



69016 751077 6
www.gs24.pl



POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:
• Przegląd najciekawszych promocji w sklepach
• Porady • Krzyżówki • Ważne daty • Imieniny

przy **SOBOCIE**

Sobota–niedziela, 28–29.03.2026

Nr 73 (5831) • Nakład: 4.310 egz.

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0137-9178 • Nr indeksu 348-570

LUDZIE • STR. 3

Leszek Możdżer jest geniuszem fortepianu

Kiedyś był nieśmiały i zakompleksiony, ale dzięki
sukcesowi zamienił się w czarującego erudyte



FOT. SISI GECYLIA/MATPRAS.

ZDROWIE • STR. 8-9

Łuszczyca to nie tylko
choroba skóry -
choruje cały organizm

PODRÓŻE • STR. 12-13

Najpiękniejsze
polskie kalwarie
na Wielki Tydzień

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Zmiana czasu
wpływa nie tylko
na nasze zdrowie

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Początek Wielkiego Tygodnia

W Kościele katolickim Niedziela Palmowa otwiera Wielki Tydzień – czas bezpośrednio poprzedzający święta wielkanocne. W czasie liturgii wspominany jest uroczysty wjazd Jezusa do Jerozolimy, poprzedzający jego mękę i śmierć na krzyżu. Według wszystkich czterech Ewangelii – Mateusza, Marka, Łukasza i Jana – Jezus wjechał do Jerozolimy na osiołku, a tłumy witały Go, kładąc przed Nim gałązki palmowe. Na pamiątkę tego wydarzenia wierni przynoszą w tym dniu palmy do kościoła. Symbolizują one chwałę Chrystusa i są święcone podczas mszy. Zwyczaj święcenia palm pojawił się w XI wieku. Zgodnie z tradycją przechowywane są przez cały rok. Powstałym z ich spalenia popiołem posypywane są głowy wiernych w Środę Popielcową.

ZESTARZEĆ MOŻNA SIĘ TEŻ W MŁODYM WIEKU. MŁODOŚĆ TO NIE JEST METRYKA. METRYKALNIE MOŻEMY BYĆ MŁODZI, ALE MENTALNIE STARZY

Piotr Cugowski, wokalista

► NIEPORADNIK TATUSIA

Od zęba do tłustych policzków

Zaczęło się od zęba. Bo Starszego rozboleł. Niestety, ulubiony dentysta częściej podróżuje niż w zęby zagląda, a pozostali obłożeni pod korek. Przyszło czekać na zwolnienie terminu, a gdy ten się oczom ukazał, Starszego ząb boleć już przestał. Teraz więc, dla odmiany, na fotel wskoczył żwawo. Bo ostatnio stosował uniki, aż go spod fotela przyszło wyciągać. A że usłyszał gdzieś, że zawód dentystry obarczony jest dużym ryzykiem depresji z powodu niemożności rozmowy z pacjentem, panią doktor postanowił zagadywać. I co ta mu w gębę zajrzy, to on jej opowieść zasuwa. Ale poszło szybko. Na tyle, że po drodze do domu tata i optyka zdążył odwiedzić, i sklep z butami. Sklep zaś okazał się już nie tym, którym był. Tato więc dzwoni, a syn uważnie słucha. Przenieśli się. Ot, 300 km dalej. – Tato, co to jest? Dwie godzinki i będziesz miał zrobione te okulary. – Ale ja do sklepu z butami dzwonię! – Po okulary do sklepu z butami dzwonisz? Tato... No po buty przecież, bo w góry trzeba, a stare się już nie nadają. – Acha. No to dwie godzinki i już masz. Albo cztery. – Synku, jak ostatnio w nocy jechałem i gnałem, żeby wam zdążyć buziaka dać, to i tak 2 godziny i 50 minut wyszło. I nie zdążyłem, bo już spaliście. – No to trzeba było dać przez sen. – To i dałem tego buziaka przez sen. – Aaaa, to dlatego rano miałem takie tłuste policzki! – Starszy śmieje się na całą ulicę. – Tłuste? Ja nie daję takich mokrych buziaków jak ty! – Ciii, nie drąż tematu. Bo ta pani słucha... – Starszy wypatrzył w tłumie słuchaczkę. A ojczulkowi obciachu to można narobić, co? **Tato**

► NA ZAKUPY

Sieci handlowe oferują szeroki wybór sprzętów, akcesoriów i produktów, które ułatwią przygotowania do świąt

Biedronka

Praktyczne i funkcjonalne akcesoria kuchenne

W Biedronce pojawiło się mnóstwo funkcjonalnych sprzętów kuchennych, m.in. jajowar z minutnikiem, moc: 350 W, 2-poziomowy ruszt, z możliwością wyboru stopnia miękkości jajka, w zest. nakłuwacz do skorupki, za 49,99 zł lub mikser ręczny, moc: 400 W, 5-stopniowa regulacja prędkości i przycisk turbo, w zest.: końcówki do ubijania i haki do wyrabiania ciasta, za 49,99 zł, waga kuchenna, maks. obciążenie: 15 kg, automatyczne wyłączanie, antypoślizgowe nóżki za 19,99 zł, zgrzewarka próżniowa, moc: 130 W, funkcja pakowania próżniowego i zgrzewania, w zest.: nóż do cięcia folii, 10 woreczków o wym. 20 × 30 cm, za 69,90 zł. Dodatkowo urządzenia kuchenne, z nieprzysięgającą powłoką, nienagrzewającym się uchwytem i antypoślizgowymi nóżkami, do wyboru: gofrownica na 4 gofry, urządzenie do pieczenia ciasteczek w różnych kształtach, urządzenie do pieczenia ciasteczek w kształcie orzeszków, 1400 W, za 79,90 zł.

Lidl

Przydatne sprzęty do wiosennych porządków

W Lidlu upolujemy sprzęty domowe, takie jak: SILVERCREST mop parowy 2 w 1, 1500 W, w zest. m.in.: lejek, pojemnik do napełniania, nakładka

do mebli tapicerowanych, nakładki do mycia podłóg, nasadka do dywanów i do narożników, duża oraz mała nasadka okrągłej szczotki, nasadka ściągaczki do szyb, dysza przedłużająca oraz nakładka z włókna, za 139 zł, SILVERCREST odkurzacz kompaktowy, 700 W, dł. przewodu: ok. 5 m, poj. worka na kurz: 1 l, w zest. przelączana szczotka do podłóg (parkiet/dywan), filtr EPA-12, za 179 zł oraz SILVERCREST parownica składana, 1200 W, 2 kolory, poj. zbiornika na wodę: 120 ml, wydajność wyrzutu pary do 20 g/min, para pionowa do parowania wiszących ubrań, składany uchwyt do wygodnego przechowywania, w cenie 69 zł, po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji. Oferta dostępna od 30.03.

Dealz

Środki czystości w promocyjnych cenach

Dealz oferuje środki czystości w promocyjnych cenach. Wśród nich m.in.: pasta do czyszczenia powierzchni The Pink Stuff 850 g, za 12 zł, wielofunkcyjny spray do czyszczenia powierzchni The Pink Stuff 750 ml, w cenie 10 zł za opak., przy zakupie 2 opak., płyn do mycia szyb Ludwik 600 ml, za 5 zł za opak., przy zakupie 2 sztuk, ściereczka z mikrofibry Neon, różne rodzaje, 2+1 GRATIS, czyli 4 zł za opak. przy zakupie 3 opak., płyn do mycia naczyń Fairy, 900 ml, drugi produkt

50 % taniej, czyli 9 zł za opak., przy zakupie 2 opak.

Hebe

Atrakcyjna oferta na kosmetyki

Hebe proponuje promocje na kosmetyki, m.in.: KUNDAL Honey & Macadamia balsam do ciała cherry blossom, 500 ml za 39,99 zł, SOQU Aloe Vera aloesowy żel do twarzy, ciała i włosów, 300 ml za 19,99 zł, BIELENDIA PROFESSIONAL Supremelab odżywczy krem na dzień z SPF30 z ceramidami z linii Barrier Renew, 100 ml za 49,99 zł. Oprócz tego PHILIPS Sonicare 3100 HX4032/21, zest: szczoteczka soniczna, 1 szt. + końcówka, 1 szt. 179,99 zł, ORAL-B Kids końcówki do szczoteczki elektrycznej dla dzieci 3+, 4 szt./1 opak. za 74,99 zł.

Kaufland

Artykuły spożywcze na wielkanocny stół

W Kauflandzie szeroki wybór produktów spożywczych idealnych na wielkanocny stół, m.in.: KABANOS boczek rolowany pieczony 100 g za 2,99 zł, GZELLA kiełbasa polska ekstra 100 g za 2,99 zł, MICHNA FOOD pasztet z trufłą premium 100 g za 4,49 zł, GZELLA karkówka ze śliwką 100 g za 3,49 zł, DISQUESA ser półtwardy dojrzewający z mleka krowiego, owczego, koziego, 100 g za 5,99 zł, OSM PSZCZYNA twaróg półtłusty krajanka 100 g za 1,49 zł.

► ZDJĘCIE TYGODNIA PALESTYŃCZYCY PRÓBUJĄ URATOWAĆ ZABYTKOWĄ BIBLIOTEKĘ



FOT. OMAR SHTAWY/AP IMAGES/SHUTTERSTOCK

► LUDZIE

Z jednej strony cichy introwertyk, z drugiej sceniczny szaman. **Leszek Możdżer** znany jest z niezwyklej wrażliwości i umiejętności łączenia jazzu z muzyką klasyczną

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.
Od wielu lat zajmuje się
szeroko rozumianą kulturą, a jego
pasją są wywiady z gwiazdami
filmu, teatru i muzyki



Powszechnie uznawany jest za geniusza fortepianu. Kiedyś był nieśmiały i zakompleksiony, ale dzięki sukcesowi zamienił się w czarującego erudyty. Czy pomogło mu to znaleźć miłość?

Nie być gorszym od Mozarta

1 ■ Naprawdę ma na imię Lesław. Zmienił je na Leszek, kiedy zaczął muzyczną karierę. Wychowywał się wraz z siostrą (która później została tancerką) na jednym z gdańskich osiedli w rodzinie mocno wierzących katolików. W dzieciństwie nie rozstawał się z różańcem i książeczką do nabożeństwa. Kiedy w wieku dwunastu lat przystąpił do bierzmowania, przysięgł, że nigdy nie weźmie alkoholu do ust.

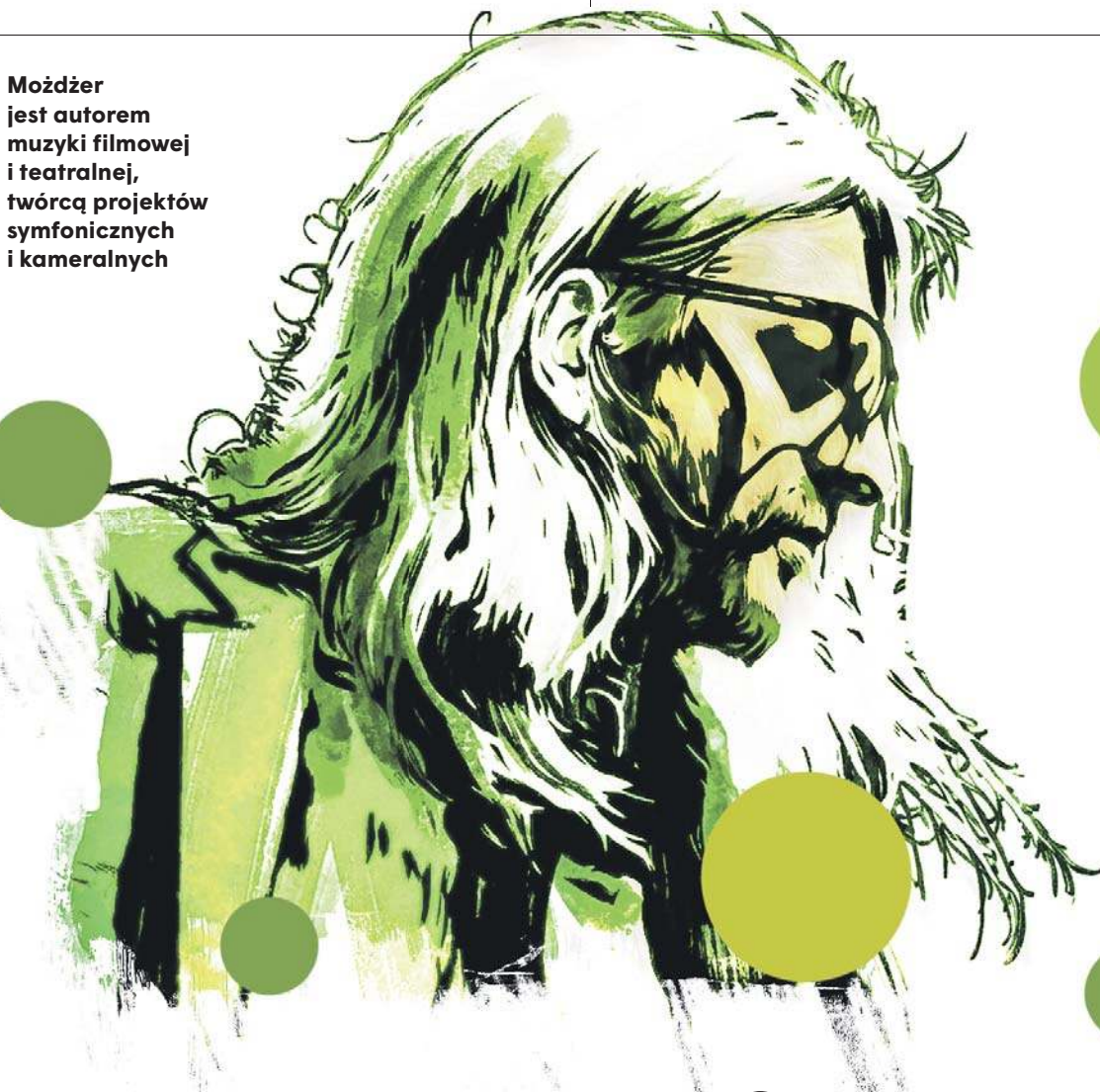
Jako dziecko odkrył w sobie pociąg do muzyki dzięki ciotce, która sprezentowała mu pianino. Mając dziewięć lat, przeczytał gdzieś, że Mozart komponował już jako pięciolatek. Uznał więc, że nie ma czasu do stracenia i wziął się za tworzenie własnej muzyki. Kiedy napisał cykl utworów na fortepian, zaczął się tym chwalić znajomym. Mama to usłyszała i ostro go skarciła. Zaciął się wtedy i nie stworzył nic nowego przez wiele lat.

Najmłodszy organista w Gdańsku

2 ■ Kiedy stało się jasne, że przyszłością Lesława będzie muzyka, rodzice postanowili kupić mu odpowiedni instrument. Wybór był bolesny: albo samochód dla całej rodziny, albo fortepian dla syna. Postawili na to drugie i dzisiaj na pewno nie żałują. W efekcie chłopiec, mając zaledwie dziesięć lat, został organistą w kościele w gdańskiej Żabiance. Zaanżował go ówczesny proboszcz, zwany pieszczotliwie Kargulem.

Będąc nastolatkiem, Lesław zachwyił się muzyką rockową, a szczególnie zespołem Republika. Chcąc się upodobnić do Grzegorza Ciechowskiego, poszedł do fryzjera i zafundował sobie charakterystyczną grzywkę na oczy. Gdy wrócił do domu, tata zrobił mu awanturę i nakazał wrócić do fryzjera, aby nadać włosom „normalny” wygląd. Być może dlatego chłopak przed maturą porzucił rock dla jazzu.

Możdżer jest autorem muzyki filmowej i teatralnej, twórcą projektów symfonicznych i kameralnych



LESZEK MOŹDŻER



**Kiedy stało się jasne,
że przyszłością Lesława
będzie muzyka,
rodzice postanowili kupić mu
odpowiedni instrument.
Wybór był bolesny:
albo samochód
dla całej rodziny,
albo fortepian dla syna**

W towarzystwie lokalnych freaków

3 ■ Lesław zaczął studia w gdańskiej Akademii Muzycznej na początku lat 90. To był czas wielkiego fermentu artystycznego na polskim Wybrzeżu. Chłopak trafił wtedy na bandę lokalnych freaków pod wodzą gitarzysty Tymona Tymańskiego, którzy wciągnęli go do swej grupy Miłość. Postanowiła ona tworzyć własną wersję jazzu, nazwaną dowcipnie „yassem”.

Tak też się stało: zespół szybko zasłynął dziką muzyką i ekspresyjnymi koncertami, a jego członkowie niemal obscenicznym zachowaniem. Oczywiście ułożony Lesław trzymał się z dala od tych ekstrawagancji, które go gorszyły, ale i fascynowały. Kiedy perkusista Miłości popełnił samobójstwo, grupa poszła w rozsypkę i jej pianista zaczął solową karierę, na potrzeby której zamienił się z Lesławem w Leszka.

Nowy geniusz polskiego jazzu

4 ■ Talent młodego pianisty szybko został dostrzeżony. Artystyczną opiekę rozłożył nad nim ceniony twórca muzyki filmowej – Zbigniew Preisner. To dzięki niemu Leszek otworzył się ponownie na komponowanie. Z czasem młody pianista zaczął nagrywać z największymi sławami polskiego jazzu – Tomaszem Stańko czy Michałem Urbanikiem. W 1998 roku otrzymał swego pierwszego Fryderyka i powszechnie zaczęto o nim mówić jak o geniuszu.

Wtedy muzyk zapragnął większej sławy. Zapuścił długie włosy, założył charakterystyczne okulary i zaczął nosić drogie garnitury. Od wywiadów z nim zaroilo się w kolorowych magazynach. To sprawiło, że na koncerty zaczęła walić tłumnie inteligencja z dużych miast, snobująca się na muzykę z wyższej półki. Świetnie sprzedawały się też kolejne płyty artysty, na których z powodzeniem łączył on wystudiowany jazz z klasyką.

Zasilany przez Wyższą Świadomość

5 ■ Leszek początkowo był nieśmiały i zakompleksionym chłopakiem. Nie pił alkoholu aż do 28. roku życia. Sukcesy sprawiły jednak, że nabrał pewności siebie i stał się bardziej otwarty wobec kobiet. Nic dziwnego, że zaroilo się wokół niego od atrakcyjnych przedstawicieli pięknej. Muzyk zachował jednak dyskrekcję i do dziś pozostawia tę sferę swego życia z dala od mediów.

Więcej wiadomo o jego duchowości. Z wiekiem oddalił się od katolicyzmu, choć i dziś twierdzi, że „różaniec synchronizuje półkule mózgowe”. Obecnie jest jednak bliższy myśli wywodzącej się z new age: wierzy w Wyższą Świadomość, która zasilą nas wszystkich energetycznie, krytykuje wielkie korporacje za przejęcie władzy nad światem i nawołuje do troski o Matkę Ziemię. Brakuje mu tylko ewidentnie rodziny – czyli kogoś, kto sprowadzałby go na ziemię, kiedy odleci za daleko.

► LUDZIE

Tadeusz Woźniak wychowywał się w wielodzietnej rodzinie, nie było mu po drodze ze szkołami. Gdy miał tylko 25 lat, **scena stanęła przed nim otworem**. W pamięci pozostaje przede wszystkim przez balladę „Zegarmistrz światła”

(PRZE)ŻYCIE

T

Tadeusz Woźniak, jeden z najbardziej wyjątkowych polskich kompozytorów i wokalistów, urodził się 6 marca 1947 roku. Odszedł 8 lipca 2024 roku w wieku 77 lat. O jego śmierci jako pierwsza poinformowała Biblioteka Narodowa, z którą artystę łączyła wieloletnia przyjaźń oraz współpraca – to właśnie tam przekazał swoje bezcenne archiwum, w tym rękopisy „Zegarmistrza światła”. Jego muzyka, łącząca liryzm i teatralną wrażliwość, na zawsze pozostanie częścią historii polskiej estrady.

Zanim był „Zegarmistrzem światła”

Tadeusz Woźniak po latach znany jest nam przede wszystkim jako charyzmatyczny wykonawca przejmującego „Zegarmistrza światła”. To piosenka z wczesnych lat 70., a przecież Woźniak swoją artystyczną drogę rozpoczynał w połowie lat 60., występując pod pseudonimem „Daniel Dan”. Miał tylko osiemnaście lat, gdy zaczął grać bigbit z zespołem Dzikusy. Wcześniej przygrywał na tamburynie w Tajfunach, a warto pamiętać, że grupa towarzyszyła największym nazwiskom polskiej sceny. Tajfuny nagrały przecież takie szlagiery, jak „Goniąc kormorany” ze Szczepanikiem czy „Zielone wzgórza nad Soliną” z Gąssowskim. Woźniak urodził się w Warszawie, więc to z pewnością wiele ułatwiało, chociaż z nauką nie było mu po drodze. Kilukrotnie zmieniał szkoły (chodził m.in. do technikum elektrycznego), ostatecznie skończył XXXIII Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika.

Tadeusz Woźniak nie garnął się do nauki, w domu się raczej nie przelewał:

miał sześć siostr i czterech braci. Gdy w 1966 roku dostał wyróżnienie na 1. Radiowej Giełdzie Piosenki, od razu ruszył w trasę koncertową. Pojawiał się na pierwszych opolskich festiwalach, supportował Niebiesko-Czarnych, a potem i Czesława Niemena, tworzył muzykę do spektakli, zdobywał laur za laurem.

Zanim „Zegarmistrz światła” wybrzmiał po raz pierwszy na festiwalu w Opolu w 1972 roku, zdobywając ogromne uznanie, rok wcześniej był jeszcze hit „Smak i zapach pomarańczy”, który w latach dwutysięcznych wykorzystano do jednej z reklam soków. Pierwszy album Tadeusza Woźniaka ukazał się z początkiem 1972 roku; nosił tytuł Tadeusz Woźniak i zawierał kultowego dziś „Zegarmistrza”. W czerwcu, na Festiwalu w Opolu, dostał za tę piosenkę nagrodę główną – co ciekawe, ex aequo z Bogusławem Mecem za „Jej portret”. Obydwaj mieli wtedy po... 25 lat!

Na marginesie: gdyby ktoś chciał zobaczyć rękopis „Zegarmistrza światła”, jest to jak najbardziej możliwe. Dokument od 2024 roku jest częścią wystawy w Pałacu Rzeczypospolitej (Pałac Krasińskich przy placu Krasińskich) w Warszawie. Właśnie wtedy otwarto Pałac Krasińskich na nowo, po kilkuletniej przebudowie i modernizacji. Co ciekawe, sam Tadeusz Woźniak jeszcze za życia zadbał o to, by jego bogate archiwum nie uległo zniszczeniu – swoje zbiory w 2021 roku przekazał Bibliotece Narodowej.

Oto jedyny ślad po pierwszej żonie Tadeusza Woźniaka

Tadeusz Woźniak był dwukrotnie żonaty. Z pierwszego małżeństwa z piosenkarką Zytą Kulczycką miał dwóch synów – Piotra (ur. 1968) i Mateusza (ur. 1974). Było to małżeństwo dwójki artystów, a jednym z przejawów ich muzycznej współpracy była hitowa płyta z 1978 roku będąca adaptacją kultowych Muminków. Tadeusz Woźniak skomponował muzykę, a piosenki śpiewało wielu polskich artystów, w tym Andrzej i Eliza oraz Krystyna Prońko. Na winylu „Lato Muminków” słychać też dziiesięcioletniego Piotra i jego mamę, która z mężem zaśpiewała pio-

senkę „W tonacji: Och!”. Mimo że adaptacja kultowej historii dla dzieci okazała się dla Woźniaków gigantycznym sukcesem, to wkrótce potem przyszły gorsze czasy: małżeństwo rozpadło się w latach 80., po 18 latach wspólnego życia.

Wkrótce potem Tadeusz Woźniak związał się z młodszą o sześć lat Jolantą Majchrzak, pianistką, która od 1989 roku współpracowała z nim zawodowo. Zbieżność nazwisk nie jest przypadkowa – to młodsza o pięć lat siostra aktora Krzysztofa Majchrzaka. Z poprzedniego związku miała syna Mariusza Jagodę, a w 1996 roku urodziła syna Filipa. Co ciekawe, Tadeusz Woźniak w jednym roku został i ojcem, i dziadkiem.

Syn Filip – miłość, odpowiedzialność i muzyczna więź

Najmłodszy syn artysty, Filip, urodził się z zespołem Downa. Tadeusz Woźniak nigdy nie ukrywał, jak wielką rolę odgrywał on w jego życiu. Podkreślał, że odseparowanie dziecka z niepełnosprawnością od świata jest najgorszym możliwym rozwiązaniem, dlatego robił wszystko, aby syn żył jak każdy inny – chodził do szkoły, rozwijał zdolności i był częścią codzienności. Musiał jednak tę sytuację akceptować:

– Najpierw zaakceptowałem więc sytuację, którą niektórzy uważali za tragedię. Zdarzyło się, trafiło na mnie i tyle. Walczyłem o to, żeby nie załamała się cała konstrukcja mojego dotychczasowego świata. Bo człowiek nie żyje sam, tylko zawsze w jakimś kontekście. Życie zawodowe, rodzina, starsi synowie z pierwszego małżeństwa. Nie przypominam sobie zresztą, żeby okazywali, że to jest dla nich jakiś problem – mówił w rozmowie z „Dziennikiem. Gazetą Prawną”.

