Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 28–29.03.2026
Nr 73 (11261) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

LUDZIE • STR. 4-5

Tadeusz Woźniak – niezapomniany „Zegarmistrz światła”

Jego muzyka, łącząca liryzm i teatralną wrażliwość, na zawsze pozostanie częścią historii polskiej estrady

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

ZDROWIE • STR. 8-9

Łuszczyca to nie tylko choroba skóry – choruje cały organizm

PODRÓŻE • STR. 12-13

Najpiękniejsze *polskie kalwarie* na Wielki Tydzień

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Zmiana czasu wpływa nie tylko na nasze zdrowie

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

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl ad05819a65

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Początek Wielkiego Tygodnia

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

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

Piotr Cugowski, wokalista

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Od zęba do tłustych policzków

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

▶ **NA ZAKUPY**

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

Biedronka

Praktyczne i funkcjonalne akcesoria kuchenne

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

Lidl

Przydatne sprzęty do wiosennych porządków

W Lidlu upolujemy sprzęty domowe, takie jak: SILVERCREST mop parowy 2 w 1, 1500 W, w zest. m.in.: lejek, pojemnik do napełniania, nakładka do mebli tapicerowanych, nakładki do mycia podłóg, nasadka do dywanów i do narożników, duża oraz mała nasadka okrągłej szczotki, nasadka ściągaczki do szyb, dysza przedłużająca oraz nakładka z włókna, za 139 zł, SILVERCREST odkurzacz kompaktowy, 700 W, dł. przewodu: ok. 5 m, poj. worka na kurz: 1 l, w zest. przełączana szczotka do podłóg (parkiet/dywan), filtr EPA-12, za 179 zł oraz SILVERCREST parownica składana, 1200 W, 2 kolory, poj. zbiornika na wodę: 120 ml, wydajność wyrzutu pary do 20 g/min, para pionowa do parowania wiszących ubrań, składany uchwyt do wygodnego przechowywania, w cenie 69 zł, po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji. Oferta dostępna od 30.03.

Dealz

Środki czystości w promocyjnych cenach

Dealz oferuje środki czystości w promocyjnych cenach. Wśród nich m.in.: pasta do czyszczenia powierzchni The Pink Stuff 850 g, za 12 zł, wielofunkcyjny spray do czyszczenia powierzchni The Pink Stuff 750 ml, w cenie 10 zł za opak., przy zakupie 2 opak., płyn do mycia szyb Ludwik 600 ml, za 5 zł za opak., przy zakupie 2 sztuk, ściereczka z mikrofibry Neon, różne rodzaje, 2+1 GRATIS, czyli 4 zł za opak. przy zakupie 3 opak., płyn do mycia naczyń Fairy, 900 ml, drugi produkt 50 % taniej, czyli 9 zł za opak., przy zakupie 2 opak.

Hebe

Atrakcyjna oferta na kosmetyki

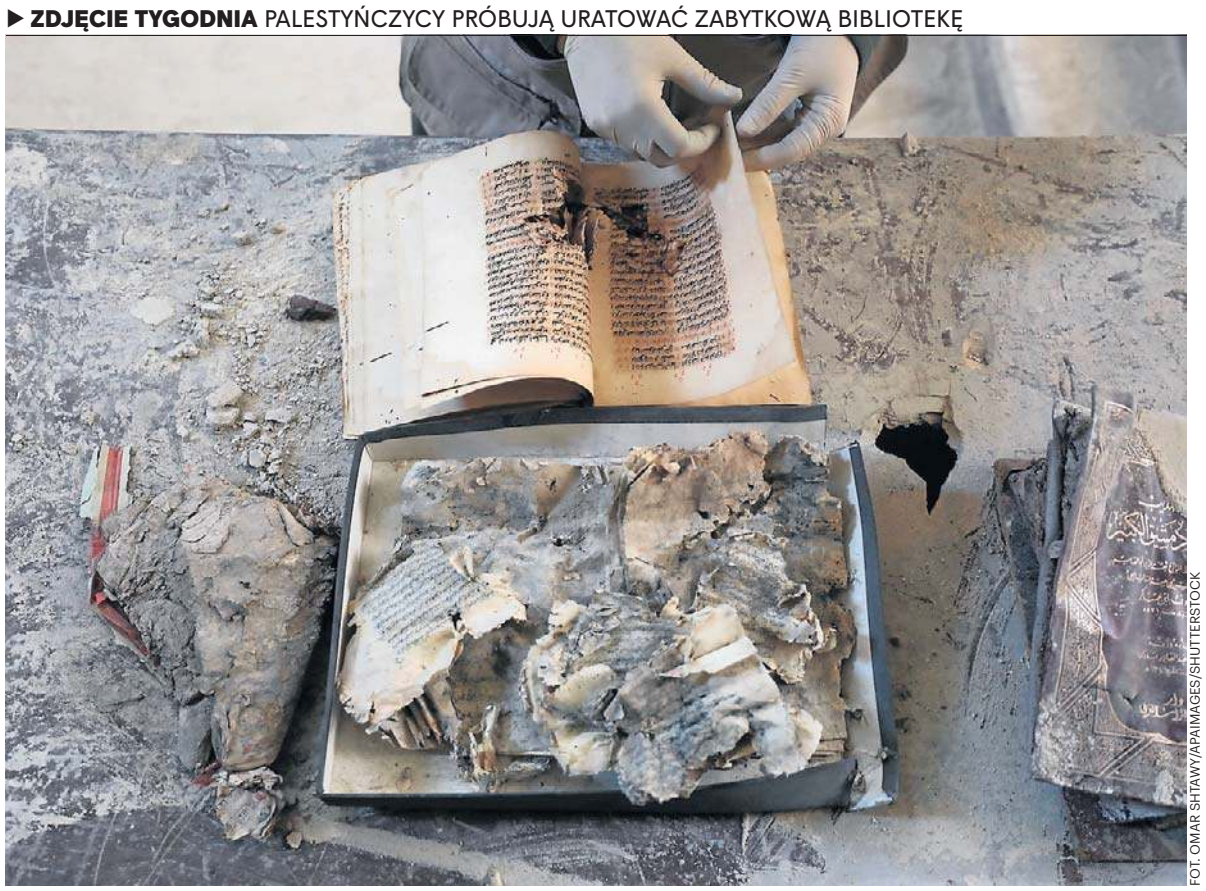
Hebe proponuje promocje na kosmetyki, m.in.: KUNDAL Honey & Macadamia balsam do ciała cherry blossom, 500 ml za 39,99 zł, SOQU Aloe Vera aloesowy żel do twarzy, ciała i włosów, 300 ml za 19,99 zł, BIELENDA PROFESSIONAL SupremeLab odżywczy krem na dzień z SPF30 z ceramidami z linii Barrier Renew, 100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

Kaufland

Artykuły spożywcze na wielkanocny stół

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

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** PALESTYŃCZYCY PRÓBUJĄ URATOWAĆ ZABYTKOWĄ BIBLIOTEKĘ



FOT. OMAR SHTAWY/APAIMAGES/SHUTTERSTOCK

eprasa.pl ad05819a65

▶ LUDZIE

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

PORTRET

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

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

Nie być gorszym od Mozarta

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

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

Najmłodszy organista w Gdańsku

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

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

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

BT/FOT. PAWEŁ MATYSIAK/POLSKA PRESS

W towarzystwie lokalnych freaków

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

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

LESZEK MOŻDŻER

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

Nowy geniusz polskiego jazzu

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

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

Zasilany przez Wyższą Świadomość

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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ LUDZIE

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

(PRZE)ŻYCIE

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

T

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

Zanim był „Zegarmistrzem światła”

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

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

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

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

Oto jedyny ślad po pierwszej żonie Tadeusza Woźniaka

Tadeusz Woźniak był dwukrotnie żonaty. Z pierwszego małżeństwa z piosenkarką Zytą Kulczycką miał dwóch synów – Piotra (ur. 1968) i Mateusza (ur. 1974). Było to małżeństwo dwójki artystów, a jednym z przejawów ich muzycznej współpracy była hitowa płyta z 1978 roku będąca adaptacją kultowych Muminków. Tadeusz Woźniak skomponował muzykę, a piosenki śpiewało wielu polskich artystów, w tym Andrzej i Eliza oraz Krystyna Prońko. Na winylu „Lato Muminków” słychać też dziesięcioletniego Piotra i jego mamę, która z mężem zaśpiewała piosenkę „W tonacji: Och!”. Mimo że adaptacja kultowej historii dla dzieci okazała się dla Woźniaków gigantycznym sukcesem, to wkrótce potem przyszły gorsze czasy: małżeństwo rozpadło się w latach 80., po 18 latach wspólnego życia.

