



Dobroczynność

W drodze do Zaporozia na krótki pobyt w Kijowie 16 czerwca zatrzymały się pojazdy wspólnej polsko-niemieckiej misji charytatywnej.

Kijowski przystanek prawdziwego konwoju HUMANITARNEGO



Z-ca ministra Spraw Zagranicznych RP Konrad Pawlik i Ambasador RP na Ukrainie Henryk Litwin w gronie pełnomocników polskich organizacji pozarządowych

Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych Ukrainy zorganizowała krótką konferencję prasową, w której uczestniczyli z-ca Ministra Spraw Zagranicznych RP Konrad Pawlik, który opiekuje się polityką Polski na Wschodzie, Ambasador RP na Ukrainie Henryk Litwin, Przedstawiciel Pełnomocny Rządu Federalnego Niemiec ds. Praw Człowieka i Pomocy Charytatywnej Christof Sztresser, Ambasador Republiki Federalnej Niemiec w Ukrainie Christof Weil, Wicepremier i Minister Rozwoju Regionalnego Ukrainy Henadij Zubko, z-ca Kierownika Państwowej Służby Sytuacji Nadzwyczajnych Ukrainy Mikołaj Czeczotkin i Andrij Zaskowycz - Prezes „Caritas Ukraina”.

Ciąg dalszy na str. 3

Wdzięczni potomkowie Szoludek

SŁYNNEMU ZIOMKOWI WŁADYSŁAWOWI HORODECKIEMU

Imię Władysława Horodeckiego, wybitnego architekta, Polaka – przedstawiciela modernizmu, przedsiębiorcy i mecenas – od wielu lat jest znane każdemu kijowianinowi, który interesuje się zabytkami oraz historią stolicy Ukrainy. Do dnia dzisiejszego piękne gmachy zaprojektowane przez mistrza zdobią ulice Kijowa, a niektóre nawet stały się wizytówką turystyczną naszego miasta.

Warto przypomnieć niektóre z nich: neogotycki **Kościół św. Mikołaja** przy ulicy Wielkiej Wasylkowskiej 75; **Dom z Chimerami** zbudowany w stylu modernizmu przy ulicy Bankowej, 10; budynek **Narodowego Muzeum Sztuki Ukrainy** przy ul. Hruszewskiego 6; w mauretańskim stylu, **karańska kenesa** przy ul. Jarosławiw Wał 7 i inne.

Ciąg dalszy na str. 6

Z życia środowisk

Polacy Biełgorodu nad Dniestrem obchodzą Jubileusz



Prezes Stowarzyszenia Siergiusz Kwitkowski i wiceprezes Walery Curkan podczas otwarcia jubileuszowego spotkania

W jednym z najstarszych miast świata (2500 lat) Biełgorodzie Dniestrowskim uroczyste obchodzone X rocznicę powstania Polskiego Stowarzyszenia Narodowo-Kulturalnego.

W tym polietnicznym mieście jubilatami gratulowali (darując również prezenty muzyczne)

główne wspólnoty narodowe miasta: mołdawska, rumuńska, bułgarska, romska, niemiecka, grecka i białoruska.

Na uroczystości przybyli goście z polskiego stowarzyszenia w Odessie, duchowni, konsul generalny RP w Odessie Dariusz Szewczyk.

Ciąg dalszy na str. 3

Wakacje w pełni

Lato z „Domem Polskim”



Już czwarty rok z rzędu Dom Polski w Żytomierzu organizuje w czasie wakacji półkolonie dla dzieci „Lato z Domem Polskim”. W czerwcu-lipcu roku bieżącego odbyły się dwie kolejne edycje tego projektu. Uczestnikami półkolonii zostały dzieci w wieku 7-13 lat – 60 osób, które uczęszczały na Sobotnie Kółka Twórcze. (Czytaj na str. 6)

Polacy i Ukraińcy!

Apel

Ze smutkiem i trwogą obserwujemy coroczne nasilenie konfliktu polsko-ukraińskiego, związanego z tragicznymi wydarzeniami, które miały miejsce na Wołyniu i Galicji Wschodniej w latach II wojny światowej.

Niepokoi nas fakt, że ta straszna tragedia, która zabrała życie rzeszom niewinnych ludzi – Polaków i Ukraińców, wykorzystywana jest by nadal siać ziarna nienawiści pomiędzy naszymi narodami, z czego korzysta dziś putinowska maszyna propagandy. Apelujemy do wszystkich, aby nie ulegali jakimkolwiek próbom podsycania wrogości pomiędzy naszymi narodami. Nie dajmy się znowu skłócić!

Każdego lipca modlimy się szczególnie w intencji niewinnie zamordowanych naszych Rodaków, ale także i Ukraińców, którzy zginęli w bezsensownym i krwawym konflikcie na tle etnicznym. Ich śmierć odbija się głuchym echem w naszych sercach. Niech będzie lekcją dla naszego i następnych pokoleń. Musimy nauczyć się przebaczać w duchu chrześcijańskiej miłości bliźniego! Mamy nadzieję, że nigdy więcej podobna tragedia się nie powtórzy.

Chcemy przypomnieć słowa papieża Franciszka, który w lipcu 2013 roku, w 70. rocznicę wołyńskiej tragedii, podczas modlitwy *Anioł Pański* w Castel Gandolfo powiedział: „Łączę się w modlitwie z biskupami i wiernymi Kościoła na Ukrainie, zgromadzonymi w katedrze w Łucku na Mszy św. żałobnej z okazji 70. rocznicy tragedii na Wołyniu. Akty te wywołane ideologią nacjonalistyczną w czasie II wojny światowej, spowodowały dziesiątki, a nawet setki tysięcy ofiar śmiertelnych i zadały ranę braterstwu dwóch narodów, polskiego i ukraińskiego. Wraz z pasterzami Kościoła na Ukrainie i w Polsce powierzam Bożemu miłosierdziu dusze tych ofiar, a dla obydwóch narodów proszę o łaskę głębokiego pojednania i pokojowej przyszłości w nadziei szczerzej współpracy na rzecz wspólnego budowania jednego Królestwa Bożego”.

Przeszłość, nawet najbardziej dramatyczna, nie powinna nas dzielić. Tylko dzięki współpracy i wspólnemu badaniu wszystkich okoliczności tej strasznej zbrodni, możemy liczyć na dalszy rozwój dobrosąsiedzkich stosunków obydwu narodów. Uważamy, że racją stanu naszych państw i narodów jest współpraca i wspólna europejska droga.

Wzajemne oskarżanie się, burzenie pomników i inne wrogie wzajemnie działania, to droga wiodąca donikąd.

Wierzimy, że możliwe jest oparte na prawdzie, wartościach chrześcijańskich i europejskich prawdziwe porozumienie pomiędzy naszymi narodami.

Wieczny odpoczynek racz dać Panie wszystkim Polakom i Ukraińcom, którzy zginęli na Wołyniu i Galicji Wschodniej.

*Partia Polaków Ukrainy
Zarząd Główny Związku Polaków na Ukrainie
Kolegium Redakcyjne pisma „Dziennik Kijowski”
Redakcja pisma „Słowo Polskie”
Redakcja „Kuriera Galicyjskiego”
Redakcja pisma „Monitor Wołyński”*

Поляки і українці!

Звернення

Зі смутком і тривогою ми спостерігаємо за щорічним посиленням польсько-українського конфлікту, пов'язаного з трагічними подіями, які мали місце на Волині і Східній Галичині в роки II світової війни.

