

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE  
KREUJĄ

MODOWA  
STYLISTKA

Justyna  
Kaliska

strona 7

# TO NIE TO SAMO MIEJSCE!



DO FINAŁU ZBLIŻA SIĘ INWESTYCJA NA WOJSKA POLSKIEGO **strona 3**

## AKTUALNOŚCI

52 TYSIĄCE  
NOWYCH  
DRZEW

strona 2



## AKTUALNOŚCI

ROWEREM  
Z ŁODZI  
DO KONSTANTYNOWA

strona 3



## WEEKEND W ŁODZI

BAJM  
ŚWIĘTUJE  
45-LĘCIE

strona 8-9



# KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

strona 12-13



**OTWARCIE PLACU WOLNOŚCI**

# SZYKUJCIE SIĘ NA IMPREZĘ!

Zabytkowe tramwaje, „Dętka” otwarta dla wszystkich i spacer – w sobotę, 2 marca na pl. Wolności na mieszkańców będą czekały atrakcje z okazji oddania do użytku nowej przestrzeni.

Zarząd Inwestycji Miejskich zaprasza na spacer po pl. Wolności i parku Staromiejskim. W czasie spaceru będzie można wysłuchać opowieści o pl. Wolności, czyli dawnym Nowym Rynku. Znajdzie się czas na historię o ratuszu miejskim, pierwszym ewangelickim kościele, aptece, szkole czy pomniku Kościuszki. Uczestnicy odwiedzą też park Staromiejski. Dowiedzą się,

skąd wzięła się nazwa park Śledzia i jak dawniej wyglądało stare miasto.

Spacer wystartują o godz. 12:00 i 15:00, zbiórka na pl. Wolności. Na gości wydarzenia czekać będą również stoisko z gadżetami oraz ciepła kawa i herbata.

W godz. 10:00–17:00 będzie można też przejechać się zabytkowym tramwajem i bezpłatnie zwiedzić Muzeum Kanału „Dętka”, Muzeum Farmacji czy Archiwum Państwowe w Łodzi. Specjalne oferty przygotowały również Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne oraz Biblioteka Wolność.

ML



FOT. ŁODZ.PL, MAT. PRAS., FREEPIK

## FILM NA 600-LECIE ŁODZI Z PRESTIŻOWĄ NAGRODĄ!

Film „600 lat Łodzi – animowana historia miasta”, wyprodukowany przez OPUS Film na zlecenie Łódzkiej Organizacji Turystycznej, zdobył pierwszą nagrodę w konkursie 18th FilmAT Festival, który odbył się w Warszawie.

Film promujący ubiegłoroczny jubileusz 600-lecia nadania praw miejskich Łodzi zwyciężył w kate-

gorii „Turystyka/Promocja miasta”.

Jury pod przewodnictwem Zbigniewa Żmudzkiego doceniło m.in. wysoki poziom artystyczny obrazu oraz możliwość oddziaływania na potencjalnych odbiorców, którymi w tym przypadku są zarówno mieszkańcy Łodzi, jak i turyści.

ToWa



## Znikną dziury na Brzeźnej

W sobotę, 2 marca rozpocznie się remont ul. Brzeźnej na odcinku od ul. Piotrkowskiej w stronę ul. Sienkiewicza.

Pojawią się tu nowe chodniki, gładka nawierzchnia drogi oraz przystanki z podwyższonymi peronami i elementami ułatwiającymi poruszanie się osobom z niepełnosprawnościami. Podczas prac ulica będzie zamknięta dla ruchu. Objazdem

pojadą autobusy linii 55, 57 i 77. Autobusy od ul. Radwańskiej pojadą przez ulice Piotrkowską i Tymienieckiego i dalej po swoich trasach. Uruchomiony zostanie dla nich dodatkowy przystanek na ul. Radwańskiej, przy ul. Piotrkowskiej, oraz na ul. Tymienieckiego, przy ul. Sienkiewicza. Obydwa dla autobusów jadących w kierunku Dąbrowy, Marysina i Dworca Fabrycznego. TAnd

## 52 TYSIĄCE NOWYCH DRZEW

Coroczne nasadzenia drzew to oczywiście więcej zieleni na łódzkich ulicach i zieleńcach. Ten rok przyniesie dodatkowo nie lada metamorfozę w najważniejszych miejscach: na pl. Wolności czy Starym Rynku. Zmieniają się również ulice Legionów, Wojska Polska czy Przybyszewskiego. Drzewa są sadzone w ramach praktycznie każdej drogowej inwestycji w centrum miasta.

Ponad 50 tysięcy drzew zasadzonych zostanie przez

Zarząd Zieleni Miejskiej w ramach poszerzania terenów zielonych w Łodzi – to osiem hektarów pięknych i pożytecznych dla środowiska lasów.

Zarząd zazieleni także tereny wskazane przez łodzian w Budżecie Obywatelskim. To właśnie od mieszkańców rozpoczęła się zielona rewolucja na śródmiejskich ulicach i sadzenie drzew w miejscach, które przez lata były szarymi, betonowymi przestrzeniami.

W pasach drogowych posadzonych zostanie 340 drzew, a w ramach nasadzeń w arteriach – 150 sztuk, głównie przy al. Piłsudskiego i ul. Rokicińskiej. Łódzkie parki wzbogacą się o 108 drzew. Koszt nasadzeń to blisko 1 mln zł.

To nie koniec! Blisko 800 drzew zasadzi Zarząd Inwestycji Miejskich w ramach kończących się dużych inwestycji drogowych. Rok 2024 upłynie pod znakiem zielonych inwe-

stycji również dla Wydziału Gospodarki Komunalnej, który zasadzi niemal 400 nowych drzew.

Będą one sadzone od marca do czerwca. Koszt nasadzeń W GK to niemal 600 tys. zł.

Drzewa pojawią się również przy ulicach: Maratońskiej, Zachodniej, Hipotecznej, Klonowej, Lutomińskiej, Ossowskiego i Brzeźnej.

ML

**CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE**

## OBYWATELSKIE UJĘCIE WANDALA

Zdecydowana postawa świadków pozwoliła zatrzymać 15-latkę, który urywał lusterka w prawidłowo zaparkowanych samochodach na terenie Widzewa. Bada-

nie alkomatem wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w jego organizmie. Nastolatek odpowie za swoje zachowanie przed sądem rodzinnym. red

## FAŁA WITA 10-MILIONOWEGO KLIENTA!

Już 10 milionów osób odwiedziło łódzki aquapark od chwili otwarcia obiektu w 2008 r. Szczęśliwy klient otrzymał bezterminowy wstęp na Fałę dla siebie i swojej rodziny!

Pan Michał nie przypuszczał, że spotka go taka niespodzianka. To on przekroczył kasy jako 10-milionowy klient w historii obiektu.

– Mamy niesamowite szczęście. Dziękujemy pięknie. Od 15 lat mieszkamy całą rodziną w Łodzi. Odwiedzamy aquapark, gdyż chcemy zaszcześcić

w naszych dzieciach aktywność i pokazać, jak miło można spędzić czas w naszym pięknym mieście – mówił pan Michał.

red



RAPORT Z PRAC

# WOJSKA POLSKIEGO CORAZ BLIŻEJ FINAŁU



**Dobiega końca jedna z największych inwestycji w Łodzi. Ulica Wojska Polskiego zyska nowy układ oraz torowisko tramwajowe. Wzdłuż ulicy powstaną chodniki z wydzieloną drogą dla rowerów i parkingami.**

Zbliża się finał remontu jednej z ważniejszych ulic

w mieście. Drogowcy kończą montowanie płyt pod torowisko i samego torowiska tramwajowego na całym odcinku modernizowanej arterii oraz przygotowują się do testów tramwajowych MPK. Trwa montaż krawężników w rejonie skrzyżowania z ul. Marynarską i układanie obrzeży wokół zieleńców.

W rejonie ul. Obrońców Westerplatte trwają jeszcze prace na drodze dla rowerów i ciągu pieszo-rowerowym, a także wykańczanie parkingu dla aut. Wkrótce rozpocznie się tu układanie warstwy wiążącej asfaltu. Zaawansowane prace trwają również na skrzyżowaniu z ul. Chryzantem, gdzie

przebudowywany jest wlot tej ulicy w ul. Wojska Polskiego. Na całym odcinku ul. Wojska Polskiego oraz na ulicach przyległych regulowane są studnie i wpusty oraz podłączane są nowe słupy oświetleniowe. Wykonawca przygotowuje się do nasadzeń zieleni.