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

Syn Filip – miłość, odpowiedzialność i muzyczna więź

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

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

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

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

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

Syn wciąż wysyłał mu SMS-y

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

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

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

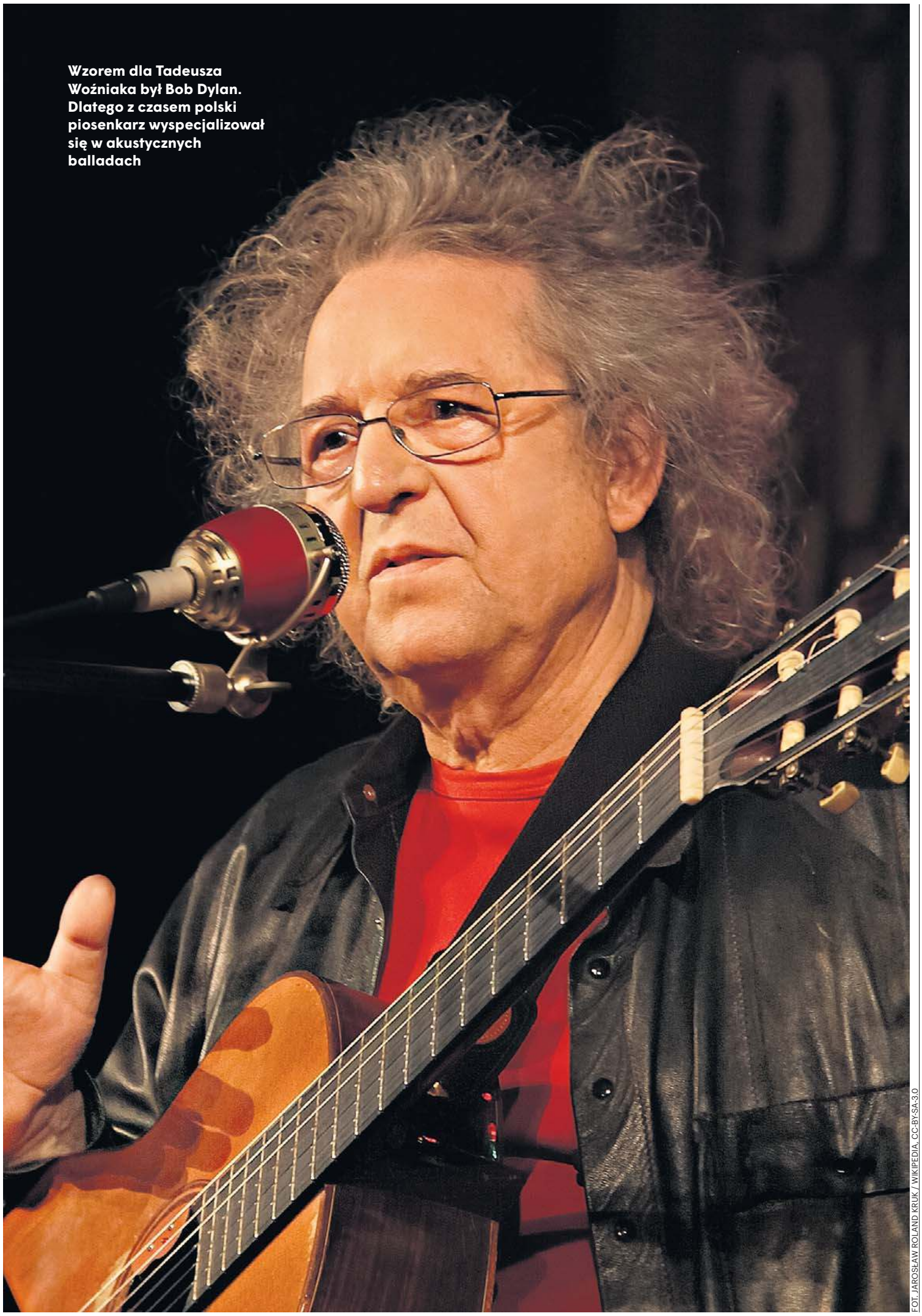
Agata Szymborska

Tadeusz
W O Ź N I A K

eprasa.pl ad05819a65

▶ **LUDZIE**

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



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

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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ KUCHNIA

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

NA TALERZU

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

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

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

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

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

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

Majonez Kielecki z pewnością ma wielu fanów, ale własny, zbliżony do niego majonez można zrobić również samemu w domu. – Głównym składnikiem są oczywiście żółtka i olej (na jedno żółtko około 200 ml oleju). Poza tym dodajemy odrobinę musztardy. Tradycyjnie majonez doprawiamy 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 koperek. Wiem, że wiele osób ubija majonez blenderem lub w specjalnych urządzeniach. Ja robię to ręcznie rózgą aż do momentu połączenia składników i jedwabistej konsystencji – opisuje nasz rozmówca.

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

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

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

Z jajkami można zrobić właściwie wszystko

W polskiej kulturze trudno wyobrazić sobie wielkanocny stół bez jajek

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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ **KUCHNIA**

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

FOT. ARCHIWUM

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.

FOT. ARCHIWUM

Żurek na kościach

● **Składniki: 3 wędzone kości, 4 białe kiełbasy, 350 ml zakwasu żytniego, 2 jajka, cebula, marchewka, 3 ząbki czosnku, łyżka chrzanu, 4 łyżki śmietanki UHT Łaciata 18%, 3 łyżki majeranku, 3 łyżki oleju, łyżeczka soli, łyżeczka pieprzu, pęczek pietruszki.**
Do dużego garnka wlej 2 litry wody, włóż wędzone kości i gotuj przez godzinę. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę, aż się zeszkli. Do wywaru na kościach dodaj podsmażoną cebulę oraz kiełbasy. Gotuj 30 minut. Marchewkę pokrój w kostkę i również dodaj do wywaru. Następnie wlej zakwas, dodaj posiekany czosnek, chrzan oraz majeranek. Gotuj jeszcze 10 minut na średnim ogniu. Do kubka przelej 4 łyżki żurku i dodaj 4 łyżki śmietany. Zamieszaj i wlej całość z powrotem do zupy. Ugotowaną w wywarze kiełbasę pokrój w plastry i włóż z powrotem do żurku. Dopraw całość solą i pieprzem. Na koniec posyp żurek natką pietruszki. Żurek podaj z jajkami, ugotowanymi na twardo i pokrojonymi w ćwiartki.

FOT. ARCHIWUM

Jajka faszerowane ćwikłą

● **Składniki: 5 jajek, ćwikła z chrzanem – 1 łyżka, majonez – 2 łyżki, sól i pieprz do smaku.**
Ugotuj jajka na twardo i przekrój je na pół. Wyjmij delikatnie żółtka i przełóż je do miseczki. Dodaj do nich Ćwikłę z Chrzanem, a także Majonez Kielecki. Możesz doprawić całość solą i pieprzem, choć nie jest to wymagane. Wymieszaj wszystko do jednolitej masy. Farsz ćwikłowy przełóż do rękawa cukierniczego (najlepiej z profilowaną końcówką) i dekoruj nim białka. Ułóż wszystko na pięknym talerzu i gotowe!

