



*Drodzy Rodacy,  
Szanowni Państwo,*

*Jak co roku, dzieląc się z Państwem oplatkiem,  
pragniemy złożyć życzenia, by zbliżające się  
Święta Bożego Narodzenia były pełne radości, spokoju  
i refleksji, że wszystko co nas spotyka ma głębszy sens.  
Niech w Państwa domach zagości miłość, ciepło  
i zrozumienie, a przy świątecznych stołach niech nie  
zabraknie uśmiechu, dostatku i szacunku.  
Nowy Rok zaś niech obdaruje Państwa zdrowiem,  
pomyślnością i szczęściem!*

*Konsul RP w Kijowie - Dorota DMUCHOWSKA  
z Zespołem*

## DO POLSKI - PO ZDROWIE I PIĘKNO

*Nowoczesne polskie sanatoria łączą  
tradycyjne i nowoczesne metody  
leczenia oraz posiadają bogate  
doświadczenie i oferują doskonałe  
warunki do uzdrowienia ciała i duszy.*

Piękno leczy duszę, a naturalne źródła mineralne leczą ciało. Połączenie tych zasobów czyni cuda. Odmładza i napawa optymizmem. Każdy z nas potrzebuje czasem wyciszenia dla akumulacji nowej energii i inspiracji. Zwłaszcza teraz – w czasach, kiedy szukamy psychologicznego oparcia i wzmocnienia po wyczerpujących perypetiach wirusowych. Świetne miejsca na taką terapię - sanatoria w Polsce. Malownicza przyroda, lecznicze wody, szeroka gama zabiegów, połączenie wielowiekowych tradycji i współczesnych metod – są to przekonujące argumenty, aby przyjechać tu na wakacje. Gdziekolwiek pójdziesz, nieważne jaki region wybierzesz, wszędzie znajdziesz dobry klimat. Wszędzie możesz wybrać uzdrowisko, odpowiednio do Twoich życzeń i preferowanego profilu medycznego. Przedstawimy tylko niektóre z tych, które zyskały sławę i po-



pularność nie tylko w Polsce, ale także daleko poza jej granicami.

### **Nałęczów, który ocala serca**

Nałęczów, dawny kurort z 200-letnią tradycją, źródłami mineralnymi i zabytkowymi willami, zasłużenie zyskał uz-

nianie jako nowoczesny ośrodek rekreacji, zdrowia i urody.

Specyficzny mikroklimat, który zawdzięcza głównie sporej wilgotności i dużej ilości słońca, jest leczniczym balsamem dla zmęczonych dusz i chorych z problemami sercowo-naczyniowymi.

*Ciąg dalszy na str. 6 - 8*

### Święto

11 grudnia, pozostając wiernymi polskim tradycjom z chęcią kultywowania i popularyzacji tradycji kołędowania na Ukrainie, po raz pierwszy, Związek Polaków Ukrainy wystąpił jako organizator Ogólnoukraińskiego Festiwalu Polskich Kołęd i Pastorałek „Hej Kołodo, Kołodo!”.

Wydarzenie zorganizowano przy współpracy z Ambasadą RP w Kijowie i uzyskało wsparcie ze środków Departamentu Współpracy Polonii i Polaków za Granicą MSZ RP. (Patrz. str. 4)

## PIERWSZY FESTIWAL POLSKICH KOŁĘD I PASTORAŁEK W KIJOWIE





## Polska - Ukraina

11 grudnia na spotkaniu koordynatorów Trójkąta Lubelskiego w Łucku ministrowie omówili bieżące kwestie bezpieczeństwa w regionie, ze szczególnym uwzględnieniem zagrożenia dla bezpieczeństwa Ukrainy ze strony Federacji Rosyjskiej oraz ataku hybrydowego ze strony A. Łukaszenki na wschodnią granicę RP.

Rozmówcy zgodnie potępi-  
li eskalowanie kryzysów regionalnych w wymiarze bezpieczeństwa ze strony Federacji Rosyjskiej. – Trójkąt Lubelski spełnia swoje podstawowe zadanie jako forum bieżącej współpracy i koordynacji stanowisk w sprawach kluczowych dla trzech państw go współtworzących. Wykorzystujemy ten instrument w pełni na różnych szczeblach – na bieżąco konsultujemy się w naszym gronie koordynatorów narodowych, organizowane są rozmowy i spotkania ministrów spraw zagranicz-

## Wiceminister MSZ RP Marcin PRZYDACZ wziął udział w spotkaniu koordynatorów Trójkąta Lubelskiego w Łucku



nych, planowane są rozmowy na najwyższym szczeblu – prezydentów i premierów. Aktywny jest też wymiar parlamentarny Trójkąta, o czym świadczy niedawna sesja Zgromadzenia Parlamentarnego Polski, Litwy i Ukrainy – skomentował min. Przydacz.

Ministrowie podkreślili potrzebę aktywizacji współpracy sektorowej, zgodnie z Mapą

Drogową Trójkąta przyjętą w lipcu br. w Wilnie.

W trakcie spotkania narodowi koordynatorzy Trójkąta Lubelskiego podpisali „Wspólny plan działań w zakresie zwalczania dezinformacji na lata 2022-2023”. Punktem wyjściowym do opracowania dokumentu była „Mapa drogową” przyjętą w lipcu br. w Wilnie przez ministrów spraw zagranicznych Polski,

Litwy i Ukrainy. Wskazano w niej, że w najbliższych latach jednym z priorytetów współpracy Polski, Litwy i Ukrainy będzie komunikacja strategiczna i przeciwdziałanie zagrożeniom hybrydowym. Plan przewiduje m.in. przygotowywanie regularnych wspólnych raportów o wyzwaniach i zagrożeniach informacyjnych, opracowanie mechanizmu wspólnego reagowania

na kampanie dezinformacyjne, wymianę doświadczeń i wiedzy oraz wzmocnienie zdolności do przeciwdziałania zagrożeniom hybrydowym.

– W ostatnich miesiącach działania o charakterze dezinformacyjnym wobec Polski, Litwy i Ukrainy przybrały na sile i stanowiły istotną część ataku hybrydowego na naszą wschodnią granicę. Jestem przekonany, że wspólny plan działań w zakresie zwalczania dezinformacji będzie stanowił solidną podstawę dla spójnej reakcji na zagrożenia w sferze informacyjnej – powiedział wiceminister Marcin Przydacz.

W drodze na spotkanie koordynatorów formatu L3 Minister M. Przydacz odwiedził Horodło, aby przywołać pamięć o Unii Trzech Narodów z 1413 r. 160 lat po wielkim zjeździe, który ją odnowił. Przed rozpoczęciem obrad Minister Przydacz, Ambasador RP w Kijowie Bartosz Cichocki oraz Konsul Generalny RP w Łucku oddali hołd zamordowanym Polakom w Kisielinie.

**Mateusz NATKOWSKI**

## 40. rocznica wprowadzenia stanu wojennego



Jan ROKITA

Po tym, jak sowieckie Biuro Polityczne odmówiło polskim komunistom „sojuszniczej” zbrojnej interwencji, stanęli oni w obliczu wyzwania samodzielnego stłumienia pokojowej insurekcji dziesięciu milionów członków „Solidarności”. Jako innowacyjną metodę tej operacji wymyślili... pucz wojskowy, najwyraźniej zauroczeni licznymi udanymi przewrotami pułkowników w Afryce i Ameryce Łacińskiej. W systemie sowieckim armia była zawsze narzędziem partii; innowacja polskich komunistów polegała na tym, iż teraz miało się stać odwrotnie.

Ten dziwny projekt polityczny miał przejść do historii Europy jako ostatni pomysł na ratowanie gnijącego komunizmu, chociaż był uwikłany w niezwykły paradoks. Polscy komuniści, sami trzymając cały czas pełnię władzy, nie mieli bowiem przeciw komu zrobić autentycznego zamachu stanu. Logicznie rzecz biorąc, musieliby go zrobić przeciw sobie samym. Dlatego wymyślili innowacyjny scenariusz puczu imitowanego. Już wcześniej zatem, w ramach przygotowań

## PUCZ IMITOWANY

*Polska jest nam dobrze znana, jako kraina niezwykłych politycznych eksperymentów, od XVII-XVIII wieku, gdy z uporem bronila u siebie republikańskiego ustroju wolności, na przekór powstfalskiej Europie, przekształcającej się w dominium monarchów absolutnych, aż po XX-wieczną „Solidarność”, czyli unikalny, bo udany eksperyment pokojowej insurekcji przeciw sowieckiemu imperium. To, co się w Polsce zdarzyło dokładnie 40 lat temu – 13 grudnia 1981 roku – miało na celu stłumienie owego „solidarnościowego” eksperymentu. Ale samo w sobie stanowiło również eksperyment, tyle że przeprowadzony przez polskich komunistów, no i – jak się miało okazać – dość mało fortunny.*

do puczu, usunięto cywilnego pierwszego sekretarza, stawiając na czele partii komunistycznej dowódcę armii – gen. Jaruzelskiego. Kiedy w nocy 13 grudnia pucz się rozpoczął, szef partii, a zarazem przywódca „zamachowców” kazał się przebrać grupie swoich akolitów w mundury, po czym klasycznym wzorem porządnym puczów z Afryki czy Ameryki Łacińskiej – ogłoszono ich nazwiska jako juntę wojskową, która odtąd będzie trzymać pełnię władzy. Podobna maskarada odbyła się w kontrolowanej przez partię telewizji.

Tam spikerów w nocy ubrano w mundury oficerskie i od wczesnego rana, już jako „puczyści”, ogłaszali oni zarządzenie stanu wojennego, odczytując długą listę czynów (od strajku po kolportaż ulotek), za które odtąd miała grozić kara śmierci, wydana oczywiście w trybie doraźnym przez sąd wojskowy. Jak w prawdziwym puczu, wyprowadzono na ulice miast czołgi, ale nie po to, by zdobywały gmachy rządu czy

telewizji, lecz by koncertowały się wokół kopalń, stoczni i hut, gdzie „Solidarność” proklamowała strajk.

O ile bowiem w centrum władzy pucz wyglądał niczym groteskowa maskarada przebierańców, to wobec społeczeństwa objawił się najzupełniej realną i długotrwałą falą przemocy. Kogo tylko policji politycznej udało się wyłapać tamtej nocy spośród tysięcy działaczy „Solidarności” – tego bez wyroku aresztowano na podstawie wcześniej przygotowanych list proskrypcyjnych.

Strajkujące fabryki zdobywano siłą, czasem (jak na Śląsku) strzelając do robotników z ostrej amunicji, niczym w Chicago 1 maja 1886 roku. Niższej rangi oficerów komunistycznej armii rozesłano po kraju jako „komisarzy-puczystów”, przejmujących władzę nad urzędami państwowymi i firmami. To ostatnie zwłaszcza okazało się na dłuższą metę katastrofą: majorowie i porucznicy postawieni w roli faktycznych szefów firm w krótkim czasie

doprowadzili polską gospodarkę, i tak już będącą w kryzysie, do całkowitej ruiny.

