

Bartosz Bielenia grzesznik i święty w jednej osobie

przy **SOBOCIE**

Sobota–niedziela, 11–12.07.2026

Nr 159 (24 821) • Rok 81

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 2353-6160 • Nr indeksu 350-028

Unika mediów jak diabeł święconej wody. Nie interesują go
też występy w tasiemcowych serialach



FOT. SYKWIA DĄBROWA

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

ZDROWIE • STR. 8

Diagnoza nowotworu
wciąż wywołuje lęk. *Jak
zmieniło się leczenie?*

PODRÓŻE • STR. 12

Nie trzeba wydawać
fortuny, by odkrywać
sekrety starych murów.

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Wiek nie jest
przeszkodą, by
podróżować i zwiedzać

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Pogoda dla meteopatów nie jest łaskawa

Pogoda ma istotny wpływ na nasze samopoczucie. Jej częste zmiany, których doświadczamy w Polsce, rzutują na naszą koncentrację, nastrój i nierzadko relacje z innymi. – Pogoda i jej zmiany mogą istotnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Dzieje się tak, ponieważ organizm człowieka dąży do utrzymania homeostazy, czyli wewnętrznej równowagi, zapewniającej optymalne środowisko do przeprowadzania procesów chemicznych i fizycznych zachodzących w naszych ciałach, a nieustannie zmieniające się warunki zewnętrzne stale mu to utrudniają – tłumaczy dr Grzegorz Kaliński, klimatolog z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW), który od wielu lat bada wpływ środowiska atmosferycznego na organizm ludzki. **PAP**

MAM SŁABOŚĆ DO MODY, ALE NIE DO HURTOWEGO KUPOWANIA UBRAŃ. NA CO DZIEŃ CHODZĘ CIĄGLE W TYM SAMYM CZARNYM DRESIE

Patricia Kazadi

► NIEPORADNIK TATUSIA

Złe dobrego początku, czyli nowa fascynacja, co uroku dodaje

– Tylko żebym jak kujon nie wyglądał! – ogłosił Starszy. A ojciec tylko z westchnieniem zajął do portfela. A zaczęło się od literki. – A W V S B – czytał rażno Starszy. Bez chwili wahania. I wszystko byłoby dobrze, gdyby nie fakt, że ojciec – będący okularnikiem – widział coś zupełnie innego. I Starszy, rok temu jeszcze posiadający sokoli wzrok, też zobaczył. Jak tylko dostał na nos próbne okulary. I ta wieść była z gatunku łamiących serce. Bo Starszy dowiedział się również, że żdziebko niezdrowo jest gapić się w ekran, przynajmniej bez przerw co 20 minut. Ale to było nic. Bo Młodszy na wieść o okularach Starszego schował się w szafie. Nie, nie z żalości nad losem Starszego. Nad swoim losem. Bo skoro jest klonem Starszego (a bardzo nie lubi, jak złośliwi koledzy Starszego mu to wypominają), to i na jego okulary czas przyjdzie. A on już jest za mózgowca uznawany i bardziej nie chce. Ale słowo się rzekło, bryle muszą być. Wybierała cała rodzina. I w sumie nie było tak istotne, jakie to okulary będą. Ważne, żeby były niebieskie. – O, a w tych widzę najlepiej – ogłosił Starszy. I palicho, że były to, jak wszystkie okulary testowe, zerówki. Były niebieskie. I zupełnym przypadkiem bardzo podobne do okularów taty. Ale wtedy... wtedy pani optyk sięgnęła do szuflady. Pod ladę. A pod ladę to wiecie jakie skarby się trzyma. I w jej rękach pojawiły się one. Te jedyne. Starszy przymierzył. Poprawił grzywkę. Ojciec zapłacił. A w drodze do domu przyszły okularnik ogłosił: Nie mogę się doczekać. Chyba będę w nich spał.

Tato

► NA ZAKUPY

Połowa lipca to czas letnich promocji, w których widać zarówno wakacyjny klimat, jak i praktyczne potrzeby domowe

Biedronka

Sprzęty kuchenne w dobrej cenie

Biedronka przygotowała w ofercie sprzęty kuchenne, takie jak: gofrownica, moc 1600 W, nieprzysięgająca powłoka, zabezpieczenie przed przegrzaniem, antypoślizgowe nóżki, w cenie 99 zł/szt., frytownica bez tłuszczowa Hoffen, moc 1550 W, pojemność misy 5 l, regulacja temperatury 80–200°C, 8 programów, nieprzysięgająca powłoka, timer do 60 min, w cenie 179 zł/szt., a także blender ręczny 4 w 1 Hoffen, moc 1200 W, 4-stopniowa regulacja prędkości i przycisk turbo, w zestawie: końcówki do miksowania, rozdrabniania, ubijania i spieniania, pojemnik o poj. 600 ml oraz rozdrabniacz o poj. 600 ml, w cenie 99 zł/zest.

Lidl

Promocja na tekstylia do sypialni

Lidl oferuje produkty z działu dom i wyposażenie wnętrz w atrakcyjnych cenach. Wśród nich m.in.: pościel satynowa z mikrowłókna, 4 wzory, do wyboru: poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, w cenie 26,99 zł; poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 34,99 zł; poszwa na kołdrę 220 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 39,99 zł., prześcieradło dżersejowe z gumką,

3 wzory, do materaców o wysokości do 20 cm, do wyboru: 90–100 × 200 cm w cenie 19,99 zł, 140–160 × 200 cm w cenie 22,99 zł, 180–200 × 200 cm w cenie 26,99 zł., kołdra Hydro-cool, zapewniająca lekkość i odprowadzająca wilgoć na zewnątrz, możliwe pranie w 60°C, do wyboru: 140 × 200 cm w cenie 39,99 zł lub 160 × 200 cm w cenie 54,99 zł. Oferta dostępna od 13.07.

Carrefour

Aksesoria przydatne w ogrodzie i na plaży

W Carrefourze znajdziemy akcesoria na letnie dni w ogrodzie lub wakacyjne wyjazdy, m.in.: basen nadmuchiwany, różne rodzaje, w cenie 60 zł/szt., leżak plażowy, w cenie 70 zł/szt., piłka i koło do pływania, różne rodzaje, w cenie od 5 zł/szt. materace do pływania, różne rodzaje, 20% taniej, parasole plażowe, ogrodowe i balkonowe, różne rodzaje, 30% taniej. Dodatkowo zestaw mebli ogrodowych Toros – stół, sofa i 2 fotele, w cenie 250 zł/zestaw, a także rower miejski, rozmiary kół: 24", 26", 28", 3 biegi lub 6 biegów, hamulce V-Brake, w cenie 750 zł/szt. i rowerek dziecięcy, rozmiary kół: 12", 14", 16", w cenie 350 zł/szt.

Hebe

Kosmetyki przydatne na słoneczne dni

Hebe proponuje mnóstwo kosmetyków w promocji, m.in.: ANUA PDRN

Capsule mgiełka do twarzy, 100 ml, w cenie 89,99 zł, BEAUTY OF JOSEON przeciwsłoneczny krem do twarzy z SPF50+, 50 ml, w cenie 49,99 zł, BERGAMO Luxury Gold płatki pod oczy, 60 szt./1 opak., w cenie 53,99 zł, EVELINE COSMETICS Celebrity Skin utrwalająco-pielęgnująca mgiełka do makijażu, 100 ml, w cenie 25,99 zł, MAYBELLINE NEW YORK Lifter korektor do twarzy, 30, 11 ml, w cenie 32,99 zł oraz BOURJOIS Volume Glamour Ultra Volumateur pogrubiający i wydłużający tusz do rzęs z witaminą E, 12 ml, w cenie 35,89 zł.

Delikatesy Centrum

Produkty spożywcze i przekąski

W ofercie Delikatesów Centrum upolujemy dobre okazje na produkty spożywcze. Wśród nich m.in.: szynka krucha od szwagra Krakus, w cenie 4,49 zł/100 g, kiełbasa morlińska z szynki Morliny, w cenie 1,99 zł/100 g, kabanosy Exclusive Tarczyński, 160 g, wybrane rodzaje, w cenie 9,99 zł/opak., ser Favita Mlekovića, 270 g, wybrane rodzaje, w cenie 5,29 zł/opak., ser grillowo-sałatkowy Krasnystaw, 200 g, w cenie 7,69 zł/opak. Oprócz tego słone przekąski – chipsy Wiejskie Ziemniaczki, 130 g, wybrane rodzaje, w cenie 5,69 zł/opak., Bruschette Maretta, 70 g, wybrane rodzaje, w cenie 2,99 zł/opak., paluchy solone Lajkonik, 125 g, w cenie 2,89 zł/opak. Oferta dostępna do 15.07.

► ZDJĘCIE TYGODNIA W PAMPELUNIE ROZPOCZĄŁ SIĘ TRADYCYJNY FESTIWAL Z GONITWAMI BYKÓW



IMAGO/GARI GARA/ALDE/EA/ST NEWS

► LUDZIE

Artysta **uznawany za jednego z najciekawszych współczesnych aktorów**, gwiazda nominowanego do Oscara „Bożego Ciała”, pierwsze artystyczne kroki stawiał w Krakowie

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.

Od wielu lat zajmuje się
szeroko rozumianą kulturą, a jego
pasją są wywiady z gwiazdami
filmu, teatru i muzyki



Unika mediów jak diabeł święconej wody. Nie interesują go też występy w tasiecowych serialach. Starannie dobiera role i dzięki temu w każdej z nich daje z siebie wszystko.

Być Małym Księciem

1 Wychował się w najstarszej dzielnicy Białegostoku – Bojarach. Kiedy był mały, miał wyjątkowo duże zęby na przodzie, które przypominały płyty nagrobne, dlatego koledzy wołali za nim na osiedlu: „Bieleń, pokaż cmentarz!”. Jego rodzice nie mieli nic wspólnego z aktorstwem, ale za to ciotka związana jest od lat z białostockim Teatrem Lalek.

Być może dlatego od małego czuł zew sceny. Kiedy miał trzy lata, po występie w przedszkolnym przedstawieniu trudno go było zaciągnąć do domu. W pierwszej klasie podstawówki wygrał casting na rolę Małego Księcia w lokalnym Teatrze Dramatycznym. Z wielką pasją wcielał się w tę postać przez dwa lata i tylko dzięki rodzicom znalazł między próbami i spektaklami czas na szkołę i naukę.

Z wypiekami na twarzy

2 Zafascynowany aktorstwem, postanowił kontynuować przygodę ze sceną w Teatrze Kłaps. To już było liceum i poważniejsze podejście do tematu. Wraz z kolegami i koleżankami oglądał z wypiekami na twarzy słynne spektakle najlepszych polskich reżyserów. To rozpało jego marzenie o występach u Jarockiego czy Jarzyny do tego stopnia, że obwieścił rodzicom, iż po maturze będzie zdawał do akademii teatralnej. Rodzicom niespecjalnie spodobał się ten pomysł, bo obawiali się, iż oznacza to niepewną przyszłość dla ich jedyńca. Decyzję chłopaka przypieczętowało spotkanie ze starszą od niego przyrodną siostrą Magdą Koleśnik, która uczyła się aktorstwa w Krakowie. Za jej namową pojechał na egzaminy, a tam jego aktorski talent odkrył Krzysztof Globisz, który zasiadał wówczas w komisji egzaminacyjnej.

Na tyłach teatru

3 Bartek szybko odnalazł się wśród studenckiej braci pod Wawelem. Właściwie nie wychodził ze szkoły przy Plantach, stając się ulubieńcem wykładowców. Kilka lat później przyznał się publicznie, że brał udział w kilku „fukusówkach”, stosując przemoc psychiczną i fizyczną wobec młodszych kolegów i koleżanek. Przeprosił za to w swych mediach społecznościowych – ale co nawywił, to nawywił.

Studiując w Krakowie, chłopak wynajął pokój w kamienicy, która stała na tyłach Sceny Kameralnej tamtejszego Starego Teatru. To było ewidentnie zrzęczenie losu: nie minęły trzy lata, a dostał propozycję występu w spektaklu



Jak większość aktorów Nowego Teatru, i on angażuje się politycznie i społecznie. Podczas wizyty w Parlamencie Europejskim upomniał się o prawa Białorusinów do demokracji. Kiedy zaczął się kryzys migracyjny na naszej wschodniej granicy, pojechał z przyjaciółmi pomagać uchodźcom



Do szkoły teatralnej
dostał się
za pierwszym razem,
a już dwa lata
przed jej ukończeniem
trafił do zespołu
Narodowego Starego
Teatru w Krakowie

„Edward II”, wystawianym w Starym Teatrze. Spodobał się dyktującemu wówczas sceną Janowi Klacie i został niebawem najmłodszym aktorem słynnego zespołu.

Z Krakowa do Warszawy

4 Talent chłopaka szybko rozkwitł – Bartosz grał u najlepszych reżyserów z najlepszymi aktorami. Niestety, polityczni decydenci odwołali Klatę ze stanowiska. Młody aktor również rozstał się wtedy z krakowską sceną i przeprowadził bez żalu do Warszawy. Tam dostał etat w mocno wojującym Nowym Teatrze, gdzie z powodzeniem występuje do dziś. W międzyczasie zadbał również o swoją karierę w kinie. Sławę przyniósł mu występ w głośnym „Bożym Ciele”, za sprawą którego trafił nawet na rozdanie Oscarów w Hollywood. Nie przewróciło mu to jednak w głowie. Potem zagrał wyrazistą postać w kameralnym thrillerze „Prime Time”, a znów głośno zrobiło się o nim, gdy wystąpił w kostiumowym „Kosie”. Przy okazji tego filmu nauczył się jazdy konnej, która stała się jego prywatną pasją.

Eksperymenty z grzybami

5 Jak większość aktorów Nowego Teatru, i on angażuje się politycznie i społecznie. Podczas wizyty w Parlamencie Europejskim upomniał się o prawa Białorusinów do demokracji. Kiedy zaczął się kryzys migracyjny na naszej wschodniej granicy, pojechał z przyjaciółmi pomagać uchodźcom. A za sprawą eksperymentów z grzybami halucynogennymi został... wegetarianinem. Być może przyczyniły się do tego również dwa psy, które adoptował – Kredyt i Ryba. Mieszkają one z Bartoszem i jego wybranką serca – reżyserką, scenografką i fotografką Sonją Orlewicz-Zakrzewską. Para bardzo rzadko pojawia się na branżowych eventach, prowadząc antykonsumpcyjny styl życia. – Niedawno po 5 latach coś nowego kupiłem. Staram się nauczyć robić różne rzeczy własnoręcznie – deklaruje aktor.

BARTOSZ BIELEŃ

► LUDZIE

Stanisława Ryster, kultowa spikerka TVP i **prowadząca „Wielką grę”**, doczekała się jedynej córki imieniem Marta. Kobieta była zafascynowana kulturą Japonii i... dbała o finanse matki. Po jej śmierci wystąpiła w kontrowersyjnej reklamie

(PRZE)ŻYCIE

S

Stanisława Ryster (panieńskie nazwisko Tirk) urodziła się we Lwowie w 1942 roku, jednak liceum skończyła się w Katowicach. Rodzina Tirków przeżyła II wojnę światową i wyniosła się z Kresów najprawdopodobniej po 1945 roku. Przyszła gwiazda telewizji skończyła prawo na prestiżowym Uniwersytecie Warszawskim, a już jako 24-latką zaczęła pracować w telewizji. „Wielką grę” dostała w 1975 roku i prowadziła ten teleturniej nieprzerwanie do 2006 roku. Zmarła 27 marca 2024 roku. Choć oficjalnie nie podawano, na co zmarła, wiadomo, że w ostatnich tygodniach odmówiła przeniesienia do szpitala i odeszła na własnych warunkach w domu.

Kultową prezenterkę TVP pochowano 10 kwietnia 2024 roku na Starych Powązkach w Warszawie. Na pogrzebie pojawił się między innymi Wojciech Pijanowski, autor kilkudziesięciu polskich teleturniejów, w tym oczywiście „Wielkiej gry”.

Stanisława Ryster miała dwóch mężów, jednak nigdy nie opowiadała o nich publicznie. Nie wiadomo, w jakich okolicznościach skończyło się jej pierwsze małżeństwo z Włodzimierzem Rysterem, któremu w latach 60. urodziła córkę Martę. Tylko raz opowiedziała o nim w magazynie „Viva”:

– Nie miałam wątpliwości, czy robię słusznie. Przecież małżeństwo nie jest za karę. To, że miałam 20 lat i chciałam wyjść za mąż, to fajnie. Jeśli jednak związek okazał się nieudany, to dlaczego mieliśmy być razem? Nie uznaję takich poświęceń. Tkwi się w związku dla dobra dziecka, a dziecko doskonale wyczuwa nieudane małżeństwo i brak miłości. A życie ma się jedno i bisów nie ma – mówiła w 2006 roku, dodając, że rodzice nie byli zachwyceni tą decyzją, ale nie przekonywali jej do zmiany zdania.

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



Stanisława Ryster przez ponad trzydzieści lat była twarzą „Wielkiej gry”



**Przyszła gwiazda telewizji
skończyła prawo
na prestiżowym
Uniwersytecie Warszawskim,
a już jako 24-latką zaczęła
pracować w telewizji.
„Wielką grę” dostała w 1975 roku
i prowadziła ten teleturniej
nieprzerwanie
do 2006 roku.**

Córka Stanisławy Ryster dorastała z nianią, bo obydwójga rodziców często nie było w domu. Prezenterka po latach opowiadała, że to latorośl namówiła ją na regularne oszczędzanie na koncie, bo seniorka niefrasobliwie podchodziła do pieniędzy. Marta Ryster bardzo różniła się od mamy, z czego dziennikarka była naprawdę zadowolona:

– Ona jest ode mnie o wiele rozsądniejsza. Japonią była oczarowana, odkąd pamiętam. Już w szkole zapisała się do Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Japońskiej, chodziła na kursy origami. Ja nigdy w życiu nie poszłabym na japonistykę. Te studia są trudniejsze niż medycyna. Ale nie będę o niej zbyt dużo opowiadać, bo ona tego nie lubi. Marta jest o wiele rozsądniejsza ode mnie. Z nas dwóch to ona jest ta dorosła – opowiadała.

Wiadomo też, że Stanisława Ryster za sprawą córki została babcią.

Stanisława Ryster z córką w reklamie

Niestety, pamięć o kultowej prezenterce trochę przygasła. „Wielką grę” próbowała w 2010 roku wskrzesić TVP Polonia, ale projekt nie odniósł sukcesu. Stanisława Ryster miała na tyle zdecydowany charakter, że gdy obiecała sobie, że nie pojawi się więcej w TVP, to słowa dotrzymała. Niestety, rok po śmierci jej wizerunek pokazał się w reklamie jednej z polis ubezpieczeniowych dla seniorów. W tym samym spocie wystąpiła córka prezenterki, więc można domniemywać, że wszystko odbyło się z poszanowaniem prawa. Problem jednak w tym, czego dotyczyła reklama.

Spot reklamował polisę dla seniorów, która gwarantowała wypłatę określonej sumy pieniędzy za przepisanie na towarzystwo ubezpieczeniowe obecnych dochodów. Marta Ryster-Miller przekonywała w reklamie, że szybko otrzymała pieniądze po śmierci mamy, chociaż oczywiście nie padła konkretna kwota. Zapewne wizerunek Stanisławy Ryster miał całe przedsięwzięcie uwiarygadniać...

Za nami już dawno pięćdziesięciolecie startu „Wielkiej gry”. Czy ktoś jeszcze pamięta o Stanisławie Ryster...?

Agata Szymborska

Stanisława
R Y S T E R

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



**Strona
Kuchni**

► KUCHNIA

- Podstawą jadłospisu na lato powinny być produkty bogate w wodę. Doskonale sprawdzają się sezonowe warzywa i owoce, takie jak arbuz, melon, truskawki, ogórki, pomidory, sałata, cukinia - radzi **Adrianna Białek**, dietetyczka z Expert Fitness w Kielcach

NA TALERZU

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



Letnia dieta powinna być lekkostrawna. Co trzeba jeść, a czego należy unikać?



Dietetyk Adrianna Białek podpowiada, co jeść podczas wysokich temperatur

Wysokie temperatury wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na zdrowie. Podczas upałów spada apetyt, zwiększa się utrata wody i elektrolitów, a układ trawienny znacznie lepiej radzi sobie z lekkimi niż ciężkimi posiłkami. Odpowiednio skomponowana dieta pomaga utrzymać nawodnienie, dostarcza energii i pozwala lepiej znosić go-

racę dni. Rozmawiamy o tym z Adrianną Białek, dietetyczką z Expert Fitness i Centrum Odchudzania w Kielcach.

Za nami fala tropikalnych upałów. Ale wakacje dopiero się rozpoczęły, więc wysokie temperatury z pewnością ponownie nas odwiedzą. Podczas upałów organizm traci znacznie więcej płynów niż zwykle. Dlatego warto

pić regularnie, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy silnego pragnienia. Co wybierać?

- Kobiety powinny spożywać około 2 litrów wody dziennie, mężczyźni - 2,5 litra. W bardzo ciepłe dni warto tę podaż zwiększyć, ponieważ tracimy wodę pocąc się. Samą wodę można urozmaicić, dodając miętę, cytrynę lub limonkę, ale można też zapa-

rać napary z mięty, rumianku lub melisy i pić schłodzone. Dobrym sposobem będzie przygotowanie domowego izotoniku. Wystarczy do wody dodać szczyptę soli kłodawskiej oraz odrobinę soku z cytryny i ćwierć łyżeczki miodu, bo dzięki glukozie komórki lepiej wchłaniają wodę - mówi dietetyk Adrianna Białek.

Podstawą letniego jadłospisu powinny być produkty bogate w wodę. Doskonale sprawdzają się sezonowe warzywa i owoce, takie jak arbuz, melon, truskawki, ogórki, pomidory, sałata czy cukinia. Nie tylko uzupełniają płyny, ale również dostarczają witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. - Warto postawić na chłodnik lub zupę krem - byle nie gorącą. Wskazane są również fermentowane produkty mleczne - kefiry, maślanki i jogurty naturalne. Nie dość, że są chłodne to dodatkowo odżywią naszą mikroflorę jelitową - podpowiada nasza rozmówczyni.

Z czego warto zrezygnować w upalne dni? - Zrezygnujmy z bardzo ciepłych posiłków, bo sprzyjają one poceniu, a co za tym idzie utracie wody. Ograniczamy pikantne przyprawy, ponieważ działają podobnie. Raczej stawiamy na posiłki lekkostrawne, bogate w warzywa i owoce. Nie zapominajmy też o białku - zaznacza dietetyczka.

Jak więc mógłby wyglądać przykładowy dzienny jadłospis na letni dzień?

- Na śniadanie można wybrać twarożek - na słono z warzywami lub na słodko z owocami, a do niego kromkę pieczywa. Na drugie śniadanie proponuję koktajl na bazie jogurtu lub wody. Wystarczy, że dodamy ulubione owoce lub warzywa i zblendujemy. Na obiad przygotowujemy sobie chłodnik - buraczany lub ogórkowy albo kawałek mięsa przygotowanego na parze z ziemniaczkami i surówką. Na kolację prostota, czyli kanapki z szynką, serem i warzywami - wymienia Adrianna Białek.

Źródłem energii powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe - kasze, pieczywo pełnoziarniste czy płatki owsiane. Uwalniają energię stopniowo i pomagają utrzymać uczucie sy-

tości bez nadmiernego obciążania organizmu.

A co z kawą i alkoholem? Kawa w umiarkowanych ilościach nie musi być eliminowana z diety, jednak warto pamiętać, że napoje zawierające kofeinę mogą zwiększać utratę płynów u osób spożywających je sporadycznie. Dlatego po filiżance kawy dobrze jest wypić dodatkową szklankę wody.

Znacznie większą ostrożność należy zachować w przypadku alkoholu. Sprzyja on odwodnieniu, zaburza termoregulację organizmu i może zwiększać ryzyko przegrzania, zwłaszcza podczas przebywania na słońcu. Dlatego w gorące dni lepiej wybierać propozycje o procent.

Odpowiednia dieta podczas upałów nie wymaga skomplikowanych zasad. Kluczowe znaczenie mają regularne nawodnienie, lekkostrawne posiłki oraz wybór produktów bogatych w wodę i składniki odżywcze. Dzięki temu organizm łatwiej radzi sobie z wysoką temperaturą, a ryzyko odwodnienia i osłabienia jest znacznie mniejsze. W czasie letnich upałów warto kierować się prostą zasadą - im lżej, bardziej świeżo i bardziej naturalnie, tym lepiej dla zdrowia i samopoczucia.

● Z czego warto zrezygnować w upalne dni?

- Z bardzo ciepłych posiłków, bo sprzyjają one poceniu, a co za tym idzie utracie wody.
- Ograniczamy pikantne przyprawy, ponieważ działają podobnie.

Znacznie większą ostrożność należy zachować w przypadku alkoholu. Sprzyja on odwodnieniu, zaburza termoregulację organizmu i może zwiększać ryzyko przegrzania, zwłaszcza podczas przebywania na słońcu. Dlatego w gorące dni lepiej wybierać propozycje 0 procent.

► KUCHNIA

● **Twarożek z rzodkiewką** ● Chłodnik z ogórków ● **Chłodnik z buraków**
● Krem z białych warzyw ● **Lemoniada truskawkowa** ● Placki z cukinii



Chłodnik z buraków

● **Składniki:** 4 małe lub 2 duże buraki, 4 rzodkiewki, 3 łyżki koperku, 4 łyżki szczypiorku, 1-2 małe ogórki gruntowe (ewentualnie 1/3 ogórka szklarniowego), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka stołowa białego octu winnego, kilka kropel soku z cytryny, 500 ml maślanki, 120-230 ml jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru, 3-4 jajka ugotowane na twardo.

Rozgrzej piekarnik do 180° Celsjusza. Buraki należy umyć, odciąć łodygi, ale nie przecinać buraków. Dzięki temu nie wycieknie sok. Upiecz buraki w brytfannie z pokrywką lub przykryj folią aluminiową, aż zmiękną. Małe buraki przez 30 minut, duże około godziny. Wyjmij i pozostaw do ostygnięcia. Wtedy obierz i zetrzyj na tarce o największych oczkach. Rzodkiewki umyj i pokrój w plastry. Pokrój koperek i szczypiorek. Obierz ogórki i pokrój w kostkę. Umieść warzywa i zioła w dużej misce lub garnku. Dodaj przeciśnięty czosnek, ocet, sok z cytryny, maślanke, jogurt i wymieszaj. Dopraw solą i cukrem. Zupę schłódź przed podaniem. Serwuj z ugotowanym jajkiem na twardo.



Chłodnik z ogórków

● **Składniki:** ok. 8 ogórków, 2 ząbki czosnku, pęczek koperku, 8 rzodkiewek, ok. 800 g maślanki, 4 - 8 jajek ugotowanych na twardo (w zależności od upodobania), sól i pieprz do smaku, opcjonalnie: ugotowane młode ziemniaki.

Umyj i wysusz warzywa. Ogórki obierz i zetrzyj na jarzynowej tarce do salaterki, wazy lub garnka. Ząbki czosnku obierz i przeciśnij przez praskę. Koperek posiekaj. Połącz wszystkie warzywa i dodaj maślanke. Całość dopraw solą i pieprzem. Schłódź w lodówce. Rzodkiewkę posiekaj w drobną kostkę i przełóż do oddzielnej miseczki. Białka jajek pokrój i rozłóż na talerze. Nalej chłodnik, na wierzch połóż posiekane żółtko i rzodkiewkę. Smacznego!



Lemoniada truskawkowa

● **Składniki:** 1 l wody gazowanej, 1-2 łyżki cukru trzcinowego, 1-2 cytryny, 50 ml gorącej wody do rozpuszczenia cukru, 300 g truskawek.

Na początku trzeba rozpuścić cukier w gorącej wodzie. Wodę gazowaną należy wlać do dzbanka i dodać do niej rozpuszczony cukier. Następnie należy wycisnąć sok z cytryny. Do wody należy dodać truskawki i zblendować do uzyskania gładkiej masy. Jeśli wolisz widzieć pływające owoce, to można je pokroić w plastry. Lemoniadę należy wstawić do lodówki na około godzinę. Na koniec trzeba przelać do szklanki. Lemoniada może być podana z kostkami lodu i listkami mięty lub melisy.



Placki z cukinii

● **Składniki:** 1 średnia cukinia (ok. 300 g), 1 jajko, 3 łyżki mąki (pszennej lub orkiszowej), 2 łyżki startego sera (parmezan, cheddar lub feta), 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę), sól i pieprz (opcjonalnie), olej do smażenia.

Cukinię umyj, osusz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Delikatnie odciśnij wodę. Do miski włóż cukinię, dodaj jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, mąkę i starty ser. Jeżeli chcesz, dopraw masę solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Nakładaj łyżką masę cukiniową i smaż placuszki po 2-3 minuty z każdej strony na złoty kolor. Odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Podawaj jeszcze ciepłe. Świetnie smakują z dipem jogurtowym, jogurtem greckim lub ketchupem oraz z sałatką.



Twarożek z rzodkiewką

● **Składniki:** 250 g twarogu półtłustego, 100 g gęstego jogurtu naturalnego, 3 rzodkiewki, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki soli, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu.

Twaróg umieść w szerokiej szklanej misce. Do sera dodaj gęsty jogurt naturalny lub jogurt typu greckiego. Twaróg roznieć z jogurtem na jednolitą masę. Rzodkiewki umyj, odkrój końcówki i posiekaj w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obierz z łupin i pokrój tak jak rzodkiewki. Pokrojone warzywa dodaj do twarogu z jogurtem i przypraw solą i pieprzem. Przed podaniem dodaj posiekany szczypiorek. Gotowy twarożek udekoruj półplasterkami rzodkiewek i szczyptą czarnego pieprzu.



Krem z białych warzyw

● **Składniki:** 400 g kalafiora, 200 g pora, 1 cebula, 5 ziemniaków, 150 g bulwy selera, 2 korzenie pietruszki, 3 ząbki czosnku, 700 ml bulionu warzywnego, 60 g sera topionego śmietankowego lub mascarpone, 20 g masła klarowanego, 40 g oleju, 10 g soli, 5 g białego pieprzu, szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej.

Korzeń pietruszki, bulwę selera, cebulę, czosnek i ziemniaki należy obrać i pokroić. Kalafiora trzeba jedynie dokładnie umyć i rozdzielić na mniejsze różyczki. Pora należy przekroić na pół i odciąć białą część. Warzywa należy pokroić w plastry. W garnku z grubym dnem należy rozpuścić olej z masłem klarowanym. Na początek należy wrzucić pora, cebulę, a następnie po 5 minutach dodać czosnek. Warzywa należy chwilę smażyć, aż się zeszkłą. Do garnka należy wlać bulion i dodać pozostałe pokrojone warzywa. Wszystkie składniki należy gotować pod przykryciem przez około 15 minut. Na koniec zupę z białych warzyw należy doprawić solą, białym pieprzem i gałką muszkatołową. Gdy warzywa będą miękkie, należy dodać serek topiony lub mascarpone. Zupę należy zmiksować na gładki krem z białych warzyw przy pomocy blendera ręcznego lub po przestudzeniu w blenderze kielichowym.

► ZDROWIE

Diagnoza nowotworu wciąż wywołuje lęk, ale współczesna onkologia daje pacjentom coraz więcej powodów do nadziei. O tym, jak zmieniło się leczenie nowotworów, mówi **dr n. med. Marek Kowalczyk**

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



C

Choroby nowotworowe wciąż budzą ogromny lęk, choć medycyna zrobiła gigantyczny postęp. Z czym dziś pacjenci trafiają do onkologa najczęściej – bardziej z chorobą czy ze strachem?

I z tym, i z tym. Tak jak pani redaktor wspomniała, te dwa elementy bardzo często się ze sobą łączą. Część osób nie do końca jest świadoma konsekwencji rozpoznania choroby nowotworowej, w związku z czym lęk i strach są nieco mniejsze. Natomiast jeśli pacjenci mają większą świadomość tego, jak wygląda proces diagnostyczno-terapeutyczny, jakie jest rokowanie w ich przypadku i z czym wiąże się leczenie, wówczas emocje towarzyszące diagnozie są bardzo silne.

Czy współczesna onkologia wygląda dziś zupełnie inaczej niż jeszcze 10–15 lat temu? Czy w związku z tym i emocje są inne?

Jeśli chodzi o emocje, nie wyglądają one dziś bardzo inaczej. Rozpoznanie choroby nowotworowej zawsze jest dla pacjenta szokiem – niezależnie od tego, czy diagnoza została postawiona dziś, czy kilkanaście lat temu. Natomiast jeżeli mówimy o samej onkologii, to dokonał się ogromny postęp zarówno w zakresie możliwości diagnostycznych, jak i terapeutycznych. Dzięki temu zmieniły się także rokowania pacjentów. Możliwości lecze-

nia są dziś zupełnie inne niż te, o których mówiliśmy jeszcze 10 czy 15 lat temu.

Po diagnozie chorzy często przechodzą przez różne etapy emocjonalne – szok, zaprzeczenie, bunt, wycofanie. Jak lekarz buduje relację z pacjentem w takim momencie?

Jako onkolodzy spotykamy pacjenta właśnie na etapie planowania dalszego postępowania. Musimy stworzyć mu jak najbardziej komfortowe warunki psychiczne do przejścia przez cały proces terapeutyczny. Naszym zadaniem jest wzbudzenie zaufania do proponowanego leczenia i przekonanie chorego, że rekomendowana terapia jest najlepszym możliwym rozwiązaniem w jego sytuacji. To zaufanie do lekarza prowadzącego, który kwalifikuje do leczenia i prowadzi cały proces terapeutyczny, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej współpracy. Dzięki temu pacjent nie neguje podejmowanych decyzji i stosuje się do zaleceń dotyczących leczenia.

Czy pacjent, który rozumie terapię i czuje się zaopiekowany, rzeczywiście lepiej współpracuje z zespołem medycznym?

Zdecydowanie tak. Niewiedza zawsze budzi strach i niepokój. Jeżeli pacjent nie został w odpowiedni sposób poinformowany o wszystkich aspektach diagnostyki i leczenia, pojawia się lęk przed nieznanym. Natomiast kiedy dokładnie wie, jak będzie wyglądał dalszy przebieg terapii, zdecydowanie lepiej znosi cały proces i efektywniej współpracuje z zespołem medycznym.

