

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

TWOJA HISTORIA

strona 7

GOSIA I ZBYSZEK  
OD LAT TWORZĄ  
TYMCZASOWY DOM  
DLA DZIECI



# WOŚP

# ZAGRA W ŁODZI

Z REKORDOWĄ LICZBĄ  
WOLONTARIUSZY **strona 3**



## AKTUALNOŚCI

DROŻSZE  
BILETY  
MPK

**strona 2**



## FAJNY DETAL

KOCIM  
SZLAKIEM  
PO ŁODZI

**strona 10**



## FAJNE MIASTO

MODA  
NA  
CROSSFIT

**strona 11**



# KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

**strona 12-13**

REKLAMA



15.01-27.02  
Loteria dla głodnych  
wrażeń!

złap gastrofale  
I LEĆ NA ZANZIBAR

Szczegóły na [www.manufaktura.com](http://www.manufaktura.com)



## KOMUNIKACJA

## DROŻSZE BILETY MPK

Na ostatniej sesji radni przegłosowali zmiany w taryfie MPK. Bilety będą ok. 30 procent droższe, ale będą też obowiązywały 20 minut dłużej.

Zmiany w taryfie były zapowiadane w zeszłym roku. Przez rosnące ceny paliwa i energii elektrycznej oraz obciążanie budżetu Łodzi kosztami Polskiego Ładu, w mieście wzrosną ceny wielu usług: opłat za żłobki, korzystania z miejskich basenów i obiektów sportowych, utrzymania miejskich lokali.

Podwyżki nie ominą cen biletów MPK, które ponosi coraz wyższe koszty działalności przez droższą benzynę, jak i energię elektryczną. I tak normalny bilet 20-minutowy będzie kosztował 4 złote,



a nie jak dzisiaj 3 złote, a 40-minutowy 5 złotych zamiast 3,80 zł. W przypadku biletów ulgowych cena zmieni się odpowiednio na 2 złote ze 1,50 zł oraz na 2,50 zł ze 1,90 zł.

W przypadku biletu jednodniowego cena wzrośnie z 12 na 16 zł w przypadku biletu normalnego oraz z 6 na 8 złotych w przypadku ulgowego. Imienna miesięczna migawka normalna na wszystkie linie będzie kosztowała 152 złote (dzisiaj 116 zł), a ulgowa 76 złotych (dzisiaj 58 zł).

#### Taniej z Kartą Łodzianina

Podwyżki cen biletów okresowych, czyli miesięcznych, kwartalnych i rocznych, będą mniej bolesne dla osób

posiadających ważną Kartę Łodzianina. Miesięczna migawka normalna będzie kosztowała 126 złotych, a ulgowa 63 złote.

Z Kartą Łodzianina tańsze będą także bilety okresowe Seniorów oraz Juniorów.

#### Bilety ważne 20 minut dłużej

Z powodu prowadzonych w mieście wielu inwestycji, miasto zdecydowało, że bilety MPK będą ważne dłużej, niż wynika to z ich nominału: 20-minutowe będą ważne 40 minut, a na 40-minutowym pojedziemy przez 60 minut. Zasada ta obowiązywała do 31 grudnia 2021 roku i znowu będzie obowiązywać po dwumiesięcznej przerwie. Wszystkie zmiany przyjęte dzisiaj przez Radę Miejską wejdą w życie 1 marca tego roku.

sasza  
FOT.LODZ.PL

## CIEMNA STRONA MIASTA NA SYGNALE

### NISZCZYŁ AUTA BO BYŁ ZDENERWOWANY

10 stycznia, po godzinie 1:00 funkcjonariusze z VI Komisariatu w Łodzi otrzymali zgłoszenie dotyczące zniszczenia pojazdu przy ul. Bartoka na Widzewie. Z relacji świadków wynikało, że ujęli oni mężczyznę, który niszczył zaparkowane samochody. Wyrwał lusterka, rysował karoserię oraz wybijał szyby i światła w pojazdach. Łącznie zniszczonych zostało 6 samochodów. 26-latek przyznał się do ich uszkodzenia.

Twierdził, że zrobił to z przyczyn osobistych. Dewastację zaczął od auta znajomego, na którego się zdenerwował. W przypływie złych emocji dokonał zniszczenia kolejnych aut. Mężczyzna był trzeźwy i noc spędził w policyjnym areszcie. Usłyszał zarzuty uszkodzenia mienia. Jest to przestępstwo zagrożone karą do 5 lat pozbawienia wolności.

## MPO ŁÓDŹ

# Rekordowa ilość przetworzonych odpadów

MPO Łódź podsumowało 2021 rok i może pochwalić się rekordem sprzedaży surowców wtórnych.

W minionych miesiącach kupców znalazło aż 15 ton odpadów. To dwa razy więcej niż w roku 2019. W porównaniu do ubiegłych lat łodzianie segregują coraz więcej śmieci. Da się to zauważyć nie tylko w ich ilości, ale również w jakości odbieranych od-

padów przez łódzkie MPO. To zasługa wzrastającej świadomości mieszkańców dot. selektywnej zbiórki odpadów, zmiany przepisów oraz edukacji ekologicznej wśród łodzian.

Głównymi materiałami docierającymi do sortowni w zeszłym roku były:

- szkło: 6645 ton,
- karton: 3925 ton,
- papier: 1204 tony,
- PET: 838 ton,
- stal: 683 tony.

## INFO

### GARŚĆ FAKTÓW:

Każdego dnia w MPO odzyskiwanych jest około 100 tys. butelek. Pracownicy łódzkiej sortowni odpadów miesięcznie wybierają ponad 300 ton kartonu oraz około 100 ton papieru kolorowego. Zbiórka makulatury przeżyła się na realną sprzedaż 3925 ton kartonu i 1204 ton papieru. Im więcej wysegregowanych surowców, tym mniejsze koszty systemu gospodarowania odpadami.

KS



FOT.LODZ.PL

## COVID-19 LICZBA ZAKAŻEŃ

KRAJ: 16 878  
WOJ. ŁÓDZKIE: 744

Prace przy budowie III etapu Trasy Górna rozpoczną się jeszcze zimą. Nowy odcinek o długości nieco ponad 7 km połączy już istniejący fragment trasy (od ul. Rzgowskiej) z węzłem Łódź Górna na autostradzie A1.

## Startuje budowa Trasy Górna

- Długo czekaliśmy na ten moment, ale styczeń 2022 r. okazał się szczęśliwy dla Trasy Górna. Nareszcie podpisaaliśmy umowę na realizację kolejnego etapu jej budowy. Naszym partnerem jest doświadczona i sprawdzona firma Strabag. Jestem przekonana, że ta inwestycja zostanie terminowo i fachowo zrealizowana - mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyr. Zarządu Inwestycji Miejskich. Przed wykonawcą opracowanie szczegółowego harmonogramu realizacji i można zaczynać. Ekipę budowlaną zobaczymy przy pracy jeszcze tej zimy.

ML



FOT.LODZ.PL

XXX FINAŁ



# WOŚP ZNÓW ZAGRA W ŁODZI!

Wielkimi krokami zbliża się XXX Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 2022, która zagra już 30 stycznia m.in. w Łodzi! Jubileuszowa edycja, zorganizowana pod hasłem „Przejrzyj na oczy”, poświęcona jest okulistyce dziecięcej.

Po raz kolejny Łódź silnie wspiera Wielki Finał WOŚP, tworząc w samym mieście aż 14 sztabów. W tym roku padł rekord zgłoszeń wolontariuszy – razem z Orkiestrą zagra

200 osób i w sztabie Straży Miejskiej będzie pomagało przy organizacji Wielkiego Finału.

Tradycyjnie podczas Wielkiego Finału odbędzie się przejazd Sztabu WOŚP Łódź Wielka Szarża startujący z pasaży Schillera. Jego trasa powiedzie do placu Wolności, gdzie będzie można podziwiać aż 80 koni, 5 jednostek OSP oraz liczne grupy rekonstrukcyjne. W Manufakturze podczas Wielkiego Finału zaplanowano moc

atrakcji, w tym widowiskowy taniec koparek. Miasto przygotuje także atrakcje dla wszystkich licytujących. Podczas Wielkiej Orkiestry będzie można zlicytować wyjątkowe przedmioty oraz usługi przekazane na rzecz zbiórki od osób, pełniących najważniejsze stanowiska w mieście. Więcej informacji o Wielkim Finale WOŚP już 20 stycznia.

rd  
FOT.LODZ.PL

# CO ZROBIĆ Z CHOINKĄ PO ŚWIĘTACH?

Leśnictwo Miejskie i Ogród Botaniczny w Łodzi zbierają choinki w doniczkach. Łodzianie, którzy kupili choinkę ciętą, również mają możliwość zutylizowania jej w ekologiczny sposób. Drzewka te będą odbierać firmy zajmujące się odpadami.

Choinki w doniczkach można oddać do Ogrodu Botanicznego w Łodzi (wejście od ul. Retkińskiej 39/56) lub Leśnictwa Miejskiego (ul. Łągiewnicka 305) w godz. 7:00-20:00. Pracownicy Zarządu Zieleni Miejskiej czekają na żywe drzewka do 22 stycznia. Ponadto, zbiórka choinek doniczkowych będzie prowadzona w analogicznym terminie przez Centrum Handlowe Tulipan (al. Piłsudskiego 94) w godzinach 10:00-20:00.