Dla Polaków owe osiem lat, które rozpoczął imitowany pucz 13 grudnia – to najczarniejszy czas w ciągu życia poprzedniego pokolenia. Nie tylko czas przemocy, pełnych więzień i skrytobójczych mordów, ale także degradacji jakości życia i ruiny ekonomicznej. Jednak patrząc dzisiaj na tamtą historię z perspektywy Heglowskiej „sowy Minerwy wylatującej o zmierzchu”, można dostrzec zdumiewający efekt (o paradoksie!), korzystny tak dla Europy, jak i dla Polski.

Tamten pucz zahamował bowiem na osiem lat decydującą rozgrywkę „Solidarności” z systemem sowieckim, przesuując tym samym jej rozstrzygnięcie do innej, nieporównanie bardziej przyjaznej epoki, rozpoczętej rządami Gorbaczowa. Historycznym przekleństwem Polaków przez cały wiek XIX i więcej niż połowę XX było właśnie to, iż nad ich kolejnymi zrywami wolnościowymi, od

roku 1830 aż po 1970, zawsze wisiło fatum „złego czasu”.

Ale u końca XX wieku Fortuna wykonała jakiś wielki obrót swoim kołem i Polacy nagle znaleźli się w czasie historycznym najważniejszym dla ich dążeń.

We „właściwym” momencie powstała „Solidarność” i w najzupełniej „właściwej” chwili przegrała pierwsze starcie z komunistami. Gnijący globalny komunizm potrzebował bowiem, dla przyspieszenia swego zgonu, takiej legendy spontanicznie ludowego ruchu, przesładowanego za swe marzenie o sprawiedliwym świecie. Przesunięcie momentu definitywnej rozprawy Polaków z systemem sowieckim aż do roku 1989 sprawiło, że polskie dążenia nie tylko mogły przybrać szczęśliwy obrót, ale stały się nieoczekiwane dążeniami całej Europy.

Upadek Muru Berlińskiego i odbudowa jedności Europy okazały się nadszpejowanymi skutkami owego przesunięcia. Komunistyczni „puczyści” z nocy 13 grudnia przegrali, gdyż nie było im dane pojąć sensu dziejowego spektaklu, w którym wzięli udział w roli śmiesznych mundurowych przebierańców. Ale też patriotom polskim, stawianym przed sądami doraźnymi i ciąganym do więzień, nie mogło się wówczas przyśnić, jak szybko i jak wymiernie ich ofiara nabierze historycznego sensu. I to sensu daleko wykraczającego poza li tylko polskie marzenie o wolności. ■



40. rocznica wprowadzenia  
stanu wojennego

Eryk MISTEWICZ  
(wydawca miesięcznika „Wszystko co  
Najważniejsze”, autor książek, laureat  
polskiego Pulitzera)

Gdy zaczynałem pracę jako dziennikarz, w Polsce kończył się stan wojenny. Tygodnik, w którym wówczas pracowałem, kilka razy się nie ukazał, gdy nie było zgody Głównego Urzędu Kontroli Prasy, Publikacji i Widowisk, cenzury. Co trzeci, co czwarty tekst ukazywał się z ingerencjami państwowego cenzora. Polacy, którzy pamiętają stan wojenny, pamiętają też gazety z pustymi miejscami po tekstach, które nie mogły się ukazać. I pamiętają w środku tekstu znaki: [ - - - ], które oznaczały ingerencję cenzury. Zewnętrzna cenzura ingerowała, gdy w pozytywnym świetle przedstawiało się Europę Zachodnią, kwestionowało dominującą rolę ZSRR w świecie, wreszcie nawet gdy próbowano napisać o Katyniu, gdzie 20 tysięcy reprezentantów polskiej inteligencji, naukowców, oficerów, księży, zostało zabitych przez Rosjan po tym, jak ZSRR i Niemcy wspólnie napadły na Polskę w 1939 roku. Wreszcie, gdy próbowano wspominać o Powstaniu Warszawskim w 1944 roku, kiedy Niemcy mordowali Polaków, kobiety, dzieci, palili moje miasto, a Rosjanie patrzyli na płonąca Warszawę, stojąc ze swoimi wojskami po drugiej stronie Wisły. We wprowadzonym 13 grudnia 1981 r. przez komunistów Wojciecha Jaruzelskiego

## Stan wojenny Jaruzelskiego nie złamał Polaków. Nasza pokojowa rewolucja zmieniła część Europy

stanie wojennym władze kontrolowały nie tylko treści w mediach, ale też listy, rozmowy telefoniczne, przerywając je, jeśli rozmowa schodziła na tematy polityczne. Do dziś pamiętam głos w słuchawce mówiący „Rozmowa kontrolowana”. Ale co ważne, polityką nie było tylko informowanie o demonstracjach i protestach, polityką było wszystko, co utrudniało budowanie „nowego, wspaniałego świata” na modłę sowiecką. Polityką była religia i wiara, polityką była historia, szczególnie ta pokazująca momenty chwały oręża polskiego, czyli wielkich chwil Polski i Polaków, gdyż celem komunistów było niszczenie pamięci i historii Polski, aby budować wspólnotę państw w oparciu o dominację ZSRR w regionie (a w przyszłości w świecie) i RWPG – Radę Wzajemnej Pomocy Gospodarczej (definiującą, co Polska może produkować, a co nie, a także w jakiej ilości wyprodukowane dobra miały trafić do Rosji).

Polityką wreszcie było też wówczas zadawanie pytań w świecie, w którym władza prezentowała gotowe, łatwe odpowiedzi na wszystkie niemal, nawet najtrudniejsze pytania. Programy nauczania były wykastrowane ze wszystkiego, co mogło budzić dumę z bycia Polakiem. Próbowano przekonywać, że polska literatura nie jest ważna, ważna jest literatura słowiańska (słowiańska, czyli przynależąca do ZSRR). Nieważne były klasyczne zasady ekonomii, ważna była „ekonomia socjalistyczna”. Pamiętam, że i mnie próbował nauczać

profesor „ekonomii socjalizmu”, ale po przekomarzaniu się odstał, przyznając, że musi nauczać przedmiotu, w który nikt nie wierzy. Nawet naukę przyjmować należało zgodnie z wiarą podległej Sowietom partii.

W socjalizm ani komunizm nikt w Polsce w stanie wojennym już jednak nie wierzył, łącznie z najbardziej gorliwymi działaczami politycznymi. Wszyscy wiedzieli – polskie społeczeństwo przekonało się o tym na własnej skórze – że system jest niewydolny, że dogorywa. Drożyzna, kolejki w sklepach, brak zaopatrzenia... A jednocześnie to właśnie wówczas przykręcono śrubę politycznej poprawności afirmującej komunizm i socjalizm. W jasny sposób wskazywano, jak można mówić i myśleć, jakie myślenie i mówienie prowadzi do kłopotów, aż po utratę pracy lub – przy uporczywym powtarzaniu nieprawomyślnych myśli – trafienie do więzienia. Do ośrodków o podwyższonym rygorze wysyłano nawet ciężarne kobiety i starców.

Stan wojenny to kartki na żywność pozwalające na zakup ściśle reglamentowanej ilości mięsa, cukru, masła, także wódki, ze słynnymi „sklepami za żółtymi firankami”, do których mogli wchodzić wyłącznie przedstawiciele aktywu polskich komunistów (oraz zagraniczni dyplomaci w Polsce). Dlatego tak ważna była pomoc dla Polaków prowadzona przez chyba wszystkie nacje Wolnej Europy. Do dziś spotykam wielu Francuzów, Austriaków,

Skandynawów, Holendrów, Hiszpanów, Brytyjczyków, dla których polska rewolucja „Solidarności”, fiesta zakończona tak drastycznie przez Wojciecha Jaruzelskiego, była ważnym przeżyciem pokoleniowym. Organizowali pomoc dla Polaków, ładowali na swoje samochody sery, konserwy, ale także powielacze i papier dla niezależnych drukarni. Bo z jednej strony tego wszystkiego w Polsce po prostu brakowało, a z drugiej tak wówczas dyktowało serce ludom Wolnej Europy. I słusznie, rewolucja „Solidarności” zwyciężyła bowiem nie dzięki kulom, ale uporowi Polaków i pomocy wolnego świata. Bardzo dziękuję Wam, Przyjaciele z Wolnego Świata, za Waszą ówczesną pomoc, która trafiała wówczas do polskich parafii i była ważnym sygnałem, że ktoś o nas pamięta. Dzięki Wam zwyciężyliśmy.

Stan wojenny to też protesty – pomimo obecności wojska na ulicach, milicji goniącej uczniów i studentów, uczestników uroczystości religijnych (w odróżnieniu od np. Francji księża w Polsce byli zawsze blisko ludu, bronili najbardziej pokrzywdzonych, potrzebujących; księża i Kościół opowiadali się po stronie ludu – nie władzy). To strzelanie do robotników. Także zabójstwa dzieci działaczy antykomunistycznych, komunistyczna milicja zabijająca duchownych, torturująca biskupów, pisarzy i intelektualistów.

Stan wojenny to kolejny punkt w długiej historii kraju, historii hartującej Polaków. Jeśli czasami słyszę pytania, dlaczego

Polacy po prostu nie pogodzą się z tworzonymi przez innych warunkami życia, wychowywania dzieci, traktowania rodziny, pracy czy prowadzenia biznesu, powtarzam moim francuskim przyjaciółom: poznajcie polską historię. Przeszliśmy naprawdę wiele, podobnie jak inne kraje w Europie Środkowej i Wschodniej, znajdujące się niegdyś pod butem totalitaryzmów XX wieku, a ostatnio sowieckiej Rosji.

Znamy Unię realizowaną w sposób siłowy. Znamy biurokratyczne „bla, bla, bla” i cenzurę myśli, próbę kontroli słów. Potrafimy uruchomić powielacz, odbierać wiadomości wolne od propagandy, obchodzić przekaz głównych programów telewizyjnego mainstreamu. Mamy w sobie pokłady odwagi, którą wykazał się choćby rotmistrz Witold Pilecki, idąc do browolnie do Auschwitz i przekazując stał się świadectwo o ludobójstwie dokonywanym przez Niemców, relację, która pozostała bez reakcji Zachodu. Mamy w sobie siłę jedności i poczucie solidarności ze wszystkimi pokrzywdzonymi i potrzebującymi, z innymi, przyjmując w ostatnich latach wielką falę Ukraińców, uciekających przed wojną na Krymie i w Donbasie, czy Białorusinów, szukających schronienia przed despotą Aleksandrem Łukaszenką walczącym brutalnie z własnym narodem.

