

# TRAMWAJ SŁUPSKI

MIESIĘCZNIK DLA ZIEMI SŁUPSKIEJ

Nr 09, czerwiec 2022 ISSN: 2720-2194 / Cena: Bezpłatny



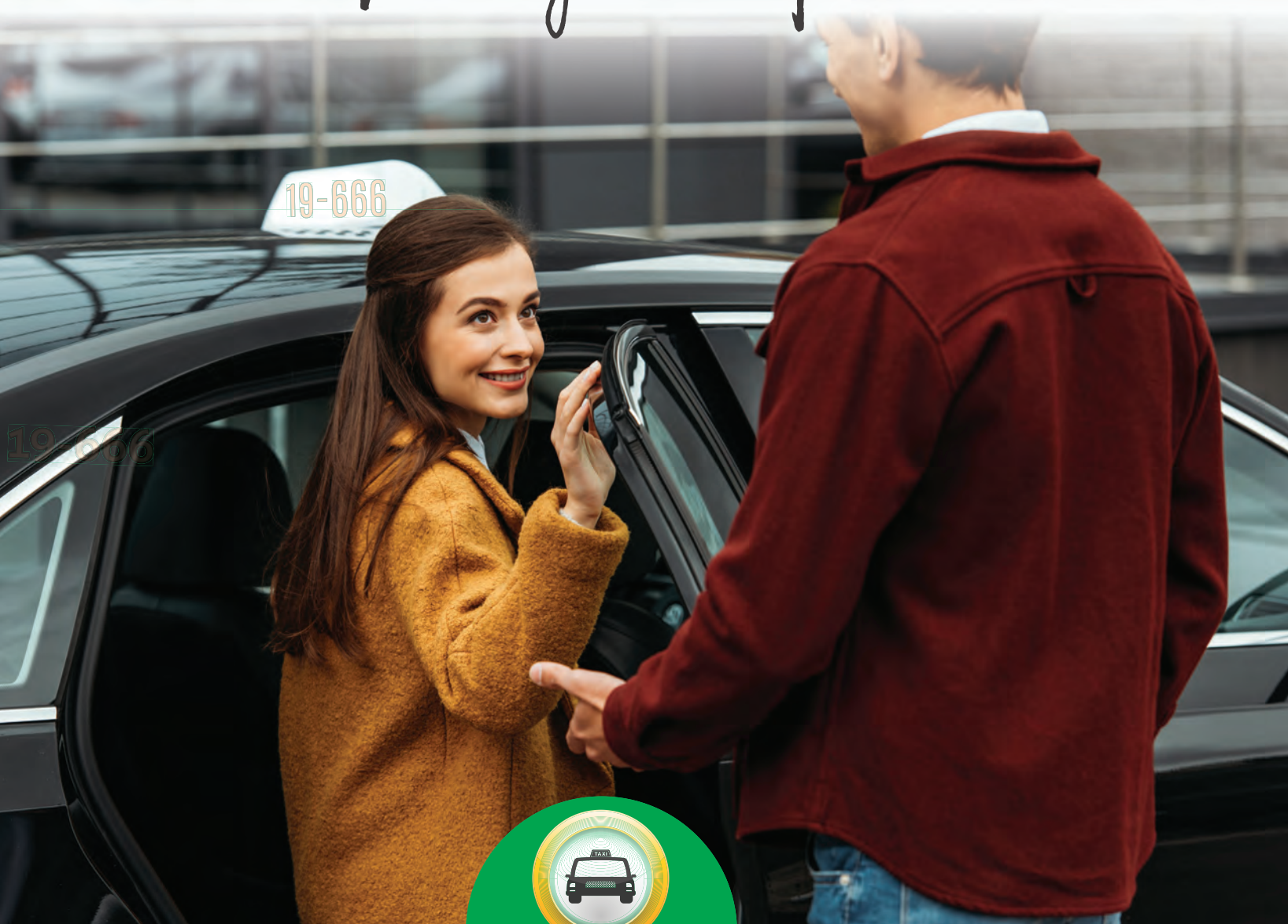
## KAŻDA POMOC MA IMIĘ

*Z pociągu do samolotu Co mamy z przodu głowy? Trauma - czym jest i jak sobie z nią radzić?*

*NIEbo i dłoNIE - premiera w Tęczy Kolorowe trzewiki zaczarowanej pisarki Pieskie życie*



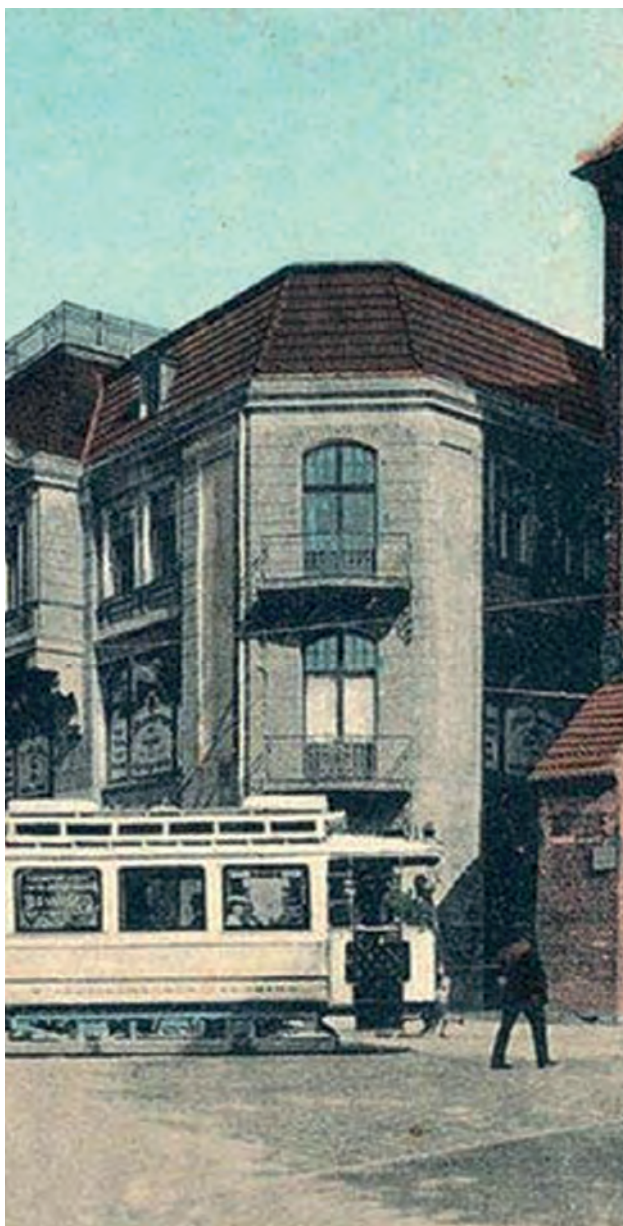
*W miłej atmosferze*



**19-666**  
**City TAXI**

niskie ceny  
profesjonalna obsługa  
szeroki zakres usług  
znani i lubiani

*Doamy o Ciebie i Twoje sprawy*



## Rozkład Jazdy:

### Kierunek Jazdy

Nowa w mieście - slogan reklamowy	4-5
Co mamy z przodu głowy?	6-9

### Przystanek Wojska Polskiego

Tajemnicza biała ściana	10-11
Z pociągu do samolotu	12-13
Aeroklub słuński	14-17

### Mijanka na Rynku

Każda pomoc ma imię	18-21
Trauma - czym jest	22-27
Czym ogrzewa Pan/Pani dom lub mieszkanie?	30-31

### Kierunek Kultura

Kolorowe trzewiki	32-35
Niebo i dłonie	36-37
Kalendarz imprez	40-41

### Torebka jakby Damska

Klasa muzyczno-wokalna	44
Witkacy pod strzechy	45
Naczelną poleca - „Empuzjon”	46-47
Wszyscy mamy rację	48-50
Pieskie życie	52-53

### Przystanek Lasek Północny

Śląsk Cieszyński czeka na Ciebie cz. 3	56-61
--	-------

### Kierunek Sport

Gryf po sezonie. Średniacy	62-65
----------------------------	-------

#### ZAŁOGA TRAMWAJU:

**DYSPOZYTOR:** Wojciech Krawczyk

**MOTORNICZY:** Urszula Markowska, tel. 577 148 965

**KONDUKTORZY:** Małgorzata Perz, Adriana Hernik

**DZIAŁ MARKETINGU:** Piotr Czerwiński, tel. 602 571 638

**DZIAŁ MARKETINGU:** Małgorzata Czerwińska, tel. 732 799 999

**PASAŻEROWIE:** Katarzyna Wojciechowska, Piotr Kozłowski, Marianna Halcarz, Rafał Szymański, Danuta Sroka, Małgorzata Perz

#### ZAJEZDZIA:

ul. Jaracza 18A, 76-200 Słupsk  
redakcja@tramwajsłupski.pl

#### BAZA:

Fundacja LOKALSI  
43-400 Cieszyn, ul. Bielska 184

#### DRUKARNIA:

Drukarnia „KOLUMB”  
41-506 Chorzów, ul. Kaliny 7

#### ŹRÓDŁO ZDJĘCIA OKŁADKI:

www.fotopolska.eu  
opr. graficzne okładki Rafał Łęgowski



„Kierunek jazdy” - wstępniak, felietony • „Mijanka na Rynku” - tematy ważne • „Przystanek- Wojska Polskiego” - historia • „Przystanek - Nowobramska” - polityka i gospodarka • „Torebka jakby damska” - tematy różne • „Kierunek kultura” - kultura • „Kierunek sport” - sport • „Przystanek na żądanie” - reklamy i artykuły sponsorowane • Wydawca magazynu „Tramwaj Słupski” nie ponosi odpowiedzialności za treści reklam i art. sponsorowanych, a także za poglądy autorów zawarte w zamieszczonych tekstach. Reprodukacja oraz przedruk wyłącznie za zgodą wydawcy. Wszystkie materiały publikowane w niniejszym magazynie są własnością wydawcy i są chronione prawami autorskimi.



# NOWA w MIEŚCIE

## SLOGAN REKLAMOWY

Jednym z kluczowych narzędzi marketingu jest hasło reklamowe. Nie jest ono bynajmniej przypadkowe - to w końcu najważniejszy komunikat, jaki miasto chce przekazać na zewnątrz. Marketing miast to dziedzina modna i - jak to zwykle bywa - w Polsce raczkująca, a na Zachodzie dobrze znana. W dużym uproszczeniu prowadzi do większego zainteresowania miastem, co skutkuje zwykle nowymi inwestycjami, wzrostem gospodarczym i lepszą jakością życia.

Istnieje kilka rzeczy, które sprawiają, że mieszkaniec miasta jest szczęśliwy: godne mieszkanie, praca w odpowiednich warunkach, dobra oferta kulturalna, dostęp do odpowiedniego zaopatrzenia, edukacji i medycyny, szybka reakcja służb publicznych, zdrowe powietrze i bezpieczeństwo energetyczne.

Jako nowa mieszkanka miasta z uwagą przyglądam się wydarzeniom wokół pomysłu poszerzenia granic. Ten tekst nie jest o tym, czy to dobry, czy też zły pomysł. Ale o tym, jakie hasło temu towarzyszy i co tak naprawdę oznacza. Niestety, nikt do tej pory nie potrafił mi na to pytanie odpowiedzieć.

### **Silny Słupsk** **Silny Region!**

To hasło wgryzło mi się w mózg, bo jest na banerach, plakatach i na stronach miejskich. Słyszę je w radiu, w spotach lokalnej telewizji. Towarzyszą mu często jeszcze zwroty: Słupsk Łączy, Większy Słupsk - więcej możliwości. Ta kampania ma na celu przekonać o słuszności podejmowanych decyzji. Nic w tym dziwnego, przecież przyłączanie do granic miejskich innych terenów nie jest zbyt częstą praktyką w Polsce. Samorząd Słupska taką decyzję próbuje przeforsować od lat. Dzisiaj możemy tylko spekulować i jeszcze wróżyć z fusów, bo nie wiemy, jaka będzie decyzja rządu w tej sprawie. A to rząd zdecyduje o tym, jak

będzie wyglądała przyszłość nie tylko Słupska, ale całego regionu.

Wróćmy jednak do samego hasła. **Silny Słupsk** - co to w ogóle oznacza?

Nie wiem do końca, co autor miał na myśli. Siła bowiem nie kojarzy się ze scalaniem, łączeniem, budowaniem, ale jest określeniem militarnym i obecnie niezbyt dobrze kojarzącym się. Z pewnością to mój subiektywny odbiór, ale w obliczu toczącej się wojny więcej mam skojarzeń negatywnych niż tych dobrych.

O sile w słowniku PWN czytamy:

1. energia fizyczna lub duchowa umożliwiająca działanie,
2. zdolność oddziaływania na kogoś lub na coś, możliwość wywoływania określonego skutku,
3. człowiek ze względu na rodzaj i charakter wykonywanej pracy w jakiejś dziedzinie lub w jakimś zakładzie,
4. grupa społeczna mająca wpływ na przebieg jakichś ważnych wydarzeń,
5. fiz. jakakolwiek przyczyna fizyczna zdolna do zamiany warunków ruchu lub spoczynku ciała materialnego albo do jego odkształcenia,
6. zdolność bojowa wojska oceniana według liczby żołnierzy i uzbrojenia.

Słowo siła posiada 397 synonimów. Synonimy słowa siła: moc, potęga, krzepa, energia, intensywność, ważność, sprawność, natężenie, nasilenie, znaczenie, wydolność itd.

O jaką więc siłę chodzi w pojęciu miasta? Dlaczego sukcesu i lepszej przyszłości szukamy właśnie poprzez takie hasło? Nie mówimy tu o nowoczesnym mieście, o ekologicznym mieście, o bezpiecznym czy atrakcyjnym. Dlaczego nie szukamy haseł, które mają zachęcić do mieszkania tu czy wypoczynku?

Mieszkańcy zechcą rozwijać się w miejscu swojego zamieszkania, jeżeli będą mieli stworzony dobry klimat do prowadzenia biznesu, jeżeli z ich punktu widzenia miasto będzie pod tym względem atrakcyjne, o stabilnym i przejrzystym prawie lokalnym, będzie rozwinięte technologicznie, dostępne transportowo, będzie przyciągało zarówno mieszkańców, jak i turystów. Dlatego tak istotne jest sprostanie rosnącym oczekiwaniom mieszkańców dotyczącym jakości życia w mieście.

**Dzisiaj wkraczamy w erę inteligentnych miast w zakresie zarządzania odpadami, komunikacji publicznej, bezpieczeństwa obywateli, zarządzania zasobami czy efektywnego wykorzystania energii.**

**Miasta szczęśliwe** to miasta kompaktowe, miasta stworzone dla ludzi, miasta o dobrze zagospodarowanej przestrzeni publicznej, pozwalające realizować plany zawodowe, rozwijać się i spędzać czas wolny w ciekawy sposób. Takie ośrodki przyciągają mieszkańców, którzy będą się z nimi identyfikować. Ważną rolę odgrywają dobre więzi międzyludzkie. Ale to również tworzenie dobrej oferty dla młodych, by swoją przyszłość wiązali z własnym miastem bez konieczności emigracji za lepszą edukacją czy pracą. Dzisiaj nadrzędną sprawą staje się tworzenie miast zielonych. Zrywa się wylewany jeszcze nie tak dawno beton i sadi drzewa, urządza łąki i trawniki. A jeśli patrzymy na miasto w kontekście siły, to jedyne, do czego powinniśmy jej używać, to starania o czyste powietrze.

Gdybym miała wybór, wołałabym na banerach czytać hasła o mieście szczęśliwym. Każdy sam niech sobie odpowie, co rozumie pod marketingowym hasłem „silne miasto”. I czy właśnie tego oczekuje...



Tomasz Olszar

# Co mamy z PRZODU GŁOWY?

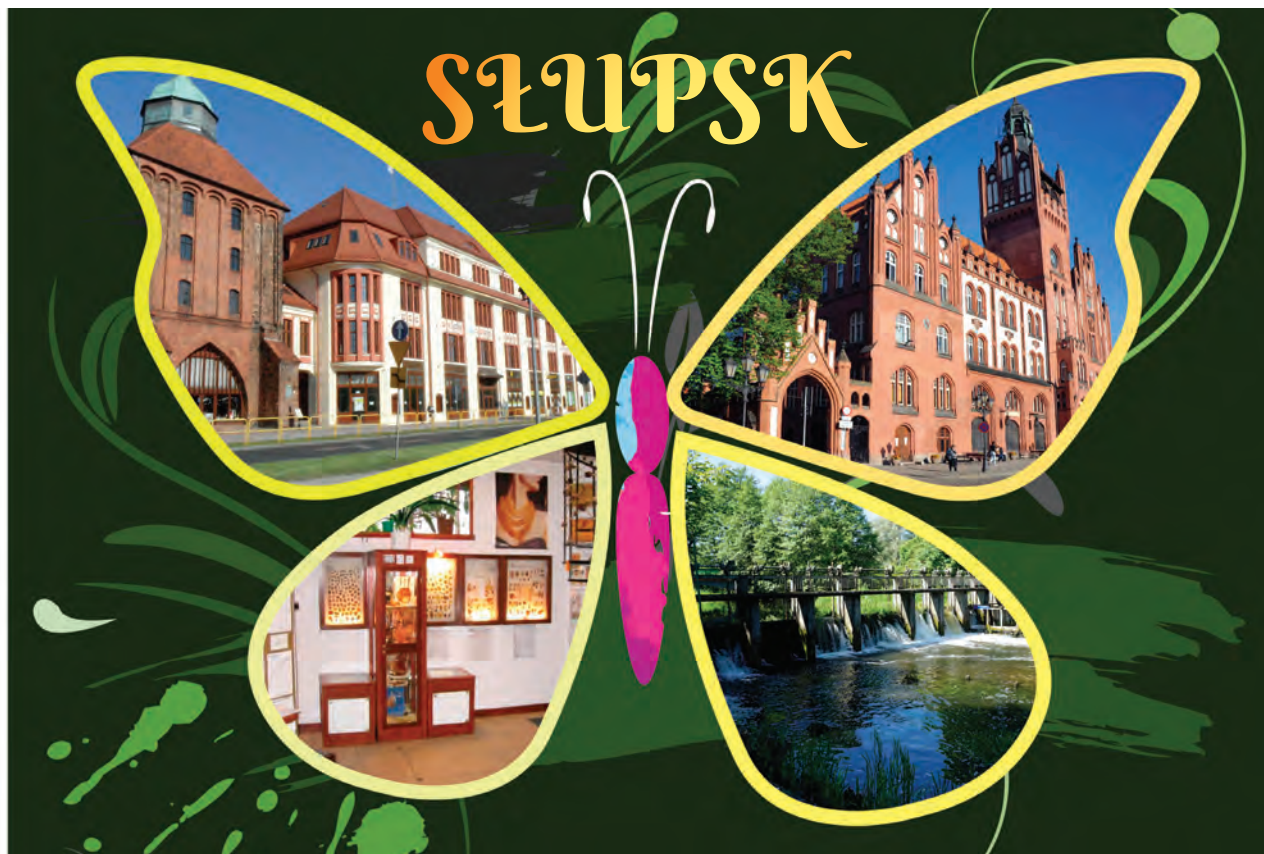
Jeszcze żyjemy. Przeżyliśmy pandemię i ruscy terroryści z Voldemortem Putinem na czele jeszcze nas nie najechali, jeszcze nie zrzucili w okolicy bomby atomowej. Ale ci, co są lepiej zorientowani w sytuacji od nas mówią, że trzeba tę groźbę brać realnie i podobno pisiorska władza już opracowała w skrytości odpowiednie zarządzenia i instrukcje na wypadek wielkoruskiego ataku nuklearnego. Obecna władza państwowa, jeśli tylko zostanie przy władzy, bardzo chętnie ogłosi wtedy stan wyjątkowy albo stan wojenny, bo ułatwi jej to utrzymanie się przy władzy jeszcze dłużej. Czy jednak wtedy władze lokalne w naszych miastach będą miały przygotowane schrony? I na jak długo te schrony nam wystarczą? A jeśli nie wystarczą, to dokąd uciekniemy przed śmiercionośnym promieniowaniem?

A jeśli jednak zostaniemy napromieniowani, to jak długo będziemy czekać w kolejce do lekarza specjalisty? I czy w ogóle będzie można się zarejestrować? To są pytania na czas apokalipsy, a nasza apokalipsa będzie podobna do nas. Kiedy w pobliżu w mieście rozbrzmiewa syrena alarmowa, lekko cierpnie mi skóra i myślę o zejściu do piwnicy, której pomieszczenia są ciemne, wilgotne i nie są, niestety, posprzątane. A w dodatku, ponieważ kamienica jest własnością wspólną, podział pomieszczeń w piwnicy jest sporny. Co to za schron w piwnicy, który trzeba by dzielić z nieprzyjaznymi, agresywnymi sąsiadami z parteru? To już lepiej byłoby dokądś uciec. Ale dokąd? I czy w naszej sytuacji ucieczka jest możliwa? Może w mieście są suche, posprzątane piwnice, które mogłyby posłużyć jako schrony? Trzeba by pod tym kątem zrobić w Słupsku przegląd piwnic, podziemi i lochów, które by się do tego celu nadały. I to raczej nie są żarty. Każdy mieszkaniec miasta już dziś powinien posiadać informację, gdzie jest jego najbliższy schron, co go tam czeka i co ma ze sobą do niego zabrać, gdy wybije czarna godzina.

