

Środa, 25 marca

ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 55 000

nr 34/2026 (715) | DARMOWA GAZETA MIEJSKA

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

AKTUALNOŚCI

**KOŃCZĄ SIĘ
REMONTY
NA GÓRNIAKU**

strona 3



MISJA: CZYSTE MIASTO

SPRAWDŹ, GDZIE PRACUJĄ MIEJSKIE SŁUŻBY **strony 8-9**

AKTUALNOŚCI

**AŻUROWE LAMPIONY
ROZŚWIETLA
CENTRUM**

strona 2

AKTUALNOŚCI

**WIĘCEJ LOTÓW
Z ŁÓDZI!
DOKĄD?**

strona 3



VADEMECUM HISTORII ŁÓDZI

**KALEJDOSKOP
ZDARZEŃ
A.D. 1994**

strona 7



KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strony 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 093

AŻUROWE LAMPIONY ROZSWIETLĄ CENTRUM

Zamiast szarości i bazgrołów – ażurowe instalacje świecące po zmroku. Przy ul. Włókienniczej 19 i w Pasażu Hilarego Majewskiego powstaną ozdobne obudowy dla dwóch stacji transformatorowych.

Nowe osłony będą przypominać elewacje łódzkich kamienic, nawiązując do charakteru ul. Włókienniczej. Zostaną zrobione z cortenu, czyli blachy, która wygląda na zardzewiałą, ale to celowy efekt postarzania materiału. Corten coraz chętniej wykorzystuje się w architekturze, bo łączy nowoczesny wygląd

z industrialnym charakterem, a także dobrze komponuje się z cegłą czy historyczną zabudową.

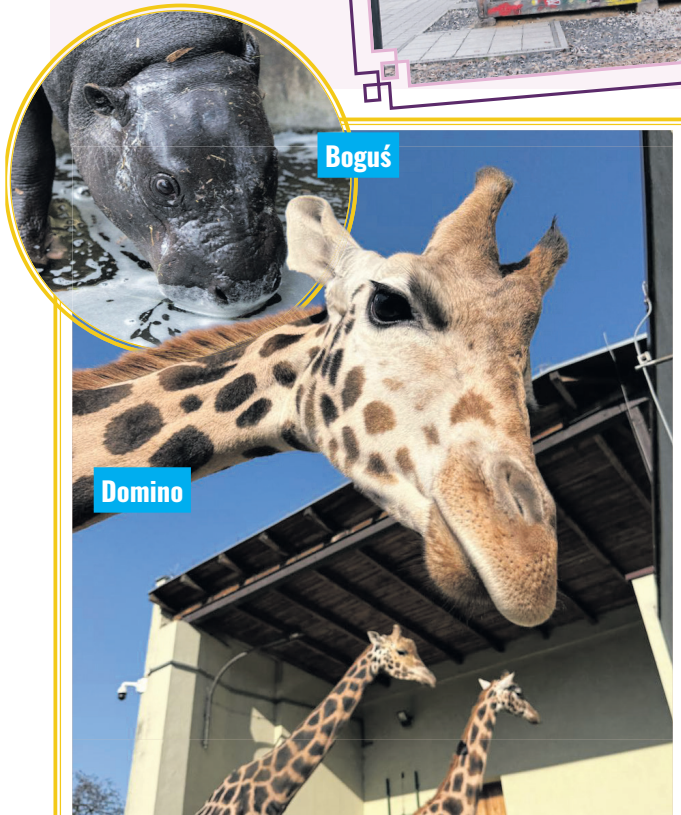
W blasze powstaną ażurowe wzory z motywami okien i drzwi. Całość zostanie od środka podświetlona lampami LED, dzięki czemu po zmroku stacje transformatorowe będą

wyglądały jak świecące lampiony. Prace będą prowadzone pod nadzorem konserwatora zabytków. Finał – do końca tego roku.

ACy

INFO

Corten to bardzo trwała, oksydowana blacha stalowa o charakterystycznym rdzawo-brązowym kolorze. Na jej powierzchni tworzy się cienka warstwa ochronna (patyna), która zabezpiecza metal przed dalszą korozją i działaniem deszczu, śniegu czy mrozu. Dzięki temu nie trzeba jej malować ani dodatkowo chronić.



Bogus

Domino

ALE UROŚŁY! Domino, samiec żyrafy siatkowanej, na początku roku obchodził swoje pierwsze urodziny. Jeszcze niedawno był nieporadnym cieleciem, a dziś staje się prawdziwą gwiazdą wybiegu. Jest wyższy, pewniejszy siebie i coraz śmielej eksploruje otoczenie. Dorasta także hipopotam kartowaty Bogus. Już nie wygląda jak maluch, jego sylwetka staje się coraz bardziej imponująca – odwiedzający mogą obserwować, jak wyrasta na dorosłego osobnika, pełnego siły i charakteru. Jeśli pamiętacie Domino i Bogusia jako maluchów, zajrzyjcie do Orientarium Zoo Łódź, by zobaczyć, jak się zmienili!



CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE TRZEŻWY PORANEK

W poniedziałek, 23 marca na terenie województwa łódzkiego policjanci kontrolowali kierowców w ramach akcji „Trzeźwy Poranek”. Funkcjonariusze z całego województwa przeprowadzili łącznie 15 246 badań stanu trzeźwości kierujących. Ujawniono 28 osób, które

zdecydowały się wsiąść za kierownicę po alkoholu. Zatrzymano 24 uprawnienia do kierowania pojazdami. Teraz o dalszym losie tych osób zdecyduje sąd. Ponadto w trakcie działań została ujawniona jedna osoba poszukiwana.

rp

Porozmawiajmy o Łodzi!

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

Najbliższe spotkanie:

- 26 marca (czwartek), godz. 17:00
Biblioteka TUVIM, ul. Tuwima 46



ATLAS ARENA

KRÓLOWIE ŻYCIA

Grzegorz Skawiński i Waldemar Tkaczyk wystąpią w Atlas Arenie z okazji 50-lecia pracy artystycznej.

Koncert będzie przekrojową opowieścią o ich wspólnej drodze – od kultowego Kombi, przez rockową energię Skawalkera, bez-

kompromisową siłę O.N.A., aż po współczesne Kombii. Usłyszymy utwory, które stały się hymnami pokoleń i do dziś pozostają jednymi z najbardziej rozpoznawalnych w polskiej muzyce.

Bilety na atlasarena.pl
mat.pras.

CZY WIESZ, ŻE...

...kotki wierzbowe, czyli puszyste, szare kwiatostany męskie wierzby, które możemy obserwować wczesną wiosną, były kiedyś wykorzystywane w leczeniu przeziębienia? Bazie zawierają salicylany (naturalne odpowiedniki kwasu salicylowego), flawonoidy i garbniki, dzięki czemu wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Gotowano na nich mleko baziowe. Warto podkreślić, że kotki baziowe są silnie trujące dla kotów! Jeśli więc masz w domu kota, zrezygnuj z palmy wielkanocnej z baziami.



GRATULACJE! Nina Całka, 14-letnia zawodniczka z Łodzi, na klaczy Paris 24 zdobyła srebrny medal w Mistrzostwach Polski w Ujeżdżeniu. Nina została wicemistrzynią w kategorii dziecięcej. Zawodniczka trenująca na co dzień w SKJ Golden Dream od sześciu lat startuje na czworobokach, zdobywając medale zawodów regionalnych i ogólnopolskich.

REMONTY ULIC

FINISZ PRAC PRZY GÓRNIAKU

Dobre wieści dla mieszkańców Górniaka. Już 11 kwietnia wrócą tramwaje na ul. Pabianicką i znikną utrudnienia przy Rondzie Lotników Lwowskich. Dobiegają końca również prace na ulicach Rózyckiego i Zaolziańskiej.

idzie szybciej niż planowano, dlatego tramwaje wrócą na ul. Pabianicką już 11 kwietnia. Prace są skoordynowane z robotami przy Rondzie Lotników Lwowskich, które też zmierzają ku końcowi.

rowy. Obecnie prace są prowadzone na ostatnim odcinku, do Ronda Lotników Lwowskich. Już od 11 kwietnia skorzystamy z dwóch pasów ruchu, co ułatwi przejazd na Górniak i do szpitala. Zakończenie całej inwestycji wraz z chodnikami i przystankami zaplanowano na koniec kwietnia.

Rózyckiego

Na ul. Rózyckiego są już nowa nawierzchnia jezdni i chodniki, a przy Al. Politechniki powstało nowe skrzyżowanie. Trwają ostat-



nie prace wykończeniowe, m.in. przy dojeździe do szkoły – ta część inwestycji została włączona do pier-

wotnego planu prac. Z nowego połączenia pomiędzy ul. Wólczańską i Al. Politechniki oraz z dojazdu do

szkoły skorzystamy jeszcze przed końcem kwietnia.

Zaolziańska

Na całej ul. Zaolziańskiej wymieniane są nawierzchnia jezdni i chodniki. Powstaną też nowe miejsca parkingowe, a przy skrzyżowaniu z ul. Ciasną – rondo. Obecnie drogowcy pracują na połowie jezdni. Po Wielkanocy rozpocznie się kolejny etap prac, a finał inwestycji zaplanowano na koniec maja.

