

RENESANS PRADAWNYCH ZBÓŻ

NATURALNE, BOGATE W SKŁADNIKI ODŻYWCZE

STR. 11

EXPRESS

ilustrowany



**70 LAT WYSTĘPÓW
NA SCENIE**

• Piotr Fronczewski
grał w teatrze
już jako dziecko STR. 16



Pan Zbigniew
za swoją
rykszę
zapłacił
2 tys. zł.

**ZA KURS PO PIOTRKOWSKIEJ BIERZE
15 ZŁ. PRACUJE DLA ZDROWIA**

PAN ZBIGNIEW: - ZOSTAŁO NAS TYLKO SZESCIU

Mogącą przyprawić o ból... zębów
historię opowiedział nam Łódzianin
Jacek Bombolewski STR. 3



**DOTACJE
NA KOPCIUCHY
NA NOWYCH
ZASADACH** STR. 3



WYPOCZYNEK

**LETNI SEZON
NA STAWACH JANA** STR. 5



**KWITNA
PIWONIE!** STR. 2



EXPRESSOWO

ZDROWIE 11 mln zł na modernizację neurochirurgii w szpitalu im. Kopernika 11 mln 475 tys. zł kosztowała modernizacja i relokacja Neurochirurgii i Nowotworów Narządu Ruchu w szpitalu M. Kopernika w Łodzi. Po trwającym kilkanaście miesięcy remoncie zaprezentowano dyrekcja szpitala i władze województwa łódzkiego zaprezentowały mediom zakończoną inwestycję.

Na spotkaniu obecni byli Piotr Wojtysiak, wicemarszałek województwa, Andrzej Kasprzyk, dyrektor szpitala oraz dr Marcin Tosik, kierownik Oddziału Neurochirurgii i Nowotworów Narządu Ruchu. Przeprowadzenie tej inwestycji było możliwe dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Łódzkiego. Placówka otrzymała 11 mln zł. Neurochirurgia zajmuje piąte piętro głównego budynku szpitala (wejście od ul. Pabianickiej). Nim przeniesiono ją z piętra trzeciego całe piąte piętro przeszło kompleksową modernizację na potrzeby oddziału. Neurochirurgia jest elementem centrum urazowego oraz ośrodkiem świadczącym kompleksową opiekę w zakresie chorób ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. W ubiegłym roku ten oddział zrealizował 1800 zabiegów w zakresie neurochirurgii, w tym blisko 2000. Jedną z najważniejszych zmian jest zwiększenie liczby miejsc monitorowanych dla pacjentów wymagających intensywnego nadzoru neurochirurgicznego. Do tej pory oddział dysponował ośmioma takimi stanowiskami, dziś jest ich dwanaście. Nowa sala wzmożonego nadzoru została wyposażona w nowoczes-

ny sprzęt monitorujący funkcje życiowe, specjalistyczne łóżka oraz systemy pozwalające szybko reagować w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. W szpitalach bólową są również upadki pacjentów - na wyremontowanym oddziale jest system ostrzegania o nich, tzw. system wstrząsowy. Jeśli jakiś pacjent upadnie, na przykład w łazience, to chociaż jest zamknięty, personel będzie o tym wiedział i może od razu udać się i mu pomóc. W ramach inwestycji powstała także nowa sala zabiegowa znajdująca się bezpośrednio na oddziale. Będą w niej wykonywane małoinwazyjne zabiegi neurochirurgiczne i procedury przeciwbólowe. W marcu zespół pod kierownictwem dr. n. med. Kamila Krystkiewicza przeprowadził pierwszą w Polsce operację glejaka wielopostaciowego z wykorzystaniem badania PET z 18-fluorotyrozyną. Szpital Kopernika znalazł się w gronie nielicznych europejskich ośrodków stosujących tak nowoczesne metody leczenia.

(WP)

DROGI Remont ul. Rolniczej Ul. Rolnicza na „Kurczakach” przechodzi metamorfozę. Drogowcy kończą już prace przy przebudowie infrastruktury podziemnej. Trwają roboty brukarskie i niebawem pojawi się pierwszy asfalt, który zastąpi nawierzchnię brukową.

Ul. Rolnicza remontowana jest na odcinku od ul. Płaskiej do ul. Ideowej. Przebudowa obejmuje między innymi wymianę wodociągu. Po zakończeniu przebudowy ulica zyska nowe chodniki, nową nawierzchnię i przybędzie drzew.

(R)

Pies Tupecik w schronisku jest drugi raz

We wtorek do schroniska dla zwierząt trafił pies, który błąkał się w rejonie ul. Łąkowa i Kopernika. Ma czarne szelki, 11 lat i waży 5,8 kg. Osoby zainteresowane jego odbiorem, lub te, które chciałyby go przygarnąć mogą dzwonić 500 099 995, 501 437 232 i 42 656 78 42.



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Spacer wśród kwitnących piwonii

W Ogrodzie Botanicznym rozkwitła kolekcja piwonii. Dziś jest okazja dowiedzieć się o nich więcej na spacerze z przewodnikiem.

Wiesław Pierzchała

Setki pachnących kwiatów w różnych kolorach to jeden z najbardziej spektakularnych widoków w „botaniku”.

Kolekcja piwonii zajmuje teren Działu Kolekcji Roślin Ozdobnych, zlokalizowany tuż przy wejściu od ul. Retkińskiej. Rośnie tu około 50 odmian piwonii chińskich, w tym dziewięć wyhodowanych przez polskich hodowców, a także cztery odmiany piwonii leśnej. Do jednych z ciekawszych należą m.in. rzadziej spotykane odmiany o koralowo - pomarańczowych kwiatach „Coral Charm” i „Coral Sunset” czy ciemnoczerwona „Buckeye Belle”. Są też piwonie o kwiatach pełnych, anemonowych i japońskich znanych odmian, m.in. „Sarah Bernhardt”, „Festiva Maxima” czy „Bowl of Beauty”.

Zwiedzanie kolekcji z jej opiekunem odbędzie się dziś o godz. 15. Zbiórka chętnych jest przy kasie ogrodu od strony ul. Retkińskiej 41. Uczestnicy spaceru dowiedzą się m.in. od kiedy uprawia się te rośliny,



Zbiórka chętnych na spacer wśród piwonii - o godz. 15.

FOT. KRZYSZTOF SZWICKI

jakie są najważniejsze gatunki i odmiany piwonii, czym różnią się poszczególne typy kwiatów, jakie są tajniki ich udanej uprawy.

Piwonie należą do najbardziej cenionych roślin ozdobnych na świecie. Występują głównie w Europie i Azji, a współcześnie jest znanych około 40 gatunków i ponad 3 tys. odmian.

Po spacerze warto też zajrzeć do położonego na przeciwko kolekcji piwonii „Ogrodu fabrykanta”. Jego nazwa nawią-

zuje do okresu historii Łodzi związanej z okresem przemysłowym. Wtedy sprowadzono do miasta pierwsze rośliny tropikalne, uprawiane od II połowy XIX wieku w oranżeriach łódzkich fabrykantów. W gruncie zimą tylko cedry, pozostałe rośliny zimne pory roku spędzają w szklarniach ogrodu.

Ogród Botaniczny jest otwarty codziennie w godzinach 9 - 20, kasy są czynne do godz. 19.30. Bilet normalny kosztuje 14 zł, a ulgowy 7 zł.

Temperatura w Łodzi

dzień **19°C**
noc **10°C**

Zachmurzenie umiarkowane, miejscami przelotny deszcz.

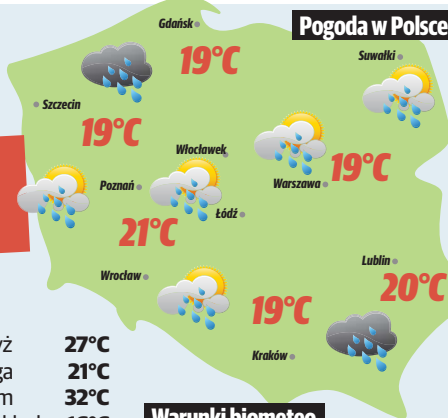
Dzisiaj w Europie

Ateny	28°C	Paryż	27°C
Berlin	20°C	Praga	21°C
Bruksela	25°C	Rzym	32°C
Dublin	20°C	Sztokholm	16°C
Helsinki	14°C	Wiedeń	23°C
Londyn	23°C	Wilno	18°C
Madryt	35°C	Zagrzeb	29°C

Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **16°C**
noc **9°C**

Poniedziałek

dzień **17°C**
noc **9°C**

Wtorek

dzień **20°C**
noc **9°C**

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS
ilustrowany

www.expressilustrowany.pl
e-mail: express@express.lodz.pl

REDAKCJA 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
Redaktor naczelny Marek Krzciuk
Sekretariat 42 66 59 300
BIURO REKLAMY Polska Press Sp. z o.o. Oddział Biuro Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gatuszka
tel. 502 49 92 57

Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;

Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl

Biuro Konsumenta PPG,

e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

DRUK Drukarnia ZPR Media S.A.,

04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS
GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl;
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

©/® - umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie http://www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Nowe zasady przyznawania dotacji na likwidację kopciuchów

Nowe zasady ubiegania się o dofinansowanie wymiany kopciuchów na nowoczesne źródła ciepła wprowadza w ramach programu „Łódź OddychaMY” Urząd Miasta Łodzi.

Magdalena Rubaszewska

Przygotowane zmiany to między innymi dłuższy termin składania wniosków, wyższe kwoty dotacji. Zmiany mają zachęcić Łódzian do instalowania ekologicznych i oszczędnych urządzeń.

Wnioski o wsparcie finansowe od miasta będzie można teraz składać od 1 stycznia do 30 września (dotychczas do końca czerwca). Mieszkańcy zyskają więc więcej czasu na przygotowanie wymaganych dokumentów, uzyskania formalnej zgody na przeprowadzenie robót, zaplanowanie prac modernizacyjnych. Szczególnie w przypadku budynków ewidencyjnych czy zabytkowych załatwienie formalności staje się czasochłonne.

Kolejna istotna zmiana to zwiększenie kwot przyznawanych zainteresowanym na wymianę starych pieców. Jeśli nowe urządzenia wraz z instalacją centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej zostaną zainstalowane w mieszka-

niu czy domu jednorodzinnym, ich właścicielom będzie można przyznać nawet do 15 tysięcy złotych dotacji. Jeszcze większe wsparcie przewidziano dla osób decydujących się na montaż pompy ciepła - maksymalna kwota dofinansowania wyniesie 20 tys. zł.

Wspólnoty mieszkaniowe i właściciele budynków wielorodzinnych mogą liczyć nawet na 100 tysięcy złotych dotacji (dotychczas 50 tysięcy złotych) w przypadku inwestycji polegających na podłączeniu całego budynku do jednego, wspólnego źródła ogrzewania. Warunek otrzymania wsparcia zostaje ten sam, nie da się pozyskać więcej niż 90 procent dofinansowania, czyli udział finansowy mieszkańca czy członka wspólnoty musi wynieść 10 procent.

Istotną zmianą jest również nowa inwestycja objęta pomocą finansową. Po raz pierwszy mieszkańcy będą mogli ubiegać się o dotację na zakup oraz montaż kotłów na pellet o podwyższonym standardzie, posiadających certyfikat ekopro-

jektu. To rozwiązanie jest skierowane głównie do właścicieli nieruchomości, które ze względów technicznych nie podłączą się do miejskiej sieci ciepłowniczej lub gazowej.

- Wprowadzamy dodatkową możliwość zakupu i instalacji kotła na pellet o podwyższonym standardzie również dlatego, że jest zagrożenie, iż nie będziemy mogli dotować instalacji gazowych ze środków publicznych. Kocioł na pellet stanie się alternatywą dla źródeł elektrycznych i pomp ciepła - mówi Grzegorz Leszczyk, dyrektor Biura Energetyki i Jakości Powietrza Urzędu Miasta Łodzi.

To już jest dziesiąty rok realizacji programu „Łódź OddychaMY”. Łączna kwota przeznaczana na wymianę kopciuchów była dostosowywana do zapotrzebowania we wnioskach o dofinansowanie. Przez pierwsze lata chętnych nie brakowało. Jednak gwałtowny wzrost cen i kosztów prac budowlanych związanych z realizacją tego typu przedsięwzięć spowodował spadek zainteresowania Łódzian ubieganiem się o dota-

Nowe zasady programu „Łódź OddychaMY” reprezentanci Urzędu Miasta Łodzi zaprezentowali na konferencji prasowej.

cje na wymianę źródeł ogrzewania. Stąd teraz nowe zasady, które mają zachęcić do pozbywania się kopciuchów.

A takich nieekologicznych źródeł ogrzewania w Łodzi pozostało jeszcze sporo. Opierając się na centralnej ewidencji emisji budynków, chociaż dane są niezwyfikowane, to powietrze w mieście zatruwa około 30 tysięcy kopciuchów. Gdy program zaczął być realizowany, działało około 40 tysięcy przestarzałych urządzeń. Oprócz ich likwidacji w ramach finansowej pomocy miasta, około jednego tysiąca pozbyto się podczas rewitalizacji kamienic. Miasto szczególnie promowało program dotacji na Starym Polesiu i Śródmieściu. Paradoksalnie problemy z kopciuchami występują nadal na osiedlach domków jednorodzin-

nych. Ich właściciele mieli jedynie źródło pozyskiwania funduszy z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska, a procedura była długotrwała, utrudniona. Dlatego włączenie ich do miejskiego programu, który jest prosty, znany i przejrzysty jest największą zmianą - dodają urzędnicy.

