, 12.01, godz. 21:00

KRYZYS

Dla lekarzy fentanyl to wspaniały lek umożliwiający przeprowadzanie wielu zabiegów, niezbędnych dla ratowania życia i zdrowia, ale ten środek ma też inne zastosowanie, o czym opowiada dramat sensacyjny „Kryzys”. W USA trwa epidemia uzależnień od opioidów. Agent Jake Kelly tropi przestępcę, który organizuje operację przemytu fentanylu. W tym czasie zmagająca się z nałogiem architektka Claire próbuje odszukać 16-letniego syna. Profesor Tyrone przeciwstawia się działaniom potężnego koncernu farmaceutycznego.

STOPKŁATKA
wtorek, 13.01, godz. 20:00

PODŁY, OKRUTNY, ZŁY



Film „Podły, okrutny, zły”, który dziś polecam, oparty jest na prawdziwej historii z lat 70. XX w. Ted Bundy (Zac Efron), ukochany Liz Kendall (Lily Collins), zostaje oskarżony o dokonanie serii przerażających zbrodni. Podczas procesu, pierwszego pokazywanego w amerykańskiej telewizji, stara się dowiedzieć, że jest niewinny. Zyskuje rozgłos, a kobiety zaczynają pisać do niego listy. Liz musi podjąć trudną decyzję – trwać przy partnerze czy odejść.

LEKKOATLETYKA

Lekkoatletyczną tradycją jest, że sezon halowy dla polskich zawodników zaczyna się w Łodzi. Orlen Cup w Atlas Arenie wystartuje już 25 stycznia. Spodziewamy się szybkich biegów, wysokich lotów i dalekich pchnięć.

Dokładnej pogody na 25 stycznia nie sposób przewidzieć, jednak można być pewnym, że w Atlas Arenie będzie aż parowało od sportowych emocji. Jak co roku, na liście startowej Orlen Cup pojawiają się gwiazdy światowego sportu. – Jednym z najciekawszych zapowiadających się konkursów będzie skok wzwyż kobiet, w którym wystartuje nasza medalistka mistrzostw świata z Tokio Maria Żodzik. Start w Łodzi będzie jej pierwszym występem przed polską pu-

blicznością po tym sukcesie. Rywalką naszej zawodniczki będzie młoda Serbka Angelina Topić. Przypominam, że to brązowa medalistka z Tokio, ale też wicemistrzyni Europy w hali z zeszłego sezonu oraz dwukrotna medalistka mistrzostw kontynentu na stadionie – mówi prezes Pol-

skiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara. O poprawę rekordowego wyniku sprzed roku powalczy Jakub Szymański, który w poprzedniej edycji pobił rekord Polski w biegu przez płotki. Jak zwykle ciekawie będzie w skoku o tyczce. Emmanouil Karalis

w 2025 r. kilkanaście razy pokonywał barierę 6 m. W szranki z nim stanie Piotr Lisek. Zacięta rywalizacja zapowiada się również w pchnięciu kulą. Wracający do najwyższej formy Konrad Bukowiecki zmierzy się z medalistą olimpijskim z Paryża Rajindrą Campbellem. Bilety na to wydarzenie wciąż są dostępne w sprzedaży.

PB

MISTRZOWIE WRACAJĄ NA START!

BILETY



ORLEN CUP ŁÓDŹ 2025

FUTSAL

FALSTART WIDZEWA

Futsaliści Widzewa Łódź weszli w nowy rok z dużym poślizgiem. O ile porażkę z liderem z Przemysła można było w kalkulować w trudny sezon, o tyle druga przegrana z Legią Warszawa nie powinna się przydarzyć.