Непокоїть нас факт, що та страшна трагедія, яка забрала життя безліч невинних людей – поляків і українців, використовується для того, щоб надалі сіяти зерна ненависті між нашими народами, чим користується сьогодні путінська машина пропаганди. Ми апелюємо до всіх, щоб не піддавалися будь-яким спробам підбурювання до ворожнечі між нашими народами. Не даймося знову посварити!

Кожного липня ми молимося особливо за невинно вбитих наших співвітчизників, але також і українців, які загинули у безглуздому і кровопролитному конфлікті на етнічному підґрунті. Їх смерть відбивається глухою луною в наших серцях. Хай буде уроком для нашого і наступних поколінь. Ми мусимо навчитися прощати в дусі християнської любові до ближнього! Маємо надію, що ніколи більше схожа трагедія не повториться.

Хочемо тут нагадати слова папи Франциска, який в липні 2013 року, в 70. річницю волинської трагедії, під час молитви *Богородице Діво* в Castel Gandolfo, сказав: «Я поєднуюсь в молитві з єпископами і вірними в Україні, зібраними в соборі в Луцьку на жалобній Месі, з нагоди 70. річниці Волинської трагедії. Ті акти, спричинені націоналістичною ідеологією під час II світової війни, привели до десятків, а навіть сотень тисяч смертельних жертв і задали рану братнім стосунками двох народів, польського і українського. Разом з духовенством Римо-Католицької Церкви в Україні і Польщі я повіряю Божему милосердю душі цих жертв, а для двох народів я прошу про милість глибокого поєднання і мирного майбутнього в надії і щирому співробітництві на користь будування спільного Царства Божого».

Минуле, навіть найбільш драматичне, не повинно нас ділити. Тільки завдяки співпраці і спільному дослідженню всіх обставин цієї страшної трагедії, ми можемо розраховувати на подальший розвиток добросусідських взаємин обох народів. Ми вважаємо, що спільним державним інтересом наших країн і народів є співпраця і спільний європейський шлях.

Взаємне обвинувачення, нищення пам'ятників та інші ворожі взаємні дії, це дорога, що веде в нікуди.

Віriamo, що справжнє взаєморозуміння між нашими народами можливо тоді, коли воно спирається на правду, християнські і європейські цінності.

Вічний спокій дай Господе всім полякам і українцям, які загинули на Волині і Східній Галичині.

*Партія поляків України
Головне Правління Спільки поляків в Україні
Редакційна колегія газети „Dziennik Kijowski”
Редакція газети „Słowo Polskie”
Редакція „Kurier Galicyjski”
Редакція часопису „Monitor Wołyński”*

Na pięciolinii

FRYDERYK ZNÓW W RADOMYŚLU

Jedną z najromantyczniejszych czerwcowych imprez muzycznych w tym roku stał się II Międzynarodowy Festiwal „Muzyka Chopina pod otwartym niebem”, który przebiegał w przepięknej scenerii zieleni i drzew na wyspie parku wchodzącego do Kompleksu Historyczno-Kulturalnego „Zamek Radomyśl”.



Otoczony ze wszech stron wodami muzealny zamek-papiernia

zów i rzeźb z całej Ukrainy, jak również sala koncertowa dla muzyki kameralnej na 150 miejsc, która zgodnie z wynikami badań akustyczno-balistycznych spełnia najwyższe standardy europejskie. W formacie Festiwalu, w razie niepogody, może ona służyć schronieniem dla wykonawców i słuchaczy.

Tym razem pogoda dopisała i sześciogodzinny koncert maraton fortepianowy dzieł Chopina w wykonaniu wybitnych artystów i najlepszych wykonawców szkół muzycznych dla dzieci spotkał się z wielkim

aplauzem miłośników wielkiego Polaka. Wśród mistrzów fortepianu w koncercie wzięli udział Jacek Kortus - laureat wielu międzynarodowych konkursów pianistycznych, w tym zdobywca „GrandPrix” na IX Międzynarodowym Konkursie Szopenowskim w Antoninie, Inessa Poronina – solistka Narodowej Filharmonii Ukrainy i Łarysa Deordijewa – laureatka Ogólnoukraińskiego Konkursu Pianistów im. Łysenki. Imprezę zaszczylił swoją obecnością Ambasador RP na Ukrainie Henryk Litwin.

*Olena ARENDEROWSKA
(Zdjęcia autora)*



Do gospodyni i wykonawców Festiwalu zwrócił się znany dziennikarz i pisarz Jurij Rudnicki



Inicjator i protektor Festiwalu, prawniczka dobroczyńcy Tereszczenko, Zastępca Lekarzy Ukrainy, kierownik Instytutu Dermatologii i Kosmetologii Olga Bohomolec

UWAGA!

SZANOWNI WYKŁADOWCY I STUDENCI!

Zapraszamy do udziału w nowym projekcie edukacyjnym Preply.com, który powstał w celu integracji europejskiej nauczycieli i uczniów. Aby przystąpić do projektu na platformie edukacyjnej, mogą się Państwo zarejestrować online na: <http://preply.com/pl> Zapraszamy do odwiedzenia serwisu internetowego: <http://preply.com/pl>

Dla nauczycieli i studentów rejestracja jest bezpłatna!

Preply.com został założony w kwietniu 2012, na chwilę obecną na platformie znajduje się ponad 6 tys. nauczycieli, w tym native speakerzy z Wielkiej Brytanii, Ameryki i Australii, oraz 8 tys. studentów. Usługa jest dostępna w 12 językach i wciąż się rozwija.

Studenci, którzy zarejestrowali się na platformie mogą otrzymać ofertę stażu i znaleźć korepetytora języków obcych. Każdy nauczyciel zarejestrowany na platformie Preply.com posiada odpowiednie uprawnienia.

W przypadku dalszych pytań prosimy o kontakt poprzez dany e-mail: anastazja@preply.org

Dobroczynność

Ciąg dalszy ze str. 1

„Okolo 360 ton ładunku o wartości 1 mln. euro składa się z 4300 paczek, w których znajdują się produkty żywnościowe i środki higieniczne. Dodatkowo w transporcie jest 2000 śpiworów, 460 koców oraz 260 łóżek turystycznych” informuje Andrij Waskowycz.

„Kompletowanie pomocy humanitarnej według zamówień strony ukraińskiej odbyło się w ścisłej współpracy Ministerstwa Spraw Zagranicznych Polski i Niemiec. Polska Straż Pożarna oraz Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych Ukrainy zabezpieczyli konwój od strony logistycznej. Materiały zakupione zostały przez organizację pozarządową „Caritas Polska”, „Polska Misja Medyczna”, Zakon Maltański oraz Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej.

Ładunki przeznaczone na pokrycie podstawowych potrzeb osób wewnętrznie wysiedlonych i przebywających obecnie w Zaporozżu, Charkowie, Dniepropietrowsku, Doniecku oraz na kontrolowanych przez Ukrainę obszarach ATO oraz w Mariopolu. Pomoc humanitarna dotrze do dużych rodzin

Kijowski przystanek prawdziwego konwoju HUMANITARNEGO



Polscy strażacy, uczestnicy konwoju humanitarnego

(liczących więcej niż pięcioro dzieci), rodzin o niskich dochodach, samotnych matek lub ojców, kobiet w ciąży, kobiet z małymi dziećmi oraz osób starszych.

Odbiorcami pomocy humanitarnej jest Międzynarodowy Fundusz Charytatywny „Caritas Ukraina”, organizacja pozarządowa „Запорізький міський конгрес інвалідів”, organizacja

pozarządowa „Всеукраїнське об'єднання „Українські рибачі” oraz organizacja charytatywna „Caritas Zaporozże”. Instytucje te będą rozpowszechniać dystrybucji wśród osób wewnętrznie przesiedlonych” - poinformował zebranych minister Konrad Pawlik.

