



**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - GRATIS EXEMPLAR**

**ZRZESZENIE ORGANIZACJI POLONIJNYCH W SZWECJI**

**KWARTALNIK**

**Nr 35 - 2021**

# **POLOONIA** **NOWA**



**WIĘZIENIE ZA JARMARK**

**SZWEDZKIE PLENERY**

**DLACZEGO PIES?**

**MROCZNA STRONA  
INTERNETU**

### Okładka - Omslag:

Zdjęcie - Foto:

© Anna Paradowska

Stenshuvud Park Narodowy - Stenshuvud Nationalpark

### Redaktor naczelna - Ansvarig utgivare:

Teresa Sygnarek

teresa.sygnarek@gmail.com

### Opracowanie graficzne - Grafisk layout:

Teresa Sygnarek

### Zespół redakcyjny - Redaktion:

Anna Paradowska, aniuotka1981@gmail.com

Ewa Rivera, ewabydg@yahoo.se

Danuta Zasada, danutaz23@wp.pl

Sekretarz redakcji:

Grażyna Zalisz, grazyna.zalisz@gmail.com

Redaktor techniczny:

Markus Sygnarek

### Zamówienie ogłoszeń - Annonser

kontakt@polonia-zop.eu

### Kwartalnik w internecie - Tidningen på nätet:

**[www.polonia-zop.eu](http://www.polonia-zop.eu)**

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

*Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść formę wywiadów, ogłoszeń i reklam.*

*Zastrzegamy sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych tekstów.*

*Nie odsyłamy nie zamówionych materiałów.*

*Projekt jest współfinansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach zadania publicznego dotyczącego pomocy Polonii i Polakom za granicą.*

*Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.*

### W tym numerze

	str
Więzenie za zorganizowanie jarmarku	4
Polacy obecni na pokładzie samolotu przejętego przez Białoruś	5
Unia Europejska nałożyła sankcje na Białoruś	5
Odkrywamy mroczną stronę internetu	6
Czy Twoje dziecko gra w śmierć?	7
Dopuszczono lek na COVID-19	9
Polecamy w okolicy Sztokholmu - Sigtuna	10
Polecamy w okolicy Göteborga - piesze wędrówki	12
Urokliwe miejsce - Marstrand	14
Polecamy na południu Szwecji - rzut beretem od Kivik	16
Bezdomny Polak z Malmö jest już w Polsce	18
Nie śpiewamy 100 lat	19
Urlop w Polsce - co warto wiedzieć	20
Urlop marzeń - na Mount Everest	20
Kolejne kraje Europy łagodzą zasady wjazdu	21
Laureaci konkursu plastycznego	22
Laureatka konkursu literackiego	23
Wszędzie te szparagi	24
Dziecinnie proste sposoby na domowe lody	25
Dlaczego pies?	26

Zapraszamy do współpracy  
ze Zrzeszeniem Organizacji  
Polonijnych w Szwecji

oraz magazynem  
POLONIA NOWA

**Szukamy dziennikarza  
do współpracy**  
prosimy o kontakt mailem  
na adres:  
[kontakt@polonia-zop.eu](mailto:kontakt@polonia-zop.eu)



TERESA SYGNAREK

Prezes  
Zrzeszenia Organizacji  
Polonijnych w Szwecji

## DRODZY CZYTELNICY

Chcielibyśmy pisać w naszym kwartalniku przede wszystkim o wydarzeniach pozytywnych. Jednakże rzeczywistość, w której obecnie żyjemy stała się niepewna i nie zawsze pozytywna.

Tej rzeczywistości nie sposób przemilczeć, zwłaszcza jeśli znajdują się w niej nam bliskie lub znajome osoby. To właśnie taki przypadek miał miejsce na Białorusi, gdzie ofiarą reżimu padła nasza koleżanka Andżelika Borys, przewodnicząca Związku Polaków na Białorusi razem z kilkoma innymi aktywistami tego Związku.

Nie tylko pandemia dostarcza nam niekończących się zagrożeń. Rzeczywistość technologiczna, tak wszechobecna i pozytywna dla naszych codziennych działań, okazuje się że może także stanowić wielkie niebezpieczeństwo.

Internet, bez którego nie możemy sobie już wyobrazić naszej codziennej egzystencji, stwarza potworne zagrożenie dla dzieci i nastolatków. Dlatego też poruszamy ten temat, bo trzeba o tym mówić często i głośno.

Jako pozytywną przeciwwagę prezentujemy kilka ciekawych możliwości spędzenia urlopu w Szwecji, dla tych którzy nie będą mogli w tym roku wyjechać na wakacje za granicę, ale także dla tych którzy skorzystają z informacji o ciekawych zakątkach do weekendowych wycieczek.

Z pozdrowieniami

TERESA SYGNAREK

## BÄSTA LÄSARE

I vår kvartalstidning skulle i vilja skriva främst om positiva händelser. Men verkligheten vi lever i har blivit osäker och är inte alltid så positiv.

Det är omöjligt att vara tyst om denna verklighet, särskilt om våra vänner råkar ut för den. Detta är just fallet i Vitryssland, där vår kollega Angelika Borys, ordföranden för Polackernas förening i Vitryssland, tillsammans med flera andra aktivister i denna förening, blev offer för regimen.

Det är inte bara pandemin som innebär överhängande faror. Den teknologiska verkligheten, så allestädes närvarande och positiv för våra dagliga aktiviteter, visar sig också kunna innebära faror.

Och internet, utan vilket vi inte längre kan föreställa oss vår dagliga existens, kan innebära ett fruktansvärt hot mot barn och tonåringar. Därför diskuterar vi detta ämne, för att om detta måste man prata om ofta och högt.

Som en positiv motvikt presenterar vi några intressanta semestermöjligheter i Sverige, för dem som inte kommer att kunna åka utomlands i år, men också för dem som kommer att dra nytta av informationen om intressanta platser för sina utflykter.

Med vänliga hälsningar

TERESA SYGNAREK

## Więzienie za zorganizowanie jarmarku

*Brzmi to nierealnie? Nie, jeśli ma to miejsce na Białorusi.*

**Andżelika Borys**, przewodnicząca Związku Polaków na Białorusi (ZPB) została w Grodnie aresztowana 24 marca i skazana na 15 dni aresztu. Według aktu oskarżenia Borys miała złamać przepisy o organizacji imprez masowych.

O jaką imprezę chodziło? O jarmark rzemieślników, zwany Kaziukami organizowany w dniu św. Kazimierza, którego tradycja sięga początków XVII wieku.

Rozpoczęty w Wilnie, ale od 20 lat obchodzony także w Grodnie gdyż w tym mieście zmarł królewicz Kazimierz, przyszyły święty. Tradycję tę odnowił właśnie Związek Polaków na Białorusi, organizacja działająca prężnie na rzecz utrzymania polskości, lecz uznawana przez reżim białoruski za nielegalną. Już w ubiegłym roku Andżelika Borys została po Kaziukach skazana za organizację nielegalnego zgromadzenia.

W tym roku została ponownie zatrzymana i wstępnie skazana na areszt za organizację „nielegalnej imprezy”, za jaką władze uznały tradycyjny Jarmark Kaziuki. Potem została objęta postępowaniem karnym w związku z rzekomym „podżeganiem do nienawiści na tle narodowościowym” i „rehabilitacji nazizmu” i umieszczona w areszcie w Mińsku. Obecnie, jak donosi portal [znadniemna.pl](http://znadniemna.pl), Andżelika Borys, podobnie jak reszta uwięzionych przez reżim Aleksandra Łukaszenki członków Zarządu Głównego ZPB – **Irena Biernacka**, **Maria Tyszkowska** oraz **Andrzej Poczobut**, została przeniesiona z aresztu śledczego w Mińsku do więzienia w mieście Żodzino. Osadzono ją w przepełnionej celi, w której nie ma ona nawet miejsca do spania.

Andrzej Poczobut jest dziennikarzem, działaczem Związku Polaków na Białorusi i korespondentem *Gazety Wyborczej*.

Jest oskarżony o zniesławienie Aleksandra Łukaszenki, którego miał się dopuścić w swoich publikacjach na białoruskich stronach internetowych „Bielorusskij Partizan” oraz „Karta 97”. W latach 2011-2012 Poczobut był dwukrotnie sądzony za rzekome obrażanie i pomówienie Łukaszenki. Spędził kilka miesięcy w areszcie, a rok temu został skazany na trzy lata w zawieszeniu za rzekome zniesławienie wodza Białorusi.

Bezpośrednio po aresztowaniu Andżeliki Borys dziennikarz relacjonował w telewizji o tym wydarzeniu, a dwa dni potem sam został aresztowany.

Andżelice Borys i pozostałym działaczom grozi od 5 do 12 lat więzienia.



Wszystkie ważne organizacje polonijne wystosowały oświadczenia protestując przeciwko zatrzymaniom polskich działaczy. W sprawie dziennikarza Andrzeja Poczobuta wystąpiło także Światowe Stowarzyszenie Mediów Polonijnych. Protestował także legendarny polski zespół rockowy Lombard wspólnie z portalem ZPB [znadniemna.pl](http://znadniemna.pl).

Na Białorusi mieszka ok. 300 tys. osób narodowości polskiej, co stanowi drugą po Rosjanach mniejszość narodową. Nasilenie działań władz białoruskich wobec Polaków ma miejsce od marca bieżącego roku. W tym kontekście wskazać można na przetrzymywanie w areszcie pięciu działaczy mniejszości polskiej, rewizje w lokalach organizacyjnych, mieszkaniach prywatnych, zmasowane kontrole w miejscach nauczania języka polskiego i próby zastraszania.

Organizacja „Reporterzy bez granic” w ubiegłym roku uznała Białoruś za najbardziej niebezpieczny dla dziennikarzy kraj w Europie. Według danych organizacji od sierpnia do grudnia 2020 roku doszło do 449 przypadków naruszeń wolności słowa na Białorusi, w tym okresie aresztowano 368 dziennikarzy. Od początku 2021 było to 55 zatrzymań dziennikarzy i 109 przypadków ataków na media.

Łącznie 396 osób na Białorusi jest uznanych za więźniów politycznych, a organizacje działające na rzecz praw człowieka nadal analizują inne przypadki zatrzymań pod kątem zgodności z pojęciem „więzień polityczny”.

Redakcja POLONIA NOWA

źródła: [Znadniemna.pl](http://Znadniemna.pl), [belsat.eu](http://belsat.eu), [kresy24.pl](http://kresy24.pl)  
 fot. [Znadniemna.pl](http://Znadniemna.pl),



Plakat autorstwa Marii Cugier, wokalistki zespołu Lombard.

## Polacy obecni na pokładzie samolotu przejętego przez Białoruś

*Samolotem linii Ryanair, który został zmuszony do lądowania w Mińsku, podróżowali też obywatele Polski. Unia Europejska może nałożyć na Białoruś sankcje.*



Obywatele Polski, lecący z Aten do Wilna maszyną Ryanair, to cztery kobiety. W niedzielę samolot irlandzkich linii, ale zarejestrowany w Polsce, został zmuszony do lądowania w Mińsku. Powodem miała być bomba w samolocie, której finalnie nie znaleziono. Podejrzewa się fałszywe zgłoszenie, które miało uziemić maszynę. Na pokładzie był za to białoruski opozycjonista Roman Protasiewicz, który po lądowaniu został zatrzymany przez białoruskie służby.

Wśród Polek w samolocie była rektor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Suwałkach, Marta Wiszniewska oraz była wiceprezydent Suwałk Ewa Sidorek.

„Jakieś piętnaście minut od Wilna miałam wrażenie, że samolot zaczyna spadać. Niektórzy nawet coś rzucali o tym, że na pokładzie wybuchł pożar. Samolot wykonywał gwałtowne ruchy. Załoga zachowywała się nerwowo, wydawała chaotyczne polecenia.” – opowiadała dziennikarzom Gazety Wyborczej wiceprezydent i dodała, że na płycie lotniska czekało wielu żołnierzy z psami. „Każdego poddawano osobistej kontroli. Prześwietlano nasze bagaże.” – dodała.

Działania Mińska wywołały lawinę komentarzy ze strony europejskich polityków. Wielu z nich uznało to za akt terroryzmu państwowego. „Porwanie cywilnego samolotu to bezprecedensowy akt państwowego terroryzmu.” – ocenił premier Mateusz Morawiecki. Nieoficjalne doniesienia mówią, że Warszawa ma zamiar mocno zareagować na działania Mińska. Możliwe są sankcje, jak zakaz wjazdu na teren UE dla osób zaangażowanych w ten incydent. Możliwe są też reperkusje gospodarcze, jak zamknięcie unijnych granic dla produktów białoruskich czy zakazanie liniom Belavia Airlines lotów po unijnym niebie.

*News4Media, fot. Pixabay  
zredagowane przez redakcję Polonia Nowa*

### Polacker ombord på det nedtvungade planet

*Polska medborgare fanns med på Ryanair-planet, som tvingades landa i Minsk. Europeiska unionen kan införa sanktioner mot Vitryssland.*

Den tvingade nödlandningen orsakade en lavin av kommentarer från europeiska politiker. Många av dem ansåg det vara en handling av statlig terrorism.

