

Poniedziałek, 19 stycznia

ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 45 000

nr 6/2026 (687) | DARMOWA GAZETA MIEJSKA

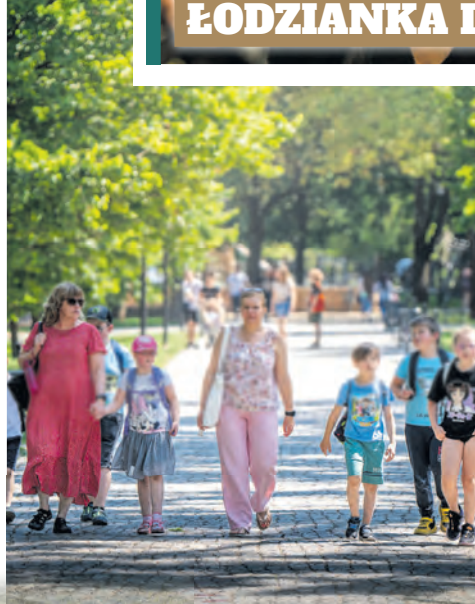
ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANKI Z PASJĄ

MARTA ZDANOWSKA
ŁODZIANKA INICJATORKA

strona 7



GRUBE MILIONY NA REWITALIZACJĘ

JAK ZMIENI SIĘ CENTRUM ŁÓDZI? strona 3

AKTUALNOŚCI

ODNALEŻLI
ZAGINIONY
FILM WAJDY

strona 2



AKTUALNOŚCI

GŁOSUJ NA ŁÓDŹ
W PLEBISCYCIE
TRAVELIST

strona 2



AKTUALNOŚCI

HAU-HAU WOW!
METAMORFOZA
SCHRONISKA

strona 4



KRZYŻÓWKI + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strony 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093

ZAGINIONY FILM WAJDY

ODNALEZIONY!

Nasze miasto znów jest w centrum filmowych wydarzeń! Zespół z łódzkiej Szkoły Filmowej odnalazł zaginiony film Andrzeja Wajdy – trzyminutową „Lekcję pływania” z 1970 r. Okazało się, że dzieło cały czas spokojnie leżało w magazynie Telewizji Polskiej na ul. Woronicza.

„Lekcja pływania” to miniatura w gwiazdorskiej obsadzie – główną rolę zagrał Marek Perepeczko. Choć trwa zaledwie kilka minut, jego przesłanie jest wymowne: opowiada o presji społecznej i jednostce zmuszonej do podporządkowania się narzuconym regułom. O filmie nikt nie pamiętał. Dopiero dzięki badaczom z PWSFTviT, którzy skrupulatnie porządkowali archiwa i tworzyli materiały do serwisu FilmPolski.pl, udało się odtworzyć całą historię produkcji. Dla miłośników kina Wajdy odkrycie ma wyjątkowy smak. Film powstał

po „Brzezynie” i teraz staje się ciekawym uzupełnieniem bogatej filmografii reżysera. A że rok 2026 został ogłoszony rokiem Wajdy – z okazji 100. rocznicy jego urodzin i 10. rocznicy śmierci – warto przypomnieć sobie jego największe arcydzieła oraz cieszyć się nowym odkryciem.

KiMa



REMONTY ULIC RAPORT

- SZCZECIŃSKA – montaż oświetlenia.
- ŁAGIEWNICKA – tramwaje wróciły na swoje trasy.
- Z POWODU WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH PRACE NA POZOSTAŁYCH INWESTYCJACH ZOSTAŁY CZASOWO WSTRZYMANE.

Więcej na: lodz.pl/remonty



Z KANAPY ZA KRATY

Jej właściciel odszedł, a ona przez miesiąc siedziała w opuszczonym mieszkaniu. Teraz czeka na swojego człowieka w łódzkim schronisku.

Remi to bardzo mądra, miła i oddana sunia, ale potrzebuje czasu, by poznać, zaufać i zbudować pozytywną relację z nowo poznanymi osobami. Wychowała się u boku starszego pana i każdego dnia tęskni za bliskością. Nie jest typem psa nachalnego, ale nie wzgardzi pieszczotami. Jest sko-

ra do nauki, a na wybiegu węższy, nie tracąc czasu na zabawę. Remi wychowała się jako jedynaczka, próby połączenia jej z innymi psami niestety się nie udały, więc kojec zamieszkuje sama. W docelowym domu też powinna zostać jedynaczką.

RedSchr

Kontakt w sprawie adopcji:

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

ORIENTARIUM GRA Z WOŚP

Orientarium po raz kolejny włącza się w finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, wspierając zbiórkę na rzecz ratowania zdrowia i życia. W tym roku przygotowano trzy wyjątkowe atrakcje, które można wylicytować podczas aukcji.

W tym roku wylicytować można rodzinne nocowanie w tunelu oceanicznym, kolację w tunelu oceanicznym oraz wizytę na budowie Sawanny i w Orientarium. Wybieczka obejmie także zwiedzanie zaplecza Orientarium z przewodnikiem, w tym zaplecza hodowli słoni, „zło-

bek koralowców”, miejsca, w których mieszkają rekiny i meduzy, a także spacer górną ścieżką tunelu oceanicznego, zamkniętą na co dzień dla gości.

red

Licytacje znajdziesz na allegro.pl w kategorii „Wyjątkowe chwile”



wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

ZIMOWE GWIAZDY TRAVELIST

Dwie łódzkie atrakcje zostały nominowane w prestiżowym plebiscycie „Zimowe Gwiazdy Travelist 2026”! Głosowanie trwa, Ty też możesz oddać głos!

Aquapark Fala został nominowany w kategorii „Najlepsze termy i aquaparki sezonu zimowego 2026”. Widać, że zimowy

relaks w ciepłej wodzie, chwile odprężenia i wodna zabawa – niezależnie od pogody za oknem – mają swoich wiernych fanów. Orientarium nominowano w kategorii „Najlepsza atrakcja sezonu zimowego 2026”. Nawet zimą możesz tu odkrywać zwierzęta w zupełnie innym anturazie.

mat.pras.

Głosowanie już trwa!

Głosy można oddawać do piątku, 23 stycznia



AKCJA ZIMA

Przed nami chłodne dni i mroźne noce, ale wszystko wskazuje na to, że nie będzie już padał śnieg. Służby pozostają jednak w pełnej gotowości – jeśli tylko pogoda się pogorszy, na ulice znów wyjedzie 81 pługoposypywarek.

Mieszkańcy mogą przez całą dobę zgłaszać miejsca wymagające odśnieżenia czy posypania solą pod nr. tel. 42 638 49 73 lub na e-mail: zima@uml.lodz.pl. Interwencje można kierować także do Straży Miejskiej.



ROZTAŃCZONA PIOTRKOWSKA

Już 26 stycznia o godz. 12:00 sprzed Urzędu Miasta wyruszy roztańczony korowód. Dołącz do nas!

Tego dnia tegoroczni maturzyści zatańczą poloneza na ul. Piotrkowskiej. Szkoły mogą zgłaszać się drogą e-mailową na adres redakcja@biblioteka.lodz.pl, w tytule e-maila wpisując „Polonez 2026”. W wydarzeniu udział może wziąć każdy, wystarczy dołączyć do nas tanecznym krokiem. Pary prowadzące korowód będą ubrane w stroje z Łódzkiego Centrum Filmowego, które zaprasza chętnych do wypożyczenia strojów na ten wyjątkowy dzień.

KaWa



JAK ZMIENI SIĘ ŁÓDŹ?

254 MLN ZŁ NA REMONTY KAMIENIC I MIEJSKICH PRZESTRZENI



Plac Wolności po rewitalizacji pokochali Łódzianie i turyści



Księży Młyn

Miasto podpisało właśnie umowę na rewitalizację kolejnego kwartału centrum Łodzi! Wartość inwestycji planowanych w rejonie ulic Piotrkowskiej, Narutowicza, Więckowskiego i Próchnika to w sumie 254 mln zł (w tym 152 mln zł z UE). W planach są gruntowne remonty kamienic, modernizacja placu przy Filharmonii Łódzkiej oraz stworzenie kolejnego już artystycznego podwórka.

Ogłoszony właśnie drugi etap rewitalizacji to kontynuacja programu, dzięki któremu centrum Łodzi konsekwentnie się zmienia. Działania rozpo-

częły się kilkanaście lat temu od pojedynczych remontów, a dzisiaj obejmują całe kwartały: gruntownie wyremontowane budynki, zmodernizowane ulice

(a na każdej z nich nowo posadzone drzewa!), zazieleniony i już nagradzany Plac Wolności, Pasaż Schillera, odnowiony Księży Młyn, Park Staromiejski czy Stary Rynek.

Remonty kamienic

Drugi etap rewitalizacji obejmuje kompleksowy remont 33 budynków (na 8 nieruchomościach), w których powstanie:

- 297 mieszkań,
- 50 lokali na małe i średnie biznesy,
- 13 lokali społecznych oraz przeznaczonych dla organizacji pozarządowych,
- 3 pracownie artystyczne.

Celem rewitalizacji jest przede wszystkim poprawa warunków życia Łódzian oraz wizerunku centrum miasta.

Wśród budynków do remontu jest m.in. ten pod numerem 6 przy ul. Próchnika, która już wcześniej wypiękniała dzięki prowadzonej przez lata rewitalizacji.

– Udało nam się wykupić prywatne lokale i dzięki temu, że budynek w całości należy do miasta, przejdzie gruntowny remont – zapowiada Sławomir Granatowski, dyrektor Biura ds. Rewitalizacji.