– Choinki po odbiorze zostaną sprawdzone co do kondycji, przezimowane i nasadzone wiosną na miejskich terenach zielonych, najpewniej w Le-

śnictwie Łągiewnickim – tłumaczy Maciej Riemer, dyrektor Departamentu Ekologii i Klimatu Urzędu Miasta Łodzi. Jeśli jednak mamy do czynienia z choinką ciętą, która usycha, można ją przekazać do utylizacji firmom zajmują-

ciać w miejscu wyznaczonym przez zarządców nieruchomości. Odebrane choinki trafią do kompostowni, gdzie zostaną przetworzone na nawóz niezbędny do zasilania roślin. Firma Remondis będzie odbierać choinki 22 stycznia



cym się odbiorem odpadów. W tym roku MPO – na terenie Polesia i Górnej – będzie prowadziło odbiór z zabudowy wielorodzinnej w dniach 29 stycznia i 5 lutego, zaś z zabudowy jednorodzinnej łącznie z terminami odbioru odpadów zielonych. Drzewka cięte należy oczyścić z dekoracji, lampek, stojaka czy doniczki, a następnie zоста-

wić w miejscu wyznaczonym przez zarządców nieruchomości. Natomiast odbiór z zabudowy jednorodzinnej nastąpi w terminach wskazanych jako termin odbioru odpadów zielonych. Z kolei w Śródmieściu firma PreZero zorganizuje dwa odbiory choinek – w dniach 27 stycznia oraz 10 lutego.

rd  
FOT.LODZ.PL

## MUZEUM MIASTA ŁODZI

# ODKRYJ ŁODZIANKI (NIE)ZNANE

W najbliższy piątek (14 stycznia) o godz. 17:30, w Muzeum Miasta Łodzi (ul. Ogrodowa 15) rozpocznie się cykl wykładów poświęconych łodziankom zapisanym na kartach historii.

Projekt realizują wspólnie Muzeum Miasta Łodzi i Łódzki Szlak Kobiet, by przywrócić pamięć kobiet, które odegrały ważną, choć często zapomnianą rolę w historii Łodzi. Na pierwszym spotkaniu goście wysłuchają prelekcji poświęconej łódzkiej śladom Katarzyny Kobro – rewolucjonistki rzeźby.

**Kobro, Bacewicz, Kończak i inne...**

Bohaterkami spotkań oprócz Katarzyny Kobro będą m.in. kompozytorka i skrzypaczka Grażyna Bacewicz, aktywistka i nauczycielka Romana Pachucka, lekarka Alina Margolis-Edelman, ogłoszona patronką

roku 2022 w Łodzi, aktorka Ida Kamińska, malarka Felicja Pacanowska, opozycjonistka Janina Kończak, lekkoatletka Maria Kwaśniewska-Maleszewska.

– Nowym cyklem spotkań „Łodzianki (nie)znane” pragniemy zwrócić uwagę łodzian na rolę kobiet w historii oraz ich wpływ na teraźniejszość naszego miasta – mówi Magda Komarzeniec, dyrektor Muzeum Miasta Łodzi. – Cykl wykładów, które odbywać się będą raz w miesiącu przez cały 2022 rok, jest pierwszym z kroków, które chcemy podjąć. W planach mamy wydawnictwo oraz wystawę czasową, na której zaprezentujemy życiorysy i osiągnięcia kobiet związanych z Łodzią, a później wprowadzenie naszych bohaterek do Pantheonu Wielkich Łodzian, który stanie się wówczas Pantheonem Wielkich Łodzianek i Łodzian – dodaje.

**Łódź – miasto kobiet**

Muzeum do współpracy przy cyklu zaprosiło Łódzki Szlak Kobiet, fundację, która od lata działa na rzecz pamięci o łodziankach. – Łódź jest nieprzypadkowo nazywana miastem kobiet, a wątki kobiece stanowią ważną część lokalnej tożsamości – mówi Ewa Kamińska-Bużalek, Prezes Łódzkiego Szlaku Kobiet. – Łódź swój rozwój zawdzięczała m.in. pracy włókniaerek, ale także działającym tu artystkom, kobietom nauki, działaczkom społecznym. To często postaci słabo znane, jednak o wielkich zasługach i niezwykłych życiorysach. Przedstawienie ich dokonań w Muzeum Miasta Łodzi będzie ważnym krokiem ku przywróceniu należnego im miejsca w pamięci zbiorowej – podsumowuje.

RedKu

REKLAMA



MASZ JUŻ DOŚĆ DŁUGÓW?

WPADŁEŚ W SPIRALĘ ZADŁUŻENIA?

MASZ PROBLEMY Z KOMORNIKIEM?

SKUTECZNIE ODDŁUŻAMY POMAGAMY WSZYSTKIM!

42 307 20 20

ul. Wigury 13/4 Łódź 90-302

e: biuro@solvia.pl

www.upadłośćkonsumencka.com

FOT. ŁODZ.PL

REWITALIZACJA

Tak jest...

# ZABYTEK Z ULICY KILIŃSKIEGO DO REMONTU

...a tak będzie!

Od niezbędnych prac rozbiórkowych, wyburzeń i zabezpieczenia placu budowy rozpoczął się rewitalizacyjny remont kolejnej miejskiej nieruchomości przy ul. Kilińskiego. Świetność odzyska wpisana do gminnej ewidencji zabytków 130-letnia kamienica pod numerem 28.

Dom został wybudowany pod koniec XIX w. dla

Adolfa Karola Rittera. Od czterech lat był już niezamieszany. Lokatorów wyprowadzono ze względu na wysoki stopień degradacji technicznej budynku.

By przywrócić go do świetności konieczny będzie kompleksowy remont, który obejmie m.in. wzmocnienie stropów, wymianę wszystkich wewnętrznych instalacji, całej stolarki okiennej i drzwiowej. Dom zostanie też podłączony do miejskiej sieci ciepłowniczej. W budynku powstanie 16 mieszkań komunalnych wraz z łazienkami i kuchniami lub aneksami kuchennymi na parterze.

Przywrócone do użytku zostanie poddasze, które

będzie przestrzenią gospodarczą dla lokatorów – zapowiadał Maciej Taczalski ze studia architektonicznego Design Lab Group, które zaprojektowało remont.

Co ciekawe, podczas badań okazało się, że obiekt miał bogate dekoracje malarskie, m.in. polichromie w prześwicie bramowym, na klatce schodowej

i w niektórych mieszkaniach. Zostaną odnowione i zachowane, by świadczyć o historii budynku. Podwórko kamienicy zostanie częściowo utwardzone. Obok niego powstanie trawnik z krzewami bukszpanu. Pod pergolami dla roślin pnących staną ławki. Do dyspozycji mieszkańców będzie stojak na rowery, trzepak oraz kosz

na śmieci. Dzieci będą mogły korzystać z placu zabaw z piaskownicą, karuzelą i huśtawką. Teren zostanie oświetlony i zyska nowe stylizowane ogrodzenie od strony północnej oraz wschodniej. Koszt remontu to niemal 6,6 mln zł. Przewidywany termin jego zakończenia to 2023 r.

(pj)

EKOLOGIA

Wydarzenie odbędzie się w hotelu Andel's

## SZCZYT KLIMATYCZNY W ŁÓDZI

INFO

ŁODZ.PL/KONGRES

3 i 4 lutego do hotelu Andel's zjadą samorządowcy z całego kraju, aby dyskutować i wypracować działania na rzecz klimatu. Pierwszy taki kongres w Polsce ma otworzyć Frans Timmermans, wiceprzewodniczący Komisji Europejskiej.

Podobny szczyt klimatyczny, ale o międzynarodowej skali, został zorganizowany w Glasgow pod koniec zeszłego roku. Jego uczestnicy byli zgodni co do tego, że świat musi odejść od węgla i paliw kopalnych. Tylko tak można powstrzymać negatywne zmiany klimatu: powodzie, huragany i wzrost temperatury.

Polska nie ma podobnego forum, na którym można wypracować działania, które pomogą zapobiec katastrofie klimatycznej. To zmieni się za miesiąc, kiedy Łódź zorganizuje pierwszy lokalny szczyt klimatyczny.

Dwudniowe spotkanie, na które zjadą do nas władze miast, miasteczek i wsi z całego kraju otworzy Frans Timmermans, wiceprzewodniczący Komisji Europejskiej, odpowiedzialny za Europejski Zielony Ład. Panele dyskusyjne, wykłady i warsztaty poprowadzą m.in. prof. Maciej Zalewski, dyrektor Europejskiego Centrum Ekohydrologii, Mirosław Proppe, prezes WWF Polska, Weronika Michalak, dyrektor polskiego oddziału Health and Environment Alliance (HEAL), Michał Piernikowski, ekspert od design thinking, a także przedstawiciele Greenpeace.

