odrodzone
Słowo Polskie
niezależna gazeta Dolnego Śląska i Opolszczyzny

Nr 10 (52) / 2018, rok VI | Egzemplarz bezpłatny | Grudzień 2018 | ISSN 2300-9594

Wigilia Bożego Narodzenia – święta rodzinne

We wszystkich domach w Polsce, każdego roku, 24 grudnia obchodzona jest Wigilia Narodzenia Pańskiego. To święto zaistniało już w naszej tradycji. W przygotowaniach do tego wyjątkowego wieczoru biorą udział całe rodziny: robimy zakupy, sprzątamy, przygotowujemy specjalne potrawy. Na dobre do wigilijnego menu weszła, robiona na podstawie receptury z Kresów – kutia. To taki przysmak z pszenicy, maku, miodu i innych składników. Następnie kupujemy i ubieramy choinkę.

W Wigilię wszyscy spotykamy się przy jednym stole, zapominając stare żale i urazy, składamy sobie życzenia na nadchodzący rok. Wigilia to dzień, w którym na nowo odżywają polskie obrzędy i zwyczaje, to dzień, w którym polska tradycja świąteczna jest tak silna, że nie sposób ją ominąć.

Niezależnie od czasów, w jakich żyły kolejne pokolenia Polaków, Wigilia i Boże Narodzenie obchodziliśmy zawsze. Czy to w latach świetności naszej ojczyzny, czy w czasie niewoli, a także w burzliwym okresie wojennym. Niezależnie od tego, jak nasze życie się toczyło, Wigilia była, jest i będzie momentem wytchnienia, odpoczynku i nadziei na lepszą przyszłość.

Jednym z obrzędów wigilijnych jest uroczysta msza święta nazywana pasterką, celebrowana najczęściej o północy. W trakcie pasterki głośno biją wszystkie kościelne dzwony w Polsce, śpiewane są podniosłe pieśni religijne i kolędy, zwłaszcza „Bóg się rodzi", oznajmiająca początek dnia i święta Bożego Narodzenia.

Nabożeństwo nocne ku chwale Dzieciątka Jezus do liturgii Kościoła powszechnego zostało wprowadzone w VI wieku. Początkowo pasterka odbywała się tylko w Jerozolimie i Betlejem – zwyczaj ten celebrowany jest do dzisiaj. Pasterkę odprawia się w Grocie Narodzenia, nazywanej Grotą Mleczną, potem nabożeństwo przenosi się do podziemi bazyliki Bożego Narodzenia w Betlejem. W podłodze bazyliki, tuż przy ołtarzu, mieści się gwiazda srebrna. Oznacza ona święte miejsce, w którym na świat miał przyjść Jezus Chrystus. Jest to miejsce otoczone wielką czcią przez pielgrzymów z całego świata chrześcijańskiego odwiedzających Ziemię Świętą i Betlejem.

W Polsce pasterkę zaczęto odprawiać w średniowieczu. Zawsze na tym nabożeństwie pojawiały się tłumy wiernych i zwyczaj ten zachował się do czasów współczesnych. Tradycja uczestnictwa w pasterce jest żywa i na wsiach, i w dużych miastach, a wszystkie kościoły niezmiennie są pełne modlących się ludzi.

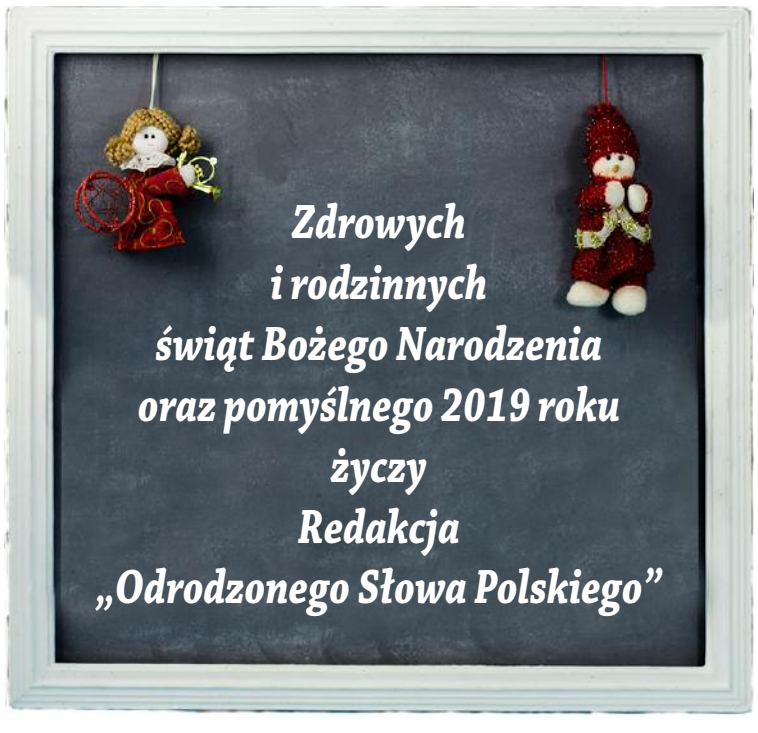
Boże Narodzenie po raz pierwszy pojawiło się w 354 roku. Święto to miało stanowić przeciwwagę dla obchodzonego w tym samym czasie Dnia Narodzin Niezwyciężonego Słońca, poświęconego perskiemu bogu Mitrze.

W polskiej tradycji Boże Narodzenie od wieków było obchodzone godnie jako wielkie święto, powiązane ze słowiańskim zwyczajem zaślubin, które inaczej określano godami. Takie połączenie wywodziło się z tradycji ludowej, w której 25 grudnia był nie tylko dniem narodzin Boga, ale również zaślubin (godów) dnia i nocy, ciemności i światła.

Noc Narodzenia

Każdego roku na całym świecie
Nocą grudniową rodzi się Dziecię,
I wiekuiste dzieją się dzieje
Wokół stajenki w miasteczku Betlejem.
Ja Czytelników trzymam za słowo,
Że też świętują w tę noc grudniową.
Od maleńkości też świętowałem,
Kiedy to słowo stało się ciałem.
Nie ustawałem nigdy w podzięce,
Że objawiło nam się w stajence,
Że w noc grudniową każdy spotka
I betlejemskiego wita noworodka.
Nie poszły wcale na manowce
I są u wrót stajenki i woły, i owce
I cześć oddały boskiej osobie
Wraz z pastuszkami przy skromnym żłobie.
Z Czytelnikami „Słowa" też będę,
By przy stajence śpiewać kolędę,
By przed Dzieciątkiem pochylić głowę,
Że tak się stanie, ja ręczę słowem.
A „Słowo Polskie", ja słowo daję,
Też się w świąteczne wpisze obyczaje,
Ja łzy wzruszenia ocieram ukradkiem,
Dzieląc się z Wami słowem jak opłatkiem,
Niechaj na każdą świata stronę
Brzmi „Słowo Polskie" i to odrodzone.
Słowo za słowem niechaj nas odmienia
W tę noc Bożego Narodzenia.

Jan Zacharski



MIĘDZY ODRĄ A MENEM

Zawód na minie

Wojciech W. Zaborowski

W roku 2010 Romuald Gomerski, były redaktor naczelny „Słowa Polskiego", wrocławskiego dziennika, którego kontynuacją jest nasz miesięcznik, wydał wspomnieniową książkę pod znamiennym tytułem „Zawód na minie". Mina – rzecz rozrywkowa i rzeczywiście przy lekturze wspomnień można się rozerwać. Autor słynął z poczucia humoru, dowcipnie przeto po latach opisał trudne sytuacje, w jakich w PRL się niejednokrotnie w związku z wykonywanym zawodem znajdował.

Owa przysłowiowa „mina", sytuacja, która mogła doprowadzić do narażenia się partyjnym zwierzchnikom i cenzorom, a w konsekwencji do utraty pracy i stanowiska, towarzyszyła dziennikarzom w ich codziennej pracy. Dawny ustrój przestał istnieć (wraz z nim również, niestety, zniknęły i liczne prasowe tytuły). Czy prasa stała się wolna, a dziennikarze niezależni i bezpieczni? Toczące się na ten temat dyskusje i to na międzynarodowym forum, nie pozwalają na twierdzącą odpowiedź.

A może to tylko polska specyfika?

Sięgam po niemiecki „Journalist", (nr 11/2018). Przewodniczący Związku Dziennikarzy Niemieckich (DJV) Frank Überall w tekście zatytułowanym „Coraz niebezpieczniejszy" („Immer gefährlicher") pisze: „My, dziennikarki i dziennikarze, zauważamy, że nasz zawód staje się coraz niebezpieczniejszy". I dalej: „Za atakami na media i dziennikarzy (Journalismus) stoi generalne negowanie demokratycznego systemu".

Po obu stronach granicy podobnie. W Polsce, pod osłoną repolonizacji prasy, często stara się przy okazji uciszyć tych, którzy mają odmienne zdanie, niż tego oczekują będący u władzy decydenci. W Niemczech przy pomocy administracyjnych regulacji ogranicza się dostęp dziennikarzy do informacji. Przykładem na potwierdzenie tego są przytaczane przez Jennifer Stange we wspomnianym numerze „Journalist" utrudnienia w dziennikarskiej pracy wynikające m.in. z zaostrzonych przepisów regulujących uprawnienia policji, w tym prawo do ujawniania anonimowych dotychczas informatorów dziennikarzy, co praktycznie uniemożliwia pracę mediów. Tekst opatrzony jest zdjęciem transparentu z wymownym NEIN. Również po polsku – NIE!

Wieści z Dolnego Śląska i Opolszczyzny

Na miejscu zrujnowanego dworca kolejowego Zgorzelec Miasto stanie nowoczesny dom handlowy o powierzchni 3000 m kw.

