



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - GRATIS EXEMPLAR

ZRZESZENIE ORGANIZACJI POLONIJNYCH W SZWECJI

KWARTALNIK

Nr 27 - 2019

POLOONIA **NOWA**



KWARTALNIK POLONIA NOWA

Okładka - Omslag:

Nicole Biegniewska, laureatka konkursu Polskich Młodych Talentów.

Zdjęcie - Foto: Michał Dzieciaszek, Poloniainfo.se

Redaktor naczelny - Ansvarig utgivare:

Teresa Sygnarek

info@polonia-zop.eu

Opracowanie graficzne - Grafisk layout:

Teresa Sygnarek

Zespół redakcyjny - Redaktion:

Ewa Rivera, ewabydg@yahoo.se

Danuta Zasada, danutaz23@wp.pl

Andreas Henriksson, andreashenriksson56@gmail.com

Zamówienie ogłoszeń i prenumeraty:

Annonser och prenumeration:

kontakt@polonia-zop.eu

Kwartalnik w internecie - Tidningen på nätet:

www.polonia-zop.eu



Kwartalnik drukowany jest na ekologicznym papierze Cocoon Silk pochodzącym w 100% z recyklingu, bez użycia chloru, posiadającym m.in. certyfikaty: EU Ecolabel i FSC®.



Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę ogłoszeń i reklam.

Zastrzegamy sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych tekstów.

Nie odsyłamy nie zamówionych materiałów.

Przedsięwzięcie jest współfinansowane przez Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” ze środków otrzymanych od Kancelarii Senatu w ramach sprawowania opieki Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą.



Kwartalnik Polonia Nowa zarejestrowany jest w Urzędzie Patentowym, (Patent- och Registreringsverket, PRV).

W tym numerze / I detta nummer:

	str./sid.
Święta 2 i 3 Maja w Polsce Högtider 2 och maj i Polen	4
Dzień Polski na Litwie Polen Dag i Litauen	5
Święto Narodowe Szwecji Sveriges Nationaldag	6
Polska pokojowa rewolucja Polska fredliga revolutionen	8
Dni Polskie w Skansenie Polen Dagar på Skansen	9
Yangtorp - polski ślad w medycynie chińskiej w Szwecji Yangtorp - polska spår i kiensik medicin i Sverige	10
Polonia Falcons FF - polonijne sokoły Polonia Falcons FF - polska falkar	12
Rynek Sportu w XXI wieku Idrottsmarknaden i XXI seklet	14
Zespół Folklorystyczny „Piastowie” Folkdansgruppen “Piastowie”	16
Jubileusz „Malwy” “Malwas” jubileum	18
Wiosna w Klubie Våren i Klubben	19
Międzyklubowy mecz piłkarski Fotbollmatch mellan klubbarna	21
Ekologicznie i przyjaźnie dla środowiska Ekologiskt och miljövänligt	22
Biodegradowalne naczynia polskiej firmy Biologiskt nedbrytbara hushållskärl från polskt företag	23
Powrót do natury - słomki przyjazne dla środowiska Tillbaka till naturen - miljövänliga sugrör	24
Wyrzucanie jedzenia - więcej niż marnotrawstwo Att slänga mat - mer än slöseri	25
Ewa Jowik - mistrzyni pióra satyrycznego	26



TERESA SYGNAREK

Prezes Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji z Parą Prezydencką w Belwederze podczas uroczystości majowych.



DRODZY CZYTELNICY

Okres majowo - czerwcowy jest bardzo szczególny. Dwie ważne polskie daty majowe: 2 maja Dzień Flagi i Dzień Polonii i Polaków za Granicą oraz 3 maja - Dzień Konstytucji. Uczestniczenie w uroczystych obchodach tych świąt w Warszawie to wielki zaszczyt.

W Szwecji data 6 czerwca jest dniem szwedzkiego święta narodowego oraz dniem flagi szwedzkiej. W Sztokholmie święto to jest obchodzone szczególnie uroczysto. Przez miasto przechodzi niebiesko-żółta parada, a w Skansenie ma miejsce koncert z udziałem Jego Królewskiej Mości Króla Szwecji Karola XVI Gustawa z rodziną królewską oraz przedstawicielei rządu i dyplomacji. Podczas koncertu wyróżnione organizacje otrzymują z rąk Króla flagę szwedzką, co było udziałem Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji dwa lata temu.

W tym numerze o rozpoczynamy nową serię reportaży związanych z kwestią zmian klimatycznych i przedstawiamy nowe i innowacyjne rozwiązania zarówno w Polsce, jak i w Szwecji mające na celu ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko.

W trosce o środowisko nasza gazeta przechodzi od tego numeru do drukowania gazety na certyfikowanym papierze ekologicznym, posiadającym m.in. certyfikaty EU Ecolabel i FSC (znak odpowiedzialnej gospodarki leśnej).

Zapraszam do lektury!

TERESA SYGNAREK



TERESA SYGNAREK

Prezes Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji wraz z Marią Olsson i Urszulą Pilat odbiera flagę szwedzką z rąk JKM Króla Szwecji.



BÄSTA LÄSARE

Perioden maj-juni är mycket speciell. Två viktiga polska datum i maj: 2 maj - Polska Flaggans Dag och Polackernas utomlands Dag samt 3 maj - Konstitutionsdagen. Att delta i firandet av dessa helgdagar i Warszawa är en stor ära.

I Sverige är 6 juni Sveriges Nationaldag och Svenska Flaggans Dag. I Stockholm firas denna dag särskilt högtidligt. Genom staden går en blå-gul parad och på Skansen äger rum en konsert med deltagande av Hans Majestät Konung Carl XVI Gustaf med kungafamiljen och representanter för regeringen och diplomatiska kåren. Under konserten hedras utvalda organisationer med svenska flaggan som delas ut av kungen. För två år hedrades Polska Riksförbundet i Sverige med den svenska flaggan.

I detta nummer inleder vi en ny serie artiklar relaterade till klimatfrågan och presenterar nya och innovativa lösningar, både i Polen och i Sverige, som syftar till att begränsa den negativa miljöpåverkan.

Med tanke på vår miljö går vår tidning över till att trycka tidningen på certifierat ekologiskt papper, med bl a certifikat: EU Ecolabel och FSC (märket för ansvarsfullt skogsbruk).

Trevlig läsning!

TERESA SYGNAREK

Zapraszamy do współpracy ze Zrzeszeniem Organizacji Polonijnych w Szwecji, prosimy o kontakt mailem na adres: kontakt@polonia-zop.eu

Święta 2 i 3 Maja

Obchody Święta Polonii i Święta Narodowego w Warszawie

Högtider 2 och 3 Maj

Firanden av Polens Nationaldag och Polackernas utomlands Dag i Warszawa



I Warszawa firades 2 maj - polska flaggans dag och Dagen av polackerna utomlands samt 3 maj - konstitutionens dag. Teresa Sygnarek och Tadeusz Adam Pilat deltog i firandet på inbjudan från Republiken Polens president Andrzej Duda. Belweder-slottet var platsen för en högtidlig ceremoni med Republiken Polens president och representanter för polska parlamentet. Efter den officiella delen blev gästerna bjudna till förfriskningar i slottsträdgården.

Denna dag gick en vit-röd parad genom Warszawas gator under mottot "Vi är olika, den polska flaggan förenar oss". Det var en färgstark parad med hästar, fordon, orkestrar, folklore- och rekonstruktionsgrupper, men framför allt en riktigt patriotisk parad.

Den 3 maj hölls firandet konstitutionsdagen på Slottstorget Gamla Stan, och vid Wistula floden ägde rum en militärparad under tema "Stark i allianser".

W Warszawie odbyły się coroczne obchody 2 maja czyli Dnia Flagi i Dnia Polonii i Polaków za Granicą oraz 3 maja Święta Konstytucji 3 Maja.

Na imienne zaproszenia Prezydenta RP Andrzeja Dudy w uroczystościach udział wzięli Teresa Sygnarek i Tadeusz Adam Pilat. Na dziedzińcu Belwederu odbyło się uroczyste podniesienie flagi państwowej RP, a Prezydent wręczył odznaczenia i flagi polskie zasłużonym osobom. Po części oficjalnej goście zostali zaproszeni na poczęstunek w ogrodach Belwederu.

Ulicami Warszawy przeszedł Biało-Czerwony Korowód „Jesteśmy różni, łączy nas polska flaga”.

Inspiracją do korowodu były parady w USA lub w Irlandii w dniu

św. Patryka. Wzięły w nim udział grupy pieszce, konne, pojazdy, orkiestry dęte, zespoły folklorystyczne czy grupy rekonstrukcyjne. Był to ciekawy i kolorowy, ale przede wszystkim patriotyczny korowód.

W Domu Polonii, siedzibie Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” na Krakowskim Przedmieściu odbyła się w Dniu Polonii i Polaków za Granicą uroczystość, którą uświetnił swoją obecnością Marszałek Senatu Stanisław Karczewski.

3 maja odbyły się obchody Święta Konstytucji 3 Maja na Placu Zamkowym, a na Wisłostradzie miała miejsce defilada wojskowa pod hasłem „Silni w sojuszach”.



Tekst i zdjęcia / Text och foto: TERESA SYGNAREK

Dzień Polski na Litwie - Polen Dag i Litauen

Święta majowe są na Litwie zawsze obchodzone bardzo uroczysto. Tradycją jest pochód biało-czerwony, w którym biorą udział organizacje, szkoły i osoby prywatne.

W tym roku uroczystości zbiegły się z jubileuszem 30-lecia Związku Polaków na Litwie.

Zaproszeni ze Szwecji byli Tadeusz Adam Pilat i Teresa Sygnarek, który wzięli udział w pochodzie patriotycznym, który 4 maja przeszedł ulicami Wilna z punktem docelowym - kaplicą Ostrobramską. Tam odbyła się msza w intencji Ojczyzny.

Związek Polaków na Litwie zaprosił gości na koncert jubileuszowy, w którym wystąpił Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk”. Orkiestra, kapela góralska, chórzyci i tancerze, przeszło 100 osób zapewniło przepiękny występ na najwyższym światowym poziomie.

5 maja goście wzięli udział we mszy, po której chór zespołu „Śląsk” uraczył zebranych koncertem utworów Stanisława Moniuszki, ale nie zabrakło takich flagowych utworów jak Karolinka, Karlik czy Starzyk.

Liczebność Polaków na Litwie, ok. 200 tysięcy, jest porównywalna z Polonią w Szwecji. Różni nas nie tylko wielkość obu krajów, ale przede wszystkim geograficzna forma skupienia się Polaków. W Wilnie liczącym przeszło pół mil mieszkańców żyje ok. 90 tys. Polaków. Organizacje polskie na Litwie są niezwykle prężne, a Polacy zajmują wysokie stanowiska zarówno w parlamencie litewskim, jak i w organach samorządowych.



polska parada w Wilnie doszła do Bramy Ostrobramskiej gdzie odbyła się msza w intencji Ojczyzny. Den polska paraden i Vilnius.

Polska helgdagar firas alltid mycket högtidligt i Litauen. Traditionen är den ”Vit-röda paraden” där organisationer, skolor och privatpersoner deltar.

I år sammanföll firandet av polska helgdagar med 30-års jubileum av Polackernas Förening i Litauen.

De inbjudna från Sverige var Tadeusz Adam Pilat och Teresa Sygnarek, som deltog i den patriotiska paraden som den 4 maj gick genom Vilnius gator.

Polackernas Förening i Litauen bjöd in sina gäster till en jubileumskoncert där den kända dans- och sånggruppen ”Silesia” uppträdde. Orkestern, kören och dansarna, över 100 personer bjöd på ett fantastiskt uppträdande på högsta världsnivå.

Antalet polacker i Litauen, ca 200 000, är jämförbart med den polska diasporan i Sverige. Det som skiljer är både storleken av båda länderna och framförallt polackernas geografiska spridning. Över 90 tusen polacker bor i huvudstaden Vilnius som har en halv miljon invånare. Polacker. Dessutom är polska organisationer i Litauen mycket starka och polacker har höga positioner både i litauiska parlamentet och i olika kommunfullmäktige.



Tadeusz Adam Pilat i Teresa Sygnarek wzięli udział w paradzie ulicami Wilna. Tadeusz Adam Pilat och Teresa Sygnarek deltog i paraden genom Vilnius gator.



Występ zespołu „Śląsk” uświetnił koncert jubileuszowy Związku Polaków na Litwie.

Uppträdande av gruppen ”Silesia” skänkte glans åt jubileumskonserterna för Polackernas Förening i Litauen.

Święto Narodowe Szwecji

Sveriges Nationaldag



6 czerwca Szwecja obchodzi swoje Święto Narodowe, które zarazem jest Dniem Flagi Szwedzkiej.

Święto Narodowe Szwecji, obchodzone od 1893 roku upamiętnia dwa ważne wydarzenia w szwedzkiej historii.

