

nr 1-2/2024

- 3 Marek Wójcicki prezes Związku Polaków w Niemczech w latach 2010 – 2013 zmarł 2 czerwca 2024 roku
- 4 Nauka ojczystego języka to więzi rodzinne, tożsamość i rozwój
- 5 Warto czytać dzieciom
- 7 Nauka polskiego przez sport
- 9 „POSTRZEGACZ PIĘKNA”
- 13 Irena Gut - Opdyke – drobna kobieta ze stali
- 15 Połączyła ich historia. Statuetka za kultywowanie pamięci historycznej
- 18 KALEJDOSKOP HISTORYCZNO – POLITYCZNY
- 20 Utracona Pamięć: Likwidacja polskich grobów wojennych w Niemczech
- 21 Jak wyzdrowieć ze skutków przemocy?
- 24 „Instrukcja obsługi” stresu
- 26 NA ZDROWIE
- 26 Deszczyk nieprawdziwy

# POLAK W NIEMCZECH



Skołowany – kompozycja Piotra Burgera



Związek Polaków w Niemczech  
– Bund der Polen in Deutschland e.V. – 102 lata

- 3 Marek Wójcicki prezes Związku Polaków w Niemczech w latach 2010 – 2013 zmarł 2 czerwca 2024 roku
- 4 Nauka ojczystego języka to więzi rodzinne, tożsamość i rozwój
- 5 Warto czytać dzieciom
- 7 Nauka polskiego przez sport
- 9 „POSTRZEGACZ PIĘKNA”
- 13 Irena Gut - Opdyke – drobna kobieta ze stali
- 15 Połączyła ich historia. Statuetka za kultywowanie pamięci historycznej
- 18 KALEJDOSKOP HISTORYCZNO – POLITYCZNY
- 20 Utracona Pamięć: Likwidacja polskich grobów wojennych w Niemczech
- 21 Jak wyzdrowieć ze skutków przemocy?
- 24 „Instrukcja obsługi” stresu
- 26 NA ZDROWIE
- 26 Deszczyk nieprawdziwy



# Marek Wójcicki

## prezes Związku Polaków w Niemczech w latach 2010 – 2013

### zmarł 2 czerwca 2024 roku



*Ale kto czci duszę rozumną, ogarniającą wszechświat i społeczeństwo, o żadną z innych rzeczy już się nie troszczy. Ponad wszystko duszę własną utrzymuje w takim stanie, aby była rozumna i społeczna i czynna, i śpieszyła z pomocą bliźniemu, który do tego samego celu dąży”.*

Marek Aureliusz,  
Rozmyślania, VI.14

Marek Wójcicki zapoczątkował nową jakość ZPwN. Był i pozostanie w naszych oczach Prezesem polonijnego renesansu! Posiadał coś, co nie każdemu jest dane, a mianowicie prosty kręgosłup moralny, ukształtowany najpierw w rodzinnym domu, a później w harcerstwie. Stał na czele ZPwN mimo tak wielu wyzwań zawodowych, bo przecież był związany z doradztwem w biznesie, a pracował w swoim życiu w najlepszych firmach. Przypomnę tylko takie firmy jak: Price Waterhouse (obecnie PwC) i Arthur Andersen Management Consulting. Jego praca obejmowała Europę Zachodnią, USA i RPA. Pod koniec lat 90. przejął odpowiedzialność za New Economy jako partner i założył firmę „Heaven 21”, doradztwo skupiające się na IT i ekonomii.

ZPwN był, jak zawsze podkreślał, służbą, traktował pracę dla ZPwN jako służebność, związaną z pielęgnacją dziedzictwa narodowego, które reprezentowało Rodło. Wprowadził do ZPwN kilkadziesiąt młodych wówczas osób,

miałam zaszczyt być jedną z nich. Przegadaliśmy wspólnie setki godzin, darząc się wielkim szacunkiem i atencją, mimo pojawiających się różnic. Marek był prawdziwym liderem, świetnym prawnikiem i światłem w tym dość ciemnym świecie Polonii. To właśnie Marek nauczył nas wiedzy o stowarzyszeniach, o doborze członków, to on zapoczątkował nową drogę dla ZPwN, którą staramy się iść.

Rozpoczął odważną i rzeczową debatę ze stroną niemiecką, dotyczącą ustawowego wyłączenia ZPwN tzw. Dekretem Göringa. Był jednym z głównych architektów tzw. polsko-niemieckiego „okrągłego stołu”, który miał przywrócić podmiotowość Polonii w Niemczech. Rozmowy zainicjowano w 2010 roku. Celem było „dokonanie przeglądu aktualnego stanu realizacji postanowień polsko — niemieckiego Traktatu o Dobrym Sąsiedztwie i Przyjaznej Współpracy z 1991 roku oraz wypracowanie działań, dotyczących realizacji ustalonych w Traktacie równych

praw dla obywateli niemieckich polskiego pochodzenia i Polaków w Republice Federalnej Niemiec oraz mniejszości niemieckiej w Rzeczypospolitej. W wyniku Jego starań Bundestag zrehabilitował działaczy dawnej mniejszości polskiej, a w szczególności działaczy ZPwN, represjonowanych przez hitlerowców. Wynegocjował podczas obrad remont Domu Polskiego w Bochum.

Marek Wójcicki był wielkim polskim Patriotą, kochającym swoją Ojczyznę.

**Wieczny odpoczynek racz mu dać, Panie,  
a światłość wiekuista niechaj mu świeci.  
Niech odpoczywa w pokoju.  
Amen.**

Anna Wawrzyszko  
Wiceprezes Związku Polaków  
w Niemczech

# Nauka ojczystego języka to więzi rodzinne, tożsamość i rozwój

- Dla emigrantów język będzie zawsze pomostem komunikacji z rodziną, która pozostała w Polsce, będzie też zachowaniem, choćby w części, ich tożsamości - mówi w rozmowie z „Polakiem w Niemczech” Renata Kaczmarek, wiceprzewodnicząca działającego w siedmiu landach Związku Nauczycieli Języka Polskiego i Pedagogów w Niemczech.



## - Jakie znaczenie ma zapewnienie możliwości nauki języka ojczystego dla Polaków w Niemczech?

- To bardzo ważna sprawa, która zawiera wiele aspektów. Polonia w Niemczech jest liczną grupą. Przyjmuje się, że jest nas około dwóch milionów. Kto to wie, jak jest naprawdę? Oferta nauki języka polskiego ma znaczenie. Dla emigrantów język będzie zawsze pomostem komunikacji z rodziną, która pozostała w Polsce, będzie też zachowaniem, choćby w części, ich tożsamości. Dla małżeństw mieszanych będzie wartością dodaną poprzez swoisty aspekt dwujęzyczności.

Dla nich wszystkich to będzie dodatkowy język, którego rozwój wesprze naukę innych języków, co w zglobalizowanym świecie jest atutem nie do przecenienia. Musimy też pamiętać, że nauka języka polskiego to także wiedza o Polsce, jej historii i kulturze. Przekazane z tą wiedzą kody kulturowe będą zawsze aspektem łączącym Polaków w kraju i za granicą. Polonia niemiecka ma różnorodne możliwości dostępu do nauki języka polskiego, choć różnie to wygląda w poszczególnych krajach związkowych. Znaczenie ma również to, że łatwiej jest dotrzeć do zainteresowanych z ofertą nauczania w dużych miastach, ponieważ w małych miejscowościach trudniej skupić wystarczającą liczbę zainteresowanych. Tu jest wła-

śnie zadanie dla organizacji, które są zakotwiczone w tych małych społecznościach.

## - Czy Polacy chętnie uczą się języka polskiego i czy chętnie sięgają po polskie lektury? Jakie książki najbardziej do nich przemawiają?

- Na to pytanie nie jestem w stanie odpowiedzieć jednoznacznie, po pierwsze dlatego, że czym innym jest nauka języka polskiego, a czym innym czytelnictwo. Oczywiście my, jako nauczyciele, zachęcamy uczniów do czytania lektur, ale też jesteśmy świadomi, że tylko niewielu z nich naprawdę przeczyta książkę „od deski do deski”. Swego rodzaju motywatorem czytelnictwa jest Olimpiada Języka Polskiego w Niemczech. W tym roku szkolnym realizujemy 20. edycję tego projektu, którego patronem i współorganizatorem jest Ambasada RP w Berlinie. Corocznie setki uczniów mierzą się ze sobą w 3 etapach, które są uwieńczone finałem. W tym roku finał odbył się w czerwcu w Warszawie, wzięło w nim udział 31 uczniów, reprezentujących 4 okręgi konsularne, a elementem finału był egzamin ustny z... przeczytanych przez uczniów lektur.

## - Z jakimi głównymi wyzwaniem zmagają się Pani na co dzień w swojej pracy? Jakie trudności programowo-organizacyjne dotyczą polską oświatę?

- Wyzwania, czy trudności to praktycznie to samo, różnica polega na interpretacji tych słów. Tak, czy inaczej jest zawsze wiele do zrobienia. Musimy dotrzeć z informacją o możliwości nauki języka polskiego do rodziców, musimy zapewnić chętnym godne miejsce do nauki, musimy znaleźć nauczyciela, który zaakceptuje warunki finansowe, musimy zaoferować wysoki poziom nauczania, musimy zapewnić materiały edukacyjne, musimy zmierzyć się z problemem, że nie wszystkie szkoły

wpisują ocenę z lekcji języka polskiego na niemieckim świadectwie. Jak się Pani domyśla, te wszystkie „musimy” to schody, po których trzeba przejść, aby dotrzeć do celu.

## - Co przynosi Pani największą satysfakcję?

- Rola nauczyciela polonijnego jest bardzo szczególna, często obok nauczania pełniemy też inne funkcje: doradców w wielu różnych sprawach, psychologów, tłumaczy itp. Satysfakcją są dla mnie zawsze rozwiązane problemy i zadowoleni uczniowie, dla których język polski jest dopełnieniem części ich tożsamości.

## - Jakie ma Pani plany zawodowe na najbliższy czas, w perspektywie roku - dwóch lat?

- Bardzo ważna jest praca w Polskiej Macierzy Szkolnej nad zapewnieniem jak najbogatszej oferty chętnym do nauki języka polskiego na terenie całych Niemiec. Plany zawodowe to dla mnie także wypełnienie roli nauczyciela i zaprzyjaźnienie z językiem polskim wszystkich moich uczniów.

## - Jakie wyzwania staną w najbliższym czasie przed polską oświatą w Niemczech?

- Najważniejszym wyzwaniem jest uzyskanie równowagi w realizacji traktatu z 1991 roku pomiędzy państwem niemieckim a polskim. Podpisując traktat 17 czerwca 1991 r. umawiające się strony potwierdziły, że będą dążyć do zapewnienia członkom grup wymienionych w art. 20 ust. 1 odpowiednich możliwości nauczania



ich języka ojczystego lub w ich języku ojczystym w publicznych placówkach oświatowych. Oferta państwa niemieckiego, która pojawiła się w 2023 roku dla organizacji polonijnych, jest miejmy nadzieję, zwiastunem korzystnych zmian. Wyzwaniem dla polskiej oświaty w Niemczech jest coś jeszcze - zrozumie-

nie, że wszystkie oświatowe organizacje polonijne służą temu samemu celowi. Przeświadczenie o tym powinno przynieść współpracę we wzajemnym szacunku i satysfakcję z tej pracy dla wielu zaangażowanych w sprawę osób. Efektem takiej współpracy będzie z pewnością podniesienie rangi języka polskiego

w Niemczech oraz zwiększenie powszechnej wiedzy o roli dwujęzyczności w wychowywaniu dzieci.

Rozmawiała:  
Agnieszka Żurek  
Fot. pixabay

## Warto czytać dzieciom



Wczesne głośne czytanie ma korzystny wpływ na wszechstronny rozwój dziecka. Badania, przeprowadzone w wielu krajach, wykazały że stymuluje pracę mózgu, rozwijając zdolności abstrakcyjnego i logicznego myślenia. Działa na wyobraźnię, pobudza do tworzenia wizji przedstawianych treści. Usprawnia koncentrację – skupienie. Rozwija pamięć – zdolność umysłu do przyswajania, utwalania i przypominania.

Wspomaga naukę mowy, wzbogaca słownictwo, zapoznaje ze zwrotami i konstrukcjami gramatycznymi. Umożliwia poznawanie świata, poszerza wiedzę. Kształtuje wrażliwość moralną – uczy odróżniać dobro od zła. Zacieśnia więź emocjonalną między rodzicami i dziećmi, daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i miłości.

Wybór utworów dla dzieci jest ogromny. Czy rodzice mogą zaprezentować swoim pociechom ulubione książeczki ze swojego dzieciństwa? Jest wiele tekstów, które mimo upływu czasu nie zstarzały się.