Przy ul. Piotrkowskiej 34 i 36 powstanie także kolejne artystyczne podwórko.

Nowe miejskie przestrzenie

Program rewitalizacji to też modernizacja przestrzeni publicznych. Tym razem na tapet trafiły ulice Zachod-

nia i Więckowskiego, Plac 4 Czerwca przy Filharmonii Łódzkiej oraz nowy pasaż między ul. Piotrkowską i ul. Zachodnią. Wszystko po to, żeby Łódzianie mogli żyć i pracować w komfortowych warunkach, a centrum stanowiło wizytówkę, z której będziemy dumni i którą chętnie będą odwiedzać turyści.

Plac przy Filharmonii ma się zmienić w przestrzeń do relaksu oraz nabrać bardziej reprezentacyjnego charakteru. Dla osób, które do tej pory zostawiały tu samochody, miasto udostępni jeszcze w tym roku dwa parkingi wielopoziomowe przy ul. Wschodniej.



Park Staromiejski



Stary Rynek

Tak zmieni się kamienica przy ul. Próchnika 6

Co obejmie II etap rewitalizacji? Planowane inwestycje na mapie zaznaczono na zielono



Kiedy start prac?

– Pierwsze przetargi zamierzamy ogłosić jeszcze w tym kwartale. Jeśli wybór wykonawców i przygotowanie dokumentacji budowlanej przebiegnie bez większych zakłóceń, za rok będziemy mogli wbijać łopatę pod pierwsze projekty rewitalizacji 2.0 – zapowiada Granatowski.

sasza

Żeby Łódzianom żyło się lepiej

Rewitalizacja to niejedynie miejskie projekty, których celem jest poprawa jakości życia Łódzian. Równolegle miasto realizuje program budowy nowych mieszkań, a w planach na najbliższe lata ma także remonty wielu kamienic połączone z poprawą ich efektywności energetycznej. Te działania nie będą skumulowane w kwartałach, jak rewitalizacja, ale obejmą kamienice w różnych częściach centrum, m.in. przy ul. Abramowskiego, ul. Żeromskiego, ul. Zamenhofska czy ul. Kopernika.

HAU-HAU WOW!

FOT. ŁÓDŹ.PL, MAT. PRAS. 

WIELKA METAMORFOZA schroniska w Łodzi

Tak będzie



Nowe modułowe boksy, więcej zieleni, komfortu i ciepła oraz mniej hałasu – tak wyglądają plany metamorfozy łódzkiego schroniska dla zwierząt.

Największą zmianą będą nowe, modułowe boksy (zaplanowano

trzy typy) różnej wielkości. Będą budowane etapami i łączone w małe grupy. Między nimi przewidziano pasy zieleni na podwyższeniach, które zmniejszą hałas, liczbę bodźców oraz kontakt wzrokowy między czworonogami, dzięki czemu zwierzęta będą spokojniejsze i mniej zestresowane.

Komfort, higiena i bezpieczeństwo

Każdy obiekt będzie składać się z dobrze izolowanej termicznie i akustycznie części zamkniętej oraz części zewnętrznej, otwartej na teren zielony. Pełne ściany

pomiędzy boksami zmniejszą stres zwierząt, natomiast ażurowe fronty z siatki zapewnią dostęp światła dziennego i odpowiednią wentylację. Otwarte części boksów będą zlokalizowane od strony zieleni, natomiast zabudowana część przylegać będzie do traktów komunikacyjnych, co umożliwi sprawną i bezpieczną opiekę nad zwierzętami. Przyjęty układ sprawi, że czworonogi będą mieć kontakt jedynie z ograniczoną liczbą sąsiednich zwierząt i nie będą narażone na widok przypadkowych przechodzących osób.

Dla psów wymagających opieki

Modernizacja przewiduje również wydzielone boksy w spokojniejszej części schroniska dla starszych i chorych psów oraz tych objętych kwarentanną. Całość projektu uzupełni funkcjonalny układ komunikacyjny. Nowa koncepcja to nie tylko moder-



nizacja infrastruktury, ale przede wszystkim zmiana filozofii projektowania schronisk z naciskiem na dobrostan zwierząt, ograniczenie stresu i tworzenie warunków sprzyjających adopcjom.

MaN



Łódzianie mają wielkie serca. W sobotę (10 stycznia) schronisko w Łodzi zorganizowało akcję #ROZGRZEJSŁÓDZIAKA – chętni zgłaszali się, by wziąć pieska na spacer. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania – wszystkie czworonogi, których stan zdrowia na to pozwolił, wyszły na spacer!

Tak jest



Przedłużają Kaczeńcową

W 2025 r. miasto rozpoczęło duży projekt budowy nowych dróg na Teofilowie. Obecnie realizowany jest jego pierwszy etap – powstaje przedłużenie ul. Kaczeńcowej. W tym roku rozpocznie się także budowa zupełnie nowego łącznika do ul. Traktorowej.

Nowo powstający odcinek ul. Kaczeńcowej rozciąga się pomiędzy ulicami Odrowąża i Rąbieńską, przy której budowane jest jedno z nowych rond. Drugie powstaje na

wysokości osiedla art.TEO, które docelowo zostanie połączone z nowym łącznikiem do ul. Traktorowej. Już teraz widoczny jest zarys drogi i nowych skrzyżowań. Budowany obecnie odcinek ul. Kaczeńcowej zostanie otwarty dla pełnego ruchu w 2026 r.

Łącznik do Traktorowej

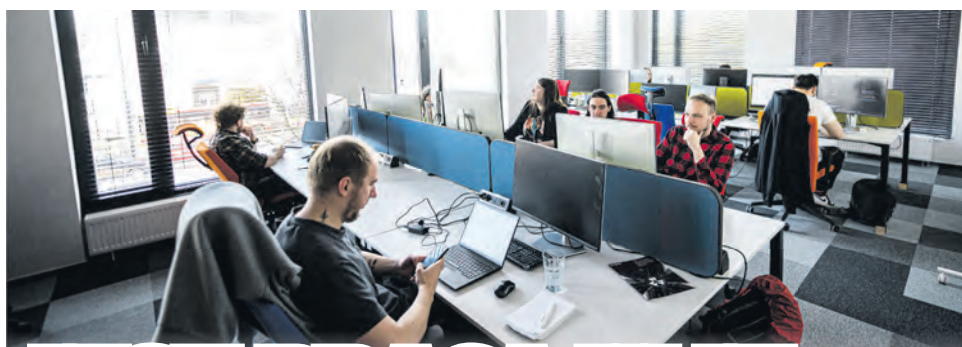
W 2026 r. rozpocznie się także budowa łącznika pomiędzy nowym przedłużeniem ul. Kaczeńcowej a ul. Trak-

torową. Prace nie powinny powodować większych utrudnień dla mieszkańców, ponieważ będą prowadzone na niezabudowanym terenie. Nowa droga rozbije kwartał, a mieszkańcy zyskają nowe drogowe połączenie, co powinno upłynnić ruch w tej części Łodzi. Podczas kolejnych etapów projektu nowych dróg na Teofilowie i Złotnie przebudowane zostaną ulice Traktorowa i Rąbieńska.

red



Tu powstaje nowe rondo na ul. Kaczeńcowej



JEST PRACA W IT

Łódź coraz wyraźniej zaznacza swoją pozycję na technologicznej mapie Polski, a rozwój takich firm jak Aduna Global tylko to potwierdza. Ta niezależna inicjatywa technologiczna, współtworzona przez największych operatorów telekomunikacyjnych oraz firmę Ericsson, dynamicznie się rozbudowuje.

Aduna Global inwestuje w zaplecze technologiczne

i planuje zwiększyć lokalne zatrudnienie do ok. 100 specjalistów. Już teraz trwają rekrutacje programistów Full Stack (Java + Angular) oraz Inżynierów Frontend UX/UI, oferujące udział w globalnych projektach wykorzystywanych przez firmy na całym świecie. Rozwój zespołu Aduna Global w Łodzi to również ważny sygnał dla lokalne-

go rynku pracy i rozrastającej się branży IT w mieście. Specjaliści pracujący w Łodzi mają realny wpływ na tworzenie nowoczesnych rozwiązań, które umożliwiają bezpieczne i szybkie korzystanie z sieci komórkowych w międzynarodowej skali.

MaN

Koncert RALPHA KAMINSKIEGO

25 stycznia w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29) wystąpi Ralph Kaminski. Czytelnicy „Łódź.pl” mogą zgarnąć wejściówki na koncert.

Ralph Kaminski to wokalista, autor tekstów, kompozytor, producent muzyczny oraz reżyser teledysków. Artysta wydał cztery albumy: „Morze” (2016), „Młodość” (2019), „KORA” (2021) oraz „Bał u Rafała” (2022), z których każdy zyskał status Złotej płyty. Twórczość Ralpha Kaminskiego jest ciepło przyjmowana przez kryty-

ków, a także przez branżę muzyczną, czego wyrazem były nominacje artysty do Fryderyków w 2020 r. za album „Młodość” oraz w kategorii „Producent muzyczny” oraz otrzymane Fryderyki w 2022 r. – „KORA” została uznana za najlepszą płytę w kategorii „Piosenka poetycka i literacka”, a sam Ralph otrzymał statuetkę „Artysta Roku”.

