

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA MŁODZINY | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

VADEMECUM HISTORII ŁÓDZI  
ODC. 135

DEKRET  
GRUDNIOWEJ NOCY

strona 7



## WIELKIE INWESTYCJE W ARTURÓWKU

DOMKI NA DRZEWACH, LETNIA STREFA GASTRO  
I JESZCZE WIĘKSZY PLAC ZABAW **strona 3**

### AKTUALNOŚCI

BEZPŁATNE  
SZCZEPIENIA  
DLA SENIORÓW

strona 4



### TEMAT NUMERU

JAK ŻYĆ  
W CZASACH  
NIEPEWNOŚCI?

strony 8-9



### MIASTO WSPÓŁTWORZONE

WSKOCZ NA  
POKŁAD ŁÓDKI  
WOLONTARIATU!

strona 10



## KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

strony 12-13



# KILKASET NOWYCH DRZEW PRZY WOJSKA POLSKIEGO

Ulica Wojska Polskiego przeszła jedną z największych przemian w swojej historii – i nie chodzi tym razem o infrastrukturę.

Na odcinku od al. Palki do ul. Franciszkańskiej posa-

dzono aż 300 nowych drzew, które w najbliższych latach całkowicie odmienią jej charakter. To nie są przypadkowe nasadzenia. Dobór

gatunków został starannie przemyślany tak, by drzewa dobrze znosiły warunki miejskie, cieszyły oko przez większą część roku i wspiera-

ły lokalny ekosystem. Wśród drzew pojawiają się m.in. grab „Fastigiata”, klon jawor i klon zwyczajny, grusza „Chanticleer”, jesion wyniosły czy lipy drobnolistna i krymska. **red**

FOT. ŁÓDZ.PL



We wtorek, 7 października odbyła się uroczystość dekorowania Jubilatów Medalami za Długoletnie Pożycie Matżeńskie. Wśród nich znalazły się pary z ponad 60-letnim stażem małżeńskim! Gratulujemy i życzymy samych dobrych chwil. **FOT. ŁÓDZ.PL**

## Palmiarnia i Orientarium

### JESIENNE GODZINY OTWARCIA

Od października Palmiarnia i Orientarium Zoo Łódź przechodzą na jesienny tryb pracy. Godziny otwarcia obu miejsc zostały skrócone.

Palmiarnię odwiedzimy w godz. 9:00–16:00 (kasa biletowa czynna jest do 15:30), a Orientarium

w godz. 9:00–17:00. Przypominamy, że w Orientarium do końca października obowiązują „Tanie poranki dla Seniora”, w ramach których za bilety w godz. 9:00–12:00 seniorzy zapłacą jedynie 20 zł. **red**

FOT. ŁÓDZ.PL



Palmy, kaktusy, sukulenty, bujne paprocie i tropikalne kwiaty – to wszystko zobaczysz w Palmiarni

## Kot Mundek zbiera laury

Słuchowisko „Kot Mundek na tropie” wyróżnione za nietypowe i kreatywne podejście do promocji Łodzi!

W 14. edycji Róży Regionów 2025 – konkursie organizowanym przez „Wiadomości Turystyczne”, wyróżniono najlepsze polskie projekty promujące turystykę. W kategorii „Projekt specjalny” doceniono słuchowisko „Kot Mundek na tropie” od Soundsitive Studio – za nietypowe, kreatywne podejście do promocji Łodzi.

Fanom łódzkiego słuchowiska przypominamy, że wszystkie gadzety z postacią Mundka można znaleźć w Łódzkiej Informacji Turystycznej przy ul. Piotrkowskiej 28, w sklepach Tuk Tuk w Orientarium Zoo Łódź oraz na [ilovelodz.pl](http://ilovelodz.pl).

KL  
FOT. MAT. PRAS.



Przyjdź na spotkanie

## Remonty na Starym Polesiu i Kozinach

Rusza cykl spotkań z mieszkańcami, które będą poświęcone remontom dróg zaplanowanych na 2026 r.

Pierwsze spotkanie odbędzie się w czwartek, 9 października o godz. 17:00 w Szkole Podstawowej nr 26 przy ul. Pogonowskiej 27/29. Na pierwszy ogień idą Stare Polesie i Koziny. Na liście propozycji do remontu są m.in. ulice

Więckowskiego, 1 Maja, Skłodowskiej-Curie czy Karolewska. Nie zabraknie też informacji o dużych projektach tramwajowych na Polesiu – na ulicach Srebrzyńskiej, Legionów i Zielonej. Na najbliższe lata szykuje się długa lista zadań na Polesiu, do której warto dołożyć swoją cegiełkę – wnieść sugestie i uwagi do tworzonych projektów. **WS**

## CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE

### ROWEROWY ZŁODZIEJ

W trakcie obchodu policjanci zauważyli stojącego przy ul. Bratysławskiej mężczyznę z rowerem. Jednoślad zwrócił ich uwagę, ponieważ jego wygląd odpowiadał opisowi skradzionego dwa dni wcześniej przy ul. Wileńskiej sprzętu. Mundurowi podeszli do zaskoczonego mężczyzny i zapytali, czy to jego

własność. Przeczucie nie zawiodło stróżów prawa – 44-latek przyznał, że faktycznie ukradł rower sprzed jednej z retkińskich szkół. Właściciel wycenił swoją stratę na 1600 zł.

Mężczyzna został zatrzymany i usłyszał już zarzut kradzieży, za co grozi mu nawet 5 lat pozbawienia wolności. **rp**

# WIELKIE INWESTYCJE

## DOMKI NA DRZEWACH, LETNIA STREFA GASTRO W ARTURÓWKU

Holding Łódź realizuje nową, wielką inwestycję. To projekt, który sprawi, że Arturówek stanie się miejscem idealnym zarówno na rodzinny spacer, jak i dłuższy pobyt blisko natury – bez konieczności opuszczania Łodzi.

Już w przyszłym sezonie letnim mieszkańcy Łodzi i turyści będą mogli korzystać z pierwszych nowych atrakcji Arturówka:

- parceli dla kamperów, przygotowanych z myślą o miłośnikach caravaningu,
- domków na drzewie – komfortowych apartamentów na wynajem, które pozwolą przeżyć wyjątkowy nocleg wśród koron drzew,
- ulepszono parku wodnego z nowymi atrakcjami, zapewniającego dzie-

ciom bezpieczną i pełną emocji zabawę,

- letniej strefy gastronomicznej, oferującej przekąski i posiłki w wakacyjnym klimacie.

### Kolejny etap inwestycji w Arturówku

To jednak nie koniec inwestycji. W Arturówku znajdą się też całoroczna restauracja czy minizoo – stworzone we współpracy z Orientarium Zoo Łódź – które stanie się wyjątkową przestrzenią edukacji i zabawy.

W miejscu nadgryzionego zębem czasu wodnego placu zabaw powstanie nowy obiekt, który będzie większy od dotychczasowego. Znajdą się w nim wodny plac zabaw oraz brodzik fontanny dla całych rodzin. Wodne atrakcje

zostaną m.in. wyposażone w sześć zjeżdżalni, armatki wodne, grzyby wodne z dyszami i kurtyny. Powstaną także nowe toalety i szatnie.

### Przygotowanie Arturówka pod nowe inwestycje

Obecnie trwają intensywne prace przygotowawcze terenu, aby budowa mogła rozpocząć się zgodnie z planem. Maszyny na placu budowy pojawiają się jeszcze w październiku. Już w czerwcu 2026 r. pierwsze elementy kompleksu będą gotowe na przyjęcie gości, natomiast w sierpniu na dzieci będzie czekać plac zabaw. Koszt tej inwestycji to blisko 7 mln zł. Całość będzie kosztowała ok. 15 mln zł.

Red



Jest



Będzie

## KŁADKI NA RETKINI PRAWIE GOTOWE

Pierwsza z kładek powstaje przy skrzyżowaniu al. Wyszyńskiego z ul. Hubala – to właśnie ta konstrukcja jest ukończona niemalże w 100%. Powstały tutaj zarówno nowe schody, jak i nowe podjazdy. Na całym obiekcie spotkań wygodne balustrady, nie brakuje dogodnych rozwiązań dla osób z trudnościami w poruszaniu się.

Drugą kładkę znajdziemy tuż obok Pałacu Młodzie-

ży. Jej konstrukcja jest już gotowa, a następnym krokiem będzie montaż nowych balustrad oraz położenie nowej nawierzchni, zarówno chodnika, jak i drogi dla rowerów przy nowej kładce.

Dzięki tym inwestycjom przemieszczanie się pieszo, rowerem lub z wózkiem będzie jeszcze wygodniejsze.

Toś



Bezpieczne, wygodne, potrzebne mieszkańcom – nowe kładki nad al. Wyszyńskiego są już prawie gotowe. Na jednej z nich trwają już tylko prace wykończeniowe. Budowa nowych kładek to duże ułatwienie dla mieszkańców Retkini.



al. Wyszyńskiego

## REMONT PABIANICKIEJ DOBIEGA KOŃCA



ul. Pabianicka

## TRAMWAJE NA SWOICH TRASACH

Prace na ul. Pabianickiej dobiegają końca. Wiemy, kiedy zostanie otwarte skrzyżowanie z ul. Bednarską i ul. Wólcząską.

