

• Informacje z Łodzi, regionu, kraju i ze świata • Codzienny horoskop • Plotki, ciekawostki

NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE KALWARIE NA MISTERIA W WIELKIM TYGODNIU

STR. 10

EXPRESS

ilustrowany



GALA „DUMNI Z POWSTAŃCÓW”

• Odznaczenia otrzymały
Małgorzata Kożuchowska
i Magdalena Rózcza STR. 16



DO ŁODZI PRZYJECHALI, WYTWÓRCY TRADYCYJNEJ ŻYWNOSCI

BAZAR SMAKU W OGRODACH GEYERA

Działa już targ kulinarny Bazar Smaku. Można kupić ekologiczne warzywa, oleje, sery... STR. 4

WIOSENNE TARGI, CZYLI „TWÓRCZY KOCIOŁ” W FUZZI

STR. 5



KULINARIA



Z JAJEK MOŻNA
ZROBIĆ PRAWIE
WSZYSTKO STR. 11



ŚMIERTELNE
OFIARY GRYPY STR. 3



9 770137 909064

FOT. AKPA, GRZEGORZ GALASINSKI, BARTOSZ KSIĘŻAK, POLSKA PRESS, ARCHIWUM

EXPRESSOWO

CZAS WOLNY Smaki, jajeczka, loterie i przejażdżka rowerem

● **Manufaktura: jarmark wielkanocny i warsztaty**

Jarmark czynny jest w dni robocze od godz. 12 do 20, a w weekend od godz. 10 do 20. Dodatkowo w sobotę i w niedzielę od godz. 12 do 16 można tu wziąć udział w warsztatach tworzenia palm wielkanocnych z piotrzkowskim oddziałem Stowarzyszenia Twórców Ludowych, zaś w niedzielę można będzie zobaczyć złoty zabytkowy motocykl klubu Number One.

● **Manufaktura: Finał wiosennej loterii**

Dziś (w sobotę) w Manufakturze odbędzie się finał wiosennej loterii i losowanie nagrody głównej - wartego aż 87 tys. zł hyndai i20 hatchback. Aby mieć szansę na wygraną auta - należy do soboty zrobić zakupy w Manufakturze za co najmniej 100 zł (na maksymalnie dwóch paragonach), zarejestrować kupon elektronicznie w punkcie loteryjnym i być na losowaniu, które zacznie się o godz. 20.30. Można też wygrać jedną z ponad 300 nagród natychmiastowych - o niej dowiemy się w punkcie przy rejestracji kuponu.

● **Ogrody Geyera: Wielka Szama i Bazar Smaku**

W ten weekend w Łodzi rozpoczyna się sezon na food trucki. Pierwszą imprezą jest Wielka Szama w Ogrodach Geyera (ul. Piotrkowska 293/305). W kilkudziesięciu barobusach można kupić potrawy z różnych zakątków świata. Są potrawy azjatyckie, meksykańskie, tradycyjne burgery, desery i napoje. Nie zabraknie też atrakcji. W Ogrodach Geyera pojawiają się: dmu-

chańce, strzelnica ASG, leżaki i kącik artystyczny dla dzieci. Wielką Szamę można odwiedzić w sobotę lub w niedzielę w godz. 12-20, wstęp jest bezpłatny. Dodatkowo w sobotę w godz. 8-14 można skorzystać z nowej atrakcji Ogrodów Geyera - Bazaru Smaku z rzemieślniczymi produktami spożywczymi.

● **Fuzja: Szukanie wielkanocnych jajeczek**

Kompleks Fuzja (ul. Milionowa 6a, wstęp też od ul. Tymienieckiego 3) zaprasza dzieci w sobotę na szukanie jajeczek z wielkanocnym zajęckiem. Zabawa odbędzie się na zielonym terenie Ogrodów Anny, zacznie się rozgrzewką o godz. 11. Szukanie jajek zaplanowano na godz. 12, a do godz. 14 trwać będą zabawy wielkanocne. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, nie ma zapisów.

● **Zielona Łódź: Rowerem wśród bloków**

Drużyna w tym sezonie wycieczkę rowerową organizuje w niedzielę Zielona Łódź. Tym razem uczestnicy pojedą na wycieczkę po Widzewie z dziennikarzem TVN24 Piotrem Borowskim i Michałem Kolińskim z Wydawnictwa Księża Młyn, autorami książki „Blokowiska Łodzi”. Zbiórka chętnych o godz. 12 przy fontannie w Parku Widzewskim przy ul. Sobolowej. Potem uczestnicy odwiedzą Widzew Wschód i Olechów, zobaczą m.in. miejsce, gdzie miał stanąć nowy stadion Widzewa, znane rzeźby oraz kultowe punkty gastronomiczne. Trasa będzie mieć ok. 10 km, wycieczka potrwa ok. 150 minut. Udział jest bezpłatny i bez zapisów. (MT)

Po 5 miesiącach Igor opuścił ośrodek wychowawczy, wrócił do domu i szkoły

Na posiedzeniu niejawnym Sąd Rodzinny zdecydował, że nastolatek z Łodzi umieszczony we wrześniu w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym może go opuścić. Okoliczności, w jakich doszło do zatrzymania chłopaka i umieszczeniu go w placówce, nagłośniła telewizja Polsat.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Nastolatek po spędzeniu pięciu miesięcy w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym mógł wrócić do domu. Rozpocznie również naukę w liceum.

Przypomnijmy. Powodem zatrzymania była bójka, do której doszło w sierpniu ubiegłego roku w parku im. Moniuszki w Łodzi. Grupa, z którą był tam nastolatek, miała zostać sprowokowana przez grupę pijanych i odzywających się wulgarnie młodych ludzi. Bijatyka nie została zarejestrowana przez kamery monitoringu. Igor twierdził, że w bójce udziału nie brał. Świadek będąca w grupie pokrzywdzonych zeznała, że widziała go odchodzącego z miejsca pobicia.

Wyprowadzony w kajdankach

Igor został zatrzymany przez policję i wyprowadzony ze szkoły. Sąd Rejonowy zadecy-



dował o umieszczeniu go w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym.

Na niejawnym posiedzeniu po rozprawie, która odbyła się 23 marca, Sąd Rodzinny zdecydował, że nastolatek umieszczony we wrześniu ubiegłego roku w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym może go opuścić. Okoliczności, w jakich doszło do zatrzymania nastolatka i umieszczeniu go w placówce nagłośniła telewizja Polsat w programie „Państwo w Państwie”. Po emisji łódzka po-

licja opublikowała swoje oświadczenie w sprawie.

Nadrobi zaległości w nauce

Chłopak po spędzeniu pięciu miesięcy w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym może wrócić do domu. Rozpocznie również naukę w liceum, które w tym czasie znaleźli mu rodzice.

- W toku sprawy nie wykazano, aby mój klient kogoś uderzył, ani że użył gazu - mówi adwokat Anna Walkiewicz, która od lutego 2026 r. repre-

zentowała zatrzymanego nastolatka. - Materiał dowodowy nie wskazywał na to, aby były podstawy do umieszczenia go w ośrodku. Zaraz po ustanowieniu mnie pełnomocnikiem w sprawie wystąpiłam do sądu z wnioskiem o zmianę środka zapobiegawczego na tymczasowy nadzór kuratora. Sąd po przeprowadzeniu rozprawy w dniu 23 marca, podczas której przesłuchał pokrzywdzonych, uznał mój wniosek za zasadny i zmienił środek tymczasowy w postaci umieszczenia w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym na tymczasowy nadzór kuratora. Sąd wziął pod uwagę fakt, że mój klient miał bardzo pozytywną opinię z placówki oraz bardzo dobre i dobre wyniki w nauce. A dodatkowo istotne było, że podczas rozprawy złożyliśmy pismo z jednego z łódzkich liceów, że chłopiec będzie przyjeżdżał do szkoły. Zaczyna w placówce zajęcia i będzie nadrabiał zaległości.

Blakał się na kurczakach. Kto go rozpoznaje?

Ten roczny pies został znaleziony na ul. Kurczaki. W czwartek, 19 marca, trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 46 kg. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysparzyć, może zadzwonić pod numery telefonów: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONISKO-LODZ.PL

Temperatura w Łodzi

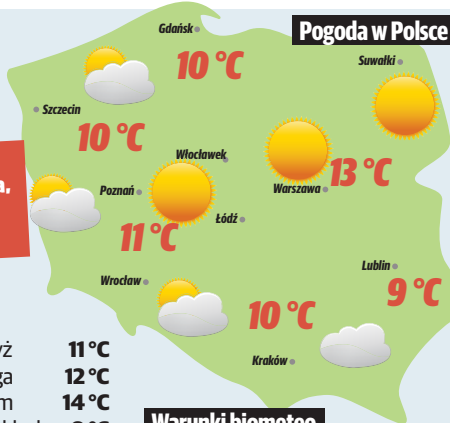
dzień **12°C**
noc **2°C**

Pogodnie, możliwe zamglenia, wiatr słaby.