***

We wrocławskich szkołach podstawowych i średnich brakuje nauczycieli, zwłaszcza matematyków.

***

10 prywatnych muzeów działa na Dolnym Śląsku, m.in. szachów Świeradowie-Zdroju, minerałów w Nowej Rudzie, zabawek w Karpaczu i starych pojazdów w Topaczu.

***

Na Kolonii Gosławickiej w Opolu będzie zbudowany komisariat Policji. Porozumienie w tej sprawie podpisali prezydent miasta **Arkadiusz Wiśniewski** i komendant wojewódzki Policji nadinsp. **Jarosław Kaleta**.

***

Były metropolita wrocławski, ks. **Henryk kardynał Gulbinowicz**, obchodził 95 rocznicę urodzin.

***

Na zaproszenie Dolnośląskiego Urzędu Marszałkowskiego na Dolnym Śląsku gościła delegacja z Thai Nguyen z Wietnamu. Goście zwiedzili m.in. zakłady Food Techno w Kobierzycach.

***

Na Festiwalu Dyni w Krapkowicach największa dynia ważyła 700 kilogramów.

***

Nowocześnie wyposażoną karetkę otrzymało Centrum Ratownictwa Medycznego w Opolu.

***

90-latka ze Złotoryi padła ofiarą oszusta, który metodą „na wnuczka" wyłudził od niej 100 000 zł.

***

Otwarto czterokilometrową obwodnicę Miękini, która wyeliminuje z tej miejscowości ruch tranzytowy.

***

15-latek jechał samochodem dziadka i w Głogowie zderzył się z policyjnym radiowozem.

***

W 2019 roku pojadą pociągi z Wrocławia Głównego na osiedla Kowale, Swojczyce i Wojanów. Obecnie remontowane są tory.

***

Urząd Marszałkowski we Wrocławiu ogłosił przetarg na projekt budowy nowego szpitala onkologiczno-pulmonologicznego przy ul. Kosmonautów.

***

Niebezpieczne niewypały z II wojny światowej wykryto w Opolu, m.in. w budynkach sądu, poczty i w centrum miasta.

***

W styczniu 2019 roku Hala Stulecia we Wrocławiu zostanie zamknięta na pół roku ze względu na planowany remont.

***

Plac Jana II Pawła we Wrocławiu zaczyna być coraz bardziej zagospodarowany. Zaczęto budowę siedmiopiętrowego biurowca z parkingiem na 303 samochody.

***

W Legnicy szukano śladów bitwy z 1241 roku, a znaleziono monety sprzed tysiąca lat.

***

300 milionów złotych przeznaczyły władze Wrocławia na walkę ze smogiem.

***

Trzymilionowy pasażer skorzystał w 2018 roku (do połowy listopada) z lotniska we Wrocławiu.

Moje

Jan Kowalski

Moje postanowienie noworoczne: będę się trzymał za portfel

U schyłku roku tradycja nakazuje podjąć noworoczne postanowienia. Ale żeby nasze plany były realne, trzeba wcześniej przewidzieć, co przyniesie nam rok następny. Dostanę więc podwyżkę, czy wylecę z roboty, bo durny prezes nie ma pojęcia o kierowaniu firmą i będzie redukcja etatów? Wakacje na Kanarach czy kredyt na zimowe buty dla dzieciaków? Dostanę lepszą pracę, zgodną z moimi kwalifikacjami, czy będę musiał zapisać się do PiS? Kupię nowe auto, czy stać mnie będzie tylko na 10-letniego rzęcha z wyrwanym filtrem? Ożenię się, czy z braku kasy uda się przełożyć ślub na lepsze czasy?

Dziś wielu Polaków daruje sobie planowanie, bo już wiadomo, co przyniesie nam nowy rok. Będą podwyżki. Jeszcze pan premier napomyka o pomyślnym stanie gospodarki, jeszcze ten czy ów minister rzuci czasem w wywiadzie jakiś optymistyczny wskaźnik (w nadziei, że nikt nie sprawdzi), ale już wiadomo, że miło to już było i się skończyło. Wśród sprytnie kompilowanych liczb, mających dowieść niebywałych sukcesów gospodarczych tego rządu, milczeniem pomijany jest jeden z najważniejszych wskaźników, dotyczący poziomu długu publicznego. A nigdy dotąd nie byliśmy aż tak zadłużeni.

Żeby wyjść na prostą, każdy Polak musiałby wpłacić do budżetu 26 tysięcy złotych. Zadłużenie sektora finansów publicznych oficjalnie zbliżyło się do biliona złotych (jedynka z dwunastoma zerami!) a nieoficjalnie, czyli łącznie z zobowiązaniami wobec emerytów, dług publiczny jest pięciokrotnie wyższy. Porównując tę liczbę z planowanymi na przyszły rok dochodami państwa, w wysokości ledwie 355,7 mld zł, naprawdę strach się przestraszyć.

Trudno się dziwić, że rząd PiS nie jest już tak skłonny gasić protesty kolejnych grup zawodowych, dosypując im pieniędzy na podwyżki. Owszem, oficjalnie wciąż jeszcze rozbrzmiewają fanfary na cześć sukcesu gospodarczego, ale władza już rozpoczęła tłuczenie termometrów, odwracając uwagę od ekonomicznych kłopotów Polski. Zaczęło się wielkie oszczędzanie. Na lekach, na inwalidach, na uzbrojeniu wojska, na wszystkim oprócz pensji i premii dla swoich, którym przecież „się należy". Równocześnie ministrom nakazano, by ruszyli tyłki z wyściełanych stołków i poszukali dodatkowych dochodów. Bo okazało się, że ogromna rzekomo „ściągalność" podatku VAT już nie wystarcza. I nie mogła wystarczyć, bo uznani ekonomiści obliczyli, że wielkość pozyskiwanego dziś podatku VAT wcale nie jest relatywnie wyższa od tego, który pozyskiwał rząd PO-PSL. Przy okazji wyszło na jaw, że za obecnej władzy wprowadzono cichcem ponad 20 ukrytych podatków i danin. Ale i one nie wystarczyły do zrównoważenia rozbuchanych wydatków. Przyszedł więc czas na oficjalne golenie społeczeństwa.

Podwyżek nie da się już ukryć. Od kilku procent w artykułach spożywczych, przez kilkunastoprocentowe w materiałach budowlanych do kilkudziesięcioprocentowych podwyżek ceny prądu. Ta ostatnia wkurza mnie podwójnie. Po pierwsze – bo jest wynikiem bezrozumnej koncepcji opierania energetyki na węglu, który jest droższy od odnawialnych źródeł i spowija Polskę takim smogiem, że dla cywilizowanych krajów stajemy się już prawie niewidoczni. Po drugie irytuje mnie idiotyczna narracja, która ma na celu uśpić Polaków i osłabić w nich ochotę do protestów. Oto nasza dobra władza zawiadamia, że obywatele nie odczują podwyżki ceny prądu, bo nasz ulubiony rząd zrekompensuje im różnicę, więc de facto dla obywateli podwyżki nie będzie. Trudno o bardziej piramidalną bzdurę.

Jeśli nawet rząd wypłaci nam różnicę między starą a nową ceną prądu – co wcale nie jest pewne, bo o żadnych przygotowaniach nic nie wiadomo – to przecież nie dopłaci nam z kasy PiS ani ze składek ministrów, tylko z budżetu. Naszego budżetu. Podwyżkę sfinansujemy więc sami, powiększając koszmarny dług, którego władza też przecież nie spłaci ze swoich pensji. Podwyżkę sfinansujemy zresztą podwójnie, bo wyższa cena energii, w tym także węgla, benzyny i gazu, nie pozostanie bez wpływu na ceny produktów rynkowych i usług.

Funkcjonariuszy PiS, którzy uspokajają Polaków, że podwyżki im nie grożą, trzeba by jakoś zmusić, by sporządzili i upublicznili listę wyrobów powszechnego użytku, do produkcji których nie jest potrzebna energia ani transport. Taki spis mogliby zrobić bez marnowania papieru, nawet na bilecie parkingowym. Tylko że oni nie płacą za parking.

Wójt Dobroszyc Artur Ciosek z dużym ładunkiem energii wkracza w nową kadencję samorządową

Do wyborów na Wójta Gminy Dobroszyce **Artur Przemysław Ciosek** startował sam. Nie miał żadnych konkurentów, a wyborcy przed urnami mieli odpowiedzieć na pytanie: tak lub nie. Uzyskał wynik, o jakim wielu samorządowców w Polsce mogłoby tylko marzyć. Głosowały na „tak" 2044 osoby, co stanowi 81,56%.

Kto zna tę gminę, wie, że wynik ten nie jest dziełem przypadku, a **Artur Ciosek** wielce zasłużył się mieszkańcom swojej gminy. Przez ostatnie cztery lata zmieniła się ona znacznie na korzyść.

Wykonano w minionej kadencji 148 różnych zadań. Ne możemy napisać o wszystkich, bo zajęłyby całą gazetę, przypomnijmy niektóre z nich:

- budowa nowego przedszkola w Dobroszycach i sali gimnastycznej przy SP im. Orła Białego w Dobrzeniu,
- rozbudowa i budowa sieci wodociągów, m.in. w Dobroszycach, Siekierowicach, Strzelcach, Dobrzeniu i Sadkowie,
- budowa i rozbudowa sieci kanalizacyjnej, m.in. w Dobroszycach, Sadkowie, Nowicy i Holendrach, w Strzelcach, Siekierowicach, Łuczynie i Malerzowie,
- budowa i rozbudowa świetlic, m.in. w Malerzowie, Nowosiedlicach, Mękarzowicach i Białym Błocie,
- budowa siłowni zewnętrznych w Dobroszycach, Miodarach i Malerzowie,
- wyposażenie w sprzęt Posterunku Policji i jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej,
- nowe wydarzenia kulturalne: jarmarki bożonarodzeniowe i wielkanocne.

