

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

AKTYWNI I CIEKAWIE

DŁUGI WEEKEND W ŁODZI

CO ROBIĆ? **strona 10-11**

DOKĄD PÓJŚĆ? TOP 10 **strona 16-17**

Michał Gurbiski
(44 l.) Polesie

TYLKO U NAS!

W ZIELONYM LABIRYNCIE

Nowa atrakcja w Botaniku

STRONA 7

REKREACJA

FLAMINGI NA MŁYNKU!

strona 15

AKTUALNOŚCI

ŁÓDŹ JAK NOWY JORK

ZOBACZ GDZIE

strona 3

SENIORADKA

AKTYWNY DZIEŃ SENIORA

GODZINA PO GODZINIE

strona 6

SPORT

CZY ŁKS JEST GOTOWY NA AWANS?

strona 21

KRZYŻÓWKA+SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 18, 19, 20

NOWE ULE W MIEŚCIE

ŁÓDŹ PRZYJAZNA PSZCZOŁOM

Bez pszczół nie będzie niczego, przetrwanie całej planety zależy od tych pożytecznych owadów.

Dlatego właśnie na dachach łódzkich budynków pojawi się kilka dziesiąt uli. Pierwszy - na gmachu Centrum Dialogu im. Marka Edelmana. Ufundowała je cukiernia COCOart's Darii i Adama Marszałków. Pozyskiwany z nich miód będzie wykorzystywany w codziennej działalności cukierni.

Kolejne ule powstaną dzięki współpracy miasta ze start-upem Intelligent Hives. To co najmniej 10 uli w Zespole Szkół Rzemiosła, Bałuckim Ośrodku Kultury i parafii Naświętszego Zbawiciela.

- System inteligentnych uli ułatwia pracę w pasiece. Inteligentne ule monitorują parametry panujące w ulu, takie jak: temperatura, wilgotność, waga, częstotliwość dźwięku i wiele więcej. Dodatkowo aplikacja ułatwia wykrywanie chorób i nie tylko - mówi Sebastian Górecki z Intelligent Hives.

JPad

Ule pojawiły się także na Bałutach na dachu Centrum Dialogu

OSIEDLOWE SPRAWY

REMONT fontanny w Parku Widzewskim

Woda będzie tryskać na wysokość 4 metrów, a całość będzie podświetlona.

W Parku Widzewskim rozpoczął się remont fontanny. To jeden z 73 projektów realizowanych w tym roku przez Zarząd Zieleni Miejskiej.

Stara konstrukcja została rozebrana. Teraz ekipa budowlana postawi zupełnie nową fontannę, a w niej 3 niecki na wodę. Z każdej z nich dysze będą wyrzucały wodę na kilka metrów w górę. Inwestycja zakończy się jeszcze w tym roku. O jej realizacji zdecydowa-

li łodzianie głosujący w Budżecie Obywatelskim.

Ten weekend to ostatnia okazja do złożenia wniosku do BO na przyszły rok. Wnioski można składać za pośrednictwem aplikacji na stronie www.lodz.pl/bo a także w formie papierowej - w kancelarii UMŁ, przy Piotrkowskiej 104.

Żeby złożyć wniosek, trzeba - w przypadku projektów osiedlowych dodać (np. w formie zdjęcia lub skanu) listę poparcia z jedynym podpisem, a w przypadku projektów ponadosiedlowych listę poparcia z 20 podpisami.

ARu

SPORT TO ZDROWIE

MINI BIEG PIETRYNĄ

Tym razem Pietryną pobiegną najmłodsi

Akademia Sport i Zdrowie wraz z Łódzkim Centrum Wydarzeń zapraszają najmłodszych do udziału nie tylko w zawodach sportowych, ale także do zabawy w pasażu Schillera. Podczas biegu nie zabraknie atrakcji przygotowanych z Fundacją Jaś i Małgosia. Wpisowe w całości

zostanie przekazane na cele działalności fundacji. Dzieci można zapisać na bieg przez stronę: www.protimer.pl. Równolegle prowadzone są zapisy do biegu głównego, który zaplanowano na 18 września.

MAD

Bieganie sprawia dzieciom dużo radości!

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

POSYPALI SIĘ MANDATY

Policjanci z łódzkiej drogowki we współpracy z pracownikami Centrum Sterowania Ruchem wzięli na celownik skrzyżowanie alei Palki z ulicą Wojska Polskiego. Przez kilka godzin 43

kierowców złamało prawo. Najpoważniejszym wykroczeniem było przejeżdżanie skrzyżowania w cyklu czerwonego światła. Tylko z tego powodu policjanci wystawili 27 mandatów.

rd

PIJANY SPOWODOWAŁ KOLIZJĘ

Aż 2,7 promila alkoholu w organizmie miał 36-latek kierujący skuterem. Mężczyzna jechał ulicą Bałucki Rynek i podczas skręcania przewrócił się i uderzył w kierowaną przez 59-latkę Skodę. Co ciekawe, samochód wjechał

na skrzyżowanie na czerwonym świetle. 36-latek tłumaczył swój stan kłopotami rodzinnymi. Grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna, a także wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów. rd

WEŹ DOTACJĘ

KASA NA DESZCZÓWKĘ

Do 7 czerwca możesz złożyć wniosek o dofinansowanie na zbieranie deszczówki. Wodę z niej można łapać na różne sposoby, np. do beczek albo w trawnik w przydomowym ogródku.

Na takie eko-rozwiązania miasto dołoży ci 80 proc.

kosztów, ale nie więcej niż 10 tys. złotych. Dotację trzeba wydać i rozliczyć do 30 listopada tego roku.

Więcej info na: www.uml.lodz.pl/ekoportal i pod nr tel. 42 272 64 17

rd

NOWY APARTAMENTOWIEC
W CENTRUM ŁÓDZI

ŁÓDŹ

JAK NOWY JORK

W samym centrum Łodzi rozpoczęła się budowa trójkątnego apartamentowca. Niezwykły kształt budynku wymusiła nietypowa działka u zbiegu ul. Struga i Skłodowskiej-Curie. Stąd wzięła się jego nazwa: New Iron.

New Iron, czyli Nowe Żelazko, to nazwa ciekawej inwestycji w centrum miasta. Wzięła się od charakterystycznej, trójkątnej działki u zbiegu ulic Struga i Skłodowskiej-Curie. Przypomina ona żelazko, – stąd nazwa powstającego na niej budynku. Projekt to również ukłon w stronę Flatiron Building w Nowym Jorku autorstwa Daniela Burnhama, potocznie nazywanego właśnie żelazkiem. Teren budowy jest już ogrodzony, pojawiły się na

nim pierwsze koparki. - To będzie jeden z najciekawszych budynków w Łodzi, który na pewno stanie się kolejnym znakiem rozpoznawczym naszego miasta. Jest to teraz chyba najbardziej spektakularna wizualnie realizacja w centrum, która nie tylko będzie zachwycać swoją formą i wyglądem, ale będzie też miała ożywczy, pozytywny wpływ na najbliższą okolicę. Takie przedsięwzięcia zawsze przyczyniają się do powstawania kolejnych równie śmiałych projektów i są sygnałem dla innych inwestorów, że w Łodzi „się da”, a co więcej warto. Gratuluję inwestorowi pomysłu na maksymalnie efektywne i efektowne zagospodarowanie tej nieła-

twej przecież, przez swój nietypowy kształt, do zabudowania działki – powiedział Mateusz Sipa, wicedyrektor Biura Rozwoju Gospodarczego. W budynku powstanie trzydzieści siedem apartamentów, nie zabraknie także luksusowych penthouse'ów z prywatnym wyjściem na taras. Apartamentowiec wzbogaci efektowne foyer, lokale usługowe umieszczone na parterze oraz parking na dwóch kondygnacjach.

Marcin Masłowski

FOT. ŁÓDZ.PL



ELEKTRYCZNE EKOLOGICZNE

Za rok na ulice wyjadą pierwsze elektryczne autobusy

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne podpisało umowę z Volvo Polska na zakup 17 elektrycznych autobusów miejskich dla Łodzi. Nowe wozy trafią na linie w centrum miasta w pierwszym kwartale 2022 r.

- Ekologiczny, cichy, szybki i bezpieczny transport to jeden z naszych priorytetów na najbliższe lata. Volvo 7900 Electric zostaną wyposażone w szereg udogodnień dla pasażerów i kierowców, między innymi klimatyzację, monitoring wizyjny, system informacji pasażerskiej z ekranami LED i LCD oraz ładowarki USB – mówi Robert Kolczyński, dyrektor Departamentu Architektury i Rozwoju UML.

MŁo, WoMaR

MYSZOJELEŃ W ŁÓDZKIM ZOO!

W naszym ZOO przyszedł wiosną na świat myszozieleń. To dziewczynka, której łodzianie nadali imię Mimi. Samica chętnie spaceruje po wybiegu i czuje się bardzo dobrze.

W każdym roku zwierzęta dostają imię na kolejną literę alfabetu, dzięki temu łatwo określić ich wiek. W tym

roku wypadła litera M. Kilka lat temu, w łódzkim zoo urodził się ryś, a wtedy nadawano imiona na G - łodzianie zdecydowali wtedy, że mały będzie Gabrysiem. Młodą samicę kanczyla, bo tak oficjalnie nazywa się myszozieleń, dwójkę jej rodzeństwa oraz rodziców można oglądać w wolierach Świata Ptaków.

Mimo niepozornych rozmiarów samce myszozieleń zaciekle bronią swojego rewiru. Posiadają bardzo długie kły, których używają podczas walki. Dodatkowo, by odstraszyć rywala, tupią kopytkami - częstotliwość uderzeń o podłoże może dojść do 7 na sekundę!

PK-S

CZY WARTO ZAŁOŻYĆ KARTĘ ŁÓDZIANINA?

120 TYSIĘCY
KART ŁÓDZIANINA

Już 100 tysięcy osób zdecydowało się na wyrobienie Karty Łodzianina. Równie szybko rośnie liczba firm partnerskich – ze zniżek można skorzystać już w 200 miejscach.

Rabaty wynoszą nawet 30 procent i obowiązują między innymi w sklepach, firmach usługowych, taxi i placówkach medycznych. Dla posiadaczy migawki Karta Łodzianina tańsze przejazdy gwarantuje także MPK, np. bilet na wszystkie linie bez

zniżki kosztuje 116 złotych, a kartą Łodzianina zapłacić 20 zł mniej.

Oprócz prywatnych firm, w gronie partnerów znajdują się również instytucje miejskie. Przez ostatnie tygodnie wiele z nich było zamkniętych, teraz zapraszają ponownie. Z Kartą Łodzianina już w tej chwili można odwiedzić miejskie muzea oraz Centrum Nauki i Techniki w EC1. Pod koniec maja otworzyły się teatry i planetarium – informuje Tomasz Koralewski

z Łódzkiej Organizacji Turystycznej, która jest operatorem karty.

Wnioski o kartę można składać elektronicznie przez stronę internetową www.kartalodzianina.pl, w punktach obsługi (Piotrkowska 87, Manufaktura, Port Łódź) oraz w wybranych filiach Biblioteki Miejskiej. Szczegółowe informacje dostępne są także pod numerem telefonu 785 99 99 00.

rd

BEZPIECZEŃSTWO

NOWY WÓZ
STRAŻNIKÓW

Do łódzkiej straży miejskiej trafił specjalistyczny samochód – Ford Ranger.

- To składowa część dużego zadania, realizowanego wspólnie ze Schroniskiem dla Zwierząt w Łodzi oraz dotyczącego miejskiego programu dedykowanego bezdomnym zwierzętom. Oprócz zakupu specjalistycznego pojazdu, częścią tego zadania było także wyposażenie Sekcji Konnej Straży Miejskiej w Łodzi i dofinansowanie jej ponadnormatywnych patroli – mówi Patryk Polit, komendant Straży Miejskiej.

rd



ŁÓDŹ BUDUJE

ŻUBARDZKA
DO REMONTU

Przebudowa ulicy Żubardzkiej to jedna z 60 inwestycji zaplanowanych w tym roku w Planie dla Osiedli.

Drogowcy zerwą starą trylinę i asfalt i jezdnię wreszcie będzie miała nową, równą nawierzchnię. Prace obejmują także położenie nowego chodnika oraz wybudowanie nowych przystanków dla autobusów.

