



Polonia Camp 2026 – młoda Polonia buduje mosty ponad granicami



Warszawa w lipcu 2026 roku stała się miejscem wyjątkowego spotkania młodej Polonii z całego świata. Blisko 1500 uczestników z niemal 50 krajów przyjechało do stolicy Polski, aby wziąć udział w Polonia Camp 2026 – Światowym Spotkaniu Młodej Polonii. Wśród nich znaleźli się również przedstawiciele Sektora M Związku Polaków Ukrainy. Kilka dni

wypełnionych debatami, warsztatami, spotkaniami z przedstawicielami instytucji państwowych, wydarzeniami kulturalnymi oraz rozmowami o przyszłości Polonii stało się nie tylko okazją do zdobywania wiedzy, lecz przede wszystkim do budowania relacji i poczucia wspólnoty.

Ciąg dalszy na str. 2

KOROSTESZÓW I OLIZAROWIE

Pierwsza wiarygodna pisemna wzmianka o Korosteszowie pochodzi z 1499 roku, kiedy wielki książę Aleksander nadał wołość korostyszowską namiestnikowi czerkaskiemu Kmicie Aleksandrowiczowi, który miał dwóch synów i spadkobierców – Krzysztofa i Siemiona.

Po Krzysztofie Kmicie, staroście owruckim, Korostyszowem władał jego brat Siemion, dworzanin królewski. Następnie majątek przeszedł w ręce jego syna Filona (1530–1587), wojewody smoleńskiego i starosty czarnobylskiego. 15 grudnia 1565 roku Filon Kmita sprzedał Korostyszów wraz z przyległymi wsiami swojemu krewnemu Iwanowi Olizarowi-Wolczkowiczowi herbu Chorągwie Kmitów (1520–1577).

(Patrz str. 4-5)

Dialog

Posiedzenie Polonijnej Rady Konsultacyjnej przy Marszałek Senatu RP

15 lipca odbyło się robocze spotkanie online Polonijnej Rady Konsultacyjnej przy Marszałek Senatu RP Małgorzacie Kidawie-Błońskiej. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele środowisk polonijnych z różnych krajów świata, którzy przedstawili aktualne wyzwania oraz potrzeby swoich społeczności. *(Patrz str. 3)*



Uroczystości odpustowe

Wspólna modlitwa o pokój

Polska młodzież z Polskiej Szkoły Sobotnio-Niedzielnej im. Ignacego Jana Paderewskiego oraz członkowie Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków na Ukrainie uczestniczyli w uroczystościach odpustowych ku czci Matki Bożej Szkaplerznej w Sanktuarium Matki Bożej Berdyczowskiej.

W tegorocznych uroczystościach modliło się około 6 tysięcy wiernych z całej Ukrainy i z zagranicy. Wspólnie zanieśliśmy modlitwę o pokój, za obrońców Ukrainy, rannych oraz za tych, którzy oddali życie za wolność Ojczyzny.

Obecność polskich flag była pięknym świadectwem żywej wspólnoty Polaków w Ukrainie. W uroczystościach uczestniczyli również przedstawiciele władz Rzeczypospolitej



Polskiej, w tym Jan Dziedzicak – poseł na Sejm RP oraz Zastępca Ambasadora RP w Ukrainie Agnieszka Góralska. Żytomierski Obwodowy Związek Polaków na Ukrainie

reprezentowała prezes Wiktoria Laskowska wraz z członkami organizacji, a wydarzenie relacjonowała także Telewizja „Polacy Żytomierszczyzny”.

Inf. własna

Ciąg dalszy ze str. 1

Polonia rozsiana po całym świecie jest niezwykle różnorodna. Żyje w odmiennych realiach, mierzy się z różnymi wyzwaniami i funkcjonuje w różnych środowiskach. Łączy ją jednak coś znacznie ważniejszego niż geografia – więź z Polską, językiem, kulturą i historią oraz przekonanie, że polskość można pielęgnować niezależnie od miejsca zamieszkania.

To właśnie tę różnorodność można było dostrzec podczas Polonia Camp. Młodzi ludzie z Europy, obu Ameryk, Azji, Australii i Afryki przyjechali do Warszawy ze swoimi historiami i doświadczeniami. Dla wielu z nich było to pierwsze spotkanie z rówieśnikami, którzy – podobnie jak oni – wychowali się poza granicami Polski. Szybko okazało się jednak, że mimo różnych języków codzienności, odmiennych systemów edukacji czy kultur wszyscy doskonale rozumieją, jak ważne jest zachowanie własnych korzeni i budowanie więzi z krajem przodków.

Szczególne miejsce w tym międzynarodowym gronie zajęła młodzież z Ukrainy. Przedstawiciele Sektora M Związku Polaków Ukrainy od lat angażują się w działalność społeczną, edukacyjną i kulturalną, a ich codzienna aktywność od kilku lat odbywa się w realiach wyznaczonych przez wojnę. Podczas

Polonia Camp 2026 – młoda Polonia buduje mosty ponad granicami

licznych rozmów uczestnicy z innych krajów z zainteresowaniem słuchali o projektach realizowanych przez młodych Polaków w Ukrainie, działalności wolontariackiej, organizacji wydarzeń kulturalnych oraz o tym, jak ważną rolę w trudnych czasach odgrywa wspólnota.

– *Największą wartością tego spotkania byli ludzie – mówi Dominika Jermak. – Przyjechaliśmy reprezentować naszą organizację, ale wyjeżdżamy z poczuciem, że jesteśmy częścią ogromnej światowej rodziny. Rozmowy z młodymi Polakami z różnych kontynentów pokazały mi, że wszyscy mamy podobne marzenia i chcemy działać na rzecz naszych środowisk.*

Dla Barbary Bojcun Polonia Camp był przede wszystkim źródłem inspiracji.

– *Każde spotkanie pokazywało inne spojrzenie na działalność polonijną. Wracam z wieloma pomysłami i przekonaniem, że warto jeszcze odważniej angażować młodych ludzi w życie naszych organizacji. To właśnie wymiana doświadczeń była dla mnie największą wartością.*

Podobnie wydarzenie ocenia Maksym Chyżniak, który zwraca uwagę na znaczenie

kontaktów międzynarodowych.

– *Najbardziej zapamiętam rozmowy prowadzone już po zakończeniu oficjalnego programu. To wtedy poznawaliśmy się naprawdę – opowiadaliśmy o swoich krajach, rodzinach, organizacjach i planach. Właśnie w takich chwilach rodzą się pomysły na wspólne projekty i przyjaźnie, które mają szansę przetrwać wiele lat.*

Program Polonia Camp pokazał również Polskę jako miejsce możliwości – edukacyjnych, zawodowych i społecznych. Uczestnicy mogli zapoznać się z ofertą uczelni, instytucji publicznych oraz organizacji wspierających młodych Polaków mieszkających poza granicami kraju. Dla wielu osób było to pierwsze tak szerokie spotkanie z nowoczesną Polską i okazja do zastanowienia się nad swoją przyszłością. Organizatorzy podkreślali, że nie chodzi o podejmowanie natychmiastowych decyzji, lecz o pokazanie, że Polska może być miejscem studiów, pracy i rozwoju. Co istotne, doświadczenia poprzedniej edycji pokazują, że część uczestników zdecydowała się po Polonia Camp rozpocząć studia lub związać swoją przyszłość zawodową z Polską.

Polonia Camp 2026 udowodnił, że młode pokolenie Polonii chce rozmawiać, współpracować i wspólnie tworzyć przyszłość. Potrzebuje przestrzeni do spotkań, wymiany doświadczeń oraz budowania międzynarodowych kontaktów. Takie inicjatywy pokazują, że polskość nie jest zamknięta w



Przedstawiciele Sektora M Związku Polaków Ukrainy od lat angażują się w działalność społeczną

granicach państwa – żyje wszędzie tam, gdzie są ludzie gotowi ją pielęgnować i przekazywać kolejnym pokoleniom.

Dla mnie ten wyjazd był

przekonaniem, że głos młodej Polonii jest coraz lepiej słyszany. Mam nadzieję, że spotkania rozpoczęte podczas Polonia Camp będą miały swoją kontynuację



czymś więcej niż udziałem w międzynarodowym wydarzeniu. Był przypomnieniem, że niezależnie od tego, z jakiego kraju pochodzimy, wszyscy niesiemy ze sobą podobne wartości i podobną odpowiedzialność za przyszłość naszych środowisk. Wracam z Warszawy z nowymi przyjaźniami, inspiracjami i

we wspólnych projektach, wzajemnym wsparciu oraz dalszym budowaniu sieci współpracy młodych Polaków z całego świata. Bo właśnie podczas takich spotkań rodzi się przyszłość światowej Polonii.