Tymczasem minęło ponad sto dziesięć dni od barbarzyńskiej agresji Rosji na Ukrainę, a końca tej haniebnej masakry nie widać. Odrażającego, śmierdzącego samogonem i starą sołdecką onucą agresora nie sposób zatrzymać. Putin szantażuje Zachód bombą atomową. Skutki jego brudnej, zbrodniczej, ludobójczej wojny z Ukrainą są coraz bardziej dotkliwe i dla

nas. Niby wiemy, że jest to również wojna z Zachodem, ale na razie jednak przymykamy na to oko, nie chcemy o tym myśleć. Nadchodzi lato, wakacje, urlopy. Chcemy żyć normalnie, jak przed epidemią i przed wojną, już coraz mniej chce się nam pomagać ukraińskim uchodźcom. A czy chcemy pomagać uchodźcom z granicy białoruskiej, którzy stale są wypychani przez polskie służby mundurowe do lasu na białoruską stronę, choć też są ludźmi uciekającymi przed wojną? Odwracamy głowę. Chcemy, żeby było tak, jak przedtem, jak w poprzedniej dekadzie. I przedpoprzedniej. W niemal całym pierwszym dwudziestolecu XXI wieku. Ale – jak mówił bohater pewnego serialu telewizyjnego z tamtych czasów – tak być nie będzie.

Ludzie lubią się łudzić, zwłaszcza jeżeli jest im dobrze, przyzwyczili się do wygod, do dobrostanu, do swojego mieszkania, do swojego auta, które mało pali, ma przyjemną sylwetkę i pojemny bagażnik, do swojego ogródka, gdzie w kwietniu kwitnie magnolia, do swojej działki, gdzie trzeba równiutko przystrzyc trawę, do piekarni z ulubionym pieczywem, do piwa w piątek w ulubionej knajpeczce, nawet do sprzątania w sobotę. A w niedzielę chcą mieć rosół, najlepiej z kaczkami i z kluseczkami wątrobianymi. A po obiedzie pyszny deserek z ulubionej cukierni, na święta zaś ciasteczka, które pochodzą z Wiednia, choć uważane są za lokalny specjał, makowiec z posypką i chudziutką, soczystą szynekę na śniadanko. W tym czasie w banku miałyby



fol. Chciałoby się załadować Słupsk na skrzydła motyla i odlecieć tam, gdzie nie ma wojny, epidemii, dyktatury, inflacji, propagandy, drożyzny...

rosnąć odsetki na lokacie. Ludzie uważają, że im się to wszystko należy, co najmniej jak psu buda, kość, a nawet miska. Należy im się piñcet plus, bon wakacyjny, czternasta emerytura, dopłata do dekodera, ulubiony serial w telewizji i szacuneczek. Należy im się wycieczka do Zakopanego, w Sopcio moło, gala disco polo i grecka plaża, dokąd się polecą czarterem tanich linii lotniczych z przecenionym sun-blockiem. Ludzie chcą, żeby im było łatwo, lekko i przyjemnie, tanecznie, zdrowo i superowo. I chcą mieć nieustanne poczucie wygranej, chcą mieć permanentną przewagę, nie tylko w ulubionych grach komputerowych, także w życiu codziennym, a nawet od święta lubią kultywować poczucie swojej wyższości, nie tylko w związku z awansem narodowej kadry na mundial w Katarze, ale także zgodnie z ich świętym przekonaniem, że to właśnie ich Bóg jest lepszy od innych, a nawet – jak już przyjdzie co do czego – ich ból też. Ludzie lubią pokazać innym, że mają władzę, że to oni tu rządzą, że ich należy słuchać, bo tylko oni mają rację i słuszność, a także wiedzę, co w trawie piszczy. Owszem, jedni lubią sobie posłuchać rapu na cały regulator, a drudzy po obiedzie w cichości poduszki z Jyska trochę pochrapać. Jednak wszyscy lubią euforię zwycięstwa i chcą zwyciężać jak Iga Świątek w turnieju Rolanda Garrosa, najchętniej więc kibicują

zwycięzcom, że zwycięzcami chcą się utożsamiać i nawet w sromotnej klęsce widzieć zarodek przyszłego zwycięstwa, a jak ich reprezentacja przegra, to śpiewają, że nic się nie stało. Z klęską osuwają się z wielkim trudem i wbrew sobie, wołają się bowiem łudzić, że będzie tylko lepiej, o klęsce wołają nie myśleć, a katastrofa im się nie przytrafi. Ale oby się przytrafiła sąsiadom z parteru.

Jakoś to będzie, bo jakoś być musi. Musi na Rusi – mówiło się kiedyś, jeszcze za komuny – a w Polsce jak kto chce. Polska jest krajem permanentnej propagandy sukcesu i megalomanii narodowej. To się nie zmienia, choć zmieniają się czasy i reżimy. Zmienia się tylko skala propagandowego kłamstwa, tupet propagandystów, z tym, że tupet i cynizm propagandystów obecnej władzy, zarówno świeckiej jak i kościelnej, rąsą w rąsę, jest bezprzykładny, piramidalny, niebotyczny, totalny. To jakiś paranoiczny równoległy świat, sterowany przez dyktatora i podległe mu służalcze służby, zarówno zbrojne jak informacyjne, podobnie jak w putinowskiej Rosji. Ci, co są bardziej świadomi, plują na tę skorupę – wszak obchodzi się w Polsce rok romantyzmu – i zstępują do głębi, która, niestety, jest mroczną otchłanią, gdzie samemu należy znaleźć oparcie, zdobyć rozeznanie, a nawet oświecenie. Bo tam, pod zakłamaną propagandowo-popkulturowo-bigoteryjną, groteskową



Ukraińska telewizja publiczna nadaje na kanale informacyjnym Ukraina24 bezpośrednie relacje z wojny

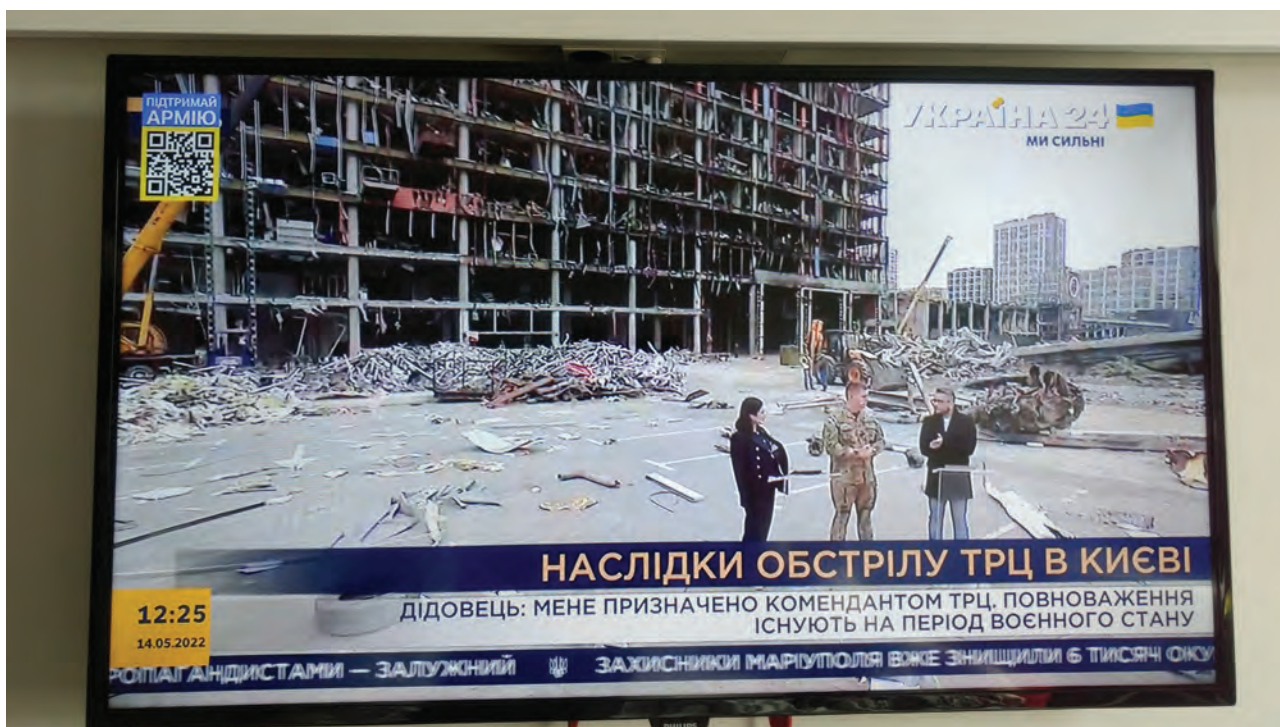
powierzchnią, jest dziwnie inaczej. Jest – jak mówiła moja babcia – surowo. Może nie tyle bulgoce tam lawa, ile wieje chłodny wiatr. I widać jak na dłoni, jak na patelni, że faktycznie będzie, jak jeszcze nie było, a tak jak było, to już być nie będzie. Choć będziemy się tego widma starych dobrych czasów trzymać jak pijany płota i rzep psiego ogona.

Czy teraz, od 2020 roku, żyjemy więc w jakichś przełomowych, wyjątkowych czasach czy może raczej te poprzednie i przedpoprzednie czasy były wyjątkowe? Trzeba jakieś pół wieku przeżyć i przedtem, i potem, i teraz, co nieco z przeszłości pamiętać, żeby te wszystkie czasy porównać. Ale już pobieżne porównanie skłania do przypuszczenia, że właśnie taki wyjątkowy charakter miało dla nas, mieszkańców środkowej Europy, trzydziestolecie między latami 1989 – 2019. Choć lata 90 były jeszcze niepewne, a nawet burzliwe, choć przetoczyła się wtedy krwawa wojna w byłej Jugosławii. Jednak widmo wojny atomowej, jakby przestało wtedy krążyć między Waszyngtonem a Moskwą. Wyglądało na to, że dołączymy do wolnego, demokratycznego świata, czyli że z powrotem będziemy częścią zachodniej Europy. Pod wrażeniem tego, że Rosja w pokojowy sposób wycofała oddziały Armii Czerwonej z Polski, Czechosłowacji i innych krajów byłego Układu Warszawskiego oraz tego że Związek Radziecki się rozpadł, uznaliśmy, że mamy gwarancję pokoju, że okropności gorącej i zimnej wojny już nie mogą nas przewrócić, że

mamy mocnych sojuszników i doczekamy się, że nasze demokratyczne kraje przystąpią do odpowiednich paktów i wspólnot gwarantujących naszym biednym, sponiewieranym przez sowiecki komunizm społeczeństwom niepodległy, pokojowy rozwój i dostatnie bezpieczeństwo.

Najpierw Polska, Czechy i Węgry w 1999 roku przystąpiły do Sojuszu Północnoatlantyckiego czyli NATO, a w 2004 roku, w połowie tego trzydziestolecia, państwa naszego regionu zostały przyjęte do Unii Europejskiej. Już wtedy stało się to solą w oku Putina, który rozszerzanie NATO i Unii Europejskiej o niektóre państwa byłego bloku komunistycznego uznawał za szkodliwe i wrogie dla Rosji. Rosję postanowił bowiem Putin odbudować jako imperium o terytorium od Władywostoku na wschodzie po Lizbonę na zachodzie, wszelkimi możliwymi środkami, także przestępczymi, zbrodniczymi i ludobójczymi. W związku z tym szczególnie bolesne było dla niego istnienie Ukrainy jako niezależnego, niepodległego państwa, o odrębnej tożsamości, polityce i kulturze, które powstało w 1991 roku, po rozpadzie Związku Radzieckiego. W tamtych czasach Polacy, Czesi, Słowacy, Węgrzy, a nawet Niemcy po zburzeniu muru berlińskiego i zjednoczeniu Niemiec, zajęci swoją niepodległością, wolnością i demokracją, wewnętrzną polityką, gospodarką z wolnym rynkiem i prywatyzacją, nie chcieli już myśleć o tym, co się dzieje za wschodnimi granicami, na terenie





Kijów po rosyjskim ostrzale raketowym w relacji telewizji Ukraina24

rozbitego imperium sowieckiego, które wreszcie przestało naszym, rzekomo już wolnym i demokratycznym krajem zagrażać, bo tam wszyscy też zajęci byli swoimi sprawami po rozpadzie ZSRR. O to właśnie chodziło: by każdy mógł swobodnie się zajmować swoimi sprawami, swoimi interesami, swoimi ideami, bez dyktatu i przymusu, według swojego rozumu. Niezależnie, samorządnie, a w Polsce – jakżeż to wydawało się chrześcijańskie i szlachtetne – także solidarne.

Odzyskaliśmy wolność, ale stale brakowało nam odpowiedzialności, wyobraźni, empatii, dbałości o dobro wspólne i zasoby, których było coraz mniej, zwłaszcza dbałości o przyrodę, którą stale eksploatowaliśmy i niszczyliśmy, jak to coraz lepiej widać choćby w Beskidach. I tak żyliśmy tutaj, czasem żywotem człowieka niby to poczciwego, a czasem bardzo, bardzo niepoczciwego, samolubnego, złośliwego. Przy czym cały czas jechaliśmy na rosyjskich paliwach, od rosyjskiego gazu, ropy, a nawet węgla uzależnieni. I rosyjskie paliwa zdeterminowały nasz los, nawet gdy już nasze państwa były w NATO i w Unii. I rosyjska bomba atomowa w rękach dyktatora-terrorysty i ludobójcy, który stopniowo szykował się do ataku. Żyliśmy krótkowzrocznie, wciąż przyzymkając oczy na szemrane interesy, ciemne zabobony, brudną politykę i jawne bezprawie. Dla świętego spokoju ulegając bezduszności obłudnego systemu, mechaniczności przyzwyczajęń, nieuchronności uzależnień, dyktaturze tradycji, namolności

propagandy i popkultury, przymusowi zakupów, naiwności własnych mniemań, głupocie rozrywki. Zmęczyło nas to wszystko. A ile wysiłku poszło na marne? Ile kosztowało nas to zdrowia? Nasza rzeczywistość była podminowana ruskimi paliwami. To musiało kiedyś wybuchnąć. To musiało kiedyś walnąć, wystrzelić, jak ta strzelba w sztuce teatralnej, którą ktoś nie dla ozdoby powiesił na ścianie w pierwszym akcie.

Opisać w skrócie, na jednej stroniczce, trzydzieści lat tzw. historii, całą epokę, a przy tym połowę własnego życia, to – jak powiedziałby Jerzy Pilch - nic nie opisać, to nic nie powiedzieć, a właściwie: to powiedzieć głupotę. Jedno jest pewne. Tak być to już nie będzie. Będzie inaczej, będzie gorzej, ale czy musi być głupiej? Teraz mamy z tyłu głowy pandemię, wojnę, inflację, drożyznę. Ale co mamy z przodu głowy? Ludzką twarz? Jasne czoło? Bystre oczy? Dobre słowo? Zabezpieczenie siebie i bliskich na zimę, zorientujcie się, gdzie jest wasz schron, sprawdźcie, kto was oszukuje, spróbujcie wreszcie ustalić, co jest dobre, a co złe, czy rzeczywiście potrzebujecie aż tyle. Co jest najważniejsze? Zorientujcie się na jakim świecie żyjecie i czy chcecie, żeby właśnie taki był wasz świat, wasze miasto, wasze osiedle, wasza wieś i wasz dom. Póki jeszcze Voldemort Putin nie odpalił swojej bomby.



fol. Tak tramwaje wyjeżdżały na ulicę Słupska. Widok wyjazdu w latach 40. XX wieku i dzisiaj. Archiwalne zdjęcie, zbiory Muzeum Pomorza Środkowego



fol. Wjazd do zajezdni odbywał się przez budynek pod kątem 45 stopni.



# TAJEMNICZA BIAŁA ŚCIANA, czyli przejazd tramwajów

W ostatnim czasie dość prężnie prowadzone są prace remontowe dawnego biurowca MZK u zbiegu ulicy Tramwajowej i Kopernika. Czy zastanowiły Was kiedyś dwa białe prostokąty na południowej i wschodniej stronie? To przejazd tramwajowy. Właśnie tak - przez budynek - słupskie tramwaje wyjeżdżały na miasto.

Jak to zwykle bywa na ślad tego przejazdu natrafiłem podczas jednej z rozmów o naszych ukochanych tramwajach. Moja koleżanka Julita zdradziła mi, że jako dziecko bawiła się właśnie w tym przejeździe ze swoimi koleżankami. Na początku nie za bardzo mogłem sobie to wyobrazić, ponieważ wychowany na trolejbusach, wiedziałem, że „trajtki” wjeżdżały bramą obok budynku, ale żeby dosłownie przez budynek...? Julita nawet wyrysowała mi to na kartce, ale jakoś nie mogłem sobie tego wyobrazić. Aż tu nagle, bach - trafiłem na zdjęcie tego przejazdu, w jednym z wydań Tramwaju Słupskiego (sic!).

Reszta pracy była już prosta, mój najbliższy wypad rowerowy skierowany był właśnie w miejsce tajemniczego przejazdu. I wszystko stało się jasne. Tramwaje z miasta wjeżdżały do zajezdni jednym torem przez budynek. Wjazd, co ciekawe nie był prostopadły, tory wchodziły pod kątem 45 stopni. Dopiero po przejechaniu przez budynek tor rozgałęział się na kilka linii prowadzących do hali garażowej, w której parkowały i były remontowane wozy tramwajowe. Dziś w miejscu tej hali stoi kompleks Copernicus Park. Nomen omen przy ulicy Tramwajowej.

Jeśli będziecie przechodzić obok tego budynku warto zwrócić uwagę na tę białą ścianę, szczególnie po jej lewej stronie. Widać tam wyraźnie, że oryginalna elewacja zakręca w głąb a cegły z białym tynkiem tylko zaślepiają otwór. Po lewej, w nieco wystającym murku, pozostała jeszcze resztką uchwyty bramy, która zamykała ów tramwajowy wjazd.



fot. Fragmenty uchwyty bramy i nie dość starannie zamurowany wjazd.

fot. Leśny odcinek linii z Jezierzyc do lotniska w Redzikowie



fot. Słupek hektometryczny - Od rozjazdy w Jezierzycach mamy tu 1,6 km



fot. Tu, przed bramą bazy, kończą się tory. Szkoda, że koziół oporowy nie jest taki, jak według kolejowych przepisów.



## Z POCIĄGU DO SAMOLOTU

Z samolotu do pociągu - tak można podróżować dziś między innymi na Warszawskim Okęciu. Kiedyś taką możliwość mieli również żołnierze w podśląpskim Redzikowie, którzy przylatywali na byłe już lotnisko, a następnie pociągiem dojeżdżali na poligon w Wicku Morskim pod Ustką.

Tak było między innymi z włoskimi żołnierzami, którzy jeszcze w ramach „Partnerstwa dla pokoju”, jeszcze przed wstąpieniem Polski do NATO, przylecieli wraz z lekkim sprzętem wojskowym do Redzikowa, a następnie przesiedli się na pociąg, by dojechać nad morze na ćwiczenia w Wicku Morskim - to tam właśnie jest jeden z dwóch aktualnych poligonów morskich NATO. Drugi z nich znajduje się na Krecie.

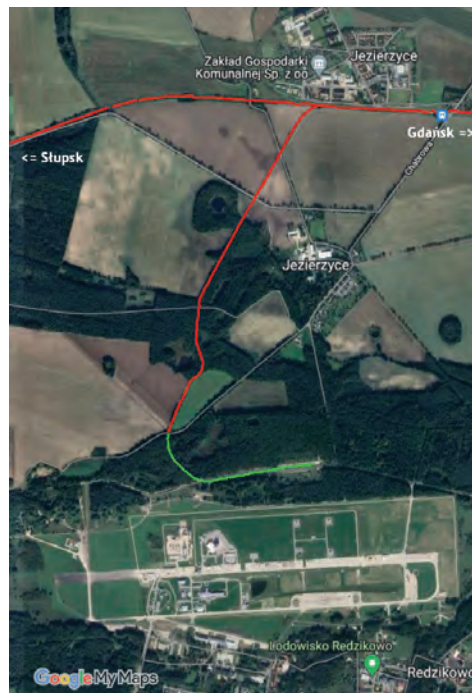
Linia kolejowa do lotniska w Redzikowie została zbudowana jeszcze przed wybuchem II wojny światowej. Zaczynała się tuż za stacją w Jezierzycach i kończyła dwutorową bocznica na lotnisku w Redzikowie. Linią tą najczęściej jeździły cysterny z paliwem do samolotów. Zdarzały się również transporty sprzętu, który po rozładowaniu na lotnisku trafiał do samolotów.

Linia liczyła ponad 4 kilometry licząc od rozjazdu w Jezierzycach do kozłów oporowych na lotnisku. Niestety, gdy w maju 2016 roku oficjalnie rozpoczęto prace przy budowie bazy, rozebrano tory od boczniicy na lotnisku aż do ogrodzenia. W sumie szkoda, bo zawsze jest to alternatywna droga zaopatrzenia, która może być też wykorzystywana do innych celów. W tym wypadku politycy i wojskowi widać mieli inne zdanie.

W tej chwili pozostał jeszcze niespełna trzykilometrowy odcinek torowiska od Jezierzyc do bramy bazy. Może członkowie Słupskiej Powiatowej Kolei

Dreznowej objęliby swoją opieką ten odcinek. W sezonie letnim mogłaby być to kolejna atrakcja - jazda drezną po urokliwych leśnych terenach wokół Jezierzyc. Warto ocalić od zapomnienia takie właśnie zabytki techniki kolejowej.

Do następnego przeczytania...



fot. Cała linia z Jezierzyc na lotnisko w Redzikowie. Kolor zielony oznacza rozebrany odcinek na terenie bazy.



# AEROKLUB SŁUPSKI - z miłości do latania

„Latanie to coś więcej niż sposób na pokonywanie odległości. Lot jest formą komunikacji z powietrzem.”