**Jak się zmieni Wojska Polskiego?**

Po przebudowie ul. Wojska Polskiego zyska nowy układ oraz torowisko tramwajowe. Wzdłuż ulicy powstaną chodniki z wydzieloną drogą dla rowerów i parkingami. Pojawi się nowe oświetlenie, a na przejściach dla pieszych i skrzyżowaniach – nowy

systemem sygnalizacji świetlnej. Będą też nowe przystanki tramwajowe i zatoki autobusowe z wysokimi peronami ułatwiającymi wsiadanie. Posadzonych zostanie kilkaset nowych drzew (klonów, lip i dębów) oraz ponad 12 tys. krzewów i kwiatów. Wartość inwestycji to ponad 134 mln zł. **ML**

**OLECHÓW I JANÓW**

## BONIFIKATA NA WYKUP MIESZKANIA

**Tysiąc rodzin z Janowa i Olechowa będzie mogło wykupić mieszkania komunalne od miasta w atrakcyjnych cenach. Wspólnoty, które powstaną, będą mogły samodzielnie decydować o przeznaczeniu funduszy z opłat na remonty i inwestycje.**

Projekt uchwały, dzięki któremu mieszkańcy będą mogli nabyć mieszkania w atrakcyjnych cenach, zakłada wprowadzenie podwyżki bonifikat na wykup z 50% do aż 70%! – Naszym priorytetem jest wykup mieszkań na

własność. Apeluję do moich sąsiadów, aby skorzystali z tej oferty. Im nas będzie więcej, tym lepiej. Będziemy mogli założyć wspólnoty mieszkaniowe, a następnie zaplanować i zaprojektować nasze najbliższe otoczenie. Warto było czekać – mówi pan Bogdan, mieszkaniec Janowa. Projekt uchwały zostanie poddany pod głosowanie na najbliższej sesji Rady Miejskiej w Łodzi. Możliwość wykupienia mieszkania na preferencyjnych warunkach będzie możliwa do końca 2024 r. **TSul**

## ROWEREM DO KONSTANTYNOWA ŁÓDZKIEGO



**Łódź i Konstancja Łódzka wspólnie stworzą nową drogę rowerową, która połączy oba miasta.**

Pomiędzy Łodzią a Konstancją Łódzką codziennie podróżuje wielu mieszkańców aglomeracji. Aby więcej z nich mogło postawić na inne opcje komunikacji niż samochód, władze Łodzi i Konstancja Łódzka wspólnie modernizują linię tramwajową, a te-

raz zaplanowały kolejny wspólny projekt – tym razem przeznaczony dla rowerzystów. Nowa rowerowa infrastruktura połączy Łódź z centrum Konstancja Łódzkiego. Trasa zostanie poprowadzona wśród zieleni, po mało zurbanizowanych terenach, co dodatkowo zachęci i umili podróżowanie, ale też skróci dystans do pokonania między miastami.

Planowana trasa dla rowerzystów rozpocznie się na ul. Łódzkiej, przy ul. Krótkiej w centrum Konstancja Łódzkiego. Dalej przebiegnie wzdłuż ul. Łódzkiej i ul. Armii Krajowej do ul. Smulskiej w Łodzi. Stąd poprzez ul. Armii Krajowej, Łódź i tereny zielone za ogródkami działkowymi na Retkini dotrze do krańcówki autobusowej przy ul. Kusocińskiego, gdzie połączy

się z istniejącą drogą rowerową. Dzięki temu będzie można kontynuować podróż na dwóch kółkach dalej do centrum Łodzi. Całość trasy to niemal 4 km zupełnie nowych dróg rowerowych. Projekty realizowane będą przez poszczególne gminy, jednak w ścisłej koordynacji, aby stworzyć funkcjonalną i sprawną infrastrukturę dla rowerzystów.

# OTWORZĄ DRUGĄ JEZDNIĘ

**RAPORT  
Z DRÓG**

# ZACHODNIEJ

Kończy się przebudowa skrzyżowania ul. Zachodniej z ul. Legionów. W poniedziałek, 4 marca ruch po ul. Zachodniej ponownie odbywać się będzie dwiema jezdniami.

Choć na budowie ul. Legionów jest jeszcze szereg prac do wykonania, to od poniedziałku drogowcy wprowadzą zmiany w organizacji ruchu na ul. Zachodniej i ponownie pojedziemy dwiema jezdniami, co zdecydowanie ułatwi poruszanie się samochodem po centrum. Nie trzeba będzie przejeżdżać na drugą jezdnię przy

pałacu Poznańskiego, a to usprawni ruch na skrzyżowaniu z ul. Ogrodową. Jednak ze względu na prowadzone prace przy przystankach tramwajowych przy ul. Legionów, które po przebudowie będą podwójne, zajęte będą na ich wysokości lewe pasy jezdni w obu kierunkach.

TAnd  
FOTO. ŁÓDZ.PL



## ŁÓDZIANIE DECYDUJĄ

### WIĘCEJ KOSZY TO CZYSTSZE MIASTO

Nikt tak dobrze nie zna potrzeb miasta jak jego mieszkańcy. Dlatego to właśnie łodzianie mogli zdecydować, gdzie pojawi się ponad pół tysiąca nowoczesnych koszy na śmieci.

i z tworzyw sztucznych. Dzięki temu mieszkańcy Łodzi będą mogli segregować śmieci nie tylko w swoich domach, ale i na łódzkich ulicach. To pozwoli miejskim służbom sprawniej oddzielać odpady, które trafiają do recyklingu.

Nowoczesne pojemniki pojawiają się tam, gdzie chcieli sami łodzianie. W internetowej ankiecie wybrali kilka set potencjalnych lokalizacji na terenach należących do miasta lub



przez nie zarządzanych. Wydział Gospodarki Komunalnej przeanalizował te propozycje i wskazał miejsca na 530 pojemników do segregacji. Będą one sukcesywnie stawiane we wszystkich dzielnicach Łodzi.

Kosze zostaną oznakowane - na każdym pojawi się numer identyfikacyjny oraz specjalny numer telefonu, pod który łodzianie będą mogli dzwonić, aby zgłosić przepełniony lub uszkodzony pojemnik. MaSk

FOTO. ŁÓDZ.PL

Widzisz przepelniony kosz? Wystarczy, że zadzwonisz pod numer telefonu 790 207 044 i podasz kod kosza.



Kosze zostały wyposażone w cztery oddzielne komory - na odpady zmieszane, szklane, papierowe oraz metalowe

## BEZDOMNOŚĆ

### Jaka jest skala problemu?

W nocy z 28 na 29 lutego w Łodzi - po raz pierwszy od 5 lat - przeprowadzono Ogólnopolskie Badanie Liczby Osób Bezdomnych.

W miasto wyruszyło 100 ankierów - pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, funkcjonariuszy Straży Miejskiej, Policji i strażaków OSP oraz wolontariuszy. Dane zbierano zarówno w przeznaczonych dla osób w kryzysie bezdomności placówkach pomocowych - schroniskach, noclegowniach, domach samotnej matki, jak i w pustostanach, na dworcach czy w altankach. Do przeszukiwania terenów policjanci wykorzystali dron, a strażacy - wyszkolonego psa. Patrolujący zabrali również termosy z herbatą i zupą.

#### Bezdomność ma wiele twarzy

- Pozyskane podczas badania informacje pomogą w określeniu skali problemu w Łodzi i pozwolą na opracowanie jeszcze

lepszych metod wsparcia w wychodzeniu z bezdomności - mówi Piotr Kowalski, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi. - Nie ma jednego uniwersalnego sposobu postępowania, bo bezdomność ma wiele twarzy i wiele przyczyn. Wśród ludzi w kryzysie bezdomności można spotkać zarówno osoby dobrze funkcjonujące w społeczeństwie, którym brakuje „jedynie” miejsca do zamieszkania, jak i tych, którzy z powodu choroby, uzależnień czy odtrącenia sami nie

widzą możliwości, a nawet potrzeby zmiany swojego losu i godzą się z tym, że żyją na ulicy. Naszym zadaniem jest przekonanie ich, że zmiana jest możliwa, a także dostarczenie skutecznego wsparcia.

Według ostatnich danych z 2019 r. (później w badaniach nastąpiła przerwa spowodowana pandemią) w Łodzi było 891 osób doświadczających bezdomności, z czego 258 osób mieszkało w przestrzeni publicznej, a pozostali w różnego typu placówkach.

RedMo  
FOTO. ŁÓDZ.PL

## AUTOBUSY CZĘŚCIEJ NA TRASIE

Od marca zwiększy się częstotliwość kursowania autobusów na pięciu liniach. Ponadto z uwagi na prace na ul. Inowrocławskiej czasowo zmieni się trasa linii 87.