Wydane w październiku 2025 r. single „GÓRA” oraz „Nie bój się na zapas!” zapowiadają piątą studyjną album artysty. **mat. pras.**

ZGARNIJ BILETY NA KONCERT

Bilety kosztują od 166 zł. Czytelnicy „Łódź.pl” mają szansę zgarnąć wejściówki na niedzielny koncert. Wystarczy obserwować profil „Łódź.pl” na Facebooku. Więcej szczegółów we wtorek, 20 stycznia ok. godz. 12:00.

Mateusz Socha rozbawi każdego

Mateusz Socha – polski stand-uper, komik i satyryk, znany z bezkompromisowego humoru, wyrazistego stylu oraz niezwykłej umiejętności obserwacji rzeczywistości, wystąpi w Atlas Arenie ze swoim najnowszym autorskim programem „Szur”.

To wyjątkowa okazja, aby zobaczyć Mateusza Sochę na żywo w wielkoformatowym widowisku, które dostarczy publiczności potężnej dawki śmiechu i rozrywki na najwyższym poziomie. Najnow-

szy program stand-upera pt. „Szur” zostanie zaprezentowany już 26 lutego. Bilety w cenie od 129 zł są dostępne na stronie Atlas Areny.

mat. pras.

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

PONIEDZIAŁEK

STWÓRZ MAPĘ MARZEŃ

19 stycznia, godz. 17:00
Biblioteka Bliska
ul. Ketlinga 2

Coraz częstszą praktyką na początku roku jest tworzenie plansz obrazujących wymarzone życie. Przyjdź na zajęcia pod hasłem „Nowy rok to nowy plan!” i stwórz kolaż-mapę marzeń. Wstęp wolny.

WTOREK

MEDYTACJA MIĘDZY REGAŁAMI

20 stycznia, godz. 17:00
Biblioteka Olimpia
ul. Lumumby 12

Weź udział w medytacji, która pomoże Ci się wyciszyć i zatrzymać. Spotkanie jest skierowane do osób dorosłych i niekoniecznie zaznajomionych z medytacją i technikami relaksacyjnymi, ale każdy jest mile widziany. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 571 553 042.

ŚRODA

ZIELONA GRENLANDIA

21 stycznia, godz. 17:00
Biblioteka Odyseja
ul. Wschodnia 42

Grenlandia – największa wyspa świata – zachwyca fiordami, lodowcami i arktyczną przyrodą, ale mierzy się też z wyzwaniami środowiskowymi, społecznymi i politycznymi. To kraina surowej tundry, psów husky i zmiennej pogody, która potrafi dodać adrenaliny i oderwać od codzienności. Zapraszamy na wykład z pokazem slajdów „Grenlandia – zielona wyspa?”, który poprowadzi prof. Agnieszka Rochmińska z Wydziału Nauk Geograficznych UŁ. Obowiązują zapisy: tel. 577 470 040.

CZWARTEK

MAGIA MIĘDZY STRONAMI

22 stycznia, godz. 18:00
Mediateka MeMo
ul. Moniuszki 5

Warsztaty tworzenia zakładki z motywem Harry’ego Pottera. – Zapraszamy młodych czarodziejów i czarownice w wieku 8–14 lat na wyjątkowe warsztaty kreatywne, inspirowane światem Harry’ego Pottera – zachęcają organizatorki. Obowiązują zapisy: tel. 571 553 029.

PIĄTEK

TRZY KOBIETY

23 stycznia, godz. 17:00
Biblioteka Gdańska
ul. Gdańska 8

Spotkanie autorskie z Jerzym Jarniewiczem wokół tomu poetyckiego „Trzy kobiety”. Uczestnicy porozmawiają o kobiecych figurach transgresji, kształtowaniu wrażliwości poza męskim porządkiem świata oraz o „storiach” – formie pomiędzy wierszem a opowieścią. Wstęp wolny.

SOBOTA

WARSZTATY LOW STRESS

24 stycznia, godz. 16:00
Mediateka MeMo, ul. Moniuszki 5

Półtoragodzinna relaksująca sesja łącząca slow jogę, jogę nóg oraz koncert mis kryształowych pomoże wyregulować układ nerwowy, wyciszyć ciało i umysł oraz wejść w stan głębokiego odprężenia. Zajęcia są dla każdego, bez względu na poziom zaawansowania. Prowadzi je Patrycja Lewińska – certyfikowana nauczycielka jogi, pracująca z uważnością, delikatnością i szcunkiem dla potrzeb ciała. Udział bezpłatny, wymagane zapisy: tel. 571 553 029.

FOT. ŁÓDŹ.PL, ENVATO ELEMENTS

DZIEŃ BABCI, DZIEŃ DZIADKA

PREZENTY, KTÓRE UCIESZĄ



21 stycznia obchodzimy Dzień Babci, a następnego dnia Dzień Dziadka. W tym czasie warto odwiedzić swoich dziadków, spędzić z nimi trochę czasu i obdarować ich drobnymi upominkami. Co wybrać na tę okazję, aby sprawić im przyjemność?

Wybór prezentu dla seniora zwykle stanowi problem. Często zapewnijają oni bliskich, że wszystko już mają, a to nie pomaga w podjęciu decyzji. Wnuki lub rodzice najmłodszych dzieci muszą się więc nie lada nagłówekować. Oto kilka ciekawych pomysłów na upominki z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka.

Mata do akupresury – pokryta delikatnie klującymi wypustkami, które mają za zadanie wywierać nacisk na poszczególne punkty na ciele. Wystarczy położyć się na macie, a kolce zrobią swoje. Regularne masaż akupresurowe przynoszą ulgę w bólu, poprawiają krążenie oraz pomagają się odprężyć i wyciszyć.

Cięśniomierz – z funkcją wykrywania arytmii i dużym wyświetlaczem. Seniorzy są narażeni na wahania ciśnienia krwi, które mogą prowadzić do groźnych powikłań, takich jak

udar mózgu, zawał serca, niewydolność nerek czy omdlenia, dlatego powinni codziennie kontrolować ciśnienie.

Lampka solna – redukuje ilość szkodliwych jonów dodatnich, poprawiając mikroklimat w pomieszczeniu. Emitowane przez lampę światło działa uspokajająco, łagodzi stres oraz sprzyja zasypianiu.

Kijki do nordic walking – marsz z kijkami to nie tylko sposób na zagospodarowanie wolnego czasu, ale przede wszystkim kompleksowy trening całego ciała, poprawiający ogólną wydolność organizmu. Taki prezent może zmotywować babcię i dziadka do aktywności.

Kubek termiczny – utrzymuje ciepło herbaty czy kawy, a także wspiera nawodnienie w czasie aktywności na świeżym powietrzu, szczególnie zimą.

Airfryer (frytkownica beztłuszczowa) – to przydatne, wielofunkcyjne urządzenie, w którym można przygotować zdrowe i smaczne posiłki. Sprzęt umożliwia pieczenie i smażenie bez grama tłuszczu, posiłki robią się praktycznie same.

Elegancka pościel – z dobrej jakości bawełny lub lnu to odrobina luksusu na co dzień.

Wetniany koc (najlepiej z wełny merino) – łączy funkcjonalność z dbałością o samopoczucie seniora. Będzie idealny na zimowe wieczory.

Zaparzacz do herbaty lub kawy – idealny na spotkanie z koleżankami.

Narzędzia dla majsterkowiczów lub akcesoria do pielęgnacji samochodu dla właścicieli aut, np. ręcznik do osuszania karoserii, który charakteryzuje się dużą chłonnością.

Voucher do gabinetu kosmetycznego dla babci – na mezoterapię bezigłową, masaż twarzy czy zabieg na skórę pod oczami.

Bilety do teatru, filharmonii lub opery – kupisz je online na stronach poszczególnych ośrodków lub przez specjalne platformy sprzedające bilety.

Voucher na kolację we dwoje w eleganckiej restauracji będzie gwarancją przyjemnego wieczoru.

Alup

ROZGRZEWAJĄCE DANIA JEDNOGARNKOWE

ZIELONA SOCZEWICA Z WARZYSZAMI

1

Składniki



2 ząbki czosnku

1 szklanka
zielonej soczewicy

1 cebula



świeży imbir (2 cm)



przyprawy:
½ łyżeczki
kurkumy, ½ łyżeczki
kuminu,
1 łyżeczka wędzonej
papryki,
szczypta chili,
pieprz, sól



2 marchewki



1 papryka czerwona

1 puszka mleka
kokosowego

1 puszka pomidorów



olej do smażenia



220 ml wody

2

Przygotowanie

Na 2 łyżkach oleju przesmaż cebulę pokrojoną w kostkę i posiekany czosnek. Zetrzyj marchew na tarce o grubych oczkach i dorzuć ją do cebuli. Dodaj starty imbir, paprykę pokrojoną w kostkę i całość smaż przez ok. 2 minuty. Dorzuć uprzednio namoczoną soczewicę, mleko kokosowe, pomidory i przyprawy i duś do miękkości warzyw. Na koniec dopraw danie solą i pieprzem. Podawaj z chlebami naan lub świeżą bagietką.

ŚWIATOWY DZIEŃ LOGIKI



Główkowanie, strategiczne planowanie i trening pamięci połączyły dziś pokolenia Łódzian. Podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Chorobą Alzheimera oraz wychowankowie Świetlicy Podwórkowej w Łodzi zasiedli do wspólnych łamigłówek.

BRAKUJĄCA POŁOWA HISTORII

Na co dzień pracuje w Domu Literatury w Łodzi, a po godzinach współtworzy Łódzki Szlak Kobiet. Zdobywczyni tytułu Łódzianki Inicjatorki 2025, Marta Zdanowska przypomina, że historia miasta ma też „brakującą połowę” – opowieści o Łódziankach, które przez lata zniknęły z głównego nurtu pamięci.

