

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

## ŁODZIANIE Z PASJĄ

### DRUGIE ŻYCIE KSIĄŻEK

strona 7



# NAPRAWIAJĄ ULICE

GDZIE REMONTY, GDZIE ŁATANIE DZIUR **strona 8-9**

## AKTUALNOŚCI

### PIĘKNIEJ NA MIELCZARSKIEGO

strona 3

## WYDARZENIA

### PREMIERY TEATRALNE W 2024 ROKU

strona 5

## SPORT

### PEWNI DO PLAY-OFF

strona 15

# KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL



ZADZWOŃ: 722 006 791

## MATURZYŚCI

# Polonez dla Łodzi



**Polonez został uznany za światowe dziedzictwo. Już 23 stycznia możemy zatańczyć go wspólnie z tegorocznymi maturzystami na ul. Piotrkowskiej. Zapraszamy!**

Już po raz drugi zapraszamy do wspólnej zabawy uczniów zdających w tym roku maturę. 23 stycznia zatańczmy na ul. Piotrkowskiej Poloneza dla Łodzi. Rok temu zabawa hucznie otworzyła oficjalne obchody 600-lecia miasta. Ogromna w tym zasługa maturzystów, którzy licznie przyjęli zaproszenie do tańca.

W tym roku Polonez dla Łodzi też będzie wyjątkowy – na wniosek Polskiego tańca został w grudniu wpisany na Listę Reprezentatywną

Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO. We współpracy z magistratem i Łódzkim Centrum Wydarzeń zapraszamy klasy maturalne na ul. Piotrkowską. 23 stycznia spotkamy się po godz. 11:00 przy ławeczce Tuwima. Z maturzystami zatańczą prezydent Łodzi Hanna Zdanowska oraz

wiceprezydent Adam Puśtelnik. Do tańca poprowadzi nas niezastąpiony Janusz Wielgosz. Tego wyjątkowego dnia maturzystów w tańcu mogą wspierać wszyscy chętni – zapraszamy do wspólnej zabawy wszystkich Łódzian.

red

**Zgłoszenia szkół:**  
redakcja@biblioteka.lodz.pl

## CIEMNA STRONA MIASTA

## NA SYGNALE

### WPADKA RECYDYWISTÓW

Policjanci jeszcze tego samego dnia znaleźli i zatrzymali dwóch bandytów. Podejrzani pod osłoną nocy pobili i okradli mężczyznę, którego spotkali na stacji benzynowej. Zażądali alkoholu, który ofiara kupiła chwilę wcześniej. Mężczyzna ich zignorował, więc bandyci poszli za nim, pobili go, grozili przed-

miotem przypominającym broń i skakali mu po głowie. Ukradli też mężczyźnie telefon i portfel. Zatrzymani 23- i 24-latek to przeszłość kryminalną. Za rozbój i kradzież grozi im 15 lat więzienia. Na wniosek prokuratury zostali aresztowani.

red

## ADOPCJE

## PSINA do kochania

**Abisia trafiła do schroniska 25 marca. Była małym, uroczym szczeniakiem, a mimo to nie skradła nikomu serca i przyszło jej dorastać w schronisku.**

Abisia to urocza, energiczna sunia. W tej chwili ma ok. 11 miesięcy. Mimo że jest wychowywana w schronisku, zachowuje się bardzo poprawnie. Jest oczywiście żywiołowa i energiczna – wiek ją do tego upoważnia – ale wie też, że człowiek to przyjaciel, z którym fajnie spędza się czas.



FOT. SCHRONISKO

To wciąż młodziutka psia panienska, która nie zna innego życia niż to w schronisku. Dorastanie nie powinno odbywać się za kratami – to najpiękniejszy czas w życiu każdego psa. A ona wciąż jest bezdomna i bez ukochanego człowieka...

Osoby zainteresowane adopcją suni zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem: [schronisko.biuro@o2.pl](mailto:schronisko.biuro@o2.pl)

## REMONT PLACU WOLNOŚCI

### WYKONAWCA PRZEPRASZA ZA OPÓŹNIENIA

**Jeden z najważniejszych łódzkich placów powinien być znowu dostępny dla mieszkańców i turystów, ale remont trwa. Co na to wykonawca?**

Trakcja nie ukończyła przebudowy placu Wolności w zeszłym roku, tak jak zapowiadała. Terminy zakończenia inwestycji zmieniały się często.

Ostatnia deklarowana data – 30 listopada 2023 r. – również nie została dotrzymana. Plac Wolności to wciąż plac budowy. – Nie zakończyliśmy inwestycji w deklarowanym terminie. Przepraszam mieszkańców za utrudnienia wywołane tą sytuacją. Ponosimy odpowiedzialność za warunki, które są obecnie na placu budowy.

Inwestycję planujemy zakończyć do końca lutego pod warunkiem dobrej pogody – mówi Szymon Wasilewski, dyrektor techniczny z firmy Trakcja. Zarząd Inwestycji Miejskich zadeklarował,

że wyciągnie konsekwencje wobec wykonawcy. Najważniejsze dla inwestora jest to, aby prace zakończyły się w ciągu najbliższych tygodni.

ML

FOT. ŁÓDŹ.PL



**ZIM zachęca mieszkańców do społecznego nadzoru inwestycji. Każda uwaga może zostać bezpośrednio przekazana do p. Bogustawy Stecyk. e-mail: [b.stecyk@zim.uml.lodz.pl](mailto:b.stecyk@zim.uml.lodz.pl)**

## SPOTKANIA O INWESTYCJACH

## ZAPYTAJ O CO CHCESZ

Władze miasta zapraszają na spotkania o planowanych w Łodzi inwestycjach oraz tworzeniu terenów zieleni.

**8 stycznia o godz. 17:00** rozpocznie się spotkanie na temat tramwaju na ul. Rzgowskiej – przedłużeniu jego trasy od krańcówki na Kurczakach do szpitala Matki Polki. Spotykamy się w szkole podstawowej nr 110 przy ul. Zamkniętej 3.

**9 stycznia o godz. 17:00** zaplanowane jest spotkanie o remoncie torowiska na al. Politechniki i ul. Żeromskiego. Magistrat zaprasza do Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych przy al. Politechniki 37. **11 stycznia o godz. 17:00** tematem rozmowy będzie planowany na Lublinku park leśny. To spotkanie zostanie zorganizowane w SP nr 138 przy ul. św. Franciszka z Asyżu 53. red

## POGRZEB IWONY ŚLEDZIŃSKIEJ-KATARASIŃSKIEJ

W poniedziałek, 8 stycznia, w Alei Zasłużonych na cmentarzu Doły spocznie Iwona Śledzińska-Katarasińska, wieloletnia parlamentarzystka. Była najdłużej zasiadającą nieprzerwanie w sejmie w III RP, od 1991 do 2023 roku.

W związku z uroczystościami w godz. 11:00–15:00 wystąpią utrudnienia w ruchu w okolicach ronda Solidarności, al. Palki i ul. Uniwersyteckiej.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się o godz. 12:00 mszą świętą w kościele pw. św. Teresy i św. Jana Bosko przy ul. dr. Stefana Kopcińskiego 1/3.

Osoby, które chcą wziąć udział w mszy, proszone są o obecność w kościele do godz. 11:30. Ok. godz. 13:00 kondukt pogrzebowy przejdzie na cmentarz. Uroczystości pogrzebowe będą miały charakter państwowy.

red

## METAMORFOZY

PIĘKNIEJ  
na Mielczarskiego

Te przemiany zapamiętamy na długo. Zaniedbane budynki niedaleko Manufaktury zamieniły się w miejskie kamienice z prawdziwego zdarzenia.

Niedawno zakończył się remont kamienicy przy ul. Mielczarskiego 33. Ekipa przebudowała wnętrza na komfortowe mieszkania dla łodzian, lokale użytkowe na wynajem i na cele społeczne. Inwestycja nie ominęła także podwórka. – Miejsce zmieniło się nie do poznania. Zaraz dołączy do niego kamienica po drugiej stronie ulicy, pod numerem 22. Trwają w niej

drobne prace wykończeniowe, m.in. malowanie pomieszczeń. Za kilka dni zamontowana zostanie odrestaurowywana stolarka, a w przyszłym tygodniu rozpocznie się sprzątanie i szykowanie nieruchomości do odbiorów – mówi Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich. Przed remontem kamienice pozbawione były praktycznie detali architektonicznych. Teraz mają pięknie odnowione fasady i elewacje oficyn. Wróciły na nie m.in. balkony, część z nich od strony parku Ogrody Karskiego jest całkiem nowa. Co powstało w budynkach?

**Mielczarskiego 33**

Na parterze kamienicy pod numerem 33 powstała idealna przestrzeń na lokal małej gastronomii czy wypożyczalnię sprzętu sportowego. Miasto planuje uruchomić tu dom sąsiedzki, czyli miejsce spotkań dla lokalnej społeczności. W tylnej części działki wygospodarowano przestrzeń na placyk, są ławki, latarnie i nowe nasadzenia. Na nowych najemców czekają 23 mieszkania komunalne i cztery lokale usługowe.