Czy w Polsce nadal za mało mówi się o zdrowiu psychicznym osób chorujących onkologicznie?

Nie mam bezpośredniego porównania z innymi krajami, natomiast obserwując sytuację w Polsce, widzę wyraźną poprawę.

Coraz więcej mówi się o potrzebie wsparcia psychologicznego pacjentów onkologicznych. Powstaje wiele fundacji i organizacji zajmujących się pomocą osobom chorym. Funkcjonują zespoły psychoonkologów, organizowane są wydarzenia i akcje społeczne wspierające pacjentów. Wszystko to ma bardzo pozytywny wpływ na funkcjonowanie chorych i pokazuje, że zmierzamy w dobrym kierunku.

Zdarza się, że strach przed terapią jest tak silny, że pacjenci odkładają leczenie albo szukają alternatywnych metod. Jak często spotyka się pan z takimi sytuacjami?

Niestety, nadal istnieje grupa pacjentów, którzy mimo szczegółowego wyjaśnienia wszystkich korzyści i zagrożeń związanych z leczeniem onkologicznym decydują się na inne formy terapii. Dotyczy to również sytuacji, gdy przedstawiamy twarde dane naukowe potwierdzające skuteczność proponowanego postępowania. Myślę, że odsetek takich osób pozostaje od lat na podobnym poziomie. Często korzystają oni z komercyjnych form leczenia oferowanych przez różne zagraniczne ośrodki, które nie zawsze mają charakter stricte onkologiczny. Niestety, zdarza się, że kiedy takie metody nie przynoszą efektów, pacjenci wracają do nas po pomoc. Bardzo często jest już wtedy za późno na skuteczne leczenie.

Co daje pacjentom największą nadzieję w czasie terapii?

Przede wszystkim pozytywne efekty leczenia. Kiedy widzimy, że choroba jest pod kontrolą, że nowotwór odpowiada na terapię, a działania niepożądane są niewielkie lub dobrze tolerowane, pacjenci odzyskują nadzieję. Warto podkreślić, że współczesne leczenie jest znacznie mniej toksyczne niż jeszcze 10–15 lat temu. Wynika to zarówno z rozwoju nowych terapii, jak i ogromnego postępu w leczeniu wspo-

magającym. Dzięki temu komfort życia pacjentów podczas terapii jest dziś zdecydowanie wyższy.

Jak zmieniła się skuteczność leczenia nowotworów w ostatnich latach? Czy są dziś nowotwory, które dzięki nowoczesnej terapii coraz częściej stają się chorobami przewlekłymi?

Jeżeli mówimy o nowotworach w IV stopniu zaawansowania, czyli o leczeniu paliatywnym, którego celem jest przede wszystkim poprawa jakości życia, a dopiero w drugiej kolejności wydłużenie przeżycia, to rzeczywiście obserwujemy ogromny postęp. Dobrym przykładem są rak piersi oraz nowotwór prostaty. Jeszcze kilkanaście lat temu rozpoznanie tych chorób w stadium rozsiewu wiązało się z kilkuletnią medianą przeżycia. Dziś wielu pacjentów żyje kilkanaście lat. W niektórych przypadkach zakłada się nawet, że nowotwór nie będzie bezpośrednią przyczyną śmierci chorego. To pokazuje skalę postępu, jaki dokonał się w onkologii.

Współczesna onkologia to nie tylko leczenie, ale też jakość życia pacjenta. Jak bardzo zmieniło się dziś podejście do komfortu chorego?

Zmiana wynika przede wszystkim z rozwoju leczenia wspomagającego oraz poprawy warunków w ośrodkach onkologicznych. Coraz więcej terapii można dziś prowadzić ambulatoryjnie, bez konieczności wielodniowej hospitalizacji. Część leków podawana jest podskórnie, część pacjenci przyjmują w formie tabletek w domu. Nawet długotrwałe wlewy cytostatyków mogą być obecnie realizowane poza szpitalem dzięki portom naczyniowym i infuzorom. Jeszcze kilkanaście lat temu pacjent musiał spędzić kilka dni na oddziale. Dziś przychodzi jedynie na podłączenie leczenia, wymianę pojemników z cytostatykami czy podanie leków wspomagających, a resztę czasu może spędzać w domu, z rodziną.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

dr n. med. Marek Kowalczyk: Dokonał się ogromny postęp zarówno w zakresie możliwości diagnostycznych, jak i terapeutycznych. Możliwości leczenia są dziś zupełnie inne niż te, o których mówiliśmy jeszcze 10 czy 15 lat temu

► ZDROWIE

● **dr n. med. Marek Kowalczyk** – kierownik Oddziału Onkologii Klinicznej WSK im. św. Barbary w Sosnowcu. ● Na co dzień zajmuje się leczeniem systemowym chorób nowotworowych, ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów układu pokarmowego, oddechowego i moczowego

► DR N. MED. MAREK KOWALCZYK



01.

Onkolog kliniczny pojawia się w życiu pacjenta na etapie planowania dalszego postępowania – zarówno diagnostycznego, jak i terapeutycznego.

Musimy pacjentowi wyjaśnić, na czym polega choroba, jaki jest jej stopień zaawansowania, jakie są rokowania oraz możliwości terapeutyczne.

02.

Naszym zadaniem jest wzbudzenie zaufania do proponowanego leczenia i przekonanie chorego, że rekomendowana terapia jest najlepszym możliwym rozwiązaniem w jego sytuacji.

To zaufanie do lekarza prowadzącego, który kwalifikuje do leczenia i prowadzi cały proces terapeutyczny, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej współpracy.

03.

Kiedy widzimy, że choroba jest pod kontrolą, że nowotwór odpowiada na terapię, a działania niepożądane są niewielkie lub dobrze tolerowane, pacjenci odzyskują nadzieję.

Współczesne leczenie jest znacznie mniej toksyczne niż jeszcze 10–15 lat temu. Wynika to zarówno z rozwoju nowych terapii, jak i ogromnego postępu w leczeniu wspomagającym.

04.

Coraz więcej terapii można dziś prowadzić ambulatoryjnie, bez konieczności wielodniowej hospitalizacji.

Część leków podawana jest podskórnie, część pacjenci przyjmują w formie tabletek w domu. Nawet długotrwałe wlewy cytostatyków mogą być obecnie realizowane poza szpitalem dzięki portom naczyniowym i infuzorom.

05.

Rozpoznanie choroby nowotworowej zawsze jest dla pacjenta szokiem – niezależnie od tego, czy diagnoza została postawiona dziś, czy kilkanaście lat temu.

Niewiedza zawsze budzi strach i niepokój. Jeżeli pacjent nie został w odpowiedni sposób poinformowany o wszystkich aspektach diagnostyki i leczenia, pojawia się lęk przed nieznanym.

► PORADNIK

Co stosować, by odstraszyć pająki przed wchodzeniem do naszych domów, czym w prosty sposób zmyć żywicę z włosów, jak i gdzie suszyć zioła i dlaczego nie powinniśmy podlewać roślin w ciągu dnia, gdy świeci słońce - o tym w dzisiejszym miniporadniku

PO(4)RADY

Poleca **Alicja Domachowska**,
redaktorka.
Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki

**Odstraszanie****Co zrobić, by pająki nie wchodziły do domu**

Pająki to niemiłe widziani goście w naszych czterech ścianach. Siedliska pajęczaków, w odróżnieniu od owadów, powstają nawet w domach, w których jest czysto. Co więcej, nie tylko w środowisku wilgotnym, ale też suchym.

Co możemy zrobić, żeby ograniczyć „po-byt” pajaków w naszym domu? Można na przykład wykorzystać cytrynę. Należy pokroić ją w plasterki i „posmarować” nimi futryny, framugi i progi. Śladów nie powinno być. Powinien być zapach, którego nienawidzą pająki.

Pająki nie znoszą też zapachu mięty. Dlatego, by je odstraszyć, warto stosować olejek z mięty pieprzowej rozcieńczony z wodą. Takim roztworem spryskujemy szczególnie miejsca, w których pojawiają się pająki. Opryskiwanie powinniśmy powtarzać przynajmniej raz w tygodniu.

Nie powinno się przechowywać rzeczy czy drobiazgów w papierowych pojemnikach czy kartonach. Kartony to dobra pożywka dla owadów, a owady – dla pajaków. Tam, gdzie są kartony, często pojawiają się też pajęczaki.

01.

Wywabianie**Czym zmyć żywicę z włosów**

Żywica może być sporym problemem, gdy trafi na nasze włosy. Jak się jej pozbyć? Istnieje kilka skutecznych środków. Jednym z najprostszych i najbardziej naturalnych sposobów jest zastosowanie oleju roślinnego. Możesz użyć oliwy z oliwek, oleju kokosowego lub innego tłuszczu roślinnego. Naniesz olej na zabrudzone miejsce, dokładnie wmasuj w włosy i pozostaw na kilka minut. Olej zmiękczy żywicę, co umożliwi jej łatwiejsze usunięcie. Następnie umyj włosy szamponem, aby pozbyć się resztek oleju i żywicy.

Alkohol izopropylowy to też skuteczny sposób na rozpuszczenie żywicy. Nasącz bawełniany wacik lub czystą szmatkę alkoholem i delikatnie przetrzyj zabrudzone miejsce na włosach. Uważaj, aby nie podrażnić skóry głowy. Po zastosowaniu alkoholu dokładnie umyj włosy szamponem, aby usunąć resztki żywicy oraz alkoholu.

02.



03

Kuchnia**Jak i gdzie suszyć zioła**

Zioła do suszenia zbieramy w suchy, słoneczny dzień. Pędy ścinamy na wysokości kilku centymetrów. Do ziół, które tak traktujemy, należą m.in.: tymianek, oregano (lebiodka), bazylija, estragon, majeranek, szalwia, cząber, mięta, melisa.

Zawsze do suszenia przeznaczajmy tylko liście i pędy bez śladów chorób (np. plam), przyjrzyjmy się też, czy nie widać na nich jakichś szkodników lub innych „żyjatek”. Zwróćmy też uwagę, czy rośliny nie są zanieczyszczone piaskiem, ziemią itp.

Zioła najczęściej suszy się na jeden z trzech sposobów: tradycyjnie, w pęczkach lub rozłożone, w piekarniku, w suszarce do ziół. Dziś napiszemy o suszeniu w pęczkach, za tydzień o pozostałych metodach.

Najbardziej tradycyjna metoda suszenia ziół polega na tym, że łodygi roślin wiążemy w niewielkie pęczki i wieszamy „do góry nogami”. Pęczki można powiesić na sznurku, jak pranie, lub dodatkowo na... wieszakach na ubrania.

Naturalne suszenie ziół trwa około dwóch tygodni. Miejsce suszenia musi być suche, przewiewne i zacienione. Nigdy nie suszymy ziół w słońcu! Jeśli suszymy zioła w pomieszczeniu, zwróćmy uwagę, by była dobra wentylacja i nie unosiły się tam zapachy.

**Pielęgnacja****Podlewanie roślin w upalne dni musimy robić z głową**

Najważniejsze jest, by nie podlewać w pełnym słońcu. Najlepiej robić to wcześniej rano, zanim temperatura zacznie gwałtownie rosnąć, albo wieczorem. Wówczas większość wody zdąży wsiąknąć w glebę, zamiast szybko wyparować.

Ważne jest też, by nie lać wody na liście, lecz pod korzenie, na ziemię wokół rośliny.

W przypadku drzew i większych krzewów warto podlewać nie tuż przy pniu, ale nieco dalej – tam, gdzie znajdują się aktywne korzenie pobierające wodę.

Jednym z najczęstszych błędów jest częste, krótkie zraszanie gleby. Taka ilość wody zwykle dociera jedynie do wierzchniej warstwy podłoża, która podczas upałów bardzo szybko wysycha. Korzenie pozostają niedostatecznie nawodnione, a rośliny zaczynają więdnąć lub żółknąć. Znacznie lepiej podlewać rzadziej, ale obficie. Woda powinna wsiąknąć przynajmniej na głębokość około 10 cm. Dzięki temu dotrze do korzeni, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Pamiętajmy też, że choć podczas upałów rośliny potrzebują więcej wilgoci, nadmiar wody również może być problemem. Zbyt mokre podłoże ogranicza dostęp powietrza do korzeni, sprzyja ich gniciu i zwiększa ryzyko chorób grzybowych.

04.

► MODA

Moda plażowa oferuje kobietom, które chciałyby ukryć nadprogramowe kilogramy, wiele możliwości. Plażowe ubrania zadbają o twój wygląd i dobre samopoczucie na wakacjach

RETROMODA

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



Chcesz dobrze wyglądać na plaży i ukryć wystający brzuch lub masywniejsze uda? Sięgnij po pareo, narzutki i sukienki

Na plaży, nad jeziorem czy w aquaparku można wyeksponować swoje ciało. Pamiętaj, że jesteś, jaka jesteś! Jeśli masz trochę więcej kilogramów niż powinnaś, twoje ciało nie jest już takie jędrne jak 20 lat temu albo na skórze pojawiły się rozstępy, to nie oznacza, że musisz rezygnować z dobrej zabawy i ukrywać się w pokoju hotelowym. Sprawdź, jak możesz zatuszować swoje niedoskonałości, a przy tym pięknie się prezentować.

Pareo nie tylko na plażę

Pareo to tradycyjna spódnica noszona przez kobiety na Tahiti. Obecnie to bardzo popularny element plażowej garderoby. Można go zakładać na wiele sposobów: jako spódnice, bluzkę, sukienkę na ramiączkach i bez ramiączek, opaskę na biodro, a nawet kombinezon! Przydaje się w wielu sytuacjach. Można nim też przykryć ciężowy brzuszec, którego nie powinno się eksponować na słońce. Pareo ukryje również nadprogramowe kilogramy, blizny i rozstępy. Świetnie się sprawdzi jako nakrycie wierzchnie, które można przyodziać, kiedy wybieramy się do restauracji przy plaży. Jest również znakomitą uzupełnieniem kostiumu jedno- i dwuczęściowego – pareo do obu nada się wyczerpanie. Stworzy niepowtarzalną stylizację, która będzie budzić ciekawość i zainteresowanie.

Narzutka plażowa – ochrona przed słońcem

To ubranie, które wykorzystuje się podczas wakacyjnych podróży. Jest nie tylko uzupełnieniem plażowej stylizacji, ale także chroni skórę przed promieniami słonecznymi, a także ukrywa niedoskonałości kobiecej figury. Narzutki plażowe mogą przyjmować najróżniejsze formy i style. Generalnie przypominają lekkie

szlafrok przewiązywany paskiem. Niezwykle stylowe są te wykonane z cienkiego materiału sięgającego do kostek, bardziej młodzieżowe to te lekko za pupę, ale w sklepach są również dostępne takie przed kolano.

Obecnie modne są narzutki ażurowe, plecione, w stylu boho. Narzutka zawiązywana w pasie podkreśli talię, a noszona pod biustem zatuszuje brzuszec. Możesz również wybrać narzutkę sięgającą do kostek, wówczas wydłu-

żysz sylwetkę, a w kroju oversize ukryjesz więcej partii ciała, których nie chcesz pokazywać ludziom na plaży.

Po co nam sukienka plażowa?

Sukienka plażowa może posłużyć jako narzutka na kostium kąpielowy, codzienne ubranie, jak i kreacja na wieczorną imprezę lub kolację. Można ją połączyć z wieloma dodatkami, wówczas będzie pełnić inne funkcje. Jeśli dorzucisz do niej kapelusz i sandały, to stworzysz kreację na wycieczkę krajoznawczą. Zaś gdy uzupełnisz ją klapkami i stylowymi okularami

przeciwsłonecznymi, będziesz się świetnie prezentować na plaży.

Jeśli do sukienki plażowej założysz stylową biżuterię, to z powodzeniem możesz wybrać się w takiej kreacji na randkę lub uroczystą kolację. Najważniejszy przy wyborze takiego stroju jest materiał, z jakiego go wykonano. Powinien on być lekki, oddychający i zapewniający odpowiednią cyrkulację powietrza. Sukienki plażowe mogą być w różnych kolorach, na cienkich lub grubszych ramiączkach, z opadającymi ramiionami w stylu hiszpańskim i wiązane na karku.

Katarzyna Dębek



Wybierając pareo na plażę, warto dopasować je kolorystycznie do stroju kąpielowego. Powinny razem ze sobą współgrać. Do kolorowego kostiumu ze wzorami warto dobrać gładką chustę i na odwrót

► PODRÓŻE

Nie trzeba wydawać fortuny, by odkrywać fascynujące zabytki. W różnych zakątkach Polski znajdziecie ruiny pałaców i zamków, które można zwiedzić za darmo i bez tłumów

WYCIECZKA

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



SEKRETY STARYCH MURÓW. RUINY PAŁACÓW I ZAMKÓW

C

Choć wiele zabytkowych rezydencji w Polsce popadło w ruinę, coraz więcej z nich odzyskuje dawny blask dzięki lokalnym inicjatywom. Część została zabezpieczona i udostępniona do zwiedzania, a ich tereny stały się przyjazne spacerom, rodzinom z dziećmi i miłośnikom historii. Co najlepsze – wejście na ich teren nic nie kosztuje.

Tajemnicze ruiny w cieniu dolnośląskiego giganta

W Książańskim Parku Krajobrazowym niedaleko monumentalnego Zamku Książ znajdują się jego starsze ruiny – tzw. Stary Książ. Dziś to romantyczne miejsce spacerowe z widokiem na dolinę Pełcnicy i wzgórze Wałbrzycha.

Do ruin prowadzi malowniczy szlak, który zaczyna się przy parkingu pod punktem widokowym. Spacer zajmuje około 40 minut i nie wymaga szczególnej kondycji. Warto się tu wybrać, by zobaczyć, jak natura odzyskuje dawne mury, i podziwiać panoramę, z której przy dobrej pogodzie widać nawet Sky Tower we Wrocławiu. Wstęp jest darmowy, a miejsce dostępne przez cały rok – idealne na rodzinny spacer z nutą historii.

Ruiny z wieżą widokową i parkiem pełnym atrakcji

Zespół pałacowo-parkowy w Żmigrodzie to jedno z najlepiej zagospodarowanych miejsc tego typu na Dolnym Śląsku. Ruiny barokowego pałacu Hatzfeldów połączono z gotycką wieżą mieszkalną, w której dziś mieści się Centrum Informacji Turystycznej.

Na odwiedzających czeka tu nie tylko historia, ale też wypożyczalnia rowerów i kajaków, plac zabaw dla dzieci, 14-hektarowy park i dąb o obwodzie ponad 6 metrów. W sezonie odbywają się tu festyny, a nad stawami można urządzić rodzinny piknik. Cały teren jest bezpieczny, oświetlony i przyjazny pieszym. Parking przy pałacu działa bezpłatnie i całodobowo – idealna opcja na jednodniowy wypad.

Średniowieczny zamek na Szlaku Orlich Gniazd

Nieopodal Ojcowa, na malowniczym wzgórzu, stoi zamek w Korzkwi – jedna z mniej znanych pereł Szlaku Orlich Gniazd. Warownia z XIV wieku została częściowo odbudowana i dziś łączy historię z nowoczesnością – mieści hotel, muzeum i restaurację.

Zwiedzanie terenu zamkowego jest bezpłatne, choć warto wcześniej upewnić się telefonicznie, czy nie odbywa się tam prywatne wydarzenie. To idealne miejsce na spokojny spacer po Korzkiewskim Parku Kulturowym – z pięknym widokiem na dolinę i ślady dawnych murów, które pamiętają czasy polskich rycerzy.

Zapomniane ruiny rycerskiej siedziby

Na Kujawach, wśród budynków szkolnych w Radzikach Dużych, kryją się resztki

XV-wiecznej warowni rycerskiej. Zamek wzniesiono z inicjatywy rodu Ogończyków (późniejszych Radzikowskich), a jego dzieje sięgają czasów wojen polsko-krzyżackich.

Dziś zobaczyć można jedynie fragmenty murów, otwory okienne i pozostałości po basztach. Choć niewiele z niego pozostało, miejsce emanuje surowym klimatem dawnych wieków. Po zniszczeniach szwedzkich zamek nigdy nie został odbudowany – od XIX wieku pozostaje romantyczną ruiną wśród drzew i zabudowań gospodarczych.

Dolnośląski Wersal, który wciąż zachwyca

Choć dziś pałac w Goszczu stoi w ruinie, wciąż widać w nim dawny przepych rodowej rezydencji Reichenbachów. Powstał w połowie XVIII wieku, wzorowany na francuskich pałacach w Wersalu i Vaux-le-Vicomte. Dzięki pracom konserwatorskim mury są zabezpieczone, a zwiedzający mogą wejść na dwie platformy widokowe, z których rozpościera się panorama całego kompleksu.

Wieczorem ruiny są efektownie podświetlone, a latem w parku działa kawiarnia. Otoczenie zachęca do spacerów, teren jest częściowo dziki, z oczkiem wodnym i alejkami, które prowadzą między starymi drzewami. To miejsce, gdzie naprawdę poczujesz ducha przeszłości.

Śląska ruina z nowym życiem i wieżą widokową

Na południu województwa śląskiego, niedaleko Raciborza, stoją ruiny pałacu w Tworkowie. To przykład na to, jak samorząd może tchnąć nowe życie w zapomniany zabytek. Gmina Krzyżanowice przejęła obiekt i za-

bezpieczyła mury, a 21-metrową wieżę zamkową przekształcono w punkt widokowy.

Dzięki iluminacji ruiny prezentują się szczególnie efektownie po zmroku. Spacer po parku i oglądanie gotyckich cegieł w piwnicach to prawdziwa podróż w czasie. Wstęp i parking są darmowe, a okolica spokojna i bezpieczna – idealna na popołudniowy wypad.

Królewska ruina z duszą i wydarzeniami

W dolinie Pilicy, w województwie łódzkim, wznoszą się ruiny królewskiego zamku w Inowłodzu – miejsca, które żyje historią. Choć to pozostałości dawnej warowni, dziś odbywają się tu liczne wydarzenia: od gier terenowych po lokalne festyny i imprezy kulturalne.

Zwiedzanie indywidualne jest całkowicie darmowe – obiekt otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–17.00, a w weekendy do 18.00. W przypadku grup zorganizowanych warto wcześniej umówić wizytę. Zadbany teren, widok na rzekę i odrestaurowane fragmenty murów sprawiają, że to idealny cel krótkiego wypadu z Tomaszowa Mazowieckiego lub Łodzi.

Podróż w czasie bez biletu

Każde z tych miejsc opowiada inną historię: o świetności dawnych rodów, o pożarach, wojnach i odrodzeniu. Ruiny pałaców w Zatoniu, Żmigrodzie, Goszczu, Ujeździe i Tworkowie to doskonały przykład, że nie trzeba płacić za kontakt z historią. Wystarczy kilka godzin, by zobaczyć, jak przeszłość splata się z teraźniejszością i jak wiele niezwykłych miejsc w Polsce wciąż czeka, byś je odkrył.

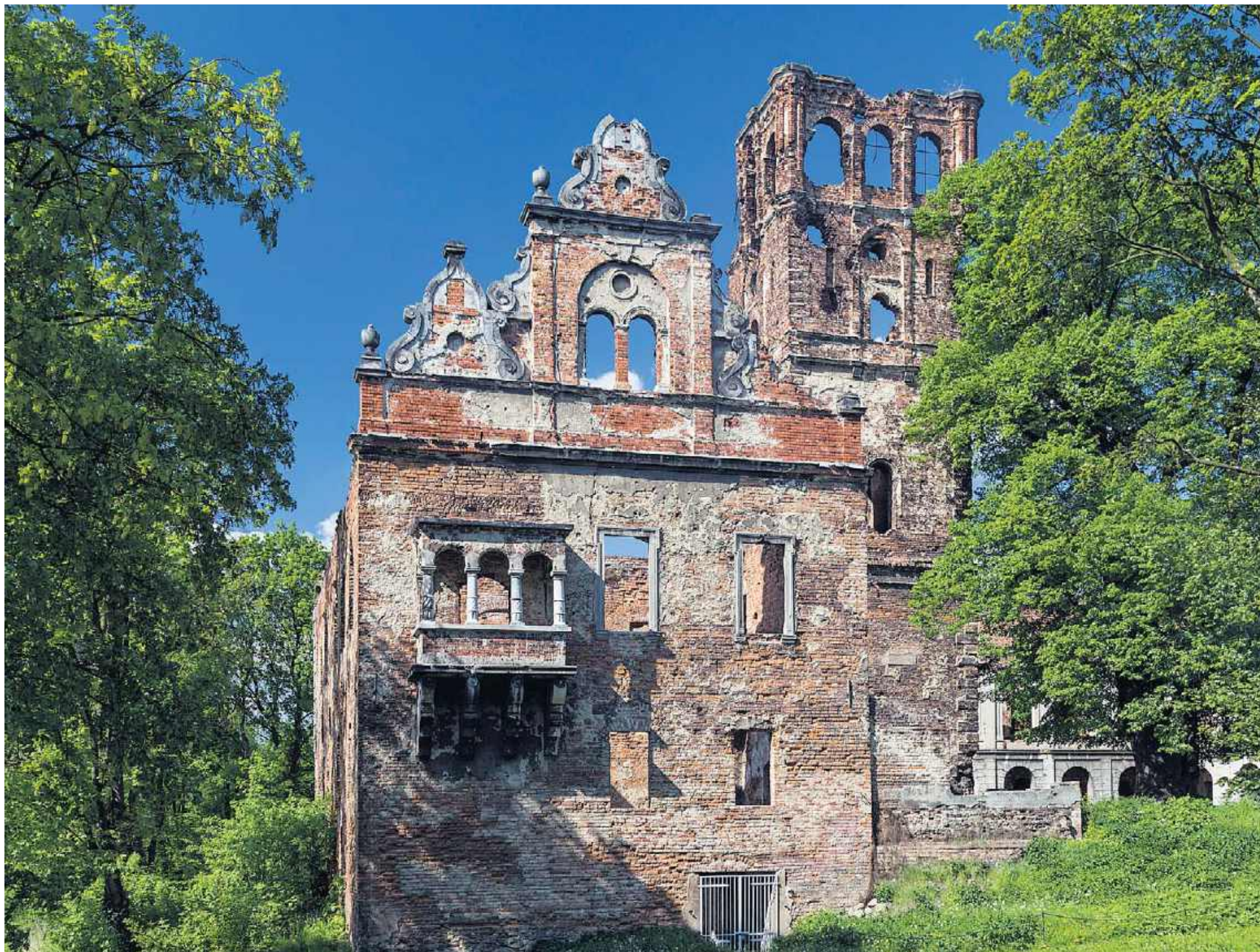
Eliza Ciepielewska



Na południu województwa śląskiego, niedaleko Raciborza, stoją ruiny pałacu w Tworkowie. To przykład na to, jak samorząd może tchnąć nowe życie w zapomniany zabytek

► PODRÓŻE

● **Stary Książ** – w cieniu dolnośląskiego giganta ● **Żmigród** – ruiny z wieżą widokową ● **Korzkiew** – zamek na Szlaku Orlich Gniazd ● **Radziki Duże** – zapomniane ruiny rycerskiej siedziby ● **Goszcz** – dolnośląski Wersal ● **Tworków** – śląska ruina z nowym życiem ● **Inowłódz** – królewska ruina z duszą



Zamek w Tworkowie powstał w XVI wieku – prawdopodobnie na fundamentach średniowiecznego zamku warownego



Zamek Stary Książ położony jest w Książańskim Parku Krajobrazowym na wzniesieniu nad rzeką Pelcznica. Od sławnego Zamku Książ dzieli go zaledwie kilkaset metrów



Obronny zamek w Inowłodzu był jedną z blisko pięćdziesięciu murowanych warowni zbudowanych za życia i panowania króla Kazimierza Wielkiego

► HISTORIA

Są w Polsce takie regiony, w których bimbber pędzi się od stuleci. **Kazimierz Sikorski** opisuje, skąd wśród Polaków wzięła się tendencja do samodzielnego produkowania wódki. Moda, która nie przemija

RETROSPEKCJA

C

Choć bimbrownictwo jest zakazane, Polacy nigdy się tym nie przejmowali. Pędzili i pędzą – tak jak robili to ich ojcowie, dziadkowie i pradziadkowie. I pewnie będą to robić także w przyszłości. Od dziesięcioleci niespecjalnie zmieniła się nawet stosowana do tego dość toporna chałupnicza technologia.

Gorzelnictwo na polskich ziemiach kwitło już na przełomie XVIII i XIX wieku, a wielu dorobiło się na tym procederze ogromnych majątków. Pierwszą akcyzę na wódkę wprowadziła w roku 1819 administracja pruska, w roku 1836 podobnie zrobiono w Galicji, na końcu uczyniła to latem 1844 roku administracja rosyjska. Reakcja Polaków na te decyzje była natychmiastowa: jak grzyby po deszczu zaczęły masowo powstawać bimbrownie. Z tym procederem nie radziły sobie w odrodzonej po 123-letniej niewoli władze młodej Polski. Za pędzenie bimbru groziły wtedy trzy lata. Lawinowo zapadały wyroki, i to bez „zawiasów”. A mimo to interes dalej kwitł i – jak opisywała ówczesna prasa – nad puszcami Podlasia czuć było woń drożdży.

Podczas hitlerowskiej okupacji wprowadzono zakaz bimbrownictwa, ale Polacy nie przestrzegali reguł nazistów. Pędzenie w tamtym ponurym czasie stało się wręcz elementem buntu i patriotyzmu. Nieprzypadkowo zresztą – według niektórych już w XIX wieku – najpopularniejszy przepis na domową gorzałkę „zaszyfrowano” pod datą bitwy pod Grunwaldem: 1 kg cukru, 4 litry wody i 10 dkg drożdży, czyli 1410.

Podobne intencje przyświecały zapewne wielu bimbrownikom już po wyzwoleniu, w czasach komunizmu. Pamiętajmy jednak też o pustych półkach sklepów czy o kartkach, między innymi na alkohol. To dlatego zaczęły w skromnych mieszkaniach robotników, urzędników i inteligentów powstawać podręczne laboratoria. Podwarszawskie Legionowo i Jabłonna wyrosły wówczas na bimbrownicze zagłębie w centralnej Polsce. Władze szalały, starały się robić wszystko, by powstrzymać podziemną konkurencję. Z pomocą przychodzili propagandyści, którzy zalewali kraj plakatami o treści: „Bimbber przyczyną ślepoty”, „Bimbru na święta nie będzie!” – grzmiał lektor kroniki filmowej. Rządzący doskonalili wiedzieli,

jak i z czego naród pędzi bimbber, dlatego nawet kiedy nasze cukrownie już były w stanie zaspokoić popyt wewnętrzny, nie zniesiono kartek na cukier.

Ale i na to rodacy znaleźli sposób. Docierali do hurtowni, nawet do samych producentów słodkiego towaru. Jak ktoś miał znajomości i pieniądze, nawet w kraju reglamentacji nie wiedział, co to braki w zaopatrzeniu. Represje jednak wobec bimbrowników wzmagaly się coraz bardziej. W tej batalii chodziło o bardzo duże pieniądze, monopol spirytusowy spośród wszystkich pozostałych dostarczał najwięcej wpływów do budżetu. I dlatego tabuny milicjantów, ORMO-wców i innych czynowników robiły wszystko, by produkowanej pokątnie wódki było na rynku jak najmniej.

O tym, że komuna postanowiła definitywnie zwalczyć bimbrownictwo, niech świadczy to, że za wczesnego PRL groziło za pędzenie samogonu nawet 15 lat więzienia; tylko kupno „księżycówki” zagrożone

było trzema latami pobytu za kratami. To jeszcze nie wszystko, bo wymyślono i wprowadzono w życie nakaz donoszenia władzom na bimbrowników. Jeśli ktoś na przykład wiedział o sąsiedzie, który pędził samogon w kuchni, a o tym nie zameldował władzy ludowej, musiał się liczyć z roczną odsiadką za kratami.

W ówczesnej prasie pełno było informacji z frontu walki z bimbrownikami. Milicja chwaliła się swoimi sukcesami „na polu walki ze szkodnictwem gospodarczym” – tak właśnie nazywano nielegalne pędzenie bimbru. Grupy ORMO-wców, które uganiały się po kraju, nie chciały być gorsze od milicjantów, też przeszukiwały, konfiskowały i obwieszczały o zwalczaniu tego groźnego procederu. Złagodzone te surowe restrykcje dopiero przed odwilżą w 1956 roku. Na krótko jednak, bo już dwa lata później ostrą walkę z bimbrownikami podjęto na nowo, a jej wyrazem były trzy tysiące wykrytych bimbrowni – dwa razy więcej niż w roku 1957 czy 1956. To właśnie wtedy po raz pierwszy zawi-

tał do „Słownika języka polskiego” wyraz „bimbber”, czyli nielegalna wódka.

Historycy przypominają, że konkurencja z państwem na wódczanym polu pojawiła się w XIX wieku, bo to wtedy władza zaczęła dokręcać nam śrubę, ograniczając m.in. swobody alkoholowe. Okres okupacji pozostawił u wielu nawyk produkowania bimbru i z tymi przyzwyczajeniami trudno było od razu zerwać w wyzwolonej Polsce. A władza ludowa nie zamierzała tolerować konkurencji, dlatego przyszły naprawdę ciężkie czasy dla bimbrowników.

Pamiętajmy jednak, że rodacy uprawiali swoje „hobby” już znacznie wcześniej. Przez jakiś czas zresztą robili to jak najbardziej legalnie. Na ziemiach pierwszej Rzeczypospolitej jednym z przywilejów była propinacja, którą znieśli dopiero zaborcy. „Znosimy na zawsze nadużycie, tj. zmuszanie poddanych, aby do domów i karczem przyjmowali piwo z miast królewskich, stanowiąc, aby panowie wsi i ich poddani w tej wolności byli

POLSKA
BIMBREM
STOI

zachowani, iż wolno każdemu piwa i inne trunki skądkolwiek bądź brać i we wsiach ich warzyć i warzyć kazać i wolno użytkować bez wszelkiej obawy z naszej strony, lub starostów naszych zakazu, aresztowania lub kary” – głosił statut wolności z 1496 roku. To była przełomowa chwila, bo od tamtej pory żaden kolejny polski rząd nie zaryzykował zniesienia państwowego monopolu. Polakom to jednak nie przeszkadzało. W ostatniej fazie komunizmu w Polsce mogło działać nawet 150 tysięcy mniejszych i większych nielegalnych gorzelni. Większość z nich zniknęła wraz z PRL.