Ponad połowa zadań, jakie znalazły się w tym roku w Planie dla Osiedli, to remonty ulic i chodników. Obok dużych inwestycji, jak trwająca już przebudowa Obywatelskiej czy starająca niedługo Traktorowa, wyremontowane zostaną ulice: 6 Sierpnia, Kosodrzewiny, Tatarnicza, Jaskrowa czy Gerberowa.

rd

INFO

TOP 10 ZNIŻEK DLA SENIORA

1. MUZEUM FABRYKI, DREWNOWSKA 58

DARMOWY WSTĘP NA TARAS WIDOKOWY
BILET ŁĄCZONY DLA 4 OSÓB W CENIE ZWYKŁEGO BILETU

2. MUZEUM MIASTA ŁÓDZI, OGRODOWA 15

20% ZNIŻKI NA NA WYBRANE WYSTAWY
20% ZNIŻKI NA WYBRANE WYDAWNICTWA

3. MUZEUM KINEMATOGRAFII, PLAC ZWYCIĘSTWA 1

30% ZNIŻKA NA BILET

4. AGENCJA TURYSTYCZNA WILEJKA, PIOTRKOWSKA 20

5% ZNIŻKI NA WYCIECZKI OBJAZDOWE
10% ZNIŻKI NA POŚREDNICTWO WIZOWE
10% ZNIŻKI NA WYNAJEM BUSA

5. OGRÓD BOTANICZNY, KRZEMIENIECKA 36/38

25% ZNIŻKI NA BILET NORMALNY
10% ZNIŻKI NA ABONAMENT MIESIĘCZNY NORMALNY
10% ZNIŻKI NA ROCZNĄ KARTĘ WSTĘPU NORMALNĄ

6. RESTAURACJA ANATEWKA W MANUFAKTURZE

10% ZNIŻKI NA DANIA Z KARTY

7. CUKIERNIE DYBAŁSKI, WSZYSTKIE LOKALE

10% ZNIŻKI NA WSZYSTKIE PRODUKTY W SKLEPACH

8. CENTRUM MEDYCZNE QUERQUS, TYMIENIECKIEGO 20

10% ZNIŻKI NA WYBRANE KONSULTACJE U LEKARZY SPECJALISTÓW,
DIETETYKÓW, LOGOPEDÓW ORAZ FIZJOTERAPEUTÓW

9. PRZYCHODNIA MALINOWA, JANA KILIŃSKIEGO 21

10% ZNIŻKI NA KONSULTACJE LEKARSKIE

10. OŚRODEK KOREKCJI WZROKU, UL. PRÓCHNIKA 1

10% ZNIŻKI NA OKULARY KOREKCYJNE I PRZECIWSŁONECZNE
15% ZNIŻKI NA OKULARY PROGRESYWNE I BIUROWE



ŁÓDZKIE TEATRY OTWARTE DLA WIDZÓW

PONAD 130 SPEKTAKLI W CZERWCU

Łódzkie teatry wystawią w czerwcu ponad 130 spektakli, w tym aż 10 premierowych.

Nie zabraknie też nowości teatralnych dla dzieci. Teatry wracają do widzów z nowymi spektaklami, w dłuższym niż zazwyczaj, sezonie teatralnym.

Warto już teraz zaplanować wyjście do teatru i pamiętać o zachowaniu reżimu sanitarnego. Nadal obowiązuje zachowanie dystansu i możliwość uczestniczenia w spektaklu przy 50-procentowym obłożeniu sali.

redK



„Calineczka”
w Teatrze Arlekin

PRZEGLĄD REPERTUARU

WYBRANE SPEKTAKLE

Teatr Nowy
(ul. Zachodnia 93)

11–12 czerwca - „Kto nie ma nic, ten może wszystko” - premiera; spektakl opowiadający cztery historie łodzian, którzy odważyli się sięgnąć po swoje marzenia wbrew wszystkiemu i wszystkim. Premierze spektaklu będzie towarzyszyło odsłonięcie muralu.

Teatr Muzyczny
(Północna 47/51)

10, 11, 12, 13, 24, 25 czerwca - „Prosimy nie wyrwać foteli” Pw reżyserii Jakuba Szydłowskiego.

Teatr Powszechny
(ul. Legionów 21)

3, 5, 6 czerwca - premiera „Tańczącego z gwiazdami” Michała Walczaka; jak zapowiada reżyser, „Tańczący z gwiazdami”

to inspirowany powieściami Stephena Kinga i filmami Davida Lyncha horror-musical o teatrze.

Teatr Arlekin
(ul. Wólczańska 5)

6, 26, 27 czerwca - spektakl „Calineczka”; dla dzieci i młodzieży inspirowany baśnią H. Ch. Andersena, ale odnajdujący w niej przede wszystkim współczesne sensy.

Teatr Fundacji Kamila Maćkowiaka
(ul. Kopcińskiego 62a)

24 i 25 czerwca - premiera spektaklu „Idiota”

Teatr Mały Manufaktura
(ul. Drewnowska 58)

13 czerwca - „O! impro. Wieczór komediowy”; spektakl improwizowany, w całości oparty na sugestiach publiczności.

MUZYCZNE LATO

WYBRANE KONCERTY

2.07 EC1
BITAMINA + VITO
BAMBINO

16.07 EC1
ANIA DĄBROWSKA

24.07 EC1
KRZYSZTOF
ZALEWSKI

30.07 EC1
BRODKA

06.08 EC1
NOSOWSKA

25.06 Księżym Młyn
KUKON

02.07 Księżym Młyn
SZPAKU

17.07 Księżym Młyn
NATALIA
SZROEDER

25.07 Księżym Młyn
FISZ EMADE

21.08 Księżym Młyn
KAMP!



CIEKAWY BRZMIENIA

KILKADZIESIĄT KONCERTÓW W SERCU ŁÓDZI

Tegoroczne lato będzie wyjątkowe. W Łodzi zaplanowano kilkadziesiąt koncertów w ciągu wakacji. Łodzianie i wszyscy, którzy odwiedzą miasto, będą mieli okazję zobaczyć m.in. Darię Zawiałów, Brodkę, Nosowską, Mroza czy Natalię Szroeder.

Letnisko
na Księżym Młynie

Cykl „Letnisko” to tegoroczna propozycja koncertów na Księżym Młynie. Pierwsze koncerty już pod koniec czerwca. Wśród artystów, którzy wystąpią na letniej scenie, znaleźli się m.in. Fiszy, Malik Montana, Sorry Boys, Natalia Szroeder czy Marek Dyjak. Nie zabraknie też propozycji

dla miłośników hip hopu: Kaz Bałagane, Kukon, Szpaku to pierwsi ogłoszeni hiphopowi twórcy.

Letnie Brzmienia w EC1

EC1 będzie w tym roku gospodarzem łódzkiej odsłony Letnich Brzmień. Występy najpopularniejszych polskich artystów zaplanowano na lipiec i sierpień. Na scenie wystąpią gwiazdy polskiej sceny muzycznej, m.in. Daria Zawiałów, Kwiat Jabłoni, Brodka, Rojek, Nosowska i Sanah.

Bilety na koncert są już w sprzedaży. Miejmy nadzieję, że pogoda dopisze, bo zapowiada się wyjątkowo koncertowe lato.

KaWa



Katarzyna Nosowska
wystąpi latem w EC 1

CO ROBIĆ W ŁODZI

AKTYWNY
DZIEŃ SENIORA

Cały dzień atrakcji – od rana do wieczora – w mieście

A gdyby tak zaplanować cały dzień atrakcji poza domem? Dokąd iść i co warto zobaczyć? Jakie lokalizacje uwzględnić na mapie? Przedstawiamy naszą propozycję na aktywny dzień dla seniora.

Rano
Dzień warto zacząć od kawy – najlepiej na Piotrkowskiej, najlepiej w kawiarni Dybalski, do tego pyszne ciastko i można ruszać w miasto.

Cukiernie czynne są od godz. 7:00, więc mamy chwilę na spokojny spacer, ewentualnie podróż miejscowym rowerem lub hulajnogą.

Polecamy przemieszczać się w kierunku placu Wolności – brama przy Piotrkowskiej 3 kryje piękny Pasaż Róży, który został niedawno przebudowany i przedłużony. To magiczne miejsce zyskało więcej przestrzeni i zieleni, a zaraz pojawiają się też miejsca do siedzenia – w sam raz na poranną kawę.

Po śniadaniu

Jeśli targają nami wyrzuty sumienia po słodkościach na śniadanie – nic prostszego – MO-SiR organizuje zajęcia sportowe. W środy – gimnastyka ogólnorozwojowa w Parku Poniatowskiego o godz. 11:00

(zbiórka na parkingu na rogu ulic Inżynierskiej i Parkowej). W czwartki w Parku Szarych Szeregów (zbiórka pod basenem przy ul. Głowackiego 10/12 o godz. 10:30).

Po południu

Kolejne na liście – muzeum. W środę za darmo możemy zwiedzać wystawy stałe w Muzeum Miasta Łodzi (ul. Ogrodowa 15), w czwartki Centralne Muzeum Włókiennictwa (ul. Piotrkowska 282), w piątki – Muzeum Pałac Herbsta (ul. Przędzalniana 72) oraz Muzeum Sztuki: ms1 (ul. Gdańska 43) i ms2 (ul. Ogrodowa 19).

W porze obiadowej

W porze obiadowej warto zajrzeć na Piotrkowską – tam czekają na nas wszystkie kuchnie świata i trwa właśnie festiwal burgerów, co dla klientów restauracji oznacza prawdziwą ucztę. Więcej o imprezie przeczytasz na str. 10.

Alternatywą może być Księży Młyn – w urokliwym otoczeniu odnowionych kamul znajdziemy także punkty gastronomiczne.

Wieczorem

Wieczorem? Koniecznie seans filmowy – w Muzeum Kinematografii (pl. Zwycięstwa), kinie BODO (ul. Rewolucji 1905 r. 78/80), Charlie (ul. Piotrkowska 203/205) lub bardziej nietypowo – w planetarium EC1 (ul. Targowa 1/3).

W repertuarze studyjnych kin oprócz oscarowych pokazów i komercyjnych filmów znajdziemy również kino niszowe, niedostępne w wielkich multiplexach. Z kolei w planetarium EC1 obejrzymy filmy poświęco-

ne tematyce kosmosu i nieba, jak np. „Gwiazdozbiory wiosennego nieba”, „Czarne dziury”, „Na skrzydłach marzeń”, „Niezbadane Światy” czy premierowe „Space junk, czyli Kosmiczne śmieci”.

KaWa

Będąc w pałacu Herbsta

Koniecznie zajrzyj do pięknego ogrodu

Planetarium

Bilety do Planetarium kosztują 18 i 13 zł

PAMIĘTAJ

W DWUDZIESTU CUKIERNIACH
DYBALSKI ZNAJDZIESZ NASZĄ GAZETĘ!

W Muzeum Kinematografii

Oprócz kina znajdziesz także nową wystawę „Łódź filmowa“

LABIRYNT PANA MICHAŁA

Labirynt w łódzkim
Ogrodzie Botanicznym
z lotu ptakaWstępny projekt
Labiryntu

Od 2016 roku Michał Gurbbski złożył około 30 projektów do Budżetu Obywatelskiego. 10 z nich łodzianie wybrali do realizacji. W sumie zrealizowane projekty kosztowały prawie 1,2 mln złotych, a zagłosowało na nie około 7 tysięcy osób.

- To robi wrażenie, sam się zdziwiłem, że tego jest tak dużo. I chociaż to zaledwie 30% wszystkich projektów, które złożyłem, to bardzo się cieszę, kiedy one powstają i mogę obserwować, jak potem korzystam z nich ja, czy inni mieszkańcy. - mówi pan Michał. Wśród złożonych i zrealizowanych projektów są: siłownia zewnętrzna, flow

Najważniejsze jest, by zmieniać świat wokół siebie

**Michał Gurbbski
(44 l.) Polesie**

Zabłądzić
wśród zieleni

park, tyrolka, chodnik, latarnie i budki dla ptaków. Ale największą radość i satysfakcję sprawił panu Michałowi i jego córce la-

birynt naturalny z żywopłotu. To projekt, który wygrał w V edycji Budżetu Obywatelskiego.

- Motywacją do złożenia większości wniosków,

w tym tego z labiryntem z żywopłotu, była moja córka. Stwierdziłem, że fajnie byłoby mieć w Łodzi takie miejsce, gdzie można z rodziną, z dziećmi spędzić czas w nietypowy sposób - opowiada pan Michał.

4400 sadzonek

Projekt został zrealizowany w 2018 roku na terenie Ogrodu Botanicznego. Labirynt o powierzchni 2800 mkw. powstał z sadzonek 4.400 grabów. Grab jest rośliną ozdobną, bardzo często wykorzystywaną na żywopłoty. A to dzięki temu, że wytwarza bardzo dużo odrośli korze-

niowych, które świetnie zagęszczają posadzony żywopłot. Żeby żywopłot nabrał właściwego kształtu, musiały upłynąć 3 lata. Labirynt ma wiele zaułków i miejsc bez wyjścia. Kiedy osiągnie maksymalną wysokość - dwóch metrów, będą mogli w nim chować się także dorośli.

Nie tylko Budżet Obywatelski

Pan Michał od lat zajmuje się nie tylko Budżetem Obywatelskim, ale angażuje się w wiele społecznych działań, jak chociażby sprzątanie te-

renów znajdujących się nieopodal jego miejsca zamieszkania. Na przykład wymyślił akcję sprzątania podczas spaceru i zachęcał do tego znajomych na swoim facebooku.

- Uznałem, że każdy z nas może wziąć sprawy w swoje ręce. Zamiast narzekać, że jest dużo śmieci, jak tylko mogę, biorę ze sobą na spacer torbę i rękawiczki i sprzątam leżące śmieci. Inaczej nie nauczymy innych tego, żeby nie śmieć.

RUT

Labirynt powstawał od 2018 roku

OGRÓD BOTANICZNY

Roślinna perła
W SERCU MIASTA

Labirynt znajduje się w Ogrodzie Botanicznym, który uwielbiany jest przez łodzian od lat. Jest jednym z największych ogrodów w Polsce, bo jego powierzchnia wynosi 67 ha.