Robert Dobrzycki został dobrodziejem nie tylko piłkarskiego Widzewa – sekcja futsalowa również doczekała się wsparcia. Dzięki temu kilku ciekawych zawodników dołączyło do drużyny, co dało nadzieję, że Łodzianie będą w stanie powalczyć o coś więcej niż ligowy byt. Ostatni mecz w starym roku Widzew zagrał 7 grudnia, kiedy to zremisował z Futsalem Świecie, zatem czasu, aby odpocząć i wprowadzić nowych graczy do drużyny, było sporo. Nowy rok zespół Marcina Stanisławskiego zaczął

od trudnego wyzwania. Eurobus Przemysł w tym sezonie przegrał zaledwie raz i z dużym spokojem przewodzi w Ekstraklasie. Porażka, i to dotkliwa, nie była niespodzianką. Okazja do odegrania się oraz poprawiania humoru sobie i kibicom nadarzyła się dość szybko. Widzew pojechał do Warszawy na mecz z Legią. Łodzianie byli żądni rewanżu za porażkę w pierwszej rundzie, co było widać przez całą pierwszą połowę. Na przerwę Czerwono-Biało-Czerwoni schodzili, prowadząc 3:2. Niestety później Legia nie tylko odrobiła straty, ale dorzuciła kolejne gole i trzy punkty zostały w Warszawie. Teraz czas na przerwę reprezentacyjną. Futsaliści

wrócą do gry na początku lutego, zatem jest czas, by zlikwidować niedociągnięcia.

PB

PIĘKA RĘCZNA

Spokojna zima

Ze spokojem do śródsezonowej przerwy podchodzą szczypiorniści Anilany Łódź. Strefa spadkowa jest dość daleko, ale po powrocie do gry trzeba zacząć mocno punktować, żeby ten stan rzeczy utrzymać.

Podopieczni trenerki Agaty Cecotki i trenera Tomasza Wawrzyniaka pierwszą rundę zmagania zakończyli na dziewiątej pozycji. Miejsce to dobry punkt startowy przed wznowieniem rozgrywek, jednak do pełni szczęścia jeszcze daleko. Co prawda, strefa

spadkowa oddaliła się na 8 punktów, ale nad barażami Anilana ma zaledwie 3 punkty przewagi. Do tego po porażce z sąsiadującą w tabeli Nielbą Wągrowiec do Łodzian zbliżyła się Miedź Legnica, która ma tyle samo oczek na koncie. Bardzo ważne będzie mocne wejście w lutowe zmagania. Anilana uda się do Białej Podlaskiej i zagra arcyważny mecz, którego stawką będzie zwiększenie przewagi nad strefą barażową. Spotkanie odbędzie się na początku lutego,

zatem jest jeszcze sporo czasu na szlifowanie formy.

PB

FOT. ANILANA, KATARZYNA SAMULCZYK



1. LIGA KOSZYKAREK

Derby znów dla ŁKS-u!

Co to był za mecz! Koszykarki Widzewa Łódź i ŁKS-u ani na chwilę nie pozwoliły kibicom odpocząć. Fura emocji, celne rzuty za trzy punkty i szaleńcza pogon w czwartej kwarcie. Na końcu ze zwycięstwa cieszyły się Elkaesianki.

Szczelnie wypełniona hala przy ul. Małachowskiego, ogłuszający doping i dwie topowe drużyny 1. Ligi Kobiet. Drugie w tym sezonie koszykarskie derby Łodzi zapowiadały się na bardzo dobre widowisko. W pierwszym minutach Elkaesianki były wyraźnie stremowane tym, co działo się na trybunach, co pozwoliło Widzewo-

wi otworzyć wynik. Trema jednak nie trwała długo i dzięki rzutom za trzy punkty goście najpierw wyrównały, a następnie objęły prowadzenie. Końcówka kwarty to lepsza gra Widzewianek i doprowadzenie do remisu.

Do drugiej kwarty ŁKS przystąpił już bez trwogi w sercu. Mocne otwarcie, wyjście na prowadzenie i utrzymanie go przez większość czasu, ale na grę na tym poziomie zabrakło już sił. Końcówka zdecydowanie należała do gospodyń. Celne rzuty za trzy punkty i podkoszowa skuteczność sprawiły, że drużyny schodziły na przerwę przy wyniku 33:29 dla Widzewa.

Wysokie prowadzenie i szaleńcza pogon

Trzecia kwarta zaczęła się podobnie do drugiej. Znow ŁKS grał na wyższym biegu i punktował. Tym razem Elkaesianki nogi z gazu nie zdjęły aż do końca – regularnie wrzucane trójki i dobra obrona dały wynik 45:57 przed decydującą, czwartą kwartą.

