

• Informacje z Łodzi, regionu, kraju i ze świata • Krzyżówka • Plotki, ciekawostki, kulinaria

NOWA ERA NA RYNKU PRACY

REFORMA INSPEKCJI PRACY KONTRA PATOLOGIE

STR. 7

EXPRESS

ilustrowany



**NIE WSZYSTKIE OCENY
SĄ DLA NIEJ ISTOTNE**

• Anna Cieślak
o związku z Edwardem
Miszczakiem STR. 16



**ZABYTKOWY SKŁAD Z LEGENDARNĄ
LOKOMOTYWĄ Z 1961 ROKU**

„NIEŚPIESZNY”, CZYLI NOSTALGIA NA TORACH

Składem sprzed kilkudziesięciu lat,
PKP Intercity urządza pasażerom
powrót do przeszłości STR. 5



**JAPOŃSKIE KLIMATY
W HALI EXPO** STR. 4



KULINARIA

**NADCHODZI
CZAS NA NOWALIJKI** STR. 11



**BRAZYLIA BEZ
NEYMARA?** STR. 14



9 770137 909064

16

EXPRESSOWO

CZAS WOLNY Wycieczki i rekreacja wśród zieleni

● Wyprawa nad zalew
Z Klubem Turystów Pieszyc „Stonoga” działającym przy PTTK Łódź Polesie można wybrać się dziś, 18 kwietnia, na wycieczkę inspirowaną książką „Od Sulejowa po Smardzewice. Opowieść o Zalewie Sulejowskim” Andrzeja Kobalczyka. Trasa wyprawy poprowadzi ze Smardzewic wzdłuż brzegu Zalewu Sulejowskiego do Sulejowa. Zbiórka o godz. 6.40 na dworcu Łódź Fabryczna, przy kasach od ul. Kilińskiego, odjazd pociągu o godz. 6.55.

● Spacerkiem po Zdrowiu
Zielona Łódź zaprasza na kolejny spacer przyrodniczy do Parku im. Marszałka Józefa Piłsudskiego na Zdrowiu. Przechadzka odbędzie się w niedzielę, 19 kwietnia. Uczestnicy dowiedzą się o przygotowywaniach drzew i krzewów do sezonu wegetacyjnego, o drzewach kwitnących się do życia później oraz o ciekawych okazach botanicznych. Trasa będzie wiodła fragmentem doliny rzeczek Łódki i Bałutki, będzie też mowa o historii tych terenów i motywie parku ludowego jako największego zielonego projektu rekreacyjno-wypoczynkowego w Łodzi w okresie międzywojennym. Zbiórka o godz. 12 w pobliżu wejścia do Aquaparku Fala przy al. Unii Lubelskiej.

● Spacer nad Wartą
Klub Turystów Pieszyc „Salamandra” łódzkiego PTTK zabierze w niedzielę, 19 kwietnia, na wycieczkę pod hasłem „Wędrówka wzdłuż górnego biegu Warty”. Jej trasa będzie przebiegać z Bobrów przez Gowarzewo,

Górki, Zberezkę do Widzowa-Teklinowa. Uczestnicy będą wędrować wzdłuż Warty, z górnym jej biegiem, gdzie znajdują się siedliska ptaków, przez osady ludzkie, lasy. Po drodze będzie można zobaczyć ślady aktywności bobrów. Wyprawa przebiegać będzie rubieżami województwa łódzkiego, a częściowo trasa znajdzie się w województwie śląskim. Zbiórka o godz. 7 na dworcu Łódź Fabryczna, odjazd pociągu ŁKA o godz. 7.13. Należy kupić bilet do stacji „Bobry”.

● Truchtem po parkowych alejkach
Dziś i jutro będzie można wziąć udział w kolejnym treningu słów joggingu, czyli truchtania. To propozycja dla początkujących biegaczy. Zajęcia prowadzone są w Parku Julianowskim pod okiem trenerki Karoliny Szatkowskiej-Zawiszy. Cykl obejmuje siedem spotkań w kolejne soboty 18 i 25 kwietnia, 2 i 30 maja, 6 i 13 czerwca. Zbiórka o godz. 9.30 na boisku do koszykówki, w pobliżu parkingu przy ul. Zgierskiej (znak rozpoznawczy - flaga Zielonej Łodzi).

● Nartorolki na Zdrowiu
Trwa cykl zajęć na nartorolkach w parku im. Piłsudskiego na Zdrowiu. Spotkania odbywają się we wtorki 21 i 28 kwietnia oraz 12, 19, 26 maja. Zbiórka o godz. 17.30 w parku na Zdrowiu na rondzie przy ścieżce biegowej na końcu parkingu ogrodu zoologicznego. Spotkania są bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych, jednak ze względu na ograniczoną ilość sprzętu obowiązują zapisy pod numerem: 501 045 877.

(MR)

W schronisku nazwali go Bill. Ale do zmiany

Ów młody pies został znaleziony kilka dni temu na ul. Tyrmanda. Ma około roku i waży 7,2 kg. Nie miał czipa i nie był kastrowany. Osoby zainteresowane jego przegarnięciem ze schroniska mogą dzwonić na numery: 724 402 447, 785 500 377 i 501 437 232.

(JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Pozwał ministerstwo, bo musi zbierać odpadki na śmietniku

Łodzianin pozwał do sądu Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, bo zasiłki wypłacane przez MOPS nie wystarczają mu na życie.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Mieszkaniec Łodzi skierował pozew o naruszenie dóbr osobistych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej do Sądu Okręgowego w Łodzi. Podniósł w nim, że zasiłki wypłacane mu przez MOPS nie wystarczają na życie. Musi więc korzystać ze wsparcia rodziny, pożyczać od znajomych i zbierać na śmietniku, co narusza jego dobra osobiste, zwłaszcza poczucie godności. Jest prawomocny wyrok w tej sprawie.

Łodzianin ma wykształcenie średnie techniczne, orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Nie pracuje od 2016 r. i utrzymuje się dzięki stałemu zasiłkowi z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

Zasiłek wystarcza mu tylko na czynsz i media

Gdy w lipcu 2021 r. łodzianin składał pozew przeciwko ministerstwu, otrzymywał 645 zł zasiłku czasowego. Był to jego jedyny dochód. Był sam, nie



Meżczyzna podkreśla, że żyje dzięki zbieractwu.

FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

miał pracy i te pieniądze miały mu wystarczyć na utrzymanie.

Jak wyliczył w pozwie, miesięcznie płacił 470 zł czynszu (nie otrzymywał dodatku mieszkaniowego, bo mieszkanie, w którym mieszkał, jest własnością jego brata), ok. 150 zł miesięcznie kosztowały go media, a ok. 300 zł wydawał na leki. Funkcjonował dzięki pomocy rodziny, pożyczkom od znajomych i zbieractwu.

Sąd Okręgowy rozpatrując pozew łodzianina zauważył, że powód pomimo uzyskanych

pouczeń nie odwołał się w trybie administracyjnym od wydanych decyzji przyznających mu zasiłek. Tym samym uznał, że godzi się także z jego wysokością.

Powód nie wyczerpał wszystkich możliwości związanych z uzyskaniem pomocy od państwa - zauważył Sąd Okręgowy w Łodzi. - Podstawową przesłanką ochrony dóbr osobistych na gruncie cywilnoprawnym jest ustalenie, że dobro osobiste konkretnej osoby zostało naru-

szone, a naruszenie zostało spowodowane działaniem bezprawnym.

Nic nie ugrał tylko stracił

Łodzianin odwołał się od tej decyzji do Sądu Apelacyjnego w Łodzi.

- Powód może wystąpić o przyznanie także innych form pomocy socjalnej przewidzianej przez prawo, które z pewnością przyczyniłyby się do poprawy jego sytuacji - zauważył Sąd Apelacyjny uzasadniając wyrok oddalający - jego zdaniem - bezzasadną apelację. - Fakt, że powód z sukcesem występował o przyznanie zasiłku stałego, okresowego i celowego wskazuje na to, że mimo chorób, z jakimi się zmaga, potrafi skutecznie dochodzić swoich praw i korzystać z pomocy socjalnej.

W postępowaniu sądowym pozwane ministerstwo reprezentowała Prokuratura Generalna RP. Łodzianin został zwolniony z ponoszenia kosztów procesu. Musi jednak zapłacić Prokuraturze 4 tys. zł tytułem zastępstwa procesowego w postępowaniu apelacyjnym.

Temperatura w Łodzi

dzień 17°C
noc 4°C

Zachmurzenie umiarkowane, wiatr słaby, zachodni.

Dzisiaj w Europie

Ateny	20°C	Paryż	20°C
Berlin	19°C	Praga	14°C
Bruksela	17°C	Rzym	25°C
Dublin	15°C	Sztokholm	12°C
Helsinki	11°C	Wiedeń	13°C
Londyn	17°C	Wilno	10°C
Madryt	26°C	Zagrzeb	24°C

Warunki biometeo

KORZYSTNE

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień 16°C
noc 6°C

Poniedziałek

dzień 12°C
noc 3°C

Wtorek

dzień 12°C
noc 2°C

Piknik naukowy i opowieści o ptakach

ATRAKcje w ZOO

Dziś w godz. 10-14 Uniwersytet Łódzki i Orientarium zapraszają na piknik naukowy „Mikroorganizmy w Zoo - poznajemy niewidzialnych mieszkańców”. W programie m.in. hodowle drobnoustrojów i obserwacje pod mikroskopem. O godz. 11.30 edukatorzy zapraszają na prelekcję połączoną ze spacerem po zoo „Ewolucja ma skrzydła. Ptaki to współczesne dinozaury.” Zbiórka o godz. 11.30 przy wybiegu słońi. (R)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gatuszka tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
DRUK Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 66;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Remont ulicy Broniewskiego zabija małe firmy

„Pizza za 19 zł! Najtańsza pizza w mieście” Taką promocją ratuje się przedsiębiorca działający przy ul. Broniewskiego. Przez remont nie można się tam dostać do wielu lokali, więc klientów ubywa...

Emilia Kutlu

1 marca rozpoczął się zaplanowany na dwa lata remont ul. Broniewskiego. Kilka tygodni wystarczyło, by osoby prowadzące w pobliżu swoje punkty usługowe i gastronomiczne odnotowały straty. Właściciele lokali podkreślają, że nikt o nich w magistracie nie pomyślał.

- Mamy o 30 proc. mniej klientów niż przed remontem. Ludzie skarżą się, że nie mają jak dojechać ani zaparkować. Komunikacja miejska nie rozwiązuje problemu, bo są korki, a klienci się spóźniają. A po remoncie zlikwidują nam jeszcze miejsca parkingowe przy lokalu - denerwuje się

Iwona Michałak, która prowadzi salon fryzjerski przy ul. Broniewskiego.

- Po rozliczeniu kasy widzę, jak duży jest spadek dochodów - dodaje sprzedawczyni baru wietnamskiego przy ul. Broniewskiego.