## Unia Europejska nałożyła sankcje na Białoruś



Unia Europejska już wcześniej nakładała sankcje na Białoruś. Kolejny pakiet sankcji został uchwalony 24 maja na szczycie przywódców w Brukseli. Uchwalono zakaz przelotów przez przestrzeń powietrzną UE dla białoruskich linii lotniczych i uniemożliwienie im dostępu do portów lotniczych na terenie wspólnoty. Nałożono też na Białoruś sankcje gospodarcze.

Szefowie państw UE zaapelowali do unijnych przewoźników o unikanie przelotów nad Białorusią

Wezwali też Organizację Międzynarodowego Lotnictwa Cywilnego (ICAO) do pilnego zbadania sprawy zmuszenia do lądowania w Mińsku samolotu Ryanair lecącego do Wilna.

Państwa zachodnie są przekonane, że władze Białorusi wymusiły lądowanie groźbami o podłożonej bombie i użyciem białoruskiego wojskowego myśliwca MiG-29.

Działania Białorusi potępiło wiele krajów, w tym Polska, zarzucając władzom białoruskim złamanie międzynarodowego prawa, piractwo, „porwanie samolotu” i „terroryzm państwowy”. Ściągając samolot obcego państwa Łukaszenko wszedł w wymiar prowadzący do totalitaryzmu.

Rada Europejska wydała komunikat, w którym zażądała natychmiastowego uwolnienia Romana Protasiewicza i jego partnerki Sofii Sapegi, która została zatrzymana razem z nim na lotnisku w Mińsku. Zapowiedziała też dodanie kolejnych osób i organizacji do listy objętej sankcjami.

Czy wystąpienia i sankcje odniosą skutek?

Czy Łukaszenko się przestraszy i opamięta? Czy też będzie kontynuował dotychczasowe działania? Miejmy nadzieję, że będzie to ta pierwsza wersja, w przeciwnym razie los zatrzymanych opozycjonistów będzie w dużym stopniu zagrożony.

*Redakcja POLONIA NOWA  
fot. Pixabay*

### Europeiska unionens sanktioner mot Vitryssland

*Kommer dessa sanktioner få någon effekt?*

Den 24 maj antogs ett sanktionspaket vid ledartoppmötet i Bryssel. Vitryska flygbolag får inte flyga genom EU: s luftrum och hindras dem från att använda flygplatser inom EU. Även ekonomiska sanktioner infördes mot Vitryssland.

## Odkrywamy mroczną stronę internetu

*Odkręć gaz i czekaj do rana, oblej się benzyną i podpal*  
- „wyzwania” dla dzieci w internecie



„*Pass out challenge*” - polega na odcięciu dopływu tlenu do mózgu i chwilowej utracie przytomności. To jedno z wyzwań internetowych dla dzieci, przed którymi ostrzega policja.

Kilka lat temu na rodziców padł blady strach. W sieci królowało wyzwanie określane mianem „Niebieski wieloryb”. W najlepszym przypadku wzięcie w nim udziału skutkowało samookaleczeniem. W najgorszym – śmiercią.

„Niebieski wieloryb” zniknął, ale ostatnio kamiennogórcy policjanci zaobserwowali niebezpieczną tendencję, polegającą na wzroście popularności wśród dzieci i to już w wieku przedszkolnym, niebezpiecznych „zabaw”. – informuje policjant z Kamiennej Góry.

„Wszystko swój początek ma w sieci internet, gdzie dzieci znajdują inspirację do kolejnych wyzwań, które później zadają sobie nawzajem. Niestety już przedszkolaki są skłonne do wprowadzania do zabawy zadań polegających na użyciu ostrych narzędzi, za pomocą których kolega ma zrealizować wyzwanie.” - dodają mundurowi.

Wyzwanie „*Ogniowa wróżka*” skierowana jest do małych dzieci, a może doprowadzić do śmierci całej rodziny.

„O północy, gdy wszyscy już zasną, wstań z łóżka, okrąż swój pokój 3 razy i wypowiedz magiczne słowa: Alfey (...) daj mi siłę. Proszę Cię. Idź do kuchni, ale po cichu, aby nikt Cię nie zauważył, bo magia słów zniknie... Włącz na kuchence gazowej wszystkie cztery palniki. Nie podpalaj ich, chyba nie chcesz się oparzyć? Wtedy idź spokojnie spać. Magia gazu przyjdzie do Ciebie i wciągniesz ją z oddechem w czasie snu. Rano po przebudzeniu powiedz: dziękuję Alfey, stałam się wróżką.” - cytują wyzwanie policjanci.

Z kolei „*Pass out challenge*” polega na odcięciu dopływu tlenu do mózgu i chwilowej utracie przytomności. Aby ukończyć wyzwanie (i zemdleć) dzieci kucają i zaczynają szybko i płytko

oddychać, jak przy hiperwentylacji. Następnie wstają, wkładają kciuk do ust i wstrzymują oddech. Po kilku sekundach tracą przytomność.

„*Ultimate Selfie*” zmusza do zrobienia sobie zdjęcia w ekstremalnie niebezpiecznej sytuacji, jak np. na torach chwilę przed nadjeżdżającym pociągiem. „Chodzi o to, aby pokazać, że dana osoba prawie otarła się o śmierć. Im zdjęcie jest bardziej ryzykowne, tym więcej lajków i większe zainteresowanie internautów.” – tłumaczy policjanci.

„*The Fire Challenge*” jest szalenie groźne. Najpierw należy polać się łatwopalną substancją, a następnie podpalić jakąś część swojego ciała. „Potem następuje szybka akcja gaszenia. Wiadomo za to, że takie samopodpalenie może skutkować poparzeniami od pierwszego do trzeciego stopnia lub nawet śmiercią.” – ostrzega policja.

„*Salt and Ice Challenge*” to posypywanie ręki solą i przykładanie kostki lodu. Połączenie soli i lodu sprawia, że temperatura mieszanki natychmiast spada do minus 28 st. C i powoduje na ludzkiej skórze silne oparzenia.

Do tego zestawu trzeba dodać jeszcze jedzenie papryczek chilli, zaproszenie do znajomych w Internecie makabrycznej lalki Momo czy „*48 hours challenge*”, w której dziecko musi upozorować swoje zniknięcie - im więcej osób będzie go szukać, tym więcej punktów zdobędzie. W grze chodzi o to, by pojawiło się jak najwięcej wzmianek w sieci o zaginięciu danej osoby. „Okazało się jednak, że gdy nastolatki z łatwością radzili sobie z grą, w niebezpiecznym challenge’u brały udział nawet kilkuletnie dzieci, które miały o wiele więcej problemów. We Francji 9-letnia dziewczynka zniknęła bez śladu na całe 3 dni. Po tym czasie jak gdyby nic się nie wydarzyło, wróciła do domu.” – dodają funkcjonariusze.

News4Media, fot.: iStock

# Czy Twoje dziecko gra w śmierć?



Gry chore, a czasami wręcz samobójcze nie są niczym nowym. Już kilka lat temu można je było znaleźć w internecie, ale niestety nie była to sprawa przejściowa i zamiast umrzeć śmiercią naturalną, rozwija się i cały czas dochodzą nowe ich warianty.

Można mieć nadzieję, że na dobre zniknął z sieci tzw. Niebieski wieloryb, który był dziełem psychopaty, a ofiarami tego chorego wyzwania stało się kilkuset nastolatków.

W obecnej dobie zdecydowana większość dzieci ma albo komputer albo telefon z dostępem do sieci.

## *Czy jako rodzice wiemy jak nasze dzieci poruszają się w internecie?*

Niewinna z pozoru gra może mieć poważne i tragiczne konsekwencje. Często zaczyna się od śmiesznych zadań, które trzeba wykonać, ale kontynuacja ich staje się za każdym razem bardziej ryzykowna.

A jeśli nastolatek zostanie wytypowany do wzięcia udziału w wyzwaniu i nie podejmie go, może narazić się na wykluczenie z grupy. A to właśnie przynależność do danej grupy rówieśniczej przyciąga dziecko lub nastolatka.

Wiele z tych wyzwań i gier zaczyna się na pozór niegroźnie, ale po przekroczeniu progu wejściowego dziecko może być wciągnięte do brania udziału w coraz to groźniejszych zadaniach.

Tak było z kolejną niebezpieczną grą, „Lalka Momo Challenge”. Wirtualna upiorna lalka wysyłała uczestnikom gry wyzwania, drastyczne zdjęcia i filmy. Kiedy gracz chciał wyczołgać się z gry, padał ofiarą szantażu. Liczne samookaleczenia, a nawet samobójstwa, odnotowano na przykład w Brazylii i Argentynie. Bo taki był właśnie cel gry: dziecko ma popełnić samobójstwo!

Japoński grafik, który „stworzył” obraz lalki twierdzi, że nie było jego zamiarem aby była ona użyta do niebezpiecznych gier.

Policja jednak wyjaśnia, że to użytkownicy mediów społecznościowych podszywają się pod fikcyjną postać Momo, kontaktując się z młodocianymi w serwisie WhatsApp, zachęcając ich do dodania w swoich kontaktach. Dodanie postaci do kontaktów automatycz-

nie pozwala aplikacji na zainfekowanie urządzenia i wydobycie prywatnych danych. Następnie użytkownik zaczyna otrzymywać szereg wiadomości graficznych oraz video o charakterze psychodelicznym zawierające groźby i polecenia. W przypadku chęci wycofania się z gry może to spowodować wzmożoną aktywność Momo z wiadomościami szantażującymi jak i groźbami o wyrządzeniu krzywdy najbliższemu.

Wprawdzie niektóre organizacje twierdzą, że nie ma dowodów na to, że wypadki samobójcze można łączyć z lalką Momo, nie zwalnia to rodziców od baczного obserwowania tego co robią ich dzieci przy komputerze, tablecie czy telefonie.

Jednakże wiele krajów donosi o ciężkich i śmiertelnych wypadkach spowodowanych przez te „wyzwania”.

Włochy zablokowały w styczniu dostęp do TikToku użytkownikom poniżej 13 roku życia po tym jak 10-letnia dziewczynka zmarła na skutek samouduśnienia się.

W USA pod koniec maja na oddział intensywnej terapii trafiła 13-letnia dziewczynka po wyzwaniu samopodpalenia się.



***Czyli najważniejsze to rozmawiać z dziećmi.  
Bo warto je uczyć na to żeby nie dały się wciągnąć  
w ten szalony proceder.***

sid 4 och 5

## Fängelse för organisation av traditionell marknad

*Låter det överkligt? Inte om det händer i Vitryssland.*

Angelika Borys, ordförande för Polackernas förening i Vitryssland (ZPB), anhölls i Grodno den 24 mars och dömdes till 15 dagars arrest. Enligt åtalet skulle Borys ha brutit mot reglerna för organisering av massevenemang.

Vilket evenemang handlade det här om? En hantverkarmässa, kallad Kaziuki, organiserad till minne av den helige Kasimir, en tradition som går tillbaka till början av 1600-talet.

Polackerna började fira det i Vilnius, men också i Grodno sedan 20 år tillbaka för att det var just i Grodno han dog.

Denna tradition införlivades av Polackernas förening i Vitryssland, en organisation som aktivt arbetar för att upprätthålla polsk identitet, men som anses vara olaglig av den vitryska regimen.

Redan förra året dömdes Angelika Borys efter Kaziuki-marknaden för att ha organiserat en "olaglig" sammankomst.

I år arresterades hon igen och dömdes till en början för att ha arrangerat denna "olagliga" - regimens ögon - marknad. Men senare åtalades hon också för att ha "uppmuntrat nationellt hat" och

"rehabiliterat nazismen". För närvarande, som rapporterats av portalen [znadniemna.pl](http://znadniemna.pl), Angelika Borys, liksom resten av medlemmarna i styrelsen för Polackernas förening i Vitryssland som fängslats av regimen - Irena Biernacka, Maria Tyszkowska och Andrzej Poczobut, överfördes från interneringscentret i Minsk till fängelset i staden Zhodzino. Hon placerades i en överfull cell där hon inte ens har någon plats att sova.

Andrzej Poczobut är journalist, aktivist i Polackernas förening i Vitryssland och korrespondent för den polska dagstidningen Gazeta Wyborcza.

Han anklagas för förtal mot presidenten Alexandr Lukasjenko som han påstås ha begått i sina publikationer på de vitryska webbplatserna "Belorusskij Partizan" och "Charter 97".

2011-2012 prövades samma anklagelse mot honom två gånger. Han tillbringade flera månader i häktet och för ett år sedan fick han en treårig villkorlig dom för att ha förtalat den vitryska ledaren.

I mars i år, omedelbart efter gripandet av Angelika Borys rapporterade journalisten Poczobut om händelsen i tv och två dagar senare arresterades han.

Angelika Borys och andra aktivister riskerar 5 till 12 års fängelse.

sid 6

*En varning till föräldrar*

## Vi avslöjar internetets mörka sida

*Sätt på gasen och vänta till nästa morgon, håll bensin över dig och sätt eld på dig själv - "utmaningar" för barn på internet*

Allt har sitt ursprung från internet, där barn hittar inspiration för nya s.k. utmaningar. Tyvärr faller även förskolebarnen offer för det som vid första anblicken kan se ut som en lek.

På sociala medier, Facebook, TikTok och Youtube florerar många utmaningar som t ex Eldälva/Fire fairy, (sätta på gasen och andas in den), Blåhajen/Blue Whale (självordsspel), Black out (att kväva sig själv), Ultimate selfie (foto i en livsfarlig situation), Salt-och Is (att åstadkomma brännskador) och flera andra.

