

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

**ŁODZIANIE
Z PASJĄ**

**GABRIEL PIECHOWICZ
HODUJE PAJĄKI**

strona 7

BĘDZIE DRUGI TUNEL

SZYKUJĄ SIĘ UTRUDNIENIA W RUCHU NA TRAUGUTTA **strona 3**

AKTUALNOŚCI

**NATRYSKI
WRAŻEN
NA FALI**

strona 2

AKTUALNOŚCI

**OGRODOWA,
KRAKOWSKA I LIPOWA
JUŻ PRZEJEZDNE!**

strona 3

AKTUALNOŚCI

**TRWAJĄ
ZAPISY
NA FERIE ZIMOWE**

strona 4

KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

AUTOPROMOCJA

TWOJA REKLAMA W ŁÓDŹ.PL

ZADZWOŃ: 722 006 791

ZIMOWE NOWOŚCI NA FAŁI

FOT. LODZ.PL

Od poniedziałku, 18 grudnia klienci i klientki Strefy Saun Aquaparku Fala mogą korzystać z natrysków wrzeń, które zmieniają zwykły prysznic w wielozmysłowe doświadczenie.

Natryski są wykończone od wewnątrz płytką mozaikową w złotych odcieniach oraz wyposażone w duże deszczownice o średnicy 85 cm i dodatkowe dysze na ścianach kabin. Zastosowana w nich technologia pozwala tworzyć efekty oświetleniowe, dźwiękowe i zapachowe, które kreują niepowtarzalny klimat. Dwa z czterech natrysków są dodatkowo wyposażone w ekrany – wyświetlane na nich filmy mają uzupełniać odczucia związane z wybranymi programami.

Tropikalna dżungla czy syberyjska burza?

– Jeśli zależy nam na odprężeniu i uspokojeniu, pomoże w tym program z ciepłym deszczem i światłem, śpiewem ptaków oraz egzotycznym zapachem – wyjaśnia Anna Duda z działu marketingu Aquaparku Fala. – Z kolei program zimny doda nam energii, orzeźwi i pobudzi zmysły, w czym pomoże miętowy zapach, efekty syberyjskiej burzy i chłodny kolor oświetlenia.

Wieża zjeżdżalni już po remoncie

Na Fałi zakończyła się również modernizacja starej wieży magazjeżdżalni. Po wymianie płyt warstwowych na grubsze oraz zamontowaniu nowych okien o cieplejszych profi-

lach obiekt nie będzie tak szybko wytracał temperatury. W miesiącach zimowych w wieży będzie cie-

plej i poprawi się komfort korzystania z tej atrakcji.

DS



FOT. LODZ.PL

MPK ŁÓDŹ

MODERUSY JUŻ W PEŁNYM SKŁADZIE

Nowe, bezpieczne i klimatyzowane moderusy już w pełnym składzie. Do Łodzi dojechał ostatni, 30. nowoczesny tramwaj.

Tramwaj Moderus Gamma LF 06 AC ma pięć par dwuskrzydłowych drzwi. Przedział pasażerski jest w pełni klimatyzowany. Tramwaj jest wyposażony w rampę dla wózków inwalidzkich. W kabinie motorniczego znajduje się komfortowy

fotel pneumatyczny. Najważniejsze elementy sterujące pojazdem są wbudowane w podłokietniki.

Nowe tramwaje dla MPK Łódź będą się różnić od tych, którymi pasażerowie mogą podróżować na co dzień. To przede wszystkim nowa konstrukcja, pozwalająca na mniejsze zużycie torowisk. To bardzo ważny aspekt pod kątem eksploatacji i bieżącej konserwacji łódzkich torowisk.

Wartość zakupu 30 tramwajów marki Moderus Gamma to 268,5 mln zł.

red



OSTATNIE WOLNE MIEJSCA

Miejska Wigilia dla samotnych



Miejska Wigilia dla osób samotnych odbędzie się w niedzielę, 24 grudnia w Hali Expo (al. Politechniki 4); są jeszcze wolne miejsca.

Można się na nią zapisać w Wydziale Wspie-

rania Osób w Kryzysie Bezdomności pod nr tel. 42 208 25 58 (w poniedziałek, 18 grudnia w godz. 8:00-16:00 i we wtorek, 19 grudnia w godz. 9:00-17:00).

red

100. rocznica urodzin Niemczyka

Kino Charlie oraz wielbiciele postanowili uhonorować Leona Niemczyka.

W dniu jego 100. urodzin w piątek, 15 grudnia odsłonięto w kinie przy ul. Piotrkowskiej 203/205 tablicę poświęconą wybitnemu aktorowi. To



FOT. Z ARCHIWUM KINA CHARLIE / FOTOTEKA

nie pierwszy ślad Leona Niemczyka w Łodzi – artysta ma także skwer swojego nazwiska przy Muzeum Kinematografii oraz gwiazdę w Alei Gwiazd na ulicy Piotrkowskiej.

red



Więcej o 100 tysięcy drzew

W kończącym się powoli 2023 roku udało się posadzić w Łodzi ponad 100 tysięcy drzew! Powstały nowe tereny leśne, w tym parki, kolejne drzewa pojawiły się w arteriach drogowych oraz uzupełniono ubytki powstałe w wyniku wicher.

12 hektarów – tyle terenu z nowymi drzewami przybyło w Łodzi w 2023 r. To sadzonki różnych gatunków, które w kolejnych latach będą tworzyć rozwinięte tereny zieleni w mieście. Niektóre z tych terenów mają być dodatkowo poszerzane.

Do nasadzeń drzew na dużych obszarach doszły te w arteriach drogowych, m.in. na ulicach: Inflanc-

kiej, Aleksandrowskiej, Popieluskiej, Rokicińskiej czy Sikorskiego. Nowe drzewa sadzono też przy okazji większości łódzkich inwestycji – na Bulwarach Północnych, placu Wolności czy pasażu Schillera.

Jedną z ostatnich zielonych inwestycji w tym roku było utworzenie dwóch kolejnych parków leśnych (w Łodzi jest ich już kilkanaście) – Parku Zbójnickiego (Sikawa) oraz parku Trzy Wyspy (Teofilów). Oba parki zostały utworzone na wniosek okolicznych mieszkańców, oni również wybrali dla nich nazwy. Wcześniej, również w tym roku, utworzono park leśny Ustronie.

FOT. LODZ.PL

PaŚ

ADOPCJE

FOT. SCHRONISKO

Dyzio spragniony miłości



Dyzio zamieszkał w schronisku 22 lipca. Nikt nie szukał tego cudownego psiaka, właściciel nie pojawił się w schronisku.

– Dyzio to absolutnie psi ideał! Takich ideałów ze świe-

cą szukać. Zbiór zalet, zero wad – mówi Marta Olesieńska, szefowa łódzkiego schroniska dla zwierząt. – To dlaczego wciąż jest u nas? Pewnie dlatego, że jego metryka mówi „11 lat”, ale na pewno nie

w sercu i nie w duszy. To psia przytulanka. Osoby, które patrzą sercem i kochają „stare” psy, zapraszamy do kontaktu ze schroniskiem: schronisko.biuro@o2.pl.

RedSc

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE TRAGICZNY FINAŁ KŁÓTNI



Policjanci zatrzymali notowanego w przeszłości 21-latką.

Sprawca zadał kilka ciosów w głowę rówieśnikowi, po których ten upadł bezwładnie, uderzając głową o chodnik, w wyniku czego odniósł obraże-

nia zagrażające jego życiu i zdrowiu.

Mężczyzna usłyszał już zarzuty, grozi mu kara do 20 lat pozbawienia wolności. Na wniosek Prokuratury Rejonowej Łódź-Bałuty został tymczasowo aresztowany.

red

Ul. Ogrodowa

OGRODOWA, KRAKOWSKA I LIPOWA

WAŻNE ZMIANY
W RUCHU

Zakończyły się odbiory zmodernizowanej ul. Ogrodowej na odcinku od ul. Gdańskiej do ul. Karskiego. Kierowcy mogą już korzystać z tego fragmentu ulicy. Od poniedziałku, 18 grudnia skończą się też kłopoty mieszkańców Teofilowa z dojazdem do centrum. Tego dnia zostanie oddana do użytku przebudowana ul. Krakowska.

Zakończyły się odbiory zmodernizowanej ul. Ogrodowej na odcinku od ul. Gdańskiej do ul. Karskiego. Razem z oddanym już wcześniej odcinkiem między ul. Karskiego a ul. Cmentarną daje to prawie kilometr kolejnej nowej drogi w Łodzi.

Za 8 mln zł ulicę całkowicie przebudowano

– jest nowa nawierzchnia, nowe chodniki i zjazdy do posesji. Wymieniono infrastrukturę i posadzono zieleni. Inwestycja została zrealizowana w ramach Programu Rewitalizacji Obszarowej Centrum.

Koniec remontów

To nie koniec dobrych wiadomości. Od poniedziałku przejezdna będzie także ul. Krakowska od ronda ul. Siewną do ul. Barskiej. Tego dnia po swojej trasie pojadą linie 72, 76, 83, N3

i zgierska „szóstka”. Niemal kilometrowej długości odcinek za 23 mln zł zyskał nową gładką nawierzchnię, proste chodniki, drogę rowerową i bezpieczne zjazdy do posesji. Tego samego dnia zostanie też otwarty kolejny fragment woonerfu na ul. Lipowej – od ul. Zielonej do ul. 6 Sierpnia. Przebudowano tam jezdnię (teraz tworzy ją ozdobna kostka i granitowe krawężniki), chodniki i zjazdy oraz powstało

odwodnienie pasa drogowego. Stanęły też meble miejskie: ławki, kosze i stojaki rowerowe. Wykonano ponad 700 mkw. nowych nasadzeń – pojawiły się m.in. lipy, berberysy, wierzby, krzewuski, liliowce i miskanty. Przebudowywany za ok. 3 mln zł odcinek oznacza, że ul. Lipowa jest odnowiona już od tzw. kolanka aż do ul. 6 Sierpnia. ML



Ul. Krakowska



Ul. Lipowa

KOLEJNE KAMIENICE GOTOWE
ULICA LEGIONÓW
ZYSKAŁA DWIE PERŁKI

Ul. Legionów 37a

Zakończyły się prace remontowe w dwóch budynkach przy ul. Legionów 37a i 44. Piękne kamienice cieszą oko.