*Esther Woolfson, Corvus*



**LOTY ZAPOZNAWCZE (WIDOKOWE)  
SAMOŁOTEM**

Loty odbywają się cały rok

**VOUCHER  
NA PREZENT**



• 240 zł/15 min • 400 zł/30 min • 700 zł/60 min

**OFERUJEMY:**

- Pilotów instruktorów z uprawnieniami linowymi
- Samoloty do wyboru:  
Cessna 152 oraz SportStar RTC (samoloty dwumiejscowe)
- Lot linią brzegową Morza Bałtyckiego (opcja 30 min oraz 60 min)
- Lot nad Słupskiem i okolicami (opcja 15 min, 30 min, 60 min)
- Możliwość wyboru trasy lotu po uzgodnieniu z pilotem
- Możliwość pilotowania samolotu pod nadzorem instruktora

Loty należy umawiać mailowo: [rezerwacja@aeroklub.slupsk.pl](mailto:rezerwacja@aeroklub.slupsk.pl)

sms: tel. +48 534 490 279



**LOTY ZAPOZNAWCZE (WIDOKOWE)  
SZYBOWCEM**

220 zł/ ok 10 min

**VOUCHER  
NA PREZENT**



Loty odbywają się w weekendy od maja do września

\* Czas lotu szybowcem uzależniony jest od warunków meteorologicznych danego dnia

**OFERUJEMY:**

- Pilotów instruktorów z wieloletnim doświadczeniem szybowcowym
- Bezpieczne szybowce szkoleniowe PUCHACZ i BOCIAN
- Lot szybowcem w okolicy lotniska Aeroklubu Słupskiego na wysokości około 300 m
- Dynamiczny start za wyciągarką
- Niezapomniane wrażenia z lotu bez silnika

Loty należy umawiać mailowo: [rezerwacja@aeroklub.slupsk.pl](mailto:rezerwacja@aeroklub.slupsk.pl)

sms: tel. +48 534 490 279



Lotnisko Słupsk-Krępa - położone 4 km na południe od Słupska. Posiada dwa pasy startowe. Pas północ południe (02/20) o długości 600 metrów i szerokości 50 metrów oraz pas wschód zachód (28/10) o długości 1250 metrów i szerokości 50 metrów. Z lotniska korzystają samoloty sportowe i turystyczne oraz szybowce. Głównym użytkownikiem obiektu jest Aeroklub Słupski. **Aeroklub Słupski** istnieje od 1947 roku. Początkowo swoją siedzibę miał na lotnisku Słupsk-Zachód (Stolp-West) przy ul. Grottgera. W latach 70. zmienił lokalizację na lotnisko Słupsk-Krępa.

Przez prawie 3/4 wieku Aeroklub wyszkolił całą rzeszę szybowników, pilotów samolotowych, skoczków spadochronowych i modelarzy lotniczych.

Doświadczona kadra instruktorska zapewnia wysoki poziom i bezpieczeństwo szkolenia, latania treningowego oraz wyczynowego.

Ale Aeroklub to przede wszystkim ludzie z wielką pasją. I tylko tak należy o tym miejscu mówić. Do klubu należy prawie 100 osób. Dzielą się na fanów lotów samolotowych i tych, którzy wybierają szybowce. Łączy ich wszystkich wielka miłość do latania.

**Piotr Kowalczyk** jest nie tylko pasjonatem, zawodowym pilotem, ale przede wszystkim dobrym duchem tego miejsca. O lataniu może opowiadać przez wiele godzin, o szkoleniach jeszcze dłużej, ale z pewnością trzeba mieć sporo energii, by za nim nadążyć. O klubie mówi jak o najważniejszym miejscu na świecie. Marzeniem Piotra jest, by tętniło życiem, by do klubu przychodzili młodzi ludzie.

*- Latanie w moim przypadku to miłość od pierwszego wzbicia się w powietrze. Wystarczył jeden lot, by wiedzieć, że właśnie to chcę w życiu robić. Zostałem tu na stałe. To właśnie w Aeroklubie Słupskim zrobiłem swoją pierwszą licencję. Dzisiaj największą radość sprawia mi uczenie innych. Lubię ten moment gdy w ludziach budzi się pasja i miłość do tych metalowych ptaków.*

W Aeroklubie można zrobić licencję PPL, czyli Licencję Pilota Samolotowego Turystycznego. Uprawnia ona do wykonywania lotów niekomercyjnych na samolotach jednosilnikowych tłokowych o maksymalnej masie startowej nie przekraczającej 5700 kg. Program szkolenia praktycznego obejmuje 45 godzin lotów.

Aeroklub Słupski jest członkiem federacji sportów lotniczych z centralnym Aeroklubem Polskim jako





organizatorem. W ramach licencji FAI zawodnicy Aeroklubu Słupskiego mogą uczestniczyć w zawodach sportowych w dziedzinach: modelarstwo, paralotniarstwo, sport samolotowy i sport szybowcowy. Klub oficjalnie bierze udział w zawodach szybowcowych.

## SZYBOWCE - dlaczego warto spróbować?

Latanie jest jedną z tych czynności, które dają najwięcej emocji, a wspomnienie lotu szybowcem będzie prawdopodobnie towarzyszyć do końca życia. Loty szybowcem niosą ze sobą zupełnie inne wrażenia niż latanie samolotami.

Majestatyczny, unoszący się na wietrze szybowiec stanowi idealne miejsce na podniebną przygodę. Panorama z wysokości kilkuset metrów zapiera dech w piersi, zwłaszcza iż od chmur dzieli nas tylko cienka szyba.

Szybowiec to jeden ze statków powietrznych, który jest wzorowany na locie... bociana! Człowiek od zawsze był zafascynowany tym, co nieznanne i niedostępne. Spoglądał z zazdrością w górę obserwując szybowanie ptaków i wzdychał ku niebu, aby kiedyś móc przybliżyć się do chmur. Z miłości do latania powstał również szybowiec. Wyjątkowość szybowca bierze się ze specyficznej budowy, otóż nie posiadają one własnego napędu. Aby szybowiec mógł długo i daleko lecieć, konieczne są sprzyjające warunki i pilot, który potrafi te warunki optymalnie wykorzystać. Szybowce produkowane obecnie mogą z wysokości 1 km pokonać dystans od 25 do 60 km. Można wykonywać nimi krótkie loty po kręgu nadlotniskowym lub godzinami „pływać” po niebie. Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych taki swobodny lot może trwać nawet 10 godzin. W górach dodatkowym sprzymierzeńcem jest wiatr, który dobrze wpływa na ciepłe wznoszące prądy, umożliwiając realizację dłuższych lotów.

Obecnie szybownictwo staje się coraz bardziej popularnym sportem i jest dostępne niemal dla każdego. Coraz więcej osób decyduje się na kurs szybowcowy i samodzielne loty szybowcowe.

**Basia Butrym** mimo młodego wieku szybowcami lata już długo. Obecnie reprezentuje Aeroklub Słupski w Szybowcowej Kadryze Narodowej Juniorów.

*- Szybowce to moja wielka miłość. To sport, który uczy odpowiedzialności. Nie wyćwiczysz mięśni, ale udoskonalisz osobowość i charakter. To doskonały pomysł na relaks i odstresowanie. Z pewnością latanie szybowcem to wielka lekcja pokory. Czasem uda mi się polecieć zaledwie kilkanaście minut, a czasem wylądować w polu. Wtedy szybowiec trzeba rozłożyć i przewieźć do klubu. Takie przygody nie zniechęciły mnie do latania. I to właśnie*

*z szybowcami i lataniem wiążę swoją przyszłość. To niesamowite, że można latać razem z ptakami i zaglądać im w oczy. Zdarza się nam latać z bocianami, krukami, a nawet bielikami.*

**Krzysztof Szuryn** - swoje dzieciństwo spędzał na lotnisku wśród szybowców.

*- Na lotnisko zabierał mnie tata. To dzięki niemu dzisiaj latam szybowcami. Towarzyszyły mi od zawsze. Jako mały chłopiec spędzałem tu długie godziny. Zaczęłem samodzielnie latać mając 16 lat. To sport wymagający cierpliwości, ale największą nagrodą jest niezwykły widok i świat, na który mogę patrzeć z zupełnie innej perspektywy.*

Podstawowe szkolenie uprawnia do lotów samodzielnych pod nadzorem instruktora. Dalsze szkolenie to doskonalenie techniki pilotażu, lądowania, nauki lotów z wykorzystaniem termiki oraz nauki akrobacji. Aby uzyskać licencję pilota szybowcowego SPL należy zaliczyć cały wymagany cykl szkolenia, wylatać minimum 23,5 h oraz zdać egzamin teoretyczny i praktyczny przed Państwową Lotniczą Komisją Egzaminacyjną.

Aeroklub Słupski dysponuje odpowiednią liczbą szybowców do szkolenia, treningu i lotów wyczynowych. Do klubu należy obecnie nieco ponad 100 osób, głównie mieszkańcy ziemi słupskiej. Z lotniska Słupsk-Krepa wykonuje się około 3100 lotów rocznie.

## Ruszyły zapisy

na wstępne szkolenie szybowcowe.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych.

Koszt 1500zł, więcej informacji pod

nr. tel. 791002278

e-mail: [dyrektor@aeroklub.slupsk.pl](mailto:dyrektor@aeroklub.slupsk.pl)



ul. Lotnicza 1

76-200 Krepa



/aeroklubslupski



/aeroklub\_slupski

[aeroklub.slupsk.pl](http://aeroklub.slupsk.pl)

Urszula Markowska

Każda  
pomoc  
ma imię...

Rubbermaid

Joasia, Agnieszka, Monika, Karolina, Kasia, Ula, Paulina, Kinga, Natalia, Irina, Wala, Swieta, Lidia, Anastazja, Dominika, Kordian, Remigiusz, Renata, Eliza...

Każdego dnia i w każdej wolnej chwili, całkiem za darmo i po cichu, niosą pomoc uchodźcom wojennym z Ukrainy. W punkcie pomocy na Szarych Szeregów w Słupsku rozpoznasz ich po żółtych kamizelkach. Te również pozyskane zostały przez wolontariuszkę od lokalnego WORD- u.

Od początku wojny nie tylko ciężko pracują, ale organizują dary z różnych stron Polski i Europy. Jak już nie wiedzą skąd pozyskać środki, organizują kiermasze i zbierają datki. I żeby była jasność - to właśnie te same wolontariuszki i ci sami wolontariusze angażują się wykładając własne środki na produkty, pieką ciasta, gotują, a później poświęcają jedyną wolną niedzielę, by ów kiermasz miał kto obsłużyć. W punkcie przetrzuciły niewyobrażalnie wiele ton odzieży, chemii i żywności. Stają przed każdą uchodźczynią i każdym uchodźcą dając to, co mogą - to, co mają obecnie na stanie.

Najtrudniejszy moment to ten, kiedy masz niewiele do zaoferowania, a widzisz łzy w oczach kobiety, bo nie możesz dać jej nawet mleka czy pieluch dla dzieci. Bywa i tak, że wolontariuszki wyjmują własne pieniądze i biegną do sklepu kupić potrzebne rzeczy. Przez punkt na Szarych Szeregów przewinęło się sporo osób. Jedni pracowali tam tylko przez kilka tygodni, inni jeden dzień, ale jest i taka grupa osób, które są tam już kilka miesięcy. Bardzo pomocne są wolontariuszki, które same uciekały przed wojną. Tutaj chcą pomagać swoim rodakom.

O tym co przeżyli ludzie w Ukrainie podczas tej wojny wolontariuszki mogą napisać książkę. Słuchają

historii trudnych i z nimi zostają już na zawsze. Czasem któraś z kobiet ucieka na zaplecze wytrzeć mokre oczy. Mimo tych trudnych sytuacji i zmęczenia przychodzą codziennie. A może właśnie dlatego. Bo kiedy ich zabraknie, punkt pomocy na Szarych Szeregów w Słupsku po prostu zniknie.

## CZYM JEST WOLONTARIAT I DLACZEGO TAK BARDZO JEST POTRZEBNY

Definicji wolontariatu jest wiele. Jednak główna idea, która przyświeca wolontariatowi to nieodpłatna działalność na rzecz innych osób lub organizacji pozarządowych. Kolejną cechą wolontariatu jest fakt, że działania wolontariusza wykraczają poza te, które normalnie cechują relacje rodzinne i koleżeńskie.

Wolontariusze są siłą napędową dla wielu organizacji pozarządowych. Siłą, bez której te nie mogłyby istnieć. To właśnie bezinteresowne zaangażowanie wielu osób, ich kreatywność i poświęcanie własnego czasu pozwalają na osiąganie celów. Trudno sobie współcześnie wyobrazić organizacje bez wolontariuszy, którzy poświęcają się określonej idei, propagują ją i edukują. Coraz częściej decydują się przy tym na kontrowersyjne metody, dzięki którym ich głos staje się słyszalny w przestrzeni publicznej.

Poza oczywistymi kwestiami dotyczącymi zgodności wolontariatu z własnymi zainteresowaniami czy potrzebami, warto również zwrócić uwagę na pewne



zagadnienia prawne. Przede wszystkim wolontariusza i organizację, na rzecz której działa, powinna łączyć umowa o wolontariat. Jest ona obowiązkowa, jeśli wolontariat będzie trwał przez okres dłuższy niż 30 dni. Wolontariusz powinien również zostać przeszkolony w zakresie BHP.

To tylko regułka, ale określa to, kim jest wolontariusz. W Słupsku nie istniałby już punkt pomocy dla uchodźców gdyby nie oni. Nie odbyłoby się wiele innych inicjatyw, choćby imprez na rzecz osób niepełnosprawnych czy starszych. Odwiedzają hospicja, domy dziecka, domy starości czy domy pomocy społecznej i schroniska dla zwierząt. Ale wolontariusze wspierają swoim zaangażowaniem również imprezy kulturalne, festiwale. Pomagają w obronie środowiska organizując pikniki czy protesty.

Każde zadanie, którego podejmuje się wolontariusz musi być zgodne z jego przekonaniami i ideami. W innym przypadku wolontariat stanie się obciążeniem i powodem frustracji.





# TRAUMA - czym jest i jak sobie z nią radzić

Trauma jest konsekwencją trudnych i drastycznych przeżyć. Ludzie dotknięci takimi emocjami radzą sobie w różny sposób. Jedni te zdarzenia wypierają ze świadomości, inni nie mogą przestać o nich myśleć pograżając się w depresji, czego skutkiem często jest dysfunkcja społeczna. Ale trauma to również ataki paniki, agresji, bezsenność, apatia, izolowanie się od świata zewnętrznego, a nawet od bliskich.

Trwająca obecnie wojna w Ukrainie w stan traumy postawiła setki tysięcy ludzi i dzieci. Trudno bowiem pogodzić się z widokiem umierających bliskich, brutalnością wojsk, zniszczeniami, a przede wszystkim przerwaniem pokoju w państwie. Nawet jeśli nie doświadczamy tej wojny osobiście, nie jesteśmy wolni od lęków czy obaw. Z tematem wojny mierzymy się już kilka miesięcy, ale nadal nie potrafimy o niej mówić. Nie umiemy rozmawiać z dziećmi i nie do końca wiemy, co sami przeżywamy, w dodatku że to oswojenie stało się prawie namacalne. Wojna bowiem przestała się klikać w mediach, a Polacy zajęli się aferkami celebrytów, polityką. Już nie ma w nas rozdygotania i chęci pomocy za wszelką cenę. Powoli zaczyna się krytykowanie uchodźców i wyczekiwanie końca wojny, bo przecież oni w końcu wyjadą i wrócimy do kręcenia się wokół własnego grajdołka. Ale wśród nas nadal są setki uchodźców, dzieci chodzą do szkół, a wolontariusze, choć już w dużo mniejszej skali, nadal działają w punktach pomocy. Coraz więcej ludzi nie jest już zadowolonych z goszczenia ukraińskich sąsiadów. Frustracja narasta wśród Ukraińców, ale też my Polacy nie umiemy się w obecnej sytuacji zbytnio odnaleźć.

**O tym, jak radzić sobie z traumą rozmawiamy z Agą Kehinde.**

**UM: W tym wstępie dotknęliśmy kilka przypadków, które mogą być powodem traumy. Jak dokładnie rozpoznać, że to trauma i co o niej wiemy?**

AK: Trauma to skomplikowany temat, wielopłaszczyznowy i trudny, jednocześnie jego zrozumienie jest ważnym czynnikiem do budowania emocjonalnie odpornej społeczności, która umiejętnie poradzi sobie z ryzykiem obecnej sytuacji na poziomach personalnych, lokalnych i globalnych.

Gabor Mate niekwestionowany autorytet w tej dziedzinie, który sam doświadczył traumy II wojny światowej i holokaustu, definiuje ją w sposób najbardziej zbliżony memu sercu: „Trauma nie jest tym, co Ci się przydarza, trauma to to, co dzieje się w Tobie w wyniku tego co ci się przydarza”.

Tłumacząc najprościej, trauma jest subiektywną reakcją na zdarzenie, które dana osoba interpretuje/odczuwa jako bardzo stresujące jednocześnie przekraczające nasze możliwości radzenia sobie z nimi.

Nie każdy, kto doświadcza stresującego wydarzenia, rozwinie traumę. Niektóre osoby rozwiną objawy, które ustąpią po kilku tygodniach, podczas gdy inne będą miały bardziej długoterminowe skutki albo przerodzą się w zespół stresu pourazowego, a to już zdiagnozowana jednostka chorobowa.

Ta różnica może wynikać z wielu czynników: uwarunkowania genetycznego (historia traumy w naszej rodzinie), poprzednich doświadczeń (czy sami w przeszłości doświadczyliśmy traumy, szczególnie jako dzieci), ale również znaczenia jakie nadajemy temu wydarzeniu.

Dlatego właśnie często widzimy osoby, które doświadczyły tej samej sytuacji, np. wypadek



Aga Kehinde

samochodowy, poważna diagnoza czy też ucieczka z kraju przed agresją wojny, które już po kilku tygodniach wracają do zdrowia psychicznego, fizycznego i emocjonalnego bez większych konsekwencji, a inne już nie. Niektórzy ludzie nie radzą sobie z emocjami, stają się nerwowi, doświadczają stanów lękowych, wycofują się lub stają się agresywni, nie mogą spać, jeść, zaczynają chorować, sięgają po środki odurzające, żeby poczuć chwilową ulgę. Funkcjonowanie w dotychczasowych rolach zostaje zaburzone, zaczynają się problemy w związkach, pracy itd.

Trauma może powodować szereg objawów fizycznych, emocjonalnych, psychologicznych i behawioralnych, to tak jakbyśmy funkcjonowali w stanie wysokiego stresu i nie mogli w żaden sposób go obniżyć. Wyobraź sobie, że utknąłeś w stanie alertu. Nasze ciało jest napięte, gotowe do obrony lub ataku, produkujemy kortyzol, adrenalinę i testosteron, substancje które narażają nasze ciało na szereg dramatycznych doświadczeń. Intensywniej odczuwamy ból, obniża się nasza odporność (stąd łatwość przeziębień, opryszczka na ustach czy szereg autoimmunologicznych schorzeń itd.). Mamy trudności z zasypianiem lub budzimy się o 3 nad ranem, odczuwamy strach, gniew bez powodu, trudności w koncentracji, często przytłaczające poczucie winy lub wstydu. Sięgając po alkohol, narkotyki szukamy ukojenia.

Ważne jest, by zapamiętać, że każdy ma wrodzoną zdolność do regeneracji po ekstremalnych wydarzeniach, często proste interwencje samoregulacji

indywidualnej lub w otoczeniu osób z którymi dzielimy doświadczenie wystarczają, żeby powrócić do pełnego balansu emocjonalnego i psychologicznego.

Tutaj ważną rolę odgrywa pomoc psychologiczna, dzięki której uzyskamy diagnozę i rozpoczniemy leczenie.

**Na co dzień zajmujesz się traumami, pracujesz w Anglii, ale to właśnie wojna była powodem Twojego przyjazdu do Polski. Rozstałaś się z rodziną na kilka miesięcy, tworzysz i realizujesz program, który ma pomóc ludziom radzić sobie w sytuacjach stresowych bądź w długotrwałych silnych emocjach. Co to za program i skąd pomysł na taką formę pracy, wolontaryjnej przecież?**

Już od 17 lat mieszkam w Anglii, gdzie na co dzień zajmuję się terapią, edukacją i poszerzaniem świadomości na temat traumy i jej skutków. Moją szczególną pasją jest praca skupiająca się na niwelowaniu ryzyka traumy w systemach użytku publicznego (szkoły, szpitale, zakłady karne).

Bardzo ważna jest dla mnie praca z osobami, które traumy doświadczają lub doświadczyły w przeszłości, ale przede wszystkim ważne są dla mnie zmiany na poziomie systemowym. Wierzę w to, że każdy, a w szczególności osoby które na co dzień pracują w systemach użytku publicznego powinny być świadome tego czym jest trauma, w jaki sposób wpływa na życie i zachowania innych. Świadomość ta jest pierwszym krokiem budowania zdrowia i odporności emocjonalnej całego społeczeństwa. Kolejnym krokiem jest umiejętność wspierania i zaopatrywania społeczności w narzędzia do kontrolowania, stabilizacji i łagodzenia stresu i traumy.

W pierwszym tygodniu po wybuchu wojny wiedziałam już, że aktywnie będę wspierać społeczność ukraińską, nie byłam tylko pewna jak. Bardzo szybko zdałam sobie sprawę, że sposób w jaki Polska zdecydowała się pomagać uchodźcom z Ukrainy jest dość unikatowy. Integracja uchodźców stała się głównym nurtem pomocy, co poruszyło moje serce, a jednocześnie wywołało lęk i właśnie wtedy podjęłam decyzję o stworzeniu modelu, który wesprze tą strategię.

Jako osoba która ostatnie 22 lata spędziła wspierając innych w kryzysach emocjonalnych, wiem, jak bardzo ważna jest świadomość własnych granic, umiejętność radzenia sobie z traumą innych i umiejętne tworzenie psychologicznych bezpiecznych przestrzeni, żeby pomoc była mądra, efektywna i nie szkodziła tym, którzy tej pomocy udzielają.