Od 4 marca ponownie w dni robocze linie 52 i 55 będą kursować co 15 minut. Poza tym w dni robo-

cze zwiększy się częstotliwość linii 93, a w niedziele linia 62 ponownie kursować będzie co 20 minut.

#### Zmiany w ruchu

Na cztery dni zmieni się trasa linii 87. W dniach 4-8 marca nie dojedziemy nią na ul. Żubardzką. Na ul. Inowrocławskiej będą

trwały prace związane z wyniesionym przejściem dla pieszych, wobec czego droga zostanie zamknięta dla ruchu. Dojazd będzie możliwy w dwóch kierunkach, ale nie przejeździemy całą ulicą od ul. Żubardzkiej do ul. Wielkopolskiej.

Dlatego pojazdy linii 87 od skrzyżowania ul. Lutomierskiej z al. Włókniarzy pojadą do zajezdni Limanowskiego. TAnd



Na terenie miasta działają: Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn przy ul. Nowe Sady 17, Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn przy ul. Szczytowej 11, Schronisko dla Kobiet przy ul. Kwietniowej 2/4, Noclegownia przy Miejskim Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej przy ul. Przybyszewskiego 253.

# MAŁY OFF, WIELKA UCZTA!

## KULINARNE ATRAKCJE PIOTRKOWSKIEJ 217

Jeśli Piotrkowska 217 kojarzyła Wam się dotąd głównie z festiwalami, najwyższy czas to zmienić! Miejsce tętni kulinarnym życiem, a bogactwo smaków kryje się za drzwiami rozmaitych kawiarni i restauracji. Wybierzcie się z nami w tę apetyczną podróż po strefie nazywanej przez łodzian „małym OFF-em”!



### Szwalnia Smaków

W Szwalni spróbujecie nowoczesnej kuchni z różnych stron świata, często z azjatyckim twistem. Swoich fanów mają burgery w wypiekanej na miejscu brioszce, a protesty wśród gości wybuchną, gdy kiedyś z menu znikną czarne wstążki z szyjkami rakowymi i krewetkami. Dużo dobrego znajdują tu też osoby na diecie ketogenicznej i osoby... bez żadnej diety, bo Szwalnia rozpieszcza doskonałymi deserami!



### King Kong

Spragnieni egzotyki? W King Kongu znajdziecie mnóstwo propozycji z kuchni orientu. Specjalnością zakładu są potrawy tajskie, są tu dania z woka, curry, owoce morza, bułeczki bao, rameny czy zupa Tom Yum. Pewno jest jedno: żeby poznać wszystkie sekrety restauracji, jedna wizyta na pewno nie wystarczy!



### Kuroneko

To miejsce stworzono z myślą o kuchni jednego kraju: Japonii. Zjecie tu sushi, ramen, ebi furai, pierożki gyoza, okonomiyaki. Nie zabrakło oczywiście ryb, w menu przeją się makrela i łosoś, ale w karcie pływa też węgorz. Ciekawie jest również w deserach: matcha tiramisu, mochi z lodami i naleśnik z pastą z fasoli to tylko małe smaki przedsmak tego, co na Was czeka!



### Owoce i Warzywa

Są w Łodzi mniej lub bardziej kultowe miejsca, no i są też Owoce i Warzywa – klubokawiarnia przy Traugutta 9 to już kawał historii miasta, a od kilku lat kontynuuje ją właśnie na Piotrkowskiej 217. W menu przebogata oferta śniadań i dań wege, dobrze zaopatrzone bar i alternatywna kawa zamknięte we wnętrzach z surowej cegły. Niezależnie od pory dnia w Owocach zawsze znajdziesz coś dla siebie!



### Hot Air Cafe

Życie jest za krótkie, żeby tracić je na złą kawę, dlatego powstają takie miejsca, jak jedna z najciekawszych łódzkich kawiarni specjality. W tym lokalu dzieje się wiele: w każdy weekend można spróbować kawy z różnych zakątków świata, a raz w miesiącu organizowany jest cupping, zwykle wokół wybranej polskiej palarni. Oczywiście jest to też świetne miejsce na herbatę i ciacho – te ostatnie zmieniają się jak ziarna na młynkach, więc nie ma mowy o nudzie!



### Falla

Raj dla wegan i wegetarian. Karta dań po brzegi wypchana jest różnorodnymi pysznościami – od wrapów, przez hummusy, falafele, po burgery, sajgonki i zupy. Mocną stroną restauracji są sezonowe specjalności, dostępne przez krótki czas, ale zdecydowanie warte wegetariańskiego grzechu! Warto też wspomnieć, że spory dział menu zajmują miseczki idealne do dzielenia się z przyjaciółmi.



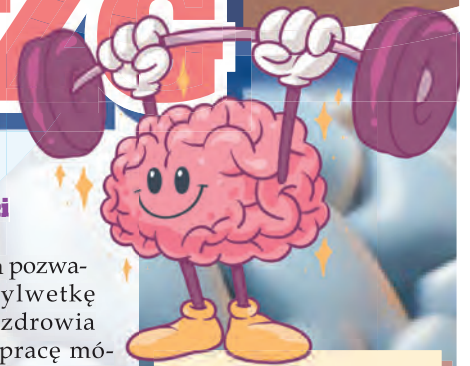
### Pizza Truck Garage

Można tu wpaść na makaron, można zjeść sałatkę, można ciasto, ale przede wszystkim dostaniecie tu bardzo dobrą pizzę na cienkim cieście. Poza klasykami w menu pojawił się właśnie wegański placek z boczniakami, karmelizowanymi orzechami włoskimi i pieczoną papryką.

DM



# W DOJRZAŁYM CIELE SPRAWNY MÓZG



**Mózg, podobnie jak każda inna część ciała – starzeje się. Objawy tego procesu są różnorodne i u każdego mogą przedstawiać się inaczej – u jednych pojawiają się wcześniej, u innych trochę później. Choć oznaki starzenia mózgu są nieuniknione, możemy je opóźnić lub spowolnić ich rozwój. W jaki sposób?**

Na sprawność umysłu oddziałują nie tylko wiek i geny, ale także czynniki, na które mamy wpływ, np. dieta czy aktywność fizyczna. Właśnie dlatego w dużej mierze to od nas zależy, czy jesień naszego życia będzie świadoma, zdrowa i szczęśliwa. Warto zatem podjąć wysiłek i zatroszczyć się o mózg – najlepiej zanim pojawią się pierwsze ozna-

ki spadku jego sprawności, jak np. pogorszenie pamięci, trudności z przyswajaniem nowych informacji, trudności z wysławianiem się, problemy z logicznym myśleniem czy koncentracją. Co możesz zrobić, aby mózg służył Ci jak najdłużej?

## Stymuluj mózg do pracy

Nie pozwól „rozleniwić się” mózgowi bezczynnością i powtarzalnością. Aby na długo zachował sprawność, potrzebuje nieustannej stymulacji. Doskonalenie

pracy mózgu za pomocą gier jest metodą często stosowaną u dzieci. Nie każdy wie, że idealnie sprawdzi się też w ćwiczeniu pamięci u osób starszych. Graj w planszówki, karty i inne gry wymagające myślenia. Rozwiązuj krzyżówki, sudoku, czytaj lub ucz się jakiegoś języka. Nie pozwalaj swojemu „centrum sterowania” na zbyt długie lenistwo!

## Nie chodź ciągle tymi samymi ścieżkami

Kiedy automatyczne wykonujesz jakieś czynności, Twój mózg spowalnia lub się wyłącza. Takie postępowanie obniża zaś jego sprawność. Powielanie jedynie wyuczonych wzorców prowadzi do problemów z koncentracją i zapamiętywaniem. Właśnie dlatego, aby zachować sprawność umysłu, staraj się robić nowe rzeczy. Gdy podążasz mniej utartymi szlakami (i to dosłownie!), Twój mózg budzi się do działania. Wracając do domu, wybieraj zatem nowe trasy, na spacerach chodź w miejsca dotychczas nieodwiedzane. Takie wędrowki nie tylko poprawią ukrwienie mózgu, ale też pobudzą go do aktywności.

## Pamiętaj o aktywności fizycznej

Regularny ruch pozwala zadbać o sylwetkę i ogólny stan zdrowia oraz wspiera pracę mózgu. W trakcie aktywności fizycznej wytwarzane jest specjalne białko BDNF, które odpowiada za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów, wobec czego jest kluczowe dla rozwoju oraz naprawy układu nerwowego. Właśnie dlatego warto codziennie ćwiczyć. Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być pływanie, jazda na rowerze, aerobic, marsz czy nordic walking. Wszystko jedno, co będziesz robić, byle systematycznie!

