

nr 3-4/2023

- 3 Nie podcinajmy własnych korzeni
- 3 KALEJDOSKOP HISTORYCZNO – POLITYCZNY
- 5 Wakacje w dawnej Polsce
- 8 Warmia i Mazury zachwycają
- 11 Legendy warszawskie
- 14 Błądni rycerze i białe damy
- 17 Śladami ofiar nazistowskiego reżimu pochowanych na cmentarzu w Berlinie-Marzahn
- 22 Gdy choruje umysł, a cierpi ciało
- 24 Bogiem upojony
- 26 NA ZDROWIE
- 26 Poranek z kotem

# POLAK W NIEMCZECH



Związek Polaków w Niemczech  
– Bund der Polen in Deutschland e.V. – 101 lat

- 3 Nie podcinajmy własnych korzeni
- 3 KALEJDOSKOP HISTORYCZNO – POLITYCZNY
- 5 Wakacje w dawnej Polsce
- 8 Warmia i Mazury zachwycają
- 11 Legendy warszawskie
- 14 Błądni rycerze i białe damy
- 17 Śladami ofiar nazistowskiego reżimu pochowanych na cmentarzu w Berlinie-Marzahn
- 22 Gdy choruje umysł, a cierpi ciało
- 24 Bogiem upojony
- 26 NA ZDROWIE
- 26 Poranek z kotem



**Strona tytułowa:**  
**Mazurska natura**  
**Fot. Krzysztof Nowosielski**

**POLAK  
W NIEMCZECH**

POLAK W NIEMCZECH – Organ Związku Polaków w Niemczech T.z. (Bund der Polen in Deutschland e.V.)  
Redakcja: redaktor naczelna - Anna Wawrzyszko, zastępca redaktor naczelnej - Agnieszka Żurek,  
Michał Korwid, Barbara Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski, Michalina Włodarska  
Skład i łamanie: Sławomir Mosiewicz

© Copyright by Związek Polaków w Niemczech T.z. All right reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.  
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności prawnej za treść publikowanych tekstów.

ISSN 2702-5306 (Print)  
ISSN 2702-5314 (Online)

Kontakt: e-mail: [polakwniemczech1925@gmail.com](mailto:polakwniemczech1925@gmail.com)

# Nie podcinajmy własnych korzeni



Anna Wawrzyszko

„Zanim stąd odejdę, proszę was, abyście całe to duchowe dziedzictwo, któremu na imię «Polska», raz jeszcze przyjęli z wiarą, nadzieją i miłością - taką, jaką zaszczenia w nas Chrystus na chrzcie świętym, abyście nigdy nie zwątpili i nie

znużyli się, i nie zniechęcili abyście nie podcinali sami tych korzeni, z których wyrastamy” – apelował w czasie swojej pierwszej pielgrzymki do Ojczyzny św. Jan Paweł II. Wówczas mogliśmy się niejako „schronić” pod skrzydłami papieża – Polaka, czuć, że mamy Ojca, który mówi w naszym imieniu i na którego zawsze możemy liczyć. Dziś przychodzi nam zdawać egzamin z wcielania w życie Jego słów. W dobie wszechobecnych ataków na wartości chrześcijańskie, na próby tworzenia „nowego wspianego świata” bez Boga, bez tożsamości narodowej, bez więzi rodzinnych i społecznych, jako Polacy jesteśmy wezwani do tego, aby – jak to już nie raz w naszej historii bywało – stać się przedmurzem chrześcijaństwa, bronić tradycyjnych wartości i godności każdego człowieka. Nie dajmy sobie wmówić, że nasze wartości są anachroniczne i stoją w sprzeczności z nowoczesnością i rozwojem. Nie podcinajmy własnych korzeni – przeciwnie, sięgajmy nimi w głąb, czerpiąc siłę i inspirację z naszej bohaterskiej historii. Sierpień jest dla nas miesiącem szczególnej zadumy narodowej – rozpoczynamy go uczczeniem niezłomnych Powstańców Warszawy, w połowie miesiąca wspominamy jednego z największych

polских świętych, męczennika z Auschwitz, Ojca Maksymiliana Kolbego, pod koniec miesiąca zaś – rocznicę podpisania Porozumień Sierpniowych i powstania „Solidarności”. Niech te daty na nowo dodadzą nam siłę i wiary w sens walki o to, „co Polskę stanowi”, o pamięć, o wartości, o wiarę. Dla wielu Europejczyków jesteśmy nadzieją na duchowe odrodzenie naszego pogrążonego w chaosie i relatywizmie kontynentu. „Przez wiele lat w doświadczenie Światowych Dni Młodzieży Polacy wnosili wycucie sacrum. Było to widoczne zwłaszcza w czasie mszy św. i w stosunku do spowiedzi” – powiedział PAP przewodniczący Rady Konferencji Episkopatu Polski ds. Duszpasterstwa Młodzieży bp Grzegorz Suchodolski. Jak dodał hierarcha, postawa polskiej młodzieży budziła szacunek i była inspiracją dla innych uczestników religijnego spotkania. Bądźmy więc sobą, nie wstydzmy się naszej polskości, przywiązania do wiary i szacunku dla tradycyjnych wartości. W dzisiejszym zrelatywizowanym świecie nasze świadectwo staje się coraz cenniejsze i coraz bardziej potrzebne.

Anna Wawrzyszko  
Wiceprezes ZPwN

## K A L E J D O S K O P HISTORYCZNO – POLITYCZNY



### Odświeżenie muralu „Ziutka” i „Gryfa”

2 sierpnia 2023 roku w Sanktuarium Św. Faustyny przy ul. Żytniej 1 w Warszawie odbyła się uroczystość upamiętniająca powstańczą Mszę Świętą z dnia 2 sierpnia 1944 roku, po której z tego miejsca żołnierze Batalionu „Parasol” Armii Krajowej wyruszyli do dalszej walki o wolną Polskę w Powstaniu Warszawskim.

Z inicjatywy Fundacji im. gen. dyw. Janusza Brochwicz – Lewińskiego ps. Gryf, dzięki życzliwości Księdza Pro-

boszcza Krzysztofa Stosura - na ścianie Domu Parafialnego Sanktuarium św. Faustyny przy parafii Miłosierdzia Bożego i św. Faustyny przy ul. Żytniej 1 w Warszawie – powstał wielkoformatowy mural patriotyczny pt. „Pałac Michła, Żytnia, Wola.”. Mural dofinansowano ze środków Ministra Obrony Narodowej w III edycji konkursu pt. „Mur, ale historia Wojska Polskiego”.

Wybór 2 sierpnia na datę odświeżenia muralu nie był przypadkowy. 2 sierpnia 1944 roku, drugiego dnia Powstania

w tym miejscu na Mszę Świętą stawili się żołnierze dowodzonej przez sierż. pchor. Janusza Brochwicz-Lewińskiego ps. „Gryf” - Grupy Szturmowej IV plutonu I kompanii Batalionu Armii Krajowej „Parasol” i stąd wyruszyli do dalszej walki. W 79. Rocznicę tamtego wydarzenia, mieszkańcy Warszawy i goście z innych części Polski oraz przedstawiciele Polonii spotkali się na modlitwie w intencji poległych i zmarłych Żołnierzy „Parasola” oraz innych jednostek Polski Walczącej, które uczestniczyły w tym rejonie Stolicy w Powstaniu Warszawskim.

Odsłonięty tego dnia mural nosi tytuł „Pałacyk Michła, Żytnia, Wola” - na pamiątkę popularnej piosenki powstańczej, która powstała 4 sierpnia 1944 r. właśnie w Pałacyku Michła. Jej autorem jest plut. pchor. Józef Szczepański ps. „Ziutek”, który poległ w Powstaniu Warszawskim.

#### **Powstańcy: Warszawa jest świętym miastem**



„Warszawa jest świętym miastem. Od wieków każda grudka ziemi w Warszawie jest przesiąknięta krwią ludzi, którzy o nią walczyli. Nie wolno jej bezcześcić i opluwać. Trzeba kochać Polskę i Warszawę” powiedziała w rozmowie z PAP uczestniczka Powstania Warszawskiego Janina Jankowska ps. Jasia, sanitariuszka Obwodu II Żoliborz („Żywiciel”).

„Powstanie Warszawskie było wspaniałym zrywem. Musiało nastąpić, ponieważ nie można było dłużej wytrzymać tego, co działo się w czasie okupacji. 1 sierpnia 1944 roku byłam pełna eu-

forii, byłam najszczęśliwszą osobą na świecie” – podkreśliła. „Jestem warszawianką z dziada pradziada. Moi rodzice i dziadkowie przeżyli zabory, mój ojciec walczył u Piłsudskiego, ale wolnością cieszyli się zaledwie dwadzieścia lat. Moje pokolenie zostało wychowane w miłości do ojczyzny, do Warszawy” - dodała. „W 1939 roku byłam już harcerką. W czasie okupacji zaczęłam działać w Małym Sabotażu, a już później przygotowywałam się do Powstania. Marzyliśmy o tym, żeby w końcu Niemców nie było. 1 sierpnia 1944 roku był dniem, kiedy po tym strasliwym okresie okupacji wszyscy byliśmy tacy szczęśliwi, roześmiani i zadowoleni, pełni entuzjazmu i wiary” – wspominała.

„Tak się złożyło, że przez całe dwa miesiące powstania byliśmy wolną dzielnicą, nie było u nas Niemców. Choć oczywiście ostrzeliwania, bombardowanie oraz walki powstańców przy Dworcu Gdańskim czy w ogóle wokół Żoliborza



różnego rodzaju. Opiekowałam się bardzo ciężko rannym 16-letnim Andrzejem. Kiedy powstańcy przedzierali się przez Dworzec Gdański, on został ranny w brzuch. Był operowany w szpitalu na pl. Wilsona, ale tam trafiła «szafa» i część szpitala została zburzona. Dwie sanitariuszki na noszach przeniosły go na nasz punkt, gdzie został do śmierci. Moja pomoc wyglądała już tylko tak, że on leżał, a ja byłam przy nim” – relacjonowała sanitariuszka.

#### **Zmarł płk Kazimierz Klimczak ps. „Szron”**

14 lipca 2023 roku zmarł najdłużej żyjący Powstańca Warszawski, żołnierz Września, płk Kazimierz Klimczak. Został pochowany w grobie rodzinnym na Cmentarzu Stare Powązki. Miał 109 lat.

Mszę św. żałobną w asyście wojskowej, z udziałem pocztów sztandarowych w Katedrze Polowej Wojska Polskiego w Warszawie odprawił bp polowy WP Wiesław Lechowicz.

List do uczestników pogrzebu płk. Kazimierza Klimczaka wystosował prezydent Andrzej Duda. „Należał do wspaniałego pokolenia odrodzonej Niepodległej, był bohaterem walk o wolną Polskę, a za sprawą wyjątkowo długiego życia dane mu było stać się łącznikiem między ówczesnymi i współczesnymi generacjami Polaków. Aż do naszych czasów niósł prawdę o przełomowych dniach XX w., w których ważyły się losy Rzeczypospolitej” – napisał prezydent. „Jestem przekonany, że pamięć o takich bohaterach i przesłanie, jakie oni

trwały. I przez cały czas byli ranni, których należało ratować” - mówiła. „Przy ul. Mickiewicza 27 były dwie duże piwnice – w jednej z nich był punkt sanitarny, a w drugiej szpitalik. Mieliśmy bardzo ciężko rannych. Pierwszymi rannymi, których do nas przyniesiono, byli kobieta i mężczyzna straszliwie spaleni miotaczem ognia. Nie było dla nich ratunku” - opowiadała.

Do punktu sanitarnego przychodzili także ranni z kanałów oraz ci, którzy potrzebowali opatrunków. „To byli ranni

zostawili, będą wzmocniać wspólnotę narodową i inspirować nas do godnego kontynuowania służby ojczyźnie” – dodał. „Pan pułkownik, jak mało kto, rozumiał znaczenie słów, które kierował do młodych pokoleń, że wolność nie jest dana raz na zawsze. Swoją postawą dał nam przykład, że trzeba stawać do walki zawsze, gdy wzywa do niej ojczyzna - nie dla siebie, lecz dla przyszłych pokoleń. W dniu ostatniego pożegnania chcę podziękować za wolność, którą się dziś cieszymy, a którą zawdzięczamy także panu, panie Pułkowniku. Cześć i chwała bohaterom Powstania Warszawskiego. Cześć i chwała panu, panie Pułkowniku!” - zakończył swój list Andrzej Duda.