Tadeusz Woźniak w każdym wywiadzie podkreślał, że życie osoby z zespołem Downa zależy od tego, jaki świat pozna. Jeśli pełny dobrych, wspierających ludzi – będzie ufał innym, nie poczuje się niechciany. Olbrzymią rolę w życiu Woźniaków odgrywała dodatkowo muzyka, a Tadeusz napisał nawet piosenkę „Mamela”, bazując na tym, co mówił Filip – chłopiec właśnie tak zwracał się do mamy.

– Piosenkę nagrał Zespół Dauna, bo Filip ma zespół Downa, ale tak naprawdę chcemy opowiedzieć o wszystkich rodzajach niepełnosprawności. [...] Dzięki oswajaniu się z niepełnosprawnymi wiemy, że to radośni, pogodni ludzie, bardzo empatyczni. Jednak jeśli zamkniesz ich w enklawach, to ani my nie będziemy wiedzieli, jak z nimi rozmawiać, ani oni nie będą wiedzieli, czego po nich oczekujemy – wyjaśniał muzyk w rozmowie z serwisem Na Temat w 2013 roku.

Filip uczestniczył w próbach taty, często śpiewając razem z nim zza kulis. Ich bliskość można zobaczyć w nieco zapomnianym teledysku, w którym to właśnie głos Filipa towarzyszył ojcu.

Syn wciąż wysyłał mu SMS-y

Tadeusz Woźniak zmarł 7 lipca 2024 roku. Po śmierci artysty długo nie ujawniano daty pogrzebu – uroczystość przesunięto, by mógł w niej uczestniczyć brat Woźniaka mieszkający w Stanach Zjednoczonych. Ostatecznie ceremonia odbyła się 31 lipca 2024 roku na Powązkach Wojskowych w Warszawie. Pogrzeb miał charakter świecki i państwowy, a przy urnie stanęła warta honorowa. Tadeusz Woźniak deklarował się jako agnostyk wierzący w działanie sił wyższych.

Wśród żałobników pojawiły się znane osobistości: Elżbieta Zapendowska, Dorota Stalińska, Mieczysław Jurecki czy Krzysztof Majchrzak. To właśnie Majchrzak – szwagier artysty – odczytał wzruszające SMS-y Filipa wysyłane do taty już po jego śmierci. Gdy wyprowadzał chłopca przed ołtarz, żałobnicy nie kryli łez. Filip nie do końca rozumiał, dlaczego jego ukochanego taty już nie ma. Zwracał się do niego „Tatela” – tak jak do mamy.

– Powiedz mi tateo, jak tam jest. Tateo, dlaczego każesz mi żyć. Pomóż mi. Kiedy umarłeś o godzinie 11:30, nagle „woźniakowa” herbata straciła smak, nagle zrobiło mi się przykro i smutno. Zaparzyłem sobie naszą herbatę, usiadłem w ciemnym pokoju i zacząłem płakać. Proszę cię, tateo, gdzie i jaką drogą w niebie poszedłeś? – odczytał Krzysztof Majchrzak, a obok stał poruszony Filip.

Agata Szymborska



Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad**,
redaktor naczelna serwisów
ShowNews.pl i Telemagazyn.pl.
Pracuje w mediach od ponad 30 lat
i zajmuje się różnymi
dziedzinami lifestyle'u

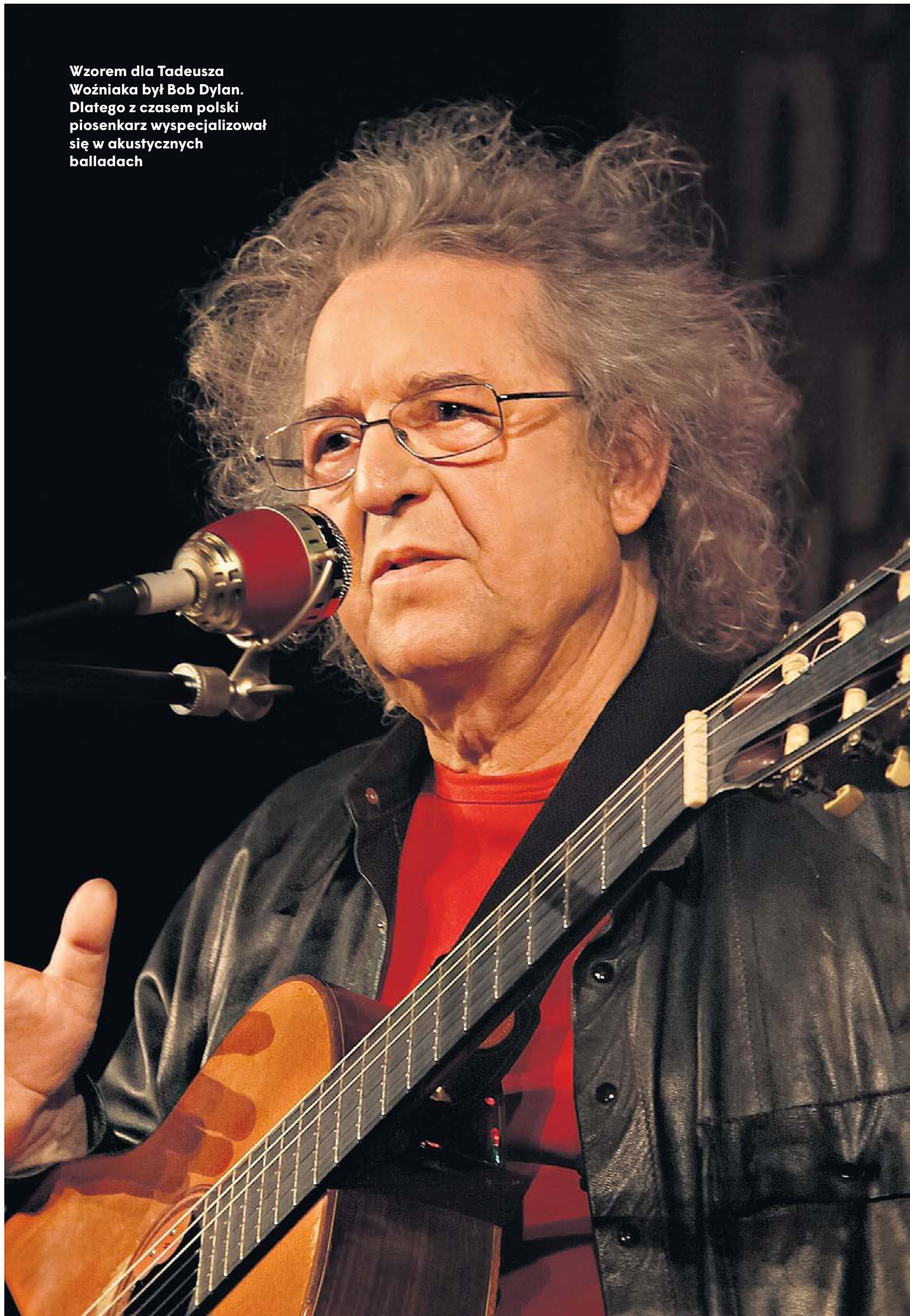
W O Ź N I A K

Tadeusz

► LUDZIE

● Dzieciństwo spędził na warszawskiej Woli. **Zadebiutował w 1966 roku** pod pseudonimem „Daniel Dan” w zespole Dzikusy. ● W 1967 roku po raz pierwszy **wystąpił podczas festiwalu w Opolu**. ● Sławę przyniosła mu jednak dopiero ballada „**Zegarmistrz światła**”

Wzorem dla Tadeusza Woźniaka był Bob Dylan. Dlatego z czasem polski piosenkarz wyspecjalizował się w akustycznych balladach



Tadeusz Woźniak jeszcze za życia zadbał o to, by jego bogate archiwum nie uległo zniszczeniu - swoje zbiory w 2021 roku przekazał Bibliotece Narodowej. Rękopis „Zegarmistrza światła” jest częścią wystawy w Pałacu Rzeczypospolitej w Warszawie

FOT. JAROSŁAW ROLAND KRUK / WIKIPEDIA, CC-BY-SA 3.0

► KUCHNIA

Mirosław Ciołak, szef gastronomii restauracji Oranżeria: – Z jajkami można zrobić właściwie wszystko, ale ja uważam, że **klasyka zawsze wygrywa**

NA TALERZU

Poleca **Paula Goszczyńska**,
redaktorka
Zajmuje się najczęściej
sprawami zdrowia, jednak
w niemal każdej historii
znajduje coś ciekawego



Jajka od wieków zajmują szczególne miejsce w tradycji Świąt Wielkanocnych. Są symbolem życia, odrodzenia i nowego początku. W polskiej kulturze trudno wyobrazić sobie wielkanocny stół bez jajek. Pojawiają się w różnych formach: jako pisanki, jajka faszerowane, składnik sałatek czy klasyczne jajka z majonezem. O tym, jak idealnie je przygotować rozmawiamy z Mirosławem Ciołakiem, szefem gastronomii w restauracji Oranżeria w Grand Hotelu w Kielcach.

Jajka wielkanocne to ważny symbol i element tradycji. – W wielu domach do teraz jest zwyczaj dzielenia się jajkiem. Starsi dzielą się z młodszymi, życząc sobie nawzajem wszystkiego najlepszego. To wyjątkowy element idealnie wpisujący się w ten świąteczny czas – podkreśla Mirosław Ciołak, szef gastronomii restauracji Oranżeria w Grand Hotelu w Kielcach.

Pod względem smakowym jajka są niezwykle uniwersalne. Ich delikatny, lekko kremowy smak sprawia, że doskonale komponują się zarówno z wyrazistymi dodatkami, jak chrzan czy musztarda, jak i łagodniejszymi, takimi jak szczypiorek czy majonez. Dzięki temu można z nich przygotować zarówno proste, tradycyjne potrawy, jak i bardziej nowoczesne, wyszukane przekąski.

– Z jajkami można zrobić właściwie wszystko, ale ja uważam, że klasyka zawsze wygrywa. Taką klasyką jest chociażby sałatka jarzynowa, która pojawia się w niemal każdym domu i każda gospodyni ma na nią własny sposób – mówi nasz rozmówca. Bez czego nie wyobraża sobie sałatki szef gastronomii? – Oczywiście podstawą są warzywa korzeniowe: seler, pietruszka, marchew, a do tego koniecznie musi dołączyć ziemniak. Wśród składników niegotowanych nie może zabraknąć jajek, ogórków kiszonych oraz jabłka. Do tego majonez, najlepiej Kielecki. Moim zdaniem nie trzeba tu kombinować, w cenie jest prostota. Całość na wierzchu możemy ewentualnie posypać świeżą, najlepiej własnoręcznie wysianą rzeżuchą – radzi Mirosław Ciołak.



Mirosław Ciołak, szefem gastronomii w restauracji Oranżeria w Grand Hotelu w Kielcach

alnie posypać świeżą, najlepiej własnoręcznie wysianą rzeżuchą – radzi Mirosław Ciołak.

Majonez Kielecki z pewnością ma wielu fanów, ale własny, zbliżony do niego majonez można zrobić również samemu w domu. – Głównym składnikiem są oczywiście żółtka i olej (na jedno żółtko

około 200 ml oleju). Poza tym dodajemy odrobinę musztardy. Tradycyjnie majonez doprawiamy sosem z cytryny, ale w przypadku inspiracji Majonezem Kieleckim radzę ją zamienić na ocet. To też składnik, który zakonserwuje nam produkt. Nie zapominajmy o soli i pieprzu. Możemy też zmieniać

smak naszego majonezu, dodając na przykład chrzan, pietruszkę czy koperek. Wiem, że wiele osób ubija majonez blenderem lub w specjalnych urządzeniach. Ja robię to ręcznie różgą aż do momentu połączenia składników i jedwabistej konsystencji – opisuje nasz rozmówca.

Nieodłącznym elementem jajecznego, świątecznego menu są również jajka faszerowane. – Wystarczy ugotować jajka na twardo, wyjąć żółtko, wymieszać je z ugotowanymi i drobno pokrojonymi pieczarkami oraz przyprawić. Nafaszerować przygotowanym farszem białka, a na wierzch położyć plasterki wędzonego łososia lub pstrąga. Myślę, że ta opcja posmakuje wielu – zaznacza.

Jak w takim razie idealnie ugotować jajka, by nie zmieniły koloru i łatwo się obierały? – Przede wszystkim, jeśli trzymamy jajka w lodówce, to wyjmijmy je wcześniej. Zimne jajko wrzucone do wrzątku pęknie. Dlatego ja radzę w jednym garnku zagotować wodę, a do drugiego włożyć jajka w temperaturze pokojowej. Gdy woda się zagotuje, to zalewamy nią jajka i gotujemy jeszcze przez 8 minut. Wtedy wyjdą nam one na twardo, ale nie będą „przeciągnięte”. Zbyt długie gotowanie sprawi, że po przekrojeniu jajka zobaczymy ciemną obwódkę wokół żółtka. Pojawiają się też głosy, że jeśli dodamy soli do wody to jajka łatwiej się obiorą ze skorupki. Według mnie nie ma na to reguły, ale jeśli już zdecydujemy się na dodatek soli to warto to zrobić na koniec, bo słona woda wolniej się zagotowuje – radzi Mirosław Ciołak.

Oprócz walorów kulinarnych, jajka są również bardzo wartościowym składnikiem diety. Zawierają pełnowartościowe białko, które dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Są także bogate w witaminy, takie jak A, D, E oraz witaminy z grupy B, które wspierają między innymi układ nerwowy i odpornościowy. W jajkach znajdują się również ważne minerały, takie jak żelazo, fosfor i selen. Jajka łączą w sobie wartości kulturowe z korzyściami dla zdrowia, co czyni je jednym z najważniejszych produktów na wielkanocnym stole.

● Z jajkami można zrobić właściwie wszystko

● W polskiej kulturze trudno wyobrazić sobie wielkanocny stół bez jajek

Pod względem smakowym jajka są niezwykle uniwersalne. Ich delikatny, lekko kremowy smak sprawia, że doskonale komponują się zarówno z wyrazistymi dodatkami, jak chrzan czy musztarda, jak i łagodniejszymi, takimi jak szczypiorek czy majonez. Dzięki temu można z nich przygotować zarówno proste, tradycyjne potrawy, jak i bardziej nowoczesne, wyszukane przekąski.

Jajka i tradycja na Święta Wielkanocne – wyjątkowe inspiracje, przepisy i zwyczaje

► KUCHNIA

- **Salatka z łososiem wędzonym i jajkiem** ● Żurek na kościach ● **Jajka faszerowane ćwikłą**
● Salatka jarzynowa z 1959 roku od marki Społem ● **Faszerowane jajka na różne sposoby** ● Wielkanocny pasztet jajeczny



FOT. ARCHIWUM

Salatka z łososiem wędzonym i jajkiem

● **Składniki:** 200 g mixu sałat, 3 jajka, 100 g pomidorków koktajlowych, 100 g oliwek, 250 g łososa wędzonego, 1 ogórek świeży, 1 czerwona cebula, kielki rzodkiewki, 2 rzodkiewki, sos winegreť.

Wszystkie warzywa dokładnie płuczemy. Jajka gotujemy na twardo i kroimy na ćwiartki. Pomidorki na połówki, ogórkę i rzodkiewki w kostkę, cebulę w piórka. Wszystkie składniki układamy na talerzu, na końcu rozdrobnionego łososa. Dekorujemy kielkami i polewamy sosem. Najlepiej podawać na świeżo.



FOT. ARCHIWUM

Żurek na kościach

● **Składniki:** 3 wędzone kości, 4 białe kielbasy, 350 ml zakwasu żytniego, 2 jajka, cebula, marchewka, 3 ząbki czosnku, łyżka chrzanu, 4 łyżki śmietanki UHT Łaciata 18%, 3 łyżki majeranku, 3 łyżki oleju, łyżeczka soli, łyżeczka pieprzu, pęczek pietruszki.

Do dużego garnka wlej 2 litry wody, włóż wędzone kości i gotuj przez godzinę. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę, aż się zeszkli. Do wywaru na kościach dodaj podsmażoną cebulę oraz kielbasy. Gotuj 30 minut. Marchewkę pokrój w kostkę i również dodaj do wywaru. Następnie wlej zakwas, dodaj posiekany czosnek, chrzan oraz majeranek. Gotuj jeszcze 10 minut na średnim ogniu. Do kubka przelej 4 łyżki żurku i dodaj 4 łyżki śmietany. Zamieszaj i wlej całość z powrotem do zupy. Ugotowaną w wywarze kielbasę pokrój w plastry i włóż z powrotem do żurku. Dopraw całość solą i pieprzem. Na koniec posyp żurek natką pietruszki. Żurek podaj z jajkami, ugotowanymi na twardo i pokrojonymi w ćwiartki.



FOT. ARCHIWUM

Jajka faszerowane ćwikłą

● **Składniki:** 5 jajek, ćwikła z chrzanem – 1 łyżka, majonez – 2 łyżki, sól i pieprz do smaku.

Ugotuj jajka na twardo i przekrój je na pół. Wyjmij delikatnie żółtka i przełóż je do miseczki. Dodaj do nich Ćwikłę z Chrzanem, a także Majonez Kielecki. Możesz doprawić całość solą i pieprzem, choć nie jest to wymagane. Wymieszaj wszystko do jednolitej masy. Farsz ćwikłowy przełóż do rękawa cukierniczego (najlepiej z profilowaną końcówką) i dekoruj nim białka. Ułóż wszystko na pięknym talerzu i gotowe!



FOT. ARCHIWUM

Salatka jarzynowa z 1959 roku od marki Społem

● **Składniki:** 500 g marchewki, 300 g pietruszki (korzeń), 1/2 małego selera, 2/3 puszki groszku konserwowego, 400 g ziemniaków, 5 jajek, 3 ogórki kiszzone, nie konserwowe, 1 obrane jabłko, Majonez Kielecki (3–4 czubate łyżki), Musztarda Kielecka delikatesowa (2 łyżeczki do smaku), sól i pieprz.

Do garnka wkładamy wszystkie warzywa, bez ich obierania. Następnie zalewamy zimną wodą, solimy i gotujemy przez około 30 minut. Po tym czasie, kiedy ostygną, wspólnie z pomocnikami obieramy je nożykiem, kroimy w drobną kosteczkę i całość wrzucamy do dużej miski (pamiętajmy, by ogórka kiszzonego odsączyć z wody i dodać na końcu). Na końcu dodajemy sosy: musztardę oraz Majonez Kielecki, a następnie przyprawiamy do smaku. Tradycyjna sałatka jarzynowa najlepiej smakuje, jak „przegryzie się”.



FOT. ARCHIWUM

Faszerowane jajka na różne sposoby

● **Składniki:** 4 jajka. Farsz chrzanowy (do 4 jaj): łyżka chrzanu, łyżka majonezu, sól i pieprz do smaku. Farsz z łososiem (do 4 jaj): 2 plastry wędzonego łososa, 1 gałązka koperku, majonez sól i pieprz. Farsz z kurczaka (do 4 jaj): pół piersi z kurczaka, majonez, sól i pieprz. Farsz z borowikami (do 4 jaj): 3 borowiki, pietruszka, oliwa, oliwa truflowa, pół cebuli.

Jaja gotujemy na twardo, wyjmujemy żółtka, studzimy. Farsz chrzanowy: żółtka ścieramy na tarce, dodajemy chrzan, majonez, sól i pieprz. Pasta z łososiem: żółtka ścieramy na tarce, plastry łososa kroimy w mniejsze części, dodajemy koper, majonez i sól - wszystko blendujemy. Pasta z kurczaka: Ugotowaną i przestudzoną pierś z kurczaka kroimy w mniejsze części, blendujemy razem z żółtkami startymi na tarce, majonezem, solą i pieprzem. Pasta z borowikami: na oliwie podsmażamy cebulę, dodajemy borowiki i pietruszkę. Przestudzone blendujemy. Pastami wypełniamy białka.



FOT. ARCHIWUM

Wielkanocny pasztet jajeczny

● **Składniki:** 12 jajek, 2 cebule, 2 łyżki oleju, 150 g żółtej mozzarelli, 150 g śmietany, 2 łyżki majonezu, 2 łyżeczki musztardy, 200 g bułki tartej, 1/2 sproszkowanej kurkumy, 1 łyżka masła, 4 łyżki posiekanego szczypiorku, natka pietruszki do ozdoby.

10 jajek ugotować na twardo, obrać ze skorupki. Jajka zetrzeć na tarce o dużych oczkach i przesypać do dużej miski. Z dwóch pozostałych jajek oddzielić białka od żółtek. Żółtka dodać do startych jajek. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Przestudzić i dodać do jajek. Mozzarellę zetrzeć na tarce i dodać do startych jajek. Następnie dodać śmietanę, majonez, musztardę, kurkumę, bułkę tartą i posiekany szczypiorek. Dokładnie wymieszać. Z białek ubić pianę ze szczyptą soli. Dodać do masy jajecznej i delikatnie wymieszać. Całość przełożyć do formy. Na wierzch położyć wiórki masła. Piec bez przykrycia przez 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Po ostudzeniu ozdobić natką.

► ZDROWIE

Łuszczyca kojarzy się głównie ze zmianami skórnymi, jednak w rzeczywistości jest chorobą całego organizmu. O tym, jak dziś wygląda leczenie, mówi **prof. Przemysław Kotyla** z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. św. Barbary

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

Poleca **Marianna Dufek**,
jedna z najlepszych
polskich dziennikarek
specjalizujących się
w tematach medycznych,
laureatka wielu nagród



Panie Profesorze, łuszczyca przez lata była traktowana głównie jako problem dermatologiczny. Dlaczego dziś mówimy o niej jako o chorobie ogólnoustrojowej?

Wiele chorób autoimmunologicznych ma swoją „maskę skórną”. Łuszczyca była postrzegana przede wszystkim jako choroba dermatologiczna, ponieważ skóra jest najbardziej widocznym elementem naszego ciała. Każda zmiana, łuska czy zaczerwienienie, natychmiast zwraca uwagę i staje się powodem do konsultacji dermatologicznej. To naturalne – pacjent trafia do lekarza, gdy widzi nieperfekcyjną, zmienioną chorobowo skórę. Jednak łuszczyca nie ogranicza się tylko do skóry. Dziś wiemy, że łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną o charakterze ogólnoustrojowym. Procesy zapalne, które zaczynają się w skórze, mogą mieć wpływ na stawy, układ sercowo-naczyniowy, a nawet metaboliczny. Z tego powodu coraz częściej mówimy o łuszczycy jako o chorobie przewlekłej, wymagającej holistycznego podejścia – zarówno dermatologicznego, jak i internistycznego.

Czy można wskazać najczęstsze czynniki wyzwalające pierwsze objawy lub nawroty łuszczycy u dorosłych?

Tak, istnieje kilka czynników, które najczęściej wyzwalają pierwsze objawy lub nawroty choroby, zwłaszcza u osób z genetyczną predyspozycją. Wśród nich dużą rolę odgrywają zakażenia, nawet te stosunkowo łagłe, które mogą uruchomić odpowiedź immunologiczną organizmu i ujawnić zmiany skórne. Duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne. Często obserwujemy pojawianie się zmian łuszczycowych w miejscach narażonych na ucisk lub mikrourazy, np. pod paskiem zegarka czy na łokciach. Takie lokalizacje są klasycznym przykładem tzw. fenomenu Koebnera, czyli pojawiania się zmian łuszczycowych w miejscach urazu skóry. Nie bez znaczenia są też używki – przede wszystkim palenie papierosów, które zwiększa ry-

zyko nasilenia choroby, a także nadmierne spożycie alkoholu. Do czynników farmakologicznych zalicza się niektóre leki stosowane przewlekłe, np. leki kardiologiczne obniżające ciśnienie czy stabilizujące rytm serca, które u niektórych pacjentów mogą ujawniać lub nasilać łuszcycę. Wszystkie te czynniki działają na organizm, który jest już genetycznie podatny na rozwój choroby. Można powiedzieć, że predyspozycja genetyczna tworzy „grunt”, a czynniki środowiskowe – zakażenia, urazy, leki, używki – są tym, co uruchamia kliniczne objawy choroby. W praktyce oznacza to, że skuteczne leczenie i profilaktyka łuszczycy wymagają zarówno leczenia farmakologicznego, jak i uwzględniania stylu życia oraz eliminacji możliwych czynników wyzwalających.

Jak dziś wygląda proces diagnostyczny – czy rozpoznanie łuszczycy nadal bywa stawiane z opóźnieniem?

Na pewno zdarza się to wciąż dość często, choć świadomość choroby wśród pacjentów i lekarzy wzrasta. Jednym z głównych powodów opóźnień jest kwestia zgłaszalności – pacjent musi zauważyć pierwsze zmiany skórne i zdecydować się na wizytę u dermatologa. Często jednak bagatelizuje drobne zmiany lub myli je z przesuszeniem skóry czy innymi dolegliwościami dermatologicznymi. Sam proces diagnostyczny może być skomplikowany, ponieważ zmiany łuszczycowe nie zawsze mają charakterystyczny wygląd. Postawienie pewnego rozpoznania wymaga doświadczenia i dokładnej oceny klinicznej. W trudniejszych przypadkach, gdy obraz choroby jest nietypowy lub lokalizacja zmian jest niestandardowa, konieczne może być wykonanie badania histopatologicznego skóry, które potwierdza obecność charakterystycznych cech łuszczycy. Jeżeli łuszczyca ma typowy przebieg i klasyczne lokalizacje – na łokciach, kolanach czy owłosionej skórze głowy – wówczas postawienie diagnozy jest stosunkowo łatwe i szybkie. Jednak w przypadku rzadziej spotykanych postaci choroby,

np. łuszczycy krostkowej czy stawowej, proces diagnostyczny może trwać znacznie dłużej, co, niestety, opóźnia wdrożenie skutecznego leczenia.