Marta Zdanowska już dawno przeczuwała, że jej miejsce będzie blisko słów, książek i opowieści. Studiowała filologię polską, przez pewien czas także kulturoznawstwo, a dziś swoją pasję przekłada na konkretne działania. – Pracuję w Domu Lite-

ratury w Łodzi. Tam prowadzę dyskusyjny klub książki, spotkania i warsztaty literackie – wymienia Marta.

Jest związana również z dwiema ważnymi nagrodami – pełni funkcję sekretarza Nagrody Literackiej im. Juliana Tuwima oraz Nagrody Translatorskiej im. Ireny Tuwim. Drugą przestrzenią, równie istotną, stała się dla niej herstory, czyli opowiadanie historii z perspektywy kobiet.

– Nie chodzi tutaj o dzieł nie kobiet i mężczyzn, ale o docenienie tego, co kobiety wniosły do historii Łodzi i Polski – podkreśla.



Marta Zdanowska

Szlak, który przywraca pamięć

Łódzki Szlak Kobiet, współtworzony przez Martę Zdanowską, zaczął się od potrzeby opowiedzenia miasta inaczej.

– Nasze działanie naturalnie wykiełkowało z chęci bliższego poznania historii Łodzi – mówi, wspominając początki w środowisku Świątlicy Krytyki Politycznej. Fundacja działa od 8 lat. Wbrew sloganom, przez długi czas rzadko mówiono w niej o kobietach w sposób konkretny i pogłębiony.

– Łódź jest kobietą, ale przez wiele lat wymieniano

co najwyżej trzy związane z miastem kobiety, a mamy ich ogrom – podkreśla Marta. – Wiele z nich pracowało w edukacji, kulturze, działało społecznie, było lekarkami, nauczycielkami, aktorkami. Część zginęła w mroku dziejów, jak np. Maryla Biedermann, rewolucjonistka Józefa Bariażowa czy poetka i inspektorka fabryczna Maria Przedborska – wymienia. – Co symptomatyczne, mamy dziś w Łodzi Aleję Włóknarzy, a nie Włókniarek, choć to właśnie kobiety w ogromnej mierze budowały to miasto – dodaje.

Drugie oblicze miasta

Podczas spacerów Łódzkiego Szlaku Kobiet miasto pokazuje swoje drugie, mniej oczywiste oblicze. Znane ulice kryją historie, m.in. dawnych izb porodowych dla najbiedniejszych Łódzianek, miejsc leczenia wstydliwych chorób oraz domów, w których pracowały położne odbierające porody przez całe pokolenia. To właśnie takie ślady codziennego życia kobiet sprawiają, że miasto zaczyna opowiadać swoją historię od nowa, z zupełnie innej perspektywy.



Od lewej: Ewa Kamińska-Bużatek, Inga Kuźma, Iza Olejnik, Marta Zdanowska, czyli Łódzki Szlak Kobiet

Historia opowiadana głosem kobiet

Marta podkreśla, że spacer Łódzkiego Szlaku Kobiet to nie tylko opowieści przewodniczk, ale także żywa wymiana pamięci.

– Na spacerach poświęconych włókniamkom zazwyczaj uczestnicy dodają coś od siebie – mówi. Dzięki temu miasto zaczyna mówić wieloma głosami, a historia przestaje być abstrakcyjna. – Często są to informacje, których nie znajdzie się w książkach, ale ktoś pamięta je z własnego życia albo z opowieści rodzinnych – tłumaczy.

Ta osobista perspektywa jest dla Marty szczególnie ważna, ponieważ jej własna historia rodzinna splata się z dziejami Łodzi.

– Moja babcia była włók-

niarką w fabryce Biedermann i w czasie wojny trafiła na roboty przymusowe do Niemiec, z których uciekła – opowiada.

Po powrocie do miasta została uwięziona przy ul. Gdańskiej. W tym samym czasie w tym samym więzieniu przetrzymywano działaczkę podziemia Marylę Biedermann.

– Pomyślałam, że to jest właśnie moment, w którym historia rodzinna łączy się z wielką historią wojny – mówi Marta.

I właśnie o to chodzi w Łódzkim Szlaku Kobiet – żeby pokazać, że „historie małych ludzi tworzą wielką historię”, a losy Łódzianek zapisane są nie tylko w archiwach, ale też w pamięci rodzin i murach miasta.

Patrycja Trzepiecińska



FERIE NA FALI

Aquapark FALA

**ZAPEWNIAMY
ELASTYCZNĄ OFERTĘ**

Możesz zapisać dziecko nawet na 1 dzień.
Gwarantujemy wyżywienie i profesjonalną opiekę
od 7:00 do 17:00.

**TRENUJEMY NURKOWANIE
I PŁYWANIE**

Dzieci mają możliwość nauki
i doskonalenia pływania
oraz nurkowania z aparatem
oddechowym.

MEGAFRAJDA DLA DZIECKA CZAS WOLNY DLA CIEBIE

**EXTRA WYJŚCIE
DO ORIENTKOWA**

Największej i najnowocześniejszej
Sali zabaw na terenie miejskiego
ogrodu zoologicznego w Polsce.
Powierzchnia zabaw to aż 700
metrów kwadratowych.

**UCZYMY RATOWAĆ
LUDZKIE ŻYCIE**

Pokazujemy dzieciom elementy
ratownictwa wodnego i zasady
pierwszej pomocy.

UCZYMY SAUNOWANIA

Ceremonie dla dzieci, owocowe
aromaty i bezpieczna temperatura.

**POZNAJEMY
KAJAKARSTWO**

Zapoznajemy uczestników
z podstawami kajakarstwa.

**WEJDŹ NA: AQUAPARK.LODZ.PL
ZADZWOŃ: 605 679 676**

SAMOBADANIE PIERSI I JĄDER PROSTY KROK W STRONĘ ZDROWIA

FOT. FREEPIK, ŁÓDZ.PL

W kwestii leczenia nowotworów ogromne znaczenie ma wczesne wykrywanie zmian. Samobadanie piersi i jąder to proste czynności, które każdy może wykonywać samodzielnie w domu. Regularna obserwacja własnego ciała pozwala szybciej zauważyć niepokojące objawy i skonsultować je z lekarzem.

Jak samodzielnie badać piersi?

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet, jednak wcześniej wykryty w większości przypadków jest w pełni uleczalny. Właśnie dlatego samo-

badanie powinno stać się nawykiem. Najlepiej robić je raz w miesiącu, kilka dni po zakończeniu miesiączki, kiedy piersi są miękkie i mniej wrażliwe.

Pierwszy krok to oglądanie piersi przed lustrem – należy zwrócić uwagę na ich kształt, symetrię oraz wygląd skóry i brodawek. Kolejnym etapem jest badanie palpacyjne – opuszkami palców, kolistymi ruchami, delikatnie uciskaj całą powierzchnię piersi. Samobadanie warto wykonać zarówno na stojąco, jak i w pozycji leżącej. Dobrze też sprawdzić doły pachowe, gdzie znajdują się węzły chłonne. Niepokojące objawy, które powinny skłonić Cię do

wizyty u lekarza, to m.in. wyczuwalne guzki, zgrubienia, zmiany w wyglądzie skóry (np. „skórka pomarańczowa”), wydzielina z brodawki czy wciągnięcie sutka.

Samobadanie nie zastąpi badań obrazowych, ale może pomóc w szybkim wychwyceniu pierwszych sygnałów choroby, dlatego jest tak istotnym elementem profilaktyki raka piersi.

Samobadanie jąder – profilaktyka dla mężczyzn

Rak jądra jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn (w przedziale wiekowym 20–40 lat). Podobnie jak w przy-

padku raka piersi – im wcześniej zostanie wykryty, tym większe będą szanse na pełne wyleczenie.

Samobadanie jąder warto wykonywać raz w miesiącu, najlepiej pod prysznicem, gdy skóra moszny jest rozluźniona. Badanie polega na delikatnym rolowaniu każdego jądra pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym i palcem środkowym. Jądra powinny być gładkie i elastyczne, dlatego każdy guzek, zgrubienie czy wyraźna asymetria będą wyczuwalne.

Warto też zwrócić uwagę na ciężar jądra – jeśli jedno wydaje się nagle powiększone lub cięższe, to sygnał, by udać się do specjalisty. Samobadanie to kilka minut, które może uratować życie.

Wczesne wykrycie zmian nowotworowych daje ogromne szanse na skuteczne leczenie. Co więcej, regularne obserwowanie swojego ciała buduje większą świadomość zdrowotną i sprawia, że łatwiej zauważyć nawet drobne nieprawidłowości.

Alup



Kobiety w wieku od 45 do 74 lat, które nie wykonywały badania mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat, mogą skorzystać z bezpłatnej mammografii w mammobusie.

NAJBLIŻSZE POSTOJE:

19 stycznia w godz. 9:00–17:00, ul. Jagienki 32

20 stycznia w godz. 9:00–17:00, ul. Zgierska 104A

i ul. Retkińska 127

21 stycznia w godz. 9:00–17:00, ul. Wróblewskiego

i ul. Kusocińskiego 140

22 stycznia w godz. 9:00–17:00, ul. Nastrojowa 10

23 stycznia w godz. 9:00–17:00, ul. Łanowa 14

ZABEZPIECZ PSIE ŁAPKI PRZED MROZEM!