WS



Plac Niepodległości

Plac Niepodległości

Zwrotnice to jeden z kluczowych elementów torowiska, który wpływa na bezpieczeństwo pasażerów i komfort jazdy. To właśnie przy ich wymianie na Placu Niepodległości pracują torowcy MPK-Łódź. Remont

Pabianicka

W 2026 r. został wyremontowany odcinek ul. Pabianickiej pomiędzy Placem Niepodległości i ul. Cieszyńską. Drogowcy wymienili nawierzchnię jezdni i chodników oraz zbudowali ciąg pieszo-rowe-



ul. Pabianicka



ul. Zaolziańska

INFO

Dla Łodzi centrum serwisowe Apache oznacza nowe miejsca pracy i napływ nowoczesnych technologii.

APACHE będą serwisowane w Łodzi

W Łodzi powstanie centrum serwisowe śmigłowców Apache. W Wojskowych Zakładach Lotniczych nr 1 podpisano umowy offsetowe z firmą Lockheed Martin, które otwierają drogę do realizacji jednego z największych programów w histo-

rii polskiego przemysłu obronnego, wartego ponad 40 mld zł. Podpisane właśnie umowy są efektem zawartego w sierpniu 2024 r. porozumienia między Polską a Stanami Zjednoczonymi na zakup 96 śmigłowców uderzeniowych AH-64E Apache Guardian. Kontrakt obejmuje nie tylko śmigłow-

ce, ale także transfer wiedzy i technologii do łódzkich zakładów oraz szkolenia dla pracowników. Dzięki temu serwisowanie śmigłowców Apache będzie mogło odbywać się w Polsce, bez konieczności wysyłania sprzętu za granicę. Nowoczesne

centrum serwisowe w Łodzi będzie odpowiadać za obsługę kluczowych systemów śmigłowców – w tym zaawansowanych sensorów oraz radarów kierowania ogniem. Maszyny będą u nas naprawiane i modernizowane.

mat. pras.

rii polskiego przemysłu obronnego, wartego ponad 40 mld zł.



Już 25 kwietnia na lotnisku w Łodzi rozpocznie się sezon letnich czarterów. W tym roku można będzie polecieć do Albanii (Tirana), Bułgarii (Burgas), Egiptu (Hurgada, Marsa Alam), Grecji (Kreta, Rodos i Zakynthos), Hiszpanii (Majorka), Tunezji (Enfidha, Monastyr) i Turcji (Antalya).

LETNI ROZKŁAD



WIĘCEJ LOTÓW Z ŁODZI!

Sześć lotów w tygodniu do Mediolanu Bergamo, dziewięć – do Londynu Stansted. Od niedzieli, 29 marca na łódzkim lotnisku zacznie obowiązywać letni rozkład. Zmieniają się dni, godziny i częstotliwości niektórych połączeń.

anair podwoi liczbę połączeń między Łodzią a Mediolanem Bergamo – zamiast trzy razy tygodniowo, samoloty będą latać codziennie, z wyjątkiem sobót. Na tych, którzy wolą Hiszpanię, czekać będą dwa połączenia w tygodniu do Malagi (środy, soboty) i trzy do Alicante (poniedziałki, środy, piątki). Nie zmieni się liczba połączeń do Dublina, Birmingham i Brukseli – do każdego z tych miast można będzie latać tradycyjnie po dwa razy w tygodniu. Zmieniają się za to dni tygodnia – do Dublina i Birmingham polecimy w poniedziałki i czwartki, a do Brukseli Charleroi w czwartki i niedziele.

Największym powodzeniem wśród wszystkich połączeń z łódzkiego lotniska cieszy się niemiennie Londyn Stansted, dlatego w rozkładzie na sezon letni będzie aż dziewięć lotów tygodniowo (po dwa w piątki i soboty). Od kwietnia Ry-

WG

KAMIENICA Z NIETOPERZAMI ZNÓW BĘDZIE ZACHWYCAĆ!



Kamienica Auerbachów, powszechnie znana jako „kamienica z nietoperzami”, to jeden z najoryginalniejszych i najbogatszych pod względem detali obiektów w mieście. Budynek przy ul. Narutowicza 32 przejdzie gruntowny remont.

Zaprojektowany przez architekta Gustawa Landaua-Gutentegera gmach jest uznawany za wczesny przykład

łódzkiej secesji. Niestety po latach zaniedbań dziś znajduje się w złym stanie technicznym. Wkrótce ma się to zmienić! Przy budynku pojawiły się już rusztowania, a wspólnota mieszkaniowa pracuje nad dokumentacją projektową oraz poszukuje źródeł dofinansowania. Zakres planowanych prac jest szeroki, obejmuje nie tylko odnowienie bogato deko-

rowanej fasady, ale także m.in. wykonanie izolacji przeciwwilgociowej oraz remont prześwitów bramowych. Ponieważ budynek jest wpisany do rejestru zabytków, remont musi zostać przeprowadzony z najwyższą dbałością o zachowanie unikalnych detali.

Ach, te detale!

Najbardziej charakterystycznym elementem elewacji są maskarony – diaboliczne, fantastyczne stwory przypominające nietoperze o ludzkich twarzach. Budynek ozdabiają także rozety, małe kolumniki oraz podwójne i potrójne okna. Bogactwo elewacji potęguje kontrast między żółtą ceglą a jasnoszarymi, tynkowanymi elementami zdobniczymi. Na ryzalitach do dziś można dostrzec napisy pisanne cyrylicą – to najprawdopodobniej reklamy sklepów działających w tym miejscu jeszcze przed I wojną światową. ACY



HISTORIA

Kamienica powstała w 1896 r. na zlecenie braci Chaima Mordki i Gersza Auerbachów, choć w jej dziejach przewijają się również nazwiska kolejnych właścicieli, takich jak rodziny Szpiro oraz Teitelbaumów. Przed II wojną światową mieściła się tu siedziba Towarzystwa Śpiewaczego „Szir”, a w podwórzu funkcjonowała fabryka wyrobów wełnianych. Po wojnie kamienica stała się centrum kultury żydowskiej, mieszcząc drukarnię prasy żydowskiej, redakcję gazety „Dos Naje Lebn” oraz siedzibę Związku Literatów i Dziennikarzy Żydowskich.

POTRÓJNA FRAJDA

Nowy bilet – „Potrójna Frajda” – łączy wstęp do trzech popularnych atrakcji naszego regionu: Orientarium Zoo Łódź, Mandorii i Aquaparku Fała.

To propozycja dla tych, którzy chcą maksymalnie wykorzystać czas

wolny bez kupowania kilku osobnych wejściówek. Zaletą biletu jest jego elastyczność – jest on ważny przez 30 dni od daty zakupu, co pozwala rozłożyć wizyty w czasie i dopasować je do własnego planu. Bilet kosztuje 299 zł. Szczegóły na stronie: mandoria.com/potrójna-frajda

mat. pras.



„ODPORNĄ SZKOŁĄ = BEZPIECZNY MŁODZIAK”

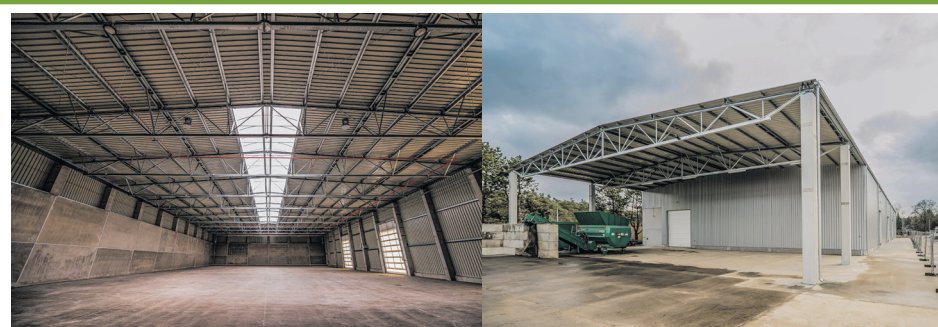
Stres, cyberprzemoc i poczucie osamotnienia to codzienność wielu współczesnych nastolatków. Odpowiedzią na te wyzwania jest miejski projekt „Odporna Szkoła = Bezpieczny Młodzik”. Trwająca właśnie druga odsłona obejmuje wsparciem tysiące dzieci w naszym regionie.

Celem programu nie jest jedynie doraźna pomoc, ale przede wszystkim systemowa profilaktyka i budowanie odporności psychicznej dzieci. Chodzi o stworzenie środowiska, w którym uczeń czuje się słuchany, a dorośli wie, jak profesjonalnie reagować na sygnały alarmowe. Program nie ogranicza się tylko do młodzieży – zakłada, że bezpieczna szkoła to taka, w której wsparcie

otrzymuje każde ogniwo edukacyjnego łańcucha: od dyrektora, przez nauczycieli i pracowników administracji, aż po rodziców.

