

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

ŁODZIANIE
KREUJĄ

DAGMARA
PLECIE

strona 7



NOWE SZATY, PLACU WOLNOŚCI

KIEDY KONIEC REMONTU? strona 3

AKTUALNOŚCI

ZACHODNIA
ZNÓW
Z TRAMWAJEM

strona 2



WYDARZENIA

POMYSŁY
NA WALENTYNKI

strona 5



TEMAT NUMERU

KSIĘŻY
MŁYN
ZAPRASZA

strona 8-9



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

Zachodnia znowu z tramwajami

Zgodnie z planem dzisiaj na swoje śródmiejskie odcinki tras powinny wrócić od rana tramwaje linii, 2, 3, 6 i 11. Ul. Zachodnia znowu jest dla nich otwarta, a za kilka tygodni sytuacja ma się jeszcze bardziej poprawić.

Dwa tygodnie ferii z nami. Drogowcy wykończą ten czas na skrzyżowaniu ul. Zachodniej z ul. Legionów. Musieli zlikwidować tu tymczasowe torowisko wahadłowe, wpiąć nowe szyny do istniejących torów oraz rozwinąć trakcję, którą trzeba było podłączyć do sieci. W niedzielę, 11 lutego po ul. Zachodniej i nowym torowisku na skrzyżowaniu z ul. Legionów przejechał tramwaj pomiarowy. Testy nowych szyn



Testowy przejazd ul. Zachodnią

i trakcji przeszły pomyślnie i zgodnie z planem, dlatego dzisiaj, czyli

12 lutego, na trasy wracają tramwaje jeżdżące ul. Zachodnią.

Tym samym: - linie nr 2, 3, 6, 11, 18, 57 i 59 wracają na trasy

sprzed dwóch tygodni, - wraca linia nr 19, - zawieszona zostają linie Z, Z5, Z11 i Z59, które stanowiły objazdy dla tramwajów na ul. Zachodniej. Skrzyżowanie jeszcze przez kilka tygodni nie będzie w pełni dostępne dla pieszych i kierowców. Ekipa wykonująca przebudowę ul. Legionów dalej będzie tam prowadzić prace remontowe. Zgodnie z aktualnym harmonogramem dwiema nitkami ul. Zachodniej mamy pojechać na początku marca. W podobnym terminie ma zostać przywrócony ruch pieszy przez skrzyżowanie wzdłuż ul. Legionów, czyli od pl. Wolności do ul. Gdańskiej.

ML, sasza



SCHRONISKO

Jolka, Jolka

Jolka jest w schronisku dla zwierząt od dwóch lat. W styczniu 2022 r., kiedy miała 5 lat, ktoś zostawił ją pod wejściem.

Jolka magnetyzuje swoimi zielonymi oczami. Jest niezwykle zainteresowana tym, co się dzieje wokół. Dokładnie przygląda się zamiataniu, zmywaniu, nowym miskom i kuwetom. Obwąchuje opiekunów i zaczepta łapami, a kiedy już przyciągnie ich uwagę - przeży się do głośkania. Jolka nie jest agresywnym kotem, ale to zdecydowanie kocia indywidualistka. Szuka nowego domu i wyrozumiałego opiekuna. Kontakt dla osób zainteresowanych adopcją kotki: schronisko.biuro@o2.pl

redsc



ANTY-WALENTYNKI

Jeśli na samą myśl o walentynkach robi Ci się słabo, 14 lutego odwiedź Aquapark Fala. Na specjalne traktowanie mogą tu liczyć... osoby po rozwodzie.

Falowe AntyLove to przekorna odpowiedź na walentynkowe szaleństwo. W łódzkim aquaparku niespodzianki czekają osoby, które źle ulokowały uczucia i 14 lutego nie mają zbyt wielu powodów do radości. Wystarczy, że stawią się w kasie Aquaparku z odpisem lub kserokopią własnego wyroku rozwodowego (oraz dowodem tożsamości), a Fala osłodzi im ten trudny dzień obni-

żonymi cenami wstępu do strefy basenowej. Rozwodnicy będą mogli wykupić bilet w promocyjnej cenie 10 zł (na jedną godzinę pobytu) i 20 zł (na dwie godziny pobytu).

- Wiadomo, że walentynki to dzień, w którym zakochani mogą liczyć na wiele atrakcji i promocji, ale jeśli ktoś nie miał w ostatnim czasie szczęścia w miłości, u nas będzie miał okazję się zrelaksować, odetchnąć od walentynkowego szaleństwa i również miło spędzić ten czas - wyjaśnia Krzysztof Babij, prezes Fali.

sasza

WOJSKO WZYWA

Rozpoczęła się kwalifikacja wojskowa. Wezwania dostanie 13 tys. osób. Stawić przed komisją muszą się 19-latkowie. Wezwania dostaną także kobiety.

W całym województwie wezwania do stawienia się przed komisją wojskową dostanie ok. 13 tys. osób.

Obok 19-latków będą to także osoby starsze, które jeszcze nie mają określonej kategorii wojskowej. Wezwania mogą spodziewać się także kobiety, wykonujące zawody przydatne w armii albo studiujące taki kierunek. Rzecz jasna chodzi tu o zawody medyczne, ale też o weterynarki,

psycholożki, informatyczki, a nawet tłumaczki. Wezwani nie dostają od razu przydziału - określaną jest ich przydatność do służby. Można, oczywiście, ją podjąć dobrowolnie. Za niestawienie się na komisji grozi wysoka grzywna. Unikający kwalifikacji mogą zostać także doprowadzeni na nią przez policję. W skrajnych przypadkach grozi nawet kara ograniczenia wolności.

JB

WALENTYNKI

Pasaż dla zakochanych

Pasaż Schillera zamieni się w środek w piękny i romantyczny kącik dla zakochanych.

Od godz. 17:00 do godz. 22:00 dla zakochanych i nie tylko, łódzcy DJ-e zagrają same romantyczne szlagiery.

Na scenie wystąpią DJ Crush i DJ Paradise, którzy zadbają o odpowiednią oprawę muzyczną tego wyjątkowego dnia. Ponadto w pasażu stanie

kwiecista ławeczka. Miłość będzie można wyznać też pod serduszkową dekoracją. Na wszystkich czeka romantyczna sesja zdjęciowa. Dla uczestników wydarzenia przewidziano romantyczne upominki. Walentynkowa scena stanie w pasażu Schillera w środę, 14 lutego w godz. 17:00-22:00.

mat.pras.

CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE BANDYCI W ARESZCIE

Policjanci zatrzymali notowanych w przeszłości 19- i 26-latką. Mężczyźni napadli na pracownika jednego z łódzkich hosteli. Na początku miesiąca do pomieszczenia dla pracowników hostelu przy ul. Pomorskiej weszli jeden z gości obiektu i jego kolega. Zaczepili 34-letniego pracownika. Rozmowa przerodziła się w szarpaninę, a potem w bijatykę. Napastnicy

ukradli ofierze pieniądze i uciekli do auta stojącego pod hostelem.

W wyniku śledztwa policjanci namierzali mieszkanie jednego z bandytów, a w ciągu dwóch dni zatrzymali obu podejrzanych. Jak się okazało, młodszy z nich ma na koncie przestępstwo wobec właściciela hostelu. Napastnicy trafili do aresztu. Grozi im 15 lat więzienia.

red

REWITALIZACJA

NOWE SZATY ośmiobocznego PLACU

Plac Wolności jest coraz bliżej odbiorów. Wykonawca zapowiada koniec prac w lutym.

Na początku roku wykonawca przebudowy placu Wolności, firma Trakcja, zapowiedział finał inwestycji pod koniec lutego. Wszystko wskazuje na to, że termin uda się utrzymać, co oznacza, że za kilka tygodni plac zostanie udostępniony mieszkańcom. Pierwotnie plac miał być gotowy jeszcze w 2023 r., ale Trakcji nie udało się zrealizować inwestycji na czas, za co firma przeprosiła mieszkańców. Na jakim etapie są prace?

Gruntowna przebudowa

– Wykonawca montuje ławki, wiaty przystankowe i tablice informacyjne. Na placu pojawiło się kilkadziesiąt nowych stojaków

na rowery oraz kosze na śmieci. Za wykonawcą również laserowe czyszczenie Kanału Dętka, czyli oddziału Muzeum Miasta. Drogowcy pracują przy regulacji studzienek, wypełnianiu i uszczelnianiu szczelin okołoszynowych. Na ukończeniu są prace przy montażu nowego oświetlenia – wylicza Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich. Przebudowa placu to gruntowny remont. Wcześniej wykonawca zerwał całą nawierzchnię, naprawiał podziemne sieci, na nowo wyznaczył chodniki, jezdnie i torowisko oraz wykonał większość prac przy nowej zieleni.

Jak będzie po remoncie?

Plac Wolności w nowej odsłonie będzie bardziej zie-

lony – posadzono na nim 64 drzewa, kilka tysięcy krzewów, trawy i byliny. Zieleń przed słońcem osłoni m.in. plac zabaw, ze sprzętami dostosowanymi do potrzeb dzieci w różnym wieku. Nową atrakcją placu będzie pomnik w posadźce – 600 kostek na 600. urodziny Łodzi.

Po przebudowie na placu Wolności zmieni się organizacja ruchu. Torowisko

zostało przeniesione na północną stronę, a przystanki tramwajowe będą połączone z autobusowymi, żeby ułatwić i usprawnić pasażerom przesiadanie się.