Dzisiaj w Europie

Ateny	13°C	Paryż	11°C
Berlin	9°C	Praga	12°C
Bruksela	9°C	Rzym	14°C
Dublin	9°C	Sztokholm	9°C
Helsinki	5°C	Wiedeń	11°C
Londyn	11°C	Wilno	12°C
Madryt	16°C	Zagrzeb	10°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

KORZYSTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **11°C**
noc **-1°C**

Poniedziałek

dzień **7°C**
noc **1°C**

Wtorek

dzień **9°C**
noc **1°C**

Będzie można zrobić zakupy

JUTRO NIEDZIELA PALMOWA I HANDLOWA

W tym tygodniu przypada niedziela handlowa. Zgodnie z przepisami Niedziela Palmowa, czyli ostatnia niedziela przed Wielkanocą jest handlowa.

To oznacza, że czynne będą supermarkety, galerie handlowe i inne sklepy. Dzięki temu klienci zyskają więcej czasu na przedświąteczne zakupy i przygotowania. (MT)

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 Galsuzka 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 jego 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.

Grypa zabiła 38 mieszkańców Łódzkiego. Wśród ofiar jest dziecko

Ponad 31 tys. zakażonych wirusami grypy i 38 ofiar śmiertelnych - to pierwsze podsumowanie mijającego sezonu grypowego w Łódzkiem. Wirusy grypy mogą nas jeszcze atakować do końca kwietnia, choć od dwóch tygodni jest ich wyraźnie mniej. W ubiegłym sezonie grypowym wirusy zabiły 39 mieszkańców Łódzkiego.

Liliana Bogusiak-Józwiak

Od początku sezonu grypowego, czyli od 1 września ubiegłego roku, w naszym województwie na grype zachorowało 31 tys. mieszkańców. Najwięcej zachorowań było na przełomie stycznia i lutego. Natomiast w pierwszej połowie marca wirusy dopadły blisko 2 tys. osób.

Aktualnie choruje na grype w Łódzkiem - jak wynika z danych sprawozdawanych przez lekarzy - 15 razy mniej osób niż na przełomie stycznia i lutego.

Niestety, grypa w tym sezonie miała nie mniej tragiczne

oblicze niż rok wcześniej. Z powodu powikłań zmarło 38 mieszkańców Łódzkiego. Wśród nich było 12-letnie dziecko, które cierpiało z powodu chorób przewlekłych. Pozostałe ofiary wirusów, a dokładnie powikłań pogrypowych, miały od 37 do 98 lat. Wszyscy byli zakażeni wirusem grypy typu A.

Dr Beata Szadkowska z poradni rodzinnej na Górnej mówi, że tragiczne skutki grypy dotyczą tych pacjentów, którzy nie byli zaszczepieni.

- W tym roku zachorowań na grype było bardzo dużo - mówi „Expressowi Ilustrowanemu” doktor Beata Szadkowska. - Ci, którzy byli zaszczepieni, nawet jeśli się zakazili gry-

pą, to przechodzili ją dużo łagodniej.

W poradni doktor Szadkowskiej co roku pacjenci zachęcani są do szczepień na grype i z roku na rok coraz więcej z nich się szczepi.

W grupie pacjentów 65 plus, dla których szczepionki są bezpłatne, z takiej możliwości skorzystało ok. 25 proc. uprawniających. Większość z nich zaszczepiła się również na RSV i półpaśnicę, bo dla tej grupy wiekowej te preparaty są bezpłatne.

- Procentowo najmniej zaszczepionych jest wśród dzieci - zwraca uwagę dr Beata Szadkowska.

W sezonie 2025/2026 ze szczepień na grype skorzysta-



Osoby w wieku 65 plus mogą się bezpłatnie zaszczepić na grype. To może ich uchronić przed powikłaniami po grypie.

FOT. BARTOSZ KISIELEK

ło w Polsce 2,29 mln mieszkańców, sezon wcześniej 1,8 mln, a w sezonie 2024/2023 - 1,64 mln.

W woj. łódzkim w sezonie grypowym 2025/2026 zaszczepiło się blisko 141 tys. mieszkańców, rok wcześniej blisko 110, a w 2023/2024 tylko 102 tys.

Najwięcej osób szczepi się w grupie od 65 do 74 lat. Najmniej zaszczepionych jest wśród osób w wieku od 20 do 24 lat.

©

Płyta Chóru Filharmonii Łódzkiej z pieśniami ludowymi regionu z nominacją do Fryderyka

Dariusz Pawłowski

Płyta Chóru Filharmonii Łódzkiej została nominowana do nagrody Fryderyk 2026 w kategorii Album roku muzyka chóralna. Na krążku „Jidzie burzo!” znalazły się pieśni ludowe z regionu łódzkiego w opracowaniu kompozytorów współczesnych.

Płyta jest pierwszym albumem nagrany przez Chór Filharmonii Łódzkiej po tym, gdy jego chórmiestrem został Artur Koza. Stworzone specjalnie z myślą o Chórze FŁ kompozycje Zuzanny Falkowskiej, Marcina Wawruka i Jacka Sykulskiego oparte są na autentycznych melodiach ludowych pochodzących z regionu łódzkiego.

Jak podkreślają realizatorzy albumu, utwory kompozytorów reprezentują różne spojrzenia na muzykę tradycyjną.

„Na płycie znalazły się zarówno opracowania bardzo bliskie ludowym pierwowzorom, jak i takie, które w duchu postmodernizmu podejmują grę z folklorystyczną konwencją, nierzadko sięgając po rozwiązania z kręgu muzyki popularnej” - zaznaczają twórcy krążka.



Sesja nagraniowa płyty Filharmonii Łódzkiej.

FOT. MARCIN STEPIEN - Z ARCHIWUM FILHARMONII ŁÓDZKIEJ

Partie solowe w wybranych pieśniach wykonali Kasia Pakowska i Michał Rudaś - dwoje wszechstronnych wokalistów czujących się dobrze zarówno w muzyce popularnej, jak i tradycyjnej. W sesjach nagraniowych wzięły także udział Weronika Mońka-Chwała, Dorota Błaszczynska-Moglińska, Magdalena Szczebiot-Murawska i Marzena Masłowska tworzące żeński kwartet smyczkowy Etnosomnia, który łączy w swojej twórczości ludowe melodie z wpływami jazzu i muzyki improwizowanej, a także grający na bębnie obrobionym Karol Kot.

Pałac Karola Scheiblera II doczeka się remontu

Wiesław Pierzchała

Dawny blask odzyska zabytkowy, należący do Politechniki Łódzkiej, pałac Karola Scheiblera II, syna króla bawelny, przy ul. Piotrkowskiej 266/268, naprzeciw łódzkiej katedry. Gruntowny remont obejmie stylowe wnętrza, ściany zewnętrzne i podwórkę. Zostaną odtworzone ubytki w zabytkowych dekoracjach i detalach architektonicznych.

Obecnie trwa przetarg na wykonawcę, który będzie miał 20 miesięcy na prace remontowo-budowlane. Wartość przedsięwzięcia zostanie określona po rozstrzygnięciu przetargu. Inwestor, czyli politechnika, ma zabezpieczone pieniądze na ten cel. W planach jest m.in. remont elewacji, naprawa konstrukcji dachowej, wymiana pokrycia dachowego, renowacja lub rekonstrukcja - zależnie od sytuacji - stolarki drzwiowej i okiennej oraz konserwacja sztukaterii i polichromii.

Zakątki dla jeży i pszczoł

- Dodatkowo uporządkowany zostanie teren wokół pałacu. Pojawi się więcej zieleni, ekologiczne miejsca parkingowe



Fachowcy odnowią zabytkowy pałac Scheiblerów przy ul. Piotrkowskiej, naprzeciw katedry. Inwestorem jest PŁ.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

we i system gromadzenia deszczówki do podlewania roślin. Zaplanowano też łąkę kwietną oraz miejsca sprzyjające dzikim zwierzętom, takie jak ule dla pszczół i schronienia dla jeży - wyjaśnia Ewa Chojnacka, rzeczniczka prasowa PŁ.

Po rewitalizacji w dawnym pałacu Scheiblerów powstanie Centrum Kulturalno-Dydaktyczne Politechniki Łódzkiej, w którym będą działać m.in.

studentkie organizacje oraz Klub Seniora PŁ.

Od domu Gebhardta do pałacu Scheiblerów

Pierwotnie w miejscu tym stał murowany, piętrowy dom przemysłowca Karola Gebhardta. Powstał w połowie lat 40. XIX wieku i był jednym z najpiękniejszych przy ul. Piotrkowskiej: neoklasycy, z pilastrami i trójkatnym tym-

panonem. Kolejnym właścicielem domu został farbiarz Leonard Fessler, który w 1880 r. sprzedał go Karolowi Scheiblerowi.

Potem dom zmienił się nie do poznania, bo w wyniku przebudowy i rozbudowy powstał okazały pałac nawiązujący do renesansu. Na przykład od strony północnej pojawiła się parterowa dobudówka z salonem i ogrodem zimowym, a od strony południowej charakterystyczna wieżyczka zwieńczona hełmem.