Prace na ul. Pabianickiej prowadzone są na odcinku pomiędzy rondem Lotników Lwowskich a placem Niepodległości. W tym miejscu zaplanowano wymianę nawierzchni jezdni, remont chodników, utworzenie ciągu pieszo-rowerowego oraz nasadzenia

nowej zieleni. Drogowcy zakończyli już większość prac drogowych – położyli nową nawierzchnię i chodniki, a w okolicach pl. Niepodległości widoczna jest już także nowa zielen.

Dzięki zakończeniu prac przy nawierzchni na skrzyżowaniu z ul. Bednarską i ul. Wólcząską w niedzielę, 5 października wrócił tam pełny ruch, a autobusy linii 57, 63 i 72 jeżdżą po swoich wcześniejszych trasach.

### Ostatni etap remontu

Przed drogowcami ostatni etap inwestycji. W ciągu najbliższych dni pomiędzy ul. Cieszyńską i rondem Lotników Lwowskich wymieniony zostanie ostatni fragment zniszczonej jezdni. Prace nie spowodują zmian w ruchu, jednak należy spodziewać się utrudnień w okolicy samego ronda. Wszystkie prace powinny zakończyć się do końca października. red



# NOWE MIESZKANIA MIEJSKIE GDZIE JUŻ MOŻNA SIĘ WPROWADZAĆ?

Łódź, wspólnie z Widzewskim Towarzystwem Budownictwa Społecznego, buduje kolejne bloki. Część mieszkań trafia do puli komunalnej, część oferowana jest na zasadach TBS. To realna odpowiedź na potrzeby mieszkańców.

ul. Nawrot 98



## Budowa na Nawrot i Lubelskiej

Przy ul. Nawrot 98 trwa budowa budynku z 35 mieszkaniami. Ponad połowa trafi do puli miasta. Na parterze zaplanowano lokale usługowe i garaż z 24 miejscami parkingowymi.

Na ul. Przędzalnianej 101/103 stoi już gotowy, czteropiętrowy blok z 39 mieszkaniami. Nowi lokatorzy właśnie się wprowadzają. W budynku znalazło się miejsce na kawalerki, mieszkania dwu- i trzy pokojowe, każde z balkonem lub tarasem. Wszystkie lokale zostały wykończone „pod klucz”.

mi. Dodatkowym atutem będzie zielony dach. Pierwsi lokatorzy będą mogli wprowadzić się już na początku 2026 r. Znacznie większa inwestycja powstaje przy ul. Lubelskiej 9/11. Rośnie tam nowoczesny blok w kształcie litery „U” z aż 70 mieszkaniami komunalnymi, w tym pięcioma dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Na mieszkańców czekają też garaże, miejsca postojowe na zewnątrz czy wiaty na rowery. Koniec budowy jeszcze w 2025 r.

## W planach kolejne inwestycje

Łódź i Widzewskie TBS mają w planach kolejne inwestycje. Na ul. Oblęgorskiej/Widok powstaną dwa pięciokondygnacyjne bloki z 60 mieszkaniami i pla-

cem zabaw. Przy ul. Skierniewickiej 8/10 zaplanowano 36 lokali w budynku niemal samowystarczalnym energetycznie – z pompami ciepła, panelami solarnymi i magazynem energii. To będzie przykład nowoczesnego, ekologicznego budownictwa, które obniży rachunki mieszkańców. Nowe lokale pojawią się także przy ul. Lubelskiej 7 (17 mieszkań), a duży blok – z 89 mieszkaniami – stanie przy skrzyżowaniu ulic Cegielińskiej i Ustronnej. Miasto czeka już na pozwolenie na budowę. W przygotowaniu jest



ul. Lubelska 7

też projekt przy ul. Złotej 4/6, gdzie planuje się 44 mieszkania w zabudowie pierzejowej, z zachowaniem cennych drzew rosnących na działce. Kolejna inwestycja zaplanowana jest przy ul. Żeromskiego 72. Powstanie tam 40 nowych lokali.

AS

ul. Przędzalniana 101/103

## NA SZPARAGOWEJ I WERSALSKIEJ

# Już widać chodniki



ul. Szparagowa

ul. Wersalska

Kolejne ulice na Teofilowie przechodzą duże zmiany. Wkrótce na ul. Wersalskiej i ul. Szparagowej pojawią się nowe nawierzchnie jezdni, a już teraz widać część nowych chodników.

Prace na obu ulicach prowadzone są na odcinku pomiędzy ul. Aleksandrówką i ul. Szczecińską. W tym miejscu wymienione zostaną nawierzchnia jezdni i jej podbudowa,

wyremontowane zostaną także chodniki i perony przystankowe MPK-Łódź. Dopełnieniem zmian będą nowe nasadzenia.

## Jak postępują prace?

Po etapie rozbiórek przyszedł czas na prace brukarskie. Część nowego chodnika jest już widoczna wzdłuż ul. Szparagowej, przy której powstaje obecnie nowy peron przystankowy. Podobnie

sytuacja wygląda na ul. Wersalskiej, gdzie trwają zaawansowane prace brukarskie w obrębie chodników i miejsc parkingowych. Ponadto od ul. Szczecińskiej drogowcy rozpoczęli wymianę podbudowy jezdni. Na czas trwania prac obie ulice są jednokierunkowe w stronę ul. Szczecińskiej. Zmienioną trasą kursuje linia autobusowa 83.

WŚ

# JESIEŃ SZCZEPIEŃ

## Zabezpiecz się przed RSV i grypą

Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera zaprasza do skorzystania z bezpłatnych szczepień przeciwko wirusowi RSV i grypie. Akcja prowadzona jest w miejskich przychodniach POZ, a jej celem jest ochrona łodzian przed sezonowymi infekcjami dróg oddechowych. Wystarczy recepta od lekarza pierwszego kontaktu i kilka minut w punkcie szczepień, by cieszyć się spokojniejszą, zdrowszą jesienią.

## Nowość wśród szczepień dla dorosłych

Wirus RSV (syncytialny wirus oddechowy) do niedawna był kojarzony głównie z infekcjami u najmłodszych, jednak coraz częściej dotyka także dorosłych – zwłaszcza seniorów i osoby z chorobami przewlekłymi. Od tego roku szczepionka

przeciw RSV jest dostępna w Polsce, a osoby powyżej 65. roku życia mogą zaszczepić się całkowicie bezpłatnie. Wystarczy poprosić swojego lekarza rodzinnego o receptę i zgłosić się do przychodni.

## Grypa nie odpuszcza

W przychodniach

POZ trwa również akcja szczepień przeciwko grypie. Zasady są proste – wystarczy recepta od lekarza rodzinnego, a szczepienie można wykonać od razu na miejscu. Preparaty są refundowane przez NFZ: seniorzy, kobiety w ciąży i dzieci szczepią się bezpłatnie, natomiast dorośli w wieku 18–64 lat mają prawo do 50-procentowej refundacji. MaN

## INFO

Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera zachęca wszystkich mieszkańców, by nie czekali na pierwsze objawy przeziębienia. Jesień to najlepszy moment, by zadbać o odporność, zdrowie i spokój przez całą zimę.



FOT. ŁODZ.PL, MAT. PRAS.

# DWA RAZY WIĘCEJ ŚMIECHU!

## NEO-NÓWKA Z PODWÓJNYM WYSTĘPEM

### INFO

11 października  
godz. 16:30 i 20:00  
Sport Arena, al. Unii Lubelskiej 2  
Bilety na [www.AtlasArena.pl](http://www.AtlasArena.pl)



Neo-Nówka wraca do Łodzi z podwójnym występem w Sport Arenie. To doskonała okazja, by zobaczyć trio Żurek – Bielecki – Gawliński na żywo i przekonać się, dlaczego od lat są mistrzami kabaretowej sceny.

Już w sobotę, 11 października kabaret Neo-Nówka wystąpi dwa razy w Łódzkiej Sport Arenie (al. Unii Lubelskiej 2). Publiczność zobaczy program „Pokolenie DNA” – zestaw skeczy pełnych ironii, celnych obserwacji i charakterystycznego dla zespołu humoru, który łączy pokole-

nia. Neo-Nówka wielokrotnie gościła w Łodzi, a teraz ponownie zawita do hali sąsiadującej z Atlas Areną. Jej występy to nie tylko znakomita gra aktorska, ale też energia, improwizacja i doskonały kontakt z publicznością – coś, co od lat stanowi znak rozpoznawczy grupy. **ToK**



## EWA FARNA W WYTWÓRNI

15 października o godz. 18:00 na scenie w klubie Wytwórnia (ul. Łąkowa 29) wystąpi Ewa Farna z koncertem w ramach „Nie Ma Lipy Tour”.