Inni próbują przetrwać wprowadzając promocje typu „pizza za 19 zł”. Choć trzeba przyznać, że kurz unoszący się w powietrzu i hałas dochodzący z budowy nie sprzyjają konsumpcji.

- Nie da się tu dojechać. Trzeba przyjść pieszo, niestety. Gdyby nie wsparcie mieszkańców z okolic, byłoby ciężko. Zadziałało ogłoszenie umieszczone przez nas w social mediach. Mnóstwo osób z okolic, sąsiedzi i znajomi

przyszli zjeść u nas pizzę. Dlatego na razie obroty nie spadły. Pokazało nam to, że Pizzeria Osiedlowa to przede wszystkim ludzie - podkreśla Mateusz Bocheński, właściciel pizzerii przy ul. Broniewskiego.

W pobliżu znajduje się także mini akademia dla dzieci.

- Do nas dzieci przyjeżdżają na zajęcia cykliczne. Tyle, że dojazd jest utrudniony, więc często się spóźniają. Najbardziej boję się o wakacje, bo często organizujemy wycieczki piesze, a w takich warunkach nie będzie to możliwe - mówi nam Magdalena Wojciechowska prowadząca zajęcia dla dzieci przy ul. Broniewskiego.



Czy salony fryzjerski i kosmetyczny, pizzeria oraz inne lokale przy ul. Broniewskiego przetrwają długi remont? Ich właściciele nie kryją obaw o swoją przyszłość.

A to dopiero początek inwestycji, która - według planów - ma potrwać blisko dwa lata. Remont obejmuje odcinek ul.

Broniewskiego - od al. Śmigłego-Rydza do Rzgowskiej. W ramach inwestycji powstanie nowa linia tramwajowa. Obecnie zajęta jest północna jezdnia w kierunku ul.

Rzgowskiej oraz znaczna część ronda Insurekcji Kościuszkowskiej od strony centrum miasta, co uniemożliwia przejazd w kierunku ul. Dąbrowskiego.

Kwiecień trudny dla alergików

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Katar, łzawienie oczu i duszności - dla wielu mieszkańców Łodzi wiosna oznacza początek sezonu alergicznego. W kwietniu szczególnie intensywnie pyli brzoza, jeden z najsilniejszych alergenów w Polsce.

- Z początkiem kwietnia obserwujemy wyraźny wzrost liczby pacjentów z objawami alergii. Dotyczy to osób, które od lat zmagają się z uczuleniem, i tych, u których objawy pojawiają się po raz pierwszy - mówi dr Agata Błońska, internistka z Centrów Medycznych Medyceusz w Łodzi. - Pacjenci często zgłaszają się do nas z przekonaniem, że mają przeziębienie. Tymczasem w wielu przypadkach jest to alergia wziewna - dodaje dr Błońska.

Do najczęstszych objawów alergii należą: wodnisty katar, napadowe kichanie, świąd nosa i oczu, łzawienie, uczucie zatkanego nosa, kaszel i duszność. Kluczową różnicą jest brak gorączki oraz długość trwania objawów, bo alergia może utrzymywać się przez wiele tygodni, a nawet miesięcy. - Nieleczona alergia może prowadzić do rozwoju astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia zatok i pogorszenia jakości snu. To realne obciążenie dla organizmu - podkreśla dr Błońska.



Nieleczona alergia może prowadzić do wielu chorób.

Jak sobie radzić w sezonie pylenia? Lekarze zalecają m.in.: unikanie spacerów w suche i wietrzne dni, śledzenie komunikatów pyłkowych, zamykanie okien w godzinach największego stężenia pyłków (rano i wczesnym popołudniem), mycie włosów po powrocie do domu, stosowanie oczyszczaczy powietrza, regularne przyjmowanie leków przeciwalergiczy. W przypadku nasilonych objawów konieczna może być konsultacja lekarska i przyjmowanie leków.

W Łodzi pacjent na wizytę do alergologa w ramach NFZ umówi się jeszcze w tym miesiącu. Najdłuższe terminy mają poradnie przyszpitalne. W Łągowicach mały pacjent zostanie przyjęty w styczniu 2027 r., a w „Korczaku” w lutym 2027. W przychodniach prywatnych wizyta u alergologa kosztuje średnio 250 zł. Testy alergologiczne to wydatek 700 zł, a odczulanie od 100 do 250 zł (bez leków).

Schody przy al. Unii Lubelskiej - „wspaniała” wizytówka Łodzi i jej władz!

Jakub Mlonka

Schody przy al. Unii Lubelskiej, tuż przy parkingu Atlas Areny, straszą łodzian i przyjezdźnych. Połamane płytki, rozsypany piach i nierówna powierzchnia wyglądają koszmarnie, i stwarzają niebezpieczeństwo dla pieszych.

Z tych schodów każdego dnia korzystają dziesiątki osób - mieszkańcy, kierowcy zostawiający auta przy parkingu i idący w stronę dworca Łódź Kaliska oraz piesi przemierzający al. Unii Lubelskiej.

Popękane płytki, nierówne stopnie i zalegający piach sprawiają, że każdy krok trzeba stawiać ostrożnie.

- Wystarczy chwila nieuwagi i człowiek leci. Płytki się ruszają, pod nogami piach... Zamiast zdążyć na pociąg, można wylądować na pogotowiu - mówi pani Magdalena, która codziennie dojeżdża pociągiem do Łodzi.

Z przejścia korzystają także goście, którzy przyjeżdżają do Łodzi na koncerty i inne imprezy organizowane w Atlas Arenie.



Takie widoki czekają na osoby, które idą na koncerty w Atlas Arenie.

- Tu często są tłumy ludzi. Wystarczy, że jedna osoba się potknie i mamy efekt domina - poleci jedna, za nią kolejne - zwraca uwagę pan Michał.

Co na to administracja prezydent Hanny Zdanowskiej?

- Schody we wskazanej lokalizacji zostaną w najbliższych dniach posprzątane i zabezpieczone. W tym roku planujemy ich remont, aby cała infrastruktura była wygodna i bezpieczna - przekazał „Expressowi Ilu-

strowanemu” Wiktor Stańczyk z Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi.

Do sprawy będziemy wracać i sprawdzać, czy zapowiedzi urzędników zostaną zrealizowane.

Japonia w Hali Expo

Mario, sake, pokemony i samurajowie w jednym miejscu! Targi Japońskie NINGYO w Hali Expo przyciągnęły tysiące osób. Największe kolejki ustawiały się po jedzenie.

Emilia Kutlu

Blisko 50 wystawców prezentowało swoje produkty - a wszystkie związane z kulturą japońską. W Hali Expo Łódź w minionym tygodniu można nabyć japońskie kimona, elektronikę, noże, książki, anime i antyki.

Wystawcy oferowali kolekcjonerskie figurki i lalki inspirowane postaciami z anime, gier oraz mangi. Dostępne były także komiksy manga, płyty z japońską muzyką. Dużym zainteresowaniem cieszyły się karty kolekcjonerskie Pokémon oraz tradycyjne kimono, których ceny zaczynały się od 350 zł za sztukę.

- U mnie na stoisku można kupić oryginalne rzeczy z Japonii, czyli kimono damskie i męskie, a także ubrania, które sama projektuję stylizując je na bardziej „europejskie” - mówiła Kasia Machaj, właścicielka marki Yaekimo.

Od kimono droższe były noże - ich ceny zaczynały się od tysiąca złotych.

Największe kolejki ustawiały się do budek z jedzeniem. Goście mieli okazję spróbować takich potraw jak ramen, takoyaki, okonomiyaki, sashimi czy tradycyjne japońskie słodczyce.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również napoje, w tym popularna matcha oraz różne odmiany

herbat. Nie zabrakło także sake, czyli tradycyjnej japońskiej wódki przygotowywanej z ryżu.

- Jest tu dużo przeróżnych rzeczy i przyzwoite ceny. Właśnie próbuję typowego japońskiego jedzenia. Kupiłem okonomiyaki, dość dużą porcję za 30 zł i jak zjemy to lecimy na automaty z japońskimi grami - mówił Krzysiek, którego spotkaliśmy na targach.

Na scenie prezentowano widowiskowe walki samurajów, a także pokazy zakładania tradycyjnych kimono.

Była też okazja zobaczyć kaligrafię oraz malarstwo w stylu sumie.

Uczniowski Klub Sportowy „Kendo - Łódź” prowadził lekcje z japońskich sztuk walki.

- Piękne w tej sztuce jest to, że człowiek się cały czas rozwija nie tylko fizycznie, ale także mentalnie - mówił Jan Marciniak, nauczyciel kendo.



Pociąg Nieśpieszny, czyli nostalgia na torach

Marek Obszarny

Pięknie odrestaurowanym składem sprzed kilkudziesięciu lat, PKP Intercity urządzą pasażerom prawdziwie nostalgiczny powrót do przeszłości. Nieśpieszny pojedzie przez Skierniewice, Tomaszów Mazowiecki, Rogów i Łódź.

Inauguracyjny przejazd pociągu IC Nieśpieszny miał miejsce w poniedziałek, 13 kwietnia. Zabytkowy skład, z legendarną lokomotywą EP05-23 z 1961 r. w pomarańczowych barwach oraz oliwkowymi wagonami z lat 80. XX w. wyruszył z Warszawy Głównej przez Skierniewice, Koluszki, Radom i powrócił do Warszawy Centralnej. Miał też kilkunastominutowy postój na stacji Tomaszów Mazowiecki.

Pasażerowie rozsiedli się w wagonach z przedziałami, ale chętnie zaglądali też do Warszawy, który przygotował specjalne menu z czasów PRL-u.

- Te wagony są bardzo dokładnie zrekonstruowane. Myślę, że mieszkańcy Tomaszowa Mazowieckiego będą mogli ten pociąg jeszcze spotkać, bo w ramach 40 kursów weekendowych w tym roku, ten pociąg jeszcze tu zawita - mówił w Tomaszowie Janusz Malinowski, prezes zarządu PKP Intercity.

„Nieśpieszny” to prezent z okazji 100-lecia Polskiego

Przedsiębiorstwa Państwowego PKP S.A. oraz 25-lecia spółki PKP Intercity. Będzie kursował w wiosenne weekendy na różnych trasach, a pierwszy biletowany przejazd zaplanowano na 17 kwietnia z Warszawy do Zakopanego.

Mieszkańcy woj. łódzkiego będą mogli wsiąść do pociągu IC Nieśpieszny podczas majówki - 1, 2 i 3 maja. Pod nazwą „Historyk” skład wyruszy od Warszawy Wschodniej przez Sochaczew, Skierniewice, Pławę, Dęblin, Radom, Tomaszów Mazowiecki, Rogów i Grodzisk Mazowiecki do Warszawy Głównej.