ML
FOT.LODZ.PL



NA KOZINACH

Wystartowała kolejna realizacja Łódzkich Inwestycji. Nowa jezdnia i chodniki powstaną na ul. Ossowskiego. W planach na ten rok są jeszcze trzy inne ulice na Kozinach.

To już ostatnie chwile ul. Ossowskiego w kształcie, w jakim ją znamy – droga zostanie przebudowana. Miasto wymieni nawierzchnię jezdni oraz ułoży nowe, równe chodniki.

Wykonawca przebudowy ul. Ossowskiego rozpoczął prace od zabezpieczenia drzew i rozbiórki. Demontaż krawężników czy starej trylinki, którą miejscami pokrywał asfalt, to prace, które można bez utrudnień wykonać zimą. Po przebudowie ulica



będzie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Obniżone krawężniki przy przejściach pozwolą wygodnie korzystać z drogi również starszym osobom i rodzicom z wózkiem dla dzieci. Znacznie

poprawi się estetyka ulicy, miasto zadbało o zieleni i otoczenie drogi. Ossowskiego to pierwsza z czterech ulic, które w tym roku zostaną przebudowane na Kozinach. Nowa nawierzchnia i chodniki pojawią się

również na przylegającej ul. Lorentza oraz na sąsiednich ul. Okrzei i ul. Długosza. Wcześniej na Kozinach wyremontowane zostały m.in. ul. Kasprzaka, odcinek ul. Długosza oraz ul. Augustyniaka. TAnd

Warsztaty z czucia się dobrze

„Wolne wtorki” to projekt Uniwersytetu Łódzkiego, który uczy, jak się relaksować i obniżyć poziom stresu. Warsztaty są otwarte.

Odczuwasz niepokój, zmęczenie, zestresowanie? Przed Tobą trudny czas i nie wiesz, jak opłacać stres? Potrzebujesz spokojnego powrotu do siebie? Uniwersytet Łódzki zaprasza 27 lutego na warsztaty z czucia się dobrze.

W programie:

- redukcja stresu w sytuacji napięciowej,
- techniki oddechowe,
- praca z emocjami,
- medytacja prowadzona,
- elementy relaksacji.

Kto może skorzystać ze szkolenia i jak się zgłosić? Warsztaty są otwarte dla wszystkich, którzy odczuwają stres, ale pierwszeństwo w zgłoszeniach mają studenci i studentki uczelni.

Zapisy prowadzone są drogą mailową, wystarczy napisać na adres: marta.nowacka@uni.lodz.pl Rejestracja potrwa do 25 lutego (do godz. 23:00) lub wcześniejszego wyczerpania miejsc. Po zamknięciu rejestracji uczelnia skontaktuje się z zakwalifikowanymi osobami.

red

MIELCZARSKIEGO 22 NA UKOŃCZENIU

SPRAWDZAMY
JAK SIĘ ZMIENIŁA
KAMIENICA

W kamienicy przy ul. Mielczarskiego 22 dobiega końca remont. Powstały tu mieszkania dla Łódzian, a wiosną zazieleni się podwórko – idealnie na sąsiedzkie pogawędki.

– Wykonawca jest już na ostatniej prostej z remontem. Trwają ostateczne prace malarskie, wykończeniowe i porządkowe. Ekipę zobaczymy przy usuwaniu drobnych usterek we wnętrzach kamienicy i na dziedzińcu. W ciągu najbliższych dwóch tygodni budynek zostanie przekazany do odbiorców – mówi Olga Kassyańska z Zarządu Inwestycji Miejskich. Kamienica przeszła generalny remont, od piwnic po dach. Wykonawca położył nowe instalacje, tynki, panele i kafelki. Łazienki są wyposażone w biały montaż, są nowe okna i drzwi.

Elewacja też została odnowiona i powróciły na nią detale.

Wewnątrz znalazło się miejsce na 19 mieszkań komunalnych i jedno z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnościami. Na dziedzińcu powstała przestrzeń do rekreacji i wypoczynku, gdzie mieszkańcy będą mogli odpocząć na ławkach. Na najmłodszych czeka plac zabaw, a wiosną wszystko się zazieleni. W podwórzu zostały posadzone m.in. grusza drobnoowocowa, akedia pięciolistkowa, jaśminowiec, krzewuszką, bergenia, funkia, ostróżka, dąbrówka rozłogowa, turzyce i barwinek.

To będzie jedno z ładniejszych podwórek przy odnowionej ul. Mielczarskiego.

ML
FOT.LODZ.PL



Szybciej odpracują długi

Jeśli masz zadłużenie za lokal komunalny, teraz szybciej możesz je odpracować. Stawka za taką pracę wzrosła z 15 do 25 złotych za godzinę.

W Łodzi można odpracować zadłużenie za lokal, zarówno ten zajmowany, jak i ten, w którym dłużnik już nie mieszka. Nie trzeba pracować 5 dni w tygodniu po 8 godzin, forma odpracowania

nia jest elastyczna. Zarząd Lokali Miejskich podniósł właśnie stawkę godzinową za pracę na poczet spłaty długu z 15 do 25 złotych. Zadłużenie można odpracowywać poprzez prace porządkowe, drobne prace remontowe, prace biurowe – rodzaj prac dopasowany jest do wykształcenia i umiejętności dłużników. Świadczenie rzeczowe można wykonywać w szkołach, przedszkolach, domach pomocy społecznej, Miejskim Ogrodzie Zoologicznym, Zarządzie Zieleni Miejskiej, Łódzkim Zakładzie Usług Komunalnych, Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Można też pracować popołudniami lub w weekendy.

red
FOT.LODZ.PL

INFO

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr.: 42 638 70 36; 504 947 671

SPORT BEZ BARIER W ŁODZI

Magistrat przeznaczy w tym roku 200 tys. zł na wsparcie klubów trenujących sportowców z niepełnosprawnościami. To o 50 tys. zł więcej niż w ubiegłym roku.

Miejskie wsparcie dostaną: KS Elta, KS Niewidomych „Omega”, Łódzki Klub Sportowy Głuchych, Łódzkie Towarzystwo Rehabilitacyjno-Sportowe Niepełnosprawnych, Polska Organizacja Sportowa, Sportowe Stowarzyszenie Niepełno-

sprawnych „Start” Łódź i Łódzki Klub Sportowy Głuchych.

– To dla nas ważne fundusze, będące sporym zastrzykiem dla budżetów naszych klubów. Trenujemy sportowców z różnych dyscyplin i pozwalamy im przełamywać swoje bariery. Zachęcamy wszystkie osoby z niepełnosprawnością, by przyszli na nasze zajęcia. Może wybiorą sport, który będzie dla nich świetną formą

aktywności, integracji czy rehabilitacji. To też szansa na sportową karierę, bo przecież mamy w swoich szeregach medalistów mistrzostw Europy czy świata z dużymi szansami na udział w igrzyskach paraolimpijskich – powiedział Łukasz Majchrzak, prezes Sportowego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych „Start”.

red

Profesor Grażyna Budryn z Politechniki Łódzkiej jest nominowana do prestiżowej nagrody Ambasador Innowacyjności roku 2024, przyznawanej przez Europejski Ośrodek Rozwoju Gospodarki.

WYRÓŻNIENIE
DLA BADACZKI
Z PŁ

Profesor Grażyna Budryn jest dyrektorem Instytutu Technologii i Analizy Żywności Politechniki Łódzkiej. Współpracuje z branżą spożywczą, w efekcie czego powstają nowe technologie związane z produkcją żywności o właściwościach prozdrowotnych. Do innowacji prof. Budryn należą m.in.:

– dania dla wegetarian pomocne w profilaktyce cukrzycy i chorób układu krążenia (współpraca z firmą PAMAPOL, producentem dań gotowych), – nowy rodzaj kawy prażonej, bogatej w naturalne polifenole kawy i wina, które wzbogacają bukiet zapachowy (współpraca z Grupą Buena),

– patent na sposób wytwarzania fermentowanych kiełków koniczyny, ciecierzycy i lucerny, o właściwościach łagodzących objawy menopauzy, bez ryzyka wystąpienia zmian nowotworowych, a ponadto o właściwościach przeciwnowotworowych i kościotwórczych. mat. pras. PŁ

FOT.MAT.PRAS.PL

WALENTYNYKI W ŁODZI

14 lutego to wyjątkowy dzień dla wszystkich zakochanych! Jak spędzić walentynki? Najlepiej wybrać się razem do teatru, kina lub na koncert. Prezentujemy kilka ciekawych, walentynkowych wydarzeń.



Koncert „Ocalić od zapomnienia”

rzy s z y ć będą muzycy z Filharmonii Zielonogórskiej.

Teatr Nowy – improwizowana komedia i „Seks dla opornych”

Teatr Nowy zaprasza 14 lutego na finał warsztatów „Światobrazy – SF.(RE)Konstrukcje”. W środę, 14 lutego o godz. 18:00 we foyer Teatru będzie można obejrzeć otwarte dla publiczności pokazy pracy

Teatr Muzyczny z piosenkami Grechuty

W walentynkowy wieczór Teatr Muzyczny zaprasza koncert „Ocalić od zapomnienia” – wieczór z piosenkami Marka Grechuty. Start godz. 18:30. Niezapomniane utwory, takie jak „Nie dokazuj”, „Będziesz moją panią” czy „Wiosna”, wykonają: Marcin Januszkiewicz, znany m.in. z brawurowej roli Marlene Dietrich w spektaklu „Édith i Marlene” (reż. Maria Seweryn), oraz Marta Burdynowicz, wokalistka, aktorka musicalowa i dubbingowa. Aktorom na scenie to-



Przedstawienie „Związek otwarty”

W święto zakochanych o godz. 20:00 na scenie IMPRO rozpocznie się improwizowany spektakl dla dorosłych pt. „Walentynkowa gra wstępna”.