W programie znajdują się: warsztaty i szkolenia, m.in. z zakresu rozpoznawania zagrożeń wychowawczych i budowania bezpiecznej szkoły, sesje superwizyjne, konsultacje (zarówno indywidualne, jak i grupowe) oraz wykłady i konferencje dotyczące reagowania w sytuacjach kryzysowych. W drugiej edycji projektu biorą udział 22 placówki oświatowe, w tym przedszkola, co umożliwi budowanie właściwych postaw i poczucia bezpieczeństwa już od najmłodszych lat. Projekt potrwa do końca roku.

KM



Nowa hala w kompostowni gotowa! Na terenie łódzkiej kompostowni przy ul. Sanitariuszek 70/72 powstają dwie nowe hale do magazynowania odpadów biodegradowalnych – zgodnie z przepisami i we właściwych warunkach. Pierwsza jest już gotowa. Budowa drugiej rozpocznie się lada moment – finał prac jeszcze w tym roku.

FOT. LODZ.PL





„Antyгона“

Harmonogram na najbliższe dni Festiwalu:

25 marca, godz. 19:30
Expo Łódź, Al. Politechniki 4
„Kofman. Podwójne wiązanie”,
reż. K. Kalwat (Nowy Teatr
w Warszawie)
Po spektaklu spotkanie z twórcami

9 i 10 kwietnia, godz. 19:00
Pieter Smit Theater Rock Polska,
ul. Nowogrodzka 2B
„Antyгона”, reż. J. Roszkowski
(Teatr im. Słowackiego w Krakowie)

11 kwietnia, godz. 16:00
Teatr Narodowy w Warszawie,
Pl. Teatralny 3 (wyjazd autokarem
o godz. 13:00 z parkingu
przy Manufakturze)
Pokaz mistrzowski: „Termopile
polskie”, reż. J. Klata (Teatr
Narodowy w Warszawie)

17 i 18 kwietnia, godz. 19:00
Pieter Smit Theater Rock Polska,
ul. Nowogrodzka 2B
„Grupa krwi”, reż. W. Urbański
(Teatr Ateneum w Warszawie)

**Szczegółowe informacje
na powszechny.pl/pl/festiwal**

FESTIWAL SZTUK PRZYJEMNYCH I NIEPRZYJEMNYCH

WOLNOŚĆ W TEATRZE?

W środę, 25 marca rusza 32. Międzynarodowy Festiwal Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych. Mimo trwającej przebudowy siedziby, Teatr Powszechny zaprasza na imponujący program pod hasłem „Wolność w Teatrze?”, który skonfrontuje nas z najważniejszymi pytaniami współczesności.

Z powodu wyłączenia z użytku obu scen Teatru Powszechnego spektakle będą wystawiane w przestrzeniach Hali Expo (Al. Politechniki 4) oraz na scenie tymczasowej w Pieter Smit (ul. Nowogrodzka 2B).

Wielkie nazwiska i trudne pytania

Program obfituje w nazwiska wizjonerów współczesnej sceny: Warlikowski, Klata, Kalwat, Borczuch czy Skrzywanek. Festiwal otworzy warszawski Nowy Teatr spektaklem „Kofman. Podwójne wiązanie” z Mają Ostaszewską i Jackiem Poniądziakiem. Wśród wydarzeń znajdują się także pokazy mistrzowskie, panele dyskusyjne oraz wyczekiwana prapremiera komedii Juliusza Machulskiego w reżyserii Tomasa Karolaka. Zgodnie z tradycją, w Plebiscycie Publiczności widzowie wybiorą najlepszą aktorkę, najlepszego aktora i najlepszy spektakl.

RedKa



„Piramida zwierząt“



PODRÓŻ PRZEZ ŚWIAT NATURY I KULTUR

29 marca w Atlas Arenie czeka nas wyjątkowe widowisko muzyki filmowej – Visual Concert. Czwarta odsłona uwielbianego przez publiczność projektu zabierze widzów w niezwykłą podróż przez świat natury, kultur i architektonicznych cudów.

Na scenie wystąpi ponad 80-osobowa CoOperate Orchestra & Choir pod batutą Adama Domurata, tworząc muzyczną oprawę do zapierających dech w pier-

siach obrazów filmowych, wyświetlanych na wielkim ekranie LED. Publiczność ponownie przeniesie się w najbardziej malownicze zakątki planety – od tropikalnych wysp, przez cuda UNESCO i dziedzictwo kulturowe świata, po majestatyczne góry, oceany i kosmos.

Bilety od 130 zł.

mat. pras.



PIASEK W ŁODZI

W piątek, 27 marca o godz. 20:00 w klubie Wytwornia (ul. Łąkowa 29) wystąpi jeden z najpopularniejszych polskich wokalistów – Andrzej Piaseczny.

To prawdziwa gratka dla fanów, którzy chcą na żywo usłyszeć legendarne przeboje wokalisty. Laureat wielu nagród, w tym Telekamer, Superjedynek oraz Eska Music Awards, autor i wykonawca takich przebojów, jak: „Imię deszczu”, „Niecierpliwi”, „Prawie do nieba”, „Chodź, przytul, przebac”, „Rysowane Tobie” czy „Śniadanie do łóżka”, zaprasza na koncert „The Best Of”.

Bilety od 189 zł.

RedKa



ZGARNIJ BILETY NA KONCERT

Czytelnicy „Łódź.pl” mogą zgarnąć bezpłatne zaproszenia na piątkowy koncert. Więcej szczegółów w czwartek, 26 marca ok. godz. 12:00 na naszym profilu na Facebooku.

**SPEED FRIENDING
ZNAJDŹ PRZYJACIOŁ W BUL-E**



Znasz to uczucie, gdy mijasz setki osób na korytarzach uczelni, ale brakuje okazji, by po prostu pogadać? Biblioteka Uniwersyteku Łódzkiego (BUŁ) postanowiła zamienić ciszę czytelni na gwar rozmów.

W czwartek, 26 marca o godz. 18:00 w samym sercu kampusu przy ul. Matejki 32/38 (w strefie coworkingowej) odbędzie się wyjątkowe wydarzenie – speed friending.

Idea jest prosta i sprawdzona: uczestnicy mają kilka minut na rozmowę z nowo poznaną osobą, po czym następuje zmiana miejsc. To idealny format dla tych, którzy chcą przełamać nieśmiałość lub po prostu poszerzyć krąg znajomych. Wstęp wolny.

KiMa



Duże zainteresowanie odżywianiem doprowadziło do pojawienia się licznych trendów dietetycznych. W mediach możemy znaleźć mnóstwo informacji dotyczących różnych diet, które mają nam pomóc w utracie wagi, ale często są one sprzeczne. Warto być ostrożnym przed wprowadzeniem którejkolwiek z nich w życie.

Post przerywany

Podstawą postu przerywanego są naprzemienne okresy głodówki i jedzenia bez ograniczeń. Istnieje wiele wariantów tej diety, np. model 16/8

oznacza 16-godzinny post z 8-godzinnym okienkiem, w trakcie którego można spożywać dowolną ilość jedzenia. Dieta nie nakłada ograniczeń na rodzaj i ilość spożywanych pokarmów, ale długi post i niezdrowe posił-

ki w oknie żywieniowym mogą prowadzić do niedokrwistości, problemów z trawieniem i osłabieniem odporności, z kolei zbyt duże porcje jedzenia mogą doprowadzać do przejadania się i mocnego obciążenia układu pokarmowego.



Dieta keto



Dieta ketogeniczna to jeden z najbardziej radykalnych modeli żywieniowych, który bazuje na produktach tłuszczowych. Jej głównym założeniem jest redukcja spożycia węglowodanów, które stanowią głównie paliwo ener-

tyczne dla naszego organizmu, dlatego z jadłospisu eliminowane są produkty zbożowe oraz większość owoców i warzyw wysokoskrobiowych. Dieta wysokotłuszczowa niesie za

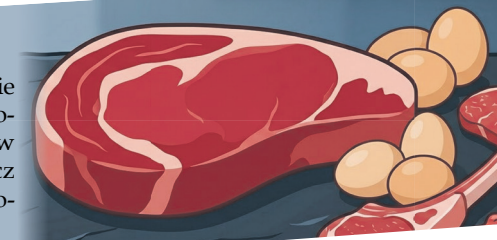
sobą ryzyko wywołania zaburzeń lipidowych, nadmiernego obciążenia wątroby oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Dieta carnivore

Dieta carnivore polega na spożywaniu wyłącznie produktów odzwierzęcych. Jej zasady nie określają liczby posił-

ków w ciągu dnia, przerw pomiędzy nimi ani konkretnej kaloryczności. Będąc na tej diecie, dostarczamy naszemu organizmowi dużych ilości białka i żelaza, co może być dobre, jeśli mamy anemię. Należy jednak podkreślić, że przyjmowanie

żelaza wyłącznie z mięsa oraz ograniczenie pozostałych składników odżywczych prowadzi do pojawienia się wielu niedoborów – prawidłowo zbilansowana dieta oprócz białka powinna składać się także z węglowodanów i tłuszczów.