## 25. rocznica śmierci Zbigniewa Herberta



Zbigniew Herbert

28 lipca 2023 roku minęła 25. rocznica śmierci jednego z najwybitniejszych

polskich poetów, Zbigniewa Herberta. Poeta urodził się we Lwowie 29 października 1924 roku. Rodzinne miasto opuścił w 1944 roku uciekając przed Sowiecami. Nigdy do niego nie powrócił. Lwów był jednak stale obecny w jego pamięci i twórczości. Herbert angażował się w działalność opozycyjną. W grudniu 1974 roku podpisał tzw. List 15, żądający udostępnienia Polakom zamieszkałym w ZSRS kontaktu z polską kulturą. W grudniu 1975 roku, wobec projektowanych zmian w konstytucji, a zwłaszcza planowi wpisania do niej kierowniczej roli PZPR i wieczystej przyjaźni z ZSRS, podpisał „Memoriał 59”. Wiersz „Przesłanie Pana Cogito” z 1974 roku stał się nieformalnym mottem podziemia antykomunistycznego. Herbert był miłośnikiem kultury klasycznej, pisał liczne eseje poświęcone starożytnej Grecji i Rzymowi, wiele podróżował, pielgrzymował do swoich ulubionych dzieł sztuki. Najsłynniejszym zbiorem jego esejów na temat malarstwa stała się „Martwa natura z wędzidłem”. Był wrogiem zarówno komunizmu, jak i postkomunizmu. W swojej twórczości oddawał hołd Żołnierzom Wyklętym („Wilki”), Polakom pomordowanym przez Sowieców („17 września”, „Guziki”). Po 1989 roku stanowczo domagał się lustracji i odsunięcia od władzy dawnych beneficjentów systemu totalitarnego. „Za to zatarcie różnic (między PRL-em a III RP) odpowiedzialne są nie tylko nowe elity, ale te dawno utworzone. Ich hierarchia utrzymuje się do dziś. Są to elity zawodowe, nawet po śmierci: elity trupów” – pisał. Domagał się ulaskawienia płk. Ryszarda Kuklińskiego i oddania mu należnego honoru przez władze niepodległej Polski. Był związany z „Tygodnikiem Solidarność”, na łamach którego publikował swoje utwory aż do końca życia. Ostatni tomik wierszy Herberta nosi tytuł „Epilog burzy”. Kiedy umierał

w Warszawie 28 lipca 1998 roku, nad przez miasto przetaczała się burza.

## Wiceszef MSZ A. Mularczyk odznaczony przez Stowarzyszenie „Dzieci Wojny”

Wiceszef MSZ, pełnomocnik rządu ds. reparacji wojennych Arkadiusz Mularczyk został odznaczony przez Stowarzyszenie „Dzieci Wojny”. Stowarzyszenie doceniło jego wysiłek w kwestii starań o uzyskanie przez Polskę odszkodowań wojennych od Niemiec.

Jak podaje MSZ, Stowarzyszenie „Dzieci Wojny” jest organizacją zrzeszającą ofiary niemieckich okupantów, które były niepełnoletnie w czasie II wojny światowej oraz ich rodziny. Pomaga swoim członkom w przezwyciężaniu codziennych spraw związanych z dostępem do służby zdrowia, świadczeń socjalnych, przywilejów osób niepełnosprawnych i wielu innych.

Mularczyk, dziękując za przyznane odznaczenie zapewnił, że będzie nadal dążył do pomyślnego zakończenia sprawy reparacji wojennych od Niemiec. Podkreślił, że finansowe uregulowanie tej kwestii to nie tylko sprawiedliwość dziejowa, ale także szansa na nowe otwarcie w relacjach polsko-niemieckich, opartych na wzajemnym szacunku.

Oprac. Michalina Włodarska

Fot. Zbigniewa Herberta i Powstania Warszawskiego – domena publiczna

Fot. Dzieci ze znakiem Polski Walczącej-Dzieci z Ferajna, z arch. Norberta „Smoly” Smolińskiego

Fot. Mural – arch. Fundacji im. Gen. Dyw. Janusza Brochwicz-Lewińskiego ps. „Grzyf”

# Wakacje w dawnej Polsce

*Dostępne dla wszystkich wakacje to zjawisko stosunkowo nowe. Nasi przodkowie nie podróżowali tak często jak my, a wyjazdy były czasochłonnym, kosztownym i skomplikowanym przedsięwzięciem. Była to również rozrywka dostępna jedynie dla niektórych, dla większości mieszkańców dawnej Rzeczypospolitej gorące miesiące letnie wiązały się z ciężką pracą fizyczną.*





Krynica-Zdrój, Stary Dom Zdrojowy  
fot. Henryk Bielamowicz

### Do wód

Według „Encyklopedii Staropolskiej” Zygmunta Glogera wakacje to „czas letniego wypoczynku, [który] trwał zwykle po dawnych szkołach jezuickich od dnia św. Ignacego do św. Idziego, czyli od ostatniego lipca przez sierpień do 1 września”. Jak widać, staropolskie wakacje były o połowę (a w przypadku studentów – nawet o 2/3) krótsze od obecnych i dotyczyły głównie młodzieży szkolnej.

Wśród szlachty podróże miały cel nie tylko rozrywkowy, ale przede wszystkim edukacyjny. Kosztowały one fortunę i trwały nie miesiąc ani nawet nie kwartał, ale na ogół co najmniej rok, jeśli nie kilka lat. Miały na celu zapewnienie młodemu człowiekowi odpowiedniego wykształcenia i „obycia” pośród europejskich elit. „Za przykład mogą tu służyć synowie Stanisława Kostki Zamoyskiego i Zofii z Czartoryskich – po wyjeździe na zagraniczne uczelnie ojciec pozwolił im wrócić w rodzinne strony dopiero po pięciu latach. General Władysław Zamoyski wspominał: «w listach błagaliśmy ojca, by nam pozwolił pojechać na wakacje do kraju, przynajmniej na parę tygodni, a choćby na kilka dni, jeżeli nie do Warszawy, to do Podzamcza, bo już dłużej prawie wytrzymać nie możemy. Zapewnialiśmy, że to dodałoby nam zdrowia, sił, większej ochoty do nauk. Ale ojciec ubłagać się nie dał»” - pisze Agata Łysakowska – Trzoss na łamach portalu hrabiatytus.pl. Autorka opracowania przywołuje dziewiętnastowieczny poradnik dla podróżujących, napisany przez Ignacego Lubicza Czerwińskiego i zatytułowany: „Panicz Wojażer, czyli

co ón wprzód umieć i wiedzieć powinien w zagranicznych podróżach, dalszego wykształcenia ciała i umysłu swego szukać zechce”. „Autor zauważał, że wyjazdy do obcych krajów powinny służyć dalszej edukacji młodzieńca i odróżniał je od «błakania się i włóczęgi od kraju do kraju»” – pisze Łysakowska – Trzoss.

To młodzieńcy. A dokąd udawali się nieco starsi (i zamożni) mieszkańcy dawnej Polski? Oczywiście „do wód”. „Na przykład w Cieplicach (Bad Warmbrunn) już w XVII wieku chętnie bywała Marysienka Sobieska i jej syn Jakub. Sezon w uzdrowiskach rozpoczynał się w początkach maja, arystokracja natomiast pojawiała się na miejscu wraz z nastaniem lipca. Wśród polskich hrabiów i księząt popularne były ośrodki wypoczynkowe w Niemczech, nic zatem dziwnego, że w Wiesbaden specjalnie dla gości z Polski sprowadzano nawet dwa polskojęzyczne dzienniki: «Kurier Warszawski» i «Dziennik Poznański». Polaków spotkać można było także



Krynica-Zdrój, fot. Henryk Bielamowicz

w Teplicach, Karlsbadzie, Marienbadzie (Marianie Łaźnie), Franzensbadzie (Franciszkowe Łaźnie; tu szczególną popularnością cieszyły się kąpiele błotne), Ausee, Baden pod Wiedniem i Kaltenleutgeben – w tym ostatnim przebywał nawet Henryk Sienkiewicz, a polska arystokracja, próbująca zyskać względy znanego pisarza, wyprawiała na jego cześć uroczyste obiady i kolacje. Nie wszyscy jednak byli równie mile witani. W uzdrowiskach monarchii habsburskiej niechętnie patrzono na gości z Rosji. Włodzimierz Dzieduszycki odnotował, że niemile widziany jest «książe Golicyń z przyjaciółką». Z kolei po 1870 roku Francuzi raczej nie odwiedzali ośrodków niemieckich” – czytamy na portalu hrabiatytus.pl.

Przebywający „u wód” kuracjusze bywali niesubordynowani, na co narzekali XIX-wieczni lekarze. „Chorzy tracą? zupełnie cel swego przybycia, skoro długi czas marnują? na wykwintne śniadanka, obiady lub kolacje, na nocne zabawy, bale i inne rozrywki, które przeciągają? się? poza północ. [...] Gdzie nie wystarcza powaga lekarska, tam przy zakładach leczniczych policja powinna zabronić, ażeby bale przeciągały się? poza północ i nie odbywały się? częściej jak raz a najwyżej dwa razy na tydzień”. Nie idzie bynajmniej za tym, by zabraniało się? bezwarunkowo tych zabaw, tylko by z nich rozsądnie i z umiarkowaniem korzystać” – załamywał ręce Leopold Mieczkowski, lekarz zdrojowy w Ciechocinku.

### Druskienniki i Worochta

Okres międzywojenny nieco zdemokratyzował kwestię podróżowania, dzięki rozbudowie kolei stało się ono łatwiejsze i szybsze, nadal jednak było rozrywką drogą i energochłonną. „Jeżeli – zgodnie z tym, co piszą Maja i Jan Łozińscy [w książce „W kurortach przedwojennej Polski. Narty-Dancing-Brydż”] «świat po pierwszej wojnie oszalał na punkcie turystyki», to apogeum tego szaleństwa przypadło na rok 1939. Dotyczy to jednak wybranych. Najczęściej bowiem to klasa średnia – bo zdecydowanie rzadziej warstwa robotnicza czy chłopcy – rozjeżdżała się we wszystkich kierunkach. Prywatnie lub z biurem podróży. Całkiem tanio lub niedorzecznie drogo.

W rozciągniętą między Wilno, Lwów, Gdynię i Zakopane Polskę tudzież w różnorodną Europę. W gazetach niezliczona ilość reklam letnisk i innych wypoczyn-



*Druskienniki Jozef Pilsudski 1926*

kowych miejsc. Od A do Z, dosłownie. A więc Augustów, Bukareszt, Ciechocinek, Zdrojowiska, uzdrowiska, miejscowości letniskowe. Na przykład głośnie Druskienniki. «Nie byłam zachwycona pobytam tam» - pisze w swoich wspomnieniach Wanda Trzeciecka. «Niezbyt miłe towarzystwo, spacery na deptaku, regularne, o tej samej porze posiłki w pensjonacie – nudne i krępujące. Zwiedziliśmy okolice i domek marszałka Piłsudskiego, do którego lubił przyjeżdżać. Nieduży, drewniany, niezwykle skromnie urządzone. W saloniku meble koszykowe, a na nich łowieckie pasia-ki». (...) „Rzeczywiście. Legenda mówi, że w latach dwudziestych marszałek, przyjeżdżając do Druskiennik ze swoimi córkami, najbardziej lubił rozsiaść się na werandzie i zatopić w lekturze. Na przykład „Potopu” – pisze na łamach książki „Pokój z widokiem. Lato 1939” Marcin Wilk.

Popularnym kierunkiem wybieranym w tamtym okresie przez turystów były Karpaty Wschodnie. „Terytoria znajdujące się na terenie dzisiejszej Ukrainy cieszyły się w międzywojennej Polsce dużym uznaniem. Jaremcze, Mikuliczyn, Worochta – miejscowości położone w dolinie Prutu miały dobrą komunikację z resztą kraju dzięki połączeniom kolejowym z Lwowem oraz Stanisławowem.

Na Huculszczyźnie – podobnie jak w Tatrach – wypoczywano w zimie i w lecie. Szczególnie bliska narciarzom

w sezonie zimowym była Worochta, gdzie zatrzymywały się słynne pociągi narciarskie, a latem uprawiano turystykę górską, połączoną ze wspinaczką na szczyty pasma Czarnohory: Howerlę, Brebenieskuł czy Popa Iwana. Tak jak Krynica znana była z wód leczniczych, tak Worochta słynęła ze zdrowego klimatu. Zalecano wyjazd do tego kurortu w szczególności osobom cierpiącym na choroby układu oddechowego i nerwowego. Nie można zapomnieć również o miejscowości Żabie, będącej ważnym punktem na turystycznej mapie Polski. To właśnie tam rozpoczynała się trasa spływów kajakowych na wodach Czereмосzu, która prowadziła aż do Kut” – wylicza Tomasz Stachurski w artykule pt. „Wczasy w Drugiej Rzeczpospolitej”, opublikowanym na łamach portalu histmag.org.

### „Plaże zwariowane”

Reguły przebywania w ośrodkach wypoczynkowych były surowe i sformułowane dość brutalnie. „Osobom brudnym, nieprzyzwoicie ubranym lub obszarpanym, oraz budzącym wstręt lub odrazę swym wyglądem zakazane jest przebywanie w obrębie zdrojowiska na deptakach, w parku i alejach. Również osobom dotkniętym chorobami umysłowymi oraz ubogim, którzy nie potrafią wykazać się środkami koniecznymi do utrzymania się, jako też nałogowym pijakom w zdrojowisku w ogóle zatrzymywać się i przebywać nie wolno” – głosiły

przedwojenne przepisy sanitarno – porządkowe, opracowane dla uzdrowiska Truskawiec – Zdrój. Moda na opaleniznę trafiła do polskich elit dość późno. Niejedna przedwojenna matka załamywała ręce nad swoimi opalonymi w czasie wakacji córkami: „Będzie mi wstyd odwiedzić je na pensje; opalone wyglądają niczym wieśniaczki czy Cyganki, a jak od słońca psuje się cera [...] każe Rózi i Zosi myć się w zsiadłym mleku i okładać choćby twarze i szyję plasterkami świeżych ogórków, a może uda mi się je trochę wybielić przed powrotem na pensję”.