W ubiegłym roku minęło 15 lat od premiery utworu „Cicho”, od którego w Polsce tak naprawdę zaczęła się kariera Ewy. Utwory „Cicho”, a niedługo później „Ewakuacja”, bardzo szybko podbiły serca słuchaczy i trwale zapisały się w historii polskiej muzyki. Tę kilkunastoletnią ścieżkę muzyczną charakteryzuje przede wszystkim przemiana z nastolatki z mocną rockową duszą w dojrzałą i bardziej subtelną kobietę i mamę, która wciąż nie traci żywiołowego charakteru. Słowo, które najlepiej opisuje Ewę, to „energia”. Koncert jest ponad półtoragodzinnym show, zbudowanym na sen-

tymentalnej podróży przez ponad 15 lat muzycznego dorobku Ewy Farnej. W trakcie koncertu usłyszymy oczywiście takie przeboje jak „Cicho”, „Ewakuacja”, „Na ostrzu”, utwory z płyty „UMAMI”, w tym poruszające „Ciało”, a także najnowsze kompozycje, m.in. „Nie znam tego miejsca”. **RedW**

**ZGARNIJ BILETY NA KONCERT**

Zgarnij bilet na koncert! Obserwuj „Łódź.pl” na Facebooku. Więcej szczegółów w czwartek ok. godz. 12:00.



## MIGAJ Z GDAŃSKĄ

Biblioteka Gdańska (ul. Gdańska 8) zaprasza na IV edycję kursu polskiego języka migowego (PJM) od podstaw. Spotkanie informacyjne zostało zaplanowane 18 października (sobota) o godz. 10:00.

– Przedstawimy program kursu, ustalimy dni i godziny zajęć oraz odpowiemy na wszystkie pytania – zapowiadają organizatorki. Kurs jest całkowicie bezpłatny. Rezerwacja miejsc: [andrzej.bednarek@biblioteka.lodz.pl](mailto:andrzej.bednarek@biblioteka.lodz.pl) **RedBi**

**DZIEJE SIĘ W ŚRODĘ**

**Ludovico Einaudi Music**

Nie przegapcie niezapomnianego wieczoru, pełnego pięknej muzyki, podczas którego zabrzmiały melodie jednego z najlepszych pianistów i kompozytorów na świecie, Ludovico Einaudiego, w wykonaniu międzynarodowo znanego pianisty, Aleksandra Starego. Blask setek świec stworzy niezapomnianą atmosferę. Koncert rozpocznie się o godz. 19:00 w Sali Koncertowej Akademii Muzycznej (ul. Żubardzka 2A). Bilety: od 129 zł.

**DZIEJE SIĘ W CZWARTEK**

**Pokaz specjalny „Tove”**

O godz. 17:00 Muzeum Kinematografii (pl. Zwycięstwa 1) w ramach wystawy „Muminki: drzwi są zawsze otwarte” zaprasza na seans fabularnego, biograficznego filmu o autorce i rysownicze księżek o Muminkach. W kinie Kinematograf zostanie zaprezentowany „Tove” (2020, reż. Zaida Bergroth) – biograficzny film o Tove Jansson, fińskiej pisarce. To najczęściej tłumaczona na języki obce autorka z Finlandii – książki o Muminkach zostały przełożone na ponad 60 języków.

Bilety: 17 i 19 zł.

# STRES OKSYDACYJNY CZYM JEST I JAK MU ZAPOBIEGAĆ?

Starzenie się organizmu obejmuje zmiany zachodzące w komórkach i narządach, prowadzące do obniżenia sprawności fizycznej i umysłowej. U każdego człowieka proces ten przebiega w innym tempie i stopniu nasilenia, a wpływ na niego ma wiele czynników, m.in. stres oksydacyjny. Czym on jest i jak wpływa na procesy starzenia się?

Stres oksydacyjny to zaburzenie równowagi w organizmie, polegające na nadmiernej produkcji wolnych rodników (utleniaczy) i/lub niewystarczającej ich neutralizacji przez antyoksydanty (przeciwutleniacze). Prowadzi on do uszkodzenia komórek i przyspieszonego starzenia się, a także rozwoju różnych chorób cywilizacyjnych, m.in. miażdżycy i nowotworów.

## Co to są antyoksydanty?

Antyoksydanty to związki chemiczne, które chronią komórki organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Ich działanie polega na neutralizacji wolnych rodników, które powstają w wyniku przemian metabolicznych i wpływu czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV czy zanieczyszczenia. Do naj-

ważniejszych antyoksydantów zalicza się witaminy A, C i E, a także cynk, selen, likopen, polifenole i koenzym Q10.

## Przyczyny stresu oksydacyjnego

Z wiekiem organizm traci zdolność do usuwania wolnych rodników, co prowadzi do ich nagromadzenia i uszkodzenia komórek. Ponadto do czynników sprzyjających zaburzeniu równowagi między utleniaczami i przeciwutleniaczami należą:

- palenie papierosów,
- picie alkoholu,
- długotrwały stres,
- niezdrowy styl życia,
- niewłaściwa dieta,
- promieniowanie UV,
- zanieczyszczenie środowiska,
- niektóre leki, np. antybiotyki z grupy tetracyklin i niektóre tabletki antykoncepcyjne.

## Objawy stresu oksydacyjnego

Stres antyoksydacyjny może dawać różne objawy, m.in.:

- przewlekłe zmęczenie i osłabienie,
- problemy z trawieniem,
- bóle głowy, mięśni i stawów,
- zmniejszoną odporność

- częste infekcje i choroby,
- przyspieszone starzenie się skóry – pojawienie się zmarszczek, utratę jędrności,
- problemy z koncentracją i pamięcią,
- trudności z regeneracją i gojeniem się ran,
- zaburzenia snu,
- niepokój, drażliwość i zmiany nastroju.

## Czy można uniknąć stresu oksydacyjnego?

Nie da się całkowicie uniknąć stresu oksydacyjnego, ponieważ jest on naturalnym i nieodłącznym skutkiem metabolizmu. Można go jedynie ograniczyć poprzez zwiększenie zdolności organizmu

do neutralizacji wolnych rodników. Do czynników minimalizujących stres oksydacyjny należą:

- Wprowadzenie do diety pokarmów bogatych w przeciwutleniacze. Ich bogatym źródłem są: owoce (borówki, truskawki, maliny, jeżyny i cytrusy, aronia, dzika róża, żurawina, winogrona), warzywa (szpinak, jarmuż, brokuły, papryka, czerwona kapusta, pomidory, marchew, dynia, cebula, czosnek, buraki, warzywa strączkowe), orzechy, siemię lniane, pestki słonecznika i dyni, a także kurkuma, imbir, czosnek, cynamon, oregano,



zielona i czarna herbata.

- Regularna aktywność fizyczna – zwiększa zdolność organizmu do zwalczania stresu oksydacyjnego.
- Ograniczenie stresu – pomocne mogą być techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy aromaterapia.

- Higiena snu.
- Unikanie dymu tytoniowego, zanieczyszczonego powietrza i picia alkoholu.
- Ochrona przed promieniowaniem UV – stosowanie kremów z wysokim filtrem UV.

Alup



# TWÓRCZE PISANIE WARSZTATY LITERACKIE W DOMU LITERATURY

W środę, 8 października w godz. 13:30–15:30 Dom Literatury (ul. Roosevelta 17) zaprasza na wyjątkowe warsztaty literackie.

Spotkanie pod hasłem „Twórcze pisanie dla seniorek i seniorów” to doskonała okazja, by spróbować swoich sił w pisaniu, odnaleźć własny styl i dać wyraz drzemiącej w sobie kreatywności.

Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które dopiero marzą o pisaniu, jak i do tych, które już tworzą i pragną rozwijać swój warsztat. Uczestnicy będą mieli okazję poznać różnorodne metody, style i gatunki literackie – od krótkich form i tekstów humorystycznych po prozę, poezję, sztuki teatralne i scenariusze filmowe.

Podczas spotkania uczestnicy będą mogli pracować indywidualnie i w grupie – wspólnie analizować teksty, udzielać sobie konstruktywnej informacji zwrotnej i czerpać inspirację z kontaktu z innymi. Organizatorzy podkreślają, że warsztaty to nie tylko nauka pisania, lecz także okazja do poznania ludzi o podobnych zainteresowa-

niach – swojego „plemienia twórców”.

Dla chętnych przewidziano również możliwość uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, które staną się punktem wyjścia do rozmów, refleksji i nowych literackich pomysłów.

Udział w warsztatach jest bezpłatny, nie trzeba się wcześniej zapisywać.

Red



ODC. 135

# DEKRET GRUDNIOWEJ NOCY

**Koniec roku 1980 i niemal cały 1981 przyniósł w kraju powiew wolności, ale także wiele niepokojów, protestów, strajków, przy ciągłym kryzysie i niedostatku towarów. Konfrontacja była nieunikniona i nastąpiła niespełna półtora roku po wydarzeniach Sierpnia 1980.**

Dzisiaj wiadomo, że plan siłowych rozwiązań w zaistniałej sytuacji politycznej przygotowywany był znacznie wcześniej. Już 22 października 1980 r. Sztab Generalny MON otrzymał polecenie rozpoczęcia przygotowań do wprowadzenia stanu wojennego pod kryptonimem „Operacja Wiosna”. Według danych z lutego 1981 r., przygotowano 13 640 miejsc w 34 zakładach karnych. 2 grudnia 1981 r. we wszystkich jednostkach MO i SB wprowadzono stan podwyższonej gotowości, na dzień przed spotkaniem prezydium Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność” w Radomiu,

na trzy dni przed posiedzeniem Biura Politycznego KC PZPR.