Artkombinat – spektakl „Związek otwarty”

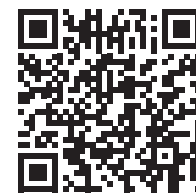
Dario Fo, laureat Literackiej Nagrody Nobla,

Walentynki z Orientarium: Adoptuj karaczana i zafunduj surykatce EX-tra posiłek

Do 29 lutego można adoptować karaczana i nadać mu imię np. byłych ukochanych (pakiet podstawowy – 50 zł), utrwalić na zdjęciu jego zjedzenie przez jedno ze zwierząt z zoo (pakiet premium – 150 zł) lub samodzielnie nakarmić nim jedną z mieszkających w ogrodzie surykatek (pakiet VIP – 300 zł). Każda osoba, która zdecyduje się na adopcję karaczana w jednej z trzech opcji do wyboru, swoją wpłatą zasili konto Fundacji Pangolin. Głównym celem fundacji jest pozyskanie środków i partnerów, by wspólnie inicjować akcje mające na celu odtworzenie zniszczonych fragmentów środowiska naturalnego i pomóc przetrwać gatunkom najbardziej zagrożonym.



Akcja walentynkowa „EX-tra posiłek” w Orientarium



DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Pizza Fest

Trwa wielkie święto pizzy! W tym roku bierze w nim udział 38 lokali, które przygotowały 56 różnych propozycji. Weganie, wegetarianie, miłośnicy mięsa i owoców morza, nawet fani ananasa na włoskim placu – każdy znajdzie coś dla siebie. Lista wszystkich uczestników i ich menu są dostępne na stronie jemywlodz.pl

Zagłada żydowskich miasteczek

Na rynku Manufaktury można oglądać plenerową wystawę „Zagłada żydowskich miasteczek”. Przygotowana przez Oddziałowe Biuro Edukacji Narodowej Instytutu Pamięci Narodowej w Łodzi ekspozycja pokazuje zagładę polskich Żydów na terenie województwa łódzkiego w trakcie II wojny światowej. To szczególnie ważne, by w mieście o tak wielokulturowych korzeniach jak Łódź pamiętać także o trudnych momentach w historii. Wystawa będzie dostępna do końca miesiąca.

DZIEJE SIĘ WE WTOREK

OdłożONE NA POTEM

W Muzeum Sztuki w Łodzi (ul. Ogrodowa 19) można oglądać wystawę „OdłożONE na potem”, która rozpoczyna cykl „SKONTRUM” – otwarty format wystawienniczy, który poprzez serię wystaw czasowych pozwoli na przegląd kolekcji sztuki XX i XXI Muzeum Sztuki. Prace malarskie prezentowane na wystawie są materiałem do refleksji nad zmianami w sposobie prezentacji twórczości plastycznej oraz jej recepcji. Wstęp wolny.

Charlie dla dzieci

W ramach seansów dla dzieci kino Charlie (ul. Piotrkowska 203/205) organizuje pokazy filmowe w specjalnej cenie – 15 zł za bilet dla dziecka. We wtorek w repertuarze znajdziemy: „Emmę i Czarnego Jaguara” o godz. 14:20 oraz japońską animację legendarnego zdobywcy Oscara Hayao Miyazaki – „Chłopca i czaplę” o godz. 16:10. Regularna cena biletów: 21 i 23 zł.

Teatr Impro „Seks dla opornych”

w procesie młodych reżyserów, którzy skonfrontują się z polskimi filmami science fiction z lat 70. i 80.

stworzył „Związek otwarty” wraz z żoną Franką Rame. Jest to tekst pisany o małżeństwie przez małżeństwo. Pikantna komedia, dotycząca esencji męskiego i kobiecego pojmowania erotyzmu, seksu i związku. Start o godz. 18:00.

DIETA DLA SENIORA

W Miejskich Centrach Medycznych dietetycy pomogą przygotować zdrowe menu na każdy dzień. Możemy również przygotować je sami, kierując się kilkoma prostymi zasadami.

Zmiana nawyków żywieniowych nie jest trudna, ale osoby po 60. roku życia bardzo często zmagają się z różnymi chorobami i przyjmują leki. Warto

skorzystać wtedy z pomocy dietetyka, który pomoże zaplanować odpowiednie menu, dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Tacy specjaliści przyjmują w Miejskich Centrach Medycznych. Z ich porad można też bezpłatnie skorzystać np. na piknikach organizowanych przez MCM-y oraz Centra Seniora. Idźcie wiosna, więc może warto pomyśleć o lepszej kondycji i zdrowszym stylu życia.

Zbilansowana dieta

Jakie zmiany możemy wprowadzić nawet przed konsultacją z lekarzem? Podstawą diety powinny stać się owoce i warzywa, które zawierają wiele witamin, jak również błonnik, który wspomaga pracę jelit. W utrzymaniu zbilansowanej diety bardzo ważny jest nabiał. Produkty mleczne są bogate w wapń, pozytywnie wpływający na kości, zwłaszcza w wieku senio-

ralnym. Można również jeść chude mięso, ale nie codziennie i pod warunkiem, że nie jest ono smażone.

Posiłki powinno się spożywać o regularnych porach. W zdrowym żywieniu najważniejsza jest różnorodność potraw, dzięki czemu organizm równomiernie przyswaja to, co najlepsze.

Pamiętaj o napojach

Należy pamiętać, że nawodnienie jest jednym z filarów zdrowego żywienia. Najlepiej pić wodę, bo woda działa ona w naszym organizmie jak filtr. Dla smaku można dodać do niej plasterki cytryny lub mięty.

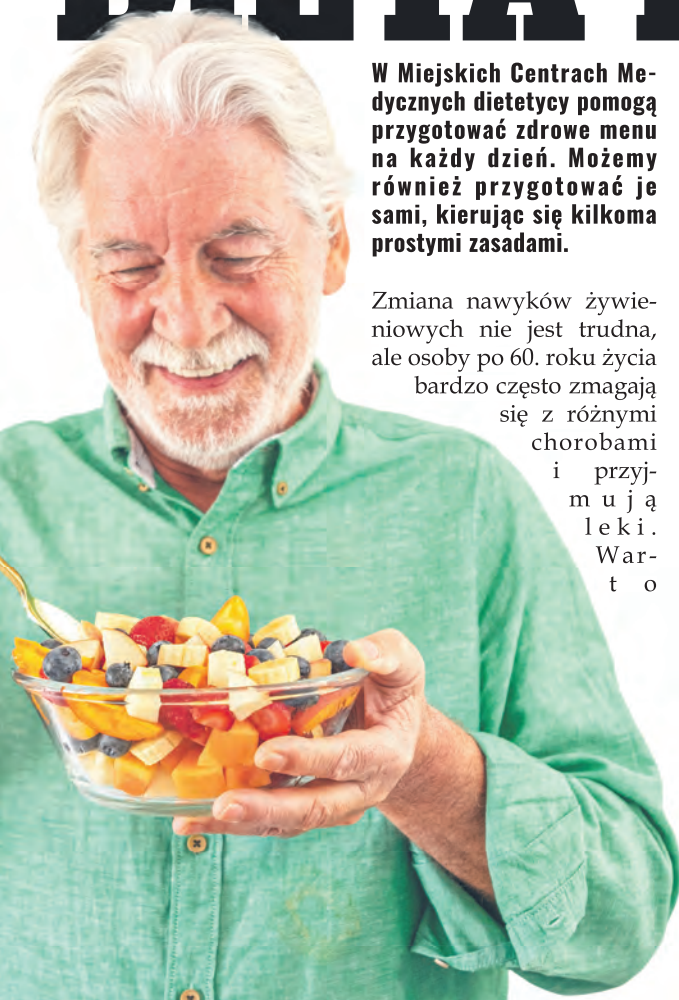
Wskazane jest picie herbaty, przede wszystkim zielonej, ziołowej lub owocowej. Zdrowe są również soki, ale głównie warzywne. Należy zachować umiar w spożywaniu soków owocowych, bo

naturalnie występujący w nich cukier zwiększa ich kaloryczność.

Cukier nie zawsze krzepi

Usunięcie z jadłospisu niezdrowych, słodkich, tłustych, wysoko przetworzonych i smażonych produktów pozwoli zmniejszyć ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia, nadciśnienie czy otyłość. Zbilansowany posiłek daje również więcej energii na cały dzień.

SUL



FOT. FREEPIK

REKLAMA

amplifon

Problemy ze słuchem?

- bezpłatne badania słuchu i rozumienia mowy
- możliwość testowania aparatów słuchowych w domu

Wybierz dla siebie najlepszą lokalizację i umów wizytę

Gabinety Amplifon w Łodzi:

- ul. Gdańska 28, tel. 690967777
- ul. Próchnika 8, tel. 694239937
- ul. Armii Krajowej 33 b, tel. 728996254
- ul. Wujaka 5, tel. 790555581
- ul. Paderewskiego IIb, tel. 796880838
- ul. Rojna 39, tel. 791220233
- ul. Łagiewnicka 27a, tel. 537932999
- Pola Park ul. Gojawiczyńskiej 1/3, tel. 519802658



NFZ

Współpracujemy z NFZ.
Pomagamy w procesie dofinansowania z MOPS i PCPR.

Dagmara Preczkie



Od dziecka przejawiała zamiłowanie do ręcznych robótek. W 2021 roku Dagmara Kuzia zapragnęła przekuć swoją pasję w zawód. Tak powstała marka Damariz, która obdarowuje kobiety pięknymi torebkami i akcesoriami. A wszystko w zgodzie z naturą.