FOT. ARCHIWUM

Sałatka jarzynowa z 1959 roku od marki Społem

● **Składniki: 500 g marchewki, 300 g pietruszki (korzeń), 1/2 małego selera, 2/3 puszki groszku konserwowego, 400 g ziemniaków, 5 jajek, 3 ogórki kiszone, nie konserwowe, 1 obrane jabłko, Majonez Kielecki (3-4 czubate łyżki), Musztarda Kielecka delikatesowa (2 łyżeczki do smaku), sól i pieprz.**
Do garnka wkładamy wszystkie warzywa, bez ich obierania. Następnie zalewamy zimną wodą, solimy i gotujemy przez około 30 minut. Po tym czasie, kiedy ostygną, wspólnie z pomocnikami obieramy je nożykiem, kroimy w drobną kosteczkę i całość wrzucamy do dużej miski (pamiętajmy, by ogórka kiszonego odsączyć z wody i dodać na końcu).
Na końcu dodajemy sosy: musztardę oraz Majonez Kielecki, a następnie przyprawiamy do smaku. Tradycyjna sałatka jarzynowa najlepiej smakuje, jak „przegryzie się".

FOT. ARCHIWUM

Faszerowane jajka na różne sposoby

● **Składniki: 4 jajka. Farsz chrzanowy (do 4 jaj): łyżka chrzanu, łyżka majonezu, sól i pieprz do smaku.**
Farsz z łososiem (do 4 jaj): 2 plastry wędzonego łososia, 1 gałązka koperku, majonez sól i pieprz. Farsz z kurczaka (do 4 jaj): pół piersi z kurczaka, majonez, sól i pieprz.
Farsz z borowikami (do 4 jaj): 3 borowiki, pietruszka, oliwa, oliwa truflowa, pół cebuli.
Jaja gotujemy na twardo, wyjmujemy żółtka, studzimy. Farsz chrzanowy: żółtka ścieramy na tarce, dodajemy chrzan, majonez, sól i pieprz. Pasta z łososiem: żółtka ścieramy na tarce, plastry łososia kroimy w mniejsze części, dodajemy koper , majonez i sól - wszystko blendujemy. Pasta z kurczaka: Ugotowaną i przestudzoną pierś z kurczaka kroimy w mniejsze części, blendujemy razem z żółtkami startymi na tarce, majonezem, solą i pieprzem. Pasta z borowikami: na oliwie podsmażamy cebulę, dodajemy borowiki i pietruszkę. Przestudzone blendujemy. Pastami wypełniamy białka.

FOT. ARCHIWUM

Wielkanocny pasztet jajeczny

● **Składniki: 12 jajek, 2 cebule, 2 łyżki oleju, 150 g żółtej mozzarelli, 150 g śmietany, 2 łyżki majonezu, 2 łyżeczki musztardy, 200 g bułki tartej, 1/2 sproszkowanej kurkumy, 1 łyżka masła, 4 łyżki posiekanego szczypiorku, natka pietruszki do ozdoby.**
10 jajek ugotować na twardo, obrać ze skorupek. Jajka zetrzeć na tarce o dużych oczkach i przesypać do dużej miski. Z dwóch pozostałych jajek oddzielić białka od żółtek. Żółtka dodać do startych jajek. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Przestudzić i dodać do jajek. Mozzarellę zetrzeć na tarce i dodać do startych jajek. Następnie dodać śmietanę, majonez, musztardę, kurkumę, bułkę tartą i posiekany szczypiorek. Dokładnie wymieszać. Z białek ubić pianę ze szczyptą soli. Dodać do masy jajecznej i delikatnie wymieszać. Całość przełożyć do formy.
Na wierzch położyć wiórki masła. Piec bez przykrycia przez 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Po ostudzeniu ozdobić natką.

eprasa.pl ad05819a65

▶ ZDROWIE

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

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

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

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

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

Tak, istnieje kilka czynników, które najczęściej wyzwalają pierwsze objawy lub nawroty choroby, zwłaszcza u osób z genetyczną predyspozycją. Wśród nich dużą rolę odgrywają zakażenia, nawet te stosunkowo błahe, które mogą uruchomić odpowiedź immunologiczną organizmu i ujawnić zmiany skórne. Duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne. Często obserwujemy pojawianie się zmian łuszczycowych w miejscach narażonych na ucisk lub mikrourazy, np. pod paskiem zegarka czy na łokciach. Takie lokalizacje są klasycznym przykładem tzw. fenomenu Koebnera, czyli pojawiania się zmian łuszczycowych w miejscach urazu skóry. Nie bez znaczenia są też używki – przede wszystkim palenie papierosów, które zwiększa ryzyko nasilenia choroby, a także nadmierne spożycie alkoholu. Do czynników farmakologicznych zalicza się niektóre leki stosowane przewlekle, np. leki kardiologiczne obniżające ciśnienie czy stabilizujące rytm serca, które u niektórych pacjentów mogą ujawniać lub nasilać łuszczycę. Wszystkie te czynniki działają na organizm, który jest już genetycznie podatny na rozwój choroby. Można powiedzieć, że predyspozycja genetyczna tworzy „grunt", a czynniki środowiskowe – zakażenia, urazy, leki, używki – są tym, co uruchamia kliniczne objawy choroby. W praktyce oznacza to, że skuteczne leczenie i profilaktyka łuszczycy wymagają zarówno leczenia farmakologicznego, jak i uwzględniania stylu życia oraz eliminacji możliwych czynników wyzwalających.

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

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

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

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

Przejdźmy do leczenia: jakie są obecnie główne cele terapii?

Głównym celem terapii łuszczycy jest ograniczenie przewlekłego procesu zapalnego. To właśnie stan zapalny leży u podstaw zmian skórnych, odpowiada za ich powstawanie, nasilenie i nawroty. Zahamowanie tego procesu jest więc kluczowe dla skutecznego leczenia i poprawy jakości życia pacjenta. Drogi do osiągnięcia tego celu są różne i zależą od stopnia nasilenia choroby. W łagodniejszych przypadkach stosujemy leczenie miejscowe – maści, kremy lub preparaty keratolityczne. W sytuacji umiarkowanej lub rozległej wprowadzamy leki syntetyczne, które działają ogólnoustrojowo. Gdy choroba nie reaguje na te metody lub zmiany są bardzo rozległe, sięgamy po nowoczesne, wyrafinowane terapie, w tym leki biologiczne.

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

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

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ **ZDROWIE**

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

▶ **PROF. PRZEMYSŁAW KOTYLA**

01.

Łuszczyca jest chorobą autoagresywną, co oznacza, że u jej podstaw leży zaburzona odpowiedź immunologiczna.
Organizm zaczyna traktować własne tkanki jako potencjalnego agresora i uruchamia reakcję immunologiczną przeciwko nim. To właśnie ta nieprawidłowa aktywność układu odpornościowego prowadzi do charakterystycznych zmian skórnych i – w przypadku łuszczycy stawowej – do zapalenia stawów.

02.

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

03.

Coraz częściej diagnozujemy łuszczycę u młodszych osób dorosłych, a także widzimy, że choroba współistnieje z innymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość.
To potwierdza, że łuszczyca ma charakter systemowy i wymaga interdyscyplinarnego podejścia – nie tylko leczenia skóry, ale także monitorowania stanu ogólnego pacjenta.

04.

Nowoczesne terapie łuszczycy w Polsce są realizowane w ramach tak zwanych programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Udział pacjenta w takim programie jest bezpłatny, a kwalifikacja do leczenia odbywa się na podstawie jasno określonych kryteriów medycznych i jest prowadzona przez lekarzy dermatologów.

05.

Większość chorób autoimmunologicznych to choroby przewlekłe, trwające całe życie. W związku z tym bardzo trudno mówić o całkowitym wyleczeniu.
Celem leczenia nie jest „usunięcie choroby", lecz takie prowadzenie pacjenta, aby choroba nie stanowiła dla niego zagrożenia, nie skracała życia i nie obniżała jego jakości.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl ad05819a65

▶ **PORADNIK**

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

PO(4)RADY

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

Czyszczenie

Jak wyczyścić piekarnik tabletką do zmywarki

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

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

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

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

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

01.