W poprzedniej kadencji gmina wydała na inwestycje 39 286 152 zł. Z tego 16 919 142 zł z własnych pieniędzy, a pozostałe to środki zewnętrzne, głównie z Unii Europejskiej.

– Jakie są najbliższe plany Pana Wójta?

– Zamierzamy zrobić wiele dla poprawy życia naszych mieszkańców. Będziemy rozbudowywać kanalizacje i wodociągi, zwiększymy tempo rozwoju osiedla między Dobroszycami a Nowosiedlicami.

– Co nowego w oświacie?

– Wykonamy termomodernizację budynku Szkoły Podstawowej w Dobroszycach, na którą gmina uzyskała dotację w wysokości 2,2 mln zł. Będzie to ostatnie, konieczne przedsięwzięcie inwestycyjne w dobroszyckiej oświacie. W ramach tej inwestycji w budynku szkoły zostaną wymienione wszystkie okna i drzwi, powstanie oświetlenie typu LED, nastąpi modernizacja kotłowni, a na dachu zostaną zamontowane panele fotowoltaiczne.

Między innymi te działania, ale także inwestycja gminy w infrastrukturę, sprawiają, że gmina Dobroszyce coraz częściej wybierana jest przez młode rodziny na swoje miejsce do życia. Rocznie gmina wydaje nawet 200 decyzji przyłączeniowych. Szukający swojego miejsca dostrzegają naszą dbałość o dzieci i młodzież. Zarówno pod względem inwestycji w bazę przedszkolną i szkolną, jak i szeroką ofertę spędzania wolnego czasu, którą oferuje Gminne Centrum Kultury oraz powstawanie placów zabaw czy siłowni na świeżym powietrzu.

– Jakie są przewidziane przeciwdziałania bezrobociu?

– W gminie pojawia się zarówno zabudowa jednorodzinna, ale przybywa też inwestorów gotowych właśnie tutaj ulokować swój biznes. Do końca 2019 roku w Dobroszycach powstanie pięć nowych zakładów przemysłowych, co bez wątpienia przyczyni się także do zmniejszenia i tak już niewielkiego bezrobocia.

– Jakie plany ma Pan Wójt na kolejną kadencję?

– W naszej gminie powstanie dom dziennego pobytu dla osób starszych, w którym znajdzie miejsce świetlica z aneksem kuchennym, pomieszczenia do fizjoterapii, zimowe tarasy, miejsca odpoczynku. Obiekt zostanie wybudowany na działce przy starym przedszkolu (jego budynek zostanie wystawiony na sprzedaż). Całość będzie koordynowana przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Przygotowujemy projekt i będziemy się starać o dofinansowanie tego przedsięwzięcia.

Wójt Dobroszyc Artur Ciosek

Przedszkole w Dobroszycach

- budowa PSZOK w Dobroszycach,
- rekultywacja składowiska odpadów w Łuczynie,
- program wymiany pieców na antysmogowe,
- usuwanie wyrobów zawierających azbest,
- zakup sprzętu dla Gminnej Gospodarki Komunalnej,
- budowa i przebudowa dróg, m.in.

Kolejne zadania to budowa świetlic w Nowosiedlicach i Malerzowie (gmina dostała na każdą z nich po 500 000 zł dofinansowania, budowa ruszy w 2019 roku), budowa remizy strażackiej przy obwodnicy Dobroszyc, remont świetlicy w Dobroszycach, budowa kolejnego etapu chodnika z Dobroszyc do Oleśnicy. Czekamy też na połączenie kolejowe Dobroszyce – Wrocław, prace ruszą na początku nowego roku, mamy gotowy projekt przebudowy stadionu, będziemy w dalszym ciągu inwestować w drogi, rozbudowywać oświetlenie oraz chcemy przystąpić do rozbudowy i modernizacji oczyszczalni ścieków.

– Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Lesław Miller

Życzymy wszystkim mieszkańcom gminy Dobroszyce zdrowych i wesołych świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego 2019 Roku.
Oby święta przebiegły w ciepłej, rodzinnej atmosferze.
Życzymy samych szczęśliwych dni w nadchodzącym roku oraz spełnienia wszystkich marzeń w życiu osobistym i zawodowym.

Przewodniczący Rady Gminy
Dariusz Palma

Wójt Gminy
Artur Ciosek

Szczęście było blisko – dobry rok Jolanty Zawadzkiej

Waldemar Niedźwiecki

Jolanta Zawadzka wielokrotnie gościła na łamach naszego miesięcznika. Bo też wrocławska arcymistrzyni od lat nie pozwala o sobie zapomnieć, regularnie osiągając wyniki, które czynią ją czołową szachistką nie tylko w naszym kraju. Warto przypomnieć, że **Jola** była m.in. mistrzynią świata juniorek do lat 18 oraz wicemistrzynią do lat 20.

Bogata jest kolekcja jej medali z krajowego czempionatu. **Zawadzka** czterokrotnie triumfowała w mistrzostwach Polski kobiet (a więc w rywalizacji seniorek). Po raz pierwszy złoty medal wywalczyła w roku 2006, kolejne w latach: 2011, 2015 i ostatni w 2018. Czyli dzielący je dystans każdorazowo zmniejszał się o rok. Wypada zatem, by piąty tytuł przypadł na rok 2020.

Póki co, za szachistką wrocławskiej „Polonii" bardzo udany rok. Mianem niepowodzenia można określić jedynie występ drużyny Polek na Olimpiadzie Szachowej w Batumi. Wszystkie pozostałe starty dostarczyły **Joli** powodów do satysfakcji, choć najważniejszy z nich pozostawił maleńki niedosyt. Mam na myśli rozgrywane systemem pucharowym (przegrywający odpada) Mistrzostwa Świata Kobiet w rosyjskim Chanty Mansyjsku. Do imprezy na dalekiej Syberii przystąpiła **Zawadzka** jako rozstawiona z nr 23, zatem trudno było zaliczyć ją do grona faworytek. Większe szanse na dobry wynik dawano drugiej z naszych reprezentantek, arcymistrzyni **Monice Soćko** (jedyna Polka z męskim tytułem arcymistrzowskim), która jednak dość nieoczekiwanie uległa w II rundzie mającej znacznie niższy ranking zawodniczce z Iranu. Natomiast **Jola** najpierw pokonała Rosjankę **Marinę Nieczajewą**, a następnie – co było dużą, miłą niespodzianką (niektórzy uznali to wręcz za sensację) – nr 5 na światowej liście FIDE **Humpy Koneru** z Indii.

Mistrzostwa świata – wygrana nad Humpy Koneru (Indie)

Kolejny mecz decydował o awansie do ćwierćfinału. Zwycięstwo Zawadzkiej byłoby wydarzeniem historycznym, bowiem jeszcze żadna z Polek nie osiągnęła tej fazy Mistrzostw Świata Kobiet. Za rywalkę wrocławianka miała jedną z najbardziej utalentowanych szachistek globu, zaledwie 18-letnią Kazaszkę **Zhensayę Abdumalik**. Mieszkanka Ałmatów próbkę swoich niemałych umiejętności dała już w 2016 roku, wygrywając w stolicy Dolnego Śląska memoriał **Krystyny Hołuj-Radzikowskiej**.

W „Bramie Syberii", jak niektórzy nazywają Chanty Mansyjsk, zaczęło się dla **Joli** rewelacyjnie. Wygrała pierwszą partię, jednak w drugiej lepszą okazała się **Abdumalik**. Także dogrywka przyniosła sukces Kazaszce i w ten sposób historyczna szansa na ćwierćfinał dla Polki upadła. Mimo to występ **Zawadzkiej** oznaczał duży sukces nie tylko dla niej samej, ale także dla całych naszych szachów.

Mistrzostwa wymagały od Joli dużego wysiłku fizycznego i psychicznego. Chanty Mansyjsk to przesunięcie o kilka godzin w stosunku do czasu obowiązującego w Europie, co zmusiło wrocławiankę do zmiany rytmu dobowego. W kraju zwykła kłaść się do snu późno, spać zaś do godzin przedpołudniowych. Na Syberii trzeba było znacznie rytm życia, w tym umiejętność koncentracji na grze, skorygować. To jednak w niczym nie odbiera wartości wygranej **Abdumalik**.

Po powrocie z Rosji **Zawadzka** najchętniej zafundowałaby sobie zasłużony po wyczerpującym sezonie (wszak były jeszcze inne imprezy, w tym rozgrywki ligowe w kraju i za granicą) urlop. Ale czekało na nią jeszcze duże wyzwanie. Zbliżał się bowiem termin tradycyjnego memoriału **Hołuj-Radzikowskiej**, w którym Jola pełni podwójną rolę: uczestniczki turnieju i jego dyrektora. Tym razem wrocławska arcymistrzyni i jej tato, znany działacz szachowy **Wojciech** – to z jego inicjatywy memoriał został przeniesiony z Warszawy do Wrocławia – dokonali zmiany w dotychczas obowiązującej formule zawodów (**Zawadzki** mówił mi o tym pomyśle jeszcze przed rozpoczęciem ubiegłorocznej imprezy). Zamiast turnieju kołowego z udziałem dziesięciu szachistek, w tym pięciu z zagranicy, postanowili zorganizować mecz Polska – Reszta Świata. Naszą ekipę stanowiło pięć najlepszych rodzimych zawodniczek: **Monika Soćko**, **Karina Szczepkowska**, **Klaudia Kulon**, **Anna Warakomska** oraz oczywiście **Jolanta Zawadzka**, natomiast w skład drużyny Reszty Świata weszły: niedawna rywalka wrocławianki z Chanty Mansyjska (i przypominam, zwyciężczyni turnieju **Hołuj-Radzikowskiej** z roku 2016) **Zhensaya Abdumalik** (Kazachstan), **Lela Javakhishvili** z Gruzji, **Harika Dronavalli** (Indie – 12 lokata w rankingu FIDE), Niemka **Elizabeth Paehtz** (13 w rankingu) oraz francuska szachistka i pokerzystka (na tym polu również odnosi sukcesy) mołdawskiego pochodzenia (urodziła się w Kiszyniowie) **Almira Skripchenko**, która w 2003 roku zajmowała na