Karolina Milena JERMAK

(Zdjęcia: Sektor M)



Wyjątkowe spotkanie z Andrzejem Poczobutem. Warto słuchać ludzi, którzy swoją postawą piszą historię.

Co zrobić, gdy zgubisz dokumenty w Polsce?

Utrata dokumentów to sytuacja, która może przytrafić się każdemu. Zgubiony portfel, kradzież torebki czy pozostawienie dokumentów w środkach komunikacji to zdarzenia, które wywołują stres i niepewność. Warto jednak wiedzieć, jak postępować, aby szybko zabezpieczyć swoje dane i ograniczyć ewentualne konsekwencje.

Jeżeli zgubimy dowód osobisty, kartę pobytu lub paszport, przede wszystkim należy ustalić, czy dokument rzeczywiście został utracony. Jeśli istnieje podejrzenie kradzieży, warto jak najszybciej zgłosić ten fakt na Policji. Zgłoszenie może być pomocne podczas załatwiania kolejnych formalności.

W przypadku utraty karty płatniczej należy niezwłocznie zastrzec ją w swoim banku. Większość banków umożliwia zablokowanie karty przez aplikację mobilną, bankowość internetową lub infolinię. Dzięki temu nikt nie będzie mógł wykorzystać jej do płatności.

Jeżeli zgubiona została karta pobytu, należy poinformować o tym właściwy urząd wojewódzki i złożyć wniosek o wydanie nowego dokumentu.

W przypadku utraty paszportu należy zgłosić ten fakt w odpowiednim urzędzie lub – jeśli przebywamy za granicą – w najbliższym konsulacie swojego kraju. Warto również pamiętać o ochronie swoich danych osobowych. Dokumenty zawierają wiele informacji, które mogą zostać wykorzystane przez nieuczciwe osoby. Dlatego po utracie dokumentów nie należy zwlekać z ich zastrzeżeniem i zgłoszeniem odpowiednim instytucjom.

Jeżeli podejrzewamy, że ktoś może próbować wykorzystać nasze dane, warto sprawdzić historię swoich zobowiązań finansowych oraz zachować szczególną ostrożność wobec nieznanych wiadomości, telefonów czy prób wyludzenia informacji. Najlepszym sposobem na ograniczenie problemów jest szybka reakcja. Im wcześniej zgłosimy utratę dokumentów i zabezpieczymy swoje dane, tym mniejsze ryzyko ich nieuprawnionego wykorzystania. Znajomość podstawowych zasad postępowania w takich sytuacjach pozwala uniknąć wielu niepotrzebnych komplikacji i szybciej wrócić do codziennych obowiązków.

Artykuł przygotowany przez Związek Polaków Rejonu Kijowsko-Swiatoszyńskiego oraz Polską Wspólnotę Kulturalno-Oświatową „Koralik”

Dialog

Ciąg dalszy ze str. 1

Głównym tematem rozmów były przygotowania do październikowego posiedzenia Polonijnej Rady Konsultacyjnej, któremu towarzyszyć będzie exposé Ministra Spraw Zagranicznych RP Radosława Sikorskiego poświęcone polityce wobec Polonii i Polaków za granicą. Omówiono również kierunki dalszej współpracy oraz inicjatywy istotne dla środowisk polonijnych. Jednym z poruszanych tematów była także organizacja tegorocznej edycji Polonia Camp.

W imieniu Polaków Ukrainy głos zabrała Prezes Zarządu Głównego Związku Polaków Ukrainy Lesia Jermak, która przedstawiła aktualną sytu-

Posiedzenie Polonijnej Rady Konsultacyjnej przy Marszałek Senatu RP



ację polskiej społeczności w Ukrainie. W swoim wystąpieniu podkreśliła, że pomimo trwającej wojny oraz wyzwania wynikających z obecnej sytuacji w relacjach polsko-ukraińskich, pol-

skie organizacje Ukrainy niezmienne prowadzą działalność statutową, realizując zadania na rzecz zachowania polskiego języka, kultury, tradycji oraz integracji środowiska polskiego.

Prezes Związku Polaków Ukrainy zwróciła również uwagę na potrzebę dalszego wsparcia dla polskich organizacji działających w Ukrainie oraz zapewnienia poczucia bezpieczeństwa ich członkom. Podkreśliła, że działalność organizacji polskich ma dziś szczególne znaczenie dla osób żyjących w warunkach wojny, stanowiąc ważny element podtrzymywania więzi społecznych, tożsamości narodowej i wzajemnej solidarności.

Podczas spotkania Lesia Jermak zwróciła się także do Marszałek Senatu RP z prośbą o spotkanie z przedstawicielami polskich organizacji podczas

planowanej wizyty w Ukrainie. Jak zaznaczyła, byłby to ważny wyraz wsparcia dla polskiej społeczności oraz uznania dla działalności prowadzonej przez organizacje polskie w niezwykle trudnych warunkach.

Spotkanie było kolejną okazją do wymiany doświadczeń oraz przedstawienia najważniejszych zagadnień dotyczących funkcjonowania środowisk polskich, a także potwierdziło znaczenie stałego dialogu pomiędzy przedstawicielami polskich organizacji Ukrainy a instytucjami Rzeczypospolitej Polskiej.

Karolina Milena JERMAK

Warto zwiedzić

Polskie obiekty wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO

1. Historyczne centrum Krakowa (wpis 1978)

Historyczne centrum Krakowa jako pierwszy zabytek z Polski zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Miasto położone nad Wisłą na południu Polski, tworzą trzy zespoły: średniowieczne miasto lokacyjne Kraków, kompleks Wzgórza Wawelskiego oraz Kazimierz (w tym dzielnica Stradom). To jeden z najsłynniejszych przykładów urbanistyki europejskiej, charakteryzujący się harmonijnym rozwojem i nawarstwieniami elementów reprezentujących wszystkie style architektoniczne od wczesnej fazy romańskiej po modernizm.

Kraków, jedno z największych centrów administracyjno-handlowych Europy Środkowej, był ośrodkiem sztuki i rzemiosła, miejscem, gdzie spotykała się kultura i sztuka Zachodu i Wschodu. Rangę miasta jako ośrodka kulturalnego o europejskim znaczeniu podnosi istnienie jednego



z najstarszych uniwersytetów o międzynarodowej renomie – Uniwersytet Jagielloński. Te trzy obszary wspólnie stworzyły spójny kompleks miejski, w którym do dziś zachowane i pielęgnowane jest materialne i niematerialne dziedzictwo.

Modernistyczne Centrum Gdyni zostało niedawno wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To osiemnasty polski obiekt, który został w ten sposób uhonorowany. Prezentujemy listę wszystkich obiektów.

2. Królewskie kopalnie soli w Wieliczce i Bochni (wpis 1978, 2013)

Kopalnie Soli w Wieliczce i Bochni są zlokalizowane w tym samym geologicznym złożu soli kamiennej w Polsce południowej. Położone blisko siebie kopalnie funkcjonowały równolegle i nieprzerwanie od XIII do schyłku XX w., stanowiąc jeden z najwcześniejszych



oraz najważniejszych zakładów przemysłowych w Europie. Pokłady soli kamiennej w Wieliczce eksploatowane są od XIII w. Kopalnia rozciąga się na 9 poziomach i liczy 360 km chodników, w których znajdują się wyrzeźbione w soli ołtarze, posągi i inne dzieła sztuki, etapy pasjonującej pielgrzymki ku przeszłości tego zakrojonego na szeroką skalę przedsięwzięcia przemysłowego.

3. Auschwitz-Birkenau. Niemiecki nazistowski obóz koncentracyjny i zagłady (1940-1945) - (wpis 1979)

Obóz Auschwitz-Birkenau był głównym i najbardziej znanym z sześciu obozów koncentracyjnych i zagłady założonych przez nazistowskie Niemcy



w celu realizacji polityki ostatecznego rozwiązania, która miała na celu masowe wymordowanie Żydów europejskich. Został zbudowany w okupowanej przez Niemców Polsce, początkowo jako obóz koncentracyjny dla Polaków, później także dla jeńców radzieckich, a następnie również dla więźniów wielu innych narodowości. W latach 1942–1944 stał się on głównym obozem masowej zagłady, gdzie torturowano i zabijano Żydów za ich tzw. pochodzenie rasowe. Obok ponad miliona zgładzonych masowo żydowskich mężczyzn, kobiet i dzieci oraz kilkudziesięciu tysięcy Polaków, w Auschwitz zamordowano również z przyczyn rasowych tysiące Romów i Sinti, a także więźniów z innych narodów Europy.