Dagmara Kuzia prowadzi markę osobistą pod nazwą Damariz. Spod jej ręki wychodzą damskie torebki oraz dodatki w rustykalnym stylu. - Rękodzieło towarzyszyło mi od najmłodszych lat. Miłość do ręcznie robionych rzeczy zaszczepiła we mnie mama - wyjaśnia Dagmara. - Na powstanie marki miało wpływ wiele czynników, m.in. pielęgnowana od dziecka pasja do rękodzieła. Wiele zawdzięczam mojej przyjaciółce, która skłoniła mnie do nauki techniki makramy oraz wykonania pierwszych projektów - dodaje.

Proces twórczy

Dagmara swoją przygodę z rękodzielnictwem rozpoczynała metodą prób i błędów.

- Sprawdzam, jakie są trendy modowe na dany sezon, i staram się je wprowadzać do moich przedmiotów. Później rysuję projekt na brudno. Zwykle po 3-4 próbach wychodzi właściwy wyplot i uzyskuję kształt, który mnie interesuje - tłumaczy łodzianka. - Nie korzystam z gotowych projektów, wszystko od podstaw projektuję sama. Zależy mi, aby moje produkty wyróżniały się na tle ogólnodostępnych wzorów - mówi Dagmara.

Wyjątkowe produkty

Damariz to przede wszystkim oryginalne damskie torebki i akcesoria przeznaczone do wystroju wnętrza. - Tworzę dekoracje, takie jak makramy, dywany, wyplatane na szydło szkatułki, osłonki na doniczki czy kwietniki. Tworzone przeze mnie rzeczy nawiązują do stylu rustykalnego i boho - wyjaśnia Dagmara. Marka posiada swoją stronę i sklep internetowy. - Konfigurator produktu umożliwia dopasowanie torebki lub dekoru do siebie. Można dobrać

kolor, kieszonkę lub zmienic pasek. Jeżeli opcje z konfiguratora byłyby niewystarczające, każdy projekt można skonsultować ze mną osobiście - tłumaczy łodzianka.

Z myślą o kobietach

Dagmara Kuzia dedykuje swoje produkty kobietom, które chcą czuć się zaopiekowane i którym leży na sercu kwestia ekologii. - Głównym założeniem mojej marki jest to, aby klientka mogła poczuć się zaopiekowana. Żeby czuła się jak najlepiej w swoim domu, we własnym azylu. To mam na myśli, projektując moje dekoracje i taka jest misja mojej marki - mówi Dagmara. - Chcę rozjaśniać szarą rzeczywistość i codzienność. Oczywiście wszystko bez kompromisów, jeżeli chodzi o ekologię - dodaje.

Ukłon w stronę natury

W ofercie marki Damariz z pewnością znajdują coś dla siebie kobiety kochające rośliny.

Praca dłoni

Czy do tworzenia dekoracji w stylu boho potrzebne są specjalne narzędzia? Okazuje się, że nie. - Moim ulubionym narzędziem są moje dłonie. Duża część produktów powstaje metodą makramy, która nie wymaga żadnego specjalnego sprzętu. Niektóre produkty tworzę przy użyciu szydła. Na maszynie szyję podszewki niezbędne do wykończenia torebki. Ta część ręcznej pracy jest najbardziej czasochłonna - tłumaczy Dagmara. - Jeżeli chodzi o czas, w jakim powstają produkty, duże znaczenie ma technika, w jakiej tworzę. Torebka robiona na szydełku powstaje około czterech godzin. Rzeczy makramowe są bardziej złożone i pracochłonne. Czas pracy wynosi wtedy powyżej pięciu godzin - dodaje właścicielka marki Damariz.

- Motywy roślinne bardzo często pojawiają się w moich projektach, ponieważ sama je uwielbiam - tłumaczy Dagmara Kuzia. Dla rękodzielniczki ważna jest kwestia środowiska. - Korzystam tylko z naturalnych materiałów. Nie używam poliestrów ani plastiku. Unikam takich rzeczy zarówno w moich produktach, jak i w codziennym życiu. Staram się, aby większość moich materiałów pochodziła z recyklingu. Chcę, żeby użytkownicy również mogli czuć się w porządku wobec środowiska - wyjaśnia.

Patrycja Trzepiecińska



KSIĘŻY

Zap

Jedna z 25 pieczołowicie odnowionych famułów – piękna jak w XIX wieku!

Magiczne osiedle domów z rudej cegły stało się jeszcze piękniejsze. Dzięki inwestycjom w ramach rewitalizacji odnowione zostały zabytkowe domy, urządzono skwery i odświeżono lipową aleję, przybyło pracowni artystycznych i restauracji. Koniecznie wybierzcie się tam na spacer.

- 25 wyremontowanych domów, które zbudował Karol Scheibler
- 15 odnowionych budynków towarzyszących
- 294 komfortowe mieszkania dla łodzian
- 30 lokali użytkowych: na gastronomię, usługi i pracownie artystyczne
- 5,5 ha terenów rekreacyjnych, skwerów, spacerowych alei i kameralnych uliczek

Tak w pigułce przedstawia się program rewitalizacji Księżego Młyna. Wybudowane przez Karola Scheiblera w drugiej połowie XIX wieku osiedle domów robotniczych od dekad jest jednym z popularniejszych plenerów i atrakcji turystycznych. Do szczęścia brakowało mu przez lata tylko generalnych remon-

tów – famułów niszowane od i czekały na przebiegu wieku w XXI wieku. Remonty rozpoczęły się od trzech pierwszych dekad temu. Za funduszy pozostawione w skale 10-krotnie inwestycji znalazły domów przy ul

Odrestaurowana zabytkowa pompa

Koci Szlak

Pracownia artystyczna Kozieradzka Showroom

MŁYN

rasza

nie były moder-
wybudowania
niesienie z XIX
ek.

zwały się nieśmia-
wszych domów
łobycie unijnych
oliło zwiększyć
y. Na liście in-
y się trzy rządy
l. Księży Młyn,

domy po nieparzystej stronie
ul. Przędzalnianej, famuły przy
ul. Fabrycznej, Koci Szlak, bocz-
nica kolejowa, konsumy i bu-
dynki gospodarcze.

I tak na początku 2024 roku Księ-
ży Młyn to nie tylko magiczna
architektura kameralnych do-
mów z rudej cegły, ale także
restauracje, kawiarnie, Dom Tu-
rysty, Muzeum Księżego Młyna,

spacerowe aleje Lipowa i Koci
Szlak, teren rekreacyjny z estradą
i pracownie artystyczne. W rewi-
talizację włączyła się Akademia
Sztuk Pięknych, która odnowiła
największy na osiedlu gmach
– dawną szkołę. Powstało tam
Akademickie Centrum Designu.
Księży Młyn to także cały wa-
chlarz wydarzeń – od pchlego
targu po koncerty muzyczne

i występy kabaretów. Jeśli
ktoś nie przepada za zgieł-
kiem, przez zdecydowaną
większość roku osiedle jest
wspaniałym miejscem na
spędzenie czasu w czarują-
cej przestrzeni, która pozwoli
nam przenieść się w czasie do
dawnej Łodzi.



Lipowa aleja,
czyli ul. Księży Młyn



Aha



Pchli targ



„Portki”, czyli kominy połączone
na poddaszu – detal wyeksponowany
podczas remontu

Restauracje
przy Kocim Szlaku

ZGRZYTASZ ZĘBAMI? TO BRUKSIZM!

Zaciskanie zębów bądź zgrzytanie nimi w nocy to problem często bagatelizowany. Tymczasem bruksizm, bo tak brzmi nazwa tej przypadłości, może doprowadzić do poważnych problemów z uzębieniem. Wyjaśniamy, jakie są przyczyny zgrzytania zębami i jak poradzić sobie z tym problemem.

Bruksizm to nieświadome, nawykowe zgrzytanie zębów bądź ich zaciskanie. Odruch ten jest wywołany przez zwinę, czyli mięśnie odpowiedzialne za żucie pokarmu. Ich praca powinna być związana jedynie z rozdrabnianiem jedzenia znajdującego się w jamie ustnej, jednak u pacjentów z bruksizmem są one aktywne także w nerwowych sytuacjach oraz w nocy. Dotyczy to zwłaszcza osób

zestresowanych, które w ten sposób rozładowują emocje. Szacuje się, że zgrzytanie zębami dotyczy ok. 8-10% dorosłych. Co ważne, niektórzy nie są świadomi, że problem ten u nich występuje i dowiadują się tego przypadkiem, zwykle podczas wizyty u stomatologa lub ortodonta.

Przyczyny

Występowanie bruksizmu jest zwykle ściśle powiązane z psychiką pacjenta, a dokładnie odczuwanym przez niego napięciem i stresem. Wpływ na rozwój tej dolegliwości mają ponadto uwarunkowania genetyczne, przebyte urazy głowy, nieprawidłowo wykonane wypełnienia i uzupełnienia protezy, a także nadużywanie gumy do żucia.

Objawy

Podstawowym objawem bruksizmu jest zaciskanie zębów lub/i zgrzytanie nimi – zaobserwowanie tych symptomów może być jednak problemem dla osób zabieganych, które rzadko zwracają uwagę na różne sygnały płynące z ciała. Warto zatem poznać dodatkowe objawy, które mogą wystąpić w przebiegu bruksizmu. Są to:

- wyszczerbienie lub starcie zębów,
- często wypadające wypełnienia,
- obnażenie szyjek zębowych,
- częsty ból szczęki,
- nawracający, tępy ból głowy,
- blokada szczęki.