Jest to wybór Gustawa Wazy na króla Szwecji w 6 czerwca 1523 roku i zerwanie Unii Kalmarskiej z Danią i Norwegią w wyniku czego Szwecja odzyskała niepodległość. Drugim wydarzeniem jest uchwalenie konstytucji 6 czerwca 1809 roku, która w zmienionej formie obowiązywała do 1974 roku.

Status święta państwowego dzień 6 czerwca otrzymał w 1983 roku, wcześniej obchodzony był jako Dzień Flagi oraz jako Dzień Gustawa I Wazy. Od 2005 jest dniem wolnym od pracy, co przyczyniło się do zwiększenia jego popularności wśród szwedzkiego społeczeństwa.

Uzasadnienie przyjętej przez riksdag propozycji rządowej nr 2004/05:23 brzmi:

„Język szwedzki, szwedzka historia, szwedzkie dziedzictwo kulturowe oraz szwedzki system społeczny stanowią ważne składniki narodowej tożsamości, które w czasie wzrastającej internacjonalizacji wydają się być coraz bardziej istotne.”

Szwedzka flaga

Szwedzka flaga ma ponad 500 lat i jest jedną z najstarszych na świecie. Szwedzi bardzo identyfikują się ze swoją flagą, która wisi na fasadach domów przez cały rok, a wiele osiedli ma swoje własne maszty. Szwecja jest tym krajem na świecie, który ma największą ilość masztów flagowych per capita.

Obchody szwedzkiego święta narodowego nie są może tak entuzjastyczne jak w innych krajach, jednakże Szwecja wyróżnia się pod względem wywieszania flag.

Podczas obchodów święta narodowego w sztokholmskim Skansenie (pierwszym na świecie muzeum na wolnym powietrzu) ma miejsce uroczyste przyznanie szwedzkich flag i sztandarów, które wręcza Jego Wysokość Król Szwecji zasłużonym organizacjom i instytucjom. Dla przypomnienia: w 2017 r. Zrzeszenie Organizacji Polonijnych w Szwecji zostało uhonorowane szwedzkim sztandarem, który odebraliśmy z rąk Króla w Skansenie.

Obchody Święta Narodowego

Tego dnia żołnierze i orkiestra Gwardii Królewskiej biorą udział w obchodach Święta Narodowego na Zamku Królewskim oraz w Skansenie. Na wyspie Skeppsholmen w archipelagu sztokholmskim oddawany jest salut armatni. Szwedzka Rodzina Królewska bierze udział w uroczystościach na terenie kraju, aby na koniec dnia przejechać karocami sprzed Zamku Królewskiego do Skansenu, aby tam w tradycyjnych szwedzkich strojach narodowych w kolorach biało-niebiesko-żółtych świętować wspólnie z obywatelami.



Ulicami Sztokholmu przechodzi pochód, w którym biorą udział także te organizacje, które wcześniej zostały uhonorowane szwedzką flagą lub szwedzkim sztandarem. Oprócz Zrzeszenia, szwedzki sztandar otrzymały nasze organizacje, Towarzystwo Polaków „Ogniw” wspólnie z zespołem folklorystycznym „Pias-towie”.

Charakter świętowania jest nieco inny niż nasze obchody w Polsce. Szwedzi, podobnie jak inne święta, spędzają czas wspólnie z rodziną i znajomymi, urządzają pikniki na łonie natury, bawiąc się i śpiewając. W wielu dzielnicach miejskich urządzone są zabawy, głównie dla dzieci, ale także występy artystyczne. Ciekawostką w tym roku było zorganizowanie „drop-in” ślubów przez jedną z parafii szwedzkiego kościoła w Sztokholmie. ■



Zespół folklorystyczny „Pias-towie” w parady 6 czerwca.
Folkdansgruppen „Pias-towie i paraden den 6 juni.

Tekst /Text: TERESA SYGNAREK Zdjęcia/Foto: EWA RIVERA



*Uroczystości w Skansenie, flagi na scenie, flagi wśród publiczności.
Högtidligheter på Skansen, flaggor på scenen, flaggor bland publiken.*

Sveriges nationaldag firas sedan 1893 till åminnelse av Gustav Vasas val till kung den 6 juni 1523 och av 1809 års regeringsform som riksdagen skrev under och som lade grunden för det moderna Sverige och som gällde fram till 1974.

Den blev officiellt Sveriges nationaldag 1983. Innan dess kallades den för svenska flaggens dag eller Gustav Vasas dag.

Sedan 2005 är det en allmän helgdag, dvs arbetsfri dag vilket bidrog till helgens popularitet bland befolkningen.

Riksdagens proposition nr 2004/05:23 lyder:

“ Det svenska språket, den svenska historien, det svenska kulturarvet och det svenska samhällssystemet utgör stora delar av den nationella identiteten som i en tid med ökad internationalisering förefaller bli mer och mer betydelsefull. “

Svenska flaggan

Den svenska flaggan är över 500 år gammal och därmed en av världens äldsta. Svenskarna identifierar sig med sin flagga, som hänger på husfasader året om och många bostadsområden har sina egna flaggstänger. Sverige är det land i världen som har flest flaggstänger per capita. Firandet av den svenska nationaldagen är kanske inte lika entusiastiskt som i många andra länder men Sverige hävdar sig väl när det gäller flaggande.

Under firandet av nationaldagen på Skansen (det första friluftsmuseet i världen) är det en ceremoniell tilldelning av svenska flaggor och fanor till förtjänta organisationer och institutioner som förrätas av Hans Majestät Sveriges Konung. Som påminnelse: på Skansen år 2017 hedrades Polska Riksförbundet i Sverige med en svensk fana.

Firandet av nationaldagen

Denna dag deltar soldater och Kungliga Livgardets orkester i firandet av nationaldagen på Kungliga slottet och på Skansen. På



Skeppsholmen i Stockholms skärgård skjuts en artillerisalva. Svenska kungafamiljen deltar i festligheter över hela landet och mot slutet av dagen åker i kortege från Kungliga Slottet till Skansen, där de kan fira dagen, klädda i traditionella svenska nationaldräkter.

Genom Stockholms gator går en parad där även organisationer som tidigare hade hedrats med den svenska flaggan deltar. Förutom fPolska Riksförbundet i Sverige tilldelades den svenska fanan till våra organisationer, Polackernas Sällskap “Ogniwo” tillsammans med folkdansgruppen “Piastowie”.

Firandet i Sverige är något annorlunda än det i Polen. Svenskarna, så som andra helgdagar, spenderar denna dag tillsammans med familj och vänner, organiserar picknicker i naturen, spelar och sjunger. I många stadsdelar organiseras fester och spel, främst för barnen, men också artsuppträdanden. En nyhet i år var organisation av “drop-in” bröllop i en av svenska kyrkans församlingar i Stockholm.

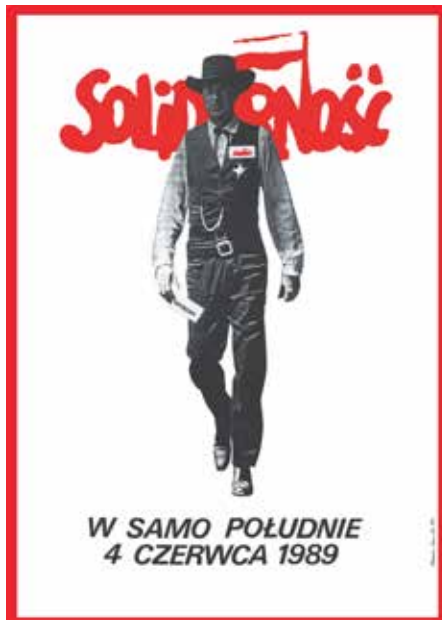
Polska pokojowa rewolucja zniósła komunizm w Polsce i otworzyła drogę do upadku muru berlińskiego

Wybory do Sejmu i Senatu 4 czerwca w 1989 roku był początkiem drogi do demokracji parlamentarnej. Do Sejmu ubiegać mogło się 60 procent kandydatów trzech ugrupowań starego porządku, a 35 procent przyznano kandydatom bezpartyjnym, zgłoszonymi przez grupy wyborców.

To tłumaczy określenie „częściowo wolne wybory”. Wolne od jakiegokolwiek politycznego kontraktu były wybory do Senatu. Wyniki wyborów pokazały w sposób jasny, że zdecydowana większość wyborców odrzuciła siły rządzące krajem przez okres powojenny. Porażka starego systemu rozpoczęła proces oddawania władzy przez komunistyczne władze kraju.

Ruch „Solidarności” w Polsce oraz wyniki wyborów czerwcowych, stanowiły napęd dla ruchów opozycyjnych w innych państwach Europy Środkowo-Wschodniej i przyspieszyły zmiany demokratyczne w tych krajach. ■

Film „W samo południe” i aktor Gary Cooper stał się wzorem dla plakatu polskiego grafika Tomasza Sarneckiego, który zastąpił rewolwer w ręce szeryfa kartą do głosowania. Plakat został potajemnie wydrukowany we Włoszech i przyleciał do Polski dzień przed wyborami 4 czerwca.




Den polska freliga revolutionen avskaffade kommunismen i Polen och öppnade vägen för Berlinmurens fall

Val till polska Parlamentet (Sejm och Senat) den 4 juni 1989 var början till en parlamentarisk demokrati. Till Sejmen kunde väljas 60 procent av kandidaterna från tre gamla kommunistiska partier och 35 procent tilldelades partilösa kandidater som hade föreslagits av väljarna. Detta förklarar benämningen “delvis fria val”. Dock var valet till Senaten helt fritt från något politiskt kontrakt.

Valresultatet visade tydligt att den stora majoriteten av väljare förkastade de styrkor som styrde landet under efterkrigstiden. Nederlaget för det gamla systemet inledde processen med övertagande av makten från den kommunistiska regeringen i landet.

Solidaritetsrörelsen i Polen och resultaten från juni valet var en drivkraft för oppositionella rörelser i andra länder i Central- och Östeuropa och påskyndade demokratiska omändringar i dessa länder.

Filmen “Sheriffen” (High noon) och huvudrollsinnehavare Gary Cooper blev en förebild för en affisch av den polske grafikern Tomasz Sarnecki som ersatte revolvern i sheriffens hand med en valsedel. Affischen trycktes i hemlighet i Italien och flögs till Polen en dag innan valet 4 juni.



EUROPEJSKA UNIA WSPÓLNOT POLONIJNYCH
UNION OF POLISH COMMUNITIES IN EUROPE

OŚWIADCZENIE
w sprawie rocznicy wyborów 4 czerwca 1989 r.

Za kilka dni mija 30 rocznica ważnego wydarzenia w życiu Polaków na całym świecie, które wspominamy z wdzięcznością i wzruszeniem. Naród polski dokonał 4 czerwca 1989 r. wyboru pomiędzy politycznymi systemami, głosując za wolnością i demokracją. Polska uczyniła wtedy zaledwie pierwszy krok ku wolności, który wkrótce okazał się wielkim krokiem narodów wschodu ku niepodległości, a całej Europy ku zjednoczeniu. Opadała żelazna kurtyna a wraz z nią padały kolejne dyktatury, waliły się mury i zasieki.
Polska była pierwsza!

Dla Polski był to początek procesu zmian, zakończony w pełni wolnymi wyborami, przekazaniem insygniów władzy przez Prezydenta RP na Uchodźstwie, nowo wybranemu Prezydentowi Rzeczypospolitej Polskiej oraz przystąpieniem Polski do rodziny demokratycznych państw Europy. Te wydarzenia miały zarówno swoich wielkich, jak i nieznanych bohaterów. Wszystkim winni jesteśmy wdzięczność i pamięć.

Nam, Polakom z zagranicy ten zwrot ku demokracji dał szansę bycia razem, szansę na zjednoczenie wschodu i zachodu, na stworzenie na naszym kontynencie nowej, zjednoczonej polskiej rodziny – Europejskiej Unii Wspólnot Polonijnych. To efekt tamtych dni i tamtych wyborów polskiego narodu.

Dziś łączy nas Polska!

SEKRETARIAT
Europejskiej Unii Wspólnot Polonijnych

Här presenteras ett uttalande från Europeiska Unionen av Polska Samfund med anledning av 30-årsdagen för första fria val i Polen.

Den 4 juni 1989 fick den polska nationen välja mellan politiska system och röstade för frihet och demokrati.

Polen gjorde då första, inledande steget mot frihet, som snart visade sig vara ett stort steg mot självständighet för länderna i Östeuropa och mot enande av hela Europa. Järnridån föll och med den föll diktaturer.

Polen var först med att visa vägen!

För Polen var det början på ett förändringsarbete som avslutades med fullt fria val. Dessa händelser hade både kända och okända hjältar och vi är skyldiga tacksamhet för dem alla.

Polacker utomlands fick då en chans att enas och förena öst och väst samt för för att skapa en ny, polsk familj - Europeiska Unionen av Polska Samfund. Det är ett resultat av dessa dagar och de val som den polska nationen gjorde.