**Mielczarskiego 22**

Inwestycja przy ul. Mielczarskiego 22 objęła remont budynku frontowego oraz

dwóch bocznych oficyn. Powstało tam 19 mieszkań komunalnych i jedno mieszkanie chronione dla osób z niepełnosprawnościami. Kamienica przeszła gruntowny remont konserwatorski obejmujący: przebudowę mieszkań, utworzenie mieszkania chronionego i zagospodarowanie podwórka, które zmieniło się w teren rekreacyjno-wypoczynkowy. Posadzono zieleń i zamontowano elementy małej architektury.

ML  
FOT.LODZ.PL



## FERIE ZIMOWE

JEST JESZCZE  
DUŻO MIEJSC

**10 stycznia startuje drugi etap zapisów na miejskie ferie zimowe. Wolnych miejsc będzie nawet 1000.**

To będzie niezapomniany czas – w tym roku miasto przygotowało ponad 5500 miejsc na zimowe półkolonie. Najwięcej, bo prawie 5000, w szkołach i placówkach edukacyjnych. Do dyspozycji rodziców i opiekunów jest elektroniczny system rejestracji, który powstał specjalnie z myślą o ich potrzebach. Od 12 grudnia do 2 stycznia rodzice i opiekunowie mogli bez pośpiechu tworzyć

i edytować zgłoszenia – mieli aż trzy tygodnie na to, by podać dane swoje i dziecka oraz wybrać placówki i turnusy. 2 stycznia o godz. 18:00 nastąpił kulminacyjny moment zapisów – wysyłanie zgłoszeń. Od 6 stycznia wydział edukacji liczy wysłane formularze oraz sprawdza, w których placówkach zostaną wolne miejsca. 10 stycznia o godz. 12:00 rozpocznie się drugi etap rekrutacji. Najpierw na stronie lodz.pl/zima zostanie opublikowana lista szkół i placówek, które mają miejsca dla dzieci. Wtedy też ponownie uruchomiony

zostanie system zapisów. Rodzice będą mogli znowu wypełniać formularze zgłoszeń. 11 stycznia o godz. 18:00 znów zostanie uruchomiona rejestracja, czyli wysyłanie zgłoszeń. Po godzinie otrzymamy informację o tym, czy udało się zarejestrować dziecko do wybranej placówki na wskazany turnus. Link do systemu rejestracji, dokładną instrukcję zapisów oraz listę szkół i placówek organizujących półkolonie zimowe można znaleźć na stronie lodz.pl/zima.

MK  
FOT.LODZ.PL



DOPEŁNIENIE ZABUDOWY ŚCIŚŁEGO CENTRUM

# DWIE WIEŻE Z MIESZKANIAMI

Łódzka firma chce zbudować narożnik przy skrzyżowaniu trasy W-Z i ul. Sienkiewicza. Właśnie poznaliśmy projekt inwestycji.

Na pustym dotąd narożniku w samym centrum miasta mogą stać dwie wieże z mieszkaniami. Inwestycja ma dorównać wysokością istniejącym już w okolicy biurowcom. Wniosek o tzw. Lex Developer złożyła spółka P22 należąca aktualnie do

znanej łódzkiej firmy budowlanej BUDOMAL. Z projektu wynika, że na działkach przy ul. Sienkiewicza 62 i al. Piłsudskiego 20 może stać obiekt składający się z dwóch 17-kondygnacyjnych wież (do 55 metrów), połączonych wspólnym podium, liczącym od strony al. Piłsudskiego cztery kondygnacje naziemne. Projekt przewiduje również realizację podziemnej części garażowej.

Częścią inwestycji będzie wymagająca całkowitej rekonstrukcji 3-kondygnacyjna kamienica przy ul. Sienkiewicza 62. Obowiązkiem inwestora będzie szczegółowe i uzgodnione ze służbami konserwatorskimi odtworzenie elewacji frontowej budynku. Zarówno detale architektoniczne, jak i charakter elewacji mają stanowić ciągłość z historyczną zabudową ul. Sienkiewicza. Obiekt zdominuje funkcja

mieszkańcowa (z lokalami o podwyższonym standardzie na najwyższych kondygnacjach obu części), uzupełniona o działalność usługowo-handlową, skoncentrowaną na kilku najniższych kondygnacjach obu wież, a także na całej powierzchni użytkowej zrekonstruowanej kamienicy. Teraz zgodę na projekt musi wydać Rada Miejska. (pj)  
FOT. MAT PRAS,



## MIEJSCE DLA KAŻDEGO W POTRZEBIE

Przy ul. Pogonowskiego powstaje Centrum Wsparcia i Rozwoju Społecznego. Miejsce, w którym łodzianie potrzebujący wsparcia, znajdą pomocną dłoń.

W dawnej szkole na Starym Polesiu kończy się generalny remont. Przy ul. Pogonowskiego 34 powstaje Centrum Wsparcia i Rozwoju Społecznego. To miejsce, które zaoferuje wieloaspektowe wsparcie osób wykluczonych społecznie. Będzie miało także na celu rozwój i integrację społeczności lokalnej.

Znajdzie się tu miejsce na centrum treningu umiejętności społecznych z 15 mieszkaniami, w których będą mogły zamieszkać również rodziny, co jest nowością przy takich działaniach. Nie zabraknie też młodzieżowego klubu podwórkowego oraz Łódzkiego Centrum Pozarządowego, czyli miejsca dla organizacji na co dzień działających na rzecz łodzian. Do ich dyspozycji będą w pełni wyposażone pomieszczenia, gdzie można organizować szkolenia, konsultacje i działania

integracyjne. – Chciałabym, żeby łódzkie organizacje pozarządowe zaczęły ze sobą współpracować, a nie rywalizować. Żeby zobaczyły, jakie mają zasoby i mogły wymieniać się tymi dobrymi doświadczeniami i praktykami – mówi Monika Dolik, pełnomocnik Prezydent Miasta Łodzi ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi. Łódzkie Centrum Pozarządowe to nowa odsłona działań prowadzonych od dłuższego czasu przez Fabrykę Aktywności Miejskiej

dla łódzkich organizacji. Nowa przestrzeń jest szyta na miarę potrzeb fundacji czy stowarzyszeń z Łodzi, które wcześniej brały też aktywny udział w jej projektowaniu. W Centrum otrzymają m.in. bezpłatną pomoc prawną i wsparcie w ubieganiu się o dodatkowe środki i granty w konkursach. Będą mogły też wykorzystywać pomieszczenia przy ul. Pogonowskiego 34 do swoich działań.

MK  
FOT.LODZ.PL

## WEŹ DOTACJĘ Z PFRON

Można składać wnioski o dofinansowania dla osób z niepełnosprawnościami przyznawane ze środków PFRON. Na co przyznawane są pieniądze?

- zakupu sprzętu rehabilitacyjnego.

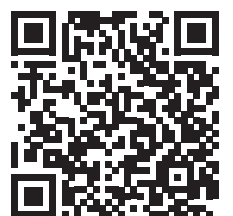
Wnioski o dofinansowania PFRON można składać na trzy sposoby: internetowo za pośrednictwem platformy [sow.pfron.org.pl](http://sow.pfron.org.pl) (trzeba mieć profil zaufany lub podpis kwalifikowany), osobiście w siedzibie MOPS-u przy ul. Kilińskiego 102/102A za pośrednictwem tradycyjnej poczty.

red

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej rozpoczął przyjmowanie wniosków od łodzian na dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) na rok 2024. Zainteresowani mogą ubiegać się o dofinansowanie:

- zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych,
- turnusów rehabilitacyjnych,
- likwidacji barier architektonicznych,
- likwidacji barier w komunikowaniu się oraz barier technicznych,

Formularze wniosków są dostępne w siedzibie MOPS-u przy ul. Kilińskiego 102/102A oraz na stronie



# Premiery teatralne W 2024



**Łódź ma przed sobą rok bogaty w wydarzenia kulturalne, w tym teatralne. Bądź na bieżąco i zaplanuj wizytę w teatrze.**

**Fabryka Sztuki**  
**„Księgi Niepokoju.**  
**Stanisław. Antoni. Fernando”**

(luty 2024 r.)

Teatr Chorea zaprosi na konfrontację między-pokoleniowych postaw w myśleniu o życiu, jego sensach i wartościach. Spektakl zbudowany na otwartym dialogu pomiędzy mężczyznami różnych generacji: pomiędzy tymi, którzy czynią świadome życie, a tymi, którzy próbują je zamknąć.

**Teatr Pinokio**  
**„Folwark zwierzęcy”**  
**w reżyserii Gabriela Gietzky’ego**

(23 marca 2024 r.)

Nad każdą relacją, ludzką i nieludzką, nad każdą władzą wisi groźba deprawacji. Wszechobecny konsumpcjonizm podbija poczucie własności i chęć przypisania sobie czegoś na własność, choćby nominalnie. Czy jest przed tym ratunek?

**„Wszystko źle”**  
**w reżyserii Miry Mańki**

(13 kwietnia 2024 r.)