Łuszczyca często współistnieje z innymi chorobami. Które z nich mają największe znaczenie kliniczne?

Tutaj dochodzimy do momentu, w którym powinniśmy zacząć postrzegać łuszcycę nie tylko jako chorobę skóry czy dermatozę, ale jako schorzenie ogólnoustrojowe. Choruje cały organizm, a zmiany skórne są jedynie najbardziej widocznym sygnałem tego procesu. Podstawą jest przewlekły stan zapalny, który dotyka nie tylko skóry, lecz także układ sercowo-naczyniowy i metabolizm. Przewlekłe zapalenie sprzyja przyspieszonemu uszkodzeniu naczyń krwionośnych i serca, co w praktyce klinicznej oznacza, że pacjenci z łuszczycą wcześniej rozwijają choroby sercowo-naczyniowe, takie jak nadciśnienie, miażdżyca czy zawał serca. Dane epidemiologiczne pokazują, że osoby z łuszczycą żyją średnio o 4–5 lat krócej niż osoby zdrowe, głównie z powodu powikłań sercowo-naczyniowych. Oprócz serca i naczyń, łuszczyca zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, otyłości, zespołu metabolicznego, a także chorób stawów – w tym łuszczycowego zapalenia stawów. Dlatego współistnienie tych chorób ma ogromne znaczenie kliniczne i wymaga kompleksowego podejścia do pacjenta. Leczenie łuszczycy nie powinno ograniczać się wyłącznie do skóry – istotne jest monitorowanie stanu całego organizmu, profilaktyka powikłań sercowo-metabolicznych oraz współpraca dermatologa z internistą i kardiologiem.

Przejdźmy do leczenia: jakie są obecne główne cele terapii?

Głównym celem terapii łuszczycy jest ograniczenie przewlekłego procesu zapalnego. To właśnie stan zapalny leży u podstaw zmian skórnych, odpowiada za ich powstawanie, nasilenie i nawroty. Zahamowanie

tego procesu jest więc kluczowe dla skutecznego leczenia i poprawy jakości życia pacjenta. Drogi do osiągnięcia tego celu są różne i zależą od stopnia nasilenia choroby. W łagodniejszych przypadkach stosujemy leczenie miejscowe – maści, kremy lub preparaty keratolityczne. W sytuacji umiarkowanej lub rozległej wprowadzamy leki syntetyczne, które działają ogólnoustrojowo. Gdy choroba nie reaguje na te metody lub zmiany są bardzo rozległe, sięgamy po nowoczesne, wyrażone terapie, w tym leki biologiczne.

Na koniec: co chciałby Pan przekazać osobom, które od lat chorują na łuszcycę i tracą wiarę w skuteczne leczenie?

Przed wszystkim chciałbym bardzo wyraźnie podkreślić, że dziś łuszczyca nie jest wyrokiem. W ostatnich latach dokonał się ogromny postęp w leczeniu tej choroby – zarówno jeśli chodzi o zrozumienie jej mechanizmów, jak i o dostępne możliwości terapeutyczne. Dysponujemy wieloma liniami leczenia i nawet jeśli jedna metoda okazuje się nieskuteczna, istnieją kolejne opcje, po które można sięgnąć. Pojawiają się coraz nowe cząsteczki, coraz bardziej precyzyjnie ukierunkowane na zaburzony układ immunologiczny, który leży u podstaw choroby. To sprawia, że u zdecydowanej większości pacjentów mamy dziś realną szansę na utrzymanie choroby w stanie niskiej aktywności, a bardzo często także na uzyskanie pełnej remisji objawów. I to jest cel, który w praktyce klinicznej coraz częściej udaje się osiągać. Czy w przyszłości dojdziemy do całkowitego wyleczenia łuszczycy? Być może tak. Na razie jest to jeszcze melodia kolejnych lat i dalszych wysiłków immunologów, dermatologów i wszystkich specjalistów, którzy na co dzień zajmują się tą chorobą. Ale już dziś mogę powiedzieć jedno: warto szukać pomocy, warto się leczyć i warto nie tracić nadziei, bo medycyna naprawdę bardzo dynamicznie idzie tu do przodu.



prof. Przemysław Kotyla: Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną o charakterze ogólnoustrojowym. Procesy zapalne, które zaczynają się w skórze, mogą mieć wpływ na stawy, układ sercowo-naczyniowy, a nawet metaboliczny.

► ZDROWIE

● Dane epidemiologiczne wskazują, że łuszczyca dotyka około **2 proc. dorosłych Polaków**. ● Rośnie świadomość zarówno pacjentów, jak i lekarzy. ● Coraz częściej chorzy zgłaszają się na konsultacje, a **lekarze potrafią szybciej rozpoznać objawy łuszczycy**. ● W ostatnich latach dokonał się ogromny postęp w leczeniu tej choroby

► PROF. PRZEMYSŁAW KOTYLA



01.

Łuszczyca jest chorobą autoagresywną, co oznacza, że u jej podstaw leży zaburzona odpowiedź immunologiczna.

Organizm zaczyna traktować własne tkanki jako potencjalnego agresora i uruchamia reakcję immunologiczną przeciwko nim. To właśnie ta nieprawidłowa aktywność układu odpornościowego prowadzi do charakterystycznych zmian skórnych i – w przypadku łuszczycy stawowej – do zapalenia stawów.

02.

Łuszczyca wykazuje też wyraźny komponent genetyczny.

Dane epidemiologiczne i genetyczne pokazują, że ryzyko rodzinne jest stosunkowo wysokie. Jeśli jeden z rodziców choruje na łuszczycę, prawdopodobieństwo, że dziecko również zachoruje, wynosi około 20–25%. Gdy oboje rodzice są chorzy, ryzyko wzrasta nawet do 60%.

03.

Coraz częściej diagnozujemy łuszczycę u młodszych osób dorosłych, a także widzimy, że choroba współistnieje z innymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość.

To potwierdza, że łuszczyca ma charakter systemowy i wymaga interdyscyplinarnego podejścia – nie tylko leczenia skóry, ale także monitorowania stanu ogólnego pacjenta.

04.

Nowoczesne terapie łuszczycy w Polsce są realizowane w ramach tak zwanych programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Udział pacjenta w takim programie jest bezpłatny, a kwalifikacja do leczenia odbywa się na podstawie jasno określonych kryteriów medycznych i jest prowadzona przez lekarzy dermatologów.

05.

Większość chorób autoimmunologicznych to choroby przewlekłe, trwające całe życie. W związku z tym bardzo trudno mówić o całkowitym wyleczeniu.

Celem leczenia nie jest „usunięcie choroby”, lecz takie prowadzenie pacjenta, aby choroba nie stanowiła dla niego zagrożenia, nie skracała życia i nie obniżała jego jakości.

► PORADNIK

Jak wyczyścić piekarnik, wykorzystując tabletki do zmywarki, które naturalne składniki pomogą pomalować pisanki na święta, jak konserwować drewniany taras i jak zadbać o róże, by pięknie kwitły całe lato – o tym piszemy w dzisiejszym **miniporadniku**

PO(4)RADY

Poleca **Katarzyna Piojda**,
redaktorka
Zajmuje się tematyką
społeczną, wiele czasu poświęca
na tematy związane
ze sprawami seniorów

**Czyszczenie****Jak wyczyścić piekarnik
tabletką do zmywarki**

Brud i przypalony tłuszcz w piekarniku ciężko jest wyczyścić, chyba że masz pod ręką ten kuchenny niezbędnik. Wystarczy kilka tabletek do zmywarki, by odświeżyć piekarnik przed świętami.

Na początek owiń ruszty z piekarnika folią aluminiową, włóż do gorącej wody, tak by były całkowicie zanurzone, a następnie wrzuc do środka tabletkę do zmywarki i zostaw na 2-3 godziny.

Potem pozbądź się luźnych okruszków i resztek z dna piekarnika – możesz je zmieść zmiotką i szufelką albo założyć gumowe rękawice i wybierać wszystko ręką.

Następnie przetrzyj wnętrze piekarnika i drzwiczki wilgotną ściereczką lub gąbką. Weź tabletkę do zmywarki i na chwilę zanurz ją w ciepłej wodzie, żeby rozpuścić wierzchnią warstwę. Potem szoruj plamy i zabrudzenia, aż znikną. Na koniec ponownie przetrzyj wszystko wilgotną ściereczką lub gąbką, by usunąć resztki detergentu.

Gdy ruszty wystarczająco się wymoczą, rozwiń je z folii i dokładnie spłucz wodą. Po włożeniu ich z powrotem do piekarnika zostaw otwarte drzwiczki, aby wszystko wyschło samoistnie – zamiast wycierać ręcznikiem czy szmatką.

01.

Ozdabianie**Pisanki – malowanie jajek
naturalnym sposobem**

Jajko jest symbolem zmartwychwstania, dlatego w te święta jemy jajka, ale również je ozdabiamy. Okazuje się, że można to zrobić w ekologiczny sposób, wykorzystując resztki jedzenia, jak robiły to nasze babcie.

Naturalny barwnik: Zagotuj 1 litr wody z 2 łyżkami białego octu. Dodaj składniki, według koloru, na jaki chcesz zafarbować jajka. Gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut. Następnie ostudź i odcedź barwnik, włóż jajka do namoczenia na co najmniej 30 minut.

Te warzywa i owoce dają konkretne kolory, dodaj je do wywaru: niebieski – posiekana czerwona kapusta; fioletowy – tanie czerwone wino lub sok winogronowy; różowy – buraki i ich skórki; żółty – kurkuma w proszku; czerwono-pomarańczowy – papryka lub posiekana marchewka; niebiesko-szary – mrożone jagody; zielony – szpinak lub pietruszka; bordowy – lupiny czerwonej cebuli. Kolejną metodą, dzięki której nasze pisanki będą jeszcze piękniejsze, jest ozdabianie ich przed namoczeniem. Owiń jajka gumkami recepturkami lub malujemy wzory świeczką urodzinową.

02.



03.

Konserwacja**Drewniany taras wymaga
szczególnej uwagi**

Drewniany taras jest najbardziej narażony na działanie pogody przez cały rok. Z tego względu jego pielęgnacja powinna być systematyczna – często konieczne jest odnawianie zabezpieczenia co sezon.

W praktyce dobrze sprawdzają się preparaty olejowe, które wnikać w strukturę drewna, chronią je przed wilgocią, a jednocześnie ograniczają wysychanie i pękanie materiału.

Przed nałożeniem nowej warstwy ochronnej niezbędne jest odpowiednie przygotowanie drewna. Powierzchnia powinna być czysta, sucha i pozbawiona pozostałości wcześniejszych powłok. W wielu przypadkach konieczne jest także delikatne szlifowanie, które pozwala „otworzyć” strukturę drewna i zwiększyć skuteczność impregnacji.

Podczas aplikacji preparatu warto nakładać go równomiernie, zgodnie z kierunkiem słoju. Równie ważne są warunki pogodowe – prace najlepiej wykonywać przy umiarkowanej temperaturze i bez opadów. Zbyt wysoka wilgotność, silne nasłonecznienie czy wiatr mogą negatywnie wpłynąć na trwałość zabezpieczenia.

Ogrodnictwo**Zadbaj o róże, by pięknie kwitły
cały sezon**

Aby róże kwitły obficie przez całe lato, trzeba zadbać o nie już wczesną wiosną. Kluczowe znaczenie ma odpowiedni moment rozpoczęcia prac. Cięcie róż wykonujemy, gdy minie ryzyko silnych przymrozków. Najczęściej jest to kwiecień, choć przy łagodnej pogodzie zabieg można przeprowadzić już w marcu. W tym czasie należy również usunąć zimowe okrycia.

Pędy przycina się nad 3.-5. oczkiem skierowanym na zewnątrz krzewu. Usuwa się też wszystkie pędy chore, przemarznięte oraz stare i zdrewniałe gałązki. Taki zabieg pobudza roślinę do wypuszczania nowych, silnych przyrostów. Po przycięciu warto zabezpieczyć glebę wokół krzewów.

Pierwsze nawożenie można rozpocząć już w marcu. Najlepiej sprawdzają się nawozy o przedłużonym działaniu, bogate w: fosfor – wspiera kwitnienie, potas – wzmacnia odporność roślin, azot – pobudza wzrost pędów i liści.

Nie trzeba jednak sięgać po drogie preparaty ze sklepu ogrodniczego. Skuteczną odżywkę przygotujesz samodzielnie.

Weź jednego ziemniaka i pokrój go na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera i zalej około 1 litrem wody. Blenduj przez kilka minut. Całość przecedź przez sitko.

Powstałą wodą podlej róże. Zabieg można powtarzać raz w miesiącu. Gęstego mięszu nie wyrzucaj, wymieszaj go z wierzchnią warstwą ziemi wokół krzewu.

04.



FOT. 123RF/UNSPLESH

► MODA

Adidasy do sukienki to popularny trend, który można obserwować już od kilku lat. Kobiety szczególnie chętnie zakładają białe sneakersy damskie, chociaż ostatnimi czasy modne są również buty z kolorowymi wstawkami

RETROMODA

Poleca **Katarzyna Dębek**,
redaktorka Stronakobiet.pl.
Na co dzień zajmuje się modą,
urodą, a także tematyką
macierzyństwa
i opieki nad dziećmi



Dla wielu osób sportowe buty i sukienka nie są oczywistym połączeniem, ale odrobina nonszalancji może być podstawą bardzo udanego związku

Poczucie stylu i potrzeba wygody to potężne siły, które walczą o dominację w każdej z nas. A przecież, zamiast katować się i swoje nogi niewygodnymi obcasami, możesz wskoczyć w komfortowe buty i zapomnieć o bólu.

Białe sneakersy i sukienka to zgrana para

Sneakersy damskie to popularny typ obuwia, który Polacy często nazywają tenisówkami. Sneakersy to nic innego jak płócienne buty sportowe na gumowej podeszwie. Posiadają je w swojej ofercie wszyscy czołowi producenci obuwia sportowego.

Białe sneakersy i białe adidasy damskie to bodajże dwa najpopularniejsze typy sportowego obuwia noszonego do sukienek. To właśnie takie modele przeważnie widuje się na ulicach w połączeniu z miniówkami czy spódnicami midi. Sneakersy damskie często wyposażone są w dopasowującą się do kształtu stopy wkładkę flex, dzięki czemu są bardzo wygodne. Ponadto sportowe buty w białym kolorze mają bardzo uniwersalny charakter, dzięki czemu pasują do wielu kreacji na wiosnę i lato.

Buty adidas świetnie pasują do sukienek

Odważnym, ale nie mniej atrakcyjnym pomysłem jest noszenie adidasów damskich do sukienek. Takie obuwie świetnie prezentuje się z długimi, rozkloszowanymi kieckami oraz eleganckimi torebkami. Aby jednak stylizacja dobrze wyglądała, należy zrezygnować z rajstop i wystających skarpet. Ze względów higienicznych warto natomiast założyć dyskretne stopki. Hipsterskie połączenie butów adidasów z typowo kobiecą sukienką sprawi, że będziemy wyglądać modnie i oryginalnie.

Szczególnym typem adidasów damskich są buty ugly shoes, co można przetłumaczyć jako



Choć sneakersy to buty sportowe, już od dawna łączy się je z ubraniami o bardziej eleganckim charakterze

„brzydkie buty”. Takie obuwie często jest stylizowane na stare lub zniszczone, a jego cechy rozpoznawcze to gruba i szeroka podeszwa oraz wysoka cholewka. Buty w stylu ugly shoes zyskały sympatię kobiet na całym świecie. Mimo swojego krytykowanego przez niektóre stylistki kroju, również one stanowią ciekawe uzupełnienie wiosennych stylizacji. Wbrew pozorom, nawet adidas damskie w stylu ugly shoes można nosić do sukienki. Warto jedynie zadbać o to, aby poszczególne części garderoby tworzyły przemyślaną kompozycję kolorystyczną.

Sneakersy to nie tylko proste buty sportowe. Na sklepowych półkach nie brakuje modeli z dodatkowymi zdobieniami, efektem holo, brokatem czy wzorami. To idealny sposób, aby przełamać stylizację nonszalanczkim elementem, jakim są wygodne buty. Pamiętaj, żeby nie przesadzić z ozdobami, dlatego takie buty będą wyglądać najlepiej z sukienką w jednym kolorze, na przykład w wersji sportowej do połowy łydki.

Noś czarne sneakersy do eleganckich stylizacji

Ciekawą propozycję stanowią także czarne sneakersy do sukienki. Ten typ obuwia wyjątkowo dobrze wygląda z eleganckimi kreacjami. Ciemne sneakersy damskie do sukienki to idealna propozycja dla sympatyczek stylu rich girl oraz kobiet, które dużą wagę przywiązują do swojego image'u.

Adidas damskie do sukienki lub inny typ obuwia sportowego noszony ze spódnicami oraz sukienkami to ukłon w stronę wygody i swobody. Chociaż taki styl ma wiele przeciwniczek, to nikt już nie dziwi. Przypadek on zwłaszcza do gustu przedstawicielkom pokolenia Z. Zoomerzy, czyli osoby urodzone między 1995 a 2012 rokiem, chętnie sięgają po stylistykę z poprzednich dekad, uwielbiają ubrania retro i nie boją się eklektyzmu. To właśnie przedstawicielki generacji Z lansują zakładanie do sukienek butów z wysoką cholewką, białych sneakersów, sneakersów na koturnie, czarnych sneakersów damskich czy butów adidasów.

► PODRÓŻE

W całym kraju można znaleźć wiele wyjątkowych wzgórz, które szczególnie **w Wielki Piątek przeobrażają się w lokalne Jerozolimy**, stając się sceną poruszających misterii pasyjnych

WYCIECZKA

Poleca **Emil Hoff**,
redaktor
Stronapodrozy.pl.
Zachęca Czytelników
do zwiedzania Polski,
Europy i świata



NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE KALWARIE NA WIELKI TYDZIEŃ



W Kalwarii Zebrzydowskiej w Wielkim Tygodniu odbywa się Misterium Męki Pańskiej z licznym udziałem wiernych

► PODRÓŻE

● Kalwarie to przeważnie **piękne i zabytkowe zespoły kaplic**. ● W okresie Wielkiego Tygodnia, a zwłaszcza w Wielki Piątek, organizowane są tam **uroczyste procesje i misteria Męki Pańskiej**. ● Najstojniejsza to **Kalwaria Zebrzydowska**, znana w całej Europie i **wpisana na listę UNESCO**

K

Kalwaria to zespół budowli sakralnych, najczęściej składający się z kościoła i kaplic, będących jednocześnie stacjami drogi krzyżowej. Kalwarie wznoszone były w całej Europie na wzgórzach, tak by przypominały jerozolimską Golgotę, na której został ukrzyżowany Jezus Chrystus. Idea kalwarii polegała właśnie na odtworzeniu sceny Jerozolimy, tak by wierni mogli pójść śladami Jezusa w procesjach drogi krzyżowej bez konieczności udawania się w pielgrzymkę do Ziemi Świętej. Kalwaria to więc jakby Jerozolima symbolicznie przeniesiona w inne miejsce, choćby właśnie do Polski.

Pierwsze kalwarie zaczęły powstawać jeszcze w XV wieku w Hiszpanii. Z czasem budowano ich coraz więcej, zwłaszcza w okresie rozwoju pobożności pasyjnej w XVI i XVII w. Wierni wręcz domagali się kalwarii, które pozwoliłyby im iść w procesjach drogi krzyżowej jak ta w Jerozolimie, mimo tego, że większość z nich nie miała szansy zobaczyć świętego miasta na własne oczy. Dzięki kalwariom katolicy mogli pielgrzymować do własnych, regionalnych Jerozolim.

Dziś w Europie zachowało się około 1800 kalwarii, w tym kilka szczególnie pięknych w Polsce.

Czemu warto odwiedzić polskie kalwarie?

Kalwarie to przeważnie piękne i zabytkowe zespoły kaplic, warto odwiedzenia o każdej porze roku, ale szczególnie w okresie Wielkanocy. Na kalwariach w okresie Wielkiego Tygodnia, a zwłaszcza w Wielki Piątek, organizowane są uroczyste procesje i misteria Męki Pańskiej, w czasie których inscenizowane są sceny z ewangelii, ukazujące ostatnie dni życia Jezusa.

Misteria to szansa dla wiernych na głębokie przeżycie Wielkiego Piątku, lepsze zrozumienie przesłania Wielkiego Tygodnia, znaczenia śmierci i zmartwychwstania Jezusa. To także wspaniałe widowiska, starannie przygotowane przez wiernych wcielających się w postaci biblijne.

● Kalwaria Zebrzydowska

Sanktuarium pasyjno-maryjne w Kalwarii Zebrzydowskiej to najstarsza i najslawniejsza polska kalwaria, wpisana na listę UNESCO jako jedno z 17 wyjątkowych miejsc w naszym kraju. Śliczna kalwaria u stóp Żar na Pogórzu Makowskim to dzieło Mikołaja Zebrzydowskiego, który rozkazał wznieść tutaj barokową bazylikę i klasztor dla bernardynów na początku XVII w. Dziś wokół klasztoru można przemierzać ok. 5 km dróg, przy których stoją 42 kaplice pasyjne. Wiele

z nich zaprojektował słynny włoski architekt Jan Maria Bernardoni.

Kalwaria Zebrzydowska słynie z cudownego obrazu Madonny, a także misterii pasyjnych odgrywanych od wieków w każdy Wielki Piątek. Tutejsze misteria to inscenizacje opisanego w ewangelii procesu i męki Jezusa, odgrywane przez dziesiątki osób w starannie przygotowanych kostiumach. Misterium Męki Pańskiej w Kalwarii Zebrzydowskiej zaczyna się już w Niedzielę Palmową od sceny wjazdu Chrystusa do Jerozolimy. Kolejne sceny będą odgrywane w Wielką Środę, Wielki Czwartek i Wielki Piątek.

● Kalwaria Pałacowska

Andrzej Maksymilian Fredro, kasztelan lwowski, założył kościół i kalwarię w połowie XVII w. w miejscu, w którym – wedle tradycji – zobaczył na polowaniu jelenia ze świetlistym krzyżem między rogami. Dziś Kalwaria Pałacowska niedaleko Przemyśla to piękny zespół zabytkowych budowli sakralnych i 41 kaplic. Można tu zwiedzić piękny kościół franciszkanów z XVIII w., w którym wystawiany jest cudowny obraz Matki Boskiej, a także wziąć udział w Misteriach Męki Pańskiej, odprowadzanych od 1995 r.

● Kalwaria Wejherowska

To trzecia najstarsza kalwaria w Polsce, nazywana Kaszubską Jerozolimą. Stworzoną ją w latach 1649–1655 na polecenie Jakuba Wejhera, wojewody malborskiego, założyciela Wejherowa. Kalwaria składa się z 26 kaplic rozstawionych na kilku wzgórzach, nazywanych Górą Oliwną, Górą Syjon i Górą Kalwarią. Co ciekawe, odległości między poszczególnymi stacjami drogi krzyżowej rzeczywiście pokrywają się z tymi w Jerozolimie. Misterium Męki Pańskiej na Wielki Piątek odbywa się w Kalwarii Wejherowskiej od 2002 r. Kalwarię Wejherowską warto odwiedzić o każdej porze roku, choćby dlatego, że kaplice pasyjne otacza piękny las – teren nadaje się świetnie na pełne zadumy spacerów.

● Kalwaria Pakoska

Kalwaria Pakoska, nazywana Kujawską Jerozolimą, została założona na polecenie Michała Działyńskiego w 1628 r. Inspirowana była Kalwarią Zebrzydowską, ale cechuje ją własne, oryginalne piękno. Działyński sprowadził do Pakoski franciszkanów, a w 1671 r. tutejszy kościół wzbogacił się jeszcze o relikwie Krzyża Świętego. Drożki wokół klasztoru franciszkanów wiodą do 26 kaplic i mają łącznie około 4 km długości.

● Kalwaria w Licheniu Starym

W latach 70. XX w. w Licheniu Starym wierni zapragnęli mieć własną kalwarię, ale nigdzie w pobliżu nie mieli odpowiedniego wzgórza. Wzniesli więc sztuczne wzgórze, wysokie na 25 m, usypane z polnych kamieni i głazów z kopalni węgla. Umieszczono w nim także skały z prawdziwych ważnych gór Ziemi Świętej: Oliwnej, Golgoty i Tabor.

● Góra Kalwaria

40 km od Warszawy wznosi się Góra Kalwaria, która – jak nazwa wskazuje – pierwotnie

cała została pomyślana jako jedna wielka kalwaria. Osadę wzniesiono po potopie szwedzkim w drugiej połowie XVII w. Zasiadali ją początkowo głównie zakonnicy: dominikanie, franciszkanie, bernardyni, pijarzy, marianie, a nad wielkim projektem czuwał biskup Stefan Wierzbowski. Ulice Góry Kalwarii układały się w kształt krzyża i stały przy nich kaplice drogi krzyżowej. Góra Kalwaria w ciągu wieków przechodziła jednak liczne przebudowy. Dziś ze starych kaplic kalwaryjskich zachował się tylko „Dom Piłata”. Do najstarszych zabytków zalicza się też kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. Misterium Męki Pańskiej odbywa się co roku na ulicach Góry Kalwarii.

● Kalwaria w Wambierzycach

Śląska Jerozolima to jedno z najbardziej znanych sanktuariów w Polsce. Kult maryjny praktykowano tu co najmniej od XIII w., a jego początki wiążą się z cudowną figurą Maryi, która uzdrowić miała ślepcę. Tutejsza kalwaria została wzniesiona w 1683 r., ale zachowane do dziś budynki i kaplice są późniejsze – pochodzą z XVIII i XIX w. To jedna z najrozsławniejszych kalwarii w Europie. Obejmuje kilka wzgórz, nazwanych Horeb, Tabor i Syjon. Miejscowy potok nazywany jest Cedron, a płynie przez Dolinę Jozafata. Nazwy nawiązują do ważnych miejsc znanych z kart Biblii i topografii starożytnej Jerozolimy. W Kalwarii w Wambierzycach uroczyste drogi krzyżowe organizowane są w każdy piątek Wielkiego Postu.