Tekst /Text: TERESA SYGNAREK



Dni Polskie w Skansenie Polen Dagar på Skansen

Dni Polskie w Skansenie 18-19 maja - był to weekend z polską kulturą, tradycją, historią i sztuką. W tym roku mieliśmy wiele powodów do świętowania: 100-lecie nawiązania stosunków dyplomatycznych pomiędzy Polską a Szwecją, 200 lat od narodzin twórcy polskiej opery narodowej Stanisława Moniuszki oraz 450 lat od kiedy polska księżniczka Katarzyna Jagiellonka została koronowana na królową Szwecji.

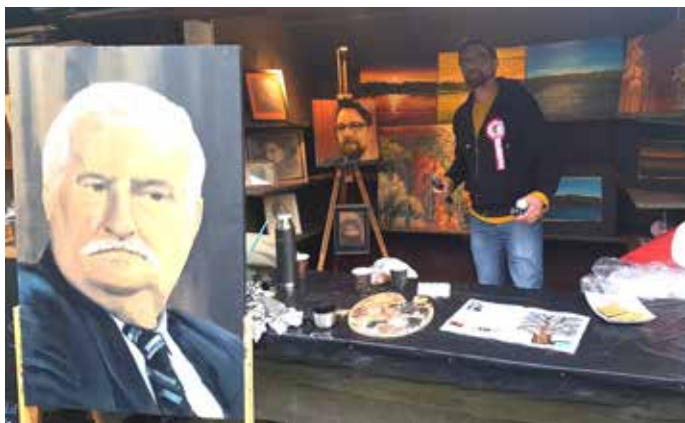
Organizatorami byli: Ambasada RP, Instytut Polski i Polska Organizacja Turystyczna w Sztokholmie. W obchodach udział wzięły m.in. organizacje Zrzeszenia: zespół folklorystyczny Piastowie, Polskie Towarzystwo Teatralne w Szwecji oraz związek artystów Proformart.

Piastowie oczarowali publiczność polskimi tańcami regionalnymi, Polskie Towarzystwo Teatralne zaprezentowało lauréatów konkursu talentów i pokazało wspaniałe stroje z przedstawienia Katarzyna Jagiellonka. Artyści z Proformart wystawili swoje dzieła: obrazy Cezary Kuriel, kolekcje mody Halina Rosa Art, wyroby ceramiczne Anna Duda, rękodzieło Ewa Dugiel, a także Witek Wiśniewski, Barbara Nowak-Sulich, Wiesława Tokarska, Marzena Piber. Dni Polskie cieszyły się ogromnym powodzeniem. W sobotę odwiedziło Skansen ponad 10 000 osób.

Polen Dagar på Skansen 18-19 maj - det var en helg med polsk kultur, traditioner, historia och konst. I år hade vi flera anledningar att fira: 100-årsdagen av upprättandet av diplomatiska förbindelser mellan Polen och Sverige, 200 år sedan skaparen av den polska nationella operan Stanisław Moniuszko föddes och 450 år sedan som den polska prinsessan Katarina Jagellonica kröntes till drottning av Sverige.

Organisatorer var: Republiken Polens Ambassad, Polska Institutet och Polska Turistorganisation i Stockholm. I firanden deltog bl a Polska Riksförbundets organisationer: folklorengruppen Piastowie, Polska Teatersällskapet i Sverige och artisterna från Proformart.

Folkdansgruppen Piastowie charmade publiken med polska regionala danser, Polska Teatersällskapet presenterade vinnarna i talangtävlingen och visade kostymer från pjäsen om Katarina Jagellonica. Konstnärerna från Proformart ställde ut sina verk: målningar av Cezary Kuriel, modekollektioner av Halina Rosa Art, keramik Anna Duda, hantverk av Ewa Dugiel, samt Witek Wiśniewski, Barbara Nowak-Sulich, Wiesława Tokarska och Marzena Piber. Polen dagar var populära, på lördag besöktes Skansen av drygt 10 000 personer.



YANGTORP

polski ślad w medycynie chińskiej w Szwecji



Nazwa YANGTORP w jakiś sposób znajoma mi była od lat. Pobrzmiwała przy okazji tematów rozmów, których już dzisiaj nie jestem w stanie wspomnieć, ale pamiętam, że zawsze wywoływała iskierkę ciekawości. Iskierka szybko gasła, ale wkrótce przychodził moment, kiedy w innych okolicznościach błyskała znowu.

Do teraz. Dzisiaj już wiem. Dzisiaj już mogę powiedzieć, że YANGTORP to jedno z miejsc, pojęć, osobowości kreatora, jego rzadko spotykanej sympatii dla świata połączonej z wiedzą i chęcią jej wykorzystywania tak dla potrzebujących, jak i dla zwyczajnych, ciekawych „inności” jak ja śmiertelników, wszystko to chyba będzie miało wpływ na resztę mojego życia.

No, ale od początku. Parę miesięcy temu odbyło się walne zebranie Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji i miało to miejsce ... gdzie? A w YANGTORP właśnie. Sam jestem członkiem Yacht Klubu Polonia Skandynawia, członka Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji i nasi komandorowie, rzecz jasna, byli tam wtedy też obecni. Wrócili gotowi do realizowania różnych „zadań”, ale i wypełnieni magią samego miejsca. I relacjonowali, opowiadali, opisywali i zachęcili do osobistego kontaktu z tym miejscem, osobą, atmosferą.

Umówiliśmy się na sobotę przed świętami wielkanocnymi. „Andrzeje”, „Jacki” i ja. Zjechaliśmy się każdy ze swojej strony około południa i zaczęło się. Chociaż u mnie zaczęło się godzinę wcześniej bo mój GPS, na moją co prawda prośbę, poprowadził mnie tak piękną trasą okrężną, że sam się w końcu pogubił. Ale trasa była rzeczywiście kręto-wiosennie-śliczna, tak że nie żałowałem, a z pomocą miejscowej „ludności” bez większych kłopotów znalazłem YANGTORP w Jönstorp – bo tak się nazywa ta miejscowość. Chociaż „miejscowość” to może pojęcie trochę na wyrost w tym przypadku – parę domków, gospodarstw w lesie, ale za to YANGTORP to już obiekt w klasie samej dla siebie. Przynajmniej w Szwecji, a może i w Europie. Na przepięknym, ogromnym terenie kompleks budynków pod uśmiechniętymi chińskimi dachami. Już za bramą, idąc aleją w kierunku głównego wejścia poczułem łaskotanie „w dołku” zwiastujące moje narastające zaciekawienie. I rzeczywiście. Wkraczałem w nieznaną mi z bliska świat.

Na dziedzińcu czekał na nas, okazało się, od wielu lat zaprzyjaźniony z Andrzejem twórca i „duch” sanktuarium - mistrz Marcus Bongart. Postać, z jej fizjonomią, skromnym tybetańskim mnisim ubiorem i spokojem tchnącym uśmiechem na dobrej twarzy – mistyczna. Rozmowę zagał Andrzej. Po polsku. A ja, lekko onieśmielony, chcąc błysnąć komplementem, pogratulowałem mistrzowi pięknej polszczyzny (uśmiech), na co on skromnie odpowiedział, że w innych językach, także po szwedzku, też sobie radzi... No, skąd mogłem wiedzieć, że mistrz Marcus to także mój rodak! Ale tym sposobem i moja duma z poznania tego człowieka też mocno wzrosła. Zawsze miło wiedzieć, że „tacy” też jesteśmy. Jeszcze jeden powód do dumy. Chociaż zasługi to wyłącznie jego – mistrza znaczy – rzecz. Ale miło i tak.

Nie każdy odwiedzający YANGTORP ma szansę być oprowadzonym przez mistrza Marcusa, ale jak wspominałem, przyjaźń między nim i Andrzejem nam ten przywilej zapewniła, więc byliśmy wszędzie. Słuchaliśmy dźwięków wydawanych przez kryształowe czary w sali medytacji, wielkiego gongu, zamyśliliśmy się w świątyni Buddy, weszliśmy do gabinetów gdzie zabiegi m.in. akupunktury postawiły na nogi sporo ludzi. Także naszego Jacka. Przymierzaliśmy się do paru pozycji Qigong, obejrzelśmy i wysłuchaliśmy relacji na temat leczenia metodami od tysięcy lat stosowanymi w Chinach. Wspinaliśmy się po jakichś krętych schodach, gdzie niewielu ludzi z zewnątrz ma dostęp, zwiedziliśmy hotel z jego salą konferencyjną i ... i ... i ...

...I wiem dzisiaj, że niewiele z tego wszystkiego zapamiętałem. A przecież mistrz Marcus opowiadał, opisywał i komentował wszystko przez cały czas. To chyba efekt napięcia, które mimowolnie mną jakoś wtedy zawładnęło. Napięcie dzisiaj mam już za sobą, ale fascynacja pozostała i trwa. Dyplomowany lekarz medycyny chińskiej po Pekijskiej Akademii Medycznej, mnich buddyjski, mistrz Qigong i innych umiejętności wyniesionych z klasztoru Shaolin*, mimo masy przeciwności realizujący ideę krzewienia filozofii, która przez całe moje życie gdzieś tam, niewysłowiona, towarzyszyła mi w rozważaniach na tematy „zasadnicze”. W pełnym tego słowa rozumieniu - lekarz i nauczyciel. I do tego Polak. Kreator centrum medycyny chińskiej, ośrodka

konferencyjnego i równocześnie sanktuarium buddyjskiego w ojczyźnie poddanych Odyna...

No, jak powiedziałem wcześniej, zapoczątkowany niedawno temu nowy rozdział w moim życiu z pewnością będzie miał dalszy ciąg. ■

Tekst /Text & Zdjęcia /Foto: PAWEŁ HOFMAN

*Od redakcji: *W 2010 roku klasztor Shaolin i znajdujące się w jego pobliżu pagody zostały wpisane na Listę światowego dziedzictwa UNESCO.*



Marcus Bongart i autor reportażu. /Marcus Bongart och artikelförfattaren.

YANGTORP

polska spår i kinesisk medicin i Sverige

På något sätt har namnet YANGTORP varit bekant för mig sedan flera år. Det kunde dyka up under olika samtal som jag idag inte kan minnas, men jag kommer ihåg att det alltid brukade tända en gnista av nyfikenhet.

Idag kan jag säga att YANGTORP är en av platser, koncepten, skaparens personlighet, hans sällsynta sympati för världen förenad med kunskap och viljan att erbjuda den för de behövande liksom de andra dödliga och nyfikna. Allt detta kommer förmodligen påverka resten av mitt liv.

Näja, men vi tar det från början. För några månader sedan hade Polska Riksförbundet i Sverige sitt årsmöte och detta ägde rum ... var? I YANGTORP. Jag är medlem i Yacht Klub Polonia Scandinavia, en medlemsorganisation hos Polska Riksförbundet och våra kommandörer var naturligtvis närvarande. De kom tillbaka redo för att förverkliga olika uppgifter för organisationen men också fyllda av ställets magi. Och de rapporterade, berättade, beskrev och ... uppmuntrade att komma i kontakt med denna plats, personen, atmosfären.

Vi stämde ett möte en lördag före påsken. Andrzej, Jacek och jag. Vi kom runt lunchtid och allt började. Även om det för min del började med en timmes försening eftersom min GPS ledde mig på omvägar så att den till slut själv gick vilse.

Men jag ångrade inte denna slingrande omväg som var väldigt vacker och med hjälp av den lokala befolkningen hittade jag YANGTORP i Jönstorp - för det är så byn heter. Även om "byn" kan vara lite överdrivet i detta fall - ett par hus och gårdar i skogen, men YANGTORP är redan ett objekt i en klass för sig. Åtminstone i Sverige men kanske också i Europa. Ett komplex av

byggnader under leende kinesiska tak på ett vackert och stort område. Redan bakom porten som gick längs avenyn mot huvudingången, kände jag kittlande känsla i magen som växte med min tilltagande nyfikenhet. Och det stämde. Jag kom in i en värld som för mig var helt okänd.

På gårdsplanen väntade på oss Andrzejs vän sedan många år - mästaren Marcus Bongart. Hans fysionomi, anspråklös tibetansk munkklädsel och lugnt leende - föreföll som en mystisk gestalt. Andrzej inledde samtalet på polska. Och när jag uttryckte en komplimang och gratulerade Marcus till hans kunskaper i polska, log han och svarade blygsamt att han även klarar av att kommunicera på andra språk, inklusive svenska... Nå, hur skulle jag kunna veta att mästaren Marcus var min landsman! Men det bidrog till min stolthet av att lära känna denna man. Det är alltid trevligt att veta att vi också kan vara "sådana". En ytterligare anledning att vara stolt även om det naturligtvis är ju hans förtjänst. Men trevligt ändå.