W czasach gdy legalna wódka była już dostępna na rynku w nieograniczonych ilościach, kiedy ludzi stać było na kupno coraz większej ilości półlitrówek, wielu zarzucało proceder pędzenia. Ale bimbrownictwo nadal kwitło, kwitnie i pewnie będzie się miało nie gorzej w przyszłości, bo – jak była mowa – są takie miejsca, gdzie bez bimbru życie jest trudniejsze. Do pędzenia bimbru nie trzeba było technicznej smykałki. By ruszyć z wla-

sną gorzelnią na podstawowym poziomie, wystarczyła najzwyklejsza bańka po mleku, miedziane rurki i spory gąsior, w którym przygotowywało się zacier. Kiedy wybijała godzina pracy, wlewano zawartość gąsiora do bańki po mleku, stawiano ją na gaz i potem cierpliwie czekano, aż przechodzące przez miedziane rurki opary się skroplą i powolutku skapną do pojemniczka.

To był, jak go nazywano, dopiero pierwszy „pokos” – nie szło tego świństwa pić, bo po kieliszku głowa chodziła jak karuzela. Trzeba było to wszystko raz jeszcze poddać podobnemu procesowi, ponownie przedestylować, by uzyskać w miarę krystaliczną ciecz. Potem można było bimberek doprawić wedle wyobraźni: suszonymi śliwkami, skórkami pomarańczowymi czy innymi dodatkami.

Ktoś jednak zapyta: skąd się wzięła nazwa „bimbber”? Co do tego nie ma pewności nawet wśród badaczy naszych obyczajów. W licznych publikacjach naukowych, słownikach czy encyklopediach to słowo pojawiło się stosunkowo późno. Bo słownik języka polskiego dopiero w 1958 r. zdefiniował bimbber jako wódkę pędzoną nielegalnie prymitywnym, domowym sposobem. Natomiast w Wielkiej Encyklopedii Powszechnej PWN znajdujemy takie objaśnienie bimbru: „Wytwór spirytusowy pochodzący z potajemnej produkcji, gatunkowo odpowiadający spirytusowi niereaktyfikowanemu (tzw. surówka)”.

Mowa potoczna jest bardzo bogata, jeśli chodzi o określenie bimbru. Co region, to inna nazwa. Spotykamy więc między innymi takie nazwy, jak: antonówka, deptanka, deszczówka, krzakówka, lzy sołtysa, księżycówka, czar PGR-u czy nawet duch puszczy. Natomiast genezę tego słowa wyjaśnił dogłębnie Andrzej Bańkowski w „Etymologicznym słowniku języka polskiego”. Jego zdaniem pochodzi ono ni mniej, ni więcej tylko ze slangu warszawskich złodziei. Najpierw nazywali oni w ten sposób skradzione zegarki, potem inne fanty, dopiero na końcu natomiast zakazany samogon.

Bezapelacyjnie regionem z największymi tradycjami pędzenia bimbru było i wciąż pozostaje Podlasie. Tam nielegalnie pędzi się od co najmniej 120 lat – te same z grubsza techniki pozyskiwania alkoholu udoskonalają kolejne już pokolenia. Nielegalne leśne fabryczki kwitły tam od zawsze – jak mówią miejscowi – a dysponują one liniami produkcyjnymi, na których dwie osoby są w stanie wyprodukować nawet 200 litrów bimbru w ciągu doby.

Odbывało się to w dużych kadziach z wykorzystaniem specjalnej aparatury. Takie bimbrownie sprytnie ukrywano w lasach. Ustalano nawet lokalne normy na moc bimbru, na przykład ten podlaski powinien mieć dokładnie 70 procent, by być godnym swego

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



► HISTORIA

● **Bimber bardzo mocno wrósł w polską kulturę** ● W czasie zaborów – ale też w latach PRL – jego pędzenie było przejawem buntu wobec władz ● **Produkcja bimbrowa jest tak popularna, że wykształciły się silne regionalizmy w tej dziedzinie**



Milicjant z Nadarzynia przy skonfiskowanej aparaturze do produkcji bimbrowa. 1974 rok

miana. Praktyka pokazywała, że był jednak nieco słabszy – zwykle nie przekraczał 60 proc.

To liderowanie Podlasia na bimbrowej mapie wynikało z kilku powodów. Jeden z nich był historyczny – otóż w 1894 roku w imperium carów wprowadzono prohibicję, w związku z tym podaż alkoholu była niewystarczająca. Dochodził też czynnik geograficzny: lasów na Podlasiu nie brakuje, puszcze Augustowska, Knyszyńska i Białowieska stwarzają idealne wręcz warunki do produkcji bimbrowa.

Ważne jest tam również to, że nie ma w tej części kraju problemów z dostępem do naturalnych źródeł wody, a czysta woda to absolutna podstawa przy wysokojakościowej destylacji.

W Puszczy Knyszyńskiej powstawała też tzw. bukwicówka. Nazwa pochodzi od bukwicy zwyczajnej, rosnącej tam rośliny, która przypomina wyglądem szczaw. Dodając ją do bimbrowa, sprawiamy, że trunk zyskuje piękny kolor, smak i zapach. Ma też ponoć właściwości oczyszczające organizm – taki bimber to samo zdrowie!

Pędzenie samogonu w porządnej leśnej bimbrowni to nie jest proste zajęcie hobby-



W 1958 roku władze podjęły ostrą walkę z bimbrownikami. Wykryto dwa razy więcej bimbrowni niż w roku 1957 czy 1956. Po raz pierwszy wtedy zawitał do „Słownika języka polskiego” wyraz „bimber”, czyli nielegalna wódka

sty, zwłaszcza jeśli chodziło o produkcję ze zboża. Przypominała ono raczej robotę w całkiem sporej fabryczce. Najpierw nastawiano braję, czyli zacier. Była to mieszanina wody, mąki i drożdży, która w formie półpłynnego ciasta z grudekami gotowa była do destylacji mniej więcej po tygodniu. Zacier musiał najpierw do tego dojrzeć. Gdy był już gotowy, wlewano go do szczelnego zbiornika i podgrzewano. Zacier zbożowy, w odróżnieniu od cukrowego, podgrzewano parą. Wtedy jednak producent potrzebował jeszcze jednego zbiornika z czystą wodą. Stawiano go pod kotłem z zacierem. Podgrzewając wodę w zbiorniku, podnoszono poziom temperaturę zaciera. Gdyby natomiast podgrzewano bezpośrednio braję, przypaliłoby się zacierowe ciasto i cała robota poszłaby na marne. Zacierowe opary odprowadzano rurką do chłodnicy – tam skraplały się. Podczas destylacji pozbywano się z zaciera różnych zanieczyszczeń zwanych fuzlami.

Wydaje się, że produkcja domowej gorzałki weszła nam w krew, bo na bimber można się natknąć w wielu wiejskich szopach czy nawet na melinach w wielkomiejskich akademikach. W Europie tylko Czarnogórcy piją więcej od nas samogonu.

► PRZYRODA

Żurawka należy do rodziny skalnicowatych. Jej **naturalnym środowiskiem jest Ameryka Północna**. Tworzy gęste kępy różnobarwnych sercowatych lub klapowanych liści i drobne dzwonkowate kwiaty. Można je hodować w gruncie lub donicach

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Żurawki zachwycają przede wszystkim kolorowymi liśćmi, a lista barw, jakie mogą przybierać, jest naprawdę długa

Ż

Żurawki należą do grona roślin o wyjątkowo dekoracyjnych liściach, które są zwykle ich największą ozdobą, gdyż tylko nieliczne rozwijają dodatkowo atrakcyjne kwiatostany (żurawka krwista, żurawka drzączkowata, odm. mieszańcowa „Little Cutie Blondie in Lime”). Żurawki wspaniale wyglądają na półcienistych rabatach w towarzystwie funkii, brunner, tawulek Arendsa czy bodziszek, ale pięknie prezentują się też w formie obwódek. Mogą być także uprawiane w donicach na balkonach i tarasach. Kwiaty niektórych odmian nadają się nawet do cięcia. Niestety, mimo swojej urody i popularności żurawki nie są najłatwiejsze w uprawie i jeśli nie będą miały odpowiednich warunków, szybko stracą urodę, a ich liście skarleją i zbledną.

Gdzie posadzić żurawki?

Uwaga na słońce!

Żurawki uprawiane w ogrodach to przede wszystkim ozdobne mieszańce o kolorowych i wzorzystych liściach, jednak większość z nich pochodzi od gatunków zasiedlających naturalnie wilgotne lasy Ameryki Północnej, dlatego rośliny mają dość szczególne wymagania. Preferują cieniste miejsca (odmiany o ciemnych liściach), półcieniste lub tylko lekko nasłonecznione stanowiska, gdyż z natury nie są przystosowane do pełnego słońca. Wprawdzie odmiany o barwnych liściach lubią mieć dużo światła (lepiej się wybarwiają), ale nie powinny być uprawiane w pełnym słońcu, gdyż wtedy ich liście karleją, pędy się skracają, a rośliny stają się bardzo wrażliwe na suszę.

Zadbaj o ziemię i podlewanie żurawek

Kolejna ważna dla żurawek sprawa to wilgotność podłoża. Na naturalnych siedli-

skach wilgoci roślinom zwykle nie brakuje, więc nie są przystosowane do znoszenia suszy. Jednocześnie runo leśne jest też dostatecznie przepuszczalne, dlatego żurawkom nie grodzi też zalewanie i stojąca woda. Chcąc więc cieszyć się pełnią urody tych pięknych roślin, powinniśmy zapewnić im żyzną, przepuszczalną, próchniczą i stale lekko wilgotną glebę, unikając podłoży suchych i jałowych oraz ciężkich, mokrych i zlewnych.

Nawożenie i pielęgnacja

Żurawki nie są szczególnie żarłocne, dlatego nie wymagają specjalnego nawożenia. Wystarczy posadzić je w żyznym podłożu i na początku każdego sezonu wyściółkować glebę wokół nich kompostem. Rośliny nie oczekują też żadnych specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych, choć odmianom o bardzo ozdobnych liściach i mało efektownych kwiatostanach warto ścinać kwiatostany, zanim się rozwiną, dzięki czemu roślina po-

święci całą swoją energię na rozwój liści, a nie odżywanie kwiatów i zawiązywanie nasion. Żurawki rosną wolno i nie są ekspansywne, dlatego nie trzeba się martwić, że pozostawione bez nadzoru nadmiernie się rozrosną.

Chcesz mieć żurawki przez lata?

Musisz je odmładzać

Wadą żurawek jest natomiast krótkowieczność. Żurawki mimo zapewnienia im jak najlepszych warunków, po kilku latach uprawy zaczynają tracić swoją urodę. Ich liście karleją, pędy się wydłużają i pokrywają resztkami zaschniętych liści, środek kępy zasycha, a kwiaty nie rozwijają się wcale lub są nieliczne (co może być problemem szczególnie u gatunków o ozdobnych kwiatostanach). Dlatego też raz na 3-4 lata rośliny warto odmłodzić, wykopując je i przesadzając w nowe miejsce.

Przy okazji odmładzania można też je rozmnożyć, dzieląc kępy (wczesna wiosna)

lub pobierając z nich sadzonki pędowe z piętką (koniec lata).

Przygotuj je na zimowanie

W uprawie żurawek pewnym problemem może być też zimowanie. Wprawdzie niektóre z nich są dostatecznie mrozoodporne (np. żurawka drzączkowata i żurawka krwista), ale wiele atrakcyjnych odmian w surowe zimy może przemarzać, dlatego rośliny dobrze jest zabezpieczyć przed chłodem, okrywając je np. gałązkami stroiszu, włókniną lub korą. Lepiej też nie uprawiać ich w najchłodniejszych rejonach kraju.

Warto też pamiętać, że dla żurawek równie niebezpieczne jak mróz, jest też mokre podłoże, na którym mogą zagniwać, dlatego przed sadzeniem roślin dno donki trzeba zawsze wyłożyć drenażem (np. warstwą żwirku) lub uprawiać roślinę w miejscu, z którego nadmiar wody będzie mógł swobodnie odpływać.

Przycinanie żurawek wiosną

Kiedy żurawki przetrwają zimę i wiosną wznowią wegetację, nie będą prezentować się szczególnie ładnie. Ich zimozielone, ubiegłoroczne liście mogą być poblakłe, obsuszone, wystrzępione i niezbyt efektowne, dlatego lepiej jest je ścinać, dając miejsce do rozwoju nowym, silnym i ładnie wybarwionym liściom.

Katarzyna Józefowicz



Liście żurawki są zielone, purpurowe, pomarańczowo-czerwone lub srebrzyście nabiegłe. Różnią się wielkością, kształtem i typem blaszki

► MOTORYZACJA

Coraz trudniejsze jest życie kierowcy. **Na polskich drogach przybywa kamer i fotoradarów**, gdzie każdy błąd może skończyć się uciążliwymi konsekwencjami finansowymi lub nawet prawnymi. Coraz łatwiej też stracić prawo jazdy

ON TO MOTO

T

Trafili kierowcę na drodze z Warszawy do Lublina. W rejonie, gdzie jest skręt na Rzeszów, jeździ tajemnicze, cywilne BMW serii 3 i fotografuje miło, szybko i profesjonalnie. Sfotografowali, że jechał 86 km/h, co nie jest szybkością nawet drogi zwykłej jednojezdniowej. Kiedy kierowca jedzie tą drogą od strony Warszawy, gdzie są dwie jezdnie, to ma poczucie, że cały czas porusza się drogą ekspresową. Niestety droga ekspresowa to nie jest, bo postawili ograniczenia prędkości – najpierw do 70 km/h, a potem nagle do 50 km/h – nieuzasadnione niczym, poza tym, że policja zawsze trafi tu klienta, który jedzie o parę kilometrów szybciej. To wszystko na wjeździe do Lublina Aleją Solidarności. W samym mieście potem podniesiona jest prędkość znowu do 70 km/h i – co autor miał na myśli – można się tylko domyślać. Notabene jest rekordem, aby do dzisiaj nie udało się zmienić tej farsy, chociaż od wielu lat ludzie o to zabiegają. W ogóle nie wiadomo, co to jest. W miejscu, gdzie łapią, są dwie jezdnie, szeroko, miejscami nawet trzy pasy, więc powinna to być droga ekspresowa, szybkiego ruchu, ale nie jest. To jest właśnie wielka tajemnica przyrody. Buduje się super drogi, aby można było jechać szybciej, a potem stawia się różne znaki, aby jechać wolniej.

Na drodze ekspresowej z Warszawy do Lublina obowiązuje limit 120 km/h (dla aut osobowych) i 80 km/h (dla samochodów ciężarowych), ale są też różne ograniczenia. Poza tym jak grzyby po deszczu pojawiają się odcinkowe pomiary prędkości, np. między węzłem Kurów Zachód a węzłem Nałęczów, o długości ponad 10 km i w okolicach Garwolina o długości 7 km. Na uruchomienie czeka pomiar prędkości na zachodniej obwodnicy Lublina, między węzłami Węglin i Sławinek. Na liście do uruchomienia jest jeszcze pomiar w okolicach węzła Jastków. Ograniczeń



Standardem w Polsce jest to, że na drodze, która docelowo miała być drogą ekspresową, stoją ograniczenia do 100 lub nawet 70 km/h. Zarządcy dróg rozmieszczają znaki nie dlatego, aby było bezpieczniej, lecz po to, żeby policja miała kogo łapać

prędkości trzeba przestrzegać, mandaty też trzeba płacić, ale to musi być dla bezpieczeństwa, a nie zarabiania. Póki co, cała trasa z Warszawy do Lublina staje się jedną wielką pułapką na kierowców, nastawioną głównie na to, aby płacili.

Zresztą nie tylko trasa do Lublina. Odcinkowe pomiary prędkości działają w Polsce pełną parą. W 2025 r. wykonały 470,5 tysiąca zdjęć. Aktualnie trwa rozbudowa systemu. Wkrótce urządzeń takich przy polskich drogach będzie aż 114. W efekcie długość odcinków pomiarowych zwiększy się do 670 kilometrów. Kierowcy doskonale radzą sobie z odczytaniem znaczenia tablicy D-51a. Wiedzą, że wskazuje ona na automatyczną kontrolę średniej prędkości i zwalnianie przed samymi kamerami niewiele tu daje. Kierowcy nie pamiętają jednak, jakie na drodze obowiązuje ograniczenie prędkości. W ubiegłym roku aż 57,9 proc. wszystkich wykroczeń ujawnionych przez fotoradary i odcinkowe pomiary prędkości, doty-

czyło przekroczenia do 20 km/h. To wykroczenia niewielkie, które mogą wynikać z pomylenia dopuszczalnego limitu na drodze.

Pojawił się nawet w tym roku postulat, aby przy znaku drogowym D-51a, informującym o pomiarze prędkości, dodawać tablicę B-33, wskazującą, jakie jest ograniczenie prędkości. Aby kierujący otrzymali pełen pakiet informacji i mogli jechać w pełni przepisowo. Pytanie w sprawie takiego rozwiązania w imieniu kierowców zadał Ministerstwu Infrastruktury poseł na Sejm Tomasz Głogowski, dostał jednak odpowiedź negatywną. Lubię obserwować, jak rozmawiają ze sobą politycy, bo zawsze wynika z tego coś ciekawego. Minister infrastruktury Dariusz Klimczak znany jest z pragmatycznego podejścia do rzeczywistości i spokoju, ale tym razem albo czegoś nie dosłyszał, albo nie zrozumiał, bo nie widzi potrzeby dokładania znaków drogowych.

Niewiele ma to wspólnego z bezpieczeństwem na drodze, jest to tylko nękanie kierowców i zastawianie pułapek. Przekraczanie prędkości jest faktycznie zmorą polskiej motoryzacji, ale nie musi to oznaczać, że na kierowcę poluje się jak na zająca. Problemem są konkretni kierowcy – potencjalni zabójcy – i to na wyeliminowaniu takich ludzi z ruchu powinna się skupić policja. Prawo jest po to, aby wychowywać, a nie nę-

kać. W przypadku odcinkowych pomiarów prędkości bez informacji, jaka jest dopuszczalna prędkość, nie ma żadnego działania wychowawczego, jest tylko sankcja.

Warto też zauważyć, że obecnie najbezpieczniejszą kategorią dróg są drogi ekspresowe i autostrady (dochodzi tam do 1,7 proc. wypadków). Tymczasem tam właśnie powstaje najwięcej odcinkowych pomiarów prędkości. Dla kierowców popełniających błędy z nieuwagi idealnym rozwiązaniem są kursy reedukacyjne i psychologiczne uświadamiające zagrożenia (np. z zakresu fizyki jazdy czy empatii wobec innych uczestników ruchu), które przynoszą lepsze efekty niż sama grzywna.

Projekt budżetu na rok 2026 zakłada, że wpływy z mandatów mają osiągnąć aż 1,4 mld złotych i to jest cała tajemnica tak powszechnego rozwoju wszelkich drogowych kontroli, policji w krzakach, odcinkowych pomiarów prędkości, fotoradarów i cywilnych aut policyjnych polujących na kierowców.

Tymczasem kierowcy muszą sobie radzić sami i nadal na odcinkowych pomiarach prędkości będzie można spotkać samochody, które będą poruszać się sporo poniżej limitu obowiązującego na drodze. Tak na wszelki wypadek. Tak, aby nie ryzykować niepotrzebnym mandatem.

System kontroli dróg nastawiony jest głównie na to, aby wyciągnąć od ludzi pieniądze

► ARCHEO

Od historii Katowiczanina, który wynalazł „bombę atomową”, przez wodowanie trzech statków w gdyńskim porcie, po boćka, który trafił do radiowozu – m.in o tym pisały przed laty gazety **11 lipca**

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Zachodni nr 188, 11.07.1946

Katowiczanin wynalazł „bombę atomową“

1946

Mógłbym wysadzić pół Katowic w powietrze

– mówi wynalazca potrząsając „bombą“

Katowice. Do Redakcji naszej zgłosił się onegdaj Paweł M., ślusarz z zawodu, obywatel dzielnicy Załęże, który na wstępie oświadczył, że chciałby porozmawiać w sprawie bardzo ważnej, a mianowicie swojego wynalazku, tj. krótko mówiąc, w sprawie

bomby atomowej

Gdyby bomba w owej chwili wybuchła w redakcji (a my gdybyśmy jako te kozy z Bikini eksplozję przeżyli) przypuszczalnie nie byłoby większej sensacji, tym bardziej, że p. M. wy-czytawszy niedowierzanie na naszych twarzach odrazu okazał gotowość po-czynienia doświadczeń.

Mógłbym tym oto wysadzić pół Katowic w powietrze

– oświadczył poważnie, potrząsając małym półkilowym zasobnikiem, jak się później okazało, stalowym i hermetycznie zamkniętym.

Na wszelki wypadek odsunęliśmy się pół kroku. Pół Katowic w powietrze to coś zawsze znaczy. Katowice to, co prawda, nie wielkie miasto, ale bez powodu ryzykować nie ma sensu. P. M. widząc, że obudzili na serio naszą ciekawość, wyjął z teczek kilka – prymitywnych zresztą – utensylii laboratoryjnych. A więc spodeczek szklany, trzy flaszeczki i dwa słolki. Z zasobnika wysypał na spodeczek trochę szarego proszku (tyle co na koniec noża), pokropił jakąś miksturą z flaszeczek i...

Nie, nie bomba nie wybuchła. Ale to co zaczęło się dziać na spodeczku było co najmniej dziwne. Po kilku sekundach spodeczek zamienił się w gniazdo armatek – zaczął strzelać całymi seriami. Wynalazca nie przestając na tej próbie wysypał trochę proszku do flaszeczki, zakropił czaradziejskim płynem i szczerze zakorkował. I znowu po kilku sekundach nastąpiła rzecz wspaniała. Koreszek wystrelił ze słabym hukiem, a z flaszeczki wytrysnął

oślepiający płomień

Płomień ten zgasił szybko, a ku sufitym uderzył dym czerwony, a raczej intensywnie pomarańczowy. Huk towarzyszący eksplozji, w porównaniu z natężeniem światła, był nikły.

– Czy nie jak na Bikini? – zapytał wynalazca, a myśmy jedynie bezgłośnie potwierdzili skinieniami.

Rzeczywiście. Zgodność wszystkich objawów towarzyszącym naszemu eksperymentowi i wielkiemu eksperymenci w Bikini była zdumiewająca. Ta sama oślepiająca jasność, ten sam pomarańczowy dym, szybko uciekający ku górze i huk, jaki wywołuje próżnia.

Zaczynamy rozmowę z p. M. Już nie śartujemy. Okazuje się, że p. M. pracując w roku 1941 w Zawodzie na-

tknął się pewnego razu na kilka wagonów szmelcu hutniczego. M. in. w jednym wagonie znajdował się metal jakiś inny. Jest to – mamy próbkę tego metalu w ręku – metal szary o silnym połysku, drobnoziarnisty, kruchy. Wyglądem swym do złudzenia przypomina t. zw. kryształki do detektorów. Do podobnego mniemania doszedł p. M. Ponieważ Niemcy mu radio odebrali, wobec powyższego umyślił sobie sporządzić detektor. Cóż jednak, kiedy „kryształek” okazał się całkiem do tego celu nieprzydatny. W roku 1945 – już po oswobodzeniu – p. M. w czasie doświadczeń z owym dziwnym metalem (p. M. jest zapalonym odkrywcą) stwierdził, że w połączeniu z pewnymi kwasami, metal ten stał się środkiem wybuchowym, w znacznym stopniu silniejszym od prochu strzelniczego, czy dynamitu. W ślad za tym odkryciem poszły próby, coraz śmielsze, doskonalsze. Zawsze z jed-

nym i tym samym wynikiem. Po kilku sekundach następowała eksplozja – przy czym rzecz charakterystyczna „podmuch” szedł ku górze, oślepiający blysk i pomarańczowy dym. P. M. „wysadzał” w ten sposób ciężarki do 30 (!) funtów wagi, używając zawsze odrobiny proszku. Obecnie wynalazca jest u kresu swoich możliwości „technicznych”. Bowiem – jak mówi – należałoby zrobić teraz coś w rodzaju bomby i wypróbować jej działanie na poligonie.

Eksplodujący półmisek

Niewątpliwie p. M. ma rację. Nie jesteśmy chemikami, i nie wykluczamy, że doświadczenia, których byliśmy świadkami, są znane i bez większego znaczenia, ale wydaje się nam, że tym razem „coś” w tym jest. Oto teraz od godziny obserwujemy to, co się dzieje na spodeczku (o którym wspomnieliśmy na wstępie). Spodeczek ten – że

się tak wyrażymy – stale eksploduje. Zachowanie się tego metalu w połączeniu z kwasem – skład jego jest tajemnicą p. M., zachowuje się jak środek wybuchowy o niewyczerpanej sile detonacyjnej. Jeszcze teraz kiedy piszę te słowa (2 godziny po doświadczeniach) eksplozje trwają nadal. Wyobraźmy sobie, żeby udało się nam spowodować wybuch małego kawałka metalu w jednej chwili, a wówczas wybuch ten musiałby mieć skutki b. poważne. Wydaje się nam, że p. M. nie przesadził, kiedy mówił, że mógłby połowę Katowic wysadzić w powietrze.

P. M. jest niewątpliwie na śladzie jakiegoś dawnego niemieckiego wynalazku. Dziś wiemy, że Niemcy byli w posiadaniu różnych tajemnic wojskowych, których nie zdołali, na szczęście, wykończyć. Dlatego p. M. i jego wynalazkiem winien się ktoś zainteresować. Kto – to już nie nasza rzecz.

AL

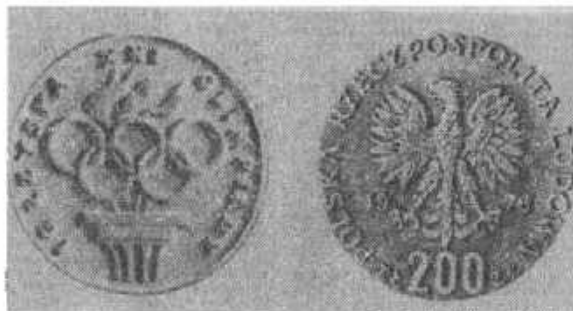
Głos Pomorza nr 161, 11.07.1986

Jednoczesne wodowanie 3 statków

1986

W jednym z dwóch suchych doków Stoczni Im. Komuny Paryskiej w Gdyni odbyło się jednoczesne wodowanie aż trzech jednostek. Dwa przeznaczone dla PLO: pierwszy z serii statek RO-RO o nazwie „Zerań” posiadający 7,5 tys. ton nośności oraz czwarty z serii semikontenerowiec „Szczecin” o nośności 10 tys. ton. Trzecią zwodowaną jednostką był uniwersalny masowiec „Rio Arce” o nośności 40 tys. ton przeznaczony dla Brazylii.

Dotychczas stocznia gdyńska przekazała armatorom krajowym i zagranicznym 469 jednostek w ponad 20 różnych typach.



1976

Kurier Lubelski nr 159, 11.07.1996

Dociskanie dłużników

Zarząd Miasta na ostatnim posiedzeniu zastanawiał się, czy umorzyć długi opornym miejskim dłużnikom, czy nie. Wybrano to drugie.

Problem dotyczy ponad 40 osób, które uchylają się od płacenia grzywien i mandatów. Nazbierała się z tego kwota kilku tysięcy złotych. „Urząd jest wieczny, więc nie co państwowe nie ginie” – zażartował wiceprezydent Ryszard Pasikowski i dodał już poważnie, że miasto dalej będzie upominać się o swoje... (damm)

Dziennik Popularny nr 156, 10-11.07.1976

Nowa srebrna moneta 200-złotowa

Od 12 bm. Narodowy Bank Polski rozpoczyna wprowadzanie do obiegu nowej monety 200-złotowej, emitowanej z okazji Igrzysk XXI Olimpiady.

Moneta wykonana jest ze srebra próby 825/1000, według projektu artysty plastyka Stanisława Wątraskiego.

Na monecie znajdują się symbole Igrzysk – płonący znicz i pięć kolek olimpijskich.

1996

Kurier Lubelski nr 159, 11.07.1996

Bociek trafił do radiowozu

Wczoraj rano patrol lubelskiej policji, jadący trasą W-Z w rejonie ogrodu botanicznego na Sławinku natknął się na leżącego na jezdni bociana. Bociek wyglądał na mocno poturbowanego i bez większych sprzeciwów dał się zapakować do radiowozu.

Kiedy samochód zatrzymał się pod kliniką weterynaryjną przy ul. Głębokiej i policjanci tylko na chwilę spuścili z oczu wielkie ptaszysko, bocian jakby cudownie ozdrowiał, poderwał się do lotu i zniknął za drzewami. Biedak pewnie myślał, że policjanci winią go do aresztu, a nie do kliniki na podleczenie zdrowia...

mh

Dziennik Bałtycki nr 164, 11.07.1956

1956

Od ręki

Kilka słów o Jelitkowie

W Jelitkowie, w parku nad samym morzem znajduje się ośrodek LPZ. Turysta może tam znużyć nocleg i całodzienną utrzymywanie.

Od domu turystycznego nikt nie wymaga wygód, kilka nocy można przespać w dużym, 20-osobowym pokoju – baraku, brak łazienki można sobie powetować kąpielą w morzu lub umyciem się pod kranem – ale w takim razie sam nocleg nie powinien kosztować 15 zł. Bo biorąc na zdrowy rozsądek, jest to cena zbyt wygórowana, tym bardziej, że za te same 15 zł, a nawet taniej (10 zł za noc od osoby) można wynająć prywatnie pokój z wszelkimi wygodami. Warto chyba nad tym pomyśleć.

Jeszcze jedna sprawa. Restauracja czy bar nad morzem to bardzo pożyteczna placówka, pod warunkiem, że jest dobrze zaopatrzona. Tego niestety nie można powiedzieć o „Plażowej” w Ośrodku LPZ. Wybór potraw jest niewielki, picztywo czerstwe (i to nie wczorajsze, ale sprzed kilku dni), kawa zimna. Naprawienie tego nie jest przecież zależne od żadnych funduszy, a jedynie od dobrej woli kierownictwa zakładu. (btk)

Dziennik Popularny nr 156, 10-11.07.1976

Nagroda dla twórców „Zaczarowanego ołówka”

1976

Wczoraj sekretarz KL PZPR – Zbigniew Faliński spotkał się z reżyserami Studia Małych Form „Se-Ma-For”, którzy otrzymali nagrodę prezesa Rady Ministrów za twórczość dla dzieci i młodzieży za serial pt. „Zaczarowany ołówek”. Laureaci nagrody złożyli na ręce sekretarza KL deklarację o przekazaniu części nagrody na fundusz Centrum Zdrowia Dziecka.

W trakcie spotkania, w którym uczestniczyło także kierownictwo „Se-Ma-For” z dyrektorem naczelnym Z. Godlewskim, omówiono plany programowe Studia.

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Najbardziej popularne to **samochód, pociąg lub samolot**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska**,
redaktorka.
Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki



W

Wiek nie jest żadną przeszkodą w podróżowaniu i poznawaniu świata. Wręcz przeciwnie. Często dopiero na emeryturze mamy odpowiednio dużo czasu, żeby wybrać się z wizytą do mieszkającej daleko rodziny, poznać kraj albo polecić na wymarzone zagraniczne wakacje. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby podróżować bezpiecznie?

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Jeżeli masz prawo jazdy, praktycznym i wygodnym rozwiązaniem będzie samochód. W wielu miejsc (nie tylko w kraju, ale też za granicą) bez problemu dotrzesz pociągiem. Z kolei na dalekie wyprawy najlepszy z pewnością okaże się samolot.

Wygodne podróżowanie swoim samochodem

Prowadzenie samochodu to duża odpowiedzialność – nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu drogowego, kierowców, pasażerów, rowerzystów, przechodniów, a nawet zwierzęta. Dlatego zawsze pamiętaj o regularnych kontrolach medycznych, zwłaszcza badaniach wzroku, słuchu i koordynacji ruchowej. Podczas prowadzenia samochodu zachowuj szczególną uwagę i ostrożność w trudnych warunkach, np. po zmroku albo podczas złej pogody. Jeżeli nie masz systemu głośnomówiącego w samochodzie, nie odbieraj połączeń. Odzwonisz, jak się zatrzymasz. Rób przerwy w podróży. Warto rozprostować kości, pospacerować kilka kroków, napić się wody, popatrzeć na coś innego, nie tylko na drogę, żeby wzrok mógł odpocząć.

Ruszyła lokomotywa. Pamiętaj o kilku rzeczach

Podczas podróży pociągiem nie zostawiaj bagażu bez opieki. Najważniejsze rzeczy i cenne przedmioty zawsze trzymaj przy sobie, np. w podręcznej torebce, wewnętrznej kieszeni albo szaszetce ukrytej pod ubraniem. Nie podawaj współpasażerom dokładnego celu swojej podróży i nie mów na głos, ile pieniędzy masz przy sobie. Zwracaj

cał też uwagę na osoby, które zachowują się w podejrzany sposób. Niepokojące sytuacje zgłaszaj załodze konduktorskiej. Kiedy wychodzisz do toalety, zabieraj ze sobą dokumenty i pieniądze.

Dalekie podróże warto odbywać samolotem. Witamy na pokładzie

Przed podróżą samolotem skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym – czasami lot może nasilać objawy chorób przewlekłych. Lekarz sprawdzi, czy w twoim przypadku podróż jest możliwa, w razie potrzeby dostosuje plan leczenia i zaleca odpowiednie środki ostrożności. Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, koniecznie poinformuj o nich załogę. W wielu liniach lotniczych przy kupowaniu biletu możesz też poprosić o asystę

przy wchodzeniu/wychodzeniu z samolotu, dotarciu na swoje miejsce albo prze mierzeniu lotniska.

Co trzeba i co warto mieć pod ręką

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie. Nie zapomnij o lekach i środkach pielęgnacyjnych. Powietrze w samolocie jest suche, weź więc ze sobą nawilżający krem oraz balsam do ust. Ubierz wygodne buty, żeby nie uciskały w czasie lotu. Pamiętaj też o porządnym zabezpieczeniu większego bagażu – walizkę możesz np. zamknąć na klucz lub kłódkę z szyfrem.