## Tańcz i dbaj o dobre samopoczucie

Samopoczucie jest bardzo ważne dla pracy mózgu. Naucz się zatem technik relaksacyjnych (np. ćwiczeń oddechowych, medytacji), obniżających poziom stresu, ale też... tańcz! Lekcje tańca to świetny sposób na poprawę nastroju. Dodatkowo zajęcia pozytywnie wpływają na koordynację ruchową, a nauka układu choreograficznego przyniesie dodatkowe korzyści dla mózgu – poprawi pamięć i zdolność koncentracji.

Alup

## Dieta dobra dla mózgu

Do prawidłowego funkcjonowania mózgu niezbędne są składniki odżywcze, takie jak: lecytyna, białko, witamina E, D i z grupy B (zwłaszcza B1 i B12), magnez, żelazo, cynk, fosfor, potas, kwas foliowy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a także flawonoidy. Do produktów, które poprawiają pracę mózgu, zaliczamy:

- tłuste ryby (łosoś, makrela, sardynki),
- jajka,
- zielone warzywa, np. brokuły,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- owoce jagodowe,
- orzechy, pestki dyni i słonecznika,
- oliwę z oliwek,
- kurkumę,
- ciemną czekoladę,
- zieloną herbatę.

Unikaj natomiast alkoholu, nadmiaru soli i czerwonego mięsa. Ogranicz też spożywanie słodczy i wysokoprzetworzonej żywności.





Justyna Kaliska



**SZAFKA KAPSUŁOWA**

**CZY TO DOBRY TREND?**

Szafka kapsułowa to gotowy komplet ubrań. W internecie istnieje możliwość zakupu skompletowanej garderoby. Wszystko, co w niej jest, tworzy gotowe zestawy. Produkty są dobrane w taki sposób, by przy małej liczbie elementów tworzyć jak najwięcej gotowych stylizacji. – Jestem ogromną przeciwniczką takich rozwiązań – deklaruje Justyna. – Niszczy możliwość kreowania własnego stylu i mody. Szafka kapsułowa to jedno z zagrożeń dla kreatywnej mody.

**UBIERZE CIĘ  
OD STÓP DO GŁÓW**

**Justyna Kaliska jest stylistką od 20 lat. Jako To-look by Kaliska pracuje z klientami indywidualnymi oraz markami odzieżowymi.**

Justyna Kaliska od lat zajmuje się modą, ale wcześniej nie planowała zawodu stylistki.

– Chciałam robić coś zupełnie innego, podczas studiów wyobrażałam sobie, że będę projektować ciężkie, męskie ubrania – wspomina Justyna. – Jednak świat stylizacji mnie wciągnął.

**Kreatywność**

Justyna pracuje przy sesjach zdjęciowych dla marek odzieżowych, udziela konsultacji markom i pracuje z indywidualnym

klientem. – Mianownikiem moich wszystkich działań jest kreatywność. Lubię, kiedy najpierw w głowie powstaje idea, a potem możemy obserwować efekt końcowy, np. w postaci sesji zdjęciowej – dodaje Justyna.

**Dopasowanie do klienta**

Pracę z klientem zawsze prowadzi w wygodnej dla niego formie. – Zaczynam od analizy kolorystycznej. Potem przechodzę do przeglądu szafy, staram się określić styl, który preferuje dana osoba – opowiada. – Następnie wspólnie robimy selekcję szafy, a później listę zakupów. Znając osobę i jej sylwetkę, przygotowuję listę zakupów online, łącząc z butami i akcesoriami

lub idziemy razem na standardowe zakupy do galerii handlowej – wyjaśnia Justyna.

**Zabawa modą**

Justyna Kaliska uważa, że moda to przede wszystkim kreacja i zabawa. – Ludzie zgłaszają się do mnie, ponieważ chcą wyglądać ciekawie i chcą się wyróżniać. Chętnie współpracuję z osobami, które lubią bawić się modą i nie boją się tego – tłumaczy Justyna. – Przeraziła mnie to, że odbiorcy social mediów tracą wolność wyboru. Obserwując osoby prezentujące w internecie swój styl ubierania się, przestają próbować i eksperymentować. Nie myślą o tym, co im się podoba, w czym się dobrze czują. Kopiają i kupują to, co zobaczą

na ekranie, tracąc swój wolny wybór – tłumaczy stylistka.

**Świadomy wybór**

– Zachęcam podopiecznych do świadomych zakupów, mówiąc nie tylko o formie, ale też materiale. Przestrzegam, by nie kupowali rzeczy w „sieciorach”, wykonanych ze sztucznych materiałów – mówi stylistka. – Świadomość konsumentów oczywiście się zmienia, coraz więcej z nas ceni sobie naturalne tkaniny. W swojej pracy Justyna Kaliska opiera się na polskich markach, dobrych, naturalnych tkaninach i porządnym wykonaniu.

Patrycja Trzepiecińska



## SPACER ORNITOLOGICZNY W BOTANIKU

W najbliższą sobotę (2 marca) Ogród Botaniczny wspólnie z naukowcami z Uniwersytetu Łódzkiego zapraszają na spacer ornitologiczny.

Podczas wycieczki będzie można obserwować ptaki oraz słuchać ich głosów. Ornitolodzy opowiedzą o różnorodności ptaków żyjących w Polsce, ich wędrówkach i zimowaniu oraz o metodach badań, w tym o obrączkowaniu. Zwiedzający przekonają się też, czy w ptasim świecie widać już nadchodzącą wiosnę.

Warto wziąć lornetkę! Start o godz. 11:00 przy budynku administracji Ogrodu Botanicznego od strony ul. Retkińskiej 41. Nie

obowiązują zapisy, bilety w standardowych cenach - normalny 14 zł, ulgowy 7 zł.

Red



## SPOTKANIE Z KASIA SMUTNIAK

Film „Mur” będzie można obejrzeć w kinie Charlie (Piotrkowska 203/205) w niedzielę, 3 marca o godz. 17:00. Po projekcji odbędzie się spotkanie z reżyserką Kasią Smutniak oraz Joanną Łopat, autorką reportażu telewizyjnych i prasowych.

Mieszkająca we Włoszech, znana polska aktorka Kasia Smutniak debiutuje jako reżyserka. „Mur” to dokument, który pozwala obserwować

sytuację na polsko-białoruskiej granicy z punktu widzenia aktywistów szukających w Puszczy Białowieskiej zagubionych migrantów. Film otrzymał nagrodę na międzynarodowym festiwalu w Terni oraz „srebrną taśmę” dla dokumentów przyznawaną przez włoskich krytyków filmowych w kategorii: Cinema del reale. Bilety: 23 i 27 zł.

EMa

## ZE ŚMIECHEM O PEWNYM ZESPOLE

Teatr Komedi Impro (OFF Piotrkowska, ul. Piotrkowska 139/141) w sobotę, 2 marca o godz. 20:00 zaprasza na improwizowany spektakl „Komedia muzyczna, czyli historia pewnego zespołu”.

Widzowie wspólnie z aktorami będą decydować o przyszłości mieszkańców małej miejscowości, którzy z braku innych pomysłów na życie zamierzają założyć zespół muzyczny. Przyświeca im parafraza znanego cytatu „Ja nie mam nic, ty nie masz nic, on nie ma nic. To razem mamy w sam raz tyle, żeby założyć wielki zespół”.

Bilety: 50 zł.

EMa



## BAJM ŚWIĘTUJE 45-LECIE

Bajm wystąpi w łódzkiej Atlas Arenie w sobotę, 2 marca o godz. 18:30.

Bajm to ponadczasowa muzyka i emocje, które łączą pokolenia. Hity zespołu zna każdy. Podczas sobotniego koncer-

tu usłyszymy m.in. „ejtisowe” przeboje, rockowe hity lat 90. i romantyczne ballady.

Publiczność może się szykować na spektakl z fantastyczną oprawą wizualną.

Bilety: 150-190 zł. red



## O GENIUSZU GOMBROWICZA

W sobotę, 2 marca o godz. 16:00 w Teatrze Powszechnym (ul. Legionów 21) czeka nas spotkanie z prozą Witolda Gombrowicza. Tekst „Biesiada u hrabiny Kotlubaj” zaprezentują Jan Wojciech Poradowski i Ewa Sonnenburg.

Ten świetny tekst, napisany przez Gombrowi-

cza z fascynacją komedią oświeceniową i satyrą, jest pastiszem relacji rodem z „Moralności pani Dulskiej” i przypomina fabułę filmu Ferreriego z 1978 r. „Wielkie żarcie”. Bilety: 1 zł. Konieczna rezerwacja miejsc w kasie biletowej (bilety@powszechny.pl, 42 633 50 36).