Sjuka och självdestruktiva spel är inget nytt. Man kunde hitta dem på internet redan för några år sedan men tyvärr var det inte en tillfälligt fenomen och dessa utmaningar utvecklas och nya varianter tillkommer hela tiden.

Många av dessa utmaningar och spel börjar som till synes ofarliga eller som ett skämt, men när barnet har passerat ingångströskeln kan det dras in i allt farligare uppgifter.

Detta var fallet med ett annat farligt spel, "Momo Challenge

Doll". En virtuell, spöklik docka skickade utmaningar, drastiska foton och videor. När en spelare ville sluta med spelet blev han offer för utpressning. Självtymning, och till och med självmord till följd av Momo-leken har rapporterats i till exempel Brasilien och Argentina. För det är syftet med spelet: att barnet ska begå självmord!

Många länder rapporterar allvarliga och dödliga olyckor orsakade av dessa utmaningar. Italien blockerade i januari i år åtkomst till TikTok för användare under 13 år i januari efter att en tioårig flicka dog av självkvävning. I USA i slutet av maj togs en 13-årig flicka in på intensivvårdsavdelningen efter en sätta-eld-på sig-själv utmaning.

Så det viktigaste är att prata med barnen. Eftersom det är värt att varna dem så att de inte fastnar in i den här galna proceduren.



## Dopuszczono lek na COVID-19. Ma 85% skuteczności

**26 maja amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zezwoliła na stosowanie w nagłych wypadkach COVID-19 leku o nazwie Sotrovimab, opartego na przeciwciałach klonalnych.**

### **Kto może stosować?**

Nowy lek nazywa się Sotrovimab i ma działać przeciwko wszystkim groźnym wariantom koronawirusa. Zgodnie z zaleceniami producentów suplementu, jest on przeznaczony do leczenia łagodnego i umiarkowanego przebiegu choroby u osób w wieku powyżej 12 lat. Nie jest natomiast dopuszczony do stosowania u pacjentów hospitalizowanych z powodu COVID-19 lub wymagających tlenoterapii. Medykament podaje się dożylnie, w ilości 500 miligramów. Występuje w postaci jałowego, bezbarwnego lub żółtobrazowego roztworu i nie zawiera środków konserwujących.

### **Lek na COVID-19 ma 85 proc. skuteczności**

Producenci leku, GlaxoSmithKline i Vir Biotechnology, opublikowali wyniki badań klinicznych. Czytamy z nich, że stosowanie tego leku zmniejsza aż o 85 proc. ryzyko hospitalizacji oraz śmierci z powodu zachorowania na COVID-19.

Amerykańska Agencja ds. Żywności uważnie monitoruje mutujące warianty wirusów i ich wrażliwość na przeciwciała monoklonalne dopuszczone do leczenia COVID-19, w tym Sotrovimab. Badania laboratoryjne wykazały, że nowy lek daje odporność na różne i krążące po świecie odmiany, które odnotowano w Wielkiej Brytanii, RPA, Brazylii, Kalifornii, Nowym Jorku i Indiach.

Sotrovimab będzie dostępny dla chorych na COVID-19 w najbliższych tygodniach. Zamknięte fiołki należy przechowywać w lodówce, w temperaturze od 2 do 8 stopni Celsjusza. Lek trzeba chronić przed światłem.

### **Nowy patent na koronawirusa**

„Dzięki zezwoleniu na to leczenie przeciwciałami monoklonalnymi, zapewniamy kolejną opcję, aby pomóc pacjentom wysokiego ryzyka z COVID-19 przebywać poza szpitalem.” - powiedziała Patrizia Cavazzoni, dyrektor Centrum Oceny i Badań Leków FDA.

*News4Media, fot.: iStock*

### **Z ostatniej chwili Szczepienia dzieci**

Europejska Agencja Leków (EMA) dała 28 maja zielone światło dla szczepień przeciw COVID-19 dzieci w wieku 12-15 lat szczepionką Pfizer/BioNTech. Do tej pory szczepionka była dopuszczona od 16 roku życia. EMA przekazała swoją rekomendację do Komisji Europejskiej. Po decyzji Komisji będzie to w gestii państw unijnych czy będą stosować szczepienia od 12. roku życia.

**Redakcja POLONIA NOWA**



### **Ett läkemedel mot COVID-19 har godkänts. Det har 85% effektivitet**

Den 26 maj godkände den amerikanska livsmedels- och läkemedelsmyndigheten (FDA) användningen av ett läkemedel som heter Sotrovimab, som är baserat på klonala antikroppar vid akuta fall av COVID-19.

Det nya läkemedlet förväntas fungera mot alla farliga varianter av coronavirus. Enligt rekommendationerna från tillverkaren GlaxoSmithKline och Vir Biotechnology, är det avsett för behandling av mild och måttlig sjukdom hos personer över 12 år. Det är dock inte godkänt för användning för patienter som kräver syrebehandling.

Laboratoriestudier har visat att det nya läkemedlet erbjuder resistens mot de olika och världscirkulerande stammarna som har rapporterats i Storbritannien, Sydafrika, Brasilien, Kalifornien, New York och Indien.

*News4Media, fot.: iStock*

### **Presstop - senaste nytt Vaccinationer för barn**

Den 28 maj gav Europeiska läkemedelsmyndigheten (EMA) klartecken för COVID-19-vaccination av 12-15 år gamla barn med Pfizer/BioNTech-vaccinet. Hittills har vaccinet godkänts för användning från 16 års ålder. EMA lämnade sin rekommendation till Europeiska kommissionen. Efter kommissionens beslut kommer det att vara upp till varje EU-land om det kommer att införa vaccinationer från 12 års ålder.

*Redaktionen POLONIA NOWA*

Nie wiadomo czy uda się nam wyjechać na urlop za granicę, a jeżeli się nie uda - może to i dobrze. Z ręką na sercu, czy wiemy jak piękna jest Szwecja i ile ciekawych zakątków oferuje do zwiedzania. Zarówno pod kątem weekendowych wycieczek, jak i pełnych wakacji. Temat obszerny więc trudno go wyczerpać w jednym numerze, ale mamy nadzieję że trzy wybrane regiony zaciekawią Was i zachęcą do odwiedzenia.

## Polecamy w okolicy Sztokholmu SIGTUNA



Sigtuna to małe miasteczko, które jest położone blisko Sztokholmu przy trasie do Uppsali nad jeziorem Mälaren.

Jest to bardzo stara miejscowość, założona pod koniec X wieku i jest drugą, najstarszą osadą w Szwecji. Prawdopodobnie powstała dzięki temu, że mieszkańcy najstarszej osady - Birki, przenieśli się na stały ląd i założyli Sigtunę w miejscu, które miało mieć lepsze warunki do handlu. Nowa osada stała się również ośrodkiem chrześcijaństwa. Tutaj też znajdowała się mennica, która wybijała pierwsze, szwedzkie monety.

Szczęśliwie dla Sigtuny wybrali ją Dominikanie na miejsce założenia klasztoru. W ten sposób powstał tu w XIII wieku murewany kościół, który przetrwał do czasów dzisiejszych i obecnie jest jedynym kościołem dominikańskim w Szwecji.

“Nowe życie” Sigtuna otrzymała w XX wieku, kiedy wybudowano trasę, dzięki której można było łatwo dostać się do miasteczka. Sigtuna stała się popularnym miejscem wycieczek, ale też i spędzania wakacji.

Sigtuna jest zagłębiem ruin kościelnych. Można zobaczyć w niej ruiny trzech romańskich kościołów. Z kościoła św. Larsa pozostała jedynie wieża. Kościół św. Pera jest w trochę lepszym stanie,

ale obecnie jest ogrodzony i niedostępny dla zwiedzających. Trzeci z kościółków, czyli kościół św. Olofa położony jest obok dominikańskiego kościoła.

Niemym świadkiem długiej historii Sigtuny są kamienie runiczne. Jest ich kilka w tym małym miasteczku.

W Sigtunie znajduje się Muzeum Sigtuny. Mieści się w starym domu, który został wybudowany na miejscu starego dworu królewskiego.

Sigtuna to tak naprawdę jeden, główny deptak przecinający starą część miasteczka i promenada nad jeziorem. Znajdziemy tu mnóstwo kawiarenek i małych knajpek. Nad jeziorem można zjeść pyszne gofry albo coś bardziej konkretnego.

Fajnie jest też pobłądzić w uliczkach, które odchodzą od głównego deptaku. Nigdy nie wiadomo, na jaką perelkę architektoniczną się trafi.

Sigtuna jest popularną miejscowością letniskową z całkiem niezłą bazą noclegową.

Do Sigtuny można dotrzeć ze Sztokholmu komunikacją miejską.



© Agneswieckowska



© Agneswieckowska

Det är inte säkert om vi kommer att lyckas att åka utomlands på semester i år. Och om vi misslyckas - kanske det är bra. Handen på hjärtat, vet vi hur vackert Sverige är och hur många intressanta platser det erbjuder att besöka. Både för helgresor och som hel semester.

Naturligtvis kan vi inte uttömma ämnet i ett nummer av tidningen, men vi hoppas att de tre utvalda regionerna kommer att intressera dig och uppmuntra att besöka.

## I Stockholms regionen rekommenderar vi SIGTUNA

En mycket gammal stad som grundades i slutet av 900-talet och är den näst äldsta bosättningen i Sverige. Den skapades antagligen på grund av att invånarna i den äldsta bosättningen - Birka, flyttade till fastlandet och grundade Sigtuna på en plats som skulle få bättre handelsförhållanden. Sigtuna är en populär sommarresort med ganska bra ;vernattningsm;jligheter.

# Planujemy urlop w Szwecji

## Pieszko przez szwedzkie dróżki

Jeśli nie wiesz co zrobić z ciepłymi weekendami lub wakacjami, które postanowiłeś spędzić w Szwecji ze względów pandemicznych ograniczeń wyjazdowych, poznaj miejsce w którym jesteś z perspektywy odkrywcy. Szwecja to przecież rozległa zieloność i tajemnicza wyspa pełna skarbów przyrody. Dobre buty, rower, samochód czy komunikacja miejska mogą przybliżyć Cię do roli odkrywcy w sposób błyskawiczny. Oczywiście to nie wyjazd z walizką na kółkach. Konieczny jest plecak i podstawowe wyposażenie w nim. Wszystko zależy na jak długo wybierasz się w plener. Może tylko na 1 noc. Może na kilka.

Zdecydowana większość szwedzkich szlaków turystycznych (prawie 400), które rozciągają się po całym kraju, jest wyraźnie oznakowanych i są położone w sąsiedztwie 350 dobrze utrzymanych schronisk, stacji górskich i domków.

W sumie, Szwecja ma 29 parków narodowych rozciągających się na długość i szerokość kraju z bezpłatnym dostępem do wszystkich.

Według aplikacji, którą można zainstalować na telefonie, tzw. wiatrolapów w całej Szwecji jest ok 3000. Wiele z nich jest wyposażonych w miejsca do spania. Kultura turystyczna i osobista wymaga, aby miejsce, które zajęliśmy pozostawić w stanie w jakim je zastaliśmy.

To jest zapewne decydujące w tym, aby takie miejsca bezpłatnie były dostępne dla wszystkich przez cały rok. Niektóre wymagają rezerwacji wcześniej by mieć pewność, że nie będą zajęte, gdy do nich dotrzemy. Ale większość jest "na ryzyko". Warto mieć zawsze plan B gdyby się okazało, że już ktoś przed nami zajął wszystkie wolne prycze. Trzeba mieć swój śpiwór i karimatę, bo nie zawsze są materace na łóżkach. Schroniska mają czasem kilka pomieszczeń, często piecyk na drewno i miejsce na grilla oraz drewniane stołki i stół. Dla wytrawnych piechurów to już luksus. Dla początkujących może jeszcze niekoniecznie. Wokół Göteborga jest wiele miejsc z takimi wiatrolapami i warto to rozeznać na mapie jaka załącza się z aplikacji [vindskyddskartan.se](http://vindskyddskartan.se)

Aplikacja ta ułatwia odnalezienie tych miejsc. Opisuje warunki korzystania, często pokazuje zdjęcia miejscówki, a nawet zachęca do uzupełniania opisów. Odpowiada na najczęstsze pytania i podaje dalsze możliwości penetracji plenerowych miejsc dostępnych dla turystyki pieszej. Trzeba pamiętać, że pod sam domek nie dojedziemy samochodem. Trzeba podejść od parkingu kilkadziesiąt do kilkuset metrów. I to jest ogromna zaleta, bo warkot silników jest nam w lesie obcy. A gwiazdy na wyciągnięcie ręki.

Takie wyprawy to cudne lepszczce do rodzinnych eksploracji nie tylko przestrzeni przyrodniczej, ale i emocjonalnej więzi między domownikami, jeśli wybieramy się w takim składzie. Pomocna jest także strona [naturkartan.se](http://naturkartan.se) - z niej także rozeznamy się w szczegółach pleneru, który nas interesuje. Warto poznać te możliwości.

Jeśli lubimy spać pod namiotem warto wiedzieć, że rozbić namiot na nocleg w Szwecji wolno prawie wszędzie. Tak zwane Allemansrätten\*, czyli prawo wszystkich ludzi pozwala obozować praktycznie na terenie całej Szwecji. W zgodzie ze skandynawskim podejściem do natury prawo głosi, że człowiek powinien mieć nieograniczony dostęp do korzystania z zasobów przyrody.