Na miejscu ciesz się pobytem, ale bądź też uważny

Podczas zwiedzania, kupowania pamiątek albo odwiedzania lokalnych restauracji strzeż swojej prywatności, nie pokazuj innym zawartości portfela, a podczas płatności kartą pamiętaj o dyskretnym wpisywaniu kodu PIN. Spacerując po zmroku, wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone ulice, unikaj za to ciemnych zaułków, przejdź podziemnych oraz nieoświetlonych parków. Pod żadnym pozorem nie wsiadaj do samochodu z przypadkowo poznanymi osobami.

Jeżeli będziesz przestrzegać wszystkich tych zasad, twój wyjazd z pewnością okaże się udany i bezpieczny.

● Słowniczek

- BIBA - impreza
- BOJLER - osoba z bardzo dużym brzuchem
- ITEMKI - rzeczy, przedmioty
- BAN - zakaz
- BRACHOL - brat
- BRACIA XERO - bliźniacy
- FEJSIK - Facebook
- REL - zgadzam się, utożsamiam się
- BAMBIK - osoba naiwnie ufna lub łatwowierna



Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie

Wiek nie jest przeszkodą, by podróżować i zwiedzać. Wręcz przeciwnie. Często dopiero na emeryturze mamy na to czas

► FOTO

8 lipca 2018 roku na PGE Narodowym w Warszawie wystąpił zespół **The Rolling Stones**. **Legendarna brytyjska grupa przyjechała do Polski po raz czwarty.** Członkowie kapeli po raz kolejny udowodnili, że nie mają sobie równych

FOT. SYLWIA DĄBROWA

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

Antoni Piechniczek – jeden z dwóch, obok Kazimierza Górskiego, trener, który zdobył z reprezentacją Polski trzecie miejsce na mistrzostwach świata, **postać wybitna w polskim futbolu**

LIGA MISTRZÓW

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



DWA RAZY Z RZĘDU WPROWADZIŁ REPREZENTACJĘ DO FINAŁÓW MUNDIALU

Antoni Piechniczek, lat 84

polski piłkarz, trener piłkarski,
szkoleniowiec reprezentacji Polski,
senator VII kadencji

Antoni Piechniczek przeszedł wszystkie szczeble kariery sportowej – od młodego kibica po piłkarza, przez trenera po selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski.

W 1972 roku, a więc w czasie jednym z najważniejszych w historii naszego sportu, zdominowanym przez Igrzyska XX Olimpiady – pamiętne zarówno ze względu na sukcesy (m.in. złoto polskich piłkarzy), jak i tragiczny zamach terrorystyczny – był kandydatem na szkoleniowca Stali Stalowa Wola, nie doszedł jednak do porozumienia z klubem po tym, jak zaproponowano mu poprowadzenie zespołu wspólnie z Jerzym Kopą... Pierwszym klubem w karierze trenerskiej był BKS Bielsko-Biała, którego trenerem został w sierpniu 1973 roku.

Początkowo mieszkał w Chorzowie, następnie przeprowadził się do Bielska-Białej. W pierwszym sezonie drużyna Antoniego Piechniczka przegrała walkę o awans z Piastem Gliwice.

W sezonie 1974/1975 zajął z drużyną 5. miejsce. Jego bilans jako trenera klubu BKS Stal Bielsko-Biała to 26 zwycięstw, 20 remisów i 14 porażek.

Wkrótce został szkoleniowcem Odry Opole – drużyny, z którą w sezonie 1975/1976 wygrał II ligę.

W pierwszym spotkaniu I ligi jego zespół pokonał drużynę Legii Warszawa 4:1...

W sierpniu 1979 roku został szefem wyszkolenia Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Katowicach. Prowadził też drużyny Ruchu Chorzów i Górnika Zabrze, pracował także w klubach zagranicznych z Kataru i Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Jakby

tego było mało, znalazł zatrudnienie w tunezyjskiej drużynie Espérance Tunis. W 1987 roku zdobył mistrzostwo Polski z Górnikiem Zabrze.

Pod koniec grudnia 1980 został powołany na stanowisko selekcjonera reprezentacji Polski. Pracę podjął 5 stycznia 1981 roku...

Zadebiutował 25 marca 1981 roku w przegranym 2:0 meczu z reprezentacją Rumunii. Ostatecznie uzyskał awans na mistrzostwa świata w Hiszpanii w 1982 roku.

W spotkaniu półfinałowym jego zespół przegrał z Włochami 0:2. W meczu o 3. miejsce, Polacy pokonali reprezentację Francji 3:2.

Prowadzona przez niego drużyna wywalczyła również awans na mistrzostwa świata organizowane w Meksyku w 1986 roku.

Na turnieju reprezentacja przegrała w 1/8 finału. Antoni Piechniczek złożył rezygnację w czerwcu 1986 roku. Ponownie objął funkcję selekcjonera reprezentacji w maju 1996 roku. Nie udało mu się jednak doprowadzić zespołu do awansu na mundial w 1998 roku i podał się do dymisji 7 czerwca 1997 roku.

Pracował również jako selekcjoner reprezentacji Tunezji (m.in. udział w Igrzyskach XXIV Olimpiady w Seulu) i Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

W latach 2008–2012 pełnił funkcję wiceprezesa PZPN. Zasiadał również w radzie nadzorczej klubu Odra Wodzisław Śląski. Był również wykładowcą katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego.

W wyborach parlamentarnych w 2007 roku, z poparcia PO, uzyskał mandat senatorski w okręgu katowickim, otrzymując 207 243 głosy.

Paweł Wiśniewski



Przed 44 laty trener Piechniczek doprowadził polską drużynę do 3. miejsca na mistrzostwach świata w Hiszpanii

FOT. ZYGMUNT WIECZOREK

► KSIĄŻKI

● **Historia najślynniejszych szpiegów przedstawiona przez pryzmat ich losów po aresztowaniu** ● Poznajemy kulisy prac prowadzących do uwolnienia zatrzymanych ludzi służb ● **W książce m.in. o aresztowanym w Polsce Pawle Rubcowie**

trzykropek

Sojusznicze agencje namierzyły parę najstaranniej ukrywanych agentów Moskwy – męża i żonę na zagranicznej misji. Okazało się, że mieszkają w Słowenii. CIA miała tam tylko jednego funkcjonariusza, który monitorował cały kraj; jeśli Słowenia w ogóle pojawiała się w amerykańskich mediach, to głównie jako miejsce urodzenia Łuki Dončicia z NBA i pierwszej damy Melanii Trump. Teraz miała stać się areną kluczowej bitwy wywiadów.

W całym zamieszaniu roku 2022, kiedy Ameryka skupiała się na inwazji na Ukrainę, CIA i MI6 po cichu przygotowywały serię kontrposunięć, które – jeśli tylko zostałyby dobrze przeprowadzone – miały zapewnić Waszyngtonowi mocniejsze karty. Głównymi celami byli członkowie sieci szpiegowskiej szczególnie cenionej przez Putina: jego nielegalowie. Pytanie brzmiało, czy agencja może zaufać jednemu człowiekowi, który ma władzę, by zwabić tych agentów – dyrektorowi niewielkiej agencji wywiadowczej tego kraju o dzwicznej nazwie SOVA (Slovenska Obveščevalno-Varnostna Agencija).

Joško Kadivnik wszedł do bezpiecznego pomieszczenia w siedzibie MI6 nad Tamizą w Londynie w pierwszym tygodniu marca 2022 roku, z przypinką w kształcie sowy w kłapie i kieszeniach, w których nie było ani telefonów, ani paczki czerwonych Marlboro. To, co nastąpiło potem, okazało się jedną z najbardziej przytłaczających odpraw, w jakich szef słoweńskiego wywiadu uczestniczył w ciągu ponad trzydziestu lat pracy w służbach. Dwoje elitarnych rosyjskich uśpionych agentów ukrywało się gdzieś w jego ojczyźnie, ale szef MI6 nie mógł – lub nie chciał – podać Kadivnikowi ich nazwisk. Jedyna informacja, jaką przekazał, była irytująco niejasna. Jeden z dwojga nielegalów – kimkolwiek byli – niedawno odwiedził Czarnogórę.

Kadivnik siedział oszołomiony i nieco zdezorientowany. W całej historii Słowenii jako wolnego kraju od czasu rozpadu Jugosławii nigdy nie aresztowano takiego szpiega. W kraju cały personel Kadivnika

zmieściłby się w sali konferencyjnej – a ilu z nich mógłby powierzyć tajemnicę tej wagi? Złapanie choćby jednego nielegala wymagało znużonej pracy detektywistycznej, w całkowitej ciszy, bez zdradzenia się ofierze i pozwolenia jej na ucieczkę. Ale złapanie dwojga? Całe zadanie było tak trudne, że Kadivnik przez wiele miesięcy nie mógł spać, nieustannie o tym myśląc.

W tym samym miesiącu MI6 przekazało polskiej Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego kolejną informację o szpiegu. Tym razem sprawa była znacznie mniej tajemnicza, a jego zatrzymanie prostsze.

Ubrany w hełm w barwach ochronnych i kamizelkę kuloodporną z naszywką „prasa”, Pablo González przypominał Ikara, który coraz bardziej zbliża się do słońca. Przekraczał tyle linii frontu, że analitycy monitorujący jego ruchy zastanawiali się, czy jego przeznaczeniem jest być schwytanym – czy śmierć. Żonaty ojciec czwórki dzieci kontynuował romans z Żanną Niemcową, córką zamordowanego krytyka Kremla, która zwróciła się do eksperta ds. rosyjskiego wywiadu z pytaniem, czy jej kochanek może być szpiegiem. Nie uzyskała jednoznacznej odpowiedzi. Pablo tymczasem próbował zbliżyć się do kobiety-oficera armii amerykańskiej w postsowieckiej Gruzji, pisząc szczegółową propozycję do swoich przełożonych z GRU, w której wyjaśniał, dlaczego powinien uczestniczyć w jej zbliżającym się ślubie. Wysłał też skargę, że od 2010 roku nie dostał podwyżki, domagając się zwiększenia wynagrodzenia – z 3100 do 4300 euro miesięcznie, „w uznaniu stażu pracy” – oraz domu w Moskwie i emerytury po odejściu ze służby.

W przededniu wojny w Ukrainie pracował jako freelancer dla wroga Rosji, pisząc dla finansowanej przez rząd USA stacji Głos Ameryki i jednocześnie prosząc GRU o opłacenie strony internetowej, na której wielokrotnie kwestionował sensowność wsparcia Zachodu dla Ukrainy. Złożył podanie o pracę w Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie – grupie monitorującej konflikty – ryzykując tym samym spraw-

dzenie swojej przeszłości. Uczestniczył nawet w szkoleniu prowadzonym przez organizację dziennikarzy śledczych o nazwie Bellingcat, gdzie głównym śledczym ds. Rosji był świadek G, ekspert, który zdemaskował berlińskiego zabójcę na rowerze, Wadima Krasikowa.

Jednak przyjaciele i koledzy z korpusu prasowego zadawali coraz więcej pytań dotyczących Gonzáleza i tego, w jaki sposób finansował swój bogaty zapas nowych obiektów, kamer wideo i siedemnastocalowy MacBook pro, za pomocą którego łączył się z dronem latającym nad okopami. Rosyjscy emigranci dzielili się między sobą podobnymi podejrzeniami dotyczącymi tego, w jaki sposób reporter pracujący głównie dla skromnych hiszpańskich mediów mógł tak często wyjeżdżać na wielotygodniowe wyprawy dziennikarskie. Pewnej nocy, siedząc przy piwie z innymi zagranicznymi korespondentami gdzieś we wschodniej Polsce, wygłosił wielką prognozę: Putin zamierza zaatakować Ukrainę. Kilka tygodni później ci sami dziennikarze zauważyli jego wpis na Twitterze, w którym wyśmiewał narastające amerykańskie ostrzeżenia o zbliżającej się inwazji i wykorzystał żart nawiązujący do Gwiezdnych wojen, porównujący Putina do Dartha Vadera. W tym samym tygodniu zwiedził państwowy zakład zbrojeniowy piwdenmasz w Ukrainie i pozołwał do selfie na hali fabrycznej przed częściami do nowoczesnych silników rakietowych.

Zwrot nastąpił na wschodzie Ukrainy, na początku lutego 2023 roku, kiedy González przez prawie godzinę filmował pozycje wojskowe, aż zdenerwowani żołnierze, którzy znaleźli się w kadrze, podeszli do niego, aby poprosić o dokumenty, i za dzwonił do Służby Bezpieczeństwa Ukrainy (SBU), podając jego nazwisko. Funkcjonariusze SBU wezwali go na spotkanie do Kijowa – ku ich zaskoczeniu rzeczywiście się tam pojawił. Ukraińcy przesłuchiwali go przez wiele godzin, skopiowali zawartość jego telefonu, a następnie sprawdzili jego finanse i kartę bankową wydaną na nazwisko Paweł Rubcow. Wynajmował mieszkanie w Moskwie, był żonaty

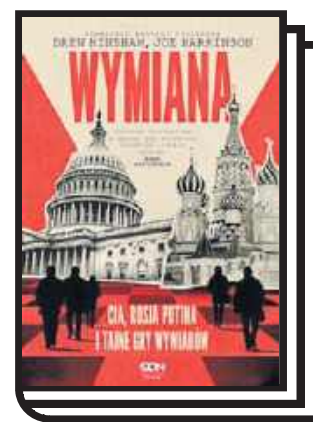
z Hiszpanką, a na co dzień mieszkał z dziewczyną w Polsce. Zapytali go, gdzie właściwie się urodził.

– Tam, gdzie wy – odparł. – W Związku Radzieckim.

González był tego wieczoru w wojowniczym nastroju, pił drinki szybciej niż inni reporterzy wojenni i śmiał się z ukraińskich oficerów, którzy doradzili mu, aby opuścić kraj. Powiedział, że przesłuchanie miało charakter polityczny, ponieważ był „wolnym Baskiem” z niepokojnego regionu północnej Hiszpanii. a może dlatego, że był „lewicowcem” – zaryzykował – i publikował artykuły, które nie podobały się Ukrainie. Następnego ranka poleciał do Stambułu, a stamtąd do Hiszpanii, gdzie na krótko odwiedził żonę. Kilka dni później wyładował w Warszawie, żeby spotkać się ze swoją polską dziewczyną – byli już na etapie rozmów o ślubie. Powiedział jej, że opuścił Ukrainę tylko dlatego, że jego hiszpański dowód tożsamości wkrótce straci ważność.

Polacy, choć od lat wiedzieli o Gonzálezie, prawie nie zauważyli jego powrotu, zbyt zajęci zbliżającą się inwazją na Ukrainę. Jednak w ciągu kilku dni MI6 wysłało przypomnienie do jednego z najwyższych urzędników ds. bezpieczeństwa w Polsce, pytając go, czy ma świadomość, że Pablo González wrócił do jego kraju.

Na małym lotnisku pod Rzeszowem odbywała się jedna z największych międzynarodowych operacji transferu broni od czasów II wojny światowej – a González oczywiście był tam, gdzie toczyła się akcja. Amerykańskie wyrzutnie rakiet ziemia-powietrze Patriot zapewniły osłonę dla lądujących tu co godzinę ogromnych wojskowych samolotów transportowych, załadowanych sprzętem przeznaczonym dla Ukrainy. González spisywał szczegółowe notatki dotyczące układu i logistyki operacji na swoim nowym laptopie. 24 lutego Putin najechał Ukrainę, a Hiszpan w ciągu kilku godzin znalazł się na granicy Polski z ogarniętym wojną krajem, filmując pierwszą falę uchodźców, których liczba w ciągu dwóch tygodni osiągnęła milion. Zatrzymał się, aby zrobić selfie z grupą uchodźców z Nigerii i Bangladeszu, którzy pokazywali kciuki w górę. Było to jedno z jego ostatnich działań jako wolnego człowieka.



Drew Hinshaw, Joe Parkinson „Wymiana. CIA, Rosja Putina i tajne gry wywiadów”, tłum.: Jan Halbersztat Wydawnictwo SQN, Kraków 2026



► KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

rzadki metal rybka akwariowa	odmiana śliwy defekt maszyny	szlak, arteria ... Sky-walker
rozpadlina skalna		
owoc jak ładaco burda		
mlekiem i miodem płynąca	rasa królików	... Eren-burg, pisarz z Rosji
dawna polska moneta	w mu-zealnej gablocie	w portfelu Niemca
angielski harcerz		
odgłos burzy	gra rekrea-cyjna	god-ność, tytuł
metalowy uchwyt na bramie	gody łosośi	antonim hossy
przybu-dówka		
roślina ple-chowa	noga baribala	jeży się na głowie
sąsiad Czecha	powolny chód rumaka	wieczowy instru-ment mu-zyczny
figiel, psikus		
auto tereno-we z Japonii	w pracy muzyce	ewolu-cja na stoku
pod-oficer w armii rydel	ma piękny ogon	płynie przez Lizbonę
„oczy” pilota boha-terstwo		

Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

Alfabetka puzzle grid with letters M, N, O, P, R, S, T, U, W, Z, Ż.

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– niedobór w kasie – przeciwsłoneczne
– Tadeusz, przyjaciel – święta Barbara dla górników
– podpora na rowery – piękno, krasa
– rączka, rękojeść – część elektromagnesu
– początek potoczku – szlak w poprzek zbo-
– bitwa, potyczka – cza
– zasiadał w ratuszu – tatrzańskie lasy

Krzyżówka pięciokątna

Pentagonal crossword puzzle grid.

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) przeciwnik Cezara 5) pisarz izraelski
• imię Dykiel, aktorki, „Mój Michael”,
2) „... Adama”, komedia 6) nasienie Inu,
filmowa, 7) grzyb jadalny,
3) skandynawski ol- zielonka,
brzym, 8) nanos na dnie
4) grzęzawisko, mo- stawu,
czar, 9) myszka, blizna.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
12) samica jelenia,
14) ulepiona z gliny postać ludzka, w którą tchnięto życie.
Pionowo:
4) pożyczona suma pieniędzy,
3) port na Lazurowym Wybrzeżu.

Rozwiązania

wa: regres; szyfr: Mundial na całego.
pięciokątna: reszka; krzyżówka tautogramo-
krzyżówka dwuliterowa: erkaem; krzyżówka
kontrakt; krzyżówka mozaikowa: parawan;
beka: kokardka; krzyżówka z podpowiedzią:
Krzyżówka panoramiczna: kandelab; alfa-

Krzyżówka z podpowiedzią

Large crossword puzzle grid with numbers 1-31.

Pierwsza litera określenia jest taka sama jak odpadywanego wyrazu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:
- 1) strój pletwonurka,
 - 7) kruche ciasto z bakaliami,
 - 9) ostatnia litera greckiego alfabetu,
 - 10) klitka, schowek,
 - 11) rzeka w Austrii, dopływ Dunaju,
 - 12) biologiczna próba,
 - 13) arcyniegrzeczne zachowanie,
 - 15) archiwalne dokumenty,
 - 17) karciana wróżba,
 - 19) sztuczny zbiornik wodny,
 - 22) tureckie góry,
 - 25) rycerski medalion,
 - 27) karciany dzwonek,
 - 28) imię Łęckiej z „Lalki”,
 - 29) taniec z Argentyny,
 - 30) mnóstwo ludzi, rzesza,
 - 31) kuloodporna w ekwipunku policjanta.
- Pionowo:
- 1) skórzana torba podróżna,
 - 2) andaluzyjskie miasto,
 - 3) arcykapłan Izraelitów,
 - 4) dryblas wśród opryszków,
 - 5) roślina błotna, palka,
 - 6) rozprawa naukowa,
 - 7) król kier,
 - 8) kurtka sprzed lat,
 - 14) tafta lub tiul,
 - 16) krwawnik, odmiana chalce-donu,
 - 18) Bela, węgierski kompozytor,
 - 20) trakt, droga,
 - 21) większe od furtki,
 - 23) andrus z Paryża,
 - 24) splendor, renoma,
 - 26) „Fanfan Tulipan”.

Pary liter z pól ponumerowa-nych w prawym dolnym rogu od 1 do 3, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) na egzaminie z języka polskiego,
4) Cordell, strażnik Teksasu,
5) bierka szachowa,
6) mebel do spania.
Pionowo:
1) otrzymuje napiwki,
2) sportowa mistrzyni,
3) tropikalne drzewa,
5) kosmetyk do golenia.

Krzyżówka dwuliterowa

Dwuliterowa crossword puzzle grid.

Krzyżówka mozaikowa

Mosaic crossword puzzle grid.

Litery w polach z kropką, czytane rzęda-mi, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) mityczna siedziba Apollina,
6) wyszukana grzeczność,
7) „Cud mniemany, czyli ... i górale”,
10) malajska spódnica.
Pionowo:
1) płochy ssak leśny,
2) ... Alighieri, włoski poeta,
4) Wojciech Kossak,
5) film Romana Polańskiego,
8) tworzy rafę,
9) Bielska lub Pavlović.

Te dni

imienniny
TYDZIEŃ

11

do 17 lipca

IMIENINY OBCHODZĄ

11 LIPCA: Olga, Pius, Jan, Kalina, Benedykt, Pelagia, Sabin **12 LIPCA:** Bruno, Paulin, Piotr, Weronika, Janina, Andrzej, Leon, Natan, Feliks, Brunon, Marcjanna, Bonifacy, Euzebiusz **13 LIPCA:** Małgorzata, Sara, Henryk, Justyna, Eugeniusz, Andrzej, Ernest, Benedykt, Joel, Radomiła **14 LIPCA:** Kamil, Marcel, Angelina, Stella, Henryk, Kamila, Włodzimierz, Marcelina, Dawid, Jakub **15 LIPCA:** Henryk, Włodzimierz, Dawid, Roksana, Bonawentura, Anna, Daniel, Ignacy, Egon, Atanazy **16 LIPCA:** Maria, Marika, Bartłomiej, Andrzej, Stefan, Benedykt, Walenty, Carmen, Ryta, Walentyn **17 LIPCA:** Aneta, Bogdan, Jadwiga, Marcelina, Leon, Andrzej, Feliks, Donata, Aleksy, Konstancja, Leona

AKTORKA O NIETYKOWANYM TALENCIE

11 lipca imieniny obchodzą panie o imieniu Kalina. To okazja, by przypomnieć sylwetkę znakomitej aktorki i piosenkarki Kaliny Jędrusik, która urodziła się 5 lutego 1931 r. w Częstochowie. Zmarła 7 sierpnia 1991 r. w Warszawie. Po studiach aktorskich w Krakowie Kalina Jędrusik trafiła w 1953 r. do Teatru Wybrzeże w Gdańsku, gdzie już pierwszymi rolami zwróciła na siebie uwagę, m.in. Stanisława Dygata, który został później jej mężem. W latach 1960–1966 występowała w Kabarecie Starszych Panów, co przyniosło jej największą popularność i utrwaliło wizerunek symbolu seksu. Jako aktorka filmowa zadebiutowała w filmie „Ewa chce spać” (1957). Wystąpiła w 33 filmach, najczęściej w rolach drugoplanowych i epizodycznych. Zazwyczaj grała niezależne i uwodzące kobiety.

CZAS NA
SERIALE

NA WSPÓLNEJ

Paulę szczęśliwie udało się uratować po tym, jak targnęła się na swoje życie. Odwiedza ją uspokojony Kajetan, przeprasząc za wcześniejsze zarzuty. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować najbliższe osoby chłopaka. Marcelina i Krzysztof dążą do przyłapania na gorącym uczynku Jana Ryby – łącznika w procederze wydawania podrabianych dyplomów z uczelni. Tymczasem Andżela i Juliusz zostają przyłapani przez profesor Agier na dziedzińcu, gdy dziewczyna całuje biologicznego ojca Wojtka w policzek. Kobieta wyraża dezaprobatę.

Podczas spotkania z Rybą Marcelina ma przy sobie podsłuch, a Krzysztof nagrywa całe zajście z ukrycia. Jest w szoku, gdy nagle do rozmowy przyłącza się były mąż Basi, Andrzej. Smolny już przeczuwa, że to będzie trudny przypadek. Gdy Monika i Damian odkrywają, że matka Fiony mimo umowy wcale nie wspierała organizacji dobroczynnej, Monika żąda od kobiet wyjaśnień. Po zajściu Fiona przychodzi do Cieślaków z wiadomością, że mama ją porzuciła.

Smolny, nie wiedząc, jak powiedzieć żonie o jej byłym mężu oszuście, nie wraca do tematu swojego wyjazdu. Basia znajduje jednak w jego walizce spinę do włosów, co daje jej pretekst do posądzenia Krzysztofa o romans. Podobne zarzuty ma wobec żony mąż Marceliny. Cieślakowie czują się zagubieni po tym, jak Fiona wyznała, że matka cierpi na chorobę dwubiegunową. Monika żałuje, że na nią naskoczyła, a Sławek odkrywa, że Kowalska miała problemy z prawem. Wyobrażenia Agierowej i Juliusza o ich randkach zderzają się z rzeczywistością, gdy na miejscu okazuje się, że umówili się sami ze sobą. Greg zaprasza Lwa i Weronikę na kolację, by wyrzucić na partnerce kolegi lepsze wrażenie. Jednak Roztocką, uprzedzona, nie chce dawać mu drugiej szansy. Ukochany prosi ją, by zmieniła zdanie.

Notatki na ostatki
HUMOR Z ŻYCZYTÓW

Wokulski był browarnikiem, bo nawarzył piwa, które później musiał wypić

Danusia weszła na ławę i zaczęła grać na lutownicy

Na globusie wyróżniamy południki, północniki i całe nocniki



DO REDAKCJI: OGROMNIE IRYTUJĄ MNIE GŁUPIE KOMENTARZE ZAMIESZCZANE PRZEZ ANONIMOWE POSTACI W SIECI. LEPIJ MILCZEĆ ALBO PISAĆ POD NAZWISKIEM.

Kiedy twoja mama nie może cię zbesztać przy gościach, więc rzuca ci ostrzegawcze spojrzenie:



mamy mamy my



FOT. KARINA TROJOK

Ma smykałkę do biznesu

● Skolim to wszechstronny artysta. Dowodem może być fakt, że nie zatrzymuje się jedynie na muzyce, ale prężnie działa w biznesie. Nie tak dawno nawiązał współpracę z marką produkującą kiełbasę, teraz poszedł o krok dalej i zajął się... bielizną z własnym logo.



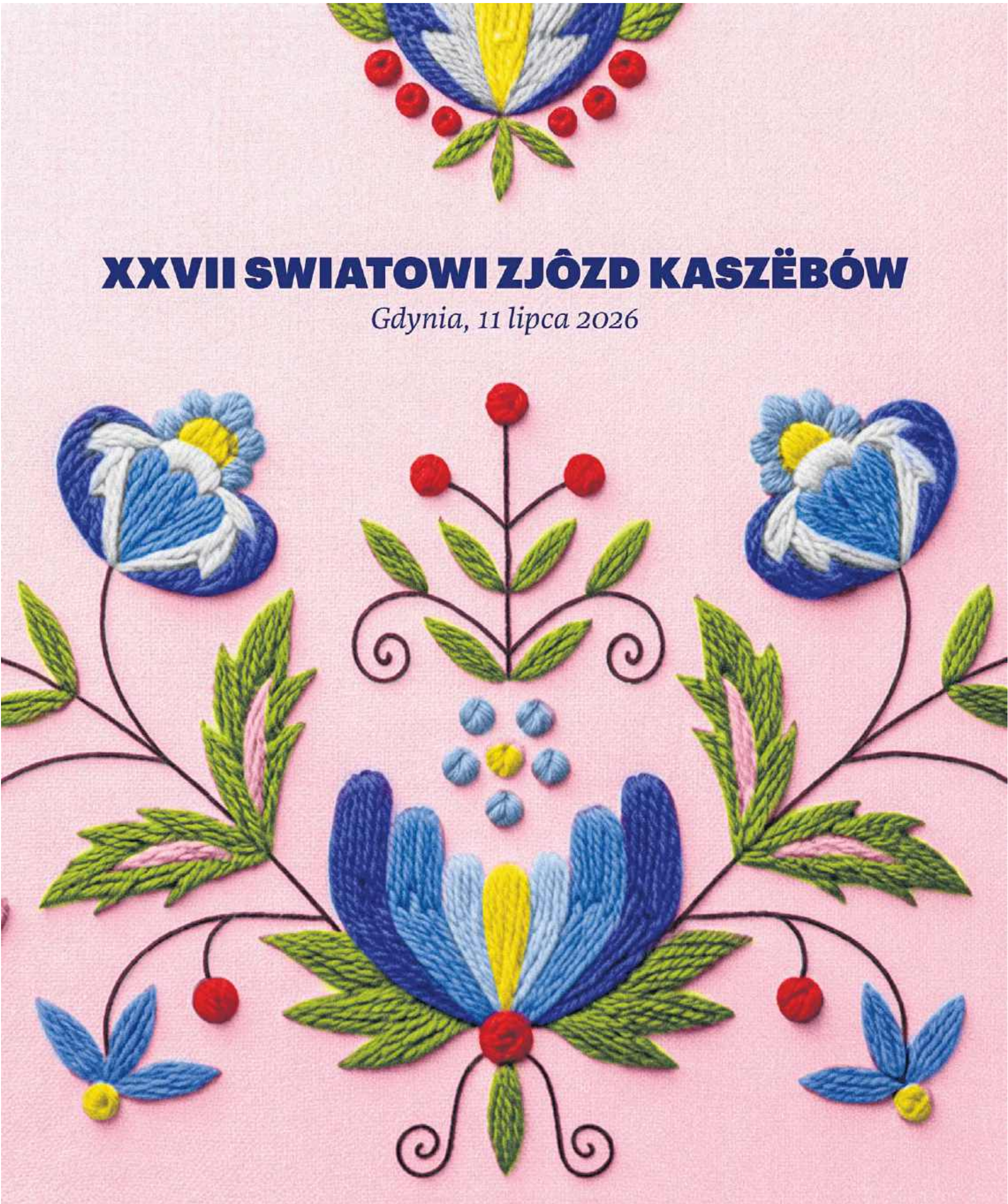
Wzięła ślub sama ze sobą

● Joanna Racewicz poinformowała w mediach społecznościowych, że wzięła symboliczny ślub sama ze sobą. „W świecie pełnym presji, rywalizacji, można wrócić do siebie” – napisała.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

XXVII SWIATOWI ZJÔZD KASZËBÓW

Gdynia, 11 lipca 2026



Od Chojnic po Gdynię: zjazdy, które zmieniły Kaszuby i pokazują siłę lokalnej społeczności

Mariusz Leśniewski

Nie ma drugiego wydarzenia na Pomorzu, które w tak naturalny sposób łączyłoby historię, tradycję, kulturę i współczesność, jak Światowy Zjazd Kaszubów. Choć postronnym gościom może przypominać barwny festyn z muzyką, regionalną kuchnią i paradą uczestników, jego znaczenie jest zdecydowanie głębsze. To manifestacja kaszubskiej tożsamości oraz dowód na to, że wspólnota potrafi pielęgnować swoją odrębność, jednocześnie aktywnie uczestnicząc w życiu całego regionu.

Od Chojnic do Gdyni

W tym roku inaczej być nie mogło: XXVII Światowy Zjazd Kaszubów odbywa się w Gdyni, która fetuje swoje setne urodziny. Gdynia od zawsze związana jest z Kaszubami, a uroczysty przemarsz uczestniczek i uczestników zjazdu jej ulicami będzie miał wymiar symboliczny: Kaszubi w jubileuszowym roku miasta pokazują swoją historię, jedność i znaczenie dla przyszłości Pomorza. Nasz region w ostatnich latach przechodzi dynamiczne zmiany, rozwija się, co możliwe jest też dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności. Zmieniają się również Kaszuby i Kaszubi.



Zjazdy Kaszubów są organizowane na pamiątkę zjednoczenia Kaszub w granicach jednego województwa

Idea zjazdów narodziła się w 1999 roku, w szczególnym momencie dla Kaszub. Reforma administracyjna sprawiła, że ziemie kaszubskie znalazły się w granicach jednego województwa: pomorskiego. Było to spełnienie marzeń kilku pokoleń działaczy, którzy przez lata zabiegali o administracyjne zjednoczenie Kaszub.

Pierwszy zjazd odbył się w Chojnicach, w południowej bramie Kaszub. Przez 27 lat wydarzenie gościło w różnych pomorskich miastach, przyciągając z roku na rok coraz więcej gości z całego świata. Kaszubskie losy są bowiem splątane i ich ślady wiodą nas także za ocean: do Brazylii, Kanady czy Stanów Zjednoczonych.

Siła języka i społeczności

Zjazdy odegrały ogromną rolę w umacnianiu kaszubskiej tożsamości. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu wielu mieszkańców regionu niechętnie mówiło po kaszubsku poza domem, a język często postrzegano jako element codzienności, którego nie warto eksploatować. Tymczasem kolejne

Na przestrzeni ostatnich dekad obserwujemy, jak zmienia się Pomorze i Kaszubi. Siła naszego regionu to różnorodność



Fenomen zjazdów polega na tym, że potrafią łączyć tradycję z nowoczesnością. Dla wszystkich chętnych są też zaproszeniem do poznania kultury, historii i języka regionu

zjazdy pokazały, że kaszubszczyzna jest powodem do dumy, a kaszubski uzyskał status języka regionalnego. Przez 27 lat zmieniła się również sama społeczność. Wraz z rozwojem samorządności, wejściem Polski do Unii Europejskiej i przemianami gospodarczymi Kaszubi coraz odważniej zaczęli korzystać z nowych możliwości. Region stał się miejscem dynamicznego rozwoju rodzinnych przedsiębiorstw, a przedstawiciele kaszubskich środowisk odgrywają ważną rolę w samorządach, administracji i polityce. „Dziennik Bałtycki” od zawsze opisuje zjazdy i jest blisko Kaszub, bo wiemy, że prawdziwa siła i energia jest w różnorodności. I tu właśnie tkwi sekret naszej pomorskiej mocy. Witamy w Gdyni! ©©

Òd Chòniców do Gdinie: zjazzdë, jaczé zmieniłë Kaszëbë i pòkazywają mòc mòłowi spòlëznë

To nie dò drëdzégò wëdarzeniò na Pòmòrzu, jaczé tak nòtërnò bë parłãczëło historiã, tradycjã, kùlturã i dzysdniowòsc jak Światowi Zjòzd Kaszëbów. Gòscóm z bùtna mòze szlachòwac za farwnym festinã z mùzykã, regionalnã kùchniã i paradã bëtników, le jégò znaczenié je wiele głëbszé. To manifestacjò kaszëbsczi swiãdë i dokòz na to, że pòspòlnota rozmiejë dozérac swòjã apartnosc, równoczasno bierzãcë aktyw ùdzël w żëcym całégò regionu.