Programem z nowymi zasadami zajmą się łódzcy radni na najbliższej sesji. Po uzyskaniu ich akceptacji i opublikowaniu w dzienniku urzędowym po czternastu dniach zmiany wejdą w życie. Nowy program wstępnie skonsultowano z regionalną izbą obrachunkową. Wszystko wskazuje na to, że wnioski na nowych zasadach zaczną być przyjmowane już w lipcu tego roku.

- A przypomnę, że wnioski na starych zasadach można

jeszcze składać do końca czerwca - mówi Grzegorz Leszczyk, dyrektor Biura Energetyki i Jakości Powietrza UMŁ.

Terminy gonią. Kotły o najniższej klasie, kominki, kozy bez certyfikatu ekoprojektu od 2026 roku nie powinny funkcjonować. Część kotłów trzeciej i czwartej klasy do końca 2027 roku może jeszcze działać.

- Stąd zwiększenie dofinansowania, by zmobilizować mieszkańców, by nie narażali się na ewentualne kary, tylko wzięli dotację i wymienili te źródła ciepła - mówi dyrektor Grzegorz Leszczyk.

Wnioski będzie można składać osobiście, za pośrednictwem operatora pocztowego, przez platformę ePUAP oraz z wykorzystaniem usługi e-Doręczenia.

Jeden z ostatnich łódzkich rykszarzy za kurs po ulicy Piotrkowskiej bierze 15 zł. Pracuje dla zdrowia

Emilia Kutlu

- Było nas 105, a zostało sześciu - wspomina pan Zbigniew. Rykszarzy na Piotrkowskiej we Łodzi z roku na rok jest ich coraz mniej.

Kiedyś był maszynistą, obecnie jest na zasłużonej emeryturze, a miłość do transportu przelał na riksze i kilka razy w tygodniu wyjeżdża na ul. Piotrkowską, by przewieźć w ciągu dnia kilku chętnych. 70-letni Zbigniew Drzewiecki jest rykszarzem od ponad 15 lat i ze smutkiem patrzy na złotą erę ryksz, która bezpowrotnie przeminęła.

- 20 lat temu było nas tu ponad stu, a teraz może jest nas sześciu. Nie jeździmy regularnie, nie opłaca się finansowo - kiedyś zarabiano się na tym nawet 100 zł dziennie. Ja akurat

mam wysoką emeryturę, nie muszę dorabiać. Robię to czysto hobbystycznie i dlatego, że lekarz zalecił mi, bym się dużo ruszał - opowiada jeden z ostatnich łódzkich rykszarzy.

Pana Zbigniewa siedzącego na swojej rykszy dostrzegliśmy przy skrzyżowaniu z ul. Tuwima. Zaznaczył, że to dobre miejsce, bo obojętnie, w którą stronę pojedzie, zawsze będzie z górki.

- Chętnych nie ma. Dziś jeszcze nikt nie wsiadł... Posiedzę tak z 2-3 godziny i wrócę do domu - dodaje rykszarz.

Obecnie za przejazd rykszą przez ul. Piotrkowską zapłacimy 15 zł.

- Jest jedna cena. Nieważne, czy przejadę 4 km, czy 200 metrów - dodaje pan Zbigniew.

Jeśli ktoś jeszcze nie próbował, powinien się pospieszyć, bo rykszarzy szybko ubywa.



Pan Zbigniew za swoją rykszę zapłacił 2 tys. zł.

Szukali bezpruderyjnych i z gotowością do pracy z ciałem...

Jak wygląda casting do teatru, co trzeba umieć i jak zwrócić uwagę komisji? Braliśmy udział w castingu do premierowego spektaklu w Teatrze im. Stefana Jaracza w Łodzi i zajrzeliśmy zza kulisy świata artystów...

Emilia Kutlu

„Do udziału w spektaklu mogą się zgłaszać osoby pełnoletnie - między 18 a 30 rokiem życia. Odważne, bezpruderyjne, z wyczućciem rytmu i gotowością do pracy z ciałem i ruchem” - czytamy w ogłoszeniu.

Arkadiusz to jeden z największych skandalistów XXI wieku - projektant, który nie boi się przekraczać granic - również tych moralnych. Marcin Liber podjął się wyreżyserowania sztuki o Arkadiuszu Weremczuku i tak narodził się „Arkadius is dead” - premierę zaplanowano na 30 maja w Teatrze Jaracza.

Casting miał się odbyć w sobotę 25 kwietnia - miesiąc przed premierą. Poszukiwano statystów, którzy wcieliliby się w role modelek i modeli. Po przejrzeniu listy wymagań wydawało mi się, że spełniam wszystkie warunki (uczestniczę w zajęciach baletowych i od 15 lat tańczę w zespole ludowym, więc ze świadomością własnego ciała nie powinnam mieć problemu). Zaniepokoiła i jednocześnie zaintrygowała mnie owa bezpruderyjność. Co kryło się za tym słowem? Należało sprawdzić. Być może właśnie ta bezpruderyjność przyciągnęła tak wielu kandydatów do roli?

Pierwszy problem pojawia się już przy wyborze stroju. Or-

ganizatorzy przesłuchania zaznaczyli, żeby ubrać się wygodnie, ale wygodna odzież nie zawsze idzie w parze z funkcją podkreślenia sylwetki. Czarne rajstopy i przylegająca do ciała bluzka w kolorze zielonym plus moje rude włosy, to strzał w dziesiątkę. Czy inne dziewczyny też spędzają tyle czasu przed lustrem wybierając outfit?

Nastawiam budzik na 9 rano, tak by wyjechać maksymalnie o godz. 11 - mam ponad godzinę na dojazd (nawigacja przewidywała, że dotrę do teatru w 40 minut). Przeliczyłam się. Znaleźć wolne miejsce parkingowe w weekend w pobliżu ul. Stefana Jaracza (centrum miasta) graniczy z cudem. Te same ulice objeżdżam 5 razy w nadziei, że ktoś odjedzie i znajdzie się choć jedno malutkie miejsce. Nie znalazło się... Ostatecznie parkuję na płatnym parkingu 2 km dalej i biegiem pędzę do Teatru Jaracza. Nie tak ma to wyglądać - pot, zmęczenie i potargane włosy! Jestem ostatnią osobą, która dociera na miejsce. Pan w przedsionku (kimkolwiek jest) prosi mnie o wpisanie się na listę castingową i podaje karteczkę z numerem prosząc o wpisanie nazwy miejscowości, z której pochodzę. O zgrozo! Muszę wpisać Bychlew obok takich miejscowości jak Warszawa czy Wrocław. Foto-

graf każe mi stanąć przed budynkiem teatru. Robi mi zdjęcie portretowe z numerem castingowym. Czuję się jak więzień, a nie kandydatka do wystąpienia w łódzkiej sztuce. Szybko biegnę na główną scenę. Wszyscy uczestnicy zasłuchują się już w wykładzie reżysera - bodajże na temat sztuki i tego, co od nas oczekuje - ale szczegółów nie znam, bo spóźniłam się przez remonty...

Rozglądam się po scenie - widoczna jest przewaga kobiet nad mężczyznami. Szczupłych, filigranowych, o atletycznej budowie ciała - i wtedy do mnie dociera - tu nie ma miejsca dla amatorów.

Na casting przyjechali ludzie z całej Polski - nawet uczestnicy popularnego telewizyjnego programu Top model. Wszystkich jest nas 60, a do przedstawienia potrzebują jedynie 15 osób.

Próbuję nawiązać kontakt z innymi uczestnikami, ale wychodzi dość sztucznie. Wszyscy wydają się być spięci i skupieni na zadaniu. A pierwsze, choć wydaje się proste, takie nie jest. Trzeba zwinnie przejść „po wybiegu” i zrobić na środku sceny pozę. Oczywiście większość uczestników jest doświadczona w modelingu. Ja po prostu postanowiłam się zabawić, więc krokiem polki przemierzam scenę. Kolejne zadanie to odtworzenie cho-



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

reografii dwóch instrukteerek zasiadających w jury. Jako, że prezentowany przez nie taniec jest nowoczesny, a mi do takich „kicio kocich” ruchów daleko, to nadzieja, że znajdę się w elitarnym gronie obsady spektaklu całkiem mnie już opuściła. Cóż, założenie było takie, że mam się dobrze bawić.

W trzecim zadaniu mamy za pomocą ruchów pokazać siebie i swoją osobowość - pełną swobodą i improwizacją. Włosy stają mi dęba, kiedy widzę, co potrafią pozostali kandydaci - szpagaty, gwiazdy, stanie na rękach, albo pewnie siebie sensualne poruszanie całym ciałem. Żadna z tych wyżej wymienionych figur nie wyszłaby mi przynajmniej przyzwyczajenie. Mam tylko jedną szansę, by wyjść z tego castingu z twarzą - pokazać coś, co wyjdzie mi bezbłędnie, a że jedyną taką rzeczą są w moim

przypadku tańce ludowe - nie mam wyboru. Arkadiusowi zapewne do folkloru było daleko - w głowie wirują mi dwa scenariusze - obydwa negatywne. Pierwszy zakłada, że wszyscy wraz z komisją mnie wyśmieją. Drugi - uznają, że to dość oryginalne, ale zupełnie nie wpisujące się w standardy przedstawienia o słynnym projektancie mody. I w końcu podejmuję decyzję. Tańczę pomiędzy wijącymi się dziewczynami hołubce i...wzbudzam emocje. Ale czy pozytywne? Nie mam pojęcia. Po castingu podchodzi do mnie rudowłosa dziewczyna, absolwentka Szkoły Teatralnej w Bytomiu z Wydziału Teatru Tańca - „Nieźle show zrobiłaś z tą polką i ludowymi skokami” - mówi.

Okazało się, że w castingu brała udział także modelka i aktorka Opery Narodowej.

Bardzo poważnie podeszła do walki o rolę. Starła się motywować innych uczestników, ale robiła to w sposób, który przypominał propagandę polityków PRL-u. „Warto próbować i spełniać marzenia” - głosiła wszem i wobec. Byli też zupełnie amatorzy, np. chłopak z Łęczycy, który miał zajawkę do aktorstwa, ale nigdy nie grał zawodowo.

Szybko poszło, za szybko... Wracam. Po drodze widzę dwójkę młodych ludzi z castingu. Stoją przy przejściu dla pieszych i czekają na zielone parodiując dziewczynę, która za tańczyła polkę - a, że innej poza mną na sali nie było... Zmieszali się kiedy przeszłam obok.

Casting miałam potraktować jako element mojej pracy. Na odpowiedź czekałam do 25 maja. Nie dostałam się. Hołubce i polka nie pomogły - jednak folklor mi się nie opłacał.

Zatrudnią osoby świeżo po studiach

Emilia Kutlu

Centrum Monitoringu w Łodzi to jedno z najnowszych centrów operacyjnych Odnawialnych Źródeł Energii. Zespół złożony z blisko 20 osób kontroluje 2,5 GW mocy w farmach fotowoltaicznych i magazynach energii rozmieszczonych w Europie. Firma prowadzi rekrutację - można dostać 7 tys. zł brutto na start!

Nomad Electric Services to spółka specjalizująca się w za-

ządzaniu i serwisowaniu elektrowni OZE. Centrum Monitoringu w Łodzi to operacyjna wieża kontrolna, z której operatorzy w czasie rzeczywistym widzą i sterują ponad tysiącem elektrowni słonecznych oraz magazynów energii

- Zajmujemy się obsługą farm fotowoltaicznych. Tu z biura Łodzi zarządzamy nimi zdalnie, monitorujemy je, sprawdzamy status ich produkcji. W tym momencie obsługujemy 1200 obiektów w kraju i za granicą - dodaje

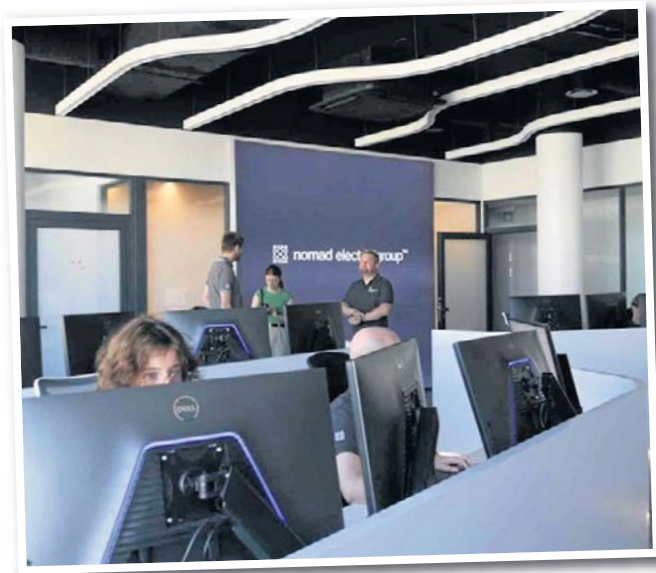
Michał Niewadziś, dyrektor działu Technical Asset Management w Nomad Electric.