Dzięki temu możemy bez przeszkód nocować oraz zbierać grzyby i owoce w lasach pod warunkiem, że nasza obecność nie ingeruje w naturę ani nie przeszkadza innym mieszkańcom terenu.

Szwecja jest piękna, jeśli tylko zechciesz wyruszyć na wycieczkę poza miasto i poczuć osobiście jej naturalne walory. Opisy wielu miejsc wartych indywidualnego odnalezienia w całej Szwecji znajdziemy w książce "Stuglandet - en guide till fria övernattningar" Na 70 stronach z barwnymi fotografiami, szczegółowym opisem i indeksem nazw domków na końcu książki, opracowanie to zachęca do spakowania plecaka i zaplanowania ekscytującej wyprawy.

Jeśli jednak szukamy czegoś bliższego miejscu zamieszkania warto szukać informacji w aplikacjach i na stronach internetowych. Każda część Szwecji ma swój niepowtarzalny urok.

Także Göteborg i okolice to skarbnica plenerowa. Mamy tu nie tylko rozległe parki, wygodne szlaki rowerowe, ale także regularne tramwaje wodne i darmowe promy na wyspy. Mamy niesamowite szlaki w niesamowite miejsca. Na przykład archipelag göteborgski, gdzie między wyspami poruszają się miejskie promy i pozwalają nam spojrzeć na ląd od strony wysp i przepięknych wybrzeży. Dostęp tylko dla pieszych. Samochody zostają na parkingach przed promem. Dzięki tym udogodnieniom komunikacyjnym nie trzeba być posiadaczem jachtu czy motorówki, żeby zobaczyć prawdziwych wyspiarzy i barrrdzo fotogeniczne porci-ki, z urokliwym lasem masztów bujających się na cumowej linie. Ale o tym w kolejnym artykule.

DANUTA ZASADA

\* Od redakcji

Warto zapoznać się z warunkami określonymi w Allemansrätten na stronie <https://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/Det-har-galler/>

Polecamy także stronę <https://www.svenskaturistforeningen.se>



© Gabriella Zasada

Jeden z domków dostępnych na wędrownych szlakach

## Vi planerar semester i Sverige

### Till fots genom svenska leder

De allra flesta av Sveriges vandringsleder (nästan 400), som sträcker sig över hela landet är tydligt skyltade och intill dessa leder finns ca 350 välsköta hyddor, bergstationer och stugor.

Totalt har Sverige 29 nationalparker som sträcker sig över hela landet och det finns fri tillgång till alla.

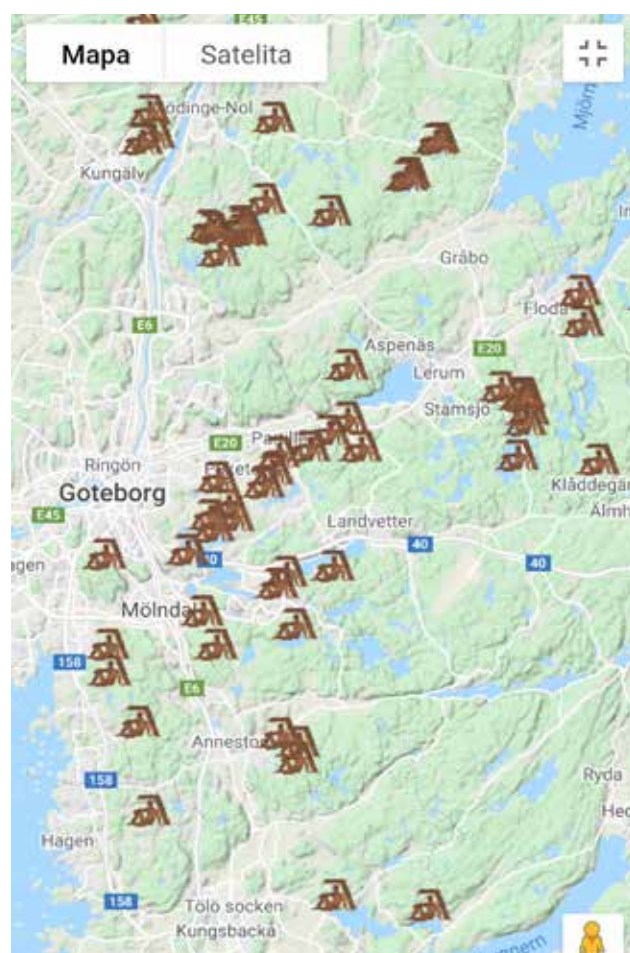
Det finns många platser runt Göteborg som erbjuder sk vindskydd och det är värt att ha applikationen vindskyddskartan.se

Webbplatsen naturkartan.se är också bra att besöka, där får reda på värdefull information om det område vi är intresserade av.

Sverige är vackert om du bara vill ta en tur utanför staden och lära känna landets enastående natur.



Mapka ze strony naturkartan.se



Mapka zz aplikacji vindskyddskartan.se

## Polecamy w okolicy Göteborga

### MARSTRAND

Miejsce, które trudno zapomnieć, a które jest stałym punktem na mapie wycieczek, gdy przyjeżdżają goście do Göteborga.

Wręcz obowiązkowym w programie generowania zachwytu i tysiąca zdjęć spontanicznych.

Część miasteczka położona na stałym lądzie rozbudowała się bardzo przez ostatnie 10 lat.

Na wyspę co kilkanaście minut kursuje mały prom dla miejscowych i turystów. Na wyspę nie wjeżdża się samochodem. Z wyjątkiem dostaw i innych istotnych powodów, które dotyczą już tylko stałych rezydentów wyspy.

Niepowtarzalny jest klimat tego nadmorskiego kurortu od strony zatoki, z widokiem na zacumowane tu jachty, gdzie dostajemy się spacerkiem po skalnym gruncie wyspy.

Z najwyższej położonych skał porządku na wyspie pilnuje twierdza Carlstens Fästning, w której dzisiaj jest muzeum.

Stąd też roztacza się malowniczy widok z jednej strony na Marstrand, z drugiej na otwarte morze.

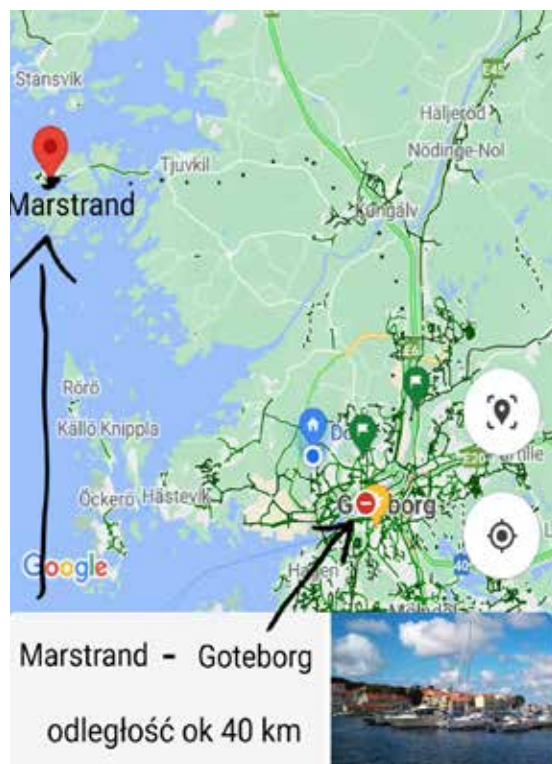
### Twierdza - historia z awanturką

Na mocy traktatu pokojowego zawartego w Roskilde dnia 26 lutego 1658 roku przez królów: duńskiego Fryderyka III i szwedzkiego Karola X Gustawa, prowincja Bohuslän została przyłączona do Szwecji. Król szwedzki rozumiejąc strategiczne znaczenie portu Marstrand nakazał budowę umocnień obronnych. Pierwsze fortyfikacje wzniesiono z ziemi i drewna. Pokój w Roskilde trwał zaledwie rok. Już w roku 1659 miał miejsce najazd Norwegów, który został jednak odparty. Wydarzenia te spowodowały przyspieszenie prac przy umacnianiu portu Marstrand. W miejsce umocnień ziemnych w najwyższym punkcie wyspy powstał murowany zamek. Składał się z kamiennych murów otaczających wewnętrzny dziedziniec, na którym znajdowały się pomieszczenia dla garnizonu oraz czworobocznej wieży w narożniku pld. Budowa została zakończona w roku 1667.

W 1677 roku 5-tysięczna armia Norwegów i Duńczyków pod dowództwem norweskiego władcy Ulrika Frederika Gyldenløve zajęła Marstrand. Sukcesem zakończyło się 3-tygodniowe oblężenie zamku, który obrońcy poddali z powodu braku wody pitnej. W czasie prowadzenia działań wojennych zniszczona została zamkowa wieża. Zamek przez dwa lata pozostawał w rękach Duńczyków. Dopiero na mocy pokoju w Lund został zwrócony Szwecji. Po odzyskaniu zamku Szwedzi dokonali jego rozbudowy. Powstały dodatkowe zewnętrzne mury, nawodnione fosy oraz rowy. Odbudowano zniszczoną wieżę nadając jej cylindryczny kształt.

W roku 1719 miał miejsce kolejny atak Norwegów i Duńczyków. Sprzymierzone wojska, którymi dowodził Peter Jansen Wessel Tordenskiöld opanowały miasto i zamek. Po trwającej rok okupacji Szwecja odzyskała zajęty Marstrand.

Rozpoczęły się kolejne prace mające wzmocnić walory obronne zamku. W czasie ich trwania pojawiły się problemy z siłą roboczą,



więc zaczęto wykorzystywać do pracy więźniów. Specjalna ustawa usankcjonowała ich pracę przy budowie zamku jako karę więzienia. Stałe zapotrzebowanie na siłę roboczą spowodowało, że w połowie XIX wieku liczba więźniów przekroczyła 200.

W roku 1854 z uwagi na zagrożenie wojenne i w obawie przed zbyt dużą liczbą skazańców mieszkających w jednej z ważniejszych twierdz obronnych kraju, przetransportowano więźniów do zamku w Elfsborgu.

Najbardziej znanym więźniem był złodziej Lasse-Maja alias Lars-Larson-Malin skazany w roku 1813 na dożywotnie prace na zamku. Ponieważ wykazał się zdolnościami kulinarnymi otrzymał pracę w oficerskiej kuchni. Podobno sprytnie przebrany za kobietę próbował ucieczki zwołując strażników. Taka przynajmniej krąży legenda. Podobno kreatywność tego czynu ujęła Króla i miał on ułaskawić więźnia w roku 1839. Jego imieniem jest nazwany prom kursujący między stałym lądem, a wyspą.

1 maja 1882 władze szwedzkie podjęły decyzję o likwidacji stacjonującego w zamku Marstrand garnizonu. Opuszczony obiekt na początku XX wieku został zaadaptowany przez Marynarkę Wojenną na szkołę dla chłopców. Placówka w zamkowych murach funkcjonował do roku 1937.

Obecnie zamek w okresie zimowym wykorzystywany jest przez wojsko jako ośrodek szkoleniowy. W miesiącach letnich obiekt jest udostępniony turystom.

Rozciąga się z niego niesamowity widok na zatokę pełną jachtów i przybrzeżną uliczkę pełną smakowitych zakamarków.

Latem jest tu tłoczno i gwarno.

Wiele atrakcji i straganów można napotkać w całym sezonie wakacyjnym. Są hotele i miejsca campingowe.

A widoki z każdego punktu wyspy nie mają sobie równych.

Warto wspomnieć że ta mała wyspa, która leży około 40

minut na północ od Göteborga, była obowiązkowym przystankiem dla szwedzkiej elity od czasu, gdy King Oscar II wybudował tu letni dom pod koniec XIX wieku; obecnie Marstrand jest eleganckim tłem dla światowej klasy imprez żeglarskich i wita do 10 000 osób tygodniowo w sezonie. Dawna letnia rezydencja króla - królewski Grand Hotel Marstrand, nadal należy do bardzo ważnych zabytków miasta.

## WYSEPKI W ARCHIPELAGU GÖTEBORGA

Trochę bliżej Göteborga jest wyspa Ökerö, Kallo-knippla i Röro, którym trudno odmówić uroku osobistego.

Oczywiście, że warto swoją nogę postawić na ich gruncie, a oko zawiesić na walorach krajobrazu, oraz na horyzoncie.

Ale Marstrand jest jak magnes, któremu jeszcze nikt się nie zdołał oprzeć.

Nikt z gości w każdym razie z którymi miałam do czynienia.

DANUTA ZASADA



*Strażnikiem wyspy jest twierdza Carlstens Fästning. Högst upp på Marstrandsön tronar Carlstens Fästning.*

## Nästa rekommendation i Göteborgsregionen

### MARSTRAND

En plats som är svår att glömma och som är ett måste ställe att besöka när man besöker Göteborg.

Fröjd för ögat och uppmuntran att ta många bilder.

För lokalbefolkningen och turister som vill komma till ön finns en liten färja som går varannan minut.

Med undantag för leveranser och andra nörvändiga skäl som endast gäller permanenta invånare går det inte att komma till ön med bil.

Atmosfären i denna badort är unik med utsikt över förtöjda båtar.

Carlstens Fästning, som idag rymmer ett museum, bevakar ön från den högst belägen klippan.

Härifrån får man en pittoresk utsikt över Marstrand på ena sidan och det öppna havet på den andra.