● Kalwaria Panewnicka

Wśród lasu na obrzeżach Katowic wznosi się jedna z nowszych polskich kalwarii. Ostatnie kaplice drogi krzyżowej w stylu neoromańskim i modernistycznym ukończono w latach 50. XX w. Łącznie jest ich tutaj 12, a do tego kopia słynnej groty z Lourdes, w której objawić się miała Matka Boska. Kaplicami opiekuje się zakon franciszkanów. Od lat w Kalwarii Panewnickiej odprowadzane jest misterium „Kalwaria Śląska”. Droga krzyżowa z pochodniami odbywa się w Wielki Piątek wieczorem.

● Kalwaria Tokarska

Tokarnia pod Myślenicami to niezwykle miejsce. Na miejscowej Urbaniej Górze w 1982 r. powstała oryginalna kalwaria ozdobiona rzezbami Józefa Wróblewskiego, lokalnego artysty. Wykonał on liczne piękne figury, w tym Matki Boskiej Niepokalanie Poczętej i Chrystusa Frasobliwego, a także stacje drogi krzyżowej i postacie świętych. W 2016 r. ta nietypowa kalwaria została odnowiona. Odbywają się tu misteria Męki Pańskiej, połączone z przejściem drogi krzyżowej na Urbaniej Górę.

● Kalwaria na Górze św. Anny

Góra św. Anny pod Opolem to kolejna polska kalwaria, inspirowana Zebrzydowską. Tutejsze stacje drogi krzyżowej w liczbie 26 zaprojektował włoski architekt Doménico Signo na polecenie Jerzego Adama von Gaschin. Wzniesiono je w XVIII w. Opiekuje się nimi zakon franciszkanów. Jak co roku w Wielki Piątek na Górze św. Anny odbędzie się droga krzyżowa.



Pierwsze kalwarie zaczęły powstawać jeszcze w XV wieku w Hiszpanii. Z czasem budowano ich coraz więcej, zwłaszcza w okresie rozwoju pobożności pasyjnej w XVI i XVII wieku. Dziś w Europie zachowało się około 1800 kalwarii

► HISTORIA

Niewiele brakowało, a ród Sobieskich miałby swojego przedstawiciela na angielskim tronie.
Mariusz Grabowski opisuje, czym skończyło się małżeństwo wnuczki króla Jana III z angielskim pretendentem

RETROSPEKCJA

P

Pozornie Rzeczpospolita Obojga Narodów oraz Wyspy Brytyjskie nie miały ze sobą nic wspólnego. Ale był jeden epizod, gdy te dwa obszary były ze sobą silnie powiązane – typowymi dla tamtej epoki więzami małżeńskimi. Chodzi o relacje, jakie między sobą budowały rody Sobieskich i Stuartów.

Owocem owych kontaktów był mariaż zawarty 3 września 1719 r. przez Marię Klementynę Sobieską, wnuczkę króla Jana III, z Jakubem Edwardem III/VIII z rodu Stuartów, pretendentem do tronów Anglii, Szkocji oraz Irlandii. Już same okoliczności wyjścia za mąż jednej z najbogatszych dziedziczek ówczesnej Europy mogłyby służyć za fabułę politycznego thrillera.

Motywowany względami politycznymi i finansowymi związek połączył dwoje ludzi różnych narodowości, wywodzących się z odmiennych kultur. Miał – co zrozumiałe – licznych przeciwników, w tym króla Anglii Jerzego I, który obawiał się, że Jakub Stuart doczeka się z Marią Klementyną potomstwa, które zagrozi jego sukcesji.

Król Jerzy się zamartwiał, ale już cesarz Karol VI Habsburg działał: aby zapobiec zawarciu małżeństwa, po prostu zaarrestował Marię Klementynę podczas jej podróży przez Włochy. Umieszczono ją w zamku w Innsbrucku, ale udało jej się oszukać strażników i uciec do Bolonii dzięki udanej akcji oficerów irlandzkich w służbie Jakuba Stuarta; ich dowódca Karol Wogan opublikował później popularną relację o tych sensacyjnych zdarzeniach.

W Bolonii Maria Klementyna, już bezpieczna, poślubiła per procura swojego narzeczonego, który wtedy znajdował się w Hiszpanii. Ceremonię ślubną powtórzono 3 września 1719 r. we włoskim Montefiascone, w katedrze Świętej Małgorzaty.

Maria Klementyna i Jakub po ślubie zamieszkali w Rzymie, gdzie honorowano ich jako prawowitych władców Anglii, Szkocji i Irlandii (ponoć sam papież Klemens XI tytułował ich z rewerencją „katolickimi władcami”). Małżeństwo okazało się jednak nieszczerliwe, a brzemię politycznych celów i starań o odzyskanie władzy w trzech królestwach położyły się ciężniem na ich życiu oraz losach synów: Karola Edwarda i Henryka Benedykta. Obaj

odegrali zresztą znaczące role w niniejszej opowieści.

Losy Marii Klementyny były nadzwyczaj pouczające. Po urodzeniu drugiego dziecka, pogrążona w depresji, opuściła męża i synów. Zamieszkała w klasztorze św. Cecylii w Rzymie, gdzie poświęciła się modlitwie i ascezie. Po śmierci została pochowana w podziemiach bazyliki św. Piotra na Watykanie. Do dziś można w niej oglądać monument poświęcony monarchini, zamówiony przez papieża u legendarnego Antonio Canovy, który wyrzył nań inskrypcję: „Maria Klementyna, królowa Wielkiej Brytanii, Francji i Irlandii”.

„Do skrajnej dewocji i umartwiania się – pisze Barbara Faron w tekście »Fatalne małżeństwo Marii Klementyny Sobieskiej i Jakuba Edwarda Stuarta« – z pewnością przyczyniła się depresja po urodzeniu

Kiedy Maria Klementyna przebywała w klasztorze, oddając się ascezie i omdlewając (dosłownie) z tęsknoty za synami, Jakub Edward wielokrotnie nakłaniał ją w listach do powrotu na łono rodziny (...). Ostatecznie uległa namowom i w 1727 roku wróciła do pałacu Muti, ale nie była już tą samą osobą – wycofała się ze »światowego życia«, coraz więcej czasu poświęcając modlitwom i surowym postom, które zaczęły wyniszczać jej organizm. Za dzienny posiłek służyła jej nieraz filiżanka kawy lub bulionu (...)”.

Dla ojca Marii Klementyny – Jakuba Ludwika Sobieskiego – fortuna okazała się równie niełaskawa. Zaczęło się od tego, że przegrał walkę o tron Rzeczypospolitej podczas wolnej elekcji po śmierci króla Jana III. Po koronacji Augusta II rozpoczął pertraktacje pojednawcze z nowym kró-

SOBIESCY
I MARZENIA
O ANGIELSKIM
TRONIE

młodszego syna, z której nigdy nie wyszła, a punktem zwrotnym był dwuletni pobyt w klasztorze św. Cecylii, gdzie trwanie w samotności i nauki religijne trafiły na podatny grunt.

W początkowym okresie pobytu, w listach pisanych do ojca, Maria Klementyna wyrażała się w sposób rzeczowy, lecz z czasem zmieniła się zarówno forma, jak i styl jej listów. Pismo stało się nieczytelne, a litery chwiejne, wskazując na wyczerpanie fizyczne i pewną nerwowość. Przejmująca była również treść bilecików pisanych do spowiednika, w których widać nieustanną potrzebę jego aprobaty i w których pisała o chęci powierzenia swojego losu Bogu i szukaniu wytchnienia w śmierci.

lem polskim, ale szybko został posądzony o próbę zorganizowania rokoszu. Obrażony nie złożył hołdu monarsze i wyjechał na Śląsk – do Oławy.

Wikał się potem w różne polityczne awantury – przystąpił do Konfederacji Wielkopolskiej, a w latach 1704–1706 był nawet więźniem stanu w saksońskich zamkach Pleißenburg i Königstein, po czym musiał podpisać deklarację rezygnacji z dalszego ubiegania się o koronę polską.

Ostatnie lata życia spędził na załatwianiu spraw majątkowych, na podróżach między swoimi licznymi rezydencjami na Ukrainie i Śląsku oraz na działalności fundatorskiej. Zmarł w Żółkwi na skutek

Poleca **Agaton Koziński**,
 redaktor.
 Pisze głównie o polskiej
 i europejskiej polityce.
 Ale jego pasją
 to książki i historia



wylewu 19 grudnia 1737 roku – dwa lata po śmierci Marii Klementyny.

Niewiele więcej politycznego szczęścia miał Jakub III/VIII, liczący na jakobickie powstanie w Szkocji i restaurację Stuartów. Wybuchło w 1745 r., przystała do niego większość góralskich klanów, zajęto Edynburg, a nawet – z udziałem Karola Edwarda Stuarta – odniesiono znakomite zwycięstwo pod Prestonpans. Ostatecznie jednak powstanie zostało utopione we krwi w roku 1746 r. w bitwie pod Culloden (okolice Iverness), gdzie wojska lojalne królowi z Londynu pokonały oddziały Szkotów wspieranych przez Francuzów.

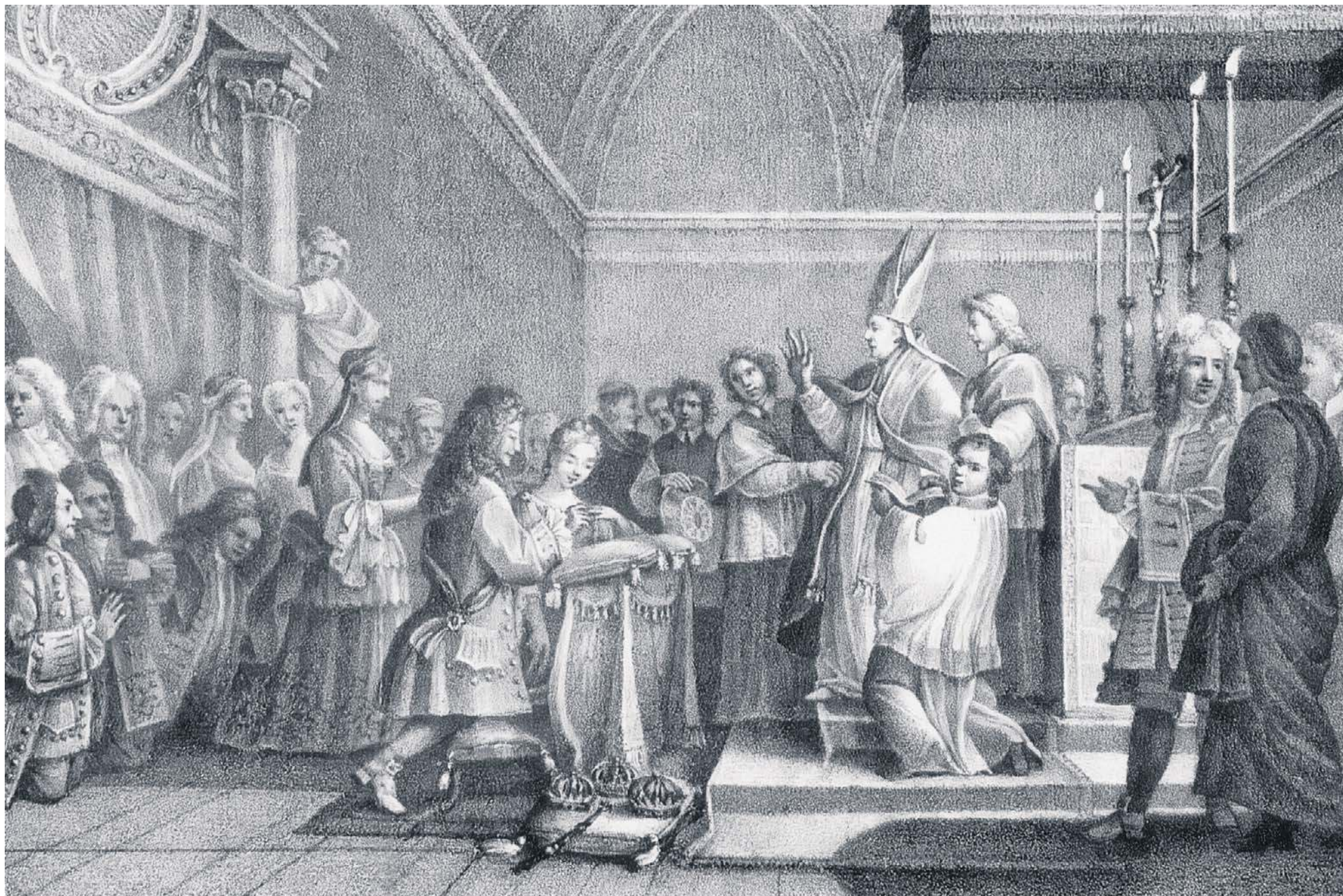
Karolowi udało się uciec i przez kilka miesięcy ukrywał się w górach i na Hebrydach, używając rozmaitych przebrań. Jego powstanie i późniejsza ucieczka stały się kanwą romantycznej szkockiej legendy i wielu popularnych pieśni ludowych i wiktoriańskich Szkocji i Irlandii. Do dziś Karol Stuart jest centralną postacią (obok Williama Wallace’a nieśmiertelnego filmem „Braveheart”) wszelkich mitów dowodzących niezależności Szkotów od Anglików.

Brak funduszy oraz zmieniająca się sytuacja polityczna w Europie nie pozwoliła Stuartowi realizować planów powrotu i ponownego powstania. Po śmierci ojca w 1766 r. jakobici obwołali Karola Edwarda nowym pretendentem do tronu jako Karola III. Papież Klemens XIII nie poparł jednak tych pretensji i Karol do śmierci w 1788 r. pozostał na marginesie wielkiej polityki.

Prof. Jacek Bartyzel pisze: „Po klęsce powstania 1745–46 nadszedł najgorszy okres w historii Szkocji, wypełniony represjami Cumberlanda (gen. William Augustus, książę Cumberland), który zyskał sobie przydomek »rzeźnika Szkotów«; rozpoczęło je wymordowanie wszystkich rannych i 121 jeńców spod Culloden; z 3470 ogółem pojmanych »rebeliantów« 120 stracono powieszonych tak, żeby odciąć ich jeszcze żywych, wydrzeć im trzewia, spalić je, następnie odciąć głowy, a resztę ciała podzielić na cztery części; mimo to skazańcy umierali mężnie, oświadczając, że są szczęśliwi mogąc ginąć za »sprawiedliwą i chwalebną sprawę«; 88 zmarło w więzieniach, gdzie trzymano ich, z otwartymi ranami, przykutych łańcuchami do ścian, 936 deportowano do kolonii, wygnano 222; wiele wsi zostało zrównanych z ziemią, a ich mieszkańców wymordowano; uchwałą parlamentu z 1747 r. rozbito tradycyjną strukturę więzi klanowych przez zniesienie dziedzicznej jurysdykcji i powinności wobec naczelników klanów; majątki jakobitów uległy konfiskacie; zniesione zostało stanowisko se-

► HISTORIA

● **Maria Klementyna Sobieska wzięła ślub z Jakubem III Stuartem, pretendentem do angielskiego tronu** ● Stuartowie byli Szkotami chcącymi rządzić całą Wielką Brytanią ● **Ich ambicje zostały jednak utopione we krwi w bitwie pod Culloden**



Jan Nepomucen Bizański „Zaślubienie Maryi Klementyny Sobieskiej z Jakubem III, królem angielskim”. Ślub miał miejsce w 1719 roku

kretnarza stanu dla Szkocji; urzędowo zakazano używania języka gaelickiego oraz noszenia kiltu, a nawet gry na dudach, co obowiązywało do 1782 r.”.

Król Anglii i Szkocji Jakub III (VIII) zmarł w Rzymie w dzień Nowego Roku 1766. Pochowano go w krypcie w Bazylice Świętego Piotra. Dodajmy, że tzw. linia królewska Stuartów wygasła w 1807 r. na Henryku Benedykcie, synu Marii i Jakuba, kardynale Yorku. On także pretendował do tronu Szkocji i Anglii z ramienia jakobitów jako Henryk IX (w Anglii) i Henryk I (w Szkocji) – równie nieskutecznie jak jego ojciec.

Historycy wciąż zastanawiają się, jakie były przyczyny zawarcia przez Jakuba Edwarda Stuarta małżeństwa z Marią Klementyną Sobieską. Z jednej strony polityka, z drugiej zaś nadzieje na przejęcie legendarnego majątku Sobieskich? Stuartowie, chcąc wrócić na trony Anglii, Irlandii i Szkocji, potrzebowali pieniędzy nie tylko na utrzymanie siebie i swojego dworu, ale również na dyplomację, intrygi i wojsko.



**Losy Marii Klementyny
były smutne.
Po urodzeniu drugiego dziecka,
pogrążona w depresji,
opuściła męża i synów.
Zamieszkała w klasztorze
św. Cecylii w Rzymie,
gdzie poświęciła się
modlitwie i ascezie**

Sojusz z Sobieskimi dawał Stuartom szansę na finansową niezależność. A było o co walczyć: Maria Klementyna wniosła mężowi imponujący posag – 1,4 mln liwów plus 250 tys. liwów – jakie elektor saski był należny jej ojcu. Łącznie równało się to około 118 tysiącom funtów.

Jeszcze więcej pieniędzy miał przynieść spadek po jej ojcu, Jakubie Sobieskim, który umarł w 1737 r. Los sprawił, że spadkobierczynią jego majątku, w którego skład wchodziło 11 miast i 140 wsi, została jedyna pozostająca przy życiu w chwili jego śmierci córka – Maria Karolina de Bouillon. Przed śmiercią wyznaczyła na swojego głównego spadkobiercę dawnego ukochanego – Michała Kazimierza Radziwiłła zwanego „Rybeńką”. Ten dziś jest zgodnie uważany za jednego z najgorszych hetmanów w dziejach Rzeczypospolitej. Zaszczyty, do których doszedł, wynikały tylko i wyłącznie z jego pochodzenia oraz bajorńskiego majątku przez niego posiadanego. Ale jego pieniądze, na które liczyli Stuarci, „Rybeńka” wydał głównie na urządzanie wspaniałych biesiad i łowów. Słynął z nich wśród szlachty.

► PRZYRODA

Nie trzeba dużego budżetu, by stworzyć coś efektownego na zbliżającą się Wielkanoc. Stroiki przygotujesz samodzielnie w kilka minut. Wystarczy wykorzystać gałązki brzozy lub bazi, szklane słoiki, jajka, elementy z drewna lub lnu

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

Poleca **Małgorzata Mrowiec**,
redaktorka.
Pisze o architekturze,
zabytkach, interesuje się estetyką
miasta, w tym kwestią
zieleni i roślin



Najpiękniejsze stroiki na Wielkanoc. Te pomysły robią efekt „wow”

W

Wielkanoc to doskonała okazja, by wprowadzić do domu świeży, wiosenny klimat. Sięgnij po wiosenne kwiaty, stroiki w szkle oraz dekoracje na drewnie, które podkreślają naturalny charakter wnętrza. Wystarczy kilka dobrze dobranych ozdób, by przestrzeń nabrała świątecznego klimatu.

Stroiki w szkle

To jeden z najprostszych, a zarazem najbardziej efektownych sposobów na świąteczną dekorację w wielkanocnym klimacie. Wiosenne kwiaty, takie jak tulipany, hiacynty, narcyzy czy szafirki, pięknie prezentują się w szklanych misach, słojach czy kielichach.

Warto uzupełnić je dodatkami, które nadadzą kompozycji charakteru. Mówimy tu o: ba-

ziach, mchu lub bukszpanie, delikatnej gipsówce, wydmuszkach i pastelowych wstążkach oraz drobnych figurkach wielkanocnych.

Możesz z nich zrobić piękne kompozycje w transparentnych misach, kielichach czy eleganckich słojach. Taki stroik świetnie sprawdzi się na stole, komodzie lub parapecie.

Dodatkowo szklane naczynia pozwalają wyeksponować dekorację, co daje bardzo efektowny, przestrzenny rezultat. Możesz łączyć kwiaty z naturalnymi materiałami, tworząc lekkie i świeże aranżacje nawiązujące do wiosny. To także świetny sposób na szybkie odświeżenie wnętrza bez dużych kosztów.

Wykorzystaj drewno

Naturalne materiały to jeden z trendów, które dominują we wnętrzach już od kilku sezonów. Drewniane podstawy, takie jak deski, tace, misy czy kawałki kory, pozwalają stworzyć proste, ale bardzo efektowne kompozycje na Wielkanoc 2026.

Na drewnie najlepiej sprawdzają się naturalne i lekkie wizualnie dodatki, m.in.: doniczkowe kwiaty, takie jak hiacynty, szafirki czy narcyzy; świece i lampiony; mech, gałązki bazi i bukszpan; wydmuszki, pisanki lub drobne jajka dekoracyjne, figurki wielkanocne, np. za-

jaczki lub kurczaczki; suszone kwiaty; szklane słoiki lub małe wazoniki z kwiatami; lniane wstążki i naturalne sznurki.

Wystarczy połączyć kilka elementów, by stworzyć spójny stroik bez efektu przesytu, bo drewno samo w sobie jest już mocnym dekoracyjnym akcentem.

Kompozycje w naczyniach ceramicznych

To klasyczna propozycja, która nigdy nie wychodzi z mody. Ceramiczne misy, filiżanki i donice świetnie nadają się do tworzenia większych kompozycji. Można w nich połączyć: wiosenne rośliny, dekoracyjne dodatki, świecę lub lampion.

To dobry wybór na centralną ozdobę wielkanocnego stołu.

Dekoracyjne wianki

To dekoracja, która od razu stworzy w domu wielkanocny klimat. Można zawiesić ją na drzwiach, ścianie lub oknie. W tym roku królują naturalne kompozycje z wikliny, brzożowych gałązek lub splecionych traw, uzupełnione suszonymi kwiatami, mchem, piórkami i subtelnymi zawieszkami w kształcie pisanek, ptaszków czy zajączków. Taki wianek sprawdzi się nie tylko na drzwiach – może też stać się efektowną dekoracją stołu i dodać uroku wielkanocnemu śniadaniu.

Najładniej będą się prezentować: rustykalne wianki z gałązek i mchu; kwiatowe kompozycje z tulipanów, szafirków, hiacyntów i żonkili; minimalistyczne formy na metalowych obręczach, dekoracje z pisankami i wielkanocnymi motywami.



FOT. INSTAGRAM

Wiosenne kwiaty pięknie prezentują się w szklanych osłonach



FOT. INSTAGRAM

Stroiki z wykorzystaniem drewna pasują do każdego wnętrza



FOT. UNSPLASH

Nie trzeba dużego budżetu, by stworzyć efektowne stroiki wielkanocne. Wiele ozdób można przygotować samodzielnie w kilka minut



FOT. INSTAGRAM

Świąteczne dekoracje ozdobią i odświeżą dom



FOT. INSTAGRAM

Wieniec wielkanocny można powiesić na drzwiach, ścianie albo na oknie

► MOTORYZACJA

James Bond miał wiele samochodów, ale ten kojarzy się z nim jednoznacznie. Jego sylwetka zdradza brytyjski charakter, który ma potwierdzenie w silniku zaprojektowanym przez polskiego inżyniera **Tadeusza Marka**. A to niejedyny polski akcent w historii Astona

ON TO MOTO

Z

Zacznijmy jednak od początku. To Bentley miał być pierwszym samochodem Jamesa Bonda, ale w swoich powieściach Ian Fleming zastąpił go Astonem Martinem za sugestią fana. Od tamtej pory 007 i Aston są nierozłączni. Na początku lat 50. w książkach Fleminga Bond jeździł Astonem DB Mark III. Dopiero w filmowej wersji „Goldfingera” (1964 rok) pojawił się bardziej współczesny DB5. Wyposażony w całkowicie aluminiowy, sześciocylindrowy silnik o mocy 282 KM mógł osiągnąć prędkość 233 km/h.

DB5, którym jeździł Sean Connery, miał ukryte na przodzie karabiny maszynowe, fotel pasażera z katapultą i zestaw tablic rejestracyjnych na każdą okazję. Mógł rozlać za sobą olej, postawić zasłonę dymną i podziurawić opony agresorom. Akcesoria zajmowały cały bagażnik i podnosiły masę auta o 136 kg, ale tylko kilka działało naprawdę, np. wytwornica dymu. Dziurawienie opon zaostrzonymi nakrętkami kół narodziło się w studiu efektów specjalnych, a karabiny „strzelały” wybuchającymi kapsułkami z acetylenem.

Podczas zdjęć wykorzystano jeden „supersamochód” oraz jednego zwyczajnego DB5. Gdy film odniósł sukces, drugie auto doposażono i pokazywano, aby promować obraz. Zainteresowanie było tak duże, że zbudowano jeszcze dwie repliki „superauta” Bonda. Gromadziły tłumy podczas wystaw samochodowych i imprez dobroczynnych. Niestety, pierwowzór, który służył do kręcenia scen z uzbrojeniem „zaczepno-obronnym”, został pozbawiony akcesoriów i sprzedany. W 1997 r. prawdopodobnie skradziono go z hangaru na Florydzie i ślad po nim zaginął.