Znajdziemy na jego terenie Ogród Japoński, alpinarium, czy dział kolekcji roślin ozdobnych, a także roślin leczniczych i przemy-

słowych. Nie lada gratką dla zwiedzających jest skansen, który powstał w 2014 roku. Składa się z trzech kolekcji roślinnych, znajdujących się na terenie zagrody. W kolekcjach są rośliny uprawiane w Polsce jeszcze na początku XX wieku.

Ogród Botaniczny jest otwarty od kwietnia do października. Od maja do końca września w godzinach od 9. do 20.

W przyrodzie występuje 15 gatunków Dalii (Georginia)

W skansenie zobaczymy rośliny z początku XX wieku, a w alpinarium naturalne środowisko górskie

FOT. ENVATO ELEMENTS

SPORT NA EMERYTURZE

Trzymaj formę bez względu na wiek

Ruch to zdrowie, zarówno w wieku 30, 40, jak i 80 lat. Na jakie dziedziny sportowe postawić po 60-tce i o czym pamiętać podczas ćwiczeń?

Bez względu na wiek warto dbać o sprawność ruchową i pozostać aktywnym sportowo. Nie oznacza to od razu konieczności brania udziału w maratonach

- choć zdarza się, że uczestniczą w nich i 70-latkowie. Na początek warto poświęcić ćwiczeniom kilka godzin tygodniowo. Dobrym pomysłem będą lekkie zajęcia, nieobciążające stawów, takie jak pływanie, aerobik w wodzie czy nordic walking. Uprawianie sportu poprawia krążenie i wzmacnia serce, redukuje stres, poprawia nastrój, zwiększa

siłę mięśni, wpływa na ogólny stan organizmu i kondycję, ogranicza ryzyko otyłości, a także sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości. Przed przystąpieniem do regularnej aktywności fizycznej, warto jednak poradzić się lekarza i zapytać o ewentualne zalecenia. Jeśli nie pojawią się przeciwwskazania, można śmiało przystąpić do ćwiczeń.

Nordic walking (czyt. nordik łoking) to jedna z ulubionych aktywności łódzkich seniorów

INFO

MOSiR zaplanował na czerwiec cykliczne spotkania sportowe dla seniorów. To dobry pretekst, by zacząć ćwiczyć.

ZAPROSZENIE NA SRODĘ

10:30 - 11:15 GIMNASTYKA W WODZIE
pływalnia Wodny Raj, zapisy: 536 777 610

10:30 - 12:00 NORDIC WALKING
Park Mickiewicza - zbiórka przy parkingu przy ul. Zgierskiej

11:00 - 11:45 ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE
Park Poniatowskiego - zbiórka przy parkingu przy ul. Inżynierska/Parkowa

11:45 - 12:30 GIMNASTYKA W WODZIE
pływalnia Wodny Raj, zapisy: 536 777 610

13:00 - 13:45 GIMNASTYKA W WODZIE
pływalnia Wodny Raj, zapisy: 536 777 610

13:30 - 14:15 ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
Hala Małachowskiego, zapisy: 536 777 61

14:30 - 16:00 NORDIC WALKING
Park Poniatowskiego - zbiórka przy parkingu przy ul. Inżynierska/Parkowa

16:30 - 18:00 NORDIC WALKING
Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze

17:00 - 18:30 NORDIC WALKING
Park 3 Maja, zbiórka przy hali przy ul. Małachowskiego 5/7

ZAPROSZENIE NA CZWARTEK

10:00 - 10:45 ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
Hala Małachowskiego, zapisy: 536 777 61

10:30 - 11:15 GIMNASTYKA W WODZIE
pływalnia Wodny Raj, zapisy: 536 777 610

10:30 - 11:15 ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
Park Szarych Szeregów - zbiórka przy pływalni ul. Głowackiego

10:30 - 11:15 ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
Stawy Jana, zbiórka na Orliku

11:45 - 12:30 GIMNASTYKA W WODZIE
pływalnia Wodny Raj, zapisy: 536 777 610

13:00 - 13:45 GIMNASTYKA W WODZIE
pływalnia Wodny Raj, zapisy: 536 777 610

14:30 - 15:15 ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
Stawy Jana, zbiórka na Orliku

15:00 - 15:45 ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu, róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

WSZYSTKIE ZAJĘCIA SĄ DARMOWE!

WAŻNE

Pamiętaj o wygodnym obuwiu, stroju, który nie ogranicza ruchów, i o rozgrzewce, butelce z wodą do picia, by nawodnić organizm

ZDROWY SENIOR

PROBLEM z pęcherzem

Nietrzymanie moczu dotyka około 10% populacji, w większości to kobiety. Szacuje się, że z tym problemem zmaga się ponad 60% kobiet po 50. roku życia.

Inkontynencja może utrudniać aktywne spędzanie wolnego czasu i negatywnie wpływać na jakość życia towarzyskiego. Jednak nie musi tak być. Można pokusić się nawet o stwierdzenie, że sport może korzystnie wpłynąć na stan zdrowia i wspomóc walkę z dolegliwością. Odpowiednia waga zmniejsza ryzyko występowania inkontynencji, a silniejsze mięśnie Kegla poprawiają kondycję pęcherza i zapobiegają mimowolnym mikcjom.

Jakie sporty można uprawiać? Świetne będą ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie brzucha oraz dna miednicy - joga czy pilates. Ale klasyczne bieganie czy marsze z kijkami także nie powinny sprawić większego problemu, pod warunkiem, że będziemy stosować się do kilku zasad.

Przede wszystkim należy się zabezpieczyć, stosując odpowiednie środki chłonne dopasowane do indywidualnych potrzeb - rozmiarów oraz stopnia zaawansowania dolegliwości. Warto stosować także odpowiednie kosmetyki, aby ochronić skórę przed odparzeniami czy otarciami.

Równie ważna może okazać się dieta. Warto unikać dużych ilości kawy, herbaty, napojów gazowanych, ostrych przypraw, słodczy czy alkoholu.



Wizyta u doktora specjalisty pozwoli dobrać odpowiednią metodę leczenia

WIOSNA KONTRA ALERGICY

FOT. ENVATO ELEMENTS

TRAWY PYŁĄ NA POTĘGĘ, a alergicy cierpią!

Wiosną alergicy
nie mają łatwego życia!

Katar, zaczerwienione i łzawiące oczy, odczyny skórne – to główne objawy, które dokuczają alergikom w czerwcu. To dlatego, że okres pylenia roślin rozpoczął się na dobre.

Najsilniej pyłą trawy, stężenie pyłków utrzymuje się na wysokim poziomie przez cały miesiąc, a może trwać nawet do sierpnia.

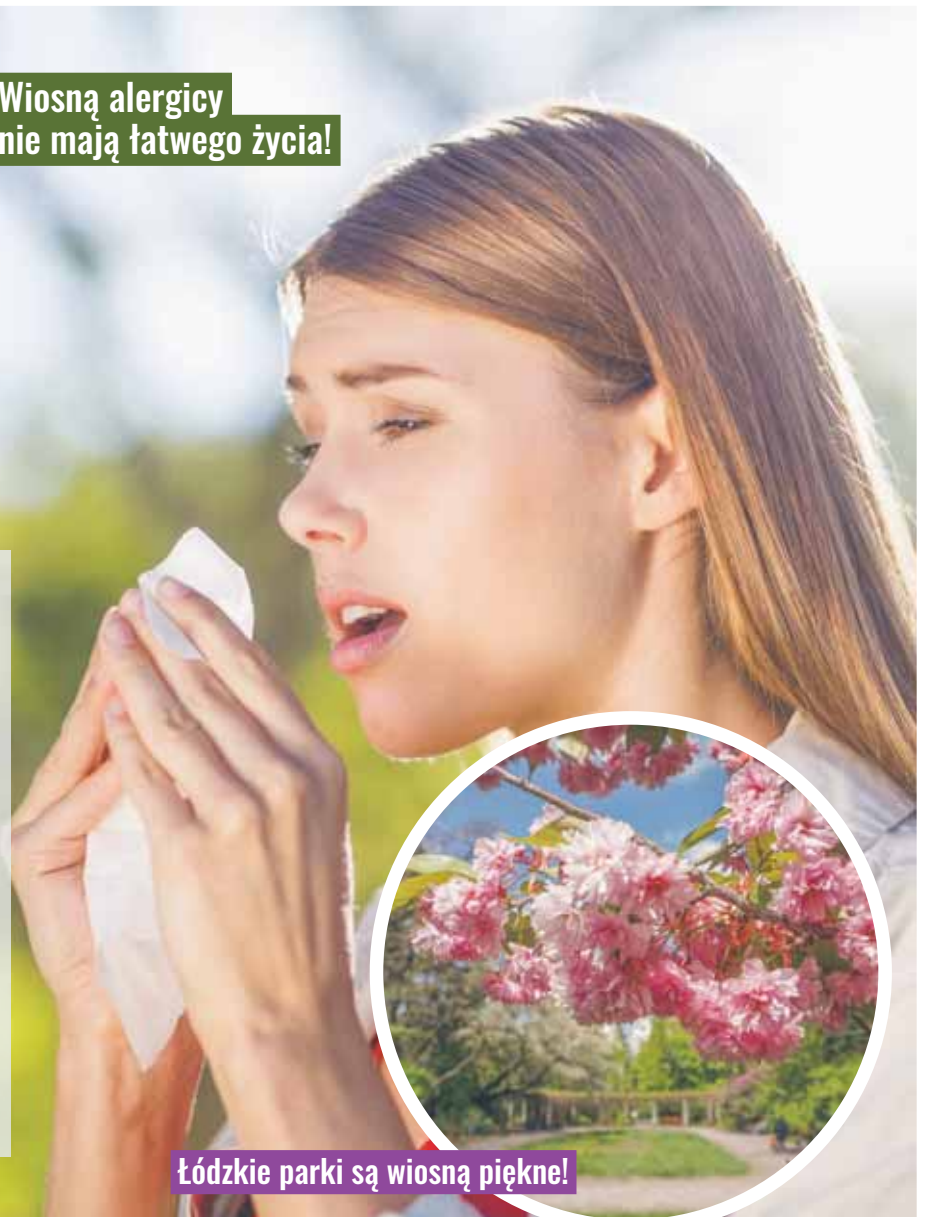
Czerwiec to miesiąc, w którym pyłą także zboża, ale również czarny bez, czy babka lancetowata, choć najwyższe stężenie

osiąga nieco później – na przełomie czerwca i lipca. Podobnie jak pokrzywa oraz szczaw, jednak te rzadziej prowadzą do reakcji alergicznych.

Kiedy objawy alergii się już pojawią, mogą skutecznie utrudnić codzienne życie. Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia silnych dolegliwości, w okresie pylenia warto unikać lasów, łąk czy skwerów z kwitnącymi kwiatami. Można wykonać maseczkę z filtrem, aby zatrzymać pyłki, a po spacerze zmienić ubranie i wziąć prysznic, by po-

zbyć się tych, które zatrzymały się na ubraniach. Można stosować leki antyhistaminowe, które zmniejszają wydzielanie histaminy odpowiedzialnej za występowanie objawów alergii; krople do nosa czy krople do oczu, które wypłukują alergen oraz niwelują pieczenie i zaczerwienienie spojówek. Choć większość z nich jest dostępna bez recepty. Warto wybrać się także do alergologa.

KaWa



Łódzkie parki są wiosną piękne!

JEMY ZDROWO I SMACZNIE

Co jeść na mocne stawy?

Jakie produkty uwzględnić w codziennym jadłospisie, by wzmocnić stawy i zminimalizować ryzyko ich kontuzji?

Szczególną uwagę należy poświęcić witaminom. Ich źródło to oczywiście świeże warzywa i owoce, ale także kiszonki, które zawierają dużą ilość witaminy C. Pomocne może okazać się także spożywanie tłustych ryb morskich, które są bogate w witaminę D3 oraz nienasycone kwasy tłuszczowe, które zapobiegają powstawaniu zakrzepów, dzięki czemu spada ryzyko zawału serca czy udaru mózgu. Codziennie warto też schrupać kilka orzechów – one również uzupełnią

poziom kwasów omega-3. Dobra dieta to także ta bogata w białko, wapń i fosfor – a więc nabiał. Pamiętaj także o uzupełnianiu poziomu kolagenu, składnika odbudowy stawów. Z żywnością można dostarczyć go do organizmu spożywając galarety czy chrząstki. W kuchni dobrze mieć także olej rzepakowy oraz lniany, tłoczony na zimno i dodawane do dań mają działanie przeciwzapalne.



Nabiał jest źródłem
cennego białka, wapnia i fosforu!

FOT. ENVATO ELEMENTS

ŁÓDŹ WALCZY Z COVID-19

AUTOBUSY WOŹĄ ŁÓDZIAN NA SZCZEPNIENIE

Dzięki wprowadzonym zmianom w kursowaniu komunikacji miejskiej, autobusem dojedziemy pod sam budynek, w którym znajduje się punkt szczepień.

Mowa o linii nr 52, jej trasa została wydłużona z dworca Kaliskiego do Sport Areny. Autobus wjeżdża na teren kompleksu sportowego przy al. Unii Lubelskiej, a sam przystanek jest zlokalizowany przed budynkiem, w którym znajduje się punkt szczepień.