Sergiusz ŁUKASZ
(Zdjęcia autora)

„Twardzi jak granit”

Spotkanie z chersońską Polonią

W Chersońskim Obwodowym Towarzystwie „Polonia” 25 czerwca odbyło się spotkanie z Ambasadorem Nadzwyczajnym i Pełnomocnym Rzecznym Polskiej na Ukrainie Henrykiem Litwinem oraz Konsulem Generalnym Polski w Odessie Dariuszem Szewczykiem. Polscy dyplomaci znajdując się z wizytą w Chersoniu chętnie przyjęli zaproszenie miejscowej Polonii, by na własne oczy zobaczyć, jak się czują rodacy w murach swojej siedziby na ulicy Suworowa. Towarzyszył polskiej delegacji gubernator obwodu chersońskiego Andrij Putiłow.

Na spotkanie przyszli członkowie Towarzystwa, dyrektorowie szkół, w których dzieci uczą się języka polskiego. Przybyła też Larysa Krawczenko - lektor tego języka z Chersońskiego Uniwersytetu Państwowego, redaktor miejscowej telewizji „VTV Plus” - jedyne kanału telewizyjnego na Ukrainie, który emituje zajęcia dydaktyczne z języka polskiego.

W przytulnej siedzibie „Polonii” przy kawie z ciastkami odbyły się rozmowy na temat zachowania polskości w Chersoniu, promocji polskiej kultury i języka.

Prezes Towarzystwa Rozalia

Lipińska opowiedziała o powstaniu i działalności polskiej organizacji kulturalno-oświatowej w Chersoniu, kłopotach, z którymi mają do czynienia stowarzyszenia mniejszości narodowych w mieście, w tym wspólnoty polskiej.

Goście mieli dużo pytań związanych z funkcjonowaniem Towarzystwa, promocją kultury polskiej w obwodzie.

Bardzo spodobały się im występy artystyczne młodego zespołu muzycznego Towarzystwa, który wykonał kilka tradycyjnych polskich piosenek.

Następnego dnia goście odwiedzili grób wielkiego Polaka pochowanego w Chersoniu - generała Mariusza Zaruskiego, którego marzeniem było, by jego rodacy mieszkający na wszystkich kontynentach „stali się twardzi jak granit, a dusze mieli czyste i głębokie jak morze”.

ROZ



Polacy Biełgorodu nad Dniestrem obchodzą Jubileusz

Z życia środowisk

Ciąg dalszy ze str. 1

Od pierwszych lat istnienia Stowarzyszenie starało się na wysokim poziomie podtrzymywać aktywną działalność kulturalną i społeczną, skierowaną na duchowe odrodzenie Polaków na Ukrainie, tworzenie nowych kontaktów i możliwości dla współpracy między Ukrainą a Polską, rozwój ukraińsko-polskich projektów młodzieżowych. Sprzyjała też temu główna impreza kulturalna roku naszej wspólnoty, a mianowicie Międzynarodowy Festiwal Kultury Polskiej „Akermani polonez”, który odbywa się corocznie od 2006 roku.

Swego czasu jego uczestnikami były twórcze zespoły środowisk polskich Mołdowy, Białorusi, Rosji, Czech, Słowacji, jak też goście z Polski. Niewątpliwie, ten jubileuszowy rok 10-lecia Polskiego Narodowo-Kulturalnego Stowarzyszenia w mieście Biełgorod-Dniestrowski będzie jedną z jaskrawych stron wspólnych przedsięwzięć wspólnot narodowych naszego miasta.

Od Redakcji:

W następnym, 500 (jubileuszowym) numerze „DK” zamieścimy fotoreportaż poświęcony 10-leciu działalności Stowarzyszenia. Strona internetowa Stowarzyszenia: polonia-akkerman.com.ua



W pierwszych rzędach goście jubileuszowego koncertu

Ku uwadze młodzieży

Rusza II nabór do X edycji Programu „Polsko – Ukraińska Wymiana Młodzieży”!

Narodowe Centrum Kultury ogłasza II nabór wniosków do X edycji Programu „Polsko – Ukraińska Wymiana Młodzieży” na rok 2015. Program skierowany jest do dzieci i młodzieży w wieku 12 – 18 lat.

O programie:

W ramach Programu możliwe jest dofinansowanie projektów obejmujących pobyt w Polsce grupy młodzieży ukraińskiej wraz z opiekunami.

O dofinansowanie mogą ubiegać się:

- ♦ organizacje pozarządowe,
- ♦ samorządowe instytucje kultury – z wyjątkiem instytucji współprowadzonych przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego i jednostki samorządu terytorialnego.

Termin składania wniosków: do dnia 22 lipca 2015 r. włącznie (decyduje data stempla pocztowego).

Zadania można realizować w terminie od 21 sierpnia 2015 r. do 10 grudnia 2015 r.

Wnioski, wraz z wymaganymi załącznikami, należy przesłać pocztą na adres:

Narodowe Centrum Kultury, ul. Płocka 13, 01-231, Warszawa z dopiskiem na kopercie: Program Polsko – Ukraińska Wymiana Młodzieży.

Prosimy o przesłanie wniosku w wersji papierowej i elektronicznej na płycie CD w formacie Word.

Szczegółowe informacje o zasadach Programu znajdują się w zakładce Polsko-Ukraińska Wymiana Młodzieży Dokumenty.

Iwona GRODZKA

(+48 22) 21 00 154 igrodzka@nck.pl

Podróż po EUROPIE na balonikach

Akcja

Zapewne tak interesującej podróży do krajów Europy, jaka odbyła się na różnokolorowych balonikach, nie spodziewały się ani dzieci, ani ich rodzice i goście, których w końcu czerwca zgromadziła na podwórzu kijowskiej szkoły

dekamowały wiersze, opowiadania, przysłowia i co ważne w różnych językach, w tym i po polsku (w czym leży wielka zasługa dyrektora polskiej Szkoły Sobotniej, działającej przy Związku Polaków na Ukrainie - Łesi Jermak).

chatu Kijowskiego. Kierownik Departamentu Służb Socjalnych abp Serhij przekaże je do domów dziecka Mariupola.

Dziecięce przesyłki z Polski przekazali małym kijowianom partnerzy z Klubu Inteligencji Katolickiej. Rzeczą niezwykle ważną jest to, żeby dzieci mieszkające w innych krajach nie były obojętne na sytuację, jaka wywiązała na Ukrainie. Taka wymiana dobroć i przesyłek po prostu istotnie przyczynia się do



nr 175 nieprzeciętna okazja - zamknięcia letniego obozu lingwistycznego „Czerwona Kalina”. W czerwcu w tym obozie dzieci uczyły się różnych języków, poznawały kulturę wielu krajów Europy.

I wyniki tych zajęć dzieci zademonstrowały podczas swoich występów: śpiewały, tańczyły,

Ale najgłośniejszym w tym pokazie było otwarcie wystawy listów-obrazków od dzieci polskich dla dzieci Donbasu. Organizatorami przedsięwzięcia było kierownictwo szkoły, reprezentowane przez Olenę Roman, wraz z Departamentem Służby Synodalnej Ukraińskiej Cerkwi Prawosławnej Patriar-

budowania nowej przyszłości. Akcja została również wsparta przez Konsulat Generalny RP w Kijowie, który na spotkaniu reprezentowała konsul Ewa Matuszek-Zagata.

Uczniowie nie tylko obejrzeli prace swoich rówieśników z Polski, ale także namalowali swoje przesłania pokoju i dobra przyjacielom w Polsce. I zaznaczyć trzeba, że włączyły się one do tej sprawy z wielkim zapałem, gdyż dziś wielu z ich rodziców walczy na Wschodzie, broniąc naszego kraju.