EMa





# PRIME TIME 2023

Prace najlepiej zapowiadających się młodych artystów, studentów Akademii Sztuk Pięknych, będzie można oglądać od piątku, 1 marca w Ośrodku Propagandy Sztuki (ul. Sienkiewicza 44).

Na ekspozycji zobaczymy m.in. obrazy, prace multimedialne, grafikę artystyczną i projektową, biżuterię, ubiór i obuwie, a także realizacje z zakresu wzornictwa przemysłowego czy architektury wnętrz.

W sumie wystawa zaprezentuje 18 najlepszych dyplomów licencjackich oraz 21 dyplomów magisterskich minionego roku akademickiego z Wydziału Sztuk Pięknych oraz Wydziału Sztuk Projektowych.

Wernisaż odbędzie się 1 marca o godz. 18:00. Wystawa będzie czynna do 24 marca. Wstęp wolny.

EMa

## KONCERTOWA

# ANIA DĄBROWSKA

Wokalistka, nazywana „pierwszą damą polskiego popu”, ma na koncie pół miliona sprzedanych płyt i właśnie świętuje 20-lecie działalności artystycznej. Ania Dąbrowska wystąpi w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29) w piątek, 1 marca.

Będzie to wyjątkowa okazja, aby posłuchać utworów, które mają status przebojów wszechczasów, w nowych aranżacjach i dać się porwać do wspólnej zabawy. Ania Dąbrowska właśnie pracuje nad kolejną płytą, a zatem na koncercie nie zabraknie zupełnie nowych piosenek. Start o godz. 20:00. Bilety kosztują 102-142 zł.

EMa

# OLIMPIJKA Z ŁODZI

Maria Kwaśniewska-Maleszewska to pierwsza łódzka medalistka olimpijska. W 1936 r. na Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie zdobyła brąz w rzucie oszczepem i zastąpiła z ciężkiej riposty skierowanej do Adolfa Hitlera.

„Gratuluję małej Polce” – powiedział Adolf Hitler do Marii Kwaśniewskiej po zdobyciu brązowego medalu w rzucie oszczepem na olimpiadzie w Berlinie w 1936 r., a ta odpowiedziała bez zastanowienia: „Wcale nie czuję się mniejsza od pana”. Po wojnie działała w polskim i międzynarodowym ruchu olimpijskim oraz współtworzyła sportowy oddział Muzeum Miasta Łodzi. Spotkanie w Muzeum Sportu i Turystyki (Zatoka Sportu, al. Politechniki 10) będzie wypełnione opowieściami o życiu Marii Kwaśniewskiej. To także okazja do obejrzenia pamiątek po olimpijce. Sobota, 2 marca godz. 12:00. Bilety kosztują 5 i 7 zł.

EMa

# GALA PRAWIE OSCAROWA

Wyjątkowe wydarzenie zaplanowano w Mediatece MeMo (ul. Moniuszki 5) na sobotę, 2 marca na godz. 17:00. Zostaną na nim rozdane niezależne nagrody filmowe „Złote Makflaje” – to podsumowanie filmowego roku z przymrużeniem oka.

Na gali, na której będą obecni filmoznawcy i dziennikarze z portali filmowych, nie zabraknie merytorycznych podsumowań filmowych za miniony rok, ale też śmiechu, licznych rozmów i spotkań z fanami kina. Nagrody

dy zostaną przyznane w aż 31. kategoriach, m.in. za najlepszy występ komediowy, najlepszą ekipę kaskaderską, najlepsze zwierzę czy najlepszy film polski. Wstęp wolny.

RedBi

# BOYAN ADAMS

A black silhouette of a man standing and holding an acoustic guitar high above his head with his right hand. The man is facing right, and the guitar is positioned vertically, with the body at the top and the neck extending downwards.

11/10/2024  
ŁÓDŹ/POLSKA  
ATLAS ARENA

BILETY: [EVENTIM.PL](https://eventim.pl)



ams

wyborcza.pl



FOT. LODZ.PL, FREEPIK

SOKOŁÓWKA



# Odzyskiwana dla Łodzian

**Płynąca w północnej części Łodzi rzeka to przykład, że betonowy kanał można zamienić w malowniczy park i nadać mu o wiele bardziej naturalny charakter. Efekty sprawiają, że rośnie apetyt na kolejne takie projekty.**

Łódzkie rzeki może i są dzisiaj niepozorne, ale można pisać o nich książki. Tak stało się m.in. w przypadku Sokołówki. Płynąca przez północną część miasta rzeka doczekała się publikacji „Mała rzeka w dużym mieście” Adama Bartnika.

„Tereny zlewni Sokołówki zamieszkałe były od prehistorii. Nazwa rzeki zmieniała się w dziejach wielokrotnie. (...) Na najstarszych mapach Sokołówka figuruje jako Brzoza lub Biała Brzoza. W dawnych zapisach natrafiamy również na nazwy Złota Rzeka bądź Złota Woda. (...) Badania archeologów wykazały, że najstarsze ślady osadnictwa w dolinie Sokołówki pochodzą z neolitu (...)” – pisze Bartnik.

W dolinie rzeki znaleziono przedmioty m.in. z epoki kamienia, epoki brązu, kultury łużyckiej, epoki żelaza, kultury przeworskiej, okresu lateńskiego, a także z okresu wpływów rzymskich. Z czasów Cesarstwa na największej znalezisk natknięto się w rejonie skrzyżowania ul. Szczecińskiej i ul. Liściastej.

## Młyny i huty

W historii nieco młodszej znajdujemy nad Sokołówką

oczywiście młyny. We wsi Kały urządzenie funkcjonowało już w XVI wieku. Kolejne działały m.in. we wsi Sokołów, od której rzeka ma swoją współczesną nazwę, czy w Pabiance. Zanim do Łodzi dotarł przemysł, woda w rzece była tak czysta, że wykorzystywano ją w browarnictwie.

„Inną formą działalności gospodarczej rozwijanej w zlewni Sokołówki, wykorzystującej zasoby wodne, było

hutnictwo szkła. (...) Najstarszą była z pewnością Huta Sokołowska, zwana później Aniołowską bądź Hutą Aniołów. (...) Prawdopodobnie pod koniec XVIII w. powstała kolejna huta szkła – w Radogoszczu. Jej rozwój związany był z osadnictwem olenderskim” – pisze Bartnik.

## Julianów – park Heinzla

Współcześnie śladami tych historii są m.in. stawy na Sokołowce. Żabieniec to spiętrzenie wody, które pomagało napędzać niegdyś młyńskie koło. Zgoła inna historia wiąże się natomiast ze stawami w parku im. Adama Mickiewicza.

Niegdyś teren ten należał do majątku Zawiszów. August Zawisza stracił go przez kontrybucję, jakie nałożyły na niego władze carskie za udział w powstaniu styczniowym. Ponieważ nie mógł ich spłacić, majątek został wystawiony na licytację i tak jego właścicielem został Juliusz

Heinzel. Fabrykant najpierw prowadził tu folwark, nazwany od jego imienia Julianowem, potem postanowił utworzyć park w stylu angielskim, którego elementem były stawy powstałe przez spiętrzenie Sokołówki.

W Julianowie Heinzel wznosił także jedną ze swoich rezydencji, niestety nie zachowały się po niej ślady, ale do dzisiaj park jest nazywany Julianowem pomimo, że oficjalnie nosi imię jednego z polskich wieszczów.

## Sokołówka odzyskiwana

To tylko drobne fragmenty z kart bogatej historii doliny Sokołówki. Ze współczesnych wydarzeń rzeka najlepiej kojarzona jest chyba z programem renaturyzacji, który został tu zrealizowany pod auspicjami UNESCO. Na początku XXI wieku, dzięki współpracy miasta i Uniwersytetu Łódzkiego, części rzeki udało się przywrócić bardziej naturalny charakter. Między ul. Zgierską i al. Włókniarzy Sokołówka płynęła betonowym, odkrytym kanałem,

a dookoła nie było nawet porządnej ścieżki spacerowej. Dzięki projektowi po obu stronach utworzone zostały malownicze stawy, obok wytyczono alejki, ustawiono ławki, nowe oświetlenie i plac zabaw. Koryto zostało rozbetonowane, a Łódź odzyskała część jednej ze swoich rzek.

To nie koniec przywracania Sokołówki miastu i mieszkańcom. W planach są kolejne inwestycje, dzięki którym rzeka ma swobodnie meandrować, jak przed wiekami.