På sommaren är det trångt och bullrigt här.



*Port na wyspie Marstrand okiem drona. / Hamnen på ön Marstrand från en drönare.*

Många attraktioner och torgförsäljningar finns här under semestern.

Det finns hotell och campingplatser. Och utsikten från alla punkter på ön är oöverträffad.

Lite närmare Göteborg ligger öarna Öke-

ro, Kallo-knippla och Röro, som också har sin charm. Naturligtvis är det värt att besöka dem men Marstrand är som en magnet som ingen ännu har kunnat motstå.

## Polecamy na południu Szwecji

### Rzut beretem od...

#### ...Kivik

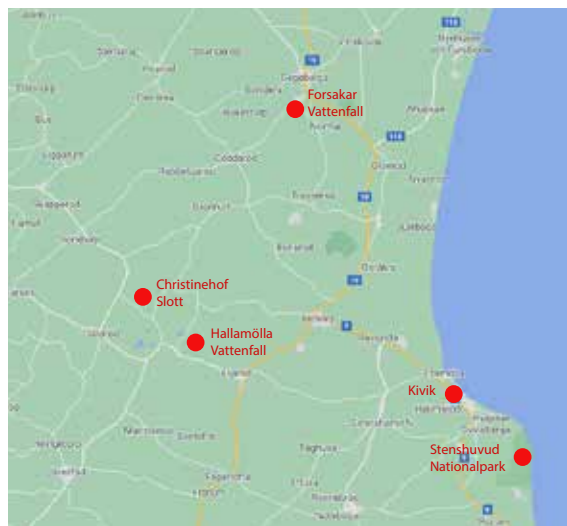
Niewielkie miasteczko u wybrzeża południowo-wschodniej części Skåne, które "tubylcy" głównie kojarzą z jabłkami, gdyż oprócz wielu okolicznych plantacji tego owocu w samym Kivik znajduje się także założona w 1888 roku ich przetwórnia o swojsko brzmiącej nazwie Kiviks Musteri, w której produkuje się przepyszne soki, napoje oraz cydr. Inną z atrakcji tej miejscowości jest coroczny, przypadający jesienią jarmark (jakżeby inaczej) jabłkowy. Zostawmy jednak sady, bo dziś Kivik służy nam jako baza wypadowa do mnóstwa innych, otaczających tę miejscowość atrakcji.

#### Stenshuvud

Ten utworzony w 1986 Park Narodowy o powierzchni niespełna czterech kilometrów kwadratowych z górującym nad nim szczytem o tej samej nazwie leży w zatoce Hanöbukten, dosłownie kilkanaście kilometrów od Kivik w kierunku stolicy Österlen jaką jest Simrishamn. Co takiego fantastycznego tam znajdziemy? W zasadzie jeśli napiszę, że szeroką, piaszczystą, niemal białą plażę w połowie przechodzącą w ogrom najróżniejszej wielkości kamieni i skał to wyobraźnia nie podsunie tego obrazu jako odbicia rzeczywistości. To trzeba zobaczyć. I wejść na szczyt, który od strony morza wydaje się być wielkim i trudnym do osiągnięcia, ale jeśli wejdziemy na niego od strony parkingu to będzie dla nas spacerem w cudownych otoczeniach przyrody. Stenshuvud porośnięte jest lasem złożonym głównie z grabów i buków - niektóre z pojedynczych egzemplarzy tych drzew zachwycają swą wielkością i formą. Wiosną Park jest niemalże przysypany bielą i żółcią zawilców, których dywany rozciągają się jak okiem sięgnąć. Jesienią natomiast prym wiodą wrzosowiska i zmieniające swą szatę korony drzew i krzewów. Fantastyczny spektakl, zwłaszcza o wschodzie słońca. Nie zapominajmy jednak o szczytach, z którego rozciąga się fantastyczny widok na okoliczne miejscowości oraz majestatyczne wody Bałtyku. Wzgórze "podzielone" jest na kilka punktów widokowych, z których każdy oferuje nam zupełnie inne, acz równie zachwycające doznania. Stenshuvud to także przyciągająca latarnia morska po skalistej stronie wybrzeża, to centrum informacyjne Naturum, to też w końcu trole i giganci zamieszkujący tę część Österlen, których nie zobaczycie gołym okiem ;) W sezonie koniec wycieczki można uczcić lodami lub zrobić sobie piknik rozsiadając się wygodnie przy rozstawionych w Parku, jakże powszechnych w Szwecji, wręcz zapraszających do biesiady stołach, bądź po prostu klapnąć na trawie i powdychać otaczający klimat. O Stenshuvud mogę długo, podobnie jak o...

#### ...Hallamölla

Jadąc od Kivik w głąb lądu, oczywiście korzystając z niezwykle przydatnego narzędzia jakim jest GPS, trafimy w kolejne cudowne wręcz miejsce jakim jest wodospad na rzece Verkeån o nazwie Hallamölla, a którego nazwa pochodzi od młyna wodnego. Jest on największym w regionie Skåne, bo w najwyższym punkcie mierzy 23 metry. Wodospad składa się z kilku dość szerokich kaskad i jest cudownym tłem zapewne wielu już powstałych i tysięcy przyszłych sesji fotograficznych. Otoczony



drzewami i krzewami, "wyposażony" w kamienie, które aż się proszą, by przedostać się na nie i postać choć chwilę, wdzięcznie przytulający się do młyna i przy oczywistych już stolikach zapraszający w gościnę. Cała okolica wodospadu to niezwykle urokliwe miejsce, bo idąc lasem głównie wzdłuż rzeki cieszymy się śpiewem ptaków, chwytamy promienie słoneczne, podziwiamy pasące się konie i niecierpliwie wyglądamy punktu docelowego. Tymczasem uciekamy z tej okolicy, ale nie zostawiamy wody, bo przenosimy się na teren kompleksu parkowo pałacowego, czyli do...

#### ...Christinehof Slott

Pałac jaki jest - każdy widzi. Powstały w 1740 roku sam w sobie nie urzekł mnie tak bardzo, za to już miejsce w którym jest położony, działa na mnie jak magnes i ilekroć stopa ma postać w Kivik, tak po prostu muszą jechać tam choć na chwilę. Przepiękny park, piękne stawiska, długi, wijący się pomost przechodzący przez jeden ze zbiorników wodnych, całe mnóstwo małych mostów, furteczek, które przenoszą nas a to na łąkę, a to do lasu... Pasące się owce pomiędzy które można wejść i spróbować się zaprzyjaźnić... Cudowne miejsce na odpoczynek z kanapką i kawą z termosu, wspaniała wiosna w swych różnej intensywności odcieniach zieleni, feria barw wczesną, słoneczną, ciepłą jesienią. Cisza, spokój, błogość. Jestem wręcz urzeczona tamtym, zupełnym przypadkiem odkrytym miejscem... Natomiast trochę ruchu też nie zaszkodzi, więc przenosimy się w całkiem inny rejon okolic Kivik i jedziemy w...

#### ...okolice Degeberga, Forsakar

Wita nas kolejny wodospad. Tylko, żeby go znaleźć musimy sobie zrobić małą wycieczkę przez rezerwat przyrody. Założony w 1928 roku na powierzchni, bagatela dwóch i pół hektara ściąga nas właśnie głównie znajdującym się w wąwozie pięknym wodospadem, którego kaskady osiągają odpowiednio 7,4 oraz 10,6 metra wysokości spadku. Roślinność rezerwatu to głównie las bukowy, jednak wzdłuż potoku napotkamy także olsze, jesiony, wiązy i graby. Jeśli chodzi o ptactwo to możemy natknąć się na wszechobecne pliszki, strzyżyki, dzięcioły, a przy odrobinie szczęścia nawet na puszczyka. Nie polecam wycieczki tym, którzy boją się dzikich myszy, bo tych biega tam spora ilość i jesienią pomiędzy leżącymi suchymi liśćmi biegają jak szalone powodując



niepokojący szelest. Ponadto w tamtejszym środowisku świetnie odnajdują się kuny leśne i norki. Piękny, urozmaicony formą teren, przyjemny do dość aktywnego spędzenia czasu.

Do Kivik jeszcze wrócimy przy kolejnym spotkaniu, bo miejsc wartych odwiedzenia jest całe mnóstwo, a cała kraina Österlen to miejsce niezwykle bogate i różnorodne turystycznie.

ANNA PARADOWSKA



## Vi rekommenderar att besöka i södra Sverige

### Kivik

orten som associeras med äpple och KiviksMusteri

### Stenshuvud

fin strand, fyr, fantastisk park med möjlighet till piknik

### Hallamölla

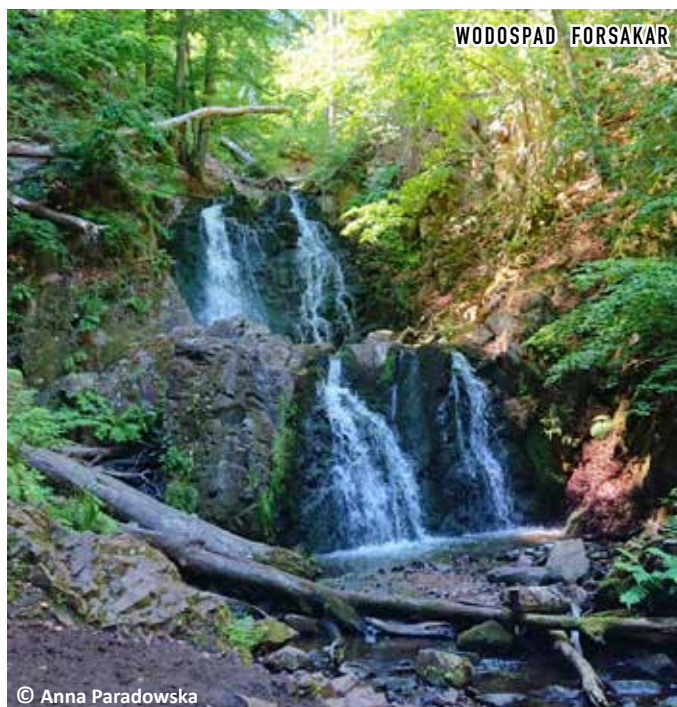
23 m högt vattenfall, skog

### Christinehof Slott

slott, park, ängar, skog

### Forsakar

nationalpark, vattenfall, bokskog



## Bezdomny Polak z Malmö jest już w Polsce

*O losie Sewerynie D., w który zaangażowała się Polonia w Szwecji pisaliśmy w ostatnim numerze naszego kwartalnika.*

Przebywał on wtedy na ratunkowym oddziale psychiatrycznym w Szpitalu Uniwersyteckim w Malmö, gdzie udało się go umieścić po wielu przejściach.

Otrzymał tam właściwe leczenie pomimo faktu, że nie miał ubezpieczenia zdrowotnego na pobyt w Szwecji.

Lekarzom ze szpitala w Malmö należą się wielkie słowa uznania. Do szpitala trafił w grudniu ubiegłego roku i w zasadzie po otrzymaniu diagnozy i zalecenia odpowiednimi lekarskimi środkami mógłby szpital opuścić. Tyle że lekarze byli świadomi sytuacji i nie wypisali go ze szpitala, gdyż w takim przypadku trafiłby z powrotem na ulicę. Czekali na decyzję o przyznaniu miejsca opieki dla Seweryny w Polsce, w co oprócz personelu Konsulatu w Sztokholmie aktywnie włączyła się szwedzka Służba Socjalna.

Znaleziono dla niego miejsce w Dolnośląskim Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu, dzięki zaangażowaniu urzędników z Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego. Pozostawał problem kto ma pokryć koszty transportu Seweryny do Polski i zapewnić mu opieki podczas transportu.

W tej sprawie zwróciłam się nawet do biura Rzecznika Praw Obywatelskich i Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Odpowiedź była jednoznaczna. Z Polski nikt nie przyjedzie żeby Seweryna odebrać ze Szwecji, a przepisy nie umożliwiają pokrycia kosztów podróży. Jedyną obietnicą było odebranie pacjenta z lotniska w Polsce.

W momencie kiedy Polonia zdecydowała się na zbieranie środków na opłacenie podróży Seweryna pozostawał nadal problem opieki podczas transportu.

I wtedy przysłała decyzja szpitala w Malmö i Służb Socjalnych.

To Szwecja pokryje koszty transportu do Polski zarówno Seweryny, jak i dwóch wyznaczonych przez te służby osób do opieki podczas transportu!

Wspaniała wiadomość. Był to poniedziałek 15 marca, bilety lotnicze do Warszawy były kupione na piątek 19 marca i Sewerynowi zrobiono test na koronawirusa, jako że miał lecieć w środku zimowej fali pandemii. Należało jedynie podać dane personalne urzędnika bądź pielęgniarza Centrum Zdrowia, któremu szwedzki personel będzie mógł przekazać pacjenta.

We wtorek przysłała odpowiedź z Polski, że transport z Warszawy do Wrocławia nie będzie możliwy ze względu na wysoki koszt. Komentarz zbędny.

Tu należało działać szybko, zarówno dla dobra Seweryny, ale także żeby nie dać plamy przed szwedzką służbą zdrowia.

W ruch poszły wszelkie kontakty polonijne, w grę wchodziło opłacenie taksówki z Warszawy do Wrocławia i z powrotem ale bardziej skomplikowana była sprawa jak zapewnić Sewerynowi opiekę podczas podróży do Wrocławia. Kiedy rozwiązania nie było od razu, a czas naglił niemiłosiernie, pomyślałam o osobie publicznej w Polsce, którą znałam z dobrego serca.