Ozdabianie

Pisanki – malowanie jajek naturalnym sposobem

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

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

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

02.

03.

Konserwacja

Drewniany taras wymaga szczególnej uwagi

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

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

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

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

FOT. 123RF/UNSPLESH

Ogrodnictwo

Zadbaj o róże, by pięknie kwitły cały sezon

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

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

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

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

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

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

04.

eprasa.pl ad05819a65

▶ MODA

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

RETROMODA

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

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

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

Białe sneakersy i sukienka to zgrana para

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

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

Buty adidasy świetnie pasują do sukienek

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

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

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

Noś czarne sneakersy do eleganckich stylizacji

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

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

FOT. GETTY IMAGES

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ PODRÓŻE

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

WYCIECZKA

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

NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE KALWARIE NA WIELKI TYDZIEŃ

FOT. WOJCIECH MATUSIK

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ **PODRÓŻE**

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

K

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

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

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

Czemu warto odwiedzać polskie kalwarie?

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

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

● Kalwaria Zebrzydowska

Sanktuarium pasyjno-maryjne w Kalwarii Zebrzydowskiej to najstarsza i 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 wznieść tutaj barokową bazylikę i klasztor dla bernardynów na początku XVII w. Dziś wokół klasztoru można przemierzać ok. 5 km dróg, przy których stoją 42 kaplice pasyjne. Wiele z nich zaprojektował słynny włoski architekt Jan Maria Bernardoni.

Kalwaria Zebrzydowska słynie z cudownego obrazu Madonny, a także misteriów pasyjnych odgrywanych od wieków w każdy Wielki Pątek. Tutejsze misteria to inscenizacje opisanego w ewangeliach 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 Pacławska

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

● Kalwaria Pakoska

Kalwaria Pakoska, nazywana Kujawską Jerozolimą, została założona na polecenie Michała Działyńskiego w 1628 r. Inspirowana była Kalwarią Zebrzydowską, ale cechuje ją własne, oryginalne piękno. Działyński sprowadził do 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 wzgórza. Wznieśli więc sztuczne wzgórze, wysokie na 25 m, usypane z polnych kamieni i głazów z kopalni węgla. Umieszczono w nim także skały z prawdziwych ważnych gór Ziemi Świętej: Oliwnej, Golgoty i Tabor.

● Góra Kalwaria

40 km od Warszawy wznosi się Góra Kalwaria, która – jak nazwa wskazuje – pierwotnie cała została pomyślana jako jedna wielka kalwaria. Osadę wzniesiono po potopie szwedzkim w drugiej połowie XVII w. Zasiedlili 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 ślepca. 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 Panewnicka

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

● Kalwaria Tokarska

Tokarnia pod Myślenicami to niezwykłe 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 Domienico Signo na polecenie Jerzego Adama von Gaschin. Wzniesiono je w XVIII w. Opiekuje się nimi zakon franciszkanów. Jak co roku w Wielki Piątek na Górze św. Anny odbędzie się droga krzyżowa.

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ HISTORIA

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

RETROSPEKCJA

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

SOBIESCY I MARZENIA O ANGIELSKIM TRONIE

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

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

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

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

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

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

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

„Do skrajnej dewocji i umartwiania się – pisze Barbara Faron w tekście »Fatalne małżeństwo Marii Klementyny Sobieskiej i Jakuba Edwarda Stuarta« – z pewnością przyczyniła się depresja po urodzeniu młodszego syna, z której nigdy nie wyszła, a punktem zwrotnym był dwuletni pobyt w klasztorze św. Cecylii, gdzie trwanie w samotności i nauki religijne trafiły na podatny grunt.

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

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

Dla ojca Marii Klementyny – Jakuba Ludwika Sobieskiego – fortuna okazał się równie niełaskawa. Zaczęło się od tego, że przegrał walkę o tron Rzeczypospolitej podczas wolnej elekcji po śmierci króla Jana III. Po koronacji Augusta II rozpoczął pertraktacje pojednawcze z nowym królem polskim, ale szybko został posądzony o próbę zorganizowania rokoszu. Obrażony nie złożył hołdu monarsze i wyjechał na Śląsk – do Oławy.

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

Ostatnie lata życia spędził na załatwianiu spraw majątkowych, na podróżach między swoimi licznymi rezydencjami na Ukrainie i Śląsku oraz na działalności fundatorskiej. Zmarł w Żółkwi na skutek wylewu 19 grudnia 1737 roku – dwa lata po śmierci Marii Klementyny.

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

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

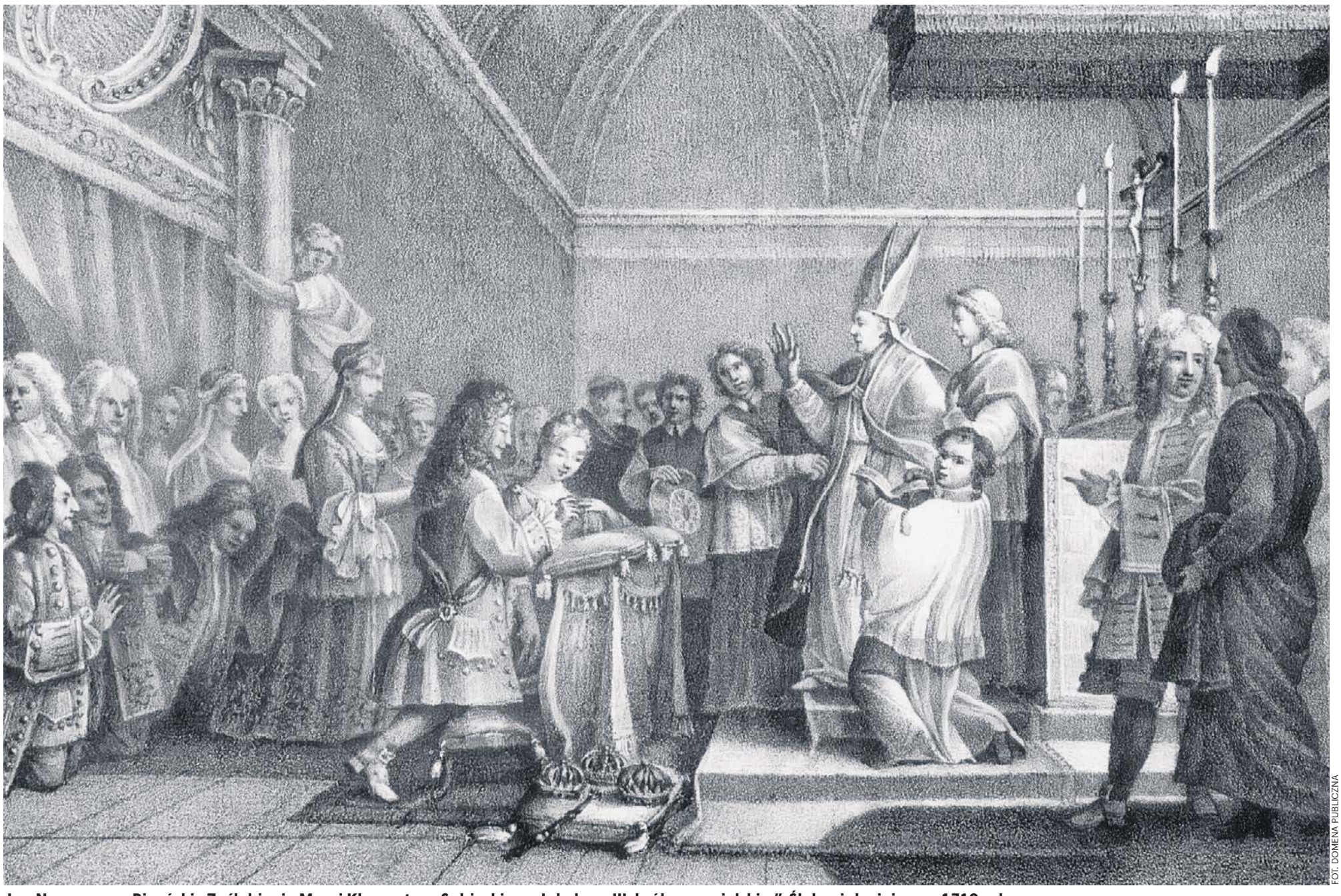
Brak funduszy oraz zmieniająca się sytuacja polityczna w Europie nie pozwoliła Stuartowi zrealizować planów powrotu i ponownego powstania. Po śmierci ojca w 1766 r. jakobici obwołali Karola Edwarda nowym pretendentem do tronu jako Karola III. Papież Klemens XIII nie poparł jednak tych pretensji i Karol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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ **HISTORIA**

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



FOT. DOMENA PUBLICZNA

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ PRZYRODA

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

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

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

W

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

Stroiki w szkle

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

Warto uzupełnić je dodatkami, które nadadzą kompozycji charakteru. Mówimy tu o: baziach, mchu lub bukszpanie, delikatnej gipsówce, wydmuszkach i pastelowych wstążkach oraz drobnych figurkach wielkanocnych.