Aha



Adam Bartnik, doktor nauk o Ziemi, naukowiec Pracowni Hydrologii i Gospodarki Wodnej UŁ, opisał Sokołówkę w niezwykle ciekawy sposób





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce  
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Krezus	Birkuty, duże ptaki	Przednia część koszuli męskiej	Andrzej, były piłkarz	Grupa wysp w basenie Morza Karaibskiego	Nadstawia je ciekawski plotkarz	Nośnik dziedziczenia	Rodzaj sieci rybackiej	Barierka na skraju burty	Marny utwór literacki		
...	d'Italia, wyścig kolarski	Zajazd, oberża	24	12	Bajon, reżyser	Oślepienie światłem	27	4	28		
Marka petrochemiczna		Szata księdza do mszy	6	Marka kaw rozpuszczalnych	Brzeg, krawędź	Rosyjskie imię żeńskie	Kawa zbożowa instant	Rzeka w Opolu	Kłapa, pokrywa	Typ nadwozia	Duża skrzynia z desek
Drobne w portfelu	13	Pierwiosnek inaczej	22	5	23	Sześć z angielska	Słynie z wycinanek	Tkanina z bawełny	Silny argument	18	11
		Stan gotowości do akcji	7	2	Balanga alkoholowa	Mnich na czele klasztoru	Zoff, bramkarz i trener	Norma, zasada	16	Podmoka łąka	14
Korsarz, kaper	Święta Joanna z Francji	Land z Wiesbaden	26	15	Choroba wywołana przez wirus HIV	21	Zuch, chwyt	10	8	Litera najdalej oddalona od alfy	9

Rozwiązaniem jest przysłowie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Pewniak do złotego medalu	Gdy pracca wre ... wydechowa	Pani z miasta polskiej piosenki	Dziwosłęb	Szczupak lub plotka	Sklepienie rotundy	Kreseczka - skaza na tafli	Wydział wyższej uczelni	Wysoki przrzut piłki na boisku	Bok pudełka od zapalek	... Dame, katedra paryska
	2		Błaszka od szatniarza	Zastaw w grze	Lotnictwo dawniej	Marka kawy	Wśród językoznawców	Popularny volks-wagen	Pagaj na jachcie	8
Dawna kopania soli	10		Świetna zabawa	Stan z Salt Lake City	Mięso na kotlety	11		Legowisko niedźwiedzia	Proszek do prania lub imię	14
Niewolnicy seksu			Zwiewna ozdoba kapelusika damy	Rybie gody	Wiązka zboża	13		Wojsko tatarskiego chana	Katedra dawniej	6
Stop na czolgi			Jedna ze stron medalu	Zespół sportowych tużów	Polecenie dla wyżła	1		Koniec, kwita	9	
Marka zup w proszku			Bioaktywizator	Chybione kopnięcie w piłkę	Muzułmańska jałmużna	3		Dzienny komplet bielizny damskiej	7	
Tatrzeński szczyt	5	Z Koko-szem w komiksie	Salamandra lub ropucha					Surowiec na chochoła		

Rozwiązaniem jest tytuł serialu.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



„Krzyżówki z Koroną”  
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



# KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



## WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁODZI

o ustnym przetargu nieograniczonym (licytacji) na sprzedaż samodzielnych lokali mieszkalnych stanowiących własność Miasta Łodzi wraz z udziałem w prawie własności gruntu, usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi przy:

- ul. Stefana Jaracza 15<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 22, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00055901/0**, obręb S-1, działka nr 469/4, powierzchnia działki 1 792 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 60,10 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,012, **cena wywoławcza łączna 240 000 zł, wadium 24 000 zł;**
- ul. Stefana Jaracza 15<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 44, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00055901/0**, obręb S-1, działka nr 469/4, powierzchnia działki 1 792 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 62,50 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,013, **cena wywoławcza łączna 260 000 zł, wadium 26 000 zł;**
- ul. Stefana Jaracza 15<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 45, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00055901/0**, obręb S-1, działka nr 469/4, powierzchnia działki 1 792 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 69,00 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,014, **cena wywoławcza łączna 200 000 zł, wadium 20 000 zł;**
- ul. Stefana Jaracza 15<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 63A, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00055901/0**, obręb S-1, działka nr 469/4, powierzchnia działki 1 792 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 48,90 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,010, **cena wywoławcza łączna 170 000 zł, wadium 17 000 zł;**
- ul. Pomorskiej 3<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 12, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00006992/6**, obręb S-1, działka nr 129/1, powierzchnia działki 2 541 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 20,55 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,006, **cena wywoławcza łączna 70 000 zł, wadium 7 000 zł;**
- ul. Pomorskiej 6<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 25, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00050889/4**, obręb S-1, działka nr 100/3, powierzchnia działki 1 336 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 52,17 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,015, **cena wywoławcza łączna 180 000 zł, wadium 18 000 zł;**
- ul. Pomorskiej 6<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 35, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00050889/4**, obręb S-1, działka nr 100/3, powierzchnia działki 1 336 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 73,16 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,022, **cena wywoławcza łączna 300 000 zł, wadium 30 000 zł;**
- ul. Pomorskiej 6<sup>\*1</sup>, lokal mieszkalny nr 40, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00050889/4**, obręb S-1, działka nr 100/3, powierzchnia działki 1 336 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 59,51 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,017, **cena wywoławcza łączna 280 000 zł, wadium 28 000 zł;**
- ul. płk. Jana Kilińskiego 119, lokal mieszkalny nr 16, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00059665/1**, obręb S-6, działka nr 423/4, powierzchnia działki 410 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 99,08 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,142, **cena wywoławcza łączna 320 000 zł, wadium 32 000 zł;**
- ul. płk. Jana Kilińskiego 119, lokal mieszkalny nr 24, nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej LD1M/00059665/1**, obręb S-6, działka nr 423/4, powierzchnia działki 410 m<sup>2</sup>, powierzchnia lokalu 134,26 m<sup>2</sup>, udział w częściach wspólnych nieruchomości 0,193, **cena wywoławcza łączna 400 000 zł, wadium 40 000 zł.**

<sup>\*1</sup>/ 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. i Nr 772/2023 z dnia 6 kwietnia 2023 r. budynki objęte zostały gminną ewidencją zabytków.

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 2023 r. poz. 1570, 1598 i 1852).

**Przetarg odbędzie się w dniu 11 kwietnia 2024 r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, Duża Sala Obrad.**

**OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁODZI O PRZETARGU** zawierające szczegółowe informacje dotyczące przetargu 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 adresami: <https://uml.lodz.pl/dla-biznesu/nieruchomosci-na-sprzedaz/sprzedaz-nieruchomosci/>, <https://nieruchomosci.uml.lodz.pl>, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip.uml.lodz.pl/urząd-miasta/przetargi/sprzedaz-nieruchomosci/>.

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



## MIESZANE NASTROJE SZCZYPIORNISTÓW

**Ze zmiennym szczęściem w ostatniej kolejce ligowych zmagani grały łódzkie drużyny. Podopieczni Adama Jędraszczyka wypuścili zwycięstwo w ostatnich minutach, zaś drużyna Tomasa Walickiego wróciła z Warszawy z tarczą.**

Po zaciętej walce szczypiornicy Grot Blachy Pruszyński Anilana we własnej hali przegrali z Sió-

demką Miedź Huras Legnica 33:35. Niespełna dziesięć minut przed końcem spotkania łodzianie prowadzili 31:29, jednak w decydującej fazie meczu więcej zimnej krwi zachowali rywale. Zespół z Dolnego Śląska po czterech trafieniach z rzędu zdobył dwubramkową zaliczkę i utrzymał ją do końcowej syreny.

Ekipa z ul. Sobolowej z dorobkiem 16 pkt. zdomowała się już na 13. miejscu w tabeli. Do 12. Nielby Wągrowiec łodzianie tracą

siedem „oczek”, a nad 14. Zagłębiem Handball Team Sosnowiec mają pięć punktów przewagi. W meczu 21. kolejki Anilana zagra na wyjeździe z zamykającym tabelę MKS-em Wieluń (nie-dziela, 3 marca, godz. 18:00).