Firma posiada swoje farmy w Portugalii i niedługo otwórz kolejne we Włoszech, Rumunii Niemczech i na Słowacji. W biurze w Łodzi pracuje obecnie 20 osób, ale wciąż trwa rekrutacja na kilka stanowisk.

- Obecnie prowadzimy rekrutację na stanowiska do Centrum Monitoringu, czyli osoby, które zarządzają i kontrolują farmy wiatrowe i fotowoltaiczne. Poszukujemy

też inżynierów jakości i analityków oraz inżynierów technicznych - mówi Michał Niewadziś.

Spółka szuka: specjalisty ds. utrzymania i nadzoru PV, technical asset managera, inżyniera ds. analiz i jakości. Istnieje także możliwość pracy zdalnej na terenie całej Polski: inżynier serwisu, kierownik regionalny, inżynier ds. uruchomienia i utrzymania stacji elektroenergetycznych, manager ds. obsługi klienta, business development manager, magazynier, it helpdesk.



FOT. CENTRUM MONITORINGU NES

Plażowanie czas zacząć!

Sezon letni na kąpielisku Stawy Jana w Łodzi rozpoczął się 1 czerwca. Wypoczywających przybywa z każdym promieniem słońca i stopniem na termometrze.

Filip Kijewski

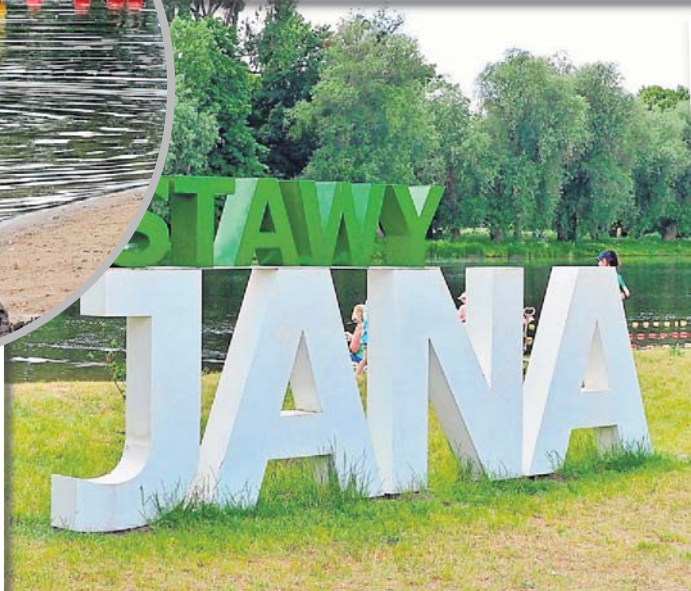
Stawy Jana to strzeżone kąpielisko z wodą stawową, które leży w dawnych dworskich ogrodach w dzielnicy Górna. Cały teren rekreacyjny zajmuje blisko 18 hektarów - jest zadrzewiony i porośnięty trawą, co latem daje naturalny cień i sprawia, że w gorące dni można tu odetchnąć od miejskiego betonu. Obiektem zarządza MOSiR - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi.

Na miejscu działa bezpłatna strefa plażowa. Osoby, które chcą spędzić czas aktywniej, mogą wypożyczyć kajak lub rower wodny.

Sezon trwa od 1 czerwca do 31 sierpnia 2026 roku. W weekendy kąpielisko jest otwarte od godziny 10 do 19. W dni robocze obowiązują krótsze godziny - od 14 do 19. Przez cały czas otwarcia dyżurują ratownicy MOSiR. Na terenie stoją trzy maszty flagowe, które informują o bezpieczeństwie kąpieli. Biała flaga oznacza, że warunki są bezpieczne i można wchodzić do wody. Czerwona sygnalizuje zakaz kąpieli.

Regulamin jest konkretny i obowiązuje wszystkich od-

wiedzających. Do wody można wejść wyłącznie w stroju kąpielowym. Dzieci poniżej 12. roku życia mogą przebywać na kąpielisku tylko pod bezpośrednią opieką dorosłego. Na terenie plaży obowiązuje całkowity zakaz wnoszenia i spożywania alkoholu. Nie wolno skakać do wody ani nurkować. Psy i inne zwierzęta nie mają wstępu. Ratownicy mają prawo wypraszać osoby, które łamią regulamin - bez zwrotu opłaty za wstęp. Dzieci do 7. roku życia wchodzić bezpłatnie. Mieszkańcy Łodzi z Kartą Łodzianina korzystają z obiektu na preferencyjnych warunkach.



Literaci, śpiewacy i... cyrylica

Kamienica braci Auerbachów, o której piszemy niżej, przed II wojną światową należała do rodziny Teitelbaumów i była ważnym ośrodkiem życia społecznego i gospodarczego.

Mieściła się tu siedziba Towarzystwa Śpiewaczego „Sżir”, a w podwórzu działała fabryka wyrobów wełnianych. Po wojnie kamienica stała się centrum kultury żydowskiej goszcząc drukarnię prasy żydowskiej, redakcję gazety oraz siedzibę Związku Literatów i Dziennikarzy Żydów-

skich. W 1997 roku obiekt został odzyskany przez Leokadię Haskiel, której rodzina wyjechała z Polski w 1968 roku.

Co ciekawe, na ryzalitach z loggiami i balkonami wciąż można spotkać napisy rosyjską cyrylicą. Pochodzą zapewne sprzed I wojny światowej, gdy reklamowały sklepy na parterze. I jeszcze jedna ciekawostka: ten niezwykle budynek trafił do literatury, gdyż stał się miejscem akcji książki „Niebezpieczna gra” Joanny Opiat-Bojarskiej, autorki kryminałów.



Kamienica braci Auerbachów powstała w końcu XIX wieku.

FOT. POLSKA PRESS



Łódzkie historie

Fasada zabytkowej kamienicy i jej kunsztowne dekoracje



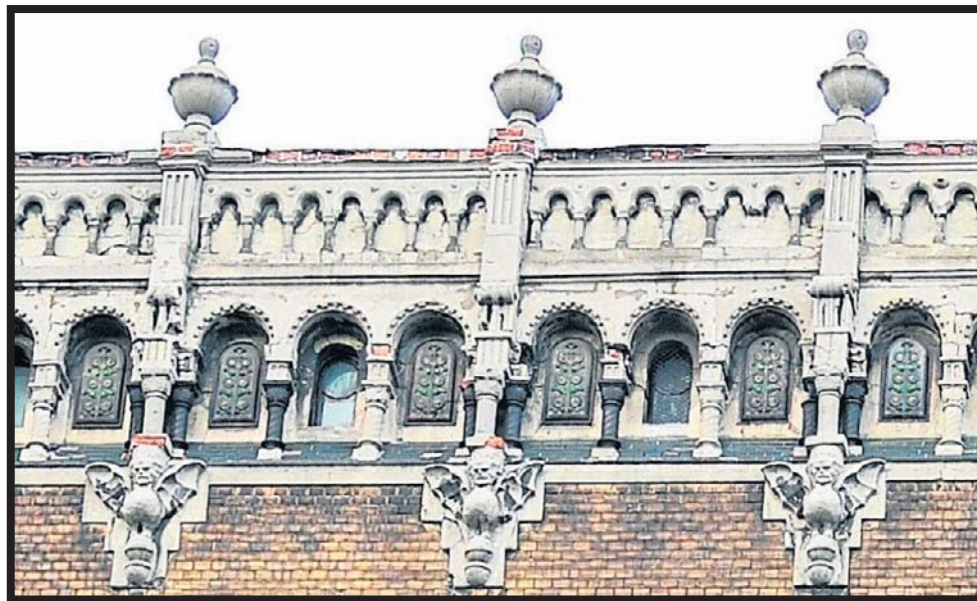
Kamienica hrabiego Draculi

Wiesław Pierzchała

Kamienica Auerbachów to perła architektury, która zdumiewa bogactwem dekoracji i różnych motywów na fasadzie. Bez wątpienia jest to jedna z wizytówek Łodzi.

Spośród ozdób wzrok przyciągają kunsztowne nietoperze o ludzkich twarzach, co sprawia, że śmiało możemy operować określeniem „kamienica hrabiego Draculi”. Ten, kto ją zaprojektował, musiał mieć nie lada fantazję i wyobraźnię. I tu wszystko się zgadza, bowiem autorem projektu był mistrz Gustaw Landau-Gutenteger, jeden z najlepszych i najbardziej wszechstronnych architektów w dziejach Łodzi, prawdziwy wizjoner w swojej dziedzinie.

Zabytkowa kamienica - jedna z najpiękniejszych w Łodzi - stoi przy ul. Narutowicza 32, w pobliżu skrzyżowania z ul. Kilińskiego, w centrum miasta. Niedawno pokryły ją rusztowania, co jest znakiem, że zostanie poddana gruntownemu remontowi. I bardzo dobrze, gdyż była



w marnym stanie i niszczała z roku na rok.

W końcu XIX wieku stał tam drewniany dom parterowy. Został rozebrany i w miejscu po nim w 1896 roku postawiono efektowną, luksusową, mającą cztery kondygnacje kamienicę z dwiema bocznymi oficynami, do których w latach 20. XX wieku dobudowano oficynę po-

przeczną. Inwestorami byli bracia Chaim i Gersz Auerbachowie.

Ich kamienica nawiązuje do sztuki romańskiej i renesansowej. Na elewacji mamy takie akcenty sztuki neoromańskiej, jak rozety w ryzalitach, kolumnienki z kostkowymi głowicami oraz podwójne i potrójne okna, czyli biforia i triforia. Do tego dochodzą niezwykle

maszkarony będące hybrydą nietoperza i człowieka. Wypisz, wymaluj - hrabia Dracula z Transylwanii.

Nic więc dziwnego, że ten niezwykle budynek trafił do literatury. Stał się miejscem akcji książki „Niebezpieczna gra” pochodzącej z Poznania autorki powieści kryminalnych: Joanny Opiat-Bojarskiej.



FOT. POLSKA PRESS

Wojciech Mecwaldowski - mając pięć lat, obwieścił rodzicom, że będzie aktorem

Był łobuzującym dresiarzem z budowlanki. Ponieważ potrafił rozbawić kolegów swoimi wygłupami, wymyślił sobie, że zostanie aktorem. I okazało się, że ma autentyczny talent. Zagrał w ponad stu filmach i serialach.



Śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki.

Paweł Gzyl

Dziś najczęściej oglądamy go w telewizyjnych reklamach. A szkoda, bo ma komediowy i dramatyczny talent. Musi jednak gdzieś zarobić na swoje ekscentryczne hobby.

Dzisiaj śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki. Szybko musiał więc nadrobić braki i pokazać, że zasłużył na dany mu kredyt zaufania.

Dwukrotnie dobijał się do wrót łódzkiej filmówki, ale za każdym razem starano mu się wytłumaczyć, że nie będzie z niego aktora. Dopiero za trzecim razem, kiedy stawiał się na egzaminy we Wrocławiu, udało mu się przekonać do siebie komisję.

Jak się robi zdjęcie

1. Jego dziadek otworzył w rodzinnym Kłodzku tuż po wojnie zakład fotograficzny. Pracowała w nim cała rodzina - zarówno jego babcia, jak i potem tata. Nic dziwnego, że i on spędzał całe dnie w zakładzie. Lubił siadać z boku i przyglądać się, jak dziadek robi zdjęcia, chowając się pod wielką płachtą i pociągając za wystający spod niej wężyk.

Mały Wojtuś był cichym i spokojnym dzieckiem, więc nie sprawiał kłopotów dziadkowi, dlatego ten chętnie po-

kazywał mu tajniki swego rzemiosła. Nie inaczej było w domu - rodzice czasem nawet nie wiedzieli, że ich syn jest w swoim pokoju. Wojtuś lubił sobie sięść na dywanie i wpatrywać się bez ruchu w jeden punkt przez dłuższą chwilę. Rodzice uznali, że to rodzaj medytacji i nie przeszkadzali chłopcu.

Przylejony do ekranu

2. Jako młody chłopak marzył o klockach Lego. To był

schyłek komuny i do Polski zaczęły wówczas trafiać zachodnie zabawki. Rodziców nie stać było jednak na taki zakup. Wojtek powetował sobie to, kiedy dorósł. Do dziś namiętnie kupuje nowe zestawy Lego, budując z nich wymyślne konstrukcje. W ten sposób łapie oddech po pracy na planie czy w teatrze.

Podobno mając pięć lat, stanowczo obwieścił rodzicom, że będzie aktorem. Dlatego chętnie chodził do kina i za-

siadał przed telewizorem. Najbardziej jednak spodobало mu się wypożyczanie filmów na kasetach VHS. Kiedy tata kupił odtwarzacz, trudno go było oderwać od ekranu. Wszystko więc wskazywało, że gdy dorośnie, spełni dziecięce postanowienie.