Ponadto część uczniów tej szkoły – to byli mieszkańcy obwodu donieckiego i ługańskiego. Meritum ich przesyłek sprowadza się do jednego pragnienia - pokoju w naszym kraju i jedności jego mieszkańców.

Andżelika PŁAKSINA

(Zdjęcia autora)



Przemawia konsul KG RP w Kijowie Ewa Matuszek-Zagata

Z życia ośrodków

„POLSKA SOBOTA” W TARNOPOLU

Niedawno w Polonijnym Stowarzyszeniu Kulturalno-Oświatowym w Tarnopolu odbyło się pierwsze spotkanie z cyklu „Polska Sobota”, w którym wzięła udział przedstawicielka Konsulatu RP w Łucku p. Elżbieta Zielińska

Imprezę przeprowadzono w siedzibie Stowarzyszenia. Krótkie słowo wstępne wygłosiła prezes Stowarzyszenia Maryna Wojnowa. Pani Elżbieta przeprowadziła dla uczestników wirtualny spacer po Krakowie, po którym wszyscy wzięli udział w krótkim teście z historii i kultury polskiej.

Następnie uczestnicy spotkania pojechali na wycieczkę do słynnego ze swojej historii Klasztoru Sióstr Niepokalanek w Jazłowie, powiązanego ściśle z życiem jego założycielki Marceliny Darowskiej, błogosławionej Kościoła katolickiego i znanego pedagoga.

Następnym punktem był Buczac z jego słynnym ratuszem, kościołem i klasztorem bazylianów, kościołem parafialnym pw. Wniebowzięcia NMP oraz przepięknymi widokami.

Wszyscy uczestnicy wzbogacili swoją wiedzę o historię dawnych Kresów oraz zgłosili się do udziału w następnych spotkaniach, celem których jest propagowanie i nauczanie historii i kultury Polski.

Maryna WOJNOWA



Jak przystoi wszystkim wycieczkowiczom stanęliśmy do pamiątkowego zdjęcia



Elżbieta Zielińska zaprosiła nas na wirtualny spacer po Krakowie



W klasztorze Sióstr Niepokalanek w Jazłowie

Spotkania z Adamem



Nikczemne życzenia zaborców, aby Polskę wymazać zewsząd, nawet z pamięci, dość szybko począł komplikować francuski

armia austriacka, która mogła sprzymierzyć się z Rosją (do tego parla dyplomacja angielska) i próbować wziąć rewanż za klęskę z rąk Napoleona sprzed dwóch lat (Austerlitz 1805).

W tej sytuacji zawarcie pokoju, który umocniłby francuskie pozycje w Europie Środkowej i dał czas na wzmocnienie związanej sojuszem z Francją Polski było dla Napoleona ważniejsze, niż kwestia nazwy nowego zależnego od niego państwa. Napoleon uważał, że przywrócenie pełnej nazwy Królestwo Polskie, jak również odbudowa terytorialna Polski, będą nastę-



Herb Księstwa Warszawskiego
JERSCH Bonaparte Napoleon Bonaparte (1769-1821), cesarz Francuzów 1804-1814 i przejsiowio 1815, król Włoch 1805-1814. Syn korsykańskiego adwokata.

władzę w Księstwie sprawować miała szlachta i – w niewielkim stopniu – mieszczaństwo. W rzeczywistości najważniejsze pozycje na szczytach drabiny urzędniczej zajęli przedstawiciele arystokracji i zamożnej szlachty. Radykałowie i dawni jakobini, mimo zasług położonych przy organizacji wojska w latach 1806-1807 oraz w czasie wojny w 1809 roku, odsunięci zostali od rzeczywistej władzy, co powodowało ich przejście do opozycji. Z drugiej strony udziału we władzy nie miała także opozycja konserwatywna, której bazę stanowiły

*) Dekret grudniowy Łubieńskiego - dekret wprowadzony 21 XII 1807 r. przez władze Księstwa Warszawskiego. Stanowił rozwinięcie czwartego artykułu konstytucji Księstwa Warszawskiego, nadającego wolność osobistą wszystkim mieszkańcom Księstwa.

Dekret wprowadzał zasady kapitalistycznej własności ziemi, zamiast poprzedniej feudalnej, pozbawiając tym samym chłopów prawa do ziemi. Artykuł trzeci dekretu zezwalał dziedzicowi na usunięcie chłopów z ziemi wedle własnego uznania, z warunkiem półrocznego wypowiedzenia gruntu. Na mocy

1000 lat między Dnieprem i Wisłą (50)

cesarz Napoleon I Bonaparte, którego w burzeniu starego ładu Europy dzielnie wspierali polscy patrioci. Sytuacja polityczna po klęsce Prus jesienią 1806 roku (pod Jeną i Auerstedt, następnie zajęciu pruskich twierdz Magdeburg, Szczecin i Kostrzyn), a wreszcie klęsce rosyjsko-pruskiej pod Frydlandem w czerwcu 1807, sprzyjała idei odbudowy polskiej państwowości. Na mocy traktatów pokojowych, jakie Cesarstwo Francuskie podpisało 7 i 9 lipca 1807 roku w Tylży z Imperium Rosyjskim i Królestwem Prus, zostało powołane do życia Księstwo Warszawskie. Utworzono je z ziem drugiego, trzeciego i częściowo pierwszego zaboru pruskiego, a w 1809 r. po nieudanym ataku Austrii powiększono o ziemie austriackie z trzeciego i skrawka pierwszego zaboru (cyrkul zamojski).

Księstwo Warszawskie powstało wprawdzie na gruncie polskich aspiracji, ale raczej w interesie Francji i to z uwzględnieniem zastrzeżeń Rosji. Zaistniało w efekcie kompromisu między cesarzem Napoleonem a carem Aleksandrem – w politycznych bowiem planach cesarza samodzielność Polaków miała co najwyżej bardzo odległe miejsce, car natomiast wiedział, że taka samodzielność realnie zagrażałaby Rosji.

Decyzje o kształcie terytorialnym Księstwa i jego nazwie wynikały tak z koncepcji politycznej stron je tworzących, jak realiów wojennych i stosunku sił między Francją a jej przeciwnikami w chwili zawierania pokoju w Tylży.

Otóż armia francuska po ciężkiej zimowej kampanii wprawdzie pobiła Rosjan i Prusaków, ale była już wyczerpana i uzależniona od wsparcia z dalekiej ojczyzny. Tymczasem na francuskiej flance znajdowała się nienaruszona jeszcze



Rozmowy między Napoleonem a Aleksandrem prowadzono na tratwie zacumowanej pośrodku nurtu Niemna, tak by żaden z władców nie musiał przybywać do drugiego

pować stopniowo w przyszłości, czego zwiastunem niejako miało być powiększenie przez niego Księstwa kosztem Austrii w 1809 r., a także nieudana wprawdzie, lecz podjęta próba wymiany z Austrią francuskich terytoriów dalmackich na Galicję, która miała wzmocnić Księstwo. Także wojna z Rosją w 1812 r. miała – według odezw Napoleona – na celu odbudowę Królestwa Polskiego w jego dawnych, przedrozbiorowych granicach.

Władcą suwerennym Księstwa został władca Królestwa Saksonii - król Fryderyk August I (wnuk polskiego także króla - Augusta III Sasa). Stało się tak na zasadzie unii personalnej Księstwa Warszawskiego z Królestwem Saksonii, wchodzącym w skład Związku Reńskiego, który to Związek był z kolei protektorem pierwszego Cesarstwa Francuskiego.