Wakacyjne wyjazdy przedwojennej młodzieży były aktywne, a często także pracowite. Szczególnym latem okazało się rzecz jasna to ostatnie przedwojenne. „Nie było takiego zwyczaju wyjeżdżania na wakacje, jak to dzisiaj, nie było to w modzie. Wyjeżdżaliśmy na obozy, najpierw zuchowe, potem harcerskie, a ostatnie wakacje, to już na kilka godzin byliśmy przy pomocy, przy sporządzaniu posiłków, potem się nosiło jedzenie na miejsce postoju, gdzie to się wszystko działo – to było kino niedaleko dworca, niedaleko torów. Tamte były przewożone nasze wojska polskie. Donosiliśmy ciepłe szaliki, ciepłe skarpety, posiłki” – relacjonowała Anna Mizikowska, której wspomnienie zostało zapisane w archiwum historii mówionej, Muzeum Powstania Warszawskiego.

Mieszkańcy wsi o letnich wakacjach mogli na ogół zapomnieć. Rekompensowała im to jednak bliskość wspaniałej przyrody. „Te piękne lasy były urzekające. Pełno grzybów, niesłychane bogactwo runa leśnego, jagód, malin, poziomki, żurawin. I choć ludność była uboga, ziemi nikt nie miał za wiele, to gdy nie wyżywiła ona, wtedy nakarmił las. Ludzie na kontemplację nie mieli czasu.

W wakacje na wsi zawsze jest bardzo dużo pracy. Żniwa, to po pierwsze. Mielśmy też dwa konie, trzy krowy. A wcześniej też nie miałem zbyt dużo wolnego czasu. Od książek mnie goniono. Ciągłe słyszałem, że trzeba zrobić to i tamto. Przy lampie naftowej – trzeba było podkręcać knot – też mi siedzieć nie wolno było, żebym sobie oczu nie popsuł. Na gospodarce zawsze tak jest, trudno o wolne. Od rana do wieczora trzeba było zrobić wszystko. Nawet gdybym chciał gdzieś pojechać, to nie było czym. Końmi? Pociąg dopiero w Kiwercach, a to trzydzieści siedem kilometrów od nas” – mówił w rozmowie z Marcinem Wilkiem rolnik Feliks Trusiewicz.

Najpopularniejszym kierunkiem dla tych, którzy mogli pozwolić sobie na zażywanie wakacyjnych rozrywek była rzecz jasna plaża. „Na plażę ucieka mąż przed żoną, żona przed mężem, dyrektor teatru przed aktorami, prokurent przed pryncypałem, a pryncypał przed członkami rady nadzorczej. Może być także na odwrót. (...) Wielkim uznaniem cieszą się plaże dzikie. Zwłaszcza wśród przedstawicieli władz administracyjnych, gdyż mają oni murowane okazje do sporządzania mandatów karnych za obrazę moralności publicznej, bo wiadomo, że amatorzy plaż dzikich nie są amatorami spodenek, «szwimek», czy jak tam tym akcesoriom kąpieli na imię... Nie można wreszcie milczeniem pomijać «plaż zwariowanych». Na plaże takie przychodzą ludzie z patefonami, gramofonami i trąbkami, tańczą i hałasują. Jakiś tam «taniec śmierci», upra-



wiany przez dzikie plemiona, jest przeraźliwą ciszą w porównaniu z kakofonią «plaż zwariowanych». Naprawdę więc, nie można ich milczeniem pomijać! Plaże takie mijamy, wydając okrzyki wściekłości” – głosił Kurier Wileński w 1939

roku. I, trzeba odnotować, niemal sto lat później – niewiele się w tych kwestiach zmieniło.

*Michał Korwid  
Fot. Krynica i Druskienniki  
– domena publiczna  
Fot. Morze - Pixabay*

## Warmia i Mazury zachwycają



*Mrągowo z lotu ptaka, fot. M. Modzelewski*





*Żegluga trasą Mikołajki-Giżycko, fot. Robert Wróbel*

Tutaj znajdziesz przepiękną przyrodę i cudowne jeziora. W XXI w. trudno znaleźć jest już miejsce nietknięte przez człowieka. Pomimo to przyroda Warmii i Mazur jest nadal piękna i często zachwyca swą dzikością. Województwo warmińsko-mazurskie to raj dla osób, chcących spędzić swój czas na łonie natury i w sposób aktywny. Niezależnie od tego, czy pływa się kajakiem po przepięknych rzekach i jeziorach, żegluguje, wędruje lub jeździ na rowerze, otaczająca przyroda zawsze zachwyca. Region to jednak nie tylko krajobraz, to również ludzie, którzy tu mieszkają i mieszkali. Dzięki nim powstały niesamowite zabytki. Ponadto można wziąć tutaj udział w licznych imprezach.

Warmia i Mazury nazywane są Krainą Tysiąca Jezior. W rzeczywistości jezior i innych zbiorników wodnych jest na tym obszarze kilka tysięcy, w tym około trzy tysiące takich, których powierzchnia przekracza jeden hektar. Jeziora tworzą isticie pajęczną sieć, łącząc się ze sobą poprzez rzeki lub kanały. Często się zdarza, że sąsiadujące ze sobą akweny są przedzielone jedynie wąskimi przesmykami. Większość jezior Warmii i Mazur jest pochodzenia polodowcowego. Zajmują one niemal 7 % powierzchni całego regionu, zaś w Krainie Wielkich Jezior Mazurskich nawet do 20 %. Główny szlak Wielkich Jezior Mazurskich liczy w linii prostej 111 km.

Nie można zapomnieć również o rzekach regionu. Jak zawsze urzeka Krutynia, królowa mazurskich rzek. Wody Krutyni toczą się leniwie przez ponad 100 km, mijając po drodze malownicze tereny Puszczy Piskiej i Mazurskiego Parku Krajobrazowego oraz kilkanaście jezior. Płyńcie się tędy lekko i przyjemnie, widoki są zachwycające, a natura

przez cały czas pozostaje na wyciągnięcie ręki, dzięki czemu szlak idealnie nadaje się na wyprawy z całą rodziną. Wzdłuż rzeki znajdują się stacje wodne, które ułatwiają zaplanowanie spływu. Najdłuższą rzeką regionu jest Łyna. Większa część jej biegu, poczynając od źródeł na stokach Garbu Lubawskiego w okolicach Nidzicy (rezerwat „Źródła rzeki Łyny”), wije się po terytorium województwa warmińsko-mazurskiego (ponad 190 km). Końcowy odcinek Łyny znajduje się zaś na obszarze Obwodu Kaliningradzkiego.

Niewielkie uprzemysłowienie i urbanizacja pozwoliły na przetrwanie bogactwa flory. Wysoka i smukła sosna taborska z okolic Ostródy znana była na zachodzie Europy już w XVI w. Największe obszary leśne to Puszcza Piska, Puszcza

Borecka i znajdujący się w granicach Polski skrawek Puszczy Rominckiej. Spośród ważniejszych ssaków żyją tu: jelenie, sarny, dziki, zające, lisy, borsuki i inne, a w Puszczy Boreckiej – żubry. W regionie występują: kormoran, łabędź niemy, żuraw, bocian biały, czapla siwa, bielik, orlik krzykliwy, wszystkie polskie lęgowe perkozy, kaczki, gęsi. Ozdobą naszych wód są łabędzie. Ornitolodzy cenią nasz region jako ostoję ptaków drapieżnych. Gniazduje tutaj bielik, rybołów, orlik krzykliwy. Istnienie 8 parków krajobrazowych, ponad 100 rezerwatów i ok. 2400 pomników przyrody świadczy o wartościach krajobrazowych i przyrodniczych Warmii i Mazur.

Podziwiać przyrodę i atrakcje regionu można z siodełka roweru. W regionie istnieją zarówno dłuższe jak i krótsze szlaki rowerowe. Do dłuższych szlaków zaliczamy Green Velo (blisko 400 km), Mazurską Pętlę Rowerową (ok 300 km) czy Warmińską Lynostradę (ok 110 km) oraz Szlak Rowerowy Kanału Elbląskiego (ok 80 km). I wciąż powstają nowe.

Na tle tego przepięknego krajobrazu występują czerwone budowle: kościoły i zamki. Mamy w regionie zamki krzyżackie, kapitulne i biskupie. W byłych Prusach Wschodnich są również pozostałości fortyfikacji. Należy wymienić tutaj Twierdzę Boyen w Giżycku, Główną Kwaterę Hitlera w Gierłożu, Kwaterę Główną Niemieckich Wojsk Lądowych (OKH) w Mamerkach. Niezapomniane wrażenia zapewnia koncert organowy



*fot. Krzysztof Nowosielski*



fot. arch. Hotel Krasick

w Świętej Lipce. Niesamowity jest również rejs Kanalem Elbląskim. Kanał Elbląski jest najdłuższym kanałem żeglugowym w Polsce. Jego oryginalność polega na pokonywaniu 100-metrowej, prawie naturalnie występującej w tym regionie, różnicy poziomów wody przy pomocy zespołu 5 pochylni na odcinku 10 km. Pochylnie są szynowymi urządzeniami wyciągowymi, napędzanymi mechanicznie siłą przepływu wody. Pięć pochylni, usytuowanych w Buczyńcu, Kątach, Oleśnicy, Jeleniach i Całunach, podnosi statki na wielkich platformach podciąganych na linach. Ma się więc wrażenie, że statek płynie po trawie.

Od pradziejów los człowieka był związany z przyrodą. Na jej tle możemy oglądać dziedzictwo kulturalne, ukształtowane na przestrzeni wieków. Losy różnych nacji pozostawiły swój ślad, tworząc bogactwo historyczne, architektoniczne i kulturowe Warmii i Mazur. Bardzo znaną postacią jest Kopernik, który całe swoje dorosłe życie spędził na Warmii, a rok 2023 jest Rokiem Mikołaja Kopernika. Datę powiązano z rocznicą pięćset pięćdziesiątych urodzin i czterysta osiemdziesiątą rocznicą śmierci tego astronoma.

Region jest również znany z wielu wydarzeń. Jednym z najbardziej znanych jest jednak inscenizacja Bitwy pod Grunwaldem, która odbywa się każde-

go roku. Bitwa pod Grunwaldem miała miejsce 15 lipca 1410. Była jedną z największych w średniowieczu. Do tej pory sukcesy na polach bitwy odnosił jedynie Zakon Krzyżacki, Polacy ponosili klęski. Bitwa była wielkim zwycięstwem wojsk polsko - litewskich. 203 z 250 Krzyżaków zostało zabitych na polach Grunwaldu, wśród nich Wielki Mistrz Ulrich von Jungingen oraz inni dostojnicy. Co roku na polach pod Grunwaldem spotyka się ponad 3000 miłośników średniowiecza z całego świata: Niemiec, Włoch, Francji, Finlandii, Czech, Słowacji, Węgier, Rosji, Białorusi, Ukrainy i USA. Na pole wychodzi ponad 1400 rycerzy, aby

wziąć udział w największej w Polsce plenarowej inscenizacji bitwy średniowiecznej. A wszystko to dzieje się na oczach ponad 80.000 widzów. Na polach Grunwaldu znajduje się nowe muzeum, które można zwiedzać cały rok.

Z kolei Gołdap to jedyne na Warmii i Mazurach uzdrowisko i miasto o najczystszej w Polsce powietrzu. To prężnie rozwijający się ośrodek turystyczno-wypoczynkowy i członek elitarnego stowarzyszenia miast Cittaslow. Lidzbark Warmiński, urokliwe miasteczko na Warmii, również członek Cittaslow, dąży również do tego, aby stać się uzdrowiskiem.



fot. arch. Żegluga Ostródzko-Elbląską



Na turystę czekają obiekty noclegowe różnej klasy, od obiektów klasy turystycznej do obiektów 5-gwiazdowych. Wypocząć można zarówno w gospodarstwie agroturystycznym czy też na polu campingowym.

Warmia i Mazury to połączenie historii i współczesności, to przyroda i nowoczesność oraz wiele zakątków ciszy i spokoju. Tutaj można podziwiać, niespotykane gdzie indziej, krajobrazy. Turystyka dziś to nie tylko zabytki.

To liczne wydarzenia, odnoszące się do historii (tzw. rekonstrukcje), to kuchnia regionalna i turystyka lotnicza, turystyka zimowa oraz liczne imprezy kulturalne i sportowe.