Wyobraź sobie najgorszą objazdową trupę teatralną na świecie. Nie brakuje jej zapału, za to brakuje umiejętności, talentu

i pieniędzy. Wybrali temat dojrzewania, bo każdy coś w tej materii może powiedzieć, w końcu nie było to tak dawno temu.

**„Mały Książę”**  
**w reżyserii Doroty Abbe**

(maj 2024 r.)

Każdy z nas zna „Małego Księcia” jako szkolną lekturę. Czy z pozoru znana każdemu historia może skrywać kolejne znaczenia? W Teatrze Pinokio w Łodzi powstanie w odsłonie, którą pierwotnie założył sam autor, dla i o starszych.

**Teatr Arlekin**

spektakl na podstawie książki „O, choroba!” w reżyserii Tomasza Maślakowskiego (15 września 2024 r.) „O, choroba!” to spektakl na podstawie wyjątkowej książki graficznej pod tym samym tytułem. Obszerny, trzymający w napięciu komiks dla dzieci podejmuje niezwykle trudny temat choroby onkologicznej.

**„Opowieść wigilijna”**  
**w reżyserii Artura Dwulita**

(30 listopada 2024 r.)

Spektakl inspirowany klasyką literatury światowej – ponadczasową „Opowieścią wigilijną” Charlesa Dickensa.

**Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka**

**„Śmiesz cię to?”**  
**w reżyserii Michała Buszewicza**

(8 marca 2024 r.)

Ta niezwykle dowcipna farsa jest przeznaczona dla osób, które nie lubią, kiedy żartuje się z nich samych, za to doskonale bawią się czymś kosztem.

**„Tajemniczy ogród”**  
**w reżyserii Justyny Łagowskiej**

(15 maja 2024 r.)

Muzycznemu spektaklowi, skoncentrowanemu na zbaśniennych dla dziecka – i dorosłego! – przyjaźni i więzi z naturą, będą towarzyszyły warsztaty dla młodych widzów i dla rodzin.

**Teatr Powszechny w Łodzi**

**„Bim-Bom-Boom!**  
**Pracoholiczna komedia romantyczna”**  
**w reżyserii Michała Walczaka**

(pierwsze pokazy odbyły się miniony weekend)

Spektakl o miłości w czasach algorytmów, historia pary, która poznała się dzięki „cyberswatce” – aplikacji do łączenia ludzi, niemających czasu na randki.

**Tragiczna historia Maryli Biedermann – Niemki, która walczyła z nazistami,**  
**w reżyserii Adama Orzechowskiego**

(kwiecień 2024 r.)

Prapremiera sztuki Anny Wakulik, dla której punktem wyjścia jest łódzka, fabrykancka rodzina Biedermannów, szczególnie postać Brunona Biedermann (ostatniego właściciela rodzinnych zakładów przy ul. Kilińskiego w Łodzi) oraz jego córki, Maryli – polskiej działaczki niepodległościowej niemieckiego pochodzenia.

**„Uciekinierki”**

(kwiecień 2024 r.)

Historia o kobietach. Bohaterki różni wszystko – wiek, doświadczenie i styl życia. Ich przypadkowe spotkanie staje się okazją do opowiedzenia o sile kobiecej przyjaźni, potrzebie miłości i odwadze bycia sobą. To opowieść o tym, jak często

kobiety poświęcają się, stawiając potrzeby innych ponad swoje.

**„Tubylcy”**  
**w reżyserii Ewy Piławskiej**

(czerwiec 2024 r.)

Spektakl o zagubieniu młodych ludzi w wirtualnym świecie bez autorytetów.

**Teatr Muzyczny w Łodzi**

**Musical**  
**Drakula**

(18 maja 2024 r.)

Słynna powieść Bramy Stokera o wampirze-arystokracie doczekała się licznych adaptacji filmowych, a postać Drakuli stała się w kulturze popularnej znanym symbolem. Teraz przyszedł czas na musical.



KaWa

## DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

**Tani poniedziałek w kinie**

W ramach „Tanich poniedziałków” w kinie Charlie (ul. Piotrkowska 203/205) za bilet na wybrane tytuły zapłacimy 16 zł. W repertuarze m.in. „Chłopi” (godz. 15:20), „Akademia Pana Kleksa” (godz. 18:00) i „Pieśni wielorybów” (godz. 18:15).

## DZIEJE SIĘ WE WTÓREK

**Rocznica likwidacji obozu cygańskiego**

O godz. 10:00 Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi (Kuznia Romów, ul. Wojska Polskiego 84) zaprasza na uroczystości upamiętniające 81. rocznicę likwidacji obozu cygańskiego w getcie łódzkim. A o godz. 17:00 w ramach wydarzeń towarzyszących w Centrum Dialogu (ul. Wojska Polskiego 83) rozpocznie się projekcja filmu „Obóz cygański w Łodzi” i wykład Andrzeja Grzegorzycyka „Uprowadzenia – niechęć – eksterminacja. Obóz cygański w getcie łódzkim (1941–1942)”. Wstęp wolny.



# Siwe włosy są trendy!

**Moda na siwe włosy trwa już od kilku sezonów, ale w ostatnim czasie zyskuje coraz więcej zwolenniczek. Wiele dojrzałych kobiet stawia na naturalność i rezygnuje z koloryzacji. Nie udaje, że czas się dla nich zatrzymał, tylko śmiało eksponuje siwiznę, która podkreśla ich urodę. Dlaczego warto pójść ich śladem? Czy mężczyźni 60+ również lubią swoją siwiznę?**

Jeszcze kilka lat temu eksponowanie siwych włosów u pań było nie do pomyślenia. Kojarzo-

no to z zaniedbaniem. Farbowanie włosów było dla kobiet tak oczywiste, jak mycie zębów. Dzisiaj coraz więcej senierek stawia na naturalność i rezygnuje z koloryzacji. Zauważono, że naturalne siwe włosy mogą być atrybutem kobiecości i piękna, a także symbolem dojrzałości, harmonii i pewności siebie. Seniorzy też docenili ten kolor, dodając sobie elegancji odpowiednim cięciem.

## Siwa pandemia

Wszystko zaczęło się od lockdownu związanego z koronawirusem, kiedy to dostęp do usług fryzjerskich był ograniczony. Wówczas wiele kobiet przestało koloryzować włosy. Po pandemii nie wszystkie seniorki powróciły do dawnych zwyczajów. Część pań przekonała się, że naturalny odcień włosów może być równie piękny jak ten po farbowaniu i dosłownie pozbyło się z głowy kło-

potu z koloryzacją. Okazało się też, że siwe włosy mogą wyglądać bardzo szlachetnie i nie muszą postarzać. Przykładami są tu modelka i fotografka Lidia Popiel, żona aktora Bogusława Lindy czy pisarka Manuela Gretkowska. Do naturalnego koloru włosów przekonały się także gwiazdy światowego formatu. Furorę podczas festiwalu w Cannes w 2021 r. zrobiła 63-letnia Andie MacDowell, która zaprezentowała tam burzę siwych loków. Wyglądała w nich zachwycająco, a jej zdjęcia pokazywały media na całym świecie. Wywołały one dyskusję na temat maskowania siwizny przez kobiety.

## Szron na głowie

Większość mężczyzn zjawisko siwienia traktuje jako naturalny proces i akceptuje pojawiający się szron na głowie. Są jednak i tacy, którzy nie mogą pogodzić się z tym faktem – wówczas sięgają

po preparaty odświeżające czy farby do włosów. Tymczasem szron na skroniach dodaje starszym panom uroku i seksapilu. Z siwymi pasemkami wyglądają oni atrakcyjnie i interesująco. Przykładami prosto z Hollywood są: Richard Gere czy Harrison Ford, którzy nadal są bożyszciami kobiet.

## Siwizna to nie tylko moda

Dumnie noszona siwizna może być odczytywana jako manifest w sprawie prawa do godnego starzenia się, bez przymusu tuszowania cech świadczących o tym, że przybywa lat. Może być także wyrazem buntu przeciwko narzuconym kobietom normom dotyczącym wyglądu i niesprawiedliwym podwójnym standardom – przekonaniu, że kobiety z siwizną wyglądają niechlujnie, zaś mężczyźni interesująco. Alup

REKLAMA

## ZDROWY SENIOR

### ŁÓDZKI TEST SŁUCHU – „JAK SŁYSZĄ NASI SENIORZY”

# BEZPŁATNE

## badanie słuchu dla osób 60+

Gorzej słyszysz, masz wrażenie że pogorszył Ci się słuch? Weź udział w bezpłatnych badaniach słuchu przeznaczonych dla seniorów.

Narząd słuchu jest wyjątkowo wrażliwy i delikatny, dlatego należy o niego szczególnie dbać.

Pogorszenie słuchu może mieć negatywne skutki - odbijać się na relacjach z bliskimi i utrudniać nam codzienne sprawy.

Utrata słuchu może wystąpić w każdym wieku, jednak najczęściej dotyka osób starszych. Mówi się, że ubytek słuchu jest trzecią najczęstszą chorobą występującą wśród ludzi dorosłych.