Kanske inte alla besökare kan bli guidade på YANGTORP av mästaren Marcus, men som sagt, vänskapen mellan honom och Andrzej försäkrat oss om detta privilegium, så vi var överallt. Vi lyssnade till ljudet från både gong och magiska kristallskålar i meditationsrummet och vi försjönk i tankarna i Buddhatemplet. Vi gick in i ett behandlingsrum för akupunktur som har hjälpt många, också vår vän Jacek. Vi provade några Qigong rörelser och lyssnade på berättelser om Kinas tusenåriga behandlingsmetoder. Vi klättrade upp för smala spiraltrappor, vi besökte anläggningens hotell med dess konferensrum och ... och ... och ...

Och idag vet jag att jag inte minns så mycket av allt detta fast mästaren Marcus berättade, beskrev och kommenterade hela tiden. Det är förmodligen effekten av den spänning som orefleterat kom över mig. Idag har spänningen släppt men fascinationen är kvar och håller i sig.

Kvalificerad doktor i kinesisk medicin efter Medical University Beijing, en buddhistisk munk, Qigong mästare med många andra kunskaper och färdigheter från Shaolintemplet*. En man som trots motgångar fullföljer idén att sprida en filosofi som under hela mitt liv fanns någonstans i bakgrunden, utsäglich men som följde mig i diskussioner om de "väsentliga" livsaspekter. I ordets fulla bemärkelse - en läkare och en lärare. Och dessutom en polack. Skaparen av ett centrum för kinesisk medicin, ett konferenscenter och samtidigt en buddhistisk fristad i Odens hemland.

Som jag sa tidigare, det nya kapitlet i mitt liv som just börjat kommer med all sannolikhet få en fortsättning.

*Från redaktionen: * År 2010 blev Shaolin-klostret och dess närliggande pagoder inskrivna på UNESCOs världsarvslistan.*





Polonijne sokoły rozwijają skrzydła

Polska falkar breder ut vingarna



Klub Piłkarski Polonia Falcons FF powstał w 2008 roku. Już 11 lat gry w lidze szwedzkiej. Zawodnicy to sami Rodacy, którzy wyjechali za „lepszym życiem”. Zawodnicy z przeszłością gry w 1, 2, 3 czy 4 lidze w Polsce.

Łączy nas pasja do piłki nożnej! Przez 10 lat klub utrzymywał się praktycznie z samych składek zawodników. Dopiero w tym roku wzięliśmy się ostro do pracy i udało się uzyskać 16 sponsorów!! Wciąż mamy duży zapal do pracy. Marka Polonia Falcons FF jest rozpoznawalna w całej Szwecji.

Poniżej przedstawiamy opis 4-miesięcznej pracy marketingowej Falconsów.

Jak to się zaczęło?

Zacznijmy od początku. Początek stycznia był bardzo ciężkim okresem dla Polonii Falcons FF. Zostaliśmy bez trenera oraz odeszło kilku zawodników. Mieliśmy dwa wyjścia: albo załamanie albo odbudowa, ponieważ nie można zostawić klubu z 11-letnią tradycją, w którym przeżyliśmy wspaniałe chwile!

Wzięliśmy się ostro do pracy! Tak naprawdę Projekt „Polonia 2019” rozpoczęła firma Bartvent, a Bartek Tylicki od razu, bez wahania wyciągnął pomocną rękę i tak się zaczęła karuzela!

Telefony, maile, dużo pracy, ale efekt - wspaniały! Kolejno jeden telefon i spotkanie na treningu z Grzegorzem Wojczukiem z firmy NCE i on także bez wahania wsparł Falconsów!!

Następna firma to Ergo Transport oraz Grudex. Karol Bura oraz Marcin Grudziński bez pytań powiedzieli „wchodzimy w to”.

Trzy firmy z nami, zapaliło się światełko w tunelu i nadzieje na lepsze jutro. W styczniu dołącza do nas trener Krzysztof Kolarczyk, który swoim podejściem i profesjonalizmem zaraża chłopaków pozytywną energią. Na treningach 20-25 osób - coś wspaniałego! Zaangażowanie, frekwencja - wiedzieliśmy, że damy radę! Czwartą firmą była JDC z właścicielem Krzysztofem Książczykiem -komunikowaliśmy się przez messengera. Zaufał nam. Jedziemy dalej. Bardzo nas interesowała współpraca z firmą Sticker4you. Widzieliśmy mega prace wykonane Marcina Czerwińskiego oraz Karolinę Czerwińską i pomyśleliśmy, że warto takich ludzi mieć i taką firmę promować. Pomogli! Są z nami! Sponsoringiem Marcina zainteresował się jego kolega Bolesław Lipiński, właściciel firmy Mysek Sten & Trädgård. Jeden telefon wystarczył by weszli w to! Szacun! Rośniemy w siłę - rozmowy trwają z firmą Speed Trans. Oni także bardzo pozytywnie podeszli

Fotbollsklubben Polonia Falcons FF grundades 2008. I svenska ligan spelar vi sedan 11 år. Spelarna är våra landsmänna som tidigare spelade i 1, 2, 3 eller 4 ligan i Polen.

Vår passion är fotboll! Under 10 år har klubben levt i stort sett på medlemsavgifter. Det var först i år som vi tog ett stort steg och lyckades få 16 sponsorer! Vi har mycket entusiasm för det vi gör och Polonia Falcons FF-varumärket är känt i hela Sverige. Nedan presenterar vi en beskrivning av Falcons 4-månaders marknadsföringsarbete.

Polonia Falcons FF hade i början av året en svår period. Vi blev utan tränare och några spelare slutade.

Vi hade två val: antingen kollaps eller rekonstruktion, för man kan inte lämna en klubb med 11-årig tradition.

Vi började hårt arbete under projektnamn “Polonia 2019” och Bartek Tylicki från firman Bartvent blev den första sponsorn som svarade och så började det rulla fram. Mycket jobb, telefoner, mail - men resultatet blev bra!

De andra firmorna som gick in som sponsorer var: Grzegorz Wojczuk från NCE, Karol Bura och Marcin Grudzinski från Ergo Transport och Grudex, Krzysztof Książczyk från JDC, Karolina och Marcin Czerwinski från Sticker4you, Boleslaw Linpinski från Mysek Sten&Trädgård, Krystian Affek från Speed Trans, Agnieszka och Slawomir Gruca från Tas Bygg, Piotr Makula från Makula Bygg, Dawid Garwol, Marek Zelazowski från Garanti Vitvaror, Stängselman AB, Grzesiek Skrzypek från Ultimate Wrapping, Mateusz Tuszynski från M.D.T.

Vår huvudsponsor blev Martin Krus från KAM REDOVISING. Vi planerade att göra en reklambanner som presenterade alla sponsorer och här kom Ultimate Wrapping till hjälp. Denna banner visar under varje match som vårt älskade lag spelar.

I januari fick vi ny tränare, Krzysztof Kolarczyk som med sin attityd och professionalism smitar killarna med positiv energi. 20-25 personer finns med när vi tränar - helt fantastiskt! Närvaro och engagemang - vi visste att vi skulle klara av det.

Vi lär av våra misstag och vi utvecklas hela tiden.

Ett stort tack till alla för visat förtroende.

Vi kommer att ge allt på fotbollsplanen.

Vi är starkare än någonsin!

Polonia Falcons FF



do tematu i włączyli się w projekt! Brawa dla Krystiana Affeka. Mieliśmy już jakiś mały budżet przygotowany, więc trzeba było myśleć jak profesjonalnie zacząć reprezentować Polonię Falcons oraz sponsorów, a także naszych rodaków. Tu udało się nawiązać fajną współpracę z firmą R - GOL.

Kupiliśmy torby Adidas, sprzęt treningowy, koszulki polo. W tym momencie rozmowy trwały z firmą KAM REDOVISING AB. Właściciel firmy Martin Krus zostając głównym sponsorem zakupił komplet nowych strojów firmy Adidas. Mega dobra wiadomość!

Szukaliśmy dalej potencjalnych sponsorów. Firma Tas Bygg Agnieszka i Sławomir Gruca dosłownie po kilku wiadomościach przez messenger, nie znając nas pomogli. Wspaniali ludzie! Kolejna firma dołącza do nas! Te firmy napędzały nas do dalszej ciężkiej pracy. Piotr Makuła z Makuła Bygg także bez zastanowienia wspiera Falconsów! Wiadomo było, że firma Dawid Garwol była z nami w poprzednim sezonie i mieliśmy nadzieję, że wciąż z nami będzie. Tak też było, profesjonalna sesja. Organizacyjnie rośniemy w siłę! Kolejno dołączyła firma Stängselman AB - brawo! Firma Garanti Vitvaror Marek Żelazowski od razu powiedział „wchodzę w to”. Dzięki! Planowaliśmy zrobić ba-

ner reklamowy, by wszystkich sponsorów godnie reklamować. Tu z pomocą przyszedł kolejny sponsor Ultimate Wrapping. Grzesiek Skrzypek zrobił piękny baner, który prezentujemy na każdym meczu naszej ukochanej drużyny. Z tymi sponsorami rozpoczęliśmy sezon, a już w trakcie dołączyła firma M.D.T z właścicielem Mateuszem Tuszyńskim, który obserwując nas i widząc jak się rozwijamy nie mógł obojętnie przejść obok nas. Został kolejnym sponsorem Polonii Falcons FF.

Wciąż się rozwijamy jako klub, uczymy się na błędach i gdyby nie pomoc sponsorów ciężko by było funkcjonować jako klub. Chcemy jak najlepiej reprezentować rodaków za granicą oraz naszych sponsorów. Tak naprawdę projekt „Polonia 2019” pokazał jakim jesteśmy silnym narodem. Jak potrafimy sobie pomagać mając wspólny cel. Dziękujemy wam za zaufanie i za to, że jesteście z nami.

My damy z siebie wszystko na boisku.

Jesteśmy mocni jak nigdy!

Polonia Falcons FF

■
Tekst / Text: ADAM ŻUCHOWSKI Zdjęcia / Foto: DAWID GARWOL



Wielkie brawa dla wszystkich sponsorów! Stor applåd för alla sponsorer!

Kongres zorganizowany przez Zakład Zarządzania w Sporcie i Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku miał miejsce w Gdańsku w dniach 23 - 25 maja br.

II Międzynarodowy Kongres „Rynek Sportu w XXI wieku”



Panel Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” pt. „Sport integruje środowiska polonijne”: Jan Korsak, Tomasz Różniak (moderator), Teresa Sygnarek, Andrzej Lech, Maksymilian Frach.

Panelen „Idrotten integrerar polacker utomlands”, från vänster Jan Korsak, Tomasz Różniak (moderator), Teresa Sygnarek, Andrzej Lech, Maksymilian Frach.

Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” brało udział w przedsięwzięciu na skalę europejską z udziałem wybitnych ekspertów, naukowców i działaczy sportowych, które zostało poszerzone o tematykę sportu polonijnego.

Dwudniowe obrady miały miejsce na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, która w ramach programu Internacjonalizacji realizuje „Nowy jedwabny szlak”. Wśród 2500 studentów AWFis jest obecnie 160 studentów z Chin, m.in. drużyny siatkarskie i piłki nożnej.

Podczas Kongresu poruszone były aspekty wyzwania na rynku sportu, które omówili naukowcy z Portugalii, Grecji, Hiszpanii i Niemiec oraz przedstawiciele polskich naukowców i polskich firm.

Sztuczna inteligencja we wspieraniu treningu motorycznego

Algorytm matematyczny do grupowania i pozycjonowania, np na jakiej pozycji piłkarz będzie najbardziej skuteczny. Aplikacje do monitorowania zawodników przy użyciu dedykowanej kamizelki z czujnikami.

Stosowanie systemów numerycznym oferuje korzyści dla organizacji sportowych (trenera i zawodników) oraz także dla rodziców. Zainteresowanym polecamy zaznajomienie się z aplikacjami TEAMS, AiCoach Tracker, Trainer.

Współczesne zagrożenia dla organizacji masowych imprez

Bezpilotowe obiekty latające - drony stanowią jedno z większych zagrożeń, tym bardziej że system ochrony nie jest na dzień dzisiejszy w pełni rozwinięty.

Dlaczego są tak niebezpieczne?

- Latają więc mogą spadać.
- Masa może dochodzić do 50 kg.
- Mogą przenosić ładunki, które mogą być zrzucone.
- Łatwo można stracić nad nimi kontrolę.
- Łatwe w użyciu - „ekspert w godzinę”.

Czy jesteśmy bezbronni? Drony są tu i teraz, jest to więc wyzwanie dla systemów prawnych, ochronnych i wielu innych w celu zapewnienia cyberbezpieczeństwa.

E-sport nowym wyzwaniem dla sportu tradycyjnego

Sport elektroniczny to nowa dziedzina, ale z pewnością taka, która będzie coraz bardziej popularna zarówno wśród graczy komputerowych, jak i fanów e-sportu.