Ciągle wznawiane są utwory Juliana Tuwima (1894 -1953), bowiem łączą liryzm, dowcip, nonsens, walory języka (onomatopeje, rym i rytm) i trafiają do psychiki dziecka. Zauroczymy dzieci brzmieniem poezji Juliana Tuwima.

### Ptasie radio

*Halo, halo! Tutaj ptasie radio w brzozowym gaju,  
Nadajemy audycję z ptasiego kraju.  
Proszę, niech każdy nastawi aparat,  
Bo sfrunęły się ptaszki dla odbycia narad:*

*Po pierwsze - w sprawie,  
Co świtem piszczy w trawie?  
Po drugie - gdzie się  
Ukrywa echo w lesie?*

*Po trzecie - kto się  
Ma pierwszy kapać w rosie?  
Po czwarte - jak  
Poznać, kto ptak,  
A kto nie ptak?  
A po piąte przez dziesiąte  
Będą ćwierkać, świstać, kwilić,  
Pitpilić i pimpilić  
Ptaszki następujące:*

*Słowik, wróbel, kos, jaskółka,  
Kogut, dzięcioł, gil, kukułka,  
Szczygieł, sowa, kruk, czubatka,  
Drozd, sikora i dzierlatka,  
Kaczka, gąska, jemioluszką,  
Dudek, trznadel, pośmięcuszka,  
Wilga, zięba, bocian, szpak  
Oraz każdy inny ptak.*

*Pierwszy - słowik  
Zaczął tak:  
„Halo! O, halo lo lo lo lo!  
Tu tu tu tu tu tu tu tu  
Radio, radijo, dijo, ijo, ijo,  
Tijo, trijo, tru lu lu lu lu  
Pio pio pijo lo lo lo lo  
Plo plo plo plo halo!”*

*Na to wróbel zaterlikał:  
„Cóż to znowu za muzyka?  
Muszę zajrzeć do słownika,  
By zrozumieć śpiew słowika.  
Ćwir ćwir świrk!  
Świr świr ćwir!  
Tu nie teatr*

*Ani cyrk!*

*Patrzcie go! Nastroszył piórka!  
I wydziera się jak kurka!  
Dość tych arii, dość tych liryk!  
Ćwir ćwir czyrik,  
Czyr czyr ćwirik!”*

*I tak zaczął ćwirzyć, ćwikać,  
Ćwierkać, czyrkać, czykczyrikać,  
Że aż kogut na patyku  
Zapiał gniewnie: „Kukuryku!”*

*Jak usłyszysz to kukułka,  
Wrzaśnie: „A to co za spółka?  
Kuku-ryku? Kuku-ryku?  
Nie pozwalam, rozbójniku!  
Bierz, co chcesz, bo ja nie skapię,*

*Ale kuku nie ustąpię.  
Ryku - choć do jutra skrzecz!  
Ale kuku - moja rzecz!”  
Zakukata: kuku! kuku!  
Na to dzięcioł: stuku! puku!  
Czajka woła: czyjaś ty, czyjaś?  
Byłaś gdzie? Piłaś co? Piłaś, to wyłaż!  
Przepióreczka: chodź tu! Pójdź tu!  
Masz co? daj mi! rzuć tu! rzuć tu!*

*I od razu wszystkie ptaki  
W szczebiot, w świegot, w zgiełk -  
o taki:  
„Daj tu! Rzuć tu! Co masz? Wiórek?  
Piórko? Ziarnko? Korek? Sznurek?  
Pójdź tu, rzuć tu! Ja ćwierć i ty ćwierć!  
Lepię gniazdko, przyklep to, przytwierdź!*

*Widzisz go! Nie dam ci! Moje! Czyje?  
Gniazdko ci wiję, wiję, wiję!  
Nie dasz mi? Takiś ty? Wstydz się,  
wstydz się!”*

*I wszystkie ptaki zaczęły bić się.  
Przyfrunęła ptasia milicja  
I tak się skończyła ta leśna audycja.*



### Okulary

Biega, krzyczy pan Hilary:  
„Gdzie są moje okulary”

Szuka w spodniach i w surducie,  
W prawym bucie, w lewym bucie.

Wszystko w szafach poprzewracał,  
Maca szlafrok, palto maca.

„Skandal” krzyczy - nie do wiary!  
Ktoś mi ukradł okulary!?

Pod kanapą, na kanapie,  
Wszędzie szuka, parska, sapie!

Szpera w piecu i w kominie,  
W mysiej dziurze i w pianinie.

Już podłogę chce odrywać,  
Już policję zaczął wzywać.

Nagle - zerknął do lusterka?  
Nie chce wierzyć? Znowu zerka.

Znalazł! Są! Okazało się,  
Że je ma na własnym nosie.

### Zosia Samosia

Jest taka Zosia,  
Nazwano ją Zosia-Samosia,  
Bo wszystko „Sama! Sama! Sama!”  
Ważna mi dama!

Wszystko sama lepiej wie,  
wszystko sama robić chce,  
Dla niej szkoła, książka, mama  
nic nie znaczą - wszystko sama!  
Zjadła wszystkie rozumy,  
Więc co jej po rozumie?  
Uczyć się nie chce - bo po co,  
Gdy sama wszystko umie?

A jak zapytać Zosi:

- Ile jest dwa i dwa?

- Osiem!

- A kto był Kopernik?

- Król!

- A co nam Śląsk daje?

- Sól!

- A gdzie leży Kraków?

- Nad Wartą!

- A uczyć się warto?

- Nie warto!

Bo ja sama wszystko wiem  
i śniadanie sama zjem,  
I samochód sama zrobię  
I z wszystkim poradzę sobie!  
Kto by się tam uczył, pytał,  
Dowiadywał się i czytał,  
Kto by sobie głowę łamał,  
Kiedy mogę sama, sama!  
- Toś ty taka mądra dama?  
A kto głupi jest!

- Ja sama

### O Grzesiu kłamczuchu i jego Cioci

- Wrzuciłeś, Grzesiu, list do skrzynki,  
jak prosiłam?

- List, proszę Cioci? List? Wrzuciłem,  
Ciociu miła!

- Nie kłamiesz Grzesiu? Lepiej przy-  
znaj się kochanie!

- Jak Ciocię kocham, proszę Cioci, że  
nie kłamię!

- Oj Grzesiu, kłamiesz! Lepiej powiedz  
po dobroci!

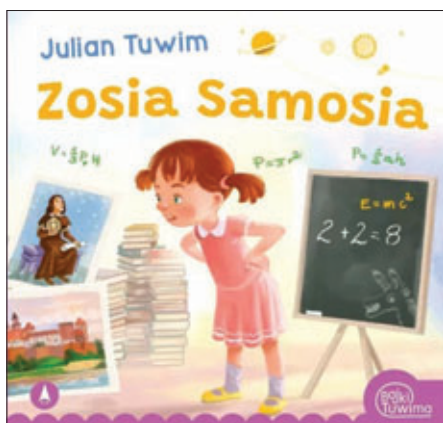
- Ja miałbym kłamać? Niemożliwe,  
proszę Cioci!

- Wuj Leon czeka na ten list więc daj  
mi słowo.

- No słowo daję! I pamiętam szczegó-  
łowo:

List był do wujka Leona,  
A skrzynka była czerwona,  
A koperta.. no taka... tego...  
Nic takiego nadzwyczajnego,  
A na kopercie nazwisko  
I Łódź, i ta ulica z numerem,  
I pamiętam wszystko:  
Że znaczek był z Belwederem,  
A jak wrzuciłem ten list do skrzynki,  
To przechodził tatuś Halinki,  
I jeden oficer też wrzucał,  
Wysoki - wysoki,  
Taki wysoki, że jak wrzucał to kucał.  
I jechała taksówka... i powóz...  
I krowę prowadzili... i trąbił autobus,  
I szły jakieś trzy dziewczynki,  
Jak wrzuciłem ten list do skrzynki...  
Ciocia głową pokiwała,  
Otworzyła szeroko oczy ze zdumienia:  
- Oj Grzesiu, Grzesiu!  
Przecież ja ci wcale nie dałam  
Żadnego listu do wrzucenia!...

Wybór i opracowanie: Barbara  
Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski  
Fot.: pixabay



# Nauka polskiego przez sport



- Nic tak dobrze nie uczy języka polskiego jak spędzanie 24 godzin na dobę z chłopakami znającymi ten język. Uczestnicy obozów mieszkają razem, wspólnie jedzą, trenują, wspólnie się bawią. W ten sposób szybko przełamują barierę językową i wracają z obozów bardzo zainteresowani kontynuacją nauki polskiego – mówi Sławomir Strychoń, trener projektu Polonia United, Młodzieżowej Reprezentacji Berlina oraz zawodnik drużyny Û40 w klubie Hertha Berlin w rozmowie z Agnieszką Żurek.

**- Prowadzi Pan drużynę zrzeszającą grających w najwyższej lidze w Berlinie.**

- Tak, chcę tym chłopcom dać też szansę udziału w różnych wyjazdach na ambitne turnieje międzynarodowe.

**- W jakim wieku są to chłopcy?**

- Teraz już posiadamy osiem kategorii wiekowych, czyli od rocznika 2007 do 2014.

**- Drużyna to tylko spotkanie ze sportem, czy także coś więcej? Budowanie wspólnoty narodowej, poczucia polskości?**

- Staramy się właśnie takie poczucie polskości budować, wyjeżdżać często do Polski na różne turnieje. Jeździmy 3-4 razy w roku na obozy piłkarskie do Polski. Często zdarza się, że dołączający do nas chłopcy nie umieją jeszcze mówić po polsku, a wyjazd integracyjny okazuje się tutaj pozytywnym przełomem. Nic tak dobrze nie uczy języka polskiego jak spędzanie 24 godzin na dobę z chłopakami znającymi ten język. Uczestnicy obozów mieszkają razem, wspólnie jedzą, trenują, wspólnie się bawią. W ten sposób szybko przełamują barierę językową i wracają z obozów bardzo zainteresowani kontynuacją nauki polskiego. Podczas naszych obozów integrują się młodzi sportowcy z Polski i z Niemiec, jest to bardzo pozytywne dla obu tych grup.

**- Jak im się podoba na obozach?**

- Bardzo. Organizowane przez nas wyjazdy cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Kiedy ogłosiliśmy nabór na obóz w Polsce nad morzem, w ciągu tygodnia już nie było wolnych miejsc.

**- Co młodzież najbardziej ceni?**



- Integrację, wspólne spędzanie czasu w gronie rówieśników. Lubią ze sobą rozmawiać, uprawiać sport, spacerować, zwiedzać. Nasze obozy mają charakter nie tylko sportowy, ale i krajoznawczy. Kiedy dokądś wyjeżdżamy, zawsze staramy się przy okazji poznać najciekawsze miejsca w okolicy, dowiedzieć się czegoś o danym regionie, poznać jego kulturę i tradycję. Wynajmujemy przewodników, aby nas oprowadzali i opowiadali o okolicznych perełkach sztuki, kultury, nauki czy przyrody. Dbamy o to, żeby młodzież jak najwięcej z tych wyjazdów skorzystała, także w obszarze edukacji i kultury.

**- Jakie miasta i miasteczka odwiedzi-li Państwo w Polsce do tej pory?**

- Jeśli chodzi o miejscowości nadmorskie, to byliśmy w Pobierowie i w Rewalu. W górach z kolei odwiedziliśmy Świeradów – Zdrój. Był to obóz zimowy, powiązany także z jazdą na nartach.





**- Jak wygląda typowy dzień na obozie?**

- Wstajemy o siódmej rano, przed śniadaniem mamy już pierwszy trening, rozbieganie, czyli ok. 5-6 kilometrów biegania, później przysznica, śniadanie, dwie godziny odpoczynku i zaczynamy drugi trening południowy. Po treningu chwila przerwy, obiad, po obiedzie znowu przerwa, no i trzeci trening wieczorny, przed kolacją.

**- Intensywnie.**

- Tak. Plus wycieczki, staramy się wybrać raz – dwa razy w ciągu obozu na całonocną wycieczkę, spędzamy wtedy około sześciu godzin w terenie.

**- Chłopcy są grzeczni podczas tych wyjazdów?**

- Tak, na ogół bardzo im się podoba i nie ma z nimi żadnych problemów.

**- Za bardzo są zmęczeni, żeby rozrabiać (śmiech).**

- To prawda, po treningach czasem już nie mają siły na wygłupy. Dodatkowo na ogół mamy hotele z basenami, także po kolacji chłopaki mogą sobie jeszcze odpocząć na basenie czy posiedzieć w jacuzzi. A potem cisza nocna i spanie.