Syn i wnuk króla bawelny przy Piotrkowskiej

W pałacu zamieszkał Karol Scheibler II, główny sukcesor króla bawelny, z żoną Anną Julią z Grohmanów i dziećmi. Jednak po wybudowaniu wspaniałej rezydencji w Kwietnie na Dolnym Śląsku, Scheiblerowie coraz rzadziej bywali w pałacu przy ul. Piotrkowskiej, w którym w dobie II RP mieszkał wnuk króla bawelny - Karol Scheibler III z żoną Jadwigą z Richterów.

W czasach PRL pałac został przejęty przez państwo i przekazany politechnice. Niedawno mieścił się tam Wydział Organizacji i Zarządzania PŁ. Teraz obiekt stoi pusty i czeka na remont.

Bazar Smaku w Ogrodach Geyera

W Ogrodach Geyera działalność rozpoczął targ kulinarny Bazar Smaku. To propozycja dla tych, którzy chcą wiedzieć, skąd pochodzi jedzenie i jak zostało wyprodukowane. Targ można odwiedzać w każdą sobotę w godz. 8-14 i czwartek od 12 do 18.

Magdalena Jach

Tydzień temu, podczas pierwszej odsłony targu kilkudziesięciu wystawców przygotowało bogatą ofertę - od pieczywa po mięso, ryby i wyrafinowane słodkości. Do Łodzi przyjechali doświadczeni gospodarze, i młodzi wytwórcy żywności, którzy stawiają na tradycyjne metody i naturalne składniki.

Na stoiskach w Ogrodach Geyera (między ul. Piotrkowską i Wólczańską) było dużo ekologicznych warzyw i owoców, sery farmerskie - od delikatnych, świeżych twarogów po długodojrzewające specjały o wyrazistym charakterze. Miłośnicy pieczywa mogli znaleźć chleby na zakwasie, wypiekane według rzemieślniczych receptur, często z mąką z lokalnych młynów. W ofercie były oleje tłoczone na zimno, aromatyczne miody i przetwory przygotowywane według domowych tradycji - konfitury, kiszonki i pasty warzywne.

Duże zainteresowanie wzbudziły mniej oczywiste produkty, takie jak soplówka jeżowata - grzyb o charakterystycznym wyglądzie, przypominającym kalafior. Jak wyjaśnia wystawca, Tomasz Badowski, jego uprawa wymaga precyzyjnej kontroli warunków, ale efekty są warte wysiłku. Grzyb ten ceniony jest nie tylko za walory smakowe - porównywane niekiedy do połączenia kurczaka i krewetek - lecz także za właściwości prozdrowotne. Zawiera substancje wspierające funkcjonowanie układu nerwowego i poprawiające koncentrację.

W kuchni najlepiej sprawdza się w prostej formie - podsmażony na maśle z dodatkiem czosnku i natki pietruszki.

Na bazarze obecni byli również producenci żywności ekologicznej z wieloletnim doświadczeniem. Albert Mrzygłód, prowadzący z rodzicami gospodarstwo z certyfikatem ekologicznym, podkreśla, że podstawą ich działalności jest całkowite wyeliminowanie chemii. - Nie stosujemy sztucznych nawozów ani oprysków. Korzystamy wyłącznie z naturalnych metod i nawozów pochodzących z własnego gospodarstwa - zapewnia.

Podobną ofertę przygotowano dzisiaj. - Zależy nam na tym, żeby było to miejsce spędzania czasu, uczestnictwa w warsztatach kulinarnych - zarówno dla dzieci, jak i dorosłych - oraz bezpośredniego kontaktu z wystawcami - podkreśla Aleksander Ziemiłowicz, organizator Łódzkiego Bazaru Smaku. Bazar jest czynny w godz. 8-14.

Podobną ofertę przygotowano dzisiaj. - Zależy nam na tym, żeby było to miejsce spędzania czasu, uczestnictwa w warsztatach kulinarnych - zarówno dla dzieci, jak i dorosłych - oraz bezpośredniego kontaktu z wystawcami - podkreśla Aleksander Ziemiłowicz, organizator Łódzkiego Bazaru Smaku. Bazar jest czynny w godz. 8-14.



Twórczy Kociot w Fuzji

W secesyjnej Fuzji odbyła wiosenna edycja targów „Twórczy Kociot” - imprezy, która na dobre już wpisała się w kalendarz miłośników designu, rzemiosła i sztuki użytkowej. Zainteresowanie było ogromne. Goście przyszli w poszukiwaniu rzeczy unikatowych, często z myślą o zbliżających się świętach wielkanocnych.

Magdalena Jach

„Twórczy Kociot” to coś więcej niż klasyczny jarmark. W miniony weekend secesyjna Kotłownia zamieniła się w pulsujące centrum kreatywności, w którym swoje prace zaprezentowało 53 wystawców z całej Polski.

Na stoiskach można było znaleźć ręcznie robioną biżuterię, unikatową ceramikę, naturalne kosmetyki, świece sojowe, dekoracje do domu, a także oryginalne dodatki modowe - torby, nerki i plecaki. Nie brakowało również rzemieślniczego pieczywa, słodkości i aromatycznej kawy.

- To czwarta edycja naszej inicjatywy, która zrzesza artystów z różnych dziedzin. Chcemy stworzyć przestrzeń spotkania twórców z ludźmi, którzy kochają design i rękodzieło - podkreślają organizatorki wydarzenia, Ania Grochocka i Weronika Maros-Zajączkowska.

Jednym z największych atutów targów jest bezpośredni kontakt z twórcami. Odwiedzający mogą nie tylko kupić wyjątkowe przedmioty, ale też

poznać historie i procesy ich powstawania.

- Prezentuję poduszki-rośliny, które odzwierciedlają prawdziwe gatunki, często bardzo rzadkie. Dzięki nim można cieszyć się ich urokiem. Niektóre z nich mają dodatkowo świecące w ciemności unerwienie - mówiła Ania Grochocka, która nie tylko organizuje targi, ale też na nich wystawia swoje rękodzieło.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również produkty tworzone w duchu zero waste. Weronika Maros-Zajączkowska wykorzystuje materiały z drugiego obiegu:

- Szyję torby, nerki, kosmetyczki i maty do ćwiczeń z materiałów z drugiego obiegu. Wykorzystuję końcówki tkanin, które w innym przypadku trafiłyby do kosza - opowiada.

- Największą popularnością cieszą się ostatnio małe torebki i plecaki kurierskie.

- Tworzę poduszki w kształcie kotów, bo sama je uwielbiam - mam ich aż cztery. To idealna alternatywa dla osób, które marzą o pupilu, ale nie mogą go mieć - przyznaje Monika Włodarczyk.



FOT: BARTOSZ KSIĘŻAK

Jedna z najdłuższych w Łodzi

Ul. Jarosława Dąbrowskiego ściśle jest związana z historią wsi Dąbrowa, która w 1915 roku została włączona do Łodzi. Z centrum miasta jechało się do niej ul. Dąbrowską. Podczas II wojny światowej Niemcy zmienili jej nazwę na Strassburger Linie. Po zakończeniu okupacji patronem tej ulicy został Jarosław Dąbrowski.

Dziś ulica ta ciągnie się od ul. Rzgowskiej aż do ul. Puszkina, a więc należy do najdłuższych w Łodzi. Do ul. Dąbrowskiego

przylega park noszący imię Jarosława Dąbrowskiego. Został założony w 1960 roku. Projektował go inżynier Chrablewski. Zajmuje 6,5 hektara.

Przybiegu ul. Dąbrowskiego i Kilińskiego znajdowała się zajezdnia tramwajowa. Została zbudowana w 1928 roku według projektu Rudolfa Sunderlanda na zamówienie Kolei Elektrycznej Miejskiej. Wzniesiono też budynki administracyjne.

W 2012 roku zajezdnia została rozebrana przez nowego właściciela tego terenu. (AG)



Początkowy odcinek ul. Dąbrowskiego



Łódzkie historie

Stawy Stefańskiego, największy naturalny akwen

Anna Gronczewska

Największym naturalnym akwenem w mieście są Stawy Stefańskiego w Rudzie Pabianickiej. Woda zajmuje tu 11 hektarów. By obejść dwa, dziś połączone ze sobą, stawy trzeba pokonać 2,5 kilometra. Położone są w parku im.1 Maja.

Miejsce to ma bogatą tradycję. Utworzono je na rzece Ner, która płynie tu od strony Gadki Starej. Przed laty Stawy Stefańskiego były prywatną własnością. Stanowiły część folwarku Ruda. Na jego brzegach mieszkały piznowce, wydry, a nawet żółwie błotne. Ostatnio woda w stawach stała się tak czysta, że w tamtych roku zauważono tu bobry.

Kiedy po pierwszej wojnie światowej rozparcelowano folwark Ruda właścicielem części na której znajdowały się stawy został przedsiębiorca Aleksander Stefański. Szybko ten akwen wodny zaczęto nazywać jego nazwiskiem. To Aleksander Stefański uporządkował brzegi stawu, otworzył przystań i wyznaczalnie łódek, kajaków.