Na poszczególne wydarzenia można się już zapisywać. Część z nich będzie otwarta, a we wszystkich będzie można wziąć udział dzięki transmisji on-line.

sasza

NOWA STREFA PRZEMYSŁOWA

## Przygotować CHOCIANOWICE NA BIZNES

Tu na razie jest ściernisko, ale będzie... wielki biznes!

Miasto przystępuje do budowy nowej strefy przemysłowej, która powstanie na liczących blisko 200 hektarów nieużytkach w łódzkich Chocianowicach. Powiększy się też przemysłowa dzielnica na Olechowcu.

**Projekt na Chocianowice**

Magistrat podpisał właśnie umowę na opracowanie dokumentacji projektowej budowy nowego układu komunikacyjnego, który powstanie na terenie pomiędzy ulicami

Łaskowice i Chocianowicką (od północy), Nad Dobrzyńką (od zachodu) drogą krajową nr 14 (obwodnicą Pabianic – od południa) i Portem Łódź (od wschodu). Koncepcja zakłada budowę tam nowych dróg dojazdowych wraz z ciągami dla pieszych i rowerów, chodników i wytyczenie terenów zielonych.

Obecnie trwa projektowanie rozbudowy ul. Nad Dobrzyńką. Jej liczący 1,2 km odcinek od węzła Rypułtowy na DK 14

do ul. Łaskowice połączy oświetlona droga zbiorcza z ciągiem pieszo-rowerowym, dwoma rondami oraz nowym mostem przerzuconym nad ciekim wodnym przecinającym ul. Nad Dobrzyńką. Jej budowa rozpocznie się jeszcze w tym roku. Umowa na wykonanie tych prac budowlanych jest już podpisana. Wartość tej inwestycji to 13,3 mln zł.

**Zmiany na Olechowcu**  
Ważne zmiany zajdą

też na Olechowcu, gdzie w ostatnich latach ulokowały się duże obiekty magazynowe, a na terenie PKP pomiędzy al. Ofiar Terroryzmu 11 Września a ul. Jędrzejowską działa kolejowy terminal towarowy. Zarówno im, jak i przyszłym inwestorom funkcjonowanie ma ułatwić przedłużenie al. Ofiar Terroryzmu i przebudowa przebiegającej po drugiej stronie torów kolejowych ul. Jędrzejowskiej.

(pj)

JEMY NA PIOTRKOWSKIEJ

# KUBEK W DŁOŃ!

**Pierwsze skojarzenie z nazwą nowej restauracji przy ul. Piotrkowskiej 82, jakie przychodzi na myśl, to zupy. Jednak w menu oprócz tradycyjnego żurku czy francuskiej zupy cebulowej można znaleźć o wiele więcej rozgrzewających propozycji.**

– Od rana serwujemy śniadania, natomiast od godz. 13:00 wydajemy obiady. Można zjeść u nas zarówno makarony, zupy w oryginalnych wielkich kubkach, jak

i dania z grilla. Przez cały dzień serwujemy też świetną kawę i desery – mówi Hubert Pęczakowski, właściciel restauracji. – Nasze popisowe propozycje to śniadaniowy zestaw sęfa z grillowaną kielbasą i jajkami sadzonymi, żurek oraz krem z pomidorów i grillowane żeberka.

Można odnieść wrażenie, że te wnętrza już skądś znamy. To dawna restauracja Żebra w nowej odsłonie. Zmiany zaszły tutaj przede wszystkim w wystroju. Widoczna przez ogromne

witryny przestronna sala wyróżnia się dużą ilością zieleni i drewnianych dodatków. Na ścianach zobaczymy dekoracje z kubków nawiązujących do nazwy restauracji.

– W Gorących Kubkach wykorzystuję swoje wieloletnie doświadczenie zdobyte m.in. w dwóch restauracjach z gwiazdką Michelin – mówi Przemysław Holicke, szef kuchni. – Zapraszam wszystkich do sprawdzenia moich umiejętności w nowej restauracji przy Piotrkowskiej. **KS**



Rozgrzej się gorącą zupą w kubku

NAJLEPSZE PREZENTY

## Pudełko pełne słodczy OD FATAMORGANY



**Wielkimi krokami zbliża się święto wszystkich babć i dziadków. Restauracja Fatamorgana (ul. Księża Młyn 16) przygotowała na tę okazję pyszne co nieco.**

Słodkie prezentowe boxy można zamówić w Fatamorganie i podarować najbliższemu w dniu ich święta. Co znajdziemy w środku? Eklerka z nadzieniem

z orzechów laskowych, słonym karmelem i prażonymi orzechami, ptysia z kremem czekoladowym aromatyzowanym rumem i konfiturą wiśniową, sernik waniliowy na spodzie cytrynowym oraz domowego pączka z marmoladą i polewą królewską z pomarańczą. Koszt słodkiej paczki to 67 zł. Zamówienia można składać do 19 stycznia.

KaWa

**INFO**

Jak złożyć zamówienie?

Mailowo: fatamorganalodz@gmail.com

Telefonicznie: 880 832 509

BEZ MIĘSA

# PIERWSZY WEGE FESTIWAL w nowym roku

**Czy istnieje lepszy pomysł na rozpoczęcie nowego roku niż wizyta na targach kuchni wegetariańskiej i wegańskiej? Zdecydowanie nie! Dlatego już w najbliższy weekend (15-16 stycznia) Piotrkowska 217 wypełni się stoiskami z całej Polski. Wpadniesz?**

Roślinne dania kuchni wietnamskiej, meksykańskiej, koreańskiej czy indyjskiej to tylko część z propozycji, jakie dla uczestników przygotowali wystawcy festiwalu. Nie zabraknie na nim również słodkości – puszyste serniki, mocno czekoladowe brownie oraz

wegańskie lody spełnią oczekiwania nawet największych łasuchów. Oprócz jedzenia na stoiskach znajdziemy naturalne kosmetyki i akcesoria do pielęgnacji ciała, stworzone z dbałością o dobrostan zwierząt, książki z wege przepisami, produkty dla dzieci

oraz ubrania od młodych projektantów. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Impreza w sobotę startuje o godz. 12:00 i potrwa do 20:00, a w niedzielę zacznie się o godz. 12:00 i skończy o 18:00.

KS



Najlepsze wege dania na Piotrkowskiej 217

FOTO: ENVATO ELEMENTS

# Jak przygotować się na Blue Monday?

Termin Blue Monday określa trzeci poniedziałek po Nowym Roku. W 2022 przypada on 17 stycznia. Dlaczego właśnie ten dzień uznano za najbardziej depresyjny? Jak nie dopuścić do zimowej chandry? Oto kilka informacji, które pozwolą zapobiec przynębieniu.

## Najbardziej depresyjny dzień w roku

Twórcą terminu Blue Monday jest brytyjski psycholog Cliff Arnal. Nazwa ta pochodzi od angielskiego słowa „blue”, które oznacza kolor niebieski, jak również smutek i przynębienie. Arnal wyznaczył tę datę za pomocą wymyślonego przez siebie wzoru matematycznego, uwzględniającego następujące czynniki:

**meteorologiczne** – krótki dzień, małe nasłonecznienie;

**psychologiczne** – świadomość niedotrzymania postanowień noworocznych;

**ekonomiczne** – w tym czasie przypadają terminy spłaty pożyczek zaciągniętych z okazji świąt Bożego Narodzenia.

Dlaczego akurat poniedziałek? Ponieważ jest to pierwszy dzień po weekendzie, co dodatkowo wpływa niekorzystnie na nasz nastrój.

## Jak nie poddać się Blue Monday?

W tym dniu warto zadbać o siebie i sprawić sobie trochę przyjemności. Wzbogacić wolny czas o zajęcia, które dadzą nam radość i wprowadzą w pozytywny nastrój. Dobrym pomysłem jest wyjście do kina lub teatru, spotkanie z przyjaciół-

mi lub obejrzenie ciekawego filmu w domowym zaciszu. Warto też posłuchać ulubionej, radosnej muzyki, która poprawi nam samopoczucie. Odpowiednio dobrana korzystnie oddziałuje na sferę emocjonalną i psychiczną. Kolejną propozycją na ten dzień jest zjedzenie czegoś pysznego (nie licząc kalorii). Słodczyce najlepiej przygotować samodzielnie. Nie ma nic lepszego na poprawę nastroju niż unoszący się zapach pieczonego ciasta lub ciasteczek. Pamiętaj też, że sprzątanie, prasowanie czy inne obowiązki mogą poczekać na lepsze dni. Nie zadreżaj się wiszącym trzeci dzień suchym praniem czy odkurzaniem. Wieczór pod kocem z dobrą książką, kubkiem gorącej herbaty i ka-

wałkiem słodkości to skuteczny, a przy tym prosty sposób na poprawę nastroju.