**Głuchy telefon**

Od 7 grudnia 1981 r. w komendach MO na terenie całego kraju pracowały już specjalne grupy operacyjne. 12 grudnia komendanci wojewódzcy MO zarządzili stan pełnej gotowości sił i środków MO i SB. Nakazano m.in. odwołać wszystkich funkcjonariuszy z urlopów, skoszarować oddziały ZOMO oraz objąć szczególną kontrolą obiekty własne i władz administracyjnych. Pomimo spodziewanych działań politycznych wprowadzenie stanu wojennego było zaskoczeniem dla polskiego społeczeństwa. W ramach akcji „Azalia” zaplanowano przerwanie łączności telekomunikacyjnej. Prywatne telefony w Łodzi zamikły już przed północą. Grupy operacyjne ZOMO wkroczyły do budynku Zarządu Regionalnego NSZZ „So-

lidarność” Ziemi Łódzkiej przy ul. Piotrkowskiej 260 w nocy 13 grudnia 1981 r., rozbijając teleksy i telefony. W nocy z 12 na 13 grudnia 1981 r. na terenie całego kraju wprowadzono stan wojenny. Władzę przejęła Wojskowa Rada Ocalenia Narodowego (WRON), powołująca w terenie specjalnych komisarzy wojskowych. MO i SB rozpoczęły zatrzymywanie działaczy związkowych. We wszystkich domach od rana słychać było powtarzane wielokrotnie przemówienie gen. Wojciecha Jaruzelskiego. Na ulicach polskich miast pojawiły się patrole wojska i milicji oraz wozy opancerzone, wprowadzono też godzinę policyjną.

**Na trasie Gdańsk – Łódź**

Tymczasem 11 i 12 grudnia 1981 r. w Gdańsku odbywało się posiedzenie Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność”, w którym

wzięli udział czterej jej członkowie z łódzkiej organizacji związkowej: Włodzimierz Bogucki, Jerzy Kropiwnicki, Grzegorz Palka i Andrzej Słowik. Podczas obrad Grzegorz Palka zreferował przebieg negocjacji z władzami, głównie w sprawie zaopatrzenia ludności w żywność. Zapropował także powołanie Społecznej Rady Gospodarki Narodowej bez czekania na akceptację przez władze. Andrzej Słowik zwrócił się do Komisji Krajowej o wyrażenie zgody na podjęcie akcji strajku czynnego w przemyśle spożywczym i przetwórczym w województwie łódzkim, przy ścisłej współpracy czterech sąsiadujących regionów: płockiego, skierniewickiego, piotrkowskiego i sieradzkiego, oraz wsparciu pozostałych zarządów związku. W nocy 13 grudnia, Słowik,



**Pamiętne przemówienie telewizyjne gen. Wojciecha Jaruzelskiego**

Kropiwnicki i Bogucki wracali z obrad, unikając na razie zatrzymania (Grzegorz Palka został aresztowany tej nocy w Gdańsku), po drodze mijali wojskowe ciężarówki i opancerzone transporterzy. Po przyjeździe rano do Łodzi udali się do siedziby związku przy ul. Piotrkowskiej 260, już splądrowanej przez

ZOMO. W następnych godzinach pojawili się inni działacze i przedstawiciele komisji zakładowych z łódzkich przedsiębiorstw. Przed budynkiem zgromadziło się sporo ludzi, przede wszystkim spośród osób wychodzących z pobliskiej katedry po kolejnych mszach. Próbowano zorganizować opór, wystosowano dramatyczny apel do mieszkańców, nawołujący do podjęcia strajku powszechnego. O tych pierwszych dniach stanu wojennego w Łodzi napiszemy w kolejnym odcinku. 13 grudnia 1981 r. przyniósł chłód i grozę, zamrażając reformy i przemiany demokratyczne w Polsce niemal na całą kolejną dekadę.

agr

**Na ulicach polskich miast pojawiły się czołgi i wozy opancerzone**



**OBWIESZCZENIE**  
o wprowadzeniu stanu wojennego ze względu na bezpieczeństwo państwa

Kierując się potrzebą zapewnienia wzmożonej ochrony podstawowych interesów państwa i obywateli, w celu stworzenia warunków skutecznej ochrony spokoju, ładu i porządku publicznego oraz przywrócenia naruszonej dyscypliny społecznej, a także mając na względzie zabezpieczenie możliwości sprawnego funkcjonowania władzy i administracji państwowej oraz gospodarki narodowej — działając na podstawie art. 33 ust. 2 Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej — Rada Państwa wprowadziła stan wojenny.

W związku z tym podaje się do publicznej wiadomości, że na czas obowiązywania stanu wojennego w szczególności:

- 1) zakazane zostało zwolnienie i odbywanie wszelkiego rodzaju zebrań, zebrań, pochodów i manifestacji, a także organizowanie i przeprowadzanie imprez artystycznych, rozrywkowych i sportowych bez uprzedniego uzyskania zezwolenia właściwego organu administracji państwowej, z wyjątkiem nabożeństw i obrzędów religijnych odbywających się w obrębie kościołów, kaplic i innych miejsc przeznaczonych wyłącznie do tych celów;
- 2) zakazane zostało rozpowszechnianie wszelkiego rodzaju wydawnictw, publikacji i informacji każdym sposobem, publiczne wykonywanie utworów artystycznych oraz użytkowanie jakichkolwiek urządzeń poligraficznych bez uprzedniego uzyskania zgody właściwego organu;
- 3) zawieszono zostało prawo pracowników do organizowania i przeprowadzania strajków oraz akcji protestacyjnych;
- 4) natychmiast został na osoby przebywające w miejscach publicznych, a w stosunku do szefów szkół mających ukończone lat 13 — legitymacji szkolnej lub tymczasowego dowodu osobistego;
- 5) wprowadzono został obowiązek przedniego uzyskania zezwolenia stąty w strefie nadgranicznej, a organu Milicji Obywatelskiej na pobyt i wiodlarskich na morskich wyspach i oraz sportow...
- 6) zakazane zostało uprawianie turystyki oraz sportow...
- 7) zakazane jest dokonywanie zdjęć fotograficznych i filmowych oraz obrazów telewizyjnych określonych obiektów i miejsc albo na określonych obszarach;
- 8) zakazane użycie określonych odznak i mundurów;
- 9) wstrzymane lub ograniczone prace określonych urzędów łączności oraz wym. kolejowym, lotniczym i wodnym oraz ruch pojazdów mechanicznych na drogach publicznych;
- 10) zawieszony lub ograniczony przewóz osób i rzeczy w transporcie drogowym, kolejowym, lotniczym i wodnym oraz ruch pojazdów mechanicznych na drogach publicznych;
- 11) zamknięte lub ograniczone granice...

**Obwieszczenie ogłaszające wprowadzenie stanu wojennego 13 grudnia 1981 r.**

# CZAS NIEPEWNOŚCI



**Eksperti są zgodni – świat znalazł się w bardzo trudnym miejscu, najtrudniejszym od czasów II wojny światowej. Naszemu codziennemu życiu coraz częściej towarzyszy lęk przed przyszłością. Jak żyć w czasach niepewności? Odpowiedzi na to pytanie poszukaj w Łodzi – na Igrzyskach Wolności.**

Nie trzeba być specjalistą od geopolityki, żeby czuć rosnące na świecie napięcie. Jak podaje The Copenhagen Peace Report 2025, w tym roku odnotowano najwięcej od czasów II wojny światowej konfliktów zbrojnych (aż 56!), a wydatki na zbrojenia osiągnęły rekordowy poziom. Coraz większa jest także obawa przed globalną wojną. Wojny w Ukrainie, Strefie Gazy i Sudanie to największe z obecnych konfliktów, a rosyjskie drony nad Polską – bliskie przypomnienie, w jak niepewnych czasach żyjemy.

Niepewność co do przyszłości wzbudza także kryzys klimatyczny. Coraz częściej dotykają nas ekstremalne zjawiska pogodowe – jak powódź w Polsce we wrześniu 2024 r. czy tegoroczne wakacyjne susze i pożary w całej Europie. Eksperti przewidują, że nadchodzące lata będą najgorętsze w historii, a to z kolei oznacza jeszcze większe fale migracji – ludzie będą uciekać z miejsc, w których nie da się już dłużej żyć. Kryzys klimatyczny to także przedwczesne zgony, głód i coraz bardziej zacięta walka o kurczące się zasoby. Nasza codzienność w dużej mierze przeniosła się do internetu, a orężem prowadzonej na tym froncie wojny jest dezinformacja. Nakręcanie spirali lęku i fake newsy antagonizują społeczeństwo, podważają zaufanie do władz, powodują upadek autorytetów oraz prowadzą do bolesnych podziałów, nawet przy rodzinnych stołach. Do głosu

dochodzą populści i ekstremiści. Zagrożone są prawa mniejszości. Coraz więcej z nas odczuwa skutki kryzysu zdrowia psychicznego, który dotyka niestety także najmłodszych. W niespokojnych czasach najważniejsze jest odbudowanie sensu wspólnoty i dialogu. Dlatego na Igrzyska Wolności do Łodzi przyjadą wybitne osobistości krajowej i światowej polityki, ekonomii, nauki, kultury i show-biznesu. Będą rozmawiać m.in. o tym, jak skuteczniej mierzyć się z konfliktami zbrojnymi, kryzysami gospodarczymi, zmianą klimatu, presją migracyjną oraz potencjalnymi zagrożeniami związanymi z wykorzystaniem AI. Wspólnym, najważniejszym celem jest zbudowanie świata opartego na wolności, a wszystko zaczyna się od rozmowy.