Stan wojenny Jaruzelskiego nie złamał Polaków. Zwyciężyliśmy. To była rewolucja, która przy okazji zmieniła część Europy. ■

Wschód i Zachód Europy wciąż się nie rozumieją

Jak Węgry mogłyby zapomnieć, że traktat w Trianon ogołocił je z dwóch trzecich terytorium? Jak Czesi mogliby zapomnieć o tym, że w 1938 roku zostali oddani Hitlerowi bez sprzeciwu Francji i Anglii?

Jak Polacy mogliby zapomnieć, że porzucono ich rok później i oddano dwóm potworom, które właśnie zawarły swój pakt?

Rany nie zabiły się do końca i dziś te kraje nie znoszą napomnień ze strony tych, których uznają – zapewne zresztą niesłusznie – za popleczników eurobolszewizmu.

## CZY TAKIEJ EUROPY PRAGNĘLI JEJ OJCOWIE ZAŁOŻYCIELE?

To właśnie odczuwa część mieszkańców Wschodu naszego kontynentu, czy nam się to podoba, czy nie. Warto zatem, byśmy bardziej zwracali uwagę na te rozbieżne punkty widzenia.

Faszyzm i nazizm były złymi duchami Zachodu. Wyjaśnia to, dlaczego nasze elity intelektualne długo miały upodobanie do komunizmu. „Ci, którzy nie

myślą tak jak my, są faszystami”. To upodobanie trwa. Do jednego worka wrzuca się konserwatystów, ekstremistów, tradycjonalistów, patriotów. W ten sposób doprowadza się ich do rozpacz.

W Europie Środkowo-Wschodniej złym duchem był komunizm. Próżnię, którą pozostawiło jego zniknięcie, wypełniły religia i patriotyzm.

Patriotyzm, od którego może wiać „odór nacjonalizmu”. Ale czy naszą rolą jest wydawać ukazy, czy też każdy naród powinien znaleźć swoją drogę ku demokracji? Czy takiej Europy pragnęli jej ojcowie założyciele?

Debata jest otwarta. Czy do namysłu nad stosunkami między narodami europejskimi istnieje miejsce lepsze niż Strasburg?



Michel LOUYOT  
Francuski pisarz. Wykładał literaturę a następnie pracował jako attaché kulturalny w krajach Europy Centralnej oraz na Dalekim Wschodzie. Jest synem Luciena Louyot, Sprawiedliwego Wśród Narodów Świata.

(Fragment najnowszej książki Michela Louyot: *Le parapluie bleu*, Éditions JALON 2021)



## Święto

Ciąg dalszy ze str. 1

Uczestnikami pierwszej edycji Festiwalu byli:

- Zespół „Biała Cerkiew” (Stowarzyszenie Kultury Polskiej w Białej Cerkwi im. Z. Krasińskiego) i soliści z Polskiej Szkoły Sobotniej w Białej Cerkwi;

- Zespół „Dzwoneczki”, duet „Stokrotki”, soliście Anita Cyporenko, Wiktoria Zubarewa z Żytomierza;

- Zespół wokalny „Tylko tak!” (Kijowskie Narodowo-Kulturalne Stowarzyszenie Polaków „Zgoda”);

- Zespół „Biały Orzeł” (Spółka „Biały Orzeł”);

- Zespół instrumentalny „Krok” (Kijowska Polska Młodzieżowa Asocjacja „Młodzi i Kreatywni”);

- Zespół Pieśni i Tańca „Polanie znad Dniepru”;

- Polska Sobotnia Szkoła w Kijowie przy ZPU;

Zdalnie w imprezie udział wzięli:

- Zespół „Faustyna” z Równego;

- Chór „Polskie kwiaty” (Związek Polaków na Ukrainie Oddział im. A. Mickiewicza w Odessie).

Uroczystego otwarcia Festiwalu dokonali Kierownik Wydziału Konsularnego i Polonii Pani Dorota Dmuchańska oraz Prezes ZPU Antoni Stefanowicz. Zgodnie z regulaminem występy oceniało Jury w składzie: Ludowy Artysta Ukrainy, reżyser i aktor Teatru Narodowego im. I. Franki Taras Żyrko; Artystka Orkiestry Opery

# PIERWSZY FESTIWAL POLSKICH KOLĘD I PASTORAŁEK W KIJOWIE



Narodowej Ukrainy Oksana Koruna, Duszpasterz Polaków Kijowa ks. Michał Brankiewicz, Radca WK Ambasady RP w Kijowie Jacek Gocłowski, prezes ZPU Antoni Stefanowicz.

Podczas festiwalowych występów można było usłyszeć najpiękniejsze kolędy i pasto-



ralki w aranżacjach zarówno tradycyjnych jak i współczesnych i kolejny raz przekonać się, że polskie kolędy stanowią cenny skarb w naszym dziedzictwie kulturowym są najpiękniejsze i co do treści i co do melodii. Widzowie byli pod wrażeniem poziomu artystycznego wszystkich młodych wykonawców, ich pięknych i czystych głosów a nastrój stworzony przez kolędujące chóry, sprawił, że codzienne sprawy wydały się mniej doskwierające i słuchających napęlił spokój, pogoda ducha i ukojenie.

Pomimo wysokiego poziomu i wielkiego zaangażowania wszystkich występujących, jury wyłoniło najlepszych, wśród których znaleźli się:

- Solista (kategor. dorosła) - Natalia Zubarewa;

- Solista (kategor. dziecięca) - Anita Cyporenko;

- Zespół wokalny (kategor. dorosła) - Zespół „Faustyna” z Równego;

- Zespół wokalny (kategor. dziecięca) - Zespół „Dzwoneczki”;

- Zespół instrumentalny - Zespół „Krok”.

Każdy uczestnik został odznaczony dyplomem, medalem pamiątkowym zaś organizacje i zespoły - statuetką festiwalową.

Gratulujemy uczestnikom Festiwalu Polskich Kolęd I Pastorałek w Kijowie zdobytych nagród i wyróżnień, dziękujemy wszystkim, kto się przyczynił do organizacji Festiwalu jak również

wdzięczni jesteśmy przedstawicielom polskich organizacji Kijowa takich jak: „Wspólna Przestrzeń Polskości”, Organizacja Społeczna „Dom Polonia w Kijowie”, Polskie Stowarzyszenie Medyczne na Ukrainie im. prof. Anatola Święcickiego, Stowarzyszenie Miłośników Języka i Kultury Polskiej „Polanie znad Dniepru”, Kijowska Polska Młodzieżowa Asocjacja „Młodzi i kreatywni”, Spółka „Białego Orła”, KNKSP „ZGODA”, KPKO Stowarzyszenie im. A. Mickiewicza, OOS „Polonia”, Wspólnota Polonijna „Razem” za mobilizację oraz przygotowanie spotkania oplatkowego po części koncertowej.

**Lesia JERMAK**  
(Zdjęcia: M. Buhera)





## SZKOLNE JASEŁKA

### Tradycje

Tradycją naszej szkoły są coroczne jasełka przygotowywane przez uczniów pod opieką nauczycielki szkoły sobotniej przy Domu Polskim w Kijowie p. Heleny Szymańskiej.

11 grudnia br. w pięknie udekorowanej sali hotelu „Express” w Kijowie zebrał się dzieci, rodzice, nauczyciele, członkowie FOPnU oraz honorowy gość Radca Wydziału Konsularnego i Polonii Ambasady RP w Kijowie, p. Jacek Gocłowski.

Rozważając tajemnicę Bożego Narodzenia zostali-

śmy przeniesieni myślą i sercem do Ziemi Świętej snując głębokie refleksje nad „cudem świętej nocy”, gdzie w ubogiej stajence narodził się Jezus. Piękna scenografia wprowadziła zgromadzoną publiczność w świąteczny wyjątkowy nastrój. Całość przedstawienia pokazująca scenki z życia nowonarodzonego dzieciątka, pasterzy, mędrców, dzieci oraz aniołów przeplatana była kolędami i pastorałkami w wykonaniu zespołu «Wszystko w porządku» z Browarów.

Na zakończenie głos zabrala dyrektor Domu Polskiego,

p. Maria Siwko, która złożyła wszystkim zebrany życzenia bożonarodzeniowe a zatem z rąk Pana Konsula uczniowie dostali prezenty.

„Niech światło choinki – symbol radości z narodzenia Jezusa oświetla zawsze Wasze życie i pozwala odnaleźć drogę. A przez cały rok od poniedziałku do niedzieli niech Was wszystko łączy, nic zaś nie dzieli”.

Przyłączamy się do tych życzeń, ponieważ zawierają w sobie niesłychaną mądrość.

Projekt wspierany był przez Konsulat RP w Kijowie, a realizowany przez Federację Organizacji Polskich na Ukrainie Dom Polski w Kijowie wspólnie z nauczycielami, uczniami szkoły sobotniej, sekretarzem Domu Polskiego w Kijowie Oksaną Basiuk oraz członkami Federacji.

HS

Zdjęcia: Tetiana  
KOŻEWNIKOWA



### Impreza

## I Przegląd Polskich Kolęd i Pastorałek w Odessie

Blisko 40 uczestników z Odessy, Chersonia, Mikołajowa, Rozdzielnej i Skadowska zgromadził I Przegląd Polskich Kolęd i Pastorałek, zorganizowany przez Konsulat Generalny RP w Odessie i Kurię Diecezji Odesko-Symferopolskiej. Młodzi artyści z polskich szkół sobotnio-niedzielnych, organizacji polonijnych i parafii rzymskokatolickich wykonywali dowolnie wybraną polską kolędę lub pastorałkę.

Obradom jury przewodniczyła Pani Ambasadorowa Monika Kapa-Cichočka.

Wśród gości honorowych znajdował się również bp Stanisław Szyrokoradiuk, ordynariusz diecezji odesko-symferopolskiej.

Osoby wyróżnione wystąpią podczas planowanego na styczeń koncertu w Kościele Katedralnym pw. Wniebowzięcia NMP w Odessie.





# DO POLSKI - PO ZDROWIE I PIĘKNO

*Ciąg dalszy ze str. 1*

Źródła słabo zmineralizowanych wód z zawartością żelaza (z przewagą wodorowęglanu wapnia i magnezu) są cudownym lekarstwem w walce z chorobami. O leczniczych wodach mineralnych Nałęczowa, które leczą serca, mówiło się w całej Europie już pod koniec XIX wieku. Jednocześnie uzdrowisko Nałęczów, podobnie jak Krynica-Zdrój, stało się popularnym miejscem wypoczynku polskich i europejskich elit.

Cała tutejsza okolica - to wspaniały ogród pośród lessowych wąwozów, z przepięknymi pawilonami wypoczynkowymi i willami - w stylu zakopiańskim i alpejskim. Zalesione wzgórza otaczające ośrodek chronią go przed wiatrami. Tutaj każdy zakątek ma swoją historię i swoje legendy.