Jego najczęstszymi przyczynami jest wiek lub narażenie na hałas.

Pojawia się stopniowo, dlatego często jest lekceważony zarówno przez osoby chore jak i ich otoczenie.

Trzeba wiedzieć, że w większości przypadków następstwem pogorszenia słuchu można zapobiec, wystarczy tylko odpowiednio zadziałać.

### Dlatego warto skorzystać z darmowych badań.

Wszystkie osoby powyżej 60 roku życia mieszkające w Łodzi zostały objęte akcją badania słuchu i mogą skorzystać z badań bezpłatnie.

Badanie będzie trwało około 20 minut. Po jego przeprowadzeniu pacjent otrzyma szczegółowy dokument z indywidualnym wynikiem pomiaru.

Wynik omówi z nim Dyplomowany Protetyk Słuchu i zaproponuje kolejne działania.

**Uwaga!** Konieczna jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna.

## INFO

### SYMPTOMY UTRATY SŁUCHU

Jeśli...

- często prosisz o powtórzenie słów lub zdań
- nie słyszysz dobrze osób, z którymi rozmawiasz przez telefon
- głośność telewizora ustawiona przez Ciebie przeszkadza innym
- słyszysz dzwonienie lub szumy w uszach

...może to być symptom utraty słuchu. Warto w tym celu skonsultować się z lekarzem i zrobić badanie słuchu.

## INFO

**TERMIN BADANIA:**  
8-21.01.2024

**GODZINY BADANIA:**  
08:00-16:00

**MIEJSCE BADANIA:**

Gabinet Omnifon, ul. Drewnowska 43 (naprzeciwko Manufaktury)

Rejestracja pod numerem telefonu: 512 063 199

lub

Gabinet Omnifon, Plac Niepodległości 4 (stary Uniwersal)

Rejestracja pod numerem telefonu: 789 806 878

**ORŁY**  
MEDYCYN

LAUREAT KONKURSU

2022

omnifon

# Drugie życie KSIĄŻEK

Jeden z najbardziej znanych łódzkich antykwariatów powstał na początku lat 90. W tym czasie zmieniał adresy i charakter działalności, ale niezmiennie mieścił się przy najważniejszej ulicy w mieście.

– Zaczęliśmy w 1991 roku przy ul. Piotrkowskiej 50. Na starcie jako księgarnia i w tej formie działaliśmy przez ok. 8 lat. Bardzo dobrze nam się układało, książki były w tamtych czasach pożądane i poszukiwane. Po upadku komuny ludzie byli ciekawi i zadowoleni, że w mieście pojawia się coś innego, nowego – opowiada Jarosław Józefacki, właściciel Komiks Antykwariatu „Book się Rodzi”.

Księgarń z biegiem lat przybywało. Pojawiły się hurtownie, które otworzyły swoje własne punkty sprzedaży i stały się poważną konkurencją. – Postanowiliśmy zamienić jedną czwartą powierzchni na antykwariat, potem połowę, a po roku całkowicie zrezygnowaliśmy ze sprzedaży nowych książek i skupiliśmy się na sprzedaży antykwarycznej – mówi Józefacki.

Po 12 latach Komiks Antykwariat przeniósł się na ul. Piotrkowską 37 do większego lokalu, gdzie funkcjonował przez prawie 7 lat. Od 5 lat antykwariat można znaleźć pod numerem 108.

## Historia pewnej nazwy

Antykwariat zyskał rozpoznawalność dzięki hasłu „Book się Rodzi” (ang. „book” – „książka”, wymowa – [buk]), ale jak się okazuje, nie jest

to pierwotna nazwa tego miejsca. – Oficjalna nazwa, która towarzyszy nam od samego początku

**„Łódzkie kremówki”** – Dawniej na budynkach wisiły blaszane tablice z nazwami ulic. Na początku były żółte i wypukłe. – Potem trochę jaśnieły i stały się kremowe, dlatego nazwałem je „kremówkami”. Wisiły długo i były całkiem porządnie wykonane. Wiele lat temu zamieniono je na nowe, czerwone, a potem niebieskie. Ale „kremówek” zachowało się dużo i sporo z nich udało nam się zebrać. Dla niektórych to wspomnienie dawnego domu i kupują je z sentymentu. Niejednokrotnie ronią łzy przy ich zakupie, wspominając lata dzieciństwa. Są trochę jak wehikuł czasu – mówi Jarosław Józefacki.

ku, to Komiks Antykwariat. „Book się Rodzi!” to taka nasza ksywa. Wiele lat temu, przed świętami, w grudniu pewna osoba przyniosła nam ładnie wykonany napis. Okazało się, że ktoś zamówił u niej plakat, ale go nie odebrał. Nam bardzo się spodobał i powiesiliśmy go w witrynie. Przyjął się wśród klientów i od kilku lat utożsamiamy się z tą przybraną nazwą – wyjaśnia pan Jarosław.

## Książki i nie tylko

Poza klasykami literatury w Komiks Antykwariacie odnaleźć można rzadkie

wydania oraz kolekcje książek w ciekawych oprawach. – Działamy głównie w oparciu o ludzi, którzy przychodzą i oddają swoje książki. Bardzo często sami podróżujemy, gdy ktoś chce oddać większą część zbiorów. Umawiamy się wtedy, przyjeżdżamy na miejsce i wybieramy interesujące nas tytuły. W kolekcji mamy też trochę płyt z muzyką, z filmami. Trafiają się nam również stare gazety, czasopisma, mapy czy pocztówki – opowiada właściciel antykwariatu.

## Zainteresowania brak

Niestety, pomimo że ludzie chętnie oddają swoje książki do antykwariatu, brakuje wciąż klientów chętnych kupować. – Ostatni czas był szczególnie trudny, ale wcześniej też nie było lepiej. Wyraźnie widać, że ludzie sprzedają książki, ale mniej chętnie je kupują – tłumaczy. – Jest to trochę niepokojące, bo książek jest już bardzo dużo, wręcz za dużo – mówi właściciel Komiks Antykwariatu. Zainteresowanie książkami z drugiej ręki jest niewielkie, chociaż jest to rozwiązanie sprzyjające naszej planecie.

Patrycja Trzepiecińska

Jarosław Józefacki rozpoczął czwartą dekadę przygody z książkami

# TU NAPRAWIA, I WY



**Wróciły mrozy. Na drogi wyjechały ekipy, aby łątać ubytki w nawierzchni. Obok takich doraźnych działań w całym mieście trwają remonty ulic. Gdzie w najbliższych tygodniach powinniśmy spodziewać się nowego asfaltu?**

Co roku liczba ulic z nawierzchnią wymagającą remontu się zmniejsza. – W latach 2019–2023 wykonaliśmy przebudowy i modernizacje na 221 ulicach, na których ułożyliśmy 127 km nowej nawierzchni. Wydaliliśmy na te remonty łącznie

1,15 mld zł – mówi Robert Kolczyński, dyrektor departamentu odpowiedzialnego za utrzymanie dróg w Łodzi.

Obok większych remontów miasto naprawia ulice cząstkowo, ekipa wycina zniszczony fragment jezdni z pewnym zapasem i układa w tym miejscu nowy asfalt. – W ten sposób wymieniliśmy 100 000 m<sup>2</sup> nawierzchni w całym mieście. To powierzchnia 15 boisk piłkarskich. Tylko w ubiegłym roku tego typu prace wykonaliśmy w ponad 170 lokalizacjach – mówi Sła-

## TU BĘDĄ ŁATAĆ DZIURY W TYM TYGODNIU

### PONIEDZIAŁEK 08.01.2024

Szczecińska (Aleksandrowska - Wersalska)  
Szczecińska (Zadraż - Aleksandrowska)  
Kotoniarska  
Mazurska  
Janosika  
Brzezińska  
Zjazdowa  
Chmurna  
Juhasowa

### RESZTA TYGODNIA

Zgierska / Stefana  
Źródłowa  
Smugowa  
Łanowa  
Podrzeczna, Wolborska  
Głowackiego  
Lutomierska (Zgierska - Zachodnia)  
Lutomierska (Włóknarzy - Klonowa)  
Wycieczkowa (Strykowska - Warszawska)  
Okulickiego  
Okólna (Zółtowa - Łagiewnicka)  
Oświatowa  
Warzywna  
Kujawska 9  
Duńska (Traktorowa - bez wylotu)