Jak więc widać, Księstwo Warszawskie było tylko namiastką państwa polskiego. Nawet konstytucję nadał mu Napoleon w Dreźnie (22 VII 1807) i to wzorowaną na konstytucji francuskiej z 1799 r. - cesarz nie godził się na zbyt konserwatywną jego zdaniem Konstytucję 3 Maja. Konstytucja napoleońska wpro-

wadzała na ziemiach polskich rewolucyjne (w znacznej mierze pozornie) zmiany: nadanie wolności osobistej wszystkim mieszkańcom (formalnie likwidowano więc poddaństwo chłopów) oraz zrównanie obywateli wobec prawa.

Artykuł 69 konstytucji wprowadzał Kodeks Napoleona, jako prawo cywilne Księstwa Warszawskiego, a według artykułu 83 „nikt kto nie jest obywatelem Księstwa Warszawskiego nie może sprawować urzędów bądź duchownych, bądź cywilnych, bądź też sądowych”.

Zgodnie z nową konstytucją

tereny przyłączone w 1809 roku.

Choć wprowadzono równość obywateli wobec prawa i zlikwidowano poddaństwo chłopów, praktycznie niewiele się zmieniło w położeniu tych ostatnich, gdyż za prawo posiadania gospodarstw musieli oni nadal spełniać wszystkie dotychczasowe powinności wraz z pańszczyzną, a ich możliwości opuszczenia wsi były bardzo ograniczone (dekret grudniowy Łubieńskiego*).

Mimo to prawodawstwo i usytuowanie Księstwa we „francuskiej Europie” wymuszało zmiany w zakresie mentalności i struktur społecznych, a także modernizację. Czyniło państwo nowoczesniejszym i sprawniej funkcjonującym.

Król Saksonii, jako księżę warszawski sprawował pełnię władzy wykonawczej oraz posiadał inicjatywę prawodawczą. Dwuizbowy Sejm posiadał bardzo ograniczone kompetencje. Księżę mianował tylko przed sobą odpowiedzialnych członków Rady Ministrów oraz Rady Stanu. Ministrem Wojny był książę Józef Poniatowski, bratanek króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, a rzeczywistą władzę w Księstwie sprawował francuski rezydent urzędujący w Warszawie.



Władca Księstwa Warszawskiego
król Fryderyk August I

dekretu grudniowego chłop mógł dowolnie przemieszczać się po terenie państwa, jednak był zobowiązany do pozostawienia swemu panu tzw. załogi, czyli inwentarza żywego, budynków i narzędzi, a także zasiewów. Konsekwencją wydania dekretu grudniowego było ekonomiczne uzależnienie chłopstwa od właścicieli ziemskich, gdyż wielu mieszkańców wsi nie miało możliwości znalezienia zajęcia poza rolnictwem.

Artykuł 3 także, stawiając jako warunek korzystania z ziemi wykonywanie „dotychczasowych powinności”, utrzymywał de facto pańszczyznę. O dekrete mawiano żartobliwie, że „zdejmował chłopu kajdany z nóg razem z butami”.

CDN

Adam JERSCHINA

adam.jerschina@onet.pl

W imię ratowania życia

DOBROCZYŃCY W HABITACH

Templariusze przekazali do szpitala wojskowego w Chmielnickim oprzyrządowanie medyczne o wartości 40 tys. euro.

Klinika otrzymała stół operacyjny, defibrylator, zestaw narzędzi chirurgicznych, wózki inwalidzkie, kule i środków opatrunkowych. To dar od NGO „Zakonu Templariuszy”.

W ciągu ostatnich 3 miesięcy dobroczyńcy po raz

trzeci wspierają ukraińską armię. W kwietniu podobną pomoc się okazali szpitalowi w Żytomierzu.

„Jest to specjalistyczna technika, dużo sprzętu chirurgicznego niezbędnego dla operacji, są sterylizatory i wszystko to jest produkcji niemieckiej” - powiedział Mykoła Serhijenko, przeor Zakonu.

„Jest to sprzęt, który jest nam niezbędny, aby realizować

leczenia chirurgicznego naszych wojskowych, rannych czy kontuzjowanych w podczas wykonywania misji bojowych na wschodzie naszego kraju. Z pomocy jesteśmy bardzo zadowoleni, bo wszystko o czym mówiliśmy, nam dostarczono. Mamy nadzieję na dalszą owocną współpracę” - powiedział naczelnik chmielnickiego szpitala wojskowego Aleksander Zawrocki.

Franciszek MICIŃSKI

Wdzięczni potomkowie Szoludek

Ciąg dalszy ze str. 1

Architekt budował nie tylko w Kijowie, na Ukrainie, również w innych miastach (Eupatoria, Humań, Czerkasy) i wielu krajach w tym: w Polsce i Teheranie. Obszerną wiedzę o życiu i twórczym dorobku W. Horodeckiego zawdzięczamy przede wszystkim słynnemu ukraińskiemu historykowi, czołowemu naukowcy Muzeum Historii miasta Kijowa, osobie Zasłużonej dla Kultury Polskiej Dmytrowi Małakowowi, który m.in. wydał bardzo interesującą książkę pt.: „Архітектор Городецький. Архівні розвідки, (Київ «КІЙ» 2013).

Z jego inicjatywy przy wsparciu kolegów z muzeum, jak też polskiej społeczności



obchodzili rocznice urodzin twórcy, organizując interesujące wieczory pamięci dla społeczności miejskiej, w tym wystawę fotograficzną „Polskie akcenty Kijowa” prezentującą dorobek architekta. Temat ten jest niewyczerpalny i aktualny do dziś.

odziani mieszkańcy Szoludek – na czele z lokalnymi władzami. Przyjechała delegacja wolontariuszy i miłośników historii z Winnicy, prasa, TV. Ze stolicy przybyli: legendarny Dmytro Małakow z małżonką Iryną i przyjaciółmi; wiceprezes zwią-

SŁYNNEMU ZIOMKOWI WŁADYSŁAWOWI HORODECKIEMU



Kijowa i przedstawiciele inteligencji ukraińskiej w roku 1996 dawna ulica Karola Marksa (Nikołajewska) w Kijowie została przemianowana na ulicę Architekta Horodeckiego.

W 2004 roku wzniesiono piękny pomnik mistrzowi w centrum stolicy nieopodal ulicy Chreszczatyk 15. Niepospolita postać Polaka-kijowianina od dawna ciekawiła członków Kijowskiego Narodowościowo-Kulturalnego Stowarzyszenia Polaków „Zgoda”, którzy od wielu już lat

Dzięki inicjatywie społecznej organizacji „Historia Winnicy” na czele z młodymi i kreatywnymi naukowcami Aleksandrem Fedoryszynem i Aleksandrem Łuszynem 4 czerwca br., w 152-rocznicę urodzin Władysława Horodeckiego odbyło się niepospolite wydarzenie - uroczyste odsłonięcie tablicy pamiątkowej poświęconej słynnemu architektowi, w jego rodzinnej wiosce Szoludki (obwód winnicki, koło Niemirowa), miejscowości malowniczo położonej nad Południowym Bugiem. Dzięki entuzjazmowi organizatorów i ich przyjaciół sprawa ta stała prawdziwym przykładem dobroczynności i solidarności społecznej.

Tablica z pięknego czarnego kamienia „gabro” z wyrzeźbionym na niej portretem mistrza i dwujęzycznym podpisem po ukraińsku i po polsku powstała ze środków pochodzących ze zbiórki publicznej. Umieszczono ją na ścianie frontowej miejscowego domu kultury. Na uroczystości licznie zebrał się odświętnie przy-

ku Polaków Ukrainy Wiktoria Radik, członek Zarządu KNKSP „Zgoda” Genowefa Tczyna i znany prawnik i politolog Jurij Szulipa.