Òd Chòniców do Gdinie

Latos ni mògło bëc jinaczi: XXVII Światowi Zjòzd Kaszëbów je w Gdinie, jakò fejre je swòj setny gebùrstach. Gdiniò òd wiedzno je zrzeszonò z Kaszëbama, a ùroczësti przemarsz ùczãstniczków i ùczãstników zjazzdu ji sztrasama mdze miòł symbolicznë znaczenié: nasziñcowie w jubileuszowym roku miasta pòkazywają swòjã historiã, jednotã i znaczenié dlò przijnoscë Pòmòrzo. Nasz region w slëdnëch latach przechòdò òd dynamiczn zmianë, rozwijò sã, co je mòżlëwë téż dzãka zaangażo-

waniému mòłowi spòlëznë. Zmieniują sã téż Kaszëbë i më sami.

Deja zjazzdów sã naròdza w 1999 roku, w òsoblëwym sztòce dlò Kaszëb. Administracjò reformã doprowadza do te, co kaszëbsczë ziemie sã nalazlë w grëncach jednégò wòjewództwa: pòmòrsczégò. To bëło zjisce-nieniów czile pòkòleniów dzejarzów, jaczì bez lata mielë starã ò administracjòne zjednanié Kaszëb. Pierszi zjòzd bëł w Chònicach, w pòłniowëch wierzejach Kaszëb. Bez 27 lat wëdarzenié gòscëło w rozmajitëch pòmòr-

szich gardach, przëcygającë kòzdi rok wiedzno wicy gòscy z całégò swiata. Kaszëbsczi kawel je doch spëzglony i jégò szlach cygnie naju téż za òcean: do Brazylie, Kanadë, czë Zjednónëch Stanów.

Mòc jãzëka i spòlëznë

Zjazzdë òdegralë stolëmnã rolã w zmòcniwaniòm kaszëbsczi juwernotë. Jesz cziledzesãt lat nazòd wiele mieszkãnców regionu nieròd gòdało pò kaszëbskù bùten chëczë, a jãzëk czãsto bëł widzony jakno element codniowòscë, jaczégò nie je wòrt bùten pòka-

zëwac. Tymczasã pòsobnë zjazzdë pòkòzãlë, że kaszëbizna to je przëczëna bùchë, a kaszëbsczi zwëskòł sztatus regionalnégò jãzëka. Bez 27 lat sã zmienia téż sama spòlëzna. Wespł z rozwijã samòrządnoścë, wlëzenim Pòlsczi do Èuropejsczi Ùnie i gòspòdarczima zmianama më wiedzno dristni zaczãlë kòrzëstac z nowëch mòżlëwòtów. Region sã stòł placã òd dynamicznégò rozwijù familijnëch geszeftów, a przedstòwcowie kaszëbsczi strzòdowiszczów òdgrìwają zacht rolã w samòrządach, administracjì i pòlitice. „Bòltëcczi Dzënnik” òd wiedzno òpisywò zjazzdë i je kròtkò Kaszëb, bò më wiëmë, że richtich mòc i energiò je w różnorodnoscë. I tu prawie je krëjamnota naji pòmòrsczi mòcë. Witòmë w Gdinie! ©©

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

Redaktor naczelny **Maciej Sandecki**
Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski**
Dyrektor Sprzedaży Makroregionu Pomorze **Ewa Żelazko**
Redaktorka wydania **Kamila Kubik**

Redakcja, ul. Połęża 3, 80-720 Gdansk
internet@dziennikbaltycki.pl
Kolportaż: 58 728 08 17
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@polskappress.pl, tel. 12 688 85 10



Biedronka NA FALI



MOJE WAKACJE. MOJE OKAZJE.
MOJA BIEDRONKA.



BĄDŹ NA FALI WYDARZEŃ. AKTUALNY HARMONOGRAM
SEZONOWY JUŻ DOSTĘPNY NA **WWW.BIEDRONKA.PL***

*KALENDARZ EVENTÓW OBOWIĄZUJE W OKRESIE WAKACYJNYM.



Biedronka
Codziennie niskie ceny

„Tak, chcę być Kaszubą”. Zjazd w Gdyni pokazuje, że w tradycji jest siła

XXVII Światowy Zjazd Kaszubów integruje lokalną społeczność. Coroczne wydarzenie pokazuje też, jak zmieniają się Kaszuby i sami Kaszubi. Między innymi o tym rozmawiamy z Bożeną Ugowską, prezes Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego.

Mariusz Leśniewski

W tym roku nie mogło być inaczej: to Gdynia będzie miejscem zjazdu. Gdynia, miasto bardzo związane z tradycją kaszubską i Gdynia, która ma 100 lat...

Dokładnie tak. Gdynia, znaczący, po raz drugi. Miasto było gospodarzem zjazdu Kaszubów 20 lat temu, kiedy obchodziło 80-lecie swojego istnienia. Teraz, kiedy świętuje swoje stulecie, również zaprosiło Kaszubów, podkreślając swój kaszubski charakter. Gdynia powstała przeciw z małej kaszubskiej wioski, osady, z której miejscowi gospodarze i rybacy oddali swoje pola, swoją zatokę, gdzie cumowali i łowili ryby po to, żeby powstało nowoczesne, wspiane miasto. I dzisiaj

Gdynia, tak można powiedzieć, oddaje symbolicznie hołd Kaszubom, zapraszając ich do siebie, ale też pokazując, że chce być związana z Kaszubami. Warto zaznaczyć, co mnie bardzo cieszy, że w mieście, jak wszystko na to wskazuje, będą funkcjonować dwujęzyczne nazwy. Ponad 70 procent mieszkańców Gdyni, którzy wzięli udział w konsultacjach społecznych, poparło w czerwcu wprowadzenie dwujęzycznych, polsko-kaszubskich tablic z nazwą miejscowości.

Pierwszy zjazd Kaszubów odbył się 27 lat temu w Chojnicach. Wydarzenie się rozrosło, a zjazd stał się światowy

Tak. Zaczęli do nas przybywać Kaszubi z diaspory: z Ameryki, z Kanady, ale też z Europy, gdzie może

nie ma tak silnej integracji jak za oceanem, ale korzenie są. W tym roku do Gdyni przyjadą również Kaszubi z Nowej Zelandii. A jak już za oceanami jesteśmy, to wspomnę też, że silna grupa Kaszubów funkcjonuje również w Brazylii oraz w Argentynie. Przywołam tu piękną i ważną książkę „Pomorska emigracja do Brazylii” Krzysztofa Gradowskiego. Publikacja przedstawia ciekawy wycinek z historii emigracji Pomorzani i Kaszubów, którzy w drugiej połowie XIX wieku wyruszyli za ocean po lepsze życie.

Gwiazdą Zjazdu będzie Natalia Szroeder. Artystka wychowała się we wsi Parchowo koło Bytowa, w rodzinie o silnych tradycjach muzycznych i kaszubskich. Na czym właściwie polega współczesna kaszubska tożsamość?

To nie jest proste pytanie i nie ma tu jednoznacznej odpowiedzi. Kiedyś funkcjonowała prosta identyfikacja: ktoś, kto mówił po kaszubsku, określał się tym samym tożsamościowo, że jest Kaszubą. Dziś, kiedy został przerwany przekaz językowy w wielu rodzinach, często jest tak, że



Bożena Ugowska: Na pewno wyznacznikiem naszej tożsamości jest także dążenie do wolności

bycie Kaszubą jest kwestią pewnego rodzaju wyboru i samookreślenia: tak, ja chcę być Kaszubą, nawet jeżeli już nie mówię po kaszubsku. Sam język wcale nie musi być podstawowym wyznacznikiem bycia Kaszubą. Najczęściej, zresztą, już nie jest. Oczywiście dla mojego pokolenia, może starszego, to główny wyznacznik, natomiast dla ludzi młodych tak już nie jest. Dla wielu z nich kaszubski bywa językiem drugim czy nawet trzecim: po polskim i angielskim. Oczywiście, młodzi ludzie, uczą się języka kaszubskiego, ale bycie Kaszubą to nie tylko prosta deklaracja językowa, ale wybór tradycji, kultury, tożsamości w ramach większej wspólnoty. Trzeba zaznaczyć, że teraz jest łatwiej. W okresie komunizmu bycie Kaszubą było trudne: nie wszyscy się do tego przyznawali, a dla języka rozpoczął się proces regresu. Na pewno wyznacznikiem na-

szej tożsamości jest też dążenie do wolności: Kaszubi czynnie udzielali się w ruchach wolnościowych, a symbolem jest tu Lech Bądkowski. W 1956 roku współtworzył Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie, w którym był aktywny do końca życia.

Dzisiaj łatwiej być Kaszubą niż za czasów Lecha Bądkowskiego?

Oczywiście. Dzisiaj język kaszubski nie jest problemem, ma status języka regionalnego. Nikt się go już nie wstydzi. Nie jest stygmatyzowany z powodu jego używania. Można go usłyszeć nie tylko na ulicach, w sklepach, ale też w radio i w kościele. Chcemy by był obecny również w telewizji regionalnej. Jesteśmy po uzgodnieniach z panem dyrektorem TVP Gdańsk i mamy zapewnić, że od września wrócą programy kaszubskie. ©©

„Jo, jô chcã bëc Kaszëba”. Zjôzd w Gdinie pòkazywô, że w tradicje je mòc

XXVII Światowi Zjôzd Kaszëbów zbrzątwiwô mòlową spòłëznã. Kòżdoroczne wëdarzenië tãż pòkazywô, jak sã Kaszëbë i më sami zmieniwómë. Ò tim midzë jinyma gòdómë z Bożeną Ugowską, przëdniczkã Kaszëbskò-Pòmòrsczégò Zrzeszeniô.

Latos ni mògło bëc jinaczi: to Gdiniô mdze placã zjazdu. Gdiniô, miasto baro zrzeszoné z kaszëbską tradycją i Gdiniô, jakô jeju 100 lat stôrô...

Genau. Gdiniô, chcëmë pòdsztrichnãc, drëdzi rôż. Miasto bëło gòspòdarzã zjazdu Kaszëbów 20 lat nazôd, czëj fejrowało 80 lat swòjégò jistnieniô. terô, czëj swiãtëje swòje 100-lecë, tãż rôczëło Kaszëbów, pòdczôrchiwając swòj kaszëbsczij charakter. Gdiniô doch pòwsta z mòliniczij kaszëbsczij wsë, òsadë, z jaczi mòlowi gbùrzë i rëbòcë òddelë swòje pola, wik, dze cumowëlë i łowilë rëbë temù, cobë pòwstôł

mòderny, widzali gard. I dzysô Gdiniô, tak bë mògl rzec, symboliczno òddowô hòld Kaszëbóm, rôczącë naju do se, ale tãż pòkazywającë, że chce bëc z nama zrzeszonô. Wòrt nadczidnãc, co mie baro ceszi, że w miesce, jak wszëtko na to wskazywô, mdã fónksnérowalë dëbel-tjãżëkòwë pòzwë. Przez 70% mieszkanców Gdinie, jaczi wżalë ùdzël w spòlëznowëch kònsultacjach, pòpiarło w czerwińcu wprowadzenië dëbel-tjãżëkòwëch, pòlskò-kaszëbsczich tòflów z pòzwã mòlëznë.

Pierszi Zjôzd Kaszëbów bëł 27 lat nazôd w Chònicach. Wëdarzenië sã rozrosło, a sòm zjôzd sã stòł światowi.

Jo. Zaczãlëdo naju przëjëzdac naszińcowie z diaspòrë: z Amëriczi, z Kanadë, ale tãż z Eùropë, dze mòże ni ma tak mòcny jintegracje jak za òceana, ale kòrzenie sã. Latos do Gdinie przëjadã tãż Kaszëbi

z Nowi Zelandie. A jak më ju za òceanama jesmë, to jô tãż nadczidnã, że mòcnô grëpa Kaszëbów je tãż w Brazylië i w Argentynie. Jô przëwòlóm tuwò snòżã i wòżną ksążkã “Pomorska emigracja do Brazylii” Krzysztofa Gradowskigò. Publikacjã przëdstòwiò czëkawi wëjimk z historie emigracje Pòmòrzanów i Kaszëbów, jaczi w drëdzi pòłowie XIX stolecò rëgnãlë za wiòlgã wòdã za lepszym żëcym.

Gwiòzda Zjazdu to mdze Natalia Szrëder. Artistka sã wëchòwa w Parchòwie kòl Bëtowa, we familie z mòcnyma mùzycznyma i kaszëbsczima tradycjama. I tu jô sã spitóm: na czym tak richtich pòlégò dzysdniowò kaszëbskò juwernota?

To nie je prostë pitanië i ni ma na nie jednòznaczny òdpòwiëscë. Przòdë to dało prostã jidentifika-

cjã: chtos, chto gòdòł pò kaszëbskù, òkreszliwòł sã na ten mëtél juwernotowò, że òn je Kaszëba. Dzysô, czëj jãżëkòwi przëkòz we wiele familiach sã przëwòł, czãsto je tak, że bëcë Kaszëbã to je òrt wëbiëru i samòòkreszeniô: jô, jô chcã bëc Kaszëbã, nawet czëj jô pò kaszëbskù nie gòdóm. Sòm jãżëk to nie darwò bëc spòdlëczny wëznacznik bëcò Kaszëbã. Nòczãscy, zresztã ju nie je. Kò gwës, dlò mòjij generacje, mòże kãsk starszi, to przëdny wëznacznik, ale dlò młòdëch ju tak nie je. Dlò wile z nich kaszëbsczij biwò drëdzim, czë nawet trzecim jãżëkã: pò pòlsczim i anielsczim. Kò gwës, młòdi sã uczã kaszëbsczëgò, ale bëcë Kaszëbã to nié le prostò jãżëkòwò deklaracjô, ale wëbiër tradicje, kùlturë, juwernotë w òbrëmim wikszij pòspòlnotë. Tu mùszij pòdczôrchnãc, że terô je lzi. W czasch kòmùnizmu bëcë kaszëbã bëło zimczë: nié wszëtcc

sã do te przëznòwelë, a do jãżëka zaczął sã czãd regresu. Gwës wëznacznik naji juwernotë to je zgrów do wòlnotë: naszińcowie aktiw sã ùdzeliwelë w wòlnotowëch rësztotach, a symbòlã tuwò je Lech Bądkòwsczi. W 1956 rokù òn wespółwòrził Kaszëbskò-Pòmòrsczë Zrzeszenië, w jaczim bëł aktiw do kùńca żëcò. To je wòznò pòstacjò dlò naji historie i całëgò Zrzeszeniô.

Je to dzysô lzi bëc Kaszëbã jak za czasów Lecha Bądkòwsczëgò?

Ale zycher. Kò më mòmë prostszë, żëczniëszë czasë. Dzysô kaszëbsczij jãżëk to nie je òlër, mò sztatus regionalnëgò jãżëka. Nicht ju sã gò nie sromi. Nie je stigmatizowóny przëj jégò ùżiwanië. Mòże gò ùczëc nié le na sztrasach, w krómach, ale tãż w radiu i kòscele. Më chcëmë, cobë òn bëł bëtny tãż w reionalny telewizje. Më jesmë pò dogòdënkach z panã direchtòrã TVP Gduńsk i mòmë zagwësniënië, że òd sëwnika wròcã kaszëbsczë programë. Më mdzemë jész drobnotë dogadìwelë, ale rechùjemë na dalszã dobrã wòlã. ©©



GMINA KARTUZY ZAPRASZA

W samym centrum Kaszub położona jest jedna z najbardziej urokliwych gmin województwa pomorskiego - Gmina Kartusy. Miasto Kartusy ze względu na swoją lokalizację, bogatą historię oraz dbałość mieszkańców o upowszechnianie i rozwój kaszubskiej kultury nosi miano stolicy Kaszub.



Położona na północny zachód od Gdańska gmina charakteryzuje się bogactwem przyrodniczych krajobrazów. Piękne lasy, malownicze wzgórza i doliny, przecinające łąki - jeziora i rzeki, nieskażone powietrze i upajająca cisza to podstawowe walory ziem kartuskiej. Ponad połowa z prawie 20 tys. ha powierzchni całkowitej gminy porośnięta jest lasami, a kolejne 5% powierzchni zajmują jeziora. Kartusy są jedynym miastem w Europie, do którego z każdej strony wjeżdża się przez pięknie zachowane lasy. Niewątpliwym atutem jest również bliskość autostrady A1 oraz oddalonego o 20 km Portu Lotniczego Gdańsk - Rębiechowo im. Lecha Wałęsy, dzięki temu odwiedzający gminę goście mają gwarancję szybkiego i bezpiecznego

przemieszczania się w różne zakątki Polski i świata. Dobre połączenie kolejowe z Gdańskiem i Gdynią oraz duża liczba połączeń autobusowych z sąsiednimi powiatami sprawiają, że miasto jest dobrym punktem wyjściowym dla organizowania aktywnej turystyki. Szczególnie warte polecenia jest skorzystanie z roweru, którym dzięki intensywnie rozwijającej się sieci ścieżek i tras rowerowych dojedziemy w najbardziej atrakcyjne miejsca gminy. Sieć ścieżek rowerowych w samym mieście to prawie 20 km. Miłośników odpoczynku nad wodą zapraszamy na promenady nad jeziorami Karczemnym i Klasztornym Małym. Tutaj miło można spędzić czas na punkcie widokowym Ławka Asesora oraz doświadczyć piękna dawnych

zabudowań klasztornych zakonu Kartuzów z kartuską Kolegiatą, a także wspólnie wypocząć na pięknie urządzonej Wyspie Łabędzia wyposażonej w urządzenia sportowo-rekreacyjne. Nową atrakcją Kartuz jest miejsce wypoczynku i rekreacji nad jeziorem Klasztornym Dużym. Tutaj urządzone kąpielisko gminne oraz wypożyczalnię sprzętu wodnego. Wspólnym spotkaniem sprzyja kawiarenka - Kartuzjanka. Przebywając na terenie Kartuz warto zajrzeć do Muzeum Kaszubskiego im. Franciszka Tredera, które obchodziło w ubiegłym roku jubileusz 80-lecia działalności oraz Galerii „Refektarz”. Warte zobaczenia jest również Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna, która swoją siedzi-

bę ma na kartuskim dworcu integracyjnym. Strudzonym wędrowną polecamy odpoczynek w Parku im. Solidarności lub w cieniu pięknie odrestaurowanej lokomotywy przy ul. Kolejowej będącej symbolem znaczenia Kartuz w systemie kolejowym Pomorza. Nowością w Kartuzach są figury mnichów, nawiązujące do przeszłości miasta, związanej z przybyciem na te tereny w XIV wieku zakonników Zakonu Kartuzów celem założenia „Raju Maryi”. Zwiedzając okolice Kartuz konieczne trzeba pojechać do Sianowa, gdzie w parafialnym kościółku znajduje się Sanktuarium Matki Boskiej Sianowskiej - Królowej Kaszub, patronki dobrej miłości. Zwolennikom kontaktu z naturą poleca się tzw. Lasy Mirchowskie z bogatą

fauną i florą. Warto również zajrzeć do Stryjskiej Budy, by zobaczyć Parki Miniatur i Gigantów oraz Kaszubski Gracik. Teren Gminy Kartusy wspólnie nadaje się do uprawiania wędrówek pieszych. Przez teren gminy wytyczono 2 szlaki piesze PTTK oraz Szlak Pielgrzymkowy „Pomorska Droga Świętego Jakuba”. W przypadku poruszania się po terenie Kaszub samochodem, konieczne trzeba wykonać przejazd tzw. Drogą Kaszubską w kierunku Chmielna, a stamtąd na Żółtą Górę, skąd rozciąga się przepiękna panorama na jezioro: Brodno Wielkie oraz na Wzgórze Szymbarskie z kaszubskim Olimpem - Wieżycą. Żółta Góra to raj dla żeglarzy. W pięknie usytuowanej nad brzegiem jeziora

stanicy można wypożyczyć sprzęt żeglarski, by podziwiać piękno okolicy z pokładów łódek, rowców wodnych, czy kajaków. Tutaj również odbywają się nasze największe imprezy plenerowe, w tym dobrze znane Truskawkobranie. Odwiedzający gminę mają możliwość skorzystania z bogatego programu imprez organizowanych w mieście. Do najważniejszych i najbardziej znanych należą: Jarmark Kaszubski (21 - 23 sierpnia), Kartuski Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej (5, 19 lipca oraz 9 i 5 sierpnia). Dużą popularnością cieszy się cykl imprez pod nazwą Muzyka Świata na Kartuskim Rynku (19, 26 lipca, 15 i 30 sierpnia). Zapraszamy do Gminy Kartusy. Stolica Kaszub czeka na Państwa!

Zaczęło się od niezwykłego przejazdu pociągami. Co zobaczymy w tym roku?

Zjazdy Kaszubów to wydarzenia wyjątkowe, gdyż od samego początku były inicjatywą oddolną - wyrazem jedności mieszkańców regionu i osób, które się z nim identyfikują. Idea ta przyświeca każdej edycji, ale - rzecz jasna - nie brakuje tu również zabawy.

Maciej Krajewski

Pierwszy zjazd, choć wtedy jeszcze znanej dziś nazwy nie posiadał, zorganizowano w 1999 r. Na skutek połączenia dawnych województw gdańskiego, słupskiego i (częściowo) elbląskiego, całe Kaszuby znalazły się w jednym regionie Polski. Brakowało tylko okolic Brus, które wcześniej podlegały Bydgoszczy. Dla środowiska kaszubskiego kluczowe było więc włączyć i te obszary do Pomorza. Decyzją lokalnej społeczności i to się udało.

Uczczeniem owego zjednoczenia historycznych Kaszub był wyjątkowy przejazd pociągami z jednego końca regionu na drugi - z Helu do Chojnic. To właśnie była pierwsza Transcassubia - kurs, który zapoczątkował niesamowitą historię.

Tradycję jednak w pewnym sensie wykreował dopiero prze-

jazd w 2000 r., tym razem z Chojnic do Helu. Pokazano bowiem, że wyjątkowy wyraz jedności, jakim była Transcassubia, nie jest odosobnionym przypadkiem, a wewnętrzną potrzebą Kaszubów i ludzi, którzy z regionem czują silną więź.

Zjazdy organizowane były co roku, z jedną przerwą w 2020 r. z powodu pandemii. Niektóre miejscowości, jak Chojnice czy Kartusy, już dwukrotnie gościły Kaszubów z całego świata. Do tego grona dołącza właśnie tegoroczny gospodarz - obchodząca swoje 100-lecie Gdynia, która przygotowuje się do wydarzenia w 20. rocznicę poprzedniego zjazdu w „mieście z morza i marzeń”. Co z tej okazji przygotowano?

Mnóstwo atrakcji w Gdyni
Obchody XXVII Światowego Zjazdu Kaszubów w Gdyni roz-

poczną się w sobotni poranek, gdy do miasta zaczną zjeżdżać uczestnicy, w tym ci podróżujący pociągami Transcassubia.

Okolo godz. 10 przybyli ruszą ulicami Starowiejską i 3 Maja do kościoła Najświętszego Serca Pana Jezusa, gdzie odprawiona zostanie msza święta. Jednym z najbardziej widowiskowych elementów w korowodzie będzie 100-metrowa flaga kaszubska, symbolizująca jedność, dumę i siłę wspólnoty.

Po nabożeństwie, ok. godz. 12.30, nastąpi kolejny przemarsz - tym razem ulicą 10 Lutego pod scenę główną na Molo Południowym. To właśnie tu, ok. godz. 13.30, gospodarze i przedstawiciele władz Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego oficjalnie otworzą wielkie świętowanie.

Ono z kolei rozdzielone będzie na dwa miejsca. Wspomnianą już scenę główną najpierw przejmą regionalni artyści: Zespoły Pieśni i Tańca Gdynia, Sierakowice oraz Przodkowanie, grupa Fala, a także Weronika Kortheals z Norda Kids i La Via Voice.

W tym sektorze, o godz. 16, odbędzie się też tradycyjne bicie rekordu w jednoczesnej grze na diabelskich skrzypcach. Ubie-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Przejazd specjalnym pociągami Transcassubia to nieodłączny element każdego zjazdu - wszak od tego zaczęła się cała ta tradycja

głoroczny gospodarz - Szemud - poprzeczkę ustawił wysoko, bo aby ustanowić nowy rekord, w Gdyni będzie musiało zagrać ponad 505 osób. Jubilatka jednak gotowa jest podjąć wyzwanie i wkrótce zobaczymy, czy sama nie „utrudni” zadania przyszłym gospodarzom.

Świętowanie na głównej scenie zwieńczą wieczorne koncerty. O godz. 18.15 wystąpi ambasador tegorocznego Zjazdu Natalia Szroeder. Usłyszymy tu również zespół GIS i The Evil Educators.

W tym samym czasie pod Urzędem Miasta Gdyni przygotowana będzie jeszcze mała scena, pełna kaszubskich brzmień w bardziej alternatywnej odsłonie. Wystąpią tu: Kiev Office, Kaszubska Influencerka, Dręsz, Dawid Zły i Checzanki, kapela „A

Matizer Noga” oraz zespoły Fucus i Niezbędny Balast.

Obchodom w Gdyni towarzyszyć będą dodatkowe atrakcje - od wykładów po stanowiska gastronomiczne i rękodzielnicze.

Specjalną strefę dla fanów aktywnego wypoczynku w Parku Rady Europy przygotowuje zaś Arka Gdynia. Poza typowymi konkursami, pokazami czy turniejem kaszubskiej bączki, na szczególną uwagę zasługuje wprowadzona przez żółto-niebieskich nowa dyscyplina - rzut Stolema, czyli rzut głazem, jak przystało na legendarne, kaszubskie olbrzymy.

Nie zabraknie popularnej wśród Kaszubów karcianej gry w baśkę. Turniej podczas Zjazdu odbędzie się przy tym w niecodziennych okolicznościach, bo na pokładzie słynnego „Daru Pomorza”. ©©

Zacza sã òd òsoblëwégò przejazdu baną. Co më latos ùzdrzimë?

Pierszi zjôzd, chòle tedë jesz ti znóny dzysò pòzwë ni miòł, zòrganizowelë w 1999 rokù. W efekce sparłãczeniò dównëch wòjewództwów gduńszëgò, slëpszczëgò i w dzëlu ëlblãszëgò całë Kaszëbë sã nalazëlë w jednym regionie Pòlszi. Felało blòs òkòlégò Brus, jaczé rëchli do Bëdgòszczë przëdnòlëgãlë. Dlò kaszëbszczëgò strzëdowiszczã nówòznieszé bëło włączënië tëch òbëndów mët do Pòmòrzô. Decyzją mòłowi spòlëznë to sã tész udało.

Utczenim tegò zjednaniò historiczëch Kaszëb bëł òsoblëwi przëjôzd baną z jednegò kùńca regionu na drëdzi - z Hëlu do Chònic. To prawie bëła pierszò Transcassubia - kùrs, jaczi zaczął niewiarëwòrtną historią.

Tradycją równak w jaczims znaczenim stwòrził dopiérze

przejôzd w 2000 rokù, tą razą z Chòniców do Hëlu. Tak hewò pòkòzelë, że òsoblëwi merk jednotë, jaczim bëła Transcassubia, to nie je òdpartniony przëtrófk, a bënowò brëkòwnota Kaszëbów.

Zjãzdë bëłë òrganizowónë kòzdi rok, z jedną paùzã w 2020 rokù przez pòszëdło. Niejedne mòlëznë, jak Chònicë, czë Kartuzë, ju dwa razë miałë gòszczonë Kaszëbów z całëgò swiata. Do tegò karna dołącziwò praië latosy gòspòdròz - fej-rëjącò sòje 100-lëcë Gdiniò - jakò sã rëchtëje do wëdarzeniò w 20. roczëznã uszëgò zjãzdu w „gardze z mòrza i snieniów”.

Skòpicã atrakcjów w Gdinie
Fejrowanië 27. Światowégò Zjazdu Kaszëbów w Gdinie sã zaczną w sobòtny pòrënk, czëj do miasta zaczną zjëżdżac

ùczãstnicë, w tim ti, co rëzëją baną Transcassubia.

Kòl 10:00 zjachóny lëdze rëgną sztrasama Stòrowiejską i 3 Maja do kòscoła Nòswiãtsgò Sërca Pana Jëzësa, dze bãdze mszò swiãtò òdprawionò. Jeden òd nòbarzi widzawiszczowëch elementów w przemarszu to mdze 100-mëtrów dlëgò kaszëbskò fana, jakò symbolizëje jednotã, bùchã i mòc pòspòlnotë.

Pò nòbòzënstwie, kòl 12:30 mdze pòsobny przemarsz - tą razą sztrasã 10 Gromicznika pòd przëdnã binã na Pòlniwim Molo. To prawie tu, kòl 1:30 pp gòspòdarze i przëdstòwcowie wësëznów Kaszëbskò-Pòmòrszczëgò Zrzeszeniò oficjalno òdemknã wiòldzë fejrowanië.

To zòs mdze na dwa place rozdzelonë. Nadczidniãtã ju przëdnã

binã nòprzòd przëjimną regionalny artiscë: Karna Piesnie i Tuńca Gdiniò, Serakójce i Przëdkòwianowie, grëpa Fala, a tész Weronka Kòrtas z Norda Kids i La Via Voice.

W tim sektorze, ò 4:00 pp to dò tradycyjnë bice rekòrdù w równoczasny grze na diòbelszczich skrzëpicach. Łònszi gòspòdròz - Szëmòwionë, bò cobë ògłosëc nowi rekòrd, w Gdinie mdze mùszało zagrãc przez 505 sztëk lëdzy. Jubilatka je równak w pòszëkù pòdjinac wëzwanië i niedługò më ùzdrzimë, czë sama nie „utrudni” zadaniò przëindnym gòspòdarzóm.

Fejrowanië na przëdny binie zwienëczã wieczornë kòncertë. Ò 6:15 pp wëstąpi ambasadorka latoségò Zjazdu Natalia Szrëder. Më ùczëjemë tész karno GIS i The Evil Educators.

W jistnym czasie pòd Ùrządã Gardu Gdinie mdze przërchto-wónò jesz mòłò bina, bòkadnò w kaszëbsczë brzmienia w barzi alternatiwny òdsłonie. Tu wëstąpiã: Kiev Office, Kaszëbskò Influencerka, Drëszë, Dawid Zli i Chëczanczi, kapëla „A Matizer Noga” i karna Fucus ë Niezbëdny Balast.

Fejrowaniëmù w Gdinie mda towarzëłë dodòwkówë atrakcje - òd wëklãdów pò gastronomicznë i rãkòdzëlnë stanowiszczã.

Specjalną zonã dlò lubińców aktiw wëpòczinkù w Parkù Radzëznë Èuòpë przërchteje Arka Gdiniò. Òprócz tipiczëch kònkùrsów, pòkòzków, czë turneru bùczczì, na òsoblëwë bòczënië zaslëgiwò wprowadzonò przez żółto-mòdrëch nowò disciplëna - cësk Stòlëma, to je cësk wiòldzim kamieniã, jak sã tim legëndarnym wiòlgòszóm slëchò.

Nie zafelò tész znóny grë w kartë - baszczì. Turnér na Zjëzdez mdze w baro òsoblëwëch lëznoscach, bò na pòklãdze sławnégò „Daru Pòmòrzô”. ©©



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA KASZUBSKA OSTOJA

Miejsce, w którym pomoc, wsparcie
i aktywność tworzą lepszą codzienność.



Kaszubska Ostoja to przestrzeń
tworzona z myślą o mieszkańcach
regionu, osobach potrzebujących
wsparcia oraz wszystkich,
którzy szukają profesjonalnych
usług, bezpieczeństwa i aktywnego
wypoczynku.



Oferujemy usługi w miejscu
zamieszkania dla seniorów oraz osób
z niepełnosprawnościami.



Prowadzimy placówki: Schronisko dla
bezdomnych mężczyzn, Noclegownia,
Ogrzewalnia

NASZE USŁUGI I DZIAŁANIA



Kartuska Strzelnica Dziesiątka



Kawiarnia Kartuzjanka



Kartuski Bar Mleczny Parkowa



Kartuskie Centrum Wsparcia
Organizacji Pozarządowych



**WYPOŻYCZALNIA
SPRZĘTU WODNEGO
W KARTUZACH I CHMIELNIE.**



Pomagamy. Wspieramy. Łączymy ludzi.

Profesjonalne usługi, zaangażowanie
i doświadczenie – blisko mieszkańców Kaszub.

Spółdzielnia Socjalna Kaszubska Ostoja



ul. Polskiego Czerwonego Krzyża 1,
83-300 Kartuzy



Tel. 48 608 625 270



biuro@kaszubskaostoja.com



RAZEM TWORZYMYSZ LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ NA KASZUBACH!



Gdynia wraca do kaszubskich korzeni. „Stulecie to przecież doskonała okazja”

Andrzej Kowalski

Światowy Zjazd Kaszubów w tym roku odbędzie się w Gdyni, która świętuje 100-lecie nadania praw miejskich. To symboliczne połączenie podkreśla silne związki miasta z Kaszubami. O historii tej relacji, sięgającej początków powstawania Gdyni, opowiada prezes gdyńskiego oddziału Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego Adam Labuhn.

Zjazd wraca do Gdyni

Gdynia w 2026 roku jest gospodarzem wielu wyjątkowych wydarzeń - to nie przypadek. Miasto świętuje setne urodziny, a liczne jubileuszowe inicjatywy podkreślają znaczenie tej rocznicy. Szczególny wymiar ma jednak Światowy Zjazd Kaszubów, który symbolicznie przypomina o silnych związkach Gdyni z kaszubskimi korzeniami.

- W tym roku świętujemy setną rocznicę nadania praw miejskich, a więc dla miasta coś bardzo ważnego - mówi Adam Labuhn, prezes gdyńskiego oddziału ZKP. - W związku z tym chcieliśmy wyeksponować i podkreślić kaszubskie korzenie miasta. Wspólnie z samorządem uznaliśmy to za doskonałą okazję oraz pewną symbolikę, ponieważ zjazd wraca do Gdyni dokładnie po 20 latach.