Polska – Reszta Świata: Zawadzka kontra Almira Skripchenko (Francja)

Uczestniczki meczu: Polska – Reszta Świata podczas prezentacji

światowej liście FIDE trzecie miejsce (za **Judit Polgar** i **Antoanetą Stefanową**). Patronat nad meczem objął nowy prezydent Wrocławia **Jacek Sutryk**. Szkoda, że sprowadzał się on jedynie do zafirmowania imprezy nazwiskiem oraz obecności na uroczystości jej otwarcia. Organizatorzy cierpliwie czekają na finansowe wsparcie turnieju przez włodarzy miasta, co znacznie ułatwiłoby im pracę w przyszłości (teraz gros kosztów bierze na siebie firma PROBIT – „dziecko" **W. Zawadzkiego**). Zwłaszcza iż mecz stanowił jedynie część festiwalu szachowego. Odbył się bowiem Otwarty Turniej Kobiet w szachach szybkich, mecz w szachach baskijskich, w kuluarach hotelu Monopol można było podziwiać znakomite fotografie z Olimpiady Szachowej w Batumi 2018, duże zainteresowanie wywołała promocja dwutomowej książki **Wojciecha Zawadzkiego** pt. „Mistrzostwa Polski Kobiet w szachach". Tom pierwszy obejmuje lata 1935–1991, drugi 1992–2018. Bogatą ilustrację tomu drugiego stanowią głównie zdjęcia autorstwa głowy rodziny **Zawadzkich**, od tej daty dokumentującego aparatem fotograficznym krajowy czempionat (można zobaczyć tam m.in. drugą z córek p. **Wojciecha – Magdalenę**).

Polska – Reszta Świata: wszystkie uczestniczki przy szachownicach

Ta pasja spowodowała, iż **Zawadzki** stał się jednym z najlepszych specjalistów w tej branży, a przecież nade wszystko jest cenionym działaczem nie tylko szachowym, ale sportowym w ogóle. Wyrazem tego było m.in. przyznanie wrocławianinowi w tym roku najwyższego wyróżnienia w sporcie akademickim – Członkostwa Honorowego AZS.

Mecz Polska – Reszta Świata składał się z dwóch części. Pierwsza, rozegrana w hotelu Monopol, to rywalizacja w tzw. tradycyjnych szachach, druga w hotelu Plus to mecz arcymistrzyń w szachach szybkich. Pierwsza zakończyła się nieoczekiwanym remisem 5:5 (w poszczególnych partiach 12,5:12,5), w drugiej dominowały zawodniczki Reszty Świata, mające nie tylko wyższy ranking, ale i znaczne sukcesy w tej specjalności królewskiej gry.

– Dyrektor Jolanta Zawadzka zadowolona z tegorocznej imprezy?

– Myślę, że było okay. Wynik Polek może bez rewelacji, ale też nie taki zły. Wszystkie zawodniczki chwaliły turniej pod względem sportowym i organizacyjnym, więc też się cieszę, że udało się taką imprezę zorganizować.

– Czy tak doświadczona zawodniczka, jak arcymistrzyni Zawadzka może się jeszcze czegoś nauczyć w grze w szachy?

– Cały czas okazuje się, że czegoś nie umiem – można trenować, trenować i jeszcze więcej trenować i zawsze znalazłoby się coś do nauczenia. Przecież nawet najlepsze komputery nie są w stanie wszystkiego policzyć, tym bardziej człowiek musi wykazać się pokorą w tym względzie.

– Kolejne spotkanie znakomitych szachistek we Wrocławiu, czego jestem pewien, za dwanaście miesięcy, a co prócz tego w planach na rok 2019 ma Jolanta Zawadzka?

– Plany jeszcze nie do końca sprecyzowane, ale na pewno w kwietniu mistrzostwa Europy, w maju krajowy czempionat, zaś na jesieni drużynowe mistrzostwa Europy, oczywiście też rozgrywki ligowe. Okazji do gry z pewnością nie zabraknie.

Medalistki mistrzostw Polski na podium – od lewej: A. Warakomska (II m.), J. Zawadzka (I m.), M. Soćko (III m.)

Mistrzostwa Polski: Zawadzka – Anna Warakomska

Polki na mistrzostwach świata w Chanty Mansyjsku: Monika Soćko (po lewej) i Jolanta Zawadzka

Zdjęcia: Wojciech Zawadzki

W szponach szalonego seksu

Lesław Miller

Wszyscy w miasteczku wiedzieli, że Jadźka lubi to, co nie kurzy. Już w wieku niepełnych 16 lat straciła cnotę ze starszym kolegą z klasy maturalnej. Potem szło jak sanki po śniegu, zaliczała kolejnych chłopców, a nawet starszych mężczyzn, takich około pięćdziesiątki. Nie robiła tego za pieniądze ani za żadne inne korzyści materialne. Puszczała się, bo to sprawiało jej wielką przyjemność. Miała coś z nimfomanki.

Kiedy przyszedł czas matury, to okazało się, że tylko nieliczni uczniowie liceum nie mieli z Jadźką łóżkowego kontaktu. Takie po prostu fajtłapy.

Warunki do uprawiania seksu Jadźka miała bardzo dobre. Mieszkała tylko z matką pracującą do późnych godzin popołudniowych i przez dłuższą część dnia dysponowała wolną chatą. Zapraszała więc kolegów ze szkoły na seks pojedynczy lub orgietki zbiorowe. Jednak wolne mieszkanie szybko się skończyło, bo matka Jadzi – Weronika, to kobieta całkiem do rzeczy, była 36-letią wdową i uważała, że jej też od życia coś się należy. Przygruchała sobie 40-letniego Piotra z zamiarem wyjścia za mąż. Póki co narzeczeni zamieszkali razem. Piotr był krawcem i pracował cały czas w mieszkaniu. Wolna chata przestała funkcjonować.

Latem to żaden problem, kochać się mogła na łonie przyrody. Gorzej zapowiadała się nieprzyjemna jesień i zima. Jadźka myślała, jak ten problem rozwiązać i… wymyśliła. Jurek, kolega z klasy, był tylko nieudacznikiem wobec dziewczyn, ale interesy robić umiał. Był też bardzo pazerny na pieniądze. A co najważniejsze, jego mieszkanie było przez wiele godzin puste, bo oboje rodzice pracowali. Dziewczyna namówiła Jurka, by za pieniądze odnajmował skrycie jeden z pokoi na – powiedzmy – spotkania towarzyskie. Jurkowi oczy rozbłysły z radości, że może łatwo zarobić szmal i z miejsca się zgodził.

Jadźka nie dysponowała środkami finansowymi i wyręczył ją w tym Józek, syn bogatego ogrodnika. Wydawało mu się, że z pokoju będzie korzystał sam, tylko z Jadźką, ale był w błędzie, bo tylko dziewczyna dysponowała kluczami i spotykała się tam również z innymi chłopakami.

Nie udało się tego utrzymać w tajemnicy i sprawa się rypła. Któregoś dnia Józek śledził Jadźkę idącą do mieszkania Jurka. Stanęła przy wejściu i czekała, aż pojawił się kolega z klasy – Zenek. Weszli do środka, zmykając drzwi. Trzęsący się z zazdrości Józek odczekał godzinę, a kiedy amatorzy miłości opuścili mieszkanie zamykając drzwi, podbiegł do Zenka i zaczął go okładać kijem po całym ciele. Wywiązała się bójka, na którą zwrócili uwagę przechodnie, zawiadamiając posterunek policji. Zjawił się radiowóz, zabierając awanturników na „dołek".

O zajściu dowiedział się dyrektor liceum. Była draka i chłopcom groziło wywalenie ze szkoły. Jednak pecunia non olet, bogaty ojciec Józka kupił szkole nowy komputer i jakoś rozeszło się po kościach.

Maturę Jadźka zdała z trudem, ale dyplom szkoły średniej jakoś uzyskała. Nie zamierzała studiować na żadnej wyższej uczelni, tylko podjąć jakąś pracę i usamodzielnić się.

Akurat znalazło się wolne miejsce w biurze pewnej firmy. Kierowała nią 35-letnia Halina. Bardzo dobra pod względem fachowym, lecz kiepskiej urody. Nic więc dziwnego, że nie darzyła względami ładnej i młodej Jadźki. Nowa pracownica, zgodnie ze swoim zwyczajem, umawiała się kolejno z mężczyznami pracującymi w firmie, co jeszcze bardziej denerwowało dyrektorkę.

Czarę goryczy przelał donos „życzliwej", że Jadźka została kochanką… męża dyrektorki – Wojtka. Właśnie widziała, jak wchodzili do tego samego pokoju w hotelu. Tego już dyrektorka nie zdzierżyła i z wielkim hukiem wylała Jadźkę z pracy.

Incydent wkrótce stał się tajemnicą poliszynela i nikt w miasteczku nie chciał dać jej pracy. Rada nierada musiała wyjechać do dużego miasta, gdzie życie jest bardziej anonimowe.