– W pierwszej z nich powstało 27 mieszkań komunalnych, lokal usługowy, lokal gastronomiczny, sześć biur i cztery pracownie artystyczne. W wyremontowanej kamienicy pod numerem 44 znalazły się 22 mieszkania komunalne, w tym dwa przystosowane dla osób z niepełnosprawnością, pięć lokali handlowo-usługowych, dom dla małoletnich matek z dziećmi oraz świetlica środowiskowa – wylicza Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektorka Zarządu Inwestycji Miejskich.

Zabytek w remoncie
Kamienica Jakuba Wind-

mana przy ul. Legionów 37A jest jednym z największych i najpiękniejszych budynków w okolicy. Inwestycja, która właśnie się zakończyła, przywróciła dawny blask niszczącemu przez lata zabytkowi. Teraz zachwyca zarówno odnowiona elewacja, jak i prześwit bramowy, w którym odtworzono istniejące sklepienie kasetonowe i sztukaterie – tak, aby nie zginął ich oryginalny charakter. Ponadto zostało tu zamontowane stylizowane oświetlenie na kasetonowym stropie prześwitu bramowego, odtworzone na wzór historycznego oświetlenia klatki frontowej.

Od piwnic po dach
Kamienica przy ul. Legionów 44, tak jak inne uwzględnione w programie rewitalizacji obszarowej, przeszła gruntowny remont od piwnic aż po dach. Ponadto pomiędzy budynkiem frontowym

a kotłownią powstały miejsca postojowe. Teren podwórka został oświetlony. Południową granicę zamknęło nowe mурowane ogrodzenie. Teren posesji będzie dostępny w całości dla osób z niepełnosprawnościami, w tym poruszających się na wózkach. Wartość inwestycji w obu budynkach to ponad 30 mln zł.

ML



Ul. Legionów 44

Będzie drugi tunel

Zaczynają się prace przy tunelu dla kolei dużych prędkości. Na początek przy ul. Traugutta, gdzie trzeba wzmocnić fundamenty Łódzkiego Domu Kultury, pod którym pomkną pociągi.

W poniedziałek, 18 grudnia rozpoczną się prace przy ul. Traugutta związane z budową drugiego tunelu kolejowego pod Łodzią. Chodzi o kolej dużych prędkości (KDP) – jej realizacja wymaga wzmocnienia fundamentów Łódzkiego Domu Kultury, pod którym pomkną pociągi z Warszawy do Poznania i Wrocławia i dalej na zachód. Ekipa budowlana zajmie w poniedziałek jeden pas ruchu ul. Traugutta na odcinku od ul. Kilińskiego do ul. Sienkiewicza w stronę ul. Piotrkowskiej. Utrudnienia potrwają do końca maja przyszłego roku.

Pas ulicy zostanie zamknięty dla ruchu razem z parkingami. Wykonawca tunelu KDP, który jest częścią Centralnego Portu Komunikacyjnego, powinien zejść z jezdni do czerwca, ale będzie kontynuował prace na wysokości chodnika po stronie ŁDK.

Faustyna dotarła na Żabieniec

Widać zmiany również na budowie

tunelu średnicowego. Mała tarcza „Faustyna” przebiła się właśnie przez komorę końcową przy stacji Łódź Żabieniec. To drugi z czterech tuneli, którymi pociągi pojadą z Żabieńca i dworca Kaliskiego do stacji Łódź Koziny, gdzie zaczyna się duży tunel prowadzący do dworca Fabrycznego.

Red



FOT.LODZ.PL

REMONT PLACU KOMUNY PARYSKIEJ

Będzie bezpiecznie i zielono

Plac Komuny Paryskiej po przebudowie stanie się bezpiecznym i atrakcyjnym miejscem z wydzieloną strefą zieloną. W związku z nadaniem części placu imienia Wiedźmina możemy też spodziewać się elementów nawiązujących do słynnej sagi Andrzeja Sapkowskiego. Jak postępują prace remontowe?

Zakończyła się budowa chodnika od ul. Sienkiewicza, trwają prace nad wykonaniem odwodnienia i kanału technologicznego. Rozpoczęły się prace związane z ułożeniem podbudowy pod nową drogę, ponadto powstają nowe miejsca postojowe i układane są krawężniki. Wykonawca roz-

począł już budowę oświetlenia i układanie instalacji elektrycznej.

Jak zmieni się plac?

Plac Komuny Paryskiej po przebudowie stanie się bezpiecznym i atrakcyjnym miejscem z wydzieloną strefą zieloną. Powstaną tu trzy niewielkie pawilony: informacja turystyczna, mały punkt gastronomiczny i toaleta publiczna. Teren będzie oświetlony, pojawi się także dodatkowe podświetlenie drzew i iluminacja pawilonów. Przestrzeń będzie łatwo dostępna dla osób z niepełnosprawnościami. W strefie zielonej znajdzie się bezpieczny, ogrodzony zieloną ścianą plac zabaw wyposażony w zjeżdżalnię w kształcie smoka, huśtawkę,

przestrzenną konstrukcję wspinaczkową i bujaki.

Plac Wiedźmina

W związku z nadaniem części placu imienia Wiedźmina mieszkańcy Łodzi i odwiedzający nasze miasto fani kultury mogą spodziewać się elementów nawiązujących do motywów z powieści. Wykonawcą inwestycji jest JAGEZ Firma Transportowo-Usługowa Zdzisław Jagiełło. Wartość realizacji to blisko 7 mln zł.

ML



FERIE W ŁODZI

Tej zimy żadne dziecko nie będzie się nudzić. Szkoły, placówki edukacyjne i miejskie instytucje przygotowały ponad 5500 miejsc na półkoloniach dla wszystkich chętnych.

Na zimowe turnusy można zapisywać się na przykład do filii Miejskiej Strefy Kultury lub Centrum Nauki i Techniki EC1.

Zdrowa energia

„Zdrowa energia!” to przewodnie hasło półkolonii zimowych w Centrum Nauki i Techniki EC1. Dla dzieci w wieku

od siedmiu do 12 lat przygotowano liczne atrakcje – najmłodszy dowiedzą się m.in., jak budować pożyteczne nawyki, radzić sobie ze stresem i mówić o swoich emocjach. Uczestnicy zajęć zobaczą stałe wystawy Centrum Nauki i Techniki EC1, Ulicę Żywiołów, Kino Sferyczne i Planetarium EC1. Centrum Nauki i Techniki przygotowało dla młodych łodzian aż 90 miejsc na dwa półkolonijne turnusy.

Dziecięce supermoce

Warsztaty plastyczne i muzyczne, zaję-

cia teatralne, fotograficzne, przyrodnicze i ekologiczne przygotowały dla dzieci filie Miejskiej Strefy Kultury. Tematem przewodnim półkolonii zimowych w MSK są „supermoce”. Dzieci pod okiem doświadczonych instruktorów i animatorów odkryją drzemiący w sobie potencjał. Dla najmłodszych poszukiwaczy przygód Miejska Strefa Kultury ma aż 280 miejsc.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.lodz.pl/zima.

MS



UCZYĆ SIĘ BIZNESU, ROZWIJAĆ I DZIAŁAĆ

– Dlaczego tylko Warszawa ma mieć fajne biznesowe eventy? Łódź też się bogaci, ma młodych ambitnych ludzi i chce się rozwijać – mówi w rozmowie z Łódź.pl Kuba Midel, łódzki przedsiębiorca, który już w styczniu organizuje w łódzkiej Hali Expo Wielką Integrację Przedsiębiorców.

Wielka Integracja Przedsiębiorców ma charakter

edukacyjny, biznesowy i związany z rozwojem osobistym. W programie imprezy znalazły się warsztaty i dyskusje prowadzone przez ekspertów z różnych dziedzin. To też świetne miejsce i czas, by rozwinąć swoją sieć kontaktów: spotkanie z różnymi ludźmi z branży może być do-

skonałą okazją do nawiązania nowych relacji biznesowych, wymiany doświadczeń i zdobycia inspiracji. Same zaś prezentacje i dyskusje mogą dostarczyć inspiracji do podjęcia nowych wyzwań, rozwinięcia własnej kariery lub pomysłów na własny biznes.

MM

REKLAMA



STOP
DLA

SMOGU

WYMIENIĆ STARY PIEC

ZYSKAJ

DO 95% DOTACJI

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

42 272 66 22 LODZ.PL/ODDYCHAMY

MIEJSKI PROGRAM DOTACYJNY
CZYSTE POWIETRZE
CIEPŁE MIESZKANIE

MCM WIDZEW

FOT. LODZ.PL

Przychodnie na miarę XXI wieku



Poradnie należące do MCM Widzew wprowadziły

tw. opiekę koordynowaną. Dzięki niej lekarz pierwszego kontaktu ma pacjenta pod pełną opieką i przygotowuje dla niego plan leczenia, a następnie zleca wykonanie badań. Koordynuje też przyjmowanie leków na różne choroby.



Mieszkańcy wschodniej części miasta mogą korzystać z szerokiej oferty usług i zabiegów medycznych w poradniach należących do Miejskiego Centrum Medycznego Widzew. W ostatnich latach kompleksowo zmodernizowano budynki oraz zakupiono nowy sprzęt. Wartość inwestycji to w sumie ponad 4 mln zł.

Piłsudskiego 157

Przy al. Piłsudskiego 157 powstało centrum zdrowia z prawdziwego zdarzenia. Budynek przeszedł gruntowną modernizację - powstał parking, wyremontowano elewacje, założono klimatyzację, a na dachu panele fotowoltaiczne.

Korytarze zostały przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a recepcja i gabinety lekarskie odnowione. Przy al. Piłsudskiego 157 powstała poradnia rehabilitacyjna dla dzieci i dorosłych, a prawdziwym novum jest kriokomora wykorzystywana do leczenia chorób neurologicznych, reumatologicznych i ortopedycznych. Od czasu zainstalowania kriokomory w ubiegłym roku skorzystało z niej już ponad 200 osób. Pacjenci mogą udać się tu również do okulisty, ortopedy, dermatologa, laryngologa, neurologa, urologa i skorzystać z RTG.

Przychodnia cały czas się rozwija - w ostatnich tygodniach kupiła fotele oraz nowoczesny laser do gabinetów ginekologicznych.

Elsnera 19

Nowoczesny sprzęt medyczny jest także wykorzystywany w przychodni przy ul. Elsnera 19. Aby pomóc pacjentom w powrocie do pełnej sprawności ruchowej, lekarze

używają urządzeń do krioterapii oraz sonoterapii. Ponadto pacjenci mogą wykonać tu podstawowe badania, skorzystać z USG oraz udać się na konsultacje do diabetologa i ginekologa.