Zwróciłam się z tym palącym problemem do pani Joanny Fabisiak, posłanki na Sejm RP.

Odpowiedź przysłała już następnego dnia. Pani Fabisiak załatwiła samochód i osobę do opieki, a na lotnisku odbierze go osobiście i przygotowuje mu posiłek na drogę. Miała tylko pytanie co powinna kupić Sewerynowi żeby go wyposażyć na pobyt w Ośrodku Zdro-



*Powitanie lotnisku Okęcie, od lewej pani Joanna Fabisiak, Seweryn D. i opiekunowie w podróży.*

*Välkomstkommitté på flygplatsen i Warszawa, från vänster parlamentsledamot Joanna Fabisiak, Seweryn D. och vårdare under transporten.*

wia. Buty, pantofle, rozmiar, piżama, koszula - jaki rozmiar?

Jaka ulga i jaka wielka wdzięczność dla pani Joanny Fabisiak!

Łatwo sobie wyobrazić zdziwienie lekarzy i pracowników socjalnych w Szwecji kiedy otrzymali wiadomość, że na lotnisku w Warszawie Seweryna odbierze członek polskiego parlamentu.

Wiemy, że obecnie poszukiwane jest miejsce do docelowego umieszczenia Seweryny, ale ze względu na tajemnicę lekarską i ochronę danych osobowych nie możemy dowiedzieć się o aktualnym stanie zdrowia Seweryny i postępie działań w szukaniu lokum dla niego.

Miejmy jednak nadzieję, że to wielkie zaangażowanie osób i instytucji w Szwecji oraz pani poseł Joanny Fabisiak nie poszło na marne i Seweryn w końcu dostanie bezpieczną przystań.

TERESA SYGNAREK

### Den hemlöse polacken från Malmö finns redan i Polen

*I förra numret av vår kvartalstidning skrev vi den hemlöse Seweryn D.*

Han fanns då på akutpsykiatrisk avdelning vid universitetssjukhuset i Malmö, där han placerades efter många strapatser. Han togs in på sjukhus i december förra året och i princip efter att ha fått en diagnos och behandlats med lämpliga läkemedel kunde han ha lämnat sjukhuset. Men läkarna var medvetna om situationen och ville inte skriva ut honom för då hade han hamnat på gatan igen. De väntade på beslut om beviljad vårdplats för Seweryn i Polen och förutom personalen vid konsulatet i Stockholm var den svenska socialtjänsten aktivt involverad.

När allt var klart, flyget till Polen för Seweryn och två vårdare var bokad, blev det problem med hämtning av patienten och transporten till sjukhuset i Polen. En polsk parlamentariker Joanna Fabisiak kom till undsättning och ordnade allt själv på bara några dagar. Slutet gott, allting gott.

# Nie śpiewamy 100 lat...

*bo naszemu stulatkowi życzymy co najmniej 150 lat*

Nasi czytelnicy z pewnością pamiętają wywiad z panem Henrykiem w numerze 31, wtedy 99-latkem, który opowiadał jak radzi sobie z okresem pandemii utrzymując kontakt z rodziną i znajomymi przez Skype lub mailem, ale także starając się uprawiać Nordic Walking pokonując dziennie co najmniej 10 tys. kroków.

W numerze 30. zamieściliśmy artykuł, wspomnienia pana Henryka pt. „Wywieźli moją miłość w bydłęczych wagonach”.

Kto jeszcze nie czytał, polecamy! Wystarczy wejść na stronę [www.polonia-zop.eu](http://www.polonia-zop.eu), nacisnąć na zakładkę Kwartalnik i otworzyć numer 30.

28 maja pan Henryk obchodził setne urodziny i nasza redakcja przyłączyła się do życzeń.

Życzenia otrzymał pan Henryk także od Ich Królewskich Mości, Króla Karola XVI Gustawa i Królowej Sylwii.

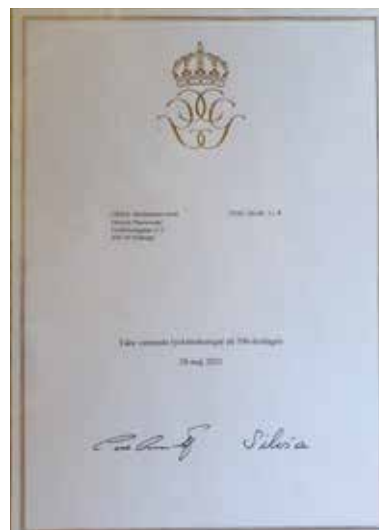
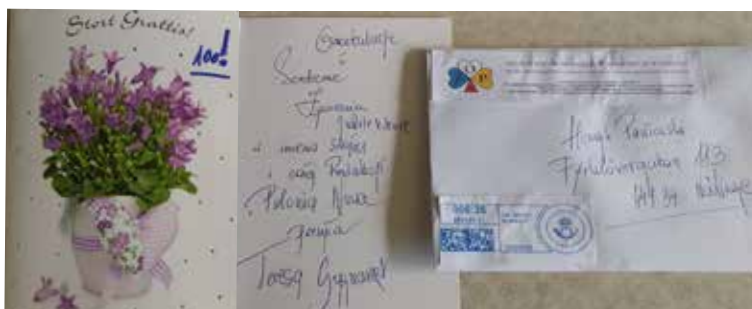
Wypadałoby żeby do życzeń dołączył się także polski ZUS, który jakiś tydzień temu wysłał do pana Henryka, który pobiera także emeryturę w Polsce, list z wiadomością że od ukończenia 100 lat należy mu się automatyczny dodatek do emerytury.

Ale... tak, jest „hak”. Pan Henryk ma się osobiście stawić w urzędzie ZUSu w Warszawie, żeby udowodnić że żyje. Trochę trudne do zrealizowania w dobie pandemii. Za jego obecny stan zaręczył m.in. bank w Szwecji oraz lekarz rodzinny i należy czekać czy ZUS będzie dalej obstawać przy spotkaniu z panem Henrykiem twarzą w twarz. Ze strony redakcji kwartalnika Polonia Nowa żarczamy, że pan Henryk jest w dobrej formie, a redaktorka kwartalnika Danuta Zasada była obecna na przyjęciu urodzinowym pana Henryka.

Redakcja POLONIA NOWA



© Danuta Zasada



Gratulacje od pary królewskiej.

## Hundraåringen - ja, må han leva!

Våra läsare kommer säkert ihåg intervjun med Henrik i nummer 31, då 99-årig, som berättade hur han hanterade pandemin genom att ta kontakt med sin familj och vänner via Skype eller e-post, men också motionerade och gjorde minst 10 tusen steg varje dag.

I nummer 30 publicerade vi en artikel med Henriks krigsminnen med titeln “De förde bort min kärlek i boskapsvagnar”.

Den 28 maj firade Henrik sin hundraårsdag och vår redaktion anslöt sig till gratulationerna.

Henrik fick också gratulationsbrev från Deras majestäter, Kung Carl XVI Gustaf och Drottning Silvia.

## ...a jeśli urlop w Polsce – co warto wiedzieć

*Będą koncerty, ale są ograniczenia*



Branża muzyczna wraca do gry - doczekała się najważniejszego momentu od początku pandemii. Po kilkumiesięcznym wstrzymaniu wszystkich masowych imprez, w końcu pojawiło się długo wyczekiwane przez artystów rozporządzenie, które zapali „zielone światło” dla ich koncertowej działalności. Są jednak warunki.

### Czekali długo

O mały włos nie doszło do protestów, które zapowiadali artyści. Muzycy czuli się pominięci i oszukani przez rząd, który obiecał im „odmrożenie” koncertów. Pierwotnie dopuszczono do działalności kolejne zawody, jednak - pomimo wcześniejszych zapewnień - pominięto w zapisach prawnych artystów koncertujących i cyrkowców. Obydwie te branże znalazły się w rozporządzeniu, które wczoraj\* pojawiło się w Dzienniku Ustaw.

### Nie tylko muzycy

Jak podkreślali polscy artyści w licznych wpisach na portalach społecznościowych, koncerty to nie tylko instrumenty i śpiew. To setki ludzi zatrudnionych do ich obsługi: od dźwiękowców

i makijażystów, przez oświetleniowców i wizażystów, aż po monterów i biura, które zajmują się sprzedażą biletów. Ci wszyscy ludzie byli pozbawieni możliwości wykonywania pracy, a co za tym szło – zarabiania pieniędzy. Każdy z nich ma swoje zobowiązania i potrzeby.

### Na otwartej przestrzeni od 4 czerwca

„Od dnia 4 czerwca 2021 r. prowadzenie przez przedsiębiorców oraz przez inne podmioty działalności twórczej związanej z wszelkimi zbiorowymi formami kultury i rozrywki jest dopuszczalne na otwartym powietrzu.” – czytamy treść rozporządzenia zamieszczonego w Dzienniku Ustaw.

Organizatorzy muszą zadbać o to, aby słuchaczom i widzom zapewnione było jedynie co drugie miejsce na widowni. W wydarzeniach udział ma wziąć maksymalnie 250 osób, jednak jedynie 50 proc. miejsc na całej widowni może być zajętych. Tam, gdzie miejsca siedzące będą już zajęte lub nie będą przewidziane, pomiędzy gośćmi musi zostać zachowana odległość 1,5 metra. Ponadto zapis nakazuje, aby uczestnicy wydarzenia (z wyjątkiem samych artystów i obsługi) zakrywali usta i nos zgodnie z ogólnie panującymi zasadami. W czasie wydarzeń kulturalnych nie będzie też możliwości spożywania posiłków ani picia napojów.

### Koncerty w pomieszczeniach

„Do dnia 5 czerwca 2021 r. prowadzenie (...) działalności twórczej związanej z wszelkimi zbiorowymi formami kultury i rozrywki (...) jest dopuszczalne także w pomieszczeniach” – czytamy zapis w dalszej części rozporządzenia.

Podobnie jak podczas imprez otwartych, postawiono warunek o zachowaniu odległości 1,5 m pomiędzy widzami lub słuchaczami oraz zapewnienia, aby w pomieszczeniu przebywała jednocześnie nie więcej niż 1 osoba na 15 m kw jego powierzchni; zajęte przez publiczność może być co drugie miejsce. Organizatorzy imprez muszą dopilnować zakrywania nosa i ust przez widzów i słuchaczy. Goście zobowiązani są do wstrzymania się od spożywania napojów oraz posiłków.

\* 24.05.2021

News4Media, fot.: iStock

## ...a jeśli zrealizować urlop swoich marzeń – to na Mount Everest

*tak właśnie zrobił Marek Zawada z Göteborga*

**POLONIA NOWA** Dlaczego tam i dlaczego teraz, w dobie pandemii?

**MAREK ZAWADA** Dlaczego tam? Dlatego, że te góry wołały mnie do siebie od zawsze. Od pierwszego plakatu na ścianie w pokoiku internatu kiedy chodziłem do szkoły średniej. Dlatego też, że tymi drogami chodzili najlepsi alpinści. Często kładąc na szali losu własne życie i marzenia, by sięgnąć gwiazd z dachu świata.

Dlaczego teraz? Bo Nepal właśnie się otworzył w tym momencie i zdawał się nie brać udziału w blokadach pandemicznych.

Wyprawa trwała 3 tygodnie. Byłaby o kilka dni krótsza, ale samoloty zostały odwołane i ledwo się udało opuścić Katmandu na kilka godzin przed zamknięciem lotniska. Trochę stresu. Sporo śniegu i tyleż satysfakcji. Warto było.



Ten szczyt najdalszy w tle to Mount Everest. Niepozornie przycupnięty za tymi na pierwszym planie.

## Kolejne kraje Europy łagodzą zasady wjazdu

Hiszpania zmienia zasady dotyczące wjazdu na swoje terytorium. Krajów oferujących przywileje dla zaszczepionych jest więcej.



„Wjazd do **HISZPANII** będzie dozwolony dla zaszczepionych podróżnych bez względu na kraj pochodzenia.” – ogłosił kilka dni temu premier tego kraju Pedro Sanchez. Miejsce podania tej informacji nie było przypadkowe - zrobił to podczas targów turystycznych, odbywających się w Madrycie.

Hiszpania liczy, że zmiana zasad podróżowania przyciągnie do tego kraju rzeszę podróżników. Według nowych przepisów, każda zaszczepiona przeciwko COVID-19 osoba będzie mogła wjechać tam już 7 czerwca. Nie będzie trzeba już przedstawiać negatywnego wyniku testu na koronawirusa i nie będzie trzeba odbywać kwarantanny. Należy jednak pamiętać, że zasady te dotyczą osób w pełni zaszczepionych, posiadających odpowiednie zaświadczenie (pobrane z [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)).

Jeszcze wcześniej, bo od 24 maja, do Hiszpanii swobodnie mogą wjeżdżać zaszczepieni obywatele kilku innych krajów spoza UE, np. Wielkiej Brytanii, Australii czy Izraela.