U osób, które zaciskają zęby głównie w nocy, pojawiają się też zaburzenia w czasie fazy snu REM, mówienie przez

sen, chrapanie i bezdech senny, wskutek czego pacjenci często budzą się zmęczeni i niewyspani.

Jak to leczyć?

Żwacze pracują z tak wielką siłą, że ich nadmierna aktywność może doprowadzić do pęknięcia nawet zdrowych zębów, dlatego właśnie bruksizm należy leczyć. Ze względu na złożony charakter tej dolegliwości, stosuje się kilka różnych metod.

1. Fizjoterapia

stomatologiczna

Fizjoterapia stomatologiczna z roku na rok staje się coraz bardziej popularna w Polsce. Jest ona szczególnie pomocna u pacjentów z bruksizmem, ponieważ pozwala rozluźnić napięte mięśnie. Jej celem jest ponadto zwiększenie

sen, chrapanie i bezdech senny, wskutek czego pacjenci często budzą się zmęczeni i niewyspani.

2. Szyna relaksacyjna

Fizjoterapię stomatologiczną można połączyć z zakładaniem na noc szyny relaksacyjnej. Gadżet ten pozwala ograniczyć zgrzytanie zębami przez sen poprzez relaksację mięśni żucia, co zapobiega nadmiernemu ścieraniu się zębów.

3. Psychoterapia

Ze względu na psychologiczne podłoże bruksizmu jednym z ważnych elementów leczenia nierzadko jest psychoterapia. Specjali-

sta pomoże pacjentowi radzić sobie ze stresem i rozładowywać napięcie w inny sposób niż poprzez zaciskanie zębów.

4. Botoks

Toksyna botulinowa jest używana nie tylko do zahamowania powstawania zmarszczek – lekarze medycyny estetycznej z powodzeniem wykorzystują ją także w leczeniu bruksizmu. Należy jednak pamiętać, że działanie toksyny botulinowej utrzymuje się przez 4-6 miesięcy, dlatego zabieg ten należy powtarzać.

Alup



REKLAMA

**STOP
DLA
SMOGRU**

MIEJSKI PROGRAM DOTACYJNY
CZYSZTE POWIETRZE
CIEPŁE MIESZKANIE

WYMIENŃ STARY PIĘC

**ZYSKAJ
DO 95% DOTACJI**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

📞 42 272 66 22 📍 LODZ.PL/ODDYCHAMY



Znamy termin wyborów i pierwszych kandydatów

Za niecałe dwa miesiące będziemy decydować, kto będzie kierować miastami i województwami przez kolejnych pięć lat. Wiemy już, kto chce w Łodzi walczyć o fotel prezydenta.

Koniec ferii oznacza nie tylko powrót do szkoły i pracy po zimowym odpoczynku, ale także rozpoczynający się okres wyborczy. Przed nami bowiem wybory samorządowe. 30 kwietnia kończą się kadencje wójtów, burmistrzów i prezydentów oraz rad gmin

i województw. Po zmianach w 2018 roku po raz pierwszy były one pięcioletnie.

Znamy termin wyborów...

Wybory samorządowe zostały zaplanowane na kwiecień. Pierwsza tura jest wyznaczona na niedzielę 7 kwietnia. Dwa tygodnie później, czyli 21 kwietnia, w przypadku braku rozstrzygnięcia, zagłosujemy w drugiej turze.

W przeciwieństwie do wyborów parlamentarnych, w wyborach samorządowych trzeba zdobyć bezwzględną większość głosów, aby je wygrać. Jeśli żaden z kandydatów nie zbiera takiego poparcia, odbędzie się druga tura

wyborów. Wchodzi do niej dwoje kandydatów z najwyższym poparciem w pierwszej turze.

Kolejną różnicą jest to, że w wyborach samorządowych głosować możemy tylko w miejscu zamieszkania. Nie dostaniemy zaświadczenia, z którym będziemy mogli oddać głos w innej gminie. To oznacza, że wycieczka czy wyjazd na urlop będą przeszkodą we wzięciu udziału w wybieraniu władz naszego miasta.

Uwaga! Nie trzeba być zameldowanym w miejscu stałego zamieszkania. Te adresy mogą być różne.

W wyborach samorządowych głosować mogą pełnoletni obywatele Unii Europejskiej, nawet bez polskiego paszportu, ale mieszkający na stałe w Polsce. Warun-

kiem jest posiadanie pełni praw publicznych i wpisanie do stałego rejestru wyborców.

...oraz pierwszych kandydatów

Poznaliśmy już nazwiska dwóch pierwszych kandydatów na prezydenta Łodzi. To Małgorzata Niewiadomska-Cudak i Ja-

nusz Wdzięczak. Niewiadomska-Cudak to łódzka radna z klubu Niezależni Socjaldemokraci. Jest politolożką, doktor habilitowaną nauk społecznych i profesorem Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie. W Radzie Miejskiej zasiada od 2002 roku.

Janusz Wdzięczak jest hi-

storykiem i doktorem nauk ekonomicznych Uniwersytetu Łódzkiego oraz prezesem Polskiej Partii Piratów. Wykłada na Uczelni Techniczno-Handlowej w Warszawie. W wyborach startuje z ugrupowania Energia Łódź: Koalicja Samorządowa. **red**

REKLAMA

NAJBARDZIEJ ŁÓDZKA APLIKACJA

Aplikacja mobilna Łódź.pl zmienia się dla mieszkańców. Teraz ma jeszcze więcej przydatnych funkcji, z których mogą korzystać wszyscy łodzianie, bez wyjątków. Nie zwlekaj! Zainstaluj aplikację już dziś i bądź na bieżąco!

Łódź.pl to niezbędny każdego mieszkańca. Z aplikacją użytkownicy mają całe miasto pod ręką. Znajdą tam m.in. najważniejsze informacje z życia Łodzi, bilety do miejskich instytucji i wiele innych, przydatnych funkcji. Zawsze mogą mieć też przy sobie swoją Kartę Łodzianina, która gwarantuje atrakcyjne rabaty u ponad 300 partnerów. To m.in. restauracje, kluby fitness, siłownie, sklepy i instytucje kultury.

Wybór jest tak duży, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Łódź.pl to jednak znacznie więcej. Dotychczas z jej rozbudowanych funkcji mogli korzystać wyłącznie posiadacze Karty Łodzianina, ale dzięki najnowszej aktualizacji każdy może cieszyć się nowymi udogodnieniami. Wystarczy założyć Konto Podstawowe w aplikacji i używać jej bez ograniczeń. Należy jednak pamiętać, że taki typ konta nie upoważnia do korzystania ze zniżek. Do tego potrzebne będzie Konto Łodzianina, które również można stworzyć w aplikacji.

Co nowego w aplikacji?

Nadchodzi wichura lub burza? Bez obaw. Teraz o zbliżającym się niebezpieczeństwie użytkowni-

ków powiadomi Łódź.pl. Mieszkańcy będą otrzymywać na swoje smartfony komunikaty o wszelkich sytuacjach kryzysowych, które mogą stanowić dla nich zagrożenie, takich jak złe warunki atmosferyczne, poważne awarie czy istotne zmiany w życiu miasta.

Kolejne udogodnienie powstało z myślą o kierowcach i pasażerach komunikacji miejskiej. Aplikacja poinformuje ich o wszelkich utrudnieniach, które pojawiają się na łódzkich drogach. Dzięki wysyłanym na bieżąco powiadomieniom o największych i niespodziewanych utrudnieniach w ruchu zmotoryzowani mieszkańcy będą mogli wcześniej wybrać inną trasę i ominąć korki, kolizję lub wypadek. A gdy już dojadą do celu, wygodnie i szybko zapła-

cić za parking w aplikacji Łódź.pl. To się naprawdę opłaca! Korzystając z parkomatów, kierowcy mogą płacić za postój tylko z góry. Natomiast w aplikacji działa też funkcja START-STOP, a opłata naliczana jest osobno za każdą minutę parkowania. Teraz mieszkańcy nie muszą zastanawiać się, czy zakupiony bilet za chwilę nie straci ważności. Elastyczny system pozwala im płacić tylko za rzeczywisty czas postoju. Do tego parkowanie z aplikacją jest dziecinie proste: wystarczy wprowadzić do systemu numer rejestracyjny auta i dokonać płatności. Jeśli użytkownik włączy usługi lokalizacji, Łódź.pl podpowie też, w której strefie parkowania znajduje się pojazd. W aplikacji można również kupować bilety MPK - zarówno te jednorazowe, jak i okresowe. W przypadku kontroli w autobusie lub w tramwaju wystarczy po-

kazać je na swoim telefonie i kontynuować podróż bez dodatkowych opłat. Aplikację Łódź.pl można pobrać ze Sklepu Google oraz AppStore.