Sacharowa 21a

W ramach Miejskiego Centrum Medycznego Widzew funkcjonuje również w pełni wyremontowana

placówka przy ul. Sacharowa 21A, gdzie pacjenci mogą zapisać się do lekarza pierwszego kontaktu. Widzewskie przychodnie są w pełni przystosowane do potrzeb XXI w., ale prace zmierzające do za-

pewnienia najwyższej jakości świadczeń nie ustają. W przyszłym roku są planowane kolejne zakupy, co pozwoli poszerzyć ofertę o nowe atrakcyjne metody leczenia.

red



Czego najczęściej życzymy sobie w święta Bożego Narodzenia? Oczywiście zdrowia! Oto propozycje upominków z różnych półek cenowych, które pomogą osobom nimi obdarowanym zadbać o ten najcenniejszy skarb.

Dobre zioła lub herbata - od 15 zł za opakowanie

Zima to czas, w którym wiele osób chętnie delectuje się ciepłymi napojami. Jeśli znasz osobę, dla której to prawdziwy rytuał, podaruj jej dobrej jakości zioła lub herbatę. Wybierać możesz spośród gotowych mieszanek o ukierunkowanym działaniu (np. na dobry sen czy trawienie), ale możesz też kupić pojedyncze składniki do samodzielnego przygotowania miksów.

PREZENTY NA ZDROWIE

Termofor z pestek wiśni - około 40-50 zł

Termofor z pestek wiśni to alternatywa dla klasycznego gumowego termoforu na wodę. Można używać go zarówno na ciepło, jak i w postaci zimnego kompresu. Ciepły okład pomoże złagodzić ból zatok, bóle menstruacyjne czy napięcia w szyi. Zimny kompres dobrze sprawdzi się natomiast przy leczeniu kontuzji - niska temperatura obkurcza bowiem naczynia krwionośne, co zapobiega powstawaniu opuchlizny.

Lampa solna - od 50 zł za małą lampkę

Urządzenia elektryczne, których używamy w domach, zmieniają skład po-

wietrza, a to niekorzystnie wpływa zwłaszcza na astmatyków i alergików. Z pomocą może przyjść wydzielająca jony ujemne lampa solna (czyli nic innego, jak wydrążona bryła soli, w której umieszczono żarówkę). Lampa emituje także ciepłe, przyjemne

światło, które wprowadza przytulną atmosferę i pomaga się zrelaksować.

Poduszka/mata do akupresury (od 40 zł za poduszkę i 80 zł za matę)

Jeśli masz w swoim otoczeniu osobę, która jest często zestresowana, kup jej matę do akupresury. Codzienne sesje leżenia na macie pomagają prawdziwie wypocząć, a korzystanie z niej przed snem ułatwia szybsze zaśnięcie i poprawia jakość nocnego wypoczynku. Mata będzie także świetnym prezentem dla osób cierpiących z powodu bólu kręgosłupa, a poduszka - dla tych,

którzy zmagają się z migrenami lub sztywnością karku.

Koldra obciążeniowa - od 120 do 300 zł

Koldra obciążeniowa jest wypełniona szklanym granulatem lub specjalnym żwirkiem, który zapewnia optymalny poziom obciążenia. Spanie pod nią ułatwia zasypianie, pozwala organizmowi lepiej się zregenerować i zmniejsza uczucie lęku. Niektórzy terapeuci polecają ją przy zespole niespokojnych nóg, pierwszych objawach choroby Parkinsona lub Alzheimera, a nawet demencji.

Airfryer - od 200 zł

Airfryer, zwany też frytkownicą beztłuszczową, to wielofunkcyjne urządzenie, w którym można przygotować zdrowe posiłki. Do obróbki ter-

micznej wykorzystuje ono obieg ciepłego powietrza, a jego najważniejszą zaletą jest pozbycie się nadmiaru tłuszczu z potraw. Dania przygotowywane w airfryerze nie zawierają szkodliwych dla zdrowia związków, które mogą uwalniać się w przypadku tradycyjnego smażenia lub grillowania.

Smartwatch - od 200 zł

Smartwatche cieszą się dużą popularnością szczególnie wśród osób dbających o kondycję. Urządzenie to wyświetli pokonany dystans, tempo i czas trwania treningu, może też monitorować tętno, a wyposażone w pulsoksymetr dodatkowo zbada poziom natlenienia krwi.



alup
FOT. FREEPIK

Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy jemy za dużo, zbyt tłusto i zbyt słodko. Jednak świąteczne gotowanie może być inne. Jak odchudzić święta? Oto kilka pomysłów, dzięki którym świąteczne dania będą mniej kaloryczne i zdrowsze, co wcale nie oznacza, że mniej smaczne!

Jak odchudzić święta?

Wystarczy wprowadzić kilka zmian w tradycyjnych przepisach.

Jogurt naturalny zamiast majonezu

Do sałatki jarzynowej użyj jogurtu naturalnego, do którego dodaj np. łyżkę majonezu i trochę musztardy. Będzie tak samo smaczna, jak ta z sosem majonezowym.

Nie zagęszczaj potraw zasmażką

Kapusta z grochem czy zupa grzybowa nie potrzebują zagęszczana zasmażką. Aby twoje dania były smaczne, kup dobrą kapustę, a zupełnie ugotuj na esencjonalnym bulionie warzywnym z dużą ilością grzybów.

Zastąp smażenie pieczeniem lub duszeniem

Zamiast smażyć karpia lepiej przy-

gotować go w piekarniku, np. z warzywami. Możesz też upiec łososia z cytryną i koperkiem. Jeżeli w święta na twoim stole musi królować schab, upiecz go lub ugotuj na parze, np. z suszoną śliwką.

Panierce z bułki mówimy nie

Najlepiej unikać panierowania. Jeżeli jednak chcesz zrobić, np. panierowane krokiety lub sznyce, do ich obtoczenia wybierz np. drobno zmielone orzechy, migdały w płatkach, sezam czy siemię lniane.

Gotowe masy zastąp tymi robionymi samodzielnie

Zamiast gotowej masy makowej z olbrzymią ilością cukru samodzielnie przygotuj nadzienie do makowca. Cukier zastąp

miodem a zamiast sztucznego cukru wanilinowego dodaj prawdziwą wanilię.

Ogranicz ilość cukru

Nie dodawaj cukru do czegoś, co samo w sobie składa się z naturalnie słodkich składników, takich jak rodzynki, figi czy miód. Wigilijny kompot to sama słodycz – suszone owoce mają w sobie naturalny cukier i nie trzeba go dosładzać. Można jedynie dodać mu aromatu, używając przypraw – goździków, cynamonu czy kardamonu. Do wypieków zamiast cukru dodaj np. miód. Zmniejszaj także ilość cukru podawaną w przepisach – nawet nie poczujesz różnicy w smaku.

Otwórz się na nowe

Warto skorzystać z wiedzy i pomocy dzieci lub wnuków. Wiele osób z młodego pokolenia gotuje i odży-

wia się b a r - d z i e j z d r o w o i z p e w n o - ś c i ą z n a w i e l e p r e p i s ó w n a f i t p o t r a w y . M o ż e t o w ł a - ś n i e t e ś w i ę t a b ę d ą d o b r ą p o r ą n a z m i ą - n y w t w o i m d o m u ? Z d r o w y c h , s m a c z n y c h i m n i e j k a l o r y c z n y c h ś w i ę t B o ż e g o N a r o d z e n i a !

Alup

FOT.FREEPIK

REKLAMA

ZDROWY SENIOR

ŁÓDZKI TEST SŁUCHU – „JAK SŁYSZĄ NASI SENIORZY”

BEZPŁATNE badanie słuchu dla osób 60+

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

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

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

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

Jego najczęstszymi przyczynami jest wiek lub narażenie na hałas.

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

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

Dlatego warto skorzystać z darmowych badań.

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

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

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

Uwaga! Konieczna jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna.

INFO

SYMPTOMY UTRATY SŁUCHU

Jeśli...

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

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

INFO

TERMIN BADANIA:
18-31 grudnia

GODZINY BADANIA:
08:00-16:00

MIEJSCE BADANIA:

Gabinet Omnifon, ul. Drewnowska 43 (naprzeciwko Manufaktury)

Rejestracja pod numerem telefonu:

512 063 199

lub

Gabinet Omnifon, Plac Niepodległości 4 (stary Uniwersał)

Rejestracja pod numerem telefonu:

789 806 878

ORŁY
MEDYCYN

LAUREAT KONKURSU

2022

omnifon

Haplocosmia himalayana



TYSIĄC PAJĄKÓW pod jednym dachem!

Pterinochilus murinus „usambara”



Idiothele mira



**Włochate i prze-
rażające, a może
przepiętkne i słodkie?**
Zdania na temat pająków
są podzielone. Gabriel
Piechowicz zalicza się do
grona miłośników tych
zwierząt – w swoim miesz-
kaniu hoduje ponad tysiąc
jadowitych ptaszników.

Decyzję o zakupie pierwszego pająka podjął spontanicznie. – To był impuls. Wiedziałem, że mój kolega ma ptasznika, ale gdy tylko zobaczyłem go u niego w domu, tak mi się spodobał, że postanowiłem również mieć takiego – opowiada Gabriel Piechowicz.

Ponad 50 gatunków
Jego pierwszym okazem był Brachypelma hamorii – z natury spokojny pająk o czarno-pomarańczowym umaszczeniu. Na nim się jednak nie skończyło, Gabriel kupował kolejne ptaszniki. Najpierw miał ich kilkadziesiąt, potem kilkaset, a gdy zaczął je ze sobą rozmnażać, ich liczba przekroczyła tysiąc! – Zdecydowana większość to młode osobniki, które planują wydać – dodaje. W swoim mieszkaniu ma ponad 50 różnych gatunków pająków zamiesz-

kujących aż sześć kontynentów. Wśród nich są m.in. Harpactira pulchripes żyjący w RPA, Monocentropus balfouri występujący w Jemenie, indyjski Poecilotheria metallica czy zamieszkująca Amerykę Centralną Psalmopoeus victori. Jest także żyjący w Himalajach Haplocosmia himalayana. Jego pająki mają ciekawe umaszczenie i piękne kolory, np. czerwono-czarne, zielono-niebieskie lub czarne z białymi akcentami.