***

Bolek był wręcz chorobliwym erotomanem. Poza seksem nic go nie interesowało. W wieku 32 lat doczekał się już trzeciej żony, ale żadna nie była w stanie sprostać jego wybujałym wymaganiom seksualnym. Mógł baraszkować w łóżku całą noc, a mino to rano wstawał, czując się niedosycony. Jeśli nie ma się w domu tego, czego się chce, to szuka się poza nim. Tę maksymę uznawał Bolo i rwał młode dziewczyny oraz kobiety w różnym wieku. Nieważne było, ile babka miała lat, byle tylko zechciała rozłożyć nogi. Zdarzały mu się nawet 70-letnie kochanki. W razie „posuchy" korzystał z agencji towarzyskich, gdzie trzeba płacić, a Bolo zbędnymi funduszami nie dysponował, bo zarabiał niewiele.

Któregoś dnia siedział samotnie w kawiarni, zgłodniały seksualnie, bo od rana nie miał żadnej kobiety. Myślał, co by tu poderwać i wywieźć do lasu na małą orgietkę. Jego myśli przerwało wejście do kawiarni około 40-letniej, ładnie ubranej kobiety. Rozglądała się za wolnym miejscem. Bolo wskazał ręką krzesło, informując, że może tu usiąść.

– Czy wolne? – zapytała dla pewności nowo przybyła.

– Dla tak uroczych pań zawsze wolne – odpowiedział z elegancją Bolo.

– Urszula jestem – przedstawiła się elegantka.

– A ja Bolesław. Skoro już się znamy, to proponuję wypić po małym likierku. Serwują tu dobrą wiśnióweczkę.

– Bardzo chętnie.

Kelnerka podała alkohol, kawę i ciasteczka. Wypili na zdrowie, ale Bolo uznał, że po jednym kieliszku nie będą za bardzo zdrowi i zamawiał następne. Stworzył tym samym atmosferę do miłej rozmowy.

Zaspokoić Jadźkę nie było łatwo

Urszula zwierzyła się, pięć lat temu rozwiodła się, bo mąż był sadystą i bił ją. Teraz mieszka sama i utrzymuje się z dobrze prosperującego sklepu. Zatrudniła dwie sprzedawczynie i dzięki temu ma czas, by wyjść do kawiarni.

– Czas zwijać żagle –zaproponowała Urszula. Zapraszam cię do mnie, mieszkam niecałe sto metrów stąd.

Zaproszenie zabrzmiało dla Bola jak symfonia, tylko na to czekał. Kilka minut później byli na miejscu. Urszula zajmowała trzypokojowe, gustownie urządzone mieszkanie na pierwszym piętrze. Bolo nie mógł już dłużej wytrzymać. Chwycił Urszulę i rzucił na tapczan. Nie protestowała, tylko zaczęła go całować. Oboje, zgłodniali seksualnie, przystąpili do dzieła.

Potem się rozebrali i figlowali, o mało nie rozbijając tapczan. I tak minęła im noc, a rano Bolo wstał, napił się soku pomarańczowego i zapytał Urszulę, czy chce jeszcze. Chciała, więc wrócił do łóżka i figlowali do południa, zapewniając sobie sytość.

Ale trafiła mi się kochanica – myślał z radością Bolo. Nie dość, że bogata, to jeszcze gorąca jak wulkan. Miał więc Bolo stałą metę i nie musiał się zastanawiać, co by tu poderwać.

Jednak najlepsza, najbardziej gorąca kobieta też kiedyś się znudzi. Takie jest życie. Do nudów doszło i w duecie. Urszula już nie mogła kochać się całymi nocami, bo była zmęczona i chciała spać. Bolo nie nalegał, bo też czuł się znudzony. Spotykali się coraz rzadziej, aż Bolo przestał się pojawiać u Urszuli.

***

Jadźka zadomowiła się już w dużym mieście, dostała pracę kierowniczki sklepu spożywczego, dobrze zarabiała i mogła sobie pozwolić na wynajęcie wygodnego mieszkania. Stała się nimfomanką na dobre i codziennie musiała uprawiać seks z różnymi, niekiedy przygodnie poznanymi mężczyznami. Nie trafiła na super seksualnego mężczyznę, takiego ogiera połączonego z bykiem i słoniem, jak wyobraziła sobie w myślach.

Aż nadszedł dzień, który Jadźka mogła zapisać złotymi zgłoskami w swym życiorysie. Do sklepu przyszedł na zakupy piękny w jej ocenie mężczyzna. To był Bolo! Zaprosiła go do biura pod pozorem ankiety na temat zaopatrzenia sklepu. Nie odmówił, bo mu pani kierowniczka też się podobała. Zaparzyła kawę, porozmawiali i wyczuli, że są dla siebie przeznaczeni. Już po pierwszej wspólnie spędzonej nocy, choć oboje z bagażem gigantycznych doświadczeń, przyznali, że jeszcze nie mieli tak wspaniałych i dopasowanych partnerów. Swój seksoholizm spełniali między sobą, nie szukając przygód na lewo.

Kiedy kolega, znający Bola od strony seksoholizmu, zapytał, czy interesuje się jeszcze innymi kobietami, odpowiedział jak w żydowskim dowcipie o Icku i Salci:

– A po cholerę mi inne, skoro u Jadzi mam kiedy chcę, jak chcę i ile chcę.

Jadzia z Bolem postanowili wziąć ślub. Żona Bola nie stwarzała żadnych problemów mówiąc, że nareszcie pozbywa się dziwkarza i zboczeńca.

***

Minęły dwa lata, Bolo i Jadzia są wzorowym małżeństwem. Nie myślą nawet o erotycznych przygodach, bo zdążyli już wyszumieć się. Mają małego i zdrowego synka – Michałka. Pasuje do nich dowcip: kto się za młodu puszczał, ten na starsze lata się trzyma.

Moje Opole

Nim zabłyśnie wigilijna gwiazda

Wojciech W. Zaborowski

Święta, święta..., dopiero się zbliżają, ale również w Opolu handlowy zgiełk przypomina o nich na każdym kroku. Położona przy ul. Katedralnej 2, nieopodal Rynku, biskupia świątynia pw. Świętego Krzyża w ciszy, przy roratnej świecy, przygotowuje się na czas Narodzin; kilkadziesiąt metrów dalej – święta już w pełni, choć ich jeszcze nie ma!

O świętach przeto trochę później. Powinienem zacząć bardziej oficjalnie, mianowicie od złożenia gratulacji prezydentowi Opola, **Arkadiuszowi Wiśniewskiemu**. Nie tylko za ponowny wybór na włodarza miasta, ale też i za to, że dotrzymał słowa i ulica Krakowska, główny trakt miejski, stała się atrakcyjną promenadą, której zalety w pełni docenić będzie można wiosną, ale która już i teraz ku zadowoleniu opolan i gości wyraźnie uatrakcyjniła wygląd centrum miasta, a której użyteczność sprawdziłem „własnonożnie", podążając od dworca do centrum, pod ratusz.

Tyle razy odwiedzałem to miasto o różnych porach roku z okazji fetowanych tu rocznic oraz związanych z nimi uroczystości, a dopiero teraz pierwszy raz zawitałem na przedświąteczny bożonarodzeniowy jarmark! Ten nietypowy, o niepowtarzalnym nastroju adwentowy czas, nawet, gdy aura nie przypomina czwartej pory roku, a z ołowianego, pochmurnego nieba kapią na głowy przechodniów krople dżdżu – jak to właśnie było w czasie mego pobytu w Opolu – i tak kieruje myśli ku zbliżającym się świętom.

Od wieków, co oczywiste, ale i współcześnie – w Opolu centralnym punktem miasta jest znajdujący się przy Rynku ratusz. To wokół niego i tym razem rozłożyły się świąteczne kramy, a zarówno akustyczne sygnały, dźwięki muzyki, jak i docierające z Rynku zapachy grzanego wina, pierników i innych świątecznych specjałów, niezmiennie kojarzące się z nadchodzącymi świętami Bożego Narodzenia, wskazywały przybyłym spoza Opola gościom drogę na jarmark.

Niby znam to miasto bardzo dobrze, a jednak za każdym moim pobytem kierując się w stronę centrum, odkrywam coś nowego. Tym razem była to apteka położona w pobliżu dworca nieopodal zabytkowego budynku poczty. Nie dość, że w niedzielę otwarta, to jeszcze czynna 24 godziny i to we wszystkie dni tygodnia, również w święta. A wspomniana wcześniej poczta, mimo że niedziela, również czynna. Tak dobrze to nawet wrocławianie nie mają, pomyślałem, przypominając sobie, jak to bezskutecznie usiłowałem otworzyć w niedzielę wrota poczty przy wrocławskim dworcu głównym PKP.

Związki Opola z Wrocławiem i Dolnym Śląskiem istniały zawsze, mimo widniejącego na pomniku-armacie napisu: „Brońmy swego, Opolskiego"! Podążając na Rynek, zatrzymałem się na moment przed wystawą kuszącą atrakcyjną bolesławiecko-opolską ceramiką, by po chwili podziwiać imponujący jak zawsze masyw ratusza. I mimo iż tym razem nie on był celem mej wizyty, to pomijając interesującą historię obiektu, warto wspomnieć, o czym wyczytać można w dokumencie z XVII wieku, że w dolnej kondygnacji budowli mieścił się tu kiedyś areszt miejski, zaś w podziemiach wieży ratuszowej piwiarnia, w której serwowano m.in. piwo opolskie i wrocławskie oraz baraninę świdnicką.

Teraz już mogłem spokojnie przejść do kulinarnych atrakcji jarmarku. Kramy zgrupowane na Rynku wokół ratusza kusiły zarówno różnorodnością oferowanych towarów, jak i wiktuałów. Najbardziej nietypową i raczej nieoczekiwaną atrakcją była... kuchnia góralska. Nie tylko kuchnia! Górale zajęli cały narożnik Rynku w pobliżu kościoła oo. Franciszkanów. Zbudowali chatkę góralską, rozpalili nawet ognisko, przy którym ustawili ławy, by trochę zziębnięci goście mogli się ogrzać. W widocznym też miejscu wywiesili jadłospis i cennik. I mimo iż, jak stwierdził głośno jeden z konsumentów, „górale lubią dutki", jak na jarmarkowe obyczaje, ceny były nawet cywilizowane. No i muzyka była już gratis.