Wydawało się, że ŁKS musi zagrać po prostu spokojnie i dowiezie zwycięstwo do końca. Nic bardziej mylnego. Widzew zerwał się do szaleńczej pogoni. Na dwie minuty przed końcem różnica na tablicy wynosiła zaledwie trzy punkty, jednak w samej końcówce

to Biało-Czerwono-Białe zachowały więcej zimnej krwi. Trzy akcje podkoszowe sprawiły, że przewaga znów urosła do bezpiecznych rozmiarów. Ostatecznie to ŁKS drugi raz w tym sezonie triumfował w koszykarskich derbach Łodzi.

red



MUKS Widzew Łódź

63:70

(15:15, 18:14, 12:28, 18:13)



Łódź Koszykówka Kobiet

FOT. MAT. PRAS.

TAURON LIGA

Raz, dwa, trzy!

Siatkarki PGE Budowlanych Łódź we własnej hali pokonały Sokoła Mogilno. Pierwszy set przyniósł trochę niepewności, ale w pozostałych dwóch podopieczne Macieja Biernata pokazały prawdziwą dominację.

Zespół Budowlanych chciał jak najszybciej powetować sobie niepowodzenia na europejskich parkietach, ale na początku meczu w głowie szumiało mu jeszcze po nokaucie zadany przez

Fenerbahce. Przez cały pierwszy set prowadzenie przechodziło z rąk do rąk. Nawet czteropunktowa przewaga Budowlanych przy stanie 20:16 okazała się niewystarczająca. Finalnie Łodzianki zwyciężyły w tej partii, ale musiały zbierać aż 31 punktów. Drugi set zwiastował podobne rozstrzygnięcie. Do stanu 17:16 można było wnioskować, że o zwycięstwie znów zdecydują końcówka i detale, jednak wtedy

zespół trenera Biernata wrzucił wyższy bieg i pewnie doprowadził do stanu 2:0. W trzeciej partii praktycznie od początku do końca karty rozdawały gospodynie i pewnie zamknęły cały mecz wynikiem 3:0.

Kolejne starcie wiceliderki tabeli zagrają 18 stycznia, a ich przeciwniczkami będą siatkarki Developresu Rzeszów, czyli pierwszej drużyny Tauron Ligi.

PB



PGE Grot Budowlani Łódź

3:0

(31:29, 25:18, 25:17)



Sokół Mogilno

FOT. MAT. PRAS.

1. LIGA KOSZYKÓWKI

PORAŻKA PO DOGRYWCE

Takie mecze sprawiają, że można zakochać się w koszykówce. ŁKS Coolpack Łódź i Noteć Inowrocław dały pokaz bardzo dobrego basketu. Wystarczy powiedzieć, że do wyłonienia zwycięzcy potrzebna była dogrywka.

ŁKS i Noteć to starzy dobrzy znajomi jeszcze z czasów gry w 2. Lidze. Ich pierwszy mecz w tym sezonie zakończył się zwycięstwem Łodzian, dlatego Inowrocławianie palali żądzą rewanżu, co było widać w pierwszej kwarcie. Przyjezdni rzucili się do ataków niczym drapieżnicy i wygrali premierową odsłonę siedmioma punktami.

Pierwsza dłuższa rozmowa trenera Roberta Skibniewskiego plus roszady przyniosły wymierny skutek. ŁKS grał pewniej i celniej, a przede wszystkim szczerzej w obronie. Nie udało się w pełni odrobić strat, ale Łodzianie zbliżyli się do rywala na odległość czterech punktów. Trzecia kwarta była najbardziej zacięta. Niezła gra w defensywie poskutkowała remisem, przez co los meczu miał się rozstrzygnąć w ostatnich dziesięciu minutach. W tym czasie również nie brakowało emocji. ŁKS gonił, a Noteć starała się uciekać. Na sekundę przed końcem tablica pokazywała wynik 67:67, wobec czego do wyłonienia zwycięzcy potrzebna była dogrywka. W niej także nikt nie odpuszczał. Początkowo Noteć złapała lekką przewagę, lecz ŁKS starał się gonić i niewiele zabrakło do sukcesu. Przyjezdni wygrali to spotkanie zaledwie dwoma punktami.