Jadowite, ale legalne
Każdy ptasznik Gabriela jest jadowity i w zależności od gatunku mniej lub bardziej niebezpieczny. – Ugryzienie niektórych można porównać do użądlenia osy, ale gatunki afrykańskie i azjatyckie są bardziej toksyczne. Nie zabijają człowieka, ale czasami u mniej odpornych osób wywołują wstrząsy anafilaktyczne i jeszcze inne komplikacje. Mogą też być niebezpieczne dla domowych zwierząt, dlatego warto uważać – podkreśla łodzianin. Ptaszniki dopuszczono do obrotu w Polsce, więc nie trzeba mieć na nie żadnych oficjalnych pozwoleń. Gabriel hoduje jednak również takie gatunki, które w naturze są zagrożone wyginięciem. Na nie akurat potrzebuje dokumentów potwierdzających fakt urodzenia się konkretnego osobnika w niewoli.

Aktywne nocy
Małe pająki są wielkości paznokcia, a te większe dochodzą do rozmiarów nawet 20 cm. Wszystkie mieszkają w osobnych pojemnikach, które zazwyczaj są wyścielane ziemią i kawałkami kory. Tam mają zapewnioną wystarczającą ilość miejsca do swobodnego spacerowania, ale trzeba ją zwiększać wraz z ich wzrostem. Niektóre gatunki można trzymać wspólnie, ale Gabriel stara się tego unikać, czym zapobiega ewentualnym bójkom i kanibalizmowi. Dba również o odpowiednią temperaturę otoczenia.

– Jaja pająków są bardzo wrażliwe na zimno, dlatego po złożeniu jaj przez samicę przenoszę kokony do boksów ocieplonego styropianem – tłumaczy. Do jedzenia daje ptasznikom żywe robaki – drewnojady, mączniki i karaczany, które po włożeniu do pojemnika muszą czekać nawet kilka godzin, aż pająki raczą je zjeść. – W ciągu dnia ptaszniki są mało aktywne i dopiero w nocy wychodzą na żer – dodaje łodzianin.

Nastawione bojowo
Gabriel stara się nie zakłócać ptasznikom spokoju i raczej nie wypuszcza ich z pojemników. Te naj-

bardziej grzeczne czasami bierze na rękę, ale do tych nastawionych bojowo podchodzi z dużym dystansem. Po co w takim razie trzyma u siebie w domu agresywne osobniki? – Gdybym miał tylko te łagodne, byłoby nudno – dodaje ze śmiechem. Wiedzę na temat opieki nad pająkami czerpie z internetu – chętnie czyta fora polskie i zagraniczne, ma także kontakt z innymi hodowcami, którzy dzielą się z nim różnymi poradami. Regularnie jeździ na targi i giełdy terrarystyczne i planuje cały czas się doskonalić.

Konrad Wojtczak

Acanthoscurria geniculata



FOT. LODZ.PL

WYJĄTKOWY PRZEWODNIK PO ŁODZI



INFO

Najnowsze wydanie kultowego przewodnika „Łódź na Weekend” już dostępne. Zapisz się do newslettera i pobierz go za darmo!



Łódzka Organizacja Turystyczna wydała najnowszą wersję bogato ilustrowanego przewodnika turystycznego „Łódź na Weekend”. Na 56 stronach zamieszczono informacje o najważniejszych atrakcjach turystycznych miasta, uzupełnione wieloma zdjęciami i grafikami.

Najnowsza wersja wydawnictwa informacyjnego została poszerzona o nowe atrakcje Łodzi, takie jak: Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej, Narodowe Centrum Kultury Filmowej czy City Golf Łódź. Zak-

tualizowana została baza noclegowa oraz kalendarz wydarzeń, co ułatwi turystom zwiedzanie Łodzi.

W folderze, oprócz toповych atrakcji można znaleźć informacje o restauracjach, muzeach oraz innych instytucjach kultury. Zostały też zaprezentowane tematyczne wycieczki po Łodzi. Wydawnictwo zawiera także kontakty do miejscowych biur podróży i agencji eventowych. Czytelnicy znajdą również listę cyklicznych wydarzeń i łódzkich festiwali.

Przewodnik „Łódź na Weekend” w wersji papierowej jest dostępny w sprzedaży w Łódzkiej Informacji Turystycznej przy ul. Piotrkowskiej 28. Wersję cyfrową folderu (PDF) można otrzymać bezpłatnie po zapisaniu się do turystycznego newslettera Łódzka Migawka Turystyczna. red

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Kino moralnego niepokoju

O godz. 17:00 w Muzeum Kinematografii (pl. Zwycięstwa 1) rozpocznie się kolejne spotkanie Akademii Polskiego Filmu. Projekcję „Wodzireja” Feliksa Falka poprzedzi wykład filmoznawcy. Bilety: 15 zł.

DZIEJE SIĘ WE WTOREK

Uczą dzieci jeździć na łyżwach

W godz. 19:45–20:45 Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi oraz Miejski Klub ŁyżwiarSKI zapraszają młodzież powyżej 13. roku życia na bezpłatną naukę jazdy na łyżwach. Zajęcia odbywają się na Lodowisku Bombornierka (ul. Stefanowskiego 28). Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: 536 777 610.

FOT. MAT PRAS



TEATR MUZYCZNY

KONCERT PIASKA

Na koncert „Zanim jeszcze święta...” Andrzeja Piasecznego i Kacpra Dworniczaka można wybrać się w czwartek, 21 grudnia do Teatru Muzycznego w Łodzi (ul. Północna 47/51).

Podczas koncertu publiczność usłyszy świąteczne szlagiery, przywołujące klimat ciepłych, radosnych, rodzinnych

świąt, m.in. „Dzień jeden w roku”, uśmiechniętą „Ding Dong” czy delikatną „Lulejże, mi lulej” z filmu „Miś”. – W tym roku przypomnimy wam je wszystkie opracowane na głos i gitarę klasyczną w mistrzowskich wykonaniach Andrzeja Piasecznego i Kacpra Dworniczaka, wy-

bitnego gitarzysty klasycznego, laureata ponad 40 konkursów ogólnopolskich i międzynarodowych – dodają.

Koncert rozpocznie się w czwartek, 21 grudnia o godz. 19:00. Bilety od 129 do 149 zł.

Red

INFO

Zgarnij bilety na koncert! Obserwuj profil Łódź.pl na Facebooku w poniedziałek, 18 grudnia ok. godz. 12:00.

FOT. MAT PRAS



ŚWIĄTECZNIE W DOMU KULTURY

Sprawdź świąteczne wydarzenia organizowane przez Miejską Strefę Kultury.

Świąteczne bingo

Bingo to gra liczbowo-kartkowa, która wymaga spostrzegawczości i koncentracji. We wtorek, 19 grudnia w godz. 16:30–18:00 w MSK: Niciarniana, Dom Kultury Ariadna (ul. Niciarniana 1/3) bę-

dzie można wziąć udział w jej świątecznej wersji. Organizatorzy gwarantują atrakcyjne nagrody i ekscytującą rywalizację. Wstęp wolny.

Zimowe domki

Na drugie świąteczne spotkanie „Widoku na najmłodszych” zaprasza we wtorek, 19 grudnia w godz. 17:00–19:00 MSK:

Dom Kultury Widok (al. Piłsudskiego 133). Najmłodszy zbudują drewniane domki, które ozdobią w świątecznym klimacie. Koszt: 30 zł.

Koncert Galowy

Na Koncert Galowy z okazji 40-lecia pracy artystycznej Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź” do Teatru Muzycznego (ul. Północ-

na 47/51) zaprasza MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych w piątek, 22 grudnia o godz. 18:30. Zespół Pieśni i Tańca „Łódź” jest już 40 lat na scenie, ma na koncie ponad 2000 koncertów w kraju i za granicą oraz 50 tournée po całym świecie. Bilety: 55 zł.

Red

BIBLIOTECZNY

ROZKŁAD JAZDY

WTOREK

LITERA RÓWNOŚCI
19 grudnia, godz. 17:00,
Biblioteka Otwarta,
ul. Narutowicza 8/10

Spotkanie współorganizowane z Fabryką Równości. Uczestnicy porozmawiają o książce „Wspaniali jesteśmy tylko przez chwilę” Oceana Vuonga. To wstrząsający portret rodziny, pierwszej miłości i zbawczej mocy opowiadania historii. Debiutancka powieść Oceana Vuonga to list syna do matki, która nie umie czytać. Bohater odkrywa w nim historię rodziny, w której najważniejsze wydarzenia rozgrywały się w czasie wojny w Wietnamie.

ŚWIĄTECZNA GRA TERENOWA
19 grudnia, godz. 17:00
Filia 61, ul. Tatrzańska 63

Dzieci w wieku 6–12 lat wezmą udział w świątecznej grze terenowej, w której motywem przewodnim będzie „Dziadek do orzechów” autorstwa E.T.A. Hoffmanna. Podczas zajęć uczestnicy będą mieli możliwość stworzenia makiety krainy wspomnianego Dziadka do orzechów. Udział jest bezpłatny, obowiązują zapisy: 571 553 061.

ŚRODA

WSPOMNIENIE O MARKU GRECHUCIE
20 grudnia, godz. 16:00
Filia 73, ul. Piękna 35/39

Spektakl „Przy rodzinnym stole – świąteczne wspomnienie o Marku Grechucie”, inspirowany piosenkami artysty, zaprezentuje aktor i reżyser Krzysztof Kaczmarek. Kaczmarek to absolwent PWSFTviT w Łodzi, wieloletni aktor Teatru Nowego w Łodzi pod dyrekcją Kazimierza Dejmka i twórca autorskiego Teatru Zwierciadło, grającego spektakle w całej Polsce. Wstęp wolny.

FOTO: FREEPIK



PONIEDZIAŁEK

ŚWIĄTECZNA OZDABIARNIA
18 grudnia, godz. 13:00
Biblioteka Rozgrywka,
ul. Powstańców Wielkopolskich 3

W przedświątecznym biegu warto przyjść do Świątecznej Ozdabiarni. Na specjalnie przygotowanym stole znajdziecie materiały, dzięki którym można zrobić wspaniałe drobiazgi świąteczne, idealne zarówno do udekorowania domu, jak i na prezent. Warsztaty w Ozdabiarni codziennie w dniach 18–21 grudnia o godz. 13:00. Wstęp wolny.

OPOWIEŚĆ WIGILIJNA
18 grudnia, godz. 16:00
Biblioteka Gdańska,
ul. Gdańska 8

Na warsztatach dzieci będą miały okazję opowiedzieć o emocjach, które towarzyszyły im podczas poznawania tej słynnej historii, narysować swoją ulubioną scenę czy stworzyć krótki wierszyk. Mile widziana będzie z n a j o m o ś ć książki „Opowieść wigilijna” Charlesa Dickensa lub wybranej ekranizacji. Udział jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy: 574 407 032.