4. Puszcza Białowieska (wpis 1979, 1992)



Puszcza Białowieska położona na terytorium Polski i Białorusi jest rozległą połąką pierwotnego lasu, w którym występują zarówno drzewa iglaste, jak i liściaste. Obszar wpisany rozciąga się na powierzchni liczącej 141 885 ha. Jest to miejsce unikalne z punktu widzenia zachowania różnorodności biologicznej. Występuje tu najliczniejsza populacja żubra europejskiego, gatunku, który symbolizuje Puszcę Białowieską.

5. Historyczne centrum Warszawy (wpis 1980)



W sierpniu 1944 r., w czasie Powstania Warszawskiego, przeszło 85 proc. zabudowy Historycznego centrum Warszawy zostało zniszczone przez oddziały hitlerowskie. Po wojnie, z woli społeczeństwa, podjęto dzieło odbudowy, pieczołowicie restaurując kościoły, pałace oraz Rynek Starego Miasta. Jest to przykład niemal całkowitej odbudowy zabytków pochodzących z nieprzerwanego ciągu historycznego, od XIII do XX w.

Przy odtwarzaniu zniszczonej zabudowy kierowano się dwiema głównymi zasadami: po pierwsze, aby wykorzystać

wać wiarygodne dokumenty archiwalne oraz po drugie, aby odtworzyć obraz historycznego miasta z końca XVIII w. Koncepcja odbudowy była uzależniona od dostępności szczegółowych materiałów ikonograficznych i dokumentacji historycznych z tego okresu. Odbudowa Starego Miasta była prowadzona do połowy lat 60. XX wieku. Cały proces zakończyła odbudowa Zamku Królewskiego (otwartego dla zwiedzających w roku 1984).

6. Stare Miasto w Zamościu (wpis 1992)

Miasto zostało założone w XVI w. przez kanclerza Jana Zamoyskiego, na szlaku handlowym łączącym Europę Zachodnią i Północną z Morzem Czarnym. Zamość, wzorowany na włoskim modelu miasta idealnego, zbudowany przez pochodzącego z Padwy architekta Bernardo Morandiego, stanowi doskonały przykład miasta renesansowego z końca



XVI w., które zachowało pierwotny plan, fortyfikacje oraz liczne budowle, łączące włoskie i środkowoeuropejskie tradycje architektoniczne.

Katarzyna Krzykowska (PAP)
CDN



Ambasada
Rzeczypospolitej Polskiej
w Kijowie

*Przedsięwzięcie dofinansowane
przez Ambasadę RP w Kijowie
w ramach budżetu Departamentu
Współpracy z Polonią i Polakami
za Granicą.*

Ciąg dalszy ze str. 1

Iwan Olizar był typowym miejscowym bojarzynem-ziemianinem i większą część życia spędził w siodle, broniąc kraju przed najazdami tatarskimi oraz uczestnicząc w wyprawach przeciwko Chanatowi Krymskiemu i Moskwie. Jego żoną była Ewa, córka Wasyla Raja i Pelagii Pozniak, właścicieli Białogrodki nad Iрпиemem.

Ceniony za zasługi dla ojczyzny podstarości żytomierski Iwan Olizar został wybrany posłem województwa kijowskiego na sejm lubelski w 1569 roku, podczas którego utworzono nowe państwo – Rzeczpospolitą Obojga Narodów. To właśnie Iwan Olizar wybudował w Korosteszowie pierwszy drewniany zamek na płaskiej skale nad Teterewem oraz drewnianą cerkiew w miasteczku.

W 1577 roku Iwan Olizar poległ w bitwie z Tatarami. Wszystkie jego dobra odziedziczył syn Adam (ok. 1572–1624). W chwili śmierci ojca Adam miał zaledwie trzy lata, dlatego majątkiem Olizarów zarządzali opiekunowie. Gdy osiągnął pełnoletniość i przejął zarząd nad ojcowskim dziedzictwem, przez długi czas musiał walczyć z opiekunami i sąsiadami, którzy w ciągu ponad dziesięciu lat zdążyli zagarnąć znaczną część jego posiadłości.

Młody Adam Olizar około 1600 roku poślubił polską szlachciankę Annę Tchorzewską. Wybudował w Korosteszowie nowy zamek, a w 1602 roku obok niego drewniany kościół. Dziedzic Korosteszowa przeszedł z prawosławia na katolicyzm, jednak nie prześladował swoich prawosławnych poddanych, wspierając ich świątynie. Kościół został konsekrowany w 1608 roku pod wezwaniem Narodzenia Najświętszej Maryi Panny. Miasteczko, otoczone lasami i położone na granitowych wzgórzach lewego brzegu Teterewu, rozwijało się tak szybko, że zaczęto mówić o „starym” i „nowym” Korosteszowie.

Nie zawsze jednak Adam Olizar przebywał w domu. Pełnił obowiązki chorążego mozyrskiego, a jako rotmistrz wojsk pancernych uczestniczył 4 lipca 1610 roku w słynnej bitwie pod Kłuszynem na Smoleńszczyźnie, gdzie wojska hetmana Stanisława Żółkiewskiego roz-

biły wielokrotnie liczniejsze siły moskiewsko-szwedzkie. Po zwycięstwie Żółkiewski wkroczył do Moskwy. W sierpniu 1610 roku nazwisko Olizara pojawia się wśród tych, którzy wraz z hetmanem Stanisławem Żółkiewskim przyjmowali przysięgę od moskwinów.

Po śmierci pierwszej żony około 1616 roku Adam ożenił się ponownie z Jadwigą z Łaszczów Tuczańskich. Z pierwszego małżeństwa miał czworo dzieci: córki Mariannę i Eufrozinę oraz synów Ludwika i Wojciecha. Za życia znacznie powiększył swoje dobra, którymi sprawnie zarządzał. Obejmowały one siedem miasteczek i trzydzieści trzy wsie. Zmarł na początku 1624 roku.



Zdjęcie kościoła z początku XX wieku

Korosteszów odziedziczył jego syn Ludwik. Ludwik Olizar był rotmistrzem wojsk koronnych. W 1632 roku został posłem województwa kijowskiego na sejm elekcyjny, podczas którego wybrano królem Władysława Wazę. Własnym kosztem utrzymywał 150 konnych żołnierzy, zwanych przez lud „olizarczykami”. Nie cieszyli się oni dobrą opinią – często dokuczali podróżnym i kupcom przejeżdżającym przez Korosteszów, a zdarzały się również rabunki. Sam Ludwik Olizar lubił wdawać się w rozmaite awantury i przedsięwzięcia, aż w końcu popadł w poważne długi. Z tego powodu był zmuszony zastawiać i oddawać w dzierżawę swoje majątki, w tym także Korosteszów.

Niegospodarny dziedzic częściej przebywał w majątku Studzienica. Tymczasem w Korosteszowie w 1638 roku, na mocy przywileju króla Władysława IV i w uznaniu znacznych wydatków Olizara na potrzeby wojska, wybudowano most na rzece Teterew. Kupcy i podróżni nie musieli już szukać brodu ani przeprawy. Odpłatne korzystanie z mostu oszczędzało

im czas i siły. Stały most ożywił handel w Korosteszowie i zwiększył dochody jego mieszkańców.

Ludwik Olizar zmarł w 1645 roku, pozostawiając córkę Annę oraz trzech synów: Jana Aleksandra, Michała i Stanisława.

Korosteszów odziedziczył Jan Aleksander. W czasach powstania Chmielnickiego był rotmistrzem wojsk koronnych i uczestniczył w sejmie elekcyjnym w 1648 roku, podczas którego wybrano królem Jana Kazimierza Wazę. Cieszył się dużym autorytetem wśród szlachty województwa, dlatego został wybrany na sejm elekcyjny w 1669 roku, gdzie wystąpił przeciw wyborowi księcia Michała Korybuta Wiśniowieckiego na króla. Zmarł jako sędzia kijowski około 1700 roku, pozostawiając Korostyszów po półwieczu nieustannych nieszczęść spowodowanych pogromami, stacjonowaniem wojsk i grabieżami.

Kolejnym właścicielem klucza korostyszowskiego został Adam Józef (ok. 1657–1713), syn Jana Aleksandra. W 1690 roku był podczaszym owruckim, w 1695 roku stolnikiem wołyńskim, następnie pułkownikiem wojsk koronnych, a od 1710 roku podczaszym kijowskim. Z pierwszego małżeństwa miał syna Józefa Ignacego.

Po powstaniu Semena Paleja, w latach 1710. Korosteszów zaczął szybko się odradzać. Wśród rzemieślników rosła również licznie społeczność żydowskich rzemieślników.