Więcej informacji na stronie [www.mazury.travel](http://www.mazury.travel)

fot. Arkadiusz Rutkowski

## Legendy warszawskie

*Bazyliżek, Syrena, Widmo – warszawskie Stare Miasto od wieków inspirowało wyobraźnię twórców legend i podań. Wiele z nich przetrwało do dziś, utrwalonych choćby pod postacią istniejącej także w czasach współczesnych restauracji „Bazyliżek”, znajdującej się na staromiejskim Rynku*

### Bazyliżek i Widmo

„W centrum starej Warszawy znajdował się obszerne czworoboczny Rynek, z którego naroży wybiegały dwie prostopadłe do siebie ulice, wyznaczające układ całego miasta. (...) Rozwój ośrod-

ka wiązał się z przybyciem nowych osadników, którzy w zamian za otrzymane obywatelstwo i dzierżawę gruntu płacili księciu czynsz. Chronieni prawem miejskim, zajmowali się handlem i rzemiosłem. Z czasem wśród mieszkańców

– przede wszystkim kupców i rzemieślników – stopniowo zarysowywał się podział według zamożności. Grupa bogatszych mieszczan nabywała działki znajdujące się przy Rynku i wznosiła tam najpierw drewniane domy, a następnie murowane kamienice. Mniej zamożni zamieszkiwali przy pozostałych ulicach lub za murami. Tam z upływem czasu powstała zabudowa tworząca przedmieścia: od południa (zwane Czerskim, później Krakowskim) i od zachodu i północy (nazywane Fretaj) – pisze Krzysztof Zwierz we wstępie historycznym do „Legend warszawskich”. „Choć ważne obiekty i centra współczesnej stolicy (polityczno – samorządowe, handlowo – finansowe i kulturalno – rozrywkowe) znajdują się dziś gdzie indziej, jej tożsamości szukamy, powracając na Starówkę. Mimo że większość murów wzniesiono od początku, przetrwał gotycki układ miasta. W jego strukturze zachowały się piwnice i fragmenty starych fortyfikacji. Obraz dawnego miasta najlepiej jednak przywołują liczne legendy, przechowujące



Pomnik Syreny i strona Dekerta, Rynek Starego Miasta w Warszawie - 2020, fot. Grycuk

pamięć o nim, strzegące jego tożsamości i jednocześnie barwnie uzupełniające jego dzieje” – dodaje. „O założeniu i początkach Warszawy wiadomo niewiele. Może dlatego powstało tak wiele legend i podań, odnoszących się do pierwszych wieków jej funkcjonowania (XV – XVII wiek). Mniej opowieści, które starają się wyjaśnić zjawiska niejasne i zapełnić luki w naszej wiedzy o dawnej Warszawie, dotyczy wieku XVIII, a tylko pojedyncze nawiązują do XIX i XX stulecia. Wszystkie wskazują jednak miejsca usytuowane w lewobrzeżnej części miasta. Brakuje legend, których akcja wiązałaby się bezpośrednio z niezależnych przez dłuższy czas miasteczkiem – Pragę, w końcu XVIII wieku przyłączonym do Warszawy. Wybrane elementy legend funkcjonują w rzeczywistości miasta i przyczyniły się do wytworzenia jego tożsamości. Tak jest z Syreną, postacią równie tajemniczą, jak początki Warszawy, której symbolem została obrona i w której herbie znalazła trwałe miejsce” – wyjaśnia Krzysztof Zwierz.

Skąd syrena w środku Mazowsza? Wersji jest kilka. Jedna z nich mówi o źródle, znajdującym się na warszawskiej Starówce, inna rodowodu symbolu stolicy poszukuje nad Bałtykiem. „Jak wiadomo, miasto Warszawa ma za godło Syrenę, czyli, jak gmin czasem nazywa, morską pannę. Pochodzenie tego w kraju od morza dalekim dziwnego herbu dotąd podobno niewyjaśnione. Może nie bez związku z nim będzie podanie, które, dzieckiem będąc, pomiędzy staromiejską ludnością zasłyszałem, że kiedyś, gdy jeszcze Wisła szła tuż pod



Piwnica Książęca Zamek Królewski w Warszawie, fot. Adrian Gryczuk

Zamkiem, w miejscu, gdzie dziś jest ulica Dunaj, był strumień czy źródło tegoż nazwiska, a w nim mieszkała Syrena. Jak bądź dawno już dosyć, gdy mi to powiadano, jestem pewien, że mnie pamięć nie zawodzi, że mi wiernie słyszana rzecz powtórzył. Po roku 1840, gdy z zamiarem szukał azali podania o Syrenie, nie znajduję nigdzie szerszego i szczegółowszego, już tylko kilka starych osób powtórzyć mi je umiało, nic jednak więcej nad to, co już wiedziałem” – pisze XIX wieczny poeta, tłumacz i folklorysta Roman Zmorski. Z kolei Marianna Gal, autorka „Legendy o warszawskiej Syrence” podaje: „Dawno, dawno temu, w głębinach Bałtyku, żyły dwie piękne siostry, syreny, kobiety z rybimi ogonami. Któregoś dnia jedna z nich popłynęła w stronę wysp, tam, gdzie leży dzisiejsza Dania, i osiadła na wybrzeżu. Można ją zobaczyć i teraz, siedzącą na skale u wejścia do portu w Kopenhagie. Druga dopłynęła aż do wielkiego nadmorskiego portu – Gdańska, a potem dalej popłynęła Wisłą. Zatrzymała się wreszcie w miejscu, gdzie leży dziś Stare Miasto. Zachwyliła się widokami – pięknym, piaszczystym brzegiem, rozległym nurtem rzeki – i postanowiła tu zostać”.

#### Magda i jej lusterko

Podobne rozbieżności dotyczą kwestii oswojonego warszawskiego ludu, czyli zabójcy Bazyliszka – potwora zamieszkującego Starówkę i okrutnie gnębiącego mieszkańców.

To jest opowieść o takich czasach, Gdy krasnoludki mieszały w lasach,

Kopytko z procy strzelał do celu,  
Przerażał ludzi smok na Wawelu,  
Śliczna Syrenka mieszkała w Wiśle,  
gdy wszelkie czary mogły się przyśnić,  
a pan Twardowski diabła zwyciężył  
i na kogucie jechał na księżyc,  
gdzie mu kot bajkę czytał zabawną...  
Kiedy to było?

Po prostu dawno

- rozpoczyna „Bajkę o Bazyliszku” Jan Knothe.

Według wielu wersji legendy, Bazyliszka zgładził sprytny warszawski czeladnik. Wanda Chotomska podaje jednak inną, ciekawą wersję ten opowieści. „Dawno, dawno temu, w lochach średniowiecznej Warszawy żył straszny potwór Bazyliszek. Był wielki, ogromny, miał skrzydła jak nietoperz, ogon jak krokodyl, łapy zakończone szponami i takie oczy, że na kogo tylko spojrzął, ten od razu zamieniał się w kamień. – Bazyliszkowy wzrok... - mówili ludzie. Szeptem, ze strachem, żeby potwór nie usłyszał. Żeby żadne słowo nie doszło do lochu, w którym spędzał całe dnie. Bo za dnia nigdy z podziemi nie wychodził. – Śpi... - mówili ludzie i z niepokojem patrzyli na ratuszowy zegar. – Ach, żeby spał jak najdłużej! Żeby choć raz przespał noc! Żeby i nam pozwolił spać spokojnie!” – pisze autorka opowieści. Według Chotomskiej, legendę o tym, że jakikolwiek młodzieniec nosił przy sobie stale lustro i mógł dzięki temu pokonać Bazyliszka, „można między bajki włożyć”. Potwora musiała zatem zgładzić kobieta – według Chotomskiej, była to dzielna mieszkanka stolicy imieniem Magda.



Restauracja Bazyliszek, Rynek, Starego Miasta w Warszawie, fot. Adrian Gryczuk



Barbakan w Warszawie, fot. Carlos Delgado

Rycerze walczą mieczem,  
Bo to jest męska rzecz,  
Dla słabych rąk kobiecych  
Za ciężki każdy miecz.  
Nic mieczem nie zwojujesz,  
Więc weź lusterko w dłoń,  
Lusterko dla kobiety  
To niezawodna broń!

Magda nie zastanawiała się ani przez chwilę. Bazyliszek ma złe oczy. Na kogo spojrzy, ten obraca się w kamień. Więc jeśli spojrzy na siebie... Chwyliła lustro. Wbiegła do lochu. W mroku. W ciemności. W kamienny korytarz. Między kamiennymi posągami, które stały wzdłuż ścian. I nagle z daleka, jakby z głębi studni, usłyszała ryk Bazyliszka: - Kto tu przyszedł, ten nie wróci, zaraz w kamień się obróci! (...)

Gdzie masz tarczę?  
Gdzie masz miecz?  
Widzę jakąś dziwną rzecz.  
Jakiś potwór patrzy na mnie,  
Zaraz mu nauczkę dam,  
Zaraz go zamienię w kamień.  
Auuuuu! Kto to?  
- To ty sam!

### Światło Umarłej Gwiazdy

Niezależnie od tego, jak w rzeczywistości zakończył życie Bazyliszek, miasto zostało oswobodzone. Nie oznacza to jednak, że mieszkańcy Starówki mogli cieszyć się spokojem. Pod murami snuło się bowiem nocami straszliwe Widmo, trzymając w dłoniach... własną zakrwawioną głowę. „Dziwna, straszna ma siłę sobie dana światło Umarłej

Gwiazdy. Tą siłą przywołuje na ziemię między żywych – zmarłe. Wiedzą o tym wszyscy na Starym Mieście. Są, którzy widzieli. Noc w noc, na pustym przegięzku, zbryzgany miesięczną poświęcą, staje młoda kobieta, bosa, w gieźle białym bez obrąbka (snadź przez kata w godzinie śmiertelnej nawdzianym) i z głową uciętą. Tę głowę krwawiącą za włosy jasne, bujne, własną ręką trzyma i z karku obnażonego głęboko krwią czerwona tryskając, po trzykroć obchodzi wkoło ratusz. (...) Kto sądem kobietę tę osądził? I za co? I kiedy pod miecz

katowski wydał? Dawno musiało się to zdarzyć w grodzie, że nikt z najstarszych ludzi rysów tej ściętej głowy, które Widmo przed sobą po Rynku obnosi, nie zna, nie pamięta. Nie winien więc nikt. A przecież każdej nocy na świeżo zimny pot ciała mieszczań zlewa i zgroza dławi ich w gardzieli, gdy słyszą szept sączący się z uwiedłych, białych warg ściętej głowy: - Nie sądzicie, abyście nie byli sądzeni! – bo poznaje w nich każdy powtórzone wiernie słowa Chrystusa Pana, gdy żył wśród nas jako jeden z wielu...” – pisze w baśni „Widmo” Ewa Szelburg – Zarembina.

Słynną warszawską legendą jest opowieść o Złotej Kaczce, spotkanej przez biednego szewczyka Lutka. Kaczka obiecuje młodzieńcowi niezliczone bogactwa, jeśli ten wyda sto dukatów wyłącznie na własne przyjemności. Szewczykowi udaje się przehulać jedynie dziesięć dukatów, resztę pieniędzy oddaje ubogiemu weteranowi wojen napoleońskich, tracąc tym samym szansę na bogactwo, ale ocalając duszę. Artur Oppman, autor jednej z wersji tej legendy, chwali postawę szewczyka i potępia diabelską zasadzkę Złotej Kaczki: „Nie tak myśleć i czuć po polsku trzeba! My rządźmy się inaczej: naprzód biednemu, potem sobie! A wtedy każdej pracy Pan Bóg dopomoże”.

Agnieszka Żurek  
Fot. Domena publiczna



Złota Kaczka, ul. Tamka w Warszawie, fot. Adrian Gryczuk

# Błądni rycerze i białe damy

*Pomorze, Bieszczady, Podkarpacie – na mapie Polski trudno znaleźć miejsce, o którym nie krążą mniej lub bardziej złowieszcze legendy. Jeśli w danym miejscu znajduje się pałac lub zamek – opowieści niesamowitych przybywa. Dla amatorów wakacyjnych wypadów „z dreszczykiem” przygotowaliśmy krótki przewodnik po nawiedzonych miejscach.*



Bolesławie. „Dawno, dawno temu na zamku w Niedzicy zamieszkali młodzi małżonkowie – piękna księżniczka Brunhilda i dzielny książę Bolesław. Poślubna sielanka nie trwała jednak długo, bo Brunhilda – przyzwyczajona do wystawnego życia w pałacu – szybko znudziła się odludną warownią w Niedzicy i zapragnęła bardziej światowych uciech. Swe żale księżna wylewała na nieszczęsnego Bolesława, który całymi dniami musiał wysłuchiwać jej awantur i wiecznych utyskiwań. Pewnego razu Bolesław nie wytrzymał i zaślepiiony złością pochwycił żonę i z całej siły odepchnął. Biedaczka wypadła z oka wieży i spadła wprost w otchłań zamkowej studni. Bolesław, gdy tylko doszedł do siebie i zrozumiał co zaszło, wpadł w rozpacz. Dręczony wyrzutami sumienia całymi dniami błąkał się nieprzytomny po zamczysku i jęczał: «Przebacz mi Brunhildo». Pewnej nocy rozpaczający książę pochylił się nad nieszczęsną studnią i nagle usłyszał dobiegający z niej głos ukochanej: «Przebaczam Ci, Bolesławie Lysy». Z początku książę uradował się

## „Przebacz mi, Brunhildo!”

W powiecie łęczyckim, w województwie łódzkim znajduje się wieś Besiekiery, a w niej malowniczo położone ruiny późnogotyckiego zamku. Został on zbudowany najprawdopodobniej na przełomie XV i XVI wieku. Pod koniec wieku XVI i przez cały wiek XVII należał do rodziny Batorych. Dziś popadł w ruinę, jednak związana z nim legenda na trwałe zapisała się w historii wsi, na terenie której został zbudowany. „Z zamkiem związana jest historia o diable Borucie. Według podania rycerz, budujący warownię założył się z czartem, że doko-

na tego bez użycia siekiery. Udało mu się, jednak nie wiedział o podstępie diabła – chłop, który zwoził kamienie potrzebne do budowy nazywany był Siekierka. Rycerz przegrał zakład i musiał oddać Borucie swoją duszę, a także zamek. Od tego zdarzenia miała się również wziąć nazwa miejscowości – Besiekiery” – czytamy na portalu [polskazachwyca.pl](http://polskazachwyca.pl).