Duńska (Traktorowa - Kaczeńcowa)  
Rondo Insurekcji Kościuszkowskiej  
Rondo Broniewskiego  
Tatrzańska (Broniewskiego - Zbaraska)  
Dąbrowskiego (Tatrzańska - Puskina) oba kierunki w tym tory przy Ossendowskiego  
Niższa  
skrzyżowanie Rzgowska/Lokatorska  
Dubois  
Śmigłego-Rydza (rondo Broniewskiego - Dąbrowskiego) - jezdnia wschodnia  
Kraszewskiego (droga bez nazwy - Przyborowskiego)  
Zbaraska  
Kossaka  
Praska 6a  
Krucza 7  
Łomżyńska  
Płaska (Rolnicza - tory PKP)  
Rolnicza  
Ustronna (Bartoszewskiego - granice miasta)  
Przyborowskiego (Kraszewskiego - do końca, w kier. Kilińskiego)  
Konspiracyjnego Wojska Polskiego  
Kałużka (Felińskiego - Rydla)  
Rydla (Nałkowskiej - Tatrzańska)  
Anczyca (Rydla - Felińskiego)  
Lecznicza  
Wysockiego  
Stowackiego (Kilińskiego - brama wjazdowa do

garażu)  
Jachowicza (Podmiejska - tuk)  
Mochackiego  
Św. Wojciecha  
Zapolskiej (tory PKP - Śląska)  
Uniwersytecka (jezdnia wschodnia)  
Czerwona  
Tymienieckiego (Piotrkowska - Tylna)  
Tylna (Sienkiewicza - Tymienieckiego)  
Wigury (Kilińskiego - Sienkiewicza)  
Kilińskiego (Orla - Wigury)  
Matejki  
Tamka  
Małachowskiego  
Nowe Sady (Obywatelska - Waltera-Janke)  
Elektronowa  
Czechostowicka  
Skalna  
Pomorska  
Kresowa  
Jaworowa  
Sabały  
Pieniny  
Giewont  
Zbocze  
Dębowskiego  
Kasprowy Wierch  
Antoniewska  
Nowogrodzka  
Mazowiecka

## NOWY ASFALT

### GOTOWE:

Kilińskiego od Broniewskiego do Śląskiej

Krzemieńska przy Retkińskiej

Młynek od posesji nr 3 do posesji nr 9

Przybyszewskiego od ronda Sybiraków do Augustów (jezdnia w kierunku Olechowa) i Przybyszewskiego od Augustów do Książąt Polskich

Widzewska i Wałowa na węźle z Rokicińską

Złotno od Legnickiej do pos. nr 135 i pomiędzy Kirasjerów a granicą miasta





# REMONTUJĄ ULICE

womir Niżnikowski, zastępca dyrektora Zarządu Dróg i Transportu.

## Bieżące naprawy

Na ulicach, które przeszły generalne remonty, zimą pogoda nie wyrządza szkód, ale na tych, które jeszcze nie zostały zmodernizowane, tworzą się ubytki. Woda dostaje się w szczeliny i zamarzając, zwiększa swoją objętość i rozsądza asfalt. Dlatego w miasto wyjechało 10 ekip odpowiedzialnych za łatanie dziur na bieżąco.

Lista ulic wymagających naprawy w tym tygodniu jest gotowa. – Inspektorzy w pierwszej kolejności skontrolowali główne ulice w mieście i te, po których jeździ komunikacja miejska. Teraz zajmują się nawierzchnią na osiedlowych drogach – mówi Kolczyński. Mieszkańcy mogą także bezpośrednio zgłaszać, gdzie ekipa powinna się pojawić i naprawić ubytki. W przypadku głównych ulic w mieście oraz tych, po których jeżdżą pojazdy MPK, nie ma takiej ko-

nieczności. Będą one naprawiane na bieżąco przez całą zimę.

– Łatać, oczywiście, zawsze można więcej, ale ograniczona jest liczba wykonawców – podpisaliśmy umowy z wszystkimi firmami z terenu aglomeracji – oraz dostępność masy – w regionie asfalt lany do łatania dziur produkuje jeden zakład – dodaje Niżnikowski.

## Remonty ulic

Kiedy temperatura oscyłuje wokół zera, mocno nadwyręza się stan ulic. Jed-

nocześnie sytuacja, gdy nie ma śniegu, a temperatury bywają dodatnie, pozwala prowadzić większe remonty przez cały rok.

Na liście ulic, na których wymieniany jest asfalt, znajduje się prawie 30 pozycji. Część już ma nową nawierzchnię, a na kilkunastu kolejnych układane są nowa podbudowa i warstwy asfaltu. W ten sposób przybywają kilometry tras, na których przez kolejne zimy nie będzie problemu z pękaniem nawierzchni.

red

## REMONTY - INWESTYCJE

### W REALIZACJI:

Maratońska od Waltera-Janke do Bandurskiego  
 Śląska od Rzgowskiej do posesji 48  
 Pryncypalna od 3 Maja do Modrzewskiego  
 3 Maja od Pabianickiej do Pryncypalnej  
 Inowrocławska od Zubardzkiej do Wielkopolskiej  
 Listopadowa od Czecha do posesji 67  
 Waltera-Janke od Obywatelskiej do Wyszyńskiego  
 Zakładowa od Hetmańskiej do Książąt Polskich  
 św. Teresy od Dzieciątka Jezus od Włókniarzy do Zgierskiej  
 Kąkolowa od Zimnej Wody do Hodowlanej  
 Sierakowskiego od Pojezierskiej do Limanowskiego  
 Demokratyczna od Bartoszewskiego w stronę Starorudzkiej  
 Konopnickiej  
 Lodowa od Dąbrowskiego do Bławatnej  
 Transportowa - cała  
 Łodzianka od Rogowskiej do Brylantowej

### W PRZYGOTOWANIU

Krakowska od Minerskiej do Barskiej  
 Biegunowa  
 Wiślicka  
 Spartakusa  
 Liściasta od torów PKP do Mglistej  
 Winiarska  
 Kupały  
 Szczecińska  
 Rąbieńska od Szczecińskiej do Traktorowej wraz ze skrzyżowaniem  
 Traktorowa od Rąbieńskiej do Snopowej  
 Wykowa od Rąbieńskiej do Kotarbińskiego

### DO WYKONANIA:

Hipoteczna od Pojezierskiej do Srebrnej  
 Klonowa od Limanowskiego do Lutomierskiej  
 Lutomierska od Włókniarzy do Klonowej  
 Ossowskiego od Srebrzyńskiej do Długosza  
 Lorentza od Kasprzaka do Ossowskiego  
 Zachodnia od Limanowskiego do Lutomierskiej  
 Brzeźna od Piotrkowskiej do Sienkiewicza



# WIZYTA U GINEKOLOGA

## DOBRY PLAN NA POCZĄTEK ROKU

**Każda kobieta, nawet jeśli nie odczuwa żadnych niepokojących objawów, raz w roku powinna odwiedzić ginekologa. – Choroby żeńskiego układu płciowego na ogół nie wywołują dolegliwości bólowych, dlatego tak ważne jest, by pamiętać o profilaktyce – podkreśla lek. Dawid Lisiecki, specjalista położnictwa i ginekologii. Jakie badania warto zrobić?**

### CYTOLOGIA

NFZ zapewnia każdej kobiecie między 25. a 64. rokiem życia możliwość nieodpłatnego wykonania cytologii raz na trzy lata, jednak wielu lekarzy zaleca poddawanie się temu badaniu raz w roku. – Jest ono nieinwazyjne, szybkie i bezbolesne, a daje nam cenną informację o tym, czy nic złego nie dzieje się w szyjce macicy na poziomie komórkowym – wyjaśnia dr Lisiecki. Dodatkowo po 30. roku życia warto co jakiś czas wykonać badanie w kierunku obecności wirusa brodawczaka ludzkiego, czyli HPV. Można to zrobić przy okazji pobierania materiału do cytologii płynnej. – Najczęściej badanie przeprowadzamy pod kątem obecności 14 wyso-

koonkogennych typów HPV, czyli takich, które mogą doprowadzić do rozwoju nowotworu złośliwego – podkreśla dr Lisiecki. Na cytologię najlepiej zgłosić się po zakończonej miesiączce, jednak przed owulacją, czyli do ok. 10. dnia cyklu. Badanie nie wymaga żadnego szczególnego przygotowania.

### WARTO WIEDZIEĆ

**Pacjentki mogą wybierać spośród standardowej cytologii szkiełkowej oraz coraz popularniejszej cytologii płynnej. Ta druga pozwala specjalistom na dokonanie lepszej, bardziej precyzyjnej oceny pobranego materiału, ponieważ dzięki utrwaleniu na podłożu płynnym jest go więcej i jest on lepszej jakości. NFZ nie refunduje cytologii płynnej, niemniej warto robić ją przynajmniej raz na 3 lata lub co drugi rok, wymiennie z tradycyjną.**

### MAMMOGRAFIA

Od 1 listopada 2023 r. każdej kobiecie między 45. a 74. rokiem życia co 2 lata przysługuje mammografia w ramach NFZ. Badanie to pozwala sprawdzić, czy w piersiach nie ma zmian nowotworowych. Mimo iż w trakcie procedury wykorzystuje się promieniowanie rentgenowskie, nie należy się go obawiać. Współczesne urządzenia pozwalają na dobór minimalnej

dawki promieniowania, która nie jest niebezpieczna dla zdrowia. Znacznie większym zagrożeniem byłoby niewykrycie istniejącej zmiany. – Także ściśnięcie piersi w trakcie badania nie zrobi pacjentce krzywdy – podkreśla doktor Lisiecki i dodaje:

– Czasami spotykam się ze stwierdzeniem, że małych piersi nie da się w ten sposób zbadać albo że nie są one narażone na zmiany nowotworowe tak jak duży biust. To mit! Wielkość piersi nie ma żadnego znaczenia w przypadku raka, a mammografię z powodzeniem można przeprowadzić zarówno w przypadku mniejszego, jak i większego biustu.