Projekt zapewnia wsparcie, edukację i szkolenia dla społeczności w kryzysie, tak aby osoby udzielające pierwszej pomocy i świadczące usługi mogły wspierać samych siebie i zdobywać zasoby, aby lepiej pomagać potrzebującym. Pomagamy również tym, którzy przeżywają lub przeżyli traumatyczne doświadczenia. Uczymy prostych do nauczenia się, łatwych do zastosowania, opartych na badaniach naukowych narzędzi łagodzenia traumy.

Słupsk był wyborem oczywistym, pomimo wielu propozycji współpracy z większymi ośrodkami jak Gdańsk, Poznań czy Kraków. Od samego początku wiedziałam, że Słupsk jest miejscem, do którego chcę przyjechać, to moje rodzinne miasto z którym jestem silnie związana. Bardzo doceniam mądrość, zaangażowanie i otwartość naszej społeczności.

Innym ważnym elementem jest silna, ugruntowana społeczność ukraińska od wielu lat prężnie działająca na terenie Słupska, dzięki której możemy budować zaufanie i zdobywać wiedzę kulturową tak bardzo potrzebną do celowanych działań humanitarnych.

### **Z kim pracujesz w Słupsku?**

Naszymi docelowymi odbiorcami projektu są terapeuci, pedagodzy, osoby udzielające pierwszej pomocy emocjonalnej, nauczyciele, ale również każdy, kto pracuje z innymi i wyrazi chęć współpracy.

Warsztaty do tej pory objęły pracowników MOPS-u, MOPR-u, nauczycieli ze wszystkich szkół podstawowych i przedszkoli, pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych zarówno ze Słupska jak i powiatu słupskiego oraz pracowników starostwa powiatowego.

Kolejnym ważnym etapem dla nas jest współpraca z placówkami w Ustce, Rowach i Runowie, gdzie warsztat obejmie pracowników i wolontariuszy pracujących z dziećmi w domach dziecka.

W przyszłości bardzo chciałabym rozszerzyć naszą działalność i rozpocząć współpracę z branżami niepublicznymi, które zatrudniają uchodźców z Ukrainy. Szkolenia z zakresu podstaw zarządzania stresem i świadomości traumy w organizacjach prowadzę już od lat w UK, wiem, jak bardzo pomagają w tworzeniu psychologicznie bezpiecznych przestrzeni dla wszystkich zatrudnionych.

**Pomocy wymagają dorośli, ale również dzieci. To one zostały postawione w niezrozumiałej sytuacji. Chodzą do szkół, w których mają problem ze zrozumieniem języka. Często z dziećmi o wojnie się nie**

**rozmawia. Jedna z ukraińskich mam powiedziała mi, że na konsultacji w sprawie córki psycholog radziła, by unikać tematu wojny. Jak więc to jest, rozmawiać z dziećmi czy nie? Jak im pomóc w tej niewyobrażalnie trudnej dla nich sytuacji?**

Tak, to prawda, dzieci bardzo szybko odczuwają skutki dużych wydarzeń to, że nie komunikują tego werbalnie nie oznacza, że problemu nie ma. Stres niestety ma to do siebie, że manifestuje się w różny sposób, fizycznie: problemy ze snem, koncentracja, bóle mięśni, głowy, obniżona odporność itd., emocjonalnie: wybuchy złości, irytacja, poczucie lęku, tendencje depresyjne itd., behawioralnie: zachowania autodestrukcyjne (zwykle niedbanie o higienę zdrowia), odsuwanie się od własnej grupy społecznej itd. oraz psychologiczne: poczucie beznadziei, poczucie winy albo obwinianie innych itd.

Jako rodzice chcemy po prostu chronić nasze dzieci przed nadmiernym stresem, decydujemy co i w jaki sposób chcemy naszym dzieciom komunikować. Taka postawa często wynika z naszej własnej potrzeby sprawczości rozwiązania problemu. Jako dorośli lubimy mieć pewność, że jak otworzę tą przysłowiową „puszkę pandory”, to będę umiał ją natychmiast zamknąć.

### **A jak zamknąć wojnę, pandemię, inflację i wzrost cen, chorobę bliskiej osoby itd.?**

Pytasz czy rozmawiać z dziećmi, czy nie? TAK, bo jak nie my to ktoś inny zrobi to za nas, telewizja, you tube, tik-tok, FB, kolega albo koleżanka.

Kiedy my kontrolujemy narrację, kontrolujemy też stany emocjonalne naszych dzieci, trudna i szczerza rozmowa jest ważna, ale najważniejsza jest umiejętność regulacji stresu w trakcie takich rozmów.

Kiedy widzimy, że dziecko zaczyna odczuwać lęk ważne jest, aby nie zakończyć rozmowy na tym etapie, ale pomóc zrozumieć, że to naturalna reakcja, że też się czasem boimy, przecież nie ma nic złego w strachu przed wojną, śmiercią czy głodem, rozłąką itd. To etap normalizacji naszych doświadczeń.

Naszą rolą jest, by przekonać dziecko, że pomimo tego co się dzieje na świecie, tu i teraz jest bezpieczne. Wyobraź sobie, że wchodzisz do zimnej wody z lodem w środku lata, twoje ciało zaczyna panikować, wysyłać sygnały, że coś się dzieje, że jesteś w niebezpieczeństwie, zaczynasz tracić oddech, wpadać w atak paniki, żeby szybko regulować te sygnały, zaczynasz spowalniać oddech, koncentrować się na tu i teraz i przekonywać ciało, że mimo tego, że jesteś w tej zimnej wodzie, to jesteś

bezpieczny, tu w tej chwili jest bezpiecznie. Ciało wraca do balansu, nadal jesteś w zimnej wodzie, ale ciało już jest spokojne.

**Skutki wojny omawiamy w oparciu o ekonomię, starty w ludziach i trudną przyszłość nie tylko Ukrainy, ale całej Europy. Jak o skutkach tej wojny mówić w kontekście traum? One będą miały wpływ na ich funkcjonowanie w przyszłości.**

Świetne wielopłaszczyznowe pytanie zasługujące na refleksje.

Neurobiologia traumy informuje nas, że rosyjska inwazja na Ukrainę może mieć niepokojące konsekwencje dla zdrowia psychicznego na całym świecie, dotykając nie tylko Ukraińców, ale także społeczności na całym świecie.

David Fainstain w artykule „Use of energy Psychology Following Catastrophic Events” opublikowanym we *Frontier* stwierdza, że klęski żywiołowe i katastrofy spowodowane przez człowieka prowadzą do poważnych zakłóceń nie tylko w życiu jednostek, ale także w funkcjonowaniu społeczeństwa.

Żeby zrozumieć kompleksowość kolektywnej traumy, a tego właśnie doświadczamy, i jej skutków w społeczeństwie, należy spojrzeć na to przez pryzmat kilku aspektów:

#### 1. Przeszłość/doświadczenia/epigenetyka

Rosyjska inwazja na Ukrainę wiąże się z ponowną ekspozycją na bodziec traumatyczny (czyli rosyjską agresję), który wcześniej również był przyczyną dużego niepokoju i lęku wśród ludności. W związku z tym obecna trauma może mieć nawet silniejszy wpływ ze względu na zmienione ścieżki sygnalizowania stresu u osób, które wcześniej były nim dotknięte.

#### 2. Obecne doświadczenia

Mieszkańcy Ukrainy mają do czynienia ze „złożoną traumą”, która łączy w sobie wielokrotne narażenie na traumę, często w sposób sekwencyjny. Osoby te są stale narażone na kilka form traumy: strach przed utratą życia i/lub wolności, żałoba, rozłąka z rodziną, izolacja społeczna, zaburzenia społeczne i przymusowa migracja, by wymienić tylko kilka z nich. Nawet jeśli te ekspozycje występują w odosobnionej formie, mają długotrwałe następstwa dla zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. Następstwa te obejmują zwiększone ryzyko wystąpienia zespołu stresu pourazowego, depresji i zaburzeń lękowych, a także dolegliwości fizycznych.

Miliardy ludzi, niekoniecznie bezpośrednio dotkniętych wydarzeniami w Ukrainie z rozpaczą obserwują teatr wojenny i wyrażają poczucie bezradności wobec

zaistniałej sytuacji. Długotrwałe lub powtarzające się narażenie na bezradność - co naukowcy nazywają „wyznaczoną bezradnością” - jest głównym czynnikiem ryzyka depresji, lęków i wielu innych manifestacji stresu.

#### 3. Ryzyko kryzysu zdrowia psychicznego.

Ważne żeby skoncentrować naszą uwagę i potencjalne działania na fakt zbliżającego się kryzysu zdrowia psychicznego na dużą skalę.

Zarządzanie reagowaniem na katastrofy do tej pory koncentrowało się na potrzebach fizycznych i ekonomicznych, podczas gdy problemy zdrowia psychicznego spowodowane katastrofami były często „zaniedbywanym obszarem”.

Systemy opieki zdrowotnej i organizacje pomocowe powinny przeprowadzić ukierunkowane badania i wdrożyć środki przygotowawcze, aby bez dalszej zwłoki zapewnić wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego osobom znajdującym się w trudnej sytuacji a systemy użytku publicznego powinny skupić uwagę na całej społeczności i budowaniu odporności emocjonalnej.

Zmniejszenie skutków traumy u osób z Ukrainy bezpośrednio dotkniętych przymusową migracją będzie korzystne dla zmniejszenia wtórnej traumy i zmęczenia współczuciem u osób zaangażowanych w działania pomocowe.

**Ale ważny jest również temat wolontariuzsy. W swoim programie poświęcasz temu sporo uwagi. Dlaczego?**

Zakrojone na szeroką skalę działania pomocowe organizacji pomocowych i społeczności cywilnych w Polsce napawają mnie dumą i nadzieją, ale jestem również świadoma ryzyka, jakie niesie za sobą zaangażowanie w bezpośrednią pomoc humanitarną. Z wieloletniego doświadczenia pracy jako wolontariuszka wiem, jak ważne jest poczucie psychologicznego bezpieczeństwa, ciągły kontakt z traumą i cierpieniem innych może być przyczyną traumy wtórnej oraz zmęczenia współczuciem.

Kiedy bardzo mocno wierzymy w to, co robimy możemy również szybko przenieść się w sfery „Ja wiem lepiej, co jest dla ciebie dobre” i szybko stracić zaufanie i doświadczyć zmęczenia współczuciem.

Pomagając innym często pomagamy sobie, będąc świadkami dramatów, historii, ale również wzrostu pourazowego, który uzmysławia nam wiele aspektów naszej osobowości często zagmatwanej i zależnej od doświadczeń z przeszłości. Praca wolontariacka w założeniu satysfakcjonująca i pełna pozytywnych uniesień okazuje się wyzwaniem, a nawet ciężkim przeżyciem, które odpowiednio wspierane może okazać się naszą własną drogą do uzdrowienia.

Edukacja, superwizja i regularne wsparcie są ważnym elementem, którego nie możemy pomijać. Praca z człowiekiem szczególnie w przestrzeni pracy humanitarnej jest fascynująca, pełna fantastycznych wyzwań, ale również wymagająca dużej odpowiedzialności i świadomości samego siebie.

**Pracujesz również z nauczycielami i to bardzo istotne. Nie mamy doświadczenia przecież w pracy z uchodźczymi dziećmi. Jak i czy jest możliwe wypracowanie w ogóle systemu, który będzie realnym wsparciem dla tych uczniów? Czy stawiamy tylko na asymilację czy bardziej na integrację? I czy w ogóle realne jest wprowadzenie takiego programu do szkół, które od lat borykają się z kryzysem oświaty i skutkami pandemii?**

Na każdym warsztatach podkreślam istotną rolę nauczyciela w budowaniu emocjonalnej odporności społeczeństwa, bardzo wierzę w system szkolnictwa, który w swoich podstawach ma świadomość traumy.

Wyobrażam sobie, a nawet liczę na przyszłość, w której każdy nauczyciel umiejętnie rozpoznaje symptomy traumy i emocjonalnego rozregulowania, a następnie umiejętnie nawiguje swoich uczniów poprzez proste techniki samoregulacji do uzyskania spokoju.

Regulacja systemu nerwowego nie wymaga dogłębnej znajomości psychologii ani wykształcenia terapeutycznego. Regulacja systemu nerwowego to działanie na poziomie pierwszym w 4 krokach odzyskiwania zdrowia po doświadczeniach kryzysowych wg D. Feinsteina:

1. Natychmiastowa ulga i stabilizacja – pomoc w ucieszeniu reakcji naszego organizmu na stres (proste techniki samoregulacji - pierwsza pomoc emocjonalna)
2. Zmniejszanie pobudzenia limbicznego na bodźce wywołane traumą (praca terapeutyczna)
3. Przewycięzanie złożonych problemów psychologicznych (praca z psychologiem)
4. Wspieranie optymalnego funkcjonowania (higiena zdrowia).

Może zabrzmieć to oportunistycznie, ale w obecnym kryzysie widzę wielką szansę na systemowe zmiany, które pozwolą nam na budowanie społeczeństwa, które w przyszłości (jakkolwiek będzie ona niestabilna i niebezpieczna) będzie umiejętnie radziło sobie w kryzysach. Odporność emocjonalna pomaga nam zachować kontrolę, poczucie bezpieczeństwa, sprawczości, a przede wszystkim zdrowia psychicznego, emocjonalnego i fizycznego.

*rozmawiała Urszula Markowska*

**Aga Kehinde** - specjalistka pielęgniarstwa onkologicznego, edukatorka w zakresie chorób nowotworowych, trener zdrowia i praktyk EFT. Aga ma 20-letnie doświadczenie jako specjalistka pielęgniarstwa klinicznego w dziedzinie onkologii i badań onkologicznych, posiada dyplom The Coaching Academy z zakresu Personal Performance Coaching i Neuro Linguistic Programming (Indywidualny trening efektywności i programowanie neurolingwistyczne). Wspiera osoby, które doświadczyły poważnych trudności życiowych, w radzeniu sobie z trudnościami, opracowując strategie przywracania dobrego samopoczucia, mające na celu odzyskanie celu i znaczenia życia. Aga jest pasjonatką integracji EFT we wspieraniu ludzi, szczególnie w sektorze publicznym. Prowadzi wiele projektów w NHS i poza nim integrując aspekty emocjonalne i psychologiczne w celu poprawy doświadczenia pacjentów i samopoczucia personelu. Jest edukatorką w zakresie chorób nowotworowych oraz liderką ds. zdrowia i dobrego samopoczucia w oddziale onkologii w Royal Surrey Hospital UK, gdzie kieruje projektem „Bezpieczeństwo psychologiczne dla wszystkich”, który wspiera psychologiczny i emocjonalny dobrostan zarówno pacjentów, jak i pracowników służby zdrowia. Aga jest członkinią wiodącej organizacji zawodowej British Society for Integrative Oncology Council, zajmującej się onkologią integracyjną w Wielkiej Brytanii. Wspiera BSIO promujące integrację medycyny konwencjonalnej, psychologicznej, żywieniowej, stylu życia i medycyny komplementarnej w opiece nad chorymi na raka. Jest założycielką projektu „Arukah”, w ramach którego współpracuje z zakładami karnymi i kuratorami sądowymi, promując kulturę świadomości traumatycznych przeżyć i wprowadzając EFT wśród pensjonariuszy oraz personelu pracującego w zakładzie karnym. Jest przewodniczącą grupy wsparcia pacjentów chorych na raka MelaNoMore, zastępczynią przewodniczącego komitetu badawczego EFTi oraz członkinią komitetu BSIO, co stawia ją w wyjątkowej pozycji rzecznika zarówno użytkowników, jak i usługodawców.



Pracownia Ceramiczna CERAMIKARNIA  
ul. Szkolna 4, 76-200 Słupsk  
tel. 600 455 765





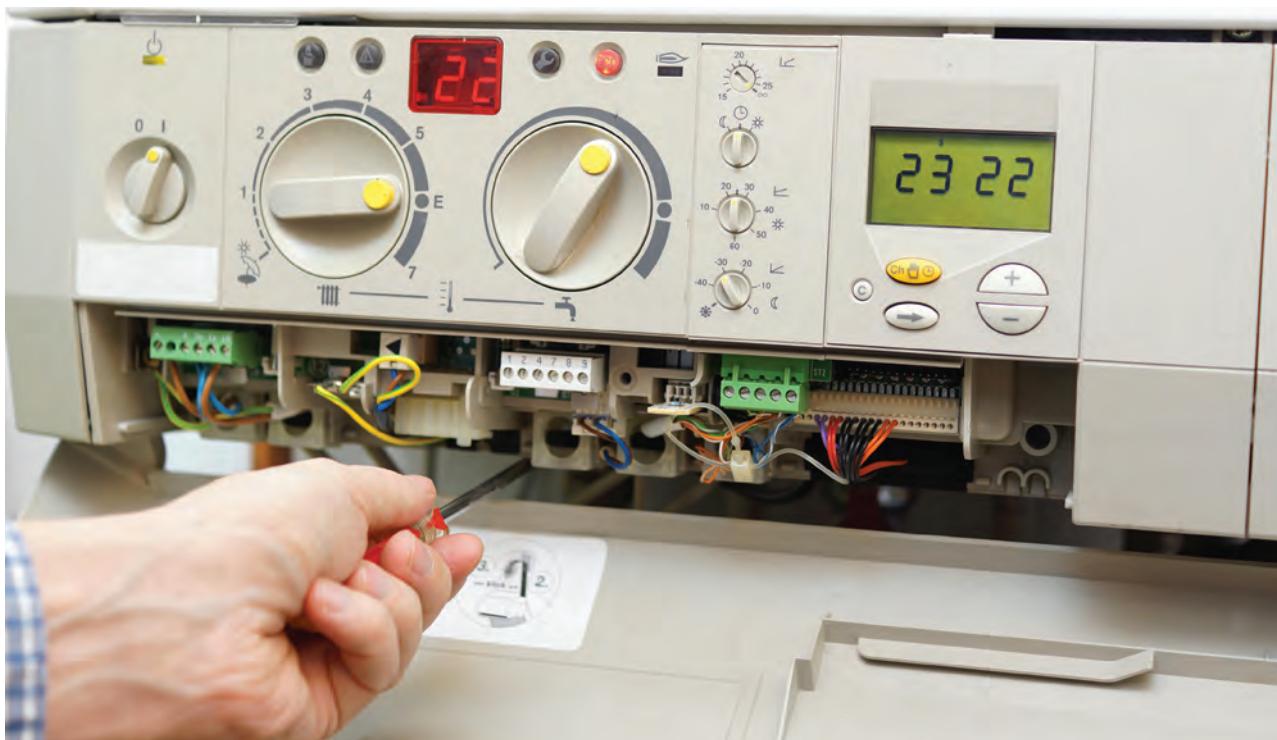
**TRAMWAJ SŁUPSKI**  
MIESIĘCZNIK DLA ZIEMI SŁUPSKIEJ

# NASZYM TRAMWAJEM PODRÓŻUJĄ RZETELNE MARKI

**Prezentując u nas firmę lub zamieszczając reklamę  
wspierasz wydawcę miesięcznika Tramwaj Słupski**

Wydawcą miesięcznika Tramwaj Słupski jest Fundacja LOKALSI, wydawca periodyków Tramwaj Cieszyński oraz Tramwaj Turystycznie. Promujemy rzetelne, sprawdzone marki. Docieramy do mieszkańców całego powiatu słupskiego. Zapewniamy skład graficzny, tworzenie tekstów, art. sponsorowanych oraz publikacje na stronach magazynu jak i na platformie internetowej [www.tramwajslupski.pl](http://www.tramwajslupski.pl).

[reklama@tramwajslupski.pl](mailto:reklama@tramwajslupski.pl)  
**+48 732 799 999**



## CZYM OGRZEWA PANI/PAN DOM LUB MIESZKANIE?

Obowiązek złożenia deklaracji – tylko do 30 czerwca 2022

To, czym ogrzewamy lokale mieszkalne, nasze domy czy mieszkania oraz inne nieruchomości, ma realny wpływ na to – jak żyjemy jako ludzie. Nie mamy tu na myśli statusu majątkowego, jakości życia, luksusów czy skromności. Chodzi o jakość powietrza i stan środowiska, jaki zostawiamy po sobie. A tu nie zawsze jest najlepiej.

Centralna Ewidencja Emisyjności Budynków została uruchomiona 1 lipca 2021 roku. Obecnie działa ona tylko w zakresie składania deklaracji dotyczącej źródeł ciepła i źródeł spalania paliw do 1 MW. Jednak celem CEEB jest stworzenie bazy poprawy jakości powietrza – likwidacji głównej przyczyny zanieczyszczeń. CEEB będzie ważnym narzędziem wspierającym wymianę starych kotłów grzewczych, będzie zawierał informacje na temat wszystkich programów finansowania wymiany pieców. Dla obywateli zostaną uruchomione usługi, które przyczynią się do poprawy stanu technicznego

budynków w zakresie bezpieczeństwa, np. zamówienie przeglądu kominiarskiego czy inwentaryzacji budynku.

Od dnia 1 lipca 2021 roku na każdego właściciela budynku/lokalu mieszkalnego/niemieszkalnego, zgodnie z ustawą z dnia 21 listopada 2008 r. o wspieraniu termomodernizacji i remontów oraz o centralnej ewidencji emisyjności budynków został nałożony obowiązek złożenia deklaracji dotyczącej źródeł ciepła i źródeł spalania paliw do 1 MW.

Termin złożenia deklaracji w formie pisemnej lub elektronicznej upływa 30 czerwca 2022 roku. W przypadku nowego obiektu - oddanego do użytku po 1 lipca 2021 roku, w którym zostało uruchomione źródło ciepła/spalania paliw - termin na przedłożenie informacji wynosi 14 dni. Jednak pracownik urzędu ma 30 dni na wprowadzenie takiej deklaracji do systemu.