Jednym z najbardziej znanych „nawiedzonych” polskich zamków jest ten w pienińskiej Niedzicy, niezwykle chętnie odwiedzany przez turystów. Najpopularniejsza związana z owym zamczyskiem legenda to ta o księżniczce Brunhildzie i księciu



wielce, że duch Brunhildy odpuścił mu popełnioną zbrodnię, lecz chwilę później Bolesław zaczął zastanawiać się, dlaczego tajemniczy głos nazwał go «Łysym». Wszak nosił przecież na głowie długie, czarne włosy. Rozwiązanie zagadki przyniósł kolejny świt. Gdy nad ranem księżę zwlókł się z posłania, po czarnych włosach nie było nawet śladu. Od tej pory księcia Bolesława zaczęto nazywać Łysym. Nie był to jednak koniec tej nieszczęśliwej miłości. Wiele lat później, już po śmierci Bolesława, mieszkańcy zamku zaczęli opowiadać, że nocami po dziedzińcu warowni snuje się duch biednego księcia, powtarzający wciąż «Przebacz mi Brunhildo». Każdej nocy spotyka on swoją zmarłą małżonkę i obie mary – już pogodzone – siadają wspólnie nad feralną studnią. Podobno też każdy mężczyzna, który ma coś na sumieniu, a spojrzy w jej głębie i nieszczercze wypowie imię swej ukochanej, następnego dnia obudzi się łysy” – czytamy w serwisie pieneny.net.

Z kolei w pałacu Tyszkiewiczów w podrzeszowskiej Weryni podobno można spotkać straszącą tam Białą Damę. „Jest to duch hrabiny Łucji Tyszkiewicz z Lubomirskich, która zginęła z ręki swojego syna, Wincen- tego Tomasza Tyszkiewicza, powstańca listopadowego, pułkownika wojsk Królestwa Polskiego. Co ciekawe, Dama Orderu Krzyża Gwiazdzistego została zastrzelona 27 maja 1811 roku przez syna, gdy w księżycową noc nakryta białym prześcieradłem,



udając ducha, chciała przestraszyć syna. Ten obudzony w środku nocy i przestraszony strzelił do zjawy z broni, którą otrzymał od... swej rodzicielki” - podaje serwis histmag.org.

### Zatopione miasto

Liczne historie o duchach związane są ze słynnym zamkiem krzyżackim w Malborku. Co ciekawe, nie brakuje świadków nadzwyczajnych wydarzeń, którzy dzielą się swoimi opowieściami pod własnym nazwiskiem, utrzymując, że doświadczyli zjawisk nadprzy-

rodnym. „Pracowałam w tej noclegowni na zmiany i często zostawałam sama w nocy. Wtedy na zamku nie było jeszcze telefonów, a bramy pilnował tylko jeden strażnik. To było w 1958 roku. Przyszłam do pracy na szesnastą. Siedziałam sama do północy. Czekałam na dużą wycieczkę, która zapowiedziała swój przyjazd. O dwunastej doszłam do wniosku, że chyba nie przyjadą, więc położyłam się spać. Mój pokój był na pierwszym piętrze, tam, gdzie dzisiaj są kadry. Leżałam już w łóżku, kiedy usłyszałam głośnie kroki. Wstałam i obeszłam pomieszczenia, żeby sprawdzić, kto to chodzi. Nikogo nie było, więc wróciłam do siebie. Wtedy usłyszałam te same kroki po raz drugi. No to wzięłam do ręki ciężkie klucze i pomyślałam, że jak złapię tego intruza, to go chyba nimi zabije. I nagle usłyszałam łoskot, jakby po schodach leciały jakieś garnki. To wyglądało jak błyszcząca, duża brytfanna, biała w środku, czarna na zewnątrz i prędko zsuwało się po tych drewnianych, kręconych schodach ze stopnia na stopień. Spadło na półpiętro i rozbiło się w drobny mak! Tych punkcików była cała masa, a błyszczały złotem jak gwiazdy. Patrę, a nagle wszystkie podnoszą się do góry, ustawiają tak jakos symetrycznie... Usłyszałam tylko taki



szum, fiuu, i to coś poleciało dalej za schody. Wtedy uciekłam do siebie. Usiadłam, pomodliłam się, zmówiłam «Pod twoją obronę», a potem położyłam się i spałam do rana. Później nic tam mnie więcej nie straszło, ale pamiętam to wydarzenie, jakby było wczoraj» – opowiadała w rozmowie z portalem wp.pl Jadwiga Carzyńska, emerytowana kasjerka, która pracowała w zamku prawie 40 lat.

Skoro już na Pomorzu jesteśmy, warto wspomnieć legendę o zatopionym mieście Hel, które znajdować się miało w zalanej już dziś wodą okolicy dzisiejszego Helu. Jak głosi legenda, dopóki mieszkańcy osady żyli bogobojnie i pracowicie, cieszyli się spokojem i dobrobytem. Kiedy jednak oddalili się od Boga i popadli w grzech, żyjąc swawolnie i rozpustnie, spotkała ich okrutna kara. Morze wystąpiło z brzegów, pogrążając pod wodą całą osadę wraz z jej mieszkańcami. „Długi czas potem, w dzień Zielonych Świątek, rybacy przepływający tamtędy w pogodny dzień i przy spokojnej fali odbijającej dno morza, widywali w wodzie przecinające się ulice, piękne ogrody, bogate domy i nawet słyszeli głosy ludzkie, głośnie toasty i muzykę. Starzy rybacy, bardzo przesądni, bali się tego miejsca i pilnowali, aby się nigdy tam w Zielone Świątki nie znaleźć. Wielu młodych rybaków na przekór tym ostrzeżeniom, kpiąc sobie i lekceważąc napomnienia, pragnęło zobaczyć owo bogate i sławne ongiś miasto Hel. Po kryjomu, nikomu nie mówiąc o tym, jechali w te zakazane przez ich ojców strony. I żaden z tych ciekawych i odważnych nie powrócił do domu. Miasto, gdy je zobaczyli w wodzie, rzuciło na nich czar wszechmożny, przyciągało do siebie i wchłaniało. Ani jeden nie oparł się temu czarowi. Słyszając głosy ludzkie pod wodą, widząc wspaniałe domy, ulice i ludzi po nich się przechadzających, śmiałek zapominał, gdzie był, wskakiwał do wody, a morze pochłaniało go na wieki. Teraz czasem podczas silnych burz ci rybacy, którzy mają wyczulony słuch i wrażliwą duszę, słyszą w szumie fal morskich jakby z dna Bałtyku wydobywający się cichy jęk dzwonów kościelnych zato-

pionego miasta” – pisze Antoni Pieper, w swoich „Opowieściach helskich”.

Według nadmorskich legend, kiedy mijamy kamienne wzgórza, na których kiedyś znajdowały się miejsca pochówków, nie powinniśmy zapominać o odmówieniu krótkiej modlitwy za blakające się w tamtych okolicach dusze. „Żalami nazywano niegdyś na Pomorzu jałowe i kamienne wzgórza, na których przed wiekami znajdowały się cmentarzyska. Wierzono, iż są to miejsca nawiedzone. W związku z tym, gdy mijano takie miejsce, należało odmówić trzy Zdrowaśki, by żaden duch nie udał się za nami do domu” – ostrzega Anna Koprowska – Głowacka na łamach książki „Magia ludowa z Pomorza i Kujaw”.

### **Duchy mają dobrze straszyć**

„Skąd się biorą legendy o duchach? Otóż opowieści o nich są tysiące, czasem pozornie bardzo do siebie podobnych, ale bardzo różnych w szczegółach. Przede wszystkim legendy o duchach wzięły się z wiary w życie pozagrobowe i w to, że zachodzi silna interakcja pomiędzy światem „tu” i światem „tam”. Na takim założeniu opierały się pierwotne religie animistyczne (anima – duch), stąd wciąż żywy w wielu krajach kult przodków i dawny słowiański obrzęd dziadów, zastąpiony dziś świętem zmarłych. Wiara ta, wręcz instynktowna u ludzi, staje się bardzo silna w chwili utraty kogoś bliskiego, każdy zna podobne historie. Tak też jest z częścią legend w tej książce – wzięły się z osobistych przeżyć konkretnych ludzi” – piszą Witold Vargas i Paweł Zych, autorzy książki „Duchy polskich miast i zamków”.

„Następnym źródłem legend były nietypowe życiorysy, które wywarły na okolicznej ludności duże wrażenie. Dotyczy to głównie złoczyńców i okrutników, ale nierzadko też osób wyjątkowo dobrych. Po ich śmierci ludzie nie mogli się pozbyć silnych emocji z nimi związanych – czy był to paniczny lęk, czy nienawiść, czy wreszcie wielka miłość. Opowiadali więc sobie sąsiedzi dzieje owej postaci, podbarwiając ją za każdym razem,

żeby lepiej wyrazić to, co do niej czują” – dodają. „Ważnym źródłem podań był pewien zwyczaj ludowy, który wraz z postępowaniem cywilizacji, niestety, całkowicie zaginął.

Mowa o długich zimowych wieczorach przy świecy i o pogawędkach przy pracach kolektywnych, jakim było chociażby skubanie pierza. Wiadomo, że nastrój sprzyjał mrocznym opowieściom. Najczęściej rozprawiano wtedy ze zgrozą o tym, co dziwaczne, nieznane, obce. O tym, co wdziera się do swojskiego świata, narusza jego porządek, wprowadza niepokój i strach. W takiej atmosferze rodziły się legendy o dziwnych, mówiących w obcym języku elegancikach, tajemniczych masonach czy diabelskich machinach parowych” – wskazują Vargas i Zych. „Istotnym składnikiem legend są wątki religijne, zaczerpnięte z pism Starego i Nowego Testamentu.

Najbardziej wyraziście objawiają się one w historiach miast i wsi, ukaranych za bezbożność zniszczeniem niczym biblijna Sodom. Wiele legend chrześcijańskich odwołuje się do interwencji dusz, przebywających już w zaświatach. Historie takie należą często do ścisłej tradycji kościoła katolickiego. Istnieją też opowieści o wyraźnym rodowodzie literackim. Dotyczą często najważniejszych dla narodu miejsc i kart historii. Stworzone, by szerzyć wiedzę na temat dziejów kraju, pod strzechami często zaczynały żyć własnym życiem” – tłumaczą badacze legend. I puentują: „Świat legend o duchach wydaje się niekonsekwentny i niesprawiedliwy: duchy złoczyńców zamiast odpokutowywać swe grzechy dobrymi uczynkami, naprzykrzają się nadal potomkom swoich ofiar, natomiast niewinni, okrutnie zamordowani ludzie muszą często tulać się po wieczność, nie zaznając spokoju nawet po śmierci. Jednak w ostatecznym rozrachunku chyba o żadną sprawiedliwość tu nie chodzi. Duchy w legendach muszą po prostu dobrze straszyć”.



# Śladami ofiar nazistowskiego reżimu pochowanych na cmentarzu w Berlinie-Marzahn



Grób Stolarskiego na PF Marzahn



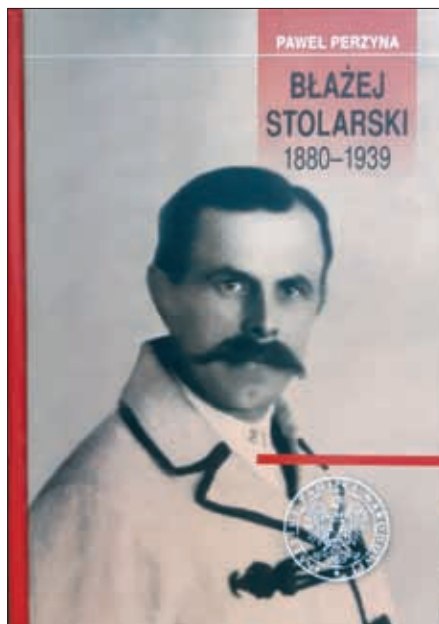
Tablica Pamięci Stolarski 2019

Parkfriedhof Marzahn znajduje się w berlińskiej dzielnicy Marzahn-Hellersdorf pomiędzy stacją kolei miejskiej Marzahn oraz domem salezjanów - Don-Bosco-Zentrum przy Otto-Rosenberg-Platz 1, noszącym imię byłego więźnia obozu Auschwitz. Znajdujący się na tym cmentarzu Kamień-Obelisk, upamiętniający Sinti i Romów, przypomina o deportacji berlińskich Sinti i Romów do Auschwitz z tak zwanego „Zigeunerastplatz, tj. przymusowego obozu założonego przez nazistów na krótko przed rozpoczęciem Igrzysk Olimpijskich w 1936 r. Obecny Otto-Rosenberg-Platz był autentycznym miejscem „Zwangslager Marzahn” dla Sinti i Romów.