### USG PIERSI

Kobiety poniżej 45. roku życia powinny raz w roku wykonywać USG piersi. W piersiach starszych pacjentek łatwiej jest znaleźć ewentualne guzy właśnie w przebiegu mammografii – wynika to ze zmian, jakie zachodzą w budowie tej części ciała wraz z wiekiem. – USG piersi jest badaniem całkowicie nieinwazyjnym, bezbolesnym i bezpiecznym – podkreśla doktor Lisiecki. Specjalista zaleca regularne w y -

konywanie tego badania szczególnie pacjentkom, które stosują antykoncepcję hormonalną. O ile nie dzieje się nic niepokojącego, pierwsze USG warto wykonać koło 20. roku życia. Podobnie jak w przypadku cytologii, na to badanie również najlepiej stawić się w pierwszej fazie cyklu miesięcznego. Pacjentki z obciążeniem genetycznym muszą wykonywać badania częściej. Szczegółowe zalecenia otrzymają w poradni onkologicznej, pod której opieką powinny się wówczas znajdować.

### USG GINEKOLOGICZNE

USG ginekologiczne pozwala wykryć patologiczne zmiany w jamie macicy, takie jak bezobjawowe polipy czy mięśniaki macicy. Badanie to umożliwia także sprawdzenie stanu jajników. USG ginekologiczne zwykle robi się przezpochwowo, jednak nie jest

to jedyna możliwość. – W przypadku kobiet, które nie współżyją, możemy zbadać macicę i jajniki przez powłoki brzuszne lub przezodbytniczo. W tym miejscu pragnę podkreślić, że panie, które nie są aktywne seksualnie, również muszą regularnie odwiedzać ginekologa. Brak współżycia nie oznacza, że pacjentce nie grożą choroby żeńskich narządów płciowych – mówi doktor Lisiecki.

### INFO

Artykuł powstał przy współpracy lek. Dawida Lisieckiego, specjalisty położnictwa i ginekologii

Klinika Intima Art&Este  
ginekologia estetyczna i plastyczna  
www.drlisiecki.pl



# BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

## PONIEDZIAŁEK

**Przestrzenne figury – warsztat ITA**  
8 stycznia, godz. 17:00  
Biblioteka TRAF,  
ul. Cieszkowskiego 11A

Projekt ITA (łac. „tak”) polega na przywróceniu pozytywnych wartości w relacjach międzyludzkich. Podczas warsztatów uczestnicy razem z prowadzącą Anną Frąckowicz tworzą obiekty z miękkiego drutu stalowego. Z ich połączenia powstaje mobilna rzeźba. Warsztat dla dorosłych. Obowiązują zapisy: 571 553 071.

## WTOREK

**Feminist Book Club**  
9 stycznia, godz. 18:00  
Mediateka MEMO, ul. Moniuszki 5

Klub to bezpieczne i inkluzywne miejsce dla każdego (kobiet, mężczyzn, osób LGBT+, migrantów, miejscowych, etc.) człowieka zainteresowanego wspólną dyskusją na temat feminizmu z perspektywy interseksyjnej. Głównym językiem komunikacji będzie angielski.

## ŚRODA

**Różnorodność w filmie i literaturze**  
10 stycznia, godz. 17:00  
Biblioteka TUVIM, ul. Tuwima 46

Spotkanie w ramach projektu filmowego i literackiego „O czym myślisz?”. Uczestnicy wspólnie zastanowią się nad tym, jakie znaczenie ma różnorodność wśród ludzi, w czym pomoże krótka prelekcja połączona z projekcją wybranych filmów krótkometrażowych i dyskusją. Podczas spotkania spróbują również swoich sił w kreatywnym pisaniu. Spotkanie dla osób dorosłych. Obowiązują zapisy: 574 410 063.

## CZWARTEK

**Łódź Bliska Sercu – Łódź – miejsca, których już nie ma...**  
11 stycznia, godz. 17:00  
Biblioteka BLISKA,  
ul. Ketlinga 21

Sentymentalny powrót do Łodzi sprzed 30 ale i 130 lat. Łodzi, jakiej już nie zobaczymy. Powrócimy do miejsc, ludzi i zdarzeń, które na zawsze utkwiły w naszej pamięci i o których współczesne pokolenie już nie pamiętają.

## W PIĄTEK

**Spotkanie z Martą Abramowicz wokół książki „Irlandia wstaje z kolan”**  
12 stycznia, godz. 18:00  
park Źródlińska, przy altanie

Marta Abramowicz zaprasza nas w podróż do Irlandii, żebyśmy mogli lepiej się sobie przyrzec i wrócić z niej z przekonaniem, że Polacy także mogą wstać z kolan.

REKLAMA



**SMOGU**

**WYMIENŃ STARY PIEC  
ZYSKAJ  
DO 95% DOTACJI**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

☎ 42 272 66 22 ➡ [LODZ.PL/ODDYCHAMY](http://LODZ.PL/ODDYCHAMY)

**MIEJSKI PROGRAM DOTACYJNY  
CZYSZE POWIETRZE  
CIEPŁE MIESZKANIE**



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# HOROSKOP TYGODNIOWY

**Koziorożec (22.12-19.01)**

Koziorożce mogą znaleźć nowego sojusznika lub stracić wszystko. Uważaj na Byka, który zirytowany Twoim postępowaniem, nastawia swoje rogi. Jeśli chcesz zyskać w jego oczach, zgódź się na stawiane warunki. W sprawach zdrowotnych dbaj o konsekwencję! Twój szczęśliwy dzień: sobota.

**Wodnik (20.01-18.02)**

Gorzki lek najlepiej leczy. Chwilowe problemy ze zdrowiem załatw od razu i korzystaj z uroków zimy. Wsparcia udzieli Ci Lew, który potrafi dotrzeć do Twojego sumienia. Po 10 stycznia weź przykład z Koziorożca i zaangażuj się w powierzone zadania. Podwyżka jest na horyzoncie. Twój szczęśliwy dzień: wtorek.

**Ryby (19.02-20.03)**

Nie lubisz zimy, ale ta może odmienić Twoje życie. Początek stycznia to czas na zadbanie o urodę. Wypad do kosmetyczki lub jednodniowego spa poprawi nie tylko wygląd, ale też humor. Po 11 stycznia Rak zagra na Twoich nerwach i może dojść do spięcia w Waszej relacji. Nie trać czasu na kłótnie i od razu wyciągnij dłoń do zgody. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

**Baran (21.03-19.04)**

W zimowej aurze Barany skupią się na nowych pomysłach zawodowych. Energia niezbędna do realizacji tych celów nie weźmie się z powietrza, dlatego odpuść liczenie kalorii i pozwól sobie na więcej smakołyków. Po 11 stycznia zadbaj o relację z partnerem, szczególnie w sferze bliskości emocjonalnej. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

**Byk (20.04-20.05)**

Byki będą pełne determinacji, by zrealizować swoje małe marzenia. Ważne, aby zadbać o zdrowie fizyczne poprzez zdrową dietę, bo na samych postanowieniach nie może się skończyć! Pamiętaj, aby znaleźć czas na odpoczynek i utrzymać emocjonalną równowagę. Twój wewnętrzny spokój będzie wystawiany na próbę. Twój szczęśliwy dzień: środa.

**Bliźnięta (21.05-20.06)**

Bliźnięta mogą odkryć inne oblicze partnera lub bliskiej osoby. Dzięki temu poczują nową energię i ekscytację w relacji. Zimą zadbaj o swoje zdrowie psychiczne. Postaw na czas spędzony solo, a uspokoisz szargane nerwy. Twój szczęśliwy dzień: piątek.

**Rak (21.06-22.07)**

Będziesz mieć kreatywne pomysły w pracy, które warto wykorzystać i podzielić się nimi z innymi. Na początku spadnie na Ciebie fala krytyki, ale sceptycy szybko zweryfikują swoją opinię. Po 12 stycznia zmotywuj się do zmiany. Porządek w szufladzie czy przejrzenie rzeczy w szafie to dobry start. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

**Lew (23.07-22.08)**

Inny Lew będzie chciał konfrontacji. Możesz mieć świetne szanse na awans lub nowe projekty, jeśli nie uniesiesz się dumą. Wykorzystaj swoją charakterystykę, by osiągnąć sukces krok po kroku! Zimą warto dbać o odporność, którą wystawiłeś na próbę. Pogódź się z szalikiem i ciepłą czapką. Twój szczęśliwy dzień: środa.

**Panna (23.08-22.09)**

Gwiazdy pomogą Ci odkryć nowe sposoby efektywnego zarządzania obowiązkami zawodowymi. W styczniu zadbaj o sen i odżywianie, by utrzymać witalność i koncentrację niezbędną w pracy. W życiu osobistym postaw na Byka – on wie, że nie mówisz całej prawdy. Wyjaw mu to, co skrywasz, a razem rozwiążecie wszelkie wątpliwości. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek.