Otworzył w pobliżu restaurację.

Po wojnie przy Stawach Stefańskiego była najpopularniejsza w okolicy knajpa, „Barkares”. Organizowano tam potańcówki, na które chętnie przychodzili żołnierze ze znajdującej się na ul. Dubois jednostki łączności. Nie raz doszło do walki na pięści z „miejscowymi” o dziewczynę. Co roku przy Stawach Stefańskiego rozbiły się cygańskie tabor...

W 1961 roku łódzcy harcerze uruchomili na Stawach Stefańskiego swoją przystań kajakową. Urządzano tu festyny, na ustawionej scenie występowały różne zespoły.

Dziś jadąc na Stawy Stefańskiego można się wykąpać i popływać łódkami, rowerami wodnymi, kajakami. Nad bezpieczeństwem kąpiących się i pływających czuwają ratownicy. Na środku stawu mają około 2 metrów głębokości, a koło mostu nawet 3. Ale kąpielisko w najgłębszym miejscu ma 1,40 metra. Można wypożyczyć kajak, rower wodny lub łódkę.

Kilka kilometrów od Stawów Stefańskiego znajdują się Stawy Jana. Inne łódzkie miejsce, gdzie



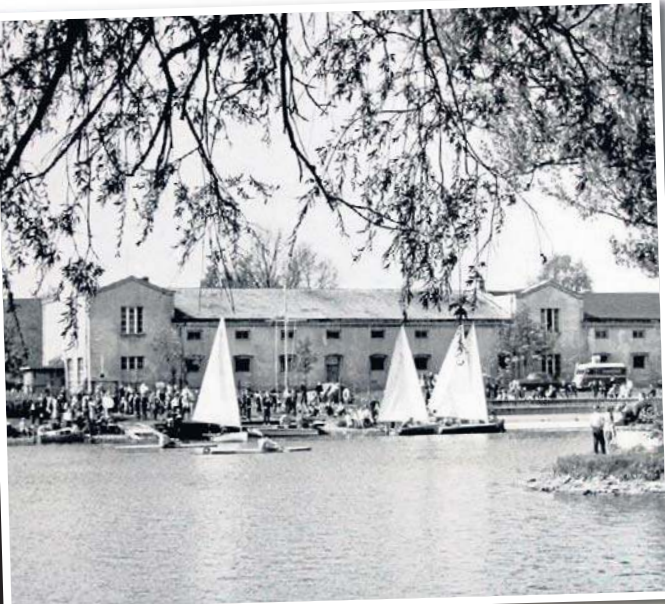
można się wykąpać, popływać łódkami. Tu łódzianie mogą wypoczywać na piaszczystej plaży.

Staw Jana ma 4,3 hektara powierzchni i położony jest w w dolinie rzeki Olechówki. Obok niego znajduje się park z mającymi ponad 100 lat drzewami oraz dworek, który został wzniesiony pod koniec XVIII wieku przez Benedykta Górskiego.

Kiedyś dworek, staw i park znajdowały się na terenie folwarku chojeńskiego.

Jego ostatnim właścicielem był Franciszek Zimmerman. Po wojnie majątek upaństwowiono i utworzono tu ośrodek rekreacyjno-wypoczynkowy.

Dziś znajduje się tu nie tylko kąpielisko. Jest m.in restauracja, camping, boisko do siatkówki.



Nadchodzi nowa epoka w pensjach

Polska jest zobowiązana do wdrożenia unijnej dyrektywy dotyczącej raportowania luki płacowej do 7 czerwca. Nowy obowiązek obejmie docelowo wszystkich pracodawców zatrudniających co najmniej 100 osób.



Niedługo firmy będą musiały przygotować tzw. raporty o luce płacowej, a jeśli nie zlikwidują nierówności w pensjach, mogą otrzymać karę od 3 do 50 tys. zł.

FOT. 123RF

Agnieszka Kamińska

Ignorowanie tych zmian to dla pracodawców ryzyko grzywny od 3000 do 50 000 złotych.

Po wdrożeniu dyrektywy pracownik otrzyma do ręki „twardy dowód” w postaci własnego raportu, co znacznie ułatwi mu ewentualne dochodzenie roszczeń przed sądem - twierdzi Olga Szczepańska, analityczka biznesowa w Symfonii, firmie, która produkuje oprogramowanie m.in. dla biur rachunkowych.

Do 7 czerwca 2026 r. Polska musi wdrożyć Dyrektywę UE 2023/970, która zmienia zasady równej płacy z etycznego postulatu w twardy wymóg raportowy. Dla firm zatrudniających co najmniej 100 pracowników oznacza to obowiązek raportowania luki płacowej i konieczność analizy nie tylko płacy zasadniczej, ale i wszelkich premii, bonusów czy dodatków.

Ignorowanie zmian w przepisach to dla firm ryzyko grzywny od 3000 do 50 000 zł

Pierwsze sprawozdania (za okres od 7 czerwca do 31 grudnia 2026 r.) złożą podmioty zatrudniające powyżej 150 pracowników, a jeśli nieuzasadniona luka płacowa przekroczy 5%, pracodawców czeka obowiązkowa, wspólna ocena wynagrodzeń ze związkami zawodowymi lub przedstawicielami pracowników. Ignorowanie tych zmian to ryzyko grzywny od 3000 do 50 000 zł, jednak sprawne przygotowanie się do nowych przepisów to szansa na zbudowanie kultury opartej na zaufaniu i obiektywnych kryteriach.

Nadchodzące zmiany w raportowaniu luki płacowej to

coś znacznie więcej niż kolejna tabela w Excelu. Fundamentem jest tu Dyrektywa (UE) 2023/970, która ma raz na zawsze urealnić zasadę „równa płaca za pracę o tej samej wartości”. Polska ma czas na jej wdrożenie do 7 czerwca 2026 roku, a Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej położyło już na stole konkretny projekt ustawy (UC 127). Choć dokument jest obecnie na etapie konsultacji społecznych, nie radzę czekać na jego ostateczny podpis. Kształt przepisów jest już na tyle klarowny, że dają nam zielone światło do audytu wewnętrznych struktur.

Musimy pamiętać o jednym - obowiązek równego wynagrodzenia to nie nowość, on już teraz wynika z Kodeksu pracy. Nowe przepisy po prostu dodają do tego wymiar transparentności i raportowania. Czas przestać traktować równość płac jako „dobrą praktykę”, a zacząć postrzegać ją jako mierzalny element strategii biznesowej - twierdzi Olga Szczepańska.

Harmonogram raportowania luki płacowej zależy od wielkości firmy

Obowiązek raportowania luki płacowej obejmie docelowo wszystkich pracodawców zatrudniających co najmniej 100 osób. Firmy zatrudniające mniej niż ten pułap mogą raportować lukę płacową dobrowolnie, np. w celu budowania wizerunku odpowiedzialnego pracodawcy.

Zgodnie z przyjętym harmonogramem pierwsze sprawozdania (dla firm 150+ pracowników) będą składane do 7 czerwca 2027 r. i obejmą dane za okres od 7 czerwca 2026 r. do 31 grudnia 2026 r. To skrócony pierwszy okres rozlicze-

niowy - kolejne raporty będą obejmować już pełne lata kalendarzowe.

Firmy zatrudniające od 100 do 149 pracowników mają więcej czasu - ich pierwszy obowiązkowy raport przypada dopiero na 7 czerwca 2031 r., jednak nie oznacza to, że mogą odkładać przygotowania na ostatnią chwilę - procesy kadrowe i systemy wynagradzania wymagają odpowiedniego przygotowania z wyprzedzeniem.

Jeśli pracodawca nie przekazuje wymaganych danych na czas, organ monitorujący wezwie go do szybkiego uzupełnienia braków.

Oto co musi zawierać raport luki płacowej (według projektu ustawy UC 127):

- różnice w wynagrodzeniach kobiet i mężczyzn - zarówno w ujęciu średniej, jak i mediany. Oba wskaźniki są ważne, bo średnia jest wrażliwa na wartości skrajne, a mediana pokazuje „środek” rozkładu wynagrodzeń;

- wynagrodzenia zmienne - czyli informacje o średnich poziomach premii, nagród, bonusów i innych dodatków pieniężnych lub rzeczowych;

- strukturę wynagrodzeń w podziale na kwartyle płacowe - czyli jaka jest proporcja kobiet i mężczyzn w czterech przedziałach wynagrodzeń (od najniższych do najwyższych). To jeden z ważniejszych wskaźników, bo może wykazać nadreprezentację (wyraźną anomalie) którejś z płci na lepiej płatnych stanowiskach;

- kategorie pracowników - raport nie opiera się na nazwach stanowisk, ale na kategoriach powstałych po wartościowaniu stanowisk. Prawidłowe przypisanie pracowników do kategorii to jeden z naj-

trudniejszych etapów przygotowania;

proporcje kobiet i mężczyzn wśród osób otrzymujących wynagrodzenie zmienne.