Wspólne cechy zawodników e-sportu i sportowców dyscyplin tradycyjnych: systematyczność, ponadprzeciętny refleks, odporność na infekcje (w przypadku choroby odstępianie od turnieju ze stratą dla zespołu), odporność na długotrwały stres (przeciętna długość turnieju 2-3 dni).

Dzień z życia profesjonalnego e-sportowca: trening siłowy lub sportów walki, trening cardio lub interwałowy, trening komputerowy, rozgrywki sportowe, sen.

Zdania odnośnie czy e-sport jest sportem czy nie - są podzielone, ale bez względu na to, w najbliższym czasie będziemy z pewnością obserwować wzrost zainteresowania e-sportem i udziału w nim.

Nowe dyscypliny w sporcie

Teqball jest rozważany przez MKOl jako dyscyplina pokazowa. Jest to forma piłki nożnej na małym stole. Powstała w 2014 roku i rozwija się w rekordowym tempie.

Mecz rozgrywany jest na zasadzie singla lub debła.

Łączy w sobie elementy piłki nożnej i tenisa stołowego. Stół do gry jest zakrzywiony co umożliwia dynamiczną grę i może służyć także do innych gier oraz treningów.

Organizowane są mistrzostwa świata w Teqballu. Pierwsze mistrzostwa Polski odbyły się w 2018 roku, a na mistrzostwach świata w tym samym roku Polska zdobyła trzecie miejsce.

Sport integruje środowiska polonijne na świecie

Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” było organizatorem tego panelu, którego moderatorem był Tomasz Różniak, członek zarządu krajowego Wspólnoty Polskiej.

Panelistami byli:

- Teresa Sygnarek (Szwecja), wice prezydent Europejskiej Unii Wspólnot Polonijnych oraz prezes Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji, która przedstawiła polonijną działalność

integracyjną i zaangażowanie w ruch sportowy.

- Jan Korsak (Polska), członek Komisji Młodzieży, Sportu i Turystyki Stowarzyszenia „Wspólnota Polska oraz Komisji Współpracy z Polonią Polskiego Komitetu Olimpijskiego,
- Maksymilian Frach (Islandia), sportowiec polonijny, młodzieżowy mistrz Islandii w narciarstwie biegowym oraz zdobywca pucharu Fiordów Zachodnich w pływaniu,
- Andrzej Lech (Austria), olimpijczyk z Monachium 1972, piłkarz ręczny, nauczyciel wychowania fizycznego, trener.

W debacie panelowej stwierdzono, że sport jest ważny dla Polonii, łączy się z emocjami, barwami narodowymi i wzbudza patriotyzm. Elementem sportu polonijnego jest także turystyka, możliwość uczestniczenia w imprezach sportowych w Polsce i innych krajach. Ważnym atutem sportu polonijnego jest tzw. dyplomacja sportowa, organizacje sportowe są ambasadorami polskości w krajach zamieszkania. Paneliści podkreślali jak ważną rolę pełni Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” organizując m.in. letnie i zimowe Igrzyska Sportowe.

Tekst /Text: TERESA SYGNAREK

II Internationella Kongressen „Idrottsmarknaden i XXI seklet”

Föreningen “Wspólnota Polska” deltog i en europeiskt satsning med framstående experter, forskare och idrottsaktivister vilken innefattade också polackernas utomlands idrottsengagemang.

Tvådagars debatter ägde rum vid Idrottsakademien i Gdańsk. Under kongressen diskuterades olika utmaningar inom sportmarknaden som presenterades av forskare från Portugal, Grekland, Spanien och Tyskland samt representanter för polska forskare och polska företag.

Artificiell intelligens för att stödja idrottsträning

Matematisk algoritm för gruppering och positionering, till exempel i vilken position spelaren kommer mest effektiv. Appar för att övervaka spelare med en dedikerad väst med sensorer.

Användningen av dessa program erbjuder fördelar för idrottsorganisationer (tränare och spelare) och även för föräldrar. För de intresserade rekommenderar vi att bekanta sig med TEAMS, AiCoach Tracker och Trainer.

Hot mot offentliga arrangemang

Obemannade flygande objekt - drönare innebär ett hot då skyddssystemet inte är fullt utvecklat idag.

Varför är de så farliga?

- De flyger så de kan falla ner.
- Tyngden kan uppgå till 50 kg.
- De kan bära laster som kan släppas ner.
- Man kan lätt förlora kontroll över dem.
- Lätt att använda - “expert på en timme”.

Är vi försvarslösa? Drönare är här och nu, så det är en utmaning för juridiska, säkerhets- och andra system för att garantera cybersäkerhet.

E-sport - ny utmaning för traditionell idrott

Elektronisk sport är ett nytt fenomen men blir mer och mer populär bland både de som tävlar och deras fans.

Gemensamma egenskaper för e-sportspelare och idrottare i traditionella discipliner: regelbundenhet, reflex över genomsnitt, resistens mot infektioner, motstånd mot långvarig stress.

En typisk dag för en professionell e-sportspelare: styrketräning eller kampsport, cardio- eller intervallträning, datorträning, sportspel, sömn.

Åsikter om huruvida e-sport är en riktig sport eller inte - varierar, men inom en snar framtid kommer vi med all säkerhet se ökat intresse för e-sport.

Nya discipliner inom idrott

Teqball anses av IOK som en uppvisningsdisciplin. Det är en form av fotboll kombinerad med bordtennis på ett litet bord. Etablerades 2014 och växer i rekord fart. Spelbordet är krökt vilket möjliggör dynamisk spelning och kan även användas för andra spel och träning.

Teqball har sina VM. Det första polska mästerskapet ägde rum 2018 och under VM samma år vann Polen tredje plats.

Sporten integrerar polacker utomlands

Föreningen “Wspólnota Polska” var organisatören av denna panel vars moderator var Tomasz Rozniak, denna förenings styrelseledamot. Panelisterna var:

- Teresa Sygnarek (Sverige), vice president för Europeiska Unionen av Polska Samfund och ordförande i Polska Riksförbundet i Sverige som presenterade den polska idrottsverksamheten utomlands,
- Jan Korsak (Polen), ledamot i Polska Olympiska Klubbens samsamarbetsorgan med polacker utomlands,
- Maksymilian Frach (Island), vinnare i juniorernas längdskidsåkning, vinnare av Västra Fjordars pokal i simning,
- Andrzej Lech (Österrike), olympisk deltagare i München 1972, handbollsspelare, idrottslärare och tränare.



Polska Folkdansgruppen
Piastowie & Klez!
Kolker och Johansson
inbjuder till
Klezmer & Polsk folkdans
ABF Z-salen
Sveavägen 41
Stockholm
Fri entré!
12 maj 2019 kl 13.30
Information
08-653 20 52
piastowie@hotmail.com

Zespół Folklorystyczny **PIASTOWIE** ma już 45 lat



Sala teatralna w ABF w Sztokholmie nie raz gościła zespół folklorystyczny „Piastowie” na swojej scenie, ale tym razem był to występ szczególny. Niewiele zespołów folklorystycznych może szczycić się taką historią. Na swojej 45-letniej drodze artystycznej to wiele sukcesów i wielu tancerzy, którzy wiernie tańczą w zespole od lat. Choreograf i kierownik artystyczny Grażyna Piątek ma wszelkie powody ku temu aby być dumną z sukcesów, swoich własnych i swoich tancerzy.

Prezes Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji i wiceprezes Maria Olsson uhonorowały zasłużonych członków zespołu „Piastowie” medalami honorowymi Zrzeszenia.

Na koncercie jubileuszowym „Piastowie” zaprezentowali polskie tańce narodowe i regionalne, a wierni swojej tradycji zaprosili także innych artystów. W tym roku była to grupa Klez Kolker i Johansson.

Dodatkowym miłym akcentem we foajé teatru była prezentacja rękodzieła członków grupy Proformart.

Piastom życzymy dalszych sukcesów i czekamy na następny wspaniały jubileusz 50-lecia zespołu. ■

Tekst i zdjęcia / Text och foto: TERESA SYGNAREK

Folkdansgruppen **PIASTOWIE** firar 45-års jubileum

Teatersalen hos ABF i Stockholm har gästat folkdansgruppen “Piastowie” flera gånger men den här gången var det ett mycket speciellt uppträdande. Det finns inte så många folkdansgrupper som kan vara stolta över en sådan historia. På sin konstnärliga 45-års väg är det många succéer och det finns många trogna dansare sedan många år tillbaka. Koreografen och konstnärliga ledaren Grażyna Piątek har all anledning för att vara stolt över sina egna och sina dansares framgångar.

Polska Riksförbundets ordförande Teresa Sygnarek och vice ordförande Maria Olsson hedrade förtjänstfulla medlemmar i dansgruppen med Polska Riksförbundets hedersutmärkelser.

Under jubileumskonserten presenterades polska nationella och regionala folkdanser och trogna sin tradition bjöd “Piastowie” också andra artister. I år var det gruppen Klez Kolker och Johansson.

Ytterligare trevligt inslag var presentation av konsthantverk i teaterns foajé som artisterna från gruppen Proformart anordnade.

Vi önskar “Piastowie” fortsatta framgångar och ser fram emot nästa jubileum då gruppen ska fira 50 år av sin verksamhet.



Koncert młodych talentów

Unga talangers konsert



Organizatorzy i laureaci konkursu, od lewej: / *Organisatörer och vinnare i tävlingen från vänster:* Ewa Nordin, Nicole Biegniewska, Adrian Macéus, Wiktoria Gruszkowska, Daniel Jonczyński, Patrycja Rosiak, Patrycja Gajewska, Róża Zawadzka, Janusz Antolak. Z przodu/i mitten: Julia Kolarczyk.

Kolejny koncert III edycji konkursu Polskich Młodych Talentów odbył się 11 maja w Ambasadzie RP. Było kilkoro nowych uczestników oraz tacy, którzy już wcześniej uczestniczyli w konkursie.

Nowe nazwiska laureatów konkursu to Patrycja Gajewska, Wiktoria Gruszka i Gabriel Walko. Ubiegłoroczni laureaci Patrycja Rosiak, Adrian Macéus, Nicole Biegniewska i Daniel Jonczyński zaprezentowali swoje nowe sukcesy i nowe utwory.

Nicole Biegniewska podbija międzynarodowe sceny. Wygrała międzynarodowy konkurs im. Henryka Wieniawskiego. Adrian Macéus, wydał już trzeci singel na spotify. Patrycja Gajewska wydała również swój singel na spotify.



Laureaci konkursu, od lewej: / *Vinnarna i tävlingen, från vänster:* Adrian Macéus, Patrycja Rosiak, Julia Kolarczyk, Daniel Jonczyński, Patrycja Gajewska.

Nasi soliści-laureaci koncertu Polskich Młodych Talentów wystąpili także podczas Dni Polskich w Skansenie i prezentowali swoje piosenki po polsku i angielsku: Patrycja Rosiak i Julia Kolarczyk.

Daniel Jonczyński zaprezentował swój własny utwór, a Gabriel Walko dwa utwory na saksofonie.

Wystąpiła również Margareta Jablonski, która wspaniale interpretowała utwór Czesława Niemena "Dziwny jest ten świat". ■

Nästa konsert i tredje utgåvan av tävlingen Polska Unga Talanger ägde rum den 11 maj på den polska ambassaden. Det fanns flera nya deltagare och några som tidigare deltagit i tävlingen.

De nya namnen på vinnarna är: Patrycja Gajewska, Wiktoria Gruszka och Gabriel Walko.

Förra årets vinnare Patrycja Rosiak, Adrian Macéus, Nicole Biegniewska och Daniel Jonczyński presenterade sina nya framgångar och nya låtar.

Nicole Biegniewska erövrar internationella scener. Hon vann den internationella tävlingen Henryk Wieniawski Violin

Competition. Adrian Macéus har redan släppt sin tredje singeln på spotify. Patrycja Gajewska släppte också sin singel på spotify.

Våra solister - vinnare av konserten uppträdde även under de polska dagarna på Skansen och presenterade sina låtar på polska och engelska: Patrycja Rosiak och Julia Kolarczyk.

Daniel Jonczyński presenterade sina egna låtar och Gabriel Walko två verk på saxofonen.

Margareta Jablonski tolkade underbart Czesław Niemens låt "This world is strange".

Tekst/Text: EWA NORDIN

Zdjęcia/Foto: IRENEUSZ KĘPCZYŃSKI, MICHAŁ DZIECIASZEK



Jubileusz Malwy

30-lecie działalności

Międzynarodowy Zespół Dziecięcy MALWA obchodził 6 kwietnia jubileusz 30-lecia działalności.

Teatr, w którym odbyły się występy wypełniony był do ostatniego miejsca.

Jubileuszowy program pokazał przegląd dorobku choreograficznego Malwy. Od polskich tańców folklorystycznych do tańców nowoczesnych.

Program uświetniły występy gościnne rosyjskiego zespołu Privet, albańskiego Ilira, grupy Dansmix z Danskompaniet i solistki Molin Sjöberg.