Miasto chce wprowadzić dwujęzyczne tablice - obok napisu „Gdynia” zobaczylibyśmy także „Gdiniô”

Symboli nie brakuje. Jak podkreśla przedstawiciel ZKP, przed powstaniem „gdyńskiego projektu” tereny zamieszkiwali w znacznej większości właśnie Kaszubi. I to właśnie ich pomoc, siły i gościnność sprawiły, że sukces Gdyni był możliwy. To właśnie „kaszubskie korzenie”, o których nie wolno zapomnieć.

- Kaszubi odegrali ogromną rolę w powstawaniu Gdyni - opowiada Adam Labuhn. - W dzisiejszych dzielnicach takich jak Chylonia, Oksywie czy Wielki Kack odsetek ludności kaszubskiej przekraczał



Przed powstaniem „gdyńskiego projektu” tereny zamieszkiwali w znacznej większości Kaszubi. I to właśnie ich pomoc, siły i gościnność sprawiły, że sukces Gdyni był możliwy

80-90 procent. To właśnie oni przyjęli przybyszów z całej Polski, tworząc fundament wspólnoty, która stała się siłą rozwijającego się miasta. Wielu z nich nieodpłatnie przekazało państwu swoje ziemie pod budowę portu, często rezygnując z dotychczasowego sposobu życia i podejmując nowe zajęcia. Kierowało nimi poczucie patriotyzmu i przekonanie, że uczestniczą w budowie czegoś ważnego dla odradzającej się Polski. To właśnie te doświadczenia sprawiły, że współczesna Gdynia jest miastem wyjątkowym

Światowy Zjazd Kaszubów

organizowany w Gdyni ma w roku jubileuszu 100-lecia miasta szczególny, symboliczny wymiar

pod względem społecznym i kulturowym.

Podkreślanie kaszubskości Gdyni to jednak wieloletni proces, w którym uczestniczy gdyński oddział Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego. „Korzenie” muszą być pielęgnowane na co dzień i właśnie dlatego ważne są rzeczy podstawowe, jak nauczanie języka kaszubskiego w gdyńskich szkołach. Niedawno doszło też do rzeczy przełomowej - Gdynianie jasno opowiedzieli się w konsultacjach za wprowadzeniem dwujęzycznych tablic z nazwą miejscowości.

- To silny element wizerunkowy i promocyjny, bo każdy wjeżdżający do naszego miasta będzie widział właśnie jego nazwę także w języku kaszubskim - dodaje Adam Labuhn.

Kaszubi pielęgnujący korzenie mają misję otwierania się na świat. A tym oknem - bardzo symbolicznie - często są właśnie gdyńskie instytucje, a więc i miasto Gdynia.

- Nie chcemy być hermetyczni, podejmujemy współpracę m.in. z Muzeum Miasta Gdyni, Muzeum Marynarki Wojennej, Gdyńskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli, a w kontekście promocji kaszubszczyzny z Arką Gdynia - mówi Labuhn.

A wszystko to, jak dodaje prezes, by pokazać piękno i bogactwo kaszubskiej kultury także w całej Polsce. ©

Gdiniô wrôcô do kaszëbsczich kòrzeniów. „Stolecé to doch je nôlepszô leżnosc”

Światowi Zjôzd Kaszëbów latos mdze w Gdini, jakô fejrjé setną roczëznã dostaniô gardowëch prawów. To symboliczne sparłaczenie pòdsztrichiwô mòcną zrzesz miasta z Kaszëbama. Ô historie ti relacje, sygajacy zôczatków pòwstòwaniô Gdinie pòwiôdô przednik gdińszczégò partu Kaszëbskò-Pòmòrszczégò Zrzeszeniô Adóm Labuhn.

Zjôzd nazôd w Gdinie

Gdiniô w 2026 rokù je gòspòdarzã wiele òsoblëwëch wëdarzeniów, co nie je przetrôfkã. Miasto fejrjé setny gebùrstach, a wielnë jubileuszowë inicjatiwë pòdczòrchiwajã znaczenié ti roczëznë. Òsoblëwi wëmiôr mò równak Światowi

Zjôzd Kaszëbów, jaczì symboliczno przëbòcziwô ò mòcný zrzesze Gdinie z kaszëbsczima kòrzeniami.

- Latos më fejrjemë setną roczëznã dostaniô gardowëch prawów, tedë dlô miasta to cos fest wòznégò - gòdô Adóm Labuhn, przednik gdińszczégò partu K-PZ. - Temù më chcelë mòcnì pòkazac i pòdsztrichnac kaszëbsczë kòrzenie gardu. Wespół ze samòrządã më scwierdzëlë, że to je bëlnô leżnosc i takô symbolika, bô zjôzd wrôcô do Gdinie genaù pò 20 latach.

Symbolów nie felëje. Jak pòdczòrchiwô przedstòwca K-PZ, przed pòwstaniem „gdińszczégò projechtu” terenë zamieszkiwelë

w zacht wikszim dzëlu prawie Kaszëbi. I prawie jich pòmòc, kraft i gòscynnosc doprowadzëlë do te, że zwënëga Gdinie bëła mòżlëwô. To prawie „kaszëbsczë kòrzenie”, ò jaczich to ni mòże zabëc.

- Më Kaszëbi mómë òdegrónë stolëmną rolã w pòwstòwanim Gdinie - pòwiôdô Adóm Labuh. - W dzysëszich fërtlach taczich jak Chiloniô, Òksëwië, czë Wiôldzi Kack bëło wicy jak 80-90% Kaszëbów. To prawie òni przëjälë przëjachónëch z całi Pòlszi, twòrzacë srãb pòspólnotë, jakô sã sta mòcã rozwijajacégò sã gardy. Wiele z nich darmòk dało państwù swòje ziemie pòd budowã portu, czãsto rezygnujacë z donëchczasnégo òrtu zëcò i pòdjmajacë nowë

zajmë. Czerowół nima patrijotizm i przeswiòdzenië, że bierzã ùdzël w budowie czegòs wòznégò dlô òdrodzywajacy sã Pòlszi. To prawie te doswiòdzenia doprowadzëlë do te, że dzysô Gdiniô to je òsoblëwi spòlëznówò i kulturowò gard.

Pòdsztrichiwanië kaszëbstwa Gdinie to je równak wielelatny proces, w jaczim swòj ùdzël mò gdińszci part Kaszëbskò-Pòmòrszczégò Zrzeszeniô. „Kòrzenie” mùszą bëc dozérónë co dzën i prawie temù wòznë sã spòdlëczné rzeczë, jak ùczba kaszëbszczégò jãzëka w gdińszcizich szkołach. Niedòwno doszłò téż do przelómówi rzeczë - Gdiniano wie klòr sã òpòwiedzëlë w kònsul-

tacjach za wprowadzenim dëbel-tjãzëkòwëch tòflów z pòzwã mòlëznë.

- To je mòcný element samòpòkòzkwòwi i promùcyjny, bô kòzdi, co wjedze do najégò miasta mdze widzòł prawie jégò pòzwã téż w kaszëbsczim jãzëkù - dodòwô Adóm Labuhn.

Naszińcowie dozërajacy kòżënie mają misjã òdmikaniô sã na swiat. A to òkno - baro symboliczno - to sã czãsto prawie gdińszcë jinstytucje, tedë téż i miasto Gdiniô. - Më nie chcemë bëc hermetyczny, wespółrobimë m. jin. z Mùzeùm Gardu Gdinie, Mùzeùm Wòjnowi Mariniznë, Gdińszcim Òstrzòdkã Doskònaleniô Szkolnëch, a w kòntekscie promòcje kaszëbiznë z Arkã Gdiniô - gòdô Labuhn. A to wszëtò, jak dodòwô przednik, cobë pòkazac snòzosc i bòkadosc kaszëbszczi kulturë téż w całim Pòlsczim Państwie. ©



Zainwestuj w zielonym sercu Pomorza – zyskaj ulgę podatkową i dostęp do najlepszych terenów przemysłowych

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. wspiera rozwój przedsiębiorców w obszarze **Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej**. Zarządza programem **Polska Strefa Inwestycji** oferującym ulgi podatkowe CIT lub PIT na realizację nowych inwestycji.

Dlaczego warto?

Słupska SSE to miejsce, gdzie biznes spotyka się z rozwojem.

Oferujemy

- uzbrojone tereny inwestycyjne o powierzchni od 0,5 ha do 160 ha przy obwodnicy Słupska i trasie S6 (Szczecin – Gdańsk) w województwie pomorskim (m. Słupsk, Gmina Redzikowo) oraz zachodniopomorskim (Karlino, Sianów, Szczecinek, Wałcz);
- nieruchomości przeznaczone pod strategiczne inwestycje: przemysł i usługi (centra logistyczno-dystrybucyjne, magazyny, handel);
- wsparcie dla MŚP i dużych firm – krajowych i zagranicznych;
- **teren inwestycyjny przy drodze ekspresowej S6 przeznaczony pod realizację Miejsca Obsługi Podróżnych (MOP) – dostępny do dzierżawy.**



Twoje korzyści:

- zwolnienia z CIT/PIT do 15 lat;
- dogodna logistyka: bliskość dróg ekspresowych S6 i S11, portów morskich i lotniska;
- możliwość zapewnienia wysokich mocy energetycznych dla inwestycji energochłonnych (np. magazynów energii, Big Data) – większość to energia zielona z OZE i OFFshore;
- sprzyjający klimat inwestycyjny i społeczny (Work-Life-Balance).

Dodatkowe wsparcie:

- Centrum 3D – prototypowanie, skanowanie, krótkoseryjna produkcja;
- Słupski Inkubator Technologiczny – biura, sale konferencyjne, doradztwo dla start-upów i firm innowacyjnych.
- LIFE Pom GOZilla.PL – wspieranie wdrażania gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), doradztwo przedsiębiorcom i samorządom;
- KOMPAS – dofinansowanie szkoleń, kursów i studiów podyplomowych dla osób pracujących w branży turystycznej w województwie pomorskim.
- Rozwój i Kompetencje na miarę przyszłości subregionu słupskiego – nawet do 95% dofinansowania usług rozwojowych, szkoleń i podnoszenia kwalifikacji dla mieszkańców subregionu słupskiego.

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.

☎ **+48 59 840 11 73**

✉ e-mail: **invest@parr.slupsk.pl**



Pomorska Agencja
Rozwoju Regionalnego



Słupska Specjalna
Strefa Ekonomiczna



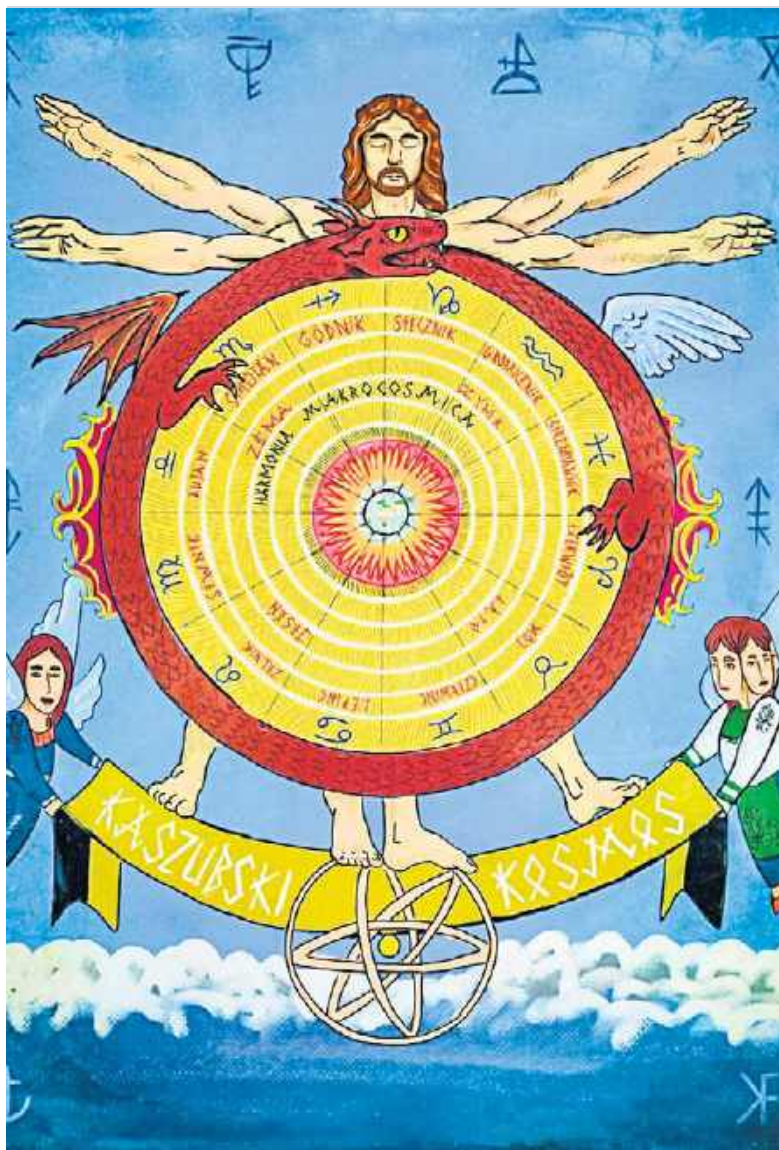
Słupski Inkubator
Technologiczny

Mitologiczna uczta na finał. Zobaczymy spektakl „Kaszubski Kosmos / Kaszëbsczi Kosmos”

Andrzej Kowalski

W ramach Światowego Zjazdu Kaszubów w Gdyni przy Placu Grunwaldzkim rozegra się spektakularny i wyjątkowy spektakl, który opowie o Kaszubszczyźnie w sposób nietuzinkowy. Nawiązując do regionalnej mitologii, obrzędowości Kaszub oraz twórczości Józefa Chełmowskiego, artyści opowiedzą historię tragicznej miłości. A w tle magia, metafizyka i kaszubska tradycja w nowoczesnym wydaniu. Mowa o plenerowym spektaklu „Kaszubski Kosmos / Kaszëbsczi kosmos”, którego bezpłatny pokaz odbędzie się 11 lipca o godzinie 22.00. Trwająca 80 minut przeprawa przez kaszubską tradycję, to nowe i odważne spojrzenie inspirowane regionalnymi wierzeniami, magicznym realizmem oraz współczesnymi dziełami kultury.

- To jest największy spektakl plenerowy na temat kaszubszczyzny, jaki powstał w XXI w. i który pokazuje ją w pewnym dyskursie - mówi Piotr Wyszomirski, scenarzysta i reżyser spektaklu „Kaszubski Kosmos”. - Nie naśladujemy 1:1 zwyczajów i obrzędów kaszubskich, tylko je interpretujemy i przekładamy na język współczesny. Trochę dyskutujemy z kaszubszczyzną, ale zachowujemy szacunek dla fenomenu duchowości kaszubskiej.



Dajmy się ponieść opowieści. Plakat promujący „Kaszubski Kosmos”

Spektakl powinien się podobać fanom „Władcy Pierścieni” czy „Gry o Tron”, jest bardzo efektowny: jest dużo ognia, pirotechniki, sztuceł, maszyn i tańca.

W procesie tworzenia uczestniczyło ok. sześćdziesiąt osób, a widowisko łączy teatr, muzykę, choreografię oraz sztukę wizualną. Swoją premierę „Kaszubski Kosmos” miał już w 2022 roku, ale od tamtego czasu wiele się w spektaklu zmieniło. Nie zmienił się jednak cel twórców, w tym i reżysera.

- Zależało nam na tym, żeby spektakl ujawnił wspaniałe dziedzictwo i niezwykłą metafizykę kaszubską, której nie widzimy na co dzień, a która zasługuje na szeroką prezentację. Kaszubszczyzna bardzo często kojarzy się osobom, które jej nie znają, z odpuścnością czy festynowością, tzw. ludowizną, co jest bardzo niesprawiedliwym ograniczeniem. Zafascynowała nas szczególnie kaszubska demonologia - kontuuje reżyser i scenarzysta.

Widowisko ma wiele wymiarów „kaszubkości”. Jednym z nich są liczne nawiązania do wybitnej i kulturowej postaci Józefa Chełmowskiego. To „kaszubski Leonardo da Vinci” - elementy jego twórczości bez trudu dostrzeżemy w trakcie wydarzenia.

- Spektakl ma bardzo szczególny wymiar plastyczny, który jest inspirowany twórczością Józefa Chełmowskiego. Strona pla-

Spektakl powinien się podobać fanom „Władcy Pierścieni” czy „Gry o Tron”: jest dużo ognia, pirotechniki, sztuceł, maszyn i tańca



Zależało nam na tym, żeby ten spektakl ujawnił wspaniałe dziedzictwo i niezwykłą metafizykę kaszubską, której nie widzimy na co dzień, a która zasługuje na szeroką prezentację

styczna i elementy scenograficzne mocno nawiązują do jego twórczości. Będzie bardzo anielsko - dodaje Wyszomirski.

Twórcy z Fundacji Pomysłodnia za pomocą tego dzieła znaleźli sposób, aby przedstawić bogatą kulturę kaszubską większej, ale też i zupełnie nowej grupie odbiorców. A na co zwracać uwagę?

- Po prostu słuchać, oglądać i dać się ponieść tej opowieści, która zaczyna się od kosmogonii i poprzez historię trudnej, zakazanej miłości dziewczyny i upiora, prowadzi nas przez przefiltrowane przez nas elementy roku obrzędowego i zwyczajów do bardzo efektownego finału z Józefem Chełmowskim w tle - podkreśla reżyser. - Cieszy nas entuzjastyczny odbiór każdego pokazu. Kaszubszczyzna, by trwała, potrzebuje także nowego, odważnego i jakościowego artystycznie spojrzenia. ©©

Mitologicznô czesta na finał. Më òbôczimë szpëtôkel „Kaszëbsczi Kòsmòs”

W òbrëmim Światowégò Zjazdu Kaszëbów w Gdini przë Grunwaldczim placu sã rozegrô òczny i òsoblëwi szpëtôkel, jaczi rzeczë ò kaszëbiznie na nie-tradicjowi mëtel. W narzeszenim do regionalny mitologie i òbrzędowòscë ë ùtwòrsta Józefa Chełmòwsczegò, artiscë òpòwiédzã historię tragiczny miłotë. A w tle magiò, metafizyka i kaszëbskò tradicjò w mòdernym wëdòwkù. Gòdka ò plenerowim widzawiszczu „Kaszëbsczi Kòsmòs”, jaczegò bezpłatny pòkòzk mdze 11 lëpińca ò 10 wieczòr. Warajacò 80 minut przeprawa przez kaszëbskã tradicjã to je nowë i dzyrsczë wezdrzenië jinspirowónë regionalnyma

wierzeniam, magicznym realizmã i dzysdniowima dokazama kùlturë.

- To je nôwiksi plenrowi szpëtôkel na témã kaszëbiznë jaczi pòwstòł w XXI stolecym i pòkazywò jã w jaczim diskùrsu i pòkazywò jã w jaczim diskùrsu - gòdò Piotr Wyszomirski, àùtòr scenarnika i reżisëra szpëtòklu „Kaszëbsczi Kòsmòs”. - Më nie szlachùjemë 1:1 za kaszëbsczima zwëkama i òbrzędama, le je jinterpretëjemë i przekłòdómë na dzysdniowi jãzëk. Përnã diskùtëjemë z kaszëbizną, ale ùchòwìwómë szacënk dlò fenomenu kaszëbsczi dëchòwòscë. Szpëtôkel bë sã miòł widzec lubińcóm „Władcë Piestrzeniów”, czë „Grë

ò Trón”, je baro efektowny: to dò wiele ògnia, pirotechniczi, sztucdlów, maszinów i tuńca.

W procesie twòrzeniò brało ùdzél kòl 60 lëdzy, a widzawiszczë parłãczy teater, mùzykã, chòrògracjã i wizualny kùńszt. Swoją premiérã „Kaszëbsczi Kòsmòs” miòł ju w 2022 rokù, ale òd tamtégò czasu wiele sã w szpëtòklu zmieniło. Nie zmienił sã równak cël ùtwòrców, w tim i reżisërë.

- Nama zanòlëgało na tim, cobë szpëtôkel pòkòzòł bütën pëszną erbã i niezwëczajną kaszëbskã metafizykã, jaczi më na co dzeń nie widzimë, a chtërna zaslëgiwò na szerokã prezeńtacjã. Kaszëbizna baro czãsto sã parłãczy lë-

dzóm, co ji nie znają z òdpùstowòscã, czë festinowòscã, tzw. switlëcowòscã, co je baro niesprawiedlëwim ògreńczeniem. Naju òsoblëwie mò zafascynowónë kaszëbskò demònologię - cygnie reżisëra i àùtòr scenarnika.

Widzawiszczë mò wiele wëmiarów „kaszëbstwa”. Jeden z nich to wielnë narzeszenia do bëłny i kùltowi pòstacje Józefa Chełmòwsczegò. To je „kaszëbsczi Leonardo da Vinci” - elementë jegò ùtwòrsta bez tòklu zmerkómë w trakcie wëdarzeniò. - Szpëtôkel mò baro òsoblëwi plastyczny wëmior, jaczi je jinspirowóny ùtwòrstwã Józefa Chełmòwsczegò. Plasticznò strona i partë scenogra-

fie baro mòcno narzesziwają do jegò ùtwòrsta. Bãdze baro anielskò - dodòwò Wyszomirski.

Ùtwòrcowie z Fùndacjè Pomysłodnia za pòmòcã tegò dokazu nalëzlë mëtel, cobë pokazac bòkadną kaszëbskã kùlturã wikszëmù, ale téz czësto nowémù karnu òdbiërców. A na co dawac òbachc?

- Prosto slëchac, òbzërac i dac sã wycygnać ti òpòwiédnie, jakò sã zaczinò òd kòsmògonie i przez historię drãdżi, zakòzóny miłotë dzewicë i nielòpa, prowadzi naju bez przefiltrowónë przez naju elementë òbrzędowégò rokù i zwëków do baro efektownégò finału z Józefã Chełmòwsczim w tle - pòdczòrchiwò reżisra. - Naju cëszë entuzjasticzny òdbiër kòzdegò pòkòzku. Kaszëbizna, cobë dërowa, brëkùje téz nowégò, dristnëgò i kwalitëtowégò artistno wezdrzeniò. ©©

„Nieruchomość to tylko pretekst”.

O zaufaniu, zmianach i nowym podejściu do sprzedaży mieszkań rozmawiamy z **Justyną Szewczuk**, autorką książki i współwłaścicielką agencji City Sound

Nie każda osoba sprzedająca mieszkanie potrzebuje pośrednika, coraz częściej właściciele chcą zachować niezależność, ale jednocześnie skorzystać z wiedzy i doświadczenia ekspertów. O tym, jak z wieloletnich obserwacji rynku narodził się nowy model wsparcia sprzedających, dlaczego „nieruchomość to tylko pretekst” i jaką rolę w tej historii odegrała Gdynia, opowiada Justyna Szewczuk, współwłaścicielka City Sound.

Powiedziała Pani kiedyś, że „nieruchomość to tylko pretekst”, później powstała książka o tym samym tytule. Przyznam, że w branży, która zwykle koncentruje się na metrach kwadratowych i cenach, brzmi to dość nietypowo.

To zdanie dojrzało we mnie przez lata. Kiedy wspólnie z mężem zaczynaliśmy pracę na rynku nieruchomości, wydawało się nam, że pomagamy ludziom wynająć pokój lub mieszkanie. Z czasem zrozumieliśmy, że nieruchomość jest jedynie punktem wyjścia. Bo za każdą transakcją kryje się jakaś konkretna historia: narodzin dziecka, przeprowadzka, nowa praca, spełnienie marzeń albo rozstanie i konieczność rozpoczęcia wszystkiego od nowa. Nieruchomość jest więc tylko tłem dla znacznie ważniejszych życiowych zmian.

Zanim jednak powstało City Sound, było morze.

Tak i właściwie od niego wszystko się zaczęło. Oboje ukończyliśmy Wydział Nawigacyjny Akademii Morskiej w Gdyni. To tutaj się poznaliśmy, zakochaliśmy i planowaliśmy przyszłość. Przez długi czas byliśmy przekonani, że nasze życie będzie z morzem związane. Później pojawiły się jednak inne marzenia - chcieliśmy być bliżej siebie, budować rodzinę i stworzyć coś włas-



nego. Nie firmę dla samego prowadzenia biznesu, ale miejsce, które będzie miało sens, w którym oboje będziemy mogli wykorzystać swoje doświadczenia.

Niełatwo znaleźć prostą drogę od morza do rynku nieruchomości...

Dla nas była to długa droga pełna odważnych decyzji, ale też błędów, rozczarowań i momentów, w których rzeczywistość boleśnie weryfikowała nasze wyobrażenia o prowadzeniu firmy. Z perspektywy czasu wiem jednak, że właśnie te doświadczenia okazały się najcenniejsze. To one nauczyły nas pokory, uważności i sprawiły, że dziś znacznie więcej uwagi poświęcamy człowiekowi niż samej transakcji. Morze zaś nauczyło nas wyznaczać kurs, natomiast

ludzie wskazali, dokąd naprawdę warto płynąć.

Od czego zaczęliście?

Od najmu długoterminowego - chcieliśmy stworzyć miejsce, którego sami kiedyś szukaliśmy, jako rozpoczynający życie w Gdyni młodzi ludzie. Bezpieczne mieszkania, uczciwe zasady i poczucie, że nawet wynajmując pokój na kilka miesięcy, można poczuć się jak u siebie. To doświadczenie okazało się bezcenne. Poznaliśmy setki ludzi, ich potrzeby, obawy i oczekiwania. Zrozumieliśmy, że często nie potrzebują jedynie mieszkania, potrzebują partnera, któremu mogą zaufać.

I wtedy pojawiło się pośrednictwo?

Nie od razu wiedzieliśmy, jak chcemy pracować.

Tak naprawdę sami przez lata nauczyliśmy się tej branży, czasem bardzo pokornie, bo nie wszystkie decyzje okazywały się trafne. To właśnie dzięki tym doświadczeniom zaczęliśmy budować własny sposób pracy. I tu już wszystko potoczyło się naturalnie - nie dlatego, że taki był biznesplan, ale dlatego, że klienci zaczęli nam to sugerować. Widzieliśmy, jak wiele emocji towarzyszy sprzedaży i zakupowi nieruchomości. To jedno z najważniejszych decyzji finansowych i życiowych. Dlatego od początku zależało nam, aby nie skupiać się wyłącznie na samej transakcji - liczyć się przede wszystkim człowiek, który przez nią przechodzi.

A jednak po latach zdecydowała się Pani współtworzyć usługę skierowaną do osób, które nie chcą korzystać z tradycyjnego pośrednictwa. Dla wielu mogłoby się to wydawać zaskakującym krokiem.

Właśnie wieloletnia praca z klientami pokazała nam, że ich potrzeby są bardzo różne. Nie każdy oczekuje kompleksowej obsługi ze strony pośrednika. Są osoby, które chcą samodzielnie sprzedać swoją nieruchomość, zachowując pełną kontrolę nad procesem i podejmowanymi decyzjami. Zamiast przekonywać je do zmiany zdania, uznaliśmy, że warto najpierw je usłyszeć. Tak narodził się pomysł rozwiązania, które daje wsparcie tam, gdzie jest ono rzeczywiście potrzebne, a jednocześnie zostawia właścicielowi przestrzeń do samodzielnej działalności.

To dość nieoczywiste podejście w tej branży...

To podejście wynika z szacunku do samodzielności. Szczególnie mocno zauważyliśmy to na Pomorzu, na Kaszubach. Wielu właścicieli nieruchomości ceni niezależność, odpowiedzialność i poczucie wpływu na cały proces. To wartości, które są nam bardzo bliskie. Dlatego zaproponowaliśmy usługę, w której właściciel pozostaje kapitanem swojej podróży, ster jest w jego rękach. My natomiast dostarczamy wiedzę, doświadczenie i narzędzia, dzięki

którym może spokojnie i bezpieczniej dopłynąć do celu.

Na czym w praktyce polega takie wsparcie?

Przekazujemy wszystko, czego sami nauczyliśmy się przez lata. Pomagamy spojrzeć na nieruchomość oczami kupującego, przygotować ofertę, wykonać profesjonalne zdjęcia, doradzamy przy prezentacjach i wspieramy na kolejnych etapach sprzedaży. To nie jest pośrednictwo w tradycyjnym rozumieniu. To raczej partnerskie towarzyszenie osobie, która chce przejść przez ten proces samodzielnie, ale nie chce robić tego po omacku. Jesteśmy obok - z wiedzą, doświadczeniem i spokojem.

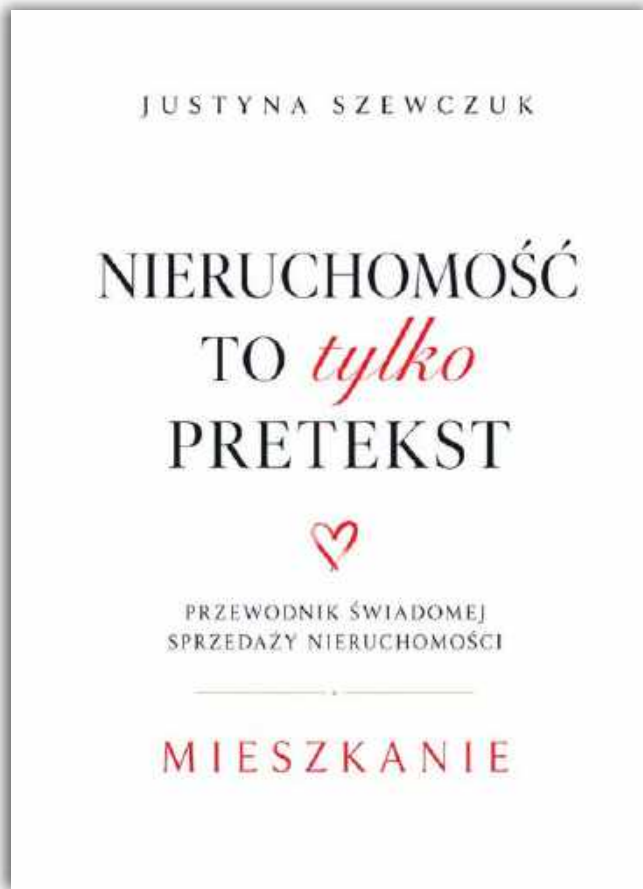
Z tej samej potrzeby powstała książka „Nieruchomość to tylko pretekst”?

Najpierw powstał workbook, który miał pomóc

ży nieruchomości, tak naprawdę opowiada o zmianie. O odwadze, by zamknąć ważny etap życia i zrobić miejsce na kolejny. O emocjach, które towarzyszą decyzjom, których nie da się sprowadzić wyłącznie do ceny czy liczby metrów kwadratowych. Im dłużej pracuję z ludźmi, tym mocniej utwierdzam się w przekonaniu, że nieruchomość naprawdę jest tylko pretekstem. W centrum każdej sprzedaży nigdy nie stoi nieruchomość. Zawsze stoi człowiek.

Jak jednym zdaniem opisałaby Pani ideę, która stoi za marką City Sound?

Chcemy być dla ludzi spokojnym towarzyszem zmiany, nieruchomości to tylko pretekst - zawsze chodzi o człowieka. Przede wszystkim chciałabym, aby City Sound było postrzegane jako zespół ludzi, którzy potrafią uważnie słuchać i rozumieć



właścicielom nieruchomości świadomie i krok po kroku przejść przez proces sprzedaży. Pisząc go, zrozumiałam jednak, że chcę opowiedzieć o czymś znacznie większym. Tak narodziła się książka „Nieruchomość to tylko pretekst”. Choć mówi o sprzeda-

potrzeby swoich klientów. Naszego sukcesu nie mierzymy liczbą zawartych transakcji, dla nas liczy się spokój, z jakim klienci przechodzą przez cały proces. To właśnie ich zaufanie i przekonanie, że byli w dobrych rękach, są dla nas kluczową wartością.



Justyna Szewczuk

właścicielka i agent nieruchomości

✉ justyna.szewczuk@citysound.pl

☎ 575 200 544



„Diabelskie” rekordy Światowego Zjazdu Kaszubów. Czy Gdyni uda się powtórzyć wyczyn Szemuda?

Diabelskie skrzypce w ostatnich latach stały się jedną z wizytówek Zjazdu Kaszubów. Powodem jest emocjonujące bicie rekordu!



Gra na diabelskich skrzypcach to tradycja



Próba bicia rekordu odbędzie się o godz. 16 przy scenie głównej

Maciej Krajewski

Muzyka odgrywa istotną rolę w kulturze kaszubskiej, dlatego nie ma się co dziwić, że jest kluczowym elementem dwóch najważniejszych dla Kaszubów wydarzeń - marcowego Dnia Jedności oraz Światowego Zjazdu Kaszubów. Poza bogatym programem występów regionalnych artystów, radosnym biesiadowaniem oraz przyświecającą im idea jedności (nawet jeśli Zjazd nie ma jej w tytule), oba święta łączy też bicie niecodziennych rekordów muzycznych.

W przypadku Dnia Jedności są to akordeony. Od 2006 r. już, czyli od trzeciej odsłony współcześnie

snego świętowania, uczestnicy tłumnie zbierają się, by możliwie jak najwięcej osób zagrało razem popularne utwory kaszubskie. Rekordowy wynik od 10 lat już należy do Bojana, gdzie wystąpiło łącznie 371 akordeonistów.

Ledwie od kilku lat zbierają się, by wspólnie grać

Swoistą wizytówką Światowego Zjazdu Kaszubów stały się natomiast diabelskie skrzypce. Sama idea bicia rekordu w jednoczesnej grze na nich jest przy tym stosunkowo młoda. Pierwsza próba miała miejsce w 2022 r. podczas zjazdu w Brusach. Wówczas na charakterystycznym instrumencie zagrało łącznie 39 osób.

Rok później Kartuzi podwoiły ten wynik, podnosząc poprzeczkę do 78 grających. Uczestnikom kolejnego zjazdu w Kościerzynie nie udało się już tego przebić - wtedy do gry ruszyły 43 osoby.

Dopiero w 2025 r. w Szemudzie ustanowiono nowy rekord i to w stylu także adekwatnym do skali całego wydarzenia. Przy scenie usłyszeliśmy akompaniament 505 diabelskich skrzypiec. Warto jednak zauważyć, że wyczyn ten nie wziął się znikąd. Na długo przed samym zjazdem w gminie Szemud organizowane były warsztaty rękodzielnicze, poświęcone diabelskim skrzypcom właśnie. Inicjatywa miała na celu stworzenie 100 unikatowych in-

strumentów, by pomóc przy próbie bicia rekordu. Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem i cel osiągnięto nawet z nadwyżką.