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

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

Wykorzystaj drewno

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

Na drewnie najlepiej sprawdzają się naturalne i lekkie wizualnie dodatki, m.in.: doniczkowe kwiaty, takie jak hiacynty, szafirki czy narcyzy; świece i lampiony; mech, gałązki bazi i bukszpan; wydmuszki, pisanki lub drobne jajka dekoracyjne, figurki wielkanocne, np. zajączki lub kurczaczki; suszone kwiaty; szklane słoiki lub małe wazony 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, brzozowych gałązek lub splecionych traw, uzupełnione suszonymi kwiatami, mchem, piórkami i subtelnymi zawieszkami w kształcie pisanek, ptaszków czy zajączków. Taki wianek sprawdzi się nie tylko na drzwiach – może też stać się efektowną dekoracją stołu i dodać uroku wielkanocnemu śniadaniu.

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

FOT. INSTAGRAM

Wiosenne kwiaty pięknie prezentują się w szklanych osłonach

FOT. INSTAGRAM

Stroiki z wykorzystaniem drewna pasują do każdego wnętrza

FOT. UNSPLASH

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

FOT. INSTAGRAM

Świąteczne dekoracje ozdobią i odświeżą dom

FOT. INSTAGRAM

Wieniec wielkanocny można powiesić na drzwiach, ścianie albo na oknie

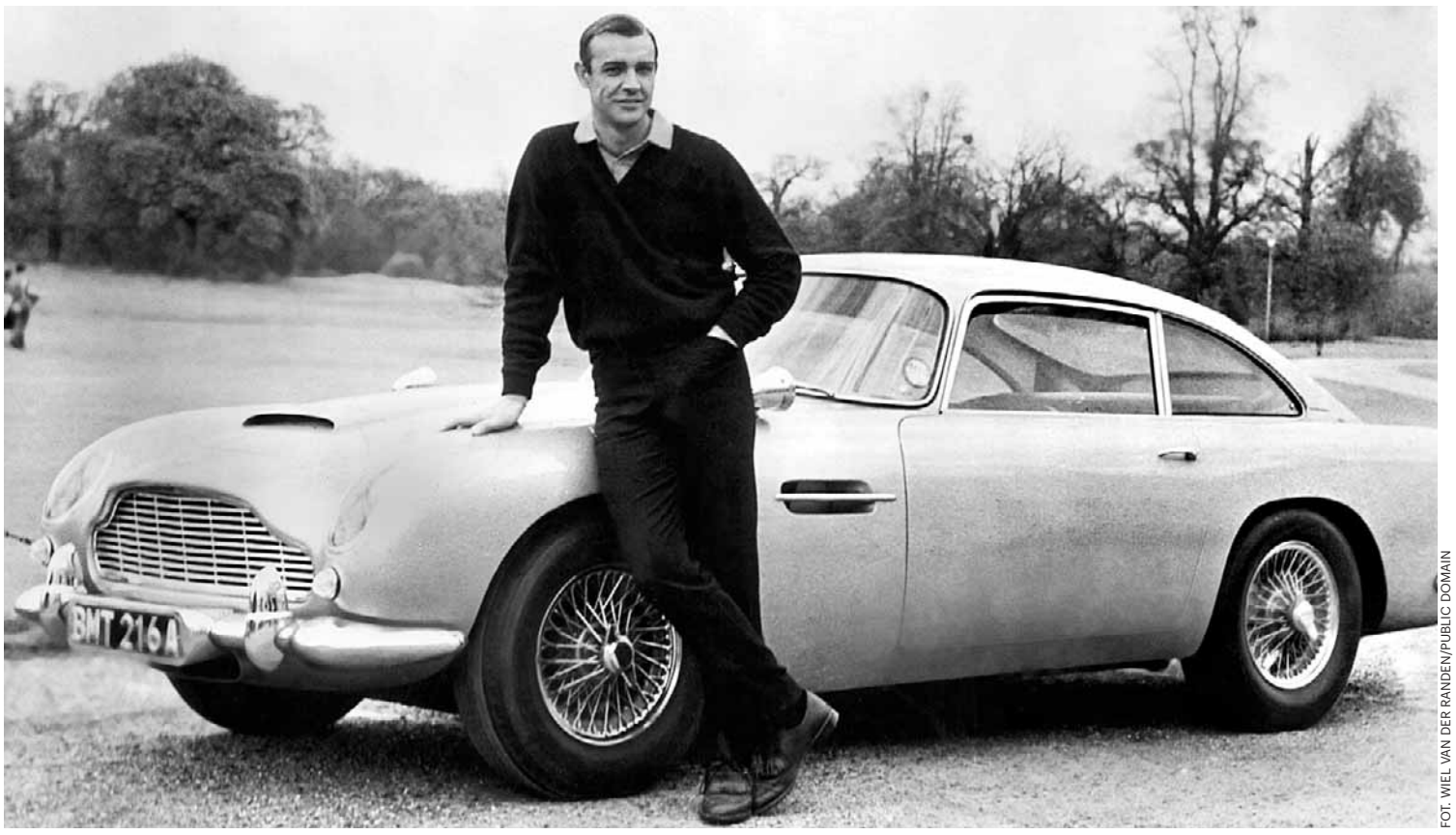
eprasa.pl ad05819a65

▶ MOTORYZACJA

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

ON TO MOTO

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



FOT. WIEL VAN DER RANDEN/PUBLIC DOMAIN

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

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

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

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

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

Firmę założył Lionel Martin do spółki z Robertem Bamfordem. Sprzedawali w Londynie samochody Singer, ale postanowili zbudować coś sami. Wzięli 4-cylindrowy silnik Coventry-Simplex o pojemność 1,4 l i posadzili go na zaprojektowanej przez Ettore Bugattiego ramie Isotty-Fraschini z 1908 r. Produkcji nie uruchomili, bo zaraz poszli na wojnę walczyć za króla i ojczyznę. Nazwa „Aston Martin" powstała z połączenia nazwy górskiego wyścigu z nazwiskiem Lionela. Podobno podpowiedziała mu ją żona Kate, która chciała, aby firma znalazła się na samym początku katalogów i spisów adresowych.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ ARCHEO

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

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Popularny nr 71, 27-28.03.1976

1976

Problemy zatrudnienia
Racjonalnie i po gospodarsku

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

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

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

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

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

Dziennik Zachodni nr 63, 28.03.1996

Świniobicie

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

1996

Dziennik Zachodni nr 86, 28.03.1946

1946

Sprawa małżeństw polsko-angielskich

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

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

Dziennik Zachodni nr 63, 28.03.1996

Małym gorzej

1996

Coraz częściej właściciele małych sklepów narzekają i protestują przeciwko budowie dużych supermarketów. Poważne koncerny dysponujące znaczącym kapitałem w ciągu zaledwie kilku miesięcy wznoszą gigantyczne hurtownie. W Polsce jest już ponad 400 tysięcy sklepów, jeszcze sześć lat temu było ich 150 tysięcy i drugie tyle budek „szczęk" oraz kiosków oferujących różne towary. Jednak nadal w sieci handlowej dominują małe sklepy, o powierzchni do 50 metrów kw., których właściciele narzekają, że coraz więcej osób zaopatruje się w hurtowniach.