red



ŁKS Coolpack Sokoła Gortata

82:84

(15:15, 18:14, 12:28, 18:13)



Noteć Inowrocław

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

-4°C



12.01

Imieniny obchodzą:
Arkadiusz, Benedykt,
Greta, Antoni,
Arkadia, Czesław

WTOREK

-4°C



13.01

Imieniny obchodzą:
Weronika, Bogumił,
Franciszek, Gotfryd,
Grażyna, Izidor

Rodzinne miasto



SZLAK ŁÓDZI BAJKOWEJ

FOT. ŁÓDŹ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA

KOTY Z MIASTA ŁÓDZI

w technice animacji rysunkowej. Oprócz serialu w Se-Ma-forze wyprodukowano jeszcze trzy obrazy z udziałem łódzkich kotów: „Filemon i przyjaciele” (1991), pełnometrażowy, 60-minutowy film kinowy, „Gwiazdka kota Filemona” (1995) – krótkometrażowy, 24-minutowy film, oraz podobnym formacie „Kocia Wielkanoc” (1997). Cykl książek Marka Nejmana i Sławomira Grabowskiego z ilustracjami Julitty Karwowskiej-Wnuczak: „Przygody kota Filemona”, „Filemon i Bonifacy” oraz „Filemon, Bonifacy i Szczeniak”, doczekał się również wydań obcojęzycznych, m.in. na Węgrzech i Słowacji oraz w Czechach.

agr

W latach 1972–1981 w łódzkim Studiu Małych Form Filmowych Se-Ma-For powstało łącznie 39 odcinków serialu telewizyjnego o przygodach Filemona i Bonifacego, zrealizowanego



Na zapiecku w chacie Babci i Dziadka żyli razem czarny kot Bonifacy oraz mały, ciekawy świat Filemon, który wyrósł na głównego bohatera książkowych i filmowych przygód

ROMSKIE REQUIEM



KARTKA Z KALENDARZA

12 stycznia 1942 r. Niemcy zakończyli likwidację podobozu cygańskiego, utworzonego na terenie Litzmannstadt Getto. Późną jesienią 1941 r. w kwadracie dzisiejszych ulic Wojska Polskiego, Obrońców Westerplatte, Sikawskiej i Głowackiego, na niewielkim obszarze 0,19 kilometrów kwadratowych wyodrębniono tzw. Zigeunerlager, gdzie zamknięto ponad 5 tysięcy Romów i Sinti z Burgenlandu. Przywieziono ich do Łodzi w bydłowych wagonach na początku listopada 1941 r. Wśród 5007 osób było 2689 dzieci. Romowie

Archiwalne zdjęcia budynków przy ul. Brzezińskiej (ul. Wojska Polskiego), gdzie utworzono Zigeunerlager i na małej przestrzeni skupiono ponad 5 tys. Romów. Wszyscy zginęli (MTN)



mieszkali w strasznych warunkach sanitarnych – na terenie obozu nie było latryn, łaźni, wody, panował głód. Wkrótce wybuchła epidemia tyfusu, która zdiesiątkowała Romów, zmarło 719 osób, które pogrzebano na cmentarzu żydowskim w zbiorowych mogiłach.

Po kilku tygodniach koszmaru, 5 stycznia 1942 r. Niemcy rozpoczęli wywózkę Romów do obozu w Chełmnie nad Nerem, gdzie do 12 stycznia wszystkich zamordowano, w tym sporą grupę przedstawicieli romskiej elity.

Do dziś przy ul. Wojska Polskiego stoją kamienice, w których mieszkali romscy więźniowie, a także stara kuźnia, w której mieściła się kostnica. 10 stycznia 2004 r. odsłonięto tam pamiątkową tablicę, przed którą odbywają się rocznicowe uroczystości, a wewnątrz małego budynku organizowane są wystawy upamiętniające tragedię Romów.

agr

ŁÓDZIANIZMY

TWARDE ZIMY



Zima stulecia 1978/79 r. (NAC)