Zima to dla wielu psów czas radosnych spacerów po śniegu, jednak dla ich łap to prawdziwe wyzwanie. Niska temperatura w połączeniu ze ścieżkami pokrytymi lodem, solą drogową czy piaskiem może wywołać podrażnienia, pęknięcia i bolesne otarcia.

Zanim wyjdziecie na spacer

Przed wyjściem z domu w mroźny dzień warto nałożyć psu na opuszki specjalny wosk lub krem ochronny. Tworzy on barierę, która ogranicza kontakt skóry z solą i wilgocią, a jedno-

cześnie zapobiega przesuszaniu. Jeśli Twój pupil ma skłonność do pęknięć skóry, pomocne będą także preparaty regenerujące, które przyspieszają gojenie i przywracają elastyczność opuszek.

Po powrocie do domu

Po powrocie do domu należy dokładnie umyć psie łapki letnią wodą i osuszyć je ręcznikiem, zwracając uwagę na przestrzenie między palcami. Warto także regularnie kontrolować długość pazurów i stan sierści między palcami – zbyt długa sierść



sprzyja gromadzeniu się w tych miejscach lodu i śniegu.

A może buty?

Coraz popularniejszym rozwiązaniem są buciki dla psów, które skutecznie chronią łapy przed mrozem, lodem i solą drogową. Odpowiednio dobrane są lekkie, antypoślizgowe

i nie ograniczają ruchu. Sprawdzają się szczególnie u psów starszych, po urazach lub z wrażliwą skórą, a także podczas długich spacerów w mieście. Po zakupie warto stopniowo przyzwyczajać czworonożca do noszenia bucików w domu, aby na spacerze czuł się w nich swobodnie i komfortowo.

Alup

CZY WIESZ, ŻE...

... Blue Monday, nazywany najbardziej depresyjnym dniem w roku, wypada zawsze w trzeci poniedziałek stycznia?

Sam termin w 2005 r. opracował brytyjski psycholog Cliff Arnal. Według stworzonego przez niego algorytmu to właśnie

w trzeci poniedziałek stycznia pojawiają się negatywne emocje związane z pogodą, niedotrzymaniem postanowień noworocznych oraz zadłużeniem związanym z zakupami świątecznymi. Choć wielu naukowców uważa, że termin ten ma niewiele wspólnego z nauką, to dobry moment, by po pierwszych tygodniach roku zatrzymać się i zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Alup



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Ten tydzień zdominują praca i odpowiedzialność, ale nie zapominaj o odpoczynku. W środku tygodnia możesz dostrzec pierwsze efekty wcześniejszych starań.

Rada:

Wieczorem pozwól sobie na coś przyjemnego bez poczucia winy.

Wodnik (20.01-18.02)

To Twój energetyczny czas. Świetny moment na nowe pomysły, odważne decyzje i wychodzenie poza schematy. Autentyczność będzie Twoją największą siłą.

Rada:

Nie tłumacz się nadmiernie – Twoja wizja ma wartość.

Ryby (19.02-20.03)

Tydzień snów, intuicji i subtelnych znaków. Zaufaj przeczuciom, ale nie uciekaj od rzeczywistości. Medytacja, muzyka lub sztuka przyniosą Ci ukojenie.

Rada:

Zapisuj sny – mogą nieść ważne wskazówki.

Baran (21.03-19.04)

To będzie tydzień impulsów i przełysków odwagi. Pojawi się pokusa, by działać szybko – najlepsze efekty osiągniesz, gdy połączysz entuzjazm z krótkim namysłem.

Rada:

Gdy poczujesz napięcie, zrób trzy świadome oddechy, zanim zareagujesz.

Byk (20.04-20.05)

Nadchodzi czas porządkowania spraw materialnych i emocjonalnych. To dobry moment na budżet, planowanie i zamykanie starych tematów. W środku tygodnia czeka Cię miła, stabilizująca wiadomość.

Rada:

Wieczorem zadbaj o coś, co realnie Cię odpręży.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Twój umysł będzie pracował na najwyższych obrotach. To świetny tydzień na rozmowy, negocjacje i naukę. Uważaj jednak na plotki – nie wszystko, co usłyszysz, będzie prawdą.

Rada:

Zapisuj kluczowe informacje, żeby nic Ci nie umknęło.

Rak (21.06-22.07)

Emocje mogą falować jak przypytywy. Pełnia sprzyja uwalnianiu starych żali. Zadbaj o siebie, odpoczynek i bliskość z kimś, komu ufasz.

Rada:

Dobrym rytuałem będzie ciepła kąpiel lub spokojny wieczór bez telefonu.

Lew (23.07-22.08)

Scena należy do Ciebie – przyciągniesz uwagę, nawet jeśli nie będziesz o nią zabiegać. To dobry moment na prezentacje, wystąpienia i inicjatywy twórcze. W weekend unikaj nadmiernej dumy w sporach.

Rada:

Spróbuj raz wystuchać do końca, zanim odpowiesz.

Panna (23.08-22.09)

Tydzień sprzyja analizie, ale i nadmiernej krytyce (także wobec siebie). Postaw na równowagę – planuj, ale zostawiaj przestrzeni na spontaniczność. W kwestii zdrowia uważaj na napięcie karku.

Rada:

Krótką przerwa od ekranu może zdziałać cuda.

Waga (23.09-22.10)

W tym tygodniu relacje wysuną się na pierwszy plan. Możliwe ważne rozmowy, wyjaśnienia lub nowa znajomość. Pełnia podpowiada, żeby szukać harmonii, nie perfekcji.

Rada:

Jeśli coś Cię uwiera, powiedz to łagodnie, ale wprost.

Skorpion (23.10-22.11)

Intensywna energia sprzyja transformacji. Możesz odkryć coś, co zmieni Twoje spojrzenie na sytuację. To będzie świetny tydzień na terapię, rozmowy od serca i głęboką introspekcję.

Rada:

Zapisz swoje przemyślenia – później mogą okazać się cenne.

Strzelec (23.11-21.12)

Poczujesz silną potrzebę wolności i ruchu. Podróże (nawet krótkie) lub nowe doświadczenia dodadzą Ci skrzydeł. Uważaj jednak na zbyt pochopne obietnice.

Rada:

Zanim coś obiecasz, sprawdź kalendarz.

OGŁOSZENIA MIEJSKIE

**OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁODZI**

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) i art. 72 ust. 6, w nawiązaniu do art. 3 ust. 1 pkt. 11 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112) zawiadamiam, że na wniosek Prezydenta Miasta Łodzi, reprezentowanego przez Dyrektora ds. Koordynacji Inwestycji spółki Łódzkie Inwestycje Sp. z o.o., Pana Marcina Dygudę, doręczony w dniu 31.10.2025 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, polegającej na rozbudowie ul. Franciszkańskiej na odcinku od rejonu posesji nr 24 do ul. Północnej w Łodzi.

Inwestycja obejmuje swym zakresem nieruchomości lub ich części położone w Łodzi, na działkach ewidencyjnych, zgodnie z poniższym wykazem:

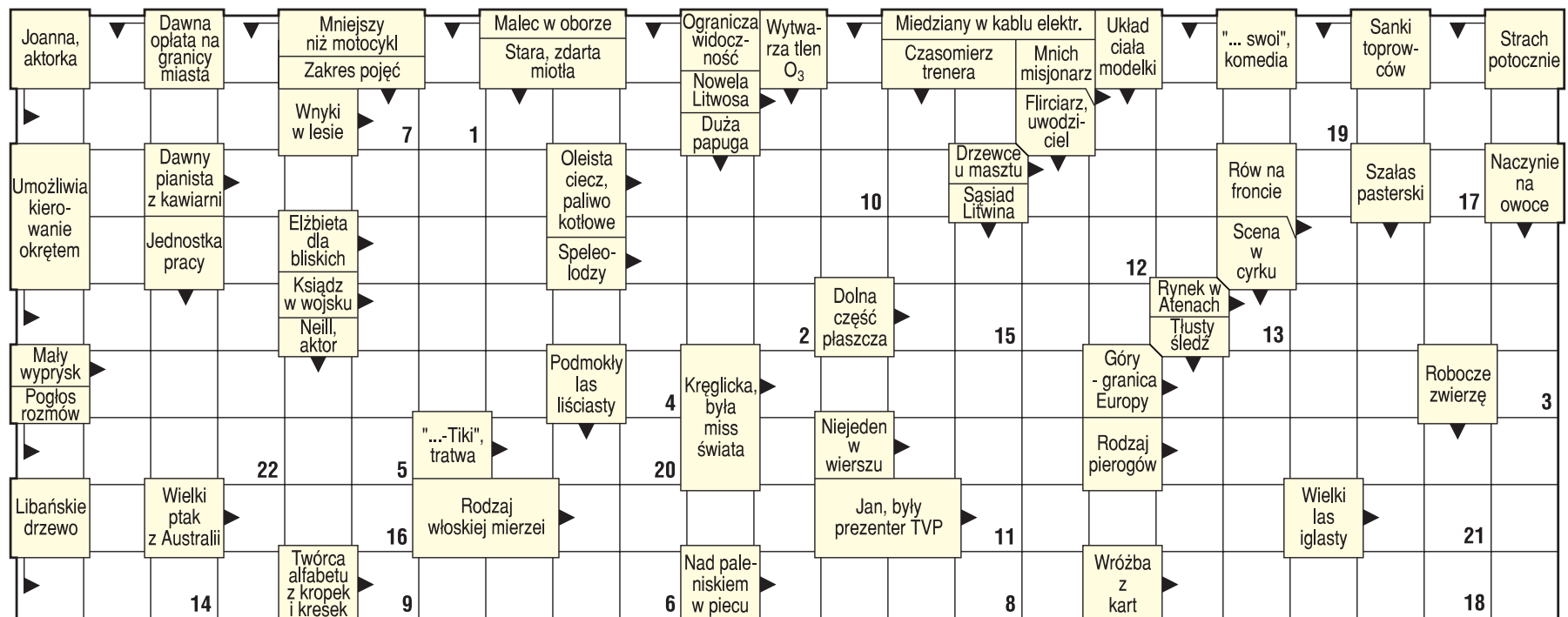
- działki położone w całości lub w części w liniach rozgraniczających teren inwestycji, w tym objęte projektem podziału: obręb B-47: dz. nr ew.: 418/22, 416/101 (416/146, 416/147), 415, 414/19, 414/21, 414/29, 414/34, 416/61 (416/144, 416/145), 410/10, 410/12 (410/13, 410/14); obręb B-48 dz. nr ew.: 1/46, 1/35, 1/36, 1/37, 1/38, 1/39, 1/2, 1/45, 1/24, 1/21, 1/20, 1/17, 1/18, 1/34, 1/14, 1/32, 1/31, 1/41, 137, 1/33, 1/4, 1/5, 1/13; (w nawiasie podano nr działki po podziale, nr działki przeznaczonej pod drogę podkreślono);
- działki położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, na terenie niezbędnym do przebudowy/budowy sieci uzbrojenia terenu, w przypadku których nie następuje przeniesienie prawa własności: obręb B-47: dz. nr ew.: 420/30, 420/19, 395/25, 405/33, 405/1, 408, 410/2, 409/4, 418/22, 416/61, 388/8, 388/7; obręb B-48: dz. nr ew.: 1/46, 1/40, 99/39, 158/5, 159/3, 157/5, 157/8, 157/24, 155, 154, 153/1, 149/21, 149/15, 149/17, 140/6, 139/1, 147, 143/23, 143/24, 137, 136/1, 149/5, 187;
- działki położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, na terenie niezbędnym do przebudowy innych dróg publicznych, w przypadku których nie następuje przeniesienie prawa własności: obręb B-47: dz. nr ew.: 420/30, 420/18, 420/19, 395/25, 395/18; obręb B-48: dz. nr ew.: 149/21, 157/1, 157/2, 157/8, 157/24, 159/3.