**- Spotkał się Pan z refleksją u chłopaków odnośnie Polski, polskiej kultury, czegoś, co odkryli, co stało się dla nich nowością w stosunku do ich**

**codziennego życia? Coś ich zaniecało szczególnie?**

- Polskie sklepy (śmiech). Różnorodność polskiego jedzenia, przede wszystkim chrupek i chipsów (śmiech). Ale nie tylko tego, generalnie bardzo smakuje im polska, tradycyjna, domowa kuchnia i dbamy o to, żeby takiego rodzaju właśnie wyżywienie zapewnić młodzieży na obozach. Czasem nawet słyszę od rodziców, że dzięki naszym wyjazdom ich dzieci polubiły np. zupę pomidorową, której wcześniej nie chciały jeść.

**- To samo dotyczy chęci do nauki języka, jak już Pan wcześniej wspominał.**

- Tak, bywa, że na obozie mamy chłopaków z rodzin mieszanych, gdzie Polką czy Polakiem jest tylko jeden z rodziców, a dziecko nie używa na co dzień języka polskiego. Podczas naszych wyjazdów uczą się go naprawdę szybko. Działa to także w drugą stronę, dzieciaki z Polski podczas naszych wyjazdów szybko podłapują słówka niemieckie, uczą się wzajemnie wesółych polskich i niemieckich piosenek.

**- Czy zdarzają się akty dyskryminacji na tle narodowościowym z którejkolwiek strony?**

- Nie, absolutnie, atmosfera jest bardzo dobra, nigdy nie spotkałem się z jakąkolwiek niechęcią wobec Polaków w naszym sportowym środowisku.

**- Czy rola trenera jest trudna? Pełni Pan bardziej rolę ojca czy kumpla?**

- Jestem ich kolegą, ale do pewnych granic. Chłopaki wiedzą, że zarówno na boisku, jak i poza nim obowiązują pewne reguły zachowania i że trzymamy się określonych zasad. Nie znaczy to jednak, że atmosfera ma być sztywne, przeciwnie, możemy się pośmiać, pożartować, chętnie z każdym z chłopaków pogadam, wysłucham, doradzę, wesprę, jeśli będzie trzeba. Ważny jest wzajemny szacunek i to nam się chyba udaje. Absolutnie nie oczekuję, żeby chłopcy stali na baczność, kiedy wchodzi trener, działamy na luzie, bez ciśnienia, ale – jak już wspominałem – są pewne granice i chłopaki wiedzą, że jeżeli mnie wkurzą, będą mieć przerąbane (śmiech).

**- Dokąd wybierają się Państwo na najbliższy obóz?**

- Jedziemy w sierpniu do Pobierowa. W ramach współpracy zaprosiliśmy po raz pierwszy typowy zespół niemiecki Hertha Zehlendorf. Cała ich drużyna jedzie z nami do Polski na obóz.

**- Ile osób razem?**

- Ponad setka, w różnych kategoriach wiekowych dzieci.

**- To będzie się działo. Udanego obozu życzę!**

- Dziękuję!



# „POSTRZEGACZ PIĘKNA”

„To co wczoraj było jeszcze niczym staje się godne czci. Nazwałbym Cię postrzegaczem Piękna”

- z listu (19.12.2006) profesora Wiktora Zina do Piotra Burgera.

Piotr Burger urodził się w Krośnie w 1959 roku. Absolwent Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Stanisława Wyspiańskiego w Jarosławiu. Jest członkiem Związku Polskich Artystów Plastyków w Krakowie. Pracuje w Muzeum Rzemiosła w Krośnie. Zajmuje się rzeźbą, fotografią, konserwacją starych mebli i przedmiotów. Pisze teksty poetyckie. Zorganizował 10 wystaw indywidualnych m.in. w Krośnie, Dukli, Iwoniczu Zdroju, Jarosławiu, Warszawie, Zalaegerszeg (Węgry). Brał udział w kil-

kudziesięciu wystawach zbiorowych, regionalnych, ogólnopolskich i międzynarodowych. W 2008 r. zdobył III nagrodę na X Biennale Plastyki Krośnieńskiej, BWA Krosno oraz w 2012 r. na VI Międzynarodowym Biennale Artystycznej Tkaniny Lnianej „Z krosna do Krosna” Nagrodę Fundacji Akapi. W roku 2008 wydał autorską książkę pt. „Twarze”, w której zaprezentował własną twórczość poetycką i plastyczną. W 2023 r. zdobył III nagrodę w XII Biennale Sztuki Krośnieńskiej, BWA Krosno. Prowadzi

edukacyjne wykłady o swojej sztuce, organizuje happeningi, w trakcie których z różnych elementów składa autorskie prace. Jego rzeźby i assemblage znajdują się u kolekcjonerów w kraju oraz za granicą: w Niemczech, Austrii, Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Holandii, na Słowacji, Węgrzech, Ukrainie, Litwie. Mieszka i tworzy w Krośnie. 20 czerwca 2024 r. z rąk Prezydenta Miasta Krosna otrzymał nagrodę za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej i upowszechniania i ochrony kultury.



*Sztuka jest częścią naszej natury.  
Przenika myśli...  
Kto zna ją, który  
pragniesz jej dotknąć,  
wchłonać zmysłami...  
Trudno opisać  
sztukę słowami.  
I nieistotne  
z czyjej jest duszy –  
byle zadziałać,  
byle poruszyć,  
byleby wstrząsnąć.  
Beztrasko miła,  
niejedno życie  
gdzieś zatraciłaś...  
A my do tańca.  
Czy słyszysz ciszę?  
Ona nas woła,  
przecież ją słyszę,  
przecież ją czuję...  
W rzeźbach kotłyszę.*

Piotr Burger 2006 r.





„(...) W czasach nauki w szkole plastycznej w Jarosławiu, poznał nauczyciela, wieloletniego dyrektora szkoły, który miał szczególnie wpływ na to, co uczynił swoją artystyczną drogą – profesora-zbieracza wszechrzeczy – Edwarda Kieferlinga. To musiało być mocne doznanie, gdy nastolatek wśród bibelotów, śmieci, staroci dostrzega demiurga tworzącego z niczego potężny obiekt. (...)

W Piotrze zostało to umiłowanie do pracy z „odpawkami” jako tworzywem, ale też w tym oddaje głęboki sens egzystencji. Jesteśmy na świecie tylko bywalcami, jesteśmy tak krótko, a zostawiamy po sobie tak wiele – głównie zła, brzydoty i śmieci. Wyraża się poprzez tworzenie obiektów, rzeźb, poezję,

opowiadanie i performensy, w czasie których na żywo przed publicznością składa/tworzy instalacje, by później ją rozłożyć i poskładać inaczej. Impresjonizm, wrażliwość, ulotność chwili powodują, że te zdarzenia artystyczne i spotkania z nim są niepowtarzalne ...

(...) W czasie swojej pracy zawodowej przeprowadził kilkaset lekcji muzealnych dla dzieci i młodzieży, które – słuchając go z zapartym tchem – obserwowały, jak z kilku, kilkunastu elementów (pozornie) przypadkowo ułożonych na stole powstają opowieści – dzieła. Gdy znajduje skorodowany kawałek metalu, drewna, kamienia, który staje się dla niego załączkiem myśli, zbiorem wrażeń, doświadczeń, to czuje wtedy, że „oto byk” – ale – nieprzypadkowy, tak prowadzi nas (odbiorcę, widza) wprost do jaskini w Lascaux (...)”

**Frag. „Nie kopcie kamieni” - Ewelina Jurasz - dyrektorka BWA w Krośnie, menadżerka kultury**

„(...) Wspomnieć warto, że często, zwykle przy okazji indywidualnych wystaw swoich prac, artysta urządza specjalne pokazy w rodzaju działań interaktywnych, zachęcając wernisażowych gości do wspólnej zabawy w spontanicznym komponowaniu bricolażu. Przygotowuje wówczas odpowiedni zestaw elementów, stanowiących potencjalną rzeźbę



i z zachęconą grupą widzów oddaje się swojej grze w skojarzenia. Myślę, że to kolejny, edukacyjny nieomal rys oryginalnej aktywności plastycznej krośnieńskiego artysty.

(...) Krośnieński rzeźbiarz należy bowiem do wąskiej grupy artystów, posiadających szczególną wrażliwość na urodę i historię przedmiotów dawnych, starych. Można by tę wrażliwość nazwać „antykwarem”. Sam przez lata zarobkowo, ale dodajmy przy tym, z wielką pasją zajmował się pracami konserwatorskimi, różnymi renowacjami, od mebli starych poczynając na „antycznym” drobiazgu kończąc. Wielki kult nieomal dla różnych strzępów świata zapomnianych przedmiotów w wieku



głęboko pogwarancyjnym, to jego świat wyobraźni. Dodajmy do tego zamiłowanie artysty do szperactwa wszelakiego, połączonego z temperamentem dociekliwego i upartego włóczykija, skorego do zachwytów i pozytywnej egzaltacji, a odnajdziemy podatny grunt dla pracy otwartej na zlepek równie przypadkowych co kunsztownych elementów i... takowych skojarzeń (...)"

**Frag. „Magik Piotr” – Piotr Wójtowicz – malarz, rysownik pedagog**

„(...) Piotr Burger gromadzi przedmioty, przynosi je do swojego domu czy pracowni, znalezione w piasku, bądź w starej szufladzie, w leśnej rzece, czy na przykład na drodze w Rudawie i jak Mały Książę Różę oswaja je i patrzy... patrzy i rozmyśla i...znów patrzy. (...) Z tego wpatżenia i wmyślenia, mimochodem i jakby cichaczem, może nawet zdumionemu tym wszystkim Piotrowi staje przed oczami rzecz przemieniona i niezwykła, rzecz niepospolita, bo żywa.

(...) Bo dobrotliwy z Piotra jest reżyser jak też i czarodziej, żeby z tej abstrakcji i martwoty śmiecia coś żywego przed oczy nam postawić. Na przykład twarz nieco sroga, chociaż tylko nieco, rybę wypłukaną jak deska z okapu, ptaka z żelaziwa, że lot ma z pięć kilo, czy baletnicę lekką jak cęgi kowala."

**Piotr Wójtowicz – frag. art. Katalog „Twarze” Piotr Burger**





xxx  
*Twarz to perfidny obraz człowieka:  
 na coś spogląda,  
 gdzieś patrzy,  
 czeka.  
 W grymasie swoim unosząc czoło,  
 charczy złowrogo,  
 śpiewa wesoło,  
 przemawia,  
 niszczy,  
 uczy i karci.  
 To ona jedna wie co są warci,  
 ci których nie ma,  
 resztki człowieka  
 pozamykane w drewniane wieka.*

*Piotr Burger 2003 r.*



W ramach obchodów święta Konstytucji 3 Maja w Ambasadzie RP w Berlinie zorganizowano wystawę prac Piotra Burgera. Artysta z Krosna z pasją opowiadał o swoich kompozycjach, stworzonych z rzeczy znalezionych...

Udostępnione do artykułu materiały są własnością Piotra Burgera.

*Wyboru dokonały:  
 Barbara Krajewska  
 i Anna Mansfeld-Slaski*

# Irena Gut - Opdyke

## - drobna kobieta ze stali

*„Przysięga Ireny” to polsko – kanadyjski film, prezentujący losy Ireny Gut (później: Gut – Opdyke), młodej polskiej pielęgniarki, która w czasie II wojny światowej uratowała od zagłady kilkunastu Żydów.*

### Jeśli wojna wybuchnie...

Dzieje Ireny są tak niezwykle, że aż trudno uwierzyć, że prawdziwe. Nic jednak w jej historii nie jest przypadkowe, ale stanowi efekt jej świadomych – i heroicznego – wyborów. „Z powodu naszego nazwiska wiele osób uważało, że jesteśmy niemieckiego pochodzenia, ale rodzice byli gorącymi polskimi patriotami. Byliśmy Polakami. Wychowano mnie tak, abym się tym szczyliła. Rodzice byli wspaniałomyślni i dobrzy dla każdego. Chore zwierzęta, sąsiedzi w nieszczęściu, zmęczeni wędrowcy – wszystkich rodzice otaczali życzliwością i opieką. W Częstochowie zajmowaliśmy się z dziewczęcą czułością wszystkimi chorymi i opuszczonymi zwierzętami w okolicy.