## Na ile teoria Blue Monday jest prawdziwa?

Choć przynębiająca, zimowa aura często wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, Blue Monday należy traktować z przymrużeniem oka. Teoria Cliffa Arnala zalicza się bowiem do pseudonauki. Oznacza to, że wyznaczenie najbardziej depresyjnego dnia w roku nie ma żadnego potwierdzenia w badaniach naukowych (mimo iż twórcą tej teorii jest naukowiec). Warto mieć jednak swój sprawdzony sposób na długie, styczniowe wieczory.

oszym



REKLAMA

**DARMOWY TRANSPORT**

**DO I Z PRACY**

**NA WYBRANYCH TRASACH**

**WSZYSTKO DZIEJE SIĘ ZA KULISAMI**



Aplikuj już dziś na  
**pracujwamazon.pl**  
lub zadzwoń pod  
**22 307 82 80**

**amazon**

# Najtrudniejsze są ROZSTANIA



**Od 10 lat tworzą tymczasowy dom dla dzieci, które doświadczyły głodu, przemocy i traum. Dla wielu z nich są pierwszą bezpieczną przystanią w życiu. Poznajcie Gosię i Zbyszkę, zawodowe pogotowie rodzinne.**

Gdy zaczęli przygodę z rodzicielstwem zastępczym, Małgorzata Wilamek była przed pięćdziesiątką, a jej mąż Zbigniew – po. Zainspirowała ich siostra pani Gosia, która od kilku lat pełniła rolę pogotowia rodzinnego. – Bardzo dużo wtedy pracowałam. Podobnie jak mąż, który miał warsztat samochodowy. Brakowało mi czasu dla siebie i rodziny. Nasi nastoletni synowie narzekali, że za rzadko jesteśmy razem – wspomina pani Gosia. I to chłopcy wpadli na pomysł, żeby rodzice zostali rodziną zastępczą tak jak ciocia. Postawili na pogotowie, czyli rodzinę, do której dzieci trafiają prosto z interwencji lub szpitala i zostają do czasu adopcji, powrotu do rodziców lub znalezienia rodziny zastępczej docelowej. Jednym z ich



**Dla państwa Wilamków najtrudniejsze są rozstania z dziećmi, które znalazły pomoc w ich pogotowiu rodzinnym. Choć są szczęśliwi, że teraz ich podopieczni będą mieli nowy dom**

pierwszych dzieci był Adaś\*, którego mama zniknęła, babcia poszła do więzienia, a dziadek kiepsko radził sobie z opieką. – Bardzo bystry chłopak. Chłonał wszystko jak gąbka. Tyle że nasiąknął nie tą wodą, co trzeba. Był zdziwiony, że płacimy za zakupy, bo myślał, że

można kraść. Kłął jak szewc. I wspominał, jak pili z dziadkiem piwo na kanapie. A to był przecież przedszkolak – opowiada pan Zbyszek.

### Czy to moje rodzice?

Krótko po nim w mieszkaniu na Górnej zamieszkało rodzeństwo: malutka Amelka, najstarszy Przemek i 6-letni Adam zwany od tej pory Adamem Dużym. – Na początku ciągle stali pod lodówką. Przy śniadaniu już pytali o drugie, a przy obiedzie o kolację. W domu byli zamykani na strychu bez jedzenia i wody. Mówili, że najgorzej, gdy chciało im się pić – wspominają. Rodzeństwo mieszkało z nimi przez rok, a w tym czasie mama i tata chodzili na terapię. Przez miesiąc rodzice zastępczy przygotowywali dzieci do powrotu do domu, a później jeszcze przez kilka lat

wspierali całą rodzinę, żeby znów nie znalazła się na życiowym zakręcie. Po ich wyprowadzce Adaś Mały stał się „bratem” Emilki, której mama zmarła z przepicia. Gdy po raz pierwszy przyjechali kandydaci na rodzinę adopcyjną, Emilka zapytała „Czy to moje rodzice?”. – Aż mnie zatkało. Pani kiwnęła głową, że tak. Oboje się popłakali. Od początku byli pewni, że to ich córka – mówi pani Gosia.

### Trzeba się wyrzucić

Po adopcji kolejnych dzieci z pogotowia Adam już wiedział, o czym marzy. „Znajdźcie mi taką rodzinę”. Jego marzenie się spełniło. Od kilku lat ma Kochających mamę i tatę. A do cioci Gosi i wujka Zbyszka przyjeżdża co roku na działkę na wsi. Zresztą nie on jeden. Bo Wilamkowie

utrzymują kontakt z wszystkimi rodzinami adopcyjnymi, do których wyprawili „swoje” dzieci. Przez ponad 10 lat pomogli jako pogotowie 20 dzieciom po traumach, w tym także wielu z FAS-em, czyli alkoholowym zespołem płodowym. Oboje mówią zgodnie, że FAS to i tak żaden problem. I że najtrudniejsze są

rozstania. Rok temu pożegnali się z Kasią, która była u nich przez 2 lata. – Cieszymy się ogromnie, że ma wreszcie swój własny dom i rodziców, a nie tylko ciocię i wujka, jak u nas w pogotowiu. Ale i tak serce płacze. Przecież byliśmy z nią prawie od jej narodzin. Trzeba się wyrzucić, a najlepszym lekarstwem jest przyjęcie kolejnego dziecka. Zaczyna się działanie i wtedy lepiej radzimy sobie z tęsknotą – opowiada pani Gosia. A jej mąż przytakuje: – Czy płacze? Przeważnie tak, ale po cichu, żeby nikt nie widział. Bo rozstań nie da się nauczyć na żadnym szkoleniu.

**Karolina Tatarzyńska**  
\*Imiona dzieci i niektóre szczegóły zostały zmienione  
FOT.ARCHIWUM RODZINNE, FREEPIK

**Pogotowie rodzinne to rodzaj zawodowej rodziny zastępczej. Prowadząca je osoba otrzymuje wynagrodzenie i pieniądze na utrzymanie dzieci. W pogotowiu mieszka zwykle troje dzieci. Gosia i Zbyszek opiekują się obecnie czwórką dzieci w wieku 2,5, 10 i 12 lat. Więcej na: [www.rodzinajestdla dzieci.pl](http://www.rodzinajestdla dzieci.pl) FB Rodzina Jest dla Dzieci tel. 506 980 979**



**Niektóre maluchy trafiają do nas krótko po urodzeniu – wyjaśnia pani Gosia**



# TECHNOWULKAN

## ŁÓDZKIE PARADY WOLNOŚCI

Na spotkanie autorskie z **Bartłojem Kluską** oraz twórcami i organizatorami łódzkich **Parad Wolności** zaprasza w piątek (14 stycznia) **Biblioteka Wolność** (plac Wolności 4).

Wulkan radości, głośnej, dudniącej muzyki i kolorowych laserowych świateł eksplodował na ulicach Łodzi w 1997 r. W tym czasie głośna na całą Polskę, a nawet świat, parada fanów muzyki techno zafundowała miastem.

Młodzi ludzie w barwnych, dziwacznych strojach i fryzurach ożywił szarą, zwykłą codzienność. Ta wyjątkowa impreza tylko przez kilka lat gościła w kalendarzu łódzkich wydarzeń, ale zapamiętana została na dłużej.

Autor książki „Technowulkan”, Bartłoj Kluska, przygotował wnikliwe studium zjawiska, tak muzycznego, jak i kulturowego, które miało wielką moc łączenia,

ale i dzielenia - nie tylko łódzian. Autor oddał głos ludziom, którzy Paradę Wolności tworzyli, przez lata organizowali i próbowali uchronić od upadku i zapomnienia. Uczestnicy tamtych wydarzeń, dziś o ponad 20 lat starsi, będą prelegentami i współorganizatorami spotkania w Bibliotece Wolność.

Spotkanie rozpocznie się w piątek (14 stycznia) o godz. 18:00. Wstęp wolny.

NK

FOT. ŁODZPL



# WIECZOREK DLA SENIORÓW

W sobotę (15 stycznia) będzie okazja, by potupać nóżką. **Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”** (ul. Limanowskiego 166) organizuje spotkanie dla seniorów.

Wieczorek taneczny dla seniorów to idealne rozpoczęcie karnawału i doskonała okazja, by nawiązać nowe znajomości



TEATR NOWY

FOT. MAT. PRAS.

# ŚLUBU NIE BĘDZIE

W weekend można wybrać się do Teatru Nowego im. **Kazimierza Dejmka**. Na dużej scenie wystawiony zostanie spektakl „Ślubu nie będzie”.

– Zaskakujące zwroty akcji, przeżabawne sytuacje, nasycone angielskim humorem dialogi, a wszystko przeplatane

doskonałymi aranżacjami nieśmiertelnych przebojów z lat 20. i 30. – tak opisują sztukę organizatorzy. „Ślubu nie będzie” to komedia muzyczna autorstwa znakomitego brytyjskiego duetu.

To propozycja dla wszystkich, którzy choć raz przeżyli przygotowa-

nia do wielkiej rodzinnej uroczystości, niefortunny wypadek czy niezwykle zauroczenie. Spektakl można zobaczyć w piątek, sobotę i niedzielę (14-16 stycznia) o godz. 19:00.

Bilety: od 20 do 50 zł.

RED

# NOWOROCZNY WIECZÓR KOMEDIO

W piątek (14 stycznia) o godz. 19:15 na deskach Teatru Małego w Manufakturze wystąpi grupa **O! impro**.