W związku z powyższym informuję, że w terminie 7 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wydziale Urbanistyki i Architektury UMŁ, przy al. Kościuszki 59/61, po wcześniejszym umówieniu wizyty (tel. 42 272-62-68 lub e-mail d.kubiak@uml.lodz.pl) oraz składać uwagi i wnioski drogą elektroniczną (ePUAP), za pośrednictwem operatora pocztowego lub w punktach kancelaryjnych Urzędu Miasta Łodzi.

Znak sprawy: DPRG-UA-II.6740.5.5.2025/RPW/743782/2025 DTK

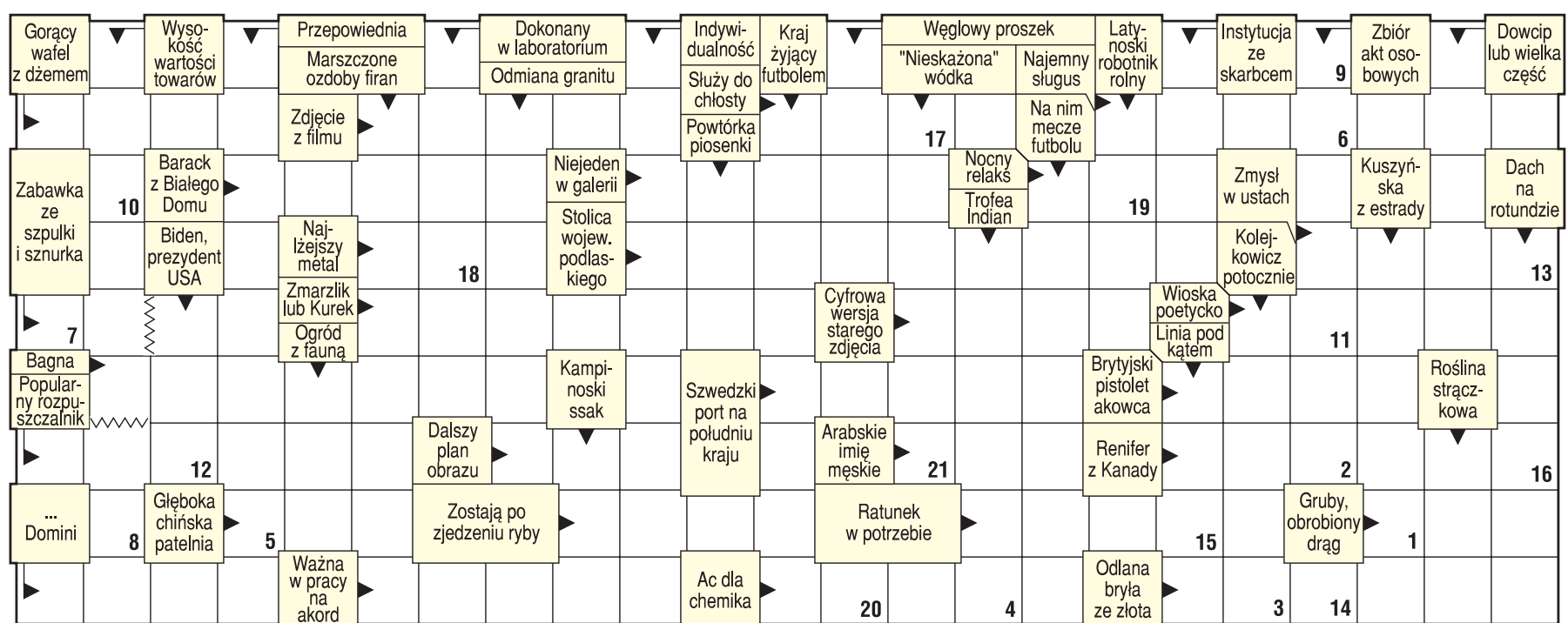


Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest przysłowie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22



Rozwiązaniem jest przysłowie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21



Sięgnij po krzyżówkę serii



KORONA

„Krzyżówki z Koroną”
DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach **od 19 stycznia 2026 r. do 9 lutego 2026 r.** wywieszony będzie na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 2703/2025 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 30 grudnia 2025 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze przetargów samodzielnych lokali mieszkalnych usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi, stanowiących własność Miasta Łodzi, wraz z udziałem w prawie własności gruntu oraz ogłoszenia ich wykazu.

WWW.BIP.UML.LODZ.PL

EKSPERT
TOYA
POLECA

MATERIAŁ PARTNERSKI



TVN
poniedziałek, 19.01, godz. 20:55

TOŻSAMOŚĆ

Para znakomitych aktorów – Liam Neeson i Diane Kruger – zagrała w bardzo interesującym thrillerze „Tożsamość”.



Amerykański naukowiec, doktor Martin Harris, jedzie z żoną na konferencję do Niemiec. Ulega wypadkowi i spędza cztery dni w śpiączce. Gdy odzyskuje przytomność, ma problemy z pamięcią. Żona oświadcza mu, że go nie zna. Towarzyszy jej mężczyzna, który twierdzi, że jest... nim. Wkrótce ktoś próbuje go zabić. Zawikłana i intrygująca historia w ciekawie pokazanym Berlinie.

SUPER POLSAT
poniedziałek, 19.01, godz. 21:00

WYŚCIG Z CZASEM

Widzom, którzy wolą bardziej przewidywalne filmy akcji, polecam amerykański thriller „Wyścig z czasem” z niezłą rolą Denzela Washingtona. Matthias jest szefem policji w miasteczku na Florydzie, ale przechodzi trudny okres w życiu – właśnie rozwodzi się z Alex, też policjantką (w tej roli Eva Mendes). Pocieszenia szuka w ramionach kochanki, jednak kobieta wpłataje go w morderstwo i kradzież. Teraz Matt prowadzi wyścig z czasem. Musi zniszczyć obciążające go dowody.



STOPKLATKA
wtorek, 20.01, godz. 20:00

TWARDA SZTUKA



W komediodramacie „Twarda sztuka” piosenkarka i aktorka Lindsay Lohan zagrała zbuntowaną dziewczynę, co w pewnym zakresie koreluje z jej życiem prywatnym. Niesforna Rachel wciąż popada w konflikty z otoczeniem. Nad sprawiającą problemy dziewczyną nie potrafi zapanować nawet jej matka Lily (Felicity Huffman). Gdy Rachel powoduje wypadek samochodowy, Lily postanawia wywieźć ją do Idaho, gdzie w mormońskiej osadzie mieszka pobożna i surowa babcia dziewczyny, Georgia (Jane Fonda).

WIDZEW ŁÓDŹ

BUKARI SHOW

Drugi sparing podczas tureckiego obozu piłkarze Widzewa rozegrali w dość nietypowej formie – trzy tercje i 120 minut na boisku. Najważniejsze jest jednak to, że gra głównych aktorów wyglądała niezle, a prawdziwe show dał Osman Bukari.