Mali pacjenci – koty, psy, króliki, ptaki – trafiali do naszego domu, do mamusi, która potrafiła fachowo się nimi zaopiekować. Wyleczone zwierzęta wypuszczaliśmy na wolność lub znajdowałyśmy dla nich domy” – wspominała w swoich zapiskach Irena Gut. Duch samarytański kazał jej wybrać edukację w szkole pielęgniarskiej. Wybór ten był podyktowany także chęcią przysłużenia się ojczyźnie i spełnienia patriotyczne-



go obowiązku. „Jeśli wojna wybuchnie, muszę oddać Polsce, co się należy. W czasie wojny w mojej ojczyźnie będą potrzebne pielęgniarki. Napisałam do rodziców, że muszę zostać w Radomiu. Wiem, na czym polega mój patriotyczny obowiązek” – pisała Irena tuż przed wrześniem 1939 roku.

I faktycznie, chwilę później wybuchła wojna. Zaraz na początku okupacji młoda kobieta została ciężko pobita i zgwal-

cona przez sowieckich żołnierzy. Nie zła- mała jej to jednak, choć wojenna próba okazała się nie do zniesienia nawet dla zawodowych żołnierzy. „Pierwszej nocy w lesie z koców sklecieliśmy namioty. Niektórzy z nas spali w ciężarówkach, niektórzy na ziemi. Część nie spała w ogóle, tylko stała w ciemnościach (...). Rano odkryliśmy, że ośmiu żołnierzy, w tym oficerowie, popełniło w nocy samobójstwo, strzelając sobie w głowę lub podryznając gardło. Tak rozpoczął się pierwszy dzień wygnania we własnym kraju. Gazety z triumfem ogłaszały sukcesy kampanii Armii Czerwonej w Finlandii i jej zwycięstwo nad Polakami.

W milczeniu słuchałam relacji o rozbiciu polskiego wojska. Z trudem to znosiłam. Próbowałam uciec od myśli o rodzinie i o ukochanej Polsce, zaatakowanej z dwóch stron. Wiele wieczorów przesiedziałam w szpitalnej świetlicy, słuchając propagandowych wystąpień, opiewających zwycięstwa i zalety komunizmu” – wspominała młoda Polka.

### Szalony projekt, który się udał

Irena Gut była mimowolnym świadkiem strasznej sceny, kiedy hitlerowski żołnierz zabił dziecko na oczach matki



maleństwa. Wtedy przysięgła sobie, że jeśli tylko kiedykolwiek będzie mogła uratować ludzkie życie, zrobi to bez wahania. Przed takim wyborem stanęła już za chwilę. Niemieccy okupanci przydzielili ją do pracy przymusowej w szwalni i powierzyli jej nadzór nad grupą zatrudnionych tam Żydów. Irena nawiązała z nimi dobre relacje. Kiedy pewnego dnia podsłuchiwała rozmowę Niemców, z której dowiedziała się o planach likwidacji pobliskiego getta, uznała, że za wszelką cenę musi ratować „swoich” Żydów. Ona sama otrzymała wówczas propozycję pracy w roli służącej w rezydencji majora SS Eduarda Rügemera. I... tam właśnie postanowiła ukryć Żydów ze szwalni. Pomyśl ten wydawał się kompletnie szalony i tak też określali go Żydzi. – A macie inne rozwiązanie? – pytała ich Irena. Świadoma, że ryzykuje życiem, postanowiła spróbować. Urządziła w piwnicy willi majora „mieszkanie” dla grupki swoich podopiecznych, ustalając z nimi specjalne kody porozumiewania się przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych. Przez długi czas wszystko wydawało się iść jak z płatka.

W czasie nieobecności majora Rügemera Irena Gut wypuszczała Żydów z piwnicy, aby mogli się wykapać, napić gorącej kawy, a nawet... pograć na pianinie. W pewnym momencie Polka została poproszona o to, aby do żydowskiej kryjówki przyniosła środki konieczne do dokonania aborcji, ponieważ w jednej z ukrywanych rodzin poczęło się dziecko. – Wykluczone, nie zrobię tego. Nie pozwala mi na to moja religia – odpowiedziała Irena Gut. I choć urodzenie żydowskiego dziecka w niewoli, w piwnicy majora SS, wydawało się kompletnym szaleństwem, jednak się udało, a narodzony wówczas chłopczyk żyje do dziś i w 2024 roku odwiedził on Polskę z okazji premiery filmu „Przysięga Ireny”. Kiedy w końcu major SS dowiedział się o tym, że w jego piwnicy polska służąca ukrywała Żydów, wpadł w szal. Początkowo zamierzał donieść o tym odpowiednim władzom, w końcu jednak pod wpływem błagań Ireny, zgodził się dochować tajemnicy, jednak za cenę zmuszenia jej do pełnienia roli jego kochanki.

Ukrywanych Żydów pod koniec wojny Irena przekazała w ręce polskich partyzantów, którzy zorganizowali ich bezpieczną ewakuację. Po wojnie większość



z nich znalazła się w Izraelu i do końca życia utrzymywała kontakt z Ireną Gut.

### „Niczego nie żałuję”

8 lipca 1982 r. Instytut Yad Vashem w Jerozolimie uhonorował Irenę Gut -Opdyke tytułem Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. „Była dla mnie jak druga matka. Bez niej bym nie żył. Ciepła, dobra, serdeczna, troskliwa... Poznałem ją dopiero jako dorosły człowiek. Moja mama bardzo przeżyła wojenną traumę, nie chciała mówić o tamtych czasach. Mój ojciec z kolei mówił sporo. Ale ja tego nie słyszałem. I nie chciałem słyszeć. Nie mogłem. To było za dużo dla małego dziecka. Te straszne rzeczy, które ludzie robili innym ludziom, do czego byli zdolni. Ta brutalność. Nawet, jeśli coś do mnie dochodziło, odrzucałem te treści, może w jakiś nieświadomy sposób broniłem się przed nimi. Jako dziecko nigdy nie pytałem, nie znałem więc tej historii.

Ojciec dużo mówił, potem próbowałem to sobie przypominać, układać. Wiele, wiele lat później zapytałem też o to wszystko Irenę Gut, kiedy wreszcie ją poznałem. Spotkaliśmy się kilka razy. Ona mi opowiedziała o okolicznościach moich narodzin, o tej ucieczce do lasu, o dylematach, jakie wszyscy mieli ze względu na to, że dziecko może płaczem zagrażać życiu ich wszystkich. Mówiła, jak mnie broniła, jak bardzo chciała, żebym się urodził. Opowiedziała, jak przy porodzie pomógł leśniczy, który znał się na porodach zwierząt” – mówił podczas wizyty w Polsce Roman Haller, dziecko uratowane w czasie wojny przez Irenę Gut.

„Pod wieloma względami historia życia mojej matki wydaje się zbyt niewiarygodna, nawet dla Hollywood. Co takiego było w Irene Gut-Opdyke, że zeszła ze ścieżki najmniejszego oporu i zaangażowała się, podczas gdy tak wielu innych tego nie zrobiło? Czy to było jej wychowanie? Jej wiara? Co dawało jej odwagę i siłę do robienia tego, na co się zdecydowała? Jako jedynemu dziecku Ireny wiele razy zadawano mi te pytania. Wierzę, że odpowiedź można znaleźć, gdy przyjrzymy się jej działaniom, czynom i jej codziennemu życiu. Moja mama żyła zgodnie z dwoma najważniejszymi przykazaniami: kochaj Pana Boga całym swoim sercem i kochaj bliźniego swego jak siebie samego. Krótka, prosta odpowiedź brzmi: wiara, przebaczenie i miłość! Moja mama uważała, że wcale nie posiadała wyjątkowej odwagi ani siły.

Wierzyła, że wszyscy możemy znaleźć się w różnych pozycjach i okolicznościach. Często powtarzała: „Odwaga to szept z Góry... Jeśli myślisz tylko głową, a nie sercem, twoja głowa powie ci: «To zbyt jest niebezpieczne... Nie rób tego». Dlatego musisz zaangażować swoje serce”. Dzień przed swoją śmiercią mówiła mi o tym, jak bardzo jest wdzięczna za swoje życie, za każdy jego dzień. Nie było w niej żalu ani goryczy, tylko wdzięczność. Mogłam tylko podziwiać jej postawę i mieć nadzieję na to, że pod koniec mojego życia także stwierdzą, że dobrze ukończyłam ten bieg” – pisze na stronie internetowej, upamiętniającej Irenę Gut – Opdyke jej córka Janina.

# Połączyła ich historia. Statuetka za kultywowanie pamięci historycznej



„Połączyła ich historia” – tak brzmiał tytuł kilkanaście lat temu przeprowadzonego z nami wywiadu i reportażu w Jedynce Polskiego Radia. Tak, historia jest głównym spoiwem naszego polsko-niemieckiego związku. I tego historycznego wątku nadal się trzymamy. Pamięć historyczna, kultywowanie tej pamięci leży nam bardzo na sercu. Gdy przeprowadzano z nami w 2023 roku wywiad w Radio COSMO po polsku w Berlinie, zapytano nas, dlaczego zajmujemy się tak daleką już, smutną i ciemną stroną historii. Odpowiedź na to pytanie jest jasna: mąż mój czyni to z poczucia odpowiedzialności i potrzeby zadośćuczynienia wyrządzonej krzywdy, ja – z poczucia wielkiego moralnego i patriotycznego obowiązku oraz głębokiej empatii do rodzin ofiar.

Przez szczęśliwy przypadek zrodził się w roku 2003 nasz pierwszy polsko-niemiecki projekt historyczny, poświęcony życiu i śmierci Bronisławy Czubakowskiej, robotnicy przymusowej ze Zgierza. Mąż odkrył tragiczny los Bronisławy w książce - pracy doktorskiej niemiec-

kiej historyczki, która na przykładzie tragicznego losu Bronisławy przedstawiła skrajny i niezwykle okrutny sposób traktowania robotników przymusowych z krajów „Ost'u” przez nazistów. Przypadek zrzucił, że była to Polka, pochodząca z miasta, w którym ja, jako młoda dziewczyna, uczęszczałam do liceum. Projekt o losach Bronisławy był dla nas obojga wielkim, ambitnym wyzwaniem, połączył nas historycznie i sakramentalnie w kościele farnym św. Katarzyny w Zgierzu, w którym Bronisława przyjmowała chrzest. Był to niezwykle symboliczny dzień zaślubin - 15 sierpnia święto Wniebowzięcia NMP i 66 rocznica zgilotynowania Bronisławy w miejscu kaźni Berlin-Plötzensee. W projekcie o losie i śmierci Bronisławy Czubakowskiej uczestniczyło 55 bardzo zaangażowanych uczniów z Berlina, Brandenburga, Poczdamu i Zgierza. W następnych latach realizowaliśmy kolejne projekty, m.in.:

Projekt „Odnaleziona przeszłość” - Tadeusz Łuczak, robotnik przymusowy z Głowna,

Pola Hinenberg, ocalała z zagłady (Getto Głowno, Litzmannstadt/Łódź, KL Auschwitz, Mauthausen),

Projekt „Oliwia” - Berlińska podróż śladami Bronisławy Czubakowskiej,

Projekt o losie polskiego, bardzo cenionego ewangelickiego biskupa Juliusza Bursche, więźnia obozu Sachsenhausen.

Projekt „Miejsce Pamięci Altglienicke“.

W realizacji naszych projektów przyświecały nam cele:

Młode pokolenia włączać w żywą lekcję historii!

Ocalać od zapomnienia, przywracać tożsamość i godność ofiar, w szczególności ofiar pochowanych anonimowo!

Uświadamiać i rozmawiać, bo kto rozmawia ten nie strzela!

Łączyć, a nie jątrzyć!

A najogólniej mówiąc: budować mosty porozumienia ponad przepaściami historii!

Realizując polsko-niemieckie historyczne projekty „Przeciw zapomnieniu”, staraliśmy się podkreślać, że pamięć o ofiarach jest sprawą bardzo ważną, a ocalenie od zapomnienia powinno być obowiązkiem każdej młodej generacji ludzi, aby zdobywając historyczną wiedzę mogli z przeszłości wyciągnąć wnioski na przyszłość.

Staraliśmy się upominać młode pokolenie, aby brało sobie do serca potrzebę dostatecznej wiedzy historycznej, wiedzy o rasistowskim reżimie drugiej wojny światowej. Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że spotkaliśmy wspaniałych, oddanych, aktywnych i zaangażowanych ludzi, zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Jesteśmy dumni z tych uczniów, młodych ludzi, których pozyskaliśmy i którzy stali się ludźmi z ambitnymi celami, którzy wynieśli wnioski z przeszłości i obecnie sprawują znaczne i szlachetne stanowiska.