Zmieniła się także trasa linii nr 77 na Starym Rokiciu, autobus podjeżdża na pętlę Bionanopark przy ul. Dubois. Do punktu szczepień w Bionanoparku dojeżdża również linia 62 kursująca z Chojen przez Rudę.

Autobusy linii nr 52 i 77 kursują na zmienionych trasach we wszystkie dni tygodnia w godz. 8:00-20:00 (to godziny, w których pracują także punkty szczepień).



FOT. ŁODZ.PL

CO JEMY W ŁODZI?

Burgery na Burger Fest

Burger w gofrze, śledź zamiast wołowego burgera? Trwa czwarta edycja Burger Fest, festiwalu kulinarnego z burgerami w roli głównej. Tym razem łodzian karmić będzie blisko 40 restauracji! W menu klasyka, ale także kuchnia pełna eksperymentów.

Na czas festiwalu łódzkie restauracje przygotowały specjalne, oryginalne dania, które nie są na co dzień dostępne w ofercie. W pokazowych burgerach króluje wołowina, ale na gości będą czekały także kotlety baranie, jagnięce, szarpane żebro, panierowana włoska mortadela, biała kiełbasa, a nawet śledź!

Do tego będą towarzyszyć im nieco-

dziennie dodatki, na przykład piwny hummus, pad thai, foie gras czy bieszczadzka fuczka (placek z kiszanej kapusty). Klasyczne bułki to przeżytek. Szefowie kuchni proponują gościom burgery w briosz-kach, gofrach, pampuchach i wytrawnych pączkach. Organizatorzy pamiętają również o weganach i wegetarianach, na których będzie czekało 14 bezmięsnych dań.

Festiwal trwa do końca tygodnia, imprezie towarzyszą dodatkowe atrakcje. W czwartek w podwórku przy Piotrkowskiej 93 stanie grill Gastromachiny, w którym zostaną przygotowane burgery filmowe. Tylko

tego dnia będzie tu można spróbować autorskich interpretacji szefa kuchni Wiktora Kaczanowskiego pozycji takich jak kraboburger z kreskówki o SpongeBobie Kancistoportym czy kultowy Big Kahuna z „Pulp Fiction”.

KaWa



Restauracja u Kretschmera (Hotel Tobacco, ul. Kopernika 64): Burger Wiosenny z jajkiem, szparagami i chorizo



Fatamorgana (Księży Młyn 16): Gofr Burger z szarpanym żebrem wieprzowym BBQ



Agrafka (ul. Piotrkowska 90): Burger z baraniny w stylu tureckiej kofty

LISTA WYBRANYCH LOKALI, W KTÓRYCH ZJESZ FESTIWALOWE DANIA:

- **Agrafka** (Piotrkowska 90)
- **Bałucki Burger** (Zgierska 69)
- **Cocoart's** (Okopowa 111)
- **Da Vella** (Inflancka 6)
- **Falla** (Piotrkowska 217)
- **Fatamorgana** (Księży Młyn 16)
- **Hamra** (Piotrkowska 89)
- **Imber** (Piotrkowska 43)
- **Restauracja Jedwabna** (Niciarniana 41A)
- **Musztarda po Obiedzie** (Pomorska 86)
- **Pittu Pittu** (Piotrkowska 25)
- **Plantacja** (Kopernika 57)
- **Przędzalnia**
(Hotel Fabryka Wełny, Grobelna 4, Pabianice)
- **Rajskie Jadło**
(Galeria Łódzka, Rynek Manufaktury, Traktorowa 63)
- **The Chef** (Piotrkowska 89)
- **Tłusty Śledź** (Retkińska 64 | Syrenki 35a)
- **Tubajka** (Park Źródlińska, plac Zwycięstwa 3)
- **Whiskey in the Jar** (Rynek Manufaktury)
- **Yellow bistro & deli** (Kościuszki 80/82)

DLA DZIECI

TWÓRCZE WARSZTATY W FABRYCE SZTUKI

Fabryka Sztuki (ul. Tymienieckiego 3) zaprasza do udziału w Twórczych Warsztatach. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci, młodzieży, dorosłych i całych rodzin.

Na sobotę i niedzielę w godz. 11:00-13:00 zaplanowano warsztaty teatralno-interdyscyplinarne „Teatralne Rewolucje” dla dzieci w wieku 10-15 lat. Uczestnicy poznają pojęcia związane z teatrem, przygotowują scenki teatralne, wcielają się w pracowników teatru i zbudują swój teatr. Bilety za jeden warsztat: 15 zł, zapisy: warsztaty@fabryka-sztuki.org.

rd

LEGENDA O WIELOKULTUROWYM MIĘŚCIE

Łódzkie MIKROHISTORIE

Łódzki Park Kultury Miejskiej przy Piotrkowskiej 282 (dawniej Skansen Łódzkiej Architektury Drewnianej) zaprasza na premierowe oprowadzanie po wystawie „Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie” ścieżką dzieciństwa.

Podczas zwiedzania wystawy uczestnicy prześledzą, jak zmieniła się codzienność dzieci w mieście od końca XIX do lat 70-tych XX wieku. Czy w kulturze europejskiej „dzieciństwo” jest jasno zdefiniowanym etapem życia człowieka i czy wszystkim nasuwa podobne skojarzenia?

Jak podejście dorosłych do dzieci, narzucane im obowiązki, dostęp do edukacji, a także formy dziecięcych zabaw ewoluowały na przestrzeni lat? Spacer poprowadzi Katarzyna Treła, edukatorka Działu Edukacji. Start: sobota, godz. 12:45; 15:00.

Bilety:
15 zł normalny
i 10 zł ulgowy.

redKu



Na spacerze z przewodnikiem poznasz wiele ciekawostek

INFO

CO? ŁÓDZKI PARK KULTURY MIEJSKIEJ
GDZIE? PIOTRKOWSKA 282 (PRZY BIAŁEJ FABRYCE)

DŁUGI WEEKEND W MANUFakturZE

BASKETMANIA
I NAJLEPSZE BRYKI NA WYCIĄgniĘciE RĘKi

Specjalne atrakcje na długi weekend przygotowała Manufaktura. Dla Łódzian: turniej ulicznej koszykówki, wystawa ekskluzywnych samochodów, kino, kręgielnia i kuchnie z całego świata.

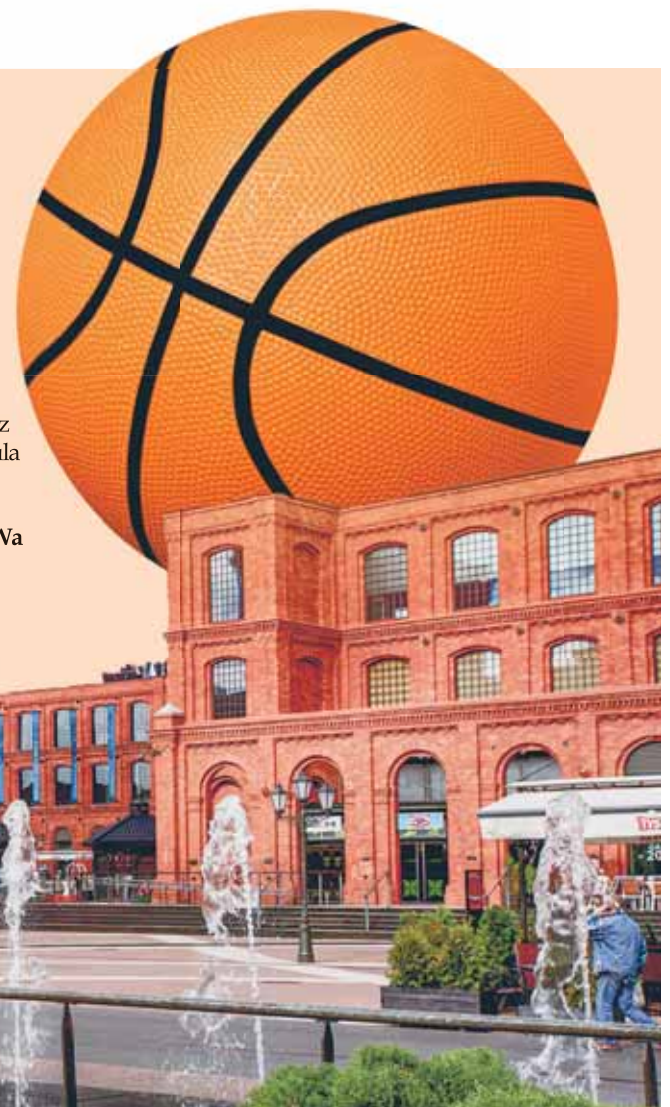
W najbliższy weekend na rynku Manufaktury rozegra się turniej koszykówki ulicznej. To już 25. edycja edycja Basketmanii. W sobotę i niedzielę Rynek Włóknien Łódzkich

zamieni się w profesjonalne boiska do koszykówki. Sportowe emocje gwarantowane! Pod dachem galerii handlowej przez cały czerwiec możemy podziwiać także ekskluzywny samochody, skutery i inne pojazdy elektryczne. W tym roku na parkiecie zobaczymy najnowsze modele samochodów Forda, KIA, Audi i Volkswagena, BMW

i Mini Coopera, Renault, Suzuki, Mazdy, Hyundaia i Toyoty. W czwartek galeria handlowa będzie zamknięta, ale działać

będzie strefa Qulinarium w godz. 12:00-20:00 i restauracje na rynku, otwarte będzie także kino Cinema City oraz kręgielnia Grakula w godz. 10:00-24:00.

KaWa



Restauracje na rynku Manufaktury działają przez cały długi weekend!

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

CERAMIKA I PRZETWORY
w OFF Piotrkowska

W sobotę w godz. 10:00-14:00 w OFF Piotrkowska (ul. Piotrkowska 149) stanie Eko Targ, to cykliczna impreza. Wystawcy oferują ekologiczne warzywa i owoce, przetwory czy pieczywo, ale na Eko Targu znajdziemy także rękodzieło - torby, ubrania, biżuterię czy ceramikę od lokalnych firm. Wstęp wolny.

rd



RESTAURACJE NA 4 KÓŁKACH

Food Trucki
w Ogrodach Geyera

W pierwszy weekend czerwca w Ogrodach Geyera (ul. Piotrkowska 293/305) zaparkują food trucki. Ciężarówki przerobione na mobilne punkty gastronomiczne będą dostępne w sobotę i niedzielę w godz. 12:00-20:00.

To świetna okazja, by poznać i posmakować kuchni z różnych zakątków świata. W programie dodatkowych atrakcji m.in. kino plenerowe, strefa dla najmłodszych, muzyka oraz konkursy. Wstęp wolny.

rd

SZLAKIEM ŁÓDZKICH HISTORI

SPACEREM PRZEZ ŁÓDŹ

Poznaj nasze miasto - posłuchaj historii o Izraelu Poznańskim i jego imperium, zobacz magiczne, ukryte podwórka kamienic przy Piotrkowskiej i słynne na cały świat murale.

Łódzka Organizacja Turystyczna zaprasza na cykl wakacyjnych spacerów z przewodnikiem. Uczestnicy usłyszą opowieść Izraela Poznańskiego i jego imperium, poznają historię Starego Miasta, usłyszą

najsłynniejszej łódzkiej ulicy, wspaniałych muralach i street artowych instalacjach. W najbliższych dniach z uwagi na długi weekend zaplanowano dodatkowe spotkania: w czwartek (Boże Ciało) spacer odbędzie się w dwóch turach - o godz. 11:00 i 13:00. W sobotę tak samo. Wycieczki startują sprzed Informacji Turystycznej przy ul. Piotrkowskiej 28.

Koszt to 15 zł od osoby (dzieci do 18 lat bezpłatnie); bilety można kupić w Łódzkiej Informacji Turystycznej.

rd

TWÓJ INFORMATOR

CAŁODOBOWE APTEKI

POLESIE

ul. Bratysławska 2a | telefon: (42) 688 48 48
ul. Żeromskiego 39 | telefon: (42) 633 48 29
ul. Retkińska 79 c | telefon: (42) 686 72 14

WIDZEW

ul. Niciarniana 15 | telefon: 736 697 604

BAŁUTY

ul. Limanowskiego 80 | telefon: (42) 653 92 03
ul. Lutomska 17 | telefon: (42) 207 39 39
ul. Rydzowa 22 | telefon: 736 697 912

ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Narutowicza 55 | telefon: (42) 630 50 88
ul. Pomorska 62/64 | telefon: (42) 654 90 99



GÓRNA

ul. Kurczaki 50 | telefon: (42) 207 77 11
ul. Rzgowska 51 | telefon: (42) 646 40 95
ul. Strażacka 7 | telefon: (42) 207 81 06
ul. Tatrzańska 42/44 | telefon: (42) 643 23 78

INFO

Jak działają sklepy?

Pamiętaj, że w czwartek w Boże Ciało oraz niedzielę nie działają sklepy! Nie pracują też markety i galerie handlowe. Zakupy można zrobić w dzień poprzedzający dni świąteczne - w środę i sobotę.

PRZEPISY I PORADY

NA RUSZCIE

LISTA MIEJSC, GDZIE
MOŻNA GRILLOWAĆ

Kto nie lubi grillowanej kiełbasy, udka czy karkówki? Długi weekend to idealny czas na fajnego grilla z rodziną czy znajomymi.