Podczas Wieczoru Komediowego publiczność zobaczy dynamiczny spektakl złożony z krótkich form improwizowanych. Przedstawienie w całości zostanie oparte na

sugestiach publiczności, aktorzy nie przygotowują sobie wcześniej żadnych tekstów.

W następujących po sobie scenach widzowie postawią przed aktorami kolejne wyzwania. Jedynym ograniczeniem będzie tu wyobraźnia widowni. Dowcipne dialogi, nieprzewidywalne zwroty

akcji i zaskakujące pogrążaniem znakomitości.

Bilety w cenie 40 zł do dnia na stronie internetowej teatr-maly.interticket.pl w kasie teatru na przed spektaklem, możliwość rezerwacji pod 48 660 716 936.

RADIO RETRO

# SWINGOWY KONCERT KARNAWAŁOWY



Teatr Muzyczny w Łodzi (ul. **Pomorska 47/51**) zaprasza na koncert karnawałowy „Radio Retro”. W programie m.in. „Już nie zapomnisz mnie”, „Umówiłem się z nią na dziewiątą” i „Copacabana”.

Podczas koncertu usłyszymy przeboje ubiegłego wieku w zaskakujących, swingowych

aranżacjach Daniela Cza. Widzowie usłuchają jak: „Już nie zapomnisz mnie”, „Umówiłem się z nią na dziewiątą”, „Copacabana”, „It Don't Mean a Thing if It Ain't Got That Swing”, „Fly Me to the Moon”, „Methem Stupid”.

Bilety: od 50 do 80 zł



# TANECZNY IORÓW

i nieco rozruszać się w nowym roku. Impreza rozpocznie się o godz. 16:00 i potrwa do 20:00. Na miejscu nie zabraknie muzyki, dobrej zabawy i towarzystwa do tańców. Wstęp: 20 zł od osoby. Więcej informacji i zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl.

rd

FOT. LODZ.PL

## WYWO! IMPRO

ointy są  
ej zaba-  
o kupie-  
netowej  
pl oraz  
godzinę  
możli-  
nr tel.  
MJ



FOT. MAT. PRAS

## WYWO!

Nosewi-  
yszą takie  
zapomnisz  
się z nią  
pacabana",  
ng", „Che-  
Rhythm",  
" czy „So-

RD



FOT. FREEPIK



FOT. LODZ.PL

## BAZAAR PYSZNOŚCI

W weekend (14-16 stycznia) można wybrać się na Bazaar Pyszności. Znajdą tam coś dla siebie przede wszystkim wielbiciele tradycyjnych smaków polskiej kuchni.

Na stoiskach w M1 (ul. Brzezińska 27/29) pojawią się wyroby producentów, którzy

od pokoleń prowadzą swoje lokalne firmy. Na stoiskach znajdziemy pyszne wędliny, miody i produkty pszczelarskie, tradycyjnie wypiekane, pachnące chleby, sękacze, ciasta i ciasteczka, wyroby garmażeryjne, paszety, makarony czy ryby. Amatorzy nabiału mogą

zaopatrzyć się w sery, prawdziwe wiejskie jaja oraz masło. Nie zabraknie naturalnych soków, nalewek czy kwasu chlebowego. Bazaar Pyszności działa w godz. 9:00-21:00 w piątek i sobotę oraz w godz. 9:00-20:00 w niedzielę. Wstęp wolny. **Red**

## WARSZTATY DLA NAJMŁODSZYCH

# GOTOWI NA DZIEŃ BABCI I DZIADKA?

Na przygotowania do Dnia Babci i Dziadka zaprasza Biblioteka Dygresja (ul. Rewolucji 1905 r. 84).

Uczestnicy podczas piątkowego (14 stycznia) warsztatu plastycznego stworzą wyjątkowe kartki z życzeniami dla babci i dziadka. Start o godz. 15:00. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy 571 553 038.

Red

FOT. LODZ.PL



## INFO

### HARMONOGRAM

**godz. 12:00-20:00**

Pokazy zwierząt, wystawa zdjęć, animacje dla dzieci, edukacyjne koło fortuny,

**godz. 12:00-12:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 12:10-12:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

kości słoniowej!”,

**godz. 12:55-13:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 13:10-13:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

palmie olejowej!”,

**godz. 13:55-14:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 14:10-14:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

zupie z płetwy rekinal!”,

**godz. 14:55-15:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 15:10-15:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

kości słoniowej!”,

**godz. 15:55-16:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 16:10-16:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

palmie olejowej!”,

**godz. 16:55-17:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 17:10-17:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

zupie z płetwy rekinal!”,

**godz. 17:55-18:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 18:10-18:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

kości słoniowej!”,

**godz. 18:55-19:10**

Konkurs „zoORIENTUJ się”,

**godz. 19:10-19:30**

Zajęcia Edukacyjne „Powiedz stop

palmie olejowej!”,

# ZWIERZAKI Z ORIENTARIUM W MANUFAKTURZE

W sobotę (15 stycznia) zwierzaki z Orientarium w Łodzi przedpremierowo zawiatają do Manufaktury. Orientalne szaleństwo ogarnie wszystkich uczestników podczas warsztatów, wystaw oraz animacji dla dzieci. Przewidziano również koło fortuny i konkursy!

Wszyscy odwiedzający

Manufakturę będą mieli okazję, aby zapoznać się z nowo powstającym Orientarium. Będzie to jedyny tego typu kompleks w Polsce prezentujący faunę i florę Azji Południowo-Wschodniej.

### Co znajdziemy w programie?

Miłośnicy zwierząt będą mogli zobaczyć z bliska

kilka gatunków, które na co dzień hodowane są w łódzkim zoo. W Manufakturze zagospodzą żaby omszone, traszki irańskie oraz wąż - lancetogłów kalifornijski. Edukatorzy z ogrodu zoologicznego opowiedzą o tych niezwykłych zwierzętach, a także udzielą odpowiedzi na nurtujące uczestników pytania. Oprócz tego zobaczymy

również wystawę zdjęć podopiecznych Łódzkiego Ogrodu Zoologicznego. Pracownicy Orientarium w Łodzi przygotowali na tę okazję jeszcze cykl warsztatów związanych z mieszkańcami obiektu. Podczas edukacyjnych pogawędek usłyszymy o zagrożeniach, jakie czekają na słonie indyjskie i rekiny oraz o zmorze

lasów Indonezji, czyli wycinaniu drzew pod plantację palmy olejowej. Dodatkowo, podczas konkursu „zoORIENTUJ się”, będzie można zdobyć vouchery do Orientarium. Dla uczestników przygotowano również koło fortuny. Prawidłowe odpowiedzi na proste pytania zostaną nagrodzone gadżetami łódzkiego zoo.

KS



# KOCIM SZLAKIEM PO ŁODZI

**Odkrywać miasto można na różne sposoby, także te mniej oczywiste. Łódź jest przecież nie tylko fabryczna czy filmowa – dziś chcemy wam ją pokazać według innego, kociego klucza.**

## Filemon i Bonifacy

Najbardziej znana para łódzkich kotów mieszka tuż przy Muzeum Kine-  
matografii (pl. Zwycię-  
stwa 1). Groźny i trochę  
naburmuszony  
czarny kocur s t o i

na ziemi obok kłębka  
wełny. Z góry, z wyso-  
kiego murku, spogląda  
na niego ciekawski biały  
kociak. Mowa oczywiście  
o Filemonie i Bonifacym  
– rzeźbach zrealizowa-  
nych w ramach projektu  
Łódź Bajkowa, oddają-  
cego hołd filmowemu  
dziedzictwu miasta i po-  
wstającym tu animacjom.  
To w łódzkim studiu  
Se-ma-for od lat 70. twor-  
zono bajki, na których  
wychowały się pokole-  
nia Polaków. Wśród nich  
– właśnie „Przygody  
kota File-

mona”. Upamiętniają-  
ce kocie figurki, autor-  
stwa Magdaleny Walczak  
i Marcina Mielczarka,  
stały przed muzeum  
w 2011 roku.

## Łódzki/Ludzki kot

Wariacją na temat Filemo-  
na jest także pięć rozsia-  
nych po całym mieście ko-  
cich murali, powstałych  
w ramach projektu  
Łódzki/Ludzki kot.  
Tym uczłowiczony-  
m postaciom kotów  
(bardzo młodzieżo-  
wych, nonszalanckich  
i wyraźnie uwielbiają-  
cych jeansy!) towarzyszą  
krótkie fragmenty wierszy.  
Street art stał się tu  
narzędziem służącym  
promowaniu łódzkich  
poetów oraz umożliwia-  
jącym ich twórczości wyj-  
ście do miasta, między  
ludzi. Łódzkie/Ludzkie  
koty ozdabiają budynek  
SP nr 12 przy ul. Jurczyń-  
skiego 1/3, Dom Dziecka  
nr 7 przy ul. Przystokole  
38 oraz ściany kamienic  
przy ul. Jaracza 20, Lipo-  
wej 72 i na skrzyżowaniu  
Wrześnińskiej i Rybnej.