Deklarację można złożyć:

- poprzez stronę: <https://zone.gunb.gov.pl> - dla posiadających profil zaufany, e-dowód lub elektroniczną bankowość;
- bezpośrednio w kancelarii Urzędu Miasta albo w pokoju 16 (parter);
- pocztą tradycyjną na adres Urzędu Miejskiego.

Deklarację może też złożyć osoba trzecia na podstawie pełnomocnictwa wraz opłatą w wysokości 17 zł.

Warto podkreślić, że złożenie deklaracji za pośrednictwem systemu teleinformatycznego jest dużo prostsze niż wypełnienie deklaracji w formie papierowej, bowiem system „woła” co należy wypełnić.

W deklaracji właściciel budynku lub lokalu mieszkalnego czy też niemieszkalnego powinien ująć wszystkie źródła ciepła znajdujące się w budynku/lokalu zarówno w licznie czynnych źródeł, z których korzysta jak i ze źródeł, które są zainstalowane ale nieużywane. Kolejną deklarację dla tego samego budynku/lokalu mieszkalnego/niemieszkalnego wprowadzamy w sytuacji, gdy zostaje zainstalowane, zdemontowane jakieś źródło ciepła lub źródło spalania paliw. Nie wprowadzamy nowej deklaracji, bo zmianie uległa nazwa ulicy, firmy, itp.

Na stronie [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl), po kliknięciu w zakładkę <Mieszkaniec> znajdują się wszelkie pomocne informacje, w tym formularze deklaracji A dla budynków i lokali mieszkalnych oraz deklaracji B dla budynków i lokali niemieszkalnych.

Za brak złożenia deklaracji grozić będzie grzywna, która jest wymierzana zgodnie z kodeksem wykroczeń i wynosić może od 20 zł do 5000 zł.

Jeszcze sporo słupszczanek i słupszczan nie zdecydowało się złożyć stosownej deklaracji. Dlatego zachęcamy do spełnienia ustawowego obowiązku i szeroko informujemy, by pomóc uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji braku zastosowania się do przepisów prawa ustanowionych przez polski parlament.









# KOLOROWE TRZEWIKI ZACZAROWANEJ PISARKI

Jubileusz słupskiej pisarki Jolanty Nitkowskiej-Węglarz odbył się 8 maja br. w Teatrze „Rondo” w Słupsku. Sala teatralna pękała w szwach. Wydarzenie miało trzy odsłony: 70. urodziny pisarki, 45-lecie jej pracy twórczej i wydanie 30. książki. To spotkanie skłoniło uczestników do refleksji, złożenia pokłonu literaturze, do poszukiwań faktów i mitów, aż wreszcie do podziękowań za baśniowe zadziwienia, za rewelacje reporterskie i podjęcie próby odnalezienia historycznych ścieżek Wielkiego Pomorza. W rolę prowadzącej wcieliła się Krystyna Danilecka-Wojewódzka prezydentka Miasta Słupska, wywołując z widowni przyjaciół i znajomych pisarki. Senator Kazimierz Kleina nawiązał do tożsamości, historii Kaszubów i pomorskiej różnorodności, nadając – przy tej okazji – nieformalny tytuł Jolancie Nitkowskiej-Węglarz. Podczas Jubileuszu pisarkę okrzyknęto księżną Słupska. Ta sytuacja wywołała publiczne owacje.

## TA TRZYDZIESTKA TO DOPIERO POCZĄTEK

Najnowsza książka pisarki – trzydziesta w jej dorobku – nosi tytuł „Wielka historia w małej wsi”. Pisarka zarzeka się, że jest to jej ostatnia książka, niemniej czytelnicy nie dali temu wiary, już oczekują trzydziestej pierwszej. „Wielka historia...” jest pewnego rodzaju opowieścią składającą się z cząsteczek ludzkich przeżyć, historycznych faktów i niezbadanych ścieżek. Dotyczy małych pomorskich miejscowości: Motarzyna, Łącka, Brzeźna Szlacheckiego czy Kuleszewa. Pisarka ujawnia w niej czas, odnosi się do zdarzeń, konkretyzuje przeszłość i przedstawia czytelnikowi historie, które mogły się wydarzyć (lub się wydarzyły) w określonym czasie i miejscu. W książce znajduje się mnóstwo epizodów dotyczących dziejów pomorskich wsi, pisarka jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki (wyobraźni, poszukiwań, przekonań, emocji...), wydobywa z przeszłości zdarzenia i ludzi, nazywa miejsca, opisuje człowieka naturę i przedstawia konteksty owych zdarzeń. A potem organizuje wycieczki historyczne szlakiem „Wielkiej historii...”. Już we wstępie nazywa emocje.

Współautorem publikacji jest śp. dr Tomasz Katafiasz, wybitny znawca Pomorza, który w długim procesie twórczym pełnił rolę przewodnika po przeszłości, był też znakomitym kompanem do rozmów.

Pisarka jest pokorna wobec historii, kocha ziemię swoich przodków, szanuje pracę, a rodzinę uznaje za najwyższe dobro. Komunikuje o zachowaniu pamięci pokoleniowej, nawiązuje do tradycji, opowiada o kulturze, przywołuje minione postacie i wydarzenia. Autorka pisze również znakomite książki dla dzieci, prowadzi małych czytelników zawiłymi ścieżkami, czasami każe im wspinać się na wysokie drzewo, by mogli dostrzec przestrzeń wokół siebie, popatrzeć z góry na rzeczywistość i odnaleźć własne ścieżki w skomplikowanym świecie. Zdarza się, że jej baśnie są terapeutyczne, łączą rodziny i zaciekawiają, to wielki dar. Bo przecież człowiek nie może być sam, nie może być nikąd, musi poznać świat, w którym żyje, w którym egzystuje, śmieje się i płacze. Jolanta Nitkowska-Węglarz potrafi w zachmurzonej rzeczywistości dostrzec człowieka, zrozumieć jego postępowanie, a potem napisać o tym książkę.

fot. Lucyna Szczepańska-Urlych



Skupmy się zatem na roli jaką Jolanta Nitkowska-Węglarz odgrywa w naszym mieście, co wydarzyło się – lub mogło wydarzyć – na drodze jej życia zawodowego czy społecznego, skoro oddała całą siebie Słupskowi? – Tu się urodziłam – odpowiada. Gdyby nie jej kobieca determinacja, bajeczna wyobraźnia i zaciekawienie światem, nie mielibyśmy wstępu do różnobarwnej pomorskości – pokazanej z osobistej perspektywy autorki. Historia Pomorza nakreślona jej piórem jest relacją, dialogiem przeszłości z terażniejszością, czasami przeszłości bolesnej, ale jakże wartej odpamiętania. Jako licealistka przechadzała się dumnie z pięknym wilczurem aleją Wojska Polskiego, nosiła długie włosy splecione w jasny warkocz, i od zawsze potrafiła pisać tak, by zaciekać.

Od wielu lat wspiera ludzi pióra, promuje młode talenty, zachęca do pisania, nie ocenia – dopomaga. Przeczytała dziesiątki kilogramów prac konkursowych, uczestniczyła w dwudziestu jeden Wiosnach Literackich, przeprowadziła setki wywiadów, zasiada w komisjach oceniających twórczość literacką i artystyczną. Wciąż pisze, inspiruje i zachęca do tworzenia.

## BAŚNIOWE ZADZIWIENIA

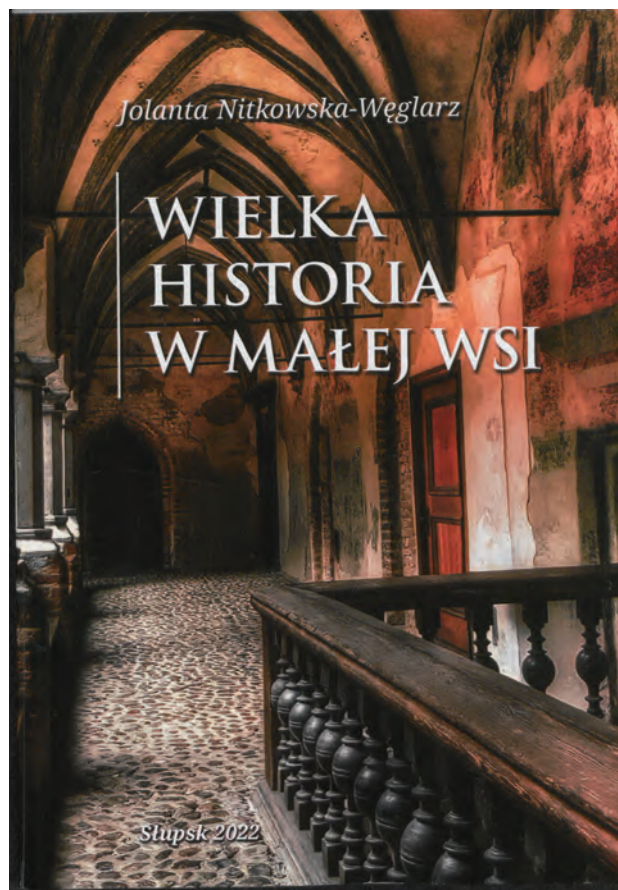
Pisarkę zadziwił, a w konsekwencji przekonał, projekt realizowany przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Słupsku pn. „Audiobook na Krętej”, w którym udział brali osadzeni w półotwartym areszcie w Ustce. Ów projekt przyniósł dużo dobrego. Podczas jego realizacji – i tuż po zakończeniu – pojawiało się wiele różnorodnych emocji: wątpliwość, wdzięczność, ufność, podziw, zaskoczenie..., „posklejanie” relacji ojciec – syn. W tym miejscu pozwolę sobie na odrobinę prywaty. Jolę poznałam po transformacji w roku 1998. Wcześniej zetknęłam się z jej reportażami dotyczącymi historii Pomorza, byłam zaciekawiona pisarką, odkrywanymi przez nią prawdami, interesował mnie problem związany z osadnictwem pomorskim. Tematyka tożsamościowa na Pomorzu związana z miejscem urodzenia czy zamieszkania stała się dla mnie – dzięki Annie Łajming, Jolancie Nitkowskiej-Węglarz, Elżbiecie Wiśławskiej i Alicji Świetlickiej, a potem dzięki prof. Wojciechowi Skórze, prof. Danielowi Kalinowskiemu, prof. Cezaremu Obrachtowi-Prondzyńskiemu i wielu innym naukowcom, regionalistom, pisarkom i pisarzom – czymś w rodzaju poszukiwań samej siebie. Przecież jestem Pomorzanką, pomimo faktu, że moi dziadkowie i rodzice przywędrowali z Lubelszczyzny.



W owym 1998 roku Jolanta Nitkowska-Węglarz wydała książkę przy wsparciu Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich pt. „Tajemnicze Pomorze”. Ta książka stała się przyczynkiem do zorganizowania wydarzenia w Teatrze „Rondo”. Pracowałam wówczas w Dziale Regionalnym, którym kierowała Elżbieta Wisławska, moja mentorka i dobry duch regionalizmu. Jola poprosiła o wsparcie w dystrybucji książek, ustawiono stół w przedsionku „Ronda”, gdzie stała stara chrzcielnica, a wysłużone siedziska zapraszały do odpoczynku. Zielona kotara zaciemniała przestrzeń. Sala teatralna była pogrążona w mroku, uwielbiałam ten rondowy mrok. Pisarka siedziała na tronie okrytym zieloną bądź bordową (pamięć zawodzi) szatą przy stoliku, na którym mościło się (mościć – ulubione słowo Joli) słabe światło lampy. Już wówczas Jolanta Nitkowska-Węglarz była dla mnie pomorską księżną, i niech tak pozostanie. W 2002 roku moja córka Alicja, jako dziesięciolatka, recenzowała „Baśnie regionu słupskiego” Jolanty Nitkowskiej-Węglarz. To było niesłychane. Ala podeszła do zadania bardzo poważnie, teksty czytała kilka razy, prosiła również o głośne czytanie brata i babcię. Po kilku dniach wybrałyśmy się o zmroku na most w pobliżu Bramy Młyńskiej, gdzie Słupia rozwiła swoje koryto. Przecież żołnierzyk z baśni „Czerwone trzewiczki zaklętej kasztelanki” właśnie nocą przeżył zadziwienie. Alicja, tak jak ów żołnierzyk, również ujrzała kasztel wydobywający się z wód skotłowanej rzeki. Jej dziecięca twarzyczka wskazywała na obecność wielu emocji: zdumienia, zachwytu i lekkiej trwogi. Co się wówczas stało? Stałyśmy tak znieruchomiełe przez kilka dobrych minut, aż most się zakołysał, a wody napędzane kołem młyńskim spiętrzyły się i zburzyły. Potem były trzęsawiska i smok fajtłapa, którego wraz z córką zamieniłyśmy w łagodnego smoczka w kaloszach, przecież bez butów marzły mu chude łapska. Alicja nie mogła doczekać się wydania książki, a czerwonych trzewiczków wypatrywała w każdym sklepie obuwniczym. Do dziś wspomina legendarne objawienia Jolanty Nitkowskiej-Węglarz, które ubaśniają świat dzieci i dorosłych.

Zapraszam do czytania.

*Danuta Maria Sroka  
st. kustosz MBP w Słupsku  
Pracownia Regionalna  
d.sroka@mbp.slupsk.pl*



for. arch. rodzinne Jolanta Nitkowska-Węglarz



TEATR LALKI  
**TĘCZA**

Państwowy Teatr Lalki Tęcza  
ul. Waryńskiego 2  
76-200 Słupsk

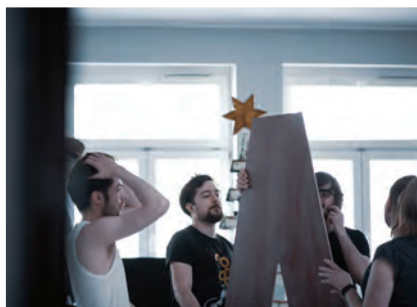
[www.teatrlalkitecza.pl](http://www.teatrlalkitecza.pl)

SEKRETARIAT:  
tel. 59 842 39 35  
[theatertecza@gmail.com](mailto:theatertecza@gmail.com)

# „NIEbo i dŁONIE” –

PREMIERA W TEATRZE TĘCZA

tekst: Carsten Brandau  
tłumaczenie: Iwona Nowacka  
reżyseria: Beniamin Bukowski  
scenografia: Natalia Borys  
muzyka: Alicja Skrzypiec  
obsada: Joanna Stojke-Stempkowska,  
Mikołaj Pryniewicz



Próby w Teatrze Tęcza. Zdjęcia  
Magda Tramer



Fot. Piotr Merecki



W słupskiej Tęczy ostatnie chwile przed premierą zamykającą bieżący sezon teatralny. Jest to kolejne spotkanie lalkarzy z ul. Waryńskiego z twórczością Carstena Brandaua, niemieckiego dramaturga znanego w Polsce głównie ze sztuk dla dzieci (i młodzieży). Prapremierowe polskie wykonanie „Trójki na głowie” autorstwa Brandaua miało miejsce w czerwcu 2016 roku właśnie w Słupsku. Poraz na kolejny spektakl, również tworzony w koprodukcji. Tym razem z Centrum Sztuki Dziecka w Poznaniu, które tekst „NIEbo i dłoNIE” wydało drukiem w „Nowych Sztukach”.

*„A i O spotykają się. Nie wiemy do końca, gdzie: w wyobraźni, w przedszkolu, na placu zabaw? A stwarza dla O historię: dorastania, zawarcia przyjaźni, wspólnej zabawy. Jednak w tym nieskrępowanym, bezpiecznym świecie dziecięcej fantazji pojawia się przełomowy moment: chwila, z którą trzeba nieuchronnie stać się odrobinę starszym i wyruszyć do nowej szkoły. A co, jeśli ta przygoda oznacza konieczność pożegnania z przyjacielem?”*

Reżyserem powstającego w Tęczy spektaklu jest Beniamin Bukowski, reżyser, dramaturg i dramaturg, obecnie także zastępca dyrektora ds. artystycznych Narodowego Starego Teatru w Krakowie.

Współpracują z nim w Tęczy: scenografka Natalia Borys i kompozytorka Alicja Skrzypiec.

O materiale literackim reżyser pisze tak: *„Poetycka, operująca czułym humorem sztuka dla najmłodszych Carstena Brandaua rozpisana jest na dwie abstrakcyjne postaci: A i O, które w zataczających koło scenach odkrywają siebie nawzajem, otaczający je świat, piękno przyjaźni i konieczność uszanowania wolności drugiego, nawet gdy oznacza to konieczność rozłąki. W kongenialnym tłumaczeniu Iwony Nowackiej język bohaterów,*

*prosty i zarazem zdolny do odkrywania przed najmłodszą widownią filozoficznych paradoksów życia, staje się narzędziem niczym nieskrępowanego kreowania świata dziecięcej wyobraźni.”*

Spektakl zobaczymy na scenie słupskiej Tęczy w piątek 1 lipca 2022, o godzinie 17.00 w ramach kończącej sezon akcji pod nazwą 3 Teatry (kolejny pokaz 2 lipca, godz. 11.00).

*Piotr Merecki*



# NIESAMOWITE PRZYGODY NIESAMOWITYCH SKARPETEK

NA PODSTAWIE  
OPOWIADAŃ  
JUSTYNY BĘDAREK

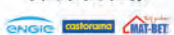


ADAPTACJA: MAGDALENA MROZIŃSKA  
REŻYSERIA: MACIEJ GIERŁOWSKI  
SCENOGRAFIA: ANNA ADASIAK  
MUZYKA: MIŁOŚZ SIENKIEWICZ  
OPRAWA WIZUALNA: TOMASZ GICZEWSKI

OSADA: IŁONA ZAREMBA, ANNA RAU, ALICJA GIERŁOWSKA,  
JOANNA STOIKE-STEMPKOWSKA, IZABELA NADODNA-POLANEK



SPONSORZY:



WSPÓŁPRACA:



PATRONAT:



Słupsk

# TRZY TEATRY

  
weekend premier

## Żadanice

30 czerwca, godz. 18:00

w wykonaniu Teatru Osobliwego  
scenariusz i reżyseria: Agata Andrzejczuk

Opowieść o dorastaniu do dorosłości i odkrywaniu własnych pragnień. Historia dziewczyny wyruszającej w podróż ku spełnieniu, mimo ograniczeń i stereotypów. Żadanice - lalki-motanki spełniające życzenia - są tu strażniczkami marzeń, które niepozwalają o nich zapomnieć.

OTR

## NIEbo i dŁONIE

1 lipca, godz. 17.00

autor: Carsten Brandau  
reżyseria: Benjamin Bukowski

Poetycka, operująca czułym humorem sztuka dla najmłodszych Carstena Brandaua rozpisana jest na dwie abstrakcyjne postaci - A i O. W zataczających koło scenach bohaterowie odkrywają siebie nawzajem, otaczający ich świat, piękno przyjaźni i konieczność uszanowania wolności drugiego...

(spektakl także 2 lipca o 11.00)

PTLT

## Dekorator

1 lipca, godz. 19.00

autor: Donald Churchill  
reżyseria: Paweł Pitera

Opowieść o cudzołóstwie...  
Oto pewna pani, z najelegantszych kręgów londyńskiego towarzystwa, wdaje się w romans... I wszyscy są szczęśliwi...  
No, prawie wszyscy.

(spektakle także 2 i 3 lipca o 19:00)

NT

NT - Nowy Teatr im. Witkacego

OTR - Ośrodek Teatralny Rondo PTLT - Państwowy Teatr Lalki Tęcza



Stupsk



Nowy Teatr  
im. Witkacego  
w Stupsku



# KALENDARZ IMPREZ

## LIPIEC 2022

**20.06.2022** (poniedziałek)  
godz. 19:00

Słupski Inkubator Technologiczny - SITSłupsk,  
ul. Portowa 13 b

Zapraszamy na występ stand-up, podczas którego wystąpi Daniel Midas z programem **„Sprawa dla stand-upera”**

Daniel Midas - odkrycie Internetu tego roku. Komik, którego „Szopkę dla reportera” oglądają już wszyscy. Od kierowców, przez nauczycielki, aż po znanych adwokatów. Jego ulubionym tekstem na podryw jest: „Jestem z Kaszewiakiem po imieniu.” - podobno 100% skuteczność. Prywatnie - bardzo pozytywny i zawsze uśmiechnięty chłopak. Gość ma dwa metry wzrostu, więc jak go poprosicie to pewnie zdejmie Wam coś z górnej półki.

**23-26.06.2022**

godz. 19:00, **Robin Hawdon „Wieczór kawalerski” (Perfect Wedding)**

Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku Słupsk,  
Jana Pawła II 3

Po burzliwym wieczorze kawalerskim przyszedł pan młody budzi się w zarezerwowanym na noc poślubną hotelowym pokoju u boku pięknej, lecz... kompletnie sobie nieznanej kobiety. Za chwilę pojawi się panna młoda, obsługa przyjęcia i goście weselni. Każda próba wyjścia z tak zagmatwanej sytuacji wpędza naszych bohaterów w coraz większe opaty. Czy uda im się wybrnąć z kłopotów? Co jeszcze może przydarzyć się w hotelowym apartamencie? Jak uniknąć kompromitacji i katastrofy? A może los podpowie im rozwiązanie,

którego nikt wcześniej nie planował? „Wieczór kawalerski” to pełna nieoczekiwanych zbiegów okoliczności, przebieżanek i zwrotów akcji, rozgrywająca się w zawrotnym tempie błyskotliwa komedia omyłek. Spektakl iskrzy dowcipem i ciętymi dialogami bawiąc widzów na całym świecie już od 1994 roku. Klasyka gatunku autorstwa Robina Hawdona, reżyseria specjalisty farsowej sceny Pawła Pitery, barwna scenografia Barbary Guzik oraz cały zespół Nowego Teatru w obsadzie gwarantują, że „Wieczór kawalerski” to z pewnością dobry pomysł na wieczór w teatrze!