W Łodzi jest 14 miejsc, specjalnie przygotowanych i oznakowanych do grillowania na świeżym powietrzu (**zobacz mapka**). Znajdziesz tam ławeczki, stoły, ruszt i kosze na popiół. Grillowanie poza tymi miejscami, grozi mandatem.

Wbrew pozorom, dobre mięso z grilla nie jest wcale tak łatwo zrobić. Szczególnie jeśli chcemy, aby było nie tylko smacznie, ale i zdrowe. Jest kilka zasad, które pozwolą nam osiągnąć w tym prawdziwe mistrzostwo.

Grilluj powoli

Zdrowe grillowanie to grillowanie bez pośpiechu. Nim wrzucisz jedzenie na ruszt, spokojnie wypal węgle, aby przestały się dymić, tylko się żarzyły. Temperatura na grillu będzie dużo wyższa i kiełbasa będzie wypieczona, ale nie dojdzie do zwęglenia mięsa. A niestety przypalony tłuszcz i mięso są, rakotwórcze. Kiełbaska z dobrze rozpalonego grilla jest nie tylko smaczniejsza, ale i dużo zdrowsza.

Mniej tłuszczu

Ważne jest także to, aby na ruszt nie wrzucać mięsa prosto z lodówki. Jeśli mięso będzie zbyt zmrożone, zbyt duża różnica temperatur sprawi, że po upieczeniu będzie twarde. Nie nacinaj i nie nakłuwaj mięsa. Z takich nakłuć i przecięć wypływa więcej soków, które skapują na żar. Dobrym pomysłem jest pieczenie na folii aluminiowej. To pozwala uniknąć zbyt-

niego przypalenia potraw, a tłuszcz, który skapuje na węgle, nie roznieca nadmiernej ognia. Dzięki temu temperatura na grillu jest idealna.

Więcej marynat

Przed grillem warto zamarynować mięso. Najlepiej nawet kilkanaście godzin wcześniej. Dobrze nasyczone taką marynatą jedzenie jest nie tylko smaczniejsze i bardziej wyraziste, ale także lep-

sze dla naszego żołądka. Bo mięso mniej przypali się na ruszcie. A mniej spalonych potraw to mniej złych reakcji chemicznych. Dlatego też zamiast olejem warto smarować mięso marynatą.

Pilnuj temperatury

Podczas grillowania musisz także pilnować temperatury, nie tylko na ruszcie, ale i wewnątrz mięsa. Temperatura powinna mieć przynaj-

mniej 75 stopni Celsjusza, bo wtedy giną niebezpieczne bakterie, które mogą być w mięsie. Do mierzenia temperatury wewnątrz kiełbasy czy karkówki można użyć specjalnego termometru kuchennego z iglicą. Nie ma sensu też piec zbyt dużych kawałków, bo zanim „dojdą”, mogą się już spalić na wierzchu. I zamiast smacznego dania z grilla serwujemy sobie rakotwórcze substancje.

JAK ZROBIĆ
DOBRY STEK

Najważniejsze, by mięso nabrało temperatury pokojowej. Wyjmij je pół godziny wcześniej z lodówki. Na ruszt wrzucamy steki nasmarowane tłuszczem. Grillujemy po obu stronach.

Stek krwisty
około 2-3 minuty

Stek średni
potrzeba 3-4 minuty

Stek wysmażony
nawet do 6 minut

zobacz także na:

ŁÓDŹ.pl



Adrian Gospodarski

Kucharz z łódzkiej Stekówki

Rudy

ŁÓDZKIE PIWO, CZYLI JAKIE?

FOT. ŁODZ.PL, ELEMENTS.ENVATO



Od połowy maja łódzkie puby i restauracje przeżywają oblężenie. Na Piotrkowskiej, w ogródkach trudno znaleźć miejsce. Nic dziwnego!

Łodzianie są spragnieni spotkań i rozmów przy piwie. A jakie piwa wybierają? Czy sięgają po lokalne produkty? Czy Łódź w ogóle słynie z piwa?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, najpierw trzeba ustalić, czym jest łódzkie piwo. – Na pewno to, które w Łodzi się produkuje. Także takie, które jest warzone przez firmy, z siedzibą w mieście – przekonuje twórca Piwoteki Narodowej, Marek Puta. – Pewne jest natomiast, że nie ma jednego, określonego stylu piwa, które można nazwać łódzkim. Tak jak choćby piwo Grodziskie z Grodziska albo piwo Kölsch z Kolonii – dodaje.

Na szczęście piw produkowanych przez łodzian nie brakuje. Najbardziej znane są Browary Łódzkie. W swojej ofercie mają Porter Łódzki. – To piwo produkowane jest od lat i ma długą historię. Wielu uważa, że jest to jeden z lepszych przedstawicieli tego stylu w Polsce – podkreśla Marek Puta. Niestety, Porter Łódzki jest dostępny głównie w sklepach i trudno go znaleźć w pubach czy restauracjach.

Jednak nie tylko porterem Łódź stoi. Jest sporo piw, które nawiązują do Łodzi. Choćby piwa Piwoteki. – Mielśmy całą serię takich piw, odnoszących się do miejsc albo gwary łódzkiej, np. piwo Pinkus, nazwane

od kamienicy na rogu Zielonej i Kościuszki – mówi twórca pubu.

Sęk w tym, że nie każde piwo, które ma łódzką nazwę, jest łódzkie. Dobry przykład to choćby Akademickie Łódzkie, produkowane przez browar w Raciborzu. Natomiast limitowana edycja piwa Bałuckiego była warzona i rozlewana w Browarze Staropolskim ze Zduńskiej Woli, który tylko w swojej tradycji nawiązuje do dawnych browarów Anstadta.

Podobnie sprawa wygląda z piwami łódzkich kibi-ców. Zarówno Rodowite, jak i Robotnicze produkowane są poza Łodzią. Kibi-

ce ŁKS sięgają po produkt browaru ze Zduńskiej Woli, a Widzewa po piwo czeskiej Holby.

Jakub Bień



PRZEGLĄD LOKALNYCH PIW KRAFTOWYCH

ŚLADAMI ŁÓDZKICH BROWARÓW

ŁYK

PIWNEJ HISTORII

Nie sposób w jednym artykule przedstawić bogatej tradycji łódzkiego piwowarstwa, dlatego zapraszamy na krótką wędrówkę szlakiem dawnych browarów, których historia spleta się z dziejami miasta, choć po wielu obiektach nie ma już nawet śladu...

Browar Karola Anstadta (ul. Północna 35)

Najbardziej znany jest oczywiście działający do dziś browar przy ulicy Północnej 35 (obecnie siedziba spółki Browary Łódzkie S.A., choć pierwotny adres dawnego browaru to ulica Średnia 34, czyli dzisiejsza ul. Pomorska), który był największym zakładem piwowarskim w Łodzi. Rodzina Anstadtów przybyła do Polski z Plauen w latach 30. XIX wieku i osiedliła się najpierw w Turku. Po przeniesieniu się do Łodzi w 1840 roku Karol



Karol Anstadt

Gottlob Anstadt założył drukarnię perkalu przy ulicy Pomorskiej, ale w latach 60. uruchomił tam browar parowy. Firma ruszyła w 1869 roku, zatrudniała 120 robotników i produkowała piwo, kwas węglowy oraz słód. Roczna produkcja wynosiła do 66 tys. hektolitrów piwa jasnego, a filie firmy działały w wielu miejscowościach regionu, nawet w Warszawie. Dla wsparcia sprzedaży powstał w latach 80. XIX wieku jeden z najsłynniejszych łódzkich parków – Helenów, gdzie organizowano różne atrakcje, a przy okazji sprzedawano piwo z pobliskiego browaru. Po wojnie zakład przejęło państwo i powstał Browar nr 1 Łódzkich Zakładów Piwowarskich.

Browar Ludwika Anstadta (ul. Sędziowska 15)

Syn Karola Anstadta – Ludwik otworzył swój własny browar w Radogoszczu, ale z tego obiektu zostały jedynie

resztki, gdyż został niefortunnie wyburzony z myślą o budowie nowego osiedla w 2008 r. Firma rozpoczęła produkcję w mniejszym zakładzie (40 pracowników) w 1901 roku, a właściciel zmarł niestety rok później. Browar przejęła rodzina, a po wojnie został znacjonalizowany (Browar nr 3 ŁZP) i produkowano tam piwo do lat 70., a rozlewnia działała do połowy lat 90.

Browar Gustawa Keilicha (ul. Orla 25) i Braci Keilich (ul. Przybyszewskiego 28)

Druga sławna rodzina łódzkich piwowarów to Keilichowie. Firma założona przez Gustawa Keilicha w 1882 roku produkowała piwo marcowe jasne, ocet, a potem także wody gazowane i lemoniade. W szczytowym okresie zatrudniała 180 robotników. W czasie wojny zakład został rozbudowany przez Niemców, a w PRL browar przy ulicy Orlej został włączony w skład Łódzkich Zakładów Piwowarskich i nosił nazwę Browar nr 2 w Łodzi. Produkcji zaprzestano w 1994 r. Rodzinna firma braci Keilich, czyli browar oraz fabryka napojów owocowych, octu

Browar Anstadtów był największy w całej Łodzi

i oranżady – powstała w 1890 roku przy ul. Napiórkowskiego (dziś Przybyszewskiego). W latach 30. XX wieku pracowało tu 55 robotników. Jerzy Keilich, współwłaściciel browaru, zginął tragicznie w wypadku samochodowym wraz ze swoją znajomą na przejeździe kolejowym w Lublinku 17 lipca 1937 r. Po wojnie produkcję piwa zakończono, a dziś w budynku działa sklep „Biedronki”.

Browar Milscha (ul. Kopernika 53)

Wybudowany został przez Teodora Milscha w 1878 roku, a potem kupiony przez Roberta Schnera i przejęty przez przedsiębiorstwo „Kamieński i Spółka”. Chyba zbyt wysoka cena piwa doprowadziła do zamknięcia firmy jeszcze przed I wojną światową. Budynek dziś nie ma, ale stał on w pobliżu pałacyku T. Milscha, który podobnie jak Anstadt, postanowił założyć własny ogród spacerowy, także w celu sprzedaży piwa

w pobliżu skrzyżowania al. Włókniarzy i ul. Kopernika, gdzie stała popularna restauracja „Leśniczówka”.

Browar Braci Gehlig (ul. Ogrodowa w pobliżu Zachodniej)

W 1869 roku Adolf Gehlig kupił drewniany browar Antoniego Baucha. W 1881 nieruchomość została nabyta przez jego braci – Hermana i Ryszarda. Na początku XX wieku był już dużym zakładem, zatrudniającym około 100 osób i produkującym ponad 46 tys. hektolitrów piwa w ciągu roku. Podobnie jak w pozostałych browarach, było to przede wszystkim piwo pilzeńskie i bawarskie oraz marcowe jasne i marcowe ciemne. Oprócz tego wytwarzano ocet oraz sztuczny lód. Produkcja została wstrzymana w latach 20., a budynek przy ul. Ogrodowej 9 pełnił funkcje handlowo-usługowe. Został zniszczony w czasie wojny, kiedy wyburzono cały kwartał ulic przy tworzeniu Litzmannstadt Getto.

AG



Stara etykieta piwa pilzeńskiego z browaru Anstadta



INFO

Najstarszy łódzki browar wybudował Antoni Bittdorf w latach 1841-1844 w rejonie dzisiejszego Parku Staromiejskiego, gdzie stoi obecnie pałac Poznańskiego.

Przy ul. Zgierskiej 73 funkcjonował do 1939 roku browar parowy i słodownia należąca do spółki Abramson, Krakowski i Unger.

Dwa browary – Henryka Bauera i braci Lorentz – działały w II połowie XIX wieku przy ul. Widzewskiej (obecnie ul. Kilińskiego), a przy ul. Hipoteknej 15 pracował niewielki browar należący do Ferdynanda Millera i Jana Kuna.

Łódzki porter należy do najlepszych w Polsce



Browary Łódzkie S.A. nadal mają swoją siedzibę przy ul. Północnej, choć większość starych zakładów piwowarskich zniknęła bez śladu

FOT. ŁODZ.PL, ENVATO ELEMENTS

Kąpielisko na Arturówku co roku przyciąga setki łodzian!

AKTYWNI I PO ŁÓDZKU

NAJLEPIEJ nad wodą

Na Młynku można popływać kajakiem i... flamingiem!

Wodnych atrakcji w Łodzi co roku przybywa. Hitem tego lata będą soczyscie różowe flamingi, które przyleciały do nas prosto ze słonecznej Hiszpanii. Te egzotyczne ptaki to 4-osobowe rowery wodne, które można wypożyczyć na stawach na Młynku. Flamingi mają już nawet nadane imiona – Brawurka, Dyzio, Dziobek.

Jedynie, czego na Młynku nie ma, to kąpielisko – żeby popluskać się w wodzie, musimy wybrać się do jednego z trzech kolejnych ośrodków: do Arturówka, nad Stawy Jana albo Stefańskiego. Do dyspozycji łodzian są też trzy pływalnie i Aquapark Fala.