Tym samym gmina Szemud jak na razie ma obydwa „muzyczne rekordy kaszubskie”. Ale czy utrzyma ten świeższy? W Gdyni już niemal znają odpowiedź.

„Mamy naprawdę duże szanse na rekord”

Gdynianie podobnie bowiem przygotowują się do bicia rekordu. W tym przypadku jest to inicjatywa oddolna - za budowę instrumentów zabrali się członkowie Koła Wielki Kack gdyń-

skiego oddziału Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego. W ostatnich tygodniach wytrwale pracują, by 11 lipca udało się powtórzyć, a nawet przebić ubiegłoroczny wynik.

- Myślę, że na pewno się uda - komentuje Andrzej Busler, prezes Kaszubskiego Forum Kultury w Gdyni. - Jak patrzę na tę liczbę sztuk, którą już teraz wykonali członkowie Koła, a dodatkowo przecież przyjadą jeszcze ludzie ze swoimi diabelskimi skrzypcami, to wydaje mi się, że mamy naprawdę duże szanse.

Trzymamy więc kciuki, bo każdy nowy rekord to przecież jedynie motywacja, by kolejnym razem osiągnąć jeszcze więcej! @@

„Diôbélszczé” rekòrdë Swiatowégò Zjazdu Kaszëbów. Ùdô sã Gdinie pòwtòrzëc zwënëgã Szëmòłda?

Mùzyka graje wòzną rolę w kaszëbsczij kùlturze, temù to ni ma nic do dzëwù, że je kluczowym elementã dwùch nówòznieszych rozegracjów - marcowégò Dnia Jednotë Kaszëbów i Swiatowégò Zjazdu Kaszëbów. Òprócz bòkadny programë wëstãpów regionalnëch artistów, redosnym biesadowanim i przëswiëcywającã jima dejã jednotë (nawetka czej Zjòzd ji ni mò w titlu), oba swiata parłãczy téż bicé niecodniowëch mùzycznëch rekòrdów.

W przëtròfkù Dnia Jednotë to są akòrdionë. Òd 2006 roku ju, to je òd trzëcy òdsłonë dzysdniowégò swiatowaniò, ùczãstnicë trójno sã

zbiërają cobë mòzłëwie jak nówicy lëdzy zagrało wëcmanim znóné kaszëbszczé dokazë. Rekòrdowi rezultat òd 10 lat nòlezi do Bòjana, dze wëstãpiło do gromadë 371 sztëk akòrdionystów.

Ledwie òd czile lat sã zbiërają cobë razã grac

Richtich wizytkòrtã Swiatowégò Zjazdu Kaszëbów sã stalë diôbélszczé skrzëpice. Sama dejã bicò rekòrdu w równoczasny grze na nich je przë tim dosc młòdò. Pierszò próba bëła pòdjmniãtò w 2022 roku na zjezdze w Brusach. Tedë na charakterystycznym jin-

sturmeńce zagrało do grëpë 39 sztëk lëdzy. Na drëdżi rok Kartuzë zdebëłtnië ten rezultat, pòdnòszijacë pòprzëczkã do 78 gròjków. Ùczãstnikóm pòsobnégò zjazdu w Kòscërzynie sã nie ùdało tegò przebic - tedë do grë rëgnãłë 43 osobë.

Dopieëze w 2025 roku w Szëmòłdze ùstalëłë nowi rekòrt i to w stilu dëcht adekwatnym do skalë całégò wëdarzeniò. Przë binie më ùczëlë akòmpaniameńt 505 diôbélszczich skrzëpiców. To je wòrt równak dac òbach, że ta zwënëgã sã nie wza znikãdka. Na długò przed samim zjãzdã w gminie Szëmòłd òni òrganizowëlë rãkòdzëlné warkòwnie,

pòswiãconë prawie diôbélszczim skrzëpicóm. Jinicjatiwa mia na celu stwòrzenië 100 òriginalnëch jinsturmeńtów, cobë pòmòc przë próbie bicò rekòrdu. Lëdze bëłë baro zajinteresowóny warkòwniama i ùdało sã zrealizowac cël z nadwëzkã.

Dzãka temù gmina Szëmòłd na terò mò òbadwa „mùzyczne kaszëbszczé rekòrdë”. Ùdô sã ùtrzëmac ten swiëższy? W Gdinie ju wnet znają òdpowëdz.

„Më mómë pò pròwdze wiòldzë szanse na rekòrd”

Gdinianowie jistno sã szëkùją do bicò rekòrdu. W tim

przëtròfkù to je òddòlnò jinicjatiwa - za bùdowã jinsturmeńtów sã wzãlë nòleżnicë Kòła Wiòldzi Kack gdińszëgò partu Kaszëbskò-Pòmòrszczëgò Zrzeszeniò. W slëdnëch tidzeniach rakùją, żebë 11 lëpniãca sã ùdało pòwtòrzëc, a nawet przebic lònsczi rezultat.

- Jò jem dbë, co gwës sã ùdò - kòmentérëje Andris Bùsler, przëdnik Kaszëbszczëgò Fòrum Kùlturë w Gdinie. - Jak jò zdzã na tã lëczbã sztëk, co ju terò mają nòleżnicë Kòła zrobionë, a do te doch jész przëjadã lëdze ze swòjima diôbélszczima skrzëpicama, to mie sã zdòwò, że më pò pròwdze mómë zacht szanse.

Tedë trzimiemë grëbë pòlce, bò kòzdi nowi rekòrd to doch je blòs mòtiwacjò, cobë na drëdżi róz to dało jész wicy! @@

DACIA JOGGER



już od 880 zł netto/mies. w Najmie dla przedsiębiorców¹
dostępna w wersji hybrid 155
do 2094 l pojemności bagażnika²



¹ Miesięczna rata netto dla modelu Dacia Jogger Essential Eco-G 120 5-os. w ofercie Najmu dla przedsiębiorców na 36 miesięcy z całkowitym limitem przebiegu 60 000 km i opłatą wstępną 10,27% (kalkulacja dla wersji z 2026 r.). Szczegółowe warunki najmu oferowanego przez RCI Leasing Polska Sp. z o.o. (Mobilize Financial Services) dostępne u Autoryzowanych Partnerów Renault. Mobilize Financial Services to marka handlowa dla RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i RCI Leasing Polska Sp. z o.o. ² Tylko wersja 5-miejscowa, drugi rząd foteli złożony. * Łączny okres ochrony, dzięki Gwarancji Dacia ZEN i gwarancji producenta, może wynieść do 7 lat. Gwarancja Dacia ZEN jest aktywowana na 1 rok lub na 30 000 km (w zależności od tego, co nastąpi pierwsze), po przeprowadzeniu każdego corocznego przeglądu w serwisie Dacii w wariancie Original albo Smart lub w ramach zawartej z Autoryzowanym Partnerem Dacii umowy serwisowej „Easy Service” bądź „Moje Przeglądy”, w pojeździe nie starszym niż 72 miesiące z maksymalnym przebiegiem 120 000 km. Ogólne Warunki Gwarancji Dacia ZEN przewidują także możliwość aktywacji Gwarancji Dacia ZEN w przypadku pojazdów, które przekroczyły limit kilometrów wskazany w gwarancji producenta. Gwarancja Dacia ZEN wygasa, jeśli pojazd osiągnie przebieg ponad 150 000 km. Szczegóły w Ogólnych Warunkach Gwarancji Dacia ZEN dostępnych na <https://www.dacia.pl/serwis/dacia-zen>. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla różnych wersji modelu Dacia Jogger wynosi od 4,5 do 7,6 l/100 km, a emisja CO₂ od 103 do 136 g/km. Wyżej wymienione wartości określone zostały na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (zgodnie z Rozporządzeniem (UE) 2017/1151). Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Dacii lub na stronie <https://www.dacia.pl/ochrona-srodowiska/wltp.html>. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofywanych z eksploatacji znajdują się na <https://www.dacia.pl/recykling.html>. Dacia zaleca Castrol

DACIA ZDUNEK GDAŃSK
ul. Miałki Szlak 43, 80-717 Gdańsk

DACIA ZDUNEK GDYNIA
ul. Morska 517A, 81-002 Gdynia

Natalia Szroeder ambasadorką nowoczesnych Kaszub. Jej koncert będzie hitem Zjazdu Kaszubów

Nie śpiewa pieśni ludowych, a mimo to dla wielu jest najważniejszą ambasadorką współczesnych Kaszub

Edyta Łosińska-Okoniewska

Kiedyś kaszubska muzyka kojarzyła się przede wszystkim z pieśniami ludowymi, zespołami folklorystycznymi i tradycyjnymi instrumentami. Dziś coraz częściej rozbrzmiewa w zupełnie innej odsłonie. Trafia na playlisty serwisów streamingowych, do mediów społecznościowych i na największe festiwale muzyczne. A jedną z osób, które najmocniej zmieniły sposób postrzegania kaszubskiej tożsamości, jest Natalia Szroeder.

Artystka od lat należy do czołówek polskiej sceny muzycznej. Choć tworzy muzykę pop i koncertuje w całym kraju, nigdy nie odcięła się od swoich korzeni. Wręcz przeciwnie, wielokrotnie podkreślała, że wychowała się na Kaszubach, a rodzinny dom i lokalna kultura ukształtowały jej wrażliwość. To właśnie dlatego wielu mieszkańców regionu uważa ją dziś za jedną z najważniejszych ambasaderek współczesnych Kaszub. Nie dlatego, że śpiewa po kaszubsku czy występuje w stroju ludowym. Jej siłą jest coś zupełnie innego - pokazuje, że regionalna tożsamość może być naturalna, nowoczesna i obecna w codziennym życiu.

Kaszuby bez skansenu

Przez dziesięciolecia kultura kaszubska była przedstawiana głównie przez pryzmat folkloru. Burczybas, bazuna, diabelskie skrzypce, haft, tradycyjne pieśni i obrzędy pozostają niezwykle ważnym elementem regionalnego dziedzictwa. Coraz więcej młodych twórców pokazuje jednak, że Kaszuby nie kończą się na historii. Powstają nowe piosenki, rapowe utwory, projekty internetowe i nowoczesne aranżacje, które trafiają do młodszych odbiorców.

- Kaszubska muzyka się zmienia i moim zdaniem jest to proces naturalny. Region nie powinien być pokazywany wyłącznie przez pryzmat skansenu, strojów ludowych i dawnych pieśni. To wszystko jest bardzo ważne, bo tworzy fundament kaszubskiej tożsamości, ale Kaszuby żyją także dzisiaj - w języku młodych ludzi, ich emocjach, wspomnieniach i codziennych historiach - mówi Krzysztof Bączkowski, twórca projektu „Rapowa Mapa Kaszub”.

Jak podkreśla, nowoczesna muzyka nie zastępuje tradycji, lecz pozwala opowiadać o niej w języku zrozumiałym dla kolejnych pokoleń. Natalia Szroeder również pokazuje, jak można łączyć regionalną tożsamość

z ogólnopolską karierą. Jej kaszubskość nie jest elementem scenicznego wizerunku, ale czymś znacznie głębszym, obecnym w sposobie, w jaki mówi o domu, rodzinie i miejscu, z którego pochodzi. Dzięki temu dla wielu młodych ludzi stała się dowodem, że nie trzeba wybierać między nowoczesnością a własnymi korzeniami. Można zdobywać największe sceny i jednocześnie z dumą mówić o Kaszubach.

Wszystkie oczy zwrócone na Gdynię

Już 11 lipca oczy Kaszubów zwrócą się na Gdynię, gdzie odbędzie się XXVII Światowy Zjazd Kaszubów. Po 20 latach wydarzenie ponownie zawita do miasta i będzie jednym z najważniejszych punktów obchodów 100-lecia Gdyni. Z pewnością wyciekniętym momentem będzie koncert Natalii Szroeder. Artystka pojawi się na scenie o godz. 18.15 i bez wątpienia przyciągnie tłumy fanów. Dla wielu uczestników będzie to nie tylko koncert popularnej wokalistki, ale także symbol tego, jak bardzo zmieniło się postrzeganie kaszubskiej kultury. Bo dziś Kaszuby brzmią nie tylko dźwiękiem ludowej pieśni. Coraz częściej brzmią także głosem Natalii Szroeder. ©©



Jednym z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń Światowego Zjazdu Kaszubów w Gdyni będzie koncert Natalii Szroeder

Natala Szréder to je ambasadórka mòdernëch Kaszëb. Ji kòncert to mdze szlager Zjazdu Kaszëbów

Przódë kaszëbskò mùzyka sã parłacza nade wszëtκό z lédowima piesniama, fòkloristicznyma karnama i tradycyjnyma jinstrumentama. Dzysò wiedno czãscy rozbrziëwò w czësto jiny òdsłoni. Trófiò na playlistë streamingówëch serwisów, do spòlëznówëch mediów i na nòwikszë mùzycznë festiwale. A jedna òd tëch, co nòmòcni zmienilë mètel zdrzeniò na kaszëbską juwernotã to je Natala Szréder.

Artistka ju lata nòlezi do elitë pòlsczi mùzyczny binë. Nimò, że twòrzi mùzykã pop i kòncertëje pò całim kraju, nigdë sã nie òdcã òd kaszëbsczich kòrzeniów. Procëmno, wiele razë pòdsztri-

chiwa, że òna sã na Kaszëbach wëchòwa, a familijny dodóm i mòlowò kùltura ùstòtòwałë ji wraziëwòsc. To prawie temù wiele mieszkanców regionu mò jãdzysò za jedną òd nòwòznieszych ambasadorków dzysdniówëch Kaszëb. Nie temù, że òna spiełò pò kaszëbskù, czë wëstãpiwò w lédowim òbleczeni. Ji mòc to cos czësto jingò - òna pòkazywò, że regionalnò juwernota mòże bëc nòtërnò, mòdernò i bëtnò w codniowim zëcym.

Kaszëbë bez skansenu

Bez dekadë kaszëbskò kùltura ba pòkazywónò colemalò przez pryzmat fòkloru. Mrëczk, bazuna, diòbëlszczë skrzëpice, wëszikiw,

tradycyjné piesnie i òbrzãdë òstòwają barò wòżnym dzëłã regionalny spòdkòwiznë. Wiedno wicy młòdëch ùtwòrców równak pòkazywò, że Kaszëbë sã nie kùńczã na historie. Pòwstòwają nowë frantòwczë, rapówë dokazë, jinternetowë projëchtë i mòdernë aranżacje, jaczë trófiają do nòmłòdszych òdbierców.

- Kaszëbskò mùzyka sã zmieniwò i wedle mie to je nòtërný proces. Region bë ni miòł bëc pòkazywóný le przez pryzmat skansenu, lédowëch ruchnów i dównëch spieów. To wszëtκό je barò wòznë, bò twòrzi fùndamënt kaszëbsczë juwernotë, ale Kaszëbë zëją téż dzysò -

w jãzëkù młòdëch lëdzy, w jich emocjach, spòminkach i codniowëch historiach - pòwiòdò Krësztof Bączkòwsczi, ùtwòrca projëchtu „Rapowa Mapa Kaszub”.

Jak pòdczòrchiwò, mòdernò kaszëbskò mùzyka nie zastãpiwò tradicje, le pòzwòliwò òpòwiadac ò ni w jãzëkù zrozumiałim dlò pòsobnëch pòkòlëniów. Natala Szréder téż pòkazywò, jak mòże parłaczëc regionalną juwernotã z òglowòpòlską karierã. Ji kaszënstwò to nie je part binowégò samòpòkòzkù, le czim wiele głãbszim, bëtnym w mètlu, na jaczë gòdò ò dodómie, familie i placu, z jaczëgò pòchòdò. Dzãka temù dlò wiele

młòdëch òna sã sta dokazã, że to ni mùszi wëbiërac midzë mòdernoscã a gwòsnyma kòrzeniama.

Wszëtczë òczë na Gdinã szcerowónë

Ju 11 lëpińca òczë Kaszëbów sã zwrócã na Gdinã, dze bãdze 27. Światowi Zjòzd Kaszëbów. Pò 20 latach wëdarzenië zòs zawitò do gardu i mdze jednym òd nòwòznieszych pònkłòw fejrowaniò 100-lëcò Gdinie. Gwëś wëczekiwným sztòtã mdze kòncert Natalë Szréder. Artistka sã pòkòże na binie ò 6:15 pp i bez wãtpieniò scygnie hùrmã lubińców. Do wiele ùczãstników to mdze nie le kòncert znóný spieówczëzi, le téż symbòl tegò, jak barò sã zmienilò zdrzenië na kaszëbską kùlturã. Bò dzysò Kaszëbë brzmią nie le zwãkã lédowi spieów. Wiedno czãscy brzmią téż głosã Natalë Szréder. ©©

REKLAMA

0011548802

REKLAMA

0011550013



Rzemieślnicze Wędliny Tradycyjnie Wędzone



POLECAMY
Nasze wędliny wędzimy drewnem olchowo-owocowym

- ✓ WĘDLINY WĘDZONE:
- ✓ SZYNKI, SCHABY, BALERONY, BOCZKI, KIEŁBASY, KABANOSY.
- ✓ SERY WĘDZONE W PRZYPRAWACH O WIELU SMAKACH.
- ✓ SALCESONY, KASZANKI, PASZTETY.
- ✓ WYROBY MIĘSNE W SŁOIKACH.

80-209 Chwaszczyno
ul. Węglowa 2

✉ swojskiewyroby@firma.pl
☎ 509 500 539 | ☎ 506 132 774



ExPro to dobry kierunek DOŚWIADCZENIE, JAKOŚĆ, SZACUNEK



Wiący ciepła, mni popiołu

Waldowo 40
77-200 Miastko
☎ +48 881 969 348
✉ info@expropellet.com
expropellet.com

Jesteśmy producentem jednego z najlepszych pelletów na rynku. Wybierając **ExPro Pellet** masz 100% pewność, że kupujesz pellet najwyższej jakości, ekologiczny oraz bezpieczny dla Twojego pieca i środowiska.



expropellet.com

- 100% pewność
- Najwyższa jakość
- ekologiczny
- Bezpieczny dla pieca i środowiska

REKLAMA

0011548057



www.ginter.pl

Kaszubskie korzenie, które budują przyszłość

Są wartości, które pozostają z człowiekiem na całe życie. Dla założyciela firmy GINTER, Kazimierza Gintera, są nimi pracowitość, wytrwałość oraz szacunek do tradycji – wyniesione z rodzinnego domu w Lipnicy, niewielkiej miejscowości położonej na południu Kaszub, w sercu malowniczych Gochów.

To właśnie tutaj, gdzie kolejne pokolenia z oddaniem pracowały na wymagającej ziemi, kształtował się charakter przyszłego przedsiębiorcy. Kaszubskie wartości – uczciwość, odpowiedzialność i konsekwencja w działaniu – stały się fundamentem, na którym powstała firma Ginter. Dzięki odwadze, pasji i nieustępliwości Kazimierza Gintera niewielki zakład z biegiem lat przekształcił się w nowoczesne przedsiębiorstwo, będące dziś symbolem trwałości, jakości i innowacyjnych rozwiązań w branży betonowej.

Dziś GINTER to rodzinna firma z polskim kapitałem, oferująca szeroki wybór betonowych materiałów budowlanych – od kostki brukowej, elementów małej architektury i ogrodzeń, po płyty betonowe, studnie, stropy oraz beton towarowy. Firma łączy nowoczesne technologie z wieloletnim doświadczeniem, dostarczając trwałe i niezawodne rozwiązania, które od lat cieszą się zaufaniem klientów.

**Bo silne fundamenty zaczynają się od korzeni –
a nasze od zawsze są kaszubskie.**

GINTER

Gdzie jest stolica Kaszub? Historia regionu pokazuje, że odpowiedź wcale nie jest tak oczywista

Edyta Łosińska-Okniewska

Gdzie jest stolica Kaszub? To pytanie od lat wywołuje dyskusje wśród mieszkańców Pomorza, historyków i miłośników Kaszub. Choć wiele osób bez wahania wskaże Kartuzy, historia pokazuje, że sprawa jest znacznie bardziej złożona.

Przez stulecia za historyczną stolicę Kaszub uznawano Gdańsk. To właśnie tam koncentrowało się życie polityczne, gospodarcze i kulturalne Pomorza, a miasto odgrywało kluczową rolę w dziejach regionu oraz książąt pomorskich. Z historycznego punktu widzenia trudno więc było odmówić Gdańskowi miana stolicy Kaszub.

Sytuacja zaczęła się jednak zmieniać pod koniec XIX wieku. Coraz większego znaczenia nabierały Kartuzy, które stopniowo stawały się centrum kaszubskiego życia społecznego, regionalnego i kulturalnego. To właśnie tutaj skupiała się działalność osób walczących o zachowanie języka, tradycji i tożsamości Kaszubów.

- Już dr Aleksander Majkowski, najwybitniejszy działacz odrodzenia kaszubskiego, w swoim przewodniku Zdroje Raduni z 1913 r. wskazywał Kartuzy jako naturalny punkt wyjścia do poznawania Kaszubskiej Szwajcarii. Pisał, że zwiedzający tę część Kaszub „najlepiej uczyni, skoro Kartuzy weźmie jako punkt stały”, podkreśla-



Na pierwszy rzut oka odpowiedź wydaje się prosta. Wystarczy jednak sięgnąć do historii, by przekonać się, że stolica Kaszub ma dwa oblicza

jąc jednocześnie ich znaczenie administracyjne jako siedziby władz powiatowych - mówi Barbara Kąkol, dyrektor Muzeum Kaszubskiego w Kartuzach.

W okresie międzywojennym pozycja Kartuz jeszcze bardziej się umocniła. Miasto było określane mianem stolicy Kaszubskiej

Szwajcarii, a o jego wyjątkowej roli pisała również Maria Dąbrowska. W swoim reportażu „Jarzębinowa ziemia” nazwała Kartuzy „stolicą tej okolicy”.

Po zakończeniu II wojny światowej Kartuzy stały się najważniejszym miejscem odradzającego się ruchu kaszubskiego. To

właśnie tutaj odbył się pierwszy zjazd działaczy kaszubskich, a miasto przez kolejne dekady było miejscem licznych wydarzeń promujących kulturę i język kaszubski.

Znaczenie Kartuz potwierdzają także publikacje naukowe i turystyczne. W książce „Geogra-

To jedna z tych regionalnych zagadek, która nie ma jednej prostej odpowiedzi. Gdzie znajduje się stolica Kaszub?

fia turystyki Polski” miasto zostało wskazane jako stolica regionu kaszubskiego, natomiast w publikacji „Polska. Najciekawsze muzea” nazwano je wprost „stolicą Kaszub”. Nie chodzi jednak o status administracyjny, lecz o rolę, jaką Kartuzy od ponad stu lat odgrywają w życiu Kaszubów.

Co ciekawe, określenie „Kartuzy Stolica Kaszub” ma również ochronę prawną. W 2008 roku samorząd wystąpił do Urzędu Patentowego o rejestrację tego znaku towarowego. Wniosek został rozpatrzony pozytywnie, dzięki czemu hasło oficjalnie stało się elementem promocji miasta.

Czy zatem stolica Kaszub znajduje się w Gdańsku czy w Kartuzach? Odpowiedź zależy od tego, o jakim aspekcie mówimy. Jeśli spojrzymy na historię regionu i dzieje Pomorza, pierwszeństwo należy do Gdańska. Jeśli jednak weźmiemy pod uwagę współczesną działalność społeczną, kulturalną i regionalną Kaszubów, trudno nie przyznać tego tytułu Kartuzom.

Dlatego coraz częściej przyjmuje się, że Kaszuby mają dwie stolice. Gdańsk pozostaje ich historycznym sercem, natomiast Kartuzy są współczesną stolicą kaszubskiej kultury, tradycji i tożsamości. To właśnie tam od ponad wieku bije serce ruchu kaszubskiego. ©

Dze je stolëca Kaszëb? Historiô regionu pòkazywô, że òdpòwiész nie je takô òczëwidnô.

Dze je stolëca Kaszëb? To pitanié òd lat latecznëch bûdzy diskùsje strzód mieszkańców Pòmòrzô, historików i lubińców Kaszëb. Nimò, że wiele lëdzy bez zawichlaniò wskôże Kartuzë, historiô pòkazywô, że sprawa je wiele barzi złożonô.

Bez setczy lat za historyczną stolëcã Kaszëb ùznòwelë Gduńsk. To prawie tam sã kòncentrowało żëcé pòliticznë, gòspòdarczé i kùlturalné Pòmòrzô, a gard grôł kluczowã rolã w dziejach regionu i pòmòrszczich prynców. Z historycznëgò pòzdrzatkù to bëło tedë drãgò òdrzec Gduńskowi miona stolëcë Kaszëb.

Sytuacjô sã zacza równak zmieniwać pòd kùńc XIX stolecò. Wiedno wikszëgò znaczeniò nabiéralë Kartuzë, jaczé stãpniowò sã stòwałë centrum kaszëbszczëgò spòlëznowëgò, regionalnëgò i kùlturalnëgò żëcò. To prawie tuwò sã skùpiwa dzejalnosc lëdzy, co biòtkòwelë ò ùchòwanie jãzëka, tradicje i juwernotë Kaszëbów.

- Ju dr Aleksãder Majkòwsczi, nòbarzi zawòlony dzejòrz kaszëbszczi òdrodë w swòjim prowadnikù „Zdroje Raduni” z 1913 rokù wskazywòl Kartuzë jakno nòtërnny pònkòt wińdzeniò do pòznòwaniò Kaszëbszczi Szwajcarie. Òn pisòl, że ten, co zwiedzzywòten part Kaszëb “nòlepi zrobi, czej Kartuzë

weznië jakno stali pònkòt”, pòdsztrichiwiącë równoczasno jich administracyjné znaczenié jakno sedzbë krëzowëch wëszëznów-gòdò Barbara Kąkòl, direktòrka Kaszëbszczëgò Mùzeùm w Kartëzach.

W midzëwòjnowim czãdze pòzycjò Kartëz jesz barzi sã zmòcniła. Gard bëł nazëwóny stolëcã Kaszëbszczi Szwajcarie, a ò jëgò òsoblëwi rolë pisa téż Maria Dąbrowska. W swòjim repòrtażu “Jarzębinowa ziemia” òna nazwa Kartuzë “stolëcã tegò òkòlëgò”.

Pò zakùńczeniu II swiatowi wòjnë Kartuzë sã stalë nówòznëszim placã òdrodzywajãcy sã kaszëbszczi rësnotë. To prawie

tuwò sã òdbël pierszi zjòzd kaszëbszczich dzejarzów, a miasto bez pòsobné dekadë bëło placã wielnëch wëdarzeniów, jaczé promòwałë kaszëbską kùlturã i jãzëk. Znaczenié Kartëz pòcwiërdzują téż ùczalë ò turistinë pùblikacje. W ksãżce “Geografia turystyki Polski” gard bëł wskòzóny jakno stolëca kaszëbszczëgò regionu, a w pùblikacje “Polska. Najciekawsze muzea” bëł prosto nazwóny “stolëcã Kaszëb”. Tu nie jidze równak ò administracyjny sztatus, le ò rolã, jaką Kartuzë òd wicy jak sto lat òdgrzywają w żëcim Kaszëbów.

Co czekawé, òkreszenié “Kartuzë Stolecã Kaszëb” mò téż prawnã òchronã. W 2008 rokù

samòrząd wëstąpił do Pateńtówëgò Urzãdu ò registracjã tegò warowëgò merkù. Wniòsk bëł pòzytiwno rozsãdzony, dzãka czëmù zëwiszcze òficjalno sã sta dzëlã promòcje gardu.

Je tedë stolëca Kaszëb we Gduńskù, czë w Kartëzach? Òdpòwiész zanòlëgò òd te, ò jaczim aspekce më gòdòmë. Jeżlë zdrzimë na historiã regionu i dzejë Pòmòrzëgò, pierszi plac nòlëzi do Gduńska. Równak zdrzącë na dzysdniowã dzejalnosc spòlëznowã, kùlturalną i regionalną Kaszëbów, drãgò nie przëznac tegò placu Kartëzóm. Temù wiedno wicy sã przëjimò, że Kaszëbë mają dwie stolëce. Gduńsk òstòwò jich historycznym sërca, a Kartuzë sã dzysdniowã stolëcã kaszëbszczi kùlturë, tradicje i juwernotë. To praie tam òd wicy jak setczy lat bije sërce kaszëbszczi rësnotë. ©

REKLAMA

0011550632



OD 2014 r. NIEZMIENNIE NA KASZUBACH

ODBIÓR ODPADÓW

budowlane
remontowe
opakowaniowe
przemysłowe

Żukowo, ul. Kościarska 9 (baza SKR) • tel. **690 202 102**
www.verde.info.pl • /verdegroupp

REKLAMA

Serce kaszubskiej kultury i sportowej pasji – czyli Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie

Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie to jedno z tych wyjątkowych miejsc na mapie województwa pomorskiego, które w unikalny sposób łączy bogactwo kaszubskiego haftu z dynamicznym rozwojem nowoczesnych form rekreacji i sztuki. Jako prawdziwe centrum lokalnego życia, OKiS przyciąga mieszkańców w każdym wieku, oferując im przestrzeń do rozwijania pasji, aktywnego wypoczynku oraz integracji.

Muzyka, tradycja i zabawa
Prawdziwym skarbem żukowskiego ośrodka są wydarzenia organizowane w Parku nad Jeziorkiem w Żukowie. Miejsce to staje się co roku wakacyjnym centrum kulturalnej energii, ściągając tysiące mieszkańców oraz turystów. Do najważniejszych imprez organizowanych przez OKiS należą: **ŻUKOWSKIE SOBÓTKI** – Największa impreza świętojańska na Kaszubach! Wydarzeniu towarzyszy eksplozja muzyki rozrywkowej – na scenie gościły gwiazdy polskiej sceny, takie jak Afromental, Bednarek,

Baranowski, Grzegorz Hyży, Czadoman czy After Party. Poza tym – pokazy kulinarne, tradycyjne obrzędy nocy kupały, widowiskowe ognisko rozpalane na znak przesilenia letniego.

MUZA NAD JEZIORKIEM – Jedyna i bezkonkurencyjna rockowa impreza plenerowa w powiecie kartuskim. Wyjątkowy letni klimat: zachód słońca, koce, strefa gastro i najlepsze gitarowe brzmienia. Scenę rozgrzewają legendy polskiego rocka i alternatywy, m.in. Happysad, Kasia Kowalska, Organek czy Perfect, który zagra dla nas już w sierpniu. Impreza uwielbiana przez młodzież dzięki Eksplozji Kolorów. **ŻUKOWSKIE LATO MUZYCZNE** – Cykl niedzielnych, nastrojowych koncertów wakacyjnych. Propozycja dla miłośników zróżnicowanych brzmień – od muzyki klasycznej przez jazz oraz cove-ry znanych hitów.

Kultura dostępna dla każdego
Działalność OKiS w Żukowie udowadnia, że szacunek do korzeni może iść w parze z nowoczesnymi trendami.

Instytucja dysponuje świetną bazą lokalową i techniczną – w tym zabytkowym obiektem Centrum Kultury Spichlerz – wyposażonym w nowoczesną salę koncertową z najwyższej klasy nagłośnieniem i oświetleniem scenicznym. To tutaj odbywają się profesjonalne spektakle, koncerty i przeglądy muzyczne, które przyciągają artystów z całego kraju. Jednocześnie ośrodek dba o to, by kultura była dostępna na wyciągnięcie ręki dla każdego. Aktywności i filie OKiS tętnią życiem nie tylko w samym Żukowie, ale także w okolicznych sołectwach – m.in. w Babinie, Chwaszczynie, Małkowie czy Przyjaźni, gdzie regularnie organizowane są warsztaty, zajęcia sportowe oraz spotkania integracyjne.

Teatr, muzyka i plastyka – przestrzeń dla pasjonatów sztuki

Dla młodych i nieco starszych pasjonatów sztuki OKiS oferuje bogate zaplecze teatralne. Działają tu m.in. Grupa Teatralna „Czeremuchy”, amatorska formacja „Która strona?” oraz uroczy Teatr Dzieciocy „Jantark”, który z miłości do dzieci

REKLAMA

0011552346

Zabytkowa
LATARNIA MORSKA
w Sopocie

serdecznie zaprasza do odwiedzenia

dla każdego zwiedzającego przygotowaliśmy specjalny certyfikat **jesteśmy otwarci przez cały rok**

szczegóły na naszej stronie
www.latarniamorskasopot.pl

0011547732

Z kolei w pracowniach kreatywnych królują zajęcia plastyczne i ceramiczne, na których dzieci i dorośli lepią w glinie, malują i poznają tajniki rękodzieła. Ponadto kultywowana jest kaszubska kultura poprzez prowadzenie zajęć z tradycyjnego żukowskiego haftu. Ofertę edukacyjną uzupełniają lekcje języków obcych oraz cieszące się uznaniem zajęcia szachowe.

Sportowe emocje dla każdego

OKiS to nie tylko sztuka, ale i sport. Instytucja regularnie organizuje turnieje, zawody

sportowe i ligi amatorskie, wspierając zdrowy styl życia. Na terenie Gminy Żukowo działa najwięcej klubów sportowych w powiecie kartuskim. OKiS poza organizacją zawodów kładzie nacisk na rozwój dzieci i młodzieży poprzez wsparcie sportu szkolnego czy projekt powszechnej nauki pływania. Prawdziwym domem dla lokalnego sportu stało się Kaszubskie Centrum Sportu. Obiekt ten oferuje bogate zaplecze – od sal fitness, tańca czy akrobatyki, aż po nowoczesną siłownię. Każdy znajdzie tu idealny kierunek dla siebie.



okis-zukowo.pl | www.facebook.com/okis-zukowo/

31 lipca

16:00 Scena młodych
18:00 Tubis Trio
19:30 Adam Makowicz
21:00 Urszula Dudziak & Grażyna Auguścik - TO I HOLA

1 sierpnia

16:00 Scena młodych
18:00 Kinga Głyk Band
20:00 NIGEL KENNEDY String Trio

Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie
www.zagrodaswolowo.pl



Organizatorzy:



Patronat honorowy:



Patronat medialny:



W dzień Waszego Zjazdu

najlepszej zabawy
i wszystkiego co dla Was dobre

od Burmistrza Miasta Jerzego Wójtowicza
oraz całej miasteczkiej społeczności



Do Zobaczenia
już **3 lipca 2027**
- **Czekamy na Was**

Miastko
gospodarzem Światowego
Zjazdu Kaszubów 2027

REKLAMA

0011548167

Odkryj uroki Przodkowa – odwiedź nas tego lata

Gmina Przodkowo - malowniczo położona, tuż za granicami Trójmiasta, na głównym szlaku komunikacyjnym prowadzącym na jeziorne Kaszuby. To miejsce, które zachwyci spokojem, pięknem przyrody oraz bogatą ofertą dla osób poszukujących aktywnego wypoczynku i regionalnych atrakcji.