Czujemy się bardzo uhonorowani i usatysfakcjonowani wręczonym nam wyróżnieniem – statuetką „Najlepszy z Najlepszych” za całokształt naszej 20-letniej działalności „Przeciw zapomnieniu”. Pozwalam sobie zacytować fragmenty „laudatio”, wygłoszonej przez członkinię Zarządu Polskiej Rady Związku Krajowego w Berlinie Małgorzatę Tuszyńską-Kohn podczas festynu polonijnego „Dzień Polonii” w dniu 26 maja 2024 r.:

„Die Eheleute Alina und Klaus Leutner haben sich in den letzten 20 Jahren mit der Aufarbeitung des tragischen Kapitels der deutsch-polnischen Geschichte, während des 2. Weltkrieges, und seiner Opfer befasst. Klaus Leutner war in seinem Berufsleben als Ingenieur bei der Eisenbahn tätig. Er erforschte seit seinem Ruhestand, vor über 20 Jahren, die persönlichen Schicksale von Zwangsarbeitern des NS-Regimes und verhalf manchem Opfer zu einer Entschädigung.

Durch seine Arbeit bei der deutschen Eisenbahn in Westberlin, die auch eine dienstliche Zusammenarbeit mit der polnischen Eisenbahnvertretung in Ostberlin einschloss, lernte Klaus Leutner seine Frau kennen. Seitdem ist sie, wie er sagt: „seine polnische Zunge“ und engste Mitarbeiterin. Seit über 20 Jahren teilen sie beide die Leidenschaft für historische Bildungsarbeit. Bei seiner ehrenamtlichen Tätigkeit im KZ Sachsenhausen stieß er auf ein nahezu vergessenes KZ-Außenlager in Berlin-Lichterfelde. Er wurde Mitbegründer der „Initiative KZ- Außenlager Lichterfelde“, erforschte die Schicksale der damaligen überlebenden Gefangenen und leitete diesen Verein 15 Jahre. Viele überlebende Häftlinge dieses Außenlagers kamen aus Polen. Alina Leutner war 15 Jahre Vorstandsmitglied und Schatzmeisterin in diesem Verein. Sie hat die ehemaligen polnischen Häftlinge des Außenlagers, die jedes Jahr als Zeitzeugen und Gäste an den Gedenkveranstaltungen an der „Säule der Gefangenen“ teilnahmen, ak-

tiv betreut. Klaus Leutner veröffentlichte 2020 ein Buch über das KZ-Außenlager Lichterfelde im Metropol-Verlag.

Bei seinen Recherchen untersuchte er die Sterbeeinträge von Zwangsarbeitern auf vielen Berliner Friedhöfen. Zufall oder Schicksal trieb ihn dann immer wieder zu interessanten Lebensläufen, die teilweise Verbindungen zur Heimat seiner polnischen Frau Alina aufwiesen. Alina Leutner unterstützte seine Arbeit und stellte Kontakte nach Polen zu den Familien der Opfer her. Klaus Leutner hat sich viele Jahre mit seiner Frau Alina für die Errichtung des Erinnerungsortes auf dem Friedhof Altglienicke eingesetzt, auf dem die Asche von 1370 Opfern der Nazidiktatur, darunter von 430 polnischen Opfern, bestattet wurden. Der Kerngedanke dabei war für die beiden, die Identität und Würde der anonym bestatteten Opfer wiederherzustellen. Seit über 16 Jahren arbeiten sie zusammen mit den Schülern und Schülerinnen des Ardenne-Gymnasiums und dem Liceum





in Głowno (bei Łódź). Zusammen führten sie viele Projekte durch, wo sich die junge Generation der Polen und der Deutschen dem schwierigen Kapitel der deutsch-polnischen Geschichte widmete.

Basierend auf historischen Fakten und dem Schicksal einzelner Opfer hatten sie Schulprojekte als „Geschichte vor Ort“ initiiert, damit in dem Erforschen dieser personenbezogenen Schicksale ein persönlicher Erkenntnisgewinn für die Schüler entsteht und sich durch die notwendige Zusammenarbeit der polnischen und deutschen Schüler ein gegenseitiges Kennenlernen und Verständnis füreinander entwickelt. (...) Das Ehepaar bietet auch Führungen auf Berliner Friedhöfen mit polnischen Opfern des Nationalsozialismus an, so auf den Friedhöfen St.-Hedwig in Hohenschönhausen, dem Parkfriedhof Marzahn und dem Städtischen Friedhof in Altglienicke. Alina und Klaus Leutner sind seit 2020 aktive Mitglieder im „Bürgerverein Altglienicke e. V“, der sich um den „Erinnerungsort Altglienicke“ kümmert und der Kooperationspartner zu „Towarzystwo Przyjaciół Zgierza“ ist.

Für die deutsch-polnische historische Zusammenarbeit und herausragende Verdienste beim Dokumentieren der NS-Verbrechen wurde Klaus Leutner 2017 mit dem Verdienstorden der Republik Polen ausgezeichnet. Vom Institut für Nationales Gedenken (IPN) in Warschau

erhielt er 2022 eine Ehrenauszeichnung „Ein Zeuge der Geschichte“ (Świadek historii). Auch vom deutschen Bundespräsidenten wurde ihm 2021 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

In Anerkennung für besondere Aktivitäten und Schulprojekte sowie Verdienste für die polnische Stadt Głowno (Heimatort von Alina Leutner) wurde Klaus Leutner am 3. Mai 2014 zum Ehrenbürger dieser Stadt (Honorowy Obywatel Miasta Głowna) ernannt.

Wir, Polen in Berlin, sind dankbar für das große Engagement von Alina und Klaus Leutner. Durch die intensive Beschäftigung mit der deutsch-polnischen Geschichte leisten sie einen Beitrag für ein gemeinsames Europa. Deutsche und Polen können so, als Nachbarn weiter zusammenrücken“.

Przez 20-letni okres realizowania projektów nieprzerwanie staraliśmy się ujmować w słowa to, co jest bardzo trudno wyrazić. Wśród wielu słów wyrażonej nam wdzięczności znalazłam w jednym z artykułów prasowych sformułowanie, które nas szczególnie wzruszyło. Cytat: „Zdejmuje kamień z serca, uspokaja sumienia.”

Dr Paweł Perzyna, naczelnik Oddziałowego Archiwum IPN w Łodzi skierował do mnie następujące słowa: „Szanowna Pani, bardzo dziękuję za przesłane egzemplarze „Polaka w Niemczech”. To interesujące czasopismo z tradycją się

gającą lat dwudziestych XX w. Sporo w nim odwołań do historii, ale również spraw bieżących. Szczególny charakter mają Pani teksty, które wprowadzają, poprzez prezentację realizowanych przez Państwa projektów, kwestie związane z szeroko pojętą edukacją nie tylko młodzieży, ale również tej części społeczeństwa, która zapomniała, że pamięć o losach ofiar II wojny światowej nie jest tylko „fanaberia” miłośników historii, ale stanowi symboliczny akt przywracania ofiarom tożsamości i godności. To wielkie dzieło, dostrzeżone zostało zresztą w ubiegłym roku przez IPN. Jeszcze raz gratuluję Mężowi nagrody. Cóż jednak znaczyłyby sukcesy mężczyzny bez wsparcia i zaangażowania kobiety? Zrozumiałem to czytając Pani artykuły! Proszę przyjąć gratulacje oraz wyrazy szacunku i uznania za Pani dotychczasową działalność. Pozdrawiam Państwa serdecznie, Paweł Perzyna”.

Mnie osobiście w realizowaniu tych projektów, zwłaszcza w trudniejszych fazach prowadzenia konstruktywnego polsko-niemieckiego dialogu (w latach 2018 -2022) pomagała bardzo ambitna lektura. Są to sekwencje z książki Ryszarda Kapuścińskiego pt. „TEN INNY”, z których czerpałam wytrwałość. Cytat: „Trzy możliwości stały zawsze przed człowiekiem, ilekroć spotkał się z Innym: mógł wybrać wojnę, mógł odgrodzić się murem, mógł nawiązać dialog. (...) W mitach wielu plemion i ludów zawarte jest przekonanie, że ludźmi jesteśmy tylko my – członkowie naszego klanu, naszej społeczności, a Inni, wszyscy Inni, są podludźmi albo w ogóle ludźmi nie są. (...) Będziemy ciągle spotykać nowego Innego (...), winniśmy szukać z nim dialogu i porozumienia. Doświadczenie przebywania latami wśród dalekich Innych uczy mnie, że tylko życzliwość do drugiej istoty jest tą postawą, która może poruszyć w niej strunę człowieczeństwa “.

My oboje wybraliśmy dialog, otwartość wobec Innych i myślę, że życzliwość również. Ten fenomen życzliwości bardziej wyraziście określiła znana nam aktorka Anna Dymna: „Bo uśmiech rodzi uśmiech, a miłość rodzi miłość”.

Alina Leutner  
Zdjęcia z Dnia Polonii 2024:  
Stefan Dybowski  
Zdjęcia z Jubileuszu: z archiwum  
Aliny i Klause Leutner

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

## Międzyrządowe konsultacje polsko – niemieckie

Kwestie związane z bezpieczeństwem, w tym współpraca militarna, walka z nielegalną migracją oraz bezpieczeństwo zewnętrznej granicy UE były głównymi tematami polsko-niemieckich konsultacji międzyrządowych, które odbyły się w Warszawie na początku lipca 2024 r. Obradom przewodniczyli polski premier Donald Tusk oraz niemiecki kanclerz Olaf Scholz. - Naszą intencją było nadanie nowego impetu i impulsów do współpracy polsko-niemieckiej. W czasach agresji rosyjskiej na Ukrainę i politycznej dekompozycji, właściwie nikt nie powinien mieć wątpliwości, jak ważna jest wzajemna współpraca [...].

Jesteśmy na dobrej drodze, aby znów mówić z pełnym przekonaniem o przyjaźni polsko-niemieckiej, w tych bardzo trudnych czasach” – zaznaczył premier Donald Tusk. Kanclerz Olaf Scholz podkreślił, że Polska i Niemcy są dobrymi sąsiadami, bliskimi partnerami i rzetelnymi przyjaciółmi. - Chcielibyśmy stworzyć nową dynamikę dotyczącą naszej współpracy. W wielu dziedzinach tkwi wielki potencjał na rzecz jeszcze ściślejszej współpracy. Dzisiaj przyjęliśmy Polsko-Niemiecki Plan Działania i dzięki temu mamy całą gamę tematów i pro-



Spotkanie wicepremiera W. Kosiniaka-Kamysza z ministrem obrony Niemiec B. Pistoriusem

jektów, nad którymi w kolejnych latach będziemy współpracować – zadeklarował niemiecki kanclerz.

## 80-lecie operacji „Ostra Brama”

Weterani walk o niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej – żołnierze Armii Krajowej uczestniczyli w obchodach 80-lecia operacji „Ostra Brama”, które

odbyły się w dniach 6-8 lipca w Republice Litewskiej, w Skorbucianach, Boguszach oraz w Wilnie.

- Operacja „Ostra Brama” zajmuje w naszej historii miejsce szczególne, bo ona, obok Powstania Warszawskiego, jest drugim co do wielkości i znaczenia powstaniem, które odbyło się na polskich ziemiach – podkreślił w rozmowie z PAP Lech Parell, szef Urzędu ds. Komitantów i Osób Represjonowanych.

- Lekcja z tego płynie dla nas przede wszystkim taka, że z naszym wschodnim sąsiadem, z Rosją, musimy być bardzo ostrożni we wszystkich stosunkach. Wiemy o tym, że operacja „Ostra Brama” zakończyła się klęską przede wszystkim dlatego, że nóż w plecy wbili nam kolejny raz Rosjanie. Nasi żołnierze zostali zdradziecko aresztowani, byli wywożeni w głąb Rosji, ginęli w karamatach, mimo że dzięki naszym żołnierzom Armii Czerwonej udało się zdobyć Wilno, z dużo mniejszymi stratami, niż gdyby nie pomoc Armii Krajowej” – dodał Parell.

Operacja „Ostra Brama” rozpoczęła się w nocy z 6 na 7 lipca 1944 r., a jej celem było wyzwolenie Wilna z rąk



Ostra Brama - Wilno



Niemców przez żołnierzy Armii Krajowej. „Kilkudniowe zmagania, prowadzone wspólnie z Armią Czerwoną, doprowadziły 13 lipca 1944 r. do zajęcia miasta. W boju poległo co najmniej 550 Polaków. Sowietci po zakończeniu walk aresztowali i uwięzili dowódców operacji, podobny los spotkał wielu żołnierzy, którzy zostali uwięzieni lub zesłani na Syberię. Niedługo potem Sowietci podstępnie aresztowali polskich dowódców i zaczęli rozbijanie żołnierzy AK” – czytamy na stronie IPN.

### „Lawina ruszyła w Lublinie”

W lipcu 1980 roku przez Lubelszczyznę przeszła fala strajków, które zakończyły się sukcesem robotników – po raz pierwszy komunistyczne władze nie zdecydowały się na krwawe stłumienie protestów, ale podjęły dialog z demonstrującymi.