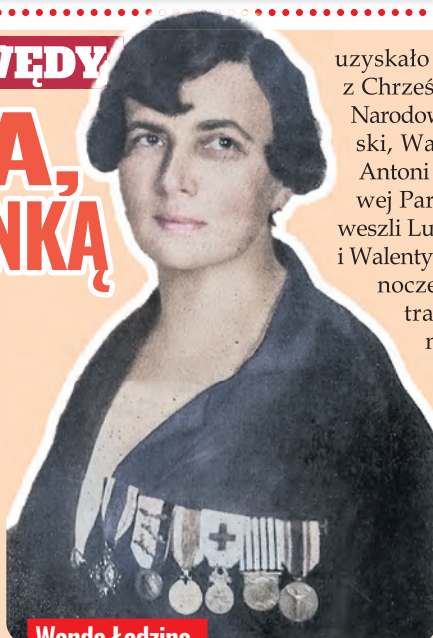
We wspomnieniach Łódzian z dawnych lat często występuje słowo „twarde” na określenie trudnych warunków życia w mieście czy niekorzystnej pogody. Standardem w XX w. były raczej twarde zimy z opadami śniegu i mrozem, podczas których przez trzy miesiące dominował biały pejzaż. Zaspę – zgodnie z kalendarzem pór roku – topniały dopiero w marcu, a nieraz z powodu zimna zamykano szkoły. Na przełomie lat 1978/1979, podczas tzw. zimy stulecia, pokrywa śnieżna w regionie łódzkim sięgała prawie

80 cm, a temperatura spadła do -25°C. Fala silnych mrozów nawiedziła Łódź także w okresie od 4 do 21 stycznia 1985 r. – średnie dobowe temperatury wahały się w tym czasie od -8°C do -18,3°C, zaś najniższe sięgały -23°C. Zimno było również w kolejnych latach, np. w 1986 i 1987. Tegoroczna zima zapowiada się na najchłodniejszą w XXI stuleciu, choć mieści się spokojnie w średniej normie sprzed lat.

agr

ŁÓDZKIE GAWĘDY

WANDA, CO POSŁANKĄ ZOSTAŁA



Wanda Ładzina – nieco zapomniana działaczka społeczna przedwojennej Łodzi walcząca o prawa kobiet i dzieci

Po odzyskaniu niepodległości drugie wybory do parlamentu odbyły się 5 listopada 1922 r. Były to pierwsze w II RP wybory do dwóch izb parlamentu. W Łodzi na 12 list wyborczych głosy oddało 223,5 tys. osób. Najwięcej zdobyła lista Chrześcijańskiej Jedności Narodowej (27,9 proc.), drugie miejsce zajął Blok Mniejszości Narodowych (26,9 proc.), trzecie – Narodowa Partia Robotnicza (19,5 proc.). Mandaty poselskie

uzyskało troje kandydatów z Chrześcijańskiej Jedności Narodowej: Karol Chądzyński, Wanda Ładzina oraz Antoni Harasz. Z Narodowej Partii Pracy do sejmu weszli Ludwik Waszkiewicz i Walenty Michalak. Ze Zjednoczenia Niemieckiego trafił tam Artur Krönig, zaś syjonista, Jerzy Rosenblatt przedłużył swoje posłowanie.

Wspomniana Wanda Ładzina (1880–1966), działaczka społeczna, pisarka i publicystka, była związana z Łodzią, gdzie od 1906 r. pracowała w organizacjach charyta-

tywnych oraz przy stałych kursach dla robotników. Pierwsza wojna zastała ją we Francji. Ukończyła kurs pielęgniarstwa Czerwonego Krzyża i pracowała w szpitalach polowych. W 1918 r. powróciła do Łodzi, gdzie założyła Narodową Organizację Kobiet, udzielała się w PCK oraz w związkach zawodowych kobiet. Walczyła m.in. o prawa socjalne dla pomocy domowych. Jako sanitariuszka brała udział w wojnie z bolszewikami i powstaniach śląskich. W sejmie pracowała przy tworzeniu ustaw zabezpieczających los kobiet i dzieci. Latem 1939 r. wyjechała na leczenie do Włoch i po wojnie została we Francji, gdzie zmarła w 1966 r. na skutek zatrucia tlenkiem węgla.

agr

Kolejne wydanie w środę
14 stycznia

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