15 maja do Nieśpiesznego będzie można wsiąść m.in. w Łodzi Kaliskiej. Pociąg wyruszy z Warszawy Głównej przez Głowno i Łódź Kaliską do Poznania i na tej trasie będzie nosił nazwę „Malta”. Z kolei 17 maja jako „Syrena” pojedzie trasą: Kołobrzeg - Ustronie Morskie - Koszalin - Białogard - Szczecinek - Piła Główna - Poznań Główny - Łódź Kaliska - Głowno - Warszawa Zachodnia - Warszawa Główna.

Ostatnie wiosenne przejazdy przez woj. łódzkie odbędą się 29 maja z Warszawy do Szczecina z przystankiem w Kutnie (ICN Książę) i 31 maja ze Szczecina do Warszawy także przez Kutno (ICN Stołeczny).

Szczegóły przejazdów pociągiem IC Nieśpieszny można znaleźć na stronie PKP Intercity.



FOT: MAREK OBSZARNY, K. WOJNA/MAT, UMW

Trzy łódzkie cerkwie

W Łodzi mamy trzy zabytkowe cerkwie prawosławne. Najbardziej znane to cerkiew św. Olgi, o której piszemy niżej oraz cerkiew św. Aleksandra Newskiego, która jest w trakcie remontu.

Obie świątynie zdobią kompleks parafii prawosławnej z końca XIX wieku w rejonie ul. Kilińskiego, ul. Narutowicza i ul. Piramowicza, na który składa się jeszcze narożny dom parafialny oraz dawna ochronka.

Jest jeszcze mniej znana cerkiew Zaśnięcia Przenajświętszej

Bogurodzicy. Znajduje się przy ul. Telefonicznej w prawosławnej części cmentarza na Dołach. Już z daleka jest widoczna jej złota kopuła. Została zbudowana w 1904 roku według projektu znanego architekta Franciszka Chełmińskiego, który był zięciem innego sławnego architekta - Hilarego Majewskiego.

Cerkiew należy do parafii św. Aleksandra Newskiego, zaś główne uroczystości religijne odbywają się w niej 15 sierpnia z okazji święta Zaśnięcia Przenajświętszej Maryi Panny. (WP)

Cerkiew św. Olgi i balkon z chórem



Łódzkie historie



Ikonostas, jego detale i obraz św. Olgi



Św. Olga i Pantokrator

Wiesław Pierzchała

Patronką zabytkowej cerkwi prawosławnej w centrum Łodzi jest Olga Kijowska - żona księcia Rusi Kijowskiej oraz święta Cerkwi prawosławnej i Kościoła katolickiego.

Dzieje tej świątyni związane są z ochronką, która stała się przystanią dla sierot i dzieci z biednych rodzin. Wszystko zaczęło się w 1891 roku, kiedy znany fabrykant Juliusz Kunitzer przekazał parafii prawosławnej działkę - w zamian za grunty w innym miejscu - przy obecnej ul. Piramowicza, gdzie zbudowano budynek ze szkołą i ochronką oraz cerkiew, którą zaprojektował zasłużony dla dziejów Łodzi architekt Franciszek Chełmiński.

Ze składek wiernych powstała skromna, jednonawowa świątynia z wieżą zwieńczoną cebulastą kopułą. Ozdobą jej wnętrza jest ikonostas, czyli

ściana z ikonami, która oddziela nawę od apsydy z ołtarzem. Na ikonostasie widzimy malowidła przedstawiające Matkę Bożą, Chrystusa Pantokratora, czyli Wszechmocnego i Wszechpotężnego, a także archanioła Gabriela w scenie zwiastowania Pannie Maryi oraz czterech ewangelistów: Jana, Marka, Łukasza i Mateusza.

Pośrodku ikonostasu mamy carskie wrota, czyli ozdobne, kunsztowne drzwi, na których wyróżnia się okazały krzyż, a pod nim skromny półksiężyc, co jest symbolicznym przedstawieniem zwycięstwa chrześcijaństwa nad islamem. Jeśli zaś chodzi o patronkę świątyni - św. Olgę, to jej wizerunek z krzyżem w dłoni widzimy z prawej strony ikonostasu.

W cerkwi wzrok przyciąga też efektowny balkon dla chórzystów oraz malowidła na suficie przypominające dywany i kobierce. Do tego dochodzą dwa piece kaflowe,



Nowa era na rynku pracy

Inspektorzy pracy otrzymali do ręki potężną broń. Będą mogli przekształcać umowy cywilnoprawne w te o pracę. Prezydent podpisał ustawę o reformie PIP.

Agnieszka Kamińska

Zmiany oznaczają nową erę na rynku pracy. Mogą ukrócić patologie w zatrudnieniu i skończyć z fikcyjnymi umowami, ale - według pracodawców - mogą też spowodować turbulencje w branżach, które korzystają ze zleceń czy B2B.

Reforma inspekcji pracy ma ukrócić patologie na rynku pracy

Prezydent podpisał ustawę, która wprowadza reformę Państwowej Inspekcji Pracy. Przepisy dają inspektorom pracy uprawnienia, których wcześniej nie mieli. Będą oni mogli zmieniać umowy cywilnoprawne, w tym B2B i zlecenia, na umowy o pracę w drodze decyzji administracyjnej, i to niezależnie od woli stron. Oczywiście będzie to możliwe tylko w sytuacji, gdy praca jest wykonywana jak na etacie, a pracownik ma inną umowę. Nowe zasady mogą więc pomóc tym pracownikom, którzy wbrew prawu pracują na gorszych warunkach.

- To dobra wiadomość dla milionów polskich pracowników, dla tych, którzy czekają na to, aż państwo w końcu stanie po ich stronie. Na to, aż państwo uchroni ich przed krzywdą, jaką jest wypychanie ich na śmieciowe zatrudnienie, na samozatrudnienie, na fikcyjne samozatrudnienie. To dobry sygnał, że państwo staje po stronie pracownika - komentowała Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, szefowa resortu pracy, który przygotował nowe przepisy.

Najpierw polecenie, potem decyzja, a na końcu możliwość odwołania się

Jak zmiana umowy będzie wyglądała w praktyce? Najpierw inspektor wyda firmie polecenie

usunięcia naruszenia (czyli zatrudnienia pracownika). Jeśli przedsiębiorca nie wykona polecenia, inspektor PIP będzie mógł złożyć wniosek do okręgowego inspektora pracy o wydanie decyzji przekształcającej nieprawidłowo zawartą umowę w umowę o pracę. Zarówno pracodawca, jak i pracownik będą mogli odwołać się od tej decyzji do sądu pracy, co wstrzyma jej wykonanie do momentu wydania orzeczenia sądowego. Jednocześnie na czas trwania postępowania sądowego przewidziano możliwość udzielenia „zabezpieczenia roszczenia”. To znaczy, że w tym okresie umowa między stronami może zostać zmieniona, wypowiedziana lub rozwiązana już wyłącznie na zasadach prawa pracy. Jeśli firma będzie chciała rozstać się z pracownikiem, wobec którego toczy się tego typu postępowanie, to będzie musiała wypowiedzieć mu kontrakt tak jak na umowie o pracę.

Prace nad tymi przepisami były bardzo burzliwe. Projekt wzbudzał wiele kontrowersji i był wielokrotnie uzupełniany i zmieniany.

- Nie przypominam sobie aż tak trudnego procedowania, gdzie dochodziłoby do tylu sporów między związkami zawodowymi a pracodawcami. Nawet wewnątrz związków zawodowych były przecież różne zdania. To wielki sukces resortu, ministrowi pracy Agnieszki Dziemianowicz-Bąk, OPZZ, ale przede wszystkim polskich pracowników. Było wiele obaw co do tego, jaką decyzję podejmie prezydent, natomiast ustawę podpisał i wypada także za to prezydentowi podziękować - mówił Piotr Ostrowski, szef OPZZ.

Sądy mogą nie dać rady

Radości szefa OPZZ nie podzielają pracodawcy. Ich głów-

ny zarzut dotyczy tego, że to urzędnik państwowy, a nie sąd, będzie decydował o tym, jaki stosunek prawny będzie łączył pracodawcę i pracownika. Strona biznesowa uważa, że - teoretycznie - przepisy uderzają w wolność prowadzenia działalności, a wobec tego są niekonstytucyjne (taki zarzut podnosiły m.in. Konfederacja Lewiatan, BCC). A dodajmy, że decyzja urzędu nie będzie uzależniona od woli pracownika i pracodawcy.

- W systemie prawa nie jest nam znany żaden przypadek, w którym do zawarcia umowy dochodziłoby na zasadzie działania organu administracji publicznej z urzędu, gdzie organ składałby oświadczenia woli w imieniu stron, a strony milczałyby i nie upoważniały go do tego działania - twierdzi Adam Malinowski, dyrektor generalny Think Tank The Company.

Przedsiębiorców nie uspokoiło to, że do ustawy ostatecznie wprowadzono ścieżkę odwoławczą do sądu pracy. Ich zdaniem droga odwoławcza i tak będzie mało skuteczna ze względu na „zabezpieczenie roszczenia”. Poza tym mnożą się pytania o wydolność sądów pracy w razie dużej liczby odwołań. Przecież już dziś postępowania w tych oddziałach trwają latami. Tymczasem sąd pracy, według nowych przepisów, będzie musiał wydać orzeczenie w ciągu 30 dni. Resort pracy jednak uspokajał i wyjaśniał, że możliwe będzie zastosowanie szybkiej ścieżki w tego typu sprawach. Z kolei minister sprawiedliwości zapowiadał wzmocnienie kadrowe i organizacyjne sądów pracy.

- Trudno tu mówić o systemowej reformie sądownictwa pracy. Bardziej adekwatnym określeniem jest reorganizacja.

Jeśli system nie zostanie odpowiednio wzmocniony kadrowo i organizacyjnie, istnieje realne ryzyko dalszego wydłużenia postępowań. A to oznacza, że skuteczność całej reformy może w dużej mierze zależeć nie od samej PIP, lecz od sprawności działania sądów pracy - mówi Angelika Czarna, radca prawny, która zajmuje się praktyką prawa pracy w kancelarii J. Dauman Legal.

Przedsiębiorcy przypominają, że decyzja PIP wywoła skutki prawne na gruncie prawa pracy, prawa podatkowego, ubezpieczeń społecznych oraz ubezpieczenia zdrowotnego. Jej wykonanie nastąpi z dniem upływu terminu do wniesienia odwołania albo z dniem uprawomocnienia się orzeczenia sądu.

- Forma decyzji administracyjnej oznacza możliwość nadania jej rygoru natychmiastowej wykonalności na zasadach ogólnych i tym samym powstanie po stronie przedsiębiorców obowiązków, w tym podatkowych i składkowych, jeszcze przed prawomocnym rozstrzygnięciem sprawy. W konsekwencji istnieje istotne ryzyko nagłych i trudnych do odwrócenia skutków finansowych, nawet w sytuacji późniejszego uchylecia decyzji - mówił nam Piotr Rogowiecki, dyrektor Departamentu Analiz i Legislacji Pracodawców RP, sekretarz prezydium Rady Dialogu Społecznego.