### Zwycięstwo w Warszawie

O jedno trafienie szczypiornistki ChKS-u PŁ okazały się lepsze od zawodniczek AZS-u Uniwersytetu Warszawskiego. Wyjazdowe spotkanie 11. kolejki grupy

C I ligi łodzianki wygrały 30:29. Przez większość spotkania przyjezdne miały niewielką przewagę, a miejscowe ambitnie próbowały niwelować stratę. Ostatecznie musiały się jednak pogodzić z porażką. Po wygranej w stolicy zespół z ul. Kosynierów Gdyńskich ma 21 pkt. i zajmuje trzecie miejsce w tabeli. W 12. kolejce, zaplanowanej na drugi weekend marca, łodzianki podejmą SPR Handball Rzeszów. MD

**W nadchodzący weekend (2-3 marca) łódzka Zatoka Sportu będzie areną zmagani o mistrzostwo Polski we wspinaczce sportowej „na czas” i „boulderingu”. Do walki o medale staną m.in. wielokrotna rekordzistka świata, olimpijka Aleksandra Mirosław oraz 18-letnia łodzianka Daria Marciniak, mająca na swoim koncie mistrzostwo świata junierek.**

O Mirosław zrobiło się głośno trzy lata temu podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 (z powodu pandemii Covid-19 impreza odbyła się w 2021 r.). W Japonii wspinaczka po raz pierwszy znalazła się w programie igrzysk, a historyczne zawody Polka ukończyła tuż za podium. Rywalizowano wówczas w trójboju złożonym z prowadzenia, boulderingu i wspinaczki na czas. W tej ostatniej Mirosław ustanowiła rekord olimpijski, lecz suma punktów ze wszystkich konkurencji nie dała jej medalu.

Po olimpijski krążek może jednak sięgnąć w tym roku w Paryżu. W stolicy Francji wspinaczkowy „trójbój” będzie już rozdzielony, a Mirosław uznawana jest za główną kandydatkę do złota „na czas”. Do Łodzi przyjedzie z nowym rekordem świata, ustanowionym podczas wrześniowych kwalifikacji olimpijskich w Rzymie. Podczas tych zawodów na 15-metrową ścianę Mirosław wspięła się w czasie 6,24 s! Z walki o prymat w kraju z pewnością nie zrezygnują też inne Polki należące do ścisłej światowej czołówki. W tym gronie są siostry Natalia i Aleksandra Kałuckie (pierwsza z nich w 2023 r. pokonała Mirosław w finale Igrzysk

## Wspinaczkowe mistrzostwa w Łodzi



**Czy Daria Marciniak zaskoczy faworytki i sięgnie po medal mistrzostw Polski?**

MD  
FOT. MAT. PRAS.

Europejskich) oraz Patrycja Chudziak. Do tego grona coraz mocniej dobija się Daria Marciniak, która na swoim koncie ma m.in. mistrzostwo świata junierek. W swoim mieście łodzianka z pewnością będzie

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



### PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że dnia 31.01.2024 r. wpłynął wniosek o ustalenie na rzecz P22 sp. z o.o. sp. k. lokalizacji inwestycji mieszkaniowej polegającej na budowie budynku mieszkalnego wielorodzinnego z częścią handlowo-usługową oraz parkingową, ciągami pieszo-jezdnymi, zagospodarowaniem terenu oraz przyłączami do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej elektroenergetycznej i ciepłej zlokalizowanej na nieruchomości przy ul. Sienkiewicza 62/al. Piłsudskiego 20, działkach nr ewid. 430/1, 430/2, 430/3, 430/4, 431/4 oraz 432/36 (obręb S-6), a także inwestycji towarzyszącej, w tym przyłączy do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej, ciepłowniczej i elektroenergetycznej oraz budowy zjazdu na działkach nr ewid. 53/23, 429/5, 429/8 (obręb S-6), 42/81 oraz 42/57 (obręb S-7). Uzupełniony dnia 19.02.2024 r. wniosek wraz 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](mailto:bam@uml.lodz.pl), w wersji papierowej w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 104, 90-926 Łódź lub na platformie „ePuap”.



# WYGRAĆ dla kibiców

„Nie zostało nam już nic” – mogą zaśpiewać razem z Krzysztofem Krawczykiem kibice Łódzkiego Klubu Sportowego. Relegacja do Fortuna 1. Ligi jest już pewna, każdy mecz to pasmo bólu i rozczarowań. Czy uda się je przezwyciężyć w spotkaniu z Puszczą Niepołomice?

Głównym bohaterem

haterem zaległego meczu ŁKS-u ze Stalą Mielec był zdecydowanie system wideoweryfikacji. Dzięki technologii VAR sędzia anulował aż trzy gole Rycerzy Wiosny, przez co mielczanie są w tym sezonie niepokonani, a zespół z Łodzi jest wciąż bez punktu. Jednak na horyzoncie pojawia się szansa, aby poprawić wstydlivy bilans i dać nieco radości swoim kibicom. Tą szansą jest mecz z Puszczą Niepołomice. Małopolski Kopciuszek gra zdecydowanie powyżej oczekiwań – jako jedyny z beniaminków jest wciąż

w realnej grze o utrzymanie i potrafi sprawić problemy znacznie wyżej notowanym rywalom. Gdzie więc swoich szans ma szukać ŁKS? Przede wszystkim zdecydowanie najlepiej zna rywala. Razem grali na zapleczu Ekstraklasy i razem awansowali. Dodatkowo Rycerze Wiosny w przeciwieństwie do niepołomickich Żubrów już nic nie muszą. Ten luz też może dać przewagę.

### Gała Polska trzyma kciuki

Historia Puszczy jest trochę jak scenariusz filmo-

wy. Klub bez wielkiego budżetu, z miasteczka liczącego niespełna 16,5 tys. mieszkańców, z trenerem, który jest tam od wielu lat, robi awans do Ekstraklasy. Wbrew oczekiwaniom walczy i urywa punkty najlepszym. W tym roku smak determinacji zespołu Tomasza Tułacza poznały Legia Warszawa i Zagłębie Lubin. W obu przypadkach padł remis. Jak będzie w starciu z ŁKS-em? Przekonamy się w niedzielę (3 marca) o godz. 12:30 na stadionie im. Władysława Króla w Łodzi. **PB**

FOT. ŁKS

**EKSTRAKLASA**  
23. KOŁEJKA  
NIEDZIELA (3 MARCA) 12:30  
ŁKS ŁÓDŹ vs PUSZCZA NIEPOŁOMICZE  
CANAL+



# PODNIĘĆ SIĘ PO KRAKOWIE

To, co się działo w Krakowie, tym razem tam nie zostanie. Piłkarze z pucharowego meczu wrócili z bagażem bolesnych emocji, ale na ich rozpamiętywanie nie ma zbyt dużo czasu. Już za chwilę trzeba wrócić na ligowy front i zagrać z wiceliderem – Śląskiem Wrocław.

– Chyba nawet ludzie z dużą wyobraźnią nie byłiby w stanie wyobrazić sobie scenariusza tego meczu, ale za to wszyscy kochamy piłkę – powiedział Daniel Myśliwiec po spotkaniu z Wisłą Kraków. Pierwsza bramka stracona w 29. minucie doliczonego czasu, a ta rozstrzygająca w 120. minucie dogrywki! Takie rozstrzygnięcie zwyczajnie musi boleć. Przybi-

cie szkoleniowca było widać gołym okiem. Lubujący się w taktycznych rozprawach trener tym razem niemal nie zająknął się o tym aspekcie sztuki piłkarskiej. Czasu na pozбиieranie się nie ma, bo już za moment Widzew gra z wiceliderem tabeli Ekstraklasy, Śląskiem Wrocław. Nie będzie to proste spotkanie, ale powetowanie sobie pucharowej porażki w meczu z drużyną Jacka Magiery może być poprawiaczem nastrojów instant.