Kolejnym właścicielem Korosteszowa został Onufry (ok. 1722–1753), najmłodszy z czterech synów Józefa Ignacego i Domiceli z książąt Czetwertyńskich. Jako stolnik kijowski w latach 1720–1742, gdy Żytomierz był stolicą województwa kijowskiego, coraz częściej gospodarował w Korosteszowie. Ożenił się z Marianną Różą Korzeniowską. Ich najstarszy syn, Józef Kalasanty, po śmierci ojca w 1753 roku odziedziczył większą część miasteczka oraz okolicznych wsi. Korosteszów nadal się rozwijał, a jego dziedzic został stolnikiem kijowskim i szambelanem królewskim w 1778 roku.

W 1777 roku król Stanisław August Poniatowski nadał Korosteszowowi przywilej potwierdzający prawo do organizowania sześciu dorocznych jarmarków oraz zezwalający na ustanowienie kolejnych dwóch. Natomiast 23 sierpnia 1779 roku



Herb szlacheckiego rodu Olizarów – Chorągwie Kmitów

Korosteszów otrzymał od króla przywilej prawa magdeburskiego, zapewniający miastu samorząd.

W latach 1776–1779 na miejscu starego drewnianego kościoła wzniesiono nową, murowaną świątynię w stylu barokowym. Rozpoczęto również przebudowę dworu dziedzica na miejscu dawnego zamku. Rosła liczba ludności rzemieślniczej. W 1783 roku w miasteczku znajdowało się 108 gospodarstw prawosławnych i katolickich, zamieszkałych przez ponad 600 mieszkańców. Istniały dwie drewniane cerkwie, kościół, zbór luterański oraz szpital. Mieszkało tu około 30 rodzin niemieckich tkaczy produkujących płótno. Gmina żydowska posiadała ponad 200 domów oraz dom modlitwy.

Coraz większe znaczenie zyskiwało wydobywanie rudy darniowej. W kilku wsiach należących do klucza majątkowego działały własne rudnie, a w 1788 roku w Horodskim założono hutę żelaza należącą do Olizarów.

Po śmierci Józefa Kalasantego właścicielem wszystkich części klucza korostyszowskiego został jego młodszy brat Filip Nereusz Olizar (około 1750–1816). Otrzymał wykształcenie w Warszawie i za granicą, został wysokim urzędnikiem państwowym. W 1774 roku mianowano go szambelanem królewskim, w 1780 roku podczaszym Wielkiego Księstwa Litewskiego, a w 1791 roku marszałkiem Trybunału Koronnego w Lublinie.

Król Stanisław August Poniatowski w swojej korespondencji zwracał się do niego jako do „hrabiego na Korosteszowie”,

choć w rzeczywistości w Rzeczypospolitej Obojga Narodów nie istniała tradycja nadawania arystokratycznych tytułów hrabiowskich. To właśnie Filip wybudował dwupiętrowy pałac w południowej części dawnego zamczyska, bliżej kościoła. W 1801 roku dobudował do świątyni rodową kaplicę przeznaczoną na miejsce wiecznego spoczynku rodu Olizarów.

Na miejscu dawnych zabudowań zamkowych urządził górną część parku. Rozwijała się również dolna, rozleglejsza część parku krajobrazowego, położona za kościołem i ciągnąca się wzdłuż rzeki Teterew. W pałacu znajdowało się rodzinne archiwum Olizarów, sprowadzone z innych majątków, zawierające dokumenty historyczne sięgające XV wieku. Przechowywano tam także bogatą bibliotekę oraz galerię obrazów z dziełami nie tylko polskich artystów, ale również włoskich malarzy XVI i XVII wieku.

Nadchodził okres wielkich wstrząsów. W wyniku II rozbioru Rzeczypospolitej w 1793 roku cała Prawobrzeżna Ukraina została wcielona do Imperium Rosyjskiego.

W 1794 roku klucz korostyszowski został skonfiskowany za udzielanie przez jego właścicieli pomocy oddziałom walczącym podczas powstania Tadeusza Kościuszki. Po śmierci Katarzyny II jej syn, cesarz Paweł I, zwrócił majątek Filipowi Olizarowi.

Z małżeństwa z Ludwiką z Niemirowiczów-Szczyttów Filip miał dwóch synów: Narcyza (1794–1862) i Gustawa (1798–1865). Ciężka choroba dotknęła hrabiego Filipa, dlatego zgodnie z zaleceniami lekarzy

Ciąg dalszy na str. 5



Pomnik Gustawa Olizara znajduje się w mieście Korosteszów, obok kościoła oraz parku miejskiego. Autorem rzeźby jest ukraiński rzeźbiarz Witalij Rożyk. Hrabia Gustaw Olizar (1798–1865) był polskim ziemianinem, poetą i publicystą. Jego rodzina była właścicielem miasta od 1565 roku. Gustaw zajmował się porządkowaniem i rozbudową Korostyszowa. Opowiadał się za uwłaszczeniem chłopów i nieustannie dążył do poprawy warunków ich życia.



Pałac Olizarów z początku XIX wieku na terenie dawnego zamku w Korosteszowie (nie zachował się)

w maju 1814 roku wyjechał wraz z młodszym synem Gustawem do Włoch na leczenie. Po roku spędzonym w różnych miastach Toskanii i w Rzymie, wobec pogarszającego się stanu zdrowia, wyruszył w drogę powrotną przez Wiedeń na Ukrainę. Zmarł jednak w Brodach, na granicy austriacko-rosyjskiej. Klucz korosteszowski odziedziczył jego młodszy syn Gustaw.

Gustaw Olizar urodził się w 1798 roku w Korosteszowie. Uczył się w gimnazjum w Żytomierzu, a od 1808 roku w Liceum Wołyńskim w Krzemieńcu pod opieką przyjaciela ojca, Tadeusza Czackiego. Nie ukończywszy jeszcze nauki, w 1814 roku wyjechał wraz z ciężko chorym ojcem do Włoch. Tam zakochał się i poślubił Karolinę de Mollo, damę dworu księżnej Pauliny, siostry cesarza Napoleona. W drodze powrotnej z Włoch jego ojciec zmarł.

Już w Korosteszowie z pierwszego małżeństwa Gustawa urodzili się syn Karol i córka Ludwika, jednak związek okazał się wyjątkowo nieudany i zakończył się rozstaniem w 1819 roku. Zgodnie z warunkami rozvodu Karolina de Mollo opuściła Korosteszów, wywożąc dziesiątki wozów cennych przedmiotów zgromadzonych przez kilka pokoleń Olizarów.

Nowy etap życia skierował Gustawa ku działalności literackiej. Pod wpływem Alojzego Felińskiego, który często gościł w Korosteszowie, zaczął pisać utwory poetyckie różnych gatunków. Został członkiem loży masonskiej w Dubnie, a w 1821 roku wybrano go marszałkiem szlachty guberni wołyńskiej, jednak wybór ten nie został zatwierdzony przez władze. W tym samym roku został marszałkiem szlachty guberni kijowskiej, dlatego przez kilka następnych lat częściej przebywał w Kijowie.

Tam zaprzyjaźnił się z rodziną rosyjskiego generała Rajewskiego i zakochał się w jego córce Marii, lecz jej ojciec odmówił zgody na ich małżeństwo. W wyniku konfliktu z władzami w Petersburgu zrezygnował ze stanowiska marszałka szlachty

i w czerwcu 1824 roku wyjechał do Odessy, a następnie na Krym. Na Krymie przez pewien czas mieszkał w szybko urządzonej własnej posiadłości.

Ta długa podróż, podczas której coraz bardziej rozwijały się jego zainteresowania literackie, przyniosła mu znajomość z Adamem Mickiewiczem, Aleksandrem Puszkinem, Henrykiem Rzewuskim i Aleksandrem Gribojedowem. Śmierć cesarza Aleksandra I sprawiła jednak, że w grudniu 1825 roku powrócił do Korosteszowa.



Współczesne zdjęcie kościoła w Korosteszowie

Podczas powstania dekabrystów hrabia pomagał zbuntowanym oficerom, za co spędził niemal rok w Twierdzy Pietropawłowskiej w Petersburgu. Po powrocie do Korosteszowa w lutym 1826 roku został wezwany do Kijowa i ponownie aresztowany w związku z zagubionymi dokumentami potwierdzającymi jego zakazaną działalność masonską. Przewieziono go do Warszawy i osadzono w więzieniu, lecz ostatecznie został uniewinniony.

Po powrocie do Korosteszowa w 1830 roku po raz drugi ożenił się z Józefą (1808–1896), córką hrabiego Kajetana Ożarowskiego. Wkrótce ponownie został aresztowany – podobnie jak trzej inni przedstawiciele rodu Olizarów – za sympatie wobec i udział w powstaniu

listopadowym z lat 1830–1831 przeciwko caratowi. Został zesłany wraz z żoną do Kurska.