Nowe przepisy mogą wywołać turbulencje w niektórych branżach

Nowe przepisy na pewno oznaczają duże zmiany w sektorach, które opierają się na umowach cywilnoprawnych. Pracodawcy i zleceniodawcy będą musieli z większą uwagą konstruować kontrakty

i warunki współpracy. Pojawiają się tu pytania głównie o branżę medyczną. Szpitale już dziś borykają się z niedoborem kadr, a wielu lekarzy i wiele pielęgniarek pracuje przecież na kontraktach. Nowe przepisy mogą wiązać się z masowym przekształcaniem ich B2B na umowy o pracę. A to może wiązać się z nowymi warunkami zatrudnienia (np. mniejszą liczbą godzin pracy) i - co za tym idzie - wyższymi kosztami dla szpitali.

- Ryzyko nie będzie już wynikać wyłącznie z wadliwej konstrukcji umowy, ale także z rozbieżności między dokumentami a rzeczywistością. Jeśli firma zawiera kontrakt B2B, a następnie zarządza współpracą tak jak w klasycznym stosunku pracy, musi liczyć się z dużo większym prawdopodobieństwem zakwestionowania takiego modelu - mówi Łukasz Koszczoł, prezes Job Impulse.

Ustawa, o czym też nie można zapominać, była jednym z wymogów otrzymania środków z KPO (to jeden z tzw. kamieni milowych). Prezydent podpisał ustawę, ale jednocześnie skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego w ramach tzw. kontroli następczej. Jak wyjaśniał, nadal ma poważne wątpliwości co do części przepisów reformy, zwłaszcza tych, które przyznają bardzo szerokie uprawnienia PIP wobec przedsiębiorców. Skierowanie przepisów do TK, w ramach tej procedury, nie hamuje ich wdrożenia.

Większość przepisów reformy o PIP wejdzie w życie 3 miesiące po ogłoszeniu w Dzienniku Ustaw. Natomiast niektóre przepisy dotyczące organizacji pracy PIP zaczną obowiązywać od razu po publikacji, aby przygotować PIP do nowych uprawnień.

Przedsiębiorcy nie powinni rezygnować z elastycznych form współpracy, ale powinni przyrzeć się umowom

Przedsiębiorcy muszą teraz przeanalizować umowy cywilnoprawne, jeśli takie podpisali, a także sposób wykonywania współpracy oraz wykluczyć cechy etatu. Warto też przygotować działy kadrowo-płacowe na zwiększoną liczbę procesów związanych z formalizacją zatrudnienia.

- W praktyce warto zacząć od przeglądu wszystkich modeli współpracy, w których występują elementy podporządkowania organizacyjnego, stałe godziny, odgórnie narzucające miejsce wykonywania zadań albo ograniczona samodzielność wykonawcy. Szczegółowej uwagi wymagają przypadki dotyczące osób objętych ochroną. Celem nie powinno być rezygnowanie z elastycznych form współpracy, lecz ich uporządkowanie w taki sposób, aby odpowiadały rzeczywistości charakteru relacji i eliminowały niejasności - zaznacza Łukasz Koszczoł, prezes Job Impulse.

Dodajmy, że nowelizacja przewiduje również „abolicję” dla firm. Unikną one kary grzywny (do 60 tys. zł), jeśli w ciągu roku doprowadzą stan faktyczny do zgodności z prawem, tj. zawrą umowy o pracę, jeśli są do tego przesłanki. Ustawa wprowadza też mechanizm interpretacji indywidualnych. Na wniosek zainteresowanego główny inspektor pracy będzie wydawał ocenę, czy przedstawiony stosunek prawny ma charakter stosunku pracy. Interpretacja nie będzie wiążąca dla przedsiębiorcy, ale zastosowanie się do niej ma zapewniać ochronę przed sankcjami administracyjnymi, finansowymi i karnymi.



Uprawnienia inspekcji pracy będą szersze niż dotychczas.

FOT. ANDRZEJ IBANAS/POLSKA PRESSE

Wojciech Gąsowski - wielkie przeboje, bujne życie...

Wojciech Gąsowski może się nam dziś kojarzyć jako dystyngowany wykonawca hitu „Gdzie się podziały tamte prywatki”. Nic bardziej mylnego: niektóre z jego sentymentalnych fanek nieźle by się zdziwiły, gdyby usłyszały, w jakim związku kiedyś żył...



Wylansował przeboje: „Zielone wzgórza nad Soliną”, „Przygoda bez miłości” i „Gdzie się podziały tamte prywatki”, które wykonuje do dziś.

Ingrid Hintz-Nowosad

Współcześnie Wojciecha Gąsowskiego kojarzymy głównie z nieśmiertelnym „Prywatek”, ale rodowity Warszawiak zaczynał karierę jeszcze w latach 60., gdy polską scenę zalał bigbit.

Gąsowski po raz pierwszy zaistniał w 1962 roku, jako finalistą konkursu Szukamy Młodych Talentów w Szczecinie. Rok później grał już w Opolu z Czerwono-Czarnymi, ale szybko przerzucił się... na jazz. Z sukcesami, bo w 1967 roku zdobył I nagrodę wokalną na festiwalu Jazz nad Odrą! Jakby tego było mało, w tym samym czasie zaśpiewał jedną z piosenek, która została z nim do dziś - mowa o „Zielonych wzgórzach nad Soliną” nagranych z Tajfunami. Co ciekawe, Tajfuny przyciągały największe sławy ówczesnej dekady: wcześniej grały z Piotrem Szczepanikiem, a po Gąsowskim akompaniowały Niemenowi.

W połowie lat 60. Jerzy Gruba z Mirą Michałowską (która jakieś dziesięć lat wcześniej wymyśliła „Tele-Echo” dla Ireny Dziedzic) robili „Wojnę domową”, a dwudziestokilkuletni Gąsowski zaśpiewał do serialu dwie piosenki, w tym jedną z ponadpięćdziesięcioletnim Kazimierzem Rudzkim! Młody wokalista nie usiedziało długo w miejscu i... poszedł w hard-rock, nagrywając z grupą Test swój kolejny wielki hit - „Przygoda bez miłości” (1974). Musiało być z niego nieźle ziółko!

Kalina Jędrusik, Stanisław Dygat i Małgorzata Potocka

Wojciech Gąsowski wiódł bujne życie towarzyskie, cho-

ciaż nie o wszystkich szczegółach opowiada dzisiaj. Być może niektóre z jego sentymentalnych fanek nieźle by się zdziwiły, gdyby usłyszały, w jakim związku kiedyś żył... Ale po kolei.

Jak wiemy, o małżeństwie Kaliny Jędrusik i Stanisława Dygata krąży prawdziwe legendy. Para prowadziła bardzo rozrywkowy tryb życia. Ich słynna willa na Żoliborzu (przy Kochowskiego) była mekką ówczesnej śmietanki towarzyskiej.

Jędrusik lubiła kusić gości wyuzdanym wyglądem. Para nie kryła się z tym, że jest w tak zwanym „otwartym związku”, a Dygat znał kochanków swojej żony. W pewnym momencie nawet mieszkał ze swoją żoną, jej kochankiem Wojciechem Gąsowskim i... Małgorzatą Potocką, która była narzeczoną piosenkarza.

Panie poznały się przypadkowo w pociągu:

- Rok 1971, jadę pociągiem do Katowic wziąć udział w telewizyjnym nagraniu, mam ze sobą moje pekińczyki, bez nich nigdzie się nie ruszam. Do wagonu wchodzi Kalina, zachwyca się moimi pieskami... Okazało się, że obie jedziemy do telewizji, do tego samego programu. Przeglądaliśmy całą noc - wspominała Potocka.

Młoda tancerka nie tylko przypadła do gustu Jędrusik, ale też Stanisławowi Dygatowi. Pisarz był zafascynowany 24-letnią gwiazdą tańca.

Mój zespół robił ogromną karierę, co sobota występowałam w telewizji. Staś Dygat był w nas zakochany - mówiła tancerka.

Jakby tego było mało, z małżeństwem już wcześniej

mieszkał Wojciech Gąsowski, ówczesny ukończony Potockiej i... były kochanek Kaliny. Małżeństwo uznało więc za naturalne fakt zamieszkania całej czwórki razem. Dzisiaj to brzmi jak niezła poliamoria...

Kalina Jędrusik i Wojciech Gąsowski

Jędrusik i Gąsowski poznali się w 1968 roku. 25-letni piosenkarz dopiero zaczynał okupować pierwsze miejsca list przebojów. Sławną aktorkę poznał na pokładzie samolotu lecącego do Wrocławia. Od dawna był oczarowany Kaliną i zdecydował się podejść do gwiazdy kina, dając wyraz swojemu uwielbieniu, jednocześnie nie zważając na fakt, że była od niego starsza o 12 lat. Młody Gąsowski najwyraźniej spodobał się Jędrusik, która poprosiła go o numer telefonu. Na telefonie się nie skończyło. Tę dwójkę połączył romans. Oczywiście za przyzwoleniem męża Jędrusik.

Gdy Dygat dowiedział się o nowym romansie swojej żony, postanowił poznać Gąsowskiego. Cała trójka spotkała się w słynnym SPATiF-ie. Okazało się, że panowie nadają na tej samych falach. Młodzieniec niezwykle przypadł do gustu pisarzowi starszemu o 29 lat, zatem o całe pokolenie. Gąsowski zamieszkał razem z wyjątkowo tolerancyjnym małżeństwem. I nawet gdy jego relacja z Kaliną stała się bardziej przyjacielska, para nie ma nic przeciwko, aby ten zaprosił do wspólnego zamieszkania swoją nową ukochaną. Chodzi oczywiście o Małgorzatę Potocką.

- Na początku lat 70. nasza relacja weszła w fazę przyja-

cielską. Nie było żadnego konfliktu między nami, coś się po prostu skończyło - wspominał Gąsowski.

Co ciekawe, tancerka jest przekonana, że romans jej ukochanego z Jędrusik trwał jeszcze, kiedy ten wszedł w nią w intymną relację. Jędrusik miała „dzielić się” z nią Gąsowskim.

- Stanowiliśmy zgodny, przynajmniej przez jakiś czas, trójkąt. Na Kochowskiego wprowadziłam się w 1973 roku jako narzeczona Gąsowskiego. Mieszkałam u Dygatów dwa lata. To był wspaniały, intensywny czas. Część domu była Kaliny, część Stasia, my z Wojtkiem mieliśmy pokój i swoją łazienkę - wspominała Potocka.

Potocka i Gąsowski byli ze sobą aż 12 lat. Wyprowadzili się na swoje, ale często bywali w gościach u ekscentrycznego małżeństwa. Nawet wprowadzili ponownie do willi na Żoliborzu na czas remontu. Dygata nie było już wtedy na świecie. Pisarz zmarł w 1978 roku.