Prezes Zrzeszenia Teresa Sygnarek złożyła gratulacje oraz jubileuszowy czek na ręce nowej prezes Malwy, Juliety Avetisyan.

Odznaczenia honorowe Zrzeszenia otrzymali: Jolanta Lejman, Charlotte Walentin, Lotta Erixson i Rolf Björk.

Zrzeszenie życzy Malwie dalszych lat rozwoju i żeby wokół Malwy skupiali się dorośli, młodzież i dzieci, którym będzie się chciało chcieć należeć i angażować się w działalność zespołu.



Malwas jubileum

30 år av verksamheten

Internationella Barndansgruppen MALWA firade den 6 april 30-årsdagen av sin verksamhet. Teater där uppträdanden ägde rum var fullsatt.

Jubileumsprogrammet visade Malwas koreografiska prestationer genom åren. Från polska folklore- till moderna danser.

Gästuppträdanden av ryska Privet, albanska Ilira, Dansmix från Danskompaniet och solisten Molin Sjöberg skänkte glans åt Malwas jubileum.

Ordförande för Polska Riksförbundet Teresa Sygnarek överlämnade gratulationer och en jubileumspresent åt Malwas nya ordförande Julieta Avetisyan.

Polska Riksförbundets hedersmedaljer fick: Jolanta Lejman, Charlotte Walentin, Lotta Erixson och Rolf Björk.

Polska Riksförbundet önskar Malwa många år av fortsatt verksamhet och att vuxna, ungdomar och barn ska fortsätta att engagera sig i Malwas verksamhet.

Tekst i Zdjęcia /Text och Foto: TERESA SYGNAREK

Wiosna w Klubie - Våren i Klubben

W marcu zapachniało w Szwecji wiosną. Serca, na pewno nie tylko żeglarskie, obudziły się z zimowego letargu i zapanowało ożywienie, w portach, przy jachtach i na zebraniach klubowego Zarządu. Terminy rejsów były już dawno, bo już w styczniu, ustalone. Teraz pozostały tylko dyskusje nad tym, żeby wszystko dograć, a to jak zawsze jest wyzwaniem, bo siedem osób w Zarządzie to siedem pomysłów na sukces.

W tym roku rozpoczęliśmy nasz sezon już w końcu kwietnia, wyjątkowo wcześnie. Było zimno ale w sercach gorąco, w powietrzu wisiła atmosfera oczekiwania.

Nareszcie! Flaga klubowa wciągnięta na maszt, sezon 2019 rozpoczęty, można planować rejsy przedwakacyjne oraz snuć plany na wakacje.

W połowie lipca Klub organizuje Światowy Zlot Polonii Żeglarskiej. Brzmi poważnie, prawda? A więc w Klubie będzie pospolite ruszenie i kto tylko może wybiera się do Kamienia Pomorskiego na Zlot.



Mamy już jako Klub pewne doświadczenie. Pięć lat temu zorganizowaliśmy podobną imprezę też w Kamieniu Pomorskim, zaprosiliśmy żeglarzy z bliska i z daleka. Pojawili się żeglarze z Kanady, USA, i paru państw europejskich. A więc i teraz powinno się udać.

Oprócz bardzo poważnych spotkań, te trzy dni w Kamieniu to czas szantowych koncertów, tych dużych na scenie na rynku i tych małych, wieczorem na grillu przy ognisku. Będą oczywiście tradycyjne już regaty na malutkich łódkach - optymistach przeznaczonych bardziej dla dzieci niż dla "starszych" wilków morskich. Trzeba to zobaczyć! Pomimo, że to zabawa, to sama nazwa regat zobowiązuje. Poprzednim razem nazwaliśmy je Nieoficjalnymi Polonijnymi Mistrzostwami Świata. Nieoficjalnym mistrzem świata został wicekomandor Jacek Bojanowicz. Żarty? Spytajcie go kiedyś sami. Jest mistrzem i już. W momencie pisania są zawiązywane już międzynarodowe koalicje żeby nie dopuścić do podwójnego mistrzostwa. Tak się zaczynają wojny, może nie światowe ale zawsze.

Dzięki bardzo dużej pomocy zaprzyjaźnionych z Klubem instytucji w Polsce odbędzie się w dniach 19-21 lipca impreza, która na zawsze wejdzie do historii polonijnego żeglarstwa.



I mars kom våren till Sverige. Vinterns slöhet ersattes av aktiviteter i hamnarna, vid yachterna och på klubbmötena. Seglatsdatum var bestämt redan i januari, fast. Det som fanns kvar att göra var att diskutera hur allt skulle genomföras, och det är alltid en utmaning, för sju personer i styrelsen innebär sju olika idéer för framgång.

I år började vi vår säsong i slutet av april och det var exceptionellt tidigt. Det var kallt men våra hjärtan var varma och det rädde en förväntansfull stämning.

Äntligen! Klubbflaggan hissas upp, säsongen 2019 invigd, man kan planera kryssningar och planera för semestern.

I mitten av juli organiserar klubben världssammankomst för seglare. Låter seriöst, eller hur?

Na otwarciu pojawi się już od lat zaprzyjaźniony żeglarz ze Szczecina, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego, reprezentanci Klubów Polonijnych a także miejscowych, z którymi mamy wspólną współpracę. A przy wieczornym grillu znikną, i tak w żeglarstwie nie używane, oficjalne tytuły Marszałków, Burmistrzów, Komandorów i rozniesie się po Zalewie Kamieńskim melodia piosenki żeglarskiej opowiadającej o burzach, sztormach, o wszystkim co się zdarzyło i co może się jeszcze zdarzyć.

Czytelniku!

Możesz nas śledzić na www.ykps.se oraz na FB Yacht Klub Polonia Skandynawia. Postaramy się na bieżąco relacjonować przebieg naszych rejsów.

Zainteresowanych Zlotem proszę o kontakt na adres andreashenriksson56@gmail.com

Z żeglarskim pozdrowieniem
 Komandor YKPS **ANDREAS HENRIKSSON**

Od redakcji: Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” objęło patronatem honorowym II Światowy Zlot Polonii Żeglarskiej.



Za chwilę flaga klubowa zostanie wciągnięta na maszt i komandor Andreas Henriksson ogłosi otwarcie sezonu. Om en stund ska klubbflaggan hissas upp och kommandören Andreas Henriksson kommer att öppna seglarsäsongen.



Klubowicze i sympatycy Klubu. Klubbmedlemmarna och Klubbens sympatisörer

I klubben kommer det att bli ett allmänt uppbåd och många förbereder sig för att ansluta till denna sammankomst i Kamień Pomorski i Polen.

Vår klubb har redan erfarenhet då vi för fem år sedan organiserade en liknande träff i Kamień Pomorski med seglare från Kanada, USA och flera europeiska länder. Så det bör gå bra den här gången också.

Förutom officiella möten är dessa tre dagar i Kamień Pomorski tiden för shanty-konserter, både de stora på torget och de små, på kvällen vid lägerelden. Naturligtvis kommer det att finnas traditionella regattor på små optimisterjoller som egentligen är avsedda för barn. Man måste se det! Även om det är på skoj, så förpliktar regattans namn. Förra gången kallade vi den Inofficiellt Polonia VM. Den inofficiella världsmästaren blev vicekommandör Jacek Bojanowicz. Skämt? Fråga honom någon gång själv. Han är en mästare, punkt slut.

I skrivande stunden bildas internationella koalitioner för att förhindra dubbla mästerskap. Så här kan ett krig börja, kanske inte ett världskrig men i alla fall.

Tack vare den mycket stora hjälpen från de institutioner i Polen som klubben samarbetar med, kommer evenemanget 19-21 juli att gå till historien för polackerna utomlands.

Vid invigningen kommer det att finnas en seglare från Szczecin, landshövdingen i Västpommern och representanter för olika klubbar med vilka vi har ett bra samarbete. Och på kvällen vid grillen kommer alla officiella titlar läggas bort, sådana som i seglarsammanhang ändå inte används, sådana som marskalken eller borgmästaren och i Kamień Pomorski-bukten kommer seglarlåtarna berätta om stormar och allt som redan har hänt och vad som fortfarande kan hända.

Bästa läsaren! Du kan följa oss på www.ykps.se och på FB Yacht Club Polonia Scandinavia. Vi ska försöka berätta löpande om våra kryssningar.

Om du är intresserad, kontakta oss på andreashenriksson56@gmail.com

Med en seglarhälsning
 Kommandör YKPS **ANDREAS HENRIKSSON**

Från red: Stowarzyszenie “Wspólnota Polska” (Förbundet Polska Gemenskapen) har gett världssammankomsten sitt hederspatronat.

SAWA

Towarzystwo
Gimnastyczne
KRISTIANSTAD

Międzyklubowy mecz piłkarski Fotbollsmatch mellan klubbarna



Foto MIKOŁAJ URBAŃSKI



Foto MIKOŁAJ URBAŃSKI



Foto MIKOŁAJ URBAŃSKI

A miało być tak pięknie...

Pogoda przyzwyczała nas do tego, że po zimie jest lato i w związku z tym w wiosennym, z nazwy w tym wypadku Åhus, zorganizowaliśmy mecz piłki polonijnej na szczycie. Rywale, to trenujące co tydzień Åhus pod wodzą Michała i Rafała, podają imiona alfabetycznie oczywiście, oraz Jurek i jego drużyna z Karlshamn.

Aby pokazać niezłomność, mimo aury sieczącej deszczem, po kilku dniach rozkoszy kąpeli słonecznych, drużyny stanęły naprzeciw, a nawet obok siebie aby pojedynek w samo południe stał się faktem.

Gospodarze od początku meczu mieli lekką przewagę, co w efekcie do przerwy dało wynik sześć do jednego...

Ale trawa inna, powietrze inne to i czemu się dziwić. Po przerwie Karlshamn nabrało wiatru w żagle i poszło jak polska husaria pod Kircholmem do przodu, co możemy zaobserwować na zdjęciach nieconienionego fotografa Mikołaja Urbańskiego. Transformacja ciała i ducha dała wynik końcowy 8 do 4, jak wiemy jednak gole na wyjeździe liczą się podwójnie, toteż uznaliśmy ten remis ze wskazaniem za moment do rzutów karnych. Zakończyły się one paradami bramkarzy, łzami z powodu przestrzelenia bramki i końcowym remisem. Rewanż w Karlshamn, potem Malmö, Helsingborg i czas na zdobycie Europy.

Grill w asyście dzieci w kocach i pelerynach, dania Honoraty chociaż nie tylko, obsługa uśmiechniętej Dobrusi to pasmo sukcesów z gatunku Singing in the Rain.

Zapraszamy do Karlshamn jeszcze serdeczniej bo drużyny trenują 12 godzin na dobę i będzie się działo.

Tekst/Text: JANUSZ SZKWAREK

Och det var tänkt att det skulle bli så vackert ...

Vädret har vant oss vid efter vintern kommer sommaren och då organiserade vi i Åhus en fotbollsmatch. Rivaler från Åhus som tränar varje vecka Åhus under ledning av Michał och Rafał och Jurek och hans lag från Karlshamn.

Efter några dagar av solnjutning stod båda lagen på fotbollsplanen i ett ihållande regn.

Från början ledde hemmalaget men efter pausen gick Karlshamn framåt som polska husarer vid Kirkholm, vad vi kan se tack vare bilder från vår ovärderlige fotografen Mikolaj Urbanski.

Matchen slutade oavgjort, så revansmatch ska spelas i Karlshamn, sedan i Malmö och Helsingborg och efter det blir det att vinna i Europa.

Grill med barnen i filter och regnkläder, Honorata stod för maträtterna, leende Dobrusia som serverade - är en framgångssaga av arten "Singing in the Rain".

Välkomna till Karlshamn eftersom lagen förbereder sig och tränar 12 timmar om dagen så det kommer att hända saker.



Ekologicznie i przyjaźnie dla środowiska Ekologiskt och miljövänligt

Słyszałeś o ciekawych, innowacyjnych produktach? Wszystko z dziedziny EKO, BIO itp. jest ciekawe.
Napisz do nas! info@polonia-zop.eu

Każdego roku do zbiorników wodnych w Europie trafia ok. 150 ton plastiku. Dlatego Parlament Europejski poparł wprowadzenie w Unii zakazu sprzedaży przedmiotów jednorazowego użytku – plastikowych sztućców, słomek, talerzy, patyczków higienicznych. Posłowie do PE dodali również do listy oksydegradowalne produkty plastikowe i pojemniki na żywność typu fast food wykonane z polistyrenu. Zakaz ma wejść w życie we wszystkich krajach UE za dwa lata.

Skutki jednorazowego używania i następnie wyrzucania opakowań plastikowych są już wszędzie widoczne na wybrzeżach mórz i oceanów. Odpady plastikowe coraz bardziej zanieczyszczają oceany, a według jednej z ocen do roku 2050 w oceanach znajdzie się wagowo więcej plastiku niż ryb.