Część danych o luce płacowej będzie mogła być udostępniona pracownikom

Dane z raportu nie pozostają wyłącznie wewnętrzną informacją pracodawcy. Część z nich może być udostępniana pracownikom, przekazywana właściwym instytucjom, a wybrane wskaźniki upubliczniane, np. na stronie internetowej pracodawcy.

Logistyka raportowania luki płacowej będzie oparta na pełnej cyfryzacji. Dokumenty będziemy składać wyłącznie online, korzystając ze specjalnego narzędzia informatycznego przygotowanego przez prezesa Głównego Urzędu Statystycznego we współpracy z organem monitorującym. Choć na ostateczne wytyczne techniczne musimy jeszcze poczekać - dodaje Olga Szczepańska.

Największym wyzwaniem dla firm może być pracochłonny proces zbierania i strukturyzowania danych. Warto również przejrzeć strukturę płacową między innymi pod kątem spójności składników, w tym który składnik jest stały, a który zmienny. Niedookreślony dodatek albo dyskryminujące zapisy premiowe powinny być zastąpione takimi, które zapewnią zgodność z przepisami.

Jeśli dane wskażą lukę płacową na poziomie co najmniej 5%, wchodzimy w obszar tzw. wspólnej oceny wynagrodzeń. To nie jest „miękką” rekomendacja - to obowiązkowa, sformalizowana procedura, którą należy przeprowadzić ramieniem z przedstawicielami pracowników lub związkami zawodowymi.

Warto jednak zrozumieć, że ten „mechanizm korygujący” nie uruchamia się automatycznie przy każdym odchyleniu - muszą wystąpić łącznie trzy przesłanki.

Po pierwsze, luka płacowa przekracza 5% w choćby jednej kategorii pracowników.

Po drugie, pracodawca nie jest w stanie uzasadnić tej różnicy obiektywnymi, neutralnymi płciowo kryteriami.

Po trzecie, pracodawca nie podjął działań zaradczych w ciągu 6 miesięcy od przekazania sprawozdania z luki płacowej - wyjaśnia Olga Szczepańska.

Według projektu ustawy wspólna ocena wynagrodzeń to sformalizowana procedura audytowa, w ramach której pracodawca - działając w ścisłym porozumieniu z przedstawicielami pracowników (związkami zawodowymi lub delegatami załogi) - dokonuje szczegółowej analizy przyczyn występowania luki płacowej. Cel jest jeden: stworzenie i wdrożenie wiążącego planu naprawczego.

Przygotowanie do raportowania nie musi oznaczać setek godzin spędzonych nad ręcznym przeliczaniem arkuszy. MRPiPS udostępniło dwa bezpłatne, ogólnodostępne narzędzia:

- narzędzie do wartościowania stanowisk - pozwala ocenić wagę i wartość pracy na poszczególnych stanowiskach. Znajdziesz je w zakładce „Wartościowanie pracy” na stronach resortu;

- aplikacja do mierzenia nierówności płacowych - pozwala szybko zweryfikować, czy i w jakich obszarach twoja organizacja odbiega od normy; umożliwia wczesne zidentyfikowanie problemów i wprowadzenie korekty.

Pracownik otrzyma do ręki „twardy dowód” w postaci własnego raportu, co znacznie ułatwi mu dochodzenie roszczeń przed sądem

Oczywiście będzie można korzystać też z komercyjnych narzędzi.

Projekt ustawy wskazuje konkretne przypadki, za które może grozić kara i są to między innymi:

- brak raportu luki płacowej mimo ciążącego obowiązku;

- zakaz ujawniania przez pracowników wysokości swojego wynagrodzenia (np. przez zapisy w umowie);

- nieudzielenie pracownikowi informacji o jego poziomie wynagrodzenia i średnich zarobkach w tej samej kategorii;

- brak wykonania wartościowania stanowisk pracy;

- nieudostępnienie pracownikom zasad ustalania wynagrodzeń i jego wzrostu;

- nieprzeprowadzenie wspólnej oceny wynagrodzeń - mimo takiego obowiązku;

- brak działań naprawczych mimo wyraźnej i nieuzasadnionej luki płacowej.

Wysokość kary to od 3000 zł do nawet 50 000 złotych za każde z powyższych wykroczeń. I choć nowe kary wejdą w życie po 7 czerwca 2026 roku, warto pamiętać, że odpowiedzialność odszkodowawczą za naruszenie zasady równej płacy obowiązuje w Kodeksie pracy już teraz.

Różnica polega na tym, że po wdrożeniu dyrektywy pracownik otrzyma do ręki „twardy dowód” w postaci własnego raportu, co znacznie ułatwi mu dochodzenie roszczeń przed sądem - twierdzi Olga Szczepańska, analityczka biznesowa w Symfonii.

Czas letni, dłuższe dni i ciepłe wieczory. Za tym tęsknimy, ale „stracimy” godzinę

Sasanki to wyjątkowo wdzięczne wiosenne kwiaty

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



FOT. 123RF

Katarzyna Piojda

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 gospodarke - 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 na-

stępnie 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 odwoływany 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



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

wy 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 jedno-

litego 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 gospodarke. 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.

Pomysłodawcą zmiany czasu był Benjamin Franklin, który postulował dostosowanie aktywności ludzi do rytmu dnia. Pierwszym krajem, który wprowadził zmianę czasu były Niemcy w 1916 roku. Jako drudzy zrobili to Amerykanie.

W Polsce zmiana czasu pojawiła się po raz pierwszy w 1919 roku. Później co jakiś czas się z tej decyzji wycofywano, by znów do niej wrócić. Wszystkie te zmiany determinowała sytuacja polityczna. Obecne przepisy dotyczące zmiany czasu obowiązują w Polsce od 1977 roku. Dziś zmiana czasu obowiązuje w około 70 państwach na świecie.

Zmiana czasu. Kiedy decyzyja UE

Parlament Europejski nie podjął jeszcze ostatecznej decyzji dotyczącej zmiany czasu. Według ustaleń sprzed kilku lat, najpóźniej do końca 2026 roku każdy z krajów członkowskich UE musi zdecydować, czy chce na stałe pozostać w czasie letnim, czy zimowym. Później najprawdopodobniej zostanie wprowadzony okres przejściowy, by poszczególne kraje miały czas na dostosowanie się do zmian. Według tych ustaleń ostatnia zmiana czasu nastąpi najprawdopodobniej w 2027 roku. W tej chwili trudno stwierdzić, czy tak się stanie.

Najpiękniejsze stroiki na Wielkanoc

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.

M. Czuba-Skarzyńska

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, hiacenty, narcyzy czy szafirki, pięknie prezentują się w szklanych misach, słojach czy kielichach.

Warto uzupełnić je dodatkami, które nadadzą kompozycji charakteru. Mówimy tu o: baziach, mchu lub bukszpanie, delikatnej gipsówce, wydmszkach 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 hiacenty, szafirki czy narcyzy; świece i lampiony; mech, gałązki bazi i bukszpan; wydmszki, pisanki lub drobne jajka dekoracyjne, figurki wielkanocne, np. zajączki 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, brzozy, gałązek lub splecionych traw, uzupełnione suszonymi kwiatami, mchem, piórkami i subtelnymi zawieszkami w kształcie pisanek, ptaszek 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 pisanek i wielkanocnymi motywami.



Nie trzeba dużego budżetu, by stworzyć efektowne stroiki wielkanocne.



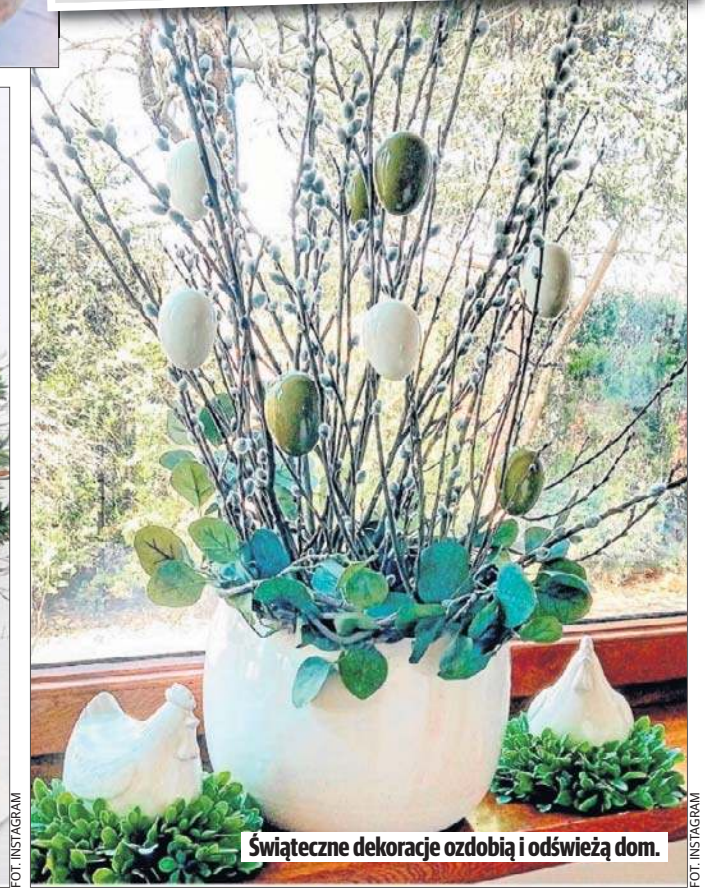
Stroiki z wykorzystaniem drewna pasują do każdego wnętrza.