# IGRZYSKA WOLNOŚCI 24–26 PAŹDZIERNIKA 2025 EXPO ŁÓDŹ



**George Clooney**

„Czas niepewności” to hasło tegorocznej edycji Igrzysk Wolności, które odbędą się w Hali EXPO Łódź w dniach 24–26 października. Impreza będzie wyjątkowa pod względem liczby wydarzeń (prawie 170!) oraz rangi gości, wśród których są m.in. George Clooney, Georgi Gospodinow, Szczepan Twardoch, Marek Kondrat, Jurek Owsiak i Aleksander Kwaśniewski.

Gwiazdą imprezy będzie George Clooney, hollywoodzki aktor, re-

żyser, producent i działacz humanitarny, który spotka się z Leszkiem Jażdżewskim w rozmowie o demokracji, obywatelskim zaangażowaniu i odwadze cywilnej. Imprezę rozpocznie power speech Jurka Owsiaaka, a zakończenie organizatorzy jeszcze trzymają w tajemnicy.

### Geopolityka

W programie są debaty eksperckie, poświęcone geopolityce, relacjom transatlantyckim oraz

bezpieczeństwu Europy i Polski, z udziałem m.in. Radosława Sikorskiego, Aleksandra Kwaśniewskiego, Michała Szczyrby, Melindy Simmons, prof. Jana Zielonki, prof. Katarzyny Pisarskiej, Heleny Quis z Fundacji Bertelsmanna, Edwarda Lucasa z „The Economist” czy Matta Kaminskiego z „POLITICO”.  
Ważne miejsce zajmą panele poruszające temat funkcjonowania w warunkach toczących się konfliktów („Wojna w Ukrainie widziana z frontu”, „Wojna dronów” czy „Jak być wolnym w czasie wojny” z udziałem Myrosławy Gongadze i Patrycji Sasnal) oraz zagrożeniu populizmem i faszyzacji życia publicznego („Jak zatrzymać brunatną falę”: Adam Bodnar, Jarosław Kurski). Będą rozmowy o polityce Chin, Ameryce Łacińskiej i Bliskim Wschodzie.

### Gospodarka

Eksperti będą dyskutować o konkurencyjności Europy w kontekście raportu Draghiego, krajowym budżecie, motorach rozwoju polskiej gospodarki (Marek Belka, Robert Kropiwnicki i Szymon Midera), deregulacji i zasadności funkcjonowania państwowych monopolii (m.in. Henryka Bochniarz i Beata Stelmach), spółkach Skarbu Państwa (Klaudia Jachira, Szymon Osowski) i polityce klimatycznej (Susi Denison, Kamila Luttmann, Antoni Bielewicz). Nie zabraknie też rozmów o regionie, m.in. o rozwoju kolei i roli CPK.

### Sprawy społeczne

W programie są debaty o istotnych sprawach społecznych: związkach partnerskich (Joanna Senyszyn), kredytach hipotecznych (Magdalena Biejat), wykluczeniu komunikacyjnym (Bartłomiej Austen, Olga Gitkiewicz),

dostępności (Justyna Białowąs, Sylwia Gregorczyk-Abram), psychowaschingu (Joanna Gutral, Marta Niedźwiecka), szkole i dzieciach w kontekście bezpieczeństwa w sieci i ochrony przed dezinformacją.

### Kultura i nauka

Będą rozmowy o kulturze jako fundamencie demokracji (Marta Cienkowska), o liberalizmie (Jan Werner Mueller), języku (Paulina Mikuła, Izabela Saryusz-Skąpska), marzeniach (debata o raporcie „O czym marzą Polki i Polacy, a czego się boją”), o męskości z Markiem Kondratem i o śmiechu z Matyldą Damięcką, Abelardem Gizą i Jackiem Saramonowiczem. W filozoficznych dysputach na czas niepewności spotkają się Natalia Hatałska i Natalia de Barbaro, Katarzyna Boni i Andrzej Leder. Będzie też dyskusja rektorów i rektorów łódzkich uczelni.

### Podcasty

Nowością jest scena podcastowa Orange i Polityki Insight. W sobotę na żywo zaprezentowane zostaną specjalne igrzyskowe odcinki m.in.: „Podcastexu”, „Kopalni”, „Raportu o stanie świata”, „Gutral Gada”, „Crazy Nauka”, „Wartości dodanej”, „Nasłuchu” czy „Z dystansu” z udziałem Alastaira Campbella. W niedzielę scenę przejmą media Agory z odcinkami specjalnymi „W razie W”, „Z bliska” Małgorzaty Rozenek czy „Pisarze” Mikołaja Lizuta, a także Miłosz Wiatrowski-Bujacz w rozmowie o dezinformacji oraz Olga Leonowicz i były Ambasador USA w Polsce Mark Brzeziński w rozmowie o partnerstwie w polityce z Natalią Wałoch.

### Literatura

Igrzyska Wolności 2025 to także „Książki na czas niepokoju”

– 17 spotkań autorskich, w tym z Geogrim Gospodinowem, Megan Nolan, Vincenzo Latronico, Kristiną Sabaliauskaitė, Szczepanem Twardochem, Joanną Kuciel-Frydryszak, Markiem Bieńczykiem i Julem Łyskawą. W programie są także panele dyskusyjne, podczas których będzie można spotkać się z m.in. z Anną Bańkowską, Magdaleną Pytlak, Tomaszem Pindelem, Wojciechem Szotem, Pauliną Małochleb i Maciejem Jakubowiakiem, Borysem Lankoszem i Zygmuntem Miłoszewskim. Nowością są warsztaty pisarskie, które poprowadzą Renata Lis i Joanna Gierak-Onoszeko.

### Muzyka

Wieczorami wystąpią: Mitch & Mitch con il loro Gruppo Etereo-fonico w koncercie „Amore assoluto per Ennio”, Natalia Muianga oraz łódzki zespół Współgłosy,

łączyący uznanych muzyków jazzowych, aktorów i aktorki oraz chór osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Szczegóły na: [igrzyskawolnosc.pl](http://igrzyskawolnosc.pl)



**Zygmunt Miłoszewski**



**Abelard Giza**



**Aleksandra Mirosław**



**Marek Kondrat**



**Paulina Mikuła**



**Joanna Kuciel-Frydryszak**



**Szczepan Twardoch**



## SPOŁECZNA ENERGIA W PRAKTYCE

WSKOCZ NA POKEŁAD  
ŁÓDKI WOLONTARIATU!

Łódź zyskała wyjątkową przestrzeń dla wszystkich, którzy chcą działać społecznie – Łódka Wolontariatu to platforma internetowa, która łączy osoby z pasją pomagania

z organizacjami i instytucjami potrzebującymi wsparcia. Niezależnie od wieku, doświadczenia czy ilości wolnego czasu – każdy znajdzie tu coś dla siebie.

**Wolontariat dla każdego**

Na platformie dostępne są oferty wolontariatu od fundacji, stowarzyszeń i instytucji z całej Łodzi. Możesz

nia, które z powodzeniem można wpisać do CV.

Łódka Wolontariatu to także centrum informacji o tym, co dzieje się wokół wolontariatu w Łodzi.

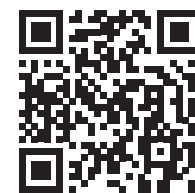
płatne, a cały proces – intuicyjny i szybki.

**Już ponad 80 wolontariuszy!**

To dopiero piąty miesiąc działania Łódki, a z platformy korzysta już ponad 80 aktywnych wolontariuszy i ponad 70 organizacji! Nowy rok szkolny to doskonały moment, by zacząć działać z pozytywną energią. Nauka to ważna sprawa, ale nic nie daje takiej satysfakcji, jak realna pomoc innym.

red

Zacznij swoją przygodę z wolontariatem już dziś. Zeskanuj kod QR, zarejestruj się i znajdź ofertę dopasowaną do siebie.



Możesz spotkać się osobiście z załogą Łódki Wolontariatu! Przyjdź 11 października na Piknik Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego na Stawach Jana (w godz. 11:00–15:00) i dowiedz się, jak i gdzie można się zaangażować na rzecz wspólnego dobra.