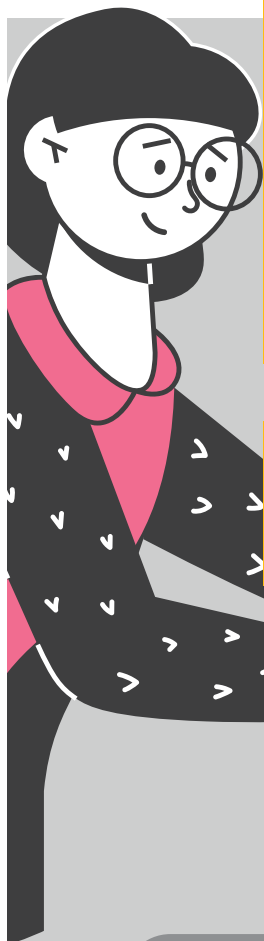
CZWARTEK

ŚWIĄTECZNA KARTKA OD ALKA
21 grudnia, godz. 17:00
Biblioteka Kostka, ul. Kostki Napierskiego 4

Mały czytelnik biblioteki, Alek zaprasza na warsztaty. Tuż przed świętami z uczestnikami zajęć przygotuje kolorowe kartki świąteczne. Pomoże mu Michalina, która pokaże, jak zrobić wyjątkowe kartki pop-up. Udział jest bezpłatny, obowiązują zapisy: 571 553 026.

PIĄTEK

22 grudnia
Filie Biblioteki Miejskiej są nieczynne!



CZWARTEK

POZNAJ SWOJE KORZENIE
28 grudnia, godz. 17:00
Biblioteka Bliska, ul. Kettinga 21

Spotkanie adresowane do osób, które interesują się genealogią lub dopiero chcą zacząć dochodzić swojego pochodzenia. Prowadzący spotkanie pokażą, jak zacząć i gdzie szukać informacji. Wstęp wolny.

HARMONY JOGA
28 grudnia, godz. 17:15
Biblioteka Ferment, ul. Wróblewskiego 67

Harmony Joga to niezwykle połączenie metod pracy z ciałem, oddechem i wibracją. W trakcie zajęć z relaksującej jogi uczestnicy słuchają kojących dźwięków, aktywują nerw błędny oraz osiągają stan ukojenia i spokoju. Praktyka łączy w sobie oddech i relaksację, spokojne asany, świadomość ciała, dźwięki mis tybetańskich, ćwiczenia na aktywację nerwu błędnego, techniki radzenia sobie z niepokojem i elementy medytacji. Zajęcia dla osób w każdym wieku. Udział jest bezpłatny, obowiązują zapisy: 571 553 035.

PAWEŁ KLECKI I MUZYKA ŁODZI

„Ta historia mogłaby się zaczynać jak ciąg dalszy lub uzupełnienie Ziemi obiecanej, a zwłaszcza jej genialnej filmowej wersji”. Jacek Marczyński, pisząc o odkryciach związanych z życiem i twórczością Pawła Kleckiego, zaznaczył, że w Ziemi obiecanej dominuje muzyka rewiowa. Tymczasem – dodawał – „w Łodzi kwitło życie kulturalne o wiele bogatsze”.

O tym, między innymi, opowiada wystawa **Paweł Klecki i muzyka Łodzi**, którą do 10 marca 2024 roku można oglądać w Muzeum Miasta Łodzi. Jej główny bohater – na świecie sławny, w mieście urodzenia nieznany – był przedstawicielem kultury muzycznej dawnej Łodzi. Życie człowieka, którego po wojnie uznano za jednego z najlepszych dyrygentów na świecie, to faktycznie materiał na powieść i film nie tylko o muzyce.

Urodził się w Łodzi w rodzinie Jankiela i Lei Kleckich. Tu spędził 19 lat swojego życia i przyczynił się do rozwoju życia muzycznego w naszym mieście. W 1915 r., jako piętnastoletni skrzypek, Paweł zasiadł w pierwszym składzie Łódzkiej Orkiestry Symfonicznej, która dała początek Filharmonii Łódzkiej. Grywał także w trio założonym przez starszego kolegę, Aleksandra Tansmana. Do grona „trzech muszkieterów z Łodzi” – wywodzących się z rodzin żydowskich i ówczesnej łódzkiej klasy średniej – których losy spletały się w kolejnych dziesięcioleciach, należał również poeta Julian Tuwim.

Przez lata musiał walczyć o życie i swoje młodzieńcze marzenie – muzykę. W 1920 r. Klecki zgłosił się jako ochotnik do Wojska Polskiego, by bronić kraju przed inwazją bolszewików. Następnie zyskał uznanie jako kompozytor i dyrygent w jednej z największych stolic muzycznego świata, czyli Berlinie. Znakomicie rozwijającą się karierę łódzianina przerwało zdobycie władzy przez nazistów. Wspañiale zapowiadający się artysta został muzycznym uchodźcą. Po latach tułaczki życiową przystań odnalazł w Szwajcarii. Pozostał jednak bezpaństwowcem. Dopiero w latach 40. wystąpił o szwajcarski paszport. „Jestem szwajcarskim obywatelem, ale ja jestem Polakiem” – podkreślał w 1963 r. w związku z przyjazdem do Warszawy i koncertem w Filharmonii Narodowej.

Te i inne pasjonujące fakty ukazuje oraz dokumentuje **wystawa zorganizowana przez Muzeum Miasta Łodzi w ramach obchodów Roku Pawła Kleckiego**. Na ekspozycji wykorzystano materiały pochodzące z unikalnych międzynarodowych kolekcji muzycznych tegoż muzeum i dziesiątki obiektów pozyskanych z około 20 instytucji kultury z kilku kontynentów świata – niemal tyle, ile odwiedził Paweł Klecki. Zwiedzający będą mogli odkryć wiele tajemnic z życia wybitnego artysty i jego przyjaciół. Ponadto usłyszą głos i muzykę Kleckiego, ujrzą jego wizerunki z różnych okresów życia, zobaczą rękopisy i batuty mistrza. **Ci, którzy chcą posłuchać opowieści o bohaterze wystawy mają taką okazję podczas oprowadzań – najbliższe 19 stycznia 2024 r. o godz. 11:00.**

Opowieść o życiu i światowej karierze bohatera wystawy zaczyna się i kończy w Łodzi. W latach 60. dane mu było przyjechać do miasta urodzenia i poprowadzić koncert z orkiestrą tutejszej filharmonii. „Wróciłem do rodzinnego miasta – napisałem we wrześniu 1967 r. – z opóźnieniem, ale wróciłem i jestem szczęśliwy”.

Wojciech Wendland



FOT. HAWA





MISTRZOWIE PRZEKAZUJĄCY SWOJĄ PASJĘ

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji od lat prowadzi szereg bezpłatnych zajęć skierowanych do mieszkańców Łodzi. Dzięki ciągłemu rozwojowi możemy pochwalić się wachlarzem bezpłatnych zajęć najbardziej różnicowanych w województwie. Nasza szeroka oferta obejmuje zajęcia na pływalniach, obiektach sportowych oraz obiektach rekreacyjnych, co daje łączną liczbę 27 unikalnych zajęć sportowych.



PASJA RODEM Z BOISKA

Jednymi z najbardziej rozpoznawalnych, dzięki swoim osiągnięciom, instruktorów Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji są byli zawodnicy łódzkich klubów. Piotr Szarpak, Marek Chojnacki i Kamil Bartos, mimo iż reprezentowali rywalizujące ze sobą drużyny, w pracy rozumieją się doskonale. Ich doświadczenie pozwala inspirować resztę zespołu oraz zrozumieć potrzeby mieszkańców przychodzących na organizowane przez nich zajęcia.



MISTRZOWSKA WALECZNOŚĆ

Adam Wasiak jest mistrzem akido, Ving Tsun Kung Fu oraz samoobrony dla kobiet. Jest jednym z założycieli pierwszego stowarzyszenia propagującego akido na terenie Łodzi. Wiedzę o sztukach walki przekazuje w czasie zajęć dla dorosłych i młodzieży, ale również na autorskich zajęciach dla kobiet, na których dziewczyny poznają praktyczne aspekty samoobrony.

Aktywność fizyczna to nie tylko profesjonalne sportowe zmagania. Największą i najważniejszą część stanowi rekreacja. W Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łodzi do tego wyzwania podchodzi grupa wyjątkowych instruktorów, których doświadczenie i pasja czynią z nich prawdziwych liderów sportowej edukacji.



ZBALANSOWANA HARMONIA

Kasia Grambo - dzięki niej rozpoczęliśmy cykliczne zajęcia z jogi, tańca współczesnego a także baletu dla dzieci. Kasia jest tancerką, performerką, choreografką i reżyserką, a swoją przygodę z tańcem zaczęła już w wieku dziecięcym. Kształciła się u wielu wybitnych nauczycieli w Polsce, Nowym Jorku, Londynie czy Sztokholmie, a teraz swoją pasję przekazuje wszystkim mieszkańcom Łodzi.