Łódzkie plaże

Może nie mamy dużej rzeki ani dostępu do morza, ale mamy trzy plaże z kąpieliskami, które w sezonie przyciągają spragnionych wypoczynku nad wodą. Największą jest Arturówek w Lesie Łagiewnickim. Poza plażą i kąpieliskiem, którego w sezonie strzegą ratownicy, jest tam również modernizowana właśnie przystań z wypożyczalnią sprzętu wodnego, punkty gastronomiczne, domki letniskowe oraz pierwszy w Łodzi wodny plac zabaw, który jest jedną z naj-

wiekszych atrakcji dla najmłodszych mieszkańców. Kolejne kąpieliska mamy na Stawach Jana i Stawach Stefańskiego. Pierwszy ośrodek to świetnie wyposażone centrum rekreacji z boiskami do siatkówki plażowej i piłki nożnej, skateparkiem, placem zabaw, miejscami do grillowania, przystanią do wypożyczalni oraz kaczkomatem, czyli urządzeniem, który wydaje karmę dla kaczek. Stawy Stefańskiego są wyposażone podobnie jak inne łódzkie kąpieliska, ale mają także trzy atrakcje, które wyróżniają je na tle pozostałych. Pierwsza to tor do jazdy na rolkach, który okala cały główny staw. Druga to tzw. wakepark, czyli miejsce, w którym możemy pojeździć

na desce po wodzie, a także posiedzieć ze znajomymi na leżakach. Trzecia atrakcja to jachty – na Stawach Stefańskiego trenują przyszli żeglarze, których można podglądać, jak pomykają na małych Optimistach po wodach głównego zbiornika.

Baseny kryte i otwarte

Jeśli ktoś preferuje kąpiele w basenach, to w Łodzi czekają na niego cztery takie obiekty. Największym jest oczywiście Aquapark Fala przy al. Unii w parku na Zdrowiu. Tam na odwiedzających czeka 9 saun, tężnia solna, grotła śnieżna, wewnętrzny basen wody gorącej, wewnętrzny basen wody zimnej, zewnętrzny basen wody zimnej oraz

2 jacuzzi zewnętrzne, me gazjeżdżalnie, wodne place zabaw, baseny sportowe, basen wypływowy, basen rekreacyjny i basen z falą. Jeśli ktoś czuje się przytłoczony ogromem atrakcji na Fali, może wybrać bardziej kameralne baseny Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekre-

acji. Miejskie pływalnie znajdują się przy ul. Sobolowej na Widzewie, ul. Wodny Raj na Teofilowie i ul. Głowackiego na Marysinie. Wszystkie mają większe baseny i mniejsze brodziki dla dzieci. Są czynne w sezonie, a Wodny Raj dodatkowo również jesienią i zimą, ponieważ posiada krytą część pływalni.

AHa

Basen przy ul. Sobolowej czeka na odwiedzających

Wodny plac zabaw w Arturówku

Taki labirynt zjeżdżalni przygotowała dla nas Fala!

Na łódzkich basenach wszyscy bawią się znakomicie!

INFO

OBIEKTY MOSIR:

Stawy Stefańskiego

Patrioryczna 3

Stawy Jana

Rzgowska 247

Stawy na Młynku

Śląska 168

CENNIK WYPOŻYCZALNI:

Rower wodny 18 zł

Łódka 12 zł

Kajak 12 zł

MONOPOLIS

TOP

10

MIEJSC
NA DŁUGI WEEKEND

1

ULICA
PIOTRKOWSKA

Główna łódzka ulica, centrum miejskiego zgiełku, największe nagromadzenie najpiękniejszych kamienic i fabrykanckich pałaców, najdłuższy klub w kraju

z dziesiątkami lokali: pubów, kawiarni, restauracji i dyskotek. Na Piotrkowskiej jest wszystko, również kino, dawne fabryki, galerie sztuki, a nawet rzeka – przecinająca ją w południowej części Jasień ze stawami w parku im. Reymonta. Na ulicy Piotrkowskiej jest też pinezka Google, czyli wyróżnienie popularnej na całej świecie

aplikacji gps za największą atrakcję turystyczną w całym województwie. Wyróżnienie przyznali sami użytkownicy i trafiło ono do Pasażu Róży, który znajdziemy pod numerem 3. To niezwykła instalacja Joanny Rajkowskiej – tysiące potłuczonych szkielek, którymi wyklejono elewację podwórka.

Pasaż Róży
jest wykonany
z tysięcy szkielek

3

LAS
ŁAGIEWNICKI

To największy w Europie las komunalny, cały mieszczący się na terenie miasta. Nasze Łagiewniki mają powierzchnię ponad 1200 ha, a kiedyś były prywatną własnością jednego z łódzkich fabrykantów – Ludwika Heinzla. Przy ul. Okólnej zachował się jego pałac, który zamienia się w własnie w pięciogwiazdkowy hotel.

Do najokazalszych drzew w lesie należą ponad 200-letnie dęby, stoją w nim także najstarsze łódzkie zabytki, przeszło 340-letnie drewniane kapliczki przy ul. Wycieczkowej.

W Łagiewnikach znajduje się także stadnina koni i najpopularniejsze w mieście kąpielisko – Arturówek ze stawami, przystanią i wypożyczalnią kajaków i rowerów wodnych, a także domki letniskowe, wodny plac zabaw i... pierwsze w Polsce mosty dla wiewiórek.

4

KSIĘŻY
MŁYN

Karol Scheibler był największym łódzkim fabrykantem i pozostawił po sobie największe w Polsce fabryczno-mieszkalne imperium. Na jego monumentalne dziedzictwo składają się ogromne ceglane zakłady, robotnicze osiedle, rezydencje, remiza strażacka, parki Źródlika, dawny folwark, konsumy, szpital i szkoła. Cały Księży Młyn dzisiaj się zmienia, stare fabryki zamieniane są w komfortowe mieszkania, w ogromnej

2

MANUFAKTURA

Najbardziej znane w Polsce centrum handlowo-rozrywkowe. To dawne imperium fabryczne Izraela Poznańskiego, które firma Apsys 15 lat temu odrestaurowała i tchnęła w stare mury nowe życie. Manufaktura to galeria handlowa, kino, Muzeum

Fabryki, klub bilardowy, ścianka wspinaczkowa, eksperymentarium, kawiarnie i restauracje. Ale Manufaktura to tylko część pofabrycznego imperium. To także rezydencja fabrykanta, czyli największy łódzki pałac z pięknym ogrodem, po-

równywany do Luwru, w którym dzisiaj mieści się Muzeum Miasta. W dawnej przedalni przy ul. Ogrodowej powstał andel's Hotel z panoramicznym basenem na dachu, a kolejny budynek zajmuje dzisiaj siedziba Muzeum Sztuki – ms2.

Manufaktura
ma już 15 lat

Remiza strażacka
to jeden z najciekawszych
budynków na Księżym Młynie

5 PARK NA ZDROWIU

Największy w naszym mieście i jeden z największych parków w Europie. Powstał w latach 1919 – 1939. Został zaprojektowany jako leśno-wypoczynkowy zespół z bogatym programem: terenami sportu, ogrodem jordanowskim, lunaparkiem. W jego skład wchodzi też ogrody zoologiczny i botaniczny.

Na Zdrowiu bardzo dużo się zmieniło: wesołe miasteczko, które przestało spełniać standardy XXI wieku, zastąpił ogromny plac zabaw z wieloma atrakcjami.

W zoo kończy się powoli budowa nowoczesnego pawilonu wystawienniczo-hodowlanego, który przeniesie nas w zakamarki Azji - Orientarium. Zupełnie nowa jest także fala - stare baseny zastąpił aquapark z wielkimi zjeżdżalniami, jacuzzi, saunami i grotą solną.

6 BIAŁA FABRYKA

Pierwszy właściciel Białej Fabryki, Ludwik Geyer, jest uznawany za pioniera łódzkiego przemysłu włókienniczego. Pochodzący z Brandenburgii prze-

mysłowiec przybył do miasta w I połowie XIX wieku i osiedlił się w osadzie fabrycznej Łódka. Dzięki jego pracy w Łodzi stała się pierwszą komin fabryczny, a krosna zaczęły poruszać się za pomocą maszyny parowej.

Dzisiaj mieści się tam Centralne Muzeum Włó-

kiennictwa, które posiada jedną z najbogatszych w świecie kolekcji współczesnej tkaniny artystycznej. Na terenie muzeum znajduje się także Skansen Architektury Drewnianej z uratowanymi z Łodzi zabytkami, domami tkaczy, drewnianym kościołem przeniesionym z Nowosolnej i podmiejską willą letniskową.

Fabryka Geyera to jedna z niewielu otynkowanych fabryk

7 MUZEUM KINEMATOGRAFII

To jedyne tego rodzaju muzeum w Polsce. Swoją działalność rozpoczęło w roku 1976. Wówczas jako Dział Kultury Filmowej i Teatralnej w Muzeum Historii Miasta

Łodzi, a w roku 1984 zostało wyodrębnione jako jego oddział. Po dziesięciu latach funkcjonowania Muzeum przeniosło się do nowej (dzisiejszej) siedziby w dawnym pałacu K. Scheiblera przy pl. Zwycięstwa 1.

Muzeum oprócz organizowania wystaw czy spotkań - posiada znakomite muzealne kolekcje: pokazny, powiększany co roku, zbiór ponad 50.000 eksponatów. Zwiedzający mogą zobaczyć jak powstawały największe polskie dzieła: „Ogniem i mieczem”, „Pan Tadeusz” czy „Quo Vadis” Jerzego Kawalerowicza. Dużą atrakcją jest także fotoplastikon.

8 EC1

Historia EC1 rozpoczęła się na dobre 25 maja 1906 roku, kiedy to na działce przy ulicy Targowej 1 ruszyły prace przy pierwszej komercyjnej elektrowni w mieście. Budowa kilkakrotnie przerywana była strajkami. Zakończyła się późnym latem 1907 roku i dokładnie 18 września popłynął do sieci miejskiej prąd elektryczny. Dzisiaj EC1 to wielkie centrum nauko-wo-kulturalne. Mieści się w niej

najnowocześniejsze w Polsce planetarium, a obok Centrum Nauki i Techniki, którego wyposażeniem są oryginalne maszyny. Niebawem dołączy do nich Narodowe Centrum Kultury Filmowej oraz Centrum Komiksu, w którego powstawaniu partnerem jest CD Projekt RED, twórca gier Wiedźmin.

9 MONOPOLIS

Swym ogromem niemal dorównywał imperiom łódzkich gigantów - Karola Scheiblera i Izraela Poznańskiego. Zakłady Monopoli Wódzanego powstały na wschód od centrum miasta, przy dawnej

szosie Rokicińskiej. Specjalnością zakładów były wódki smakowe - w latach 70-tych XX wieku w Łodzi znajdowało się najnowocześniejsze w Polsce laboratorium do wytwarzania alkoholi smakowych oraz pięć linii produkcyjnych.

Dzisiaj Monopol to Monopolis - centrum biznesowo-gastronomiczno-kulturalne. To nie tylko nowoczesne biura, ale także usługi, restauracje, kawiarnie i winiarnia. Nie zabrakło również teatru z salą wielofunkcyjną, a niedawno otwarto tam Muzeum Wódki poświęcone byłym pracownikom Polmosu, a także technologii produkcji wódki.

10 PALMIARNIA

Egzotyczna kolekcja roślin to żywa historia Łodzi, zapoczątkowana przez łódzkich fabrykantów. Najstarsze rośliny to ponad 150-letnie palmy. Uzupełniają je wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy i figowce. Pod okazałymi koronami kilkudziesięciu roślin miejsce znalazły: storczyki, bromelie, begonie, paprocie oraz krotyny. Od późnej wiosny dodatkowo poznać możemy kilkadziesiąt gatunków

roślin rosnących w ogródku dydaktycznym, który uważany jest za pierwszy Ogród Botaniczny w Łodzi. Palmy przeżyły i fabrykantów, i zawirowania wojenne. Mało to, rosną z takim rozmachem, że co kilkadziesiąt lat trzeba rozbudowywać budynek Palmiarni. Ostatnia taka przebudowa zakończyła się w 2003 roku.