## Mural Sienkiewicza /Tuwima

Jeszcze jednym kocim  
murałem, tym razem  
jednak w skali makro,  
jest ten zdobiący

ścianę kamienicy na  
rogu ulic Sienkiewicza  
i Tuwima. Szeroka  
perspektywa ruchli-  
wego skrzyżowania  
sprawia, że widać go  
już z daleka. Duża po-  
stać z kocimi uszami  
i ogonem, ale ludzką twa-  
rzą przysiadła na dachu  
sąsiedniego, niższego bu-  
dynku. To kobieta-kot, która  
w dłoniach, zamiast  
kłębka, trzyma płataninę  
zwierzęcych i ludzkich  
twarzy oraz pyszczków.  
Mural łączy w sobie ele-  
menty śląskiego folkloru  
i magię sennych marzeń.  
Jego autorem jest Jan Mi-  
chał Raspazjan.

## Kamienica przy ul. Struga 2

Fasady łódzkich kamienic  
ozdabia wiele zwierzęcych  
podobizn, ale znalezienie  
wśród nich kota to wyjąt-  
kowo trudna sztuka. We-  
dług znawczyni łódzkiego  
detalu Marii Nowakow-  
skiej w czystej postaci wy-  
stępuje on w Łodzi tylko  
w jednym miejscu – na  
XIX-wiecznej kamie-  
nicy Lungena przy  
ul. Struga 2. To bardzo  
charakterystyczny, mal-  
nowo-beżowy budynek  
o wyjątkowo zdobnej,  
eklektycznej fasadzie.  
Żeby odszukać na niej koci  
pyszczyki, trzeba zadrzeć

głowę do góry – groźnie  
szczyrzy on zęby nad jed-  
nym z okazałych balko-  
nów.

## Koci Szlak

Trudno mówić o kociej Ło-  
dzi, nie wspominając o Kocim  
Szlaku, klimatycznej  
alejce na Księżym Młynie.  
Kilka lat temu zmodernizo-  
wano ją tak, że stanowi dziś  
idealne miejsce spacerów  
i spotkań. Chociaż nadal  
leżą tu kocie łby, położo-  
no także nowe chodniki  
z piaskowca, zadbano  
o zieleni oraz postawiono  
latarnie, wyglądem przy-  
pominające te gazowe,  
sprzed lat. Koci Szlak jest  
jak wydeptana przez koty  
ścieżka – kameralny, na  
uboczu, z dala od gwaru  
i samochodów.

## Herbaciarnia Kocie oczy

Na zakończenie kocie-  
go spaceru po Łodzi  
polecamy odwiedzić  
kryjącą się w podwórku przy  
ul. Piotrkowskiej  
25 wyjątkową herbaciarnię.  
Przytulne wnętrza wypeł-  
niają związane z kotami  
bibeloty, figurki, obrazki  
i fotografie. Ale najważniej-  
sze są oczywiście najpraw-  
dziwsze na świecie koty!  
Zwierzęta przechadzają

się po lokalu, wylegują na  
półkach i przysypiają w fo-  
telach, a czasami dadzą się  
nawet pogłaskać! A każdy  
miłośnik kotów wie, że to  
zaszczyt, który nie zdarza  
się codziennie!

Dorota Szczepańska



Intensywny, angażujący, skuteczny – taki jest trening crossfit, który zdobywa coraz większe grono zwolenników i zwolenniczek. Jedną z nich jest Karolina Milczarek – łodzianka zaczęła na sali treningowej, obecnie prowadzi z sukcesami firmę zajmującą się produkcją odzieży dla crossfiterów. Zawodników w ubraniach jej marki Rep In Peace można znaleźć pod niemal każdą szerokością geograficzną. Z Karoliną porozmawialiśmy nie tylko o sportowej modzie, ale też o tym, czym właściwie jest crossfit.



PROJEKTY  
REP IN PEACE  
ZNAJDZIECIE  
TUTAJ:



# MODA na CROSSFIT



Karolina Milczarek

**Mikołaj Jaskinia:**  
Kim są crossfiterzy?  
Czy może tak o sobie powiedzieć każdy, kto regularnie odwiedza siłownię?

**Karolina Milczarek:** Crossfit, w wielkim skrócie, to program treningowy składający się z przekrojowych ćwiczeń, służących podniesieniu naszej ogólnej sprawności, m.in. siły, szybkości, koordynacji, gibkości czy wytrzymałości. Treningi nastawione są na wysoką intensywność, bardzo dużą regularność oraz zmienność, jeżeli chodzi o trenowane elementy. Trenujemy z obciążeniem własnego ciała lub z użyciem hantli, kettle, wolnych ciężarów, pilek lekarskich, skakanek. Workouty (treningi) składają się często z podzielonych na mniejsze zadania i rundy, a celem jest jak największa liczba ich powtórzeń lub najszybszy czas ukończenia – indywidualnie czy w parach. Jeżeli dobrze jest, to szybko zauważymy, że przekraczamy kolejne granice i bijemy własne rekordy. Uwidoczniony sześcioopak, wzmocnione plecy czy wyrzeźbione nogi to taki dodatkowy bonus, raczej efekt

uboczny niż cel sam w sobie. Zdecydowanie różni się to od zwykłego uczęszczania na siłownię, gdzie korzystamy z maszyn czy stacji w swoim tempie, niekiedy bez planu lub z tym samym planem, odtwarzając go za każdym razem. Cwiczymy sami, bez interakcji z innymi uczestnikami, często bez trenera, który mógłby poprawić naszą technikę. Na dłuższą metę takie trenowanie jest po prostu monotonne.

**Kto może trenować crossfit?**  
Można powiedzieć, że crossfit jest dla każdej zdrowej osoby, bez względu na doświadczenie, sprawność fizyczną czy wiek. Po wstępnym przeszkoleniu i zapoznaniu się z techniką, dobierane jest odpowiednie obciążenie oraz liczba rund. Każdy może spróbować crossfitu, ale nie każdy przy nim zostanie.

**Skąd pomysł na stworzenie marki dedykowanej właśnie crossfiterom? Kiedy i jak to wszystko się zaczęło?**  
W 2012 r. zaczęłam bardziej interesować się tym sportem. Oglądałam eventy,

gdzie występowali umięśnieni zawodnicy w śmiałych, kolorowych strojach sportowych. Wtedy w Polsce nie było jeszcze takiego boomu na kolorowe legginsy czy koszulki z motywującymi hasłami. Trzeba też powiedzieć, że historia produkcji odzieży w mojej rodzinie sięga trzeciego pokolenia wstecz. Rodzice prowadzili firmę produkującą damską bieliznę, babcia szyła ręcznie i w latach 70. sama jeździła do Katowic sprzedawać swoje wyroby. To wszystko złożyło się na to, że pewnego dnia w 2013 r. stwierdziłam, że chcę stworzyć własną markę odzieży dla crossfiterów. Miała być ona przede wszystkim kolorowa, ze śmiałymi wzorami, odważnymi hasłami oraz z poczuciem humoru. Tak powstała marka Rep In Peace.

**Łatwo jest trafić w gusta osób trenujących crossfit? Liczy się dla nich głównie wygoda czy zwracają też uwagę na wzory?**  
Kiedy wystartował sklep internetowy, to ubrania bardzo szybko się sprzedawały. To był istny boom! Ciężko mi stwierdzić, czy kolekcje

tak dobrze trafiły w gusta crossfiterów, czy było tak ogromne zapotrzebowanie na kolorowe ubrania sportowe, zwłaszcza pochodzące od polskiej marki. Bardzo mnie to zaskoczyło, że w tamtym czasie można było konkurować z globalnymi firmami, które zdomiłowały przecież wszystkie sklepy i sieci handlowe. Dziś konkurencja na rynku jest już zdecydowanie większa, zwłaszcza wśród rodzimych marek, a i klient jest bardziej świadomy.

Potrąfi odróżnić skład surowcowy, jest wybredny, jeżeli chodzi o design, a także odsyła produkt, który zwyczajnie nie leży dobrze. Od początku istnienia nasze ubrania testowaliśmy na sportowcach w ruchu podczas najcięższych treningów, więc oprócz wyglądu ciuchy spełniały najwyższe wymagania odnośnie kroju i komfortu. Można powiedzieć, że wysoko podniesiona poprzeczka opłacała się, kiedy nieznanie modyfikowaliśmy konstrukcję i stosowaliśmy coraz lepsze surowce pojawiające się na rynku w kolejnych latach.

**Projektujesz także na zamówienie? Zdarzają się jakieś nietypowe prośby klientów?**  
Tak, produkujemy zarówno pod naszym brandem, jak i pod szyldem innych marek, klubów sportowych, a nawet indywidualnych projektantów. Szyjemy również nasze produkty z personalizowanym nadrukiem. Na przestrzeni lat wykonaliliśmy sporo ciekawych projektów. Niektóre były bardzo zabawne – jak na przykład męskie legginsy do biegania z wzorem imitującym damskie pończochy, żywe mięśnie czy rentgen kości. Praktycznie od początku współpracujemy też ze społecznością crossfitową, która w naszych social mediach niejednokrotnie podpowiadała nam, jaki wzór jest fajniejszy i ten wchodził do produkcji.