Po powrocie z zesłania Gustaw Olizar aktywnie zajął się rozwojem Korosteszowa. Wzniósł kilka nowych budynków, ozdobił swój pałac obrazami dawnych i współczesnych malarzy, nadal rozbudowywał bibliotekę, porządkował rodzinne archiwum oraz pisał wspomnienia i poezję liryczną.

W 1837 roku otworzył w miasteczku zakład wodoleczniczy, w którym każdego roku ponad sześćdziesięciu pacjentów przechodziło kurację balneologiczną według metody doktora Priessnitz. Ponadto utworzono szpital na 20 łóżek oraz przytułek dla czterech osób. Przy kościele katolickim, zborze luteranckim i synagodze działały szkoły. W 1847 roku przy cerkwi Narodzenia Bogurodzicy założono szkołę parafialną oraz aptekę.

To właśnie dzięki jego staraniom rozrósł się angielski park nad Teterewem, który współcześnie nazywają „Małą Zofiówką”. W tym samym czasie z dna rzeki wydobyto i ustawiono na jednej ze skał (Skale Felińskiego) w pobliżu miasteczka starosławiański kamienny posąg, znany jako „Kamienna Żaba”. Na święto św. Jana Chrzciciela organizowano coroczne zawody wioślarskie poddanych Olizara, zwane Regatą.

W latach pięćdziesiątych XIX wieku Gustaw sprowadził włoskich mistrzów obróbki granitu, co zapoczątkowało rozwój przemysłu granitowego w regionie. W 1863 roku, z powodu pogarszającego się stanu zdrowia, wyjechał do Dreżna, gdzie już w 1850 roku kupił dom. Zmarł tam 2 stycznia 1865 roku.

Ostatnim właścicielem Korosteszowa z rodu Olizarów był syn Gustawa – Karol Olizar (1819–1877). Wychowany przez matkę i ojczyzna, rosyjskiego generała Gogla, wyrósł na człowieka o niewielkich ambicjach. Służył w armii rosyjskiej na Kaukazie, prowadził beztrudne życie i nie interesował się zarządzaniem odziedziczonymi majątkami.

Po jego śmierci Korosteszów został sprzedany na spłatę długów. Tak zakończyło się blisko czterystuletnie panowanie szlacheckiego rodu Olizarów w tym zabytkowym miasteczku nad Teterewem. Odnowiony kościół Narodzenia Najświętszej Maryi Panny pozostaje dziś najważniejszym świadectwem tego, jak silnie historia Korosteszowa spłótła się z dziejami rodu Olizarów.

Sergiusz Łysenko-Niezabytowski

Dziedzictwo na co dzień

Jak wskrzesić smak

O tym, czemu większość polskich produktów to „imigranci”, czy rozumiemy kuchnię staropolską i jak odzyskiwać dawne smaki, mówi szef kuchni Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie Maciej Nowicki.



- Jesteś kucharzem. Co zatem robisz w muzeum?

- Gotuję. Edukuję. Poszukuję zapomnianych smaków.

- Z czego korzystasz przy tych poszukiwaniach?

- Głównym źródłem wiedzy są pierwsze polskie książki kucharskie, poczynając od zbioru „Compendium ferculorum, albo zebranie potraw”. To pierwsza zachowana polska książka kucharska, wydana w Krakowie w 1682 roku. Jej autorem był kuchmistrz wojewody krakowskiego Aleksandra Michała Lubomirskiego, Stanisław Czerniecki. Książka składa się z trzech rozdziałów i zawiera 333 przepisy. Kolejną pozycją jest „Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie”, spisana około 1686 roku. To obszerny, rękopiśmienny zbiór przepisów kulinarnych, który można uznać za drugą polską książkę kucharską. Opublikowany 100 lat później, w 1783 roku, „Kucharz doskonały” Wojciecha Wielądki wprowadza nas już w świat bardziej współczesnej gastronomii. Rozumiemy te przepisy już lepiej, są dla nas bardziej przystępne. Wielądko używa mniejszej ilości przypraw, logiczniejszych dla nas metod obróbki termicznej, no i proponuje czystsze smaki.

- Z czego zatem nie rozumiemy z kuchni barokowej?

- Więcej nie rozumiemy, niż rozumiemy. Poczynając od tego, że nie wiemy, jak przekazać i wskrzesić smak. Nie mamy precyzyjnych receptur, uprawiamy artyzm, a nie czyste rzemiosło. Zgadujemy, interpretujemy, opieramy się na naszej współczesnej wiedzy kulinarnej. Jeszcze trudniejsze jest zrobienie z tego materiału przystępnego i atrakcyjnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych, ponieważ prowadzimy w Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie programy edukacyjne. Naszym głównym zadaniem jest edukacja i promocja polskiego dziedzictwa kulinarnego. Gotujemy, rozmawiamy, uczymy o szeroko pojętej kulturze polskiego stołu. Mamy również zajęcia z savoir-vivre'u, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Na przykład omawiamy podczas nich, które miejsce przy stole wypadało zająć, kiedy i jakimi sztuczkami zacząć jeść czy jak elegancko poradzić sobie z trudnymi potrawami. To też element przekazywania wiedzy o dawnej kulturze kulinarnej.

- Villa Intrata, dworek z początku XX wieku, położony w pobliżu pałacu i pełniący funkcje edukacyjne w obszarze kulinarnym, to fenomen na skalę Polski. Jak udało się stworzyć takie miejsce?

- Kiedy ten program startował 10 lat temu, zakładałem, że może będziemy mieć dwa warsztaty w tygodniu. A w zeszłym roku zrobiliśmy ich około 320, nie licząc okolicznościowych i komercyjnych eventów. Od 2012 roku realizujemy tu warsztaty dla dorosłych, młodzieży, dzieci, a także rodzin z dziećmi. Te ostatnie okazały się fantastyczną propozycją spędzenia wolnego czasu w weekendy. Uczestnicy wachają, smakują, zrywają rośliny w ogrodzie, uczą się połączeń, punktów odniesienia. Zapraszamy ich do laboratorium gastronomicznego i do spotkania z historią. Definicje w dawnej kuchni nie są zamknięte, pozostają niedopowiedziane. Ludzi cieszy to poszukiwanie.

- Jak dochodzi się do oryginalnego smaku?

- Żeby ugotować coś z historycznych przepisów, czasem odkładam jeden z nich na rok, dwa, trzy, potem do niego wracam. Największe problemy wynikają z dużej ilości przypraw korzennych, które są uwzględniane w jednym przepisie. Kłóci się to z naszą postmodernistyczną wrażliwością, z ujęciem osi trzech głównych smaków na talerzu. Jeśli jest tych smaków więcej, odbieramy to jako bałagan, chaos. Dlaczego Czerniecki łączył w jednym daniu pieprz, imbir, gałkę muszkatołową, szafran i cukier? Jak to pogodzić? Która z przypraw ma być osią przewodnią? Gdzie wybrać akcenty, żeby za pomocą tego dania zachęcić dzieci do zadawania pytań, do myślenia? Mamy tu do czynienia z intymnym aktem jedzenia, więc to jest osobista sprawa. (...)

Monika KUCIA

Kuratorka i dziennikarka kulinarna, performerka. Promotorka regionalnych i szlacheckich smaków, projektantka kulinarnych wydarzeń i międzynarodowych wizyt studyjnych.

Oświata w Polsce

Warunki rekrutacji na studia dla osób z Ukrainy posiadających polskie pochodzenie

Coraz więcej młodych osób z Ukrainy posiadających polskie pochodzenie, decyduje się na podjęcie studiów w Polsce. Polskie uczelnie oferują wysoki poziom kształcenia, nowoczesną bazę dydaktyczną oraz dyplomy uznawane w całej Unii Europejskiej. Dla wielu młodych ludzi jest to nie tylko szansa na zdobycie wykształcenia, ale także możliwość rozwoju zawodowego i osobistego.

Osoby posiadające Kartę Polaka lub dokumenty potwierdzające polskie pochodzenie mogą ubiegać się o przyjęcie na studia na takich samych zasadach jak obywatele Polski. Oznacza to, że na publicznych uczelniach mogą studiować bezpłatnie na studiach stacjonarnych, jeśli spełnią wymagania rekrutacyjne obowiązujące na wybranym kierunku. Podstawowym dokumentem wymaganym podczas rekrutacji jest świadectwo ukończenia szkoły średniej uprawniające do podjęcia studiów wyższych.