Najstarsze łódzkie palmy mają 150 lat

Dawny Polmos to dzisiaj wielkie centrum rozrywkowo-biznesowe

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



Drzewo o miękkim drewnie	Z młotem Pisarka	Bazarowa sprzedawczyni	Angielska dama	Antologia	Słynna aktorka pierwszych dekad XX wieku	Rodzinny, wielopiętrowy lub dziecka	Jednostka długości	Internetowe śmieci	Z niej chleb	Kojarzony z Al-Ka'idą	Wartość towaru
Stado na hali			Mikołaj Kopernik					Po czwartku			
	2				Pies przynoszący rzucony patyk	Linia końca wyścigu				5	
Przed cztery						Część nogi				10	Np. w ciuciu-babkę lub w chowanego
			Wyjść lub goryl		Muskieter z powieści		Talizman	Wielkość Za darmo			
"..., wróć" (piosenka Perfectu)	Brat Abła				Nawał pracy				Miasto z festiwałem polskiej piosenki	Zła lub dobra w grze	Wczesna pora dnia
							Element budowlany				
	11		Lego-wisko niedźwiedzia			Strop			Jest nim Jemeńczyk		
Temat nie do poruszenia											
Używa pędzla	Czerwony - w centrum Moskwy		Nasz ... codzienny		Zawody rowerowe		Jad, trucizna				
						Imię Karewicz, aktora polskiego			Miejsce zszycia		
					Automatyczny pracownik		Rodzaj ciastka				

Tytuł piosenki zespołu 2 plus 1:

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

SUDOKU ŁATWE

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

SUDOKU ŚREDNIE

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

„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

KORONA

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



Prano w niej Smółowa na dachu	Np. GOPR	3	Idzie do Czę- stochowy	Muzyka Wojciecha Karolaka	Popularny serwis spo- łecznościowy	Państwo na wyspie Haiti	Bezmyślnie przygląda się wypadkowi	Sąsiad Indiany Po nim gwizdek sędziego	Kość dla psa	Walczył na arenie w Rzymie	Hł dla chemika
Nagość				Zrobi zdjęcie do dowodu				Lotniczy garaż			
	10				Cenne przedmioty złożone do przechowania		Kobieta Reprezentacyjna aleja włoska		Kosmita z serialu	8	Dawny górnik lub ptak z rodziny szpakow- atych
... bydłęcy, owad				Wysoki głos kobiety	Prawo- sławny kleryk		16	Muzycz- ny interwał	Cętkowa- ny kuzyn kota	14	12
			Barwi szkło na czerwono		6		Stolica Norwegii		Sól kwasu octowego Lodowcowa w dziejach	Pokrywa fortepianu	Pele- rynka z futra
Zwiewna tkanina	Srebrny - to Księżyc	1		Ziemni- czana miazga			Prawo- sławna świątynia				11
			Spieniony w górach			Spożyw- czy na osiedlu		7	"Miodo- we ...", serial		
Zły człowiek, łajdak	Przez nie nie możemy dzielić			Ostry zakręt na stoku		2		Placi czynsz			
Ustalona data ślubu			Metal w rudach uranu		15	Obecnie niespo- tykany w autobusie nawet w godzinach szczytu			9	Naftowe lub do popisu	
		5		Komplet kart do gry np. w brydża				Rośnie nad jeziorem		13	

Imię i nazwisko polskiej aktorki:

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

SUDOKU ŁATWE

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

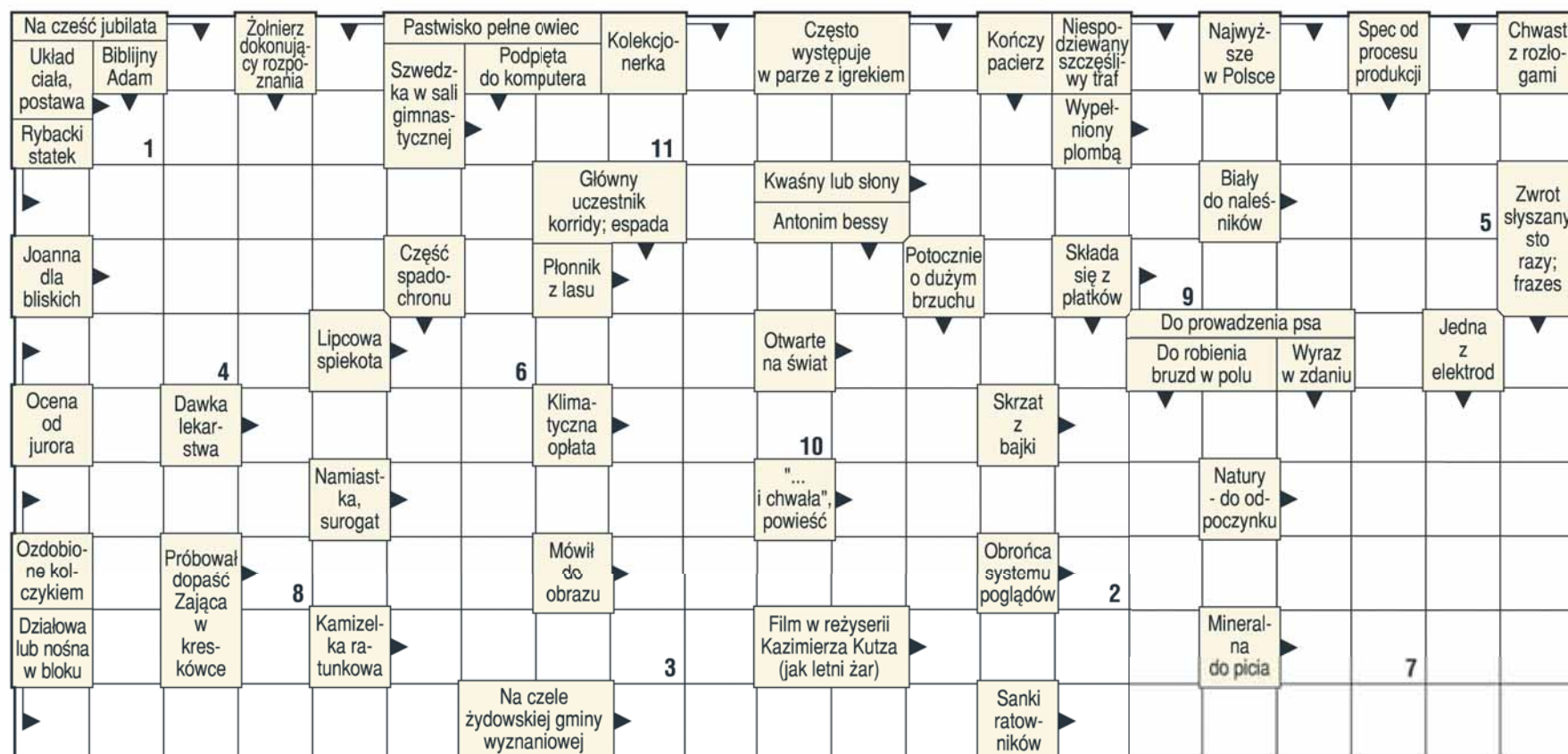
SUDOKU ŚREDNIE

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

„Krzyżówki z Koroną”
-DOSKONAŁE O KAŻDEJ PORZE ROKU

KORONA





Nazwa ulicy:

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

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



INFO

TU NAS ZNAJDZIESZ

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

TUTAJ ROZDAJEMY GAZETĘ:

Nasi kolporterzy będą rozdawać gazetę ŁÓDŹ.PL rano i po południu



■ 7:00 - 10:00

- Przybyszewskiego/Tatrzańska
- Plac Niepodległości
- Mickiewicza/Włókniarzy
- Skrzyżowanie Marszałków
- Rondo Solidarności
- Zgierska/Julianowska
- Ogrodowa/Zachodnia
- Retkińska/Wyszyńskiego

■ 15:00 - 18:00

- Manufaktura
- Galeria Łódzka
- Stajnia Jednorożców
- Limanowskiego/Włókniarzy
- Rzgowska/Paderewskiego
- Bartoszewskiego/Pabianicka
- Łagiewnicka/Julianowska
- Kilińskiego/Północna

STĄD WEŹMIESZ GAZETĘ SAMEMU:

■ Każda miejska biblioteka

- Sprawdź adresy na WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL

■ Wszystkie miejskie przychodnie

■ Delegatury Urzędu Miasta Łodzi

- Zachodnia 47
- Politechniki 32
- Krzemieniecka 2
- Piotrkowska 153
- Piłsudskiego 100

■ Poleski Ośrodek Sztuki Bratysławska 6a

■ Ośrodek Kultury Górna Siedlecka 1

■ Aquapark Fala Aleja Unii Lubelskiej 4

■ Widzewskie Domy Kultury:

- Dom Kultury „502”, A. Sacharowa 18
- Dom Kultury „Ariadna”, Niciarniana 1/3
- Dom Kultury „Widok”, J. Piłsudskiego 133

■ Bałucki Ośrodek Kultury Limanowskiego 166

■ Wydział Komunikacji Smugowa 30/32

■ Ogród Botaniczny Krzemieniecka 36/38

■ Palmiarnia Piłsudskiego 61

■ Zoo Konstancyńska 8/10

■ Łódzka Organizacja Turystyczna Piotrkowska 28

■ Centrum Obsługi Karty Łodzianina

Piotrkowska 87

■ Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami

Piotrkowska 110

■ Cukiernia Dybalski

Piotrkowska 56, Piotrkowska 102A, Jaracza 5,

Plac Wolności 9, Mała 2, Tatrzańska 42/44,

Ciołkowskiego 9, Nastrojowa 8, Armii Krajowej 36,

Szpital im. Barlickiego, Rojna Rynek Malus, CH Central,

Zgierz (Długa 69, Czarna 3/9)

UWAGA



Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach

Marzenia o ekstraklasie

Przed rozpoczęciem bieżącego sezonu piłkarzom ŁKS postawiono zadanie powrotu do PKO BP Ekstraklasy. Otwarcie mówił o tym m.in. ówczesny trener zespołu Wojciech Stawowy.

Maksymilian Rozwandowicz
W ŁKS jest od wielu lat

Pewności siebie nie brakowało również osobom odpowiedzialnym za zarządzanie klubem.



Z ich ust do dzisiaj można usłyszeć, że zespół z al. Unii Lubelskiej 2 jest najsilniejszą ekipą występującą w Fortuna 1. Lidze.

Od 1 czerwca
Marcin Pogorzała jest
nowym trenerem ŁKS

FOT. ŁKS

Stracone szanse

O tym fakcie zapomniano chyba jednak poinformować inne drużyny, bo na dwie kolejki przed zakończeniem rozgrywek ŁKS nie ma już szans na bezpośredni awans i nie może być jeszcze pewny udziału w barażach. Czy można było się spodziewać takiego obrotu sprawy?

Gdyby wziąć pod uwagę wyłącznie przekaz płynący z oficjalnych źródeł, to aktualna sytuacja zespołu prowadzonego do 1 czerwca przez Ireneusza Mamrotę mogłaby się wydawać zaskakująca. Problem w tym, że klubowa propaganda – chętnie przyswajana nie tylko przez kibiców, ale również przez szerokie grono dziennikarzy – nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Pod wieloma względami klub z al. Unii jest w tej chwili bliźniaczko podobny do Widzewa z czasów Sylwestra Cacka. W obu przypadkach na wszelkie możliwe sposoby odmieniano słowo „profesjonalizm”. Można też było usłyszeć opowieści o projektach „na lata”, solidnych drużynach budowanych w oparciu o profesjonalnie wyselekcjonowanych zawodników, tworzeniu wzorcowych akademii, rozbudowie bazy sportowej itd. Wiemy doskonale, jak to się skończyło w przypadku Widzewa. Klub z drugiego krańca łódzkiej trasy W-Z nie wyciągnął jednak z tej lekcji żadnych wniosków i systematycznie powiela nie tylko błędy poprzedników, ale też swoje własne.

Albert Einstein powiedział kiedyś, że szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów.

A miało być tak pięknie

Przy al. Unii nikt nie wziął sobie jednak tych słów do serca. Świadczy o tym chociażby sposób budowania

ligowego zespołu. Wedle starej i wielokrotnie sprawdzanej zasady powinno się to robić od formacji obronnej, ale w ŁKS uznali, że interesuje ich jedynie gra ofensywna. Efekt jest opłakany. Gdy dwa lata temu zespół pod wodzą Kazimierza Moskała awansował do ekstraklasy, to wiele osób zwracało uwagę na fakt, że bez solidnego wzmocnienia defensywy łódzianie nie mają czego szukać w najwyższej klasie rozgrywkowej.

Transferowe przymiarki

Tego typu uwagi zostały jednak zignorowane i choć tuż po awansie do drużyny trafiło siedmiu nowych zawodników, to próżno było szukać w tym gronie solidnego bramkarza, obrońcy i defensywnego pomocnika. Póź-

cie meczów z udziałem łódzian często można było usłyszeć, że żadnej innej drużynie tak łatwo nie można strzelić gola. I do tej pory w tym aspekcie niewiele się zmieniło. W 32. kolejkach bieżącego sezonu zespół z al. Unii doznał dziesięciu porażek i stracił 38 bramek – w obu tych klasyfikacjach żadna ekipa z czołowej ósemki nie ma gorszych wyników!

Obrona to podstawa

Trener siatkarek ŁKS Commercecon Michał Masek podsumowując niedawno sezon zakończony zdobyciem brązowego medalu podkreślił, że po powrocie do klubu położył ogromny nacisk na poprawę gry obronnej. I nie był to przypadek. – Ważne mecze wygrywa się obroną. Tak jest wszędzie, w piłce nożnej, w hokeju – wyjaśnił Masek. Piłkarski ŁKS kieruje się jednak własną filozofią i sam siebie utwierdza w przekonaniu,

że dokonuje świetnych transferów, dzięki którym miał w ekstraklasie najlepszą drugą linię, a obecnie ma najsilniejszy zespół na jej zapleczu. Skoro jednak jest tak dobrze, to czemu jest tak źle?

Trzeba sobie jasno powiedzieć, że jeśli władze klubu z al. Unii nadal będą tkwili w stworzonej przez siebie bańce, to nawet gdy szczęśliwym zbiegiem okoliczności uda im się wrócić do krajowej elity, to stworzenie na tym szczeblu rozgrywkowym solidnej drużyny pozostanie w sferze marzeń.