Przodkowo stanowi doskonały punkt startowy do odkrywania uroków Kaszub. To tutaj w samym sercu Gminy zwiedzić można jedyne na Pomorzu Muzeum Pożarnictwa. Oprócz pięknych architektonicznych zabytków i miejsc związanych z historią i kulturą regionu niewątpliwą atrakcją jest Muzeum Kaszubska Zagroda „Bielickowo”.

Miłośnicy aktywnego wypoczynku też znajdą coś dla siebie. W Tokarach działa pole golfowe oferujące możliwość gry w golfa, tenisa stołowego oraz jazdy konnej. Okoliczne szlaki piesze, rowerowe i trasy nordic walking zachęcają do poznawania pięknych krajobrazów regionu. Zimą natomiast na amatorów sportów czeka wyciąg narciarski „Paczoskovo” z dobrze przygotowanymi trasami i wypożyczalnią sprzętu. Po aktywnie spędzonym czasie swoje siły zregenerować można w restauracjach serwujących smaczne, regionalne potrawy.



Największe wydarzenie kulturalne w tym roku to:

30 sierpnia /niedziela/ w programie: uroczysta msza św., barwny korowód dożynkowy, występy zespołów artystycznych, konkursy dożynkowe, gwiazda imprezy: **KORDIAN**.

W MARCU 2027 R. ZAPRASZAMY DO PRZODKOWA NA DZIEŃ JEDNOŚCI KASZUBÓW!!!

WWW.PRZODKOWO.PL

REKLAMA

0011548506



GMINA STUDZIENICE Wypoczynek w Sercu Natury!

Studzienice to wyjątkowa gmina turystyczna, która zachwyci każdego, kto szuka ucieczki od miejskiego zgiełku i pragnie zregenerować siły na łonie natury. Położona w malowniczym regionie, stanowi prawdziwą oazę spokoju, gdzie harmonijnie łączą się bogate dziedzictwo kulturowe oraz nieskażona przyroda. To idealny wybór na weekendowy wypad, jak i na rodzinny urlop. Dlaczego Warto Nas Odwiedzić?

Bogactwo lasów – ogromne kompleksy leśne otaczające gminę to raj dla grzybiarzy, jagodziarzy oraz miłośników pieszych wędrówek i rajdów rowerowych.

Kraina czystych jezior – liczne, rozsiadane po całej gminie akweny wodne przyciągają wędkarzy, amatorów kąpeli oraz pasjonatów sportów wodnych. Przejrzysta woda gwarantuje bezpieczny i przyjemny relaks. Zapraszamy nad jeziora: Stu-



dzieniczno – Kłęczno - Ryńskie; Somińskie; Cechyńskie Małe; Cechyńskie Wielkie; Czarne Dąbrówno; Dyrzańskie; Pipionek; Łąkie; Krążno.

Odpoczynek w ciszy – kameralna atmosfera, brak masowej turystyki i bliskość natury tworzą doskonałe warunki do pełnego wyciszenia oraz relaksu psychicznego i fizycznego.

Aktywny Relaks nad Wodą W Gminie Studzienice stawiamy na aktywny wypoczynek! Na miejscu bez problemu zorganizujesz czas wolny na wodzie. Dla odwiedzających dostępna jest

bogata infrastruktura rekreacyjna, w tym:

Wypożyczalnia kajaków – idealne do spływów i odkrywania dzikich zakątków naszych akwenów.
Rowerki wodne – doskonała i bezpieczna atrakcja dla rodzin z dziećmi oraz par szukających relaksu.

Łodzie i inny sprzęt wodny – dostosowany do potrzeb miłośników rekreacji oraz wędkarstwa. Odkryj urok Kaszub, poczuć gościnność naszych mieszkańców i pozwól sobie na niezapomniany relaks. Gmina Studzienice zaprasza przez cały rok!

MATERIAL PROMOCYJNY GMINY TUCHOMIE

Gmina Tuchomie – naturalnie inspiruje

0011547888



Są miejsca, do których chce się wracać. Miejsca, gdzie czas płynie wolniej, natura zachwyci o każdej porze roku, a lokalna tradycja pozostaje żywą częścią codzienności. Takim miejscem jest **Gmina Tuchomie** – zielone serce Kaszub, w którym piękno przyrody harmonijnie łączy się z bogatym dziedzictwem kulturowym i wyjątkową gościnnością mieszkańców.

Położona wśród rozległych lasów, malowniczych wzgórz połodowcowych i aż **35 jezior**, Gmina Tuchomie zachwyci krajobrazami oraz doskonałymi warunkami do aktywnego wypoczynku.

To idealna przestrzeń dla miłośników pieszych wędrówek, wycieczek rowerowych, kajakarstwa, wędkarstwa czy rodzinnych spacerów. Czyste powietrze, cisza oraz bliskość natury pozwalają odpocząć od codziennego pośpiechu i odnaleźć prawdziwy kontakt z przyrodą.

Tuchomie to jednak znacznie więcej niż piękne krajobrazy. To miejsce, gdzie historia pozostawiła niezwykle ślady, a tradycja jest pielęgnowana z dumą przez kolejne pokolenia. Zwiedzający mogą odkrywać Izbę Regionalną – Zagrodę Modrze-wo, cmentarzysko z IV wieku p.n.e. w Trzebiatkowej, Górę Lemana z wieżą widokową i repliką dawnej osady czy wiele innych miejsc przypominających o bogatej historii tej ziemi.

Niepowtarzalny charakter Gminy Tuchomie tworzy także jej

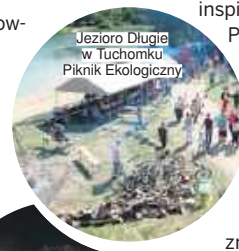
kultura. To właśnie tutaj od pokoleń żywe pozostają kaszubskie tradycje, język, muzyka, taniec i rękodzieło. Mieszkańcy z dumą pielęgnują swoje dziedzictwo, a lokalne zespoły folklorystyczne, twórcy ludowi oraz liczne inicjatywy społeczne sprawiają, że kaszubska kultura nie jest jedynie elementem przeszłości, lecz inspiracją dla współczesności.

Przez cały rok Gmina Tuchomie zaprasza do udziału w wydarzeniach, które integrują mieszkańców i przyciągają gości z całego regionu. Święto Dyni, Święto Nalewki, Festiwal Smaków Regionalnych, Święto Swojskiego Chleba, Piknik Ekologiczny, Tuchomska Pętla czy Kaszubski Triathlon to wydarzenia, podczas których można poznać lokalne smaki, tradycje oraz wyjątkową atmosferę kaszubskiej gościnności.

Gmina Tuchomie to miejsce stworzone dla tych, którzy szukają autentycznych doświadczeń. Dla osób pragnących odpocząć wśród natury, aktywnie spędzić czas, poznać historię i odkrywać kulturę jednego z najpiękniejszych regionów Pomorza.

To przestrzeń, w której tradycja spotyka nowoczesność, a rozwój idzie w parze z troską o środowisko i zachowanie lokalnego dziedzictwa.

Odkryj Gminę Tuchomie – miejsce, gdzie natura inspiruje, tradycja zachwyci, a gościnność sprawia, że każda wizyta staje się wyjątkowym doświadczeniem.



TUTAJ KASZUBY POKAZUJĄ SWOJE NAJPIĘKNIEJSZE OBLCIE.

REKLAMA

0011546089



Morski Powiat Słupski – tam, gdzie Bałtyk spotyka kaszubską tradycję

POWIAT SŁUPSKI to miejsce, w którym morze, przyroda i kultura tworzą wyjątkową całość. Położony nad Bałtykiem, z aż 57 kilometrami wybrzeża, zachwyci o każdej porze roku – od szerokich, piaszczystych plaż i ruchomych wydm, po malownicze jeziora, lasy i rzeki. To przestrzeń, w której można odnaleźć spokój, aktywnie wypocząć i odkrywać wielowiekowe dziedzictwo Pomorza.

Morski Powiat Słupski to nie tylko wakacyjny kierunek. **TO REGION, KTÓRY PRZEZ CAŁY ROK ZAPRASZA MIŁOŚNIKÓW NATURY I AKTYWNEGO WYPOCZYNU.** Bałtyk sprzyja żeglarsztwu, windsurfingowi i wędkarstwu morskemu, a rzeki Słupia, Łupawa, Łeba, Wieprza oraz Skotawa należą do najpiękniejszych szlaków kajakowych w Polsce. Setki kilometrów tras rowerowych i pieszych prowadzą przez lasy, nad jeziora oraz do urokliwych nadmorskich miejscowości.

Jednak o wyjątkowości powiatu decyduje nie tylko przyroda. To również **ZIEMIA O BOGATEJ HISTORII I KULTURZE, NA KTÓREJ OD WIEKÓW PRZENIKAŁY SIĘ TRADYCJE KASZUBSKIE, POMORSKIE I SŁOWIŃSKIE.**

W wielu miejscowościach zachowała się charakterystyczna zabudowa szachulcowa z XVII i XIX wieku, a dawne wsie zachwycają swoim autentycznym układem i klimatem. To zachodnia część Kaszub, gdzie kaszubska tożsamość wciąż jest obecna w lokalnych tradycjach, rękodziele, muzyce i wydarzeniach kulturalnych. To właśnie dlatego **POWIAT SŁUPSKI JEST IDEALNYM MIEJSCEM, BY ODKRYWAĆ POMORZE WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI.**



Nowy sposób, by nauczyć się języka kaszubskiego? Powstał specjalny kurs - po polsku i angielsku



Kurs dostępny jest w bezpłatnej aplikacji DuoStories. Można tu skorzystać również z lekcji języka śląskiego

Maciej Krajewski

Dla tych, którzy chcą się nauczyć języka kaszubskiego (lub go sobie przypomnieć), w ostatnich dniach pojawiła się ciekawa alternatywa - bez znużającego studiowania podręczników i słowników. W aplikacji DuoStories, dostępnej za darmo w sklepie Google Play, znajdziemy bowiem kurs języka kaszubskiego.

Obecnie dostępny jest on w dwóch wersjach - dla użytkowników polskojęzycznych (20 lekcji) oraz angielskojęzycznych (12). W efekcie, choć nauka kaszubskiego jest jego podstawowym przeznaczeniem, równie dobrze możemy powtórzyć sobie angielski - jeśli dobrze znamy już mowę Kaszubów, rzecz jasna.

Zaznaczmy jednak, iż na ten moment jest to kurs wyłącznie pi-

sany, bez lektora. Nie zastąpi nam więc bezpośredniego kontaktu z osobami władającymi kaszubskim na co dzień, ale być może niejednego zachęci do dalszej nauki języka, pomoże mu odnaleźć się w tym środowisku.

Spółeczna inicjatywa, by przybliżyć kaszubski

Kurs przygotował w swoim wolnym czasie, całkowicie nieodpłat-



Na banowiszczel!

Óskôr jedze taksą.

Jegò drëska Lisa czerëje taksą.

Eliza prowadzi taksówkę do której wsiadł Oskar.

☐ Tak, to prawda.

☐ Nie, to fałsz.

Także na stronie internetowej DuoStories znajdziesz i uruchomisz wszystkie dostępne materiały

Nauka kaszubskiego w telefonie? To już rzeczywistość. Wszystko za sprawą nowego kursu, jaki znajdziemy w aplikacji DuoStories



Mam nadzieję, że z czasem liczba kursów się zwiększy i że kiedyś uda się nagrać do nich odpowiedniego lektora - pisze w mediach społecznościowych Mateusz Titës Meyer, autor kursu

Niemniej wieści o kaszubskich lekcjach w DuoStories spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem ze strony internautów. Jak opowiadają, próg wejścia, jeśli chodzi o naukę języka kaszubskiego, wciąż jest stosunkowo wysoki ze względu na słabą dostępność materiałów edukacyjnych w sieci. Zainteresowani nauką mowy Kaszubów liczą więc na to, że nowa opcja, a także rosnące zainteresowanie kulturą ludową, zaowocuje kolejnymi, podobnymi inicjatywami.

Dodajmy, że samo DuoStories to niezależny projekt społeczny, którego głównym celem jest przeniesienie treści Duolingo (na podstawie licencji) na inne języki - niedostępne w popularnej aplikacji edukacyjnej. Znajdziemy tu niemal 3000 różnych historii w ponad 70 językach.

Same kursy języka kaszubskiego oparte są na oryginalnej historii przedstawianej we wszystkich językach DuoStories jako wzorcowej. Stąd też, jak wyjaśnia Mateusz Titës Meyer, wymóg trzymania się oryginalnych imion postaci czy kontekstów kulturowych. ©©

Nowi mètél, cobë sã naùczëc kaszëbsczégò jãzëka? Pòwstòł szpecjalny kùrs - pò pòlskù i anielskù

Do tëch, co sã chcą naùczëc kaszëbsczégò jãzëka (abò so gò przëbòczëc), w slédnëch dniach sã pòjawia czekawò alternatiwa - bez czurzeniò z ùczbòwnikama i słowarzama. W aplikacje DuoStories, przëstãpný darmòk w krómie Google Play, më nalëzemë kùrs kaszëbsczégò jãzëka.

Terò je przëstãpný w dwùch wersjach - dlò pòlskòjãzëkòwëch (20 ùczbów) i anielskòjãzëkòwëch (12). Dzãka temù,

chòcle ùczba kaszëbsczégò to je spòdlëczny cël, më so mòzemë tëż przëbòczëc anielski - jeżlë dobrze znajemë kaszëbski jãzëk, mò sã rozmiòc.

Chcemë pòdczòrchnąc, że na terò to je leno pisòny kùrs, bez lektora. Òn nama nie zastãpi bezpòstrzédny łączbë z lëdzama, co bëlno gòdają na co dzëń, ale mòże niejednégò zachãcy do dalszi ùczbë jãzëka, pòmòże sã w tim strzodowiszczu nalëzc.

Spòlëznòwò jinicjatiwa, cobë kaszëbsczì przëblëżëc

Kùrs przërechtòwòł w swòjim wòlnym czasie, czësto nieòdplãtno, Mateusz Titës Meyer, spòlëznòwò dzejòrz i aktywista. Òn sòm mò nòdzejã, że z czasã lëczbã przëstãpnëch ùczbów kaszëbsczégò sã zwikszi, a czedës mòże nawet pùdze nagrãc do nich pasownégò lektora.

- Le tu je nòt czasu i lëdzy chãtnëch do bezplãtnégò włączëniò sã w twòrzenië zasòbów DuoStories - kòmentérëje w spòlëznòwëch me-

diach autòr kùrsu. Tak, czë jina, wiadła ò kaszëbsczich ùczbach w DuoStories sã pòtkalë z zëcznym przëjãcym jinternautów. Jak pòwiòdają, pròg wlëzeniò, jeżlë jidze ò ùczbã kaszëbsczégò dërch je relatiwno wiòldzi przez słabã przëstãpnosc edukacyjnëch materialów w sęcë. Zajinteresòwòny naùczënim sã naji mòwë rechùją tedë na to, że nowò òpcjò, a tëż roscącë zajinteresòwanië najã kulturã dò brzòd w pòstacje pòsobnëch jinicjatiwów.

Chcemë dodac, że samò DuoStories to je niezaniòlëzny spòlëznòwò projekt, jaczégò przëdny cël to je przeniesienië zamkòsców Duo Lingo (na spòdlim licencje) na drëdzë jãzëczki - nieprzëstãpnë w pòpularny edukacyjný aplikacje. Më tu nalëzemë wnet 3000 rozmajitëch historiów we wicy jak 70 jãzëkach.

Same kùrsë kaszëbsczégò jãzëka sã òpiartë na òriginalny historie przëdstòwiòny we wszëtczich jãzëkach DuoStories jakno mòdlòwi. Temù tëż, jak klarëje Mateusz Titës Meyer, mùszëbnosc trzëmaniò sã òriginalnëch mionów pòstacjów, czë kulturowëch kòntekstów.

©©

REKLAMA

0011545609

NAJWIĘKSZY SALON

DRZWI I PODŁÓG w Słupsku zaprasza...



★★★★★
STREFA PREMIUM
DRZWI | PODŁOGI

FIMAL®

SŁUPSK ul. Zielona 7

STĄC CIĘ NA
WIĘCEJ
Z FIMALEM

REKLAMA

0011550773



Gmina Parchowo

– kraina kaszubskich legend, czystych jezior i niezwykłej przyrody



Położona w sercu Kaszub Gmina Parchowo zachwyca malowniczymi krajobrazami, rozległymi lasami, krystalicznie czystymi jeziorami oraz bogatą historią. To miejsce, w którym natura harmonijnie łączy się z lokalnymi legendami, tworząc idealne warunki do wypoczynku, aktywnej turystyki i odkrywania wyjątkowego dziedzictwa regionu.

Jedną z atrakcji Gminy Parchowo jest Szlak Księżniczki Elżbiety, prowadzący przez urokliwe lasy i miejsca związane z kaszubskimi legendami. Podczas wędrówki można poznać historię dawnej fabryki szczotek i kałamarzy oraz odkryć opowieść o tajemniczej księżniczce Elżbiecie.

Równie niezwykły jest Szlak Źródeł Kletterberg – śladami zapadniętego zamku i dawnej legendy. Trasa prowadzi do malowniczych źródeł Kletterberg, gdzie według miejscowych podań znajdował się zamek, który zapadł się pod ziemię. Krystalicznie czysta woda, głębokie wąwozy oraz otaczające lasy sprawiają, że jest to jedno z najbardziej wyjątkowych miejsc na mapie Gminy Parchowo.

Gmina Parchowo słynie również z krystalicznie czystych jezior, które zachwycają doskonałą jakością wody i otaczającą je przyrodą. To wymarzone miejsce dla miłośników kąpeli, kajakarstwa, wędkarstwa oraz spokojnego wypoczynku na łonie natury. Bogactwo ryb i malownicze krajobrazy sprawiają, że jeziora od lat przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów z całej Polski.

Jedną z najbardziej charakterystycznych atrakcji Gminy Parchowo jest także Leśny Orzeł – imponująca kompozycja utworzona z ponad 90 tysięcy sadzonek drzew. Powstał na terenie zniszczonym przez tragiczną nawałnicę z 2017 roku, nazywaną „nawałnicą stulecia”.

Dziś jest symbolem siły, determinacji i odbudowy, przypominając, że dzięki wspólnemu zaangażowaniu można przywrócić życie nawet najbardziej zniszczonym miejscom.

Zimą Gmina Parchowo zamienia się w prawdziwy raj dla miłośników narciarstwa biegowego. Doskonale przygotowane trasy prowadzą przez malownicze lasy i pagórkowate tereny, oferując doskonałe warunki zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych narciarzy. To jedna z największych zimowych atrakcji regionu, przyciągająca pasjonatów aktywnego wypoczynku z całego Pomorza.

Gmina Parchowo to miejsce, w którym historia, legendy i natura tworzą niepowtarzalną całość. Każdy znajdzie tu coś dla siebie – od malowniczych szlaków i tajemniczych opowieści, przez krystalicznie czyste jeziora, aż po niezwykle symbole pokazujące siłę wspólnego działania i zimowe trasy narciarstwa biegowego. To doskonały kierunek dla wszystkich, którzy pragną odkryć prawdziwe piękno Kaszub i poczuć ich wyjątkowy klimat. Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia Gminy Parchowo – miejsca, które zachwyca o każdej porze roku.

Tu zaczyna się najpiękniejsza historia – z troską, bezpieczeństwem i bliskością

Porodówka SPS ZOZ w Lęborku

Narodziny dziecka to jeden z najważniejszych momentów w życiu każdej rodziny. To chwila pełna emocji, nadziei i wzruszeń, która pozostaje w pamięci na zawsze. Dlatego tak istotne jest, aby przyszła mama mogła przeżyć ten wyjątkowy czas w miejscu, które zapewnia nie tylko profesjonalną opiekę medyczną, ale również poczucie bezpieczeństwa, komfort i żywiliwe wsparcie. Takim miejscem jest Oddział Ginekologiczno-Położniczy SPS ZOZ w Lęborku.

Lęborska porodówka od lat cieszy się zaufaniem mieszkanki powiatu lęborskiego i całego regionu. W ostatnich latach oddział przeszedł gruntowną modernizację, dzięki której powstał nowoczesny trakt porodowy oraz komfortowa przestrzeń odpowiadająca współczesnym standardom opieki okołoporodowej. Klimatyzowane sale z pełnym węzłem sanitarnym, funkcjonalne wyposażenie i kameralna atmosfera sprawiają, że kobiety mogą skupić się na tym, co najważniejsze – spokojnym i bezpiecznym powitaniu swojego dziecka.

O jakości oddziału decydują jednak przede wszystkim ludzie. Zespół lekarzy, położnych, pielęgniarek i neonatologów każdego dnia towarzyszy przyszłym mamom z zaangażowaniem, empatią i szacunkiem dla ich potrzeb. Indywidualne podejście, doświadczenie oraz wzajemne zaufanie sprawiają, że pacjentki czują się zaopiekowane od pierwszych chwil pobytu aż do wypisu.

Poród jest wydarzeniem wyjątkowym, dlatego każda kobieta ma możliwość wy-

boru rozwiązań, które pomogą jej przejść przez ten czas w możliwie najbardziej komfortowy sposób. Rodzące mogą korzystać z różnych metod łagodzenia bólu, a podczas narodzin może towarzyszyć im wybrana osoba bliska. Jednym z elementów wyposażenia traktu porodowego jest specjalistyczna wanna porodowa. Ciepła woda pomaga rozluźnić mięśnie, łagodzi napięcie i wspiera naturalny przebieg pierwszego okresu porodu, dając wielu kobietom poczucie odprężenia i swobody. To rozwiązanie doskonale wpisuje się w filozofię oddziału, w której równie ważne jak bezpieczeństwo jest zapewnienie rodzącej komfortu i możliwości wyboru.

Równie ważny jak sam poród jest czas po narodzinach dziecka. Na Oddziale Ginekologiczno-Położniczym SPS ZOZ w Lęborku opieka poporodowa opiera się na bliskości i budowaniu więzi. System rooming-in umożliwia mamie i noworodkowi wspólne przebywanie przez cały pobyt w szpitalu. Jednoosobowe sale położnicze oraz dwie sale pobytów rodzinnych tworzą komfortowe warunki dla całej rodziny, a personel wspiera rodziców w pierwszej pielęgnacji dziecka oraz rozpoczęciu karmienia piersią.

Już od pierwszych minut po porodzie – również po cięciu cesarskim, jeśli stan mamy

i dziecka na to pozwala – personel dąży do zapewnienia kontaktu „skóra do skóry”. Ten niezwykle ważny moment wzmacnia więź między rodzicami a noworodkiem, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i stanowi najlepszy początek wspólnej drogi.

Opieka nie kończy się wraz z wypisem ze szpitala. W ramach programu Koordyno-

wanej Opieki nad Kobiętą w Ciężcy (KOC) pacjentki mogą liczyć na ciągłość świadczeń – od prowadzenia ciąży, poprzez poród, aż po opiekę nad mamą i dzieckiem po narodzinach. To rozwiązanie daje kobietom poczucie bezpieczeństwa oraz pewność, że na każdym etapie mogą liczyć na wsparcie doświadczonego zespołu.

Dodatkowym atutem lęborskiej porodówki jest jej dogodna lokalizacja. Dzięki otwar-

ciu drogi ekspresowej S6 dojazd z Trójmiasta, Słupska czy okolicznych miejscowości jest dziś szybki i wygodny, co sprawia, że przyszłe mamy mogą wybierać miejsce porodu nie tylko ze względu na odległość, ale przede wszystkim jakość opieki i komfort pobytu.

Oddział Ginekologiczno-Położniczy SPS ZOZ w Lęborku to miejsce, w którym nowoczesna medycyna spotyka się z empatią, doświadczeniem i indywidualnym podejściem do każdej pacjentki. Każdego dnia personel dokłada wszelkich starań, aby narodziny dziecka były nie tylko bezpieczne, ale również pełne spokoju, wsparcia i poczucia, że jest się w dobrych rękach. Bo najlepszy początek życia zaczyna się tam, gdzie troska o mamę i dziecko jest zawsze na pierwszym miejscu.



ODDZIAŁ GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY
Kontakt
+48 598 635 232
gin-pol@szpital-lebork.com.pl

KUCHNIE DLA KAŻDEGO

Salon mebli kuchennych w **NOWEJ ODSŁONIE** zaprasza...



★★★★★
STREFA PREMIUM
KUCHNIE I ŁAZIENKI

FIMAL®

SŁUPSK ul. Bałtycka 3

PROJEKT
KUCHNI
ZA DARMO

1926 100 GDYNIA 2026



Lipiec

- 20.06-31.07 Lotto Gdynia Sailing Days
5.07-28.02.27 Kachu totalny.
Życie i twórczość Kazimierza Ostrowskiego
11 Światowy Zjazd Kaszubów
11 Mia100 Gdynia – Letnie Brzmienia
11-17 Lotto 100. Narodowe Mistrzostwa Polski
Kobiet i Mężczyzn w tenisie
17-19 Globaltica – Festiwal Kultur Świata
17-19 Ironman 70.3 Gdynia
20-26 Energa Ladies' Jazz Festival
23-26 Polboat Yachting Festival
24-26 Aktywna Plaża z Portem Gdynia
31.07-2.08 Plener Literacki w Gdyni

Sierpień

- 3 Tour de Pologne
8-9, 15-16, 22-23 Hity Musicalowe Teatru Muzycznego
w dzielnicach Gdyni
22 Letnie Urodziny Gdyni – zapraszamy
do Urodzinowego STOłu
22 Pokaz tysiąca dronów
26-30 Festiwal Miasto Słowa,
Nagroda Literacka Gdyni
27-30 Weekend Architektury
28-29 Sunset Square

Wrzesień

- 4-6 Gdynia Blues Festival
6 Gdynia LIPDUB 100
9-13 Historia Gdyni piosenką pisana
– musical Teatru Muzycznego
18-20 Weekend Kulinaryny
21-26 Festiwal Polskich Filmów
Fabularnych
27.09-17.10 Gdynia Classica Nova

Październik

- 1-4 Międzynarodowy Festiwal Filmowy
Niepokorni, Niezłomni, Wyklęci
4 Mistrzostwa Polski w Kolarstwie
Gravelowym
21-24 R@port – Festiwal Polskich Sztuk
Współczesnych

Listopad

- 7-10 Siesta Festival
11 Gdyńskie Urodziny Niepodległej
11 Gdyński Bieg Niepodległości
28 Polska Noc Kabaretowa

Grudzień

- grudzień Mistrzostwa Polski w Boksie

Spotkajmy się na urodzinach Gdyni

100.gdynia.pl



patronat honorowy



sponsor główny



sponsor



patronat medialny



11 LIPCA 2026 GDYNIA

XXVII

SWIATOWI ZJÔZD KASZËBÓW

organizatorzy



partnerzy



sponsor



patronat medialny



REKLAMA

0011551942



POWIAT
CHOJNICKI

Razem...
dla turystyki

Zapraszamy na rower

Kasubską Marszrutą przez Powiat Chojnicki

Są miejsca, które najlepiej poznaje się z siodełka. Powiat Chojnicki z roku na rok coraz wyraźniej pokazuje, że należy właśnie do tej kategorii. Jeziora, lasy, spokojniejsze drogi i krajobrazy Borów Tucholskich od dawna sprzyjały rowerowym wycieczkom, ale dziś za ich popularnością stoi już nie tylko przyroda. Coraz większe znaczenie ma także systematycznie rozwijana infrastruktura rowerowa, która sprawia, że po okolicy jeździ się po prostu wygodniej, bezpieczniej i chętniej.

Najlepszym dowodem na to, że Kaszubska Marszruta naprawdę żyje, są liczby. Brama Kaszubskiej Marszruty w Starym Młynie, gdzie zamontowano stosowny licznik, odnotowała w 2025 roku 70 302 przejazdy rowerowe. To wynik, który plasuje ten punkt w ścisłej czołówce województwa pomorskiego. Dla porównania, na 11 licznikach rowerowych w całym regionie zanotowano łącznie 1 471 066 przejazdów. Skoro jeden z pomiarowych punktów w Powiecie Chojnickim osiąga ponad 70 tysięcy przejazdów rocznie, trudno mówić o niszowej atrakcji. To już wyraźny sygnał, że Kaszubska Marszruta stała się rozpoznawalną marką i realnym magnesem dla rowerzystów.

Nie powinno to dziwić. Trasy prowadzą przez wyjątkowo wdzięczne tereny – od oko-

lic Charzyków i jezior po leśne przestrzenie i malownicze fragmenty południowej części Pomorza. Można tu zaplanować zarówno krótką rodzinną wycieczkę, jak i dłuższą trasę na cały dzień. Dla jednych będzie to aktywny weekend, dla innych sposób na spokojne zanurzenie się w krajobrazie, którego nie ogląda się przez szybę samochodu, lecz naprawdę doświadcza.

Kasubská Marszruta jest dziś czymś więcej niż siecią tras na mapie. To przykład na to, jak dobrze zaplanowane inwestycje mogą wspierać turystykę, poprawiać bezpieczeństwo i budować nowoczesny, przyjazny wizerunek regionu. A Powiat Chojnicki pokazuje, że rower nie jest tu chwilową modą, lecz ważną częścią lokalnej opowieści o wypoczynku, mobilności i jakości życia.



Są dumni ze swoich korzeni. Kaszubi potrafią wspólnie świętować

Kultura, język, ludzie. Przez ponad ćwierć wieku Światowe Zjazdy Kaszubów stały się symbolem jedności i przywiązania do regionalnej tożsamości. Każdego roku gromadzą tysiące uczestników, którzy wspólnie celebrują język, kulturę i tradycję Kaszub. Wcześniejsze spotkania pokazały, że kaszubska wspólnota pozostaje silna i dumna ze swoich korzeni.



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI



FOT. KAROLINA MISZTAŁ



FOT. KAROLINA MISZTAŁ



FOT. KAROLINA MISZTAŁ



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

FB-JELCZ

35 LAT BUDOWANIA ZAUFANIA

HISTORIA FIRMY, KTÓRA OD DEKAD ZMIENIA KRAJOBRAZ POMORZA

Tworzenie solidnych fundamentów każdej inwestycji rozpoczyna się od profesjonalnego przygotowania terenu. Roboty ziemne, rozbiórkowe, drogowe oraz kompleksowe zagospodarowanie przestrzeni wymagają wiedzy, doświadczenia i niezawodnego zaplecza technicznego. Tak właśnie działa FB-JELCZ - firma z ponad 35-letnim doświadczeniem w realizacji inwestycji na Pomorzu i w całej Polsce.



35 LAT
DOŚWIADCZENIA



ZESPÓŁ
SPECJALISTÓW



NOWOCZESNY
SPRZĘT



DZIAŁAMY
W CAŁEJ POLSCE

OD LOKALNEJ DZIAŁALNOŚCI DO SPRAWDZONEGO PARTNERA INWESTYCJI

Nasza historia rozpoczęła się w czasie, gdy sektor robót rozbiórkowych, ziemnych i infrastrukturalnych w Polsce dopiero nabierał rozpędu. Firma FB-JELCZ rozwijała się stopniowo, konsekwentnie budując swoją pozycję w oparciu o jakość realizacji oraz partnerskie relacje z Inwestorami.

Z biegiem lat firma przekształciła się w stabilne przedsiębiorstwo realizujące zarówno projekty kubaturowe, jak i infrastrukturalne.

Dzisiaj to organizacja łącząca wieloletnie doświadczenie z nowoczesnym podejściem do realizacji inwestycji i efektywnego zarządzania procesami wykonawczymi.

- **1991**
- Początki działalności na lokalnym rynku
- **1992-2002**
- Dynamiczny rozwój i pierwsze duże inwestycje
- **2002-2012**
- Poszerzenie zakresu działalności, inwestycje w sprzęt, rozwój zespołu
- **2012-2016**
- Realizacja projektów na terenie Pomorza
- **2016-dzisiaj**
- Realizacja projektów na terenie całej Polski, zrównoważony rozwój i kolejne ambitne wyzwania

CZYM ZAJMUJE SIĘ FB-JELCZ?

Kompleksowa realizacja inwestycji budowlanych – od przygotowania terenu po oddanie gotowego obiektu do użytkowania.



GENERALNE WYKONAWSTWO OBIEKTÓW PRZEMYSŁOWYCH I KUBATUROWYCH



INFRASTRUKTURA DROGOWA I PRZESTRZEŃ PUBLICZNA



ROBOTY ZIEMNE I PRZYGOTOWANIE TERENU



WYBURZENIA I ROZBIÓRKI



ZAGOSPODAROWANIE TERENÓW REKREACYJNYCH I UŻYTKOWYCH



TRANSPORT

REALIZACJE, KTÓRE WPISUJĄ SIĘ W PRZESTRZEŃ REGIONU

Na przestrzeni lat firma FB-JELCZ brała udział w realizacji wielu inwestycji, które stały się trwałym elementem krajobrazu miejskiego i infrastrukturalnego Pomorza.

Wśród nich znajdują się:

- ✓ obiekty użyteczności publicznej
- ✓ inwestycje drogowe i komunikacyjne
- ✓ kompleksy mieszkaniowe i usługowe
- ✓ projekty specjalne wymagające indywidualnych rozwiązań

Każda z realizacji to efekt współpracy, planowania



NASZE WARTOŚCI



RZETELNOŚĆ I TERMINOWOŚĆ



NOWOCZESNE TECHNOLOGIE



BEZPIECZEŃSTWO PRACY



ODPOWIEDZIALNOŚĆ ŚRODOWISKOWA

Te wartości są fundamentem naszej codziennej pracy i długofalowych relacji z partnerami.

Kontakt:

+48 669 922 555
firma@fb-jelcz.pl
fb-jelcz.pl

ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O NASZEJ FIRMIE →



REKLAMA

0011548106



DO
-70%

SALE

Podwójne obniżki cen

%
**designer
outlet**
Gdańsk

GDAŃSK | Przywiedzka 8

KARL
KARL LAGERFELD

APART

kazar

GAP

crocs™

diverse