Polacy - kijowianie przywieźli polską flagę portret mistrza i wystawę zdjęć „Polskie akcenty Kijowa”, która rozmieszczona w plenerze stała się ozdobą całego przedsięwzięcia.

Goście zwiedzili pobliską malowniczą miejscowość Peczeri, która wraz z obszernymi ziemiami i wioskami wokół była niegdyś własnością słynnego polskiego rodu Potockich. Tutaj w swojej letniej rezydencji Konstanty Potocki w 1904 r. zbudował według projektu W. Horodeckiego piękną kaplicę-mauzoleum, która cudem zachowała się sprzed laty.

Z opowieści historyka kraju winnickiego Aleksandra Fedoryszena dowiedzieliśmy się, że pochowane w niej zostały prochy członków zacnej rodziny, w tym Konstantego Potockiego i jego żony Janiny. W burzliwe czasy bolszewickie, a później radzieckie groby były

barbarzyńsko zdewastowane, prochy wyrzucone, a kaplicę przerobiono na klub, w którym tańczyły komsomolska młodzież i wyświetlano filmy.

Obecnie pomieszczenie kaplicy służy duchowym potrzebom katolików. W niej znalazł lokatę Kościół pw. Świętego Andrzeja z Boboli.

Ciekawie, że spośród 30 arcydzieł W. Horodeckiego, znajdujących się na terytorium Ukrainy, tylko w Peczerach zachował się oryginalny podpis mistrza, wyrzeźbiony na wieki w kamieniu.

Uroczystości w Szoludkach rozpoczęła serdecznym przywitaniem zebranych przewodnicząca Mochiweckiej rady wiejskiej Lidia Musaczenko. Brzmienie polskiego i ukraińskiego hymnów państwowych, obecność biało-czerwonej i niebiesko-żółtej flagi, serdeczne przemówienie i pozdrowienie wicekonsula RP Konsulatu Generalnego RP w Winnicy Wojciecha Mrozowskiego przydały całemu przedsięwzięciu rangi międzynarodowej.

Zebrani z wielkim zacięciem wysłuchali Dmytra Małakowa, zapoznali się z życiorysem W. Horodeckiego i jego twórczym dorobkiem; otrzymali w darze cenne prezenty-nowe eksponaty dla miejscowego muzeum: książkę z dedykacją autora, komplet pocztowych marek i medal, wydany z okazji 150-letniego jubileuszu architekta, komplet starych zdjęć z roku 1904 przedstawiających wnętrze „Domu z chimierami”.

Wiceprezes Związku Polaków Ukrainy, Zasłużona artystka dla kultury polskiej i ukraińskiej Wiktoria Radik w imieniu członków organizacji złożyła w darze okazałe zdjęcie Kościoła św. Mikołaja w Kijowie (arcydzieło architekta) i wzruszyła serca mistrzowskim wykonaniem popularnej i nostalgicznej piosenki „Kwiaty Polskie”, melodia i słowa której wznosiły się gdzieś wysoko nad dąbrową niegdyś polskiej wioski, wzruszając serca potomków.

Prezes Stowarzyszenia „Kresowiaci” z Winnicy, znany działacz polonijny i redaktor naczelný znakomitego pisma i portalu „Słowo Polskie” Jerzy Wójcicki zaznaczył, że tak malownicza i bogata w historię i zabytki z niej związane, w tym polskie, Ziemia Winnicka powinna się rozwijać, wzbogacać i stać się jednym z najciekawszych miejsc dla międzynarodowej turystyki.

Goście i gospodarze złożyli pod odsłoniętą tablicą przepiękne wiązanki kwiatów i udali się na świąteczną biesiadę gdzie wzniesli toasty za braterstwo Ukrainy i Polski.

Wiktoria JEFIMOWA

Wakacje w pełni

Lato z „Domem Polskim”

Ciąg dalszy ze str. 1

Program projektu ułożony został w taki sposób, żeby dzieci i w ramach wypoczynku uczestniczyły również w zajęciach językowych i wokalnych.

Tradycyjnie zaczęliśmy od poznawczej wycieczki „Polski Żytomierz”. Wielkie zainteresowanie u dzieci wywołała wycieczka do muzeum etnograficznego działającego przy Żytomierskim Uniwersytecie, którą poprowadziła kurator muzeum pani Maria Masłowska. Także pani Maria prezentowała dzieciom master-klas robienia pisanek.

W ciągu dwóch tygodni dzieci zwiedziły zakład zbrojeniowy (prod. czołgów) koło Żytomierza, fabrykę lodów „Rud”, muzeum „Rzemieślniczy dwór” oraz muzeum kosmonautyki. Największą atrakcją oczywiście był basen!

Ważnym punktem programu każdej edycji projektu było „Spotkanie z Bogiem”, które tym razem poprowadzili księża prawosławnej cerkwi ukraińskiego patriarchatu oraz przedstawicielami wspólnoty katechumenalnej kościoła św. Zofii.

Realizację tak rozmaitego programu zapewniały w ramach praktyki zawodowej studentki Żytomierskiego Uniwersytetu Państwowego im. I. Franki.

Na zakończenie każdej edycji „Lata z Domem Polskim” dzieci pod opieką wychowawczyń i nauczycieli przygotowują koncert finałowy. Przedsięwzięcie otwierają mini-spektakle w języku polskim, które prezentują dzieci pod opieką nauczycielki języka polskiego p. Jany Kurnosow.

Następnie dzieci przedstawiają swoje talenty – deklamują wiersze, tańczą, grają na różnych instrumentach muzycznych. Na zakończenie uroczystości - wspaniały koncert polskiej współczesnej piosenki dziecięcej pod akompaniament pani Łarysy Bojko.

Realizacja projektu „Lato z Domem Polskim” możliwa jest dzięki wsparciu finansowemu Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.

Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: www.dompolski.zt.uadompolski.zt.ua gdzie na bieżąco umieszczamy informacje o projektach realizowanych przez Dom Polski w Żytomierzu.

Irena PERSZKO
(Dyrektor Domu Polskiego w Żytomierzu)

КУПОН

БЕЗКОШТОВНОГО ОГОЛОШЕННЯ (не більше 20 слів)

Мова оголошення:

(підкреслити) польська,
українська, російська.

Приклейте купон на Ваше
оголошення та надішліть за
адресою:

01033, Україна, Київ,
вул. Сакаганського, 40/85А

„Dziennik Kijowski”

Jak wyzwolić dopaminę?

Całowanie się to najczęściej okazywana forma miłości, nie tylko między zakochanymi w sobie ludźmi, ale także rodzicami i dziećmi, innymi członkami rodziny czy po prostu przyjaciółmi.

Małe dzieci też próbują rozdáwać buziaki, nawet jeśli na początku wychodzi im to niezdarne, a i zwierzęta domowe również nie są w tym temacie zielone – przecież psy, koty i inne pupile domowe często liżą swoich właścicieli. Okazuje się jednak, że 10% świata tego nie robi – np. Sudańczycy obawiają się, że tracą w ten sposób swoje dusze, a Eskimosi preferują pocieranie się nosami.

Naukowcy nie są zgodni co do tego, skąd się w ogóle wzięło całowanie, ale wielu z nich sugeruje, że ma swoje początki w karmieniu dzieci. Dawno temu mamy przeżuwały jedzenie dla swoich pociech, a następnie przekazywały je im do ust, co może i wydaje się trochę obrzydliwe, ale podobno to są właśnie pierwsze pocałunki.