Paleo dieta



Dieta paleo to model odżywiania nawiązujący do tradycji prehistorycznych plemion zbieracko-łowickich, toteż jego podstawę stanowią produkty nieprzetworzone – mięso, ryby, owoce, warzywa i nasiona. W jadłospisie nie znajdziemy natomiast produktów zbożowych, przetworzonego nabiału, cukru

i słodczy. Zalecane jest stosowanie diety paleo jest dostarczanie organizmowi dużych ilości błonnika, witamin i składników mineralnych, które pochodzą ze świeżych owoców i warzyw. Wadą zaś jest ryzyko wystąpienia niedoborów wapnia i witaminy D, a także obciążenie nerek/wątroby nadmiarem białka.

Dieta kapuściana

Podstawą diety kapuścianej jest zupa z białej kapusty. Taki sposób odżywiania stosuje się 7 dni – dłuższy

Każdy dzień diety kapuścianej charakteryzują inne cechy. Jednego dnia możesz np. dodać do jadłospisu mięso, a innego wypić

mleko. Oczywiście jest to tylko fantazja twórców diety. Trzeba zaznaczyć, że ma ona wiele negatywnych skutków ubocznych, takich jak wzdęcia i bóle brzucha, niedobór składników odżywczych, a także efekt jo-jo po jej zakończeniu.



Dieta sokowa



Dieta sokowa opiera się na spożywaniu soków warzywno-owocowych na każdy posiłek, a co za tym idzie, wyeliminowaniu z jadłospisu produktów o stałej konsystencji. Ten sposób żywienia stosuje się maksymalnie 7 dni.

Zaletą diety sokowej jest łatwość przygotowania posiłków, natomiast wadą – brak możliwości ich zbilansowania oraz ryzyko niedoborów. Osoby będące na diecie sokowej mogą odczuwać osłabienie, uczucie głodu i pogorszenie koncentracji. Soki zawierają duże ilości cukrów prostych, a ich spożywanie nie powoduje trwałego ubytku masy ciała. Mogą one stanowić uzupełnienie codziennej diety, a nie jej podstawę.

Pamiętaj! Najlepszym sposobem na zrzucenie kilku kilogramów jest kompleksowe działanie, a więc zdrowe, zrównoważone odżywianie, jedzenie mniejszych porcji (bez uczucia pełnego żołądka) oraz eliminacja wysokoprzetworzonych i bardzo tłustych potraw. Alup

PLANSZÓWKI DLA SENIORÓW

Rummikub

Rummikub – gra logiczna oparta na układaniu numerowanych płytek w zestawy i sekwencje. Świetnie stymuluje pracę mózgu – poprawia zapamiętywanie i koncentrację, rozwija logiczne myślenie i planowanie, ćwiczy spostrzegawczość i refleks, a także poprawia nastrój.

THE ORIGINAL
Rummikub
BRINGS PEOPLE TOGETHER

KALEJDOSKOP ZDARZEŃ A.D. 1994

ODC. 156

To był ważny rok w latach przemian ustrojowych. Minęła już pierwsza euforia po odzyskaniu wolności i nastaniu demokracji, a problemów przybywało. Chaos gospodarczy, postępujący upadek łódzkiego przemysłu, galopująca inflacja oraz walka polityczna wyznaczały rytm codziennego życia miasta.

gram ziemniaków kosztował 25-30 tys. zł, a kilogram schabu od 80 tys. zł.

Przemysłowe podchody

Nieco w cieniu wielkich reform gospodarczych topniał potencjał łódzkiego przemysłu, poddane procesowi prywatyzacji. W marcu 1994 r. dwukrotnie obradowała w Łodzi Komisja Krajowa NSZZ „Solidarność”, straj-

ska spółka Intercell. Zakłady Motoryzacyjne w Głownie kupiła natomiast firma Sobiesław Zasada Centrum, a w hali łódzkiego Feniksa rozpoczął się montaż pralek koncernu Bosch Siemens. Ponadto jedna z łódzkich firm prywatnych wypłaciła pracownikom pensje fałszywymi banknotami półmilionowymi. Księgowa twierdziła, że takie przyszły z banku, co okazało się nie-

prawdą. kę i Nową Łodzią, przy bardzo niskiej frekwencji – ok. 25 proc.

W lipcu w magistracie rozegrała się walka powyborcza: radni SLD dwukrotnie wyszli z sali Rady Miejskiej, uniemożliwiając wybór prezydenta miasta, gdzie jedynym kandydatem był Marek Czekalski z UW. Wcześniej przewodniczącym Rady Miejskiej został Grzegorz Palka z ZChN-u. Dwa tygodnie później radni prawicy

na FDS. Palka uznał to za przedwyborczą grę polityczną. Nowy prezydent, Marek Czekalski przygotował program „Strategia dla Łodzi”, który od razu podzielił rządzącą koalicję.

Gorący czas

W maju, podczas Dni Łodzi, na Piotrkowskiej został pobity rekord Guinnessa, kiedy wzdłuż ulicy Łódzianie przeciągali linę o długości 4 km. Rozegrano także

dowego artysty Richarda Nonasa, która następnie znalazła się na... złomowisku. W Łodzi zrobiło się też niebezpiecznie. W biały dzień bandyci napadli na kantor przy ul. Piotrkowskiej. Doszło do strzelaniny, właściciel kantoru zginął od kul napastników, którzy zrabowali 20 tys. dolarów. Ponadto tragiczny pożar kamienicy przy ul. Sienkiewicza pochłonął sześć ofiar, akcją ratunkową utrudniała wąska brama, przez którą nie mogły przejechać wozy gaśnicze. Rok zakończył się strajkiem głodowym pracowników służby zdrowia. Zarząd miasta zaprosił Łódzian na sylwestra na Piotrkowską.

agr

1994

Rok 1994 rozpoczął się odwołaniem wojewody łódzkiego Waldemara Bohdanowicza (ZChN), nowym wojewodą został Andrzej Pęczak z SdRP. Był to jednocześnie czas tuż przed kolejnymi wyborami samorządowymi, a także rok przed denominacją złotego. Kurs dolara wynosił wtedy 23 tys. zł, a marki niemieckiej – 13,5 tys. zł. Kilo-

kowało wiele zakładów. Tymczasem nowo otwarta w naszym mieście fabryka Gillette rozpoczęła działalność bankietem w namiocie cyrkowym. Francuski koncern objął 80 proc. udziałów w łódzkich zakładach Wizamet. Za rekordową sumę ok. 50 mld starych zł sprzedano Łódzkie Zakłady Papiernicze w ramach tzw. szybkiej prywatyzacji. Nabywcą była fińsko-pol-

Polityczne potyczki

Podczas ostatniej przed wyborami samorządowymi sesji Rady Miejskiej tak burzliwie spierano się o finansowanie Grupowej Oczyszczalni Ścieków, że zasłabł przewodniczący Andrzej Ostoja-Owsianny. W czerwcu odbyły się w Łodzi wybory samorządowe – wygrał SLD przed LPO Ligą Łódz-

w podobny sposób blokowali wybór szefów komisji z SLD. Jeszcze wcześniej prezydent Grzegorz Palka został wezwany przez łódzką prokuraturę do złożenia wyjaśnień w sprawie Funduszu Dobrowolnych Świadczeń. Chodziło o wydawanie koncesji na handel alkoholem oraz przydzielanie lokali urzędowych poza przetargiem w zamian za wpłaty

największy w Polsce turniej ulicznej koszykówki z udziałem ponad 300 drużyn. Pod koniec czerwca 1994 r. zanotowano też w Łodzi rekordowe upały – temperatura w nasłonecznionych miejscach wynosiła powyżej 40 stopni Celsjusza. Sierpień też był gorący, co potwierdzały termometry w stacji meteo na Lublinku. Poza tym z Pasażu Rubinsteina zginęła rzeźba awangard-

W 1994 r. w Teatrze Wielkim w Łodzi zaszła zmiana na stanowisku dyrektora – Antoniego Wicherka zastąpił Kazimierz Kowalski, mianowany pomimo protestów środowisk artystycznych

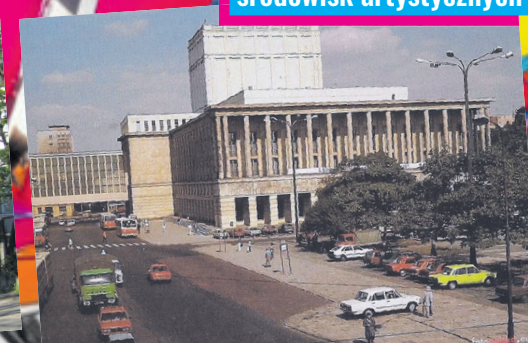
Zyłetki z łódzkiego Wizamet miały dobrą markę, którą przejął koncern Gillette



Pocztówki z Łodzi z połowy lat 90.



W zakładach pończosznich Feniks przy ul. Brzezińskiej nie produkowano już skarpetek i rajstop, ale pralki firmy Bosch



Wielkie sprzą

ZIELEŃ

Wraz z nadejściem wiosny rozpoczęły się prace porządkowe i pielęgnacyjne na terenach zieleni miejskiej.