**Waga (23.09-22.10)**

Wagi znajdą równowagę między życiem miłosnym a osobistym, co przyniesie spokój i harmonię. Złapiesz oddech i przestaniesz gonić za romanssem, który był pomyłką. Jeśli staniesz teraz przed wyborem, bądź stanowczy, zamaniestuj swoje zdanie głośno i wyraźnie. Pamiętaj o zaległych rachunkach! Gwiazdy widzą tu pole do poprawy. Twój szczęśliwy dzień: czwartek.

**Skorpion (23.10-22.11)**

Skorpiony mogą poczuć impuls do nowych wyzwań. W poniedziałek uważaj na losowe zdarzenia – nie warto tracić na nie nerwów! W połowie tygodnia weź sprawy w swoje ręce i zaproponuj spotkanie lub większą imprezę. To, co się na niej stanie, będzie motorem napędowym kolejnych tygodni. Twój szczęśliwy dzień: środa.

**Strzelec (23.11-21.12)**

Spotkasz się z odmową, która chociaż gorzka, będzie zapowiedzią większych sukcesów. W drugiej połowie tygodnia postaw na relaks, który pomoże Ci wejść w nowy rok z przytupem i pewnością siebie. Nie martw się słowami Wagi, która chce Ci pomóc, ale nieporadnie wyraża dobre intencje. Twój szczęśliwy dzień: niedziela.

FOT. MAT. PRAS., FREEPIK



# WALKA NA DWÓCH FRONTACH

**Przed rozpoczęciem sezonu 2023/2024 w gablotach piłkarek UKS-u SMS Łódź widniał już komplet medali mistrzostw Polski oraz Orlen Puchar Polski. Przed kolejnymi rozgrywkami było jednak jasne, że utrzymanie miejsca w krajowej czołówce nie będzie łatwą sprawą.**

Pod okiem doświadczonego trenera Marka

Chojnackiego zmiana warty w ekipie piłkarek z ul. Milionowej przebiega bardzo płynnie. Łodzianki wciąż mają szansę na kolejne podium oraz obronę krajowego pucharu.

Trzecim miejscem w Ekstralidze Kobiet oraz pierwszym w historii krajowym pucharem z drużyną UKS-u SMS pożegnały się: Oliwia Szperkowska, Anna Rędzia, Gabriella Cuevas, Katarzyna Konat, Klaudia

dzie sporą niewiadomą. Drużyna uzupełniona Moniką Sowalską, Patrycją Balcerzak, Mileną Kowalską, Aleksandrą Stasiak i Karoliną Majdą radziła sobie jednak nad podziw dobrze i po sześciu kolejkach nie miała na koncie żadnej porażki. Łodzianki zgromadziły w tych meczach 14 punktów i tylko o jedno „oczko” ustępowały prowadzącemu w rozgrywkach GKS-owi Katowice. Później przyszła zadyszka i ostatecznie podopieczne Chojnackiego zakończyły pierwszą część sezonu na czwartej pozycji, ze stratą trzech „oczek” do trzeciej w klasyfikacji AP Orlen Gdańsk. Mistrzem jesieni została szczecińska Pogoń, która w 11 meczach zgromadziła 29 punktów. Broniący mistrzostwa GKS ma ich 26, a zespół z Gdańska – 20.

## Kiedy piłkarska wiosna?

Do rundy wiosennej, która rozpocznie się w drugi weekend marca, łodzianki przystąpią więc z realną szansą ponownego zakończenia ekstraligowej rywalizacji na podium. Na początku rewanżowej części rozgrywek brązowe medalistki z poprzedniego sezonu przed własną publicznością mają się zmierzyć

z Pogonią Tczew, którą jesienią dwa razy ograły w meczach wyjazdowych. I były to efektowne zwycięstwa. Na inaugurację ligowego sezonu łodzianki wygrały 7:1, a w spotkaniu 1/32 Orlen Pucharu Polski ograły Pogoń 6:0. W kolejnej fazie pucharowych rozgrywek 25 listopada miały pojechać na mecz z ROW-em Rybnik, ale rywalki wołały skupić się na futsalowych potyczkach i odwołały starcie z obrończyniami trofeum, które dzięki temu mogły wcześniej rozpocząć zimowe urlopy.

## Powołania do kadry

Na pozytywną ocenę pracy wykonywanej przy ul. Milionowej wpływają nie tylko wyniki krajowych rozgrywek, ale też wciąż rosnąca liczba piłkarek, które grając w UKS-ie SMS debiutowały w seniorskiej reprezentacji kraju. W ubiegłym roku zrobiły to: Wiktoria Zieniewicz, Nadia Krezyman i Oliwia Domin. Zawodniczki wraz z pozostałymi reprezentantkami świętowały w grudniu awans do Dywizji B Ligi Narodów. Warto podkreślić, że dzięki pracy pod okiem Chojnackiego drogę z ul. Milionowej do kadry narodowej pokonało już 11 zawodniczek! Przed Zieniewicz,

Krezyman i Domin jako przedstawicielki łódzkiego klubu w reprezentacji debiutowały też: Kinga Kurek, Olga Zubczyk, Kasandra Parczewska, Nikola Karczewska, Adriana Achcińska, Paulina Filipczak, Klaudia Jedlińska i Gabriela Grzybowska.

## Zbieranie doświadczenia

Przy ul. Milionowej mają się więc czym chwalić. Tym bardziej, że u boku utytułowanych piłkarek z UKS-u SMS swoje doświadczenia zbierają Czarne Panterki z AKS-u SMS.

Drużyna przeniesiona kilka miesięcy temu z łódzkiego Kolejarza pod nowym szyldem i kierownictwem doświadczonego trenera Adriana Sokołowskiego rozpoczęła sezon 2023/2024 w pierwszej grupie III ligi. I była jesienią ekipą bezkompromisową. W dziesięciu meczach Czarne Panterki zanotowały cztery zwycięstwa i sześć porażek, co przełożyło się na 12 punktów oraz ósme miejsce w tabeli. Do szóstej lokaty łodzianki tracą tylko jedno „oczko”, a do piątej – sześć. Wielce prawdopodobne jest więc zakończenie rozgrywek w połowie stawki, co w pierwszym sezonie z pewnością byłoby uznane za dobry wynik.

MD

Jedlińska, Yurina Enjo i Dominika Kopińska.

W każdym zespole strata tylu kluczowych ogniw byłaby odczuwalna, więc można się było spodziewać, że postawa łodzianek po tych osłabieniach bę-



FOT. MAT. PRAS.



# Futsaliści Widzewa pewnie zmierzają do play-off

Szóste miejsce na półmetku zasadniczej rundy rozgrywek Fogo Futsal Ekstraklasy to znakomite osiągnięcie zawodników Widzewa, którzy w poprzednim sezonie po 30 meczach mieli na koncie 33 punkty. Teraz ekipa prowadzona przez Marcina Stanisławskiego w 15 spotkaniach zgromadziła już 27 „oczek” i pewnym krokiem zmierza do fazy play-off, w której toczyć się będzie walka o medale.

Choć w sporcie niczego nie można być pewnym, to nie ma co ukrywać, że w tej chwili już tylko jakiś kataklizm mógłby pozbawić Widzewiaków miejsca w czołowej ósemce. Na półmetku zasadniczej części sezonu 2023/2024 przewaga nad dziewiątym w klasyfikacji FC Toruń wynosiła 11 punktów, więc była to solidna zaliczka, która nie powinna już zostać roztrwoniona. Taki komfort zapewniły ekipie prowadzonej przez Stanisławskiego osiem zwycięstw i trzy remisy. Jedyнным mankamentem z pierwszej części rozgrywek był brak zdobyczy

punktowych w konfrontacjach z czołową czwórką Fogo Futsal Ekstraklasy.

## Trudne mecze z czołówką

W tych starciach Widzewiacy sobie nie radzili i oprócz pełnej puli tracili w nich również mnóstwo goli. Bolesne okazały się zwłaszcza konfrontacje z prowadzącym w rozgrywkach Constractem Lubawa oraz drugim w klasyfikacji Rekordem Bielsko-Biała. Wicelider w własnym boisku zwyciężył 8:1, natomiast lider z hali MOSiR przy ul. Małachowskiego wyjechał z wygraną 6:0. Do

tego doszła inauguracyjna porażka 2:4 z Piastem Gliwice oraz 5:7 w drugiej kolejce z Futsalem Leszno. Podopieczni Stanisławskiego nie byli też zadowoleni z podziału punktów w meczach z niżej notowanymi ekipami BSF Bochnia i AZS UW Wilanów. Mimo udanej jesieni w tegorocznej części sezonu będą mieli komu się zrewanżować.

MD



FOT. MAT. PRAS.

# Za silni dla łódzkich akademików

Rok 2023 zawodnicy AZS-u PŁ Cochise Burger zakończyli na najniższym stopniu podium Ekstraligi Unihokeja Mężczyzn. Sylwestra nie spędzili jednak w szampańskich nastrojach, gdyż w grudniowych meczach nie zdobyli żadnego punktu, a konfrontacje z czołową dwójką kończyli bolesnymi porażkami.