Gąsowski nie krył, że mieszkaliby u Kaliny dłużej, gdyby nie to, że do domu wprowadził się nowy lokator. Był nim Aleksander „Sasza” Jedynecki, młody perkusista rockowy. Ostatni przed śmiercią kochanek Kaliny Jędrusik.

Co ciekawe, przyjaźń Jędrusik i Gąsowskiego przetrwała do samego końca. Wokalista był z nią, kiedy odchodziła. Aktorka znała i przyjaźniła się ze wszystkimi partnerkami swojego byłego kochanka. Ponoć nigdy nie wybaczyła Potockiej, że ta porzuciła go dla Jana Nowickiego. A Wojciech Gąsowski nigdy nie stanął na ślubnym kobiercu.



Kaszuby - niezwykle miejsca. Jeziora, tajemnicze kręgi

Kaszuby, malowniczy region pełen atrakcji, to doskonałe miejsce na krótki wypoczynek. Od wizyty w Muzeum Hymnu Narodowego po odkrywanie urokliwych jezior - te miejsca na długo zapadają w pamięć każdego turysty.

Eliza Ciepiewska

Kaszuby to region w północnej Polsce obfitujący w fascynujące miejsca i bogatą kulturę ludową. Weekendowy wypad na Kaszuby może okazać się niesamowitą przygodą pełną jezior, zabytków i tajemniczych kamiennych kręgów.

Jakie atrakcje warto zwiedzić na Kaszubach? Ciekawym wyborem dla miłośników historii będą odwiedziny w muzeum w Będominie, gdzie Józef Wybicki - twórca polskiego hymnu narodowego - przyszedł na świat. To unikalne miejsce, gdzie możesz zgłębić historię hymnu i naszego kraju.

Muzeum Hymnu Narodowego jest filią Muzeum Narodowego w Gdańsku. Znajduje się ono w historycznym dworze, który w XVIII wieku był własnością rodziny Wybickich. W pomieszczeniach muzeum zgromadzono ekspona-

ty związane z historią rodziny Wybickich. Odwiedzający mogą zanurzyć się w interaktywnych wystawach, które przybliżają historię polskich emblematów narodowych oraz dzieje hymnu narodowego, Mazurka Dąbrowskiego, i przenoszą ich w czasie, gdy żył Józef Wybicki.

Dźwięk Mazurka Dąbrowskiego rozbrzmiewa z licznych głośników, a do dyspozycji są również śpiewniki i partytury, w tym historyczne wydania Mazurka z 1826 roku w językach polskim i francuskim oraz adaptacje hymnu z XIX-wiecznych Niemiec.

Prezentowane są także inne wersje hymnu z XIX wieku, pozytywyki z melodiami „Mazurka Dąbrowskiego”, a także najstarsze nagrania polskich pieśni patriotycznych na płytach gramofonowych, w tym „Rota” czy „Boże, coś Polskę”.

Jeziora i wieże widokowe

Przeglądając się Kaszubom z lotu ptaka, Jezioro Wdzydze

stanie się dominującym punktem krajobrazu. Ten zespół jezior, znany jako Krzyż Jezior Wdzydzkich, przyciąga swym pięknem. Przyroda i ukształtowanie jezior przypominają z góry krzyż, tworząc magiczny widok. Ukryte w tym kompleksie jeziora, takie jak Wdzydze, Radolne, Gołuiń, Jelenie i Słupinko kryją w sobie piękno natury chronionej przez Wdzydzki Park Krajobrazowy.

Na Kaszubach znajdziesz nie tylko jeziora, ale i malownicze rzeki, idealne dla turystyki kajakowej. Wda to jedna z najpopularniejszych. Wspinała krajobrazy oraz spokojne nurty stanowią doskonałe otoczenie dla początkujących i zaawansowanych kajakarzy.

Dwie wieże widokowe pozwalają zobaczyć rozległe tereny Kaszub z innej perspektywy. Wieża we Wdzydzach Kiszewskich ma blisko 36 metrów wysokości, oferując trzy platformy widokowe na różnych poziomach. Wieża

w Przytarni, otwarta w 2020 roku, dostarcza zapierających dech w piersiach widoków na wysokościach 27 i 37 metrów - wstęp na nią jest darmowy.

Kaszubskie muzea i piękna porcelana

Kościierzyna to serce Kaszub, a tamtejsze muzea, takie jak Muzeum Kolejnictwa, Muzeum Ziemi Kościerskiej i Muzeum Akordeonu ukazują wielowątkową historię miasta i regionu. Rynek i sanktuarium Matki Bożej Kościerskiej oraz Matki Boskiej Anielskiej są unikalnymi miejscami wartymi odwiedzenia podczas wycieczki w te okolice.

Obowiązkowym punktem wycieczki na Kaszuby są odwiedziny w Kaszubskim Parku Etnograficznym. Składające się z ponad 50 budynków muzeum przenosi nas w czasie od XVII do XX wieku, prezentując wiejskie domostwa przeniesione z różnych zakątków Kaszub, Borów Tuchol-

skich i Kociewia. To fascynująca podróż w kulturę regionu.

Jeśli lubisz nietypowe pamiątki z wakacji, to warto odwiedzić fabrykę porcelany w Łubianie. Sklep firmowy Zakładów Porcelany Stołowej Łubiana oferuje wyjątkowe wyroby, które zachwycą miłośników eleganckich naczyń. To świetna okazja, by zakupić pamiątkę z podróży po Kaszubach.

Tajemnice kaszubskich wiosek

Wizyta w wioskach Borski i Juszki to okazja do przeniesienia się w czasie. Zachowana architektura drewniana przeniesie cię w XIX i XX wiek, a tradycje oraz atmosfera pozostawią niezapomniane wrażenia. Poznawać Kaszuby można również na rowerach. Znakomicie oznakowane trasy rowerowe poprowadzą cię przez przepiękne tereny Kaszub. Zielony szlak „Dookoła Jezior Wdzydzkich” pozwoli zapoznać się z urokami

Odkryj tajemnicze kamiennokręgi w Odrach, nieopodal rzeki Wdy.



FOT. WIKIMEDIA

Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego.

Jeśli lubisz wyjątkowe atrakcje związane ze zwierzętami, to farma strusi w Garczynie będzie miejscem dla ciebie. Możesz zobaczyć te imponujące ptaki, zanocować w jednym z dwóch domków letniskowych oraz skosztować śniadania z jaj strusich.

Miłośnicy tajemniczych budowli ucieszą się z polskiego Stonehenge. Magiczny obszar kamiennych kręgów w Odrach, ze strukturami z czasów I-III wieku n.e., zaprasza do zanurzenia się w dawnych tradycjach i przyrodniczym pięknie rezerwatu.

Kaszuby to raj dla miłośników natury, historii i kultury. Te 11 atrakcji to tylko wierzchołek góry lodowej, która kryje wiele więcej do odkrycia. Podczas weekendowego wypadu na Kaszuby poznasz urok tych ziem i przeniesiesz się w czasie, zanurzając się w ich pięknie i dziedzictwie kulturowym.

Obowiązkowym punktem wycieczki na Kaszuby są odwiedziny w Kaszubskim Parku Etnograficznym.



FOT. WIKIMEDIA

Zespół jezior, znany jako Krzyż Jezior Wdzydzkich lub Kaszubskie Morze.



FOT. WIKIMEDIA

Migdałek trójklapowy. Pięknie kwitnie i zmieści się nawet w małym ogrodzie

Migdałek trójklapowy to jeden z najładniejszych krzewów ozdobnych kwitnących wiosną. Może być też uprawiany jako drzewko, w formie szczepionej na pniu. Na co zwrócić uwagę, by migdałek obficie kwitł?

Małgorzata Mrowiec

Migdałek trójklapowy, a właściwie migdałowiec trójklapowy (*Prunus triloba*) to krzew, do którego wyjątkowo pasuje drobna forma nazwy. Wprawdzie dorasta do 2-3 m wysokości, ale wygląda delikatnie.

Wiosną, w kwietniu-maju jego pędy pokrywają się gęsto prawie pełnymi, różowymi kwiatami. Odcień różu może się różnić w zależności od odmiany, ale także etapu rozwoju kwiatów, bo ich płatki jaśnieją w trakcie kwitnienia. Liście rośliny zaczynają się zielenić pod koniec kwitnienia, więc przez pewien czas migdałki wyglądają jak różowe obłoczki. Liście migdałków mają ząbkowane brzegi i od spodu są delikatnie owłosione. Na zimę opadają.

Migdałek trójklapowy na pniu

Szczególnie atrakcyjnie prezentują się migdałki na pniu, czyli pienne. Przypominają wtedy kształtne drzewko, z prostym, gładkim pniem i kulistą koroną. Trzeba wiedzieć, że pnie takich

drzewek (podkładki) nie rosną w górę, rozrasta się natomiast sama korona. Wybierając migdałka na pniu, weźmy pod uwagę wysokość podkładki.

Migdałki, w szczególności pienne, wyglądają podobnie jak piękne wiśnie japońskie, ale są od nich znacznie mniejsze. Dlatego, jeśli marzy nam się różowy akcent w wiosennym ogrodzie, a nie mamy za dużo miejsca, migdałek będzie idealnym wyborem.

Jak wygląda uprawa w ogrodzie?

Migdałki nie są zbyt wymagające i trudne w uprawie, ale jeśli chcemy, żeby ładnie i długo kwitły, musimy im zapewnić odpowiednie warunki. Miejsce dla migdałka powinno być słoneczne i zaciszne, osłonięte przed wiatrem. Jest to ważne z dwóch powodów. Po pierwsze - przy wiosennych nawrotach zimy pąki łatwiej przemarzną, jeśli będą dodatkowo narażone na wiatr. Po drugie - w czasie kwitnienia wiatr szybko pozbawi kwiaty płatków i krócej będziemy się cieszyć ich pięknem.

Jeśli chcemy, żeby migdałek dobrze rósł, zapewnijmy

mu żyzną, próchniczą ziemię, najlepiej piaszczysto-gliniastą (ani zbyt ciężką, ani szybko przesychnającą). Miejsce pod uprawę warto zasilić kompostem, później również warto sięgać po ten nawóz (lub do roślin kwitnących). Migdałki nie lubią przesychnającej ziemi, więc jeśli nie pada, warto je podlewać. Miejsce wokół nich można wyściółkować, co ograniczy parowanie wody z podłoża. Nie sadźmy ich jednak w miejscach podmokłych. Umiarkowana wilgotność podłoża odpowiada tym roślinom najbardziej.

Jednym z najważniejszych zabiegów pielęgnacyjnych jest cięcie. Należy to robić co roku, tuż po przekwitnięciu migdałka. Pędy skraca się o połowę.

Z czym posadzić?