Dobrze tu się odpoczywa o każdej porze roku. W Nałęczowie inspiracja towarzyszy każdemu przybyszowi, a nawet nazwy ulic: Kasztanowa, Grabowa, centralne Aleje Lipowe tworzą poetycką aurę. Tutaj każdy się czuje artystą. W Nałęczowie można robić wszystko: rysować, rzeźbić, tworzyć muzykę, pisać wiersze. I to nie tylko okrągłe słowa - to rzeczywisty naturalny dar Nałęczowa, z którego może skorzystać każdy.

Jako pierwszy zrozumiał to w XVIII wieku Stanisław Małachowski, w posiadaniu którego okazało się owo wyjątkowe miasteczko. Wraz ze swoim krewnym Antonim z rodziny Nałęcz, Małachowski powiększył park Zdrojowy, zbudował pałac i udostępnił lokalne źródła do kuracji. Nieco później dla gości wybudowano „Stare Łazienki”. A ostateczną chwałę Nałęczowa jako kurortu utrwalił trzech lekarzy: Konrad Chmielewski, Wacław Lasocki, a zwłaszcza Fortunat Nowicki.

Charakterystyczna dla Nałęczowa jest właśnie willowa zabudowa miasteczka. Większość z zabytkowych budynków powstała na przełomie XIX i XX w. Budowano je w oryginalnym stylu alpejskim (szwajcarskim). Nałęczów w tym czasie przyciągał wielu artystów, co miało duży wpływ na rozkwit i rozbudowę architektoniczną miasta.

I chociaż Nałęczów szybko pozbył się statusu prowincjonalnej wsi i otrzymał prawa miejskie, nie wpłynęło to na jego naturalny spokój. Tak samo jak sto lat temu, w zalesionym wąwozie doliny rzeki Bystrej panuje

łagodny nizinny klimat i cisza. Powietrze w Nałęczowie obniża ciśnienie i uspokaja.

W Nałęczowie skutecznie leczą choroby serca i układu krążenia, uzdrowisko oferuje dobre warunki do rehabilitacji po zawale, a także diagnostykę i badania laboratoryjne. Wyniki badań, jak i zalecenia lekarza, można uzyskać natychmiast po dokładnej diagnozie. Tutaj na nowoczesnym sprzęcie przeprowadzono trudne operacje mikrochirurgiczne wzroku. A ceny są przystępne, co też jest ważne.

A jeśli chcesz się odmłodzić, schudnąć i upiększyć wygląd - Nałęczów proponuje modne zabiegi pielęgnacyjne na ciało. Bo główną atrakcją Nałęczowa jest basen z białą gliną. Biała glina tradycyjnie stosowana w zabiegach kosmetycznych na twarz. Jednak w Nałęczowie można zastosować ten zabieg na całe ciało. Basen wygląda jak garnek kaszy manny. „Kaszka” bardzo ciepła - 40 stopni. Przyjemna w dotyku biała glina usuwa toksyny, martwe komórki naskórka, nadmiar tłuszczu, nasycza skórę minerałami i wygładza ją. Aksamitna skóra to miły bonus wakacyjny Nałęczowa.

Wszystkie pawilony i pensjonaty ośrodka Nałęczowa mieszczą się w zielonej oazie parku, który rozrósł się i zajmuje prawie jedną czwartą miasta. Przy wejściu wita turystów punkt informacji turystycznej. Tutaj otrzymasz darmową mapę, szczegółowe informacje o każdym obiekcie i zostaniesz poinformowany, gdzie się udać na początek. A w czasie wolnym polecamy zwiedzić pobliskie cudowne miasta: uroczy Lublin, malowniczy Kazimierz Dolny, pałac w Kozłowce.

## **Krynica-Zdrój – tu się chce latać**

Krynica jako uzdrowisko jest dobrze znana na Ukrainie.



Nawet jeśli tu już byliście, to warto wrócić do Krynicy-Zdroju jeszcze raz. To słynne uzdrowisko za każdym razem ma czym zadziwić.

Tworzywami uzdrowiskowymi Krynicy-Zdroju są: klimat, naturalne wody mineralne oraz borowiny. Powietrze jest tu rozrzedzone, na początku wydaje się nawet, że trudno oddychać. Nie warto się bać: lekarze twierdzą, że jest to przydatny trening dla płuc. Ponadto tutejsze powietrze jest niezwykle bogate w ozon. Po kilku dniach aklimatyzacji chce się latać! Poczujesz jak rosną skrzydła. To nowa energia wypełnia ciało zdrowiem, a serce - przeczuciem nowej przygody...

Sercem Krynicy jest góra ze źródłami mineralnymi. Park Zdrojowy zajmuje wszystkie wzniesienia, stąd nazwa Góra Parkowa. Z głębi ziemi wypływają lecznicze wody, i można wybrać źródło, minerały którego będą odpowiadać Ci najlepiej. Większość wód jest wrażliwa na kontakt z powietrzem, szybko zmienia swoje właściwości, dlatego należy spożywać wody na miejscu. Pijalnia Główna - to piękny długi

budynek, przestronny pawilon z tropikalną oranżerią i salą koncertową. To nie tylko jeden z punktów uzdrowiska, ale także miejsce spotkań, spacerów - dawna tradycja i kultura spożycia leczniczych wód.

Pierwowzór przyszłego uzdrowiska stworzył lekarz i Prezydent Krakowa Józef Dietl. To on odkrył źródła tutejszych wód mineralnych, zaczął propagować krynickie wody wśród lekarzy i społeczeństwa i coraz częściej wysyłać do nich kuracjuszy. To właśnie Józef Dietl wymyślił wykorzystywać krynickie wody mineralne nie tylko do picia, ale także do zabiegów medycznych w pensjonatach. W ten sposób pojawiły się pierwsze łazienki, które pokochali kuracjusze. Wkrótce powstało uzdrowisko, którego nazwa stała się znana daleko poza jego granicami. Krynica szybko zyskała sławę popularnego europejskiego kurortu. Mały domek w centrum jest wizytówką miasta i świadkiem przemiany małej wsi na odludziu w duży ośrodek lecznictwa uzdrowiskowego i sanatoryjnego. Przybywali tu „na wody” znani artyści z całego świata. Lubili przyjeżdżać Jan Matejko, Henryk Sienkiewicz i Władysław Reymont. Z balkonu hotelu Patria w Krynicy śpiewał słynny tenor Jan Kiepura.

Krynica zawsze miała swój wyrafinowany styl. Tutejsza architektura utrzymuje zakopiański styl. Oryginalne drewniane wille mają własne nazwy - „Witoldówka”, „Romanówka”. A obok - ilustracje modernizmu: pięciogwiazdkowy SPA-hotel „Prezydent”, Nowy Dom zdrojowy. Stary Dom Zdrojowy - okazały, bogaty architektonicznie budynek w stylu neorenesansu ma najpiękniejszą salę balową w całej Polsce południo-

wej. Każdy z tych budynków jest rozpoznawalną wizytówką uzdrowiska Krynica.

Do kuracji służą wody z 21. źródeł. Najpopularniejsze: „Słotwinka”, „Jan”, „Zuber”, „Tadeusz”, „Józef”, „Mieczysław”. Profil leczniczy uzdrowiska to: ortopedia, neurologia, reumatologia, kardiologia, angiologia, laryngologia, gastroenterologia, diabetologia, otyłość, osteoporoza, ginekologia, nefrologia, urologia i hematologia. Leczy się tu: choroby kobiece, choroby układu moczowego i układu trawienia, choroby serca i układu krążenia, choroby układu wydzielania wewnętrznego i zaburzenia przemiany materii, a także choroby układu ruchu oraz nerwice i niedokrwistość.

Najprzyjemniejsza woda w smaku - słodka „Słotwinka”, która leczy między innymi niepłodność. A „Zuber”, mówią żartem, przywraca do normy po nadmiarze alkoholu. Zalecenie lekarza jest ważnym argumentem przemawiającym za wyborem „swojego” źródła. Jedyną wodą, którą można pić bez przeciwwskazań, jest Kryniczanka - w dodatku bardzo smaczna.

Wspaniała przyroda Krynicy-Zdroju stworzyła dodatkowe korzystne warunki dla obiektów SPA i zabiegów kosmetycznych, które można zamówić w hotelach i kurortach. W zimie region staje się ośrodkiem spotkań narciarzy.

W Krynicy mieszkał i tworzył oryginalny łemkowski malarz Nikifor Dworniak. Z jego twórczością można zapoznać się w miejscowym muzeum. Ciekawe spojrzenie na przeszłość i teraźniejszość Krynicy znajdziecie w Muzeum Zabawek. Warto go koniecznie zobaczyć w wolnej chwili.



# DO POLSKI - PO ZDROWIE I PIĘKNO

Ciąg dalszy ze str. 6

## Solec-Zdrój: malinowa woda i sosnowy raj

Malownicza okolica w województwie świętokrzyskim pomiędzy Górami Świętokrzyskimi wzięła swoją nazwę od słowa „sól”. Soli jest tu tak dużo, że przebija się ona przez głębie. Tą osobliwość miasteczka wykorzystywali przez długi czas, już od XVIII wieku. Najpierw z wód lokalnych odparowywano sól, a w 1815 r. odkryto wody mineralne. W ciągu kilku lat powstało tu uzdrowisko.

Kiedy po badaniach geologicznych odnaleziono źródło solanki o zawartości siarkowodoru 8 razy większej niż gdziekolwiek wcześniej, Solec stał się bardzo popularny. Ponieważ tak duże stężenie związków siarki dwuwartościowej i wysoka mineralizacja powodują, że tutejsze wody są najsilniejszymi wodami leczniczymi w Polsce, a nawet jednymi z najlepszych w Europie.

Najcenniejsze wody uzdrowiska wydobywane z głębokości 170 metrów. W uzdrowisku leczy się schorzenia narządów ruchu oraz układu obwodowego i nerwowego, choroby kobiece, zatrucia metalami ciężkimi oraz schorzenia reumatyczne i ortopedyczno-urazowe.

„We wszystkich trudnych przypadkach Solec był tak pomocny, że nie potrzebujemy żadnego innego zagranicznego źródła!” Tak o uzdrowisku pisał polski balneolog prof. Józef Dietl. Tradycje lecznicze sięgają 1837 roku, kiedy Solec otrzymał przydomek „zdrój”. To nadało miastu oficjalny status uzdrowiska, zaczęła się rozwijać infrastruktura medyczna, zbudowano hotel, salę bankietową i bar. Na początku XX wieku założono park uzdrowiskowy z licznymi gatunkami

egzotycznych drzew i krzewów. Wielu wybitnych Polaków przyjechało do Solca napić się leczniczej wody i odwiedzić wybudowane w 1925 roku łaźienki, m.in. Ignacy Jan Paderewski, Eugeniusz Kwiatkowski, słynna primadonna operowa Wanda Wermińska, skrzypaczka Irena Dubińska.