Wyśmiany przed klasą

3. Po podstawówce dostał się do technikum, gdzie uczył się na konserwatora zabytków. Męskie towarzy-

stwo zrobiło swoje: zainteresował się koszykówką i zaczął myśleć o sportowej karierze. Wszystko szlag trafił, kiedy doznał kontuzji na jednym z meczów. Wtedy przypomniał sobie o aktorstwie. Wszak ciągle na przerwach między lekcjami rozśmieszał kumpli, np. płacząc na zawołanie.

Kiedy zgłosił się do polonisty z prośbą o przygotowanie do egzaminu aktorskiego, nauczyciel wyśmiał go przed klasą. Chłopak zawiązał się jednak i postanowił sam opracować odpowiednie teksty. Pojechał do Łodzi i tam znów usłyszał, że nie nadaje się na aktora. Nie poddał się i rok później uderzył do Wrocławia. Tam spojrzano na niego przychylniejszym okiem.

Na podbój stolicy

4. Dzisiaj śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki. Szybko musiał więc nadrobić braki i pokazać, że zasłużył na dany mu kredyt zaufania. Tak się przyłożył do nauki, że na trzecim roku dostał rolę w spektaklu Krystiana Lupy. Dzięki temu tuż po dyplomie trafił do Teatru Polskiego we Wrocławiu.

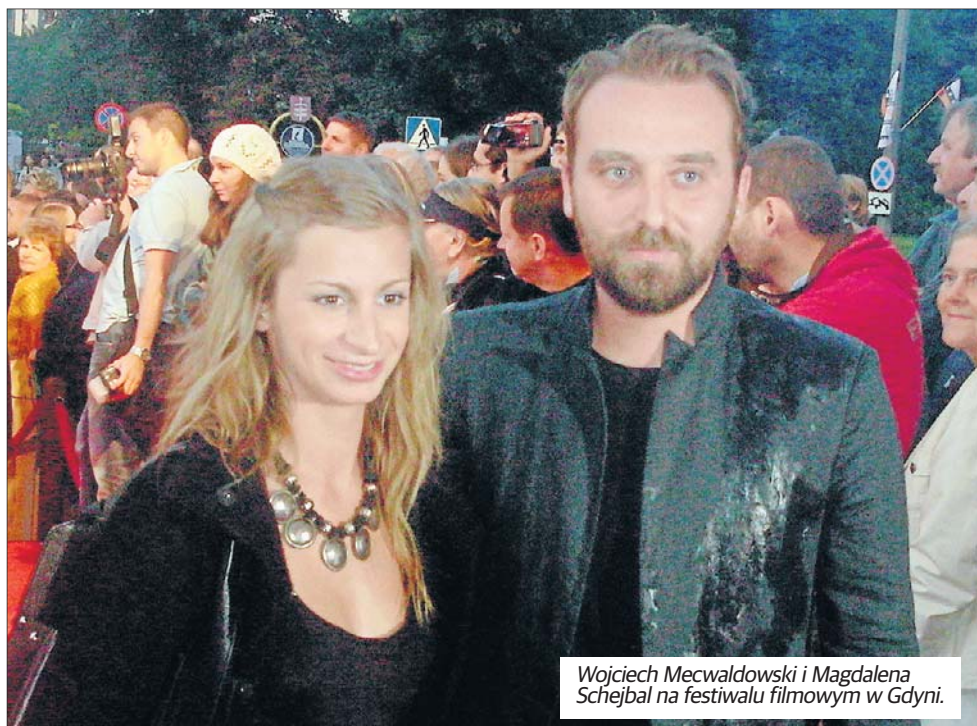
Nie czuł jednak, że ta posada pozwala mu się rozwijać, więc zrezygnował z niej po trzech latach i pojechał na podbój Warszawy. Po-

czątkowo nie było łatwo, ale kiedy zagrał w serialu „Usta, usta”, stał się rozpoznawalny na tyle, że zaczął otrzymywać ciekawe oferty nie tylko z telewizji, ale i z kina. Cały czas czekał jednak na rolę, która pozwoli mu pokazać, jaki drzemie w nim talent.

Samotny ekscentryk

5. Tę okazję stworzył mu film „Dziewczyna z szafy”, gdzie zagrał autystycznego chłopaka. Podobno tak głęboko wszedł w rolę, że schudł 20 kg i skurczył się 10 cm. Wielką satysfakcję przyniósł mu potem też występ u Jerzego Skolimowskiego w „11 minutach”. Komediowy talent objawił w „Juliuszu”, gdzie stoczył aktorski pojedynek z samym Janem Peszkiem, a potem w „Niebezpiecznych dżentelmenach”.

Niewiele wiadomo o jego życiu prywatnym. Pasjonuje się fotografią komórkową i portretuje gwiazdy rodzimego show-biznesu. Kolekcjonuje bilety z przejazdów komunikacyjnych, zestawy klocków Lego i zabawki z jajek niespodzianek. Nie przepada za nowoczesną technologią i korzysta z telefonu komórkowego i komputera tylko wtedy, kiedy musi. Chętnie podróżuje po świecie, a największe wrażenie zrobiły na nim Indie.



Wojciech Mecwaldowski i Magdalena Schejbal na festiwalu filmowym w Gdyni.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Współczesny samochód widzi, słyszy i zapamiętuje. Rejestruje także dane z telefonu

Wiele osób myśli o swoim samochodzie jako o prywatnej przestrzeni - miejscu, w którym może odbyć osobistą rozmowę lub pojechać w miejsce, o którym nie chce, aby świat się dowiedział. Ale to wyobrażenie nie odpowiada już rzeczywistości.

Najnowsze samochody działają jak „centra danych na kołach”, zbierając ogromne ilości informacji o pojeździe, kierowcy i pasażerach.

FOT. TESLA

Aureliusz Mikos

Współczesne samochody zbierają ogromne ilości informacji o pojeździe, kierowcy i pasażerach. Dane te są gromadzone, przetwarzane i wysyłane do serwerów producentów za pośrednictwem wbudowanych modułów telematycznych i sieci komórkowej.

Mozilla (której najpopularniejszym produktem jest darmowa i otwarta przeglądarka internetowa Firefox) już kilka lat temu przebadła politykę prywatności 25 marek samochodowych i uznała auta za „najgorszą kategorię produktów” pod względem ochrony danych. Według tej analizy popularne globalne marki - w tym BMW, Ford, Toyota, Nissan, Tesla, Kia i Subaru - gromadzą bardzo osobiste dane, takie jak aktywność seksualna, status imigracyjny, rasa, mimika twarzy, waga, informacje zdrowotne i genetyczne oraz miejsce prowadzenia pojazdu.

Naukowcy odkryli, że dane są gromadzone przez czujniki, mikrofony, kamery oraz telefony i urządzenia, które kierowcy podłączają do swoich samochodów, a także przez aplikacje samochodowe, strony internetowe firm, salony dealerskie i telematykę pojazdów. Marki mogą następnie udostępniać lub sprzedawać te dane stronom trzecim. Mogą również pobierać wiele z tych danych i wykorzystywać je do wnioskowania o inteligencji, umiejętnościach, charakterystyce, preferencjach i innych cechach kierowcy.

Producenci mówią w tym przypadku o wygodzie kierowców i ich bezpieczeństwie. Czujniki pomagają uniknąć wypadków, systemy ostrzegają przed zmęczeniem. Tyle że granica między ochroną kierowcy a masowym nadzorem jest bardzo cienka.

Nie jest już żadną tajemnicą, że dzisiejsze samochody obserwują, gdzie jedziemy, gdzie parkujemy, rejestrują przyspieszenie i prędkość. Mogą przy tym te wszystkie dane przysyłać. Słowem - permanentna inwigilacja!

Kiedy dochodzi do tego systemu nawigacji satelitarnej i kamery odczytującej znaki drogowe, możliwe staje się ustalenie, czy w danym miejscu kierowca przekracza dozwoloną prędkość, a jeśli tak, to o ile. Ale to nie wszystko. Jeśli samochód ma „zaszytą” kartę SIM, pozwalającą łączyć się ze światem (a praktycznie każdy nowy samochód ją ma), to te zebrane dane może w czasie rzeczywistym wysyłać/rozsyłać po całym świecie. I to bez żadnych konsekwencji i nadzoru ze strony kierowcy czy właściciela pojazdu. I najczęściej tak właśnie się dzieje.

Kilka miesięcy temu Ośrodek Studiów Wschodnich opublikował raport mówiący o zbieraniu różnego rodzaju danych przez auta wyprodukowane w Chinach. Z raportu wynika, że są to auta wyposażone w technologie łączności, które umożliwiają skanowanie otoczenia, geolokalizację i komunikację z infrastrukturą. Pojazdy te mają możliwość ekspansywnego zbierania da-

nych (m.in. geoprzestrzennych i osobowych). Choć technologia te starają się dziś rozwijać i wdrażać wszystkie koncerny samochodowe, to obecnie globalnym liderem w tym obszarze są Chiny.

Co ciekawe, w raporcie czytamy, że to chińskie organy państwowe wskazują na „inteligentne” samochody jako fundamentalne zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa. Akcentują przy tym ryzyko wycieku tajemnic państwowych, zbierania danych o infrastrukturze krytycznej i instalacjach

wojskowych oraz transferu za granicę wrażliwych informacji o funkcjonowaniu gospodarki i społeczeństwa.

Do głównych ryzyk zaliczają: zwiększoną podatność na cyberataki (na przykład zdalne przejęcie samochodów lub zakłócenie działania ich czujników mogłoby doprowadzić do katastrof w ruchu lądowym), zbieranie przez pojazdy wrażliwych danych o otoczeniu samochodu (np. dotyczących infrastruktury krytycznej), a także z wnętrza auta (np. rozmów czy danych

biometrycznych kierowcy i pasażerów).

Chińscy regulatorzy wskazują również na ryzyko wycieku za granicę wiedzy pochodzącej z analizy zbiorów danych z milionów samochodów, umożliwiającej np. określenie natężenia ruchu wokół jednostek wojskowych czy szacowanie poziomu aktywności gospodarczej. Ale trzeba pamiętać, że takie samochody oferują już nie tylko Chińczycy - oferują je obecnie wszyscy.

Już teraz na terenie jednostek i obiektów wojskowych -

m.in. w Wielkiej Brytanii, Izraelu i Polsce - obowiązuje zakaz wjazdu pojazdów chińskich producentów. W trosce o bezpieczeństwo państwowe. Rzecz w tym, że taką inwigilację może dziś prowadzić praktycznie każde nowoczesne auto. A to oznacza, że na teren obiektów o szczególnym znaczeniu należałoby zakazać wjazdu... wszystkich pojazdów. Paranoja?

Niekoniecznie! Ale jak to w życiu bywa, widać, że przepisy nie nadążają za postępem technologicznym.



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Atrakcje turystyczne

Nazwa Góry Świętokrzyskie pojawia się w źródłach pisanych po raz pierwszy w końcu XVII w., ale przyjęła się i rozpowszechniła dopiero stosunkowo niedawno, w pierwszej poł. XX w.

Zaskakujące Góry Świętokrzyskie

Góry Świętokrzyskie słyną ze swoich stromych skalnych stoków, głębokich dolin, rozległych gołoborzy, a także zabytków. Pasma, choć nie należy do najwyższych, warto odwiedzić ze względu na przyrodę i różnorodność geologiczną.

Emil Hoff

Góry Świętokrzyskie to jedne z najstarszych łańcuchów w Europie. Wypiętrzyły się ok. 500 mln lat temu z dna prehistorycznego morza.

Pasma, choć niewysokie, może niejednym zaskoczyć. Nie brakuje tu szlaków wśród malowniczych borów jodłowych i buczyn. To świetne miejsce na weekend na łonie natury - lasy zajmują aż ok. 95 proc. powierzchni Świętokrzyskiego Parku Narodowego.

Góry Świętokrzyskie są też pełne tajemnic i niezwykłych historii związanych z pogańskimi kultami, świętymi relikwiami, ważnymi postaciami.

Nazwa Góry Świętokrzyskie pojawia się w źródłach pisanych po raz pierwszy w końcu XVII w., ale przyjęła się i rozpowszechniła dopiero stosunkowo niedawno, w pierwszej poł. XX w., za sprawą działalności dwóch geologów imieniem Jan: Czarnockiego i Samsonowicza. Nazwa bierze się od relikwii Krzyża św., przechowywanych w klasztorze na Łysej Górze. Wcześniej na Góry Świętokrzyskie mówiono inaczej. Najpowszechniejsza była nazwa Łysogóry, mówiono też Góry Kieleckie, Góry Sandomierskie albo Góry Środkowopolskie.

Łysa Góra czy Święty Krzyż?

Jak właściwie nazywa się góra, na której stoi słynny klasztor z relikwiami św. Krzyża: Łysa Góra czy Święty Krzyż? Dawniej mówiono przeważnie Święty Krzyż, ale oficjalna nazwa to dziś

Łysa Góra. Obie nazwy są uzasadnione.

Łysa Góra kojarzy się niepokojąco z magią i dziwnymi rytuałami. Pierwotnie na Łysej Górze znajdował się pogański ośrodek kultu religijnego dawnych Słowian. Do dziś zachowały się częściowo wały kultowe z VII w., otaczające kiedyś ten tajemniczy przybytek. Jan Długosz wspomina w swoich kronikach, że właśnie w tym miejscu pogańskie czcili bogów o imionach Lelum i Polelum.