Hiszpanie są kolejnym już narodem, który luzuje swoje zasady, bo wcześniej zrobiła to **GRECJA**. Tam co prawda podróżni nadal muszą przedstawić wyniki testu, ale nie wszyscy. Od 14 maja z tego obowiązku zwolnieni są zaszczepieni. I tu uwaga, na to także trzeba mieć zaświadczenie i to wydane (pobrane z portalu [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl))\* najwcześniej 14 dni po przyjęciu ostatniej dawki preparatu. Ambasada Grecji w Polsce właśnie potwierdziła, że taki dokument jest honorowany na granicy. Dodajmy, że pobrany ze strony internetowej wypis jest w dwóch wersjach językowych – polskiej i angielskiej.

Dyplomaci przypominają też, że testu na obecność wirusa nie muszą wykonywać ozdrowieńcy, chorujący na COVID-19 w ciągu ostatnich dziewięciu miesięcy. Trzeba mieć jednak odpowiednie zaświadczenie, wydane przez organ publiczny lub certyfikowane laboratorium. Najlepiej w języku angielskim.

Zmieniły się też zasady wjazdu do **SZWAJCARII**. „Od 20 maja 2021 r. osoby przyjeżdżające do Szwajcarii z Polski nie będą podlegać kwarantannie.” - informuje polskie MSZ i zaznacza, że cały czas utrzymane zostają wymogi, dotyczące osób podróżujących transportem zbiorowym. A to np. obowiązek rejestracji za pomocą specjalnego formularza internetowego i przedstawienie negatywnego wyniku testu na SARS-CoV-2 dla podróżujących samolotem (co do zasady powinien być to test PCR, wykonany z próbki pobranej w ciągu ostatnich 72 godzin). „Osoby podróżujące z Polski do Szwajcarii prywatnymi samochodami, nie mają obowiązku wykonywania przed przyjazdem testów ani rejestracji swojego przyjazdu.” – dodaje MSZ.

**SŁOWENIA** też poluzowała w tym miesiącu zasady.

„Z obowiązku kwarantanny zwolnieni są również ozdrowieńcy (co potwierdza pozytywny wynik testu, od którego upłynęło co najmniej 21 dni i co najwyżej 6 miesięcy lub zaświadczenie lekarskie, że osoba chorowała na COVID-19, a od wystąpienia objawów nie upłynęło jeszcze sześć miesięcy) i osoby zaszczepione (...)” – podaje polski resort.

Ważne tu są terminy, bo od wjazdu na Słowenię musi minąć 7 dni od przyjęcia drugiej dawki preparatu COMIRNATY Biontech/Pfizer i co najmniej 14 dni w przypadku innych szczepionek. Z kwarantanny zwolnieni są również ozdrowieńcy zaszczepieni jedną dawką dowolnej szczepionki honorowanej przez Słowenię. Co prawda jadąc na **CYPR** trzeba mieć ze sobą wyniki testu, ale zwolnione są z tego osoby posiadające świadectwo szczepienia przeciwko COVID-19. Nie muszą też odbywać kwarantanny. „Zaświadczenie nie zwalnia z obowiązku poddania się testom, które będą wykonywane losowo na lotniskach.” – zaznacza polskie MSZ.

**BULGARIA**. Wjazd do tego kraju zagwarantuje dokument potwierdzający zakończenie programu szczepień minimum 14 dni przed przyjazdem. „W przypadku ozdrowieńców dokument wystawiony od 15 do 180 dni od daty pozytywnego wyniku testu PCR lub szybkiego testu antygenowego na COVID-19” – dodaje ministerstwo.

News4Media, fot.: iStock

### ...ifall semester i Polen – vad är värt att veta

*Det blir konserter, men med begränsningar*

Från 4 juni 2021 är alla kollektiva former av kultur och underhållning tillåtna utomhus. Publiken och tittarna garanteras bara varannan plats och högst 250 personer kan delta men bara 50 procent platser i hela publiken kan vara upptagna. Avstånd på 1,5 meter ska hållas. Deltagarna i evenemanget ska ha munnskydd och det är inte möjligt att äta eller dricka drycker. Inomhus gäller regeln om avståndet på 1,5 meter och max 1 person per 15 kvm. Likaså gäller det att ha munnskydd och förtäring är inte tillåten.

### Fler europeiska länder lättar på inresereglerna

**SPANIEN** sedan 7 juni inresan för alla vaccinerade personer med gällande intyg.

**GREKLAND** kräver negativ test men från 14 maj gäller inte detta de som är vaccinerade, gällande intyg utfärdat tidigast 14 dagar efter andra vaccindosen.

**SCHWEIZ** har speciella regler för inresande från Polen.

**SLOVENIEN**-konvalescenterna är undantagna från karantänplikten (vilket bekräftas av ett testresultat eller ett läkarintyg). Fri inresa 7 dagar efter den andra dosen av Biontech / Pfizer och minst 14 dagar för andra vacciner.

**BULGARIEN** - kräver full vaccinering avslutad minst 14 dagar innan inresan.

*Observera att ovanstående är en allmän information och alla måste kontrollera aktuella villkor på hemsidor för respektive land.*



## 1. dzielone miejsce otrzymują:



**Filip Pracharczyk** 8 lat



**Sofi Tomasik** 9 lat



Biały i czerwony to jego ulubione kolory, które kojarzą mu się właśnie z Polską. Z historią, którą poznał. Także z białymi opatrunkami na czerwonych ranach.

Technika - tło malowane farbami, wizerunek kształtu Polski wyklejany bibułą skręcaną w kulki w palcach i przyklejoną do flagi Polski.



Bocian kojarzy się jej z polskimi polami i łąkami. Jest obecny w wielu gniazdach na drzewach i przydrożnych słupach kiedy jedzie przez drogi z promu w Świnoujściu w stronę Śląska. Jest stałym elementem podróży do rodziny w Polsce.

Technika - malunek farbami i wyklejanie gniazda paseczkami papieru. Fastryga konturu Polski welenką.



3. Wirtualne BIENNALE  
SZTUKI POLONIJNEJ

**KONKURS**  
LITERACKI - na wesoło

**1.** miejsce otrzymuje:

**Dana Rechowicz**

**JAK PRYZRZĄDZIĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE**

**HUR MAN FÖRBEREDER VÄLBEFINNANDE**

### WIOSENNY KOKTAJL

... na dobre samopoczucie – twoje i innych.

### VÅRLIG COCTAIL

... för välbefinnande – ditt eget och andras.

#### SKŁADNIKI:

kilka promieni słońca  
garść soczystej zieleni  
kawałek błękitnego nieba  
naręcze wiosennych kwiatów  
sznur perlistego śmiechu  
pół szklanki radości  
szczypta miłości

#### DO TEGO POTRZEBNE:

obszerna misa, gałązka bzu, pucharki

#### SPOSÓB PRYZRZĄDZENIA:

1. Przygotuj wszystkie składniki.
2. Wkładaj je kolejno do obszernej misy.
3. Mieszaj delikatnie gałązką bzu, która podczas tej procedury oddawać będzie napojowi swój odurzający zapach. Uważnie, tak, by nie uszkodzić magicznej mocy pozostałych składników.
4. Napełnij pucharki przygotowanym koktajlem.
5. Podaj je na srebrnej tacy uśmiechu zaproszonym na spotkanie gościom.

#### INGREDIENSER:

några solstrålar  
en handfull grönska  
en bit av blå himmel  
ett fång vårblommor  
lite porlande skratt  
ett halvt glas glädje  
en nypa kärlek

#### TILL DETTA BEHÖVS:

en stor skål, en syrenkvist, cocktailglas

#### GÖR SÅ HÄR:

1. Ta fram alla ingredienser.
2. Lägg dem en efter en i skålen.
3. Rör om försiktigt med syrenkvisten som under tiden kommer att utsöndra sin berusande doft till blandningen. Gör det mycket varsamt så att de övriga ingredienserna inte förlorar sin magiska styrka.
4. Håll blandningen i cocktailglaset.
5. Servera på leendets silverbricka till dina inbjudna gäster.

# Wszędzie te szparagi

## Jakie wybrać i jak przyrządzić

*Z bułką tartą, z szynką czy w suflecie?*

*Sposobów na przygotowanie szparagów jest wiele. Podajemy trzy proste przepisy oraz jeden bardziej wymagający.*



Miłośnicy szparagów muszą się spieszyć, bo jesteśmy właśnie w połowie sezonu na te warzywa i za miesiąc znikną już z barzarów. Smakosze mają zatem mało czasu, żeby przyrządzić dania ze szparagów. Zanim jednak dojdzie do gotowania czy duszenia, trzeba wybrać odpowiednie egzemplarze.

Jak to zrobić? Metoda jest dosyć prosta.

Należy im się dobrze przyjrzeć i wybrać ten pęczek, w którym warzywa są najmniej zdrewniałe. To da nam gwarancję, że przy obieraniu nie wyrzucimy połowy naszego zakupu do kosza.

Kiedy już szparagi wylądują na kuchennym blacie, czas na ich przyrządzenie. Podpowiadamy, jak zrobić to szybko i smacznie.

### Szparagi z bułką tartą

Składniki:

- Szparagi
- Masło
- Bułka tarta
- Ser pleśniowy
- Jajka na jajecznice

Najprostszy sposób przyrządzania. Ugotowane polać bułką tartą zesmażoną z masłem. Można ten przepis jeszcze urozmaicić podając danie z serem pleśniowym lub z jajecznicą.

### Szparagi z migdałami

Składniki:

- Szparagi
- Miód
- Płatki migdałowe

Szparagi ugotować na parze i jeszcze podczas gotowania polać je miodem. Następnie zaraz po wyjęciu obsypać płatkami migdałów i posolić do smaku.

### Szparagi z wędzoną szynką i pietruszką

Składniki

- Szparagi
- Masło
- Ugotowane jajko
- Natka pietruszki
- Masło
- Wędzona szynka

W tym przypadku jest więcej pracy, ale nadal to prosty przepis. Gdy warzywa się gotują, my roztopiamy masło na patelni. Kiedy już będzie płynne, dodajemy drobno posiekane jajko - wcześniej ugotowane na twardo. Następnie mieszając, dodajmy drobno posiekaną pietruszkę. Właśnie tym wszystkim polewamy szparagi i podajemy z plasterkami wędzonej szynki.

### Suflet ze szparagami

Składniki:

- Szparagi
- Masło
- Mąka
- Dwa jajka
- Twardy ser

Szparagi lubią prostotę, ale dobrze smakują także w przypadku trudniejszych dań, a takim jest na pewno suflet. Ugotowane warzywa należy pokroić w części o długości od 1,5 do 2 cm. Tymczasem na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy mąkę i na koniec twarde ser. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Kiedy ostygnie wbijamy do środka dwa żółtka i dodajmy pianę ubitą z dwóch białek. Małą foremkę do sufletu smarujemy masłem i układamy w środku szparagi. Zalewamy to przygotowaną masą. Pieczemy 40 minut w temperaturze 175 st. C. Podczas pieczenia nie wolno otwierać piekarnika.



# Dziecinnie proste sposoby na domowe lody

*W nadziei, że lato tego roku przyniesie nam dużo słońca, a co za tym idzie wiele dni upalnych, podajemy coś dla ochłody.*



Razem z wiosennymi temperaturami rośnie ochota na lody. Te, które kupujemy w sklepie, mogą mieć w swoim składzie duże ilości cukru i niebezpieczne barwniki. Istnieje kilka sposobów na przyrządzenie mrożonych słodkości z produktów, które znajdziemy w niemal każdej kuchni. Ich przyrządzenie to doskonały pomysł na rodzinny czas.

## Lody z dwóch składników

To najprostszy przepis na domowe lody. Wystarczy dobrze schłodzona śmietanka min. 30 proc. tłuszczu (500 ml) i mleko skondensowane (250 ml).

Przygotowanie jest dziecinnie proste, bo wystarczy ubić na sztywno śmietankę i dodać do niej mleko skondensowane, a następnie delikatnie wymieszać całość na gładką masę. Takie połączenie powinno spędzić w zamrażarce kilka godzin, np. nocą.

## Owocowe lody śmietankowe

Jeśli udało nam się wykonać lody z poprzedniego przepisu, możemy śmiało nazwać je bazą, bo dokładnie w taki sam sposób wykonamy kremowe lody smakowe. Oprócz mleka i śmietany będziemy potrzebowali ulubionych owoców, np. sezonowych.

Przygotowujemy je tak, jak w pierwszym przepisie, ale jako dodatkową masę dodajemy zblendowane na gładki mus owoce. Mieszamy wszystkie składniki i mrozimy. Po kilku godzinach lody będą gotowe do zjedzenia.

**Ciekawostka:**

Możemy dowolnie eksperymentować, bo jeśli zamiast owoców dodamy kakao, stworzymy lody czekoladowe. Lody o smaku kokosa stworzymy dodając mleczko kokosowe i wiórki. Lody bakaliowe to baza z dodatkiem rodzynek, kropli aromatu np. migdałowego oraz pokruszonych orzeszków. Tu nie ma ograniczeń – wystarczy zamienić dodatkowy składnik na ulubiony dodatek.

## Wodne lody dla ochłody

Nie ma nic prostszego, bo wystarczy woda i owocowy mus. Potrzebujemy ok. pół kilograma dowolnych owoców, pół szklanki słodzidła (np. miód, erytrytol) i pół litra wody.

Przygotowanie zajmie tylko kilka minut. Wszystkie składniki za pomocą blendera miksujemy na gładką masę. Gotową mieszankę przelewamy do pojemników. Najlepiej, jeśli będą to specjalne foremki do lodów. Podobnie jak w przypadku przysmaku śmietankowego, słodkości należy mrozić przez kilka godzin, aby mieć pewność, że zamarzły też w środku. Po tym czasie są gotowe do zjedzenia.