Firmę założył Lionel Martin do spółki z Robertem Bamfordem. Sprzedawali w Londynie samochody Singer, ale postanowili zbudować coś sami. Wzięli 4-cylindrowy silnik Coventry-Simplex o pojemność 1,4 l i posadzili go na zaprojektowanej przez Ettore Bugattiego ramie Isotta-Fraschini z 1908 r. Produkcji nie uruchomili, bo zaraz poszli na wojnę walczyć za króla i ojczyznę. Nazwa „Aston Martin” powstała z połączenia nazwy górskiego wyścigu z nazwiskiem Lionela. Podobno podpowie-

Poleca **Aureliusz Mikos**,
redaktor naczelny
Motofakty.pl.
Samochody to jego pasja,
którą realizuje w swojej pracy
dziennikarskiej od wielu lat



W 1964 roku w filmie „Goldfinger” Sean Connery zasiadł za kierownicą srebrnego DB5. Od tej chwili Aston Martin stał się nieodłącznym symbolem agenta 007. Spośród 25 filmów o Bondzie w ponad połowie jeździ Aston Martin – więcej niż jakiegokolwiek inna marka

działa mu ją żona Kate, która chciała, aby firma znalazła się na samym początku katalogów i spisów adresowych.

Odrodzoną markę uratował w 1920 roku sporym zastrzykiem finansowym hrabia Louis Zborowski, mieszkający w Anglii syn polskiego szlachcica i Amerykanki, bogaty miłośnik sportu samochodowego. Jego pasją były maszyny i szybkość. Dużą popularność zdobył samochód Zborowskiego nazwany Chitty Bang Bang. Był to wóz zbudowany na podwoziu przedwojennej taksówki Mercedesa z napędem łańcuchowym, do którego Lou zapakował 6-cylindrowy lotniczy motor Maybacha o pojemności ponad 23 litrów. Auto miało hamulce tylko przy tylnych kołach i z tyłu musiano umieścić ponad 350 kg balastu w postaci worków z piaskiem – tak ciężki był silnik.

W roku 1924 hrabia Louis Zborowski zabił się w 2-litrowym, ośmiocylindrowym Mercedesie na torze Monza. Miał zaledwie 29 lat. Jego samochód opuścił tor w zakręcie Lesmo i uderzył w drzewo. Zborowski zmarł natychmiast, ale Len Martin, który był jego mechanikiem, został wyrzucony z auta i uniknął śmierci. Do 1924 roku firma wyprodukowała 55 szybkich sportowych samochodów i zbankrutowała.

Wtedy Aston Martin znalazł kolejnego patrona, Włocha Augustusa Berterlego – „Berta”. Był on dyrektorem i kierowcą w jednej osobie. Firma miała powodzenie w sporcie, ale wróciły kłopoty finansowe. Fortuna uśmiechnęła się w 1947 roku, gdy przedsiębiorstwo kupił wytwórca traktorów sir David Brown, który wkrótce potem nabył też Lagodę. Stąd inicjały „DB” w oznaczeniu powojennych modeli.

DB4 z 1958 r. był dla Astona tym, czym typ E dla Jaguara. Sześciocylindrowy silnik samochodu o pojemności 3,7 litra zaprojektował polski konstruktor Tadeusz Marek, który urodził się w 1908 r. w Krakowie, a potem studiował w Berlinie. Silnik miał dwa wałki rozrządu w głowicy i zasilany go dwa gaźniki. Aston przyspieszał do setki w 9,5 sekundy i osiągał prędkość 224 km/godz. Blisko 70 lat temu!

W DB5 przedstawionym we wrześniu 1963 r. silnik został powiększony do 4 l i otrzymał trzy gaźniki. Standardem stała się 5-biegowa skrzynia biegów. Nadwozie typu Superleggera zaprojektowali Włosi z Touring. Produkowano go w Newport Pagnell. Powstała również rzadka wersja Shooting Brake (kombi), wyprodukowana w liczbie około 12 sztuk. Aktualnie DB5 jest najbardziej poszukiwanym klasykiem z całej trójki i osiąga najwyższe ceny. Jest szybszy niż DB4 i zgrabniejszy niż DB6. No i jest samochodem Bonda. Jamesa Bonda.

Obecnie Aston Martin zmaga się z poważnymi kłopotami finansowymi. W 2025 roku zanotował wysoką stratę operacyjną (ponad 184 mln euro) i zadłużenie przekraczające 1,3 mld euro. Firma redukuje zatrudnienie o około 20% (600 osób), a trudności wynikają głównie z amerykańskich cel, słabego popytu w Chinach i kosztów inwestycji.

Nazywam się Aston... Brytyjska opowieść o szpiegach, zawrotnej prędkości i geniuszach dynamicznej jazdy

► ARCHEO

Od problemów z racjonalizacją i optymalizacją zatrudnienia, przez krę spychaną przez sztorm do portów, po narzekania właścicieli małych sklepów – m.in. o tym pisały przed laty gazety **28 marca**

Z NASZYCH STRON

Poleca dr Grzegorz Sztoler,
archiwista, publicysta
Pasjonat historii Polski,
i starych egzemplarzy
gazet



Dziennik Popularny nr 71, 27-28.03.1976

Problemy zatrudnienia Racjonalnie i po gospodarsku

1976

Liczbę są często bardziej przekonywającą, niż jakakolwiek inna argumentacja. Stwierdzenie to dotyczy w całej pełni także trudnej problematyki zatrudnienia.

Mówimy obecnie coraz częściej o konieczności maksymalnej racjonalizacji zatrudnienia, o przyhamowaniu wzrostu stanu liczebnego załóg, o potrzebie gospodarskiego podchodzenia do wszelkich propozycji, zakładających zwiększenie obsady stanowisk pracy.

Przemawia za tym przede wszystkim potrzeba podniesienia efektywności działania, a więc przechodzenia na intensywne czynniki rozwoju społeczno-ekonomicznego. Ale nie tylko. Bo z drugiej strony polityka racjonalizacji zatrudnienia podyktowana jest zupełnie odmienną niż w ubiegłych latach sytuacją na rynku pracy, charakteryzującą się rosnącym deficytem siły roboczej.

Niech przemówią liczby w końcu 1970 r. było w kraju zarejestrowanych 79,3 tys. osób poszukujących pracy, wobec niecałych 40 tys. oferowanych wolnych miejsc. Największą liczbę wśród zarejestrowanych stanowiły kobiety: było ich ponad 71 tys., podczas gdy zgłoszono dla nich zaledwie 8,5 tys. miejsc.

Z ostatnich danych statystycznych wynika, że w styczniu br. zarejestrowano 18,6 tys. osób poszukujących zajęcia, a jednocześnie aż 53 tys. wolnych miejsc. Bardzo istotne jest i to, że na przeszło 15 tys. kobiet czeka blisko 18 tys. ofert.

Dziennik Zachodni nr 63, 28.03.1996

Świniobicie

W sobotę bardzo późnym wieczorem do żorskiej policji zgłosiła się zbulwersowana mieszkanka osiedla Kleszczówka: zawiadomiła, że mąż z pomocą sąsiada ujął właśnie na gorącym uczynku złodzieja. Pijany (2,84 promila alkoholu we krwi) umyślił sobie, że ukradnie... świnię. I pewnie by mu się udało, gdyby nie to, że zaraz potem (jeszcze w obejściu właścicieli) zaczął szlachtować kwiczący łup. Niedoszły rzeźnik trzeźwiał w areszcie, a gospodarz, chcąc nie chcąc, dokończył krwawego dzieła.

1996

Dziennik Zachodni nr 86, 28.03.1946

Sprawa małżeństw polsko-angielskich

1946

Londyn. (SAP) W Izbie Gmin konserwatywny poseł sir R. Glynn zgłosił interpelację do ministra Bevin, czy Szkotki i Angielki, które wyszły zamąż za żołnierzy polskich, uzyskają prawo wyjazdu do Polski i „jakie są gwarancje odpowiedniego traktowania ich w razie przyjazdu do Polski?”

Minister Bevin odpowiedział, że zagadnieniem tym zajmie się wyznaczony przez premiera komitet ministerialny, który będzie współpracował ze wszystkimi resortami, zajmującymi się tymi sprawami.

Dziennik Zachodni nr 63, 28.03.1996

Małym gorzej

1996

Coraz częściej właściciele małych sklepów narzekają i protestują przeciwko budowie dużych supermarketów. Poważne koncerny dysponujące znaczącym kapitałem w ciągu zaledwie kilku miesięcy wznoszą gigantyczne hurtownie. W Polsce jest już ponad 400 ty-

sięcy sklepów, jeszcze sześć lat temu było ich 150 tysięcy i drugie tyle budek „szczęk” oraz kiosków oferujących różne towary. Jednak nadal w sieci handlowej dominują małe sklepy, o powierzchni do 50 metrów kw., których właściciele narzekają, że coraz więcej osób zaopatruje się w hurtowniach.

Głos Pomorza nr 74, 28.03.1986

W odpowiedzi na krytykę

Marzniemy od początku...

1986

...skarżyli się w opublikowanym 20 lutego liście lokatorzy kolejowego budynku przy ul. Buczka 41 w Białogardzie.

Pomorska DOKP wyjaśnia, że „niedogrzewanie mieszkań... w dniach z 8 na 9 lutego br. nastąpiło w wyniku niedostarczenia zamówionej ilości opału – węgla i koksu – przez Miejski Skład Opału w Białogardzie”.

Interwencje w OPHO, organach administracji terenowej nie przyniosły rezultatu, toteż administracja budynków kolejowych zmuszona była ratować sytuację pożyczając opał od białogardzkiego ZOZ-u oraz własnych innych jednostek PKP. Dopiero od 26 lutego, tj. od dnia dostawy opału temperatura w budynku PKP przy ul. Buczka 41 jest już właściwa.

„Za okres niedogrzewania mieszkań lokatorom zamieszkałym w tym budynku zostanie udzielona bonifikata w opłatach ...za c.o. – po zakończeniu sezonu grzewczego 1985/86” – informuje dyrektor Tadeusz Patałas z DOKP Szczecin.

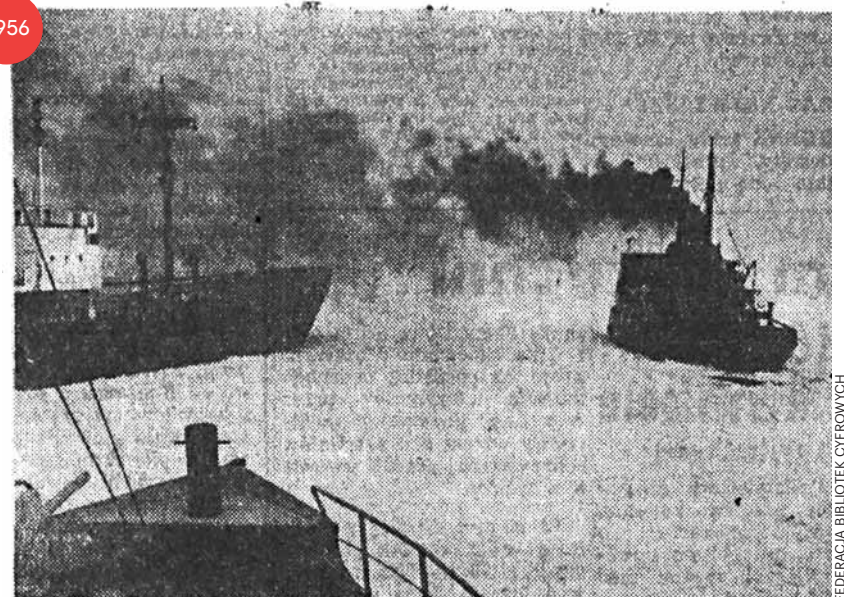
(b)

Dziennik Bałtycki nr 75, 28.03.1956

Walka z kra w portach

1956

Już od kilku tygodni sztormowy wiatr z morza spycha do Zatoki Gdańskiej zwały kry lodowej. Lody utrudniają ruch w portach, niejednokrotnie zagrażając bezpieczeństwu statków i ludzi. Polskie lodolamacze „Swarożyc” i „Światowid” oraz radziecki lodolamacz „Wołyniec” bez przerwy kruszą krę blokującą porty i zatokę. Na zdjęciu: Lodolamacz „Światowid” kruszy lody wokół statków uwiecznionych w zatoce.



► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Przesunięcie zegarów to zwyczajowo zwiastun nadejścia wiosny. Przypominamy, jaki wpływ na nasze zdrowie, gospodarkę, a nawet statystyki policyjne ma **zmiana czasu**. Podpowiadamy, kiedy czeka nas marcowa zmiana czasu w Polsce i czy będzie ostatnia

ZROZUMIEĆ DZIŚ

K

Każdego roku, gdy zaczyna robić się ciepło, a przyroda wokół nieśmiało zaczyna budzić się do życia, zaczynamy zastanawiać się, kiedy nastąpi zmiana czasu na letni i o której przestawiamy zegarki. Wydaje się, że dopiero co zmienialiśmy czas letni na zimowy, a tymczasem minęły już długie miesiące.

W nocy z soboty na niedzielę, czyli z 28 na 29 marca 2026, przesuniemy wskazówki zegara z godziny 2:00 na 3:00.

Korzystający z urządzeń elektronicznych nie będą musieli nic robić, bo przestawiają się one automatycznie.

Czas zimowy i czas letni. Wpływ na organizm oraz gospodarkę – są plusy i minusy

W ostatnich latach wciąż wraca temat zasadności utrzymania cykliczności zmiany czasu. W naszym kraju zmiany te mają długą historię.

Pierwsza zmiana czasu była u nas wprowadzona w okresie pierwszej wojny światowej. Rzesza Niemiecka oraz jej sojusznicy, również Austro-Węgry, podjęły ten krok 30 kwietnia 1916 roku, a zmiana objęła terytoria tych krajów oraz okupowane.

W Polsce, po zmianach wprowadzanych w czasie I wojny, zmiany czasu obowiązywały też krótko w odrodzonym kraju i potem również podczas drugiej wojny, a następnie falami po niej, m.in. w latach 1945-1949 i 1957-1964.

Obecny stan rzeczy – czyli zmiana czasu na zimowy jesienią i powrót do czasu letniego w ostatni weekend marca – obowiązuje od 1977 roku.

Po drodze, w 1995 roku, nastąpiła korekta – początkowo czas letni był odwołany w ostatni weekend września, a nie, jak później, października.

Od 2001 roku kraje Unii Europejskiej mają wspólne przepisy dotyczące wiosennych, marcowych zmian czasu na letni, ale podczas

konsultacji społecznych i w ankiecie z 2018 roku większość mieszkańców UE wypowiedziało się o konieczności rezygnacji z przejścia na czas zimowy w przyszłości. Powstał wtedy projekt dyrektywy mówiący o tej rezygnacji i przyjęciu przez każdy kraj członkowski na stałe czasu zimowego albo letniego. Ostatecznie, mimo poparcia przez Parlament Europejski, komunikat Komisji Europejskiej wskazał, by kraje samodzielnie do 2026 roku wypracowały własne regulacje.

W Polsce docelowo mamy przejść na stałe na czas letni. Obecnie obowiązuje nas Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z 4 marca 2022 r. w sprawie wprowadzenia i odwołania czasu letniego środkowoeuropejskiego w latach 2022-2026. Zgodnie z nim czekają nas jeszcze: zmiana na czas letni w 2026-2029 marca, a także prawdopodobnie ostatnie przejście na czas zimowy miałyby być w 2026 – 25 października.

Co ze zmianą czasu w 2027 roku? By na stałe wprowadzić czas letni w Polsce, albo też by nadal dokonywać zmian na czas zimowy, potrzebujemy nowego uregulowania prawnego. Nie powstało ono na szczeblu krajowym ani unijnym. Jeśli chcemy wprowadzić

na stałe czas letni lub dalej dokonywać corocznych dwóch zmian czasu, to wiosną 2027 roku trzeba będzie ostatni raz przesunąć wskazówki zegarów.

Najważniejsze jest to, aby utrzymać jednolitość czasu w całej Unii Europejskiej. Inaczej koszty funkcjonowania firm w różnych reżimach czasowych przewyższą korzyści wynikające z ustalenia jednolitego rocznego czasu w ramach państwa członkowskiego – mówił nam niedawno Grzegorz Baczewski z Konfederacji Lewiatan.

Przedsiębiorcy nie od dziś wskazują, że obowiązek zmiany czasu np. w branży transportowej, logistycznej czy produkcyjnej, ze względu na stosowany system zmianowy, generuje tylko koszty.

Na świecie już tylko około jednej trzeciej państw utrzymuje zwyczaj zmiany czasu

Obecnie już około 60% państw na świecie nie przestawia zegarków. W Azji do grona tego należą największe gospodarki, takie jak Chiny, Japonia, Indie czy Korea Południowa. W Chinach, mimo ogromnej powierzchni kraju, obowiązuje jedna strefa

czasowa przez cały rok, co znacznie upraszcza administrację i gospodarkę. Również większość krajów Bliskiego Wschodu, w tym Arabia Saudyjska, Zjednoczone Emiraty Arabskie i Katar, nie stosują tej praktyki. Zmiana czasu na świecie jest więc znacznie mniej powszechna niż mogłoby się wydawać z europejskiej perspektywy.

W ostatnich latach do grona państw bez zmiany czasu dołączyły kolejne kraje. W 2022 roku Meksyk zrezygnował z przestawiania zegarków, argumentując, że jego położenie geograficzne zapewnia wystarczającą ilość światła dziennego przez cały rok. Co ciekawe, pozostawiono wyjątki dla miast przy granicy z USA, aby ułatwić handel. W tym samym roku podobną decyzję podjęła Jordania, która jednak wybrała na stałe czas letni, aby zmaksymalizować wykorzystanie dnia. Warto wiedzieć, kto stosuje zmianę czasu, a kto nie, zwłaszcza planując podróże. Poniżej kilka przykładów państw, które zrezygnowały z tej praktyki:

- **w Azji:** Chiny, Japonia, Indie, Korea Południowa, Turcja, Arabia Saudyjska, Zjednoczone Emiraty Arabskie;
- **w Europie:** Islandia, Rosja, Białoruś, Ukraina;
- **w Ameryce Południowej:** Argentyna, Brazylia (w większości), Peru, Wenezuela;
- **w Ameryce Północnej:** Meksyk (z wyjątkami), a także niektóre stany USA (Arizona, Hawaje) i prowincje Kanady;
- **w Afryce:** zdecydowana większość państw, w tym Egipt, RPA i Nigeria.

Poleca **Katarzyna Piojda**, redaktorka zajmująca się tematyką społeczną, wiele czasu poświęca na tematy związane ze sprawami seniorów



W nocy z soboty na niedzielę, czyli z 28 na 29 marca 2026 roku, przesuniemy wskazówki zegara z godziny 2:00 na 3:00



Czas letni, dłuższe dni i ciepłe wieczory – za tym tęsknimy, nawet jeśli „stracimy” przy tym godzinę snu

► FOTO

Słynne w całym kraju długopisy marki Zenith, którymi pisał zwykły Kowalski i PRL-owscy dygnitarze, produkowane były w Częstochowie. W 1965 roku zaczęto tam na masową skalę produkować również pióro wieczne Zenith

FOT. WŁADYSŁAW MORAWSKI

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok**,
fotoedytorka i fotografka
Robienie zdjęć to jej pasja,
ale kocha też zwierzęta,
jazdę na rowerze
i chodzenie po górach



► SPORT

Andrzej Zabawa – lider wszech czasów, najskuteczniejszy zawodnik w historii reprezentacji Polski w hokeju na lodzie, który w kadrze zdobył 99 bramek. 156-krotny reprezentant Polski, trzykrotny olimpijczyk (1976, 1980, 1984)

LIGA MISTRZÓW

Poleca **Adam Godlewski**,
szef działu Sport.
Kocha piłkę nożną i głównie
o niej pisze. Ale kibicuje
wszystkim polskim
zawodniczkom i zawodnikom



KRÓL STRZELCÓW I NAJLEPSZY HOKEISTA LIGI

Andrzej Zabawa

Urodzony 29 listopada 1955 roku w Krynicy.

Hokeista, 156-krotny reprezentant Polski, trzykrotny olimpijczyk.

Andrzej Zabawa karierę sportową zaczynał od łyżwiarstwa figurowego. Napastnik (prawoskrzydłowy) KTH Krynica (1972-1974), Unii Oświęcim (1974-1975), Baildonu Katowice (1975-1978), Zagłębia Sosnowiec (1978-1986) oraz klubów niemieckich: SC Preussen Berlin (1986-1988), EF Pfronten (1988-1989), Passiasanbeg (1989-1991) i EHC Weiheim (1991-1993).

Największe krajowe zaszczyty spotkały go w sosnowieckim Zagłębiu, w którego barwach zdobył 5 tytułów mistrza (1980-1983, 1985) i 3 tytuły wicemistrza Polski (1978, 1979, 1984). Król strzelców i najlepszy hokeista ligi (1985, 1986). Jeden z najbardziej zasłużonych zawodników polskiej reprezentacji (1974-1986), w której rozegrał 156 spotkań, strzelając 99 bramek. Trener Stefan Csorich nazwał go „Ostatnim Mohikaninem” z grona wielkich kryniczan w naszej drużynie narodowej, której był liderem.

Zabawa w swojej karierze dziesięć razy grał w mistrzostwach świata (w tym trzykrotnie w grupie A) i trzy razy wystąpił na igrzyskach olimpijskich: w Innsbrucku, Lake Placid i Sarajewie.

– Na mistrzostwach świata rozegrałem swoje najlepsze mecze w drużynie narodowej. Do dziś pamiętam naszą wygraną ze Związkiem Radzieckim 6:4 w katowickim Spodku czy zwycięstwo nad Czechosłowacją 2:1 w Moskwie, bo pokonaliśmy wówczas aktualnych mistrzów świata. Na pewno hokej przez te lata się zmienił, ale jedno w tej dyscyplinie jest niezmiennie: jeśli się chce odnosić sukcesy, to trzeba solidnie zasuwać, bo sam talent do tego nie wystarczy – mówił

w 2010 roku w rozmowie dla serwisów Polska Press Andrzej Zabawa.

Zabawa był wszechstronnie wyszkolony, jeździł wspaniale na łyżwach, miał opanowaną technikę kija, świetny drybling, skuteczne strzały i precyzyjne podania. Przyjaciół z łódzkiego, znakomity obrońca Henryk Gruth, wydał o nim interesującą

opinię: „Przy minimalnym wysiłku na treningach tak wspaniała kariera. Potrafił grać nawet w rozwiązanych butach. Nie lubił walki, ale z Wiesławem Jobczykiem tworzyli niesamowity duet”. W reprezentacyjnym ataku grał jeszcze z nimi Andrzej Małysiak.

Najlepszy napastnik MŚ gr. B (1985), wybrany do drużyny „All Stars” tego turnieju. Zasłużony

Mistrz Sportu odznaczony Brązowym Krzyżem Zasługi. Działacz sportowy. Kierownik drużyny Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Sosnowcu. Wdowiec (Stanisława), ma syna Dariusza (1976), który poszedł w ślady ojca (reprezentant Polski w hokeju na lodzie na MŚ 1996, 1999), i Kingę (1981).

Zabawa uhonorowany został licznymi nagrodami i wyróżnie-

niami. Najważniejsze to: Złota Odznaka PZHL (1980), Brązowy Medal „za wybitne osiągnięcia sportowe” (1985), Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony Brązowym Krzyżem Zasługi (2000), Złoty Medal PKOl (2004), Złoty Krzyż Zasługi (2005), Odznaka Honorowa Polskiego Związku Hokeja na Lodzie.

Zbigniew Czyż



Andrzej Zabawa podczas meczu charytatywnego dla Bartka Nowaka, rozegranego 27 marca 2011 roku w Sosnowcu

► KSIĄŻKI

● Ta książka przybliży historię najcenniejszych klejnotów świata ● Ale to nie jest opowieść o luksusie i bogactwie ● Raczej o wielkiej polityce, a także o tym, że cenne klejnoty naprawdę mogą być przekłete z powodu namiętności, które budzą

trzykropek



Koh-i-noor z pewnością nie jest największym, najdoskonalszym ani najpiękniejszym z diamentów przechowywanych w Tower of London, gdzie mieści się stała ekspozycja klejnotów koronnych.

Jego historia jest jednak najbardziej fascynująca.

Poza tym, że wyróżnia się mitycznym pochodzeniem, którego korzenie sięgają czasów hinduskich bóstw, przez wieki był świadkiem wojen, upadków dynastii, zdrad, tortur i śmierci. Stanowił symbol władzy pożądaną przez najpotężniejszych mężczyzn i kobiety kolejnych epok, którzy bez wahania uciekali się do kłamstwa, grabieży i zabijania, by go zdobyć.

Do dziś jest przedmiotem debaty politycznej i społecznej, budząc przy tym gorące emocje wśród ludzi o diametralnie odmiennych poglądach. Dla jednych symbolizuje chwalebna przeszłość Imperium Brytyjskiego, dla milionów innych – brutalność i niesprawiedliwość kolonializmu, a także jego konsekwencje.

Nie wiadomo, kiedy i gdzie pojawił się Koh-i-noor. Choć według niektórych legend diament liczy ponad pięć tysięcy lat. Najprawdopodobniej wydobyto go w okolicy kopalni Sambalpur nad rzeką Mahanadi, pomiędzy XIII a XIV wiekiem. Jednak pochodzenie diamentu i towarzyszące jego początkom okoliczności nadal są owiane tajemnicą. Pierwsze pisemne wzmianki na temat tego klejnotu pojawiają się dopiero w XVI wieku, w czasie wielkiej rzezi, która na zawsze zmieniła historię Indii.