Po tych dawnych wierzeniach zachowały się tylko opowieści o magii i czarownicach, które na Łysej Górze miały urządzać swoje sabaty. Czarownice obrzucały kamieniami dzwon w wieży klasztoru benedyktynów, bo nie znosiły jego dźwięku - tak według opowieści ludowych miało powstać wielkie gołoborze na Łysej Górze.

Nazwa Święty Krzyż odnosi się oczywiście do bazyliki, która stoi dziś na szczycie góry. To być może najstarsze sanktuarium w Polsce - według podań ustanowił je jeszcze książę Bolesław Chrobry ok. 1006 r., a pierwszy kościół stał tu na pewno już w XII w.

Wokół kościoła wyrosło opactwo benedyktynów. Relikwie Krzyża św. zostały mu подарowane - według różnych wersji - albo przez Władysława Łokietka ok. 1306 r., albo jeszcze wcześniej przez księcia węgierskiego Emeryka. Dziś przechowywane są w tabernakulum w kaplicy Oleśnickich.

W 1819 r. skasowano klasztor benedyktynów na Świętym Krzyżu. Od 1936 r. świątynia sta-

nowi kościół klasztoru misjonarzy oblatów Maryi Niepokalanej.

Klasztor na Świętym Krzyżu ze swoimi relikwiami był najważniejszym sanktuarium w Polsce epoki Jagiellonów. Przyjmował przez to nie tylko zwykłych pątników, ale też najbardziej znamienitych gości i królów: 7 razy odwiedził go Władysław Jagiełło, 10 razy Kazimierz Jagiellończyk, 6 razy Zygmunt Stary, 3 razy Zygmunt August.

Po likwidacji klasztoru zabudowania pobenedyktyńskie na Łysej Górze pełniły różne role. Od 1918 r. w budynkach poklasztornych działało polskie więzienie. Więziony był w nim m.in. Stepan Bandera, jeden z przywódców Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów i głównych organizatorów Rzezi Wołyńskiej, ale też pisarz Sergiusz Piasecki, autor m.in. „Zapisków oficera Armii Czerwonej”.

Tajemnicza mumia z Łysej Góry

W kaplicy Oleśnickich w bazylice św. Krzyża na Łysej Górze spoczywa tajemnicze zмумifikowane ciało. Tradycyjnie uważano, że jest to książę Jeremi Wiśniowiecki, unieśmiertelniony przez Henryka Sienkiewicza w powieści „Ogniem i Mieczem”. Badania z 1980 r. wykazały jednak tę możliwość. Możliwe, że ciało Wiśniowieckiego spłonęło w pożarze w 1777 r. lub też że nadal spoczywa gdzieś na terenie klasztoru, ale nie w środkowej trumnie kaplicy Oleśnickich.

Do dziś nie wiadomo, kim w takim razie jest mumia z Łysej Góry.

Najniższa z najwyższych gór

Góry Świętokrzyskie nie są zbyt wysokie. Najwyższy punkt tego łańcucha to Agata (wschodni szczyt Łysicy), wznoszący się na 614 m n.p.m.

Tym samym Łysica jest oficjalnie najniższą górą, wchodzącą w skład Korony Gór Polski. To dowód na to, że w skład Korony wchodzi nie tylko góry po prostu wysokie, lecz raczej najwyższe w danym paśmie i mające największą wartość krajoznawczą.

Najstarsze schronisko turystyczne w Królestwie Polskim Region Gór Świętokrzyskich jest ważny dla dziejów polskiej turystyki. Właśnie tu działało prężnie Polskie Towarzystwo Krajoznawcze. W 1910 r. we wsi Święta Katarzyna otwarto pierwsze schronisko turystyczne w Królestwie Polskim. Mieściło się w chacie przewodnika Andrzeja Janickiego.

Schronisko przestało działać w czasie I wojny światowej, ale jego dawna siedziba przy ul. Kieleckiej 12 stoi do dziś.

Skarby z dna tropikalnego morza

Przed setkami milionów lat tereny dzisiejszych Gór Świętokrzyskich pokrywało tropikalne morze. W tutejszych wapiennych skałach do dziś znaleźć można pozostałości pradawnego morskiego życia, np. skamieniałe amonity. Nie brakuje też w Górach Świętokrzyskich miejsc słynących z dobrze za-

chowanych śladów dinozaurów.

Stefan Żeromski kochał Góry Świętokrzyskie

W Górach Świętokrzyskich - a konkretnie we wsi Ciekoty pod Górą Radosową - wychowywał się i dorastał wielki polski pisarz Stefan Żeromski. Zachwycała go tutejsza przyroda i to właśnie Żeromski ukuł podobno określenie „puszcza jodłowa”.

Dworek Żeromskich w Ciekotach spłonął w 1900 r., ale dziś na jego miejscu stoi Centrum Edukacji i Kultury Szklany Dom, poświęcone Stefanowi Żeromskiemu. Centrum zbiera i prezentuje pamiątki po pisarzu, organizuje zajęcia edukacyjne i rajdy turystyczne.

W Górach Świętokrzyskich możecie też wybrać się na wędrówkę szlakiem „Śladami Stefana Żeromskiego”. Trasa liczy 15 km i prowadzi pętlą ze Świętej Katarzyny przez Ciekoty, Radosową, Wymysłoną i Górę Krajno. Przejście szlaku zajmuje ok. 4 godzin.

Najdłuższa jaskinia Gór Świętokrzyskich

Najgłębszą siecią korytarzy podziemnych i grot może pochwalić się Chelosiowa Jama - Jaskinia Jaworznicka w Górze Kopaczowej, do której wchodzi się przez nieczynne kamieniołomy w Jaworzni. To tak naprawdę dwie połączone ze sobą jaskinie. Łącznie tutejsze korytarze mają aż 3670 m długości.

Niestety, teren jaskini obejmuje rezerwat Chelosiowa Jama i nie wpuszcza się do niej turystów. Jeśli jednak kochacie jaski-

nie, nie martwcie się. W Górach Świętokrzyskich czeka na was coś specjalnego, i to całkiem niedaleko od Chelosiowej Jamy.

Jaskinia Raj w zboczu wzgórza Malik w Chęcinach jest często wskazywana jako najpiękniejsza jaskinia w Polsce. Nie jest może zbyt głęboka (240 m korytarzy, z których 180 m udostępnia się turystom), jednak jej formacje skalne i nacieki są niezwykle spektakularne. Można tu podziwiać właściwie każdy typ nacieków, spotykanych w jaskiniach, od stalagmitów, przez stalaktyty, po kolumny naciekowe.

Gigantyczne miniatury

Góry Świętokrzyskie to nie tylko szczyty, szlaki, naturalne cuda i średniowieczne zamki. Można tu zobaczyć także nietypowe atrakcje. Jedną z nich, szczególnie wartą pokazania dzieciom, jest Park rozrywki i miniatur Sabat Krajno u stóp Łysicy. Miejsce słynie przede wszystkim ze swojej Alei Miniatur, przy której stoi 60 modeli słynnych budowli z całego świata - wcale nie takich miniaturowych!

Można tu obejrzeć miniatury w skali 1:25, co oznacza, że np. stojące w parku budynki wież WTC, zniszczone w zamach w 2001 r., mają z iglicami aż 21 m wysokości. Podobnie wielkie wrażenie robią np. piramidy Majów i Egipcjan, Chrystus z Rio de Janeiro, rzymska fontanna di Trevi czy Opera w Sydney. Bazylikę św. Piotra w Rzymie odwzorowano w skali 1:13 - to może największa miniaturowa budowla w całej Polsce.

Floksy szydlaste ozdobią skalniak i ogrodową rabatę

Floksy szydlaste to jedne z podstawowych roślin, jakie warto mieć na skalniaku.

Floksy szydlaste nie są duże, ale wyjątkowo piękne. Kiedy kwitną, przypominają poduszkę z kwiatów. To idealne kwiaty na skalniak oraz rabatę kwiatową. Choć nie są trudne w uprawie, czasem tracą swoją urodę.

Katarzyna Józefowicz

Floks szydlasty posiada też całe mnóstwo odmian, różniących się głównie barwą kwiatów, które mogą być nie tylko różowe, ale też fioletowe, czerwone, białe, bładniebieskie, paskowane, kontrastowo-obrzeżone i dwukolorowe.

Floksy należą do ścisłego grona wyjątkowo lubianych i cenionych kwiatów ogrodowych. Najbardziej znanym spośród nich jest floks wiechowaty, ale nie mniej popularny, choć znacznie mniejszy, jest też floks szydlasty, który zaliczany jest nawet do tzw. skalniakowej piątki. Mimo swojej popularności, floks szydlasty czasami zawodzi i nie zawsze w pełni prezentuje swoją urodę, dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę, aby stał się prawdziwą gwiazdą ogrodowych rabat.

Floks szydlasty pochodzi z Ameryki Północnej i jest niewysoką, kępiastą byliną, dorastającą do ok. 15-20 cm wysokości. W sezonie rozwija cienkie, płójące się lub pokładające, zielone, rozgałęzione pędy. Początkowo są miękkie i elastyczne, z czasem sztywnieją.

Są gęsto pokryte wyrastającymi naprzeciwlegle zielonymi, małymi, wąskimi, igielkowatymi, ostro zakończonymi, częściowo zimozielonymi liśćmi, które podobnie jak pędy mogą być czasami delikatnie owłosione. Pomimo iż gęsto ulistnione pędy, rozrastające się w duże, poduszkowate kępy są bardzo efektowne, największą ozdobą rośliny są małe, pięciopłatkowe, płaskie, promieniste, różowo-fioletowe kwiaty zebrane na szczytach pędów w niewielkie baldachogrona.

Kwiaty pojawiają się na roślinie w kwietniu i maju i niemal całkowicie pokrywają pędy, tworząc w porze kwitnienia spektakularny, barwny kobierzec, obok którego trudno jest przejść obojętnie.

Floks szydlasty i jego odmiany

Floks szydlasty posiada też całe mnóstwo odmian, różniących się głównie barwą kwiatów, które mogą być nie tylko różowe, ale też fioletowe, czerwone, białe, bładniebieskie, paskowane, kontrastowo-obrzeżone i dwukolorowe. Do popularnych i pięknych należą np. „Amazing Grace”, „G. F. Wilson”, „Bavaria”, „Calvides White”, „Candy Stripes”, „Coral Eye”, „Purple Beauty”, „Red Wings”, „White Delight”, „Emerald Cushion Blue”, „Scarlet Flame” czy „Spring White”.

Każdy gatunek ma swoje wymagania

Floks szydlasty jest rośliną łatwą w uprawie, ale jak każdy inny gatunek ma swoje wymagania. Oczekuje głównie słonecznego stanowiska i żyznej, przepuszczalnej, lekko wilgotnej gleby, najlepiej o obojętnym lub lekko kwaśnym odczynie pH. Żle rośnie w cieniu i słabo znosi zarówno suszę, jak i zalanie, o czym zawsze należy pamiętać, gdyż na nieodpowiednim stanowisku może słabiej kwitnąć, częściej chorować, łatwiej zasychać i niemal całkowicie stracić swoją urodę.

W miejscach nadmiernie wilgotnych floksom zagrażają choroby grzybowe (m.in. mączniak), na suchych stanowiskach tracą część liści i bywają atakowane przez przędziorki, a w cieniu zawiązują znacznie mniej pąków kwia-

towych niż na słonecznym stanowisku.

Pamiętaj o odmladzaniu

Floks szydlasty jako bylina może pozostać na jednym stanowisku przez wiele lat, jednak z czasem jego kępy zaczynają się przerzedzać, a część liści zasycha, przez co roślina przybiera mało atrakcyjny i nieporządkny pokrój. Kiedy więc floksy zaczynają słabiej kwitnąć, a ich pędy ogalają się z liści i „łysieją”, warto rośliny odmłodzić, radykalnie

przycinając ich pędy pod koniec zimy.

Floks szydlasty jest z reguły dostatecznie mrozoodporny, mimo to w czasie surowych zim jego pędy mogą być uszkodzone przez niskie temperatury, dlatego zimą warto okryć go gałązkami stroiszu, co zabezpieczy go przez skutkami mrozów.

Floksy szydlaste dość łatwo można rozmnożyć wegetatywnie, dzieląc kępy wiosną, po kwitnieniu lub pod koniec lata, ale także wykonując odkła-

dy poziome lub sadzonki pędowe. Wysiewu nasion zwykle się natomiast nie praktykuje.

Gdzie sadzić floksy i jak wykorzystać je w ogrodzie

Floksy szydlaste są niezwykle atrakcyjnymi bylinami i choć najbardziej efektownie wyglądają w porze kwitnienia, przez resztę sezonu także nie tracą urody, dlatego w ogrodzie mogą mieć wiele zastosowań. Jako jeden z najważniejszych gatunków skalniakowych znakomicie pre-

zentują się na skalniakach lub w ogródkach zwirowych, szczególnie w towarzystwie ubiorka wiecznie zielonego, smagliczki skalnej, gęsiówki kaukaskiej oraz żagwinu ogrodowego. Doskonale wyglądają też na murkach, z których wiosną ich ukwiecone pędy spływają barwnymi kaskadami w dół. Sprawdzają się też jako rośliny okrywowe na większych, odsłoniętych przestrzeniach. Można z ich pomocą umacniać też nasypy i skarpy.