**Czy w ubraniach spod szyldu Rep In Peace chodzą tylko Polacy?**  
Od początku nastawiłam się na sprzedaż internetową i mocną obecność naszej marki w social mediach, bo dziś dotarcie z ofertą do mieszkańców na całym świecie nie stanowi już problemu. Z dumą mogę powiedzieć, że w naszych ubraniach ćwiczą osoby z tak odległych krajów jak Meksyk, Australia, Chiny czy RPA. Jednak gros naszych klientów to Europejczycy.





Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną

Zwyczajna na giełdzie	Zasięg zjawiska Oplata za edukację	Gabin, aktor	Zamachowiec	Balagan ... Picchu, centrum Inków	Rudy grzyb Budowa skorupy ziemskiej	Tkanina na welony	Późny pokaz filmowy	10	Kilkukilometrowa łódź okrętowa	Hugh, angielski aktor
9					Model Daewoo	2	Zahamowania			
Mieszkaniec Baku			Laura, aktorka	Francuskie "żegnaj!"		Zamierzenie		Stolica Ugandy	Muzeum w Sankt Petersburgu	Ajer
Szekspirowski król					Telenowela z Lubiczami		Rasa owiec Karabin maszynowy			
8				Barchan na pustyni	Clark, aktor filmowy	Poprzednik kosy	Restauracyjne menu			
... biała, roślina lecznicza	Odwzorowanie	1	Film z Mają Komorowską	Wypowiedź dwóch osób na ten sam temat	Miękki ser podpuszczkowy	Bogini zwycięstwa	Feliks, trener bokserski			Matka chrzestna
							Rodzaj literacki	3		5
Sąsiedzi Turków	4	Zażenowanie					Biuro podróży			
			Jednostka ilości materii			Kurek, zawór		Kuzynka alpaki		
Ma śniadą cerę		Klasztor prawosławny			Część wyciągu		Walczy z pożarami			

Tytuł książki Lwa Tołstoja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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



„Krzyżówki z Koroną”  
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA





Czy ŁKS przełamie się w starciu z wiceliderem?

FOT. RADOŚLAW JÓZWIAK



Tauron Liga nie zwalnia. Już w najbliższą niedzielę (16 stycznia) kolejny trudny sprawdzian czeka siatkarki ŁKS Commercecon Łódź. Zmierzą się z wiceliderem tabeli Chemikiem Police. To kolejny hitowy pojedynek na początku tego roku. Jednak pytanie o formę łódzkich Wiewiór pozostaje wciąż otwarte. W poprzednim spotkaniu z DevelopResem Rzeszów nie zaprezentowały się najlepiej.

# KOLEJNY HIT TAURON LIGI

Sytuacja ŁKS, po ostatniej wysokiej przegranej nie jest najlepsza. Łodzianki spadły na 6. miejsce w tabeli, a wyprzedza je już nie tylko ścisła czołówka tegorocznych rozgrywek, ale również Grot Budowlani Łódź, Radomka Radom, czy Legionovia Legionowo. Co prawda do fazy play-off awansuje aż 8 zespołów, więc trudno sobie wyobrazić, żeby w niej nie wystąpiły, ale postawa zespołu nie wróży najlepiej. A przecież apetyty

kibiców są w tym sezonie duże. Wielu nie wyobraża sobie innego scenariusza niż walka o medale. Na szczęście Chemik Police, mimo bardzo dobrej dyspozycji, nie jest drużyną nie do pokonania. Udowodnił to choćby BKS Bielsko-Biała, który po zaciętym pojedynku, na koniec zeszłego roku, pokonał wiceliderki 3:2. W pierwszej rundzie rozgrywek również ŁKS postawił się zawodniczkom z Polic i wywodził z ich hali 3 punkty. Jednak żeby tę sztukę udało się powtórzyć, trzeba naprawić błędy, jakie ŁKS wciąż popełnia. – To, co robiliśmy w obronie [...]

było słabe. Zaczęliśmy słabiej w przyjęciu, potem było trochę lepiej, ale naprawdę nie wiem, z czego to wynikało. Dwa tygodnie pracy wyrzuciliśmy do kosza – mówił po meczu z DevelopResem trener łodzianek Michał Mašek w rozmowie ze Strefą Siatkówek. Czy te dwa tygodnie uda się nadrobić w tydzień? Okazuje się już w najbliższą niedzielę (16 stycznia) o godz. 20:30.

JB

## ZAPOMNIEĆ O PORAŹCE

Zarówno kibice, jak i siatkarki Grot Budowlanych Łódź z pewnością nie tak wyobrażali sobie wyjazd do Polic i początek nowego roku na parkietach TauronLigi. Chemik Police pewnie triumfował 3:0. Mistrzyni Polski nie dały rywalom absolutnie żadnych szans.

Siatkarki Jakuba Głuszaka szybko będą miały jednak szansę, by zapomnieć o bolesnej porażce i wrócić na właściwe tory.

### Potknięcie następnych rywali

Kolejnym przeciwnikiem Grota Budowlanych będzie IŁ Capital Legionovia Legionowo. Podwarszawska drużyna od początku rozgrywek Tauron Ligi zachwycała postawą i obecnie zajmuje w tabeli

3. miejsce. Siatkarki Alessandro Chiappiniego przegrały zaledwie trzy spotkania na czternaście rozegranych meczów. Ostatnie ligowe zawody zagrały w Opolu, gdzie po zaciętej walce wygrały z beniaminkiem 3:2. Styl tego zwycięstwa pozostawił jednak wiele do życzenia.

### Genna szansa

Gdy ostatnim razem Grot Budowlani mierzyli się z Legionovią, to łódzka drużyna triumfowała 3:0. Wtedy statuetka dla najlepszej zawodniczki powędrowała do Moniki Fedusio. Jej dobra dyspozycja z pewnością będzie potrzebna, by wrócić na

zwycięskie tory. Komplet punktów byłby dla Budowlanych bardzo cenny. Od rywali dzielą je w tabeli tylko dwa punkty, więc ewentualne zwycięstwo to szansą na awans na 3. miejsce w ligowej tabeli. Mecz odbędzie się w Arenie Legionowo, w niedzielę (16 stycznia) o godzinie 19:00.

JAŻ

Zawodniczki Budowlanych mają szansę wskoczyć na 3. miejsce w tabeli



FOT. GROT BUDOWLANI



# WICELIDER BYŁ

# BEZBRADNY

Po wznowieniu pierwszoligowych rozgrywek hokeja na lodzie zespół TME ŁKH potwierdził, że zgłaszane przed sezonem aspiracje do miejsca w pierwszej trójce nie były na wyrost. W miniony weekend (8-9 stycznia) łodzianie rozegrali dwa spotkania. Strzelili w nich łącznie 20 goli, a jedną z ofiar podopiecznych Jurija Ziankowa został aktualny wicelider rozgrywek.

Drużyna KS Katowice Naprzód Janów przyjechała do łódzkiej Bombonierki mając na koncie 46 pkt. i tylko 45 straconych bramek. Lepszą defensywą mogła się pochwalić jedynie otwierająca tabelę Polonia Bytom.

### Dwie bramki w 38 sekund!

W starciu z rozpędzoną ekipą TME ŁKH obrona wicelidera pękła jednak jak bańka mydlana. Do meczu z katowiczanie gospodarze przystąpili po efektownym zwycięstwie z MOSM Tychy. Temu rywalowi ochotę do gry gospodarze odebrali już w pierwszej minucie meczu. Wynik otworzył Andriej Popow, który na pokonanie bramkarza rywali potrzebował zaledwie siedmiu sekund,

a gdy minęło ich 38, to na koncie miał już dwa gole! Ostatecznie mecz skończył się wygraną łodzian 10:4. Popow zakończył spotkanie z trzema trafieniami, trzy kolejne dorzucił Nikita Frołow, a po jednym голу zdobyli: Ilia Martynow, Władimir Pietrowskij, Artem Letiuk i Jewgienij Naczajew.

### Drugi dzień, kolejne zwycięstwo

Dzień później los dziesiątego w klasyfikacji MOSM podzielił znacznie wyżej notowany KS Katowice Naprzód Janów. W starciu z tym rywalem łupem bramkowym również podzielili się: Frołow (3), Popow (2), Pietrowskij (2); Martynow, Letiuk i Naczajew. Swoją wkład w efektowne wygrane wniósł również bramkarz Josh Reinstein, który w konfrontacji z katowickim wiceliderem tylko trzy razy skapitulował, a obronił aż 30 strzałów rywali.

### Dyscyplina u podstaw sukcesu

Postawa łodzian w obu starciach pokazała, że położenie większego nacisku na dyscyplinę w zespole i poprawę gry w obronie przynosi już oczekiwane efekty. Właśnie w tym celu w listopadzie do kadry szkoleniowej dołączył doskonale znany łódzkim kibicom Tomasz Matuszewski, który nigdy nie odmawia wsparcia łódzkiej ekipie. Ciężka praca wykonana przez zespół podczas kilkutygodniowej przerwy w rozgrywkach zapoczątkowała już na początku tego roku, co pozwala z optymizmem spoglądać w przyszłość. Wyniki spotkań 19. i 20. kolejki dały bowiem jasny sygnał, że mimo nie najlepszego startu łodzianie nie zrezygnowali z ambitnego celu, jakim jest miejsce na podium pierwszoligowych rozgrywek.