Dziś Solec-Zdrój jest jednym z najlepszych polskich uzdrowisk. Goście z całej Polski i ze świata uwielbiają odwiedzać przytulne, spokojne miasteczko. Najsilniejsza na świecie solanka siarczkowa, którą wykorzystują do leczenia w Centrum Rehabilitacji pochodzi z odwiertu „Malina”, jest ona wykorzystywana w basenach mineralnych do leczenia różnych schorzeń. Baseny są przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Jak każde leczenie



bodźcowe wymaga ono zastosowania serii zabiegów, a efekty lecznicze utrzymują się około roku od zakończenia leczenia. Zaplecze odnowy biologicznej mieści się w zabytkowym Parku Zdrojowym.

Oprócz wyjątkowych wód Solec ma łagodny, umiarkowany klimat, z dużą ilością słonecznych i bezwietrznych dni. W pobliżu nie ma większych miast przemysłowych, powietrze jest czyste i pełne iglastego aromatu: wokół Solca rozciąga się malowniczy las sosnowy.

Warto zwiedzić kilka ciekawych lokalnych atrakcji, w tym kościół św. Mikołaja, zbudowany w latach 1937-1939. W sąsiednich Świnarach znajduje się parafia pw. św. Stanisława Biskupa z połowy XVII w. W Zborowie - zespół pałacowy z parkiem krajobrazowym, murem z bramą. Magnezem dla turystów są pozostałości zamku Kazimierza Wielkiego w okolicach Solca, przepiękne kościoły, kaplice, bazyliki, dawne kamieniołomy wapienia, kapliczki przydrożne. Miłośnicy wodnego wypoczynku też będą zadowoleni: w zalewie czekają na nich kajaki, łódki i rowery wodne. Liczne szlaki turystycz-

ne biegną z Solca w kierunku innych wyjątkowych polskich miejsc. Na przykład do miejscowości Wiślica - malowniczej i bogatej w historyczne artefakty.

## Inowrocław: miasto cudownej soli

Inowrocław leży na nizinach. Klimat tutaj jest więc łagodny. Jednak to miasto w województwie kujawsko-pomorskim ma swój smak, dzięki któremu znane jest daleko poza regionem: sól. Inowrocławska sól o wyjątkowych właściwościach leczniczych oraz miejscowe borowiny lecznicze tworzą wyjątkowe uzdrowiskowe warunki.

Według legendy woda ze studni miejskiej od dawna przyciąga uwagę wędrowców. W tym - sławnych. Podobno nawet matka króla Bolesława Krzywego przy pomocy miejscowej wody została uzdrowiona z bezpłodności.

Dzięki walorom przyrodniczym i nie jednej historii ozdrowienia Inowrocław w 1450 roku stał się oficjalnie uzdrowiskiem. A w 1886 r. rozpoczęto tu



leczenie uzdrowiskowe chorób reumatycznych u dzieci. Właściwie tutejsze lecznicze borowiny stworzyły wizerunek uzdrowiska: miasto rozwijało się, przybywali tu wczasowicze z różnych miast i krajów.

Dziś profil medyczny uzdrowiska to ortopedia, neurologia, reumatologia, kardiologia, angiologia, laryngologia, gastroenterologia. Z powodzeniem zwalcza otyłość, poprawia stan zdrowia pacjentów z cukrzycą i osteoporozą. Wyjątkową atrakcją Inowrocławia są potężne tężnie (do 10 metrów wysokości). Działają jak inhalatory solne. Mechanizm jest prosty: solanka podawana na najwyższym poziomie konstrukcji następnie swobodnie opada po gałęziach tarniny, odparowując.

Powstały aerozol nasycy powietrze jodem, staje się dobrą profilaktyką i pomaga w leczeniu chorób górnych dróg oddechowych, tarczycy, alergicznych chorób skóry, obniżeniu ciśnienia krwi. Nawet zdrowym osobom zaleca się oddychanie powietrzem, bogatym w minerały, w pobliżu tężni dla wzmocnienia odporności. Takie wellness spacerki warto odbyć na tarasie widokowym - rozpościera się z niego malowniczy widok na miasto i Park Solny, który jest wizytówką Inowrocławia.

Przy okazji w tężniach można napić się pysznej kawy, zagrać w szachy, a nawet posłuchać koncertu. Od 2006 roku corocznie odbywa się Inowrocławska Noc Solna z udziałem znanego polskiego muzyka, wykonawcy poezji śpiewanej Grzegorza Turnaua. Uzdrawianie muzyką i solą ma niesamowity efekt.

W czasie wolnym od zabiegów medycznych i uzdrawiających na turystów czekają tutejsze ciekawostki: kościół z XII wieku, neoromańskich kościół z wieżą o wysokości 77 metrów, pozostałości murów obronnych. W pobliżu można zwiedzić zabytkowy kościół św. Mikołaja,

w którym królowa Jadwiga w 1397 roku przepowiedziała zwycięstwo pod Grunwaldem.

## Gorące źródła w Cieplicach

Klimat w Cieplicach-Zdroju jest bardzo łagodny, dzięki czemu komfortowo tu przebywać o każdej porze roku. Nawet w styczniu temperatura powietrza nie spada poniżej - 5 stopni. A latem nie męczy upał: najwyższa lipcowa temperatura sięga tylko 25 stopni.

Do Ciepliec jeżdżą po ciepło. Sama nazwa miasta już to obieca: i naprawdę jest tu dużo ciepła i gorących wód termalnych. Cieplice-Zdrój - to perła Dolnego Śląska/ Miasteczko rozciąga się na płaskim terenie Kotliny Jeleniogórskiej w otoczeniu gór: Izerskich, Karkonoszy, Kaczawskich i Rudaw Janowickich. Tu jest bardzo pięknie - natura tworzy malownicze obrazy. Dlatego też przyjeżdżają tu po spokój i wyciszenie.

Cieplice-Zdrój - to najstarsze uzdrowisko w Polsce, z najgorętszymi źródłami w kraju (temperatury sięgają 89 stopni!). Ich woda lecznicza, bogata w fluor i krzem, leczy choroby, wobec których tradycyjna medycyna bywa bezsilna. Pomaga osobom z problemami ortopedii, neurologii, reumatologii, cierpiącym na osteoporozę, schorzenia o charakterze neurologicznym i urologicznym, mającym poważne problemy ze wzrokiem. Pomagają również dzieciom z wadami układu mięśniowo-szkieletowego, dróg oddechowych i moczowych.

W Cieplicach możesz uzyskać fachowe konsultacje od specjalistów z różnych dziedzin, a na życzenie ułożyć indywidualny program leczenia.

Woda w Cieplicach z powodzeniem wykorzystywana

Ciąg dalszy na str. 8





# DO POLSKI - PO ZDROWIE I PIĘKNO

Ciąg dalszy ze str. 7

zarówno do terapii pitnej, jak i kąpielowej. Butelkowaną można kupić nie tylko w Polsce, ale także za granicą. Leczy chore nerki, wątrobę i inne narządy wewnętrzne. Lecznicze borowiny z torfem w w Cieplicach są wykorzystywane do kąpieli leczniczych. Takie zabiegi oczyszczają i odmładzają skórę, usuwają toksyny z organizmu.

Tradycja leczenia w gorących źródłach Cieplic sięga 1281 roku. Wtedy powstał pierwszy kurort. Johann Wolfgang Goethe, Hugo Kołłątaj, Izabela Czartoryska i Marysienka Sobieska wracali do zdrowia w Cieplicach. Jedno z pięciu źródeł w Cieplicach ma imię tej ukochanej króla Jana III Sobieskiego: „Marysienka”. A także - nowoczesne spa z wodą mineralną, saunami, basenami, jacuzzi, gdzie wszystko zrobione w królewskim stylu. Nawet kilka godzin w tak cudownym miejscu sprawi, że będziesz młodszym i pełen energii.

A w wolnym czasie w Cieplicach warto wybrać się na przyjemny spacer po Starym Rynku, odwiedzić klasztor i kościoły z XVII-XVIII wieku, pałac hrabiów Schaffgotsch - dawnych właścicieli uzdrowiska. Kolejną atrakcją odkrytą w Cieplicach w ostatnich latach jest barokowa polichromia nacienna z XVII wieku. Takie wycieczki w przeszłość naturalnie uzupełniają uzdrowienie w Cieplicach-Zdroju.



## Wieliczka: historyczna terapia solna

Wędrownicy uwielbiają Wieliczkę. Podkrakowskie miasteczko przyciąga swoistą magią i dawnymi kopalniami soli z wyjątkową podziemną trasą turystyczną. Jednak wycieczki, koncerty i podziemna rozrywka to nie jedyne atrakcje kopalni soli. Wieliczka to także znany ośrodek rehabilitacyjno-leczniczy o niepowtarzalnym mikroklimacie i możliwościach rekonwalescencji.

Zdecydowanie warto przyjechać tu, jeśli masz problemy z oddychaniem lub choroby skóry. Lecznicze opary soli w aerozolu na głębokości 135 metrów pomogą przy chorobach nosa, gardła, oskrzeli czy płuc, zwalczą astmę i schorzenia skóry. Podziemny Ośrodek

Rehabilitacyjno-Leczniczy jako jedyna placówka w Polsce i jedna z nielicznych na świecie realizuje program aktywnej rehabilitacji oddechowej. Program ten oparty jest na nowoczesnych ćwiczeniach oddechowych w połączeniu ze specyficznym mikroklimatem złóż soli. Jakość świadczonych tu usług potwierdzają międzynarodowe certyfikaty najwyższej jakości. Podziemne zabiegi działają kojąco na schorzenia układu oddechowego i dolegliwości alergiczne. Lecznicze powietrze pozytywnie wpływa zarówno na nastrój, jak i kondycję całego organizmu.

Metodę oczyszczania mikroklimatu kopalni soli w połowie XX wieku aktywnie wprowadził profesor Mieczysław Skulimowski. Jego zainteresowania naukowe dotyczyły historii krakowskiej medycyny, opieki lekarskiej i społecznej

Rehabilitacyjno-Leczniczy jako jedyna placówka w Polsce i jedna z nielicznych na świecie realizuje program aktywnej rehabilitacji oddechowej. Program ten oparty jest na nowoczesnych ćwiczeniach oddechowych w połączeniu ze specyficznym mikroklimatem złóż soli. Jakość świadczonych tu usług potwierdzają międzynarodowe certyfikaty najwyższej jakości. Podziemne zabiegi działają kojąco na schorzenia układu oddechowego i dolegliwości alergiczne. Lecznicze powietrze pozytywnie wpływa zarówno na nastrój, jak i kondycję całego organizmu.

Ich efektem było opracowanie metody subterre-

w dawnym górnictwie polskim, rozwój balneoklimatologii. Drugim nurtem działalności profesora Skulimowskiego było wykorzystanie naturalnego środowiska w podziemiach kopalni dla celów leczniczych. W tym celu Skulimowski objął dodatkowo stanowisko lekarza kopalni soli w Wieliczce w 1958 r. oraz prowadził bada-

anoterapii, zwaną również metodą Skulimowskiego. W oparciu o nią w 1958 r. stworzył w Wieliczce pierwsze w Polsce mikroklimatyczne sanatorium podziemne.