Wiosenne kwiaty pięknie prezentują się w szklanych osłonach.



Wieniec wielkanocny można powiesić na drzwiach, ścianie albo na oknie.



Świąteczne dekoracje ozdobią i odświeżą dom.


Tradycje

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

Najpiękniejsze polskie kalwarie na Wielki Tydzień

W całym kraju można znaleźć wiele wyjątkowych wzgórz, które szczególnie w Wielki Piątek przeobrażają się w lokalne Jerozolimy, stając się sceną poruszających misteriów pasyjnych. Kalwaria to zespół budowli sakralnych, najczęściej składający się z kościoła i kaplic, będących jednocześnie stacjami drogi krzyżowej.

Emil Hoff

Kalwarie wznoszone były w całej Europie na wzgórzach, tak by przypominały jerozolimską Gólgotę, na której został ukrzyżowany Jezus Chrystus.

Idea kalwarii polega właśnie na odtworzeniu scenarii 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.

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 pięknych w Polsce.

Czemu warto odwiedzić polskie kalwarie?

Kalwarie to przeważnie piękne i zabytkowe zespoły kaplic, warto odwiedzenia o każdej po-

rze 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.

Kalwaria Zebrzydowska

Sanktuarium pasyjno-maryjne w Kalwarii Zebrzydowskiej to najstarsza i najsłynniejsza 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 wzniesić 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 misteriów 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 Paclawska

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 Paclawska 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, odprawianych od 1995 r.

Kalwaria Wejherowska

To trzecia najstarsza kalwaria w Polsce, nazywana Kaszubską Jerozolimą. Stworzona 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 Kal-

warią. 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 spaceru.

Kalwaria Pakoska

Kalwaria Pakoska, nazywana Kalwarią Jerozolimą, została założona na polecenie Michała Działyńskiego w 1628 r. Inspirowana była Kalwarią Zebrzydowską, ale cechuje ją własne, oryginalne piękno. Działyński sprowadził do Pakości franciszkanów, a w 1671 r. tutejszy kościół wzbogacił się jeszcze o relikwie Krzyża Świętego. Dróżki 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 wzgórzka. Wzniesli więc sztuczne wzgórze, wysokie na 25 m, usypane z polnych kamieni i głązów 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. Zasiadli 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 ślepeca. 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 najrozleglejszych 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 Tokarska

Tokarnia pod Myślenicami to niezwykle miejsce. Na miejscowej Urbaniej Górze w 1982 r. powstała oryginalna kalwaria ozdobiona rzeźbami Józefa Wrony, 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 Urbanią 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 Domenico 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.

Jajka i tradycja Świąt Wielkanocnych - inspiracje, przepisy

Mirosław Ciołek, szef gastronomii restauracji Oranżeria:
- Z jajkami można zrobić właściwie wszystko, ale ja uważam, że klasyka zawsze wygrywa.



Mirosław Ciołek, szefem gastronomii w restauracji Oranżeria w Grand Hotelu w Kielcach.

FOT. DAVID LUKASIK

Paula Goszczyńska

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 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 pisanek, jajka faszerowane, składnik sałatek czy klasyczne jajka z majonezem. O tym, jak idealnie je przygotować rozmawiamy z Mirosławem Ciołkiem, 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 świątecz-

ny czas - podkreśla Mirosław Ciołek, 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 kombinować, w cenie jest prostota. Całość na wierzchu możemy ewentualnie posypać świeżą, najlepiej własnoręcz-

nie wysianą rzeżuchą - radzi Mirosław Ciołek.

Majonez Kielecki z pewnością ma wielu fanów, ale własną, zbliżoną do niego majonez można zrobić również samego w domu. - Głównym składnikiem są oczywiście żółtka i olej (na jedno żółtko około 200 ml oleju). Poza tym dodajemy odrobinę musztardy.

Tradycyjnie majonez doprawiamy sokiem 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 kopek. 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 przyprawami. 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 „przecignięte”. Zbyt długie gotowanie sprawi, że po przekrojeniu jajka zobaczymy ciemną obwódkę wokół żółtka. Pojawiają się też glosy, że jeśli dodamy soli do wody to jajka łatwiej się obiorą z 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 Ciołek.

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 rów-

nież 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.

Sałatka z łososiem wędzonym i jajkiem

Składniki: 200 g mixu sałat, 3 jajka, 100 g pomidorków koktajlowych, 100 g oliwek, 250 g łososia wędzonego, 1 ogórek świeży, 1 czerwona cebula, kiełki rzodkiewki,

2 rzodkiewki, sos winegret.

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

Jajka faszerowane ćwikłą 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 miseczek. Dodaj do nich Ćwikłę z Chrzanem, a także Majonez Kielecki. Możesz doprawić całość solą i pieprzem, choć nie jest to wymagane. Wymieszaj wszystko do jed-

nolitej masy. Farsz ćwikłowy przełóż do rękawa cukierniczego (najlepiej z profilowaną końcówką) i dekoruj nim białka. Ułóż wszystko na pięknym talerzu i gotowe!

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. Przeszukać 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.



Sałatka z łososiem wędzonym i jajkiem

FOT. ARCHIWUM



Jajka faszerowane ćwikłą

FOT. ARCHIWUM



Wielkanocny pasztet jajeczny

FOT. ARCHIWUM

serial z rolą Chucka Norrisa	napięta w gitarze samolub	Francis, pisarz	dodatnia cecha czysty klej kostny		szpak lub gil zator	słowni-ki producent nart	włókno na powrozy typ piosenki kabaretowej	komedia Juliusza Machulskiego	mongol-ski namiot	kuzyn żyrافی Kolberg	kuzynka kruka ojczulek	cieszy sadownika
paciorki na szyi									laska żebraka			
tandetny wyrób					zwiewna tkanina		zmowa mił-czenia „Panna ...”, film Wajdy			rodzaj dekoltu		
złota w sady					morski dra-pleźnik,	niewy-godne łóżko	wśród domo-wego ptactwa		grecki filozof „... nad i”			
polana regłowa w Tatrach							duże miasto w Japonii	... to najlepszy lekarz	popu-larny proszek do prania	narzę-dzie ogrod-nika	kasetowa lub termobaryczna w rosyjskim arsenale	sztynna tkanina
brat Kosmy	mu-zyczna klamra	arena zapaś-ników	archa-iczna era	prawnik zatrud-niony w firmie	model Polo-neza	nawijane na szpulkę					w ręku furmana	
				prawnik dolna epoka jury				szyb na odpadki		gród króla Priama		
wielkie ssaki morskie perski												
schodzi z gór												
myśli przewodnia												
Buzz, drugi człowiek na Księ-zycu												
pawian masajski												
jedzie na sygnale												
mały samocho-dzik do zabawy												
wyraźnie okreś-lone ży-czenie, postulat												
postać z „Aidy”												
odleg-łość między kołami												
podopieczne Apollina												
o fazie Księ-życa na początku roku												
tybe-kańskie ssaki												



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśli Karla Krausa. ROZWIĄZANIE: MUZYKA OPŁUKUJE WYBRZEŻE MYŚLI.

SŁOWNIK: AKOLADA, ALDRIN, BABUIN, EPAKTA, KROMIER, LIAS, RADAMES, SZED. FOT. WOJCIECH MATYSIK

Zgubna miłość i skandal w Zachęcie

Władysław Podkowiński to autor „Szału uniesień” i pionier impresjonizmu, zaś jego największym osiągnięciem wydają się być nastrojowe zakątki ogrodowe.

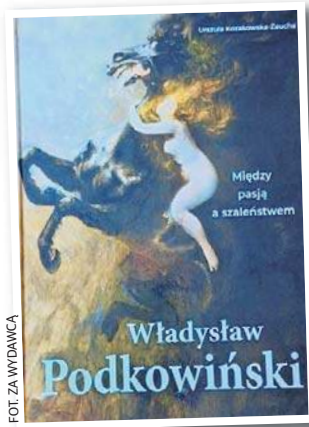
Wiesław Pierzchała

Przekonamy się o tym kartując album Urszuli Kozakowskiej-Zauchy „Władysław Podkowiński. Między pasją a szaleństwem” wydany przez SBM.

I jeszcze jedna refleksja po jego obejrzeniu. Malarz ten miał zadatki na mistrza. Był wielkim talentem, ale - niestety - niespełnionym. Powód? Zbyt szybka śmierć w wieku zaledwie 29 lat.

Podkowiński zaczynał jako ilustrator. Jego specjalnością stały się rysunki przedstawiające miejskie sceny rodzajowe ukazujące się w tak popularnych czasopismach, jak „Wędrowiec” czy „Tygodnik Ilustrowany”. Przełom nastąpił w 1889 roku, kiedy dwaj przyjaciele, Podkowiński i Józef Pankiewicz, wybrali się do Paryża i zapoznali się z impresjonizmem. To był strzał w dziesiątkę - coś, czego szukali.