Pradawne zboża przeżywają renesans

Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż: - Polecam zastąpienie tradycyjnej mąki lub jej części mąką z pradawnego zboża.



Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż

Paula Goszczyńska

Zboża pradawne to gatunki uprawiane od tysięcy lat, które zachowały swoją pierwotną strukturę genetyczną i nie były poddawane intensywnym modyfikacjom hodowlanym. Dzięki temu wyróżniają się bogatym profilem składników odżywczych, wysoką zawartością błonnika, witamin z grupy B oraz cennych minerałów, takich jak magnez, cynk czy żelazo.

W ostatnich latach cieszą się coraz większym zainteresowaniem. O ich niezwykłych właściwościach i smaku rozmawiamy z Mariuszem Bezakiem, ambasadorem pradawnych zbóż z ramienia Stowarzyszenia Polska Ekologia oraz nauczycielem przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Kielcach.

Zboża pradawne to gatunki uprawiane od tysięcy lat, które zachowały swoją pierwotną strukturę genetyczną i nie były poddawane intensywnym modyfikacjom hodowlanym. Dzięki temu wyróżniają się bogatym profilem składników odżywczych, wysoką zawartością błonnika, witamin z grupy B oraz cennych minerałów, takich jak magnez, cynk czy żelazo.

- Obecnie pradawne zboża przeżywają dość głęboki renesans. Wynika to między inny-

mi z trendów, które panują, ale przede wszystkim z ich właściwości prozdrowotnych. Coraz więcej osób ma schorzenia układu pokarmowego, związane chociażby z nietolerancją glutenu. Wynika to z tego, że spożywamy dużo żywności modyfikowanej i przetworzonej, w tym właśnie zbóż. Pradawne zboża, jak sama nazwa wskazuje, mają ponad 8 tysięcy lat. Z powodu braku ingerencji w ich strukturę, działają na nasz organizm bardzo pozytywnie, a ich tolerancja jest dużo wyższa. Zawierają również mnóstwo błonnika, więc są na długo. Dobrze sprawdzają się u osób, które chcą zadbać o linię - mówi Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż z ramienia Stowarzyszenia Polska Ekologia oraz nauczyciel przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Kielcach.

Jakie odmiany zaliczają się do zbóż pradawnych? - Z pewnością większość osób będzie kojarzyło orkisz, ponieważ chlebek orkiszowy dostępny jest w asortymencie większości sklepów i piekarni. Ale mamy między innymi również płaskurkę, samopszę czy trispę - wymienia nasz rozmówca.

Najbardziej popularnym wykorzystaniem pradawnych zbóż jest samodzielne zmielenie ich i uzyskanie mąki. Taką gotową mąkę można również dostać zarówno w sieci, jak

i w wielu sklepach z asortymentem produktów ekologicznych.

Rosnąca popularność tych zbóż wynika nie tylko z ich wartości odżywczych, ale także z walorów smakowych.

- Polecam zastąpienie tradycyjnej mąki lub jej części, mąką z pradawnego zboża. Świetnie nada się nie tylko do wypieku pieczywa, ale także do naleśników czy ciast. One oczywiście mają zupełnie inny smak. Ja jestem ogromnym zwolennikiem trispy, czyli pszenicy okragłoziennej. Polecam zrobić z niej makaron, według tradycyjnego przepisu. Do tego wykorzystajmy sezonowość, czyli truskawki i zróbmy z nich mus do tego makaronu. Trispa doskonale komponuje się też z czekoladą czy kardamonem. Warto potraktować to jako zabawę kulinarną i odkrywanie nowych smaków. Radziłbym zacząć przygodę ze zbożami pradawnymi od orkiszu - to najbezpieczniejszy wybór. Pozostałe mają bardziej charakterystyczny smak, do którego jednak warto się przekonać - podkreśla ambasador pradawnych zbóż.

Dodaje, że sam bardzo pozytywnie został zaskoczony... kischeniem mąki z trispy na barszcz biały. - Taki barszcz zrobiłem na Wielkanoc. Fermentacja zaszła dużo szybciej niż w przypadku zwykłej mąki. Rzeczywiście zupa nieco inaczej smakowała, ale wywo-

łała bardzo pozytywne wrażenia. Fajnym pomysłem będzie też ugotowanie zupy na wzór caldo verde z orkiszem lub trispą. No i pamiętajmy, że do naszego tradycyjnego krupniku najlepiej dodać kaszę pęczak, czyli całe ziarna jęczmienia pozbawione zewnętrznej łuski - poleca Mariusz Bezak.

Powrót do zbóż pradawnych to nie tylko chwilowy trend żywieniowy, ale także wyraz poszukiwania naturalnych i mniej przetworzonych produktów. Łącząc bogatą historię z wysoką wartością odżywczą, samopszą, płaskurką i orkisz udowadniają, że tradycja może być inspiracją dla współczesnej, świadomej kuchni, ale też zabawy i poszerzania smakowych horyzontów.

Kluski ziemniaczane z mąką z pszenicy okragłoziennej

Składniki: Przepis na kluski: 1 kg ziemniaków, 1 szklanka mąki z pszenicy okragłoziennej, 2 łyżki skrobi ziemniaczanej, 1 jako, sól do smaku ok. 1/2 łyżeczki. Omasta: 0,2 kg chudego, surowego, wędzonego boczku, 0,08 kg słoniny wędzonej, 0,25 kg cebuli, sól/ pieprz do smaku.

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcedzić z nadmiaru wody na sicie. Nie mogą być zbyt suche, a mocno wilgotne. Powstały płyn pozostawić przez

chwilę w spokoju. Na dnie naczynia osadzi się skrobia, którą dodamy do masy ziemniaczanej wraz z resztą składników. Ciasto dobrze wymieszać do połączenia się wszystkich składników. Formować kluski łyżką w taki sam sposób jak kluski kładzione. Gotować we wrzącej osolonej wodzie. Jak wypłyną, czas gotowania powinien wynosić min. 5 min i mierzymy go od chwili wypłynięcia klusek. Kluski odcedzić. Dodać do przygotowanej omasty i delikatnie podsmażyć. Kluski serwować wraz z bryndzą i świeżo posiekanym szczypiorem. Wszystkie składniki na omastę pokroić w drobną kostkę. Słoninę stopić, pod koniec dodać boczek i przesmażyć. Następnie dodać cebulę i w całości ją delikatnie zrumienić. Doprawić solą i pieprzem.

Sapka na mące z pszenicy okragłoziennej

Składniki: woda ok. 0,5 l, mąką z pszenicy okragłoziennej 0,25 kg, sól ok. 1/2 łyżeczki. Omasta: 0,2 kg chudego, surowego, wędzonego boczku, 0,08 kg słoniny wędzonej, 0,25 kg cebuli, Sól/ pieprz do smaku.

Wodę wraz solą zagotować, następnie porcjami wsypać mąkę i dość intensywnie mieszać. Gotować na małym ogniu ok. 5-10 min. W razie potrzeby delikatnie podlewać wodą. Jest ona dość gęsta, trzeba się tro-

chę wysilić w mieszanii i uważać, żeby się nie przypaliła. Serwować wraz z omastą, bryndzą i szczypiorem.

Wszystkie składniki na omastę pokroić w drobną kostkę. Słoninę stopić, pod koniec dodać boczek i przesmażyć. Następnie dodać cebulę i w całości ją delikatnie zrumienić. Doprawić solą i pieprzem.

Szybki piernik na mące

z pszenicy okragłoziennej
Składniki: jajka 3-4 sztuki, cukier puder 0,1 kg, mąka z pszenicy okragłoziennej 0,35 kg, mleko 1 szklanka, powidła śliwkowe 0,25 kg, olej 1/4 szklanki, przyprawa do piernika 1/2 opakowania, kakao 2 łyżki, soda oczyszczona 1 płaska łyżeczka, proszek do pieczenia 1 płaska łyżeczka, sól szczypta.

Wszystkie sypkie składniki połączyć ze sobą - wymieszać z wyjątkiem cukru. Jajka utrzeć na puch wraz z cukrem pudrem. Następnie dodać powidła i na bardzo wolnych obrotach wymieszać. Następnie dodawać naprzemiennie porcjami mleko wraz ze sypkimi składnikami. Pod sam koniec dodać olej. Ciasto wymieszać do połączenia wszystkich składników, przełożyć do podłużnej formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 180 °C przez ok. 45-50 min. Wystudzone ciasto polać polewą czekoladową, obsypać wiórkami kokosowymi lub startymi orzechami.



Sapka na mące z pszenicy okragłoziennej



Szybki piernik na mące z pszenicy okragłoziennej



Kluski ziemniaczane z mąką z pszenicy okragłoziennej

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśl Leszka Kumora.

ROZWIĄZANIE: MIŁOŚĆ WŁASNA NIE POWSZEDNIEJE.

Arystokrata i dyplomata, który kupił... Westerplatte

Do Piłsudskiego mówił „drogi wujku”, był bliskim krewnym Witkacego, za którym nie przepadał, zaś dla Polski kupił skrawek Gdańska o nieznanej nazwie Westerplatte.

Wiesław Pierzchała

Tak, to Mieczysław Jałowiecki - książ Pieriejaśławski, dyplomata i arystokrata o wyjątkowym życiorysie, który to co widział i słyszał w księgach umieścił.

Dzięki temu możemy wziąć do ręki opasły tom „Na skraju imperium i inne wspomnienia” wydany przez Czytelnika, czyli jedne z najciekawszych memuarów XX wieku. Autor snuje swą opowieść od dzieciństwa na Kresach litewskich, przez pracę w imieniu RP w Gdańsku i w imieniu własnym w Kamieniu pod Kaliszem, do najazdu niemieckiego i sowieckiego w 1939 roku.

Jałowiecki to przede wszystkim miłośnik Kresów, które były dla niego jak stara, pełna treści księga oprawiona w pergamin.

Dlatego podczas lektury „czujemy” zapach skoszonej trawy na łące, grzybów i wrzósów w lasach oraz dym z ogniska na kartofliskach. „Widzimy” derkacza, którego szukać daremnie, gdyż - jak wiadomo - tak szybuje w trawie jako szczupak w Niemnie. I „słyszymy” rzewne, podszyte nostalgią pieśni ludu litewskiego, które bezbłędnie przedstawił Konwicki w „Dolinie Issy”.



Sylgudyszki na Litwie to rodzinne gniazdo Jałowieckiego, który po studiach w Rydze zajmował prestiżowe stanowiska w Petersburgu i pod Ostrą Bramą. Pracował dla szwedzkich potentatów finansowych - braci Nobel i dla Wileńskiego Banku Ziemskiego oraz był zaprzyjaźniony z angielskimi dyplomatami i oficerami wywiadu. Stąd dobre kontakty z możnymi tego świata, od których - jako jeden z pierwszych - dowiedział się o dacie planowanego przewrotu bolszewickiego.

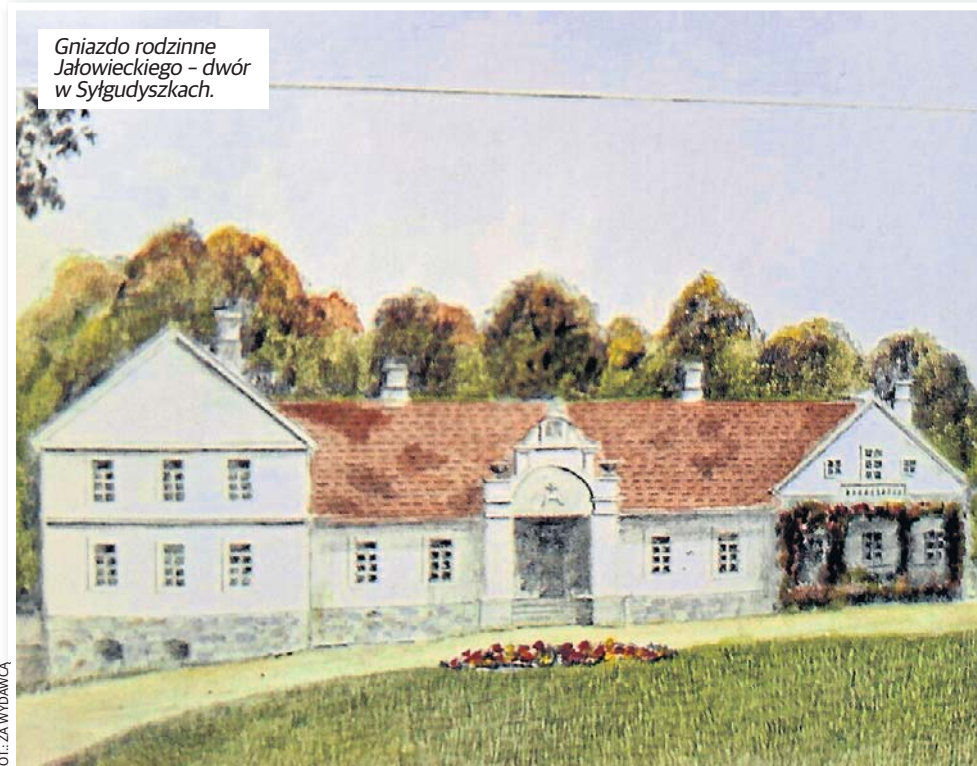
Krwawa rewolucja wstrząsnęła Jałowieckim. Największym szokiem był dla niego tragedia rodziny kapitana Jewrejnowa w Carskim Siole: on został zastrzelony, jego żona

na zgwłconą i zamordowaną, zaś ich dzieciom, 10-letniemu synowi i 12-letniej córce, bolszewicy przybili języki do stołu potężnymi gwoździemi.