**Przeminęło z nowym rokiem** Wrocławianie piłkarską jesień mogą zaliczyć zdecydowanie do udanych.

Byli rewelacją końcówki 2023 roku i zakończyli go na fotelu lidera Ekstraklasy. Jednak po wznowieniu rozgrywek już nie jest tak dobrze. W nowym roku Śląsk nie wygrał żadnego

z trzech meczów. Dwie porażki, ze Stalą Mielec i Pogonią Szczecin, oraz remis z Lechem Poznań mogą zwiastować początki dołka. Czy tym razem wizyta na południu Polski będzie dla Widzewa bardziej szczęśliwa? Przekonamy się w sobotę (2 marca) o godz. 17:30. **PB**

FOT. WIDZEW (MARCIN BRYJA)

**EKSTRAKLASA**  
23. KOŁEJKA  
SOBOTA (2 MARCA) 17:30  
ŚLĄSK WROCŁAW vs WIDZEW ŁÓDŹ  
CANAL+

Tabela na 29.02.2024, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Jagiellonia Białystok	22	50:31	42
2. Śląsk Wrocław	22	31:17	42
3. Lech Poznań	22	36:26	40
4. Pogoń Szczecin	22	43:25	39
5. Legia Warszawa	22	34:27	37
6. Raków Częstochowa	21	39:25	36
7. Górnik Zabrze	22	29:26	32
8. Stal Mielec	22	29:30	32
9. Widzew Łódź	22	28:31	28
10. Zagłębie Lubin	22	25:36	27
11. Cracovia	22	29:29	27
12. Piast Gliwice	22	20:20	25
13. Radomiak Radom	22	24:33	25
14. Warta Poznań	22	22:27	24
15. Korona Kielce	21	28:39	22
16. Puszcza Niepołomice	21	28:39	22
17. Ruch Chorzów	22	23:36	15
18. ŁKS Łódź	22	16:45	10

MISTRZ PUCHARY SPADEK

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



### PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

informuje, że w dniach od 1 marca 2024 r. do 22 marca 2024 r. wywieszane będą na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczone na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykazy nieruchomości:

- położonej w Łodzi przy ul. Jaracza bez numeru, obręb S-2, działka nr 189/57, uregulowanej w KW nr LD1M/00000299/6;
- położonej w Łodzi przy ul. Uniwersyteckiej bez numeru i Jaracza bez numeru, obręb S-2, działki nr 189/61, 189/62, 189/58, uregulowanej w KW nr LD1M/00000299/6
- położonej w Łodzi przy ul. Jaracza bez numeru, obręb S-2, działka nr 183/5, uregulowanej w KW nr LD1M/00007647/0
- położonej w Łodzi przy ul. Stefana Jaracza 59, obręb S-2, działka nr 190/7, uregulowanej w KW nr LD1M/00001415/3 przeznaczonych do zbycia w drodze zamiany.

## ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK

17°C

**Imieniny obchodzą:**  
Albin, Antoni,  
Feliks, Joanna,  
Józef, Leon

01.03



SOBOTA

18°C

**Imieniny obchodzą:**  
Helena, Radosław,  
Agnieszka, Aniela,  
Halszka, Karol

02.03



NIEDZIELA

16°C

**Imieniny obchodzą:**  
Kunegunda, Maryna,  
Hieronim, Kinga,  
Martyna, Teodor

03.03



## Rodzinne miasto

## MOC PAMIĄTEK

## ŁAWKA JANA KARSKIEGO

Portrety żony, ulubione meble i fotografie, a także ordery i dokumenty znalazły się w katalogu memorabliów Jana Karskiego. Pamiątki zostały po raz pierwszy zaprezentowane w Muzeum Miasta Łodzi podczas wystawy „...więcej niż bohater” w gabinecie Jana Karskiego w 2014 r. w stulecie urodzin legendarnego kuriera Polskiego Państwa Podziemnego.

Zbiór osobistych pamiątek prof. Jana Karskiego, przekazany rodzinemu miastu, zawiera ponad 180 pozycji obejmujących dokumenty, korespondencję, książki,

prasę, fotografie, nagrody, odznaczenia oraz meble z jego mieszkania w Waszyngtonie, ulubione przedmioty codziennego użytku, bibeloty i dzieła sztuki. Kilka najcenniejszych przedmiotów z tej kolekcji pokażemy na zakończenie cyklu.



Katalog memorabliów Jana Karskiego ze zbiorów MMŁ

agr

## ŁODZIANIZMY

## POŻEGNANIE ŚWIATOWITA

Przywołujemy ten znany przed laty łódzki hotel, bo lada dzień obiekt całkowicie zniknie z pejzażu miasta. Budynek hotelu Światowit, utrzymany w stylistyce modernistycznej, według projektu Zbigniewa Roznera i Macieja Szawernowskiego, stanął w 1974 r. w centrum Łodzi (przy al. Kościuszki 68). Obiekt miał 46 m wysokości (14 pięter) i był pierwszym nowoczesnym hotelem łódzkim w czasach PRL, bo kolejny, czyli Centrum, powstał dwa lata później. Jak to wów-

czas bywało, nocowali tam zamożniejsi goście i zagraniczni turyści, kręcili się także cinkciarze i ładne dziewczyny, a w restauracji bawiono się hucznie.

Z czasem hotel się zestażał i zakończył działalność w 2020 r. w trakcie pandemii. Zdemontowano wtedy neon znad wejścia, który przekazano do Neon Muzeum w Warszawie. W ostatnich latach w hotelu Światowit oferowano noclegi pracownice, a pod koniec 2023 r. rozpoczęła się jego rozbiórka. Pozostało gruzowisko i ostatni fragment konstrukcji sprzed pół wieku.

agr



Hotel Światowit na poczłtówce z lat 70. XX w.

## KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI

### KAT RADOGOSZCZA



Walter Pelzhausen

w czasie łódzkiego procesu w 1947 r.

Więzienie Radogoszcz należało do niemieckiej policji i znajdowało się w dawnej fabryce Abbego. Jego komendantem był Walter Pelzhausen, urodzony w 1891 r. w Arnstadt. W trakcie I wojny światowej służył on w armii niemieckiej, a potem w policji. Po wybuchu II wojny światowej został przeniesiony do Łodzi, od października 1939 r. pracował w Schutzpolizei. W lipcu 1940 r. objął zarząd nad więzieniem w Radogoszczu. Komendant Pelzhausen, jak wynika ze wspomnień osadzonych, był psychopatą i bił każdego napotkanego więźnia. Osobiście zastrzelił dziecięciu osadzonych, którzy ukradli chleb z magazynu. W styczniu 1945 r. wraz

z personelem więzienia dokonał masowego mordy, podpalając więzienie i zabijając ponad 1000 osób.

Po wojnie uznano go za zbrodniarza wojennego i schwytano we Frankfurcie. Wydany polskim władzom trafił z powrotem do Łodzi, gdzie Sąd Okręgowy w 1947 r. skazał go na śmierć. Został powieszony w więzieniu przy ul. Sterlinga 1 marca 1948 r. W trakcie procesu karnego byli więźniowie potwierdzili, że był najbrutalniejszy wśród całej załogi, złożonej z 83 SS-manów i funkcjonariuszy policji. Szacuje się że przez radogoskie więzienie przeszło nawet 50 tys. ludzi, w tym 20 tys. osób zamordowano.

agr

## KARTKA Z KALENDARZA

1 marca 1982 r. miał premierę „Vabank” – znana komedia kryminalna w stylu retro w reż. Juliusza Machulskiego, będąca jego debiutem fabularnym. Główny bohater to grany przez Jana Machulskiego kaszarsz Henryk Kwinto, który po wyjściu z więzienia organizuje skok na bank nieuczciwego współnika, Gustawa Kramera, odpowiedzialnego

także za śmierć jego przyjaciela. Film odniósł sukces komercyjny, zdobywając nagrody festiwalowe.

Łódzkich akcentów w tym znanym obrazie jest sporo. Wiele zdjęć było kręconych w łódzkich plenerach i zabytkowych obiektach, a odtwórca głównej roli to urodzony w naszym mieście Jan Machulski, Honorowy Obywatel Miasta Łodzi – aktor, reżyser, profesor PWSTviF w Łodzi i wieloletni dziekan wydziału aktorskiego tej uczelni, inicjator

## VABANK, CZYLI MACHULSCY W AKCJI



Mural przedstawiający Henryka Kwintę, bohatera filmu „Vabank”, w podwórzu kamienicy przy ul. Piramowicza 6

Festiwalu Szkół Teatralnych, pomysłodawca Alei Gwiazd w Łodzi. Mąż aktorki Haliny Machulskiej i ojciec reż. Juliusza Machulskiego, który ma w dorobku wiele kasowych produkcji, takich jak „Seksmisja”, „Kingsajz”, „Deja vu”, „Kiler”, „Vinci” czy „Ile waży koń trojański?”. Jan Machulski zmarł 20 listopada 2008 r. na zawał serca w wieku 80 lat.

Przypominamy datę premiery kultowej komedii „Vabank”, by wspomnieć również innych aktorów

z obsady, którzy odeszli w ostatnich latach: Moks – łódzianin Jacek Chmielnik (zm. w 2007 r.), Duńczyk – Witold Pyrkosz (zm. w 2017 r.), Nuta – Krzysztof Kiersznowski (zm. w 2021 r.) czy niezapomniany Kramer – Leonard Pietraszak (zm. w 2023 r.).

W 1985 r. ukazał się również u niego sequel filmu – „Vabank II, czyli riposta”. agr

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w poniedziałek

4 marca

## GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI

Detal architektoniczny kamienicy w stylu zmodernizowanego klasycyzmu, zbudowanej w 1910 r. dla Mendla Lejba Briska przy ul. Narutowicza 42 wg projektu Dawida Landego