Głos Pomorza nr 74, 28.03.1986

W odpowiedzi na krytykę

Marzniemy od początku...

1986

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

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

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

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

(b)

Gazeta Krakowska nr 73, 28.03.1966

Zielarze ocenili dorobek

(Inf. wł.) Zioła odgrywają coraz większą rolę w naszym lecznictwie. Świadczą o tym zarówno rozwój upraw roślin leczniczych w naszym województwie jak i wzrost produkcji zielarskiej Krakowskich Zakładów „Herbapol". Zrzeszeni we własnym związku hodowcy roślin leczniczych podsumowali w dniu wczorajszym dotychczasową działalność Zarządu Okręgowego obejmującego swym zasięgiem woj. krakowskie i kieleckie.

Na przestrzeni ostatnich 3 lat ilość członków Związku Zielarskiego wzrosła z 1.200 do ok. 2.500. Obszar upraw tych pożytecznych roślin obejmuje obecnie 1.280 ha. W roku ubiegłym zielarze otrzymali za plony zebrane na własnych gruntach ponad 15,5 mln zł. Zbieracze ziół rosnących dziko dostarczyli 223 tony surowca otrzymując ponad 3 mln zł.

Również perspektywy zielarstwa w naszym regionie są poważne. Do 1970 roku uprawy te zająć mają 2.300 ha a wartość produkcji „Herbapolu" wzrośnie z 68 mln zł do 90 mln zł pod koniec 5-latki. Uchwała zwraca uwagę na potrzebę uregulowania cen niektórych nieopłacalnych w tej chwili roślin. (ep)

1966

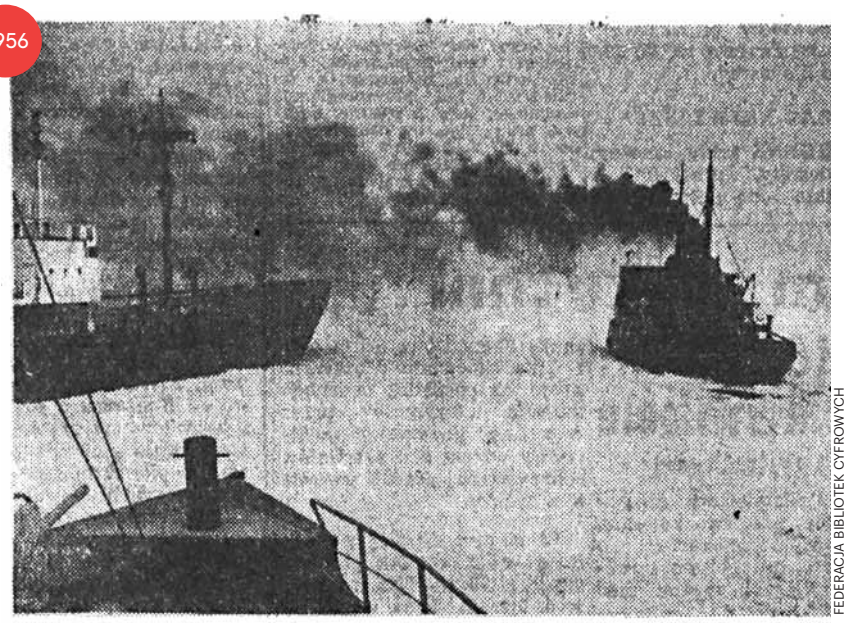
Dziennik Bałtycki nr 75, 28.03.1956

1956

Walka z kra w portach

Już od kilku tygodni sztormowy wiatr z morza spycha do Zatoki Gdańskiej zwały kry lodowej. Lody utrudniają ruch w portach, niejednokrotnie zagrażając bezpieczeństwu statków i ludzi. Polskie lodołamacze, „Swarożyc" i „Światowid" oraz radziecki lodołamacz „Wołyniec" bez przerwy kruszą krę blokującą porty i zatokę.

Na zdjęciu: Lodołamacz „Światowid" kruszy lody wokół statków uwięzionych w zatoce.



FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl ad05819a65

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

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

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

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

FOT. 123RF

K

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

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

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

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

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

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

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

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

Po drodze, w 1995 roku, nastąpiła korekta – początkowo czas letni był 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 miałoby być w 2026 – 25 października.

Co ze zmianą czasu w 2027 roku? By na stałe wprowadzić czas letni w Polsce, albo też by nadal dokonywać zmian na czas zimowy, potrzebujemy nowego uregulowania prawnego. Nie powstało ono na szczeblu krajowym ani unijnym. Jeśli chcemy wprowadzić na stałe czas letni lub dalej dokonywać corocznych dwóch zmian czasu, to wiosną 2027 roku trzeba będzie ostatni raz przesunąć wskazówki zegarów.

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

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

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

Obecnie już około 60% państw na świecie nie przestawia zegarków. W Azji do grona tego należą największe gospodarki, takie jak Chiny, Japonia, Indie czy Korea Południowa. W Chinach, mimo ogromnej powierzchni kraju, obowiązuje jedna strefa czasowa przez cały rok, co znacznie upraszcza administrację i gospodarkę. Również większość krajów Bliskiego Wschodu, w tym Arabia Saudyjska, Zjednoczone Emiraty Arabskie i Katar, nie stosują tej praktyki. Zmiana czasu na świecie jest więc znacznie mniej powszechna niż mogłoby się wydawać z europejskiej perspektywy.

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

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

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ FOTO

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

FOT. WŁADYSŁAW MORAWSKI

PRZYKADROWANE

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ SPORT

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

LIGA MISTRZÓW

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

KRÓL STRZELCÓW I NAJLEPSZY HOKEISTA LIGI

Andrzej Zabawa
Urodzony 29 listopada 1955 roku w Krynicy.
Hokeista, 156-krotny reprezentant Polski, trzykrotny olimpijczyk.

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

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

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

– Na mistrzostwach świata rozegrałem swoje najlepsze mecze w drużynie narodowej. Do dziś pamiętam naszą wygraną ze Związkiem Radzieckim 6:4 w katowickim Spodku czy zwycięstwo nad Czechosłowacją 2:1 w Moskwie, bo pokonaliśmy wówczas aktualnych mistrzów świata. Na pewno hokej przez te lata się zmienił, ale jedno w tej dyscyplinie jest niezmienne: jeśli się chce odnosić sukcesy, to trzeba solidnie zasuwać, bo sam talent do tego nie wystarczy – mówił w 2010 roku w rozmowie dla serwisów Polska Press Andrzej Zabawa.

Zabawa był wszechstronnie wyszkolony, jeździł wspaniale na łyżwach, miał opanowaną technikę kija, świetny drybling, skuteczne strzały i precyzyjne podania. Przyjaciel 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 Małysiak.

Najlepszy napastnik MŚ gr. B (1985), wybrany do drużyny „All Stars" tego turnieju. Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony Brązowym Krzyżem Zasługi. Działacz sportowy. Kierownik drużyny Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Sosnowcu. Wdowiec (Stanisława), ma syna Dariusza (1976), który poszedł w ślady ojca (reprezentant Polski w hokeju na lodzie na MŚ 1996, 1999), i Kingę (1981).

Zabawa uhonorowany został licznymi nagrodami i 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.

Zbigniew Czyż

FOT. MARZENA BUGAŁA/POLSKA PRESS

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

eprasa.pl ad05819a65

▶ KSIĄŻKI

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

trzykropek

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

Jego historia jest jednak najbardziej fascynująca.

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

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

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

Wszystko zaczęło się od zdrady.