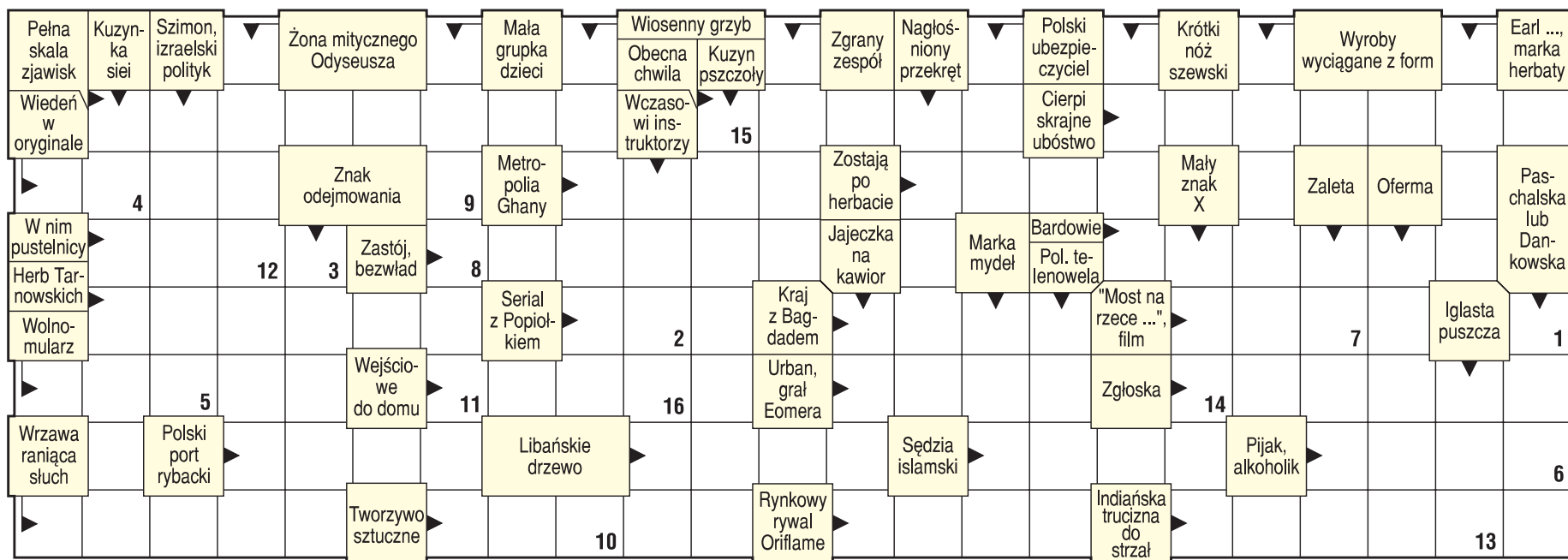


MNIEJ KALORII, LEPSZE KRAŻENIE, BEZPIECZNA JAZDA

Jarek Filipiak, Maciek Tracz i Adam Marczak stanowią trio choć, każdy z nich działa w różnych obszarach aktywności – od biegów, zajęć dla osób z niepełnosprawnością, propagowania bezpiecznej jazdy na rowerze i zasad ruchu drogowego po marsze z kijkami i tenis. Dla tej zgranej drużyny najważniejsza jest pasja i zaangażowanie w to, co robią dla Was. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi to miejsce dla tych, którzy chcą odkrywać radość ruchu i zdrowy styl życia. Przyjdź i przekonaj się, że MOSiR Łódź jest miejscem, gdzie marzenia o aktywnym życiu stają się rzeczywistością.

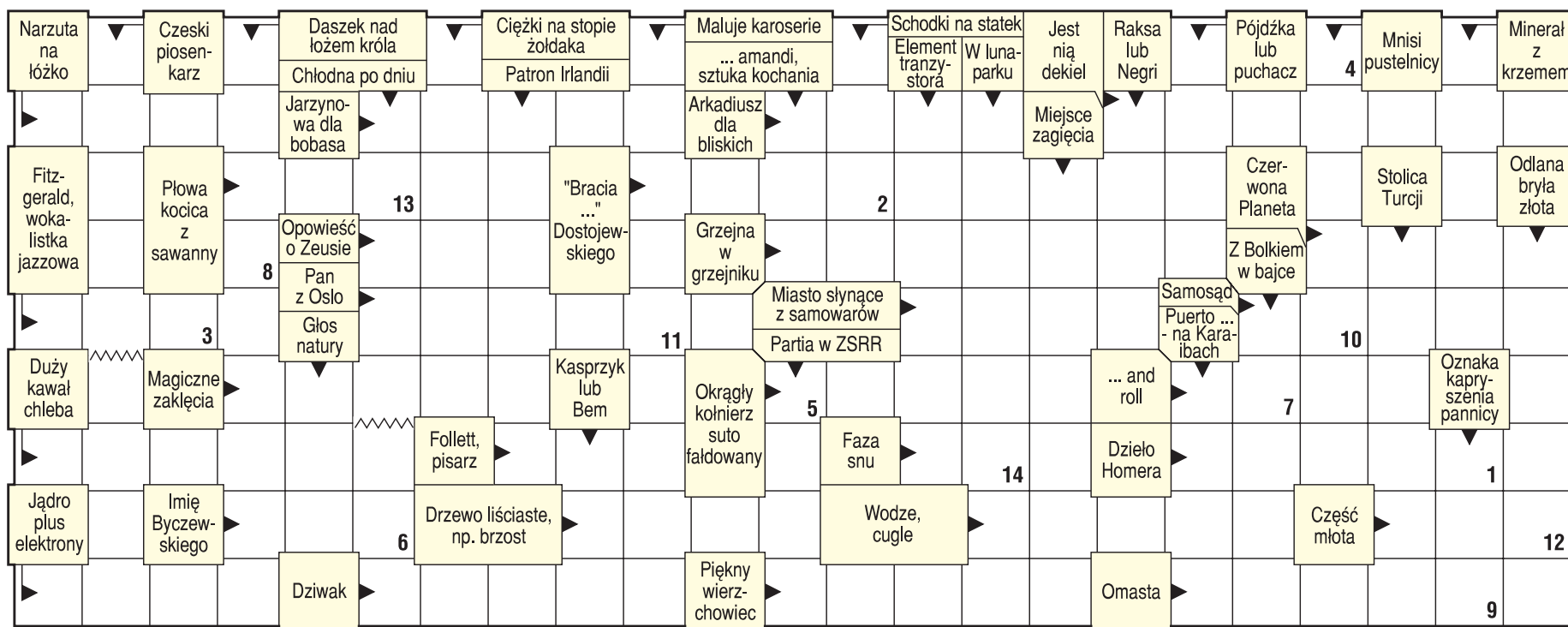


Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce
SERII KRZYŻÓWEK Z KORONĄ



Rozwiązaniem jest tytuł polskiego serialu.

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



Rozwiązaniem jest tytuł polskiego filmu.

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

„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU



KORONA



SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

Sudoku przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



HOROSKOP TYGODNIOWY

Koziorożec (22.12-19.01)

Na święta czeka cię dużo energii i entuzjazmu. Pod choinką może pojawić się niespodziewany prezent, który podbije twoje serce. Poszukaj dodatkowej okazji do spotkania ze znajomym, który od dawna nalega na chwilę rozmowy. Twój szczęśliwy dzień: środa

Wodnik (20.01-18.02)

Uff! Święta będą dla ciebie czasem spokoju i stabilności. Otwórz się na nowe doświadczenia i eksperymentuj w kuchni. Po 20 grudnia zwróć uwagę na stronę duchową, którą zaniedbałeś/aś przez nadmiar obowiązków w pracy. Twój szczęśliwy dzień: niedziela

Ryby (19.02-20.03)

Święta przyniosą ci mnóstwo nowych możliwości i pozytywnych wrażeń. Spodziewaj się ciekawych spotkań i inspirujących rozmów, szczególnie z zodiakalnym Bykiem. Po 19 grudnia może zdarzyć się drobne niepowodzenie, ale świąteczny nastrój wynagradza wiele! Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek

Baran (21.03-19.04)

Ciepłe i rodzinne święta – czeka na ciebie fantastyczny czas. Będzie to wielka dawka miłości, troski i głębokich emocji. Pod choinką spodziewaj się trafionych prezentów, które posłużą ci latami. Po 23 grudnia uważaj na zdrowie – zadbaj o nie zaraz przed świętami! Twój szczęśliwy dzień: piątek

Byk (20.04-20.05)

Święta będą pełne pozytywnej energii i radości. Możesz spodziewać się chwili sławy lub wyjątkowego momentu, który da ci siłę. Koniec 2023 r. spędzisz z kimś, kto ponownie wejdzie do twojego życia. Jeśli chcesz, by nowy rok zaczął się z przytupem, działaj bez trwogi. Twój szczęśliwy dzień: czwartek

Bliźnięta (21.05-20.06)

Dla ciebie te święta będą czasem harmonii i porządków w duszy. Skoncentruj się na dbaniu o innych i organizacji świątecznej przestrzeni w każdym detalu. Koniec roku spędzisz pod ciepłym kocem z poczuciem, że zażyłeś/aś na relaks. Twój szczęśliwy dzień: niedziela

Rak (21.06-22.07)

Święta przyniosą ci spokój i równowagę. Poczujesz, że masz kontrolę nad życiem i emocjami. Zadbaj o relacje z partnerem i ciesz się sprzyjającą fortuną, bo końcówka grudnia będzie czasem materialnego dostatku. Po 21 grudnia uważaj na przeziębienie, które może pokrzyżować ci plany. Twój szczęśliwy dzień: czwartek

Lew (23.07-22.08)

Święta to czas refleksji i głębokich rozmów. Otwórz się na nowe doznania i doświadcz głębokiej transformacji duchowej. W tym tygodniu najważniejsze będzie twoje nastawienie do Strzelca. Zwróć uwagę nie na jego słowa, ale na sposób działania. Twój szczęśliwy dzień: niedziela

Panna (23.08-22.09)

Podczas świąt spodziewaj się energii i entuzjazmu. To czas nowych przygód i radosnych spotkań, a twoje zaangażowanie w organizację tegorocznych obchodów zostanie docenione. Sprawdź, czy wraz z końcem roku nie kończy się polisa, umowa lub inny istotny dokument. Twój szczęśliwy dzień: poniedziałek

Waga (23.09-22.10)

Dla ciebie święta będą czasem rodzinnego ciepła i realizacji celów. Skup się na budowaniu stabilności w relacjach z ludźmi, którzy starają się dla ciebie zmienić. Po 21 grudnia uważaj na Wodnika, który będzie próbował przekonać cię do kłamstwa. Twój szczęśliwy dzień: niedziela

Skorpion (23.10-22.11)

Święta przyniosą ci ogromną dawkę kreatywności i cudowne przeżycia. Czas spędzony z bliskimi będzie niezapomniany i doda ci skrzydeł. Pod choinką czeka na ciebie zaskakujący prezent, który bardzo przyda ci się w życiu codziennym. Uważaj na Koziorożca, który będzie nakłaniał cię do świątecznego przejedzenia. Twój szczęśliwy dzień: czwartek

Strzelec (23.11-21.12)

Ciepłe, pełne empatii święta czekają ciebie i twoją rodzinę. Skup się na wspieraniu innych i otwartości serca, a bliscy oddadzą to z należytą miłą niespodzianką, która zaskoczy i rozbawi cię do łez. Twój szczęśliwy dzień: środa