Historycy podają, że pierwsze wspominki o całowaniu pojawiają się już w cywiliza-

Aleksander Wielki promował pocałunki

cji Sumerów, a kwestia ta nie była obca również starożytnym Egipcjanom i Biblii. Za szerzyciela całowania często uznaje się też Aleksandra Wielkiego, który miał podobno często praktykować całowanie po wyprawie do Indii, gdzie było ono bardzo powszechne.

Całowanie pozytywnie wpływa na zdrowie – zdaniem naukowców poprawia bowiem naszą odporność. Dużo do powiedzenia mają tu zapewne dentyści, bo dzięki pocałunkom oczyszczamy zęby, pozbywając się przy okazji bakterii. Oczywiście podczas całowania odczuwamy również przyjemne ciepło i obniżamy ciśnienie krwi, a niektórzy badacze wspominają również o lepszej przemianie materii i odchudzaniu.

Badacze udowodnili, że jeśli czujemy przyjemny zapach albo słyszymy dźwięki powodujące u nas radość, to jesteśmy bardziej skłonni się całować. Pozwoliły

na to badania zależności pomiędzy mózgiem i aktem całowania, które przyniosły zaskakujące rezultaty – to co słyszymy, czujemy, smakujemy czy dotykamy może spowodować, że nie będziemy chcieli przerywać pocałunku. A jeśli weźmiemy jeszcze pod uwagę fakt, że usta są wręcz naładowane zakończeniami nerwowymi i bardzo podatne na bodźce, to zagadka uzależniających pocałunków rozwiązana.

Najdłuższy pocałunek świata trwał dokładnie 58 godzin, 35 minut i 58 sekund – imponujące, prawda?

Kiedy ludzie mówią, że między nimi jest chemia, to zdecydowanie mówią prawdę! Całowanie wyzwala bowiem chemiczną substancję odpowiedzialną za dobre samopoczucie, czyli dopaminę. To dokładnie ten sam hormon, który zaczyna działać po zażyciu kokainy, uwalniając przy okazji ogromne zapasy energii.

Naukowcy badali całujące się pary i odkryli, że im dłużej trwa związek, tym mniejsze ilości dopaminy uwalnia mózg, co pozwala chociaż po części zrozumieć zdrady partnerów. Warto jednak pamiętać również o oksytocynie, której poziom nie spada wraz z rosnącym stażem związku, a która odpowiada m.in. za zaufanie czy współpracę.

Nawet w XXI wieku można znaleźć kraje, gdzie publicznie całowanie się jest zabronione i może skutkować karą więzienia! Na przykład Muzułmanie uważają pocałunki za atak na ich kulturę i dopuszczają je jedynie w sytuacji intymnej i ośobnieniu. Są też miejsca, gdzie całowania się po prostu nie praktykuje, jak u nowozelandzkiego plemienia Maori, które preferuje pocieranie nosem na wzór Eskimosów albo ... nie zna – jak w Somalii i niektórych wyspach Południowego Pacyfiku.

Co ciekawe, chęć całowania rośnie u kobiet w czasie owulacji, co związane jest oczywiście z możliwością zajścia w ciążę. Wygląda więc na to, że całowa-



nie może należeć do pierwotnych instynktów, które przejęliśmy po przodkach.

Warto pamiętać, że angażuje do pracy ponad 30 różnych mięśni! Wymuszanie na nich aktywności pozwala zachować młodość na dłużej, bo dzięki nim skóra zachowuje jędrność. Należy tu zaznaczyć, że zwykły uśmiech od ucha do ucha angażuje jedynie 2 rodzaje mięśni, więc 34 aktywne podczas całowania naprawdę robią wrażenie.

Jeśli więc kremy i inne cuda przestały na Was działać, to pamiętajcie – całowanie jest zbawienne dla naszej twarzy. ■

Żyjmy dłużej

To wszystko to tylko mrożona cytryna. Wielu zawodowców w restauracjach i miejscach żywienia zbiorowego używa lub konsumuje całą cytrynę i nic nie jest wyrzucane. Jak zużywać całą cytrynę. Bez wyrzucania czegokolwiek?

To proste. Włóż całą umytą cytrynę do zamrażalnika swojej lodówki. Kiedy jest już zamrożona, weź tarkę i utrzyj na niej całą cytrynę (nie obieraj skórki) i posyp tą utartą masę na swoje jedzenie (sałatkę, lody, zupę, dania rybne, mięsne, sosy, wino – lista dań jest niekończąca się). Całe jedzenie zyska niespodziewanie cudowny smak, którego nigdy wcześniej nie doświadczyłeś.

Wcześniej myślałeś tylko o soku z cytryny i witaminie C. Nigdy więcej. Teraz, kiedy poznałeś ten sekret cytryny możesz jej nawet używać do gorących kubków (zupki błyskawiczne). Co jest główną zaletą w jedzeniu

Zadziwiające Mrożone Cytryny

całej cytryny inną niż zapobieganie? Odpowiedź brzmi: skórka cytryny zawiera -5 do 10 razy więcej witamin niż sok z cytryny. I tak właśnie to wyrzucałeś.

Ale od teraz wykonując tą prostą procedurę z mrożeniem całej cytryny, ucieraniem jej i dodawaniem tego do swojego jedzenia, czy picia... możesz spożywać wszystkie odżywcze składniki i być zdrowszym. Dobre jest także to, że skórka z cytryny to zdrowe i odmładzające pożywienie zwalczające także wszystkie toksyczne elementy w twoim ciele! Tak, więc włóż umytą cytrynę do zamrażalnika i dodawaj do jedzenia codziennie. To klucz, aby twoje jedzenie było smaczniejsze, a ty żebyś żył dłużej i był zdrowszym. Taki jest sekret cytryny!

Cytryna (Citrus) jest cudownym produktem zwalczającym

komórki rakowe. Jest 10000 razy silniejsza niż chemioterapia. Dlaczego o tym nie wiedzieliśmy? Ponieważ wielkie firmy farmaceutyczne i laboratoria są zainteresowane wytwarzaniem sztucznych produktów, co przynosi im wielkie zyski.

To wybornie smakuje, jest mile i nie ma skutków ubocznych jak chemioterapia. Jak wielu ludzi umarło, ponieważ jest to pilnie strzeżona tajemnica w celu nie narażenia na niebezpieczeństwo milionowych zysków wielkich korporacji.

Jak wiesz jest wiele gatunków drzew cytrusowych rodzących cytryny i lemonki. Możesz je zjadać na wiele sposobów: pić sok, jeść miąższ, skórkę, robić drinki - ma to wszystko wiele zalet, z których najważniejsze to te - jakie wywiera na torbiele i nowotwory. Cytryna to dostarczy-

ciel lekarstwa na raka. Jest także znana, jako zwalczająca drobnoustroje, zakażenia bakteriami oraz grzybami.

Cytryna jest skutecznym środkiem przeciwko ludzkim pasożytom i robakom. Reguluje także ciśnienie krwi, kiedy jest ono za wysokie oraz działa, jako środek przeciw depresjom, stresom czy zaburzeniom nerwowym.

Źródło tych informacji jest fascynujące: wyszło od jednego z największych producentów leków, który po 20 latach badań laboratoryjnych prowadzonych od 1970 roku udowodnił oraz ujawnił, że cytryna zabija komórki nowotworowe w przypadku aż 12 rodzajów nowotworów jak: nowotwory jelita, piersi, prostaty, płuc i trzustki. Owoce drzewa cytrynowego działają 10.000 razy lepiej niż



Adriamycyna - lek używany przy chemoterapii, powodujący tylko zwolnienie wzrostu komórek nowotworowych.