Pierwszy cios AZS otrzymał w Zielonce, gdzie mierzył się z miejscowym UKS-em Bankówka. Lider nie miał litości dla przyjezdnych i pokonał ich 16:3. Dwucyfrowe straty łodzianie zanotowali również w dwóch późniejszych meczach z ekipą SKS Olimpia Łochów. Na własnym boisku wicelider zwyciężył 10:1,

a w Łodzi ograł gospodarzy 10:2. Po ośmiu spotkaniach zespół AZS PŁ Cochise Burger miał więc na koncie cztery zwycięstwa i cztery porażki. Dwanaście punktów zgromadzili również gracze JohnnyBros Olimpia Osowa Gdańsk, a tylko punkt mniej miały piąte w klasyfikacji Smoki Kraków, ale rozegrały one jedno spotkanie mniej.

W walce o miejsce gwarantujące udział w fazie play-off wciąż liczy się KS Gorący Potok Szarotka Nowy Targ. Ten zespół w ośmiu spotkaniach zgromadził dziewięć punktów. W decydującej fazie rundy zasadniczej walka za plecami Bankówki (komplet 24 pkt.) i Olimpii (18 pkt.) zapowiada się więc pasjonująco.

## Walka o medale

Miejsce w play-off i tym samym prawo gry o medale mistrzostw Polski zapewnią sobie zespoły z miejsc 1-4. Ekipa z ósmej lokaty spadnie do I ligi, natomiast drużynę z pozycji siódmej czeka barażowa walka do dwóch zwycięstw z wicemistrzem ekstraligowego zaplecza.

MD



## ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

-9°C

**Imieniny obchodzą:**  
Albert, Apolinary,  
Maksym, Seweryn,  
Teofil, Warzyńiec

8.01



WTOREK

-7°C

**Imieniny obchodzą:**  
Adrian, Antoni,  
Julian, Marcelli,  
Marcjanna, Piotr

9.01



## Rodzinne miasto



## WIDMO ZAGŁADY

Jesienią 1942 r. Jan w przebraniu ukraińskiego strażnika przedostał się do obozu przejściowego w Izbicy Lubelskiej, gdzie obserwował działania maszyny masowej eksterminacji. Na ogrodzony drutem teren wolno wjeżdżały wagony towarowe i bydło, do których strażnicy przystawiali drewniane pomosty. Kilku esesmanów

z pistoletami w rękach spychało ludzi w stronę rozwartych drzwi. Padały skierowane w środek tłumu strzały, wznosiła się panika i słychać było krzyki przerażenia. Czuć było odór wapna, którym „dezynfekowano” wagony. Pociąg z Izbicy Lubelskiej wyruszał na ostatni etap, m.in. do Bełżca, gdzie początkowo był obóz pracy dla Żydów i Romów, a w marcu 1942 r. uruchomiono tam pierwszy niemiecki ośrodek zagłady, w którym

## ŁAWKA JANA KARSKIEGO

zastosowano stacjonarne komory gazowe. Zbrodnicze doświadczenia wykorzystano później w Treblince i Sobiborze. agr



W obozie w Bełżcu straciło życie ok. 600 tysięcy Żydów.

Na zdjęciu: niemiecka załoga SS

## ŁÓDZKIE GAWĘDY

## STRAJKI STYCZNIOWE 1905 R.

Iskrą zapalną znanego powszechnie wybuchu rewolucyjnego w Łodzi w czerwcu 1905 r. był strajk, który wybuchł 17 stycznia 1905 r. w fabryce Karola Steinerta przy ul. Piotrkowskiej 274. Dziesięć dni później protest przekształcił się w strajk powszechny, w którym wzięło udział 100 tys. łódzkich robotników. Początkowo władze próbowały przeciwdziałać rozruchom i z rozkazu gubernatora Arcimowicza kolportowano w mieście odezwę, wzywającą do natychmiastowego podjęcia pracy. Stan wzburzenia był jednak tak silny, że uczestnicy manifestacji atakowali wojsko i policjantów. Pod naciskiem robotników przedsiębiorcy zgodzili się na ustępstwa: 10-godzinny dzień pracy i podwyżkę płac od 5 do 15%. 1 lutego 1905 r. przed fabryką Kunitzera

i Heinzla doszło do starć z Kozakami i wojskiem, w których zginęło siedem osób, w tym trzech żołnierzy i rewirowy. Strajkującym odmówiono wypłacenia zaległej tygodniówki, a Kunitzer chciał – jak twierdził – „nauczyć rozumem” swoich pracowników. Nastroje rewolucyjne wzrosły ponownie w maju 1905 r. Nieco wcześniej w Teatrze Victoria doszło do nietypowej demonstracji. Podczas przedstawienia „Eros i Psyche” J. Żuławskiego, po wypowiedzeniu przez aktorów kwestii: „Niech żyje wolność” publiczność wstała z miejsc i okrzykami wyrażała swoją nienawiść do caratu. Młodzież po przedstawieniu manifestowała, śpiewając Marsyliankę i rewolucyjny „Czerwony sztandar”. agr

## ŁÓDZIANIZMY KUTIA I PROSFORA

Święta w obrządku prawosławnym są wyznaczane przez kalendarz juliański i przypadają 13 dni po świętach Bożego Narodzenia określonych przez kalendarz gregoriański. Z tego względu prawosławne Boże Narodzenie tradycyjnie jest świętowane 7 i 8 stycznia, choć w Łodzi bywało obchodzone również wspólnie z katolikami. Święta poprzedza postna wigilia nazywana soczelnikiem. Kolację tego wieczoru spożywa

się w rodzinnym gronie. Na stole stawia się 12 potraw, wśród których obowiązkowa jest kutia, sporządzana z pszenicy, maku, miodu i bakalii. Prawosławni dzielą się również proszą, czyli praśnym, błogosławnym chlebem, przyniesionym z cerkwi. Następnie spożywają m.in. rybę, kompot z suszonych owoców oraz kisiel z owsa. Tego dnia nie może zabraknąć chleba, symbolu pożywienia, czo-

snku, będącego oznaką zdrowia, soli, symbolizującej obfitość, a także miodu, dającego szczęście. Pierwszy dzień świąt związany jest z narodzeniem Jezusa i pokłonem mędrców, a drugi nosi nazwę synaksy i jest zgromadzeniem ku czci Matki Bożej. agr



Kutia – tradycyjna świąteczna potrawa dawnej kuchni polskiej

## Etykieta zakładów bawełnianych K. Steinerta



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

Kolejne wydanie w środę  
10 stycznia

## GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI

Kamienica przy ul. Piotrkowskiej 99 z jednoosiowym wykuszem zwieńczonym półkopułą z ozdobną wieżyczką. W 1916 roku pod tym adresem mieściła się siedziba Szkoły Sztuk Pięknych Ryszarda Radwańskiego



## „ROCKY” ZNAD ŁÓDZKI KARTKA Z KALENDARZA

8 stycznia 1914 r. w Łodzi urodził się Henryk Chmielewski – bokser, reprezentant Polski, olimpijczyk z 1936 r. w Berlinie (4. miejsce), mistrz Europy z Mediolanu z 1937 r. Pochodził z łódzkiej rodziny robotniczej, ukończył szkołę powszechną przy ul. Nowo-Targowej (Sterlinga) i przez dwa lata uczył się farbiarstwa w szkole przemysłowej. Podjął pracę w zakładach Poznańskiego. W 1928 r. rozpoczął karierę bokserską w TG „Sokół”, a niedługo potem zdobył mistrzostwo Łodzi juniorów. W latach 1930–1938 walczył w barwach przyfabrycznego

klubu IKP. Trzykrotnie był mistrzem Polski: w wadze lekkiej w 1931 r. oraz średniej w latach 1933 i 1936. Wystąpił 16 razy w reprezentacji Polski, odnosząc 12 zwycięstw, jednokrotnie remisując i trzykrot-



Łódzki bokser Henryk Chemel

nie ponosząc porażkę. W karierze amatorskiej stoczył 157 walk, z których wygrał 133. W 1938 r. za namową Stanisława „Zbyszko” Cyganiewicza wyjechał do Stanów Zjednoczonych, gdzie stanął na zawodowym ringu, używając nazwiska Henry Chemel. W 1945 r. był sklasyfikowany na czwartym miejscu w światowym rankingu wagi średniej. Ogółem stoczył 82 walki zawo-

dowe – 56 razy wygrał, dwa razy zremisował i 24 razy przegrał. Jednym z jego przeciwników, z którym przegrał na punkty, był sławny Jake LaMotta (to bohater filmu M. Scorsese „Wściekły Byk”, którego zagrał Robert DeNiro). Zbyszko Cyganiewicz, który walczył w USA jako wrestler i był jednocześnie promotorem Chemela, procesował się z nim o pieniądze, a Henryk zakończył karierę w 1951 r. bez grosza i powrócił do pracy fizycznej. Pływał potem na statkach jako mechanik okrętowy. Zmarł na Florydzie 15 listopada 1998 r.

agr