Po powrocie do kraju nasz bohater zaczął tworzyć obrazy podsyte słońcem i światłem. Wprawdzie na początku krytyka i publika chłodno przyjęła te nowinki, ale malarz nabrał wiatru w żagle i robił swoje. Wkrótce wyjechał na wieś pod Warszawę. Gościł w dworach znajomych malarzy: Juliana Maszyńskiego w Mokrej Wsi i Miłosza



Kotarbińskiego w pobliskim Chrzesnem.

Itam doznał kolejnego olśnienia, gdyż odkrył magię ogrodowych zakątków, które po przeniesieniu na płótno stały się - naszym zdaniem - pomnikiem jego twórczości. Najlepsze dzieła tej serii to „W agresję”, „Krajobraz ze stogiem”, „Łubin w słońcu”, „Krajobraz ze strumieniem”, „Dzieci w ogrodzie”, gdzie widzimy przyszłego filozofa Tadeusza Kotarbińskiego i oczywiście „Sad w Chrzesnem” będący manifestem czystego impresjonizmu.

Tymczasem inny głośny obraz tego cyklu - „Chłopiec w stawie. Mokra Wieś” - rozczarowuje. Pierwszy plan to woda, chłopak z patykiem i zimna zieleń

na brzegu. Całość zupełnie nie budzi emocji, które wracają dopiero wtedy, kiedy spojrzymy na górne, wąskie pasmo obrazu. Wypełnia je poświata zachodu słońca padająca na dachy domów i wierzchołki drzew. Ujęcie godne mistrzów holenderskich, tyle że w rodzimej, swojej scenarii.

Bawiąc w Chrzesnem Podkowiński na swoje nieszczęście poznał żonę gospodarza, urodziwą Ewę z Koskowskich Kotarbińską, w której zakochał się bez pamięci. Dostał czarną polewkę i doznał wielkiego wstrząsu. Zemstą miał być „Szał uniesień” z nagą amazonką na ognistym rumaku skaczącym w otchłań. W kobiecie w stanie ekstazy dopatrzono się fizys pani Kotarbińskiej. Wybuchł skandal spotęgowany incydentem w Zachęcie, do której wpadł z nożem Podkowiński i w szale pociął „Szał” na kawałki.

Uratowane dzieło przeszło do legendy. Stało się znakiem pożądania i symbolem Młodej Polski, mimo że nie jest arcydziełem - głównie z powodu groteskowego konia z oczami i ozorem na wierzchu, który po prostu irytuje przypominając bestię z mamego horroru klasy B.

Artykuł to efekt współpracy z wydawnictwem SBM

Czym jest dieta zachodnia? To model żywienia, w którym dominują produkty wysoko przetworzone

Polska Press

Charakteryzuje się m.in. ubogą zawartością błonnika pokarmowego, a dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru prostego oraz tłustych produktów mlecznych.

W takiej diecie brakuje natomiast warzyw i owoców, chudego nabiału i mięsa, jak również zbożowych produktów pełnoziarnistych. Gotowe produkty mają coraz dłuższą trwałość, są nienaturalnie kolorowe lub mają ulepszoną strukturę. Wiąże się to z dodatkiem różnych emulgatorów, konserwantów, przeciwutleniaczy i barwników.

Dieta zachodnia nie dostarcza wystarczającej ilości witamin i składników mineralnych potrzebnych do utrzymania dobrego stanu organizmu. Dieta zachodnia stanowi element zachodniego stylu życia, z którym wiąże się również niska aktywność fizyczna. Taka dieta wywołuje ogólnoustrojowy stan zapalny, może prowadzić do nadwagi, otyłości i zespołu

metabolicznego oraz ma bezpośredni i pośredni wpływ na strukturę i funkcjonowanie mózgu.

Co więcej, dieta wpływa także na odczuwanie sytości. Uczestnicy, którzy jedli zgodnie z zasadami diety zachodu, pod koniec badania potrzebowali więcej kalorii niż na początku, aby poczuć się najedzonymi.

Najbardziej polecanym przez specjalistów modelem żywienia jest dieta śródziemnomorska, charakteryzuje się ona spożyciem dużej ilości warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna, nasion roślin strączkowych, oliwy z oliwek oraz ryb. Z technik kulinarnych zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie. Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się nie tylko wartościami produktów spożywczych, ale także innymi elementami, takimi jak sposób przygotowywania posiłków i spożywania ich w towarzystwie.

Dieta typu zachodniego dostarcza dużych ilości tłuszczu

zwierzęcego, głównie pochodzącego z mięs i przetworów mięsnych, przyczynia się do wzrostu stężenia cholesterolu w organizmie. Innym źródłem tłuszczu w diecie zachodniej jest tłusty nabiał taki jak sery pleśniste, topione, sery żółte, a także pełnotłuste mleko, które jest podstawowym składnikiem np. gotowych koktajli smakowych.

W diecie zachodniej spożywane są również duże ilości deserów, które są nie tylko źródłem cukru, ale także tłuszczu. Są to między innymi ciasta z dodatkiem kremów czekoladowych, na bazie śmietany czy sera mascarpone.

Dieta zachodnia obfituje również w słone przekąski takie jak chipsy, krakersy, orzechy w panierce, które zawierają nie tylko duże ilości tłuszczu, ale także soli, której nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia tętniczego krwi.

Zwiększa ono z kolei ryzyko wystąpienia udarów mózgu, chorób sercowo-naczyniowych, niewydolności serca oraz nowotworów żołądka.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, Marzena Król, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY papa obróbki, 601-160-108

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

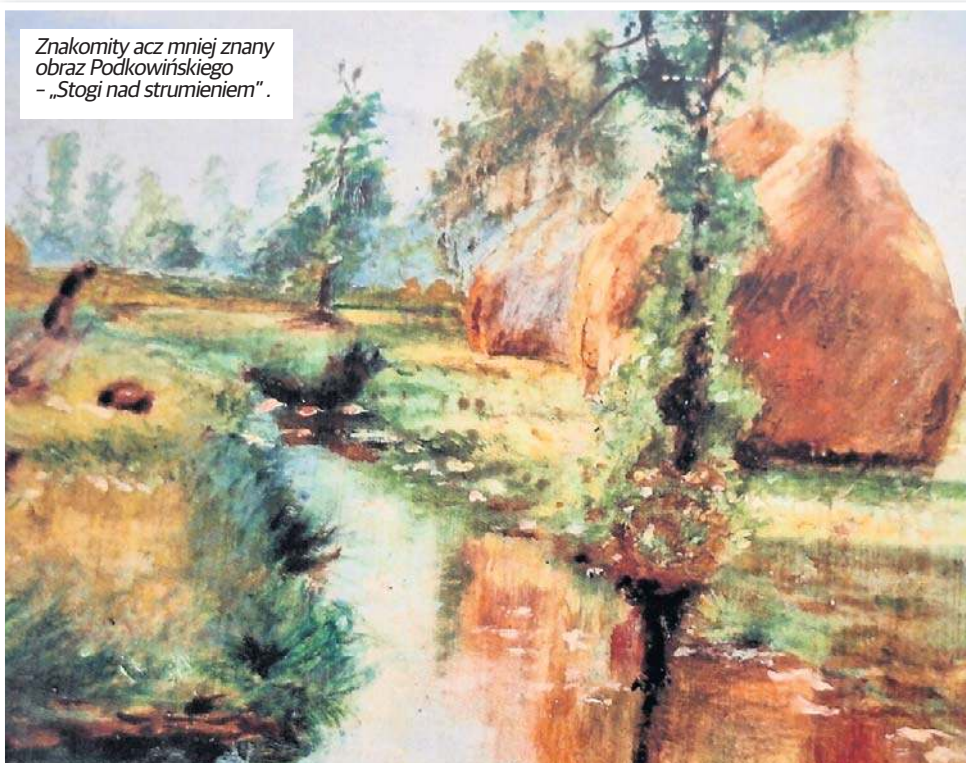
Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

Znakomity acz mniej znany obraz Podkowińskiego - „Stogi nad strumieniem”.



Propozycja musi wyjść ze strony Iranu

Meksyk jest gotowy na organizację meczów Iranu podczas piłkarskich Mistrzostw Świata 2026.

Jan Hofman

Taką deklarację złożyła **Claudia Sheinbaum, prezydent Meksyku, ale dodała też, że dojdzie to do skutku, jeśli Iran zwróci się o to w związku z konfliktem między Stanami Zjednoczonymi a Republiką Islamską.**

Zapytana na konferencji prasowej o doniesienia o negocjacjach Iranu z FIFA w sprawie przeniesienia spotkań mundialu z USA do Meksyku Sheinbaum potwierdziła, że jej kraj mógłby zareagować pozytywnie.

- Tak. Sprawdzamy taką możliwość - odpowiedziała prezydent Meksyku.