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

Od strony matki Babur wywodził się z dynastii Timurydów, potomków wielkiego mongolskiego władcy Tamerlana. Z tego powodu imperium nazwano mogolskim, co jest perską zniekształconą formą słowa „mongolski". Jednak Babur i jego następcy niewiele mieli wspólnego z Mongołami, którymi na początku XIII wieku dowodził Czyngis-chan, i w rzeczywistości swoje państwo nazywali imperium Babura lub Gurkani (od perskiego słowa oznaczającego „zięcia").

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

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

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

W 1628 roku na tron wstąpił Szahdżahan, piąty cesarz mogolski. Miał trzydzieści sześć lat i był potężnym, energicznym przywódcą. Jego liczne zwycięstwa na polach bitewnych umocniły władzę dynastii Mogołów, a także wypełniły królewski skarbiec. Chcąc zrobić użytek z rosnącej góry klejnotów, nakazał zbudować okazały tron, znany jako „Paw", w którym osadzono najpiękniejsze kamienie z kolekcji władcy, między innymi Koh-i-noor. Kierowały nim przede wszystkim względy polityczne – olśniewającym bogactwem zdobytym przez imperium chciał zaimponować arystokracji, ambasadorom i wysłannikom innych królestw. Ale Szahdżahan był również człowiekiem wykształconym i oczytanym, miłośnikiem poezji i sztuki – być może jego tron miał być także artystycznym wyrazem, odzwierciedlającym jego zainteresowania i zamiłowanie do piękna.

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

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

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

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

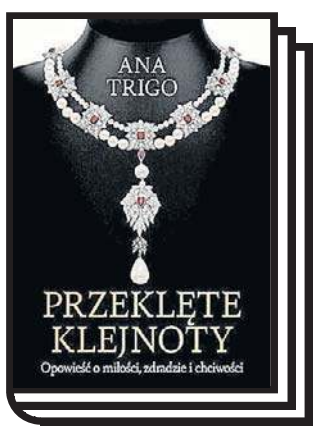
W 1739 roku, po spektakularnym zwycięstwie w bitwie pod Karnalem, Nader Szah, szach Persji i założyciel dynastii Afszarydów, wkroczył do Delhi po schwytaniu ostatniego wielkiego cesarza mogolskiego, Muhammada Szaha. Kiedy rozeszła się plotka, że Nader został zamordowany, Hindusi zaatakowali perskie wojska,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

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

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

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

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

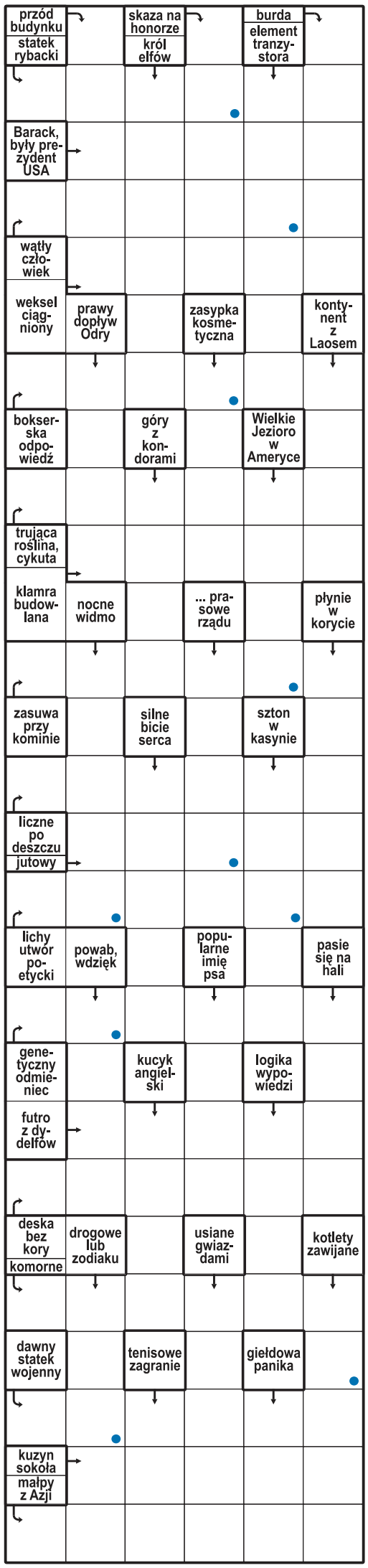


Ana Trigo „Przeklęte klejnoty. Opowieść o miłości, zdradzie i chciwości", tłumaczenie: Ewa Ratajczyk, wyd. Znak, Kraków 2026

eprasa.pl ad05819a65

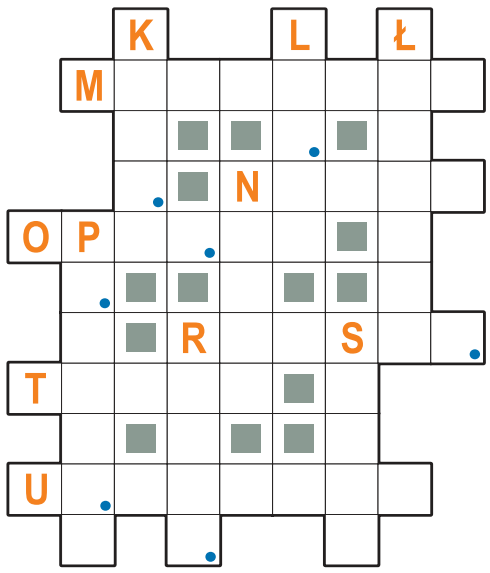
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



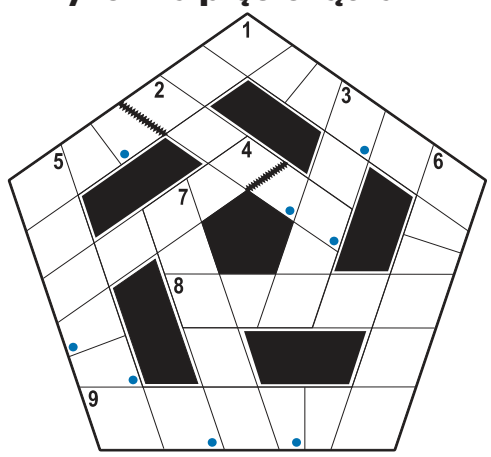
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



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

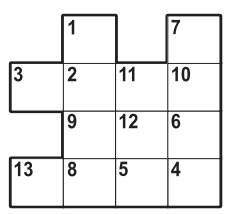
Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) ryba mulistych wód
● personifikacja Stanów Zjednoczonych,
2) aktor z filmu „Zabójcza broń”,
3) tłuszcz roślinny,
4) roślina dyniowata,
5) Wolne ... Gdańsk,
6) model Opla,
7) w słoiku z ogórkami kiszonymi,
8) egipskie nieszczęścia,
9) zrumieniona słoninka na pierogach.