Po I wojnie światowej Jałowiecki został delegatem - w randze ministra - rządu RP w Gdańsku. Jego zadaniem było m.in. przyjmowanie i sprawne rozładowywanie statków z USA pomocą dla Polski, co w obliczu wrogiej postawy Niemców gdańskich nie było łatwym zadaniem. Niemniej odniósł wielki sukces. Stąd gratulacje z Warszawy i od Amerykanów, którzy nie mogąc wymówić jego nazwiska z uciechą używali zwrotu „mister Jellow - whisky”.

Wkrótce autor raptularza ożenił się z Zofią z Romockich i zamieszkał w jej majątku w Kamieniu, gdzie z powodzeniem gospodarzył stając się liderem miejscowego ziemiaństwa.

I tak było do schyłku II RP, gdy coraz częściej mówiono o wybuchu wojny. Jej zapowiedzią - według Jałowieckiego - stały się tajemnicze, zdumiewające zjawiska: krwawa łuna w nocy na niebie, runięcie dwóch obrazów ze ściany w salonie oraz wieczorny fenomen, gdy światła we wszystkich pokojach we dworze nagle zapaliły się i po chwili zgasły...



FOT.: ZA WYDAWCĄ

Warzywa gotowane czy surowe? Obróbka termiczna zwiększa dostępność składników odżywczych, ale nie zawsze

Polska Press

Jak najlepiej wykorzystać jarmuż?

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwić żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie.

Jakie witaminy zawierają brokuły?

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu - związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami ok-

sydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego.

Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa. Kluczową rolę odgrywa mirozynaza - enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywna obróbka cieplna mogą znacząco obniżyć ilość tego cennego związku.

Jakie warzywa warto gotować?

Niektóre warzywa zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej. Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszaniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób.

Marchewka na surowo czy ugotowana?

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A.

Czy gotowanie niszczy witaminy?

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**; Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Reklamy: **ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19**, tel. 502 499 448, 502 499 127

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

0 - 2h. Pożyczka lombardowa, 42-658-86-44

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZY, pomocników budowlanych, zbrojarzy. 889-444-946

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

Usługi

AGD RTV FOTO

ANTENY taniutko, 733-955-881

RTV, LCD - dojazd gratis, 889-153-215

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY papa obróbki, 601-160-108

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

PRZYŁĄCZA - Instalacje. Woda - Kanalizacja - Awarie, 604-702-851

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, 42-717-17-04, 510-231-468

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlećisz

osobiście w Biurze Ogłoszeń, Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro** ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

Maja trafia właśnie do innego świata

Maja Chwalińska jest na ustach nie tylko polskich kibiców sportowych. 24-letnia tenisistka przeszła do historii tej dyscypliny.

Jan Hofman

Polska tenisistka przegrała w finale French Open z Rosjanką Mirrą Andriejewą 3:6, 2:6.

Chwalińska jest pierwszą w historii kwalifikantką, która dotarła do finału w Paryżu. To największy sukces w karierze 24-letniej zawodniczki.

W stolicy Francji rozegrała dziesięć spotkań. Dzięki udziałowi w ostatnim etapie French Open przesunęła się ze 114. na 21. miejsce w światowym rankingu tenisistek.

Z jej sukcesu na pewno będzie chciało skorzystać wiele firm i marek. Dla potencjalnych sponsorów duże znaczenie ma też jej optymizm i autentyczność oraz to, że tak niespodziewanie i szybko awansowała do grona sportowców światowej elity.

- Jest bardzo dużo fajnych ofert, świetnych ofert. I co? Spisujemy to wszystko, później

będziemy się ze wszystkimi spotykać i wybierać te możliwości, by zabezpieczyć Maję jak najlepiej. Wszystkim jesteśmy bardzo, bardzo wdzięczni - mówi Piotr Szczypka, menedżer Mai Chwalińskiej.

Polka nawet nie miała sponsora technicznego, a teraz - z pozycji finalistki - trafia do innego świata.

- Nie było momentu, żebyśmy przestali w nią wierzyć - powiedział prezes PZT Dariusz Łukaszewski. - Cały czas widzieliśmy w niej tę tenisową inteligencję, która jest najważniejsza.

Łukaszewski nie ma wątpliwości, że sukces Chwalińskiej przełoży się na zainteresowanie tenisem w Polsce. Od razu jednak zadał pytanie - tylko gdzie my będziemy grać?

- Mamy duży problem porównując się do wielu państw, jak Hiszpania, Włochy czy kraje Ameryki Południowej, bo niestety nam korty ziemne

otwarte nie wystarczą. Klimat jest taki, że co najmniej na siedem miesięcy w roku potrzebujemy hal tenisowych. A to jest o wiele droższa inwestycja niż wybudowanie kortów.

Pomóc w rozwiązaniu kwestii infrastrukturalnych ma ministerialny program budowy hal tenisowych. PZT pozytywnie zaopiniował 32 wnioski. Budowa powinna ruszyć w tym roku, a zakończyć nie później niż w 2028.

Chwalińska decyzją ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego otrzymała stypendium sportowe na 12 miesięcy w najwyższej możliwej wysokości 9600 zł miesięcznie.

- Ciężka praca i cierpliwość się opłaciły. Tak się złożyło, że akurat w tym momencie to wszystko złożyło się w całość - podkreśliła Chwalińska.

Warto przypomnieć, że po finale wyjechała z Paryża z gigantyczną premią - 1,4 mln euro (prawie 6 mln zł).



Maja Chwalińska

FOT. ADAM JANKOWSKI



Polska tenisistka pokazuje, ile jej zabrakło do wielkiego sukcesu.

FOT. PAP/EP/JOAN VALA

Puchar Tymbark. Sukces uczniów z Łodzi

Jakub Mlonka

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 162 im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego zajęli trzecie miejsce w finale XXVI edycji Turnieju o Puchar Tymbark.

Finały ogólnopolskie odbyły się w Warszawie. W tegorocznej edycji Pucharu Tymbarku rywalizowało około 85 tysięcy dzieci z blisko 15 tysięcy szkół z całej Polski. Drużyna z Łodzi występowała w kategorii U-10 chłopców. Aby znaleźć się wśród najlepszych zespołów w kraju, młodzi zawodnicy musieli najpierw wygrać etap gminny, następnie powiatowy, a później wojewódzki.

Szczególnie emocjonujący okazał się finał wojewódzki rozegrany na stadionie ŁKS-u. O awansie do ogólnopolskich finałów zdecydowała seria rzutów karnych, w której lepsi oka-

zali się reprezentanci łódzkiej szkoły.

Podczas turnieju w Warszawie uczniowie SP 162 pokazali, że potrafią rywalizować z najlepszymi drużynami w kraju. Ostatecznie zakończyli rozgrywki na trzecim miejscu, będąc bardzo blisko awansu do wielkiego finału rozgrywanego na Stadionie Narodowym.

Radości z sukcesu swoich podopiecznych nie ukrywali trener Marcin Dopierała i Damian Bienia.

Skład drużyny, która wywalczyła trzecie miejsce w Polsce: Antoni Badek, Antoni Cegliński, Ignacy Cegliński, Tymoteusz Dopierała, Olivier Hrabski, Wojciech Kacprzak, Jakub Mielczarski, Mateusz Sajewicz, Jan Szczygielski, Tadeusz Włodarczyk.

Najsukuteczniejszym zawodnikiem drużyny był Tymoteusz Dopierała, który podczas finałów zdobył sześć bramek.



Radość młodych piłkarzy ze Szkoły Podstawowej nr 162 w Łodzi

Wicemistrz świata w sprincie zawieszony na 12 lat

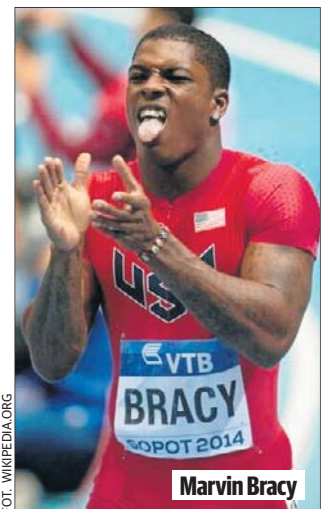
Jan Hofman

Wicemistrz świata w biegu na 100 metrów z 2022 roku Amerykanin Marvin Bracy został ukarany 12 letnią dyskwalifikacją za kolejne naruszenie przepisów antydopingowych.

32-letni amerykański sprinter odbywa obecnie 46-miesięczną karę zawieszenia za pozytywny wynik testu na obecność sterydów anabolicznych i utrudnianie śledztwa. Teraz został ukarany kolejnym zawieszeniem, tym razem aż na 12 lat, za niezgłoszenie swojego miejsca pobytu w celu przeprowadzenia ewentualnych badań. Po skazaniu poinformował USADA o planach zakończenia kariery.

Oprócz zdobycia srebrnego medalu na 100 metrów, Bracy był również członkiem srebrnej sztafety sprinterskiej na mi-

strzostwach w Eugene cztery lata temu. W 2014 roku został halowym wicemistrzem świata w biegu na 60 metrów, a osiem lat później zdobył brązowy medal na tym samym dystansie.



Marvin Bracy

FOT. WIKIPEDIA.ORG

Legenda polskiej siatkówki

Tomasz Wójtowicz był jednym z najlepszych polskich siatkarzy w historii. Był członkiem drużyny Huberta Wagnera, która zdobyła złoty medal mistrzostw świata w 1974 roku i złoto igrzysk olimpijskich dwa lata później.

Adam Godlewski

Tomasz Grzegorz Wójtowicz, ur. 22 września 1953 r. w Lublinie, zm. 24 października 2022 r. Siatkarz, złoty medalista mistrzostw świata (1974 r.) i igrzysk olimpijskich (1976 r.).

Mistrz olimpijski (1976) i mistrz świata (1974), zdobywca Pucharu Europy Mistrzów Klubowych, czyli „poprzednika” Ligi Mistrzów (z włoskim Santal Parma - 1985), w końcu nominowany do nagrody dla siatkarza 100-lecia w wielkim plebiscycie organizowanym przez FIVB (ostatecznie „wygrał” Amerykanin „Karch” Kiriły) i amerykańskiej galerii siatkarskich sław - Volleyball Hall of Fame! I to wszystko dzieło jednego człowieka... Bez wątpienia Tomasz Wójtowicz to jeden z najwybitniejszych przedstawicieli „złotej ery” polskiej siatkówki. Dla wielu ikona tego sportu.

Tomasz Wójtowicz urodził się 22 września 1953 roku w Lublinie. Tego samego dnia, tyle że w Warszawie, Wojskowy Sąd Rejonowy skazał na 12 lat więzienia Czesława Kaczmarka, ordynariusza diecezji kieleckiej. Po procesie całkowicie sfingowanym - pierwszym i jedynym biskupa w „ludowej” Polsce, przeprowadzonym w trybie pokazowym i wykorzystanym przez komunistyczne władze do brutalnego ataku propagandowego na Kościół.

Gry w siatkówkę uczył Tomka... tata. Gdy miał 18 lat, w kadrze narodowej juniorów przejął nad nim pieczę Władysław Pałaszewski i młoda polska drużyna, w której wystąpił, wywalczyła m.in. tytuł wice-mistrzów Europy juniorów w Hiszpanii (1972) i brązowy medal mistrzostw Europy w holenderskim Voorburgu (1973).

Był naturalnym talentem. Późniejszy jego trener, legendarny Hubert Jerzy Wagner, wyraził opinię, że wystarczyło nie tłamsić jego indywidualności i dać mu grać. Atakował w najtrudniejszych sytuacjach i ręka mu nigdy nie zdradzała. Po prostu robił swoje: uderzał i zdobywał punkty. A że urodził się w samą porę, stał się jednym z głównych aktorów



Tomasz Wójtowicz jest jednym z najbardziej utytułowanych siatkarzy w historii tego sportu. Przez Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej został wybrany do ósemki najlepszych siatkarzy XX wieku. Znalazł się w siatkarskiej Galerii Sław - Volleyball Hall of Fame.

„złotej ery” polskiej siatkówki, przypadającej na lata 1973-1976.

W barwach narodowych rozegrał przed jedenaście lat (1973-1984) 325 spotkań.