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Huczne po ślubie	Ekspozycja w galerii	Ruch towarzyszący mowie	Matka żony	Szyderca, żartowniś	Statek Noego	Zero, nul	Logiczność, znaczenie	Smaczna ryba morską	Pójdźka lub puszczyk
Między kręgami	4	Wieżnia po wyroku	Ruskie lub leniwe		Szybki bieg wierzchowca	Tubylec z Grenlandii			
	5				6			12	
Barkowy lub kolanowy		Pomocny przy robieniu ciasta	Tył ciała konia	Większa część całości	Waszmość pan	7	Szata prawnika	Grywa role kochanków	Kontrakt handlowy
Burzowy pod ulicą	Zamyśl	8	Niewidka z baśni	2	Z przęslami	3	Wielki posąg		
					Mały pies pokojowy	14	Duża skrzynia	Np. mosiądz	Przywidzenie
Kijek	11	11	Odpowiedz na hasło		Szef klasztoru		Borowy		Jutowy na kartofle
					Z Sawą w legendzie				10
	15		Ogól gruntów ornych	13	Schodki na statek		Święta księga islamu		Ciężkie robocze zwierzę
									9

Rozwiązaniem jest przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Rzeczy osobiste, pakunki	"Treser" węży	Jankeski drobniak	Żółty z dziurami	Dawniej żartem o żonie	Świętuje 9 lipca	Wyrażona pretensja do kogoś	Strażak dawniej	Rzeka w Egipcie	Karzeł potocznie	Poncjusz z Ewangelii
	Lucy ... Montgomery	Lekkie ciasto	Mieszkaniec grodu z Łyczakowem	"Kontynentalny" metal	Żurnaliści gazety	Kraj z Prisztiną		Gąsiewska	4	
Brat Abła										
Zwierciadło										
Obserwator wydarzeń										

Rozwiązaniem jest przysłowie.

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



„Kryżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Odpuść kontrolę i rzuć się w wir namiętności. Macie już solidne fundamenty Waszego związku, wspólne cele i plany na przyszłość – brakuje tylko spontaniczności. Romantyczny wieczór w domowym zaciszu, podczas którego porozmawiacie o Waszych uczuciach, sprawi, że na nowo odkryjecie miłosny wigor.

Wodnik (20.01-18.02)

Z Wodnikami nie ma nudy! Walentynki to rewelacyjna okazja do wyrażenia Twojej oryginalności i niezależności. Zaskoczysz swojego partnera nietypowymi pomysłami połączonymi ze spontanicznymi gestami. Postaw na kreatywność i nie bój się opinii innych, bo partner będzie zachwycony! Single urodzeni na początku lutego czeka dobra pasja w życiu uczuciowym.

Ryby (19.02-20.03)

Boisz się odważnie mówić „kocham”, ale te walentynki będą dla Ciebie czasem miłosnej rewolucji. Ktoś stworzy dla Ciebie magiczną, romantyczną atmosferę, w której będziecie mogli oddać się wspólnym fantazjom. Romantyczna kolacja przy świecach, muzyka relaksacyjna, wspólne chwile skupienia i medytacji umocnią Waszą więź i pozwolą jeszcze bardziej się do siebie zbliżyć.

Baran (21.03-19.04)

Wenus w sekstylu z Neptunem obiecuje Ci intensywne emocje i gorące uczucia. Bądź odważny w miłości i nie wahać się wyrażać swoje uczucia. Tylko spontaniczność i pasja przyciągną uwagę partnera, więc nie planuj zbyt wiele. Zróbcie razem coś ekscytującego i pełnego adrenaliny – to wzmocni waszą więź. Single spod znaku Barana odkryją swoją bratnią duszę w drugiej połowie miesiąca.

Byk (20.04-20.05)

Walentynki to dla Ciebie czas spokoju i intymności. Zadbaj o swojego partnera poprzez stworzenie relaksującej atmosfery i drobne gesty, które pokażą Twoją troskę i uwagę. Romantyczna kolacja przy świecach lub wieczór spędzony przy kominku będą idealnym sposobem na wieczór zakochanych.

Bliznięta (21.05-20.06)

14 lutego to dobry dzień na wymianę planów i pomysłów. Niech Twoja ciekawość poprowadzi Waszą miłość do nowych, ezoterycznych wymiarów. Zorganizujcie wspólnie wieczór pełen ciekawych dyskusji, może nawet wybijcie się na inspirujące wydarzenie kulturalne. Jeśli jesteś singlem, postaw na odważne poszukiwanie uczucia.

Rak (21.06-22.07)

W walentynki ważna będzie dla Ciebie opiekuńcza miłość. Wykorzystaj ten dzień, aby wyrazić swoją czułość wobec partnera. Domowy wieczór pełen wspólnego gotowania czy oglądania ulubionego filmu umocni Wasze więzi i przypomni o sile Waszego związku. Single spod znaku Raka mogą liczyć na niespodziankę, która rozpali niejedno serce!

Lew (23.07-22.08)

Do tanga trzeba dwojga i wie o tym każdy Lew. Walentynki będą okazją do wyrażenia namiętności uczucia, dlatego postaw na aktywność, która pozwoli Wam poczuć ekscytującą bliskość. Być może wypad na romantyczną wyprawę na tony natury będzie dla Was idealnym sposobem na stworzenie niezapomnianych wspomnień.

Panna (23.08-22.09)

Walentynki? Dla zakochanej Panny to dzień jak każdy, pełen dbałości o szczegóły. Zmysłowe chwile zapewni Wenus w sekstylu z Neptunem. Zorganizujcie romantyczny wieczór w domowym zaciszu, w którym skupicie się na przyjemności i zmysłowej czułości. Drobiazgi, takie jak listy miłosne czy małe prezenty, mają wielką moc!

Waga (23.09-22.10)

Jesteś mistrzem planowania, więc wykorzystaj to, by zaimponować partnerowi! Stwórzcie wspólnie romantyczną atmosferę, w której będziecie mogli cieszyć się sobą i pięknem Waszego miłosnego świata. Upewnij się, że partner wie, czego oczekujesz – niech ten dzień będzie idealny dla Was obojga. Single spod znaku Wagi już w poniedziałek czeka prawdziwe zauroczenie!

Skorpion (23.10-22.11)

Walentynki będą dla Ciebie czasem głębokiej pasji i namiętności. Przygotuj się na wyjątkowy dzień, w którym zaskoczy Cię osoba spod znaku Wodnika. Uważaj na odważne słowa, bo po walentynkach możesz pożądać. Jeśli poszukujesz miłości, luty zaskoczy Cię kilkukrotnie!

Strzelec (23.11-21.12)

Gotowy na czas przygody i odkrywania nowych możliwości? W walentynki zorganizujcie wspólnie wyjazd lub jednodniową wycieczkę, która pozwoli Wam poczuć dreszczyk ekscytacji. Wasza radość życia będzie promieniować, przyciągać pozytywnych ludzi i wzmacniać Waszą więź. Single spod znaku Strzelca powinni zrobić zdecydowany krok i przejąć inicjatywę.

PONIEDZIAŁEK

BIEGANIE TO PASJA

12 lutego, godz. 17:00
Biblioteka ODYSEJA, ul. Wschodnia 42

Spotkanie z Przemysławem Stupnowiczem, autorem książki „Kiedy życie mówi: biegnij”, cenionym trenerem i pasjonatem biegania, który pokonał 125 maratonów i ultramaratonów w 12 krajach. Obowiązują zapisy: tel. 577 470 040.

MEDITACJA I TECHNIKI ANTYSTRESOWE

12 lutego, godz. 17:30
Biblioteka GDAŃSKA, ul. Gdańska 8

Spotkanie będzie szansą na odkrycie korzyści płynących z medytacji i relaksacji. W programie: relaksacja Joga Nidra w akompaniamencie misy tybetańskiej i muzyki relaksacyjnej; medytacje dla początkujących (nauka podstawowych technik oddechowych, które pomogą zrelaksować się w każdej sytuacji), medytacja w praktyce codziennej.

SOBOTA

KOCIE SPOTKANIE
17 lutego, godz. 11:00
Biblioteka FERMENT, ul. Wróblewskiego 67

Z okazji Dnia Kota przedstawicielka Fundacji Kocia Szansa wraz z kotem Słoneczkiem przeprowadzi spotkanie edukacyjne dla dzieci o kotach. Biletem wstępu jest prezent dla podopiecznych Fundacji w postaci karmy lub żwirku. Obowiązują zapisy: tel. 571 553 035.

BIBLIOTECZNY ROZKŁAD JAZDY

WTOREK

JAK ALTERNATYWNIE PARZYĆ KAWĘ?

13 lutego, godz. 17:00
Biblioteka GDAŃSKA, ul. Gdańska 8

Warsztaty i prelekcja dla wszystkich, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę o kawie i sposobach jej parzenia. Podczas spotkania dowiemy się m.in. czym jest kawa specjality oraz jak zaparzyć kawę z kawiarki, dripa i aeropressu. Obowiązują zapisy: tel. 574 407 032.

ŚRODA

WALENTYNKOWE WARSZTATY PLASTYCZNE

14 lutego, godz. 16:30
filia nr 73, ul. Piękną 35/39

Podczas walentynkowych warsztatów plastycznych najmłodszy będą robić minipiniaty w kształcie serc z tektury i bibuły. Wszystkie materiały zapewniają organizatorzy, należy przynieść jedynie tasiemki w kolorze różowym, białym bądź czerwonym. Obowiązują zapisy: tel. 571 553 073.

PIĄTEK

CZY TRZEBA SIĘ BAĆ POSTHUMANIZMU?

16 lutego, godz. 17:00
Mediateka Memo, ul. Moniuszki 5

Spotkanie Klubu Myślowego Memo, na którym rozmawia się na społeczne, filozoficzne, polityczne i niekiedy niewygodne tematy. Tym razem będzie to posthumanizm, którego koncepcję zaprezentuje dr Marcin Bogusławski, adiunkt Katedry Filozofii Współczesnej na Wydziale Filozoficzno-Historycznym UŁ. Spotkanie odbędzie się w kawiarni WspółWinni.