**26.06.2022** (niedziela)  
godz. 18:00

**Słupsk na Mapie Huncwotów** - spektakl improwizowany

Klubokawiarnia Antrakt Słupsk, Kilińskiego 11  
Panowie Lunatyk, Glizdogon, Łapa i Rogacz, zawsze uczynni doradcy czarodziejskich psotników, mają zaszczyt przedstawić Mapę Huncwotów!

Czy chcielibyście wiedzieć, co dzieje się w Hogwarcie, kiedy wszyscy smacznie śpią? Do kąd nocą tupta Snape? Czemu Lupin tak wyje w księżycową noc? I dlaczego Dumbledore zęby szczyrzy rad? Odkryjemy przed Wami tajemnice zamku, w którym poza perypetiami Harry’ego Pottera mają także miejsce inne sprawy. Przenieś się z nami w świat magii i zobacz o czym dyskutują skrzaty domowe w kuchni, czym zajmują się nauczyciele po godzinach albo o czym plotkują portrety... Zapraszamy na wieczór magii, humoru i niezwykłych historii, które już nigdy się nie powtórzą!



**30.06.2022** (czwartek) godz. 18:00

**Żadanice - w wykonaniu Teatru Osobliwego**  
Ośrodek Teatralny Rondo Słupsk, Mieczysława Niedziałkowskiego 5A

Opowieść o dorastaniu do dorosłości i odkrywaniu własnych pragnień. Historia dziewczyny wyruszającej w podróż ku spełnieniu, mimo ograniczeń i stereotypów. Żadanice - lalki-motanki spełniające życzenia - są tu strażniczkami marzeń, które nie pozwalają o nich zapomnieć.

**1-3.07.2022** (piątek-sobota) godz.

**16:00 4. Festiwal Twórczości Ludowej EtnoBaltica 2022**

Muzeum Kultury Ludowej Pomorza w Swołowie, Swołowo 8

Festiwal EtnoBaltica jest wydarzeniem pełnym różnych form sztuki, skupiającym miłośników polskiej kultury. Jak co roku odbywa się w Swołowie - stolicy krainy w kratę, która zamieni się w wielobarwny tygiel tradycji poprzez żywe rytmy muzyki ludowej, oryginalny wystrój z ciekawymi muzykami etno i folk z różnych stron Polski. Festiwal jest okazją do zapoznania się z różnymi sposobami patrzenia na folklor, a nadrzędnym celem organizatorów inicjatywy jest ocalenie od zapomnienia tradycji ludowych. Zapraszamy na EtnoBaltica 2022, który odbędzie się **1 lipca w Ustce** oraz **2, 3 lipca w Swołowie!**

**1.07.2022** (piątek) godz. 17:00  
oraz 2.07.2022 (sobota) godz. 11:00

**NIEbo i dłoNIE** - spektakl dla najmłodszych  
Państwowy Teatr Lalki Tęcza Słupsk, Ludwika Waryńskiego 2

Poetycka, operująca czułym humorem sztuka dla najmłodszych autorstwa Carstena Brandaua rozpisana jest na dwie abstrakcyjne postacie - A i O. W zataczających koło scenach bohaterowie odkrywają siebie nawzajem,

otaczający ich świat, piękno przyjaźni i konieczność uszanowania wolności drugiego. Reżyserem powstającego w Tęczy spektaklu jest Beniamin Bukowski, reżyser, dramaturg, scenarzysta i dramaturg, obecnie także zastępca dyrektora ds. artystycznych Narodowego Starego Teatru w Krakowie. Współpracują z nim w Tęczy: scenografka Natalia Borys i kompozytorka Alicja Skrzypiec.

**1.07.2022** (piątek), 2.07.2022 (sobota),

03.07.2022 (niedziela) godz. 19:00

**Dekorator** - spektakl Nowy Teatr imienia Witkacego Słupsk, Jana Pawła II 3

Oto pewna pani, z najelegantszych kręgów londyńskiego towarzystwa, wdaje się w romans. I wszyscy są szczęśliwi: pani z towarzystwa, jej kochanek - również człowiek z londyńskiego high life'u oraz mąż bohaterki. Mąż bohaterki jest szczęśliwy z najprostszego powodu: nic nie wie o romansie żony. Nieszczęśliwa natomiast jest zdradzana żona kochanka naszej bohaterki.

**11.07.2022** (poniedziałek) godz. 20:00

**Michał Wiśniewski & Ania Świątczak - koncert**

Jarosławiec, Spacerowa 15. Start: 20.00. Występ głównego artysty pomiędzy 22.30 a 23.30

Druga odsłona akustycznej trasy Michała Wiśniewskiego - zatytułowana „Zawsze Naprzód Nigdy Wstecz”. To prawdziwa gratka również dla tych, którzy mieli okazję gościć już na koncercie akustycznym Michała Wiśniewskiego, bowiem w drugiej odsłonie akustycznych brzmień w koncertowej set liście usłyszymy aż 16 utworów, które nie pojawiły się w pierwszej części trasy. To magiczna podróż przez 25 lat muzycznego dorobku Michała Wiśniewskiego, okraszona dźwiękami pianina, kontrabas, gitary akustycznej i dopełniana przepięknym głosem Ani Świątczak, którą na co dzień możemy na powrót oglądać w zespole Ich Troje.



Mushrooms' Pizza&Kebab, 76-200 Redzikowo, Redzikowo 16b,



# MUSHROOMS<sup>®</sup>

## PIZZA&KEBAB

Nawet wielu mieszkańców Słupska nie wie, że pierwsza pizzeria w Polsce założona została właśnie w tym mieście. Od 1974 roku słupscy pizzermani piszą historię płaskiego placka z ciasta drożdżowego z sosem pomidorowym, posypanym tartym serem. Dzisiaj lista lokali serwujących pizzę jest bardzo długa. Pizza podawana jest w różny sposób, z dodatkami według upodobań klientów. Duża, średnia i mała króluje w restauracjach i na wynos.

Pyszna pizza to gotowy scenariusz na udane popołudnie, czy to w gronie znajomych w pizzerii, czy też w zaciszu własnego domu.

Mushrooms<sup>®</sup> to restauracja z pizzą i kebabem w budynku basenu w Redzikowie. Dla wielu tego typu lokale to kulinarne ideały. Można smacznie zjeść za niewielkie pieniądze. Jakość potraw naprawdę dobra, pizza świeża, gorąca i z dobrymi składnikami, a kebab smakuje jak ten, którym zachwycany się podczas wakacji w Turcji. Mushrooms<sup>®</sup> Pizza&Kebab to nie tylko dobre jedzenie, ale dla właścicieli to sposób na życie i wielka pasja.

Dawid i Patryk dwaj bracia, którzy mimo młodego wieku postawili na niezależność nie bojąc się ciężkiej pracy. Dla nich nagrodą jest zadowolony i uśmiechnięty gość. Nie lubią słowa klient, bo to kojarzy im się z szybkim i bezosobowym załatwieniem jakiejś sprawy. Za to gość staje się ważny, a jego obecność cieszy. Od trzech lat w swojej restauracji dbają więc przede wszystkim o dobrą atmosferę.

*Kuchnia od zawsze była moją pasją. Lubilem nie tylko jeść dobre rzeczy, ale ciekawił mnie przede wszystkim sposób powstawania tych dań. Już podczas szkoły chcąc*

*odciążyć finansowo rodziców korzystaliśmy z dostępnej oferty dla młodych, czyli pracy w gastronomii. Mieliśmy 16, 17 lat i chcieliśmy zarobić pieniądze, ale chcieliśmy też uczyć się od najlepszych lokalnych kucharzy. Mój wybór szkoły nie był zatem przypadkowy – wraz z bratem jesteśmy technologami żywności. Dzisiaj wiem, że to był dobry wybór i nie wyobrażam sobie pracy w innej branży. Moje doświadczenia w pracy z bardzo różnorodną kuchnią utwierdziły mnie w przekonaniu, że pizza jest najlepszym dla mnie kierunkiem. Naszym marzeniem była praca pod własnym nazwiskiem i we własnej restauracji, i to marzenie się spełniło – podsumowuje Patryk, współwłaściciel Mushrooms<sup>®</sup>.*

Wzorem jest dla mnie mój starszy brat.

*- Nasza restauracja to efekt nie tylko naszych wspólnych pasji czy braterstwa, ale przede wszystkim to efekt naszej wielkiej przyjaźni. Patryk już od najmłodszych lat był dla mnie największym wzorem. To się nie zmieniło, gdy dorośliśmy. Jako dzieci mieliśmy takie same fryzury dzisiaj nosimy ten sam tatuaż. Pracujemy razem na wspólną markę i całkiem dobrze się przy tym bawimy. W sumie, gdy człowiek lubi, to co robi, to trudno mówić, że jest się w pracy. Żyjemy tym miejscem, więc szukamy nowych rozwiązań i przepisów. Chcemy być najlepsi nie tylko dla siebie samych, ale przede wszystkim dla naszych gości. I to jest chyba to, co lubimy robić najbardziej – po prostu, lubimy karmić ludzi – mówi Dawid.*

O tym jaką serwują pizzę i kebab oraz czy ich gościnność jest naprawdę tak wielka można przekonać się odwiedzając Mushrooms<sup>®</sup> Pizza&Kebab.



# KLASA MUZYCZNO-WOKALNA

w I Prywatnym Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku



I Prywatne LO w Słupsku rozpoczęło

## REKRUTACJĘ NA ROK SZKOLNY 2022/2023.

Oprócz takich kierunków jak klasa medyczna czy psychologiczna można znaleźć również **profil muzyczno-wokalny**, który jest w tym roku nowy.

Uczniowie, pod okiem opiekuna merytorycznego Eweliny Bogudzkiej (w 2017 r. była uczestniczką programu The Voice Of Poland), będą mogli nauczyć się, między innymi, operowania głosem oraz poznają tajniki śpiewania.

Młodzież będzie miała możliwość uczestniczenia w zajęciach prowadzonych nie tylko przez muzyków, ale i także praktyków, którzy przekażą swoją wiedzę z zakresu sztuki i montażu audio, sztuki radiowej jak i również emisji głosu i dykcji.

Klasa oferuje przedmioty na poziomie podstawowym z języka polskiego i angielskiego, natomiast z zajęć dodatkowych higiena i emisja głosu jak i wokal.



**I PRYWATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W SŁUPSKU**

ul. Juliana Tuwima 30, 76-200 Słupsk, tel. +48 534 223 129,

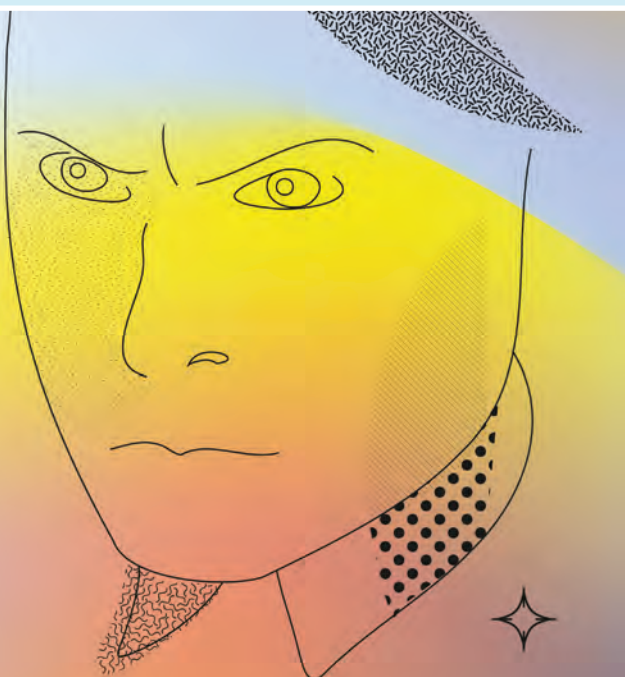
e-mail: sekretariat@1plo.slupsk.pl, 1plo.slupsk.pl



15-17.09.22

# WITKACY POD STRZECHY

**25.** Międzynarodowy  
Konkurs Interpretacji Dzieł  
Stanisława Ignacego Witkiewicza



Jeden juror, ale wiele werdyktów. Jedno źródło inspiracji, ale niezliczona ilość dziedzin. Jeden festiwal, ale trzy dni. Jeden Witkacy, ale 25. Międzynarodowy „Witkacy pod strzechy”!

Zapraszamy Ciebie! Artysto zainspirowany twórczością Witkacego! Zaprezentuj się w sposób dowolny, nie ma żadnych ograniczeń co do formy wystąpienia, mogą być to recytacja, monodram, wywiedzione ze słowa, teksty śpiewane, instalacje plastyczne, fotografia oraz wszelkie inne dzieła oraz wszystkie odmiany nurtów: zwraca-kontrafaudyzm, neo-pseudo-kretynizm, fiktobydlęcyzm i co ślina-do-gęby-przyniesizm.

Zarezerwuj sobie czas w dn.

**15-17 września 2022 r.**

Wypełnij kartę zgłoszeniową **do 12 sierpnia!**  
(karty dostępne na [www.witkacy.art.pl](http://www.witkacy.art.pl))

Jurorką tej edycji konkursu jest  
**Natalia Kruszyna**



**Natalia Kruszyna** – historyczka sztuki, muzeolożka i aktorka, nierzadko łącząca swoje pasje. Z werwą prowadzi popularne wykłady o sztuce, organizuje wystawy, pisze o plastyce tak, by dotrzeć do wrażliwości czytelnika, uważając za swą powinność bycie tłumaczem, a nie prawodawcą. Pracuje w Muzeum Historii Katowic, gdzie m.in. opiekuje się portretami Witkacego oraz tworzy kolekcję prac Hansa Bellmera. Współdziała z wieloma artystami i niezależnymi teatrami, dla których obraz jest istotnym środkiem wyrazu, a wynikające zeń emocje pomagają odnaleźć drogę do rozumienia sztuki. Jest autorką wystaw, esejów i artykułów o sztuce, zwłaszcza współczesnej, których bohaterami są między innymi: Hans Bellmer, Jerzy Duda-Gracz, Zdzisław Stanek, Konrad Swinarski oraz oczywiście Stanisław Ignacy Witkiewicz. Jest współautorką książki i płyty Pałam chęcią malowania Jej Asymetrii... Witkacy, oraz autorką albumu Witkacy i kobiety. Nienasycenie. (tu: <https://www.mhk.katowice.pl/images/artykuly/inne/do-pobrania/witkacy-nienasycenie.pdf>). Wielokrotnie aranżowała teatralne wernisaże wystaw, także witkacowskich, oraz ilustrowała przy pomocy dzieł sztuki rozmaite artystyczne prezentacje. Jest autorką cyklu programów o sztuce pt. „Obrazki z wystawy... i magazynów”, których pierwsze 12 odcinków zostało poświęconych Kolekcji Asymetrycznej Damy Witkacego (tu: <https://www.mhk.katowice.pl/index.php/muzeum-on-line/filmy/nasze-filmy/obrazki-z-wystawy>).

Autor fotografii: Krzysztof Szlapa



Naczelną poleca

## „EMPUZJON” OLGA TOKARCZUK

Nie można nie polecić tej książki.

„Empuzjon”, pierwsza po Noblu powieść Olgi Tokarczuk. W nowej powieści Olga Tokarczuk wraca do dobrze znanych z jej książek rejonów, czyli na Dolny Śląsk. Dokładniej zaś do Görbersdorfu rok przed wybuchem I wojny światowej.

Uprzedmiotowiona przez człowieka natura, która odzyskuje należne jej miejsce, kobiecość jako siła napędzająca, ochraniająca i mszcząca się na ludziach, którzy ją krzywdzą. I wreszcie bohater, przez swoją inność, bycie pomiędzy płciami, wyprowadzający nas ze sztywnych podziałów, klasyfikacji, narzuconych ról społecznych.

„Empuzjon”- początek XX wieku, młody mężczyzna przyjeżdża do położonego pod Waldenburgiem sanatorium, aby ratować nadwyrężone gruźlicą zdrowie. Pochodzący z Kresów Wschodnich Mieczysław Wojnicz jest delikatny, refleksyjny, wyrwany z codziennego życia, zaprojektowanego i nadzorowanego przez surowego ojca, który od śmierci małżonki w połogu z pełną powagą i żelazną konsekwencją wychowuje syna na twardego, odpowiedzialnego członka społeczeństwa, z którego - kto wie? - być może wykluje się kiedyś niepodległa Polska.

Dlaczego bohater ma na nazwisko Wojnicz, czy to nawiązanie do odkrywcy tajemniczego manuskryptu, którego do dziś nikomu nie udało się odczytać? Młody mężczyzna przybywa do miasta - jeden z głównych schematów narracyjnych, w których bohater może miasto podbić lub zostać przez nie pokonany, jest już w oczywisty sposób zaburzony chorobą Wojnicza, wysysającą z niego siły witalne, niezbędne do walki o miejsce w świecie.

Olga Tokarczuk w „Empuzjonie” odsłania przed czytelnikami prawdy o świecie, których albo nie zauważamy, albo za wszelką cenę nie chcemy do siebie dopuścić.





10 października 2019 Akademia Noblowska poinformowała, że Olga Tokarczuk dostała literacką Nagrodę Nobla! Tym samym dołączyła do Wisławy Szymborskiej, Czesława Miłosza, Władysława Reymonta i Henryka Sienkiewicza. Tokarczuk jest jedną z najbardziej wyrazistych współczesnych pisarek. Ceni się ją za to, że ma niesamowitą pisarską wyobraźnię, a w swoich opowieściach przekracza utarte granice. Olga Tokarczuk nie boi się podejmowania trudnych tematów.

W 1993 roku wydała powieść „Podróż ludzi księgi”. Zachęcona pochlebnymi opiniami czytelników, zajęła się karierą pisarki. Największy rozgłos pisarce przyniosła wydana w 1996 roku powieść „Prawiek i inne czasy”.

Olga Tokarczuk jest dwukrotną laureatką Nagrody Literackiej „Nike” za powieści „Bieguni”, „Księgi Jakubowe” i „Prowadź swój pług przez kości umarłych”. Ta ostatnia stała się podstawą scenariusza filmu Agnieszki Holland pt. „Pokot”.

Książki autorki wzbudzają zainteresowanie czytelników nie tylko w Polsce. Ich przekłady zdobywają ważne zagraniczne wyróżnienia.

W 2018 roku pisarka otrzymała Man Booker International Prize za książkę „Bieguni”. To jedna z najważniejszych literackich nagród na świecie. Olga Tokarczuk jest pierwszą polską pisarką, która została uhonorowana tą prestiżową nagrodą.



fot. lubimyczytac.pl



## Ziebakowski Fotografia

Zdjęcia portretowe, biznesowe, modowe, par, dzieci,  
ciążowe, rodzinne, sensualne

W studiu, w plenerze lub w Twojej przestrzeni



ZiebakowskiFotografia

[www.ZiebakowskiFotografia.pl](http://www.ZiebakowskiFotografia.pl)



Torebka  
jakby damśka

# WSZYSCY *mamy rację*

Miałaś kiedyś tak, że na jakiś temat miałaś zdanie, o którym dziś myślisz, że było niedorzeczne, irracjonalne lub po prostu "jak mogłam tak myśleć"?



Szymon Szatapski



Czy zdarzyło Ci się, że o danej osobie wiedziałaś już wszystko, zjedłicie razem beczkę przysłowiowej soli, a nagle pojawiła się informacja, która zweryfikowała Twoje postrzeganie znajomości..?

Czy jesteś w stanie uznać, że - jeśli archeologowie dostaną jeszcze trochę czasu na tym świecie do odgrzebywania przeszłości, to - może się zdarzyć, że odkryją informacje, które zburzą znaną nam dziś chronologię wydarzeń?

Jeśli odpowiedziałaś chociaż na jedno pytanie: "tak", czy można założyć, że dziś znów coś Ci się wydaje na jakiś temat?

Pracując jako pilot wycieczek wspinałem się kiedyś na wysoką wydnię wraz z grupą turystów pragnących podziwiać zachód słońca na pustyni. Słońce spieszyło się już za horyzont, więc część energicznych osób wyprzedziła mnie i pognąła na szczyt. Za mną zostały ostatecznie tylko dwie młode duchem turystki, których

wymiana zdań poraziła mnie mocniej niż ostatnie promienie zachodzącego słońca na szczycie wydmy. Wśród wydźwigniętych trudów wspinaczki - sapań i stęknień - usłyszałem:

Dlaczego nam nikt nie powiedział, że będzie tutaj tak gorąco?- irytowała się jedna z pań.

No właśnie! I tak zimno! - wtórowała jej współtowarzyszka.

Szach mat. Dotarła do mnie wówczas oślepiająca świadomość, że ciepło i zimno może być równocześnie. Nadmienię, że mnie było w tym momencie "tak akurat", a kiedy zapytałem osób na szczycie wydmy, jak się czują, jedna odpowiedziała mi: "jest pięknie!". Napisać, że "rozumiałem", to za mało. **POJĄŁEM, że WSZYSCY MAMY RACJĘ.**

Nauki z tego doświadczenia wyciągnąłem dwie.

Po pierwsze - w zależności od subiektywnego postrzegania zdarzeń, tego jak się czujemy, taka jawi nam





”  
*...w zależności od subiektywnego  
postrzegania zdarzeń, tego jak się  
czujemy, taka jawi nam się nasza rze-  
czywistość - np. zimno, ciepło, pięknie  
- każdy z nas postrzega świat  
inaczej.”*

się nasza rzeczywistość - np. zimno, ciepło, pięknie -  
każdy z nas postrzega świat inaczej.

Po drugie - nic nie jest pewne. Wiele razy, na pod-  
stawie tak wielu spotkań z różnymi ludźmi i ich kul-  
turą, zwyczajami, historią myślałem, że nic nie może  
mnie zdziwić. Tymczasem... pycha kroczy przed upad-  
kiem... w tym przypadku, na szczęście, tylko upad-  
kiem poglądu. Chociaż osobistego postrzegania potra-  
fimy bronić często z narażaniem własnego zdrowia czy  
nawet życia... Nie lubimy zmieniać zdania, podważać  
własne opinie, uważamy je często za bezcenne zdobycze  
naszego życia.