Wszystko zaczęło się od zdrady. Indyjcy arystokraci z sułtanatu Delhi nienawidzili swojego sułtana Ibrahima Lodi. Chcąc go obalić, poprosili o pomoc Zahir al-Dina Babura, znanego jako Babur (Tygrys), założyciela nowo powstałego, lecz już potężnego Państwa Wielkich Mogołów.

Od strony matki Babur wywodził się z dynastii Timurydów, potomków wielkiego mongolskiego władcy Tamerlana. Z tego powodu imperium nazwano mogolskim, co jest perską zniekształconą formą

słowa „mongolski”. Jednak Babur i jego następcy niewiele mieli wspólnego z Mongołami, którymi na początku XIII wieku dowodził Czyngis-chan, i w rzeczywistości swoje państwo nazywali imperium Babura lub Gurkani (od perskiego słowa oznaczającego „zięcia”).

Babur wraz ze swoim ludem wyznawał islam, pozostając pod silnym wpływem języka i kultury perskiej. Od XVI do XIX wieku jego potomkowie władali rozległym terytorium subkontynentu indyjskiego, które w okresie największego rozkwitu obejmowało obecne Indie, Pakistan, Bangladesz, Nepał i Bhutan. Byli znani z mądrości i dworskiego przepychu.

W 1526 roku Babur, na czele armii liczącej 12 tysięcy żołnierzy, ruszył na Delhi i stoczył walkę z Ibrahime Lodi w pierwszej bitwie pod Panipatem (1526), w której sułtan zginął. Przywódca Mogołów ogłosił się padyszachem-ghazi (cesarzem zwycięzcą) i wraz ze swoim synem Humajunem triumfalnie wkroczył do Agry. Wkrótce potem musiał stawić czoła Ranowi Sanga, innemu ważnemu indyjskiemu przywódcy, którego pokonał w bitwie pod Khanwą (1527). Dzięki tej ostatniej potyczce Babur stał się władcą absolutnym i zapoczątkował imperium mogolskie w Indiach.

To właśnie Babur odnotował w swoich dziennikach informację o klejnocie, najprawdopodobniej Koh-i-noorze. W tekście wspomina o „słynnym diamencie” o wadze 187 karatów (bardzo zbliżonej do 186 karatów słynnego kamienia), o takiej wartości, że można by za nią żywić cały świat przez dwa dni. Jak twierdził, klejnot ten został wcześniej zdobyty przez sułtana Ala ud-Dina, drugiego i najwybitniejszego władcę dynastii Chaldzi z Sułtanatu Delhijskiego, jako łup wojenny po pokonaniu dynastii Kakatija w południowych Indiach około 1306 roku. W ten sposób przez kilka pokoleń należał do Sułtanatu Delhijskiego, aż w końcu trafił w ręce Babura.

W 1628 roku na tron wstąpił Szahdżahan, piąty cesarz mogolski.

Miał trzydzieści sześć lat i był potężnym, energicznym przywódcą. Jego liczne zwycięstwa na polach bitewnych umocniły władzę dynastii Mogołów, a także wypełniły królewski skarbiec. Chcąc zrobić użytek z rosnącej góry klejnotów, nakazał zbudować okazały tron, znany jako „Paw”, w którym osadzono najpiękniejsze kamienie z kolekcji władcy, między innymi Koh-i-noor. Kierowały nim przede wszystkim względy polityczne – olśniewającym bogactwem zdobytym przez imperium chciał zaimponować arystokracji, ambasadorom i wysłannikom innych królestw. Ale Szahdżahan był również człowiekiem wykształconym i odczytanym, miłośnikiem poezji i sztuki – być może jego tron miał być także artystycznym wyrazem, odzwierciedlającym jego zainteresowania i zamiłowanie do piękna.

Życie Szahdżahana nie było jednak wolne od nieszczęść. Zaledwie trzy lata po objęciu tronu stracił swoją ulubioną żonę, Muntaz Mahal, gdy rodziła czternaste dziecko. Zrozpaczony władca kazał wybudować na jej cześć przepiękny Tadż Mahal, imponujący przykład architektury mogolskiej, łączącej wpływy islamskie, perskie, indyjskie i tureckie, który każdego roku przyciąga miliony turystów z całego świata.

W 1657 roku Szahdżahan poważnie zachorował, a jego synowie wykorzystali słabość ojca i rozpoczęli krwawą wojnę o sukcesję, którą ostatecznie zwyciężył Aurangzeb, urodzony ze związku z Muntaz. Aurangzeb ogłosił się cesarzem, po czym uwięził ojca w fortecy w Agrze i tam Szahdżahan spędził ostatnie miesiące swojego życia.

Młody cesarz wkrótce zaczął wprowadzać zmiany. Stolicę imperium przeniósł do Lahore, zabierając ze sobą Pawi Tron, z którego usunął Koh-i-noor. Bez wątpienia musiał uważać diament za wyjątkowy, skoro przechowywał go w swoim prywatnym meczecie. Klejnot pozostawał w nim przez prawie sto lat jako symbol prestiżu i potęgi cesarzy. Być może naprawdę nim był, bo kiedy Koh-i-noor po tym czasie został skradziony, w Państwo Wielkich Mogo-

łów uderzył śmiertelny cios i nadszedł koniec pewnej epoki.

Diaament ponownie zmienił właściciela i po raz kolejny został splamiony krwią.

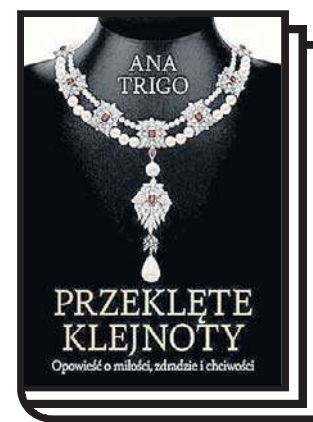
W 1739 roku, po spektakularnym zwycięstwie w bitwie pod Karnalem, Nader Szah, szach Persji i założyciel dynastii Afszarydów, wkroczył do Delhi po schwytaniu ostatniego wielkiego cesarza mogolskiego, Muhammada Szaha. Kiedy rozeszła się plotka, że Nader został zamordowany, Hindusi zaatakowali perskie wojska, co wywołało gniew Nadera. Wściekły perski przywódca wydał rozkaz spłodowania miasta.

W ciągu jednego dnia, 22 marca 1739 roku, perscy żołnierze zamordowali od 20 do 30 tysięcy Hindusów. Prerażony rzezią Muhammad błagał o łaskę; dopiero wtedy Nader zgodził się wycofać.

Jednak Muhammadowi przyszło zapłacić bardzo wysoką cenę. Musiał przekazać klucze do skarbcza cesarskiego Mogołów, wskutek czego utracił całą bajeczną fortunę gromadzoną przez jego przodków przez ponad sto lat, a także całe bogactwo swojego miasta. Szacuje się, że Nader zabrał łupy o wartości przekraczającej 700 milionów rupii, między innymi Pawi Tron, który od tego momentu stał się symbolem potęgi Imperium Perskiego. Przechwycono także tysiące koni, słoni i wielbłądów, które obładowano złotem, srebrem, jedwabiem i kamieniami szlachetnymi.

Łupy były tak ogromne, że Nader zrezygnował z pobierania podatków w Delhi przez następne trzy lata. Wśród zrabowanych klejnotów znalazły się te najsłynniejsze na świecie: rubin Timur, diament Darya-i-Noor (uważany za bliźniaczy Koh-i-noorowi), Wielki Diament Mogołów i oczywiście sam Koh-i-noor.

Możliwe, że nazwę Koh-i-noor nadał klejnotowi sam Nader. Jak opowiada Muhammad Kazim Marvi, biograf Nadera, był on oczarowany widokiem diamentu, gdy ujrzał go po raz pierwszy, wykrzyknął: „Koh-i-noor!”, co w języku perskim oraz hindi i urdu oznacza „góra światła”. Od tamtego momentu słynny diament jest znany pod tą nazwą



Ana Trigo „Przekłete klejnoty. Opowieść o miłości, zdradzie i chciwości”, tłumaczenie: Ewa Ratajczyk, wyd. Znak, Kraków 2026



► KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

przód budynku statek rybacki	skaza na honorze król elfów	burda element tranzy- stora	
Barack, były pre- zydent USA			
watły czło- wiek			
weksel ciągni- ony	prawy dopływ Odry	zasypka kosme- tyczna	konty- nent z Laosem
bokser- ska odpo- wiedź	góry z kon- dorami	Wielkie Jezioro w Ameryce	
trująca roślina, cykuta			
klamra budow- lana	nocne widmo	... pra- sowe rządu	płynie w korycie
zasuwa przy kominie	silne bicie serca	sztos w kasynie	
liczne po deszczu jutowy			
lichy utwór po- etycki	powab, wdzięk	popu- larne imię psa	pasie się na hali
gene- tyczny odmie- niec	kucyk angiel- ski	logika wypo- wiedzi	
futro z dy- delfów			
deska bez kory komorne	drogowe lub zodiaku	usiane gwiaz- dami	kotlety zawijane
dawny statek wojenny	tenisowe zagranie	gieldowa panika	
kuzyn sokoła małpy z Azji			

Litery z oznaczonych pól, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

		K		L		Ł	
M							
O	P						
T							
U							

- Litery w polach z kropką, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.
- W kolejności przypadkowej:
- miejsce często odwiedzane przez trawler
 - metalowy wiór spod pilnika
 - kraj w Azji z Katmandu
 - ozdoba zakładana na czubek choinki
 - kraj związkowy w zachodniej Austrii
 - uczucie ulgi i spokoju po ustąpieniu cierpienia
 - lalka nakładana na dłoń i poruszana palcami
 - długie pręty w ekwipunku narciarza
 - ojczyzna Puszkina i Tolstoja
 - patetyczny utwór poetycki
 - inskrypcja wyryta na nagrobku
 - dawny mieszkaniec Puszczy Tucholskiej
 - średniowieczny mnich malujący ozdobne litery

Krzyżówka pięciokątna

- Litery w polach z kropką, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.
- 1) ryba mulistych wód

• personifikacja Stanów Zjednoczonych,

2) aktor z filmu „Zabój-
cza broń”,

3) tłuszcz roślinny,

4) roślina dyniowata,

5) Wolne ... Gdańsk,

6) model Opla,

7) w stoiku z ogórkami
kiszonymi,

8) egipskie nieszczęścia,

9) zrumieniona słonin-
ka na pierogach.

Litery z pól od 1 do 13
utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:
- 3) atrakcja Sopotu,

9) bolesny cios,

13) fiskalna w sklepie.
- Pionowo:
- 1) pięcioksiąg Mojżesza,

7) kara aresztu,

11) ciągnie tu wilka.

Szyfr

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

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: alfabet-
ka: skłádka; szkótka: borsalino; krzyżówka
mozaikowa: renitier; dwuliterówka: zaliczka;
krzyżówka pięciokątna: solistka; krzyżówka
tautogramowa: doparcie; krzyżówka-szyfr:
Tomasz Karolak.

Szkotka

1		2			3		4			5		6		7		8
					9											
10										11						
14	15		16								17		18		19	
22											23					
25	26		27								28		29		30	
33											34					
36											37					

Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające
podane słowa, np. las – lasso, kolaska lub balas. Litery w polach z kropką, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:

14) tusz.

28) rasa.

31) Rob.

33) arka.

34) kat.

35) akt.

36) arni.

37) alt.

1) biel.

17) Nana.

20) gnat.

22) om.

23) tara.

24) mór.

25) kra.
- Pionowo:

1) Ner.

2) lek.

3) strzał.

4) ara.

5) Aza.

6) karp.

7) run.

8) rem.

13) tor.

15) oda.

16) zys.

17) agat.

18) nit.

19) orka.

21) mer.

25) jen.

26) set.

27) Ur.

29) ława.

30) ras.

31) at.

32) but.

Pary liter z pól ponumero-
wanych w prawym dolnym
rogu od 1 do 4 utworzą
rozwiązanie.

- Poziomo:
- 1) gra Barbarę Mostowiak,

5) dawna gra w karty,

6) pomieszczenie dla pilota,

8) walizy podróznego,

10) żona Kamy w mitologii
indyjskiej,

11) pyszałkowatość, wyniosłość.

- Pionowo:
- 1) aktówka lub skoroszyt,

2) gatunek jałowca,

3) żelazny to glejt,

4) szeroka szarfa,

7) łączy udo z tułowiem,

8) strefa dna morskiego,

9) stop żelaza z węglem,

10) szczmiel biały.

1		2		3	
4					
7					
8					

Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą
pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:

4) bada mechanizmy
władzy,

5) Leon XIV lub Pius IX,

7) w niej przesyłka,

8) ... jadalny to kurka.
- Pionowo:

1) zorganizowane tropienie,

2) przyprawa do potraw,

3) droga wiodąca pod
górze,

6) osesek wróbla.

Krzyżówka dwuliterowa

1		2		3		4			
6									
11									

Krzyżówka mozaikowa

Litery w polach z kropką, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:
- 3) cieszy się nią wybitny artysta,

6) szereg słupków wokół balkonu

7) zwierzę polujące na inne zwierzęta,

10) dawny pośrednik handlowy.
- Pionowo:
- 1) składany wachlarz japoński,

2) gwarowo: ojciec chrzestny, kum,

4) Pablo Picasso lub Wojciech Kossak,

5) myśl wyrażona słowami,

8) mały samochód dostawczy,

9) „waluta” w królestwie pokera.

Te dni

Notatki na ostatki

HUMOR Z ŻEŹYTOŹ

CZAS NA
SERIALE

W czasie mgły latarnik wyje na latarni i tym ostrzega okręty.

Bolesław Krzywousty dobrze mówił, ale źle usta składał.

Meduza żyje w jelicie grubym człowieka, więc jest pożytecznym szkodnikiem.



DO REDAKCJI: NIE PAMIĘTAM, KIEDY OSTATNIO DOSTAŁAM POCZTÓWKĘ. DLATEGO W TYM ROKU WYSYŁAM TRADYCYJNE KARTKI WIELKANOCNE.

mommy mommy my

Grażyna, naprawiłem kółka w odkurzaczu, na razie nie kupujemy nowego



Pochwaliła się bryką

● **Klaudia Halejcio i Oskar Wojciechowski są właścicielami Lamborghini Revuelto. Influencerka pochwaliła się samochodem, publikując na Instagramie sesję zdjęciową wykonaną przy aucie wartym 3,5 mln zł. Bryka ma kolor jaskrawej zieleni.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA



Rozstał się z piątą żoną

● **Michał Wiśniewski potwierdził, że rozstał się ze swoją piątą żoną, Polką Wiśniewską. Niedawno wydał oświadczenie w mediach społecznościowych, w którym stwierdził, że „nie udało im się uratować małżeństwa”.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

imienniny
TYDZIEŃ

28

marca

do 3 kwietnia

IMIENINY OBCHODZĄ

28 MARCA: Aniela, Joanna, Aleksander, Jan, Renata, Kastor, Krzyszław, Krzesiśław, Doroteusz, Renata **29 MARCA:** Stefan, Eustachy, Marek, Teodor, Cyryl, Bertold, Wiktor **30 MARCA:** Amadeusz, Mamertyn, Amelia, Piotr, Jan, Aniela, Joachim, Leonard, Kwiryna, Kwiryn **31 MARCA:** Kornelia, Benjamin, Balbina, Joanna, Nela, Gwidon, Amos, Dobromira, Bonawentura **1 KWIETNIA:** Grażyna, Zbigniew, Hugon, Irena, Katarzyna, Tomasz, Hugo, Makary, Wenancjus **2 KWIETNIA:** Franciszek, Wiktor, Urban, Maria, Teodozja, Leopold, Aaron, Laurencja, Leopolda **3 KWIETNIA:** Ryszard, Sykstus, Jakub, Jan, Józef, Antoni, Benedykt, Winicjusz, Pankracy

SPECJALISTKA W STRZELECTWIE SPORTOWYM

W sobotę imieniny obchodzą panie o imieniu Renata. To okazja, aby przypomnieć multimedalistkę olimpijską – Renatę Mauer-Róžańską. Znakomita polska strzelczyni urodziła się 23 kwietnia 1969 roku w Nasielsku. Gdy zaważono, że ma talent, przeniosła się do Wrocławia, gdzie znajdowała się najsilniejsza krajowa sekcja strzelecka. Tam przydarzył jej się wypadek (wpadła pod samochód), po którym przez kilka miesięcy dochodziła do siebie. Pierwszy występ olimpijski zaliczyła podczas igrzysk w Barcelonie. W 1996 r. podczas igrzysk w Atlancie zdobyła dwa złote medale (karabin pneumatyczny i strzelanie w trzech postawach). Na igrzyskach w Sydney w 2000 r. wywalczyła złoty medal w konkurencji strzelania w trzech postawach. Zdobyła także medale na mistrzostwach świata i Europy.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja: SKUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 48 88 100, redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/1/1, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskapress.pl. Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC
Polskie Biuro Cenzury
KRAJOWA KONTROLA

naszemiasto.pl

wydanie bezpłatne
marzec 2026

GOLENIÓW

REKLAMA

0011491182

- TRANSPORT I SPEDYCJA
- TRANSPORT CIĘŻAROWY
- SPEDYCJA KRAJOWA
- TRANSPORT
MIĘDZYNARODOWY
- SPEDYCJA
MIĘDZYNARODOWA



www.kigar.com



Z okazji Świąt Wielkanocnych

życzymy Państwu spokoju, radości i wiosennej energii.
Niech wszystkie trasy, którymi podążacie – zawodowe i prywatne
– będą bezpieczne, szybkie i pełne sukcesów, a każda podróż
prowadzi do nowych możliwości i spełnienia planów.

Niech wiosna wniesie świeży wiatr w żagle, a każdy dzień
przynosi radość odkrywania nowych dróg.

Prezes Piotr Śliwiński i Zespół KIGAR

Kigar Sp. z o.o. | ul. I Brygady Legionów 11/8, 72-100 Goleniów | tel. 606 651 290 | kigar@kigar.com

Szpital w Goleniowie najprzyjaźniejszy dla kobiet

Tu się rodzi „po ludzku”

SZPITAL

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie, Szpital Szczecinek i Klinika w Policach - tu zdaniem Fundacji kobiety ciężarne znajdują najlepsze warunki.

#Leszek Wójcik

Ranking Szpitali „Gdzie Rodzić po Ludzku?” Fundacja prowadzi od lat. Jest tworzony po to, by wskazywać szpitale, w których kobieta może urodzić „po ludzku”: z poszanowaniem godności i intymności w otoczeniu pełnego szacunku i profesjonalizmu personelu medycznego.

Twórcy rankingu wskazują, że dzięki niemu szpitale poddane są kontroli społecznej, co przekłada się na poprawę opieki okołoporodowej.

Chodzi o jakość opieki w procesie narodzin i kształtowanie pozytywnego podejścia do doświadczenia macierzyństwa.

Głównym celem Rankingu Szpitali jest informowanie ko-

biet o rzeczywistej jakości opieki świadczonej przez poszczególne szpitale oraz przyczynianie się do podnoszenia jakości opieki okołoporodowej na porodówkach - czytamy na stronie Fundacji Rodzić po Ludzku.

Który z polskich szpitali w 2025 r. uzyskał najlepsze opinie od rodzących w nich kobiet?

Najwyżej oceniony został przez kobiety szpital w Myszkowie (województwo śląskie). Na drugim miejscu uplasował się szpital w Starachowicach, a na trzecim w Skarżysko-Kamiennej.

A w województwie zachodniopomorskim najlepsze opinie od młodych matek zebrało Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie. I to od wielu lat z rzędu.

W CZYM TKWI SEKRET?

- W ustaleniu priorytetów. Dla nas najważniejszy jest pacjent - mówi dr Ewa Knap, ordynatorka położnictwa w Goleniowie. - Zawsze.

Na drugim miejscu znalazł się Szpital w Szczecinku. Jego



Kobiety ciężarne znajdują tu najlepsze warunki do rodzenia

FOT. PIXABAY

personel nie ukrywa zadowolenia.

- Bardzo się z osiągniętego miejsca cieszymy - zapewnia

Elżbieta Król, położna koordynująca.

- Osiągnęliśmy ten sukces dzięki ciężkiej pracy całego ze-

społu, dla którego praca jest źródłem satysfakcji.

Położna podkreśla, że oddział jest świeżo po remoncie.

Panie leżą w „jedynkach” lub, najwyżej w dwuosobowych salach z łazienką.

- Warunki są naprawdę na najwyższym poziomie. Podobnie opieka nad mamami. Dlatego nie boję się powiedzieć, że zasługujemy na tak wysoką pozycję - mówi z dumą.

Trzecie miejsce zdobył Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 PUM (Klinika Medycyny Rozrodu i Ginekologii w Policach).

Pani Magdalena ze Szczecina urodziła w Policach małego Stasia miesiąc temu.

- Przebywając w Klinice zwróciłam uwagę na świetną atmosferę - naprawdę warto to podkreślić. Przez cały pobyt czułam, że jestem pod opieką. Położne, specjalistki od laktacji pielęgniarki regularnie nas odwiedzały pytając czy jest w porządku i oferując pomoc - mówi o swoich wrażeniach pani Magdalena.

Podkreśla, że ważne dla niej było także, że oddział był nowy i nowoczesnie wyposażony. Poza tym była możliwość pozostania męża na noc, by pomóc w opiece nad dzieckiem.

Oddział chirurgii w Nowogardzie wznowił działalność

ZDROWIE

o miesiącu przerwy, oddział chirurgii ogólnej szpitala w Nowogardzie znów działa. Z powodu braku personelu zamknięty oddział chorób wewnętrznych.

#PAP/red

Szpital w Nowogardzie ma problemy organizacyjno-finance.

Za powodu braku lekarzy i zaległości w wypłatach, od 1 stycznia 2026 r. zawieszona została działalność oddziału chorób wewnętrznych i oddziału chirurgii ogólnej. Ten drugi od poniedziałku znów przyjmuje pacjentów.

- Zgodnie z pismem z dnia 28 stycznia 2026 r. Oddział Chirurgii Ogólnej w szpitalu w Nowogardzie wznowił działalność z dniem 2 lutego - poinformowało PAP centrum prasowe Wojewody Zachodniopomorskiego.

Nie wiadomo, czy i kiedy nowogardzka placówka ponownie otworzy oddział interny. W korespondencji z PAP urzędnicy wojewody przypo-



Burmistrz informował też o „planie naprawczym” dla szpitala

FOT. SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL REJONOWY

mnieli, że zgodnie z Ustawą o działalności leczniczej zawieszenie działalności „jednej lub więcej komórek organizacyjnych” nie może trwać dłużej niż 6 miesięcy. Po pół roku wojewoda ma prawo wykreślić daną jednostkę z rejestru podmiotów leczniczych.

- W zakresie funkcjonowania Oddziału Chorób We-

wnętrzných dyrektor szpitala złożył wniosek o przedłużenie zawieszenia działalności, ze względu na problemy kadrowe, do dnia 28 lutego. Wniosek jest procedowany. Czekamy na opinię Oddziału NFZ - wyjaśniło centrum prasowe wojewody.

Od 1 lutego br. szpitalem kieruje, jako pełniąca obowiązki dyrektora, Małgorzata Bujal-

ska, mająca wieloletnie doświadczenie w pracy samorządowej, m.in. w Nowogardzie i Goleniowie, gdzie była m.in. główną księgową w Powiatowym Urzędzie Pracy, a później przez kilka miesięcy skarbnikiem Gminy Goleniów.

Samodzielnym Publicznym Szpitalem Rejonowym w Nowogardzie od 2005 r. zarządzał

Kazimierz Lembas. W 2024 r. został powołany na kolejną sześcioletnią kadencję, jednak w styczniu br. zrezygnował.

SPSR to szpital miejski. Są tam oddziały: wewnętrzny, chirurgii, ginekologiczno-położni, neonatologiczny i pediatriczny, a także poradnie, m.in. kardiologiczna, ortopedyczna i neurologiczna.

Jak informował na początku stycznia br. Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki, dyrektor nowogardzkiego szpitala uzasadniał zamknięcie oddziałów „niedoborem lekarzy specjalistów chorób wewnętrznych” oraz złożeniem wypowiedzeń, z dniem 31 grudnia 2025 r., przez wszystkich chirurgów.

Zgodnie z przepisami, ZUW zobowiązał szpital w Nowogardzie do zapewnienia „ciągłości świadczeń” w zakresie hospitalizacji na oddziałach internistycznym i chirurgicznym. Burmistrz Nowogardu Michał Wiatr wyjaśniał wtedy, że zabiegi chirurgiczne zabezpieczono w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym nr 2 (Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego) w Szczecinie.

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI

70-412 Szczecin

ul. Niepodległości 26/U1

tel. 500 324 451

redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

BIURO REKLAMY

Monika Burchardt

monika.burchardt@polskapress.pl

tel. 500 324 451

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.

02-672 Warszawa

ul. Domaniewska 45

tel. 22 201 41 00

PREZES ZARZĄDU

POLSKA PRESS GRUPY

Zenon Nowak

Druk

Polska Press Oddział Poligrafia,

85-438 Bydgoszcz,

ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

REKLAMA

0011499283



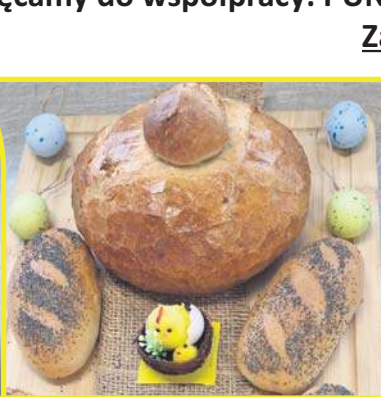
PIEKARNIA

Goleniów, ul. Pułaskiego 17 (obok Lidla), czynne od niedzieli do piątku w godz. 18.00-22.30

Zapraszamy na ciepły chrupiący chlebek, świeże bułeczki i świąteczne wyroby piekarnicze oparte na tradycyjnych recepturach.