**lodkawolontariatu.pl**  
Znajdziesz tu aktualności o inicjatywach, wydarzeniach i szkoleniach. Odwiedzaj regularnie, żeby być na bieżąco!

wybrać działania zgodne z Twoimi zainteresowaniami – od pomocy przy eventach, przez pracę biurową, po zajęcia z dziećmi czy troskę o środowisko. Wolontariat to nie tylko realna pomoc, ale też okazja do zdobywania nowych umiejętności, poznawania inspirujących ludzi i budowania doświadcze-

**Prowadzisz organizację pozarządową?**

Jeśli działasz w organizacji społecznej, fundacji lub stowarzyszeniu, Łódka Wolontariatu jest również dla Ciebie. W prosty sposób możesz zgłosić zapotrzebowanie na wolontariuszy, a platforma pomoże Ci znaleźć odpowiednich kandydatów. Rejestracja i korzystanie z serwisu są bez-

## ŁÓDZKI BUDŻET OBYWATELSKI

## PAŹDZIERNIKOWE INWESTYCJE

Październik to miesiąc, w którym widać realne zmiany w przestrzeni, realizowane w ramach Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego – chodniki, nowe miejsca postojowe, ciągi pieszo-rowerowe, aktywne przejścia i zielone przestrzenie. Jedną z nich jest park z miododajnym zakątkiem na Radogoszczu.

Fragment chodnika z betonowych płyt zostanie przebudowany, dzięki czemu dojście do parku będzie wygodniejsze i bardziej es-

tetyczne. Bezpieczeństwo po zmroku poprawią nowoczesne latarnie solarne – energooszczędne i ekologiczne. Największą ozdobą i sercem tego zakątka będą rośliny! Powstaną dwie rabaty obsadzone krzewami miododajnymi, które staną się prawdziwym rajem dla pszczoł, trzmieli i innych owadów zapylających. W parku pojawi się także kilka nowych drzew – gdy podrosną, dadzą przyjemny cień wszystkim odpoczywającym

i korzystającym z siłowni plenerowej. Dzięki ŁBO Łódź staje się bardziej przyjazna, bezpieczna i funkcjonalna – to zasługa tych, którzy chcą zmian i angażują się w budżet obywatelski. Każdy głos i każda inicjatywa mają znaczenie.

JoŁs

Głosowanie w ŁBO potrwa do 27 października. Mieszkańcy Łodzi zdecydują, jak podzielić łącznie 34 650 000 zł. Więcej szczegółów znajdziesz na [uml.lodz.pl/budzet-obywatelski/](http://uml.lodz.pl/budzet-obywatelski/)



Twoja szczęśliwa  
**13 EDYCJA**

## OGŁOSZENIA MIEJSKIE



## PREZYDENT MIASTA ŁODZI

informuje, że od dnia 8 października 2025 r. do dnia 28 października 2025 r. wywieszony jest na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Łodzi wykaz przeznaczonych do oddania na rzecz Miejskiego Centrum Medycznego „Polesie” w Łodzi, w nieodpłatne użytkowanie, w drodze bezprzetargowej, na czas nieoznaczony, nieruchomości położonych w Łodzi przy ulicy Kasprzaka 27 oraz Wileńskiej 25, stanowiących własność Miasta Łodzi.

**DZIEJE SIĘ W  
CZWARTEK**

**FERMENTOWY  
DZIEŃ KRÓLIKA**  
warsztaty

9 października, godz. 17:00  
Biblioteka Ferment, ul. Wróblewskiego 67

Świętowanie Dnia Królika dla dzieci od 5 lat.  
W planie królicze warsztaty, ciekawe fakty  
o królikach oraz tworzenie własnych zakładek  
do książek.

Obowiązują zapisy: tel. 571 553 035.

**DZIEJE SIĘ OD  
NIEDZIELI**

**HULAJ DUSZA**  
**MULTISENSORYCZNA ZABAWA**  
zabawa i warsztaty

od 12 października, godz. 11:00  
Fabryka Sztuki, ul. Tymienieckiego 3

Multisensoryczny plac zabaw i warsztaty. Dzieci  
doświadczają świata faktur, kolorów, dźwięków  
i kształtów w bajkowej scenerii pełnej mas  
plastycznych i innych materiałów.

Cykl trwa do kwietnia 2026 r.

Zapisy: 660 275 402,

e-mail: kontakt@hulajdusza.com.pl.

Cena jednego spotkania – 69 zł.

**DZIEJE SIĘ W  
NIEDZIELĘ**

**LALKI MOTANKI**  
warsztaty upcyklingowe

12 października, od godz. 11:00  
Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne,  
pl. Wolności 14

Dzieci stworzą proste  
lalki z recyklingo-  
wych materiałów na wzór  
tradycyjnych Motanek i Zadanic,  
poznają symbolikę dawnych zwy-  
czajów i znaczenie dobrych życzeń.

Koszt 5 zł.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl,

tel. 665 655 606.

# ZAJĘCIA DODATKOWE

## WSPARCIE CZY OBCIĄŻENIE?

Basen, język angielski, muzyka, taniec, sporty walki – lista zajęć dodatkowych rozszerza się z każdym rokiem. Rodzice zapisują dzieci na coraz więcej aktywności z najlepszą intencją: chcą rozwijać ich talenty, zapewnić sukces czy przygotować je do przyszłości. Jednak w pogoni za ideałem łatwo przeoczyć sygnały, które powinny skłaniać do refleksji nad tym, czy dziecko naprawdę tego potrzebuje, czy może już jest przeciążone. Jak nie przesadzić z dziennym planem dziecka?

### Czyja potrzeba?

Zanim pojawi się decyzja o kolejnych zajęciach, warto się zatrzymać i zadać sobie kilka kluczowych pytań: czy dziecko pragnie danej aktywności, czy to realizacja ambicji dorosłych?



Wielu rodziców odczuwa presję porównywania się do innych – kolega z klasy chodzi dwa razy w tygodniu na programowanie, koleżanka na balet i francuski. Obawa przed tym, że dziecko pozostanie w tyle, nie jest jednak wystarczającym powodem, by zapisać je gdzieś jeszcze. Ważniejsze jest indywidualne podejście: charakter dziecka, jego zainteresowania, temperament oraz aktualna potrzeba – rozrywki czy rozwoju talentu.

### Przemęczone dzieci

Opinie specjalistów są jednoznaczne: nadmiar zajęć dodatkowych prowadzi do przemęczenia, frustracji, apatii i zaniku ciekawości. Dzieci tracą ochotę na aktywność, pojawiają się trudności z koncentracją, marudzenie, wybuchy złości czy płacz przed zajęciami. Jeśli zauważymy takie symptomy u dziecka, zastanówmy się, czy



nie wymagamy od niego zbyt wiele. Czasem nawet dziedzina, którą dziecko dotąd bardzo lubiło, może stać się obciążeniem za sprawą oczekiwań rodziców i nauczycieli. Ważne jest, by regularnie obserwować samopoczucie dziecka oraz rozmawiać z nim o jego potrzebach, dając przestrzeń na wyrażenie niezadowolenia czy zmiany zdania bez poczucia winy.

### Bezcenny czas wolny

Psychologowie są zgodni, że dla prawidłowego rozwoju dzieci kluczowa jest swobodna zabawa – wolny od presji i harmonogramu czas, który pozwala na naturalną eksplorację świata. W trakcie zabawy dzieci rozwijają wyobraźnię i kreatywność. Uczą się funkcjonowania w rolach społecz-

nych i trenują budowanie relacji z innymi, mają też możliwość ćwiczyć roz-



wiązywanie konfliktów. Dodatkowo dzieci potrzebują czasu na nudę – dzięki niej uczą się regulować emocje i zajmować się sobą. To wszystko stanowi bardzo ważny element rozwoju, którego nie powinniśmy dzieci pozbawiać.

### Wspólny eksperyment

Nie ma uniwersalnej liczby zajęć dodatkowych w tygodniu. Jedne dzieci świetnie funkcjonują z zaplanowanym staraniem grafikiem, inne próbują różnych aktywności, zmieniają zdanie i szukają własnej drogi. Warto razem wybierać zajęcia, eksperymentować, sprawdzać, co naprawdę daje radość. Nie narzucajmy wyborów, nie wymagajmy konsekwencji, której nie jesteśmy w stanie wyegzekwować nawet

od siebie samych – dzieci mają prawo zmieniać zainteresowania.

### Zdrowy rozsądek

W świadomym planowaniu czasu dziecka najważniejsza jest równowaga między zorganizowaną aktywnością a czasem wolnym.



Tworzenie napiętego grafiku nie jest gwarancją rozwoju. Tym, co naprawdę je wspiera, są poczucie bezpieczeństwa, wspólne przeżycia i uważność na to, kim dziecko chce być tu i teraz. To da gwarancję, że zajęcia dodatkowe będą dla dzieci wspierającym i rozwijającym doświadczeniem.