Praca profesora Skulimowskiego jest bardzo ceniona dziś z powodzeniem wykorzystywana przez specjalistów Podziemnego Centrum Rehabilitacji i Leczenia. Tutaj na miejscu możesz przejść kompleksowe badanie przez specjalistę. Przebieg terapii może trwać od jednego dnia do kilku tygodni. Kiedyś to było leczenie królów, a dziś dostępne dla każdego. Co zwiedzić w wolnym czasie? Oczywiście Kraków, który jest na wyciągnięcie ręki. Miasto królewskie nie potrzebuje specjalnych rekomendacji. W Krakowie podróży interesuje wszystko!

\*\*\*

Więcej informacji o sanatoriach i uzdrowiskach w Polsce można znaleźć na: <https://www.polscha.travel/uk>

Julia KOSIŃSKA



## Najnowsze dane

# Obywatele Ukrainy z pozwoleniem na pobyt w Polsce

Liczba obywateli Ukrainy z ważnym zezwoleniem na pobyt w Polsce przekroczyła 300 tysięcy osób - przekazał rzecznik prasowy Urzędu do Spraw Cudzoziemców Jakub Dudziak. Podał również, że stanowią oni prawie 57 procent ogółu osiedlających się nad Wisłą cudzoziemców.

## Cudzoziemcy w Polsce

Z danych Urzędu do Spraw Cudzoziemców wynika, że utrzymuje się skala imigracji ukraińskiej do Polski, która związana jest głównie z kwestiami zarobkowymi. Według

UdSC zauważalny jest także stopniowy wzrost jej trwałości. Coraz częściej obywatele Ukrainy wybierają długoterminowy pobyt w kraju zamiast migracji tymczasowych.

- Znacząca intensyfikacja imigracji ukraińskiej jest zauważalna od 2014 roku i ma związek przede wszystkim z chęcią podejmowania pracy. Głównymi czynnikami wpływającymi na to zjawisko były: sytuacja ekonomiczno-gospodarcza na Ukrainie, wprowadzenie ruchu bezwizowego oraz ułatwiony dostęp do polskiego rynku pracy - przekazał rzecznik UdSC Jakub Dudziak. Dodał, że oprócz możliwości zarobko-

wych w ramach systemu tzw. oświadczeń o powierzeniu pracy, dla obywateli Ukrainy rozszerzono także program Poland Business Harbour.

- Jest to kompleksowy pakiet ułatwiający relokację na terytorium Polski dedykowany przedsiębiorcom i specjalistom z branży IT - zaznaczył rzecznik UdSC.

## Obywatele Ukrainy w dużych miastach

Zaznaczył, że w związku z tym widoczna jest koncentracja obywateli Ukrainy w województwach z dużymi aglome-

racjami miejskimi, zwłaszcza na Mazowszu. Najbardziej popularnymi regionami są województwa: mazowieckie - 22 proc., małopolskie - 12 proc., wielkopolskie 12 proc. oraz dolnośląskie - 9 proc. „Z nieco ponad 300 tys. obywateli Ukrainy posiadających ważne karty pobytu, ok. 60 proc. to osoby w przedziale wiekowym 18-40 lat.

Dzieci i młodzież poniżej 18. roku życia stanowią ok. 12 proc., a osoby powyżej 40 lat - ok. 28 proc. Nieznacznie przeważają mężczyźni, którzy stanowią 54 proc. populacji” - wynika z danych Urzędu do Spraw Cudzoziemców.

Urząd poinformował ponadto, że prawie 84 proc. obywateli Ukrainy posiada zezwolenia na pobyt czasowy, które mogą obowiązywać przez maksymalnie 3 lata.

„W zdecydowanej większości są one wydawane w związku z podejmowaniem pracy - 77 proc. spraw. Kolejnymi najczęstszymi celami pobytu w Polsce są kwestie rodzinne - 12 proc. oraz edukacja - 2 proc.” podał UdSC.

Jak podkreślono, powyższe dane nie uwzględniają osób przebywających w Polsce tymczasowo w ramach ruchu bezwizowego lub na podstawie wiz.

PAP



## Po raz ósmy NAGRODA LITERACKA im. Konrada znalazła swojego laureata

Wręczana, co dwa lata, od 2007 roku nagroda im. Conrada ma już swoją historię i jest ceniona w środowisku literackim Ukrainy i Polski. Przyznawana jest za konsekwencję w twórczości literackiej, innowacyjność formy, łamanie stereotypów i uniwersalność przesłania.

Jego pierwszym laureatem w roku 2007 był pisarz Taras Prochaško, reprezentant tzw. fenomenu stanisławowskiego. W kolejnych konkursach zwyciężyli Serhij Żadan (2009), Natałka Sniadanko (2011), Tania Malarczuk (2013), Sofia Andruchowych (2015), Kateryna Kałytko (2017), Artem Czech (2019).

W tym roku, jak i w latach poprzednich, trzech finalistów z listy kandydatów (nominowanych przez instytucje i osoby prywatne) – Wiktorię Ameliną, Katerynę Babkinę i Pawła Korobczuka wybrało polsko-ukraińskie jury w skład którego wchodziło: Andrzej Benkowski – wicedyrektor Narodowego Centrum Kultury (Warszawa); Olena Husejnowa – pisarka, dziennikarka, prezenterka radiowa (która poprowadziła tegoroczną ceremonię wręczenia nagrody); Oleksandra Kowal – dyrektor Ukraińskiego Instytutu Książki; Katarzyna Kotyńska – ukraiński krytyk literacki, tłumaczka; Wołodimir Cybulko – pisarz, tłumacz; Robert Czyżewski – dyrektor Instytutu Polskiego w Kijowie (przewodniczący jury).

Tym razem Jury w szczególności zwróciło uwagę na ukraińskojęzyczną twórczość prozatorską pretendentów, która porusza tematy aktualne, zmusza do refleksji, poszerza wiedzę o innych kulturach.

15 grudnia ceremonia ogłoszenia wyników konkursu (z przyczyn ograniczeń epidemiologicznych) odbywała się głównie w formacie on-line (transmitowana na fb Polskiego Instytutu w Kijowie), zaś moment wręczenia nagrody po-

przedziły wystąpienia kuratorów pretendentów, organizatorów i członków Jury.

Tło muzyczne imprezy zaaranżował Suren Woskanian wykonaniem utworu: „Refleksje o kapitanie” (klarnet, flet drewniany).

W wystąpieniach podkreślano, że nagrodzie przyświeca cel uhonorowania młodych ukraińskich twórców, którzy zasługują na uznanie w szerszym europejskim planie, jak też promocji postaci Josepha Conrada – symbolu polsko-ukraińsko-brytyjskiego dziedzictwa kulturowego.

Przewodniczący Jury Robert Czyżewski mówiąc o tym czło-wieku trzech kultur: polskiej, francuskiej i angielskiej, przypomniał, że Korzeniowski wyrósł w rodzinie o wielkim oddaniu sprawie polskiej, o czym świadczy, chociażby, nadane mu trzecie imię – Konrad, zaczerpnięte z dzieł Mickiewicza.

Ojciec Conrada, Apollo Korzeniowski, był jednym z organizatorów przygotowujących Powstanie Styczniowe, a założony przez niego w Warszawie Komitet Ruchu stanowił za-lążek późniejszego Rządu Narodowego, w skład którego wszedł też brat matki pisarza Stefan Bobrowski.

Ukraińska poetka, krytyk literacki, publicystka, redaktor naczelna wydawnictwa „Stary Lew” Mariana Sawka, zwracając się do finalistów zaznaczyła: „Nie jest rzeczą nadzwyczaj istotną, kto zwyciężył, ważnym jest to, że corocznie w konkursie biorą udział twórcy, którzy swoją codzienną pracą, małym, być może, ale chwalebny czynem, sprzyjają temu, że nasz kraj, staje się państwem dostrzegalnym na arenie światowej. I im więcej będzie takich pisarzy, których utwory będą czytane za granicami naszego kraju, tym silniejsza będzie pozycja naszego ukraińskiego słowa”.

Kulminacyjnym momentem wydarzenia było oczywiście ogłoszenie nazwiska zdobywcy



WIKTORIA AMELINA

Urodziła się we Lwowie. Uzyskała wykształcenie wyższe w zakresie informatyki (Narodowy Uniwersytet „Politechnika Lwowska”) i przez dziesięć lat pracowała jako programistka i menedżer w międzynarodowych firmach. Od dzieciństwa marzyła zostać pisarką. Obecnie zdecydowała odejść od pracy w branży IT, by poświęcić się literaturze. Jest autorką powieści „Syndrom listopada, czyli Homo Compatiens” (2014), „Dom dla domu” (2017), które zdobyły wiele nagród, m.in. Nagrodę Miasta Literatury UNESCO i Europejską Nagrodę Literacką. Ma też książki dla dzieci. Wiktoria Amelina jest założycielką Nowojorskiego Festiwalu Literackiego w przyfrontowej miejscowości Nowy Jork w obwodzie donieckim.

Proza Victorii Ameliny jest doskonałym przykładem subtelnej analizy indywidualnych i narodowych traum. Autorka jest jedną z nielicznych we współczesnym procesie literackim, która przedstawia wpływ zbiorowych kataklizmów na umysły współczesnych i naocznych świadków. Laureatka otrzymała 3000 euro i półroczne stypendium w ramach programu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego RP „Gaude Polonia”.

nagrody literackiej imienia Josepha Conrada, którym w tym roku stała się ukraińska pisarka Wiktoria Amelina.

„To niezwykle ważne wyróżnienie, potwierdzające solidarność między Ukrainą a Polską. I chciałabym dziś, kiedy nad naszymi państwami zawisła realna groźba, podkreślić, że tylko razem zdołamy ją przemóc.

Dziś solidaryzuję się ze wszystkimi ofiarami agresji ze wschodu i część nagrody pieniężnej przekażę rodzinom ukraińskich więźniów Kremla, w tym bliskim więzionego dziennikarza, założyciela „Solidarności Krymskiej” Osmana Arifmemetowa – oświadczyła laureatka.

Stanisław  
PANTELUK

### Gdzie biją polskie serca

Boże Narodzenie to święta rodzinne, ciepłe i serdeczne, którym towarzyszy niezwykła atmosfera. A ich wyróżnikami są: zapach potraw wigilijnych i sianka, choinka i prezenty, stoły przykryte białymi obrusami, a na nich białutki opłatek i tradycyjne dania. I tak było w Nieżynie, bo gdzie biją polskie serca, tam jest pragnienie przeżywania świąt w odwiecznej polskiej tradycji.