CZWARTEK

ALTERNATYWNE WALENTYNKI

15 lutego, godz. 18:00
Mediateka Memo, ul. Moniuszki 5

Co jest w świecie piękniejszego niż piosenki o miłości? Choćby o miłości niespełnionej, niešťęśliwej albo takiej, która wciąż trwa, mimo wielu przeszkód? Podczas „Alternatywnych waleentynek” można będzie posłuchać takiej muzyki z kolekcjonerskiego gramofonu Oscar.

POURING – WARSZTATY TWÓRCZE DLA DOROSŁYCH

15 lutego, godz. 17:00
Biblioteka CZTERECH KULTUR, ul. Brzeźna 10

Kreatywne warsztaty twórcze – POURING, czyli tworzenie obrazów poprzez spontaniczne rozlewanie farb, to gwarancja dobrej zabawy i możliwości spełnienia się twórczo bez większych umiejętności artystycznych. Zajęcia prowadzi certyfikowana terapeutka zajęciowa. Obowiązują zapisy: tel. 571 553 047.

OGŁOSZENIA MIEJSKIE



PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że w dniach od 12 lutego 2024 r. do 4 marca 2024 r. wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi (www.uml.lodz.pl) wykaz stanowiący załącznik do zarządzenia Nr 196/2024 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 05 lutego 2024 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze przetargu samodzielnych lokali użytkowych – garaży, usytuowanych w budynkach położonych w Łodzi przy ulicach Marynarskiej 3/9 oraz Jana Dębowskiego 2, stanowiących własność Miasta Łodzi, wraz z oddaniem gruntu w użytkowanie wieczyste oraz ogłoszenia ich wykazu.



EKSTRAKLASA
20. KOLEJKA

WIDZEW ŁÓDŹ **1:3** **JAGIELLONIA BIAŁYSTOK**

Pawłowski 11'
 Pułulu 9'
 Marczuk 33'
 Imaz 51'

Tabela na 11.02.2024, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Jagiellonia Białystok	20	48:28	41
2. Śląsk Wrocław	20	31:16	41
3. Lech Poznań	20	34:25	36
4. Legia Warszawa	20	30:23	35
5. Pogoń Szczecin	20	35:23	33
6. Raków Częstochowa	19	26:24	32
7. Górnik Zabrze	20	25:22	29
8. Stal Mielec	19	27:30	25
9. Zagłębie Lubin	20	22:33	25
10. Piast Gliwice	19	19:17	24
11. Cracovia	20	22:27	22
12. Radomiak Radom	20	24:29	24
13. Warta Poznań	20	22:27	22
14. Widzew Łódź	20	23:30	22
15. Puszcza Niepołomice	19	24:36	20
16. Korona Kielce	18	19:21	18
17. Ruch Chorzów	20	22:35	13
18. ŁKS Łódź	19	14:36	10

MISTRZ PUCHARY SPADEK

Zarówno kibice, jak i piłkarze Widzewa Łódź zdecydowanie inaczej wyobrażali sobie początek piłkarskiej wiosny. Zadanie było trudne, bo mecz z wiceliderem tabeli – Jagiellonią Białystok. Gospodarze potrafili momentami przejąć pełną kontrolę nad grą, jednak w decydujących momentach to podopieczni Adriana Siemieńca byli skuteczniejsi.

Jagiellonia do meczu z Widzewem przystępowała jako wicelider tabeli, a łodzianie zajmowali miejsce 14., ale wskazanie muranego faworyta w tym starciu tuż po przerwie zimowej było dość trudne, ponieważ w warunkach ekstraklasowych zima potrafi przetasować wszystko.

Pierwsi zaatakowali goście. Z bliskiej odległości strzelał Jesus Imaz, jednak fantastyczną paradą popisał się Jan Krzywański. RTS nie pozostał dłużny, kilka minut później przed polem karnego w górny róg bramki przysmyczył Fran Alvarez, ale drugi z bramkarzy, Zlatan Alomerović, pięknie frunął i zbił futbolówkę na rzut rżny.

W 9. minucie prawą stroną

NA START BOLESNA PORAZKA

popędził Michał Sacek. Dograł w pole karne, tam po dwójkowej akcji z Nene wynik otworzył Afimico Pululu. Ten rezultat nie utrzymał się długo – lewą flanką z kontrą ruszył Andrejs Ciganiks, który dośrodkował wprost na głowę Bartłomieja Pawłowskiego, a ten wyrównał stan gry.

Po bramce Widzew potrafił długo utrzymać się przy piłce, zepchnąwszy rywala pod pole karne, ale brakowało efektów. Z tymi problemami nie miała Jaga. Najpierw po poważnym błędzie Pawła Zielińskiego i Mateusza Żyry piłkę do Nene zagrał Bartłomiej Wdowik. Portugalczyk dograł do Dominika Marczuka, a ten barkiem zdobył gola.

Po stracie bramki znów widziliśmy Widzew przy piłce i Jagiellonię czekającą ze swoją reakcją. Białosto-

czanie grali bardzo spokojnie i dowieźli wynik do końca połowy.

Asysta ex-Widzewiaka

Druga część gry nie zaczęła się najlepiej dla drużyny Daniela Myśliwca. Już w 51. minucie padła bramka na 3:1. Były Widzewiak, Kristoffer Normann Hansen, zakręcił Markiem Hanouskiem i dośrodkował. W polu karnym stał zupełnie niepilnowany Imaz, który głową skierował piłkę do siatki.

Trzy minuty później arbiter Piotr Lasyk wskazał na 11. metr, ale po analizie VAR decyzja została anulowana, we wcześniejszej fazie akcji Marczuk zagrał piłkę ręką. Trener łodzian szukał nowej energii na ławce. Swoją szansę dostali Antoni Klimek, Imad

Rondić oraz debiutujący Kamil Cybulski i Lirim Kastri. Zmiany nie przyniosły pożądanego efektów. Brakowało pomysłów, jak sforsować nisko ustawioną obronę Dumy Podlasia.

Sztab szkoleniowy będzie miał sporo materiału do analizy. Złe ustawienie defensywy, brak odpowiedniej jakości z przodu i dziurawy środek pola nie zwiastują najlepiej w kontekście walki o coś więcej niż rozpaczliwe utrzymanie. Kilkupunktowa przewaga nad strefą spadkową nie gwarantuje nawet minimum spokoju. **PB**

WIDZEW

Krzywański – Zieliński (80' Kastri), Ibiza, Żyro, Ciganiks – Alvarez, Hanousek, Pawłowski – Tkacz (80' Cybulski), Nunes (61' Klimek) – Ibiza (71' Rondić)

Mistrzostwa Europy w Łodzi

Od 14 lutego w Sport Arenie im. Józefa „Ziuny” Żylińskiego 16 drużyn będzie rywalizowało w Drużynowych Mistrzostwach Europy Mężczyzn i Kobiet w Badmintonie. W obu kategoriach tytułów bronią Duńczycy.

Faworytami rozpoczynającego się w środę (14 lutego) turnieju bez wątpienia będą Duńczycy. Oprócz Skandynawów i występu-

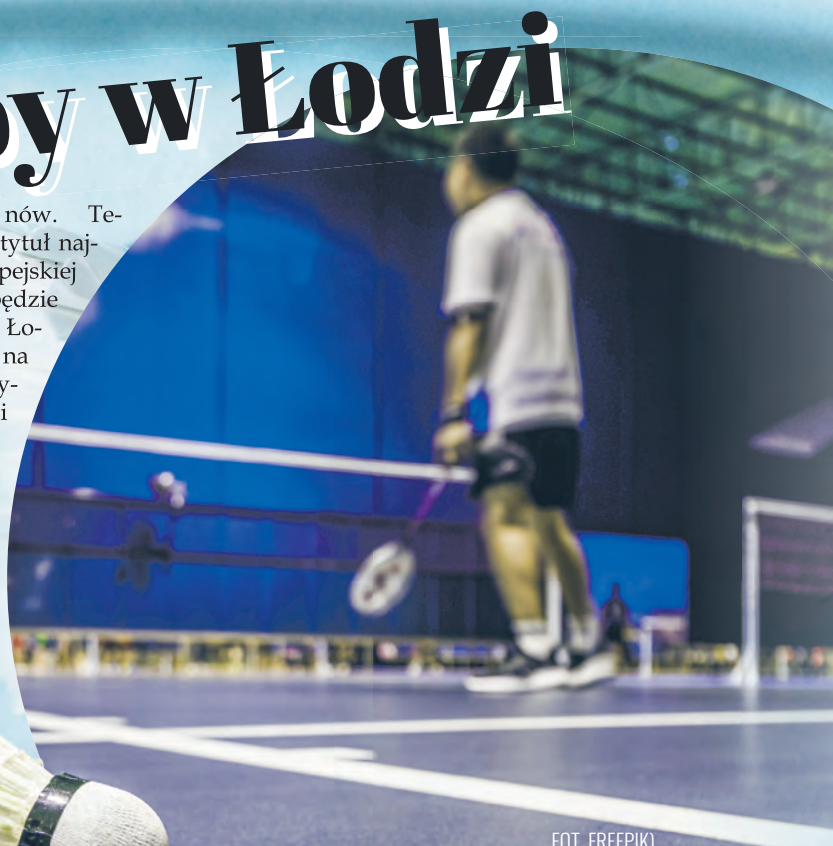
jących w roli gospodarzy Polaków w hali przy al. Unii Lubelskiej 2 grać będą też po dwie reprezentacje Niemiec i Holandii. Stawkę uczestników uzupełniają: Turcja, Francja, Szkocja, Hiszpania (turniej mężczyzn), Anglia, Holandia, Ukraina, Czechy i Francja (turniej kobiet).