Przypomnij sobie wszystkie opinie i poglądy, któ-  
rych trzymasz się bezwzględnie i potrafisz zawsze bro-  
nić. Ileż znamy tematów, których odmienne postrze-  
ganie przez innych winduje nasze emocje do granic  
wytrzymałości...?

A jeśli to nieprawda? Jeśli nie mamy wszystkich

danych. Jeżeli za chwilę okaże się, że jednak jest coś, co  
jest bardziej przekonujące. Co wtedy?

Czy można przyjąć, że zakładanie "z góry", prze-  
sądzenie o czymś, jest ryzykowne - bo może upaść?  
A może tak po prostu uwolnić się od wydawania sądu  
w każdej sprawie, unikać forowania opinii na każdy te-  
mat, a w skrajnie radosnym przypadku przyjąć słowa  
mędrca "wiem, że nic nie wiem".

Do rozważenia.

Dziś, na prowadzonych warsztatach czy sesjach  
indywidualnych, marzę często, by pstryknąć palcami  
i swój punkt postrzegania przelać do głowy odbior-  
ców. Potem śmieję się do swoich marzeń. To przecież  
niemożliwe. Każdy odbiera informacje trochę inaczej.  
Każdy dociera do prawdy inną drogą - swoją własną  
niepowtarzalną ścieżką. Mądrość to doświadczenia  
życia, a nie zdobyta wiedza. Chcąc zmienić punkt po-  
strzegania, sięgnąć po nowe dane, potrzebne są nowe



doświadczenia. Nie można zmienić sposobu postrzegania rzeczywistości z umysłem, który to postrzeganie tworzył. Należy znów się wyprawić po nowe doświadczenia. Najlepiej z pełną świadomością tego, że możemy się mylić w rozważanym temacie.

Nie jestem w stanie nikogo przekonać, że świat który postrzega, jest tylko odbiciem tego, jak o tym świecie myśli. Doświadczyć można tego tylko wtedy jeśli będziemy gotowi wyzbyć się swoich racji, uwolnić od potrzeby wyrażania własnych opinii czy tworzenia osądów. Potrzebna jest pokora i spokojna uważność.

A zatem - skoro wiadomo, że według swojego własnego postrzegania zawsze "masz rację", to czy porzucisz ją, żeby mieć spokój?

Wybór zawsze należy do Ciebie. A jeśli twierdzisz, że nie możesz w danej sytuacji wybrać, to oznacza tylko tyle, że nie chcesz.

Możesz się oczywiście z tym nie zgodzić - jest to Twój sposób postrzegania. Masz rację :)



zielone-pojecie.com



loeland   
Liechtenstein **Active**  
Norway **citizens fund**

Artykuł ukazał się w kwartalniku **Torebka Jakby Damska**, wydawanym w ramach projektu „Siła bezsilnych – system wzajemnego wsparcia w ramach kręgów kobiet”, finansowany z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny. Jego budżet to 101 641,91 euro.



**www.BRAVURAfilm.pl**  
Produkcja video

## Czym się zajmujemy?

Film reklamowy • korporacyjny • wizerunkowy • szkoleniowy •  
instruktażowy • rekrutacyjny • ujęcia z drona • i inne •

**15 lat doświadczenia**

*My tworzymy, Ty inspirujesz*



## Ogrody zimowe

Każdy, kto posiada mały dom z tarasem, ma możliwość powiększenia powierzchni mieszkalnej. Wystarczy zabudować taras konstrukcją naszego ogrodu zimowego. Uzyskaną ten sposób przestrzeń można całorocznie użytkować według potrzeb i upodobań domowników. Jadalnia, czytelnia, pokój zabaw – to wszystko możesz urządzić w ciepłym, całorocznym ogrodzie zimowym Alumino. Co istotne, nasze ogrody zimowe jesteśmy w stanie wykonać w dokładnie takim kształcie, jaki chcesz dla swojego domu. Elegancka praktyczność ogrodu zimowego nie jest też zbyt droga – kosztuje mniej od klasycznej rozbudowy domu, jest szybka i czysta.

Marek Nowak  
ambasador produktu, konstruktor

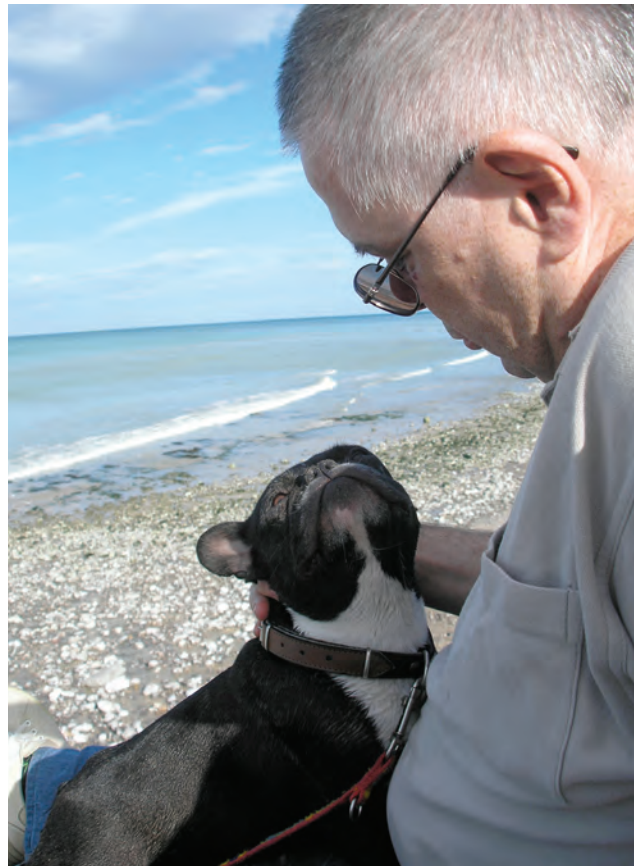


ul. Wrocławska 2  
76-200 Słupsk  
+48 59 30 70 720  
alumino@alumino24.com





Zdjęcia arch. autora





# Pieskie życie

W ostatnim czasie miałam przyjemność przeczytać bardzo ciekawy artykuł o "stadzie" psioludzkim traktujący o tym, iż nie jesteśmy stadem w potocznym rozumieniu. Stanowimy patchworkową rodzinę złożoną z dwóch zupełnie różnych gatunków zwierząt, w związku z czym typowa hierarchia, jaka występuje np. w wilczym stadzie w naszej psioludzkiej rzeczywistości, nie będzie mieć miejsca.

## Co zatem dzieje się w rodzinie „mieszanej”? KTO DOWODZI? KTO JEST SZEREGOWCEM, A KTO SIERŻANTEM?

Psy domowe mieszkające z człowiekiem i mające do towarzystwa przedstawiciela swojego gatunku z nim stworzą namiastkę stada, którego obserwacja może przynieść wiele frajdy. Od lat przez nasz dom przewijało się po kilka psów naraz pozwalając poszerzać wiedzę na temat psich zachowań. Największym zaskoczeniem i odkryciem była relacja starszego psa Dodka i młodszej suczki Buby, która dołączyła do nas jako podrostek, gdy Dodek osiągnął już słuszny wiek 6-ściu lat. „Zamach stanu” nastąpił pierwszego dnia w momencie przybycia Buby do naszego mieszkania, wyraził się zajęciem dużego, z założenia wspólnego legowiska, do którego nasz biedny pies bał się wejść. Po dwóch czy trzech próbach wejścia przodem i dostaniu od panny po pysku, zaczął wchodzić na poślanie tyłem. Z racji ograniczonej w tym czasie przestrzeni nie mieliśmy gdzie zorganizować mu drugiego spania i tak przez kolejne 5 lat Dodek wchodził do łóżka tyłem, a Buba wykorzystywała każdą okazję by „przejąć władzę” w tym dwuosobowym stadzie. Nie udało jej się to z dwóch powodów. Po pierwsze Dodek był psem o anielskiej cierpliwości i wyrozumiałości, nie dającym się namówić na jakiegokolwiek burdy i walki, po drugie dużą rolę odgrywał nasz karcący głos, jeżeli byliśmy świadkami takiej sytuacji. Dodek był niekwestionowanym psim królem w naszym domu.

Po latach kiedy odszedł, tak naprawdę straciłam dwa psy. Byliśmy świadkami niezwykle wyrazistej psiej żaloby po stracie towarzysza. Wojująca z całym światem

Buba przeleżała w psim łóżku dwa miesiące zwinięta w kulkę. Buba która wcześniej na spacerach biegła przed wszystkimi „dowodząc” naszą rodziną, wlokła się po śmierci Dodika za nami noga za nogą nie reagując na mijające nas psy. Żal ścisnął serce. Wszyscy potrzebowaliśmy czasu na oswojenie się z pustką. Po półtora roku i paru rozmowach uznaliśmy, że Buba potrzebuje pobratymca do pełnego szczęścia i tak w naszym domu pojawiła się Hozzie... podobnie jak Dodek absolutnie polubowna i dogadująca się ze wszystkimi. Jej pojawienie się w jednej chwili przywróciło Bubę, jaką znaliśmy - rozrabiakę, energetycznego powera, psa będącego w 5 miejscach naraz. W ten sposób do naszego domu wróciła równowaga. W tym układzie Buba została wodzem, a Hozzie szeregowcem szczęśliwym w swojej roli. Śmiałyśmy się, że Buba nauczyła malucha wszystkiego co najgorsze..., czyli głównie wsadzania nosa w rewelacyjnie pachnące resztki znajdujące na spacerach. Do końca jej życia, Hozzie nie wyłamała się z roli podwładnego. Nawet gdy stareńka Buba ledwo trzymająca się na nogach i mająca gorszy dzień próbowała pokazać Hozzie, że ona nadal tu rządzi, Hozzie potulnie schodziła jej z drogi. Ta hierarchia panowała również w ludzkim łóżku, wódz do końca sypiał na naszej poduszce, szeregowiec w nogach.

My ludzie, zapewne jesteśmy dla nich organizatorami dobrego życia. Dużym ciepłym kaloryferkiem, pełną miską, długą wycieczką, cmokaniem i przytulaniem. I jak tu nas nie kochać? I vice versa :). Ale też Wychowawcami, Przyjaciółmi i Rodzicami od których kompetencji zależy komfort wspólnego życia.

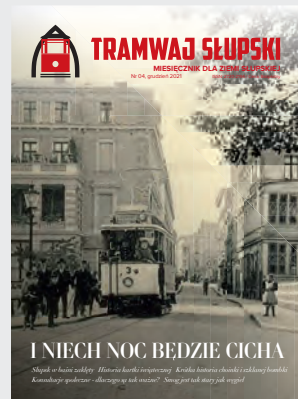
Aktualnie znajdujemy się w mobilnym punkcie na ul. Piłsudskiego 74 w Słupsku (Parking Biedronki, baza PKS.). Wjazd od ulicy Szczecińskiej.



[www.pysznejedzonko.com](http://www.pysznejedzonko.com)

Rafin  Manufakturę  
**PYSZNE JEDZONKO**  
BISTRO & CATERING



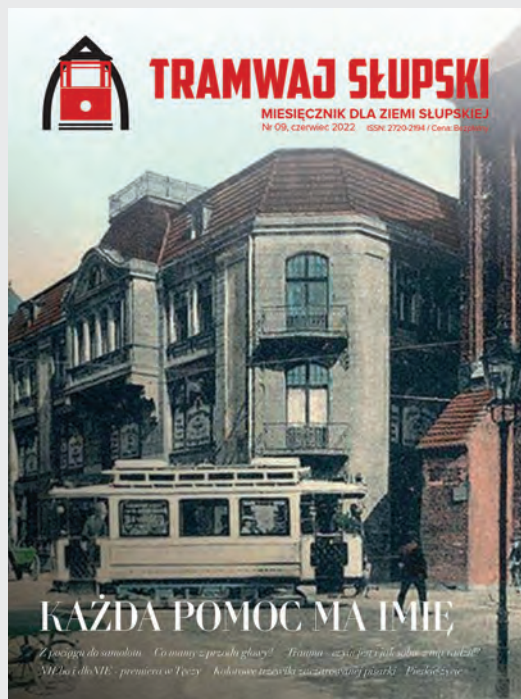


# „TRAMWAJ SŁUPSKI”

## SZUKAJ W WYBRANYCH PUNKTACH

- ▶ **Nowy Teatr im. Witkacego** w Słupsku, ul. W. Lutosałwskiego 2
- ▶ **Polska Filharmonia Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara**, ul. Jana Pawła II 3
- ▶ **Teatr Tęcza**, ul. Ludwika Waryńskiego 2
- ▶ **Teatr Rondo**, ul. Mieczysława Niedziałkowskiego 5
- ▶ **Słupski Ośrodek Kultury**, ul. Stefana Banacha 17
- ▶ **Centrum Informacji Turystycznej** w Słupsku, ul. Stefana Starzyńskiego 8
- ▶ **Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej** w Słupsku, ul. Grodzka 3
- ▶ **Muzeum Biały Spichlerz** w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 12
- ▶ **Cepelin Books**, plac Stary Rynek 7
- ▶ **Cafe Góra Lodowa**, ul. Nowobramska 2
- ▶ **Młyn Zamkowy** w Słupsku, ul. Dominikańska 5/9
- ▶ **Herbaciarnia w Spichlerzu**, rynek Rybacki 1
- ▶ **Ceramikarnia**, ul. Szkolna 4

Magazyn dostępny w Ustce, Klukach i Rowach.



*Najnowszy numer*

KONTAKT Z REDAKCJĄ: redakcja@tramwajslupski.pl, tel. 577 148 965,  
Dział marketingu: tel. 732 799 999



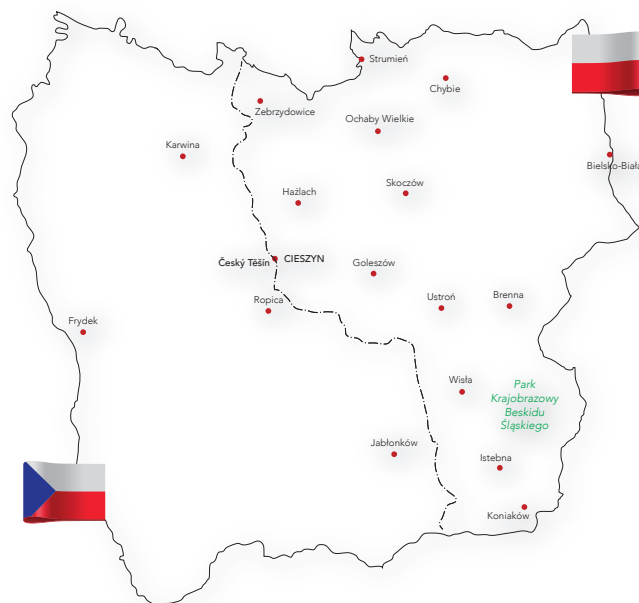
Historia, zwyczaje, wycieczki  
**ŚLĄSK CIESZYŃSKI**  
**CZEKA NA CIEBIE CZ. 3**



„...lud Księstwa Cieszyńskiego ma pewne piętno...”

Z przeszłości wynika terażniejszość. Przeszłość Księstwa Cieszyńskiego pozostawiła widome ślady na jego ludności: w mowie, obyczajach, ubiorze, usposobieniu umysłowym nawet i w wierze. Mimo ogólnej cechy słowiańskości, polskości i nawet śląskości, lud Księstwa Cieszyńskiego ma pewne piętno, które go znacznie od otaczających go sąsiadów, nie tylko od Morawiaka i Słowaka, ale też od galicyjskiego Polaka i zgoła także od pruskiego Górno-Ślązaka odróżnia.

Paweł Stalmach (1824–1891),  
redaktor „Gwiazdki Cieszyńskiej”



## PIASTOWSCY KSIĄŻĘTA

Mieszko (panował 1290–1315/1316) był zbyt drobnym władcą, by marzyć o zjednoczeniu Królestwa Polskiego. Zamiast któregoś z kuzynów poparł czeskiego władcę Wacława II, który najpierw zajął Kraków, a w 1300 roku w Gnieźnie koronował się na króla Polski. Warto pamiętać, że opowiedzenie się po stronie Wacława II w żaden sposób nie implikowało zależności Księstwa Cieszyńskiego od Królestwa Czech. Najlepiej świadczy o tym dokument, który kończył spór graniczny między Mieszkiem a biskupem ołomunieckim – wyraźnie zaznaczono w nim, że Księstwo Cieszyńskie leży w Polsce.

W 1305 roku Wacław III, kolejny król Czech, poślubił księżniczkę cieszyńską Wiolę Elżbietę, córkę Mieszka. Małżeństwo było dla wielu zaskoczeniem, słowo „mezalians” leżało na końcu języka. Być może jednym z argumentów za ślubem było pochodzenie Wioli z rodu Piastów, „panów przyrodzonych” Królestwa Polskiego. Wacław III wzorem ojca chciał panować również nad Wisłą, jednak nigdy tam nie dotarł. Został zamordowany w sierpniu 1306 roku, a jego teść wylądował na marginesie wielkiej polityki.

Mieszko pozostawił dwóch synów. Starszy Władysław otrzymał dzielnicę oświęcimską, z kolei młodszy

Kazimierz I (panował 1315/1316–1358) odziedziczył Księstwo Cieszyńskie. W 1327 roku złożył hołd lenny Janowi Luksemburskiemu, królowi Czech, zgłaszającemu pretensje również do polskiego tronu. W ten sposób zadzierzgnęły się więzi między Księstwem Cieszyńskim a Pragą oraz miejscowymi Piastami a rodem Luksemburgów. Aby zrozumieć kontekst – w XIV wieku lennikami czeskich królów byli nie tylko książęta śląscy, ale również... mazowieccy. Decyzja Kazimierza była słuszna. Po pierwsze, Luksemburgowie zapewniali ochronę granic Księstwa Cieszyńskiego. Po drugie, odwdzięczał się poparciem w drobnych sporach dzielnicowych.

Kontynuatorem i beneficjentem polityki Kazimierza był jego syn Przemysław I Noszak (panował 1358–1410) (u schyłku życia z racji zdrowia był noszony w lektyce, stąd przydomek). Po wieloletnim sporze spadkowym udało mu się przejąć połowę Bytomia, później otrzymał jeszcze połowę Głogowa, wreszcie przejął Księstwo Oświęcimskie. Po części były to nagrody za zasługi dla rodów Luksemburgów.

Przemysław był bowiem lojalnym współpracownikiem słynnego cesarza Karola IV i jego syna Wacława IV. Jako dyplomata zjeździł pół Europy, nawet w Londynie można znaleźć pergaminy z imieniem cieszyńskiego księcia. Pełnił też funkcję wikariusza (dziś powiedzielibyśmy: namiestnika) Rzeszy.

Idzi Panic

# Książę Cieszyński Przemysław Noszak

(\* 1332-1336 †1410)

Wielki pan małego księstwa



phot. Okładka książki o księciu Przemysławie Noszaku

Synów miał dwóch. Starszy, Przemysław, zginął z rąk niejakiego Marcina zwanego Chrzanem i jego współników. Książę cieszyński, jak pisał kronikarz Jan Długosz, „pałał tak gorącą chęcią pomszczenia przelanej niesłusznie krwi syna, że wykupił wspomnianego Marcina Chrzana za tysiąc sześćset kóp szerokich groszy praskich od Czechów i Morawian (...) i sprowadzonego do Cieszyna przez sześciuset konnych rycerzy cieszyńskich i oświęcimskich na oczach własnych i wielkiego tłumu zgładził wymyślnym, rzadko spotykanym rodzajem śmierci. Na spiżowym koniu, który miał w środku rozżarzone węgle, wożono go po wszystkich ulicach, zaułkach i naokoło miasta Cieszyna, a trzech oprawców rozżarzonymi kleszczami szarpało jego ciało na kawałki, a w końcu wyrwało jego wnętrzności. (...) Podobnym rodzajem śmierci zostali straceni współnicy wspomnianego Chrzana”.

Opis drastyczny i plastyczny działa na wyobraźnię. Nic dziwnego, że wzmianki o cieszyńskiej egzekucji znajdziemy i w *Krzyżakach* Henryka Sienkiewicza i w *Narrenturm* Andrzeja Sapkowskiego.

## CZY KSIĄŻĘ PRZEMYSŁAW NOSZAK RZECZYWIŚCIE BYŁ TAK BARDZO MŚCIWY?

Odpowiedź na to pytanie daje lektura książki pt. „Książę Cieszyński Przemysław Noszak. Wielki pan małego księstwa” wydanej w roku 2020 przez powiat cieszyński.