Szyfr

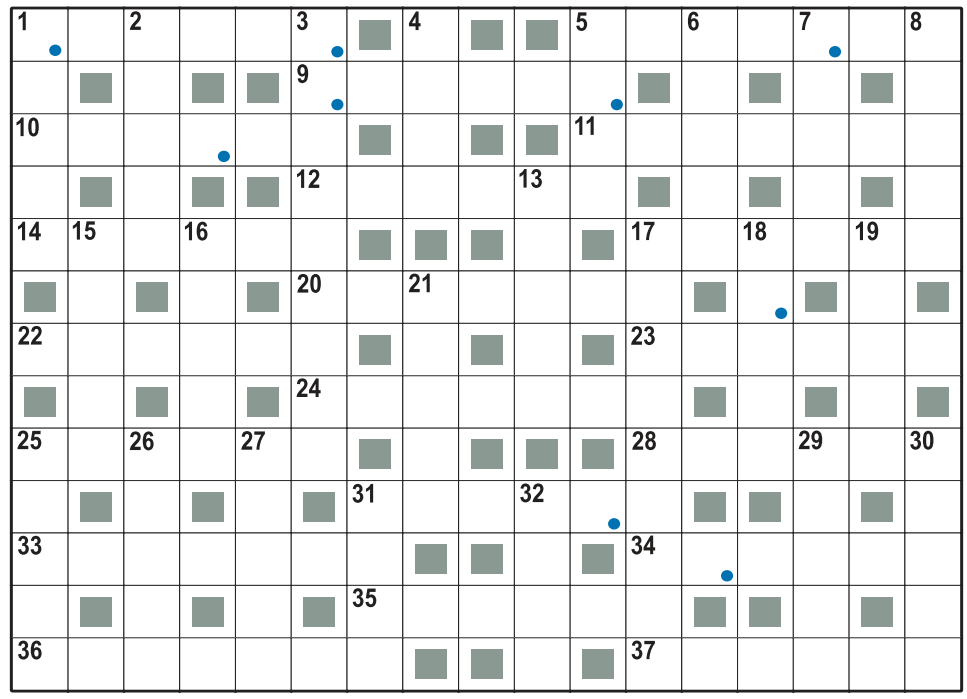
Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) atrakcja Sopotu,
9) bolesny cios,
13) fiskalna w sklepie.
Pionowo:
1) pięcioksiąg Mojżesza,
7) kara aresztu,
11) ciągnie tu wilka.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: literatura; **alfabetka:** składka; **szkotka:** borsalino; **krzyżówka mozaikowa:** rentier; **dwuliterówka:** zaliczka; **krzyżówka pięciokątna:** solistka; **krzyżówka tautogramowa:** poparcie; **krzyżówka-szyfr:** Tomasz Karolak.

Szkotka



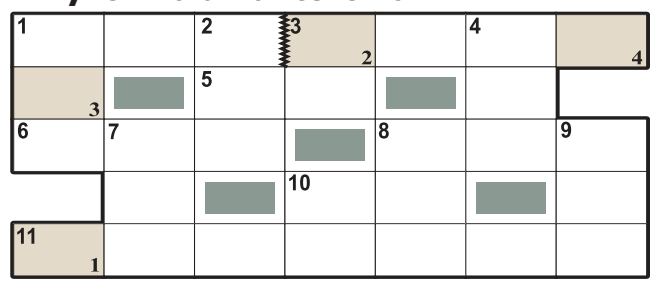
Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa, np. las – lasso, kolaska lub balas. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

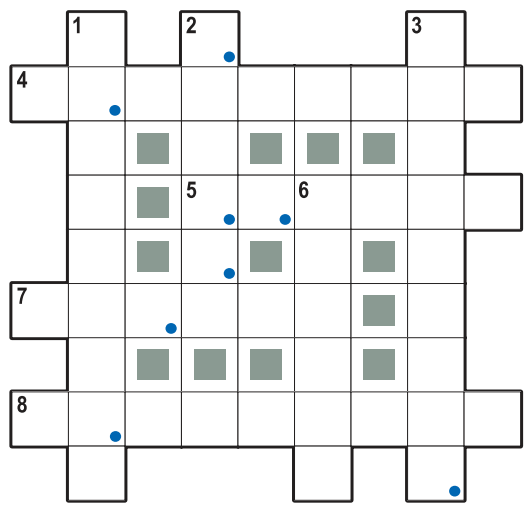
Poziomo:
1) biel.
5) kara.
9) ren.
10) lot.
11) rani.
12) rek.
14) tusz.
17) Nana.
20) gnat.
22) om.
23) tara.
24) mór.
25) kra.
28) rasa.
31) Rob.
33) arka.
34) kat.
35) akt.
36) arni.
37) alt.

Pionowo:
1) Ner.
2) lek.
3) strzał.
4) ara.
5) Aza.
6) karp.
7) run.
8) rem.
13) tor.
15) oda.
16) zys.
17) agat.
18) nit.
19) orka.
21) mer.
25) jen.
26) set.
27) Ur.
29) ława.
30) ras.
31) at.
32) but.

Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) gra Barbarę Mostowiak,
5) dawna gra w karty,
6) pomieszczenie dla pilota,
8) walizy podróżnego,
10) żona Kamy w mitologii indyjskiej,
11) pyszałkowatość, wyniosłość.
Pionowo:
1) aktówka lub skoroszyt,
2) gatunek jałowca,
3) żelazny to glejt,
4) szeroka szarfa,
7) łączy udo z tułowiem,
8) strefa dna morskiego,
9) stop żelaza z węglem,
10) szczmiel biały.

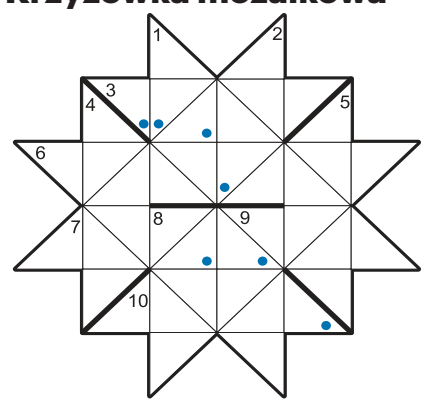




Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) bada mechanizmy władzy,
5) Leon XIV lub Pius IX,
7) w niej przesyłka,
8) ... jadalny to kurka.
Pionowo:
1) zorganizowane tropienie,
2) przyprawa do potraw,
3) droga wiodąca pod górę,
6) osesek wróbla.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) cieszy się nią wybitny artysta,
6) szereg słupków wokół balkonu
7) zwierzę polujące na inne zwierzęta,
10) dawny pośrednik handlowy.
Pionowo:
1) składany wachlarz japoński,
2) gwarowo: ojciec chrzestny, kum,
4) Pablo Picasso lub Wojciech Kossak,
5) myśl wyrażona słowami,
8) mały samochód dostawczy,
9) „waluta” w królestwie pokera.

eprasa.pl ad05819a65

Te dni

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

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

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Początkowo Artur nie wierzy, że dawny przyjaciel żyje, podejrzewa manipulację, żąda więc twardego dowodu. Janek ma zapytać Pawła o słowa, które powiedział Arturowi dawno temu w szpitalu, gdy oddawał mu nerkę.
W międzyczasie szef Janka stawia ultimatum: albo ujawni tożsamość polskiego więźnia i zrobi o nim reportaż, albo wraca do pierwotnego planu wywiadów i rozlicza koszty delegacji. Janek wie, że nie może zrobić żadnej z tych rzeczy. Artur daje mu sygnał, że ma już kasę na wykup Pawła. Jednak zamiast ją przelać, postanawia sam polecieć do Bogoty – chce zobaczyć na własne oczy, czy to na pewno on.
Niedługo później Artur dołącza do Janka w Bogocie. Pieniądze ma przygotowane, jednak nie zapłaci ani grosza, dopóki nie zobaczy Pawła. Jeszcze nie wie, że nie jest w pozycji, by stawiać Don Josemu jakiekolwiek warunki. Emanuel dostaje od znajomego strażnika cynk, że Polak może nie żyć...
Kilka dni później plan Janka i Artura zaczyna się mocno komplikować. Emanuel postanawia zrezygnować ze współpracy z Jankiem i Arturem. Rozgrywka między nimi a kolumbijską mafią to dla niego zbyt ryzykowna gra, boi się o swoją rodzinę. Tymczasem Gloria – kobieta ze świty Don Josego – w tajemnicy przed mocodawcą obiecuje przekazać Polakom informacje o Pawle. Ale nie za darmo – w zamian Janek ma jej pomóc w ucieczce z Kolumbii. Niestety, kobieta niedługo później ginie...
Podczas gdy Janek obwinia się za śmierć Glorii, Artur skupia się na ratowaniu przyjaciela. Gdy udaje się w końcu uzyskać widzenie, zastają Pawła w fatalnym stanie, skrajnie wycieńczonego. To wiadomość od Don Josego – nie można z nim bezkarnie zadzierać. Janek i Artur wiedzą, że będzie tylko gorzej, jeśli szybko czegoś nie wymyślą...
Jak to wszystko się zakończy?

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

Bolesław Krzywousty dobrze mówił, ale źle usta składał.

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

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

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Pochwaliła się bryką

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

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Rozstał się z piątą żoną

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

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 326 31 00
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl ad05819a65