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁODZI

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

Lp.	Położenie nieruchomości Nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej	Obręb, nr działki, powierzchnia działki [m ²]	Powierzchnia lokalu [m ²] udział w częściach wspólnych nieruchomości	Cena wywoławcza łączna [zł]	Wadium [zł]
1.	ul. Wojska Polskiego 7* lokal mieszkalny nr 13 KW LD1M/00005014/0	B-47 373 1601	17,70 0,012	50 000	10 000
2.	ul. Rewolucji 1905 r. nr 18* lokal mieszkalny nr 14 KW LD1M/00056914/1	S-1 221/5 1538	94,04 0,025	250 000	50 000
3.	ul. Rewolucji 1905 r. nr 18* lokal mieszkalny nr 17 KW LD1M/00056914/1	S-1 221/5 1538	83,60 0,023	235 000	47 000
4.	ul. Rewolucji 1905 r. nr 18* lokal mieszkalny nr 51 KW LD1M/00056914/1	S-1 221/5 1538	80,27 0,022	215 000	43 000
5.	ul. Zachodnia 71 * lokal użytkowy nr 4U KW LD1M/00005125/1	S-1 43 941	33,66 0,020	60 000	12 000
6.	ul. Stanisława Wigury 26 lokal mieszkalny nr 3 KW LD1M/00060410/9	S-7 128/4, 128/7 925	52,30 5230/68898	140 000	28 000
7.	ul. Edwarda Abramowskiego 36 lokal mieszkalny nr 11 KW LD1M/00006397/5	S-8 112/2 540	44,08 0,038	125 000	25 000
8.	ul. Edwarda Abramowskiego 36 lokal mieszkalny nr 15 KW LD1M/00006397/5	S-8 112/2 540	29,54 0,026	85 000	17 000
9.	ul. Edwarda Abramowskiego 36 lokal mieszkalny nr 23 KW LD1M/00006397/5	S-8 112/2 540	32,90 0,028	95 000	19 000

*/ Zgodnie z zarządzeniem Nr 4216/VII/16 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 8 sierpnia 2016 r. w sprawie przyjęcia gminnej ewidencji zabytków miasta Łodzi, zmienionym zarządzeniami Prezydenta Miasta Łodzi: Nr 7257/VII/17 z dnia 20 listopada 2017 r., Nr 3397/VIII/20 z dnia 28 lutego 2020 r., Nr 6843/VIII/21 z dnia 26 marca 2021 r. i Nr 772/2023 z dnia 6 kwietnia 2023 r., budynki objęte zostały gminną ewidencją zabytków. Sprzedaż lokali jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2023 r. poz. 1570, 1598 i 1852). Przetarg odbędzie się w dniu 22 lutego 2024 r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, Duża Sala Obrad.

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁODZI O PRZETARGU zawierające szczegółowe informacje dotyczące przetargu jest wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 (IV p.). Ogłoszenie jest również publikowane na stronie internetowej pod adresami: <https://uml.lodz.pl/dla-biznesu/nieruchomosci-na-sprzedaz/sprzedaz-nieruchomosci/>, <https://nieruchomosci.uml.lodz.pl> oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip.uml.lodz.pl/urząd-miasta/przetargi/sprzedaz-nieruchomosci/>. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu dostępne są również w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, (IV p., pok. 457a i 468) oraz pod numerem telefonu: (42) 638-43-31, 638-45-83.



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁODZI

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

Lp.	Położenie nieruchomości Nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej	Obręb, nr działki, powierzchnia działki [m ²]	Powierzchnia lokalu [m ²] udział w częściach wspólnych nieruchomości	Cena wywoławcza łączna [zł]	Wadium [zł]
1.	ul. Kalinowa 5 lokal mieszkalny nr 5 KW LD1M/00049615/3	B-27 47/1 262	41,70 0,116	110 000	22 000
2.	ul. Andrzeja Struga 31*1 lokal mieszkalny nr 9 KW LD1M/00061093/7	P-19 250/1 618	78,95 0,044	195 000	39 000
3.	ul. Stefana Jaracza 13*1 lokal mieszkalny nr 14 KW LD1M/00061113/4	S-1 468/3 721	67,52 0,031	185 000	37 000
4.	ul. Pomorska 87*1 lokal mieszkalny nr 24 KW LD1M/00089379/8	S-2 52/1 1266	15,19 0,013	45 000	9 000
5.	ul. Henryka Sienkiewicza 29*1 lokal mieszkalny nr 6 KW LD1M/00082138/8	S-6 129/4 1328	60,63 0,016	165 000	33 000
6.	ul. Henryka Sienkiewicza 29*1 lokal mieszkalny nr 21 KW LD1M/00082138/8	S-6 129/4 1328	66,29 0,018	185 000	37 000
7.	ul. Henryka Sienkiewicza 29*1 lokal mieszkalny nr 44 KW LD1M/00082138/8	S-6 129/4 1328	62,71 0,017	170 000	34 000
8.	ul. Pieniny 28*2 lokal mieszkalny nr 1 KW LD1M/00060195/5	W-12 207/9 1005	94,35 0,053	235 000	47 000

*1/ Zgodnie z zarządzeniem Nr 4216/VII/16 Prezydenta Miasta Łodzi z dnia 8 sierpnia 2016 r. w sprawie przyjęcia gminnej ewidencji zabytków miasta Łodzi, zmienionym zarządzeniami Prezydenta Miasta Łodzi: Nr 7257/VII/17 z dnia 20 listopada 2017 r., Nr 3397/VIII/20 z dnia 28 lutego 2020 r., Nr 6843/VIII/21 z dnia 26 marca 2021 r. i Nr 772/2023 z dnia 6 kwietnia 2023 r. budynki zostały objęte gminną ewidencją zabytków.

*2/ Dotyczy lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Pieniny 28 – według zapisu w księdze wieczystej nr LD1M/00060195/5 prowadzonej dla nieruchomości oraz zgodnie z danymi Łódzkiego Ośrodka Geodezji nieruchomości jest oznaczona adresem – Pieniny 22/28.

Sprzedaż lokali jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2023 r. poz. 1570 i 1598). Przetarg odbędzie się w dniu 25 stycznia 2024 r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, Duża Sala Obrad.

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁODZI O PRZETARGU zawierające szczegółowe informacje dotyczące przetargu jest wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 (IV p.). Ogłoszenie jest również publikowane na stronie internetowej pod adresami: <https://uml.lodz.pl/dla-biznesu/nieruchomosci-na-sprzedaz/sprzedaz-nieruchomosci/>, <https://nieruchomosci.uml.lodz.pl> oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip.uml.lodz.pl/urząd-miasta/przetargi/sprzedaz-nieruchomosci/>. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu dostępne są również w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości UMŁ, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, (IV p., pok. 457a i 468) oraz pod numerem telefonu: (42) 638-43-31, 638-45-83.

BEZRUCH NA DOLE

FOT. ŁODZ.PL (RADOSŁAW JÓZWIAK)

Zarówno Łódzki Klub Sportowy, jak i Ruch Chorzów potrzebowały trzech punktów niczym tlenu. Jednak obie drużyny muszą wstrzymać oddech, a podział punktów w tym meczu jeszcze mocniej ugruntował ich pozycję na dnie tabeli.

Łodzianie mogli rozpocząć to spotkanie z przytupem. Już w drugiej minucie Michał Mokrzycki bardzo groźnie uderzył sprzed pola karnego, ale piłka minęła o kilka cen-

tymetrów słupek bramki strzeżonej przez Krzysztofa Kamińskiego. ŁKS starał się swoje ataki budować od własnej bramki. Trudno było jednak przebić się przez zmasowaną obronę Ruchu. Gospodarze próbowali też wykorzystywać siłę swojego napastnika, grając długie piłki na Tejana, który miał za zadanie walczyć z obrońcami i odegrać do wbiegających kolegów. Podobną taktykę mieli Niebiescy. Zagrania za linię obrony miał przechwytywać Michał Feliks, jednak duet Flis-Gulen szczególnie zamurował strefę przed polem karnym. Najgroźniejszą bronią gości były stałe fragmenty gry; kilka razy w pierwszej

połowie zakotłowało się pod bramką Aleksandra Bobka po rzutach różnych. Skuteczniejsza okazała się strategia ŁKS-u. W 32. minucie po błędzie w środku pola łodzianie przechwycili piłkę i po zespołowej akcji sprzed pola karnego atomowym uderzeniem wytnik otworzył Engjëll Hoti. Do końca pierwszej połowy ŁKS utrzymał przewagę.

Ruch wyrównuje

Po wznowieniu gry Ruch nie rzucił się do szaleńczego odrabiania strat. Trener Jan Woś posłał w bój Filipa Starzyńskiego, żeby wzmocnić środek pola i dodać kolejny ważny punkt w mocnych stałych fragmentach. Chorzowianie starali się metodycznie przebijać przez mur obronny ŁKS-u, jednak niewiele z tego wynikało. Pod ko-

niec meczu kibice gospodarzy nerwowo łapali się za serca, ponieważ arbiter wskazał na 11. metr przed bramką Bobka. Jednak po długiej analizie VAR swoją decyzję odwołał. Szansa na gola dla Ruchu jeszcze się nadarzyła. W 88. minucie Mateusz Bartolewski dośrodkował z lewej strony w pole karne, tam Przemysław Szur wygrał pozycję z Piotrem Głowackim i strzałem głową wyrównał stan meczu. Ten wynik zdecydowanie nie satysfakcjonował żadnej ze stron, jednak obie drużyny musiały zadowolić się podziałem punktów.