Poza sprząaniem śmieci, prace przy porządkowaniu miejskich rabat i pasów zieleni przy chodnikach obejmują zdejmowanie osłon, które zimą

chroniły rośliny przed mrozem, grabienie liści i gałęzi oraz uzupełnianie warstwy kory tam, gdzie jest to konieczne. W ramach wiosennego przeglądu sprawdzana jest również kondycja roślin po zimie – jeśli nie wszystkie przetrwały okres chłódów, rabaty zostaną uzu-



Prace pielęgnacyjne są prowadzone m.in. na Księżym Młynie, w ogrodach fasadowych przy ul. Przędzalnianej 57, 63 i 67. Sadzone są byliny, trawy ozdobne i krzewinki.

pełnione, gdy tylko zrobi się cieplej.

Trwa także sprząanie parków, skwerów, zieleńców, plenerowych siłowni i placów zabaw. Te ostatnie przejdą również

pozimowy przegląd konserwacyjny, a usterki zostaną naprawione do końca kwietnia. Do tego czasu zostanie też wymieniony piasek w piaskownicach.

ULICE

Trwa pozimowe sprząanie ulic w całym mieście. Najpierw ręcznie usuwane są piasek, gałęzie i inne śmieci nagromadzone w trakcie zimy, a potem na ulice wyjeżdżają zamiatarki. Do wysprząania jest ponad 1000 dróg. Prace obejmują także pasy rozdzielające jezdnie, zatoki przystankowe, parkingi, skrzyżowania, pasy rowerowe oraz pętle autobusowe i tramwajowe.



BUDYNKI I ICH OKOLICE

W wiosennych porządkach biorą udział także Łódzkie Nieruchomości. Spółka sprząa tereny zarządzanych przez siebie nieruchomości w całym mieście,

m.in. przy ul. Roosevelta 17 i ul. Kilińskiego 39.

W ramach sprząania prowadzone są m.in. prace pielęgnacyjne zieleni – gra-

bienie liści, przycinanie krzewów czy porządkowanie placów zabaw i pergoli. Czyszczone są chodniki i kostka brukowa, a także elewacje budynków, drzwi wejściowe i elementy małej architektury.

Szczególny nacisk położono na przestrzenie wspólne. Myte są klatki schodowe, okna i barierki oraz przeprowadzane są porządki w pomieszczeniach gospodarczych. Administracja weryfikuje stan techniczny budynków i otoczenia – od elewacji i ogrodzeń, po oświetlenie, place zabaw i systemy nawadniania. Sprawdzane są także legalność oznaczeń i reklam oraz przestrzeganie regulaminu porządku domowego.

W sprząanie włączani są



również mieszkańcy, którzy otrzymują informacje o prowadzonych pracach. Mają także możliwość zgłaszania uwag i potrzeb dotyczących swoich nieruchomości.

Do tej pory pracownicy WGK i ŁZUK posprząali 373,60 km dróg

- Al. Śmigłego-Rydza wraz z trasą PAT
- ul. Pabianicka, od Ronda Lotników Lwowskich do granic miasta
- Al. Politechniki i Al. Bartoszewskiego
- Al. Jana Pawła II i trasa Górna
- Al. Włókniarzy wraz z estakadą
- Al. Sikorskiego
- ul. Strykowska wraz z węzłami Strykowska i Doły
- Al. Waltera-Janke i Al. Bandurskiego
- Al. Palki i ul. Rokicińska
- Al. Piłsudskiego, ul. Kopcińskiego i Al. Mickiewicza
- ul. Żeromskiego, od ul. Radwańskiej do Al. Mickiewicza
- Al. Kościuszki
- Rondo Solidarności
- ul. Kopcińskiego
- ul. Abramowskiego
- Al. Politechniki
- ul. Sienkiewicza
- ul. Tylna
- ul. Moniuszki
- ul. Żeromskiego
- ul. Roosevelta

- ul. Traugutta
- ul. Przędzalnianej
- ul. Nowomiejskiej
- ul. Zachodnia
- ul. Ogrodowa
- Plac Wolności
- Al. Scheiblera
- Al. Grohmana
- ul. Fabryczna
- ul. Wierzbowa
- ul. Wydawnicza
- ul. Fabryczna
- ul. Żelazna
- ul. Kamińska
- ul. Anstadta
- trasa W-Z (tu)
- ul. Brzeźna
- ul. Żwirki
- ul. Wigury
- ul. Złota
- ul. Niedziana
- ul. Nowa
- ul. Gdańska, do Al. Mickiewicza



Sprzątanie Łodzi



STAJNIA JEDNOROŻCÓW



W nocy z niedzieli na poniedziałek (22/23 marca) umyto przystanek Piotrkowska Centrum, powszechnie nazywany Stajnią Jednorożców.

Prace prowadziła profesjonalna ekipa sprzątająca. W czasie czyszczenia ko-

nieczne było czasowe wstrzymanie ruchu, odłączenie napięcia w sieci trakcyjnej oraz prowadzenie prac na wysokości. Aby zapewnić pasażerom bezpieczeństwo oraz zminimalizować utrudnienia w ruchu, prace prowadzone były nocą.

Na początku tego tygodnia prace były prowadzone równocześnie we wszystkich dzielnicach. Na Górnej ekipy porządkowe pojawiły się na ul. Rzgowskiej (od ul. Paderewskiego do granic miasta), a także na ul. Paderewskiego i ul. Dąbrowskiego, na odcinku od ul. Gojawczyńskiej do ul. Puszkina. W Śródmieściu sprzątane były ul. Wólczańska i ul. Tuwima, a na Polesiu - ul. Krzemieniecka i ul. Krakowska. Prace prowadzone były również na Bałutach i Widzewie: na ul. Zgierskiej, ul. Wojska Polskiego i ul. Przybyszewskiego.

Sprzątanie jest prowadzone etapami i będzie kontynuowane w kolejnych dniach. Szczegółowe informacje każdego dnia znajdziesz na lodz.pl.

PRZYSTANKI

Trwa także pozimowe mycie przystanków komunikacji miejskiej, łącznie ponad 1000 wiat przystankowych w całym mieście.

Wszystkie elementy - szyby, konstrukcje i zadaszenia - są dokładnie czyszczone specjalistycznymi środkami, a następnie splukiwane zde-

mineralizowaną wodą przy użyciu myjek ciśnieniowych. Do tej pory wyczyszczono m.in. przystanki przy ulicach: Aleksandrowskiej, Piłsudskiego, Paderewskiego, Rzgowskiej, Rokocińskiej, Hetmańskiej i Obywatelskiej. Prace zaplanowano na najbliższe tygodnie.



GALANTE SPRZĄTANIE



W ubiegły weekend w Łodzi odbyła się piąta edycja akcji „Galante Sprzątanie”. Łodzianie ponownie połączyli siły, by wspólnie zadbać o czystość w mieście.

Do tej pory zebrano ok. 23 tony odpadów - pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania

w Łodzi odebrali je z 369 zgłoszonych podczas akcji lokalizacji, ale nadal działają w terenie, aby dotrzeć do wszystkich takich miejsc. Wśród zebranych śmieci tym roku dominowały odpady drobne, głównie szklane i plastikowe butelki. W porównaniu z poprzednimi edycjami akcji, za-

uważalnie mniej było odpadów wielkogabarytowych, elektrośmieci czy zużytych opon.

W trakcie „Galantego Sprzątania” wydano 28 500 worków. W działaniach zaangażowało się ok. 1600 urzędników, ale liczba wszystkich biorących udział

w akcji - wraz z uczniami i mieszkańcami miasta - była znacznie wyższa. Wiele osób zorganizowało własne sprzątania, często spontanicznie. Informacje o takich działaniach docierały do służb miejskich bezpośrednio z terenu oraz przez media społecznościowe.



- ul. Tymienieckiego, od ul. Sienkiewicza do ul. Piotrkowskiej
- ul. Skorupki
- ul. Kostki-Napierskiego
- ul. Struga, od Al. Włókniarzy do ul. Gdańskiej
- ul. Orla
- ul. Potza
- ul. Stefanowskiego
- Plac Komuny Paryskiej
- Rondo Jezuitów
- ul. Mieczkowskiego
- ul. Rostowskiego
- ul. Czerwona
- ul. Kilińskiego
- ul. Piotrkowska
- ul. Kindermannów
- ul. Cmentarna
- ul. Legionów
- ul. Jerzego
- ul. Brzezińska, od ul. Kerna do ul. Śnieżnej

POTRZEBUJESZ POMOCY? WCIŚNIJ PRZYCISK SOS!

W różnych częściach Łodzi działa już 27 przycisków SOS, połączonych z miejskim monitoringiem. To rozwiązanie, które sprowadzi odpowiednie służby tam, gdzie ktoś potrzebuje pomocy.