Format rozgrywania meczu z Paksi FC jasno pokazuje, że było to spotkanie na wybieganie kilometrów w warunkach meczowych. Spotkanie trwało 120 minut i zostało podzielone na trzy tercje. Trener Igor Jovićević kolejny raz zdecydował się zamienić pozycjami Petera Therkildsena oraz Szymona Czyży i podobnie jak w pierwszym sparingu, lepiej radził sobie nominalny pomocnik. Ogólnie rzecz biorąc, pierwsza część gry była dość słaba w wykonaniu Widzewiaków. Próbowali wysoko pressować, i momentami się to udawało, ale kiedy tę samą taktykę stosowali Węgrzy, Łodzianom trudno było rozwinąć skrzydła.

Finalnie po 45 minutach Widzew przegrywał 0:1 i zostawił po sobie niezbyt dobre wrażenie. Na początek drugiej tercji Widzew wyszedł w identycznym zestawieniu, dlatego nie powinien dziwić fakt, że i gra nie była inna. Paksi dominowało i stwarzało sobie kolejne okazje. W połowie trener Jovićević zmienił całą jedenastkę, co dało natychmiastowy efekt. Świetnie zaprezentował się Osman Bukari, który do strzelonej bramki dołożył asystę. Było widać dużą jakościową zmianę w grze Łodzian. Trzecia tercja obyla się już bez fajerwerków. Widzew był stroną przeważającą, wysoki pressing, na który cały czas nalegał trener, był realizowany ze sporą skutecznością. Finalnie Łodzianie wygrali drugi sparing podczas obozu w Belek 2:1.

PB



WIDZEW Łódź

Bukari (62')
Bergier (72')



2:1



Paksi FC

Toth (4')

TAURON LIGA

Czas wygrać w nowym roku

Siatkarki ŁKS-u Commercon Łódź nie mają ostatnio dobrej passy. Wiewiory przegrały wszystkie noworoczne mecze, choć trzeba zaznaczyć, że rozgrywały je z zespołami z najwyższej półki. Szansa na przełamanie już w poniedziałek, 19 stycznia.

Trener Adrian Chyliński inaczej wyobrażał sobie wejście w 2026 rok. Miały być zwycięstwo w Pucharze Polski i nie-

spodzianka w Lidze Mistrzyń, a wyszło zupełnie inaczej. Biorąc pod uwagę także ostatni mecz poprzedniego roku, wychodzi na to, że ŁKS ma na koncie cztery porażki z rzędu. Mogłoby się wydawać, że sytuacja wygląda fatalnie, jednak warto podkreślić, że w polskich rozgrywkach Łodzianki przegrały z Budowlanymi i Developresem, czyli najlepszymi zespołami ligowymi, a w Lidze Mistrzyń trafiły się im zespoły zupełnie poza

zasięgiem.

Szansa na poprawę tego bilansu nadarzy się już w poniedziałek. ŁKS jedzie do Radomia na pierwszy ligowy mecz w nowym roku. Co prawda, rywalki zaliczyły przełamanie w meczu z Pałacem Bydgoszcz, ale ogólnie prezentują dość kiepską postawę na parkiecie. Czy Łódzkie Wiewiory

z tego skorzystają? Przekonamy się w poniedziałek, 19 stycznia. Start meczu o godz. 17:30.

PB

FOT. MAT. PRAS.

ŁKS ŁÓDŹ

FOT. MAT. PRAS.



Andreu Arasa

Pierwsze zwycięstwo na obozie

W drugim sparingu w trakcie zgrupowania piłkarzy ŁKS-u w Turcji Łodzianie wygrali 2:0 z FK Javor-Matis Ivanjica. Gole w spotkaniu z przedstawicielem serbskiej elity zdobyli Antoni Młynarczyk i Bastien Toma.

Sparing z przedstawicielem serbskiej elity od pierwszych minut toczył się pod dyktando ŁKS-u. Łodzianie częściej utrzymywali się przy piłce oraz częściej zapędzali się w okolice pola karnego rywali. Przewaga ŁKS-u została udokumentowana w 41. minucie. Duża w tym zasługa Bastiena Tomy, który agresywnym doskokiem zmusił rywala do błędu przy wyprowadzeniu piłki. Nieprecyzyjne podanie do tyłu wykorzystał Fabian Piasecki, zagrywając w tem-

po do Antoniego Młynarczyka, a ten w sytuacji sam na sam pewnym strzałem dał ŁKS-owi prowadzenie. Drugą połowę Rycerze Wiosny rozpoczęli w podobnym stylu jak pierwszą, czyli od wysokiego pressingu, który szybko przyniósł efekt w postaci drugiej bramki. Po odbiorze i akcji Andreu Arasy piłkę przejął Bastien Toma, który sprytnym strzałem obok wychodzącego z bramki golkipera podwyższył prowadzenie Elkaesiaków. Niedługo później Bastien Toma mógł zdobyć kolejną bramkę, ale jego mocne uderzenie z boku pola karnego minęło słupek. Jeszcze bliższy szczęścia był

w 61. minucie Mateusz Wysokiński, który po uderzeniu z rzutu wolnego trafił w poprzeczkę. Łodzianie stworzyli sobie jeszcze kilka okazji, lecz wynik nie uległ już zmianie. Podopieczni trenera Grzegorza Szoki pokonali przedstawiciela serbskiej ekstraklasy FK Javor-Matis Ivanjica 2:0. Kolejny sparing ŁKS rozegra we wtorek – rywalem będzie węgierski Aqvital FC Csákvár. Przed powrotem do kraju Rycerze Wiosny zmierzają się jeszcze z FC Vushtrria z Kosowa. Transmisje z obu spotkań będzie można obejrzeć w ŁKS TV.

red



ŁKS Łódź



2:0



Javor-Matis Ivanjica

Młynarczyk (41')
Toma (50')

Daria Szyrba



Mariana Brambilla

1. LIGA KOSZYKARZY

POWRÓT Z TARCZA!

Koszykarze ŁKS-u Coolpack Łódź po zeszłotygodniowej wpadce wrócili do wygrywania. W wyjazdowym meczu pokonali WKK Wrocław. Celowniki Łodzian były ustawione niemal perfekcyjnie, a do 100 punktów zabrakło jednego oczka.

W sportach zespołowych często mówi się o tym, jak ważne jest mocne otwarcie spotkania. Wagę tych słów wzięli sobie do serca Elkaesiacy. Pierwszą kwartę zagrali koncertowo zdobywając 23 punkty, tracąc 15.

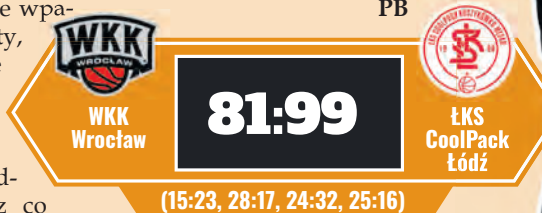
W drugiej odsłonie było jeszcze lepiej. Łodzianie nie zwolnili tempa, a nawet je podkręcili – 28 trafionych punktów mówi samo za siebie. W teorii przewaga nad rywalami była już dość bezpieczna, ale zespołowi Roberta Skibniewskiego zależało, żeby wynagrodzić kibicom ostatnią porażkę.

Dlatego po przerwie wpadały kolejne punkty, a przy syrenie końcowej okazało się, że ŁKS rzucił ich aż 32! Cała para szła jednak w atak, przez co

obrona była lekko zanieighbana, dlatego rywali stać było na dorzuceniu 24 oczek.

Pewni wygranej Łodzianie w ostatniej kwarcie mocniej rotowali składem. Na parkiecie pojawili się ci, którzy rzadziej mają okazję na grę. Mimo przegranej w tej partii ŁKS całe spotkanie wygrał 99:81.

PB



FOT. MAT. PRAS. (MICHAŁ ŻUKOWSKI)



1. LIGA KOSZYKAREK

Celny rzut od szczęścia

Co to był za mecz! Koszykarki Łódzkiego Klubu Sportowego do spółki ze Spartą Ziębice dały pokaz świetnego basketu. Do rozstrzygnięcia potrzebna była dogrywka, w której mieliśmy furę emocji.

ŁKS, umocniony zwycięstwem w derbach, podejmował na własnej hali Spartę Ziębice. Od początku było wiadomo, że w tym meczu o zwycięstwo trzeba będzie mocno powalczyć. Pierwsza kwarta to potwierdziła. Walka toczyła się o każdy punkt, a na koniec to Sparta miała ich o dwa więcej. W drugiej odsłonie ŁKS pokazał, dlaczego jest

jednym z faworytów do awansu. Po początkowych problemach Łodzianki złapały wiatr w żagle, wykorzystywały sytuacje podkoszowe, ale potrafiły również celnie rzucić za trzy. Efekt? Dziesięciopunktowa przewaga przed zmianą stron. Kiedy wydawało się, że prowadzenie Łodzianek jest dość wysokie i pozwoli na kontrolowanie gry, Sparta postawiła twarde weto. Od samego początku trzeciej kwarty przyjezdne grały fenomenalnie – odrobiły starty i wypracowały na koniec skromną przewagę. Czwarta kwarta nie dała nam odpowiedzi, kto zostanie zwycięzcą.

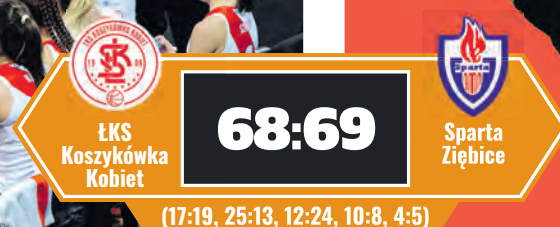
PB

Przez większość czasu prowadził ŁKS i wydawało się, że trzypunktowa przewaga na 15 sekund przed końcem powinna dać zwycięstwo, jednak w jednej z ostatnich akcji przyjezdne rzuciły za trzy i potrzebna była dogrywka. A w tej mnóstwo się działo! Prowadzenie przechodziło z rąk do rąk i do samego końca nie było wiadomo, kto wygra. Na sekundy przed końcem Sparta miała jeden punkt więcej, ale przy piłce był ŁKS. Rzut rozpoczął się nie udało i to przyjezdne cieszyły się ze zwycięstwa.