Nie będę opisywał tego, co można spotkać na każdym przedświątecznym jarmarku: bombek, choinek, drobnych rzemieślniczych wyrobów, słodyczy i tradycyjnych napojów z procentami i bez. Również w Opolu wszystko to było w zasięgu ręki. Na pewno za to nietypowym pomysłem organizatorów jarmarku był... zlot Mikołajów. Tłoczno zrobiło się na placu przy estradzie, gdy biało-czerwone postaci zgromadziły się ku uciesze dzieciarni przy swoich niebieskich motocyklowych wehikułach.

Do wigilijnej gwiazdki jeszcze trochę czasu. Ale w Opolu cały rok można podziwiać gwiazdy. Wmontowane w bruk Rynku tablice w kształcie gwiazd – z autografami piosenkarzy i występujących w Opolu zespołów – stanowią stały element placu. Jeszcze zaś wyraźniejsza, pomnikowo-kamienna gwiazda, choć raczej tylko dla dorosłych, pręży swe... no, nie muskuły przecież, przy wejściu na Rynek.

Tak czy inaczej, każdy już ma albo czeka na jakąś gwiazdę. Wesołych Świąt!

Zlot Mikołajów

Wieża ratusza – symbol Opola

Bolesławiec w Opolu

Góralskie ognisko

Jeden z licznych kramów

Zdjęcia: Wojciech W. Zaborowski

Red. Grażyna Orłowska-Sondej w pobliżu pary prezydenckiej

Krzyż Oficerski OOP dla red. Grażyny Orłowskiej-Sondej

Ryszard Mulek

Redaktor **Grażyna Orłowska-Sondej** została uhonorowana Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Uroczystość wręczenia odznaczenia odbyła się w Pałacu Prezydenckim, podczas spotkania pary prezydenckiej z organizatorami i wolontariuszami akcji „Mogiłę pradziada ocal od zapomnienia". Główną pomysłodawczynią i organizatorką tej akcji oraz prezeską Fundacji Studio Wschód jest red. **Grażyna Orłowska-Sondej**, nasza koleżanka ze Stowarzyszenia Dziennikarzy RP Dolny Śląsk.

Prezydent RP **Andrzej Duda**, wręczając **Grażynie Orłowskiej-Sondej** odznaczenie, podziękował za dotychczasową działalność oraz podkreślił jej wybitne zasługi przy ratowaniu polskich cmentarzy na Kresach.

Wystąpił zespół szkolny z Ziębic

Wzruszenia nie kryła również bohaterka spotkania, która stwierdziła między innymi, że akcja „Mogiłę pradziada ocal od zapomnienia" narodziła się z miłości do Kresów. – Kto choć raz pojechał na Kresy, ten będzie chciał tam powrócić. Polscy wolontariusze są tego najlepszym przykładem i w każde wakacje z wielką ochotą jadą na Kresy. W tym roku, w ramach IX edycji, w akcji uczestniczyło ponad 1300 wolontariuszy, którzy pracowali na 145 opuszczonych polskich cmentarzach położonych w okolicach Lwowa, Stanisławowa, Tarnopola, na Podolu i Wołyniu – powiedziała **Grażyna-Orłowska Sondej**.

Miłym akcentem spotkania był występ chóru ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Henryka Sienkiewicza z Ziębic (Oddział Gimnazjalny), pod kierownictwem **Marzeny Jabłońskiej**.

Red. **Grażyna Orłowska-Sondej** pod koniec lat siedemdziesiątych XX wieku wstąpiła do dziennikarskiego stowarzyszenia. Przez trzy kadencje była we władzach Dolnośląskiego Oddziału Stowarzyszenia Dziennikarzy RP.

Zdjęcia: Krzysztof Sitkowski (KPRP)

Sala Kolumnowa w Pałacu Prezydenckim widziana z góry

Gdzie najwięcej inwestują

Prezentujemy zestawienie TOP 15 samorządów na Dolnym Śląsku, które wydają najwięcej na inwestycje (w przeliczeniu na mieszkańca).

1. Karpacz	–	3333 zł
2. Grębocice	–	3110 zł
3. Radwanice	–	2655 zł
4. Jerzmanowa	–	2498 zł
5. Gaworzyce	–	2275 zł
6. Kobierzyce	–	2195 zł
7. Dobroszyce	–	1822 zł
8. Lubin	–	1760 zł
9. Świeradów-Zdrój	–	1729 zł
10. Miękinia	–	1590 zł
11. Środa Śląska	–	1557 zł
12. Kąty Wrocławskie	–	1531 zł
13. Wądroże Wielkie	–	1469 zł
14. Czernica	–	1468 zł
15. Trzebnica	–	1433 zł

Ruchoma szopka w Czermnej koło Kudowy-Zdroju

Ruchoma szopka w Czermnej koło Kudowy-Zdroju to dzieło twórcy samouka Frantiska Stepana, który rozpoczął rzeźbić swoje dzieło w wieku zaledwie 15 lat, scyzorykiem w lipowym drewnie. Po dwudziestu latach żmudnej pracy wykonał 250 figurek, które poruszane ręcznie stanowiły szopkę. Figurki z szopki przedstawiają sceny z życia pasterzy, mieszczan oraz narodzin Jezusa Chrystusa.

W latach 1930–1938 Frantisek Stepan dobudował drewniane organy składające się z 270 piszczałek oraz 10 rejestrów.

W tym budynku mieści się ruchoma szopka

Wigilia świadków historii

Ośrodek „Pamięć i Przyszłość" – państwowa instytucja kultury we Wrocławiu, której celem jest promowanie polskiego dziedzictwa narodowego i upowszechnianie dorobku historycznego i kulturowego, stworzonego przez Polaków po II wojnie światowej, zorganizował kolejne, dooczne spotkanie wigilijne. Odbyło się ono w Zajezdni. Przybyło około 200 osób, świadków historii. Gości powitali dyrektor Ośrodka – **Marek Mutor** i rzecznik prasowy – **Juliusz Woźny**.

Łamano się opłatkiem, kolędowały szkolne zespoły artystyczne, konsumowano smaczne potrawy wigilijne.

Warto dodać, że Ośrodek „Pamięć i Przyszłość' prowadzi wiele programów i projektów wystawienniczych służących szacunkowi dla prawdy historycznej, m.in. Pociąg do historii i Świadkowie historii.

W ramach szerokiej działalności wydawniczej Ośrodek wydaje kwartalnik „Pamięć i Przyszłość".

(lemil)

Goście – świadkowie historii

Rzecznik prasowy Ośrodka „Pamięć i Przyszłość"– Juliusz Woźny, powitał gości

Zespoły artystyczne

Rozśpiewane spotkanie

Wojciech Mach

We wrocławskim Klubie Kultury Osiedla „Anna" odbył się koncert jubileuszowy „Tych lat nie odda nikt" młodych wrocławskich artystów: wokalisty **Mateusza Kowalczyka** „Matoshi" oraz akompaniującego **Krzysztofa Garczarka**. Panowie obchodzili swoje 25 i 23 urodziny tego samego miesiąca. Kolejnym powodem była trzecia rocznica współpracy jubilatów.

Mateusz Kowalczyk od kilku miesięcy mieszka w Berlinie, lecz na koncert przyjechał, aby spotkać się ze swoją cudowną publicznością.

Artyści wykonali wiązanki przebojów z repertuaru m.in. Violetty Villas, Ireny Santor, Edith Piaf i Anny Jantar. Śpiewała z nimi tłumnie zebrana publiczność. Autorską poezję przedstawiły poetki **Anna Jakubczyk-Krzemianowska** oraz **Katarzyna Georgiou**, współpracujące z młodymi artystami już kilka lat.

Wisienką na torcie spotkania była wystawa obrazów **Andrzeja Jakubczyka**, który ciekawie opowiadał o swym warsztacie malarskim. Spotkanie przeplatane było konkursami, anegdotami z życia artystycznego i o zagranicznych koncertach oraz codzienności życia scenicznego.

Stanisław Łucki w roli konferansjera świetnie rozbawiał wszystkich gości w sali. **Krystyna Sikorska-Niemiec** pięknie i oryginalnie udekorowała klub, a honory gospodyni domu pełniła **Maria Remdejko**. Przybyła też **Anna Gajdamowicz** z wrocławskiego Domu Polonijnego.

Wiceprezes Sp. Mieszkaniowej Wrocław-Południe **Marek Dera** obiecał na następne takie fantastyczne imprezy wyremontować i powiększyć klub, tak aby zmieściło się jeszcze kilkuset chętnych!

Posypały się kwiaty i życzenia dla jubilatów – nawet z zagranicy, gdyż koncert był transmitowany przez Internet.