Cmentarz powstał w 1909 roku i w początkowych latach chowano tam biednych. W latach 1933 - 1945 grzebano tutaj tysiące ofiar nazistowskiego reżimu i wojny, w tym ofiary egzekucji w miejscu straceń Plötzensee. W czasie II wojny dokonywano tu pochówku robotników przymusowych z całego Berlina i okolic, którzy umierali z powodu ciężkiej pracy przymusowej, głodu, wycieńczenia, chorób a także w wyniku nalotów bombowych. Do tej grupy ofiar należą również Polacy.

## Nagrobek Błażeja Stolarskiego

Błażej Stolarski był politykiem ludowym, działaczem Polskiego Stronnictwa Ludowego „Wyzwolenie”, filantropem, wieloletnim posłem, wybitnym działaczem społecznym i wicemarszałkiem Senatu RP, ministrem oraz bohaterem niepodległości.



„Na walnym zjeździe Polskiego Stronnictwa Ludowego w lutym 1917 r., w którym uczestniczył także Józef Piłsudski, Stolarski został członkiem zarządu głównego.

Trzy miesiące później objął stanowisko prezesa Polskiego Stronnictwa Ludowego. Pozostał tam do 1922 r., w latach 1923-1925 był wiceprezesem PSL „Wyzwolenie”. Po ostatnim posiedzeniu Senatu II RP, które odbyło się drugiego dnia wojny 1939 r., Błażej Stolarski wrócił do swojej wsi. Wkrótce potem, 10 września 1939 r. został aresztowany przez Niemców w swoim gospodarstwie rolnym w Sługocicach w gminie Będków, następnie przetransportowany na lotnisko polowe w Popielawach i wywieziony samolotem w nieznanym miejscu.

Do niedawna jego los był nieznanym. Nikt nie wiedział, w jakich okolicznościach zmarł Stolarski” – tyle z relacji dr. Pawła Perzyny z Instytutu Pamięci Narodowej (IPN) w Łodzi, autora biografii Stolarskiego.

Dzięki inicjatywie administracji Senatu w Berlinie, a konkretnie pani Gutte, Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie w Warszawie otrzymała wszystkie dane, dotyczące polskich



grobów z czasów nazistowskich w Berlinie. Po 79 latach udało się więc zidentyfikować miejsce pochówku senatora. Dla dr. Pawła Perzyny było bardzo ważną sprawą, aby uzyskać więcej danych o pochówku senatora. W 2018 roku zwrócił się pisemnie do pani Gutte z prośbą o udostępnienie bliższych informacji. Pani Gutte, nie zastanawiając się długo, przekazała tę prośbę mojemu mężowi – Klausowi Leutnerowi. Skontaktowaliśmy się telefonicznie z dr. Pawłem Perzyną i poinformowaliśmy go o tym zleceniu.

Dzięki dobrej współpracy z Senatem Berlina mąż podjął się zatem zbadania losów Błażeja Stolarskiego po jego aresztowaniu przez gestapo. Udało mu się wyjaśnić dwie okoliczności: oficjalną przyczynę śmierci oraz miejsce znalezienia zwłok.

Na podstawie wpisów w księgach zwłok Instytutu Medycyny Sądowej w Berlinie wiemy, że Błażej Stolarski został postrzelony w głowę, a jego ciało znaleziono w okolicach wsi Groß Kōris. Zmarł 21 października 1939 r.

Akt zgonu wystawił Urząd Stanu Cywilnego w Groß Kōris pod Berlinem na nazwisko Blasius Stolarski (archiwum powiatowe Luckau, sygnatura S 10 /21/1939).

W akcie zgonu opisano miejsce, w którym znaleziono ciało, a mianowicie „w Groß Kōris przy Reichsauto-

bahn”. Niestety, nie ma policyjnych notatek o tym, w którym dokładnie miejscu go znaleziono, nie wiemy, czy na autostradzie w drodze do Berlina czy z Berlina. Czy miał zostać przewieziony do Berlina na przesłuchanie, czy w inne miejsce po przesłuchaniu w Berlinie? Czy został zabity w samochodzie podczas jazdy, czy na zewnątrz

w pobliżu miejsca, w którym go znaleziono. Definitywnie wiemy więc tylko coś o przyczynie śmierci i w przybliżeniu o miejscu śmierci.

Dowody sugerują, że jego zeznania złożone w gestapo wskazywały na to, że nie był skłonny do współpracy z nazistami i dlatego zginął po przesłuchaniu w Berlinie.

W notatce Głównego Urzędu Bezpieczeństwa Rzeszy (Bundesarchiv Berlin, Sign. R 58/1082) jest następujące stwierdzenie:

„Senator Błażej Stolarski, który w różnych przesłuchaniach zeznawał, że zdecydowanie liczy na odrodzenie niepodległej Polski, został przywieziony do Opola 15 września 1939 r. i przekazany tamtejszej Komendzie Państwowej Policji. Zamierza się umieścić Stolarskiego w powstającym zbiorowym obozie koncentracyjnym polskiej inteligencji”.

Uzyskane w archiwach informacje przekazaliśmy pisemnie dr. Pawłowi Perzynie. W styczniu 2019 roku otrzymałam od niego maila:

„Szanowna Pani, jestem od wczoraj rozemocjonowany ustaleniami Pani męża, za które serdecznie dziękuję. To wielka i żmudna praca.

Jestem też pod ogromnym wrażeniem informacji o opiece, jaką administracja cmentarza w Marzahn spra-



Przy Tablicy Pamięci Stolarskiego 2019



wuje nad mogiłą Stolarskiego. W tym roku mija 80 lat od śmierci i pochówku wicemarszałka Senatu. Będę dążył do tego, by przywrócić pamięć o tym fakcie, aby państwo polskie, po wielu latach zapomnienia, upamiętniło Stolarskiego. Tym bardziej, że znane jest już miejsce spoczynku jego doczesnych prochów.

Proszę o przekazanie adresu, na który mam wysłać Państwu moją książkę o Stolarskim. Bardzo się cieszę, że męża tak zainteresowały losy tego działacza społecznego i polityka”.

Pozdrawiam serdecznie, Paweł Perzyna.

Dr Paweł Perzyna dotrzymał słowa o przywróceniu pamięci o Błażeju Stolarskim.

Na zaproszenie IPN w Łodzi w dniu 22 września 2019 r. wzięliśmy oboje – mój mąż i ja - udział w doniosłej uroczystości odsłonięcia przed Urzędem Miejskim w Będkowie tablicy, upamiętniającej 80. rocznicę śmierci Błażeja Stolarskiego. Podczas tej uroczystości pośmiertnie odznaczono Błażeja Stolarskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, który złożono na ręce najstarszego wnuka. Mój mąż oficjalnie wręczył wnukowi odpis aktu zgonu, otrzymany z Urzędu Stanu Cywilnego w Groß Körnis.

Kilka dni później jeden z członków

rodziny Stolarskich przesłał mojemu mężowi słowa uznania za – jak wyraził w mailu – odnalezienie miejsca pochówku krewnego. Mój mąż odpowiedział mu:

„Szanowny Panie, dziękuję Panu za słowa uznania. Muszę jednak to uznanie trochę umniejszyć (...), ponieważ mnie udało się wyjaśnić tylko dwie okoliczności, oficjalną przyczynę śmierci i lokalizację zwłok (...). Natomiast miejsce pochówku było już wcześniej znane, gdyż wynikało z zapisu w dokumentach.

Ponieważ w Berlinie nikt nie znał Błażeja Stolarskiego i nic o nim nie wiedział, a w Polsce nikt nie znał miejsca jego pochówku, zawdzięcza się to tylko zbiegowi okoliczności, że pan dr Perzyna, autor biografii Stolarskiego, napotkał na nazwisko Stolarskiego w wykazie polskich ofiar pochowanych w Berlinie i zwrócił się w tej sprawie do strony niemieckiej. A to świadczy o wadze i potrzebie dalszej dobrej współpracy niemiecko-polskiej”.

Biografia Błażeja Stolarskiego została wydana w 2017 roku i nie zawiera informacji o okolicznościach jego śmierci, gdyż wtedy były one nieznane. Autor umieścił te informacje w biuletynie Instytutu Pamięci Narodowej w Łodzi Nr. 9 z września 2019 roku (zdjęcie okładki w załączeniu).

Dzięki staraniom Wydziału Konsularnego Ambasady RP w Berlinie Senat Berlina postanowił odnowić tablicę nagrobną z poprawną pisownią imienia Stolarskiego tj. „Błażej” zamiast pierwotnej pisowni Blasius.

### **Tablice Pamięci dla robotnic przymusowych z Łodzi**

Na cmentarzu w Mahrzahn znajdują się nagrobki 20 młodych kobiet z Łodzi. Robotnice przymusowe w firmie AEG przy Ackerstrasse w Berlinie zginęły 4 września 1943 r. w swoim miejscu zakwaterowania przy Grenzstraße 16 podczas nalotu bombowego na berlińską dzielnicę Wedding. Nie pozwolono im zejść do cywilnego schronu przeciwlotniczego w ich budynku mieszkalnym. Księgi metrykalne cmentarza informują o miejscu pochówku tych 20 młodych kobiet, w wieku od 14 do 21 lat. Zostało też zapisane, że ich pochówek odbył się 13 września 1943 r. o godz. 16.00. Musiał zostać zrealizowany prawdopodobnie bardzo szybko. 20 razy podaje się godzinę 16:00. Jeśli na opuszczenie jednej trumny poświęcono by chociaż zaledwie 1,5 minuty, to cały proces musiałby zająć 30 minut. Jak to rozumieć? Czy chowano je rzeczywiście w trumnach? Nasuwają się pytania, na które trudno doszukać się wyjaśniających odpowiedzi.

W dniu 4 września 2004 roku została odsłonięta tablica pamiątkowa ku czci tych młodych kobiet. Z inicjatywą umieszczenia tej tablicy wystąpił Bolesław Zajączkowski z Łodzi, który w czasie wojny był również zatrudniony jako robotnik przymusowy w Berlinie. Znał kilka kobiet z przymusowego obozu pracy. Jednej z nich, ocalałej z bombardowanego obozu kobiecego, złożył obietnicę, że los tych ofiar nie może być zapomniany. Bolesław Zajączkowski nawiązał kontakt z urzędami w Berlin-Mitte i Berlin Marzahn-Hellersdorf. Wspólnie podjęto decyzję o umieszczeniu tablic pamiątkowych.

Bolesław Zajączkowski, który przez prawie 5 lat pracował przymusowo, tak wspominał: „To były moje przyjaciółki i tak jak ja pochodziły z Łodzi. Jednej z ocalałych – Danucie Bartkowiak – obiecałem, że po jej śmierci nie pozwolę zapomnieć o tej tragedii”. Napis na tej tablicy jest w języku niemieckim i brzmi następująco:

„Hier liegen zwanzig junge polni-



sche Frauen, die am 4.09.1943 als Zwangsarbeiterinnen der AEG bei einem Bombenangriff auf Berlin in der Grenzstraße 16 in Wedding ums Leben kamen. Zum Gedenken - ihre Kolleginnen und Kollegen aus der Stadt Łódź.“

Litera „P”, widniejąca nad napisem na tej tablicy jest znakiem, za pomocą którego identyfikowano polskich robotników przymusowych w Niemczech od 1940 roku.

Oto nazwiska tych młodych kobiet: Ciura Zofia, Damińska Izabela, Deszczyńska Irena, Gawrońska Stanisława, Imińska Alfreda, Jurczyk Lucyna, Maciaszczyk Maria, Matejka Jadwiga, Mańkut Janina, Morzyńska Anna, Muchowicz Helena, Ochecka Krystyna, Pajor Krystyna, Rutkowska Irena, Sieradzka Stefania, Świrydowska Ryszarda, Walczak Kazimiera, Wiśniewska Aleksandra, Wydrzyńska Maria i Ziółek Zofia.

Bolesław Zajączkowski ufundował tę tablicę pamiątkową z własnych środków, otrzymanych w ramach odszkodowania za pracę przymusową w Niemczech. W roku 2004 śp. Bolkó Klimek ze Zjednoczenia Polaków w Berlinie i mój mąż przewieźli ją samochodem z Łodzi do Berlina.

Poświęcenia nagrobków podczas uroczystości odsłonięcia tablicy

w 2004 roku dokonał ks. Marek Kędzierski z PMK w Berlinie w obecności przedstawiciela Ambasady RP. Na to upamiętniające wydarzenie przybyło z Polski 14 osób - rodziny tych młodych kobiet. Przy każdym nagrobku krewni złożyli kwiaty i zapalili znicze.

W ramach tego projektu, wspieranego przez Fundację „Pamięć, Odpowiedzialność, Przyszłość” oraz muzea

dzielnicowe, uczniowie z obydwu dzielnic Berlina spotkali się z krewnymi byłych robotnic przymusowych. Na pamiątkę tego spotkania członkowie rodziny otrzymali teczki ze zdjęciami z uroczystości.

W tym samym dniu, 4 września 2004 r., odsłonięta została także tablica w berlińskiej dzielnicy Wedding przy Grenzstrasse 16, upamiętniająca zamordowane dziewczęta i kobiety. Mój mąż i ja, wspólnie uczestniczyliśmy w tych uroczystościach i w spotkaniu z młodzieżą.