PB

ŁKS

Bobek – Głowacki, Flis, Gulen, Szeliga, Louveau, Mokrzycki (83' Lorenc), Hoti (83' Małachowski), Zajac (61' Pirulo), Ramirez (71' Jurić), Tejan (71' Młynarczyk)



Engjëll Hoti cieszy się ze strzelonego gola

Tabela na 17.12.2023, godz. 20:00

EKSTRAKLASA	M	G	PKT
1. Śląsk Wrocław	19	31:15	41
2. Jagiellonia Białystok	19	45:27	38
3. Lech Poznań	19	32:25	33
4. Raków Częstochowa	18	35:22	32
5. Legia Warszawa	18	29:21	32
6. Pogoń Szczecin	19	34:23	30
7. Górnik Zabrze	19	22:21	26
8. Zagłębie Lubin	19	22:31	25
9. Radomiak Radom	19	24:23	24
10. Stal Mielec	17	25:26	22
11. Widzew Łódź	19	22:27	22
12. Piast Gliwice	18	15:14	21
13. Puszcza Niepołomice	18	24:34	20
14. Warta Poznań	19	20:26	19
15. Korona Kielce	18	19:21	18
16. Cracovia	18	20:28	18
17. Ruch Chorzów	19	22:34	13
18. ŁKS Łódź	18	13:36	10

MISTRZ PUCHARY SPADEK

EKSTRAKLASA

19. KOLEJKA

ŁKS ŁÓDŹ 1:1 RUCH CHORZÓW

Hoti (32') Szur (88')

Rok skończony porażką



WIDZEW

Ravas - Nunes (59' Kun), Ibiza (17' Ciganiks), Silva, Zieliński, Klimek (59' Terpiłowski), Pawłowski, Alvarez, Hanousek, Kwiatkowski (84' Dawid), Rondić (59' Sanchez)

Przy piłce Bartłomiej Pawłowski

FOT. WIDZEW (PAWEŁ ŁACHETA)

Piłkarze Widzewa przegrywają trzeci mecz z rzędu w Ekstraklasie. Tym razem ulegli na własnym boisku Pogoni Szczecin 1:2. Choć w pierwszej połowie już prowadzili jednym golem, później dali się ograć i odebrać sobie zwycięstwo. Tuż przed zimową przerwą w rozgrywkach widzowi tracą kolejne punkty i niebezpiecznie spadają w tabeli.

Sytuacja na boisku rozkręcała się powoli. Przez pierwszych kilkanaście minut oglądaliśmy sporo walki w środku pola i mało strzałów. Więcej było przerw spowodowanych urazami. Ucierpiał m.in. bramkarz Pogoni. Kontuzjowany został też Ibiza, który musiał zejść z boiska. Zastąpił go Ciganiks. Dopiero po pierwszym kwadransie obie drużyny zdołały wypracować sobie okazje. Próby ataków na bramkę oglądaliśmy z obu stron, ale to Widzew okazał się skuteczniejszy.

W 43. minucie Ciganiks na lewym skrzydle dostrzegł biegnącego środkiem Alvarę i precyzyjnie do niego dośrodkował. Hiszpan długo się nie zastanawiał i mocno strzelił z 11 metrów, ogrywając bramkarza. Na odpowiedź przyjezdnych nie trzeba było długo czekać. Raptem pięć minut później drogę do siatki znaleźli portowcy. Gorgon wbiegł w pole karne, ale się pomylił i zgubił piłkę. Dopadł ją Grosicki i nie popełnił już błędu – strzelił prosto między nogi łódzkiego bramkarza.

Fatalne 45 minut

Druga połowa zaczęła się fatalnie dla Widzewa. Pogon była zdeterminowana, żeby wyjść na prowadzenie i udało się jej już w 53. minucie. Gorgon z prawego skrzydła dośrodkował do Koulourisa.

Ten mocno strzelił, trafiając przy okazji w nogę Hanouska. Piłka zrykoszetowała i oszukała Ravasa, wpadając w siatkę tuż pod poprzeczką. Po tym ciosie Widzew nieco się pogubił, a tempo meczu spadło. Dopiero pod koniec drugiej połowy Widzew zaczął okupować pole karne przyjezdnych. Wszystkie próby wyrównania zakończyły się jednak niepowodzeniem. Brakowało pomysłu i skuteczności. Niestety ostatecznie Widzew nie uratował choćby remisu w tym spotkaniu i stracił kolejne punkty. Łodzianie mają o czym myśleć w trakcie zimowej przerwy w rozgrywkach.

JB

EKSTRAKLASA

19. KOLEJKA

WIDZEW ŁÓDŹ 1:2 POGOŃ SZCZECIN

Alvarez (43') Grosicki (45+2') Koulouris (52')

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK 8°C

18.12



Imieniny obchodzą:
Bogusław, Gracjan,
Laura, Arkadia,
Auksenty, Wszemir

WTOREK 9°C

19.12



Imieniny obchodzą:
Dariusz, Eleonora,
Gabriela, Abraham,
Anastazy, Helena

Rodzinne miasto

Wymizero-
wany podróżą Jan wraca
z Angers do Krakowa

28 kwietnia 1940 r. Nieco wcześniej zostaje jednak rozbita organizacja konspiracji politycznej i policyjnej, a Gestapo arestuje zarówno szefa siatki Mariana Borzęckiego, jak i kandydata na delegata rządu, Ryszarda Świętochowskiego oraz brata Jana, komendanta Mariana Kozielskiego, który trafia do Auschwitz. W Warszawie zawiązują się jednak kolejne struktury podziemnego państwa, które pomimo trudnych warunków nie przerywają działalności. Siatka łączności działa sprawnie, a w lokalach kontaktowych odbywają się tajne spotkania. Podczas jednego z nich emisariusz „Witold” zdaje raport przywódcom konspiracji ze swojej misji do przedstawicieli rządu RP na uchodźctwie. W czerwcu 1940 r. – wobec braku jednoznaczności – reprezentanci stronnictw politycznych wysyłają kuriera po kolejne instrukcje do Francji. agr

ŁAWKA JANA KARSKIEGO

POWRÓT



Z uwagi na narastające represje i terror, działalność konspiracyjna w okupowanej Warszawie była trudna i niebezpieczna. Na zdjęciu: specjalny tramwaj dla Niemców w 1940 r. Fot. NAC

ŁÓDZIANIZMY

Rodzina Poznańskich miała kilka pałaców, w tym ten najbardziej reprezentacyjny przy ul. Ogrodowej – jedna z największych w Europie rezydencji fabrykanckich była nazywana „łódzkim Luwrem”. Dawniej łódzianie określali ją również mianem Zimowego Pałacu, być może z powodu przepychu w nawiązaniu do carskiej budowli w Petersburgu, a może z bardziej proza-

icznego faktu, że jedna z najbogatszych łódzkich rodzin część roku spędzała w letniej rezydencji, czyli pięknej drewnianej willi w stylu tyrolskim na Kozinach, przy ul. Letniej (ob. Włóknarzy 196). Obiekt spłonął w 1998 r., a jego resztki zniknęły na pocz. XXI w. Tam również sławny fabrykant spędzał czas w sezonie letnim, w ostatnich latach życia,

KARTKA Z KALENDARZA

STAŚ i NEL
– NASI ZIOMALE

18 grudnia 1954 r. urodził się w Łodzi Tomasz Mędrzak – aktor teatralny i telewizyjny, znany głównie z roli Stasia Tarkowskiego w pierwszej ekranizacji powieści Henryka Sienkiewicza „W pustyni i w puszczy” (film i czteroodcinkowy serial z 1974 r. w reż. Władysława Ślesickiego) oraz Leszka Talara w serialu „Dom”. Po maturze pracował jako fotoreporter w tygodniku „Razem” i w „Świecie Młodych”. W 1979 r. ukończył Łódzką Szkołę Filmową. Od lat 90. XX w. występował przede wszystkim w teatrze, głównie na deskach warszawskiego Teatru Ochota, którego był wicedyrektorem, a w latach 1996–2008 dyrektorem naczelnym i artystycznym. Ma na koncie kilkanaście ról filmowych oraz dziesiątki kreacji teatralnych, choć zasłynął właśnie pamiętną rolą Stasia Tarkowskiego.

Warto również przypomnieć, że jego filmowa partnerka z „W pustyni i w puszczy” – Nel Rawlison, czyli Monika Rosca – również pochodzi z naszego miasta. Urodziła się 4 maja 1961 r. w Łodzi. Jej ojciec, Franciszek był Rumunem. Po filmowej przygodzie w dzieciństwie Monika nie kontynuowała kariery aktorskiej, ale poświęciła się muzyce i została znaną pianistką. Jest absolwentką Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie oraz Akademii Muzycznej w Łodzi. Koncertowała w wielu krajach świata. W 2001 r. ukazała się jej płyta z utworami Bacha, Mozarta i Beethovena. Nagrała też cztery inne płyty: „The Music for Noel”, „The Romantic Mood” oraz dwie z utworami Chopina. agr

ŁÓDZKIE GAWĘDY

TRZYPIĘTROWA DUMA

Obiekty przemysłowe w podwórzach z czasem ustąpiły miejsca tzw. „czyszczówkom”, gdyż stały się one bardziej opłacalne. Fabrykanci zaczęli zaś usuwać się na przedmieścia. Obok murowanych oficyn w każdym podwórzu stały jednak drewniane budynki gospodarce. Natomiast jednopiętrowe drewniane oficyny stanowiły rzadkość. Zachodnia strona ul. Piotrkowskiej w 1886 r. posiadała od frontu 53 drewniane domy parterowe; resztę stanowiły domy murowane: 35 parterowych, 22 jednopiętrowe, 31 dwupiętrowych i dwa trzypiętrowe. Domy o trzech piętrach i większość dwupiętrowych znajdowały się – podobnie jak po wschodniej stronie ulicy – na odcinku od Nowego Rynku do pierwszych posesji za ul. Benedykta (ob. ul. 6 Sierpnia). Były tutaj tylko trzy drewniane domy fron-

towe. Natomiast częściej występowały one od nr 125 ul. Piotrkowskiej (w pobliżu ob. Zamenhofa), a szczególnie na odcinku od numeru 179 do 205 (okolice ob. Żwirki). Trzypiętrowe domy stanowiły dumę mieszkańców Łodzi. Nie mówiło się na przykład, że ktoś mieszka przy ul. Piotrkowskiej 6, ale w domu Hiellego i Dittricha (zbudowanym w 1881 r. wg projektu H. Majewskiego). Obok niego znajdowała się trzypiętrowa kamienica Kochańskiego. Na skrzyżowaniu z ul. Południową stały nadal dwa drewniaki. W 1881 r. między ul. Cegielnianą (ob. Jarczaka) a ul. Dzielną (ob. Narutowicza) wszystkie fronty na ul. Piotrkowskiej były murowane, lecz na ul. Dzielnej ciągnął się po parzystej stronie długi szereg drewnianych domków, natomiast ul. Cegielnianą i ul. Południową zabudowano już piętrowymi domami murowanymi. agr

Początek ul. Piotrkowskiej po parzystej stronie – widok z końca XIX w.



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

Kolejne wydanie w środę
20 grudnia

PAŁAC ZIMOWY



w oczekiwaniu na ukończenie budowy pałacu przy ul. Ogrodowej, gdzie urządzano wystawne przyjęcia. Podczas przebudowy w 1898 r.

dobudowano ogród zimowy, a skrzydło południowe wydłużono, by na piętrze stworzyć salę balową. Od strony fabryki dobudowano także jednopiętrową oranżerię ze szklaną kopułą. agr