W rozmowie z agencją AFP FIFA nie potwierdziła, że toczą się w tej sprawie rozmowy.

Tegoroczny mundial odbędzie się w dniach 11 czerwca - 19 lipca w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Meksyku. Trzy mecze grupowe Iranu mają zostać rozegrane w amerykańskich miastach, Los Angeles i Seattle. Jednak według irańskiej ambasady w Meksyku federacja piłkarska tego kraju obecnie „negocjuje” z FIFA możliwość przeniesienia tych meczów do Meksyku w kontekście wojny na Bliskim Wschodzie.

- Biorąc pod uwagę, że (prezydent USA Donald) Trump jasno oświadczył, że nie może zagwarantować bezpieczeństwa irańskiej reprezentacji, z pewnością nie pojedziemy do Stanów Zjednoczonych - powiedział szef irańskiej federacji, Mehdi Taj, według komentarzy opublikowanych

w poniedziałek na koncie ambasady na Twitterze.

- Prowadzimy negocjacje z FIFA w sprawie organizacji meczów irańskich mistrzostw świata w Meksyku - dodał.

FIFA poinformowała agencję AFP, że jest „w regularnym kontakcie ze wszystkimi uczestniczącymi federacjami, w tym z Islamską Republiką Iranu, w celu omówienia planowania udziału w mistrzostwach świata. Piłkarska centrala nie potwierdziła jednak możliwości przeniesienia meczów Iranu.

Izrael, wspólnie ze Stanami Zjednoczonymi, rozpoczął 28 lutego znaczącą ofensywę przeciwko Iranowi, który odpowiedział atakami pocisków i dronów na terytorium Izraela oraz cele w krajach regionu.



W ostatnich dniach były piłkarz, Hiszpan Fernando Llorente, który zdobył Puchar Świata FIFA 2010 roku, promuje we Meksyku zbliżający się mundial.

Kto ostatecznie otrzyma mistrzowski krążek?

Jan Hofman

Hokejowa Galeria Sław zamierza zatrzymać krążek, którym Jack Hughes strzelił zwycięskiego gola dla Stanów Zjednoczonych w finale zimowych igrzysk olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo.

Zawodnik miał inne plany, chciał podarować go swojemu ojcu. Wiceprezes centrum zasobów i kurator Hokejowej Galerii Sław Philip Pritchard powiedział w ESPN, że Hughes nie ma prawa do krążka.

- Niestety, mówiąc najprościej, to nigdy nie był krążek Jacka. Został nam przekazany. Dla każdego przekazanego artefaktu mamy papierowy ślad i podpisane dokumenty potwierdzające jego pochodzenie - przyznał Pritchard.

Krążek, którym Hughes pokonał kanadyjskiego bramkarza Jordana Binningtona w dogryw-

ce, zapewniając reprezentacji USA zwycięstwo 2:1, został przekazany Galerii Sław bezpośrednio przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski i Międzynarodową Federację Hokeja na Lodzie, które wspólnie zorganizowały turniej olimpijski.

IIHF ma za zadanie zbierać i uwierzytelniać przedmioty z turniejów mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. Protokół różni się w lidze NHL, w której zawodnicy zazwyczaj mogą zachować krążki, kije i inny sprzęt używany w ważnych momentach. Chociaż Galeria Sław może wymagać pamiątek, hokeiści i drużyny nie mają obowiązku ich przekazywania.

Krążek został wystawiony w Hokejowej Galerii Sław w Toronto, podobnie jak ten, którym Megan Keller strzeliła zwycięskiego gola dla Amerykanek w meczu o złoty medal. Kobięca reprezentacja USA również pokonała Kanadę 2:1.



FOT. INSTAGRAM

Wielki problem koszykarza

Jan Hofman

Prowadząca w Konferencji Wschodniej ligi NBA ekipa Detroit Pistons przez dłuższy czas będzie musiała sobie radzić bez swojego najlepszego koszykarza Cade'a Cunninghama.

24-latek w wyniku odmy doznał zapadnięcia lewego płuca. Ponowną diagnostykę ma przejść za dwa tygodnie - poinformował portal ESPN.

Według ESPN w klubie liczą, że Cunningham wróci do gry na fazę play-off, która rozpocznie się 18 kwietnia.

Rozgrywający urazu doznał na początku wyjazdowego spotkania z Washington Wizards (130:117), gdy zderzył się z zawodnikiem gospodarzy Tre Johnsonem.

Cunningham w obecnym sezonie średnio w meczu notuje 24,5 pkt oraz 9,9 asysty.

Cade rozegrał do tej pory 61 spotkań. Zgodnie z nowymi

przepisami NBA, aby liczyć się w walce o nagrody indywidualne (MVP, All-NBA Teams), zawodnik musi wystąpić w co najmniej 65 meczach. Cunningham potrzebuje zatem jeszcze tylko 4 występów, by zachować status kandydata do najważniejszych wyróżnień.



FOT. WIKIPEDIA.ORG

Król strzelców i najlepszy hokeista ligi

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).

Zbigniew Czyż

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 so-



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

lidnie 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 pre-

czyzjne podania. Przyjacieli z lodowiska, 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 Wieśkiem Jobczykiem tworzyli niesamowity duet”.

W reprezentacyjnym ataku grał jeszcze z nimi Andrzej Małyśiak.

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 Mistrzo-

stwa 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 wyróżnieniami. 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.

Z życia gwiazd



FINAŁOWA GALA „DUMNI Z POWSTAŃCÓW”

Redakcja Telemagazynu

Komitet Społeczny „Dumni z Powstańców” ds. obchodów 80. rocznicy Powstania Warszawskiego po raz szósty przyznał wyjątkowe wyróżnienie osobom, instytucjom i organizacjom, które w szczególności pielęgnują pamięć o Powstaniu Warszawskim i jego uczestnikach.

Uroczystość wręczenia odznaczeń odbyła się 24 marca 2026 r. w Sali Balowej Pałacu na Wyspie w Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie, w obecności Powstańców Warszawskich - Członków Honorowych Komitetu, ich rodzin oraz licznych przedstawicieli świata kultury, nauki, mediów i społeczności lokalnych.

W gronie 38 laureatów szóstej i zarazem ostatniej edycji znaleźli się przedstawiciele

licznych środowisk - społecznicy, artyści, edukatorzy oraz instytucje zaangażowane w pielęgnowanie pamięci historycznej. Wyróżnienia trafiły m.in. do ambasaderek kampanii BohaterON Małgorzaty Kożuchowskiej, docenionej za łączenie działalności artystycznej z realnym wsparciem społecznym, oraz Magdaleny Rózczyki, która od lat angażuje się w inicjatywę upamiętniającą Powstańców i działania pomocowe. W 2024 roku aktorka założyła Fundację Ukochani. Jej misją jest wspieranie dzieci w znalezieniu rodzin zastępczych oraz tworzenie miejsc, w których każde z nich może poczuć się bezpieczne.

Małgorzata Kożuchowska w ubiegłym roku sama wręczała statuetki podczas gali, w tym została uhonorowana za działalność na rzecz promocji patriotyzmu.

Nic więc dziwnego, że aktorka pojawiła się także podczas tegorocznego wydarzenia. Postawiła na białą kreację, do której dobrała nieco przydużą marynarkę. Spięta włosy i wyglądała bardzo elegancko. Warto dodać, że na wydarzeniu nie była sama - zabrała ze sobą rodziców, z którymi dumnie pozowała do zdjęć.

Była to już ostatnia edycja wręczenia nagrody. Trzyletni etap działań Komitetu Społecznego „Dumni z Powstańców” dobiegł końca.

- Trudno dziś nie zatrzymać się na chwilę i nie pomyśleć, że coś ważnego właśnie się domyka. Ta ostatnia edycja ma w sobie więcej czysty niż zwykle - takiej, która przychodzi po dobrze wykonanej pracy, ale też po czymś bardzo osobistym. Przez trzy lata stworzyliśmy wspólnotę ludzi, dla których pamięć jest wyborem, potrzebą serca. I choć Komitet kończy swoją działalność, mam po-

czucie, że sens tej inicjatywy dopiero teraz naprawdę się wyostreza - przechodzi w ręce wszystkich, którzy będą ją nieść dalej, na własnych zasadach - powiedziała Agnieszka Łesiuk-Krajewska, organizatorka kampanii BohaterON i Przewodnicząca Komitetu Społecznego „Dumni z Powstańców” ds. obchodów 80. rocznicy Powstania Warszawskiego.

Wręczenia odznaczeń dokonali Powstańcy Warszawscy - Danuta Dworakowska ps. „Lena”, Stanisław Wołczaski ps. „Kazimierz”, Halina Rogozińska ps. „Mała”, Jan Witkowski ps. „Jaś”, Irena Krajewska ps. „Lala” oraz Zbigniew Daab ps. „Kapiszon”. Po części oficjalnej goście wspólnie odśpiewali Mazurka Dąbrowskiego przy akompaniamencie Danuty Dworakowskiej, a wydarzenie uświetnił koncert fortepianowy Macieja Jonczyka.