Dokumenty uzyskane na Ukrainie muszą zostać uznane zgodnie z obowiązującymi przepisami, a w wielu przypadkach konieczne jest również ich tłumaczenie przez tłumacza przysięgłego na język polski. Większość uczelni prowadzi rekrutację za pośrednictwem internetowych systemów rejestracji kandydatów. Po założeniu konta należy wybrać kierunek studiów, uzupełnić wymagane dane, dołączyć odpowiednie dokumenty oraz wnieść opłatę rekrutacyjną, jeśli jest przewidziana. Po zakwalifikowaniu kandydaci dostarczają oryginały dokumentów i dopełniają formalności związanych z przyjęciem na studia.

Warto pamiętać, że osoby wybierające studia prowadzone w języku polskim powinny posiadać odpowiednią znajomość języka. Szczegółowe wymagania określa każda uczelnia indywidualnie. Przed rozpoczęciem rekrutacji warto dokładnie zapoznać się z harmonogramem oraz zasadami obowiązującymi na wybranej uczelni. Pozwoli to uniknąć niepotrzebnego stresu i odpowiednio wcześniej przygotować wszystkie wymagane dokumenty.

Studia w praktyce – moje doświadczenia z Politechniki Morskiej w Szczecinie

Jestem studentem drugiego roku Wydziału Nawigacyjnego Politechniki Morskiej w Szczecinie. Patrząc dziś na swoją drogę, mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że miałem ogromne szczęście, trafiając właśnie na tę uczelnię.

Nauka na Politechnice



Morskiej to znacznie więcej niż wykłady i nauka z podręczników. To codzienny kontakt z przyszłym zawodem i możliwość zdobywania praktycznych umiejętności, które będą podstawą mojej kariery. Szczecin to miasto związane

z morzem, a jego atmosfera doskonale sprzyja studiowaniu kierunków morskich i rozwijaniu pasji do nawigacji.

Uczelnia oferuje nowoczesne zaplecze dydaktyczne, w tym profesjonalne symulatory nawigacyjne, a zajęcia prowadzą doświadczeni praktycy, którzy traktują studentów jak przyszłych współpracowników. Dzięki temu zdobywana wiedza ma realne zastosowanie i przygotowuje do pracy w międzynarodowym środowisku.

Studia dają mi ogromną satysfakcję i otwierają perspektywy pracy niemal na całym

świecie. Poznałem wielu ludzi, rozwinąłem swoje umiejętności i każdego dnia utwierdzam się w przekonaniu, że był to właściwy wybór. Dlatego wszystkim maturzystom i kandydatom z Ukrainy, którzy stoją przed wyborem swojej drogi życiowej, chciałbym przekazać jedną radę – nie bójcie się marzyć i wybierajcie uczelnie, które dają realne możliwości rozwoju.

Jeśli marzycie o europejskim wykształceniu, nowoczesnej edukacji i zawodzie cennym na całym świecie, warto zainteresować się Politechniką Morską w Szczecinie. Obecnie trwa rekrutacja na nowy rok akademicki. Nie zwlekajcie z podjęciem decyzji – być może już niedługo spotkamy się na korytarzach naszej Alma Mater.

Roman KARPOW
Członek Polskiej Wspólnoty
Kulturalno-Oświatowej
„Koralik”

Zdrowie stwórz sam

Jednym z najbardziej fascynujących kierunków współczesnej medycyny jest poszukiwanie sposobów wydłużenia życia oraz zachowania sprawności do późnej starości. Coraz większą uwagę poświęca się nie tylko leczeniu chorób, ale także profilaktyce i spowalnianiu procesów starzenia.

Obecnie można wskazać trzy główne kierunki działań.

Po pierwsze – transplantologia i medycyna regeneracyjna. Polega ona na zastępowaniu uszkodzonych narządów narządami od dawców lub ich sztucznymi odpowiednikami. W Polsce liczba transplantacji systematycznie rośnie, a zabiegi te każdego roku ratują życie tysiącom pacjentów. W 2025 roku przeprowadzono rekordową liczbę 2298 transplantacji narządów wewnętrznych. Uratowały one życie 2254 pacjentom.

Po drugie – naprawa organizmu na poziomie komórkowym. Obejmuje ona badania nad metabolizmem komórek, terapiami genowymi oraz mechanizmami starzenia. Są one prowadzone w najlepszych laboratoriach świata. Polski biolog molekularny dr Łukasz Sobkowiak zwraca uwagę, że odpowiednia aktywność fizyczna w połączeniu z kwasami tłuszczowymi omega-3 i witaminą D może spowalniać molekularne procesy starzenia.

Przedłużyć życie potrafi każdy

Po trzecie – profilaktyczna troska o organizm. Regularna aktywność fizyczna, fizjoterapia, odpowiednia dieta, higiena snu oraz dbałość o zdrowie psychiczne mogą znacząco poprawiać jakość życia i sprzyjać zdrowemu starzeniu się.

Interesujące obserwacje dotyczące długowieczności przedstawił ukraiński biochemik Nikołaj Druzjak w książce „Jak przedłużyć szybko mijające życie”. Autor analizował między innymi pytanie, dlaczego w niektórych regionach świata odsetek osób dożywających bardzo sędziwego wieku jest wyjątkowo wysoki.

Zwrócił uwagę, że wiele takich społeczności zamieszkuje tereny górskie, gdzie źródła dostarczają miękkiej wody o niewielkiej zawartości wapnia. Wśród przykładów wymieniał m.in. rejon Azerbejdżanu, Okinawę, Kubę czy Jakucję. Są to jednak obserwacje, które nie stanowią jednoznacznego dowodu na decydujący wpływ składu wody na długość życia. Naukowcy podkreślają, że długowieczność jest zjawiskiem wieloczynnikowym.

Jedną z najbardziej znanych postaci był azerski pasterz Szirali Muslimow z miejscowości Barzavu w rejonie Lerik. Według niektórych przekazów miał dożyć 168 lat, choć informacje te nie zostały oficjalnie potwierdzone. Niezależnie od rzeczywistego wieku był symbolem wyjątkowej długowieczności mieszkańców tego regionu.

Wśród najbardziej znanych długowiecznych mieszkańców wymieniana jest Machmuda Bagira ogły Ejwazowa, któremu przypisywano 150 lat życia, oraz Medżyda Orudża ogły Agajewa, który według dostępnych przekazów miał dożyć 143 lat. Należy jednak zaznaczyć, że wiek tych osób nie został jednoznacznie potwierdzony współczesnymi metodami dokumentacji.

Charakterystyczne jest również to, że wielu tamtejszych stulatków przez całe życie wykonywało codzienną pracę fizyczną jako pasterze owiec, spędzając wiele godzin na świeżym powietrzu w górach.

Oczywiście sama woda nie wyjaśnia fenomenu długowieczności. Guy Robertson w książce „10 sekretów dobrego życia. Jak się starzeć, żeby się nie zestarzeć” podkreśla, że o jakości

życia w starszym wieku decydują również nastawienie psychiczne, relacje z ludźmi, aktywność, poczucie sensu życia oraz codzienne nawyki.

Pozostaje jednak pytanie: co najbardziej wpływa na długość naszego życia? Geny, środowisko, styl życia, a może czynniki, których nauka jeszcze nie potrafi wyjaśnić? Według wielu badań genetyka odpowiada jedynie za część procesu starzenia, natomiast ogromne znaczenie mają codzienne wybory człowieka.

Laureat Nagrody Nobla w dziedzinie chemii Venki Ramakrishnan uważa, że jednym z najważniejszych sposobów spowalniania starzenia jest regularna aktywność fizyczna.

Nasze wieloletnie doświadczenia prowadzą do podobnych wniosków. Wraz z żoną zauważyliśmy, że najlepiej podzielić codzienną aktywność na dwie dwudziestominutowe sesje – rano i wieczorem. O naszych obserwacjach piszemy w książce „Zdrowie stwórz sam. Podręcznik przedłużania aktywnego życia”.

Wyjaśniamy w niej podstawowe mechanizmy funkcjonowania organizmu oraz proponujemy zestawy ćwiczeń i metod wspierających zdrowie. Podczas

wykonywania ćwiczeń warto świadomie koncentrować uwagę na pracujących grupach mięśni, ponieważ współdziałanie układu „mózg – nerwy – mięśnie” odgrywa ważną rolę w zachowaniu sprawności.

Organizm dobrze reaguje na regularny wysiłek fizyczny dostosowany do wieku i możliwości. Ćwiczenia na siłowni, trening w domu, spacer czy nordic walking mogą skutecznie wzmacniać mięśnie, stawy oraz układ sercowo-naczyniowy. Najważniejsze jednak, aby aktywność sprawiała przyjemność i była wykonywana systematycznie. Liczne badania wskazują również, że siła uścisku dłoni jest jednym z prostych wskaźników ogólnej sprawności organizmu i może korelować z długością życia.