Zachęcamy do współpracy: PUNKTY GASTRONOMICZNE, SKLEPY SPOŻYWCZE i inne FIRMY.

Zamówienia: tel. 91 418 22 35



Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”
72-100 Goleniów, ul. K. Pułaskiego 17, tel. 91 418-28-87

SKŁADNICA CZĘŚCI ZAMIENNYCH METALOWYCH I ARTYKUŁÓW OGRODNICZYCH

Goleniów, ul. Brygady Legionów 12/14, czynne pon.-pt. w godz. 7.30-16.00, tel. 91 418 21 53



- ✓ części do maszyn rolniczych
- ✓ artykuły ogrodnicze
- ✓ łożyska, wyroby metalowe
- ✓ paski klinowe
- ✓ artykuły spawalnicze
- ✓ folie budowlane i ogrodnicze
- ✓ narzędzia ślusarskie
- ✓ oleje silnikowe i smary
- ✓ i wiele innych artykułów



Realizujemy również indywidualne
zamówienia, gwarantujemy
profesjonalną obsługę.

Zapraszamy do stałej współpracy

Więcej na Facebooku: GS Sch Goleniów



Jest zawiadomienie do prokuratury

Zawiadomienie w sprawie byłego wicedyrektora Zakładu Karnego



Chodzi o mobbing i molestowanie funkcjonariuszek. Sprawę opisał portal Onet

PROKURATURA

Dyrektor zakładu karnego w Goleniowie zawiadomił prokuraturę o możliwości popełnienia przestępstwa przez byłego zastępcę.

#Marek Jaszczyński

Z informacji przekazanych Onetowi przez mjr Dorotę Zwolańską z Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Koszalinie, wynika, że o niewłaściwym zachowaniu swojego zastępcy wobec podległych mu funkcjonariuszy dyrektor zakładu karnego w Goleniowie dowiedział się miesiąc temu.

Między 17 a 21 listopada. Wtedy też o wszystkim zawiadomił dyrektora okręgowego służby więziennej w Koszalinie.

„W związku z przekazanymi sygnałami dyrektor

okręgowy 20 listopada powołał zespół specjalistów okręgowego inspektoratu, którego zadaniem było zbadanie atmosfery pracy i służby w zakładzie karnym w Goleniowie. W trakcie działań zespół przeprowadził rozmowy z około 50 funkcjonariuszami obojga płci” pisze w odpowiedzi na pytania portalu mjr Dorota Zwolańska i dodaje, że tego dnia wicedyrektora nie było w pracy.

Nie zdradza, jakie zarzuty podczas tych rozmów podnosił funkcjonariusze.

SKANDAL W WIEZIENIU W GOLENIOWIE

Wygląda na to, że były poważne, bo pięć dni później dyrektor zakładu karnego w Goleniowie odwołał swojego zastępcę i przeniósł go na niższe stanowisko.

W kolejnych dniach [27 li-

stopada] dyrektor okręgowy najpierw wszczął wobec niego postępowanie dyscyplinarne, a 28 listopada dyrektor zakładu karnego zawiadomił prokuraturę o możliwości popełnienia przez niego przestępstwa z art. 231 kodeksu karnego, czyli poprzez przekroczenie uprawnień.

WICEDYREKTOR OSKARŻONY O MOBBING

- Potwierdzam, że zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa zostało złożone i trwają czynności sprawdzające - informuje prokurator Julia Szozda, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Rzeczniczka prokuratury nie odniosła się jednak do szczegółów dotyczących zachowań, które miały być udziałem byłego wicedyrektora zakładu karnego.



W ramach inwestycji powstają także nowe obiekty drogowe

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Szczecińska Kolej. Nowe perony i kładki

POCIĄGI

Na modernizowanej trasie ze Szczecina do Police trwają intensywne roboty budowlane. Na linii kolejowej nr 406 powstają nowe perony

#Marek Jaszczyński

Zgodnie z harmonogramem uruchomienie pociągów na tej trasie planowane jest wraz z wejściem w życie rozkładu jazdy 2026/2027.

- Wykonawca prowadzi prace przy budowie peronów na licznych przystankach osobowych na terenie Szczecina i w Policach - informuje Bartosz Pietrzykowski z PKP Polskie Linie Kolejowe.

Nowa infrastruktura powstaje m.in. na przystankach Szczecin Pomorzany, Szczecin Cmentarz Centralny, Szczecin Pogodno, Szczecin Żelechowa oraz Police. Obecnie trwają tam roboty wykończeniowe oraz budowa szybów windowych.

Szczecin Skolwin Północny oraz Police Dąbrówka. Roboty prowadzone są także na stacjach Szczecin Turzyn, Szczecin Niebuszewo, Szczecin Gocław, Szczecin Skolwin i Police. Równolegle powstają dojeżdża do peronów, które mają ułatwić pasażerom dostęp do przystanków.

Jednym z ważniejszych punktów inwestycji jest przebudowa stacji Szczecin Niebuszewo.

W tym miejscu budowane są przejścia dla pieszych pod torami nr 2 i 4, a także nowy peron wyspowy nr 2.

Postępują również prace przy infrastrukturze dla pieszych.

Na kilku przystankach zamontowano już konstrukcje nośne kładek nad torami, m.in. w rejonie przystanków Szczecin Pomorzany, Szczecin Pogodno, Szczecin Żelechowa oraz Police. Obecnie trwają tam roboty wykończeniowe oraz budowa szybów windowych.

NOWE OBIEKTY DROGOWE

W ramach inwestycji powstają także nowe obiekty drogowe. Zakończono już roboty przy wiaduktach nad ulicami Wilczą i 26 Kwietnia w Szczecinie, a także zabudowano wiadukt nad ul. Ku Słońcu.

Trwają natomiast prace przy budowie kolejnych obiektów nad ulicami Fabryczną i Dąbrowskiego oraz przy remoncie wiaduktu nad ul. Strzałowską.

Na modernizowanej linii systematycznie postępują także roboty torowe. Wymieniono już nawierzchnię torową na odcinkach między stacjami Szczecin Turzyn i Szczecin Niebuszewo, dalej w kierunku Szczecin Gocław, a także między Szczecinem Skolwinem i Policami.

Nowe tory pojawiły się również na stacjach Turzyn, Gocław i Police. W wielu miejscach trwa jeszcze wymiana rozjazdów oraz torów, a na całej trasie prowadzone są prace przy nowej sieci trakcyjnej.

REKLAMA

0011495696



MAJEWSKI D G

**Majewski
Dźwigi
Goleniów**

tel. 512 198 806

www.majewskidg.pl

*Radosnych Świąt
Wielkiej Nocy!*



REKLAMA

0011497968

**URZĄDZENIA
OGRODOWE****STIHL****100
YEARS**

AUTORYZOWANY DEALER STIHL
P PROFI-ENX
GOLENIÓW
ARMII KRAJOWEJ 33
tel. 91 418 46 42

STIHLÓWE PROMOCJE

FACHOWE DORADZTWO • KORZYSTNE RATY 0% • PROFESJONALNY SERWIS • ORYGINALNE CZĘŚCI

Nasz serwis jest wyposażony w pełnym zakresie we wszystkie narzędzia pozwalające profesjonalnie wykonać każdą naprawę Państwa urządzenia.

REKLAMA

0011493209

*Spokojnych i pogodnych
Świąt Wielkanocnych
oraz wszelkiej pomyślności
wszystkim naszym
Partnerom oraz Klientom
życzy*



Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego przeznacza 124 tys. zł na działania policji

124 tys. zł na wsparcie policyjnych działań

POLICJA

W siedzibie Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie podpisano umowę dotyczącą przekazania pieniędzy z budżetu na Fundusz Wsparcia Policji.

#Mariusz Parkitny

- Bardzo się cieszę, że kolejny rok kontynuujemy dobrą współpracę pomiędzy Samorządem Województwa Zachodniopomorskiego a Komendą Wojewódzką Policji. Ta współpraca jest potrzebna obu stronom. Jako samorząd chcemy przede wszystkim zapewnić mieszkańcom bezpieczny region, a bez profesjonalistów z policji nie byłoby to możliwe - wyjaśnia Olgierd Geblewicz.

Jak zaznaczył marszałek, wspólne działania koncentrują się przede wszystkim na grupach najbardziej narażonych na różnego rodzaju zagrożenia - dzieciach i młodzieży oraz osobach starszych.

- Zależy nam, aby policja była postrzegana jako służba, która niesie pomoc i której można zaufać, a nie która budzi strach czy jakiegokolwiek zagrożenie. Dlatego wspólnie realizujemy programy skierowane do grup najbardziej narażonych na zagrożenia - przede wszystkim do dzieci i młodzieży, które coraz częściej stają w obliczu zagrożeń, również tych w sieci, ale także do seniorów, którzy wciąż padają ofiarami oszustw i manipulacji - mówił marszałek.



Szkolenia zwiększą skuteczność reagowania na sytuacje kryzysowe

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

- Środki, które są przedmiotem dzisiejszej umowy, przeznaczymy przede wszystkim na szeroko rozumianą profilaktykę oraz kampanie edukacyjno-informacyjne. Prowadzimy programy skierowane zarówno do najmłodszych mieszkańców regionu, jak i do osób starszych. Zainteresowanie tymi działaniami jest bardzo duże, co tylko potwierdza, jak potrzebna jest edukacja i budowanie świadomości w zakresie bezpieczeństwa - powiedział nadinsp. Szymon Sędzik.

Najważniejsze działania zaplanowane na 2026 rok: Akademia Malucha, Roztropny Senior, Kampania Zdemaskuj Strach, Kampania Cyberbezpieczni - Cybermocni, Szkolenia funkcjonariuszy.

Duże zmiany na autostradzie A6

A6

Szykuje się duża inwestycja na autostradzie A6 w rejonie Szczecina. Mosty na nitce w kierunku Berlina nie spełniają już współczesnych norm nośności.

#Marek Jaszczyński

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad przygotuje dokumentację przebudowy.

W czasie robót kierowców czekają zwinienia - ruch będzie odbywał się po jednym pasie w każdą stronę mostami południowymi.

BĘDZIE PRZETARG I DWA LATA ROBÓT

Na autostradzie A6 mamy mosty zarówno na Odrze Wschod-

niej, jak i Zachodniej. Mosty na nitce w kierunku Gdańska (południowe) zostały odbudowane w drugiej połowie lat 90 ubiegłego wieku i spełniają współczesne wymagania.

- Natomiast mosty na nitce w kierunku Berlina (północne) zostały po wysadzeniu w 1945 roku odbudowane w latach 1947-1950. Obecnie konstrukcje te po blisko 80 latach eksploatacji nie spełniają już współczesnych norm dotyczących nośności - wyjaśnia Mateusz Grzeszczuk ze szczecińskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Dlatego, aby podnieść nośność obiektów przygotowana jest dokumentacja dla przebudowy nitek północnych.

Zakładana jest rozbiórka istniejących konstrukcji mostów



Autostrada A6 pod Szczecinem

FOT. ARCHIWUM GS24

oraz budowa ustrojów niosących mostów drogowych opartych na istniejących podporach.

- W tym roku planujemy zakończyć opracowywane dokumentację, aby móc ogłosić następnie przetarg, w przyszłym roku podpisać umowę i rozpocząć prace. Roboty mogą potrwać około dwóch lat - mówi Mateusz Grzeszczuk.

Podczas przebudowy północnych mostów ruch będzie się odbywał po 1 pasie w każdym kierunku mostami południowymi.

Na autostradzie A6 w rejonie Szczecina realizowany jest obecnie szeroki pakiet inwestycji o strategicznym znaczeniu dla regionu, których łączna wartość kontraktowa wynosi 429 mln zł. Kierowcy muszą liczyć się ze znacznymi utrudnieniami

MATERIAL INFORMACYJNY

0011497491

Nie oszczędzaj na walce z rakiem!

Regionalna Fundacja Walki z Rakiem
Szczecin, ul. Strzałowska 22

Przekaż 1,5% podatku

KRS 0000116165
www.regionalna-fundacja.pl

Ogłoszenie jest finansowane ze środków 1,5 % podatku dochodowego od osób fizycznych.



REKLAMA

0011500200



Kompleksowa Diagnoza Autyzmu ADOS 2

Z KONSULTACJĄ PSYCHIATRYCZNĄ

- ✓ Certyfikowani diagności z dużym doświadczeniem w pracy z osobami w spektrum autyzmu
- ✓ Obiektywna ocena dzięki dwóm niezależnym specjalistom ADOS-2
- ✓ Kompleksowa diagnoza: wywiad + badanie + konsultacja psychiatryczna
- ✓ Wielospecjalistyczny zespół diagnostyczny: psycholog, pedagog, psychiatra

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

☎ 91 350 60 00 📍 ul. M. Konopnickiej 10a, Goleniów



PRZYCHODNIA PROFI-MED
TWOJE CENTRUM ZDROWIA W SERCU
GOLENIOWA

Pacjenci znajdą u nas:

- 🏠 Gabinet USG
- 👨‍⚕️ Urolog
- 👨‍⚕️ Lekarzy rodzinnych
- 🏥 Medycyna Pracy
- 🔬 Laboratorium
- 🏪 Sklep medyczny
- 👨‍⚕️ Kardiolog
- 👨‍⚕️ Inni lekarze specjaliści

Kontakt:

☎ +48 91 407 12 50

🌐 www.profimed.pl

REKLAMA

0011495130

DOCHODZENIE ODSZKODOWAŃ

Załatwimy to za Ciebie!

**NAWET
3 lata
OD ZDARZENIA**

**MIAŁEŚ SZKODĘ
Z OC SPRAWCY?
ODKUPIMY
I WYPŁACIMY W CIĄGU 24h**



DZIAŁAMY OD
**2005
ROKU**



AUTA ZASTĘPCZE Z OC SPRAWCY

CITO S.C. ul. Szeroka 61/1 71-211 Szczecin
tel. +48 91 483 70 14 tel. +48 508 589 589
e-mail: biuro@cito.szczecin.pl

www.CitoOdszkodowania.pl

Kurort czeka na turystów

Wyloty z portu Szczecin-Goleniów do Egiptu bez zakłóceń



FOT. PORT LOTNICZY SZCZECIN-GOLENIÓW

LOTNISKO

Loty z Portu Lotniczego Szczecin-Goleniów do egipskiego kurortu odbywają się zgodnie z rozkładem i są realizowane bez zmian.

#opr. Patrycja Chojnacka

Według aktualnych informacji regiony turystyczne w Egipcie funkcjonują bez zmian i są w pełni przygotowane na przyjęcie turystów.

Transport lotniczy działa bez zakłóceń, a podróżni przebywający na miejscu potwierdzają spokojny przebieg wypoczynku.

Sytuację na miejscu potwierdzają również oficjalne komunikaty Ministerstwa Spraw Zagranicznych Polski oraz Egiptu, a także informacje przekazywane przez biura podróży i linie lotnicze obsługujące połączenia.

Szczegóły dotyczące ofert wyjazdów, w tym propozycje LAST MINUTE na Święta Wielkanocne oraz długi majowy weekend, dostępne są na stronie: airport.com.pl oraz u agentów biur podróży w całym regionie.

PRZEBUDOWA LOTNISKA W GOLENIOWIE

Pierwszym etapem prac jest budowa tymczasowego terminala przylotów o powierzchni 700 m². Po oddaniu całości inwestycji ten terminal będzie pełnił funkcję zaplecza biurowo-socjalnego. Będą się tam mieścić służby operacyjne lotniska. Jak twierdzą inwestorzy pozwoli na to jego wykonanie oraz funkcjonalność. Budynek brył i kolorystyką będzie w pełni zintegrowane z nowym jeszcze niepowstałym terminalem pasażerskim.

Zakończenie tych prac budowlanych i wyposażenie

wych planowane jest na przełom kwietnia i maja 2026 roku.

Następnie rozpoczną się prace rozbiórkowe obecnego terminala przylotów oraz budynku wykorzystywanego przez służby operacyjne lotniska - informuje Adrian Rudnicki z Portu Lotniczego Szczecin - Goleniów. - Po tych pracach, w połowie 2026 roku ruszy kolejny etap inwestycji, tj. budowa terminala odlotów wraz z zapleczem dla firm działających na zachodniopomorskim lotnisku. Wszystkie prace prowadzone będą na czynnym lotnisku. Nie wpłyną one na komfort i poziom obsługi pasażerów.

Naszym celem jest, aby przed końcem 2027 roku podróżni mogli korzystać już z nowoczesnego, przestronnego i komfortowego terminala pasażerskiego - podkreśla Adrian Rudnicki.



W najbliższym czasie w systemie zwolnień lekarskich planowane są zmiany

FOT. POLSKA PRESS

Przyłapani na L4. 1 mln zł niewypłaconych zasiłków

L4

ZUS w województwie zachodniopomorskim w 2025 roku wstrzymał wypłatę zasiłków chorobowych w 1031 przypadkach.

#Marcin Siemlak

Jednym z obowiązków ZUS jest sprawdzanie, czy zwolnienia lekarskie zostały wystawione prawidłowo oraz czy osoba, która je otrzymała, nadal jest niezdolna do pracy.

Takie kontrole prowadzą lekarze orzecznicy.

W okresie od stycznia do grudnia 2025 roku w województwie zachodniopomorskim 363 sprawy zakończyły się skróceniem zwolnienia lekarskiego.

W oddziale w Szczecinie było to 185 przypadków, a w Koszalinie - 178.

Dzięki tym decyzjom ograniczono wypłaty zasiłków o około 330 tys. zł. Z tej kwoty 165,2 tys. zł przypadło na oddział szczeciński, a 164,8 tys. zł na koszaliński.

Drugi rodzaj kontroli dotyczy tego, czy osoba przebywająca na zwolnieniu lekarskim wykorzystuje je zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli na leczenie i powrót do zdrowia.

Sprawdza się m.in., czy chory nie podejmuje pracy lub nie wykonuje czynności, które mogą utrudniać rekonwalescencję.

Jeśli kontrola wykaże nieprawidłowości, wypłata zasiłku zostaje wstrzymana, a świadczenia już wypłacone trzeba zwrócić.

W 2025 roku w regionie stwierdzono 668 takich przypadków - 316 w Szczecinie i 352 w Koszalinie.

Wstrzymane zasiłki wyniosły łącznie 701,3 tys. zł, z czego 447,9 tys. zł dotyczyło oddziału szczecińskiego, a 253,4 tys. zł koszalińskiego.

Stworzenie katalogu zachowań, które noszą znamiona nadużycia, jest niemożliwe. Zwolnienie lekarskie służy przede wszystkim temu, by ubezpieczony wrócił do zdrowia, czyli odzyskał zdolność do pracy. Dlatego każda aktyw-

ność ubezpieczonego na zwolnieniu, która powszechnie jest uznawana za nieodpowiednią dla chorego, lub która budzi wątpliwości co do jego faktycznego stanu zdrowia, może być uznana za nieprawidłowe wykorzystanie zwolnienia lekarskiego - mówi Karol Jagielski z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Szczecinie.

Do najczęściej wykrywanych przypadków nieprawidłowego korzystania ze zwolnień należą m.in.:

- wykonywanie pracy - legalnej lub „na czarno” - np. jazda jako taksówkarz, praca w restauracji czy prowadzenie własnej działalności,
- wyjazdy wypoczynkowe w kraju lub za granicą,
- udział w zebraniach, naradach, szkoleniach lub kursach (np. kursie prawa jazdy),
- uczestnictwo w imprezach rodzinnych, kulturalnych lub sportowych, np. weselu, meczu czy maratonie,
- wykonywanie prac remontowych lub porządkowych, takich jak budowa domu, remont dachu czy malowanie.

REKLAMA

0011497911

MK-AUTO - Usługi Miłosz Kościukiewicz - Twoje rozwiązania motoryzacyjne w jednym miejscu!



PROFESJONALNY PRZEWÓZ OSÓB

Wynajem nowego busa 9-osobowego - idealny na wyjazdy rodzinne, firmowe i okazjonalne.

WYNAJEM AUTOLAWETY SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW

Szybko, bezpiecznie i w konkurencyjnych cenach
Elastyczne warunki wynajmu



Przewóz materiałów sypkich oraz sprzedaż kruszywa, piasku i czarnoziemi

Kontakt: 576 050 455

E-mail: mk-auto@onet.pl

Skontaktuj się już dziś i skorzystaj z naszej oferty!



SZOP PRACZ

PRANIE DYWANÓW, TAPICEREK

**PROFESJONALNIE
CZYŚCIMY:**

- ✓ kanapy
- ✓ narożniki
- ✓ wykładziny
- ✓ dywany
- ✓ tapicerkę samochodową
- ✓ krzesła
- ✓ materace

FIRMA Z DOŚWIADCZENIEM

ODBIERAMY DYWANY OD KLIENTA



501 615 717



Realizacja Programu wspiera funkcjonowanie dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji lub uchodźstwa

Program „Przyjazna szkoła” 2026

SZKOŁA

Gmina Goleniów podpisała umowę o dofinansowanie zatrudnienia asystentów. Wsparcie jest realizowane w ramach programu wyrównywania szans.

#opr. Natalia Sobierajska

Gmina zawarła umowę o dofinansowanie zatrudnienia asystentów międzykulturowych. W ramach Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025-2027.

Na rok 2026 Gmina Goleniów otrzymała dotację celową w łącznej wysokości 273 942 złotych.

Środki zostaną przeznaczone

na dofinansowanie zatrudnienia asystentów w sześciu szkołach podstawowych:

- Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich w Goleniowie (57.672 zł),
- Szkoła Podstawowa Nr 2 im. Henryka Sienkiewicza w Goleniowie (43.254 zł),
- Szkoła Podstawowa Nr 4 im. Bolesława Chrobrego w Goleniowie (57.672 zł),
- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi Nr 5 im. Ks. Jana Twardowskiego w Goleniowie (28.836 zł),
- Szkoła Podstawowa im. Prof. Wiesława Grochowskiego w Kliniskach Wielkich (28.836 zł),
- Szkoła Podstawowa im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Lubczynie (57.672 zł).



FOT. GMINA GOLENIÓW

skiego w Lubczynie (57.672 zł).

Asystent międzykulturowy udziela wsparcia i pomocy uczniom niebędącym obywatelami polskimi, a w szczególności uczniom z Ukrainy.

Jego zadaniem jest między innymi diagnozowanie barier adaptacji i integracji oraz podejmowanie działań ułatwiających przystosowanie się ucznia do nowych realiów funkcjonujących w polskich szkołach oraz wyrównywanie szans edukacyjnych.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, działanie 04.17 „Szkoła dla wszystkich”.

Nowe przepisy już zbierają żniwo

PRZEPISY DROGOWE

W ciągu pierwszych dni od wprowadzenia nowych przepisów, już kilkunastu kierowców straciło prawo jazdy za przekroczenie prędkości.

#Mariusz Parkitny

Wrażenie robią też wysokości mandatów i liczba punktów karnych. - Nic nie wiedziałam o zmianach - tłumaczył się jeden z kierowców.

To ciąg dalszych zmian w prawie drogowym rozłożone na etapy. Od 3 marca obowiązują nowe przepisy dotyczące prędkości poza obszarem zabudowanym. Kierowca, który przekroczy ją o ponad 50 km/h traci prawo jazdy na trzy miesiące. Policjant zatrzymuje mu

dokument i to na miejscu, tak jak to jest w przypadku przekroczenia na terenie zabudowanym.

Pierwszy mandat to 1500 zł, ale kolejny to już 3 tys. zł. Do tego kierowca dopisuje sobie 13 punktów karnych. W skrajnych przypadkach sąd może orzec o przepadku auta. Nowe przepisy obowiązują głównie na drogach jednojezdniowych (nie na autostradach i ekspresówkach).

W pierwszym tygodniu obowiązywania nowych przepisów, policjanci z naszego regionu zatrzymali 12 kierowców.

Pomimo licznych apeli i informowania o zmianach w przepisach, policjanci już pierwszego dnia po wejściu w życie nowych regulacji zatrzymali uprawnienia do kierowania pojazdami mechanicznymi



Kierowcy masowo tracą prawo jazdy za prędkość

FOT. KPP STARGARD

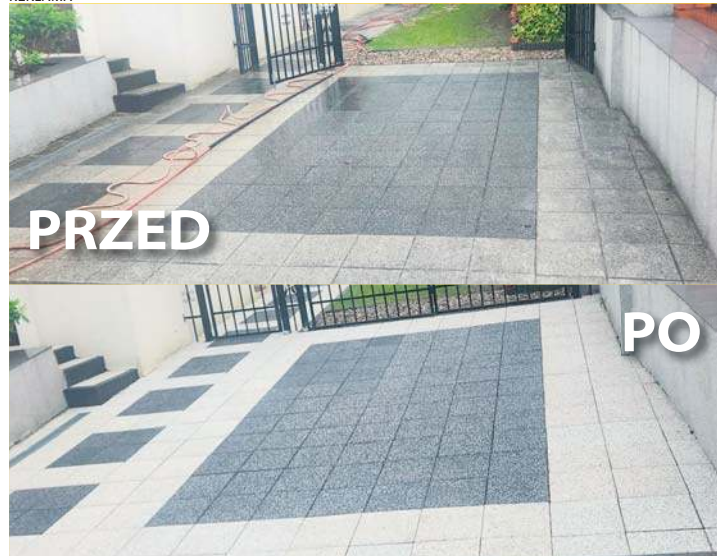
nymi kobiecie, która przekroczyła dozwoloną prędkość poza obszarem zabudowanym o 63 km/h. Została ukarana mandatem karnym w wysokości 2000 zł. Na jej konto trafiło 14 punktów karnych. Funkcjonariusze zatrzymali jej prawo jazdy na okres 3 miesięcy.