Drużynowe Mistrzostwa Europy Mężczyzn i Kobiet w Badmintonie rozgrywane są co dwa lata od roku 2006. Wydarzenie jest oficjalnym zwieńczeniem rywalizacji męskich i żeńskich drużyn narodowych

na Starym Kontynencie oraz imprezą kwalifikacyjną do finałów Pucharu Thomasa i Ubera (to odpowiednik tenisowego Pucharu Davisa). W roli faworytów tradycyjnie występują duńskie drużyny, które w 18-letniej historii mistrzostw zdobyły łącznie 15 medali, w tym 14 złotych.

Do Polski impreza wróciła po 14 latach. W 2010 r. rozgrywki odbywały się w warszawskiej Arenie U r s y -

nów. Teraz walka o tytuł najlepszej europejskiej drużyny będzie się toczyła w Łodzi. Bilety na mecze rozgrywane w hali im. Żylińskiego są dostępne na internetowej stronie kupbi-
lecik.pl.
MD



ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

10°C

Imieniny obchodzą:
Damian, Aleksy,
Benedykt, Modest,
Norbert, Saturnin

12.02



WTOREK

8°C

Imieniny obchodzą:
Grzegorz, Jordan,
Julian, Katarzyna,
Radosław, Stefan

13.02



FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA

Rodzinne miasto

ŻYCIE PRYWATNE

W 1965 r. Jan Karski poślubił 54-letnią warszawiankę żydowskiego pochodzenia Polę Nireńską (1910–1992), znaną tancerkę i choreografkę. Para była małżeństwem do jej tragicznej, samobójczej śmierci w lipcu 1992 r. Artystka zmagająca się z depresją wywołaną wojenną traumą. Śmiercią samobójczą zginął również brat Jana, Marian Kozielewski (1897–1964). Przyjaciółką Karskiego przez ostatnie 8 lat życia była natomiast projektantka mody Kaya Mirecja-Ploss. Po zaistnieniu Karskiego na arenie międzynarodowej amerykański tygodnik „Newsweek” uznał go za jedną z najwybitniejszych postaci XX w.,



ŁAWKA JANA KARSKIEGO

zaś jego misję wojenną określił mianem jednego z moralnych kamieni milowych cywilizacji minionego stulecia. W 1982 r. Jan Karski otrzymał tytuł Sprawiedliwego wśród Narodów Świata, a w 1994 r. także honorowe obywatelstwo państwa Izrael. 16 lipca 1986 r. został odznaczony przez prezydenta RP na uchodźstwie Krzyżem Komandorskim OOP, natomiast 8 maja 1995 r. w 50. rocznicę kapitulacji Niemiec otrzymał Order Orła Białego. Kilka uniwersytetów amerykańskich i polskich, w tym również UŁ, uhonorowało go doktoratami honoris causa. agr

Zdjęcie ślubne Jana i Poli z 1965 r. (ze zbiorów MMŁ)

ŁODZIANIZMY



W 2013 r. przy głównym budynku szkoły otwarto dwa nowe kompleksy o pow. 10 tys. mkw. – Centrum Nauki i Sztuki oraz Centrum Promocji Mody. Projekt architektoniczny został opracowany na podstawie makiet Katarzyny Kobro z lat 30. XX w. Okazały obiekt w rejonie ul. Wojska Polskiego, wraz z okalającą go zielenią i stawem na Łódce, to popularne miejsce wśród łodzian. agr

PLASTYK

Akademia Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi bywa nazywana powszechnie „Plastykiem”. Powstała w 1945 r. jako Państwoowa Wyższa Szkoła Sztuk Plastycznych, a ogromny wpływ na jej kształt wywarł Władysław Strzemiński, nauczający tam w latach 1945–1950. PWSSP przyjęła jego imię w 1988 r., a w 1996 r. otrzymała status ASP. W 1976 r. uczelnia, mieszcząca się wcześniej w międzywojennym budynku przy ul. Narutowicza 77, otrzymała nową siedzibę, wzniesioną wg projektu B. Kardaszewskiego. Monumentalny, nowoczesny gmach stanowi do dziś jedyny w Polsce przykład kompleksu zrealizowanego na potrzeby wielowydziałowej uczelni artystycznej.

RYCERZ POGONOWSKI

KARTKA Z KALENDARZA

12 lutego 1895 r. w majątku ziemskim w Domaniewie urodził się Stefan Pogonowski, jeden z bohaterów wojny 1920 r. Uczył się w gimnazjum w Łodzi, ale marzyła mu się kariera żołnierska, więc w 1914 r. wstąpił do szkoły wojskowej w Wilnie. Skierowany na front walczył w armii rosyjskiej, ale gdy wybuchła rewolucja, wstąpił w Mińsku do I Korpusu gen. J. Dowbór-Muśnickiego. Do Polski powrócił z Dywizją Strzelców Polskich gen. L. Żeligowskiego. W połowie 1919 r. jako porucznik objął dowództwo I Batalionu 28. Pułku Strzelców Kaniowskich, który stacjonował w Łodzi.



Por. Stefan Pogonowski

Od maja 1920 r. walczył z bolszewikami. Przed bitwą warszawską por. Pogonowski z oddziałem zajął pozycje w okolicach Wólki Radzywińskiej. 14 sierpnia dostał od gen. Żeligowskiego rozkaz ataku następnego dnia rano. Gdy jednak Pogonowski z o b a c z y ł, że w o j s k a z a c z ę ł y w n o c y p r e d z i e r a ć s i ę d o W a r s z a w y, poinformował dowództwo i natychmiast ruszył na wroga. Sowietci wpadli w panikę i zarządzili odwrót. Był to punkt zwrotny w bitwie warszawskiej. Dwudziestopięcioletni porucznik został niestety śmiertelnie ranny i zmarł nad ranem 15 sierpnia 1920 r. Piłsudski odznaczył go pośmiertnie orderem Virtuti Militari i awansował na kapitana. Pogonowski spoczął na Starym Cmentarzu w Łodzi. Chciano mu wystawić w mieście pomnik, ale na życzenie rodziny posąg stanął na jego grobie. Rzeźbę Wacława Konopki odsłonięto w 1929 r. Przedstawia ona husarza przy marmurowej tablicy, na której wryto napis: *Najwzięszemu z rycerzy poległych w obronie Ojczyzny przed nawałą bolszewicką w roku 1920. Łodzianinowi – Łodzianie.* agr

ŁÓDZKIE GAWĘDY

NA HARMONII ZAIWANIA PAN ANTONI...



Przy okazji karnawałowych ostateków warto wspomnieć, że z fasonem i wesóło bawiła się w Łodzi również robotnicza brać, szczególnie w dzielnicach cieszących się złą opinią. Królowały tam „tancbudy” i kawalerowie z „dama-mi”. Do tańca przygrywał harmonista lub skrzypek, a ścisk był taki, że pary musiały czekać na taniec w kolejce. Niestety częstokroć nie obeszło się bez konfliktów i bijatyk. Jeśli w tej okolicy i w tym towarzystwie zdarzyła się bójka, to nieraz wzywano policję, a zamiast pogotowia... karawan. O bałuckich zabawach opowiada wierszyk:

Lutomierska numer czwarty,
Tam się hula nie na żarty.
Doliniarze i kasiarze
Z frajerkami suną w parze.
Huczą śpiewy, tupią buty,
Echo idzie na Bałuty.

Bardziej stateczni mieszkańcy robotniczych przedmieść preferowali zabawy w domach, gdzie do tańca przygrywał utalentowany sąsiad lub przygodny muzykant i wtedy śpiewano:

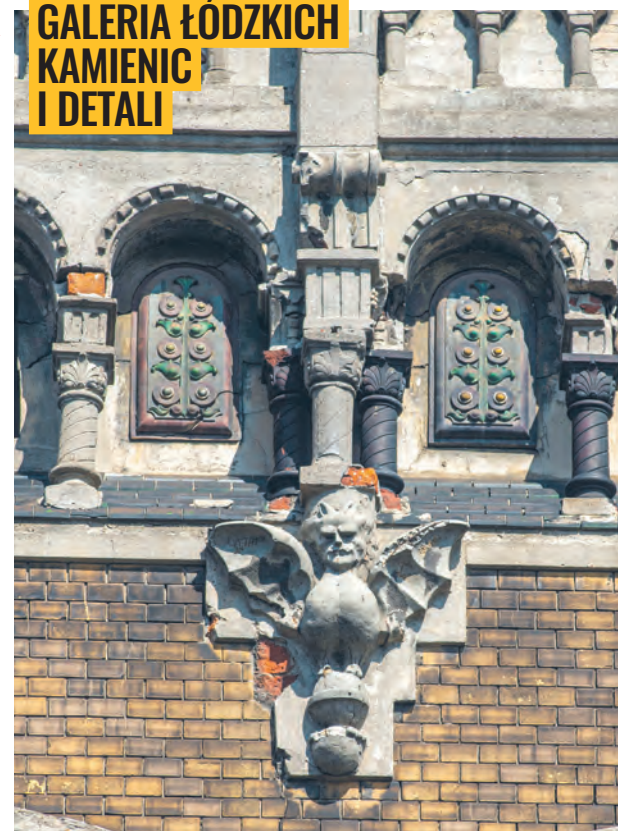
Dziś jest zabawa u maglarki
Są frajerzy i kucharki,
A pod ścianą na harmonii
Zaiwania pan Antoni...

agr

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

Kolejne wydanie w środę
14 lutego

GALERIA ŁÓDZKICH KAMIENIC I DETALI



Detal architektoniczny eklektycznej kamienicy Chaima Mordki i Gersza Auerbachów przy ul. Narutowicza 32, zbudowanej w 1896 r.