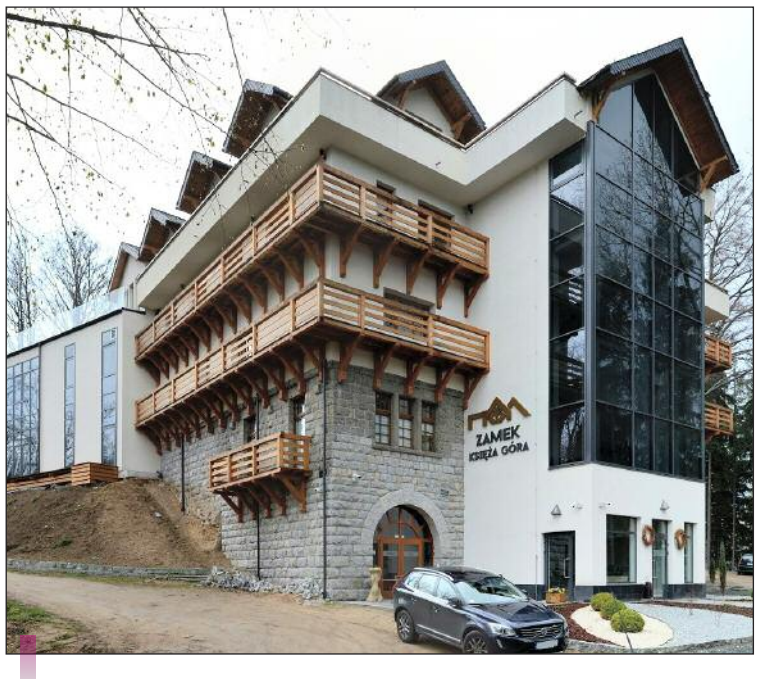
Od lewej: Autor tekstu – Wojciech Mach, Andrzej Jakubczyk, Anna Gajdamowicz, Anna Jakubczyk-Krzemianowska, Mateusz Kowalczyk, Krystyna Sikorska-Niemiec, Stanisław Łucki i Krzyszof Garczarek

Opowieści o dziejach Karpacza

Księża Góra

Grzegorz Wojciechowski

Na równi pomiędzy Karpaczem Dolnym a wioską Ściegny wznosi się niewielkie, ale strome wzgórze w kształcie kopca – to Księża Góra. Liczy ona 628 m n.p.m., czyli szczyt jej położony jest prawie kilometr poniżej wierzchołka pobliskiej Śnieżki. W swojej długiej historii miała wiele nazw: Szpiczasta Góra – określenie to odnosiło się do kształtu tego zbudowanego z granitu wzniesienia; zwano ją również Górą Srebrną, przed 1945 rokiem jej oficjalna nazwa to Pfaffenberg. Po II wojnie światowej nazwano ją Księżą Górą, ale mieszkańcy tych okolic mówili o niej Góra Göringa albo niekiedy Gierkówka.



Zamek Księża Góra

Pochodzenie Księżej Góry jest ogólnie znane, usypał ją bowiem z miejscowego granitu sam władca Karkonoszy – Duch Gór, czyli Liczyrzepa. Uczynił tak po to, aby ukryć pod granitowymi głazami ogromne skarby, jakie posiadł: złoto, srebro i kamienie szlachetne, góra przykrywa więc wejście do komnat pełnych bogactw. Widać, iż od samego początku miejsce to owiane było tajemnicą i jawiło się wśród tubylców jako niezwykłe.

Po raz pierwszy góra została wymieniona w słynnej Trutnovskiej Księdze Walońskiej z roku 1466, gdzie właśnie nazwano ją Szpiczastą Górą. Walończycy eksplorowali te tereny w średniowieczu i odkryli tam całkiem zasobne złoża srebra, które później wydobywano. Właśnie tym faktem należy tłumaczyć jej drugą nazwę – Srebrna Góra.

Kolejnym znanym nam ważnym wydarzeniem jest powstanie w tej okolicy, w roku 1750, gwarectwa noszącego nazwę Segen Gottes, które wydobywało z tego miejsca srebro, jednakże w roku 1763 doszło do katastrofy: zawalił się drążony chodnik, dlatego prace górnicze zakończono.

Kolejny rozdział historii Księżej Góry nastąpił w drugiej połowie XIX stulecia, stało się to w wyniku dynamicznego rozwoju ruchu turystycznego w Sudetach, a zwłaszcza w Karkonoszach. Wznosząca się około stu metrów nad poziomem terenu, na wprost Śnieżki oraz Małej i Wielkiej Kopy, miała wielki dar w postaci wspaniałej panoramy, jaka z tego miejsca rozciąga się na okolicę.

Hotel Zameczek na Księżej Górze w latach 1935–1940

Właśnie dlatego w roku 1879 zbudowano na jej wierzchołku gospodę. Działała ona lat szesnaście, gdyż do roku 1897, kiedy teren ten nabył znany berliński lekarz o polskim nazwisku dr E. Kaselowsky. Berlińczyk zbudował tutaj ciekawy architektonicznie budynek w stylu alpejskim z tarasem widokowym, otoczony pięknym ogrodem z fontanną. Zbudowano tutaj również szklarnię i ogród warzywny.

Cała posiadłość została ogrodzona – wspomina jedna z ówczesnych mieszkanek Karpacza – *zrobiono tu także kilka większych i mniejszych bram i dwie stróżówki, które troszczyły się o pokój właścicieli. Od strony Karpacza zbudowano szeroką drogę, która biegnie spiralnie wokół góry, aż do willi. Wewnątrz całego terenu ustawiono dla odpoczynku kilka ławek.*

Szczególnym wydarzeniem tamtych czasów musiało być wesele doktora Kaselowsky'ego. Ożenił się on z szanowaną wdową mającą czterech synów, która, jako gość, wielokrotnie spędzała lato w willi „Klara" w Ściegnach. W wieczór kawalerski cała droga do nowego domu na Księżej Górze była przyozdobiona i oświetlona lampionami. Z tego małżeństwa urodziły się dwie córki i syn.

Doktor Kaselowsky był dobroczyńcą dla pobliskich Ściegien i Karpacza. Straż Pożarna oraz przedszkole otrzymały finansowe wsparcie i zapomogę, a kościołowi ewangelickiemu w Karpaczu ufundował dzwon.

Po I wojnie światowej dotychczasowy właściciel popadł w problemy finansowe, nie było go stać na utrzymanie tego obiektu, a ponadto potrzebne mu były pilnie pieniądze i zdecydował się sprzedać Księżą Górę i położoną na niej willę zwaną wówczas powszechnie „Zameczkiem" i przeniósł się do Cieplic, podejmując tam pracę jako lekarz. Przeżył II wojnę światową i został wysiedlony razem z pozostałą ludnością niemiecką.

Nabywcą posiadłości okazał się niemiecki przemysłowiec żydowskiego pochodzenia Pfaffen. Za czasów nowego właściciela na górze funkcjonowała ekskluzywna restauracja, przeznaczona dla elity społeczeństwa. Rezerwacje na organizowane tam imprezy trzeba było dokonywać z bardzo dużym wyprzedzeniem, bowiem chętnych było bardzo wielu. Kiedy nastały czasy faszyzmu, zmienił się również i właściciel „Zameczku" na Księżej Górze, został nim baron Kurt Pergler von Perglas i jego żona Agnes. Ród ten pochodził z Czech, posiadał swoje dobra w Luhove, Mostove, Mokrouskach , Pořejove, Stradalu i Velharticach.

Znanymi przedstawicielami tej rodziny byli: Heinrich Pergler von Perglas (1871–1941), który był kontradmirałem w służbie austro-węgierskiej marynarki wojennej oraz Maksymilian Joseph Pergler von Perglas (1817–1893) – niemiecki dyplomata.

Nowi aryjscy właściciele nadali tej posiadłości charakter dworku myśliwskiego, teren był ogrodzony, ale wokół były urządzone paśniki i otwarte furtki, przez które mogła wchodzić na posesję zwierzyna. Jest bardzo prawdopodobne, że było jej tam dużo, bowiem gdy mieszkałem przez lata w Karpaczu w pobliżu Księżej Góry, widywałem często sarny i jelenie chodzące po ulicach Skalnego Osiedla nawet w dzień. Przed wojną teren ten nie był wówczas prawie zabudowany, były to więc z pewnością dobre tereny łowieckie.

W czasie II wojny światowej na górze był prowadzony dalej przez barona i jego żonę pensjonat. Pracowały tam również dziewczęta z Polski, a ściślej z dzisiejszego Chorzowa.

Nad całym gospodarstwem – wspomina jedna z dziewcząt – *panowała niepodzielnie potężna duchem i ciałem kucharka, Niemka z pochodzenia, która żywiła jednak ogromną niechęć do Wodza i nowych warunków życia, przez niego wprowadzonych. Przez tę swoją niechęć jeszcze przed wojną straciła swoje dobra i musiała nająć się do pracy u baronów. Kiedy Hitler przemawiał, kazali nam iść do pokoju, gdzie stało radio i słuchać jego przemówienia na stojąco. Nasza kucharka nigdy nie chciała tam chodzić, nie cierpiała go słuchać.*

W tym okresie przyjeżdżało do pensjonatu wielu wysokich dowódców wojskowych, w tym jak się powszechnie uważa i sam Hermann Göring, który ponoć lubił tu polować. Spotkać powszechnie można opinię, iż pierwszy lotnik Luftwaffe stał się właścicielem tego obiektu, nie wynika to jednak z relacji wymienionej wcześniej Polki, nic nie mówi ona o zmianie właściciela, a wspomina barona i baronową. Możliwe, że przyjeżdżał tam, ale całkiem nieprawdopodobnie brzmi informacja jakoby gościem Księżej Góry był sam Hitler. Było to z całą pewnością niemożliwe, aby Gestapo zgodziło się na to, by w tym obiekcie przebywały wówczas polskie dziewczęta i gotowała mu kucharka – antyfaszystka, której zabrano majątek za brak miłości do Wodza.

Bezpośrednio po wojnie mieściła się na Księżej Górze strażnica wojskowa. Wkrótce jednak powróciła ona do swojej dawnej ekskluzywnej przeszłości i stała się domem wypoczynku dla ludzi nowej władzy, goszcząc między innymi sekretarzy KC PZPR takich jak Władysław Gomułka, Edward Gierek czy Wojciech Jaruzelski. Obiekt był chroniony i nadzorowany przez Komitet Wojewódzki PZPR we Wrocławiu, a później w Jeleniej Górze.