Kobieta kierująca autem miała się tłumaczyć, że nie miała pojęcia o nowym prawie.

Nadmierna prędkość nadal pozostaje jedną z głównych przyczyn najpoważniejszych zdarzeń drogowych. Policjanci przypominają o konieczności przestrzegania obowiązujących limitów prędkości. Sądząc z dotychczasowych doświadczeń, na poprawę zachowania wielu kierowców nie ma jednak co liczyć mimo wyższych kar. Dowód? To co się dzieje na drogach w terenie zabudowanym.

REKLAMA

0011498624



PRZYWRÓĆ BLASK SWOJEJ NIERUCHOMOŚCI

Z EFEKTUS TWOJA PRZESTRZEŃ ZNÓW BĘDZIE WYGLĄDAĆ JAK NOWA.

Oferujemy profesjonalne czyszczenie ciśnieniowe dla klientów prywatnych i firm.



☎ 48 730 292 043
✉ kontakt@efektus.net

NASZE USŁUGI:

- ✓ czyszczenie dachów
- ✓ mycie elewacji
- ✓ czyszczenie kostki brukowej
- ✓ mycie okien
- ✓ czyszczenie kałużników
- ✓ dezynfekcja i impregnacja

DLACZEGO WARTO?

- ✓ nowoczesny sprzęt i bezpieczne metody
- ✓ skuteczne usuwanie zabrudzeń i osadów
- ✓ zwiększenie estetyki i wartości nieruchomości
- ✓ szybka i profesjonalna realizacja



Działamy na terenie woj. zachodniopomorskiego (Szczecin, Stargard, Goleniów, Świnoujście i okolice)



www.agrofirmapitkowo.pl

Agrofirma Witkowo zaprasza do swoich sklepów firmowych *na wyjątkowe zakupy świąteczne!*



*Wielkanoc to czas,
gdy na stole królują smaki,
które pamiętamy z dzieciństwa.*

Na świątecznym stole nie może zabraknąć klasyki: białej kielbasy, podsuszanych wyrobów, wędlin, pasztetów i pieczeni. To one tworzą wielkanocny klimat.

Spółdzielcza Agrofirma Witkowo przygotowała ofertę, która odpowiada właśnie na te potrzeby – rzetelnie i bez kompromisów.

Dlatego sięgnij po nasze produkty:

TRADYCJA – produkty przygotowywane bez barwników i zbędnych konserwantów, z wykorzystaniem soli peklowej i naturalnych przypraw. Mięso pochodzi z własnego chowu, wiele etapów produkcji odbywa się ręcznie, a wędzenie prowadzone jest w dymie z drzew liściastych. W tej grupie znaleźć można Szynkę Tradycja, Schab Tradycja, Boczek Tradycja, Kabanos Tradycja, Karczek Tradycja.

BEZ KONSERWANTÓW – przygotowane z myślą o osobach poszukujących prostych składów. Boczek domowy pieczony i słoneczny, kielbasa biała domowa i góralska, Szefa wieprzowa, kielbasa Premium, kielbasa kanapkowa domowa – propozycje odpowiednie na codzienny stół i dla całej rodziny.

W naszych sklepach znajdziesz również:

- świeże mięso wieprzowe, wołowe i drobiowe
- świeże jaja – od kur karmionych paszami z naszej mieszalni

Jako polski producent gwarantujemy produkty najwyższej jakości – prosto od sprawdzonego, lokalnego źródła na Twój stół.

Gwarancja świeżości i jakości!

Nasze hity na Wielkanoc:

Kielbasa surowa biała z szynki

- BEZ KONSERWANTÓW
- 68% mięsa wieprzowego z szynki + 18% wołowiny
- Idealna do sparzenia lub pieczenia – soczysta i aromatyczna

Kielbasa surowa biała do wędzenia

- 81% mięsa wieprzowego
- Stworzona do domowego wędzenia (świetna także do piekarnika)
- Klasyczny smak według sprawdzonej receptury

Święta zaczynają się d dobrego wyboru!

**Wielkanoc to nie tylko tradycja
– to także jakość, którą podajemy najbliższym.**

**Wybierając produkty Agrofirma Witkowo,
wybierasz pewność, naturalność i smak,
który łączy pokolenia.**

W 100% polskie, od polskiego producenta.



Zapraszamy do naszego sklepu w Goleniowie, ul. Szczecińska 6

1300 kilometrów i kilkanaście tras - którą wybieracie?

Zachodniopomorskie trasy czekają! Rowerowy sezon czas zacząć



Na trasach rowerowych można spotkać wiele ciekawych miejsc



FOT. JOANNA BOROŃ

TRASY ROWEROWE

Pomorze Zachodnie to jeden z regionów w Polsce, który najszybciej rozwija swoją sieć szlaków rowerowych. To 1300 km tras.

#Joanna Boroń

Najbardziej znaną wśród szlaków rowerowych na Pomorzu Zachodnim jest Velo Baltica. Ale to tylko jedna z propozycji. Zachodniopomorskie ma do zaproponowania rowerzystom różne trasy, o różnym stopniu trudności.

Velo Baltica jest trasą wchodzącą w skład międzynarodowego szlaku EuroVelo 10 (trasa rowerowa R10), który poprowadzono wokół Morza Bałtyckiego. Jest częścią europejskiej sieci szlaków rowerowych EuroVelo. Nazwą Velo Baltica określa polską część tego szlaku. To jedna z najdłuższych oznakowanych tras ro-

werowych w Polsce, mierząca około 540 km! Rozpoczyna się w Świnoujściu, a kończy w Elblągu i w większości prowadzi blisko Bałtyku, bywa, że biegnie jego brzegiem.

Jadąc trasą rowerzyści zwiedzić mogą Kołobrzeg, Darłowo, Ustkę, Łebę, Puck oraz Trójmiasto. W sezonie (głównie lipiec-sierpień) trzeba mieć na uwadze, że szlak jest mocno uczęszczany przez turystów, nie tylko rowerzystów, ale i pieszych. Szczególnie zatłoczony jest wówczas odcinek Kołobrzeg-Mielno. Dalej trasa oddala się nieco od morza i jazda rowem jest znacznie spokojniejsza.

Stary Szlak Kolejowy to prawie 200-kilometrowa trasa rowerowa, która biegnie przez zachodniopomorskie. Formalnie rozpoczyna się w Kołobrzegu, a kończy już w Wielkopolsce, w małej miejscowości Skrzatusz, niedaleko Piły. Bu-

dowa Starego Szlaku Kolejowego nie została jeszcze w pełni zakończona, ale prace trwają i kolejne odcinki dróg rowerowych są sukcesywnie oddawane do użytku. Ta wyjątkowa trasa, oznaczona na mapach numerem 15, prowadzi przez najbardziej malownicze zakątki regionu - od nadmorskiego Kołobrzegu, przez pojezierza, aż po wielkopolski Skrzatusz. Jednym z największych atutów szlaku jest to, że w znacznej części prowadzi po dawnych torowiskach kolejowych. Co to oznacza dla rowerzysty? Przede wszystkim łagodne podjazdy i przyjemne zjazdy - nawet osoby o przeciętnej kondycji poradzą sobie z tą trasą.

Trasa rowerowa wokół Zalewu Szczecińskiego to polsko-niemiecki szlak rowerowy okrążający słynny zalew pętłą o długości blisko 300 km. Jej niemiecka nazwa to Stettiner Haff Rundweg.



Takie inicjatywy pokazują, jak wielką siłę ma wspólne działanie różnych służb

FOT. KPP GOLENIÓW

Gala „ZŁOTA KREW” w powiecie goleniowskim

HONOROWE KRWIODAWSTWO

W Komendzie Straży Pożarnej w Goleniowie odbyła się gala, będąca podsumowaniem działań na rzecz honorowego krwiodawstwa.

#opr. Natalia Sobierajska

W wydarzeniu uczestniczył p.o. Komendanta Powiatowego Policji w Goleniowie kom. Sławomir Smolarczyk, który miał zaszczyt wziąć udział w spotkaniu będącym wyrazem uznania dla wszystkich osób i instytucji zaangażowanych w niesienie pomocy drugiemu człowiekowi poprzez oddawanie krwi.

Uroczysta gala „ZŁOTA KREW” powiatu goleniowskiego została zorganizowana przez Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Goleniowie bryg. mgr inż. Piotra Tuzimka przy udziale Prezesa Klubu Honorowych Dawców Krwi PCK „Strażak” przy KP PSP w Goleniowie Ryszarda Sikory.

Spotkanie odbyło się w bu-

dynku Komendy Powiatowej PSP w Goleniowie i zgromadziło liczne grono przedstawicieli służb, instytucji oraz samorządów, którzy aktywnie wspierają rozwój honorowego krwiodawstwa w powiecie goleniowskim.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in. Zastępca Zachodniopomorskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP bryg. Marek Michalak, przedstawiciele Zachodniopomorskiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża w Szczecinie, Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Szczecinie, przedstawiciele lokalnych samorządów i instytucji, setki wsi aktywnie włączających się w akcje krwiodawstwa, a także reprezentanci Zakładu Karnego w Goleniowie i Nowogardzie, Straży Miejskiej w Goleniowie, Komendy Powiatowej PSP w Stargardzie oraz Prezes Klubu HDK PCK w Stargardzie.

Obecność tak szerokiego grona osób i instytucji była wyrazem świadectwem wspólnego zaangażowania w ideę

bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi.

- Spotkanie stanowiło podsumowanie ubiegłego roku, który okazał się wyjątkowo owocny dla honorowego krwiodawstwa w powiecie goleniowskim. W 2025 roku udało się przeprowadzić aż 36 akcji krwiodawstwa, podczas których krew oddało 1105 dawców. Dzięki ich bezinteresownej postawie zebrano łącznie 497 250 ml krwi - bezcennego daru, który każdego dnia ratuje zdrowie i życie potrzebujących - poinformowała st. post. Martyna Kowalska.

Podczas uroczystości Komendant Powiatowy PSP w Goleniowie wyraził słowa szczególnego uznania i wdzięczności wobec wszystkich osób oraz instytucji, które w minionym roku wspierały i aktywnie włączały się w organizację akcji krwiodawstwa. Podkreślił, że każda oddana kropla krwi ma ogromną wartość, a zaangażowanie honorowych dawców jest przykładem najwyższej postawy solidarności i wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka.

REKLAMA

0011499546

DZIK GARAGE - PROMOCJA NA USŁUGI:

od:
199
PLN

**OLEJ +
KOMPLET
FILTRÓW**



**TARCZE +
KLOCKI**



882-917-789



GOLENIÓW, 1 BRYGADY LEGIONÓW 16A

REKLAMA

0011500628



♥ Miejsce, w którym każde dziecko jest ważne ♥



NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE SPECJALNE AKADEMIA MALUCHA – GOLENIÓW

Oferujemy opiekę i edukację dla dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.

Zapewniamy indywidualne podejście, kameralne grupy oraz specjalistyczne wsparcie dostosowane do potrzeb dziecka.

- ✓ realizacja podstawy programowej
- ✓ IPET
- ✓ zajęcia specjalistyczne (m.in. integracja sensoryczna, terapia pedagogiczna, TUS, Biofeedback, fizjoterapeuta, terapia psychologiczna, logopeda)
- ✓ doświadczona i empatyczna kadra
- ✓ ścisła współpraca z rodzicami
- ✓ Rozwój w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze

Goleniów, Konstytucji 3 Maja 40 • Rekrutacja trwa! • 602 401 331

REKLAMA

0011502102



SZKOLNA 13 W GOLENIOWIE

Rekrutacja 2026/2027

Publiczne Liceum Ogólnokształcące im. kard. Augusta Hlonda w Goleniowie

Zapraszamy do nauki w nowoczesnym liceum współpracującym z Uniwersyteciem Szczecińskim. Uczniowie uczestniczą w warsztatach prowadzonych przez wykładowców uczelni oraz zajęciach rozwijających praktyczne umiejętności.

Klasa I a – językowo-informatyczna (20 miejsc)

- rozszerzony język angielski
- drugi język: hiszpański lub niemiecki
- rozszerzona informatyka: tworzenie stron www, grafika 2D i 3D, programowanie (C), SQL, sztuczna inteligencja, robotyka, składanie i programowanie komputerów
- rozszerzona wiedza o społeczeństwie (m.in. wyjścia do urzędów i sądu)

Klasa I b – psychologiczna (20 miejsc)

- rozszerzony język angielski
- drugi język: hiszpański lub niemiecki
- rozszerzony język polski i biologia
- przygotowanie do studiów związanych m.in. z ochroną zdrowia
- zajęcia laboratoryjne, projekty badawcze, koła biologiczno-chemiczne i psychologiczne

Oferujemy również

- fakultatywne zajęcia WF: siatkówka, tenis stołowy, taniec nowoczesny, brazylijskie jiu-jitsu, turystyka aktywna
- dodatkowy przedmiot: wstęp do prawa pracy
- Dzień Projektów Licealnych
- koło historycznych tańców i strojów dawnych
- wolontariat szkolny

Wsparcie dla uczniów

- zajęcia wyrównawcze z matematyki
- zajęcia rewalidacyjne i logopedyczne
- konsultacje z psychologiem szkolnym
- indywidualne konsultacje nauczycieli

Szkoła nie pobiera czesnego



tel. 91 407 10 75, ul. Szkolna 13, 72-100 Goleniów • www.szkoła13.pl

REKLAMA

0011501606

YES, YOU CAN!

angola.goleniow@gmail.com

Ze mną nauczysz się języka angielskiego szybko i bez problemu.



Oferuję skuteczne i profesjonalne kursy dostosowane do Twoich potrzeb.



Zajęcia grupowe i indywidualne dla dzieci, młodzieży i dorosłych!



Goleniów

ul. Konstytucji 3 Maja 52/1

www.ang-ola.com



600 247 654

WARSZTATY ŻEGLARSKIE



Dla dzieci w wieku 7-13 lat

- Nauka pływania na optymistach
- Nauka węzłów żeglarskich
- Motorówka
- Wycieczki wodne
- Prywatna plaża
- Gry i zabawy edukacyjne
- Zajęcia językowe i żeglarskie i wiele innych!

ANG-OLA
Centrum Języka Angielskiego

Klub Motorowodny

Lubczyna

ul. Topolowa 10A

Tajemnice Jeziora Szmaragdowego

Eksploratorzy ze **Stowarzyszenia Arche Gryf** z nowymi znaleziskami

JEZIORO SZMARAGDOWE

Jezioro Szmaragdowe przyciągnęło pasjonatów historii i eksploracji. Z detektorem i łopatami na pobliskie wzgórze wyruszyło łącznie 20 osób.

#Marek Jaszczyński

Była to kolejna eksploracja w tym roku, ale pierwsza prowadzona na skraju Puszczy Bukowej.

Jak podkreślają uczestnicy, każda taka wyprawa poprzedzona jest dokładnymi przygotowaniami. Analizowane są stare mapy, zdjęcia lotnicze, pocztówki, opisy i archiwa, co pozwala wytypować miejsca o największym potencjale - oczywiście w granicach obszarów, na których można prowadzić poszukiwania zgodnie z uzyskanymi pozwoleniami.

- Wiedzieliśmy, w którym miejscu obszar warto prowadzić poszukiwania. Każdą mi-



Była to kolejna eksploracja w tym roku

FOT. ZBIGNIEW MAŁECKI

sję eksploracyjną gruntownie przygotowujemy w oparciu o stare mapy, zdjęcia lotnicze, pocztówki przedwojenne,

opisy, wspomnienia i archiwa - relacjonują uczestnicy.

Wiosenna ziemia „sypnęła” drobnymi przedmio-



To nie koniec prac w tym rejonie

FOT. ZBIGNIEW MAŁECKI

Wśród ciekawszych znalezisk znalazły się m.in. piękna brosza, prawdopodobnie z końca XIX wieku, fragment obudowy pokrywy zamkowej niemieckiego karabinu StG-44, porcelanowy mlecznik, obrączka ornitologiczna, destrukta tabliczki informującej o objęciu budynku ubezpieczeniem pożarowym, a także fragmenty przedwojennych ozdób. Szczególne emocje wzbudził jednak eksponat „okopowy” - łyżka obiadowa ze śladem trafienia odłamkiem.

- To bardzo ciekawy przedmiot. Pewnie nigdy nie dowiemy się, czy jej właściciel - niemal na pewno żołnierz niemiecki - przeżył dzięki temu trafieniu, czy nie - dodają eksploratorzy. Jak zapowiadają członkowie Arche Gryfa, to nie koniec prac w tym rejonie. Do „Herta See” będą wracać jeszcze wielokrotnie, licząc na kolejne odkrycia i elementy historii ukrytej pod ziemią.

Kawalerki częściej w dół, mieszkania rodzinne wciąż drogie

NIERUCHOMOŚCI

W końcówce 2025 roku ceny ofertowe kawalerek częściej spadały, podczas gdy większe mieszkania wciąż utrzymywały wysokie stawki.

#Marek Jaszczyński

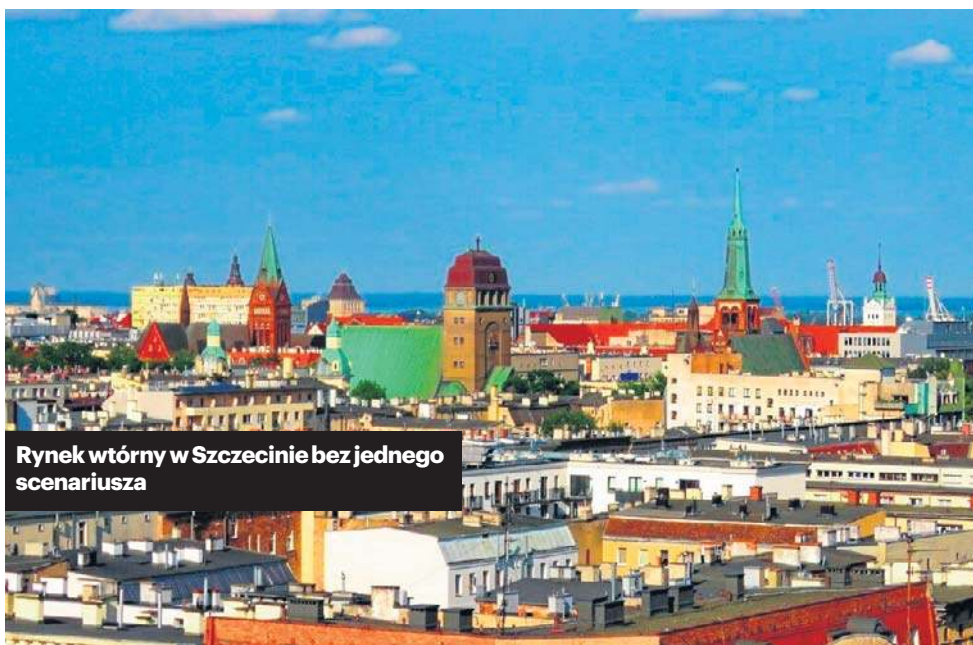
Rynek mieszkań zaczyna się coraz bardziej różnicować i nie ma już jednego scenariusza cenowego - wynika z danych portalu Nieruchomosci-online.pl podsumowujących IV kwartał 2025 roku na rynku wtórnym.

W IV kwartale 2025 roku średnia cena ofertowa za kawalerkę z rynku wtórnego spadła w ośmiu miastach wojewódzkich. W tym gronie znalazły się: Warszawa, Wrocław, Łódź, Lublin, Białystok, Katowice, Kielce i Rzeszów. Obniżki wynosiły najczęściej od 1 do 3 procent kwartał do kwartału, co przekładało się - w zależności od miasta - na 100-400 zł mniej na metr kwadratowy. Większy kwartalny spadek ceny zanotował tylko Lublin.

Z danych Nieruchomosci-online.pl wynika, że w Krakowie, Bydgoszczy, Poznaniu i Olsztynie ceny ofertowe ustabilizowały się, co można interpretować jako wahania w górę lub w dół wynoszące mniej niż 1 procent kwartał do kwartału. Średnie stawki wzrosły natomiast w Gdańsku, Szczecinie, Toruniu, Zielonej Górze i Gorzowie Wielkopolskim - od 1 do 4 procent, czyli o 250-400 zł na metr.

Dlaczego w IV kwartale 2025 roku aż osiem miast wojewódzkich zanotowało obniżkę średniej ceny ofertowej za kawalerkę?

- Możemy mówić o pewnej kontynuacji, ponieważ w III kwartale takich miast było sześć. Na pierwszy rzut oka może to dziwić, bo dostępność kredytów wzrosła. W teorii tańszy kredyt powinien zwiększyć popyt, a co za tym idzie, sprzedający nie powinni być tacy skłonni schodzić z ceny. Pamiętajmy jednak, że obniżki stóp procentowych nie poprawiły dostępności kredytów dla wszystkich - zwraca uwagę Rafał Bieńkowski



Rynek wtórny w Szczecinie bez jednego scenariusza

FOT. ARCHIWUM GS24.PL

z działu analiz Nieruchomosci-online.pl.

Jak podkreśla ekspert, na rynek wróciły głównie rodziny i pary, ale też single wymieniający posiadane już mieszkanie na większe. Innymi słowy, tańszy kredyt najbardziej pomógł segmentowi mieszkań rodzin-

nych. Tymczasem kawalerki, jako pierwsze mieszkania, najczęściej kupują młodzi single.

- Takie osoby są najbardziej zależne od kredytów. A te nawet pomimo obniżek stóp procentowych pozostają wciąż poza zasięgiem wielu młodych ludzi - dodaje Bieńkowski.

Na sytuację nakłada się również fakt, że w ostatnich latach segment kawalerek był mocno „napompowany” inwestycyjnie.

- Kawalerki długo były traktowane jak najprostszy produkt pod wynajem. Kiedy jednak rentowność najmu przestała

wyglądać tak atrakcyjnie - wyższe koszty, większa ostrożność najemców - popyt ze strony inwestorów spadł. To także mogło wpłynąć na to, że ceny kawalerek zaczęły łapać zadyszkę - ocenia Rafał Bieńkowski.

Z danych Nieruchomosci-online.pl wynika, że osoby szukające mieszkań na rynku wtórnym najczęściej rozglądały się za lokalami dwupokojowymi - w IV kwartale 2025 roku stanowiły one 55 procent poszukiwanych.

Z kolei 22 procent użytkowników szukało mieszkań trzypokojowych, a 20 procent kawalerek. Analiza pokazuje, że najpopularniejsze mieszkania wciąż trzymają wysoką cenę.

Końcówka 2025 roku nie przyniosła wyraźnego wzrostu zainteresowania ogłoszeniami, ponieważ część kupujących nadal powstrzymywały „hamulce” takie jak: wciąż wysokie ceny, wysokie oprocentowanie kredytów - mimo obniżek stóp procentowych - wyhamowanie wzrostu płac oraz niepokoje związane z wojną w Ukrainie.

REKLAMA

0011501080

mintinvest™nieruchomości
doradztwo
inwestycje**Goleniów**
ul. Sportowa 6/1B
(obok apteki)

- Kompleksowa obsługa w sprzedaży, kupnie i wynajmie nieruchomości
- Doradztwo w zakresie inwestycji w nieruchomości
- Doradztwo kredytowe
- Regulowanie stanu prawnego nieruchomości
- Obsługa inwestycji deweloperskich



Karolina
Czerwińska-Karmazyn
☎ 664 724 352
✉ karolina@mintinvest.pl



Anna Boćko
☎ 603 982 407
✉ ania@mintinvest.pl



Magdalena Kacprzak
☎ 518 757 745
✉ magda@mintinvest.pl



Anna Serej
☎ 517 366 330
✉ a.serej@mintinvest.pl



*Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Państwu spokoju, radości oraz wszelkiej pomyślności.
Niech ten wyjątkowy okres przyniesie wiele pozytywnej energii!
Dziękujemy za zaufanie i owocną współpracę!*



REKLAMA

0011501101

**ELEGANCKI I KULTURALNY DJ**
NA TWOJE WESELE!**W pakiecie:**

• saksofon • gitara • akordeon • bębny • wodzirej • ciężki dym • konkursy

**WWW.LUKASDJ.PL****507 524 047****LUKAS_DJ_MUZYK**

REKLAMA

0011495556

© 2026 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.

**Niech wielka moc
radości i wiosennego
 optymizmu
towarzyszy Wam
przez całe Święta,
a spotkania z bliskimi
przy wielkanocnym
stole przyniosą
wiele wspaniałych chwil
i dużo uśmiechu.**

Pięknych Świąt!

życzą restauracje
MOP Goleniów
i MOP Łozienica

McDonald's.

Łączy nas coś więcej niż praca.

**Poszukujemy również
osób do pracy
tylko w weekendy
lub w godzinach
popołudniowych.**

Dowiedz się więcej i aplikuj!
Restauracje McDonald's®

w Goleniowie, Żdżary 17i
zadzwoń: **694 496 040**

lub w Łozienicy, ul. Usługowa 2
zadzwoń: **694 495 955**

lub napisz: **praca@sdh-mcd.pl**

© 2026 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.
Dane osobowe będą przetwarzane w celach rekrutacyjnych przez firmę
SDH Sylwia Diaków-Hrycyk z siedzibą przy ul. Południowej 21, 71-001 Szczecin.
Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne do realizacji ww. celów. Kandydatowi do pracy
przysługuje prawo dostępu do treści danych i prawo poprawiania danych.