- Jest to publikacja niezwykle ważna dla naszej „Małej Ojczyzny” ze względu na tytułowego bohatera, jak również pokazująca życie skupione wokół cesarskiego dworu. Przemysław Noszak, książę cieszyński z rodu Piastów, jest postacią intrygującą, niewątpliwie zasługującą na uwagę w wielu powodów, o których traktuje niniejsza publikacja. Jak przejść drogę od małego księstwa do „wielkiego świata”. Wpływ trendów kulturowych kształtujących się wokół cesarskiego dworu na Księstwo Cieszyńskie. Wiele ciekawych opisów sytuacji i wydarzeń, które miały miejsce w XIV wiecznej Europie. To tylko niektóre wątki przybliżające rzeczywistość epoki z lokalnymi – istotnymi dla nas - odniesieniami, mówi Janina Żagan, Wicestarosta Powiatu Cieszyńskiego. - Jedno z czołowych miejsc w historii Śląska Cieszyńskiego, a wcześniej Księstwa Cieszyńskiego, należy się zastanowieniu piastowskiemu dynastie Przemysławowi Noszakowi. Czas jego życia przypadł na odległą epokę, średniowiecze. Był panem małego księstwa,

**Cieszyn**  
**II DNI NOSZAKA**  
**8-10 LIPCA**  
**BIELSKO-BIALA / CIESZYN**  
**CZESKI CIESZYN**

**PIĄTEK 8.07**

**Bielsko-Biala, Plac Chrobrego**

- 18:00 Spotkanie mieszczan bielskich
- 18:30 Oficjalne rozpoczęcie „Dni Noszaka”, pokaz pojedynków rycerskich
- 19:30 Swawole Książęcego Błazna „Stand Up przy Fortepianie” Adam Sniopok
- 20:30 Koncert zespołu „Rumor”
- 21:30 Koncert zespołu „Follow” – premiera
- 23:00 Pokaz Teatru Ognia „Inferis”

**SOBOTA 9.07**

**Cieszyn**

- 12:00 Orszak z Księciem Noszakiem wracającym z Anglii
- 13:00 Wielka uczta
- 14:30 Turniej Rycerski
- 18:00 Dekoracja Zwycięzców Turnieju Rycerskiego
- 19:00 Przemek Orszak z zespołem
- 20:00 Koncert „Dziwama”
- 21:30 Koncert zespołu „Zywiołak”
- 23:00 Hulanki i Swawole

**Cieszyn / Czeski Cieszyn**

- 12:00 II Bieg Drużynowy z lekturą o Puchar Noszaka „Pierś tylna w Czeskim Cieszyńcu”
- 15:00 Ogłoszenie wyników rozdanie nagród zwycięzcom II Biegu z lekturą o Puchar Noszaka
- 16:00 Występ alchemika
- 17:00 Tajniki średniowiecznej kuchni – Adam Borowicz
- 18:00 Swawole Książęcego Błazna „Stand Up przy Fortepianie” Adam Sniopok
- 19:00 Słowa podziękowań oficjalnie zakończymy „Dni Noszaka”

Patronat honorowy

phot. Zapraszamy na II Dni Noszaka



*a mimo to, dzięki swojej aktywności, lojalności i sile charakteru, jako dyplomata wywarł znaczący, a zarazem bardzo pozytywny wpływ na dzieje Europy Środkowej ostatniej ćwierci XIV wieku. Dzięki temu możemy go uznać za najwybitniejszego księcia (obok jego krewniaka, współczesnego mu księcia Władysława zwanego Opolczykiem) wśród Piastów śląskich i dlatego zasługuje na to, by poświęcić mu osobną publikację, dodaje Mieczysław Szczurek, Starosta Cieszyński.*

Autorem książki jest prof. Idzi Panic znany i ceniony mediewista, który na swoim koncie ma już spory dorobek literacki i naukowy obejmujący ponad 20 monografii oraz 200 artykułów, w tym publikację poświęconą całunowi turyńskiemu.

Zapraszamy do zapoznania się z niezwykłą postacią księcia Przemysława Noszaka.

Książka dostępna w bibliotekach na terenie powiatu cieszyńskiego i w bibliotekach uniwersyteckich w całym kraju, w tym w bibliotece Akademii Pomorskiej w Słupsku.

## WYCIECZKA PO PERLE BESKIDÓW

To już nasza czwarta wycieczkowa propozycja, tę nazwiemy „Perła Beskidów”, bo poprowadzi nas po Wiśle. Zaczniemy od samego jej centrum - Muzeum im. Andrzeja Podzorskiego – jest to jedna z czterech filii cieszyńskiego Muzeum Śląska Cieszyńskiego, jednego z najstarszych Muzeów Publicznych w Europie (zał. w 1802 roku!). Budynek będący siedzibą muzeum, w XVIII wieku pełnił funkcję karczmy, obecnie też zapewnia rozrywkę, jednak na znacznie wyższym poziomie i o nieco innym charakterze. W Muzeum znajdziemy ekspozycję poświęconą historii i kulturze górali Śląska Cieszyńskiego, obejrzymy wnętrze tradycyjnej góralskiej chaty, jej wyposażenie, ale też stroje minionych lat. Mimo tego, że jesteśmy na wakacjach to warto zajrzeć do szkoły! Ale bez obaw, nie będzie sprawdzianu za to nauczymy się kaligrafować gęsim piórem – dawna sala lekcyjna to obok zrekonstruowanej kuźni czy pasterskiej kolyby z koszkoiem, atrakcje znajdującej się przy Muzeum Enklawy Budownictwa Drewnianego.

Ruszamy dalej, zmienimy nie tylko miejsce ale i czas – z wieku XVIII i XIX przeniesmy się do pierwszych dekad wieku XX. A to za sprawą odwiedzin w Zamku Prezydenta RP. Obiekt powstał w latach 1929 - 1931



fol. Muzeum Beskidzkie w Wiśle



fol. Zamek Prezydenta RP w Wiśle

fort. Beskidy o świcie



fort. Skocznia narciarska w Wiśle Malince



według projektu Adolfa Szyszko-Bohusza, jako dar ludu śląskiego dla prezydenta Ignacego Mościckiego. Stoi na miejscu zamczku myśliwskiego Habsburgów, który istniał w latach 1907 – 1927. Zamek do dzisiaj pełni rolę rezydencji głowy państwa, ale udostępniany jest też zwiedzającym.

**WAŻNE** – konieczna jest wcześniejsza rezerwacja zwiedzania, szczegóły na [www.wisla.pl](http://www.wisla.pl)

Później ruszamy jeszcze trochę w przyszłość - przed nami nowoczesna (otwarta po modernizacji w 2008 roku) skocznia narciarska im. A. Małysza. Może nie każdy, ale niewątpliwie prawie każdy widział ją choćby w TV w trakcie organizowanych tu zawodów Pucharu Świata. Skocznia zapewnia niesamowite przeżycia nie tylko skoczkom – warto wyjechać wyciągiem na górę i rozkoszować się zapierającymi dech w piersiach widokami. Emocje - o ile są pozytywne, a w Wiśle są tylko takie! - wzmagają apetyt, dlatego czas na obiad. Ten warto spożyć w zrewolucjonizowanej przez Magdę Gessler Restauracji Malinówka w... tak, w Wiśle Malince. I, jak to w górach, można w niej skosztować świetnych... RYB!

Po obiedzie kierujemy się do centrum Wisły, a tam nie możemy przeoczyć Galerii Trofeów Adama Małysza. Znajdują się w niej niezliczone ilości medali, pucharów, statuetek i dyplomów, jakie Wielki Mistrz zgromadził w swojej karierze. Ale nie tylko trofeami Galeria Trofeów stoi – znajdziemy w niej też gadżety i innego typu pamiątki związane z Adamem Małyszem. Powoli musimy zbierać się do drogi powrotnej. Warto jednak zrobić sobie jeszcze krótki przystanek przy wiślańskim rynku i wejść do Domu Zdrojowego, w holu którego znajduje się czekoladowa figura przedstawiająca Adama Małysza.

**Warto też zobaczyć:**

- Muzeum Magicznego Realizmu
- Muzeum Spadochroniarstwa
- Muzeum Narciarstwa
- Centrum Edukacji Ekologicznej
- Restauracja Chata Olimpijczyka Jasia i Helenki (na szlaku kulinarnym Śląskie Smaki)

Więcej o tym wyjątkowym regionie znajdziesz na [www.cieszynskie.travel](http://www.cieszynskie.travel) i [www.slaskcieszynski.travel](http://www.slaskcieszynski.travel) oraz na profilach FB [facebook.com/Slask.Cieszynski](https://facebook.com/Slask.Cieszynski) i IG [instagram.com/slask.cieszynski](https://instagram.com/slask.cieszynski)



Widok z zapory na Jeziorze Czerniańskim, Wisła Czarne



Mała Zapora na Wiśle, Wisła Czarne



# Cieszyn

BROWAR ZAMKOWY

1846

## Odkryj prawdziwą magię piwa



[browarcieszyn.pl/gdzie-kupic](http://browarcieszyn.pl/gdzie-kupic)

Rafał Szymański

# GRYF PO SEZONIE. ŚREDNIACY

Piłkarze Gryfa Słupsk zakończyli zmagania w piłkarskiej IV lidze. Zajęli siódme miejsce. Lepiej niż przed rokiem, gdy klub znalazł się na dziewiątej pozycji, słabiej niż oczekiwania - bo te sięgały nawet pierwszej trójki.



Czy jednak znajdzie się kibic, który powie, że Gryf zrobił postęp, że jego gra jest zdecydowanie lepsza niż w poprzednim sezonie, że ubiegłoroczna zmiana trenera z Arkadiusza Gaffki na Grzegorza Bednarczyka przyniosła spodziewany efekt?

## ATMOSFERA - WAŻNA RZECZ

Na pewno w zespole była inna atmosfera, lepsze stosunki na linii szkoleniowiec – piłkarze. To było widać

na boisku i poza nim. Trener za graczy i gracze za trenera mogliby wskoczyć w ogień. Szkoleniowiec zazwyczaj po meczach chwalił graczy, gdy zasługiwali i bronił, gdy nie udawało się wygrać. Oczywiście, że widział błędy, ale widział i wiedział jak bardzo zawodnicy poświęcają się, by wypaść dobrze i jak wiele robią, by zapamiętać, że klub nie wywiązał się z umów dotyczących obiecanych płatności. Przykład? Kto był na meczu Pucharu Polski z Wierzą Pelplin widział, że piłkarze pomimo starań przegrali 1:2. Gdy zawodnicy schodzili do szatni zniecierpliwieni kibice wyrazili swoją krytykę. I to w ostrych słowach. To jednak spowodowało reakcję szkoleniowca. Trener nie wytrzymał, stanął mężnie w obronie swoich piłkarzy, broniąc ich zaangażowania, poświęcenia i pasji, bo dzięki temu tak naprawdę ta drużyna funkcjonowała. Mógł ich usprawiedliwić, a zawodnicy odpłacali mu i kibicom dobrą grą, bo trzy dni po meczu z Wierzą pokonali w meczu ligowym w Bytowie tamtejszą Bytovię 2:1, zdobywając gole w samej końcówce. A był to dla fanów ważny, prestiżowy mecz.

## KTO NAJLEPSZY?

Były i w tym umiejętności, ale było też pokazanie, na czym bazował Gryf grając wiosną. Opierał się na emocjach. Taktycznie bowiem Trójkolorowi prezentują czytelną piłkę. Gra oparta jest na doświadczonych i technicznie wysoko rozwiniętych (jak na IV



Zdjęcia arch. autora



ligę oczywiście) umiejętnościach Oskara Zielińskiego, Macieja Gregorka. Akcje starał się kończyć najsukceszniejszy strzelec Gryfa Fabian Słowiński, chociaż w tym sezonie nie zdobył tylu goli, ile w ubiegłym. W środku pola dużo zależało od Tomasza Piekarskiego. Pomagają mu inni zawodnicy ze środkowej formacji, ale gdy rozpoczęły się kontuzje, to gra się trochę posypała.

W przekroju całego sezonu, miano najlepszego gracza niewątpliwie powinno przypaść Oskarowi Zielińskiemu. Strzelał gole, inicjował akcje, szalał na skrzydle. Stwarzał przewagę. Owszem, na początku sezonu zbyt wiele starał się brać na siebie, nie widział lepiej ustawionych kolegów. Potem się to zmieniło, z dużą korzyścią dla zespołu. Oskar dojrzał.

## SIÓDME MIEJSCE

Ostatecznie Gryf skończył sezon 2021/2022 na siódmej pozycji. Mówił zresztą o tym Grzegorz Bednarczyk, szkoleniowiec, po ostatnim wygranym spotkaniu z Lechią II Gdańsk 5:4.

*- To jest bardzo dobre miejsce patrząc na to, jakie mieliśmy problemy kadrowe. Każdy z trenerów i zawodników marzy o tym, żeby zająć jak najwyższe miejsce. My celowaliśmy w pierwszą trójkę. Mielibyśmy na nią szansę, jeśli nie byłoby problemów kadrowych. Niestety one się przytrafiły i musieliśmy sobie z tym poradzić. Teraz ma być walne zgromadzenie i wybór nowych władz i wtedy będą rozmowy. Mam nadzieję, że nie będzie za późno, bo o naszych zawodników tak naprawdę wszyscy pytają. To pokazuje jaką mamy siłę w tym zespole. Dookoła zespoły nie śpią i szukają wzmocnień.*

## ŚREDNIA WIOSNA

Po rundzie jesiennej Gryf był wysoko (na trzeciej pozycji), na wiosnę jednak miał trudność w udowodnieniu swoich przewag z końcówki poprzedniego roku. Zaczął rundę świetnym występem przeciwko wiceliderowi Jaguarowi Gdańsk (2:2). To był jeden z lepszych występów słupszczan w tej rundzie i tylko brak doświadczenia młodego Tomka Parzycha spowodował, że Jaguar wywalczył rzut wolny, z którego zdobył w końcówce gola na remis. Cały słupski zespół zastąpił za ten występ na pochwałę. W przekroju całej rundy Gryf szczególnie przed własną publicznością grał

ofiarnie, co było doceniane przez kibiców. Ci, mimo wyrażania dezaprobaty na poczynania zarządu dopinguwali piłkarzy.

## KIBICE

To była właściwie najważniejsza sprawa na wiosnę. Piłkarze szybko dostali się do strefy mistrzowskiej. Natomiast kibice byli w ciągłym sporze z zarządem klubu i jego prezesem, Pawłem Kryszalowiczem. Dezaprobatę wyrażali rozwieszając na meczach transparenty namawiające byłego reprezentanta Polski i zarząd klubu do złożenia rezygnacji.

Spór przybrał na przełomie roku na sile, w mieście pojawiły się wlepki szkalujące Kryszalowicza.

Zarzuty kibiców były proste, z jednej strony coraz większy marazm w jaki wchodził klub, brak perspektyw i średnia gra skutkująca walką tylko w IV lidze, bez ambicji i nadziei na włączenie się w rywalizację o awans do III ligi. Z drugiej strony kibice mieli coraz większe uwagi formalne – do złej pracy zarządu, niezwoływania w czasie zebrań członków, braków w klubowej dokumentacji. Na to nakładał się fakt próby połączenia dwóch istniejących w mieście klubów sportowych Gryf w jeden. Zaległości finansowe czwartoligowego Gryfa powodują, że nikt nie chce podjąć się tej misji, gdyż ryzyko spłaty nieswoich zobowiązań jest bardzo duże. Pod koniec maja podjęta została próba zwołania walnego zebrania Gryfa. W jego trakcie miało dojść do zmiany władz klubu i wejścia nowych osób do zarządu. Po ujawnieniu długów nie zdecydowały się one w tym terminie na to. Sprawa została zawieszona. Może gdy czytelnicy będą zapoznawać się z tym materiałem, w Gryfie będą już nowe władze? Czy one doprowadzą do spłaty zobowiązań i następnie do połączenia obu klubów?

To jest ważne, bo np. na spotkanie z Gromem Nowy Staw piłkarze wyszli z 10 minutowym opóźnieniem, protestując właśnie przeciwko zaległościom. Czy od nowego sezonu będzie inaczej?



## STRZELCY GRYFA:



16 - Fabian Słowiński  
 14 - Oskar Zieliński  
 8 - Daniel Piechowski  
 6 - Tomasz Piekarski  
 6 - Maciej Gregorek  
 5 - Patryk Dąbrowski  
 3 - Szymon Mytych  
 1 - Maciej Kozakowski, Dawid Więckowski

## ŻÓŁTE KARTKI

8 - Dawid Więckowski, Maciej Gregorek,  
 7 - Kacper Gołojuch  
 6 - Oskar Zieliński, Kacper Jendruch ( +1 czerwona )  
 5 - Daniel Piechowski, Fabian Słowiński  
 2 - Tomasz Prusaczyk  
 1 - Szymon Mytych, Maciej Kozakowski,  
 Kacper Grygiel, Maciej Gołojuch,  
 Marcjjan Majcher, Patryk Dąbrowski

## ASYSTY:

10 - Oskar Zieliński  
 7 - Fabian Słowiński  
 6 - Maciej Gregorek  
 4 - Maciej Kozakowski, Tomasz Piekarski  
 3 - Patryk Dąbrowski  
 2 - Daniel Piechowski, Tomasz Prusaczyk,  
 Marcjjan Majcher  
 1 - Kacper Grygiel, Marcjjan Majcher,  
 Dawid Więckowski, Filip Bielańczuk,  
 Kacper Jendruch, Szymon Mytych



## TABELA GRUPY MISTRZOWSKIEJ IV LIGI

1. Gedania Gdańsk	29	73	92:29
2. Jaguar Gdańsk	29	56	68:40
3. KTS-K Wikęd Luzino	29	55	58:37
4. Gryf Wejherowo	29	50	54:41
5. Lechia II Gdańsk	29	45	72:56
6. Kaszubia Kościerzyna	29	45	55:58
7. Gryf Słupsk	29	45	63:56
8. Bytovia Bytów	29	42	41:41
9. Grom Nowy Staw	29	42	50:42
10. Arka II Gdynia	29	38	49:55



Authorized hyperMILL® Reseller

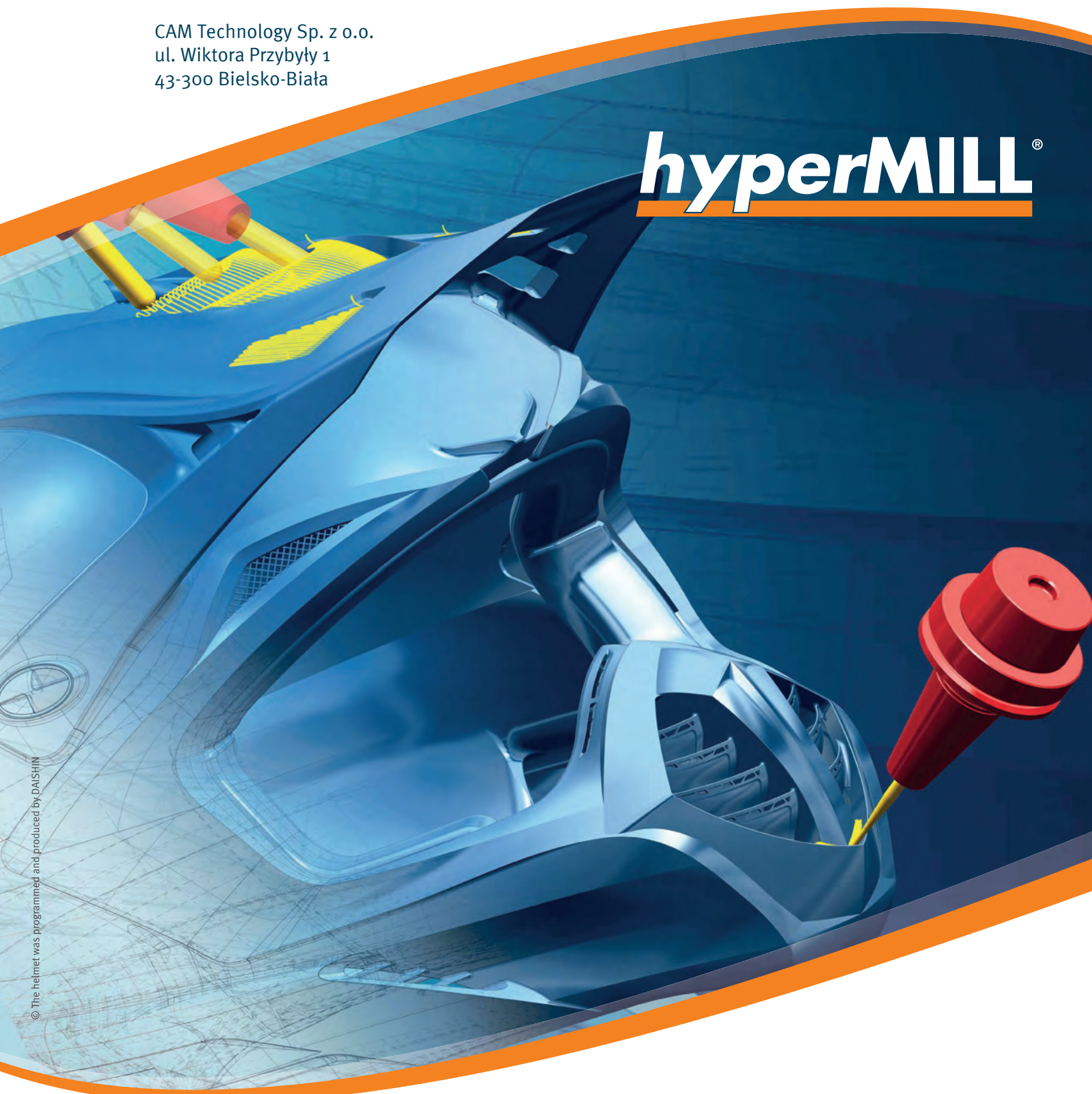
# CAM Technology

CAM Technology Sp. z o.o.  
ul. Wiktora Przybyły 1  
43-300 Bielsko-Biała

Autoryzowane wdrażanie  
oprogramowania CAM hyperMILL.

Optymalizacja obróbki, wdrażanie programów  
NC, nowoczesne technologie wytwarzania.

# hyperMILL®



© The helmet was programmed and produced by DAISHIN

Dostarczamy oprogramowanie  
CAM dla wymagających

# MOYA.

## Więcej niż dobre paliwa.



**Najwyższej  
jakości**  
paliwa



Program  
dla klientów  
biznesowych  
**MOYA Firma**



Koncept  
kawiarniano  
-gastronomiczny  
**Caffe MOYA**



Dobrze  
zaopatrzone  
**sklepy**  
**convenience**



Partnerska  
**współpraca**  
**biznesowa**

[www.moyastacja.pl](http://www.moyastacja.pl)

Zeskanuj QR Code  
i zobacz wszystkie  
nasze lokalizacje!