PB



FOT. MAT. PRAS.



1. LIGA KOSZYKAREK

Rehabilitacja po derbach

Zawodniczki MUKS-u Widzew Łódź zareagowały na derbową porażkę najlepiej, jak mogły. Podopieczne Małgorzaty Misiuk, nie bez problemów, pokonały AZS Uniwersytet Warszawski 77:58.

Pierwsza kwarta zdecydowanie nie ułożyła się po myśli Łodzianek. Widać było ogromną chęć rehabilitacji za zeszłotygodniową porażkę, ale właśnie tych chęci było aż za dużo. Brakowało tak potrzebnego w koszykówce luzu i finalnie po pierwszej syrenie na prowadzeniu niespodziewanie były Warszawianki.

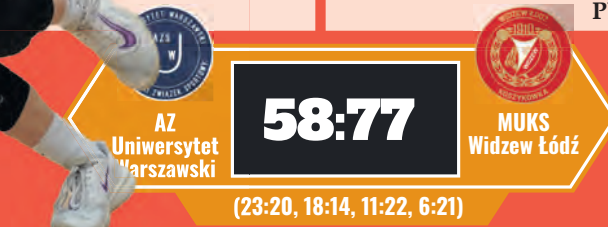
Niestety druga kwarta wyglądała

dalej jeszcze gorzej. Widzew pudłował nawet w najprostszych sytuacjach podkoszowych, co wzmagało stres i przeszkadzało w płynnej grze. Z kolei Akademicki, niesione możliwością zdobycia dopiero trzeciego zwycięstwa w sezonie, trafiały seryjnie.

Po zmianie stron coś drgnęło. W końcu przytrafiła się dłuższa seria punktowa, która najpierw pozwoliła wyrównać, a później wyjść na prowadzenie. Do końca kwarty oba zespoły walczyły cios za cios, jednak ostatnie słowo należało do Widzewianek i przed decydującą partią zespół z Łodzi prowadził 56:52.

W ostatniej części zawodniczki Małgorzaty Misiuk w końcu zagrały basket na swoim poziomie. Rywalki były zdominowane i zdobyły zaledwie sześć punktów. Widzew cieszył się grą, a na koniec mógł świętować okazałe zwycięstwo.

PB



ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

-2°C



19.01

Imieniny obchodzą:
Henryk, Mariusz,
Sebastian, Andrzej,
Jan, January

WTOREK

-2°C



20.01

Imieniny obchodzą:
Bazyli, Fabian,
Sebastian, Bazylusz,
Cyprian, Euzebiusz

Rodzinne miasto

PLASTUŚ Z PIÓRNIKA

SZLAK ŁÓDZI BAJKOWEJ

FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA

DYMY NAD RADOGOSZCZEM

KARTKA Z KALENDARZA



Spalony gmach radogoskiego więzienia w styczniu 1945 r. (MTN)

19 stycznia 1945 r. żołnierze I frontu białoruskiego wkroczyli do Łodzi i zakończyła się niemiecka okupacja. Już 10 stycznia nad miastem pojawiły się radzieckie bombowce, ale chodziło raczej o pokaz siły nadciągającej Armii Czerwonej. Rozświetlona flarami Łódź sprawiała wrażenie płonącego miasta. Już z początkiem 1945 r. rozpoczęła się masowa ucieczka

Niemców, okupanci demontowali urządzenia w fabrykach i wywozili je do Rzeszy. Planowano także zaminowanie i zniszczenie głównych obiektów przemysłowych, ale ten plan się nie powiódł. Dzień przed oswobodzeniem, 18 stycznia w nocy, wachmani i żołnierze niemieccy zaczęli likwidację policyjnego więzienia w Radogoszczu, zorganizowanego w czasie okupacji

w dawnej fabryce Samuela Abego przy ul. Zgierskiej, przez które przeszło ok. 40 tys. osób. W noc poprzedzającą nadejście wolności Niemcy z premedytacją zakuli bagnetami chorych i grupę funkcyjnych więźniów, później podczas apelu zaczęli strzelać, a w końcu podpalili cały budynek i obrzucili go granatami. Z ponad 1500 uwięzionych ocalało jedynie ok. 30 osób, które schroniły się

w zbiornikach na wodę. 19 stycznia przed wypalonym budynkiem leżały stopy setek zwęglonych ciał. Przez kilka tygodni trwały tu wędrówki Łódzian, którzy próbowali odnaleźć ciała swoich bliskich. Pomordowanych więźniów Radogoszcza pochowano uroczysto 28 lutego 1945 r. na pobliskim cmentarzu św. Rocha. agr



Rzeźba Plastusia, bohatera książki Marii Kownackiej i animowanego serialu „Plastusiowy pamiętnik”, została odsłonięta w Parku im. Sienkiewicza 10 października 2012 r., w dniu rozpoczęcia trzeciej edycji Se-Ma-For Film Festival. W uroczystości wzięła udział m.in. Zofia Ofdak, scenarzystka i reżyserka filmu. Pomnik, wykonany z brązu przez Marcina Mielczarka według projektu postaci Adama



Postać Plastusia pojawiła się po raz pierwszy na łamach czasopisma „Płomyček” w 1931 r.

Kiliana, ma około metra wysokości i waży kilkadziesiąt kilogramów. Plastusiu trzyma w prawej dłoni szkolny dzwonek, którym w serialu każdego ranka budził swoich przyjaciół z piórnika, należącego do Tosi, uczennicy pierwszej klasy szkoły podstawowej. Lewą rękę mały bohater opiera na swoim pamiętniku, który stanowi kanwę opowieści. Miejsce postawienia rzeźby wybrano nieprzypadkowo – stoi ona w pobliżu SP nr 173, co stanowi nawiązanie do faktu, że Plastusiu mieszkał w piórniku i przeżywał swoje przygody na szkolnej ławce. agr

Kolejne wydanie w środę
21 stycznia

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

ŁÓDZIANIZMY

USZANKI i LENINÓWKI



W zimowej scenerii warto wspomnieć o czapkach sprzed lat, widywanych na łódzkich ulicach. Pośród nich wyróżniały się pochodzące z mroźnego Wschodu uszanki, chroniące właśnie uszy. Można było też podwiązać boczne klapy u góry i stworzyć rodzaj kwadratowego nakrycia głowy. Uszanki w wersji roboczej, wykorzystywane np. przez pracowników na budowie, wykonane były z materiału podbitego pluszem, ale np. w PRL-u masowo noszono także uszanki wykonane z futra, zwłaszcza z królików albo tzw. sztucznego misia. W latach 70. XX w. bardzo popularne były – również wśród starszej młodzieży szkolnej i studentów – tzw.

leninówki, czyli płytkie czapki z daszkiem, ze sznurkiem na otoku, które w ogóle nie chroniły uszu i nie miały nic wspólnego z kultem czy uznaniem dla wodza rewolucji. Moda rządzi się własnymi prawami, co pokazało szaleństwo wokół serialu „Cztery pancerni i pies”, kiedy zimą dzieci masowo nosiły uszyte z flaneli i gąbki atrapy... czołgowych helmofoonów. agr

„Wraz z nastaniem wieczoru atmosfera łódzka przesyca się straszliwymi wyziewami z dołów biologicznych. Właściciele domów nie liczą się absolutnie z wymogami sanitarnymi, nie reperują dołów biologicznych i zlewają nieczystości do rynsztoków. Podwórka domów stanowią jedno wielkie gnojowisko i Łódź jest cudownym rajem dla szalejących o tej porze epidemii. Łódź podczas ulewy jest istotnym obrazem rozpacz i nędzy. Takiego błota lepszego i grząskiego nie można chyba znaleźć w całej Europie” – pisał w 1924 r. „Ekspres Wieczorny”.

Po odzyskaniu niepodległości powrócono do planów budowy w Łodzi kanalizacji i wodociągów. Miasto miało wtedy ok. 500 tys. mieszkańców i było jedynym tak dużym skupiskiem ludności w Europie pozbawionym kanalizacji. Dopiero uchwała Rady Miejskiej z 24 września 1924 r. zapoczątkowała proces budowy sieci wodnej

WSTYDLIWA SPRAWA



ŁÓDZKIE GAWĘDY

Jeszcze sto lat temu ujęta w otwarty kanał rzeka Łódka niosła przez Stare Miasto wszelkie możliwe ścieki i nieczystości

i ściekowej. W budżecie na 1925 r. zarezerwowano na ten cel 5 mln zł. W łódzkim magistracie, kierowanym przez prezydenta Mariana Cynarskiego, utworzono Wydział Kanalizacji

i Wodociągów, na którego czele stanął inż. Stefan Skrzywan, współpracownik W. H. Lindleya, budowniczego wodociągów w Warszawie i Baku. Według jego koncepcji najpierw trzeba

było zająć się odprowadzeniem ścieków, ponieważ zatrwały wody powierzchniowe oraz zanieczyszczały studnie miejskie. Budowę łódzkiej kanalizacji rozpoczęto w maju 1925 r. agr