Przyciski SOS to element systemu bezpieczeństwa. Każdy z nich jest zintegrowany z kamerą monitoringu miejskiego, dzięki czemu operatorzy Straży Miejskiej nie tylko odbierają zgłoszenie, ale od razu widzą, co się dzieje na miejscu, a to pozwala im szybciej ocenić sytuację i skierować tam odpowiednie służby. System przycisków SOS to ważny element miejskiej infrastruktury, który ma zwiększać bezpieczeństwo mieszkańców oraz reagować tam, gdzie liczy się każda sekunda. Miasto przypomina, że przyciski SOS nie są gadżetami ani elementami do testowania. Powinny być używane wyłącznie w sytuacjach wymagających pomocy.

red

Gdzie znajdziesz przyciski SOS w Łodzi?

Urządzenia rozmieszczono w parkach, na skwerach i w przestrzeni publicznej, tam, gdzie mieszkańcy najczęściej spędzają czas. Są m.in. w następujących lokalizacjach:

- ul. Piotrkowska 97
- Park na Zdrowiu (trzy punkty: okolice placu zabaw i pumtracku)
- Park Podolski (plac zabaw i okolice tętni)
- Stawy Jana (przy plaży)
- Park Sienkiewicza (dwa punkty)
- Pasaż Abramowskiego (dwa punkty)
- ul. Włókiennicza 12, Pasaż Majewskiego
- ul. Jaracza 26, Pasaż Majewskiego
- Park Moniuszki (przy pomniku)
- Pasaż Róży
- Park Staromiejski (pięć punktów)
- Pasaż Schillera
- Skwer Wiedźmina
- ul. Legionów 39 (plac zabaw)
- Księży Młyn (dwa punkty)
- ul. Czernika 2 (przy szkole)



FOT. MAT. PRAS.



BUDŻET OBYWATELSKI REMONT REMIZY

Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej na Wiskitnie jest w trakcie wielkiego remontu. O jego wykonanie zabiegali łodzianie, którzy chętnie oddawali na ten projekt głosy w ramach Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego.

Prace prowadzone w Ochotniczej Straży Pożarnej na Wiskitnie nabierają rozpędu, a efekty widać zarówno w środku, jak i na zewnątrz budynku. Trwa właśnie układanie nowych instalacji wodno-kanalizacyjnych, postawiono już nowe ściany i zamontowano nowe okna, a w ostatnich tygodniach pojawił się nowy

dach. Po remoncie cały budynek będzie nie tylko bardziej energooszczędny, ale przede wszystkim praktyczny bez względu na pogodę czy porę roku. Za rogiem czeka finał robót przy tynkach w środku i na zewnątrz. Prace mają się zakończyć jeszcze przed wakacjami.

Spore zmiany nastąpiły również w OSP Łódź Andrzejów – wyremontowano elewację, wymieniono okna oraz wykonano prace izolacyjne całego budynku. W planach są także prace remontowe strażnicy ochotniczej w Mileszkach.

ToS

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁODZI

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

Lp.	Położenie nieruchomości, Nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej	Obręb, nr działki, powierzchnia działki [m ²]	Powierzchnia lokalu [m ²] udział w częściach wspólnych nieruchomości	Cena wywoławcza łączna [zł]	Wadium [zł]
1	ul. Wrocławska 7 ² lokal mieszkalny nr 19, KW LD1M/00054441/0	B-46 250/1 1402	47,14 0,010	165 000	33 000
2	ul. Pabianicka 14 lokal użytkowy nr 2U, KW LD1M/00013883/1	G-3 253 1393	28,00 0,018	60 000	12 000
3	ul. Praska 11 lokal mieszkalny nr 23, KW LD1M/00047158/7	G-4 197 600	25,30 0,032	60 000	12 000
4	ul. Praska 11 lokal mieszkalny nr 34, KW LD1M/00047158/7	G-4 197 600	25,30 0,032	60 000	12 000
5	ul. Mikołaja Kopernika 25 ^{*1} lokal mieszkalny nr 32, KW LD1M/00081102/0	P-20 95/1 1110	37,58 0,024	75 000	15 000

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

^{*2} / Dotyczy lokalu mieszkalnego nr 19 przy ul. Wrocławskiej 7 – zgodnie z danymi w księdze wieczystej prowadzonej dla nieruchomości oraz danymi w bazie Łódzkiego Ośrodka Geodezji adres nieruchomości to: Osiedlowa 4; Osiedlowa 6; Wrocławska 7.

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

Przetargi odbędą się w dniu 14 maja 2026 r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, Duża Sala Obrad.

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

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów dostępne są również w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, (IV p., pok. 468 i 457) oraz pod numerem telefonu: (42) 638-45-83, 272-67-83, 272-66-10, 638-44-14.

TOP 5 na rodzinny weekend



W miejskiej ofercie pojawia się coraz więcej wydarzeń, które nie tylko bawią, ale też wspierają rozwój emocjonalny dzieci i relacje z najbliższymi. Weekend 27–29 marca to dobry moment, by się o tym przekonać.

Międzypokoleniowe warsztaty Dziatki&Dziadki

27 marca, godz. 16:00

Teatr Pinokio, ul. Sienkiewicza 75/77

Relacja dziecka z dziadkami ma wyjątkową wartość, a te warsztaty tworzą dla niej przestrzeń. Wspólne działanie, ruch, teatr

i rozmowa pozwalają spotkać się w świecie dziecka, ale bez pośpiechu i schematów. To chwile, które budują most między pokoleniami i uczą wzajemnej uważności.

Bilety: 20 zł/os.

1

Nocowanie w tunelu oceanicznym

27 marca, godz. 20:00

Orientalium,

ul. Konstantynowska 8/10

Są takie doświadczenia, które dziecko zapamiętuje na całe życie. Noc spędzona wśród podwodnego świata może być jednym z nich. Cisza, półmrok, powolny ruch ryb i wspólne zasypianie w nietypowej przestrzeni tworzą poczucie bliskości i bezpieczeństwa. To przygoda, ale też czas bycia razem, bez rozpraszaczy.

Bilety: 350 zł/os.



2



3

Bajeczna sobota

28 marca, godz. 10:00

EC1, ul. Targowa 1/3

Tworzenie zamiast biernego oglądania. Dzieci, które mogą działać, eksperymentować i zadawać pytania, budują wyobraźnię i pewność siebie. Wspólne uczestnictwo w takich zajęciach to okazja, by zobaczyć świat oczami dziecka i towarzyszyć mu w odkrywaniu nowych rzeczy.

Bilety: 15 zł (film) + 15 zł (warsztaty)



5

Złota Kaczka i Duch Starego Zamku

29 marca, godz. 12:30

Teatr Piccolo, ul. Tuwima 34

Wspólne wyjście do teatru może być czymś więcej niż tylko rozrywką. Ta „śmieszno-straszna” bajka pozwala oswoić lęk i zobaczyć, że nawet to, co budzi niepokój, można zrozumieć i pokonać. Muzyka, humor i wspólne animacje po spektaklu sprawiają, że teatr staje się bezpiecznym miejscem do przeżywania emocji.

Bilety: od 43 zł

UM CIA CIA BUM

28 marca, godz. 17:00

Fabryka Sztuki, ul. Tymienieckiego 3

Dla najmłodszych dzieci kontakt z rodzicem jest fundamentem rozwoju. Muzyka, rytm i ruch wzmacniają tę więź w naturalny sposób. Wspólne śpiewanie i bycie blisko, bez oczekiwań i ocen, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, które procentuje na kolejnych etapach życia.

Bilety: 35 zł (zniżki dla posiadaczy Karty Łodzianina)



4

Naturalne wsparcie odporności

Koniec zimy nie oznacza końca chorowania, wręcz przeciwnie – to właśnie w okresach przejściowych, gdy pogoda jest zmienna, dzieci najczęściej łapią infekcje. Co warto wypróbować, zanim sięgniesz po apteczne preparaty?

Syropy roślinne

Naturalne syropy od lat są stosowane jako wsparcie odporności u dzieci. Syropy z czarnego bzu, malin, lipy czy cebuli wspomagają pracę układu odpornościowego i pomagają organizmowi szybciej reagować na infekcje. Ważne jednak, by wybierać produkty o prostym składzie, bez nadmiaru cukru i sztucznych dodatków.

Tran i oleje rybne

Tran zawiera witaminę D oraz kwasy omega-3, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dla dzieci nieprzejadających za jego smakiem dostępne są łagodniejsze wersje smakowe lub kapsułki do rozgryzania. Przed rozpoczęciem stosowania tranu warto skonsultować się z pediatrą, zwłaszcza jeśli dziecko przyjmuje już witaminę D.

Soki i koncentraty

Naturalne soki, np. z aronii, rokitnika czy żurawiny, coraz częściej są włączane do diety dziecka, ponieważ są bogate w witaminę C i anty-

oksydanty. Podawane regularnie, najlepiej rozcieńczone wodą, wspierają odporność i są zdrowszą alternatywą dla słodzonych napojów.

A może oxymel?

Oxymel to naturalna mieszanka miodu i octu jabłkowego, często wzbogacana ziołami lub przyprawami. Taki syrop od wieków był stosowany jako wsparcie odporności i trawienia. W wersji dla dzieci (powyżej 1. roku życia) oxymel podawany w niewielkich ilościach (zawsze rozcieńczony wodą!) może wspierać organizm w okresach osłabienia i zwiększonej podatności na infekcje. Kluczowe jest jednak

zachowanie ostrożności – ze względu na obecność octu oxymel nie powinien być stosowany u dzieci z wrażliwym żołądkiem, refluksem czy alergiami.