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce  
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Ścina wodę w rzece	Cechuje zachowanie prostacka	Przestarzałe o pamiętniku Selekcja	Koczownik Popioch wśród publiczności	Gromada paskowanych "koni" Dłuższy od ery	Narząd słuchu Dzielnica na Manhattanie	Dmochowski lub Wlazły Staff, poeta	Czerwona Planeta	Sila ducha	Abraham, prezydent USA	Michalek na rabatce
		16			15		1	3		
Najmniejsza ilość pierwiastka chem.	Cieplica, gorące źródło	W parze z podażą		Odbita fala dźwięku		Gibon białoreki Stolica Mali		Blankiet zamiast gotówki	Gdańska lub Biskajska	Zniesienie zakonu
			2					7	11	
Angielscy druhowie harcerzy	Strażacka osęka	Tomasz, filomata Wynalazca fonografu Z achami	Hawajskie pozdrowienie	Solenizant z 06.06.	Obok Wietnamu Wrzucany do urny			Nad nią Orlean Z niego świeca		8
			5					10		Sumiasty pod nosem
Halny, który nie przynosi opadów	Pseudonim Ernesta Guevary		Jasne piwo z pubu	Józef, były prymas Polski	9	Imię pierwszego komunistycznego władcy Chin	Hans z serialu	Krzyżuje się z wątkiem		6
		4	14	12					13	
			Wygięta część poszycia statku	Zjazd duchowieństwa				Wiejski wóz bez resorów	Prosty lub rozwarty	

Rozwiązaniem jest imię i nazwisko aktora.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Próbna wersja oprogramowania	Mierniczowie	14	Kontroler w pociągu Muzułmańska ortodoksja	Wyprysk, choroba Tylna strona monety lub medalu	Odszyfrowanie zakodowanego tekstu W tytule poradnika	Dobry kompan Wynik dzielenia	Dna mocznicowa palucha Placek pszenenny z Syrii	... sapiens	Wymiary zewnętrzne maszyny	Pantera śnieżna
		1								
Kraj z ruinami miast Inków	Sprzęt sanitariuszy z karetki		Dawni komedianci	Sos lub wschodnia stolica	4	Operowa solówka	Wśród aktorów Kraj z Rabatem	Święty byk egipski	Gliniana podłoga w izbie	Żużel z huty
					8					
Kółka przy butach	Widliszek, owad		Król zwierząt Promieniotwórczy metal Otwór w ścianie	11	Sos lub wschodnia stolica	8	Fajerwerk Tkanka pod korą drzewa	1/100 złotego Sonata z numerem		Zaostrzony koniec młota
		7			9					
Zabieg w SPA	Skupia większość państw świata		5	Roślina z łęgów	Świątek, tenisistka	10	Klamca jakich mało	Flisak inaczej (dawniej)	Taca na owoce	6
			15	2						
			Niewielki laszek	Chmura		Układ koloidowy (szukaj w słowie gazolina)	13	Komuna rolna w Izraelu	Odlana bryła złota	12

Rozwiązaniem jest imię i nazwisko aktora.

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



Sięgnij po krzyżówkę serii



**KORONA**

„Krzyżówki z Koroną”  
DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

**SUDOKU ŁATWE**

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

**SUDOKU ŚREDNIE**

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

**SUDOKU ŚREDNIE**

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



**OGŁOSZENIA MIEJSKIE**



**PREZYDENT MIASTA ŁODZI**

informuje, że w dniach **od 8 października 2025 r. do 29 października 2025 r.** wywieszony będzie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 104 oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta Łodzi ([www.uml.lodz.pl](http://www.uml.lodz.pl)) wykaz nieruchomości stanowiącej własność Miasta Łodzi, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położonej w Łodzi przy **ul. Bajecznej 13**, oznaczonej jako działka nr 82/9 w obrębie G-44.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości, zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, mogą złożyć wniosek w tym zakresie do Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem Urzędu Miasta Łodzi, w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszych wykazów, w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, ul. Piotrkowska 110 (wejście od pasażu Schillera).

[WWW.BIP.UML.LODZ.PL](http://WWW.BIP.UML.LODZ.PL)

MATERIAŁ PARTNERSKI



**TVN 7**  
środa, 8.10, godz. 21:05

**ŚMIERTELNA WYLICZANKA**

W światowej kinematografii takie wątki były często poruszane – czy istnieje przestępstwo doskonałe? Tym razem mamy okazję zobaczyć, jak to się dzieje w thrillerze „Śmiertelna wyliczanka”.

Detektyw Cassie Mayweather (Sandra Bullock) i jej partner Sam (Ben Chaplin) badają sprawę zabójstwa kobiety. Wkrótce policjantka poznaje Richarda (Ryan Gosling), syna polityka, który zgłasza kradzież butów. Ich ślady przypominają te znalezione na miejscu zbrodni. Cassie zaczyna podejrzewać, że on i jego przyjaciel (Michael Pitt) są zamieszani w morderstwo.



**TVP 1**  
środa, 8.10, godz. 21:10

**ŁĘK**

Dramat obyczajowy „Łęk” został pokazany po raz pierwszy na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni w 2023 roku i wywołał spore zainteresowanie. Porusza bowiem kwestie ostatecznego odchodzenia, o których nietańto nam mówić, a co dopiero przygotować się do ich nadejścia. Łucja (Marta Nieradkiewicz) towarzyszy chorej na raka siostrze, Małgorzacie (Magdalena Cielecka) w drodze do renomowanej szwajcarskiej kliniki. Ona zamierza odejść na własnych warunkach, ale Łucja nie zgadza się z jej decyzją. Próbuje ugrać kilka dodatkowych dni, licząc, że nakłoni ją do zmiany zdania i podjęcia leczenia.



**TVN 7**  
czwartek, 9.10, godz. 21:05

**PRAKTYKANT**

Dla wielu osób przejście na emeryturę, zamiast być okazją do nieograniczonego wypoczywania, staje się trudnym do zaakceptowania stanem spowolnienia w życiu. Tak też jest w przypadku bohatera komedii obyczajowej „Praktykant”.



Siedemdziesięcioletni Ben (Robert De Niro) ma dość bycia na emeryturze. Postanawia wrócić do pracy. Zostaje stażystą w firmie internetowej związanej z modą. Jego szefową jest młoda Jules (Anne Hathaway). Ben próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji i udowodnić, że mimo sędziwego wieku wciąż może osiągać sukcesy i wspierać innych.

## FUTSAL

FOT. MAT. PRAS. WIDZEW

## PRZEŁAMANIE

Początek sezonu dla futsalistów Widzewa Łódź, mówiąc delikatnie, nie był najbardziej udany. Zespół Marcina Stanisławskiego był dostarcicielem punktów, ale to się zmieniło. Zmieniły się również cyferki na koncie bankowym.

Nad futsalowym Widzewem od początku sezonu zbierały się gęste, czarne chmury. Zbudowany na nowo skład nawet na pierwszy rzut oka wydawał się słabszy niż ten, którym łodzianie dys-

ponowali w poprzedniej kampanii. Rywale nie próżnowali. Niemal wszyscy dokładali kolejne szczeble w sponsorskiej drabini, dzięki czemu mogli kupować lepszych zawodników. Efekt? Widzew w pięciu meczach zanotował pięć porażek. Spośród tych gęstych chmur przebił się na szczęście jeden promyk słońca. Robert Dobrzycki, wzorem piłkarskiego Widzewa, postanowił wesprzeć

finansowo futsalistów. Kwota nie jest znana, ale na pewno pomoże w zimowych wzmocnieniach. Kilka dni później przyszło pierwsze zwycięstwo. Po bardzo dobrym meczu Widzew rozbił AZS UŚ Katowice 8:4. Nie sposób powiedzieć, czy „maszyna ruszyła”, ale na pewno dostała impuls do walki o utrzymanie. Kolejny mecz łodzianie zagrają w środę (8 października) o godz. 20:30, powalczą z Bochnią o wyjście ze strefy spadkowej.

PB

Dima Rybitski stał się ważnym ogniwem Widzewa



## KARATE

FOT. MAT. PRAS.

## Przez Kuala Lumpur do MISTRZOSTW ŚWIATA

Łódzcy karatecy z KS-u Olimp zbrali kolejne cenne międzynarodowe doświadczenie. Na zawodach Ligi Światowej, co prawda, zabrakło miejsc na podium, ale były walki, które dobrze rokują przed Mistrzostwami Świata.

Do Kuala Lumpur Olimp wysłał mocną reprezentację. Czterech zawodników walczyło o kolejne rankingowe punkty. Dominik Dziuda w kategorii do 67 kg szczęśliwie zaczął od wolnego losu. W drugiej walce pewnie

pokonał zawodnika z Indii – Navdeep Punia przegrał z Polakiem do zera. Mniej szczęścia było w drugim starciu. Dziuda zaczął dobrze, ale finalnie przegrał z Ukraincem Maksymem Stetsivem 1:5. Paweł Kiryluk (84+ kg) również zaczął od wolnego losu i również wygrał drugą walkę – pewnie pokonał Włocha Gabriele Dovernę, ale niestety przegrał w trzecim starciu z Ashonim Garmjanim Mahidm. Na pierwszej rundzie swój udział w turnieju skończyli Łukasz Bankowski

i Maciej Róg (do 75 kg). Obaj stoczyli dobre pojedynki, a do zwycięstw zabrakło niewiele. Teraz przed zawodnikami Olimpu jeden z najważniejszych turniejów w roku. Od 16 do 19 października w Paryżu będzie trwał turniej kwalifikacyjny do Mistrzostw Świata (Kair, 27-30 listopada). O promocję do światowego czempionatu powalczą Dominik Dziuda, Kseniya Dronchanka, Łukasz Bankowski i Paweł Kiryluk.