## SPOTKANIE WIGILIJNE W NIEŻYNIE



11 grudnia 2021r. członkowie Kulturalno-Oświatowego Stowarzyszenia Polaków „Aster” spotkali się w nowej siedzibie, by we wspólnocie celebrować nadchodzące święta Narodzenia Pańskiego.

Najpierw odbyły się jasełka, czyli przedstawienia o Bożym Narodzeniu. Warto wspomnieć, że za twórcę przedstawień bożonarodzeniowych uważany jest św. Franciszek z Asyżu,



Prezes Stowarzyszenia ASTER Weronika Mandryko i Katarzyna Rowenczyn

który pierwszą taką scenę zaaranżował w 1223 roku. Zwyczaj ten przywędrował z Włoch do Polski na przełomie XIV i XV wieku. I do dziś wystawiane są takie widowiska tam, gdzie mieszkają Polacy.

Z wielką radością również wzięli udział w misterium bożonarodzeniowym uczniowie Gimnazjum nr 2 w Nieżynie. Maryja i Józef, trzej królowie ukazali się na scenie, a narrator uzupełnił historię narodzin Jezusa. Polonistka – pani Wiesława Świerszcz, skierowana przez ORPEG do pracy w Stowarzyszeniu „Aster”

przebrała tekst Matki Teresy z Kalkuty, który oddaje współcześnie istotę świąt Bożego Narodzenia:

### WTEDY JEST BOŻE NARODZENIE

Zawsze, ilekroć uśmiechasz się do swojego brata i wyciągasz do niego ręce, jest Boże Narodzenie.

Zawsze, kiedy milkniesz, aby wysłuchać, jest Boże Narodzenie.

Zawsze, kiedy rezygnujesz z zasad, które jak żelazna obręcz uciskają ludzi w ich samotności, jest Boże Narodzenie...

Następnie śpiewano kolędy, te popularne i te mniej znane. Łamano się opłatkiem i składano sobie życzenia, degustowano potrawy sporządzone przez uczestników spotkania wigilijnego. Nie zabrakło również prezentów. Prezes Stowarzyszenia – Weronika Mandryko obdarowała podarunkami świątecznymi wszystkich członków stowarzyszenia, wręczyła im również dyplomy za czynne uczestnictwo w pracach dla organizacji polonijnej „Aster”. A wiceprezes Stowarzyszenia Maksym Potapenko przekazał dary Koła Politologów Instytutu Nauk o Polityce i Administracji Uniwersytetu Pedagogicznego z Krakowa przesłane dla Polonii w Nieżynie.

Życzeniami szczęśliwego przeżycia następnego roku i kolejnego spotkania w grudniu 2022 roku zakończyła się bożonarodzeniowa uroczystość. ■





## X DOBROCZYNNY JARMARK DYPLOMATYCZNY



11 grudnia w Odessie odbył się X Dobroczynny Jarmark Dyplomatyczny. Polskie stoisko przygotowane przez Konsulat Generalny RP w Odessie przy współpracy z Ambasadą RP w Kijowie, Instytutem Polskim w Kijowie oraz Narodowo-Kulturalnym Stowarzyszeniem Polaków „Polska Nuta” cieszyło się ogromnym zainteresowaniem. W wydarzeniu udział wzięła także Pani Ambasadorowa Monika Kapacichocka.

Mieszkańcy Odessy oraz turyści mogli skosztować tu największych przysmaków polskiej kuchni, a także zakupić polskie produkty i rękodzieła. Jarmark uświetnił występ chóru „Polskie Kwiaty” Związku Polaków na Ukrainie, Oddział im. Adama Mickiewicza w Odessie. Całkowity dochód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na zakup sprzętu dla Miejskiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego nr 3 w Odessie.



W Żytomierzu

## „Paka dla Rodaka!”

Święta to czas szczególnie, w którym na chwile zapominamy o naszych problemach, pragniemy czynić dobro dla innych. Do Żytomierza zawitali wolontariusze z Płocka z akcją „Paka dla Rodaka”.

Zbiórka po raz piątą zorganizowana została przez płocką Fundację „Przystanek Rodzina”. Akcja skierowana do potrzebujących polskich rodzin w Lwowie, Berdyczowie oraz w Żytomierzu – partnerskim mieście Płocka. Młodzież szkolna, Hufiec

ZHP Płock im. Obrońców Płocka 1920 r., Mazowiecka Uczelnia Publiczna oraz Płocki Wolontariat zjednoczyły się, aby pomoc najbardziej potrzebującym. Honorowym patronatem akcję objęli: Prezydent Płocka Andrzej Nowakowski, Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, Starosta Płocki Sylwester Ziembkiewicz, Rektor Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku prof. dr hab. n. med. Maciej Słodki.

Paczki z żywnością, gry planszowe oraz zabawki trafiły do polskich rodzin, miesz-

kających w Żytomierzu, Berdyczowie i Lwowa. Przede wszystkim to są osoby leżące, schorowane i w podeszłym wieku oraz innych potrzebujących. Wolontariuszom z Płocka pomagali roznosić paczki po domach potrzebujących rówieśnicy i starsi członkowie Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków na Ukrainie.

Rodaków, którzy przybyli z Mazowsza na Wołyń – Żytomierszczyznę ze szczytną misją przywitała prezes Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków Wiktoria



Laskowska-Szczur. Przedstawiciele Płocka mieli okazję spotkać się z Sekretarzem Żytomierskiej Rady Miejskiej Wiktorem Klimińskim. Daniel Urbański – Kierownik Referatu w Urzędzie Miasta Płocka i Albert Dyna – Wiceprezes Fundacji Przystanek RODZINA w imieniu prezydenta Płocka Andrzeja Nowakowskiego zapewnili o dalszej współpracy pomiędzy miastami. Wiktor Klimiński podziękował za wsparcie Narodowi Polakom za wsparcie Ukrainy w tak trudnym czasie agresji Rosji. Uroczystym podsumowaniem pobytu Płocczan w Żytomierzu był udział w koncercie Mikołajkowym, organizowanym przez Żytomierski

Obwodowy Związek Polaków na Ukrainie. Występy uczniów Polskiej Szkoły Sobotnio-Niedzielnej im. I.J. Paderewskiego, solistów Anity Cyporeno, Natalii Zubarewej, Katarzyny Bakalczuk, zespołów Dzwoneczki, ModernPol, Korolisków i Poleskich Sokółów wzruszyły gości. Święty Mikołaj z Płocka wszystkich uczestników obdarował paczkami.

Dla gości z Płocka została również zorganizowana wycieczka pt. „Polski Żytomierz”. Młodzież również zapaliła znicze na grobie Bpa Jana Purwińskiego i rodziców I. J. Paderewskiego Jana i Anny z Tańkowskich Paderewskich.

Wiktoria LASKOWSKA



Impreza

## Prezenty dla grzecznych dzieci

Grudzień to czas różnych przygotowań do zbliżającego się Bożego Narodzenia. Dzieci oraz dorośli skupieni w Stowarzyszeniu Kultury Polskiej im. Zygmunta Krasińskiego w Białej Cerkwi pracują nad inscenizacją tradycyjnych jasełek.

Podczas próby 6 grudnia odwiedził ich niezwykle gość - święty Mikołaj, który jak powszechnie wiadomo, obdarowuje prezentami wszystkie grzeczne dzieci. Tak też było i tym razem. Każdy otrzymał czekoladową figurkę św. Mikołaja. Dzięki temu wszyscy byli w bardzo dobrym nastroju i śpiewali jeszcze lepiej niż zwykle! ■





W całej Polsce niezależnie od regionu, praktycznie w każdej miejscowości znajdzie się dom, w którym obchodzona jest Wigilia Narodzenia Pańskiego, jest to bowiem święto, które na dobre zaistniało w naszej Polskiej Tradycji. W przygotowaniach do tego wspólnego wieczoru, biorąc udział całe rodziny: wszyscy zajmują się sprzątnięciem, zakupami, a także w miarę możliwości przygotowaniem potraw. Na koniec wszyscy przystrajamy choinkę. Wigilia w polskiej tradycji to dzień wyjątkowy, ma własne zwyczaje, tradycje i wiele obrzędów nieodwołalnie ze sobą powiązanych. W świadomości Polaków, Boże Narodzenie zakorzeniło się jako wyjątkowy czas dla rodziny. Wszyscy spotykamy się przy



Pocztówka, proj. Antoni Uniechowski 1990 r.

W podłodze bazyliki, tuż przy ołtarzu, mieści gwiazda srebrna. Gwiazda ta oznacza święte miejsce, w którym na świat miał przyjść Jezus Chrystus. Jest to miejsce otoczone wielką czcią, odwiedzane przez wszystkich pielgrzymów z całego świata chrześcijańskiego odwiedzających Ziemię Świętą i Betlejem.

### Boże Narodzenie w polskiej tradycji ludowej

W tradycji chrześcijańskiej Boże Narodzenie, po raz pierwszy pojawiło się w 354 roku. 25 grudnia jako „oficjalny” dzień Bożego Narodzenia, nie został wybrany przypadkowo. Święto to miało stanowić przeciwwagę, dla obchodzonego w tym samym czasie Dnia Narodzin Niezwyčajonego Słońca, poświęconemu perskiemu bogu Mitrze. W polskiej tradycji Boże Narodzenie od wieków było obchodzone godnie jako Wielkie Święto. Zwyczaj godnego uczczenia świąt Bożego Narodzenia, powiązany był ze słowiańskim zwyczajem zaślubin, które inaczej określano godami.

## Wigilia Bożego Narodzenia – ŚWIĘTA RODZINNE

jednym stole, zapominając starze i niesnaski, składamy sobie życzenia na nadchodzący rok. Wigilia to dzień w którym na nowo odżywają polskie obrzędy i zwyczaje, to dzień w którym polska tradycja świąteczna, jest tak silna, że nie sposób ją ominąć. Niezależnie od czasów w jakich żyły kolejne pokolenia Polaków, Wigilia i Boże Narodzenie obchodziliśmy zawsze. Czy to w latach świetności naszej ojczyzny, czy w czasie niewoli, a także w burzliwym okresie wojennym. Nie zależnie od tego jak nasze życie się toczyło, Wigilia była, jest i będzie momentem wytchnienia, odpoczynku i nadziei na lepszą przyszłość.

### Pasterka - wieczorna msza Wigilijna

Wigilia Bożego Narodzenia to najbardziej uroczysty dzień w roku, z którym powiązanych jest wiele obrzędów. Jednym z nich jest uroczysta msza święta nazywana pasterką albo północną, ponieważ celebrowana jest ją o północy. W trakcie pasterki głośno biją wszystkie kościelne dzwony w Polsce, śpiewane są podniosłe pieśni kościelne i kolędy, zwłaszcza „Bóg się rodzi”, oznajmiająca początek dnia i święta Bożego Narodzenia. Nabożeństwo nocne ku chwale Dzieciątka Jezus do liturgii Kościoła powszechnego zostało wprowadzone w VI wieku. Początkowo pasterka odbywała się tylko w Jerozolimie i Betlejem – zwyczaj ten celebrowany jest do dnia dzisiejszego. Pasterkę odprawia się w Grocie Narodzenia, nazywanej Grotą Mleczną, potem nabożeństwo przenosi się do podziemi bazyliki Bożego Narodzenia w Betlejem.