Na terenie fabryki AEG znajduje się również tablica pamiątkowa, tzw. Berlińska Tablica Pamięci, w języku niemieckim i polskim z następującym napisem:

„Auf diesem Fabrikgelände beschäftigte die AEG während des Zweiten Weltkrieges nach Deutschland deportierte POLNISCHE ZWANGSARBEITER. Auch sie sind Opfer der NS-Herrschaft”.

„Na terenie tej fabryki w okresie drugiej wojny światowej firma AEG zatrudniała POLAKÓW deportowanych do Niemiec na roboty przymusowe. I oni są ofiarami nazistowskiego reżimu”.

Pana Bolesława Zajączkowskiego znaleźliśmy osobiście. Utrzymywaliśmy kontakty za jego życia i odwiedzaliśmy go w Łodzi. Gdy w roku 1939 Wehrmacht wkroczył do Polski, 16-letni wówczas Zajączkowski jako harcerz





działał w służbach pomocniczych dla Wojska Polskiego.

W 1940 roku Niemcy deportowali 17-letniego Bolesława Zajązkowskiego na roboty przymusowe do Niemiec. Po wyzwoleniu wrócił do Łodzi i został technikiem Telewizji Polskiej. W wolnym czasie ponownie działał w harcerstwie. Bolesław Zajązkowski zmarł w Łodzi w 2007 roku.

Pamięć o ofiarach II wojny jest sprawą bardzo ważną, a jej kultywowanie powinno należeć do obowiązku każdej kolejnej generacji, aby z przeszłości wnosić wnioski na przyszłość. Czy tak się istotnie dzieje? Odpowiedzi na to pytanie można doszukać się w wierszu Wisławy Szymborskiej pt. **„Konię i początek”**. Jestem pod ogromnym wrażeniem tych wzruszających słów autorki. Gdyby Szymborska żyła, obchodziłaby w tym roku 2 lipca 100-lecie swoich urodzin.

Po każdej wojnie  
ktoś musi posprzątać.  
Jaki taki porządek  
sam się przecież nie zrobi.  
Ktoś musi zepchnąć gruzy  
na pobocza dróg,  
żeby mogły przejechać  
wozy pełne trupów.

Ktoś musi grzeznąć  
w szlamie i popiele,  
sprężynach kanap,  
drzazgach szkła  
i krwawych szmatach.

Ktoś musi przywlec belkę  
do podparcia ściany,  
ktoś oszklić okno  
i osadzić drzwi na zawiasach.

Fotogeniczne to nie jest  
i wymaga lat.  
Wszystkie kamery wyjechały już  
na inną wojnę.

Mosty trzeba z powrotem  
i dworce na nowo.  
W strzępach będą rękawy  
od zakasywania.

Ktoś z miotłą w rękach  
wspomina jeszcze jak było.  
Ktoś słucha  
przytakując nie urwaną głową.  
Ale już w ich pobliżu  
zaczną kręcić się tacy,  
których to będzie nudzić.

Ktoś czasem jeszcze  
wykopie spod krzaka

przeżarte rdzą argumenty  
i poprzenosi je na stos odpadków.

Ci, co wiedzieli  
o co tutaj szło,  
musza ustąpić miejsca tym,  
co wiedzą mało.  
I mniej niż mało.  
I wreszcie tyle co nic.

W trawie, która porosła  
przyczyny i skutki,  
musi ktoś sobie leżeć  
z kłosem w zębach  
i gapić się na chmury.

14 lipca 2023 roku mój mąż i ja  
oprowadziliśmy przedstawicieli berlińskiej  
Polonii i Deutsch-Polnische  
Gesellschaft po Parkfriedhof Marzahn.  
Niniejszy artykuł napisałam na podstawie  
wygłoszonego na cmentarzu referatu.

*Alina Leutner*

*Fot. z cmentarza Julia Hein*



# Gdy choruje umysł, a cierpi ciało

*„W zdrowym ciele zdrowy duch” – tę starożytną maksymę można odwrócić i stwierdzić, że kiedy chorują nasz umysł i dusza, skutki tego stanu rzeczy prędzej czy później odczujemy w ciele.*



## Ucieczka przed lękiem

- Byłam niezniszczalna. Na studiach ogarniałam dwa kierunki „żywiąc się” kawą, papierosami i drożdżówkami, a w weekendy także sporymi ilościami alkoholu. Zawsze pełna energii, pomysłów, wystarczyły mi 3 godziny snu, a w wakacje nigdy nie miałam problemu ani ze zmianą stref czasowych, ani z wysiłkiem fizycznym czy ekstremalnymi warunkami pogodowymi – zwierza się w rozmowie ze mną 35-letnia Małgorzata. – Po studiach dostałam świetną pracę, zrobiłam karierę, wybudowałam dom, miałam życie z marzeń. I nagle, pewnego dnia, po prostu nie wstałam z łóżka. Nie byłam w stanie iść do pracy, moje mięśnie zdawały się ważyć tonę, każdy ruch powodował kołatanie serca. Przestrzymałam się nie na żarty i zadzwoniłam po karetkę. Spędziłam 3 doby na kardiologii, gdzie zostałam przebadana od stóp do głów. „Okaz zdrowia” – powiedzieli mi na odchodnym lekarze, polecając udanie się do psychiatry. Byłam tym zdziwiona i oburzona, ponieważ zupełnie nie miałam poczucia, że coś jest

nie tak z moją psychiką ani nawet, że jestem szczególnie zestresowana. Lubiłam swoją pracę i związaną z nią adrenalinę, żyłam co prawda intensywnie, ale zawsze była to „pozytywna nakrętka” – dzieli się opowieścią kobieta. – Objawy fizycznie nie chciały jednak minąć, nie byłam w stanie ruszyć się z domu, więc w końcu przełamałam się i zdecydowałam na wizytę u psychiatry – wyłącznie po to, aby otrzymać zwolnienie lekarskie. Wstępna diagnoza niepomiarne mnie zdziwiła, ponieważ lekarz nazwał moje zaburzenia zespołem lęku uogólnionego. Nie zgodziłam się z tym, nie odczuwałam lęku, coś ewidentnie działo się z moimi mięśniami. „Dla świętego spokoju” zgodziłam się jednak na wizytę u psychologa. Po dwóch spotkaniach nie byłam już tak bardzo przekonana co do tego, że podłoże moich zaburzeń jest czysto fizyczne. Zaczęło do mnie powoli docierać, że moje bieganie w kołowrotku za kolejnymi zadaniami po części spowodowane było właśnie... ucieczką przed lękiem. Nie zdawałam sobie sprawy, ile obaw schowałam w podświadomości.

Bałam się samotności, tego, że okaże się nieprzydatna, niekompetentna, nie warta uwagi, bałam się klęski finansowej, zależności od innych, obawiałam się ludzkich opinii... Nieuświadomiony lęk zaczął domagać się wydobycia na powierzchnię i zajęcia się nim – co zaowocowało nieprzyjemnymi objawami fizycznymi. Byłam pod wrażeniem tego, jak dalece nasze ciało wszystko o nas wie i nie pozwala się oszukiwać – nawet wtedy, kiedy uda nam się zmanipulować nasz świadomy umysł i przekonać go, że wszystko jest ok – relacjonuje Małgorzata. – Dziś od tamtego czasu minęły dwa lata. Niby nie wydarzyło się nic spektakularnego, pracuję nadal w tym samym miejscu, w tym samym miejscu mieszkam, ale dzięki terapii nieco inaczej patrzę na siebie i swoje obowiązki, uczę się wyznaczać priorytety, godzić się z tym, że nie wszystko ode mnie zależy, ćwiczę odpuszczanie i akceptowanie siebie i innych mimo naszych niedoskonałości, a przede wszystkim – słucham swojego ciała i już nie lekceważę tego, co ma mi do powiedzenia – puentuje młoda kobieta.

„Pacjenci psychosomatyczni często są nieufni. Bardzo potrzebują pomocy, ale po licznych rozczarowaniach tracą nadzieję. Pamiętam chyba wszystkie osoby, które przekroczyły próg mojego gabinetu, licząc, a może ludząc się, że podsunę im jakiś nowy trop, zwrócę uwagę na coś, czego nie zauważył lekarz, psychiatra, rehabilitant i cały sztab specjalistów, których odwiedziły, bo «dłużej tak żyć się nie da». I przede wszystkim wierząc, że nie zbagatelizuję ich cierpienia, nie powiem, że «z punktu widzenia medycyny» nic im nie dolega, należy się z tego cieszyć i nauczyć się z tym żyć. Kiedyś wydawało mi się, że zaburzenia psychosomatyczne są ignorowane, ponieważ badania pacjenta rzeczywiście są w normie, nie ma zagrożenia życia, bywa, że symptomy same mijają, przynajmniej na jakiś czas. Często jednak pojawiają się nowe i historia wędrowek od lekarza do lekarza i badań zaczyna się od początku. Kiedyś byłam

zła na lekarzy, dla których pacjent bez medycznie udokumentowanych objawów po prostu się nie liczy. Ale jak udokumentować ból i zmęczenie – dwa najczęściej występujące objawy w chorobie psychosomatycznej? Celowo używam określenia „choroba”, a nie „zaburzenie”, bo pacjent psychosomatyczny naprawdę jest chory. Myślę, że uznanie jego stanu za chorobę to najważniejsze, co możemy zrobić” – pisze na łamach „Zwierciadła” psycholog i terapeutka Ewa Klepacka – Gryz. „Lekarze często czują się bezradni wobec symptomów, które nie przypominają żadnej konkretnej choroby. Może dlatego zdarza im się umniejszać, bagatelizować, a czasami nawet wyśmiewać skargi pacjentów. A tymczasem w chorobie psychosomatycznej nie obowiązują żadne zasady. Każda część ciała może zachorować. To choroba, która rodzi się w umyśle, a on jest w stanie «wyprodukować» każdy objaw” – dodaje specjalistka.

### Holistyczne podejście

Bywa jednak i odwrotnie – pacjenci, których podstawowe wyniki badań nie odbiegają od normy, są uznawani za zdrowych na ciele i odsyłanych do psychiatry. Zdarza się, że przedwcześnie. „Wyniki morfologii i badania moczu miałem dobre, podobnie jak echo serca, EKG, USG jamy brzusznej i prześwietlenie płuc. Czuję się jednak fatalnie. Mimo sporego wzrostu i dużej masy mięśniowej nie miałem na nic siły, kręciło mi się w głowie, zdarzały się omdlenia. Lekarze rozkładali ręce i wysyłali do psychiatry, ten zaś przepisał leki przeciwdepresyjne, po których czuję się jeszcze gorzej. W końcu trafiłem na młodego, niepozornego na pierwszy rzut oka lekarza, który podszedł do sprawy bardziej holistycznie i zlecił bardziej złożone badania. Wyszło z nich, że mam



zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Wszystko dało się wyregulować odpowiednią dietą, leki psychotropowe nie były potrzebne, potrzebna była bardziej wnikliwa diagnostyka” – opowiada w rozmowie ze mną 42 – letni Marcin. Podobnie opinie można przeczytać w grupach wsparcia dla osób chorych np. na przewlekłą boreliozę, którym latami wmawiano zaburzenia psychiczne, zanim zostały odpowiednio zdiagnozowane. „Warto przyrzeć się psychosomatyce, zwłaszcza, jeśli z jakiejś choroby nie potrafimy wyjść. Ale to też nie jest tak, że jeśli nauka nie potrafi mnie zdiagnozować, to to na pewno jest w głowie. Wcale tak być nie musi. Być może nauka nie potrafi jeszcze tego zdiagnozować, pomóc. Takie przypadki też znam. Trzeba mieć zawsze otwartą głowę” – podkreśla na łamach książki „Jak pouklądać zdrowie?” dietetyk Agnieszka Surma.

Jedno jest jednak pewne – jeśli chcemy uniknąć chorób cywilizacyjnych,

musimy nauczyć się rozpoznawania i zdrowego wyrażania emocji. „Tłumienie emocji wpływa na zdrowie psychiczne, ale także fizyczne. Dzisiaj już wiadomo, że przyczyny rozwoju poważnych chorób cielesnych mogą być również psychiczne i w przypadku wielu chorób stanowią równie istotny czynnik zapalny jak czynniki środowiskowe czy genetyczne. Zablokowane emocje w ciele objawiają się m.in. różnymi przykurczami, długotrwałymi bólami, brakiem pełnej mobilności stawów, ale również niestety chorobami autoimmunologicznymi, nowotworami” – ostrzegają na swoim portalu twórcy serwisu OsteoMedic. Szczególnie szkodliwy dla organizmu jest przewlekły stres, kiedy to organizm przez długi czas pozostaje w trybie reakcji „walcz lub uciekaj”. Skutecznych sposobów pracy z emocjami możemy nauczyć się podczas terapii. Najbardziej efektywne metody rozładowania emocji i zadbania o dobrostan psychiczny są znane od wieków i – na szczęście – na ogół darmowe. Należą do nich: modlitwa lub medytacja, wysiłek fizyczny, budowanie pozytywnych i wspierających relacji, kąpiele słoneczne, sen oraz przebywanie na łonie natury. Bywa, że objawy psychosomatyczne są tak silne, że uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie – wtedy warto czasowo wspomóc się pod kontrolą lekarza farmakologią, pamiętając jednak, że powinno to być rozwiązanie krótkoterminowe, w żadnym wypadku nie zastępcze wobec pracy nad rozwiązaniem dreczących nas konfliktów wewnętrznych.