Alup

TO PODSTAWA!

Choć naturalne preparaty mogą być pomocne, nie zastąpią podstaw zdrowego stylu życia. Odpowiednia ilość snu, zbilansowana dieta i codzienny ruch na świeżym powietrzu mają ogromne znaczenie dla odporności dziecka.



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU TRUDNE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniu 16.03.2026 r. został poprawnie uzupełniony wniosek z dnia 25.02.2026 r. o ustalenie na rzecz Dasta Invest Sp. z o.o. lokalizacji inwestycji mieszkaniowej polegającej na budowie budynków mieszkalnych wielorodzinnych z częściami usługowymi, przebudowie i nadbudowie wraz ze zmianą sposobu użytkowania na funkcję mieszkalną i usługową budynku zabytkowego magazynu nr 3 dawnych zakładów Karola Scheiblera oraz przebudowie i nadbudowie wraz ze zmianą sposobu użytkowania na funkcję mieszkalną budynku gospodarczego domów robotniczych na działkach o nr ewid. 84/4, 84/5 i 93, obręb W-25 oraz w ramach inwestycji towarzyszącej polegającej na przebudowie wraz ze zmianą sposobu użytkowania na funkcję usługową zabytkowego budynku magazynu nr 2, budowie i przebudowie sieci i instalacji podziemnych projektowanych przyłączy oraz budowie zjazdu z ul. Magazynowej na działkach nr 84/4, 163/9, 163/10, 155/7, 155/2 i 25/1 w obrębie W-25 przy ul. Tymienieckiego 28 w Łodzi.

Wniosek z załącznikami jest dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Łodzi w zakładce „ustalenie lokalizacji inwestycji mieszkaniowej (na podstawie specustawy)”. Uwagi do wniosku można składać w terminie 21 dni od publikacji ogłoszenia, w formie elektronicznej pod adresem: bam@uml.lodz.pl, w wersji papierowej w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 104, 90-926 Łódź lub na platformie "ePuap".



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 25 marca 2026 r. do 15 kwietnia 2026 r. wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) Zarządzenie Nr 630/2026 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 18 marca 2026 r. zmieniające zarządzenie w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze bezprzetargowej samodzielnego lokalu mieszkalnego, usytuowanego w budynku położonym w Łodzi przy ul. dr. Adama Próchnika 5, stanowiącym własność Miasta Łodzi wraz z oddaniem gruntu w użytkowanie wieczyste oraz ogłoszenia jego wykazu.

WWW.BIP.UML.LODZ.PL



MATERIAŁ PARTNERSKI



TVP1
środa, 25.03, godz. 21:20

CZAS ZEMSTY

Motyw krwawej zapłaty za wyrządzoną krzywdę bywa tematem wielu filmów, m.in. thrilleru „Czas zemsty”.



Victor (Colin Farrell) pracuje dla szefa mafii, Alphonse'a (Terrence Howard), który jest w wielkich opatach. Ludzie bossa zaczynają ginąć z rąk nieuchwytnego mordercy. Pewnego dnia Victor poznaje sąsiadkę Beatrice (Noomi Rapace). Ich spotkanie nie jest przypadkowe, bowiem kobieta szuka kogoś, kto pomoże jej zemścić się na sprawcach wypadku, podczas którego została oszpecona.

POLSAT
środa, 25.03, godz. 22:45

GANG DZIKICH WIEPRZY

Sezon motocyklowy już rozpoczęty, więc warto pozostać w klimacie i obejrzeć komedię „Gang dzikich wieprzy”. Czterech kumpli – bankrutującego biznesmena Woody'ego (John Travolta), dentystę Douga (Tim Allen), hydraulika o pisarskich aspiracjach Bobby'ego (Martin Lawrence) oraz komputerowego maniaka Dudleya (William H. Macy) – dopada kryzys wieku średniego. Przyjaciele chcą temu zaradzić, wyruszając harleyami w pełną przygodną podróż po Stanach Zjednoczonych.



TVP KOBIECIA
czwartek, 26.03, godz. 22:30

POLOWANIE NA CMY



Dramat historyczno-obyczajowy „Polowanie na cmy” to skondensowana wersja 7-odcinkowego serialu telewizyjnego pod tym samym tytułem. Burzliwy, rewolucyjny rok 1905. Związana z ruchem niepodległościowym młoda kobieta (Sonia Mielielica) zostaje przeniesiona z więzienia do luksusowego domu publicznego prowadzonego przez Franciszkę. Zostaje prostytutką pod przybranym imieniem Yvette. Godzi się na wiele, żeby zarobić na wyjazd do przebywającego na Syberii ukochanego i odmienić swoje życie.

Aquapark FALA

NOCNE PŁYWANIE I SAUNOWANIE

NA FALI

28 MARCA (SOBOTA)

WEJDŹ PO 21:00 I ZOSTAŃ DO 3:00

KRÓTKA NOC

DŁUŻSZY RELAKS

DJ / WODNY TOR PRZESZKÓD / PIANA PARTY



EKSTRAKLASA

FOT. LODZ.PL (PAWEŁ ŁACHETA)

KOLFJNY BEZBRAMKOWY REMIS



Juljan Shehu

Drugi raz z rzędu Widzew Łódź musiał zadowolić się zaledwie jednym punktem.

W domowym meczu z Górnikiem Zabrze Łodzianie pokazali dwie różne twarze, ale żadna z nich nie przyniosła im bramki.

Pierwsza połowa nie układała się po myśli Łodzian. Co prawda, początkowe fragmenty meczu upływały na wzajemnym badaniu się zespołów, ale z biegiem czasu dało się zauważyć wyraźniejszą dominację przyjezdnych. Na do-

miar złego przed upływem 30. minuty gry trener Aleksandar Vuković został zmuszony przeprowadzić zmianę. Kontuzjowanego Christophera Chenga zastąpił Samuel Kozlovsky. Reorganizacja gry w zespole Widzewa dała Górnikowi czas na pokazanie się. Zabrzeanie ruszyli do ataków i w samej końcówce pierwszej części meczu mocno zepchnęli Czerwono-Biało-Czerwonych do obrony. Przyjezdni siedmiokrotnie próbowali zaskoczyć Bartłomieja Drągowskiego, ale żaden ze strzałów nie był dla niego większym wyzwaniem.

Ożywienie w końcówce

Po zmianie stron potrzeba było dłuższej chwili, by ob-

raz gry się odwrócił. Coraz więcej akcji zaczęli zawiązywać Łodzianie, którzy szukali okazji do strzelenia gola. Gra Widzewiaków nie przyniosła bramkowego efektu, ale pokazała ich dominację w tej części spotkania. Piłkarze Widzewa zepchnęli Zabrzeanie do obrony i nieustannie atakowali rywala, ale pomimo prób i oddaniu pięciu strzałów piłka nie znalazła drogi do siatki. Mecz zakończył się remisem 0:0.

MD



WIDZEW

Drągowski – Żyro, Wiśniewski, Kapuadi – Krajewski (64' Issac), Lerager (46' Selahi), Shehu, Cheng (28' Kozlovsky) – Kornvig, Bergier (64' Zeqiri), Alvarez (83' Pawłowski)

EKSTRAKLASA
26. KOLEJKA

WIDZEW ŁÓDŹ 0:0 GÓRNIK ZABRZE

TAURON LIGA

Chemik po raz czwarty



W środę, 25 marca PGE Budowlani Łódź rozpoczną zmagania w fazie play-off Tauron Ligi. Rywalkami Łodzianek będą siatkarki LOTTO Chemika Police.

W zasadniczej fazie Tauron Ligi Budowlane spisywały się znakomicie – w tym sezonie wygrały aż 19 ligowych spotkań, a przegrały tylko trzy. Ostatnią porażkę poniosły 18 stycznia w wyjazdowym meczu z KS-em DevelopRes Rzeszów, czyli aktualnym mistrzem Polski i triumfa-

torem rundy zasadniczej. Dobra gra podopiecznych Macieja Biernata pozwoliła im zająć drugie miejsce, dzięki czemu w ćwierćfinale zagrają z teoretycznie dużo słabszymi rywalkami. Policzanki w trwającej kampanii zanotowały 10 zwycięstw i 12 porażek.

Wygrać po raz czwarty!

W tym sezonie Budowlane odbyły trzy spotkania z Chemi-

kiem Police – dwa razy w lidze i raz w ćwierćfinale Pucharu Polski – i wszystkie zdecydowanie wygrały. W ligowych starciach dwukrotnie pokonały swoje rywalki 3:0, a w pucharowej rywalizacji zwyciężyły 3:1. W fazie play-off wszystko zaczyna się od zera, więc Łodzianki, chcąc myśleć o walce o medale, muszą ponownie udowodnić swoją wyższość. Spotkanie odbędzie się w środę, 25 marca o godz. 20:00 w Łodzi, a mecz rewanżowy zostanie rozegrany w poniedziałek, 30 marca o godz. 17:30 w Policach.