Nie wolno także zapominać o znaczeniu optymizmu oraz zdrowego snu. Moja mama często powtarzała:

– Wszystkie choroby zaczynają się od nerwów, a leczą się snem.

Choć jest to powiedzenie, a nie twierdzenie naukowe, kryje się w nim wiele życiowej mądrości. Wewnętrzny spokój, pogoda ducha, odpowiednia ilość snu oraz codzienny ruch pozostają jednymi z najlepszych sprzymierzeńców długiego i aktywnego życia.

Eugeniusz GOŁYBARD

„Pamięć, która łączy”: polscy lekarze Kijowa i wspólne medyczne dziedzictwo Ukrainy i Polski

Osobowość



Włodzimierz Wysokowicz

2 (14) marca 1854 roku w miasteczku Hajsyn na Podolu urodził się chłopiec, który miał później stać się jednym z twórców ukraińskiej bakteriologii. Włodzimierz Wysokowicz pochodził ze starej polskiej rodziny szlacheckiej, a jego ojciec był wojskowym lekarzem weterynarii. Być może właśnie ojcowska pasja do medycyny i zamiłowanie do precyzji zaszczyliły w synu pragnienie zdobywania wiedzy.

Gdy Włodzimierz miał dziesięć lat, rodzina przeprowadziła się do Charkowa, gdzie rozpoczął naukę w miejscowym gimnazjum. Uczył się znakomicie

Włodzimierz WYSOKOWICZ – lekarz, który uratował Kijów przed cholera i położył podwaliny pod ukraińską bakteriologię

Patolog, bakteriolog, epidemiolog i pedagog, dla którego medycyna była nie tylko nauką, ale przede wszystkim powołaniem. Jako jeden z twórców ukraińskiej szkoły bakteriologicznej jako pierwszy w Kijowie udowodnił, że przyczyną epidemii cholery jest zanieczyszczona woda, i doprowadził do przejścia miasta na artezyjskie zaopatrzenie w wodę. Jego odkrycia i prace naukowe ukształtowały nowe spojrzenie na medycynę profilaktyczną, a jego postawa stała się wzorem postawy lekarza, który służy ludziom nawet w najtrudniejszych i najniebezpieczniejszych czasach.

zej. Jeszcze jako student rozpoczął badania z zakresu anatomii patologicznej pod kierunkiem profesora W. Kryłowa i opublikował dwa artykuły naukowe. Po ukończeniu studiów pozostał na uczelni, przygotowując rozprawę doktorską pt. „O chorobach naczyń krwionośnych w syfilisie”, którą obronił w 1882 roku. Praca ta odbiła się szerokim echem w środowisku medycznym. Koledzy podkreślali, że młody naukowiec „wyraźnie wyczuwał puls nauki” i potrafił dostrzegać w zmianach morfologicznych nie tylko ich formę, lecz także głębszy sens.

Pod koniec lat osiemnastych XIX wieku Wysokowicz odbywał staże naukowe w Niemczech i Francji, gdzie zgłębiał nową wówczas dzie-

fagocytów) oraz wykazał jego znaczenie w patologii chorób zakaźnych.

Po powrocie do Charkowa stworzył pierwsze uniwersyteckie laboratorium bakteriologiczne i stanął na czele Instytutu Bakteriologicznego, znanego dziś jako Instytut Mikrobiologii i Immunologii im. I. I. Miecznikowa. Jego wykłady były żywe, inspirujące i jednocześnie niezwykle przystępne. Studenci wspominali, że „zapamiętywali je na całe życie”. Oparty na nich podręcznik „Anatomia patologiczna” doczekał się kilku wydań i jeszcze w latach dwudziestych XX wieku pozostawał podstawową lekturą dla młodych lekarzy.

Wysokowicz nigdy nie ograniczał się wyłącznie do pracy laboratoryjnej. Uważał, że prawdziwa nauka powinna służyć ludziom. Gdy wybuchały epidemie, wyjeżdżał do najbardziej zagrożonych regionów. Walczył z epidemią cholery w 1892 roku, uczestniczył w zwalczaniu dżumy w Odessie w latach 1902 i 1910, a podczas wojny rosyjsko-japońskiej (1904–1905) organizował oddziały sanitarne. W 1897 roku stanął na czele międzynarodowej ekspedycji do Indii, gdzie badał epidemię dżumy w Bombaju. To właśnie tam sformułował koncepcję „dżumowego zapalenia płuc” oraz udowodnił, że pałeczki dżumy szybko giną poza organizmem żywiciela.

Od 1895 roku Włodzimierz Wysokowicz pracował na Uniwersytecie Świętego Włodzimierza w Kijowie – początkowo jako profesor Katedry Anatomii Patologicznej, a następnie jej kierownik. To właśnie w Kijowie rozpoczął się najbardziej twórczy okres jego działalności. Stał się twórcą kijowskiej szkoły anatomii patologicznej i bakteriologii. Jego wkład w rozwój miasta był



Włodzimierz Wysokowicz w Tyflisie

ogromny i wielowymiarowy. Był współzałożycielem oraz jednym z kierowników Instytutu Medycznego dla Kobiet, utworzonego w 1908 roku, otwierając kobietom drogę do zdobywania wyższego wykształcenia medycznego.

Podczas wyjątkowo groźnej epidemii cholery w latach 1907–1908 Wysokowicz jako pierwszy w Kijowie wykazał, że źródłem zakażenia jest skażona woda studzienna. Doszedł do przełomowego wniosku, że jedynym skutecznym rozwiązaniem będzie przejście miasta na artezyjskie zaopatrzenie w wodę.

Władze miejskie przyjęły jego rekomendację, a decyzja ta szybko doprowadziła do zahamowania epidemii, ratując życie tysiącom mieszkańców Kijowa.



Nagrobek Włodzimierza Wysokowicza

W 1910 roku objął również stanowisko dyrektora Kijowskiego Instytutu Bakteriologicznego.

Wysokowicz aktywnie działał w licznych towarzystwach naukowych, pozostając jednocześnie zaangażowanym członkiem polskiej społeczności Kijowa. Można go było spotkać zarówno na posiedzeniach naukowych, jak i w bibliotekach czy szpitalach.

Mieszkał przy obecnej ulicy Iwana Franki 34 (dawniej ulica Nesterowska). Jego dom był miejscem spotkań studentów, współpracowników i przyjaciół. Wśród jego znajomych znajdował się również wybitny architekt Władysław Gorodecki, któremu Wysokowicz udzielał porad medycznych przed słynną wyprawą do Afryki.

Za życia opublikował ponad 90 prac naukowych. Był również pionierem szczepień ochronnych. W 1899 roku jako pierwszy na świecie przeprowadził profilaktyczne szczepienia przeciwko durowi brzuszemu wśród żołnierzy garnizonu kijowskiego.

Należał także do grona pierwszych lekarzy w Imperium Rosyjskim, którzy wprowadzili szczepienia przeciwko węglikowi i wściekliznie. Jego podręcznik „Anatomia patologiczna” doczekał się wielu wydań i aż do lat dwudziestych XX wieku pozostawał podstawowym podręcznikiem dla kolejnych pokoleń lekarzy.

Alta JELSKA

Materiał powstał przy wsparciu Polpharma w ramach projektu «Pamięć, która łączy: lekarze polskiego pochodzenia w historii Kijowa», który odkrywa imiona i mało znane strony wspólnego dziedzictwa medycznego Ukrainy i Polski.

Polpharma – największy producent leków w Polsce z ponad 90-letnią historią. Firma działa w Ukrainie od ponad 20 lat, posiadając portfolio ponad 600 leków na receptę i bez recepty – w tym do leczenia chorób kardiologicznych, neurologicznych i okulistycznych.