### Sytuacja w tabeli

W tej chwili liderem 1. ligi jest Polonia (54 pkt. w osiemnastu me-

czach), za którą plasują się: KS Katowice Naprzód (46) i UKS Zagłębie Sosnowiec (38). Te dwie ekipy mają już za sobą po dwadzieścia ligowych konfrontacji. Hokeiści z Łodzi rozegrali natomiast dziewiętnaście spotkań, w których zgromadzili 31 oczek. Z takim dorobkiem zajmują szóstą lokatę, tracąc dwa punkty do Opole HK i pięć do MKS Sokoły Toruń. Stratę do trzeciej lokaty, będąc można zmniejszyć już w nadchodzącą niedzielę (16 stycznia). Tego dnia o godzinie 17:00 łódzka ekipa rozpocznie w Sosnowcu mecz z Zagłębiem. Dzień wcześniej zespół Ziankowa zagra w Katowicach z ósmym w klasyfikacji SMS PZHL (godz. 17:45). W pierwszej rundzie mecze z tymi rywalami zakończyły się porażkami TME ŁKH. Zagłębie zwyciężyło w Bombonierce 5:1, a SMS PZHL pokonał gospodarzy 4:2. Do jesiennych wyników nie ma sensu przywiązywać większej wagi. Wystarczy przypomnieć, że we wrześniu łodzianie przegrali z KS Katowice Naprzód 1:3. Spotkanie rewanżowe pokazało jednak, że w tej chwili zdecydowanie lepszą ekipą jest TME ŁKH. I jeśli utrzyma formę z minionego weekendu, to w nadchodzących spotkaniach również może zgarnąć pełną pulę.

MD

FOT. TME-ŁKH, FREEPIK



## ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK

5°C



14.01

Imieniny obchodzą:

Feliks, Nina, Amadeusz, Gotfryd Hilary, Łazarz

SOBOTA

2°C



15.01

Imieniny obchodzą:

Aleksander, Ida, Arnold, Dobrawa, Eligiusz, Maksym

NIEDZIELA

2°C



16.01

Imieniny obchodzą:

Marcel, Włodzimierz, Bernard, Hilary, Joanna, Józef

## Rodzinne miasto

Eksperymenty chemiczne i pirotechniczne, demonologia, jaszczurki, pchły i szczury – to młodzieńcze hobby Juliana. Jednak najcenniejszą namiętnością, która miała wpływ na jego dorosłe życie i twórczość, była rozwijana od szkolnych lat pasja lingwistyczna, ogromna miłość do słowników, etymologii wyrazów, a także egzotycznych języków.

Tuwim miał zacięcie encyklopedysty i duszę kolekcjonera. Ciągle czegoś szukał, szperał

w książkach i starych gazetach, a zdobyte wiadomości gromadził w swoich zeszytach. Zbierał słowa i słówka nawet z egzotycznych oraz starożytnych języków. Fascynowały go np. słowniki: kirgiskie, czukockie, baskijskie, ludów afrykańskich, mowa Cyganów czy narzecza indiańskie. Kupował książki w księgarniach albo zamawiał w niemieckich antykwariatach, a to sporo kosztowało...

Po latach tak wspominał szkolne „bziki”:

„Od tego czasu (1909), jeszczę się z sieci mamonicznej nie wywiktałem, bo żeby zapłacić trzy ruble, pożycząłem cztery, a żeby zwrócić te cztery, pożyczyłem pięć...”

Bogactwo i pasje językowe widać jednak dobrze w twórczości „łódzkiego wieszca”, a on sam, parafrazując znane przysłowie, napisał tak:

## Słowa i słówka

Ławeczka Tuwima

„Żeby kózka nie skakała,  
Toby nóżki nie zlamala”  
Prawda,  
Ale gdyby nie skakała,  
Toby smutne życie miała.”



Stup telefoniczny na Piotrkowskiej na starej pocztówce

ŁÓDZIANIZMY  
CHLEB DO RĘKI...

Łódź w swoich dziejach, a zwłaszcza ostatnich dwóch stuleciach, była miastem pracy, bardzo ciężkiej pracy. Mieszkańcy wielkiej przemysłowej aglomeracji poznali wszelkie trudy życia, a praca była szanowana. Dlatego w łódzkim słowniku nie brakuje oczywistych, a także metaforycznych określeń jej wartości i etosu. „Dać chleb do ręki” – jak mówiono – nie oznaczało karmienia, ale przeciwnie – naukę i poszukiwanie zawodu, bo mieć chleb w rękę to oznaczało zarobek i utrzymanie.

Mówiono także, że człowiek się z pracą nie urodzi, bo musi się wszystkiego najpierw nauczyć i dostać facha do ręki.

Oczywiście, jeśli kogoś było stać, mógł dać utrzymanie, ale lepiej było dać młodego człowieka w termin, czyli do nauki zawodu u majstra czy rzemieślnika i wtedy jakaś przyszłość była zapewniona, choć, prawdę mówiąc, w dawnej i przemysłowej Łodzi nigdy łatwo nie było. Mówiono również, że „lepszy gram handlu niż kilo roboty”, ale handlować też trzeba umieć. Zależy, co kto lubi i do czego ma dryg, bo co jedna głowa, to inny rozum... agr

## KARTKA Z KALENDARZA

## HALO, HALO...

14 stycznia 1902 roku oddano do użytku stację telefonii międzymiastowej z Warszawą i była to pierwsza linia tego typu w Królestwie Polskim. Historia łódzkich telefonów sięga jednak 20 lat wcześniej. Pod koniec 1883 roku Międzynarodowe Towarzystwo Telefonów „Bell” zainstalowało w Łodzi pierwszą sieć telefoniczną. Słupy ustawiono na ulicy Cegielnianej (dziś Jaracza), gdzie znajdowała się centralna stacja oraz po obu stronach Piotrkowskiej. Pierwsze aparaty telefoniczne pojawiły się w magistracie oraz w urzędzie policjajstra. W sierpniu 1889 r. telefony łódzkie miały 255 abonen-

tów prywatnych, 7 rządowych i 3 służbowych. A b o n a m e n t kosztował sporo, bo 125 rubli rocznie. W 1891 roku długość przewodów telefonicznych w Łodzi wynosiła około 375 km. Abonentów było 333, a aparatów 399. W 1913 roku liczba aparatów telefonicznych wzrosła do 3 tysięcy. Wysokie słupy o dużej średnicy zajmowały znaczną część Piotrkowskiej, szpeciły, a gęste przewody sieci telefonicznej zasłaniały okna i utrudniały ruch. W 1898 roku mieszkańcy ponad 200 domów przy

Piotrkowskiej złożyli podanie o usunięcie słupów, ale dopiero pod koniec 1907 r. władze zatwierdziły projekt przebudowy sieci telefonicznej w Łodzi. Dwie główne linie napowietrzne na Piotrkowskiej, na odcinku od ulicy Południowej do Nawrot, postanowiono zmienić na podziemne kable. agr



Mural pt. „Taurus” przy ul. Jaracza 20 autorstwa artysty OPIEMME z Włoch

## OSTATNIA CZAROWNICA

## ŁÓDZKIE GAWĘDY

W XVII-wiecznej Łodzi odbyło się przypuszczalnie kilka procesów o czary, choć do naszych czasów zachował się jeden dokument potwierdzający taki fakt. To pochodzący z 1652 roku protokół przebiegu badań sądowych niejkiej Zofii Straszybot, pióra pisarza przysięgłego Sebastyjana Komosińskiego. Legendy łódzkie mówią także o Czarnej Mańce, czarownicy potężnej, której sadybę nad stawem na Jasieni w Wólce, gdzieś w okolicach Górnego



Posądzenia o czary nie były rzadkością

Rynku nazywano Czarnym Dworem. Za czarownicę uznano również – jak głoszona przekaży – Marysię Fikus, zwaną „Mańką Kłak” oraz Baškę z Sikawy, rzekomo wywołującą pożary... Proces Zośki, zwanej również Strasibotką – jak wynika z relacji Komosińskie-

go – opierał się głównie na zeznaniach świadków, którzy relacjonowali dziwne zachowania oskarżonej, a także awantury z bratem, który krzyczał, że matkę i siostrę jako „niegodne warto by na proch spalić”. Składane przez sąsiada zeznania opisują, jak to Zofia, niosąc do domu wodę, wylewała ją na ziemi, a „od płotu wspak chodziła”. Wczesną wiosną łapała ponoć żaby, przypiekała je i zawieszała nad bydłem, by czarownicy mleka krowom „nie odjęły”.

W XVII-wiecznej Łodzi, władze nie były przygotowane na taki proces, więc rajcowie musieli udać się po pomoc do większego miasta, czyli... Rzgowa, by stamtąd sprowadzić urzędników, którymi byli Bartosz Warka i Jan Prukaza. Musiano również poszukać wprawnego w torturach kata. Strasibotka ponoć szybko wyzionęła ducha, a jej doczesne szczątki pogrzebano na wieczną wzdargę gdzieś na krańcach gruntów miejskich... agr