WoS



FOT. MAT. PRAS. BUDOWLANI ŁÓDŹ

TAURON LIGA

Bez większej presji



ŁKS Commercecon Łódź zdążył już przyzwyczać swoich kibiców do tego, że co roku gra w fazie play-off Tauron Ligi. Do tej pory Łodzianki zawsze były faworytkami w walce o medal, ale w tym sezonie będzie inaczej. Biało-Czerwono-Białe nie muszą, a mogą.

Takiego rozstawienia przed fazą play-off siatkarki ŁKS-u nie zanotowały od blisko dziesięciu lat. W sezonie 2016/2017 ówczesny beniaminek ligi uplasował się na szóstej lokacie, a przez następne lata nie spadał poniżej czwartego miejsca. Aż do teraz, kiedy Łódzkie Wiewiory do decydującej walki o medale podejną z piątej pozycji. Mimo to Łodziankom z pewnością nie zabraknie energii i ambicji, które w ostatnich sezonach regularnie pchały je na podium mistrzostw Polski. Sezon zasadniczy pokazał jednak, że walka o najwyższe cele będzie wymagała sporo pracy.

MD

Idealna okazja na rewanż

W pierwszej rundzie fazy play-off ŁKS Commercecon Łódź zagra z BKS-em Bielsko-Biała – tym samym BKS-em, z którym w tym sezonie nie wygrał ani razu. Na własnym parkiecie przegrał 2:3, a na wyjeździe – 1:3. Będzie więc idealna okazja na rewanż. Pierwszy akt łódzko-bielskiej bitwy zacznie się w środę, 25 marca o godz. 17:30 w Bielsku-Białej. Drugie starcie odbędzie się w niedzielę, 29 marca w Łodzi o godz. 17:30.

FOT. MAT. PRAS. ŁKS COMMERCECON ŁÓDŹ



ŁÓDZKA POGODYNKA

ŚRODA

17°C

Imieniny obchodzą:
Ireneusz, Łucja
Maria, Mariola,
Dezyderiusz, Nikodem

25.03



CZWARTEK

7°C

Imieniny obchodzą:
Emanuela, Larysa,
Teodor, Bazyli,
Feliks, Małgorzata

26.03

SŁAWNA HELENA
NA SCENIE

KARTKA Z KALENDARZA

Wiosną 1891 r. sławna aktorka Helena Modrzejewska zagrała w Łodzi kilkanaście spektakli

25 marca 1891 r. w łódzkiej teatrze Thalia wystąpiła Helena Modrzejewska – jedna z największych polskich aktorek teatralnych, legenda światowych scen XIX w. W repertuarze miała ponad 250 ról w klasycie dramatu.

W 1891 r., po sukcesie w Ameryce gwiazda przyjechała na występy do Warszawy. Teatr łódzki był w kryzysie finansowym, a dochody pochodziły głównie z gościnnych występów, pojawił się więc pomysł, by

zaprosić Modrzejewską do Łodzi i udało się. Sponsorem przedsięwzięcia był zamożny restaurator Henryk Lange, a spektakle miały się odbyć w nieźle urządzonej teatrze niemieckim Thalia. Gwiazda przybyła na Dwo-

rzec Fabryczny 3 marca 1891 r., gdzie witano ją kwiatami. Zatrzymała się w Grand Hotelu. Aktorka otrzymywała aż 900 rubli za każdy występ, ale interes i tak wypalił, bo zamożna publiczność ruszyła do łóż, by podziwiać aktorkę, m.in. w „Marii Stuart” Szekspira. Kolejne spektakle obejmowały „Dalię”, „Odette”, „Adriannę Lecouvreur”, a 10 marca na benefis Modrzejewskiej wystawiono „Dagę kameliową”. Pierwszych pięć występów aktorki przyniosło prawie 10 tys. rubli dochodu.

Pod koniec marca 1891 r. artystka ponownie odwiedziła Łódź, prezentując się publiczności m.in. w roli Lady Makbet. Następnie aktorka wyjechała na gościnne występ

Rodzinne miasto



SZLAK ŁÓDZI BAJKOWEJ

KACZOREK FELUŚ

Animowany serial „Leśne skrzaty i kaczonek Feluś” powstał w łódzkim studiu Se-Ma-For w latach 1982–1984. Przedstawiał przygodę niesforne, mówiącego

ludzkiem głosem kaczonek Felusia, z którym jego opiekunka, mała Basia, miała wiele kłopotów, ale zawsze z pomocą przychodziły im leśne skrzaty. Ośmioodcinkowy serial zrealizowano w kombinowanej technice lalkowo-aktorskiej z dialogami i piosenkami. Reżyserem był Wadim Berestowski (1917–1992), absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej w Łodzi, związany z Se-Ma-For od 1964 r. Artysta specjalizował się w filmach dla dzieci i młodzieży, napisał też książkę „Krótka historia filmu dla dzieci”. Kilka odcinków z kaczonek Felusiem powstało też w latach 1989–1991. agr



Kadr z filmu o kaczonek Felusiu

py do Pragi, ale po powrocie do kraju znów zaproszono ją do Łodzi. Tym razem na początku maja 1891 r. przedstawienia odbywały się w Teatrze Victoria przy ul. Piotrkowskiej 67. agr

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

Kolejne wydanie w piątek
27 marca

ŁÓDZKIE GAWĘDY
POWRÓT
„KURIERA”

Kontynuujemy przegląd bogatej, przedwojennej prasy łódzkiej. Oprócz koncernu Republika dwa poczytne dzienniki zaoferowało wydawnictwo Jana Stypułkowskiego. Początki działalności firmy sięgają 1919 r., kiedy zawiązano spółkę, do



Jan Stypułkowski i „Kurier Łódzki” z 1927 r.



której przystąpili właśnie znany łódzki adwokat Jan Stypułkowski, aptekarz i działacz łódzkiej chadecji Władysław Groszkowski oraz krupier Ryszard Pfeiffer. Odkupili oni wydawnictwo od Stanisława Książka, które od 1898 r. wydawało „Gońca Łódzkiego”, a potem „Kuriera Łódzkiego”.

GALERIA ŁÓDZKICH
KAMIENIC
I DETALI

Detal architektoniczny kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 47



Pierwszy numer nowej gazety pod nazwą „Kurier Łódzki Ilustrowany” ukazał się 15 grudnia 1919 r., od marca 1920 r. powrócono do tytułu „Kurier Łódzki”, który utrzymano aż do 5 września 1939 r. (nr 245). Redaktorem naczelnym został Lucjan Dąbrowski, a od lutego 1921 r. przez 17 lat gazetą kierował Czesław Gumkowski.

„Kurier Łódzki” miał już w Łodzi konkurencję, ale starano się wzbogacać treści, m.in. kolumną sportową i niedzielnym dodatkiem literackim,

a pod koniec lat 20. pojawiły się „Radio Kurier”, „Kurier Filmowy”, a także „Mały Kurier” dla dzieci. Poszerzono skład redakcji, zatrudniono m.in. Bolesława Dudzińskiego, który zajmował się działem literackim, oraz Zenona Kosidowskiego, pisującego recenzje teatralne. Sekretarzem redakcji został Stanisław Rachalewski. Do współpracy udało się namówić także wielu znanych literatów i publicystów. Do „Kuriera Łódzkiego” pisali m.in. Kornel Makuszyński i Emil Zegadłowicz. agr

KRYMINAŁKI
ZNAD ŁÓDZI
BRYLANTY
WYPAROWAŁY

Małżeństwo państwa Podkowińskich, prowadzące przed wojną duży magazyn spożywczy przy ul. Nowomiejskiej, było dość zamożne, w związku z czym stanęło przed dylematem, gdzie bezpiecznie schować cenną biżuterię i trochę brylantów. Podkowiński wpadł na oryginalny pomysł, bo na skrytkę wybrali... termos. Ukryli w nim swoje skarby na spozdzie, pod wkładem termicznym. Termos był użytkowany, więc gdy w końcu się zepsuł, zabrano go do pobliskiej apteki w celu naprawy. Pani domu zapomniała jednak o skrytce i niemal natychmiast, gdy się zorientowała, pobiegła do farmaceuty. Na miejscu okazało się, że termos jest pusty. Wybuchła awantura, a aptekarz i jego pomocnik twierdzili,

że żadnych brylantów nie widzieli. Sprawa trafiła do sądu. obrońca oskarżonych o przywłaszczenie biżuterii dowodził, że niedługo przed tym zdarzeniem Podkowiński zgłaszał kradzież z włamaniem oraz utratę jakichś precjozów. Dziwnym trafem obecna na sali rozpraw w charakterze świadka służąca, niejaka Magierowa, dostała spazmów i zemdlą, przez co została jednoznacznie powiązana ze sprawą. Rozwiązanie tej zagadki okazało się trudne, bo nie było podstaw do oskarżenia aptekarzy i służącej ani do udowodnienia manipulacji ze strony poszkodowanych, którzy być może w ten sposób chcieli powetować straty po dokonanej u nich kradzieży. Został jedynie termos, a złoto i brylanty gdzieś wyparowały. agr