PB



Przed zawodnikami Olimpu turniej kwalifikacyjny do Mistrzostw Świata

## UNIHOKEJ

FOT. MAT. PRAS.



Akademyca zafundowali swoim fanom sporą dawkę emocji

## Unihokeiści zaczęli sezon

Żółtą pogodą za oknem to znak, że nadchodzi jesień oraz sezon sportów halowych. Za unihokeistami AZS-u PŁ Cochise Łódź dwa pierwsze mecze.

Łódzcy unihokeiści rozpoczęli sezon dość miernie. Pierwszy mecz rozgrywali na wyjeździe i do domu musieli wracać na tarczy. Bankówka Zielonka nie była zbyt gościnnym zespołem i odpisała gości z wynikiem 7:2. W drugiej ko-

lejce Akademyca grali już u siebie, a ich rywalami były krakowskie Smoki. Pierwsza tercja to był istny rollercoaster. Prym wiedli goście, którzy jako pierwsi strzelili bramkę oraz co i rusz odskakiwali gospodarzom próbującym gonić wynik. Finalnie na koniec na tablicy wyników widniał wynik 5:3 dla Smoków. Druga część była znacznie spokojniejsza. Padły w niej tylko dwie bramki – po jednej dla każdej ze stron. Trzecia tercja to z kolei popis łodzian. Zdobyli

cztery bramki, zachowując przy tym czyste konto i finalnie wygrali całe spotkanie 8:6. W kolejnym spotkaniu AZS PŁ Cochise Łódź również zagra na własnym parkiecie. W sobotę (11 października) o godz. 13:00 podejmie Floorball Team Poznań.

PB



## ŁÓDZKA POGODYNKA

**ŚRODA** 13°C  
**08.10**   
**Imieniny obchodzą:**  
 Brygida, Pelagia, Sergiusz, Ewodia, Ginter, Laurecja

**CZWARTEK** 13°C  
**09.10**   
**Imieniny obchodzą:**  
 Arnold, Bogdan, Ludwik, Aureliusz, Dionizjusz, Jakub

FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS, WIKIPEDIA



### Rodzinne miasto

## FILM WSZECH CZASÓW

## ROK WŁADYSŁAWA REYMONTA

Amerykański reżyser Martin Scorsese uznał „Ziemię obiecaną” za jedno z arcydzieł polskiej kinematografii i wytypował ją do prezentacji w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie w ramach festiwalu polskich filmów „Martin Scorsese Presents Masterpieces of Polish Cinema” w 2014 r. Tygodnik „Film” w 2007 r. uznał obraz Wajdy za najlepszy film ostatniego 50-lecia. Dla nas najważniejszy jest chyba werdykt publiczności, bowiem status arcydzieła filmowej adaptacji „Ziemi obiecanej” potwierdził plebiscyt Muzeum Kinematografii w Łodzi z 2015 r., w którym film zajął pierwsze miejsce na liście najlepszych filmów polskich wszech czasów. Placówka zorganizowała



w tym roku specjalną wystawę z okazji 50-lecia jego premiery. Film ten wraz z powieścią Reymonta tworzy artystyczny portret Łodzi wszech czasów. agr

Kadr z kultowego łódzkiego filmu

## KRYMINAŁKI ZNAD ŁÓDKI

# PRZYSTANEK ŚMIERCI

Jedno z najgłośniejszych zabójstw w dziejach Łodzi miało miejsce 120 lat temu – 30 września 1905 r., w burzliwych czasach rewolucji. Znany fabrykant, Juliusz Kunitzer szybko zrobił karierę, wchodząc w spółkę ze swoim teściem, Ludwikiem Meyerem, a potem zakładając z Juliuszem Heinzlem Widzewską Manufakturę. Kunitzer znany był jako dość bezwzględny pracodawca, ale jednocześnie jako wielki filantrop

strzelony w tramwaju na rogu ul. Piotrkowskiej i ul. Nawrot. Feralnego dnia opuścił fabrykę na Widzewie ok. godz. 17:30, jechał tramwajem nr 10 z baronem Tanfanim i swoim wychowankiem Maksem Wunskem. Gdy dojeżdżali do przystanku przy ul. Nawrot, padły strzały. Fabrykant został trafiony dwiema kulami w pierś i szyję, po przewiezieniu powozem do pogotowia zmarł. Dwóch bojowców próbowało zbiec z miejsca zdarzenia, ale zabójcę schwytano w pościgu policyjnym. Okazał się nim 29-letni Adolf Schulz, robotnik zakładów Dessurmonta przy ul. Wólczańskiej. 5 października 1905 r. wielki kondukt żałobny wyruszył z pałacu Kunitzera (dziś na rogu ul. 6 Sierpnia i al. Kościuszki) do kościoła św. Trójcy, a potem na Stary Cmentarz. Morderstwo Kunitzera odbiło się szerokim echem w całym Królestwie Polskim. agr



Juliusz Kunitzer

i twórca wielu inicjatyw w Łodzi. Wokół jego osoby rosła jednak w kręgach robotniczych „czarna legenda”. Zginął 30 września 1905 r. za-

## EWANGELICY I KATOLICY

KARTKA Z KALENDARZA

8 października 1884 r. biskup ewangelicki Paweł Ewert konsekrował kościół św. Jana przy ul. Dzikiej (dziś ul. Sienkiewicza 60).



Kościół ewangelicki św. Jana na fotografii z pocz. XX w.

Obiekt został wybudowany w latach 1880–1884 jako świątynia parafii ewangelicko-augsburskiej św. Jana Ewangelisty. Budynek z czerwonej cegły wzniesiono w stylu neoromańskim wg projektu architekta z Kolonii – Ludwika Schreiber. W dniu otwarcia przed kościołem zgromadziło się 30 tys. wiernych. Koszt budowy – bez wyposażenia i zagospodarowania otoczenia – wyniósł 150 tys. rubli, z czego 50 tys. rubli przekazał, tuż przed śmiercią, Karol Scheibler. W kościele odbywały się również polskie nabożeństwa ewangelickie. Od ul. Piotrkowskiej w stronę kościoła prowadziła ul. Ewangelicka (dziś ul. Roosevelta). W 1945 r. świątynia została przejęta przez zakon jezuitów i od tamtego czasu jest kościo-

łem rzymskokatolickim pw. Najświętszego Imienia Jezus. Kościół ewangelicki przez lata dopominał się zwrotu budynków. Przez kilka lat była to świątynia filialna parafii Podwyższenia Świętego Krzyża, po erygowaniu w 1950 r. stał się samodzielną parafią. Budynki kościelne odkupiono formalnie od Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w RP dopiero w 1989 r. Kościół oo. Jezuitów przy ul. Sienkiewicza 60, gdzie odprawiał msze i głosił kazania ojciec Stefan Miecznikowski, kapelan łódzkiej „Solidarności”, stał się w stanie wojennym i w latach 80. XX w. oazą wolnego słowa i miejscem wsparcia demokratycznej opozycji. agr

## ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

Kolejne wydanie w piątek  
**10 października**

## ŁÓDZKIE GAWĘDY

Pierwszym prezydentem niepodległej Łodzi został w 1919 r. Aleksy Rzewski, a wiceprezydentami byli Wacław Wojewódzki i Izidor Fatterson. Rada Miejska wybrana w 1919 r. funkcjonowała do 13 maja 1923 r.,

kiedy to rozpisano kolejne wybory. Magistrat Łodzi miał siedzibę na pl. Wolności, natomiast Rada Miejska obradowała w gmachu przy ul. Pomorskiej 16, zajmując jedno piętro w gmachu gimnazjum. Organem uchwałodawczym i kontrolnym była Rada Miejska. Magistrat, a od 1933 r. Zarząd Miejski, składał się z wybieranego przez Radę Miejską prezydenta, dwóch, a następnie trzech wiceprezydentów i ośmiu ławników. Pracowały następnieujące wydziały ówczesnego magistratu: prezydiálny, podatkowy, finansowy, oświaty

i kultury, opieki społecznej, budowlany, zdrowia publicznego, gospodarczy, statystyczny, kanalizacji i wodociągów, przedsiębiorstw miejskich oraz plantacji miejskich. W 1920 r. Łódź stała się również siedzibą diecezji. Akt erekcyjny podpisał 10 grudnia 1920 r. papież Benedykt XV. Kościół parafialny pw. św. Stanisława Kostki został podniesiony do rangi katedry, a proboszcz ks. Wincenty Tymieniecki został pierwszym biskupem łódzkim, powołanym bullą papieską z 11 kwietnia 1921 r. Sakrę przyjął 29 czerwca 1921 r. Nowy Biskup zorganizował kurię, seminarium duchowne i sąd kościelny oraz kapitułę katedralną. Rozwinął także działalność charytatywną i oświatową wśród łódzkich robotników. agr

## JAK ZARZĄDZANO MIASTEM PO 1918 R.



Budynek Rady Miejskiej w Łodzi przy ul. Pomorskiej 16 w pierwszych latach niepodległości



Aquapark FALA

**STUDENCKI  
PAŹDZIERNIK**

**Twoja paczka + nasza Fala = PEŁEN LUZ**

**STUDENCI NA FALI +1H DO KAŻDEGO BILETU**