## Bogiem upojony

*Ojciec Szarbelu, zostałeś obdarzony przez Boga gorliwą wiarą, mocną nadzieją, żarliwą miłością. Proszę Cię, wstaw się u Boga w mojej intencji. Proszę o potrzebne łaski nie tylko dla mnie, ale też dla moich bliskich oraz nieprzyjaciół.*



Do Szarbela – mnicha, pustelnika, świętego kościoła katolickiego – zwracają się wierni z całego świata z prośbą o uzdrowienie duszy i ciała.

### Życie Szarbela

Youssef Makhlouf przyszedł na świat 8 maja 1828 roku w najwyższej położonej wiosce w górach Libanu w ubogiej rodzinie chrześcijańskiej. Był najmłodszym dzieckiem Antouna Makhloufa i Brigitty Al-Chidiac. Gdy miał trzy lata, umarł mu ojciec. Na wychowanie pięciorga sierot mieli wpływ wujowie-zakonnicy. Matka powtórnie wyszła za mąż za drobnego właściciela ziemskiego, który z czasem przyjął kapłaństwo.

Youssef, jako 23-letni młodzieniec, wstępuje do zakonu maronickiego w Maifouq, przyjmując na cześć antiocheńskiego męczennika z I wieku imię Szarbel (w jęz. syryjskim oznacza historia Boga). W 1852 roku przenosi się do klasztoru w Annaya, by ukończyć nowicjat.

W 1853 roku składa pierwsze śluby wieczyste. W latach 1853-59 w klasztorze św. Cypriana i Justyniana w Kfi-

fane studiuje: filozofię, teologię i język syryjski i arabski. 23 lipca 1859 roku przyjmuje święcenia kapłańskie w Bkerke, po czym wraca do Annaya, gdzie przebywa do 1875 roku. W 1860 roku jest świadkiem wymordowania 20.000 chrześcijan przez muzułmańskich Turków. Do eremu św. Piotra i Pawła przenosi się w 1875 roku i pozostaje tam 23 lata. Prowadzi ascetyczny tryb życia, w małej celi (6m kw.) tylko lampka, dzbanek z wodą i koszyk z boskimi książkami. Łóżkiem jest siennik z liści dębowych, pokryty skórą kozia, kawał drewna owinięty szmatą służy za poduszkę. Nosi włosienicę pod habitem, spożywa jeden posiłek dziennie, praca, modlitwa i praktyki religijne wypełniają mu czas. Posłuszny przełożonym, wykonuje wszystkie ich polecenia, milczy, ukrywa swoją inteligencję i wykształcenie, nie podnosi wzroku, odpowiada tylko na pytania. Całkowicie obojętny wobec dóbr materialnych oddaje się pokucie, modlitwie i kontemplacji. Celem jego życia jest dążenie do bliskości z Bogiem. Mając 70 lat umiera 24 grudnia 1898 roku w Wigilię Bożego Narodzenia, tydzień po udarze mózgu podczas odprawiania mszy świętej.



### Po śmierci

Ciało Szarbela pochowano na klasztornym cmentarzu. Przez 45 nocy jasna luna świeciła nad grobem, do którego zaczęli przybywać wierni. W obawie przed ukradzeniem zwłok w 1899 roku po raz







pierwszy otworzono grób. Stwierdzono, że ciało - pokryte mieszanką krwi i potu - nie uległo rozkładowi. Umyte i przebrane złożono w drewnianej trumnie w kaplicy klasztornej. Nadal wydzieliał się specyficzny płyn. Powołano komisję do zbadania fenomenu. W 1927 roku po raz drugi otwarto grób, nienaruszone ciało przełożono do metalowej trumny i umieszczono w podziemiach klasztoru. Z grobowca wypływała różowawa ciecz.

W 1950 roku dwa razy otwarto grób ojca Szarbela i niezmięzione ciało wystawiono na widok publiczny. Kolejne ekshumacje i ekspertyzy lekarskie nie przyniosły wyjaśnienia nieznannej substancji, którą jako relikwię traktowali pielgrzymi różnych wyznań, przybywający do grobu mnicha, prosząc o uzdrowienie.

Papież Paweł VI 5 grudnia 1965 roku ogłasza Szarbela błogosławionym, uznając dwa cuda: uleczenie siostry Marii po 14 latach bólu żołądka oraz odzyskanie wzroku przez 48-letniego mężczyznę. Ten sam papież 9 października 1977 roku dokonuje kanonizacji - po cudownym uzdrowieniu greckokatolickiej Libanki z nowotworu żołądka, jelit, gardła. Kilka miesięcy przed zaliczeniem Szarbela w poczet świętych otwarto jego grób, stwierdzono wtedy, że ciało jest wysuszone, lecz nienaruszone, a surowica przestała się sączyć.

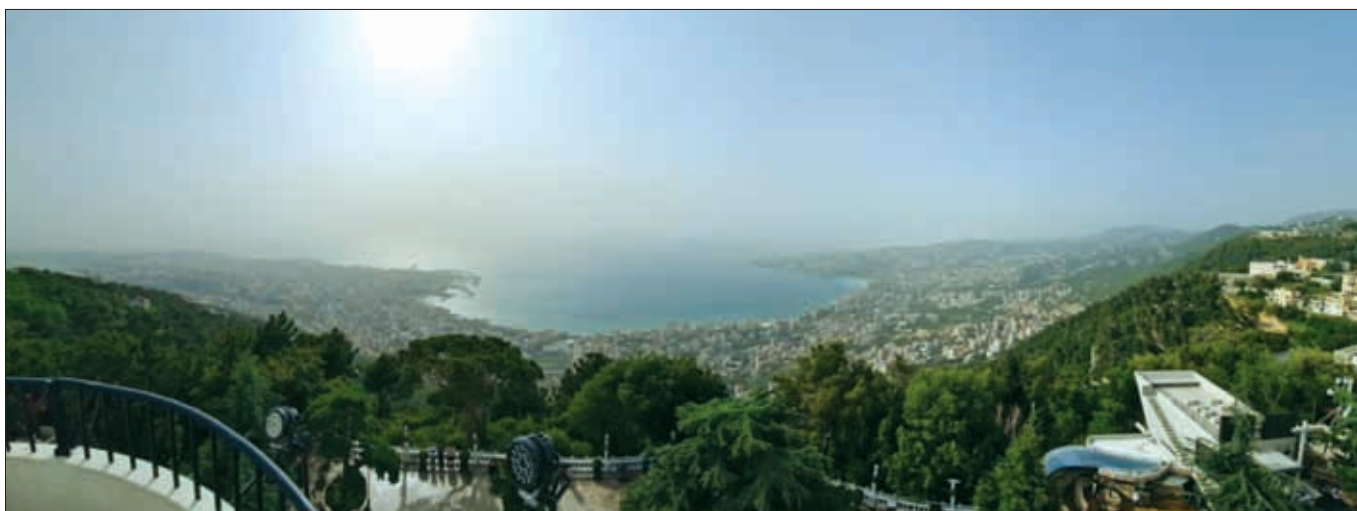
Szarbel za życia nie był malowany ani fotografowany. Gdy 8 maja 1950 roku 40 mnichów przybyło do grobu świętego i zwiedzano pustelnię, zrobiono grupowe zdjęcie. Po wywołaniu kliszy na fotografii dostrzeżono postać nieznanego

mnicha. Był to Szarbel. To nadzwyczajne zdjęcie – jedyny wizerunek świętego – obiegło świat.

Święty Szarbel jest wzorem doskonałego mnicha i patronem, orędującym u Boga za wiernymi. Do Annaya przybywa rocznie 4 miliony pielgrzymów z całego świata.

Każdego 22 dnia miesiąca odczytywana jest lista uzdrowień i nawróceń za pośrednictwem św. Szarbela.

*Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. własność redakcji*



## NA ZDROWIE



Dziurawiec zwyczajny

### Dziurawiec zwyczajny

Dziurawiec czyli ziele świętojańskie jest wieloletnią byliną porastającą łąki, polany, widne zarośla, wzgórza i skraje lasów Europy Środkowo-Wschodniej, Ameryki Północnej, Północnej Afryki i Azji. Jest rośliną o prostej, mocnej łodydze, rozgałęzionej w górnej części, dochodzi do 70 cm wysokości. Na drobnych liściach widoczne są małe punkciki, przypominające dziurki. W tych bardziej prześwitujących znajduje się olejek lotny, a w ciemniejszych hipercyna. Zebrane na szczytach pędów żółte, pięciopłatkowe kwiaty zawierają również zbiorniczki z hipercyną. Kwitnie od św. Jana (24 czerwca) do września. Można ją zbierać dwa razy – pierwszy raz - do połowy lipca, drugi pod koniec sierpnia. Zrywa się tylko część łodygi wraz z kwiatami, pozostała część ponownie się ożywia, dając nowe kwiaty. Zebrane ziele suszy się w temperaturze do 40 stopni Celsjusza.



Dziurawiec zwyczajny

Dziurawiec stosowany był już w starożytności. Najwybitniejsi ojcowie medycyny wykorzystywali go do celów leczniczych; Hipokrates - w terapii chorób płuc, w stanach zapalnych i zmianach skórnych, Andromachos z Krety, lekarz Nerona, przygotowywał na jego bazie odtrutki. W średniowieczu ceniony był za wszechstronne właściwości. Wierzono, że jest rośliną przeganiającą diabła.

### Właściwości lecznicze

Ziele świętojańskie uznawane jest za jedno z najzdrowszych na świecie. Zawiera gamę aktywnych składników. **Hypercyna** działa uspokajająco i przeciwdepresyjnie, ale też fotouczulająco, **hyperyzod** moczopędnie, **olejek eteryczny** antyseptycznie, przeciwzapalnie i regenerująco, **hyperforyna** ma właściwości antybiotyczne i przeciwdepresyjne, **rutyna i kwercetyna** uszczelniają naczynia włosowate, **kwasy fenolowe** działają przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, antyoksydacyjnie, **garbniki** – ściągająco, bakteriostatycznie, żółciotwórczo i żółciopędnie. Ziele jest bogate w **żywicę, kwasy organiczne, pektyny, cholinę, sole mineralne, cukry, witaminę A i C.**

### Zastosowanie dziurawca

Roślinę stosuje się w chorobach przewodu pokarmowego (w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, zmniejszonym wydzielaniem soku żołądkowego, braku apetytu, zgadze, biegunkach, bólach brzucha), kamicy moczowej i żółciowej, osłabieniu czynności wątroby, w depresji, stanach wyczerpania nerwowego, niepokoju, zaburzeniach równowagi nerwowej. Jest dobrym lekiem na bielactwo, oparzenia, odmrożenia i raka

skóry. Pod koniec XX wieku udowodniono, że skutecznie wspomaga terapię glejaków mózgu. Właściwości zdrowotne dziurawca zwyczajnego nie są do końca poznane. Cały czas trwają badania nad jak najdoskonalszym wykorzystaniem w medycynie.

Z ziele świętojańskiego można przygotowywać herbatki, wyciągi na bazie alkoholu, napary, syropy, nalewki, oleje, maści.

**Dziurawiec powinien być stosowany jedynie w monoterapii, ze względu na interakcję z niektórymi lekami, szczególnie w psychiatrii!**

Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski

## Poranek z kotem

*Trawa miękka mokra chłodna  
O poranku wstaje  
Kropelkami rosy płacze  
Takie jej zwyczajne*

*Słońce wschodzi nie zaspane  
Choć noc była trudna  
Uśmiechnięte daje promyk  
Słońca mina cudna*

*Wietrzyk dmuchnął mi w policzek  
Śmiesznie polaskotał  
Roześmiałam się tak nagle  
Przestraszyłam kota*

*Kot mi wskoczył na kolana  
Szukając schronienia  
Mrucząc kocie pioseneczki  
Wreszcie wyszłam z cienia*

*Siedzę sobie w pełnym świetle  
Czule głaszcząc kotka  
W głowie myśli tańczą walca  
Co też mnie dziś spotka*

Agnieszka Klein

# PRAWDY POLAKÓW

## *PRAWDA PIERWSZA*

J E S T E Ś M Y  
P O L A K A M I

## *PRAWDA DRUGA*

WIARA OJCÓW NASZYCH JEST  
WIARĄ NASZYCH DZIECI

## *PRAWDA TRZECIA*

P O L A K P O L A K O W I  
B R A T E M

## *PRAWDA CZWARTA*

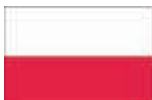
C O D Z I E Ń P O L A K  
N A R O D O W I S Ł U Ż Y

## *PRAWDA PIĄTA*

P O L S K A M A T K A N A S Z A,  
N I E W O L N O M Ó W I Ć O M A T C E Ż Ł E



POMOC  
POLAKOM  
NA WSCHODZIE



PROJEKT DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW KANCELARII  
PREZESA RADY MINISTRÓW  
W RAMACH KONKURSU POLONIA  
I POLACY ZA GRANICĄ 2021

Publikacja wyraża jedynie poglądy  
autora/ów i nie może być utożsamiana  
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii  
Prezesa Rady Ministrów i Fundacji  
„Pomoc Polakom na Wschodzie”.