Migdałki w formie krzewiastej pięknie wyglądają w kompozycjach z innymi wiosennymi krzewami. Można je sadzić np. w towarzystwie wiosennych tawułów, kwitnących na biało, złocistych kerrii, czy różnokolorowych pigwoców. Migdałki na pniu dobrze sprawdzają się

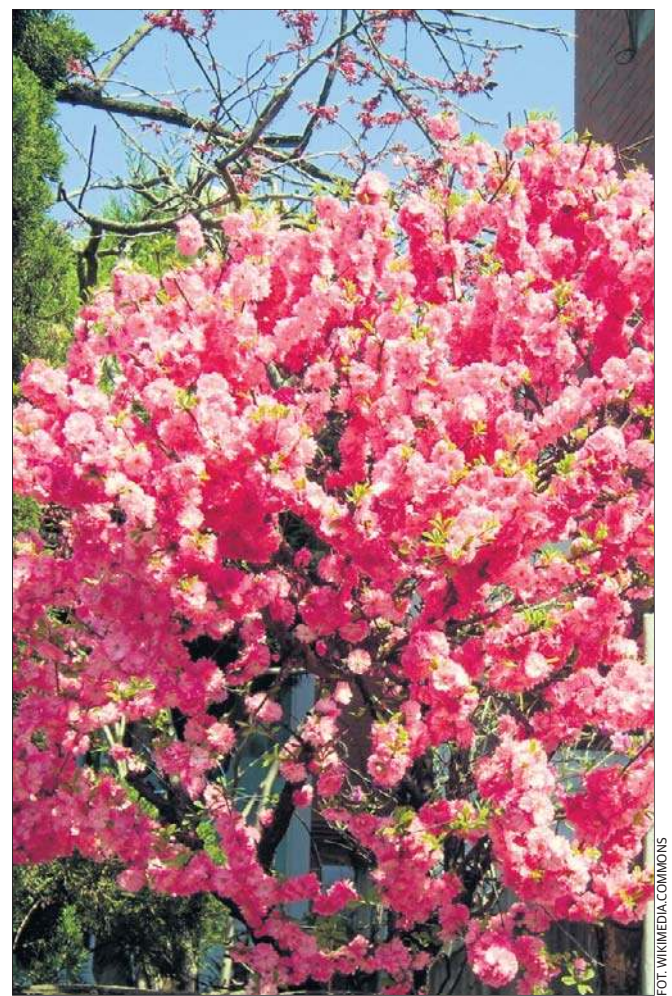
w towarzystwie różnych kwitnących bylin, poczynając od wiosennych bergenii, przez większość letnich kwiatów o zbliżonych wymaganiach. Pienne migdałki pięknie też wyglądają w szpalerach.

Ponieważ migdałki wyglądają delikatnie, warto zadbać o odpowiednie tło dla nich, na którym będą widoczne - np. ciemnozielone iglaki. Można je także sadzić przy ścianach domów czy altanek, albo na tle pełniejszych ogrodzeń. Dzięki temu zapewnimy im przy okazji ochronę przed wiatrem.

Migdały z migdałka?

Choć migdałek trójklapowy jest spokrewniony z migdałowcem pospolitym (a także śliwami, brzoskwiniami i morelami), nie doczekamy się od niego migdałów, ani innych owoców, które można by zjeść. Jeśli w ogóle się pojawiają (w naszym klimacie zdarza się to rzadko), to będą one drobne i pokryte włoskami, a w dodatku szybko opadną. Nie są one trujące (pewne toksyczne substancje zawiera jedynie pestka), ale do jedzenia też niezbyt się nadają.

Migdałek trójklapowy swą nazwę zawdzięcza kształtowi liści. Jednak to nie liście są główną ozdobą tego krzewu lub małego drzewa, tylko małe, różowe kwiaty.



Kuszą świeżością. Nadchodzi najlepszy czas na nowalijki

Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort w Kielcach: - Te warzywa mają bardzo dużo błonnika. Powoli przyzwyczajajmy organizm po zimie.

Paula Goszczyńska

Wraz z rozpoczęciem wiosny wielu z nas czeka na pierwsze warzywa, zwane nowalijkami. Pozwalają one wyczerować dania nie tylko pyszne, ale również zachwycające swoim wyglądem.

To nie tylko zapowiedź cieplejszych dni, ale też prawdziwa bomba witaminowa i smakowa. Jak najlepiej wykorzystać te dary natury w kuchni? Mówi o tym Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort w Kielcach.

Nowalijki to określenie warzyw, które pojawiają się wczesną wiosną. Przeważnie dotyczy to rzodkiewek, marchwi, sałaty, pomidorów, ogórków czy szczypiorku. Młode warzywa są doskonałym dodatkiem do kanapek, warzywnych sałatek i zdrowych dań, dlatego nie warto z nich rezygnować.

Nowalijki kuszą świeżością i chrupkością. Ich smak jest delikatny, lekko pikantny (jak w przypadku rzodkiewki czy szczypiorku), co świetnie komponuje się z lekkimi sałatkami, kanapkami i twarożkiem. Młoda marchewka ma słodki, soczysty smak, a świeża sałata dodaje potrawom lekkości i wiosennego charakteru. Nowalijki już od kwietnia znajdziemy na lokalnych targach i w warzywniakach. Wio-

senne warzywa mogą być uprawiane zarówno w szklarni, jak i w gruncie.

Nowalijki charakteryzują się nieco odmiennym kolorem od warzyw dojrzewających w miesiącach letnich, ponieważ promienie słoneczne odbijają się od szyb okiennych szklarni.

- Nowalijki to taka pierwsza oznaka wiosny po zimowym letargu. Z racji tego, że są młodymi warzywami, są wyjątkowo bogate w witaminę C, kwas foliowy, witaminy z grupy B czy beta-karoten. Są też fajnym źródłem wapnia, magnezu oraz żelaza. Dodatkowym walorem jest niska kaloryczność, więc świetnie nadają się do wykorzystania w różnych dietach. Nowalijki je urozmaicą i odświeżą, będą też dobrą bazą do zbudowania całego jadłospisu - podkreśla Hubert Sanecki, szef kuchni.

Nasz rozmówca podkreśla, że trudno wyobrazić sobie kuchnię bez nowalijek. - Dla nas, kucharzy, to bardzo dobry moment, bo możemy nasze dania mocno odświeżyć nie tylko smakowo, ale i wizualnie. Nowalijki mają bowiem żywe kolory, są też niewielkie i bardzo ładnie wyglądają na talerzu. A jak wiemy, jemy również oczami - dodaje Hubert Sanecki.

Jak wykorzystać te warzywa w swojej kuchni? - Ja bym radził przede wszystkim za moc-

no nie kombinować. Korzystajmy z ich naturalnego smaku. Na samym początku nie zapominajmy o ich dokładnym umyciu, bez konieczności obierania ze skórki, która również jest bogata w smak i witaminy. Później już wszystko zależy od naszych preferencji - krótko gotowane, z dodatkiem masła lub delikatnie przesmażone z czosnkiem i cebulą - wybierzmy to, co najbardziej nam smakuje - radzi kucharz. Zaznacza też, żeby na samym początku z nowalijkami nie przesadzić. - Te warzywa mają bardzo dużo błonnika. Powoli przyzwyczajajmy organizm po zimie. To świetny dodatek urozmaicający do zup czy dań głównych - mówi.

Co łatwo i szybko przyrządzimy, a z pewnością zachwyci? - Jak już wspominałem, lubię prostotę i na nią stawiam. Mamy sezon na szparagi, więc można je zblanszować, a następnie podsmażyć z odrobiną masła, soli i czosnku. Do tego podać jajko sadzone lub poszetowe. Świetnie pasował będzie też sos holenderski. I będzie pysznie. Naprawdę wystarczą trzy, cztery składniki, nie za dużo, aby wszystko się ze sobą nie wymieszało. Nie gotujemy też warzyw zbyt długo, one miękają już po chwili - zapewnia Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort.

Co istotne, nowalijki można również wyhodować w domu w postaci kiełków brokuła, rzodkiewki czy rzeżuchy. Na domowym parapecie wyrosnie również bogata w witaminę C natka pietruszka, a także szczypiorek. Podsumowując, nowalijki to nie tylko zapowiedź nowego sezonu kulinarnego, ale też znakomite źródło witamin i smaku. Wprowadzając je do swojej diety, dostarczamy organizmowi cennych składników i cieszymy się świeżością w najpyszniejszej postaci.

Hubert Sanecki jest absolwentem Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach. Przygodę z kuchnią zaczął zaraz po szkole w hotelu Przedwiośnie pod Kielcami. Po roku udało mu się wyjechać do Wrocławia, gdzie przez cztery lata nabywał wiedzy i doświadczenia. Do hotelu Przedwiośnie wrócił już jako szef kuchni. W tej funkcji sprawdził się również w Pensjonacie Łysica, Willi Hueta, Dworku Binkowski. Obecnie jest szefem kuchni w Hotelu Binkowski Resort.

Makaron ze szparagami i szalwią
Składniki na 4 porcje: 2 pęczki zielonych szparagów, 1 cebula, 1 paczka makaronu, 3-4 łyżki szalwii, 100 g oliwek, 2 pomidory, sól, pieprz, 1 łyżka

pesto, 2 łyżki nasion sezamu, po 2 łyżki masła i oleju.

Sposób przygotowania. Szparagi myjemy, oczyszczamy, odcinamy zdrewniałe końcówki, kroimy. Obraną cebulę drobno siekamy. Listki szalwii myjemy i osuszamy. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu i odcedzamy. Ziarna sezamu prażymy na suchej patelni, dodajemy masło i listki szalwii. Rozgrzewamy olej w rondlu, przez 3 minuty smażyjemy szparagi, dodajemy cebulę i smażyjemy kolejne 3 minuty. Dodajemy makaron, przesmażamy i przekładamy na półmisek. Dodajemy ćwiartki pomidorów i połówki oliwek. Doprawiamy solą, pieprzem i pesto, polewamy masłem szalwiowym.

Młoda kapusta zasmażana z boczkiem

Składniki: 2 małe główki młodej kapusty lub 1 średnia, 200 g boczku surowego, 1 cebula, 1 pęczek koperku, 1 czubata łyżka mąki pszennej, 3 łyżki oleju, sól i pieprz do smaku, około 1 szklanki wody (zależy od kapusty).

Młoda kapustę umyj i posiekaj. Boczek pokrój w kostkę. Cebulę i koperek posiekaj. Włóż kapustę do dużego garnka, zalej wodą (około 1 szklanki) i przykryj. Ustaw mały ogień. Na patelni podsmaż bo-

czek i cebulę. Kapustę mieszaj, sprawdzając, czy na dnie jest woda; jeśli nie, dolej odrobinę wody, by kapusta się nie przypaliła. Gdy kapusta będzie już miękka, dodaj do niej podsmażony boczek z cebulą i wymieszaj. Na patelni podgrzej olej i dodaj mąkę, podsmaż, aż się lekko zarumieni. Taką zasmażkę przełóż do kapusty i wymieszaj. Pogotuj jeszcze około 5 minut. Na koniec wysyp koperek i dopraw całość do smaku solą i pieprzem.