Jak wielokrotnie podkreślali uczestnicy tamtych wydarzeń, bez lubelskiego Lipca, nie byłoby późniejszego Sierpnia, który dał początek drodze ku wolności. „W porównaniu z poprzednimi masowymi protestami robotniczymi w 1970 i 1976 roku strajki na Lubelszczyźnie były o wiele lepiej przygotowane. Robotnicy nie wychodzili poza obszar swoich zakładów pracy, wybierali komitety reprezentujące strajkującą załogę, były to na przykład Komitet Postojowy w WSK i Grupa Robocza w FSC.

Te komitety reprezentowały załogę w negocjacjach z władzami zakładu pracy, a bezpieczeństwa i porządku w czasie protestów strzegły straże pracownicze. Już od początku trwania lip-

cowych protestów, 2 lipca, swoje wsparcie, swoją solidarność dla strajkujących robotników w kraju wyraził Komitet Samoobrony Społecznej KOR. Kolejne takie oświadczenie zostało wydane po rozpoczęciu strajków na Lubelszczyźnie 11 lipca.

Co więcej, tutaj, na Lubelszczyźnie udało się stworzyć współpracownikowi KOR Wojciechowi Onyszkiewiczowi grupę osób związanych z lubelską opozycją, która gromadziła informacje na temat strajków, na temat postulatów strajkowych. Następnie przekazywane były one do Radia Wolna Europa i już 9 lipca na antenie Wolnej Europy pojawiła się audycja na temat lubelskich protestów.

Jak dziś wspominają uczestnicy tych strajków, właśnie Radio Wolna Europa było dla nich źródłem informacji o protestach, nawet w sąsiednich zakładach pracy, o protestach ich kolegów, bo lubelska prasa, lubelskie oficjalne media pomijały milczeniem wydarzenia w Lublinie” – wyjaśnia Małgorzata Choma-Jusińska w artykule pt. „Lubelski Lipiec '80 – miniwykład”, opublikowanym na stronie Teatru NN.

### Ruszy proces oskarżonych o prowokację wobec ks. Popiełuszki

Na 4 października Sąd Okręgowy w Warszawie wyznaczył datę rozpoczęcia procesu oskarżonych o prowokację wobec ks. Jerzego Popiełuszki. Chodzi o podrzucenie w 1983 r. przez SB do mieszkania księdza przy ul. Chłodnej materiałów obciążających duchownego.

Akt oskarżenia prokurator Instytutu Pamięci Narodowej sformułował przeciwko trzem byłym funkcjonariuszom SB z Departamentu IV Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w sprawie twórczenia w 1983 r. „fałszywych dowodów w celu skierowania przeciwko ks. Jerzemu Popiełuszcze ścigania o przestępstwo”. Wówczas zostali oskarżeni: Grzegorz P., Paweł N. i Waldemar O., byli funkcjonariusze SB skazani jako sprawcy późniejszego zabójstwa księdza. Dwóch ze sprawców zabójstwa księdza zmieniło później nazwiska z lat 80. Obecnie proces będzie się toczył wobec dwóch z nich, gdyż Waldemar O. zmarł w zeszłym roku.

Ks. Jerzy Popiełuszko był kapelanem „Solidarności”, duszpasterzem ludzi pracy i służby zdrowia. W okresie stanu wojennego co miesiąc odprawiał na warszawskim Żoliborzu Msze Święte w intencji Ojczyzny, w których często



cytował słowa św. Pawła o tym, aby „zło dobrem zwyciężać”. Modlił się nie tylko za prześladowanych przez władze komunistyczne, ale także za funkcjonariuszy totalitarnego systemu, którzy także byli w jego opinii ofiarami zła, deprecjami w sobie godność dziecka Bożego. Ks. Jerzy Popiełuszko został zamordowany przez komunistyczną bezpiekę, a wcześniej poddany okrutnym torturom.

W czerwcu 2010 roku został beatyfikowany. Wyniesienia syna na ołtarze doczekała jego mama, Marianna Popiełuszko.

*Tomasz Siarzewski*



*ks. Jerzy Popiełuszko*

# Utracona Pamięć: Likwidacja polskich grobów wojennych w Niemczech

Jako pasjonat historii, zajmujący się ochroną pamięci polskich ofiar z II wojny światowej, z głębokim smutkiem i bezradnością obserwuję proces likwidacji polskich grobów wojennych na terenie Niemiec. Jednym z najbardziej wstrząsających przykładów z ostatniego okresu moich badań jest cmentarz Leonhardfriedhof w Schwäbisch Gmünd. W archiwach udało mi się odnaleźć informacje o 124 polskich grobach ofiar, pochowanych na tymże cmentarzu. Spośród nich na listę grobów chronionych wpisano zaledwie 23 groby. Kiedy w marcu 2024 roku wysłałem zapytanie do urzędu miasta Schwäbisch Gmünd o stan polskich grobów, otrzymałem szokującą wiadomość – groby te nie istnieją ani w miejskich dokumentach, ani na cmentarzu. Po osobistej weryfikacji na miejscu okazało się, że po polskich grobach wojennych rzeczywiście nie pozostał żaden ślad.

Każdy znikający grób to utrata kawałka naszej polskiej historii, to akt zaniedbania, który rani pamięć o tych, którzy oddali życie w tragicznych okolicznościach wojny. Groby te były nie tylko miejscami spoczynku, ale także symbolicznymi pomnikami, które łą-



Waldenburg - cmentarz

czyły nas z przeszłością i przypominały o ofiarach. Teraz, gdy zniknęły, zadajemy sobie pytanie: co poszło nie tak? Zaniedbanie ochrony tych grobów jest niestety zjawiskiem, które występuje w Niemczech częściej, niż moglibyśmy sobie wyobrazić.

Wiele polskich grobów wojennych nie jest objętych ochroną, ponieważ nie zostały zarejestrowane jako groby chronione. Brak odpowiednich działań ze strony władz lokalnych i krajowych prowadzi do zaniedbań i ostatecznej likwidacji tych miejsc. Jest to poważny problem, który wymaga natychmiastowej uwagi i zdecydowanych działań. W obliczu takiej sytuacji pojawiają się pytania, jakie możliwości mają organizacje polonijne w procesie rejestracji polskich grobów wojennych w Niemczech oraz czy tablica pamiątkowa może zastąpić rzeczywisty grób?

## Możliwości organizacji polonijnych i w procesie rejestracji polskich grobów wojennych

Zgodnie z polsko-niemieckim traktatem o dobrym sąsiedztwie oraz polsko-niemieckim porozumieniem o grobach wojennych, głównymi podmiotami odpowiedzialnymi za rejestrację i utrzymanie grobów wojennych są wyznaczone organizacje: „Rada Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa” w Polsce oraz „Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.” w Niemczech. Artykuł 32 ust. 3 traktatu oraz odpowiednie artykuły porozumienia zobowiązują państwa do wspierania tych organizacji, ale nie nadają bezpośrednich praw ani roszczeń indywidualnym osobom czy organizacjom prywatnym. Rada Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa została zlikwidowana 1 sierpnia 2016 roku, a jej zadania przekazano Ministerstwu Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Instytutowi Pamięci Narodowej.

Niemiecka ustawa o grobach (Gräbergesetz) nakłada obowiązek ustalenia grobów na kraje związkowe, które delegują te zadania na gminy. Przepisy te nie przewidują praw dla osób trzecich, w tym organizacji polonijnych, do



samodzielnej rejestracji grobów. Sąd Rejonowy w Cottbus oraz Sąd Administracyjny w Halle jasno stwierdziły, że ustawa o grobach nie przyznaje osobom trzecim prawnie chronionych pozycji do współpracy w zakresie rejestracji grobów. Podsumowując, organizacje polonijne nie mają bezpośredniego prawa do rejestrowania grobów wojennych.

Czy tablica pamiątkowa może zastąpić dziesiątki zlikwidowanych grobów?

Likwidacja grobów i zastąpienie ich tablicami pamiątkowymi staje się coraz bardziej powszechne. W miarę jak zmieniają się przestrzenie i potrzeby społeczeństwa, pojawia się pytanie, czy tablica pamiątkowa może zastąpić dziesiątki zlikwidowanych grobów. Aby odpowiedzieć na to pytanie, warto przyjrzeć się aspektom emocjonalnym i duchowym, związanym z taką zmianą, które dla mnie, człowieka wierzącego, są szczególnie ważne.

Groby mają głębokie znaczenie emocjonalne dla rodzin i bliskich zmarłych. Są one miejscami, gdzie ludzie mogą osobiście i intymnie oddać hołd swoim przodkom, wspominać ich życie oraz wyrazić swoje uczucia. Stają się także miejscami, które łączą pokolenia, umożliwiając młodszymi członkom rodziny poznanie historii swoich przodków.

Groby ofiar wojny i prześladowań na tle narodowym pełnią funkcję miejsc pamięci zbiorowej. Są one często odwiedzane nie tylko przez rodziny, ale także przez obywateli, którzy chcą oddać

hold swoim bohaterom, uczcić pamięć o przeszłych wydarzeniach i reflektować nad dziedzictwem narodowym. Groby takie stają się miejscami, gdzie emocje jednostek łączą się w wspólne doświadczenie narodowej pamięci.

Tablica pamiątkowa, mimo że może zawierać imiona, daty życia i inne ważne informacje, nie zapewnia tej samej osobistej więzi, jaką daje indywidualny grób. Brak fizycznej obecności grobu może powodować, że bliscy zmarłych czują się pozbawieni miejsca, gdzie mogą bezpośrednio doświadczyć kontaktu z pamięcią o zmarłym. Wspomnienia i rytuały, związane z odwiedzaniem grobu, zapalaniem świeczek czy składaniem kwiatów, mają duże znaczenie dla wielu osób i są istotnym elementem procesu żałoby i pamięci.

Z duchowego punktu widzenia, groby są miejscami spoczynku, co jest ważne w wielu religiach i wierzeniach. Mogą one być miejscami modlitwy, refleksji i kontemplacji. W tradycji chrześcijańskiej groby są miejscami, gdzie wierni modlą się za dusze zmarłych, prosząc o ich wieczny pokój. Zastąpienie grobu tablicą pamiątkową może być postrzegane jako pozbawienie zmarłego indywidualnego miejsca spoczynku. Wiele osób może odczuwać, że tablica pamiątkowa, choć upamiętnia imię i życie zmarłego, nie zapewnia tej samej duchowej obecności, co indywidualny grób. Dla niektórych, duchowe znaczenie grobu jest nie do zastąpienia przez zbiorową tablicę.

Tablica pamiątkowa może pełnić ważną rolę w upamiętnianiu zmar-

łych, ale nie może w pełni zastąpić indywidualnych grobów z perspektywy emocjonalnej i duchowej. Groby mają głębokie znaczenie osobiste i duchowe, pozwalając bliskim na zachowanie więzi z przodkami oraz kontynuowanie tradycji i rytuałów związanych z pamięcią o zmarłych. Jednak gdy groby zostały już dawno zlikwidowane, tablica pamiątkowa pozostaje jedynym godnym i uczciwym rozwiązaniem.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych historią i ochroną pamięci o polskich ofiarach II wojny światowej do

śledzenia mojej działalności na [ostojapamieci.pl](http://ostojapamieci.pl). Znajdziecie tam więcej informacji na temat aktualnych działań, projektów oraz inicjatyw, mających na celu upamiętnienie tych, którzy oddali swoje życie w tragicznych okolicznościach wojny. Wasze wsparcie i zaangażowanie są nieocenione w walce o zachowanie naszej wspólnej historii. Dołączcie do mnie w tej ważnej misji i razem zadbajmy o to, aby pamięć o naszych rodakach nigdy nie zanikła.

*Piotr Kentnowski*



*Weckrieden - cmentarz*

## Jak wyzdrowieć ze skutków przemocy?

*Temat przemocy jest zagadnieniem tyleż szeroko dyskutowanym, co obfitującym w mity i nieporozumienia, mogące ofiarom nie tylko nie pomóc, ale nawet zaszkodzić.*

### **Ślepi na zdradę**

Pierwszy poważny mit dotyczy powszechnego przekonania, że „do tanga trzeba dwojga” i że za to, że w danym związku międzyludzkim źle się dzieje, winę ponoszą dwie osoby. Oczywiście, tak często bywa w przypadku związków,

w których do przemocy nie dochodzi, jeśli jednak się ona pojawia, mamy do czynienia z zupełnie inną dynamiką niż w przypadku zwyczajnej relacji.