**Smacznego!**

## Z PRZYMRUŻENIEM OKA...

### *Dlaczego pies?*

1 lipca jest Międzynarodowym Dniem Psa.

Światowy Dzień Psa to bardzo dobra okazja, aby zastanowić się nad swoim podejściem do zwierząt oraz nagłośnić sprawę porzuceń i zaginięć czworonogów. Początek lipca stanowi bardzo symboliczną datę - w tym czasie większość osób udaje się na wakacyjne urlopy i zdejmuje z siebie ciężar obowiązku opieki nad zwierzęciem. Wiele osób wciąż traktuje czworonogi w sposób wybitnie przedmiotowy, co prowadzi do narastającego problemu przeładowania schronisk i przytulisk. A przecież wystarczy zadbać o znalezienie zastępstwa na kilka dni nieobecności lub rozejrzeć się wśród znajomych, czy nie znajdzie się dobra dusza, która zaopiekuje się naszym czworonogiem.

Pies to więcej niż zwierzę. To przyjaciel i kompan na dobre i złe. Jest wiele pomników na świecie upamiętniających niesamowite historie wierności i bohaterstwa psów. Niektóre z historii stały się scenariuszami do filmów, które wzruszają i pozostają w pamięci na zawsze. Pies to nie zabawka. Trzeba mieć odpowiedzialne podejście do opieki nad psem i rozumieć, że to członek rodziny, który jest całkowicie zależny od nas.

#### *Dlaczego warto mieć psa?*

Chroni dzieci przed chorobami. Zmniejsza lęk i stres. Ukoi ból. Poprawia kondycję. Uczy dyscypliny. Rozśmiesza do łez. Zawsze wysłucha i nigdy nie opieprzy. Obroni, zrozumie, wybaczy. Odda całego siebie za uwagę i dobre serce. Obniża ciśnienie i ryzyko zawału.

#### *Cytaty warte zapamiętania*

- „Życie jest jak psi zaprzęg. Jeśli nie jesteś na przedzie, widok nigdy się nie zmienia...” - Lewis
- „Kobiety i koty zawsze będą robić to, co chcą, a mężczyźni i psy powinni się zrelaksować i powoli oswajać z tą myślą” - Robert A. Heinlein
- „Aby mieć właściwe spojrzenie na własną pozycję w życiu, człowiek powinien posiadać psa, który będzie go uwielbiał i kota, który będzie go ignorował” - Derek Bruce
- „Na świecie nie ma lepszego psychiatry od szczeniaka liżącego cię po twarzy” - Edward Abbey
- „Za pieniądze możesz kupić psa, ale nie machanie jego ogona” - Anonim

#### *Dobrze wiedzieć*

- Zanim wpuścisz do swojego życia psa koniecznie ustal twarde zasady urzędowania psa w twojej przestrzeni.
- Zasada nr 1. Pies nie może przebywać w domu.
- Dwie godziny później. No dobrze, pies może przebywać w domu, ale tylko w niektórych pomieszczeniach.
- 4 godziny później. OK. Pies może przebywać w pokoju, ale nie wolno mu wchodzić na meble.
- Jeszcze trochę później. Dobra. Pies może wchodzić na meble,



ale tylko na stare.

- OK, niech mu będzie, może wchodzić na wszystkie meble, ale nie może spać w łóżku.
- W porządku, może spać w łóżku, ale tylko jeśli mu pozwolisz.
- Korekta. Może spać w łóżku, kiedy chce, ale nie pod kołdrą.
- No dobra. Może spać pod kołdrą, ale tylko za pozwoleniem.
- OK. Wolno mu spać pod kołdrą zawsze, ale nie w poprzek łóżka.
- OK. Może spać jak mu się podoba. Właściciel musi wykombinować pozycję, w której też będzie mógł się przykryć kołdrą.

#### *Po czym poznać, że zwariowałeś na punkcie psa...*

- W kieszeniach swoich wszystkich ubrań stale znajdujesz psie smakołyki i woreczki wiadomo na co.
- Nie widzisz sierści w domu i na ubraniach oraz w samochodzie. O jaką sierść w ogóle chodzi?
- Do domu wracasz zawsze z nową zabawką lub pyszniakiem. Przecież On przejrzy Twoje rzeczy po powrocie i nie może nie być rozczarowany.
- Prowadzisz z Nim długie dyskusje i jesteś przekonany że on zawsze Cię rozumie. A kiedy po raz setny oglądasz film „Mój przyjaciel Chahiko” ocierasz łzy setny raz i mocno przytulasz się do kosmatej sumpy.
- Cały czas mówisz o Nim. Na imprezie pojawia się temat bezsenności lub ząbkowania u dzieci? Rozpoczynasz historię „A mój pies...”
- Nie wychodzisz z domu, jeśli nie możesz Go zabrać ze sobą. Wyjątkiem jest praca. Poza tym odwołujesz niektóre spotkania ze znajomymi czy imprezy rodzinne, jeśli nie możesz przyjść z psem.
- Świętujesz wszystkie Wasze rocznice. Urodziny, pierwsze spotkanie, pierwsze wakacje... to tylko niektóre z nich. Masz tryliony zdjęć na telefonie we wszystkich jego stanach, pozycjach i sytuacjach.
- Jego dokumentacja medyczna jest dłuższa niż Twoja. Nawet gdy nic się nie dzieje jesteście częściej u weterynarza niż Ty odwiedzasz swojego lekarza. Lepiej też znasz się na psich chorobach i niepokojących objawach, które mogą wystąpić u Niego niż na tych grozących Tobie.

#### *Po czym poznasz, że Twój pies zwariował na Twoim punkcie...*

- Radości i buziakom nie ma końca, gdy wrócisz do domu. Nikt nie cieszy się bardziej na Twój widok! Bez znaczenia jak długo

Cię nie było: kilka minut, a może cały dzień lub tylko położyłeś się spać i wstajesz rano.

- Gorączkowo liże Cię po twarzy i pociera nosem o Twój nos. Niebezpieczna wymiana flory bakteryjnej kompletnie bez znaczenia.
- Zabiera do swojego legowiska Twoje skarpetki lub buty. Często rozprawia się z nimi, żeby dotrzeć do sedna ich obecności w twoim życiu. Jednocześnie dzieli się z Tobą swoimi zabawkami i przynosi Ci je na wypadek gdybyś się nudził.
- Wypycha z łóżka Twojego partnera. Bo kim jest ta osoba co się do ciebie klei?
- Budzi Cię – nigdy nie pozwala Ci zasnąć do pracy, czyli na spacer lub na poranne siusianie. Całą noc pilnuje zegarka, żeby w odpowiednim momencie szturchnąć Cię nosem lub polizać zamaszycie.
- Uśmiecha się do Ciebie. I dałbyś się pokroić, że ma specjalny uśmiech zarezerwowany tylko dla Ciebie.
- Sprawdza wszystkie nowe osoby, z którymi się spotykasz. Jeżeli nie potrafisz zdecydować się czy lubisz daną osobę, pies robi to za Ciebie.
- Absorbuj Cię całym sobą, zwłaszcza gdy jesteś skoncentrowany na czymś innym niż on. Nawet jeżeli akurat ćwiczysz na podłodze czy prowadzisz ważne służbowe zapiski. Wkłada Ci łeb pod pachę i nie robi uwag, że tam nie pachnie fiołkami.
- Jeśli jest mały i się zmieści domaga się siadania na Twoich kolanach. Domaga się tego zawsze: podczas rodzinnych przyjęć, oglądania telewizji, gdy pracujesz czy siedzisz przy stole.
- Bywa zazdrosny. Zazdrość pojawia się o cokolwiek czy kogokolwiek, komu poświęcasz swoją uwagę: inne psy, ludzi czy kociego wroga z sąsiedztwa. Pies pragnie Cię całego dla siebie, o czym co jakiś czas będzie Ci przypominał.
- Zjada wszystko z podłogi, pomagając w utrzymaniu w domu porządku. Dotyczy to również nowych mebli czy dywanów. Pomaga Ci urządzić mieszkanie i pokazuje, gdy coś nie pasuje do wnętrza.
- Jeśli masz doniczki na parapecie zostawi tylko te, które będzie uważał za słuszne. Pozostałe będziesz zbierał po całym domu w drobnych elementach w czym będzie Ci radośnie towarzyszył.
- Pozwoli Ci się wyżalić. Rozstanie? Ciężki dzień w pracy? Tylko on pozwoli Ci wypłakać wiadra łez w swoją miękką sierść, a z troski dodatkowo polize Cię w zapłakane gały żebyś nie musiał ich myć i żeby sól z łez nie wyżarła ci bystrości spojrzenia.
- Postara się umilić Ci czas, gdy zachorujesz. Bez względu na to czy jest to zwykłe przeziębienie, czy coś poważnego. Położy się obok Ciebie i ogrzeje swoim ciałem. Będzie chciał też pocieszyć Cię, gdy sam będzie chory. To machnięcie ogonem to najbardziej rozbijająca rzecz, jakiej kiedykolwiek doświadczysz.

### **Dlatego:**

- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto Ci ufa...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto nigdy nikomu nie zdradzi Twoich największych sekretów...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto pozwoli Ci zapomnieć o kłopotach...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto przyniesie Ci gazetę ...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto oszaleje ze szczęścia tylko dlatego, że Cię widzi ...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto nie będzie Cię nigdy krytykował...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, dla kogo będziesz zawsze najcudowniejszą osobą na świecie...
- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto będzie uwielbiał każde słowo, które do niego wypowiesz...

- Jeśli chcesz mieć kogoś, kto będzie chciał zawsze z Tobą wyjść, bez względu na porę, obojętnie na jak długo i zawsze tam gdzie Ty chcesz...
- Jeśli chcesz odczuwać czyjąś nieuwarunkowaną miłość ...
- Jeśli chcesz doświadczyć niewzruszonej wierności...

### **Kup sobie psa!**

Pies to ... po prostu pies. Istota składająca się z merdającego - zazwyczaj - ogona, czterech łap, ruchliwego tułowia, mokrego nosa, szalonego jęzora oraz oczu, wyrażających wszystkie mądrości tego świata.

Najbardziej zaawansowani przyjaciele psa zachowują się wobec niego jak wobec najbliższego członka rodziny. Na pysk psa powiedzą „kufa”, o wargach mówią „fafle”, złota, żółta lub płowa sierść - to dla nich „biskopt”, przyłożą miarkę od stawu barkowego do guza siedzeniowego i mówią, że mierzą indeks formatu. Pies pomoże nam uniknąć wielu życiowych problemów i niespodzianek.

Mądrzy ludzie mówią: „Jeśli chcesz dostać od rodziców szczeniaka, najlepiej poproś o braciszka - zazwyczaj wtedy bardziej zgadzają się na psa”. „Kupno psa może być jedyną okazją, kiedy człowiek może sobie wybrać rodzinę”.

Dla dorosłych pies także może być niezwykle użyteczny. „Nie ma znaczenia, ile masz pieniędzy, możesz być biedakiem, ale mając psa jesteś bogaty”.

Możesz być relatywnie brzydki i głupi, ale dla psa będziesz zawsze piękny i najmądrzejszy. „Jeśli ktoś nie podoba się twojemu psu, prawdopodobnie nie powinien podobać się również Tobie”.

### **Ważne**

Nie zapomnij o tym, że Pies z natury preferuje proste rozwiązania. Jeśli nie wstaniesz rano, żeby z nim wyjść na sikanko, załatwi ten problem w domu. Ostatecznie jego pęcherz to nie kran, z którego leci wtedy, kiedy tobie pasuje. I nie gra roli czy jest zamieć śnieżna, huragan czy oberwanie chmury. Sikanko musi się odbyć wtedy, kiedy Pies się tego domaga, a domaga się często wtedy, kiedy tobie smacznie się śpi nad ranem w ciepłym kokonie przytulnej pościeli. Wypad na sikanko wymaga od właściciela psa umiejętności opanowania niecierpliwych odruchów, kiedy Pies z zaciekawieniem odczytuje urynowe smsy zostawione przez inne psy na kamieniach, drzewkach czy innych wystających z ziemi elementach. Niektóre z nich wymagają odpisania i sikanko nie może się odbyć jednorazowo w jednym miejscu. Miejsc musi być kilka i nie masz co przyspieszać tego procesu.

Weź też pod uwagę, że być może będziesz czynnym uczestnikiem przepraw błotnych i wypraw w najbardziej skomplikowane miejsca, chaszczki i krzaki na które dotąd patrzyłeś z dystansu. Jeśli jesteś gotów na survival zaraz po ciepłym łóżku to Pies jest zdecydowanie dobrym nabytkiem. Pomijając początkowe straty polegające na rozparowaniu ulubionych butów czy rękawiczek oraz artystycznych dołów w ogrodzie, jeśli taki posiadasz.

Są bowiem różne rasy psów i wiele różnic w przyzwyczajeniach, ale są też takie psy zwyczajnie które nie podlegają rasowym odmiennościom i o tych właśnie powyżej.

Ring 040- 23 55 44



TWÓJ DENTYSTA W MALMÖ  
DIN TANDLÄKARE I MALMÖ

Östra Rönneholmsvägen 26, 211 47 MALMÖ [www.ronneholmstandvard.se](http://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 1.700:-**  
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.linksbilservice.com](http://www.linksbilservice.com)