Nowe przepisy UE podejmują kwestię utraconych narzędzi połowowych oraz 10 najczęściej znajdowanych na wybrzeżach Europy jednorazowych produktów plastikowych. Te dwie grupy odpadów stanowią 70% wszystkich odpadów morskich.

Kolorowy, wygodny w użyciu plastik jest niezniszczalny, jego rozkład trwa setki lat. Jeśli nadal, jak teraz, co roku osiem milionów ton odpadów z tworzyw sztucznych będzie trafiało do oceanów, w 2050 r. znajdzie się tam więcej plastiku niż ryb.

Wielka Pacyficzna Plama Śmieci, nowa „wyspa”, powstała z winy człowieka – ponad 3,5 miliona ton wszelkiego możliwego plastikowego złomu – dryfuje sobie spokojnie gdzieś między wybrzeżem Kalifornii a Hawajami.

Morskie stworzenia giną od tego – morświny i foki, wyrzucone na brzeg z żołądkami pełnymi plastikowych toreb i słomek do napojów, żółwie, nadziane jak szaszłyki na jednorazowe widelce, ryby zaduszone przez foliowe woreczki...

Plastik trafia też do tkanek ryb i małży, które zjadamy – tak działa łańcuch pokarmowy, kółko życia się zamyka.

Jesteś tym, co jesz. I co pijesz.

Każdy z nas może coś w tej sprawie zrobić.

Prosta rzecz: na przykład zrezygnować z jednorazówek i butelkowanej wody.

Ekologiczny dekalog minimum:

1. Pij wodę z kranu, jeśli ci nie smakuje albo wątpisz, czy jest bezpieczna, kup filtr.
2. Noś przy sobie parę bawełnianych toreb na zakupy, nie zajmują dużo miejsca i raz na jakiś czas można je uprać.
3. Nie pakuj warzyw i owoców na wagę w jednorazowe woreczki, i tak przecież myjesz je i obierasz przed jedzeniem.
4. Wybieraj produkty na wagę bez opakowań foliowych, np. chleb pakuj do lnianej torby.
5. O jednorazowych rzeczach z plastiku – widelcach, talerzykach – w ogóle zapomnij.
6. Pamiętaj, że papierowe kubeczki, w których kupujesz kawę na wynos, powleczone są warstwą plastiku – noś ze sobą własny kubek termiczny.
7. Jeśli już kupujesz coś plastikowego (pojemniki, doniczki), wybieraj przedmioty z recyklingu i w 100% podlegające recyklingowi.
8. Używaj naturalnych kosmetyków, które nie zawierają połowy tablicy Mendelejewa.
9. Sprzątaj i pierz ekologicznie. Wykorzystuj stare metody: sodę oczyszczoną, ocet, sok z cytryny, sól. Prać możesz używając specjalnych orzeszków. Ich skorupki są nasiąknięte substancjami, które spieniają wodę; można ich używać kilka razy.
10. Segreguj śmieci. ■

Ekologisk plan minimum:

1. Drick kranvatten, eventuellt använd en filterkanna.
2. Ha alltid med dig bomullskassar när du handlar, de tar inte mycket plats och kan tvättas och återanvändas.
3. Använd inte plastpåsar när du köper lösa grönsaker, de ska ändå tvättas och skalas.
4. Välj produkter som ska vägas, utan plastförpackningar, t ex bröd - ha alltid en brödpåse av bomull med dig.
5. Engångartiklar av plast – tallrikar, bestick, – glöm dem.
6. Tänk på att pappersmuggen som du får när du köper kaffe är täckt med ett lager av plastmaterial - ha med dig en termomugg.
7. Om du måste köpa en plastprodukt (behållare, kruka) använd sådan som är tillverkad av återanvänt material eller som till 100% kan återanvändas.
8. Använd naturkosmetika som inte innehåller halva Mendelejevs tabell.
9. Städa och tvätta ekologiskt. Använd gamla metoder: bikarbonat, ättika, citrosaft, salt. Använd tvättnötter (såpnötter), tvättar ekologiskt, kan användas flera gånger.
10. Källsortera dina sopor.



Biodegradowalne naczynia polskiej firmy BIOTREM podbijają świat

Biologiskt nedbrytbara hushållskärl från det polska företaget BIOTREM erövrar världen



Polska firma Biotrem, produkująca biodegradowalne naczynia z otrąb pszennych zrobiła furorę na największych kanadyjskich targach Green Living Show, poświęconych prostym rozwiązaniom do prowadzenia zdrowego i zrównoważonego stylu życia.

Podczas gdy zwykły plastikowy talerz jednorazowego użytku może rozkładać się nawet 500 lat, naczynia polskiej firmy Biotrem ulegają biodegradacji dzięki kompostowaniu w ciągu zaledwie jednego miesiąca. Są zrobione ze sprasowanych otrębów pszennych, czyli produktu ubocznego podczas procesu mielenia zbóż. Biotrem może wyprodukować nawet do 10 tys. biodegradowalnych talerzy i misek z jednej tony otrębów pszennych.

Założycielem firmy Biotrem jest Jerzy Wysocki, hodowca pszenicy i młynarz, który opracował proces przekształcania otrębów pszennych w talerze. Za każdym razem, gdy mielił pszenicę, pozostawał mu nadmiar otrębów pszennych, których szkoda było wyrzucić. Dzięki metodzie prób i błędów odkrył, że zmieszanie otrębów z wodą, a następnie podgrzanie, spowodowało powstanie mocnego materiału, z którego można formować naczynia.

Przedsiębiorstwo tworzy także sztucce jednorazowe, które produkuje z otrębów pszennych połączonych z całkowicie biodegradowalnym bio-tworzywem PLA*.

Na naczyniach polskiej firmy można podawać zarówno gorące, jak i zimne potrawy. Można też podgrzewać na nich jedzenie w mikrofalach. Wykorzystywane do użytku domowego lub w lokalach gastronomicznych, mogą zmniejszyć ilość śmieci, które codziennie produkujemy.

Produkty Biotrem są dostępne już w kilkunastu krajach europejskich m.in. w Szwecji, Stanach Zjednoczonych, Korei Południowej i Libanie.

Niedawno naczynia Biotrem zostały wprowadzone również do restauracji IKEA w Warszawie.

* Polilaktyd (polikwas mlekowy), PLA – polimer w pełni biodegradowalny, otrzymany z odnawialnych surowców naturalnych takich jak np: mączka kukurydziana.

Polskt företag Biotrem, som producerar biologiskt nedbrytbara hushållskärl från vetekli har skapat sensation på den största kanadensiska mässan Green Living Show, som ägnas åt enkla lösningar som ska möjliggöra en hälsosam och hållbar livsstil.

Medan nedbrytningstiden för en vanlig engångstallrik i plast är upp till 500 år, försvinner de biologiskt nedbrytbara tallrikarna från det polska företaget tack vare kompostering på bara en månad. De är gjorda av komprimerad vetekli, dvs en biprodukt under spannmålsmalningsprocessen. Biotrem kan producera upp till 10.000 biologiskt nedbrytbara tallrikar och skålar från ett ton vetekli.

Grundaren av Biotrem är Jerzy Wysocki, en veteodlare och malare som har utvecklat processen att omvandla vetekli till tallrikar. Varje gång när han malde vete hade han kvar ett överskott av vetekli och det var synd att kasta bort det. Genom försök- och felmetoden upptäckte han att blandning av kli med vatten och sedan uppvärmning resulterade i skapandet av ett starkt material som man kunde forma till hushållskärl.

Företaget producerar också engångsbestick som tillverkas från vetekli och helt biologiskt nedbrytbar PLA*.

På de polska tallrikarna kan man servera varma och kalla rätter och man kan också värma mat på dem i mikrovågsugnen.

Om man använder dem hemma eller i restauranger, kan de minska mängden skräp vi producerar varje dag.

Produkter från Biotrem finns redan i flera europeiska länder, inklusive Sverige, USA Sydkorea och Libanon.

Nyligen introducerades även Biotrem-produkter på en IKEA-restaurang i Warszawa.

* PLA, Polylaktid eller polymjölksyra är en naturligt nedbrytbar, termoplastisk, alifatisk polyester som tillverkas från förnybara resurser. Majsstärkelse eller rörsocker är vanliga råvaror.

Źródło / Källa: <http://biotrem.pl/pl/>, <https://mamstartup.pl/biodegradowalne-naczynia-polskiej-firmy-biotrem-debiutuja-na-targach-green-living-show-w-toronto>



Powrót do natury - inicjatywa szwedzkiej młodzieży Tillbaka till naturen - svenska ungdomars initiativ



Rawstraw to firma prowadzona przez pięciu młodych przedsiębiorców, których pasją są kwestie klimatyczne. Jest to pierwsza szwedzka firma, która produkuje i sprzedaje w 100% naturalne i biodegradowalne słomki jednorazowe ze słomy pochodzącej z regionu Skanii (Skåne).

Wszystko zaczęło się w momencie kiedy zebrali się pięciu młodych ludzi, którzy mieli wspólną wizję i chcieli wymyślić proste a zarazem innowacyjne rozwiązanie jednego z dzisiejszych absolutnie największych problemów środowiskowych: jednorazowych artykułów z tworzyw sztucznych!

Rozpoczęli w kuchni z nadzieją, że będą w stanie wyprodukować degradable materiał, który mógłby zostać uformowany w słomki. Wymieszali żelatynę, kukurydzę i odpady spożywcze, ale po kilku nieudanych próbach szybko zdali sobie sprawę, że stworzenie zupełnie nowego materiału nie jest właściwym sposobem.

A rozwiązanie znajdowało się bezpośrednio przed nosem. Dyrektor firmy Anna, pochodząca z Niemiec, użyła słowa „stroh-halm”, co w języku niemieckim oznacza słomkę. Bezpośrednio przetłumaczone na język szwedzki oznacza to źdźbło słomy, a po bliższej refleksji młodzi ludzie zdali sobie sprawę, że jest to rozwiązanie, którego szukali!

Żyto jest zarówno silnym, jak i degradable materiałem, który jest również uprawiany lokalnie na polach w Skanii. Zanim słomki zaczęły być wytwarzane z plastiku, do ich produkcji używano słomianych słomek i nie wiedząc o tym, młodzi ludzie zamienili stary pomysł i zrobili z niego coś nowego!

Dzięki możliwości produkcji słomek z lokalnie uprawianego żyta Rawstraw oferuje „nową” i zrównoważoną alternatywę dla plastikowych słomek. Alternatywa, która jest prosta, tania i dobra dla środowiska!

Rozpoczęła się podróż w kierunku przyszłości wolnej od plastiku i staje się wkładem w ratowanie świata, słomka po słomce!



*Te słomki są w 100% naturalne i biodegradowalne.
Opakowanie zawierające 20 szt słomek kosztuje 30 koron.
Wszystkie słomki mają długość 20 cm i są delikatnie pakowane w bibułkę.
Dessa sugrör är 100% procent naturliga och nedbrytbara.
Ett paket sugrör kostar 30kr och innehåller 20 st miljövänliga sugrör.
Alla sugrör är 20cm långa och varsamt packeterade i silkespapper.*



Rawstraw är ett företag som drivs av fem unga entreprenörer som brinner för klimatfrågor. Det är första svenska företag som producerar och säljer 100% naturliga och nedbrytbara engångssugrör av skånsk råghalm.

Allt började med att fem ungdomar satte sig ner med en gemensam vision och det var att komma på en enkel och innovativ lösning på ett av dagens absolut största miljöproblem: engångsartiklar av plast!

De började i köket med hopp om att kunna framställa ett nedbrytbart material som skulle kunna formas till sugrör. De blandade ihop gelatin, maizena och matrester men efter flera misslyckade försök insåg de rätt snart att skapa ett helt nytt material inte var rätt väg att gå.

Istället fanns lösningen rakt framför ögonen på dem. Företagets VD Anna, som kommer från Tyskland använde ordet “stroh-halm”, vilket betyder sugrör på tyska. Direkt översatt blir det halmstrå på svenska och efter närmare reflektion insåg ungdomarna att detta var lösningen de letade efter!

Råghalm är nämligen både ett starkt och nedbrytbart material som dessutom odlas lokalt ute på de skånska fälten. Innan sugrör började tillverkas av plast, använde man halmstrån för att framställa dem och utan att ha vetat om det hade ungdomarna omvandlat en gammal idé och gjort den till något nytt!

Genom att idag kunna tillverka sugrör av närodlat råghalm erbjuder Rawstraw ett “nytt” och hållbart alternativ för plastsugrör. Ett alternativ som är både enkelt, billigt och bra för miljön!

En resa mot en plastfri framtid är påbörjad och blir ett bidrag till att rädda världen, ett sugrör i taget!



Rawstraw fick guldpris i Ung Företagsamhet och vann “Årets UF-företag 2019”. Detta innebar ett direktkval till EM där ungdomarna representerade Sverige i tävlingen JA Europe Company of the Year Competition i Frankrike, den 3-5 juli och kom på en hedrande fjärdeplats under det 30:e Europamästerskapet i Ung Företagsamhet.