Jak zdefiniować przemoc? „Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie

jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienie i szkody” – głosi definicja. O ile przemoc fizyczna jest na ogół łatwiejsza do zauważenia i zazwyczaj powszechnie potępiana społecznie, o tyle

przemoc psychiczną jest często w praktyce niezwykle trudno udowodnić – nawet przed samym sobą. Jak wskazują amerykańskie psychoterapeutki i autorki książek, Jennifer Freyd i Pamela Birrel, ofiara doświadczająca przemocy – zarówno fizycznej, jak i psychicznej – może, stosując podświadomy mechanizm przetrwania, do tego stopnia wypierać rzeczywistość, iż to, co jest oczywiste dla jej otoczenia od lat, ona sama przeżywa jako niezwykle i druzgocące odkrycie.

„Zdrada może być bardzo traumatyczna, ale zazwyczaj nie przychodzi nam ona na myśl, kiedy myślimy o traumie. Traumę powszechnie kojarzymy z wydarzeniami takimi, jak wojna, trzęsienie ziemi, tsunami czy wypadek samochodowy. Mamy zatem często tendencję do pomijania zjawiska traumy związanej ze zdradą i jej skutków. Niektóre rodzaje zdrady mogą być uznane za przyziemne, jednak wiele z nich to traumy w czystej postaci. Na przykład: molestowanie dziecka przez rodzica, gwałt dokonany przez partnera życiowego bądź zbrodnie na całych społecznościach, takie jak Holokaust, są jednocześnie zdradami, jak i traumami. Nazywamy je „traumami zdrady” – piszą w książce „Blind to betrayal” („Ślepi na zdradę”) Jennifer Freyd i Pamela Birrel.

Autorki książki przytaczają historie zdradzanych żon, których całe otoczenie nie wiedziało o niewierności ich mężów, a które do tego stopnia utrwaliły we własnym umyśle pozytywny obraz partnerów, że nie były w stanie przyjąć faktów, nawet jeśli widziały je na własne oczy. W książce amerykańskich terapeutek pojawia się także przykład wieloletniej przemocy fizycznej wypieranej przez jej ofiarę. Terapeutki tłumaczą zjawisko „betrayal blindness” („ślepoty na zdradę”) mechanizmem obronnym, który wykształca się zazwyczaj jeszcze we wczesnym dzieciństwie, kiedy osoba rodzica lub opiekuna staje się jednocześnie źródłem schronienia i pożywienia, jak i zagrożenia. Dziecko nie jest w stanie dostrzec złożoności sytuacji, przerasta go ona, a mechanizm przetrwania nakazuje mu utrzymać więź z opiekunem za wszelką cenę. Wypiera zatem jego „złą” część bądź przenosi na siebie odpowiedzialność za doznawaną krzywdę.

Dla dziecięcej psychiki jest czymś mniej przerażającym uznanie samego siebie za kogoś złego i zasługującego na karę (to bowiem daje nadzieję na posiadanie wpływu na rzeczywistość i znalezienia „właściwego” zachowania, które pozwoli w przyszłości na uniknięcie represji) niż zobaczenie oprawcy w opiekunie, od którego zależy jego fizyczny byt.

### Więź traumatyczna

Te mechanizmy, jeśli zostaną przeniesione w dorosłe życie, mogą skutkować nawiązywaniem relacji romantycznych, opartych na tzw. więzi traumatycznej (trauma bonding), czyli na dynamice zakodowanej w podświadomości od dzieciństwa. W relacjach tego typu mamy do czynienia z oprawcą (niekoniecznie fizycznym), dążącym do posiadania pełnej kontroli nad ofiarą i jej zasobami fizycznymi, mentalnymi, energetycznymi, społecznymi, finansowymi etc. Ofiara zazwyczaj początkowo jest przekonana o tym, że spotkała miłość swojego życia – przemoc postępuje bowiem stopniowo, a w przerwach między jej kolejnymi aktami ma miejsce bombardowanie miłością (love bombing), czyli nadmierne wychwalanie, podziwianie, nagradzanie i idealizacja ofiary. Następujące po sobie cykle przemocy i idealizacji mają działanie silnie uzależniające (także na poziomie chemicznym), co tworzy między oprawcą a ofiarą niezwykle trudną do zerwania więź. Zachodzą tu mechanizmy tzw. wzmocnienia przerywanego – te same, co w przypadku nałogu hazardu, tyle że tutaj „wygraną” stanowi początkowo bombardowanie miłością, a później już zazwyczaj jedynie uniknięcie „kary”.

Wydostanie się z tego rodzaju związku jest niezwykle trudne, jeśli jednak ofiara się na to zdecyduje, może ona napotkać na kolejne przeszkody w drodze do zdrowia, jakimi są szkodliwe stereotypy na temat przemocowych relacji. „Sama się prosiła” lub „Czemu nie odeszła wcześniej” to najpopularniejsze z nich.

### Historia o dzielnym myśliwym

„Istnieje powiedzenie, które mówi: «Dopóki historia o polowaniu nie zostanie opowiedziana przez lwa, będzie to zawsze historia o dzielnym myśliwym». Osoba, do której należy narracja, posiada władzę. Do tej pory, opowiadaliśmy



na ogół historie o myśliwych. Książki na temat narcyzmu skupiają się zazwyczaj na postaci narcyza. Jesteśmy ogromnie zainteresowani zgłębianiem wiedzy na temat tych czarujących ludzi, którym wydaje się uchodzić na sucho tak wiele złych i raniących zachowań. Chcemy zrozumieć, co decyduje o tym, iż osiągają oni często tak wiele sukcesów i co stanowi o motywacjach ich działań. Jakkolwiek zazwyczaj nie uważamy narcyzmu za pozytywne zjawisko, mamy tendencję do idealizowania ludzi o tym rysie osobowościowym – są oni naszymi przywódcami, bohaterami, celebrytami, często należą do świata przemysłu rozrywkowego. Niestety, bywają także naszymi rodzicami, partnerami, przyjaciółmi, rodzeństwem, dziećmi, szefami czy sąsiadami. A co z historią lwa? Co z człowiekiem, na którego poluje lub kogo krzywdzi myśliwy?” – pyta w swojej najnowszej książce „It’s not you” („To nie ty”) dr Ramani Durvasula, amerykańska psycholog kliniczny, psychoterapeutka, autorytet w dziedzinie popularyzacji kwestii przemocy narcystycznej.



„Wiele z tego, co zostało napisane o narcyzmie zdaje się pomijać najważniejszą część opowieści: co dzieje się z ludźmi, którzy są w polu rażenia narcyza? W jaki sposób wpływają na nich ludzie o narcystycznych osobowościach bądź zachowaniach? Kiedy ludziom dzieje się krzywda, duża część uwagi skupia się na szukaniu odpowiedzi na to, dlaczego do tego doszło – jak gdyby w jakiś sposób mogło to zredukować cierpienie ofiar (tak się nie dzieje). Postać myśliwego budzi w nas niemal obsesyjną ciekawość, staramy się zrozumieć, dlaczego dopuścił się on takich czynów, jakie stały się jego udziałem.

Z jakiego powodu ktoś jest pozbawiony empatii, dlaczego doprowadza kogoś do obłędu, dlaczego tak zręcznie manipuluje, kłamie albo nagle wybuchła wściekłością? Skupiając się jednak na tym, dlaczego ludzie o narcystycznych osobowościach robią to, co robią, tracimy z naszego horyzontu perspektywę osób, które się w nich zakochują, mają z nimi dzieci, są przez nich wychowywane, spokrewnione z nimi, które z nimi pracują, rozwodzą się z nimi, dzielą z nimi mieszkania, są ich przyjaciółmi bądź ich rodzicami. Krótka odpowiedź brzmi: nie dzieje się z nimi nic dobrego” – wskazuje terapeutka.

Durvasula zaznacza, iż skierowanie do ofiary przemocy narcystycznej komunikatu, że osoba będąca źródłem jej bólu, jest narcyzem, rzadko kiedy pomaga. „Często dzieje się wręcz odwrot-

nie – ofiara, która nie rozumie zjawiska narcyzmu, przechodzi na pozycje defensywne, nierzadko szukając usprawiedliwień dla swojego krzywdziciela. Zamiast namawiania kogoś do natychmiastowej ucieczki, daj tej osobie znać, że jesteś przy niej, spróbuj ją zachęcić do podjęcia terapii jako czynności przynoszącej pozytywne efekty wielu osobom, jeśli sam/a korzystasz z pomocy psychologa, podziel się swoim doświadczeniem. Jeśli jesteś świadkiem przemocy narcystycznej, stosowanej wobec osoby, na której ci zależy, wyraż swoją troskę, zapytaj jak się czuje. Bądź ostrożna/y z ocenami co do przemocowego charakteru relacji, którą obserwujesz, raczej postaraj się być kimś, kto zasieje w ofercie ziarno wątpliwości, a następnie pomoże jej upewnić się, że to, co się dzieje, nie jest zdrowe ani normalne i że nie zaszłyżka na takie traktowanie” – radzi.

#### **Żaloba i detoks**

Według badaczki, częstą pułapką, w jaką wpadają osoby uciekające z relacji przemocowej, jest tęsknota za oprawcą. Nierzadko zdarza się, że jest ona tak silna, iż w opinii ofiary stanowi dowód na to, że dana relacja stanowiła w jej życiu ogromną wartość. Tymczasem zazwyczaj przeżywane emocje stanowią mieszankę uzależnienia i żaloby. „Żaloba, jakiej doświadcza osoba po zakończeniu relacji z narcyzem, jest przeżyciem, którego nie da się ominąć. Nie da się mu także wyznaczyć ram czasowych, przyspieszyć go ani spowolnić. To proces, którego ko-

lejne cykle mogą rozciągać się na lata i który zajmuje po prostu tyle czasu, ile zajmuje. W którymś momencie czujesz, że masz to już za sobą i jesteś po drugiej stronie tego «tunelu», czasem bywa jednak też tak, że pewne elementy żaloby nosisz ze sobą do końca życia. Żaloba po osobie żyjącej jest o wiele trudniejsza niż żaloba po kimś, kto zmarł. Nie jest to zwyczajne i naturalne oplakiwanie utraty szczęśliwej rodziny, marzeń o tym, żeby się wspólnie z kimś zestarzeć, o tym, żeby zapewnić swoim dzieciom pełny i bezpieczny dom. Istnieje wiele powodów, dla których cierpimy po zakończeniu relacji z narcyzem. Możesz oplakiwać to, czego nigdy nie dostałaś/eś, a co było ci bardzo potrzebne. Jeśli miałaś/eś narcystycznego rodzica, możesz oplakiwać utratę zdrowego dzieciństwa, co może być wzmocnione perspektywą wychowywania własnych dzieci i uświadamiania sobie w ten sposób, czego cię pozbawiono.

Jeśli uwalniasz się od narcystycznej rodziny pochodzenia, możesz oplakiwać fakt, że nie miałaś/eś swojego bezpiecznego miejsca na świecie, «miękkiego lądowania» i bezwarunkowej miłości. Możesz patrzeć na swoje życie i zadawać sobie pytanie: «kim był(a)bym, gdyby nie ta relacja?». To skomplikowana mieszanka natrętnych myśli i uczucia żalu, z którymi związane są także refleksje na temat poczucia utraty tożsamości, miłości i życiowych szans. Żaloba dotyczy także znaczącej luki w rozwoju osobowościowym. Jeśli powtórnie wyjdiesz za mąż po rozwodzie z narcystycznym małżonkiem, możesz doświadczyć, czym jest zdrowe partnerstwo. Powtórna szansa nie dotyczy jednak dzieciństwa” – tłumaczy dr Ramani. Recepta? Terapia, edukacja, dbanie o siebie i czas. Jak uczy doświadczenie wielu osób, które wyrwały się z przemocowej relacji, wzrost potraumatyczny jest nie tylko możliwy, ale i konieczny, aby nie wpaść ponownie w sidła (auto)destrukcji, ale by przeżyć resztę życia w zgodzie ze swoim prawdziwym „ja”, w poczuciu szacunku do siebie i innych oraz spędzić lata na realizacji swoich marzeń, a nie na wegetacji czy nieustannych próbach przetrwania.