Dom w którym mieszkał Włodzimierz Wysokowicz – ul. I. Franki 34

i ukończył szkołę ze złotym medalem. W 1871 roku rozpoczął studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Charkowskiego, gdzie od razu dał się poznać jako student niezwykle pracowity i utalentowany. Nazywano go nawet „dwuletnim prymusem”. Po drugim roku studiów sam poprosił o możliwość powtórzenia roku, aby jeszcze raz uczęszczać na wykłady z anatomii profesora Wagnera i chemii profesora Beketowa, pragnąc – jak sam mówił – „głębiej zrozumieć materiał”. Był to wyjątkowy przypadek w historii uniwersytetu – nie wynikający z niepowodzeń w nauce, lecz z autentycznej pasji poznaw-

dzinę – bakteriologię. W 1886 roku opublikował pracę „O losie drobnoustrojów wprowadzonych do krwi zwierząt stałocieplnych”, w której wykazał, że zdrowe tkanki organizmu nie przepuszczają mikroorganizmów, a fagocyty niszczą je we krwi. Wnioski te stały się jednym z fundamentów poznania mechanizmów odporności i w istocie wyprzedziły teorię fagocytozy, za którą Ilja Miecznikow otrzymał później Nagrodę Nobla. Niezależnie od Miecznikowa Wysokowicz opracował również koncepcję układu siateczkowo-śródbłonkowego (obecnie określanego jako układ jednojądrzastych

RYSOWNICY POLSCY



TROCHĘ O POLSCE

- Polska to kraj gdzie mieszka ok. 37,5 mln osób i jego powierzchnia to 312 679 km². Polska położona jest w środkowej części Europy, granicząc z Rosją, Litwą, Białorusią, Ukrainą, Słowacją, Czechami oraz Niemcami.
- Prawie 35% z 60 milionów Polaków mieszka za granicą, a duże polskojęzyczne społeczności można znaleźć w USA, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Niemczech, Australii, Brazylii i Argentynie.
- 90% Polaków ma wykształcenie średnie.
- Polska była jedynym krajem europejskim, który nigdy nie współpracował oficjalnie z nazistami na żadnym szczeblu i żadne polskie oddziały nie walczyły wraz z armią hitlerowską. Polska nigdy nie poddała się oficjalnie Niemcom, a polski ruch oporu w okupowanej przez Niemców Polsce podczas II wojny światowej był największym ruchem oporu w Europie.
- Polacy biorą ślub najwcześniej w całej Europie.
- Gdy za granicą filmy w obcym języku są dubbingowane, w Polsce lektor czyta wszystkie kwestie. Nawet te, które w oryginale grane są przez kobiety czy dzieci. Widzowie oglądają filmy słysząc oryginalne głosy aktorów w tle.

Porady babci Tekli dla młodych Ew

- ✓ Zanurz myte bulwy młodych ziemniaków do miski z wrzącą wodą na 30 sekund. Następnie przerzuć je do miski z zimną wodą. Po 30 sekundach skórkę można złuszczyć palcami. Lub możesz po prostu potrzymać ziemniaki przez 15-20 minut w osolonej wodzie.
- ✓ Przed praniem zamocz białe tkaniny w roztworze aspiryny (parę tabletek) albo wrzuć je do pralki i w efekcie staną się one śnieżnobiałe.
- ✓ Na płamę z trawy nałóż (delikatnie pocierając) gęstą papkę z cukru i pozostaw na 2 godziny. Po wypraniu po płamie nie będzie śladu.
- ✓ Aby bulion był jasny i klarowny wrzuć do niego kawałek lodu i doprowadź go do wrzenia.
- ✓ Nie przykrywaj fasoli podczas gotowania, wtedy się nie ściemni.



Rok 2030, Niemcy.
Policja zatrzymuje młodzieńca.
Sprawdzają dokumenty.
Jeden mówi do drugiego:
- Popatrz Ahmed, jakie dziwne nazwisko: Müller.

* * *

- Dlaczego już po raz czwarty kupuje pan bilet na ten sam seans?! - dziwi się kasjerka.
- Bo wszystkie poprzednie podarł mi ten facet przed wejściem!

* * *

Pewien informatyk poszedł na ryby.

Złapał złotą rybkę, która obiecała spełnić tradycyjnie trzy życzenia.

Informatyk mówi:

- Żeby był pokój na świecie.
- Za trudne.
- No to, aby windows się nie zaciął.
- To już niech będzie ten pokój na świecie.

* * *

Policja zatrzymuje pijanego kierowcę:

- Jak pan mógł w takim stanie wsiąść do samochodu?

- Koledzy pomogli.

* * *

Siedzi sobie wariat

na ławce i coś pisze.

Podchodzi do niego drugi

wariat i pyta:

- Co pisesz?
- List.
- A do kogo go pisesz?
- Do siebie.
- A co w nim jest napisane?
- Nie wiem, jeszcze nie przeczytałem...

* * *

Dwaj koledzy przy piwie.

- Nie ożeniłbym się nigdy z mądrą kobietą.

- I słusznie, małżeństwa powinny być dobrane.

* * *

Baca żali się koledze:

- Telewizja kłamie nawet w prognozie pogody! Gdy w Warszawie spadło 20 centymetrów śniegu, to krzyczeli, że katastrofa pogodowa. A gdy u mnie po dach chałupę zasypało, mówili że są świetne warunki na narty!

MYŚLI

* Są trzy rzeczy wieczne: wieczne pióro, wieczna miłość i wieczna ondulacja. Najtrwalsze z tego wszystkiego jest wieczne pióro.

(Tadeusz DOŁĘGA-MOSTOWICZ)

* Świat jest pełen porządných ludzi. Poznaje się ich po tym, że świństwa robią bardzo nieudolnie

(Charles PÉGUY)

* Z okazji nagrody literackiej urządził poeta N. ucztę. Nie podał jednak żadnych trunków. Goście mieli się upić jego sukcesem.

(Stanisław Jerzy LEC)

* Są dwa sposoby odnoszenia sukcesów w życiu: albo dzięki własnej pracowitości, albo przez głupotę innych.

(Jean de La BRUYERE)

KUCHNIA POLSKA

Placki ziemniaczane z kiszoną kapustą

- 4 spore ziemniaki, 2 garści kiszonej kapusty, 1 jajko, 3-4 łyżki mąki, sól, pieprz, olej do smażenia

Kapustę odcisnąć z soku i pokroić. Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce, szybko połączyć z kapustą, wbić jajko, posolić i popieprzyć, dodać mąkę, wymieszać. Rozgrzać olej na patelni, nakładać łyżką ciasto, spłaszczyć każdy placuszek, smażyć z obu stron. Natychmiast podawać. SMACZNEGO! Uwaga. Jeśli zostaną Ci pieczone placki i chcesz je zjeść np. na drugi dzień – aby usunąć twardość włóż je do miski wraz z kilkoma kawałkami jabłka i przykryj – po kilku godzinach będą miękkie.

Leśna kąpiel dla zdrowia i szczęścia

Liczne dane dowodzą, że wycieczki do lasu mogą obniżyć ciśnienie krwi, zredukować poziom stresu, poprawić stan układu krążenia i układu przemiany materii, obniżyć poziom cukru we krwi, poprawić koncentrację i pamięć, ulżyć chorym na depresję, podnieść próg bólu, dodać energii, pobudzić układ immunologiczny, zwiększyć produkcję białek przeciwnowotworowych, pomóc stracić na wadze.

Musimy pozwolić przyrodzie wnikać do naszego wnętrza dzięki uszom, oczom, nosowi, ustom, rękom i stopom. Słuchajmy, zatem śpiewu ptaków i szumu wiatru w liściach drzew, podziwiamy różne odcienie zieleni liści i igieł, rozkoszujemy się zapachem lasu, dotknijmy pnia drzewa, połóżmy się na ziemi i na pewno odczujemy zbawienny wpływ lasu.

DZIENNIK
KIJOWSKI

«Дзєннїк Кїївськї»
Рєєстр. свїд. КВ 23769-13609ПР
вїд 14.02.2019 р.

ЗАСНОВНИКИ:
Спїлка полякїв Укрїїни
Рєдакцїя газети «Дзєннїк Кїївськї»



Projekt „Polska Platforma Mediálna na Ukrainie 2026”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora(-ów) i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Senatu



Utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Redakcji Gazety „Dziennik Kijowski”. Utwór powstał w ramach sprawowania opieki Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polską i Polakami za granicą w 2026 roku. Zetwóło się na dozwolone wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora(-ów) i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Senatu

Zespół redakcyjny:

Andżelika Płaksina – redaktor naczelny,
Rocisław Raczyński – z-ca red. nac.,
Eugeniusz Gołybard – redaktor,
Stanisław Szewczenko – redaktor,
Leszek Wątróbski – korespondent,
Lesia Jermak – korespondent,
Władysław Nehrebecki – korespondent,
Anatol Zborowski – korespondent,
Karolina Milena Jermak – korespondent,
Mikołaj Wrona – menedżer.

Numer przygotowało Kolegium Redakcyjne
reprezentujące organizacje Polaków Ukrainy.

Gazeta wychodzi 2 razy na miesiąc. Indeks przedpłaty 30678.
Передплатити можна протягом року в усіх відділеннях зв'язку України.
Передплатна вартість 8,48 грн. на місяць. Роздрібна ціна у продажу – договірна.

Газета надрукована у ТОВ Фірма «Антологія». Адреса редакції: вул. М. Стельмаха, 10а, офіс 512, Київ, 03040
Зам. № 14-01-26

e-mail: okodk@ukr.net www.dk.com.ua