Ireneusz Mamrot

Od wtorku nie jest już trenerem ŁKS

niej zaczęto sprowadzać graczy do tej formacji, ale ich dobór był – delikatnie mówiąc – średni. Na efekt zaniechań i pomyłek transferowych nie trzeba było długo czekać. W 37. kolejkach ekstraklasy ŁKS doznał aż 25 porażek i stracił 68 goli! Nic dziwnego, że w trak-



POTRZĘBA świeżości

U progu nowego odradzającego się Widzewa nikt nie chciał słyszeć o prywatnym właścicielu. Ludzie, którzy stworzyli Stowarzyszenie Reaktywacji Tradycji Sportowych (SRTS), głośno mówili, że klub może należeć tylko do kibiców. Po kilku latach sytuacja zmieniła się o 180 stopni.

Historia Widzewa to materiał na wzruszający film. Od wielkości przez upadek do odrodzenia. Zdecydowanie czarnym charakterem byłby Sylwester Cacek, który uznawany jest za głównego sprawcę degradacji klubu z al. Piłsudskiego 138 do czwartej ligi. Za odbudowę klubu wzięli się kibice. Zbiórki, szukanie sponsorów, masowe kupowanie kartonów - o tym pisała nie tylko sportowa Polska, ale cały świat. To był fenomen, który właśnie doszedł do ściany. Widzew miał awansować co sezon, dojść do Ekstraklasy i tam się zadowolić. Drużyna

była budowana z wielkim rozmachem. Praktycznie od razu dołączyli do niej Marcin Robak czy Patryk Wolański - piłkarze, którzy poziomem wyrastali mocno ponad poziom półamatorskiej ligi. Moda na czerwono-biało-czerwonych rosła, bilety rozchodziły się na pniu, a kasa puchła. Wraz z pieniędzmi pojawili się ludzie, którym nie do końca zależało na klubie, a bardziej na profitach, jakie można było osiągnąć będąc blisko niego. Rok temu dziennikarz śledczy Szymon Jadczyk pisał o atakach na członków Stowarzyszenia, które miały na celu wystraszenie ich, wyciągnięcie z SRTS i wepchnięcie na to miejsce swoich ludzi. Na szczęście we władzach klubu byli osoby, które rozpoznały sytuację. Sportowo też nie układało się tak jak powinno, częste zmiany trenerów, kupowanie zawodników z nazwiskiem, ale bez umiejętności i płacenie

im ogromnych pieniędzy. Były członek Stowarzyszenia Waldemar Krajewski uważa, że ta formuła się wyczerpała. Dostrzega również, że sami członkowie SRTS też o tym wiedzą, dlatego rozważana jest sprzedaż klubu. Na stole są dwie oferty. Pierwsza od Tomasza Stamirowskiego - człowieka związanego z Widzewem. Chce on zainwestować w drużynę 15 mln zł w ciągu 4 lat. Druga została przysłana z Austrii. Bracia Samir i Anis Garci, którzy stawiają pierwsze kroki w biznesie

mana-

gerskim chcą przywrócić wielki RTS. Przed kibicami i działaczami Widzewa ciekawe lato, które może zmienić wszystko w klubie.

Piotr Baleja

Marcin Broniszeski

Trener
Widzewa



FOT. ŁÓDŹ.PL/RADOSŁAW JÓŹWIAK

Droga po złoto?



Bartosz Kurek

Filar reprezentacji
Polski

FOT. ŁÓDŹ.PL/RADOSŁAW JÓŹWIAK

Siatkówka jest w Polsce jednym z najpopularniejszych sportów. Duża w tym zasługa świetnej męskiej reprezentacji. To jeden z niewielu sportów zespołowych, gdzie Polacy są jedną z najlepszych drużyn na świecie i faworytem do złotego medalu Igrzysk Olimpijskich.

Dlatego kibicze z takim zainteresowaniem śledzą poczynania męskiej re-

prezentacji we włoskim Rimini. Tam Polska i inne najlepsze drużyny jak, Brazylia czy Rosja grają w Lidze Narodów. Turniej jest towarzyski, ale gra jak najbardziej na serio. Bo każdy siatkarz walczy o uznanie trenera i miejsce w samolocie do Japonii. Polacy w pierwszej rundzie spotkań pokonali Włochów (3:0) Serbię (3:1) i przegrali (1:3) ze Słowenią. Teraz czas na kolejne

mecze. Na pierwszy ogień idzie ciut słabsza Australia, a potem dwa wielkie siatkarskie klasyki: z USA i z Rosją. Każdy fan siatkówki ostrzy sobie na te pojedynki zęby. Bo dobrze wie, że jeśli chcemy wrócić z medalem olimpijskim, to Rosjan lub USA będziemy musieli w Japonii pokonać. Teraz mamy szansę na dobre przetarcie. Szykujmy się więc na fajny siatkarski weekend. Rudy

Mistrzyni pływania W LODOWATEJ WODZIE

ROZMAWIAMY Z ALEKSANDRĄ BEDNAREK

Czym jest zimowe pływanie? Woda musi mieć określoną temperaturę?

Tak. Zimowe pływanie zaczyna się od 4 stopni Celsjusza. Czasem się zdarza, że trzeba wykuć przeręble żeby móc pływać. Ostatnio takie sytuacje spotkałam na mistrzostwach świata w Murmańsku i na Gdyni Winter Swimming Cup. Musiała przyjechać koparka i dosłownie wykopać nam tory w lodzie.

Oplynałaś Manhattan, jako pierwsza Polka przepłynęłaś kanał Catalina – to są olbrzymie odległości. Jak tego dokonałaś?

Przeplnięcie Cataliny to był projekt, który realizowałam z Hanią Bakuniak i Bogusławem Ogrodnikiem. Ja płynęłam z łądu na wyspę, Hania w drugą stronę. Faktycznie jest to sporo kilometrów do przeplnięcia, bo aż 34. Podczas próby miałam sporo szczęścia nowicjusza. Pojawiły się rzeczy, których nie byłam świadoma w trakcie przygotowań. Nie było to tylko wejście do wody i przeplnięcie z punktu A do punktu B. To wiele godzin ciężkich treningów zarówno fizycznych, jak

i mentalnych. W trakcie próby pojawiały się kryzysy, ale cel mnie napędzał.

Jak wyglądają przygotowania do takich wypraw? Wyrabiasz kilometry na Arturówku i basenie?

Jak patrzę z perspektywy czasu, to jest to bardzo złożony proces. Mój bazowy trening to basen. Niezależnie od pory roku temperatura wody i powietrza jest taka sama, więc mogę wyrobić mój metraż. Zimą staram się regularnie chodzić na wody otwarte, przyzwyczajając do temperatury, żeby nie była szokiem dla mojego organizmu. Trenuję również na Stawach Jana i Arturówku. Jeżdżę też na akweny w okolicach Łodzi i na Mazury. Każda wyprawa, każdy projekt sumuje się na moje przygotowania do kolejnych wyzwań.

Trening fizyczny to jedno, ale równie ważny jest mental. Czy trenujesz w jakiś sposób odporność psychiczną?

Już od kilku lat współpracuję z moją psycholog sportową. W zależności od wyzwania wybieramy inną ścieżkę przygotowań. Coś, co najbardziej mi pomaga, to trening skupienia. Uczy zadaniowości, kiedy płynę, mam cel, który muszę wykonać. Są też metody przywoływania haseł,

na kanale są bardzo zmienne i jeżeli prognozy będą niekorzystne, mogę wystartować kilka dni wcześniej lub później.

Oprócz pokonywania olbrzymich dystansów jesteś też mistrzynią i rekordzistką świata

Jak to jest coś zrobić jako pierwsza Polka?

Često słyszę to pytanie, a nie umiem na nie odpowiedzieć. Byłam tak podekscytowana samą możliwością przeplnięcia kanału, że nie zastanawiałam się nad tym. Nawet nie rozmawiałam z Hanią, czy ona czuje się z tym podobnie. Z perspektywy czasu, myślę, że jest to po prostu fajne. Zrobiłyśmy coś jako pierwsze i zapisałyśmy się w historii.

Plany na przyszłość?

Kanałów i cieśnin do przeplnięcia jest jeszcze sporo. Takim kolejnym wyzwaniem w mojej głowie jest przeplnięcie z Alcatraz do San Francisco. Nie jest to długi dystans, ok. 5 km dlatego bardziej dostępny dla ludzi i startuje tam więcej osób. Może jeszcze Gibraltar czy Kanał Północny. Jednak najpierw chcę zamknąć sprawę La Manche i dopiero myśleć o kolejnych wyzwaniach.

Rozmawiał Piotr Baleja

które wywołują pozytywne emocje, nie można pozwolić, aby negatywne myśli zdominowały te motywujące. Bardzo pomaga mi też medytacja.

Druga połowa lipca to będzie ważny czas dla polskiego pływania. Ola Bednarek przekracza kolejną granicę?

Tak, w drugiej połowie lipca podejmę próbę przeplnięcia kanału La Manche. Miał być 21.07, jednak z różnych względów zostało to przesunięte na trzy dni wcześniej. Oczywiście nie jest to też data ostateczna. Warunki

w pływaniu zimowym. Jak wyglądają takie zawody?

Mamy tory wykute w lodzie. Start odbywa się nie ze słupków jak na basenie, ale z wody. Dystanse są bardzo podobne jak w pływaniu tradycyjnym. Dodatkowo można startować na 25m i 1km. Na trzech ostatnich mistrzostwach udawało mi się zdobywać medale na 50, 100 i 200 m stylem dowolnym. W 2018 w Tallinie pobiłam też rekord świata na dystansie 50 m.



Aleksandra Bednarek

Nie ma sobie równych
w zimowym pływaniu

ŁÓDZKA POGODYNKA

ŚRODA

02.06



19°C

CZWARTEK

BOŻE CIAŁO

03.06



20°C

PIĄTEK

04.06



21°C

SOBOTA

05.06



22°C

NIEDZIELA

06.06



22°C

KARTKA Z KALENDARZA

Pociąg do Łodzi...

Z początkiem czerwca 1866 roku została uruchomiona dla ruchu pasażerskiego linia kolejowa z Łodzi do Kolaszek. Do tego czasu najbliższa stacja znajdowała się w Rokicinach, czyli 26 km od Łodzi. Zimą pociąg zatrzymywał się w Rokicinach na 10 minut, a latem na kwadrans i tyle czasu mieli łódzcy fabrykanci i kupcy na załatwienie na stacji różnych interesów. W 1865 rozpoczęto budowę Drogi Żelaznej Fabrycz-

no-Łódzkiej do Kolaszek, by połączyć miasto z koleją warszawsko-wiedeńską, a jednocześnie ze stolicą i zagłębiem węglowym, co miało przełomowe znaczenie dla rozwoju łódzkiego przemysłu. Początkowo w obu kierunkach kursował jeden pociąg towarowo-osobowy, który pokonywał trasę w 52 minuty. Prowizoryczny dworzec powstał przy ul. Krótkiej (ul. Traugutta), w miejscu, gdzie obecnie stoi gmach ŁDK. agr



INFO

WIĘCEJ INFORMACJI
I CIEKAWOSTEK
Z NASZEGO MIASTA?



Wejdź na:

ŁÓDŹ.pl

**NASTĘPNY NUMER GAZETY
W PONIEDZIAŁEK 7 CZERWCA 2021**

KĄCIK E-MERYTA

Dowiedz się, co twój wnuczek robi na swoim smartfonie!

Skrzynka e-mail
(czyt. skrzynka i-mejl)

To miejsce, które spełnia takie same funkcje jak skrzynka pocztowa Poczty Polskiej. Każdy może mieć swój adres i otrzymywać na skrzynkę maile, czyli elektroniczne listy.



NR 2

Bigiel

To słowo określa zwykle zapał czy animusz. Bigiel to także haczyk, np. element biżuterii. W języku niemieckim (Bügel) oznacza wieszak na ubranie i tak jest rozumiany np. w Poznaniu czy na Górnym Śląsku, ale w przenośni określa także zabawę lub potańcówkę.



ŁÓDZIANIZMY

W łódzkim wydaniu bigiel oznacza jednak coś więcej, czyli deptak. Iść na bigiel czy dokładnie mówiąc – pokazać na biglu to tyle, co przejść się deptakiem, czyli pospacerować Piotrkowską, a najlepiej na najbardziej rozrywkowym odcinku ulicy – od Zielonej do Mickiewicza. agr

ŁÓDZKIE LEGENDY

PANNA
z Piotrkowskiej

Młody Leszczyński, pomocnik Geometri Królestwa Polskiego, pana Leśniewskiego, zakochał się w córce aptekarza. Poznał ją na jednej z wiejskich zabaw. Gdy dowiedział się o tym aptekarz, wysłał córkę do klasztoru w Piotrkowie. Tymczasem młodzieniec dostał zadanie wykonania szkicu nowej osady fabrycznej w Łodzi. Będąc ciągle pod wpływem

uczuć, nadał miastu rysy swojej wybranki. Głową stał się Nowy Rynek (dziś plac Wolności). Warkoczami, odchodzącymi na boki, ulice Pomorskiej Legionów, natomiast rękami zostały Zielona i Narutowicza. Część do Placu Reymonta to tułów, a miano nóg zyskały ulice Rzgowska i Pabianicka.

sasza



RYS. PAULINA ŚWIĄTEK I FILIP KOSZŁAGA

FOT. ŁÓDZ.PL, ENVATO ELEMENTS

OKIEM
FOTOGRAFA

Mural grupy Etam Cru inspirowany wierszem J. Tuwima „W aeroplanie“