- Meksyk 1974. Mistrzostwa świata wspominam jak cudowny sen. Miałem za sobą zaledwie rok gry w reprezentacji Polski i jechałem tam jako zdrowy, młody, niewypalony człowiek, pełen wiary, że wszystko jest do wygrania. Miałem szczęście. Trafiłem na wyjątkową grupę sportowców. Wybitnych. Każdy był odrębną, mocną indywidualnością. Prędko wkleiłem się w tę grupę. Zostałem przyjęty. Radość była tym większa, że już wtedy grałem w pierwszej, podstawowej sz-

stce. W Montrealu było już trochę inaczej. Człowiek zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, ile ma do wygrania, ale również i z tego, o jaką stawkę się walczy, to znaczy ile jest do przegrania. Montreal był właśnie taki. Wyruszyliśmy tam w zupełnie niesamowitym klimacie i każdy rezultat, poza złotym medalem, byłby dla nas klęską. Nie wyobrażam sobie, żeby można było jeszcze raz w życiu cieszyć się tak, jak cieszyliśmy się po olimpijskim finale. Były okresy trudne, były nawet chwile dotkliwych kryzysów, ale w sumie cała ta ogromna praca zakończyła się zwycięstwem - wspominał Wójtowicz na łamach kultowego „Sportowca”.

Po moskiewskich Igrzyskach XXII Olimpiady wyjechał do Włoch, gdzie przez osiem lat występował w zespołach z Modeny, Parmy, Ferrary i Citta di Castello. Z tym drugim zespołem wywalczył najważniejsze i najbardziej prestiżowe klubowe trofeum w zmaganiach siatkarskich na Starym Kontynencie - Puchar Europy, który w sezonie 1999/2000 zastąpiła Champions League.

Po powrocie do kraju został... restauratorem w rodzinnym Lublinie. Komentował także w telewizji mecze siatkarskie. W 2003 roku wystąpił w filmie „Zmruż oczy”, w którym zagrał... ochroniarza.

- Tomek był skromny i wy-ciszony, mimo tego, że był we-

dług mnie najlepszy na świecie. Nigdy nie dawał jednak tego odczuć. Zawsze był przyja- cielski i pogodny. Taki sam pozostał nawet w czasie choroby. To świadczy o jego charakterze. To był wybitny człowiek. Bardzo skromny przede wszystkim. Uważany był za najlepszego na świecie, we wszystkich klasyfikacjach znajdował się bardzo wysoko. A on to odbierał tak bardzo naturalnie, po ludzku. Nigdy się z tym nie obnosił, nie dawał po sobie tego odczuć. Czuł się wręcz tym zażenowany. Przy swojej wielkości nie tracił skromności - opowiada kolega z boiska, Ryszard Bosek.

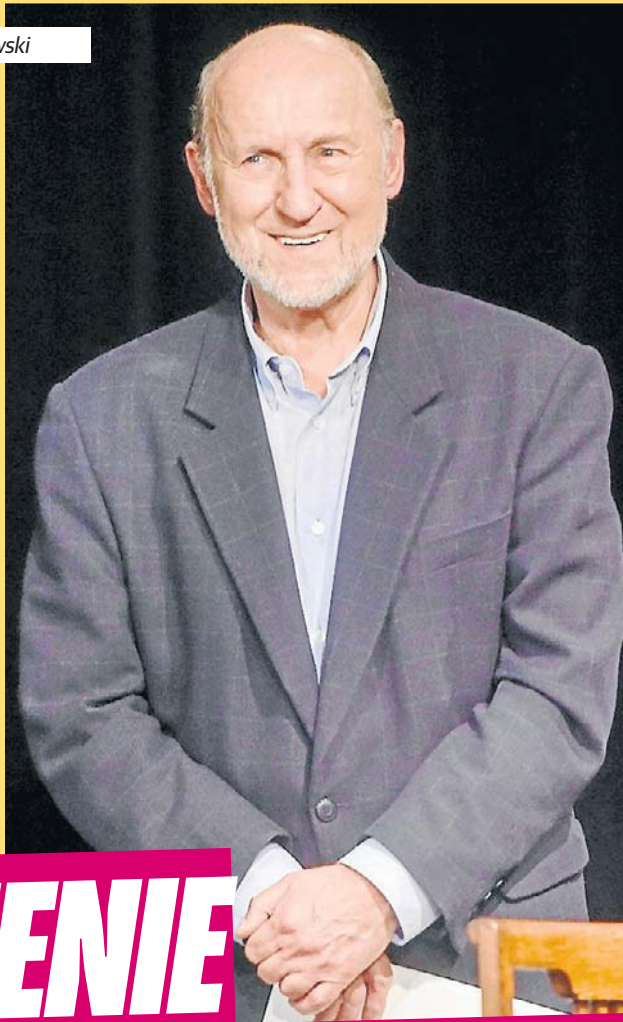
Tomasz Wójtowicz zmarł 24 października 2022 roku na sku-

tek nowotworu trzustki, który zdiagnozowano w grudniu 2019 roku.

- Pewnym przyznać, będąc w pewnym stopniu nieobiektywnym, że tak skonstruowanego siatkarza nie widziałem do tej pory. Umiał zrobić wszystko. Miał charakter stworzony do sportu. Nigdy nie był zestresowany, nawet przed najważniejszymi meczami. Znał swoją rolę i wiedział, że jest killerem, który musi wziąć na siebie odpowiedzialność w najtrudniejszych momentach. Ale na nim to nie ciążyło. To było dla niego naturalne. To dla mnie największy siatkarz do tej pory - wspomina Ryszard Bosek.

Z życia gwiazd

Piotr Fronczewski



70 LAT NA SCENIE PIOTRA FRONCZEWSKIEGO

Agata Szymborska

Piotr Fronczewski kilka lat temu zdecydował o powolnym i stopniowym wycofywaniu się ze sceny. Aktor, który 8 czerwca 2026 roku kończy 80 lat, coraz rzadziej udziela wywiadów, nie bywa na ściankach, nie ekscytuje się kolejnymi premierami.

Nie ma chyba przesady w stwierdzeniu, że Piotr Fronczewski jest żywą legendą polskiej sceny. Na próżno wymienić jego znakomite role czy nagrody, którymi obsypano go przez blisko 70 lat kariery. Tak, 70 lat: Fronczewski już jako dziecko występował w warszawskich teatrach, a w filmie po raz pierwszy pokazał się, mając lat 12. Dodajmy, że te początki brzmiały bardzo podobnie do życiorysu młodszego o pięć lat Marka Kondrata, który grając w „Historii żółtej cizemki”, miał niespełna 11 lat.

Pierwsze trzy lata życia Piotr Fronczewski spędził w rodzinnej Łodzi i dopiero potem zamieszkał z rodzicami w Warszawie. Był dzieckiem wrażliwym, które dorastało w domu naznaczonym wojenną traumą. Dodajmy, że ojciec Fronczewskiego był Żydem, wcześniej nosił nazwisko Finkelsztejn. Mężczyzna trafił z łapanki do więzienia na Pawiaku, potem był w trzech obozach: Gross-Rosen, Mau-thausen i Leitmeritz

- To była trwająca ponad dwa lata golgota. W tej wędrówce „turystycz-

nej” od obozu do obozu był wielokrotnie katowany. Skutkiem jednego z tych pobić było ropne zapalenie mózgu, potem jakaś eksperymentalna trepanacja czaszki. (...) W czasie wojny ojciec był wykonawcą wyroku śmierci w obozie, a może to było wcześniej, na Pawiaku, nie jestem pewien. Chodziło o współwięźnia, który był konfidentem Niemców. Trzeba go było zlikwidować, żeby nie zdradził Niemcom jakiejś tajemnicy. Ojciec został wyznaczony na egzekutora i zrobił to, co było trzeba - opowiadał Fronczewski.

Olbrzymim uczuciem Piotr darzył matkę, z którą wypalił podobno swojego pierwszego papierosa. Swoją drogą, Bogna Fronczewska dożyła pięknego wieku 104 lat i aż do 98. urodzin (!) była całkowicie samodzielna. Mieszkała sama i pozwoliła zabrać się ze swojego mieszkania dopiero wtedy, gdy upadła i się poturbowała. Zmarła w 2016 roku.

- To jest dla mnie niezwykle i bardzo cenne doświadczenie. Kiedy rano pomagam jej usiąść, podaję śniadanie, przytulam na dzień dobry, to jest stan, którego nie potrafię opisać. Trzymając ją w ramionach, mam przecież świadomość, że wziąłem się z niej. Dalej nie ma już słów. Jest tylko bliskość. Milczenie. I cisza - mówił aktor, za co do tej pory zbiera słowa pełne uznania.

Życie Piotra Fronczewskiego pełne jest historii, których nie można sław-

nemu aktorowi zazdrościć. Od końcówki lat 70. Służba Bezpieczeństwa próbowała zwerbować Fronczewskiego w swe szeregi, a koronnym argumentem było to, że aktor miał odwagę podpisać apel KOR-u w obronie uczestników Czerwca '76; potem zbojkotował też państwowe media. Cóż, na kilka lat sprawa przycichła, SB wolała budować wokół Fronczewskiego siatkę złożoną z innych agentów, ale w 1983 roku aktor stracił prawo jazdy, bo wszedł za kierownicę po dwóch kieliszkach wódki, które wypił z Januszem Gajosem. Esbek złożył mu więc propozycję nie do odwołania, a dodajmy, że to właśnie w tym roku wyszła „Akademia Pana Kleksa” oraz pierwsza płyta Franka Kimono. Wydawało się więc, że Fronczewski znalazł się w potrzasku.

Aktor postanowił jednak trochę pograć z SB, bo na pierwszym spotkaniu nie odmówił, tylko dał nadzieję na współpracę. Na drugim spotkaniu odzyskał prawo jazdy i... zaczął rozpowiadać w środowisku o inwigilacji. Służby stwierdziły najwidoczniej, że marny z niego konfident. Aktor w książce „Ja, Fronczewski” wydanej w 2015 roku rozliczył się z tamtymi czasami i przyznał, że nie chce oceniać tych, którzy z SB współpracowali. To szlachetne, zwłaszcza że przez co najmniej 15 lat między innym na niego donosił kolega z Teatru Dramatycznego, aktor Maciej D. TW Bliźniak.

Warto pamiętać, że Franek Kimono, kultowe wcielenie Piotra Fronczewskiego, powstał przypadkiem. To miała być parodia „muzyki chodnikowej”, lekkich i niezbyt ambitnych brzmień, a wyszło zjawisko, które święci triumfy w polskiej popkulturze ponad czterdzieści lat. Czyżby Marek Kondrat i Marlena Drozdowska pozazdrościli tego sukcesu, nagrywając w 1991 roku równie słynne „Mydełko Fa”...

Zaczął się od „Akademii Pana Kleksa”, do którego muzykę robił oczywiście niezastąpiony Andrzej Korzyński. Zafascynował się Fronczewskim, któremu zaproponował nowe artystyczne wcielenie. Korzyński chciał trochę pośmiać się z estetyki disco i z mody na Bruce'a Lee - „Wejście smoka” weszło do kin w 1982 roku.

Dopiero po nagraniu pierwszej piosenki „King Bruce Lee Karate Mistrz” Fronczewski dał się namówić, a nawet zaczęło mu się podobać - mówił w 2014 roku Korzyński w cyklu „Bez tajemnic” emitowanym w radiowej Jedynce.

Dzisiaj zapominamy trochę o tym, że Franek Kimono wydał łącznie cztery płyty („Franek Kimono”, „Franek Kimono i goła prywatka”, „Drugie wejście smoka” i „Toczy się życie (powrót mistrza)”). Te mniej popularne osiągają niebotyczne ceny w serwisach aukcyjnych.

Fani od lat ubolewają nad tym, jak mało w przestrzeni publicznej jest Piotra Fronczewskiego. Jego ostatnim wystąpieniem na szklanym ekranie była rola doktora Paj-Chi-Wo w koszmarnej ocenianej „Akademii Pana Kleksa” Macieja Kawulskiego (głównego bohatera grał tam Tomasz Kot, „namaszczony” przez Fronczewskiego). Fronczewski pojawił się jeszcze w serialu „Rojst”, użyczył głosu kilku postaciom w animacjach i grach i... wrócił na swoją emeryturę. Od ponad 50 lat ma jedną żonę Ewę, z którą doczekał się córek Katarzyny (ur. 1975) i Magdaleny (ur. 1978). Małżeństwo przetrwało nawet zdradę aktora z Ewą Pacułą.

- Na początku to był eksperyment i podjęcie pewnego rodzaju próby. A jak to jest, że ludzie są ze sobą? Może się po prostu kochają. Może są mądrzy, może czują takie przeznaczenie. Uważam jednak, że nie wolno kłaść miłości przyjaźni, bo miłość jest czymś o wiele wyższym. Miłość nie jest z tego świata. Z żoną przyzwyczailiśmy się do siebie. Coraz bardziej zaczęliśmy się szanować, dostrzegać rzeczy, które wcześniej nie były zauważalne i które zaczynają tę wspólność budować. A potem pojawił się rodzaj wdzięczności, że jesteśmy razem - mówił Piotr Fronczewski.

Po czterdziestu latach życia wzięli ślub kościelny.