Kolędowe na Podhalu, Bukowina Tatrzańska

i na wsiach, i w dużych miastach, a wszystkie kościoły niezmiennie są pełne modlących się ludzi. O ile jednak tradycja samej mszy zdołała się zachować, to już coraz rzadziej odbywają się z tej okazji rozmaite obrzędy. Dawniej przed pasterką odbywały się wyścigi bryczek i furmanek w drodze do kościoła. Wierzono bowiem, że ten gospodarz, który pojawi się w kościele jako pierwszy, będzie mógł się cieszyć najlepszymi zbiorami. Podobny wyścig, również w intencji udanych zbiorów, organizowano w drodze powrotnej, już po zakończeniu nabożeństwa. Młodzi ludzie podczas pasterki pozwalali sobie na liczne psoty. Na przykład krakowscy żacy przed pasterką wlewali atrament do kropielnic, zszywali w tajemnicy brzegi spódnic modlących się w kościele kobiet, przez co wstając z klęczek przewracały się one na podłogę ciągnąc za sobą sąsiadki z ławy. Zwyczaje te były zapowiedzią zbliżającego się karnawału.

Takie połączenie wywodziło się z tradycji ludowej, w której 25 grudnia był nie tylko dniem narodzin Boga, ale również zaślubin (godów) dnia i nocy, ciemności i światła.

Z tego też powodu, Boże Narodzenie oraz okres do Trzech Króli nazywano godami bądź godnymi świętami. Dotychczas, w liturgii Kościoła, Boże Narodzenie jest pierwszym dniem całego cyklu świątecznego, podczas którego celebrowane są nabożeństwa i uroczystości kościelne na pamiątkę narodzenia Chrystusa. Trwają one, aż do 6 stycznia, do zamykającego cykl wielkiego święta Trzech Króli. Tak wzniosłe święto wymagało odpowiedniej oprawy, to też w pierwszy dzień godnych świąt, spędzano w rodzinnym gronie, w atmosferze spokoju, powagi i na wspólnym śpiewaniu kolęd. W tym dniu zakazane były wszelkie codzienne obowiązki, z wyjątkiem obrządku inwentarza. Nie organizowano zabaw ani wesel. Nie wolno było sprzątać, rąbać drwa, przynosić wody ze studni, rozpalać ognia pod kuchnią ani gotować. Wierzono też, że nie należy należało np. przeglądać się w lustrze, czesać i poprawiać splecionych rano warkoczy. Niezbędne prace należało wykonać dzień wcześniej przed Wigilią Bożego Narodzenia. Dzień ten spędzano w domu, bez przyjmowania i składania wizyt, wierzono bowiem, że nie należy domownikom zakłócać spokoju i pobożnego nastroju Bożego Narodzenia. Wszelkie spotkania z krewnymi przekładano na dzień następny.

(polskatradycja.pl)

### Garść cytatów o dobroci tuż przed Bożym Narodzeniem

„Jest mnóstwo rzeczy, które przyniosły mi wiele dobrego, choć nie przyniosły mi żadnego zysku. Taką rzeczą są właśnie święta Bożego Narodzenia. Oczywiście, jest to czas hołdu i czci dla samego wydarzenia, ale dla mnie te święta to także miły czas dobroci, wybaczenia i miłosierdzia.”

Charles DICKENS – „Opowieść wigilijna”



Pocztówka z 1931r. Włodzimierz Przerwa-Tetmajer. „Przysli znaleźli Dzieciątka w żłobie... ..”

Jest w moim Kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny, Przy wejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie, Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny, Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie.

Cyprian Kamil NORWID

Życie bez marzeń jest jak Święta bez przyjaciół.

Stephen LITTLEWORD

Boże Narodzenie to największe w świecie przyjęcie urodzinowe, na którym są wszyscy ludzie na tej ziemi.

Jostein GAARDER



Kolędnicy na Żywieckich Godach

Święta to nie stół i ozdoby, a ludzie z ich uśmiechami i ciepłymi spojrzeniami. Ludzie są w święta najważniejsi.

Sylwia TROJANOWSKA



Pocztówka świąteczna z 1937 r.

Matka uczyła ją, że święta są ważne i nie można ich lekceważyć. Trzeba je obchodzić z tymi, których kochasz, bez względu, czy masz ochotę, czy nie. Bo nigdy nie wiadomo, kiedy pozostaną ci tylko wspomnienia.

Luanne RICE

Tajemnice przesypując w sobie Jak w zamkniętej kadzi ziarno, Jechali trzej królowie Przez ziemię rudą i skwarną.

Krzysztof Kamil BACZYŃSKI

I pomyśl, jakie to dziwne, że Bóg miał lata dziecinne, matkę, osiołka, Betlejem.

Jan TWARDOWSKI





## RYSOWNICY POLSCY



## KTO ROZDAJE PREZENTY POD CHOINKĘ?

Oczywiście prym wiedzie św. Mikołaj, ale jedną z takich postaci jest też Gwiazdor, który bożonarodzeniowe prezenty przynosi m. in. w Wielkopolsce, na Kaszubach, Kujawach czy Ziemi Lubuskiej. Jest to najczęściej jeden z kolędniczków, a rozpoznać go można po futrzanej czapce, baranicy, worku z prezentami oraz... różdże, która służy mu do karania niegrzecznych dzieci.

W Małopolsce i na Podkarpaciu czyni to z kolei Aniołek, na Górnym Śląsku Dzieciątko, które ma symbolizować Jezusa Chrystusa. Natomiast w niektórych regionach południowo-wschodniej Polski to Gwiazdka jest tą najbardziej wyczekiwaną postacią.

## PRZYNOSI DOSTATEK

**JEMIOŁA** – tradycyjna polska dekoracja wieszana nad świątecznym stołem i nad drzwiami domu w celu zapewnienia spokoju i szczęścia w czasie świąt. Jemioła wieszana nad wigilijnym stołem miała przynieść dostatek i sprawić, że składane życzenia się spełnią. Wieszana nad drzwiami miała bronić przed złymi mocami i chorobami oraz sprowadzać do domu życzliwe osoby. Pod jemiołą już za dawnych lat można się było bezkarnie całować. Po każdym pocałunku mężczyzna powinien zerwać po jednym owocu, a po zerwaniu ostatniego owocu miał otrzymać dar płodności.



## W POLSCE BĘDZIE NOWE ŚWIĘTO

Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę z dnia 1 października 2021 r. o ustanowieniu Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego.



Kobieta w kwiecie wieku staje przed lustrem i mówi do męża.

- Ech... przybyło mi zmarszczek, utylam, te włosy takie jakies nijakie... Zbrzydłam. Powiedz mi, kochanie, coś miłego!  
- Wzrok masz dalej dobry!

\*\*\*

Przychodzi chłopak do spowiedzi:

- Proszę księdza, oszukałem Żyda. Czy to grzech?  
- Nie synu, to cud.

\*\*\*

W kawiarni dwaj Szkoci przyglądają się pięknym kobietom.

- Podejźmy? - pyta pierwszy.  
- Nie, jeszcze nie teraz!  
- Dlaczego?  
- Najpierw niech zapłacą rachunek.

\*\*\*

Lekarz wyrzuca pacjenta z gabinetu, pielęgniarka go pyta:

- Dlaczego pan go wyrzucił?  
- Bo ja go już 2 lata na żółtaczkę lecze a on dopiero teraz powiedział mi że jest Chińczykiem.

\*\*\*

Dwaj kierowcy chwala się między sobą:

- Ktorego dnia jechałem tak szybko, że słupki przydrożne migaly, niczym plot!!!  
- To jeszcze nic. Ja kiedyś tak gwałtownie skręcałem, że zobaczyłem własny numer rejestracyjny z tyłu samochodu!!!

\*\*\*

- Ilu was pracuje?  
- Z majstrom siedmiu.  
- Czyli bez majstra sześciu?  
- Nie, bez majstra to nikt nie pracuje.

\*\*\*

Spotykają się dwie przyjaciółki:

- Dlaczego włożyłaś mini-spódniczkę?  
- Wolę, żeby szef patrzył mi na nogi niż na ręce...

## CO NIECO O SERCU

- Serce posiada 2 części, lewą i prawą. Lewa jest o wiele silniejsza od prawej, ponieważ jest odpowiedzialna za cyrkulację krwi w organizmie, a prawa za dopływ krwi do płuc.
- Szacuje się, że łączna długość wszystkich naczyń, które doprowadzają krew z życiodajnym tlenem do naszych komórek wynosi ponad 100 tysięcy kilometrów. To wystarczy, aby opasać kulę ziemską 2,5 raza!
- Wg. najnowszych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia normalne ciśnienie krwi wynosi 130/85. Poziomy powyżej 130/85 i 140/90 jest traktowane jako nadciśnienie.
- Prawidłowy pomiar pulsu znajduje się tylko i wyłącznie w nadgarstku. Próby pomiaru pulsu na szyi są błędne.
- Średnie tętno wynosi 72 uderzenia na minutę, oznacza to, że do 65 roku życia serce kurczyło się 2,5 mld razy.
- W sytuacjach stresowych serce zwiększać się może nawet 5-krotnie a to oznacza, że stres może doprowadzić do szybszego zużycia mięśnia sercowego.

**Boże Narodzenie poprzedzone jest okresem trzytygodniowego oczekiwania (dokładnie czterech niedziel), zwanego adwentem.**

## Wigilia na Syberii – obraz olejny autorstwa Jacka Malczewskiego, namalowany w roku 1892

Artysta skupił się na przedstawieniu ludzkiej rozpacz, samotności i cierpienia, przywołując najważniejsze i najbardziej rodzinne polskie święto jakim jest Wigilia Bożego Narodzenia.

Przy tym wyjątkowym, świątecznym stole, przy dymiącym samowarze przywodzącym na myśl ciepło i domową atmosferę, ale i przy pustych talerzach i pajdzie ciemnego chleba zasiadła grupa mężczyzn. Każdy z nich, jest skupiony na własnym bólu, wspomnieniach o życiu i tym co utracili i czego już nigdy nie zobaczą. Atmosferę zwątpienia podkreśla nastrój wydobyty zarówno poprzez ponurą gamę kolorystyczną, jak również dzięki kontrastowe podwójne oświetlenie – zimne, padające z okna, oraz ciepłe od światła świecy.

Obraz był inspiracją dla Jacka Kaczmarskiego do napisania wiersza o tym samym tytule oraz do sceny w filmie Andrzeja Wajdy „Katyn”.