Rawstraw zdobył Złotą Nagrodę przyznaną przez organizację Przedsiębiorczość Młodych (Ung Företagsamhet) i zdobył tytuł „Firma roku 2019”. Oznaczało to bezpośrednie kwalifikacje do Mistrzostw Europy, gdzie młodzież reprezentowała Szwecję w konkursie JA Europe Company of the Year, we Francji, 3-5 lipca, i znalazła się na honorowym czwartym miejscu podczas 30. Mistrzostw Europy w Przedsiębiorstwie Młodych.

Źródło / Källa: [www.http://rawstraw.se/index.html](http://rawstraw.se/index.html), <https://ungforetagsamhet.se>



Wyrzucanie jedzenia - więcej niż marnotrawstwo Att slänga mat - mer än slöseri



- Jedzenie, które marnujemy, to jedzenie kradzione ze stołu ubogich. Tak mówiła zawsze tradycja Kościoła, tak mówi dziś papież Franciszek.

- Den mat som vi slösar är mat som är stulen från de fattigas bord. Detta är vad kyrkans tradition alltid har sagt och som påven Franciscus säger idag.

Cele charytatywne i niższe ceny zamiast wyrzucania żywności? Välgörenhet och lägre priser i stället för att slänga livsmedel?

Oprócz aspektu humanitarnego, marnowanie żywności ma także ogromny wpływ na klimat, przyczyniając się do globalnej emisji gazów cieplarnianych. Przede wszystkim gospodarstwa domowe muszą zmniejszyć ilość wyrzucanego pożywienia, a sklepy ograniczyć jego marnowanie w procesie sprzedaży. Wytworzenie żywności to nie tylko emisja związana z produkcją rolną, lecz także z przetwórstwem, transportem, pakowaniem i przygotowaniem do sprzedaży.

Przeciętny Europejczyk w ciągu roku wyrzuca więcej jedzenia, niż sam waży - w koszu na śmieci ląduje ponad 90 kg żywności. Co robić?

Sieci handlowe, zarówno w Polsce jak i w Szwecji, coraz częściej podejmują własne kroki w celu zmniejszenia marnowania jedzenia. Przykładowo, jedna z sieciówek w Polsce przekazała organizacjom charytatywnym bądź na pasze dla zwierząt ponad 3,4 tys. ton żywności, która jeszcze kilka lat temu trafiłaby do śmieci. W Szwecji kilka sieciówek ma umowę z Armią Zbawienia, która niesprzedaną suchą żywność odbiera i przekazuje potrzebującym. Zleżące owoce i warzywa trafiają do gminnych zakładów produkcji biopaliw.

Inny sposób opracowało trzech Polaków, Mateusz Kowalczyk, Kuba Fryszczyn i Mikołaj Mikucki opracowując aplikację Foodsy zgodnie z ideą „zero waste”. Dzięki jej użyciu restauracje będą mogły sprzedać nawet o 70 proc. taniej jedzenie, które w ciągu dnia nie zostało kupione.

Zysk jest dla wszystkich - dla restauracji, które nie będą musiały wyrzucać żywności, dla konsumentów, którzy zjedzą tańszy posiłek i oczywiście, dla środowiska. Za pomocą aplikacji klienci będą mogli zamawiać wystawiony przez restaurację czy piekarnię zestaw po niższej cenie i odbierać go w wyznaczonych godzinach pod koniec dnia. Liczba produktów jest limitowana - dziennie lokal może wystawić tylko kilka takich porcji. Aplikacja będzie bezpłatna zarówno dla restauracji, jak i dla klientów.

Foodsy działa od 1 kwietnia, na razie tylko w Warszawie, ale są plany na kolejne miasta.

Utöver den humanitära aspekten har livsmedelsavfall också en stor inverkan på klimatet, vilket bidrar till de globala utsläppen av växthusgaser. Först och främst måste hushållen minska mängden mat de kastar bort och butikerna måste minska sitt avfall i försäljningen. Livsmedelsproduktionen genererar inte bara utsläpp relaterat till jordbruksproduktionen utan också bearbetning, transport, förpackning och förberedelser till försäljning.

Den genomsnittliga medborgaren i Europa kastar per år mer mat än han väger - i papperskorgen hamnar mer än 90 kg av mat.

Vad kan man göra?

Detaljhandelskedjor, både i Polen och Sverige, initierar alltmer sina egna satsningar för att minska matavfallet. Till exempel donerade en av kedjorna i Polen över 3,4 tusen ton till välgörenhetsorganisationer eller till djurfoder stora mängder av mat som annars skulle ha släppts för bara några år sedan.

I Sverige har flera butikskedjor ett avtal med Frälsningsarmén, som tar emot osålda torra livsmedelsprodukter och lämnar till de behövande. Frukt och grönsaker som har legat länge skickas till kommunala biobränsleproduktionsanläggningar.

Annan lösning har utvecklats av tre polacker - Mateusz Kowalczyk, Kuba Fryszczyn och Nicholas Mikucki i form av en applikation Foodsy i enlighet med idén om “zero waste”. Tack vare användningen kommer restaurangerna att kunna sälja upp till 70 procent. billigare mat som inte blev såd under dagen.

Vinsten tillfaller alla - restauranger som inte behöver kasta mat, konsumenter som kommer att äta en billigare måltid och naturligtvis miljön. Med hjälp av denna applikation kommer kunderna att kunna beställa de produkter som t ex restaurangen eller bagaren har ställt ut till ett lägre pris och hämta dem vid schemalagda tider vid slutet av dagen. Antalet produkter per dag är begränsat - restaurangen kan endast tillhandahålla några sådana portioner.

Applikationen kommer också att vara gratis för både restauranger och för kunder.

Foodsy har funnits sedan 1 april, hittills endast i Warszawa, men det finns planer för fler städer.



Ewa Jowik *mistrzyni pióra satyrycznego*



30 kwietnia w Göteborgu odbyła się promocja książki warszawskiej mistrzyni pióra satyrycznego - Ewy Jowik pt. "Bajki które dorosły".

Zaprosiłam Ewę do Göteborga mając nadzieję, że skandynawska wiosna będzie łaskawa dla Ewy i pozwoli zachwycić ją, a może i zainspirować nie tylko ładnymi plenerami, ale i sympatią naszej Polonii.

Lubimy przecież teksty lekkie i przyjemne, a do tego dowcipne i zaskakujące.

Ewa ze swoistą lekkością i humorem odnosi się w swoich wierszach do klasyki bajek, które znamy z dzieciństwa, nadając im nowe znaczenie i często ujmując czytelnika nieoczekiwaną, acz zabawną puentą. Dwuznaczności i niesamowite skojarzenia same cisną się do głowy.

Nie miałam wątpliwości, że wszystkie egzemplarze swojej książki, które z Ewą do nas przyleciały będą sprzedane i że prezentacja jej tekstów, zwłaszcza tych pikantniejszych w wymowie, spotka się z dużym aplauzem wśród przybyłych.

Kilka wierszy Ewy opracowałam muzycznie, bo zabrzmiały donośniej w mojej wyobraźni, a z gitarowym brzmieniem było im niewątpliwie "do twarzy".

Rozbawione uśmiechy i gromkie brawa były dla mnie i Ewy najlepszą nagrodą.

Gdybyście chcieli powiedzieć kilka słów o samej autorce należałoby na pewno wspomnieć o tym, że Ewa Jowik to bardzo płodna poetka każdego gatunku, ale przede wszystkim niezwykle biegła satyryczka i szaradziarka. Mistrzyni lektury niebanalnej. Jest członkiem Stowarzyszenia Autorów Polskich w Warszawie. Autorką jedenastu tomików wierszy. Współautorką trzech szopek noworocznych, a nawet kontynuacji Pana Tadeusza – oraz przezabawnej sztuki teatralnej.

Wiele jej wierszy stało się tekstami piosenek i znajduje od-danych słuchaczy na wielu wydarzeniach w Polsce i nie tylko.

Ewa ma swój wkład do wielu antologii, w tym międzynarodowych (około trzydziestu). Jest też laureatką niesamowitej liczby ogólnopolskich konkursów.

Pisze głównie fraszki, wiersze dowcipne i satyryczne.

Od ponad dziesięciu lat tworzy wierszowane prace szaradziarskie, które drukowane są w ogólnopolskim wydawnictwie "Rozrywka". Z krótkiego wywiadu jaki miał miejsce na scenie w trakcie prezentacji książki dowiedziałam się, że pisaniem zajęła się po przejściu na emeryturę i niejako z potrzeby zajęcia się czymkolwiek, kiedy czasu wolnego zdało się być za dużo.

Że poznała dzięki swojej twórczości wielu wspaniałych pisarzy i poetów, oraz odbyła kilka sympatycznych plenerów literackich w kraju i za granicą.

Że wśród nagród i wyróżnień, których jest już ogromna liczba ma swoje szczególnie ulubione, i że wiąże się z nimi mnóstwo wspaniałych wspomnień, a te są niekończącą się inspiracją do następnych tekstów i kolejnych laurów.

Żaden temat nie jest Ewie obcy i wyobrażam sobie, że jest w stanie napisać coś niesamowitego na każdy.

Niech przykładem jej talentu będzie choćby ten tekst damsko męskich perypetii, który został zaprezentowany przeze mnie w formie muzycznej.



On żył na Marsie, ona na Wenus,
lecz chociaż wiedli tam żywot błogi,
w kosmos ruszyli, nie wiedząc czemu
i się spotkali w połowie drogi.

Ona faceta szukała w świecie
a on chciał pewnie poznać swą żonę,
stąd lądowanie na tej planecie
na wół błękitnej, na wół zielonej.

Oj, nie wyglądał on na konusa,
wśród wrogów postrach siał, gdyż był srogi,
widząc uroczą pannę z „Wenusą”
padł na kolana z pierścieniem drogim.

Ona na niego zerkła z ukosa:
wyglądał schłodnie i naleźycie,
a że nie pytał się jej o posag,
to się zgodziła z nim na pożyczcie.

Odtąd w alkwie walczyli dzielnie,
los ich obdarzył potomstwem mnogim,
więc zaludnili niemilosiernie
ową planetę (w połowie drogi).

W końcu do wniosku doszli Ziemiańskie,
że taka ilość, to jakaś farsa
na Wenus wysłać chcą wszystkie panie,
panów odesłać zaś chcą na Marsa.


Więc drodzy ludzie, czas przystopować
i zmniejszyć przyrost Ziemiańskie,
jeśli za karę nikt wylądować
nie chce na globie innej planety.

Mam zapewnienie od Ewy, że pobyt u nas był dla niej ciekawym wydarzeniem i odwiedzi nas jeszcze kiedyś prezentując kolejny zbiór swoich wierszy, które mają tę magiczną moc przywoływania uśmiechu na twarzy czytelnika.

O prozdrowotnych zaś walorach uśmiechu wspominać nie będę, bo to materia na całkiem okazałych rozmiarów osobny artykuł.

Tekst/Text: DANUTA ZASADA

PRZEŚLIJ ZDJĘCIE Z WAKACJI
W POLSCE i WYGRAJ
NAGRODĘ!



**WAKACYJNY KONKURS
FOTOGRAFICZNY**

WYŚLIJ ZDJĘCIE NA:
PL.FO.ETUNA@GMAIL.COM
NA ZGŁOSZENIA CZEKAMY DO 31/08/2019

GRAPHICHOUSE

DRUKUJ
razem z nami!

500 SZT.
430 PLN NETTO

200 SZT.
320 PLN NETTO

100 SZT.
300 PLN NETTO

Wydrukujemy każdy nakład

Nasze druki wysyłamy w całości najeźniej w Europie

Zapoznaj się z naszą pełną ofertą na:

www.ghszczecin.pl

15 lat doświadczenia w reklamie



Ring 040- 23 55 44



TWÓJ DENTYSTA W MALMÖ
DIN TANDLÄKARE I MALMÖ

Östra Rönneholmsvägen 26, 211 47 MALMÖ

www.ronneholmstandvard.se

Linkes BilService

auktoriserad verkstad

Podczas
naprawy
samochód
zastępczy
GRATIS

Dla wygody Klienta -
oferujemy zabranie auta
na roczny przegląd
techniczny!

- **Podstawowy serwis od 1.450:-**
4 l oleju, filtr oleju, filtr powietrza i 20 punktów kontroli
- **Serwis klimatyzacji 1.100 :-**
łącznie z napełnieniem
- **Serwis hamulców - płyn hamulcowy 750:-**
co 24 miesiąc niezależnie od przejechanych km
- **Wymiana rozrządu od 2.995:-**

- Zawsze oryginalne części
- Gratisowy transport w odl. 20 km od warsztatu
- Fachowa obsługa po polsku

Kvarngatan 20, ARLÖV
040 43 42 65 0735 84 33 74
pon - piątek 9 - 17, sobota 10 - 13
www.linkesbilservice.com