Co jest jeszcze bardziej zdumiewające, -ten typ terapii -cytryna zwalcza tylko złośliwe komórki rakowe -nie powoduje żadnych skutków ubocznych dla normalnych komórek organizmu. Tak, więc umyj dobrze cytrynę, zamrażaj i utrzyj na tarkę! Twoje całe ciało podziękuje ci za to i będzie cię kochać!

Źródło:

Pismo polonijne „Zwój Jeremiasza” (Floryda)

Jak wyzwolić dopaminę?

Przy chorobach serca i układu krwionośnego bardzo istotny jest odpowiedni sposób odżywiania. Wystarczy zmienić nawyki żywieniowe, a twoje serce będzie w formie przez wiele lat.

Uwaga przestrzegaj!

◆ Pamiętaj o śniadaniu. Twój organizm będzie pracował wydajniej w ciągu dnia, a głód

DIETA DLA SERCA

odczujesz znacznie później.

◆ Jedz częściej, ale mniej, najlepiej trzy główne posiłki i dwa mniejsze.

◆ Używaj mniej soli.

◆ Jedz dużo świeżych warzyw i owoców, najlepiej 5 porcji dziennie, np. 3 porcje warzyw i 2 owoców, potraw zawierają-

cych dużo błonnika ze zbóż oraz ryb.

◆ Odstaw tłuszcze zwierzęce, używaj oliwy z oliwek, oleju sezamowego czy oleju rzepakowego. Ogranicz tłuste mięsa, wędliny, podroby, tłuste sery i słodczy. Jedząc na mie-



ście, omijaj fast foody, jeśli musisz, idź do baru z sałatkami.

◆ Dużo pij, przynajmniej 1,5 l płynów dziennie: wodę mineralną bez gazu, bogatą w magnez, potas i wapń, soki niesłodzone, zwłaszcza z czarnej porzeczki i aronii, herbatę bez cukru czy

ziółka. Ogranicz picie kawy do 2 filiżanek dziennie.

◆ Możesz wypić czasem kieliszek czerwonego wina i zjeść kawałek gorzkiej czekolady, zrezygnuj z innych słodczy, jako przekąski jedz orzechy, suszone i świeże owoce, a także warzywa.

◆ Nie smaż na patelni, gotuj na parze, duś bez tłuszczu i piecz w folii.

RYSOWNICY POLSCY

NIESTETY PREZESA NIE MA, W ZWIĄZKU
Z OSTATNIMI AFERAMI JEST NA URLOPIE
DO 2016 ROKU



O URLOPIE

- ❖ Urlop powinien trwać 3 tygodnie. Podczas pierwszego odzwyczajamy się od pracy i „godzimy” z nową rzeczywistością. W kolejnym przygotowujemy się do wypoczynku. Dopiero podczas trzeciego tygodnia urlopu naprawdę odpoczywamy.
- ❖ Szczęśliwi, którzy po urlopie do pracy wracają - bo chcą, a nie tylko muszą.
- ❖ Czasem warto zrobić sobie urlop od rzeczywistości.
- ❖ Najcięższa praca bywa nad sobą, a człowiek tak często wybiera urlop.

ŁAMANIEC JĘZYKOWY

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu klaszczą kleszcze na deszczu, szepcze szczygiel w szczelinie, szczeka szczeniak w Szczuczynie, piszczy pszczoła pod Pszczyną, świszcz świerszcz pod leszczyną, a trzy pliszki i liszka taszczą płaszcze w Szypliszkach.

JAK DZIAŁAJĄ ZAPACHY

- Zapach świeżo skoszonej trawy podnosi nastrój.
- Lawenda pomaga zasnąć.
- Jabłka łagodzą bóle migrenowe.
- Wanilia sprzyja pracy serca.
- Aromat sosnowy redukuje stres.
- Dynia działa jak afrodyzjak.
- Jaśmin usuwa depresję.
- Cytrusowe pobudzają aktywność.
- Mięta zwiększa koncentrację.
- Cynamon poprawia funkcjonowanie mózgu.



Koniec roku szkolnego.
Synek przychodzi ze szkoły.

- Tato, Ty to masz szczęście do pieniędzy.
- Dlaczego?
- Nie musisz kupować książek na przyszły rok - zostają w tej samej klasie.

* * *

- Jak mogłeś porzucić żonę, zostawić ją samą?!
- przemawia ksiądz do sumienia spowiadającego się mężczyzny.
- Jak to samą..?
- Zostawiłem ją z dziećmi...

* * *

- Henryk poszedł do wróżki, by mu przepowiedziała przyszłość:
- Do czterdziestego roku życia będziesz cierpieł w ubóstwie.
- A potem?
- A potem się przyzwyczaisz.

* * *

- Wiesz - powiada facet do faceta. - Sprzedałem żony fortepian, będzie spokojniej w chacie i kupiłem jej saksofon.
- Jak to, przecież też będzie hałasować.
- Ale przynajmniej już nie będzie śpiewać.

* * *

- Kowalski zachęca żonę:
- Poszłabyś do fryzjera i pomalowałabyś sobie włosy na rudo.
- Na rudo? A po co?
- Słyszałem, że rude kobiety mają większy temperament.

* * *

- Szef przyjmuje pracownika i mówi:
- W naszym zakładzie obowiązują dwie zasady. Pierwsza to czystość. Czy wytarł Pan buty przed wejściem do gabinetu?
- Oczywiście.
- Druga to prawdomówność. Przed moimi drzwiami nie ma wycieraczki.

WARTO ZWIEDZIĆ

ŚWIĄTYNIA WANG to wspaniały zabytek Karpacza i jedna z największych atrakcji Karkonoszy. Jej nazwa pochodzi od jeziora Vang w południowej Norwegii, gdzie została zbudowana na przełomie XII i XIII w. Mieszkańcy Vangu, wsi w której stał kościół, w XIX w. sprzedali go za 427 marek królowi pruskiemu Fryderykowi Wilhelmowi IV. Kościółek przeniesiono w Karkonosze, aby mógł służyć ewangelikom, mieszkającym w Karpaczu i okolicach.

Budynek wykonany został z nasyczonej żywicą sosny norweskiej, charakteryzuje się niezwykłą wręcz trwałością. Do połączenia całej konstrukcji nie użyto żadnych gwoździ tylko drewniane łączenia ciesielskie.



Prawdy

- ★ Prawdy są różne, Twoja, moja, góralska, a na koniec znalazłaby się i jeszcze jedna.
(ksiądz Józef TISCHNER)
- ★ Wiara egzekwowana prawem i rygorami, przestaje być wiarą, staje się totalitaryzmem.
(Andrzej ULICKI)
- ★ Aby poznać się z najdalszą rodziną, wystarczy się wzbogacić.
(Julian TUWIM)

CHŁODNIK

Zupa z młodych liści i naci buraków ćwikłowych to prawdziwa bomba witaminowa. Świeża botwinka idealnie nadaje się zarówno na ciepło, jak i chłodzące zupy.

Składniki:

4 szklanki maślanki lub kefiru, 1 szklanka filtrowanej wody, 1 pęczek botwinki, 1 burak, 1 ogórek, 1/2 pęczka rzodkiewki, 1/2 pęczka koperku, 2 ząbki czosnku, sól i pieprz - do smaku.

Przygotowanie:

Oplucz i osusz botwinkę, posiekaj drobno. Umyj, obierz i zetrzyj buraka na tarce o grubych oczkach, rzodkiewkę i ogórka posiekaj w drobną kostkę. Buraki i botwinkę połącz z kefirem lub maślanką oraz filtrowaną wodą, dodaj przepuszczone przez praskę czosnek i zioła. Dopraw solą i pieprzem. Przed podaniem ochłódź w lodówce przez około dwie godziny. Udekoruj koperkiem, rzodkiewką i ogórkiem.

SMACZNEGO!