Chłodnik z botwinki
Składniki: 2 pęczki botwinki, 1 pęczek rzodkiewki, 3 ogórki, 1 litr kefiru, 400 g zsiadłego mleka, 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody, koperek, 4 jajka, sól i pieprz do smaku.

Ugotuj jajka na twardo. Botwinę umyj i drobno posiekaj. Przełóż botwinę do dużego garnka, zalej 2 szklankami bulionu warzywnego lub wody i gotuj około 10 minut. Przeszudź. Ogórek umyj, obierz i pokrój w drobną kostkę. Rzodkiewkę umyj i również pokrój w drobną kostkę. Koperek posiekaj. Do przestudzonej botwiny z bulionem dodaj kefir i zsiadłe mleko oraz warzywa. Całość wymieszaj i dopraw solą i pieprzem do smaku. Jajka obierz i pokrój w ćwiartki. Chłodnik podawaj na zimno z ugotowanym jajkiem.



Hubert Sanecki, szef kuchni

FOT. DAWID EUKASIK



Młoda kapusta zasmażana z boczkiem

FOT. ARCHIWUM



Chłodnik z botwinki

FOT. ARCHIWUM



Makaron ze szparagami i szalwią

FOT. ARCHIWUM

Malarka ginących, jesiennych dworów

Bronisława Rychter-Janowska została zapamiętana jako malarka dworów szlacheckich, które potrafiła przedstawić z zadziwiającym kunsztem.

Wiesław Pierzchała

Oczywiście mamy na uwadze jej najlepsze, ponadczasowe obrazy, na których dwór z kolumnami, dzikim winem i starymi drzewami w tle skąpany jest słońcem jesiennym. Stąd pyszne kolory i nieuchwytny, iście metafizyczny nastrój.

Przekonamy się o tym przeglądając album „Rychter - Janowska” wydany w tzw. białej serii, w wersji polsko-angielskiej, przez wydawnictwo BoSz.

Fascynacja artystki dworami zaczęła się w latach 1917 - 1920, kiedy w wyniku wojny i rewolucji bolszewickiej wiele siedzib ziemiańskich na Kresach, wraz z cennymi kolekcjami i pamiątkami, uległo zagładzie. Dlatego zaczęła malować te, które przetrwały dostrzegając w nich obrońców wiary, strażników tradycji i symbol kultury ziemiańskiej. Z tej okazji jeden z krytyków sztuki nazwał ją „malarką ginących dworów”.

I to określenie na zawsze przylgnęło do Rychter-Janowskiej, która jednak zaczynała nie jako malarka, lecz nauczycielka. Wciąż jednak marzyła o malowaniu. I stało się. Przełom nastąpił wtedy, gdy jej brat Stanisław Janowski, przyszły



FOT. ZA WYDAWCĄ

mąż Gabrieli Zapolskiej, wyrwał ją z „niedoli nauczycielskiej” - jak przyznała w dzienniku - i zabrał ze sobą na studia malarskie do Monachium.

Był to strzał w dziesiątkę. Bronisława promieniowała. Zaczęła zgłębiać tajniki malarstwa i poznała przyszłego małżonka - Tadeusza Rychtera ze Lwowa, który też malował, ale większych sukcesów nie odniósł. Na dodatek okazał się wałkoniem okolicznym, który nie kwapił się do regularnej pracy zarobkowej, tak że utrzymanie domu spoczęło na jej barkach. Finał tego fatalnego mariażu mógł być tylko jeden - najpierw separacja, a potem rozwód.

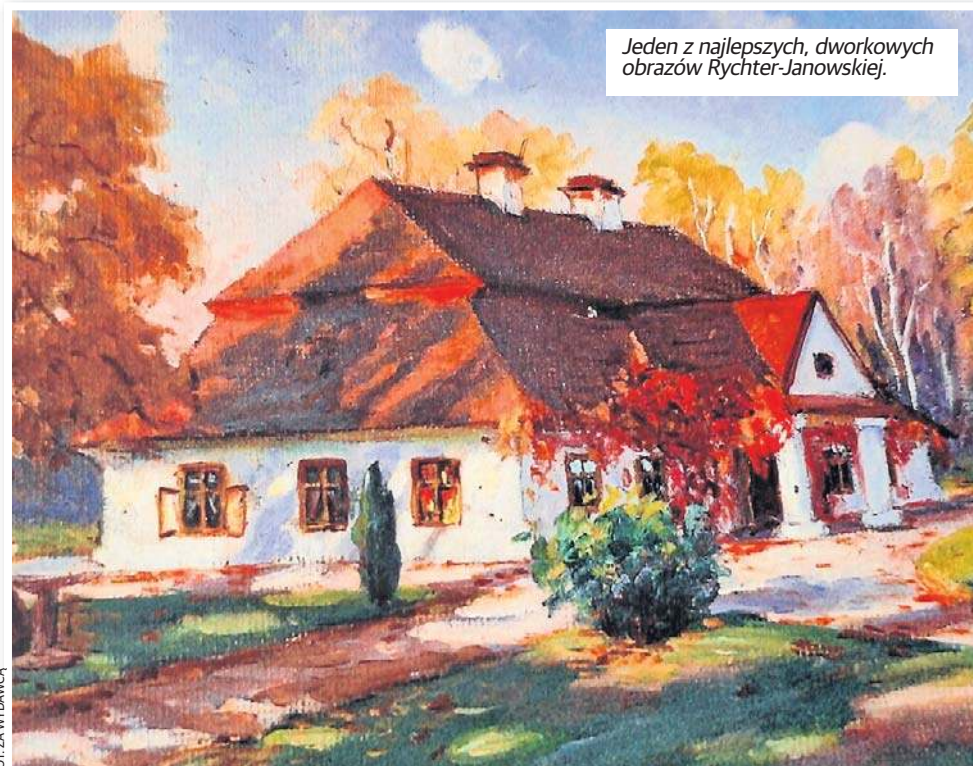
W tym kontekście zdumiewa niefrasobliwość sercowa

miłośniczki wiejskich rezydencji. Otóż wcześniej dała rekuze znakomitemu aktorowi Ludwikowi Solskiemu, który kochał ją nad życie, a i ona go miłowała. Mimo to nie zeszli się na ślubnym kobiercu i zostali jedynie dozgonnymi przyjaciółmi.

Twórczość Rychter-Janowskiej to nie tylko dwory i ich wnętrza. To także cenione przez krytykę pejzaże z południa Europy ukazujące m.in. Taorminę, ulubioną przez Iwazkiewiczza perłę Sycylii. To także lalki krakowskich znakomitości wykonywane dla kabaretu literacko - artystycznego Zielony Balonik ściągającego do Jamy Michalika śmietankę towarzyską grodu Kraka. I portrety, na których artystka uwieczniła słynną aktorkę Helenę Modrzejewską tudzież Michała Żymierskiego, ówczesnego legionistę, a późniejszego marszałka PRL.

Równia pochyła zaczęła się podczas II wojny światowej, kiedy nasza bohaterka zaczęła tracić wzrok. Mniej malowała i zarabiała. I biedowała. Podobnie było w PRL, gdy dwory stały się wrogiem nowego ustroju.

Żyła w takim niedostatku, że państwo przyznało jej zapomogę. Zmarła w zapomnieniu 1953 roku w wieku 85 lat.



Jeden z najlepszych, dworskowych obrazów Rychter-Janowskiej.

FOT. ZA WYDAWCĄ

Kawa wchodzi w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych

Polska Press

Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych.

- Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków - powiedziała Jacqueline Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutyka na wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przełom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wy-

wołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpajęczynówkowego, czyli pęknięcia naczynia krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdernerwowania i problemów ze snem.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Picie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponie-

waż kofeina może nasilać ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie do nasennia i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciw cukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52; Przez internet: ibo.polskappress.pl
W Biurze Reklamy: ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątnięcia zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE, 453-166-302

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

INSTALACyjNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

Neymarowi nie pozostało wiele czasu

Selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Brazylii Carlo Ancelotti przyznał, że Neymar znajdzie się w 26-osobowej kadrze na mistrzostwa świata, jeżeli udowodni, że jest w zespole potrzebny.

Jan Hofman

34-letni piłkarz ma na to zdaniem szkoleniowca - jeszcze dwa miesiące.

Dotychczas Ancelotti konsekwentnie twierdził, że Neymar ma szansę na występ w mundialu, ale tylko gdy będzie w pełni sprawny fizycznie. Problemy zdrowotne, z jakimi walczy od dłuższego czasu, spowodowały, że szkoleniowiec reprezentacji nie powołał go w marcu na dwa mecze sparingowe z Francją i Chorwacją.

Włoski szkoleniowiec już wcześniej wielokrotnie dał do zrozumienia, że wybierze na mistrzostwa świata tylko zawodników w pełni sprawnych, którzy będą w stanie sprostać wysokim wymaganiom fizycznym.

Neymar, najlepszy strzelec w historii Brazylii z 79 bramkami na koncie, nie grał w reprezentacji od października 2023 roku, gdy doznał kontuzji kolana. Od tego czasu ma poważne problemy z utrzymaniem regularnej formy w klubie Santos, do którego wrócił w 2025 roku.

Teraz porażka Brazylii z Francją 1:2 w Bostonie sprawiła, że sprawa Neymara i jego udział w mistrzostwach świata 2026 ponownie stała się sprawą narodową.

- To wielki talent i to jest normalne, że ludzie myślą, że może nam pomóc wygrać kolejne mistrzostwa świata - powiedział Ancelotti w wywiadzie dla francuskiego dziennika „L'Equipe”. - Jest obecnie oceniany przez CBF (Brazylijską Konfederację Piłkarską), prze-

ze mnie i ma jeszcze dwa miesiące, aby pokazać, że ma nadal predyspozycje do gry w reprezentacji.

Szkoleniowiec podkreślił, że po kontuzji kolana Neymar wrócił do formy, strzela bramki. Musi kontynuować ten kierunek i poprawić swoją kondycję. Jest ku temu na dobrej drodze.

Brazylia w fazie grupowej MŚ trafiła do grupy C wraz z Marokiem, Haiti i Szkocją. Tegoroczne piłkarskie mistrzostwa świata odbędą się od 11 czerwca do 19 lipca w USA, Kanadzie i Meksyku.

U szczytu kariery Neymar był gwiazdą Barcelony. Z niej w 2017 roku przeniósł się do Paris Saint-Germain za 222 miliony euro, co nadal pozostaje rekordową kwotą transferu.



Carlo Ancelotti



Neymar

Pilnie pracuje, ale nie wie, czy wróci

Jan Hofman

Lindsey Vonn, słynna narciarka, która doznała poważnej kontuzji podczas zimowych igrzysk olimpijskich w Cortinie d'Ampezzo, przyznała, że praktycznie cały tydzień ma wypełniony zajęciami.