# „Instrukcja obsługi” stresu

*Zdrowy styl życia to nie tylko współczesna moda, ale i konieczność – ciało jest nie tylko „maszyną”, przy pomocy której wykonujemy nasze zadania zawodowe, ale przede wszystkim jest naszym domem, w którym powinniśmy się czuć jak najlepiej.*

*Holistyczne podejście do dbania o zdrowie staje się coraz bardziej popularne, powoli odchodzimy od niezdrowej mody na anorektyczne ciała bądź na forsowanie się na niwie sportowej do granic wytrzymałości fizycznej. Nie poradziliśmy sobie za to chyba wciąż z najpotężniejszym wrogiem naszego zdrowia – stresem.*



## Ruch, ale nie siódme poty

Jakie organy wewnętrzne najczęściej chorują w wyniku stresu? „Na pewno bardzo cierpi układ pokarmowy, na różnych odcinkach. Wrzody bardzo często wiążą się ze stresem i to jest skutek działania kortyzolu, który wpływa na pewne procesy tak, że ściana żołądka jest mniej chroniona i przez to bardziej podatna na powstawanie ran, a wrzody to są właśnie rany” – tłumaczy dietetyk kliniczny Agnieszka Surma w rozmowie z Katarzyną Matusz w książce pt. „Jak poukładać zdrowie?”. „Jelita także cierpią. Działanie hormonów stresu skutkuje tym, że cały układ pokarmowy działa wolniej. Fizjologia stresu jest taka, że gdy organizm musi działać, uciekać czy walczyć, nie zajmuje się trawieniem. A zatem perystaltyka jelit jest spowolniona – cały proces trawienia trwa dużo dłużej, co może skutkować później na przykład zaparciami. Soki trawienne nie są wydzielane we właściwej ilości, a zatem samo przetworzenie jedzenia może być niewydajne – nie pozyskujemy z naszego posiłku maksymalnie

dużo składników odżywczych, jak by to było w normalnych warunkach” – tłumaczy. Stres może także prowadzić do alergii oraz do niedoborów składników odżywczych. Jak to się dzieje? „Zaburzona flora jelitowa może powodować, że w jelitach pojawiają się stany zapalne. Błona jelitowa, która jest jak granica z punktami kontrolnymi, sprawdzającymi, co dostaje się do krwi, nagle staje się bardziej przepuszczalna niż powinna. Czyli kontrola tego, co przechodzi przez tę barierę, jest słabsza. Do krwi dostają się różne cząstki, które nie powinny tam trafić. To z kolei może skutkować różnymi reakcjami alergicznymi, bo jakieś nieznane cząstki pojawiły się w krwiobiegu” – wyjaśnia Surma.

Jak najlepiej rozładować stres? Rzecza jasna – ruchem. Nie musi to – a często nawet nie powinien – być maraton. „Wystarczy już umiarkowany ruch. Zbyt intensywny, który nas kładzie na łopatki, wyciska siódme poty – to może nie jest najlepsze rozwiązanie, kiedy nie mamy siły. Aktywność fizyczna to także stres. Nie mówię, że to jest zły wysiłek. Jest

dobry i daje dużo satysfakcji. Jeśli robisz to na co dzień, to tego nie porzucasz. Jeśli jednak jesteś w trudnej, stresowej sytuacji, a do tej pory nie za bardzo się ruszałeś, to lepiej zacząć od czegoś spokojniejszego” – tłumaczy dietetyk. „Przy stresie wystarczy, jeśli trochę podniesiemy tętno. Czyli spokojne bieganie przez pół godziny już będzie OK. (...) Mechanika neuroprzekazników, tego, co dzieje się w naszym układzie nerwowym, ma miejsce właśnie podczas ruchu, który poprawia codzienną pracę układu nerwowego” – dodaje.

## Nie przesadzajmy z suplementami

Dietetyk wskazuje na kluczową rolę magnezu, witamin z grupy B i kwasów Omega-3 w walce z nadmiernym stresem, jednak przestrzega przed koncentrowaniem się na suplementacji tylko jednego, „magicznego” składnika, zwłaszcza w jego „końskich” dawkach. Przypomina, iż organizm, aby prawidłowo działał, potrzebuje przede wszystkim równowagi. Suplementację proponuje dopiero po wcześniejszym ustaleniu w drodze badań laboratoryjnych faktycznych niedoborów konkretnych pierwiastków.

Plagą dzisiejszych czasów stały się choroby metaboliczne, takie jak cukrzyca i insulinooporność. One również mogą mieć związek nie tylko z nieodpowiednią dietą, ale i ze stresem. „Kortyzol wpływa na zaburzenia metaboliczne. Sytuacje stresowe charakteryzują się tym, że organizm zużywa zasoby energetyczne. Najłatwiej dostępnym paliwem i tym, z którego korzystamy najczęściej, jest glukoza. Właśnie dlatego kortyzol powoduje, że do krwi uwalnia się więcej glukozy. Rośnie glikemia, trochę tak, jakbyśmy coś zjedli. Podtrzymywanie wysokiego stężenia glukozy przez dłuższy czas skutkuje zaburzeniami w regulacji gospodarki węglowodanowej. Może pojawić się insulinooporność, a jej skutkiem może być zespół metaboliczny –

rosnący obwód w pasie, rozregulowana gospodarka hormonalna, nadciśnienie czy nieprawidłowe stężenie glukozy we krwi. Nadmiar kortyzolu to jeszcze wiele innych problemów zdrowotnych, w tym także zmniejszenie gęstości kości, zaburzenia pracy układu nerwowego, w tym depresja, a nawet problemy z zająciem w ciąży – wymienia Surma.

Trzy podstawowe rady, jak zmniejszyć poziom stresu? „Złap kontakt ze sobą, bądź dobry dla siebie, patrz z miłością na siebie, jak na najważniejszą osobę, z którą żyjesz. Z nikim nie spędzasz tyle czasu, co ze sobą. Druga rada jest taka, że na odpoczynek nie musisz zasługiwać. Jeśli czujesz, że potrzebujesz, to go zrób. Ale też zaplanuj specjalny czas na swój relaks – nawet, jeśli okaże się, że nie jesteś wtedy zmęczony, i tak zrób sobie tę przyjemność. Zapewnij sobie czas dla siebie. Po trzecie, trzeba dużo się ruszać. Trzy razy tygodniu spacer lub bieganie, a najlepiej, żeby było to minimum 150 minut w tygodniu” – podkreśla rozmówczyni Katarzyna Matusz.

Co ważne, terapeuci podkreślają, iż nie trzeba „czuć” miłości do siebie, aby ją sobie okazywać. Nasze myśli są ważne, ale jeszcze ważniejsze są nasze czyny. Toteż nasze ciało i psychika z pewnością będą nam wdzięczne, jeśli zadbamy o nie czasem nawet „na siłę”, nie mając przekonania do tego, czy faktycznie

zasługujemy na daną przyjemność czy odpoczynek. Z czasem okazując sobie miłość choćby drobnymi gestami nauczymy także naszą podświadomość bardziej pozytywnego stosunku do nas samych, co z pewnością przełoży się na nasz komfort życia.

### **Nie da się wyzdrowieć w toksycznym środowisku**

Istnieją jednak zagadnienia daleko wykraczające poza codzienny, „zwycki” poziom stresu. Należą do nich bez wątpienia traumy, poważne straty, narażenie na przemoc fizyczną, psychiczną i/lub ekonomiczną. Tu niestety nie wystarczą ruch i witaminy (choć troska o fizyczną kondycję podczas przeżywania silnego stresu jest niezwykle ważna). Jak zaznacza amerykański psycholog i psychoterapeuta Jerry Wise: „nie da się wyzdrowieć w toksycznym środowisku”, a przynajmniej jest to niezwykle trudne. Wise uczy na swoim kanale na YouTube emocjonalnego i fizycznego dystansowania się od toksycznych osób z naszego otoczenia, a polecane przez niego rady może wcielić w życie każdy – są one dostępne za darmo, choć niewątpliwie emocjonalna cena za ich zastosowanie (wymagają one bowiem ogromnej pracy wewnętrznej, czasu i wytrwałości) bywa wysoka. Jak jednak wskazują liczne komentarze wdzięcznych widzów, z chwilą nabrania dystansu, uwolnienia się od toksycznych relacji i wypracowa-

nia wielopoziomowego szacunku do siebie, rozpoczyna się nowe życie, którego nie zamieniliby oni na wcześniejszy stan vegetacji.

Ostatnia kwestia, którą poruszę w tym artykule (zdając sobie sprawę, że jest on jedynie zarysowaniem kilku istotnych punktów na „mapie drogowej” do zdrowia) to... telefon. „Telefon, a dokładnie jego nieobecność, wywołuje ogromny stres. To poważne zagadnienie, które dotyka coraz większej liczby ludzi. I nie chodzi o to, że ktoś ukradł ci telefon. Osoby zmuszone do oddania telefonu (nikt jednak nie odbierał im go na zawsze) wykazywały objawy charakterystyczne dla pobudzenia układu nerwowego związane z reakcją «walcz albo uciekaj». Co ciekawe, im więcej te osoby korzystały z telefonu na co dzień, tym wyraźniejsza była ta reakcja. Jest już dużo badań pokazujących związek między ilością czasu spędzanego przed telefonem a depresją. To bardzo niepokojące zjawisko” – tłumaczy Agnieszka Surma, zachęcając do „cyfrowego detoksu” na rzecz większego zaangażowania w to, co nas wewnętrznie „odżywia” naprawdę, a nie jedynie pozornie, czyli w budowanie trwałych, życzliwych, opartych na prawdzie i szacunku relacji międzyludzkich „w realu”.

*Tomasz Siarzewski*



# NA ZDROWIE



Różeniec górski

## Różeniec górski

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) jest rośliną z rodzaju gruboszowatych. Występuje na Półkuli Północnej – w Ameryce Północnej, Europie i Azji. W Polsce „złoty korzeń” rośnie w środowisku naturalnym wyłącznie w parkach narodowych w Sudetach, Tatrach i Karpatach nad potokami górskimi, wśród skał, na niskich murawach. Sprzyja mu zarówno podłoże granitowe i wapienne. Spośród ponad 200 gatunków, występujących w przyrodzie, około 20. wykorzystywanych jest w celach medycznych. Uprawia się go dla pozyskania kłącza i korzeni.

Bylina tworzy bujne kępy. Jasnozielona **łodyga**, dochodząca do 40 cm wysokości, jest gruba, soczysta, okrągła, bez rozgałęzień. Poskręcane, bardzo grube **kłącza** rosną płytko pod ziemią, czasami nawet tuż nad ziemią. Po roztarciu wydzielają zapach podobny do zapachu róż. Mięiste **liście** (dolne jajowate, gór-

ne lancetowate), pokryte grubą warstwą wosku, są ostro zakończone ząbkowanymi na szczycie brzegami. Wyrastają skrętolegle na łodydze. Ich siniozielony kolor jesienią przebarwia się na żółto i czerwono. Na szczycie pędów zebrane w kwiatostany drobne **kwiaty** mają barwę zieloną, żółtą lub czerwoną. Na jednych okazach występują tylko kwiatostany żeńskie, na innych tylko męskie. Ciemnobrunatne, podługowato-jajowate nasiona - **owoce** ukryte są w mieszku.

## Właściwości różenia górskiego

*Rhodiola rosea* dzięki licznym związkom biologicznie czynnym (m.in. flawonoidy, fenolokwasy, kwasy organiczne, garbniki, tłuszcze, wosk, steryny) posiada właściwości: **adaptogenne** – adaptogeny zwiększają zdolności przystosowawcze organizmu do zmiennych warunków środowiska, przywracają równowagę organizmu, zmniejszają negatywny wpływ stresu na organizm, poprawiają nastrój; **przeciwzapalne, przeciwdepresyjne, przeciwwirusowe i antybakteryjne**. Wzmacnia system immunologiczny. Korzystnie wpływa na układ krwionośny, układ nerwowy, układ krążenia i wątrobę. „Złoty korzeń” poprawia jakość snu, reguluje pracę układu hormonalnego, hamuje procesy starzenia się organizmu, chroni przed napięciem psychicznym, pozytywnie wpływa na koncentrację i pamięć. Zapobiega chorobom niedokrwinnym, poprawia pracę serca i sprawność fizyczną, reguluje ciśnienie krwi, zwiększa ilość tlenu dostarczanego do mięśni.

Różeniec górski można przyjmować w formie ekstraktu, nalewki, herbatki.

Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. pixabay



Różeniec górski

# Deszczyk nieprawdziwy

*Chodzę sobie w parku  
Nikt tego nie widzi  
Co ja mam na twarzy  
Deszczyk nieprawdziwy*

*Srebrne koraliki  
Strużkami sphywają  
I już w mojej duszy  
Kaluże powstają*

*Takie liczne małe  
Jeziorka smuteczku  
Czy to jest możliwe  
Że od kropel deszczu*

*Skulona wilgotna  
Cała przemoknięta  
Lecz jakby od środka  
Staje się piękniejsza*

*Nie wiem jak to działa  
Ta magia deszczowa  
Dusza się obmywa  
Nastaje pogoda*

Agneszka Klein



Różeniec górski

# 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



PROJEKT DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW KANCELARII  
PREZESA RADY MINISTRÓW  
W RAMACH KONKURSU POLONIA  
I POLACY ZA GRANICĄ 2023

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