41-latką jedną z najlepszych i najbardziej utytułowanych alpejek wszech czasów, specjalistką od konkurencji szybkościowych, doznała skomplikowanego urazu kości piszczelowej w wypadku podczas olimpijskiego zjazdu w Cortinie w wyniku zahaczenia o jedną z bramek.

- Wstaję o godzinie 7.30, o ósmej jem śniadania, potem rehabilitacja domowa od dziewiątej do jedenastej. Mała przerwa, coś zjem i idę do komory hiperbarycznej. Przez około dwie godziny poddaję się dekompresji. Potem krótki

odpoczynek i trening od siódmej do wpół do siódmej. Pysznic i kolacja. I tak przez sześć dni w tygodniu. Tylko niedziela jest dniem bez szczegółowo opracowanego planu, ale i w tym dniu oczywiście ćwiczę w domowej siłowni - powiedziała na konferencji w Los Angeles.

- Czuję, że w tej chwili jestem tak daleko od decyzji, czy wrócę do zawodowego narciarstwa. Nie myślę o przyszłości w dalszej perspektywie. Nawet jeśli będę mogła do prostu robić przysiady na siłowni albo jeździć na rowerze szosowym, to już będę szczęśliwa.

Vonn czterokrotnie zdobyła Puchar Świata. Do rywalizacji powróciła w ubiegłym sezonie po sześciolatniej przerwie. W grudniu wygrała zjazd w St. Moritz, a w styczniu kolejny w Zauchensee w Austrii, odnosząc 84. zwycięstwo w karierze.



Vonn czterokrotnie zdobyła Puchar Świata.

Rachunek mistrza

Jan Hofman

Rory McIlroy został przed rokiem pierwszym Europejczykiem z golfowym Wielkim Szlemem.

Teraz Irlandczyk z Północy wydał w Augustynie, w stanie Georgia, tradycyjną kolację mistrzów (champions dinner). Rachunek za same alkohole wyniósł 65 tysięcy 800 dolarów.

Podano najlepsze roczniki szampana, burgunda czy Sauternes, a sam Irlandczyk określił wykwintne wina jako „swoją ulubioną część menu”. Kolacja wydana przez McIlroy'a została uznawana za najdroższą w historii tradycyjnych spotkań golfowych mistrzów w Augustynie - poinformował miesięcznik „Golf Monthly”.

Oczywiście do tak ekskluzywnych napojów przygotowano odpowiednie menu, które wybrał golfista. Znalazły się w nim między innymi specjal-

ny chlebek z brzoskwinia i serem ricotta z dodatkiem octu balsamicznego, gorącego miodu i bazylii, carpaccio z tuńczyka żółtopłetwego oraz filet mignon z wołowiny krów Wagyu (endemiczna rasa pochodząca z Japonii), uchodzący za niezwykle luksusowe danie.



Rory McIlroy

Józef Lisowski

- trener „Lisowczyków”

To dzięki Józefowi Lisowskiemu, polska sztafeta 4x400 metrów panów, siała postrach na całym świecie. Polska była dumna z tych facetów. Nasi 400-metrowcy mieli wszystkie cechy XVII-wiecznych „Lisowczyków” królewskich.

Adam Godlewski

Józef Lisowski, ur. 16 marca 1956 we Wrocławiu polski trener lekkiej atletyki twórca sukcesów polskiej sztafety 4 x 400 m w latach 90. i pierwszej dekadzie XXI wieku.

Jest twórcą potęgi polskiej sztafety 4x400 metrów panów. Indywidualnie każdy z jego chłopaków prezentował kapitalny poziom, ale w grupie byli już nie do zatrzymania. W 1994 roku, wrocławianin Józef Lisowski został trenerem polskiej męskiej kadry 400-metrowców i pełnił tę funkcję przez ponad ćwierć wieku, aż do 2021 roku - przed tokijskimi Igrzyskami XXXII Olimpiady zastąpił go Marek Rożej. Od jego nazwiska nasi 400-metrowcy nazywani byli „Lisowczykami” na cześć niezłomnych, odważnych i legendarnych XVII-wiecznych kawalerzystów królewskiego pułkownika Aleksandra Józefa Lisowskiego...

To dzięki Józefowi Lisowskiemu polska sztafeta 4x400 metrów panów siała postrach na całym świecie. W latach 90. XX wieku i w pierwszej dekadzie XXI wieku.

Rodowity wrocławianin, początkowo (od 1979 roku) pracował jako trener - najpierw w szkołach o profilu sportowym, następnie w Śląsku Wrocław, a od 2002 roku w AZS AWF Wrocław.

Jednak największe sukcesy, jego zawodnicy osiągnęli w sztafecie 4x400 metrów. „Lisowczyki” trzykrotnie biegali w finałach olimpijskich (1996, Atlanta - 6. miejsce, drugie z Europejczyków - 2000, Sydney - 6. miejsce, trzecie z Europejczyków - 2008, Pekin - 7. miejsce i czwarte ze Starego Kontynentu).

„Lisowczyki” byli mistrzami świata - na „Estadio La Cartuja” w upalnej Sewilli, Tomasz Czubak, Robert Maćkowiak, Jacek Bocian i Piotr Haczek (w eliminacjach biegł jeszcze Piotr Długosielski) pokonali linię mety na drugim miejscu, za Amerykanami... Dziesięć lat później zostali jednak obwieszczeni mistrzami świata, po dyskwalifikacji za doping Antonio Pettigrew.

Kilka dni wcześniej Czubak został pierwszym Polakiem w historii, któremu dystans jednego okrążenia udało się pokonać poniżej 45 sekund! W półfinale ustanowił fantastyczny rekord kraju czasem 44.62!

„Lisowczyki” nigdy nie zwalniali tempa - na najniższym stopniu po-



Józef Lisowski - twórca potęgi polskiej sztafety 4x400 metrów panów.

dium mistrzostw świata stawali jeszcze dwukrotnie - w 1997 roku, w Atenach (Czubak, Piotr Rysiukiewicz, Haczek, Maćkowiak) i w 2001 roku, w kanadyjskim Edmonton (Rafał Wieruszewski, Haczek, Długosielski, Rysiukiewicz, w eliminacjach Bocian).

Jakby tego było mało, podopieczni trenera Józefa Lisowskiego wywalczyli srebrny (1998) i brązowy (2002) medal mistrzostw Europy oraz dwa złote (2001, 2018), dwa srebrne (1998, 2006) i brązowy (2003) medal halowych mistrzostw świata plus dwa złote (2002, 2018) i dwa brązowe (2007, 2009) medale halowych mistrzostw Europy.

- W biegu na 400 metrów nie decydują tylko cechy fizyczne, ale w głównej mierze wolicjonalne. Uważam, że umiejętność zmobilizowania biegacza przynosi taki efekt, że zawodnik Piotrek Haczek, który ma np. życiówkę 45.71, potrafił na zmianie pobiec 44.00 - twierdzi Józef Lisowski.

Dwukrotnie poprowadził także polską sztafetę do rekordu Polski na stadionie. 9 sierpnia 1997 roku, na mistrzostwach świata w Atenach jego zawodnicy po raz pierwszy w historii polskiej lekkoatletyki osiągnęli wynik poniżej trzech minut - 2:59.91, bijąc rekord Polski ustanowiony 20 października 1968 roku.

Rekord ten poprawili (Rysiukiewicz, Czubak, Haczek, Maćkowiak) wynikiem 2:58.00 - 22 lipca 1998 roku, w biegu na Igrzyskach Dobrej Woli (Goodwill Games) w Nowym Jorku.

4 marca 2018 roku, w finale halowych mistrzostw świata, Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk i Jakub Krzewina ustanowili bajeczny rekord świata w sztafecie 4x400 metrów - 3:01.77!

- Nie opisałbym treningu dla 400-metrowca w ujęciu kilometrażowym, lecz bardziej w energetycznym. Generalnie jest to trening w kilku strefach. Strefie przemian tlenowych, gdzie ćwiczymy moc i pojemność tlenową. Trening w strefie przemian glikolitycznych, to znaczy kwasu mlekowego oraz trening w strefie przemian beztlenowych, nie kwaso-mlekowych, gdzie także ćwiczymy moc i pojemność. Do tych poszczególnych stref energetycznych możemy dopisać odpowiednio środki treningowe - wyjaśnia Józef Lisowski.

Z życia celebrytów

Anna Cieślak (45 l)
i Edward Miszczak (71 l.)

NIE WSZYSTKIE OPINIE SĄ DLA NIEJ ISTOTNE...

Bartosz Boruciak

Anna Cieślak i Edward Miszczak to jedna z par, które wzbudzają olbrzymie emocje wśród obserwatorów rodzinnych salonów. Aktorka w rozmowie z Telemagazynem przedstawia punkt widzenia dotyczący negatywnych opinii na temat jej życia prywatnego.

- Trzeba dojść do takiego momentu, żeby odpowiadać sobie na każdą rozedrganą, niepotrzebną emocję - „Po co się tym przejmujesz”? [...] Zaczęłam sobie o tym wszystkim myśleć i doszłam do wniosku, że bardzo wiele opinii, które zostały wypowiedziane na mój temat, są wypowiedziane przez osoby,

z którymi nigdy nie miałam okazji porozmawiać. Ja nie wiem, kim oni są. Nie jestem pewna, czy oni wiedzą, kim ja jestem. [...] Ale tak było, jest i będzie. Świat zawsze plotkował i będzie plotkował, a ja nie zmienię świata. To od nas zależy, czy chcemy przebywać w przestrzeniach bardziej wartościowych po to, żeby coś dla siebie uszczerbić, ukraść, zabrać, zbudować, poszerzać wiedzę, wrażliwość i horyzonty - tak Anna Cieślak wyjaśnia, jak odnajduje się w rzeczywistości, gdzie wiele osób interesuje się wyłącznie jej życiem prywatnym, a nie zawodowym.

Aktorka teatralna wyznaje, że nie odnajduje się w przestrzeni internetowej, gdzie

jest narażona na negatywne opinie od anonimowych użytkowników internetu.

- To chyba nie jest przestrzeń, która jest dla mnie atrakcyjna. Atrakcyjną przestrzenią, gdzie mam prawo być oceniana i weryfikowana każdego wieczoru, jest ta, kiedy wychodzę w teatrze na scenę, ponieważ widz kupił bilet i oczekuje historii, oczekuje refleksji, przemyśleń, wzruszenia. I tam każdy widz ma prawo mnie oceniać. Ja już się chyba nauczyłam być ocenianą, ale nie wszystkie oceny są dla mnie istotne. Te, które mogą pomóc mi zrobić coś, żeby było lepiej, żebyśmy mogli zmienić ten świat na lepsze, żebyśmy nie pluli na siebie, tylko podawali sobie ręce.