Widok na Księżą Górę

Po zmianie ustroju społeczno-politycznego w Polsce bynajmniej nie udostępniono Księżej Góry społeczeństwu, lecz rozgościła się tam nowa władza i nomenklatura. Na oficjalnej stronie internetowej wymienia się następujące znane osobistości: Lech Wałęsa, Donald Tusk, Jarosław Kaczyński, Aleksander Kwaśniewski, Leszek Miller, Kazimierz Marcinkiewicz. Spośród zagranicznych gości można wyliczyć Angelę Merkel czy Vaclava Havla.

Obecnie jest własnością Urzędu Wojewódzkiego we Wrocławiu i pełni dalej, jak niegdyś, funkcję ekskluzywnego hotelu.

Nie tylko nad Odrą, również nad Menem

Książki po polsku i o Polsce

Wojciech W. Zaborowski

Kończący się rok był życzliwy dla polskiej książki. I to po obu stronach granicy. W połowie października Polska widoczna była na Międzynarodowych Targach Książki we Frankfurcie nad Menem, na przełomie listopada i grudnia, dokładnie w dniach od 29 listopada do 2 grudnia, w Hali Stulecia miały miejsce Wrocławskie Targi Dobrych Książek.

Polska książka budzi zainteresowanie. Zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Nie potrzebowałem nawet potwierdzenia fachowców, obserwuję od lat to zjawisko i w Polsce, i po sąsiedzku, zza Odry. Pisząc „polska książka", mam na myśli nie tylko język, w którym jest prezentowana, ale i jej zawartość treściową. Drukowany ambasador naszego kraju – tak właściwie można określić funkcję, którą pełni ona za granicą. A gdy dodamy do tego atrakcyjną formę graficzną, budzącą ciekawość nawet tych, którzy naszym językiem nie władają, jasne jest, że spotkanie z drukowanymi po polsku foliałami, szczególnie poza krajem, to pełne emocji spotkanie z Polską, jej historią, kulturą i sztuką.

Miejscem, gdzie można nie tylko zorientować się w nowościach wydawniczych, ale i spotkać się z wydawcami, księgarzami, a nawet autorami, są od dziesięcioleci międzynarodowe targi książek. Istnieją, co prawda, poza granicami naszego kraju nieliczne polskie księgarnie (w Niemczech również często spotykane biblioteki przy polskich kościołach), targi stwarzają jednak o wiele lepszą okazję nie tylko poznania tego, co aktualnie dzieje się na krajowym rynku wydawniczym, ale również dzięki zainteresowaniu zagranicznych wydawców dają możliwość dotarcia do obcego czytelnika poprzez tłumaczenia literatury polskiej na języki obce.

Tegoroczne Międzynarodowe Targi Książki we Frankfurcie nad Menem, jedne z największych tego typu na świecie, zgromadziły 7300 wydawców ze 102 krajów, w tym 48 z Polski. Do sympatycznej atmosfery panującej przy polskim stoisku – to już tradycja – walnie przyczynili się witający przybyłych młodzi informatorzy, na co dzień mieszkający w Niemczech: Weronika Solarek i Maximilian von Bronk. Fachowymi uwagami służyła Izabella Kaluta reprezentująca organizatora polskiej ekspozycji, Chef Programme Coordinator z krakowskiego Instytutu Książki. To jej zawdzięczam m.in. informację, że na wystawie strona polska przedstawiła około 800 tytułów. Obok literatury pięknej dużo pozycji nawiązywało do historii, zarówno tej dawniejszej, jak i współcześnie się tworzącej.

Wygląd Targów we Frankfurcie n. Menem

Watykan przygotował kalendarze również z Janem Pawłem II

Od paru już lat niezmiennie uwagę zwiedzających, ale również i zagranicznych wydawców, przyciągają książki przeznaczone dla dzieci. Wybitnie atrakcyjna szata graficzna, pomysłowe założenia redakcyjne i dopasowany do wieku dziecka sposób prezentacji omawianych tematów sprzyjają temu, że pozycje te dzięki sprzedawanym licencjom szczególnie często trafiają też na czytelnicze rynki zagraniczne. Przykładem może być dużego formatu książka Piotra Sochy i Wojciecha Grajkowskiego „Bäume" („Drzewa", Wydawnictwo Dwie Siostry, Warszawa 2018), którą wydało po niemiecku wydawnictwo Gerstenberg Verlag z Hildesheim. Książka ta stanowi bogato ilustrowane kompendium wiedzy na tytułowy temat i w atrakcyjny sposób jej lektura wzbogaca świat poznawczy dziecka.

Przyznaję, że dzieci uprzywilejowane były zainteresowaniem nie tylko polskich wydawnictw. Czesi przygotowali obszerny katalog poświęcony literaturze dziecięcej w ich kraju, specjalnie z okazji targów wydany w języku niemieckim „Tschechische Kinderliteratur nach 2000" („Czeska literatura dziecięca po roku 2000"), w którym dr Katja Wiebe zamieściła liczący 8 stron okolicznościowy esej na tytułowy temat. Bez wątpienia jednak brylowały polskie wydawnictwa!

Targi wrocławskie, w porównaniu z targami frankfurckimi, dla nas i czytelników wydawać się mogą bardziej lokalne. Mają już za sobą dwudziestosześcioletnią tradycję i genezy ich szukać należy w Spotkaniach Wydawców Dobrej Książki. Organizuje je Wrocławski Dom Literatury (powstał dwa lata temu w ramach programu Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016). Fakt, że odbywają się pod koniec roku sprawia, iż można je nazwać literackim przeglądem roku.

Jest jednak coś, co łączy obie prezentacje. Oczywiście, język polski i w tym języku wydawane książki. Ale nie tylko! Zarówno we Wrocławiu, jak i we Frankfurcie nad Menem, na wydzielonym stoisku prezentowało swoje polsko-niemieckie publikacje Niemieckie Forum Kultury Europy Środkowej i Wschodniej w Poczdamie (Deutsches Kulturforum östliches Europa, Potsdam). W tym miejscu dziękuję dr Magdalenie Gebali z Forum za pamięć i zaproszenie, przepraszając jednocześnie, że nagły wyjazd do Opola uniemożliwił mi osobiste spotkanie.

O Forum pisałem już przy różnych okazjach parokrotnie, nie będę się więc powtarzał. O wydawanych przez Forum w ramach Poczdamskiej Biblioteki Wschodniej Europy (Potsdamer Bibliothek östliches Europa) książkach trzeba jednak wspomnieć, tym bardziej że ukazał się nowy katalog zamierzeń wydawniczych na rok 2019. A w nim m.in. uaktualniony „Literarischer Reiseführer Breslau" („Literacki przewodnik po Wrocławiu") Roswithy Schieb oraz wiele innych ciekawych pozycji dotyczących Szczecina, Gdańska, Opola, Górnego Śląska, Kotliny Jeleniogórskiej – że wymienię tylko te, które polskiego czytelnika najbardziej zainteresują. Dodatkowy, sympatyczny znak pamięci o naszym regionie – stronę tytułową katalogu stanowi zdjęcie wrocławskich przechodniów z brązu wyłaniających się spod ziemi lub też pod ziemię wchodzących. Skulptura ozdabia chodnik u zbiegu ulic Świdnickiej i Piłsudskiego (czyżby to była aluzja do brakującego w tym miejscu, a tak potrzebnego, podziemnego przejścia?).

Za rok we Frankfurcie nad Menem od 16 do 20 października następne książkowe targi, których gospodarzem będzie Norwegia. Z pewnością jednak i ekspozycja polska wzbudzi zainteresowanie. Zarząd Targów we Frankfurcie już mi przypomina o akredytacji, a zaprzyjaźnione poczdamskie Forum również chyba nie zapomni o nas w swoich prezentacjach. Zatem – do zobaczenia za rok!

Zdjęcia: Wojciech W. Zaborowski

Weronika Solarek i Maximilian von Bronk oczekują gości przy polskim stoisku we Frankfurcie n. Menem

Jak żyć z cukrzycą?

Zbigniew Flondro

Balsamka ogórkowata stabilizuje poziom cukru we krwi

Niewiele jest czynników, o których można powiedzieć, że mają większe znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia niż poziom cukru we krwi. Glukoza pochodzi ze wszystkich spożywanych przez nas węglowodanów, dlatego ich rodzaj ma tak duże znaczenie dla poziomu tego składnika we krwi.

Węglowodany możemy podzielić na dwa rodzaje: szybko uwalniające się, po których cukier wzrasta błyskawicznie, i wolno uwalniające się, po których jego poziom rośnie wolno. Im szybciej podnosi się poziom glukozy we krwi, tym szybciej wydzielana jest insulina po to, by ten poziom obniżyć. Jeśli poziom cukru jest za niski (hipoglikemia), dochodzi do osłabienia organizmu, zmęczenia, braku koncentracji i wzmożonego apetytu. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie odżywianie się. Zbyt duże spożywanie węglowodanów szybko uwalniających się i mała aktywność fizyczna spowoduje, że równowaga poziomu cukru we krwi zostanie zaburzona i powoli zacznie się rozwijać łagodna nietolerancja glukozy. Ta łagodna forma może z czasem się zaostrzyć i spowodować insulinooporność, stan przedcukrzycowy i niestety cukrzycę. Każdy wzrost poziomu cukru powoduje wydzielanie insuliny, po to, aby poziom cukru szybko wrócił do normy. Insulina to hormon zamieniający nadmiar glukozy na trójglicerydy, a następnie na tłuszcz odkładający się najczęściej w okolicy brzucha, blokując jego spalanie. Zbyt wysoki poziom insuliny utrudnia odchudzanie i utratę zbędnych kilogramów.

Duży zastrzyk insuliny powoduje gwałtowny spadek poziomu cukru i wywołuje uczucie głodu. Jeśli spożywane produkty wywołują spory wzrost cukru, to rośnie także ponad normę poziom insuliny, a to powoduje nadwagę i miażdżycę. Wzrost poziomu lipidów zwiększa ryzyko powstawania chorób sercowo-naczyniowych i stanów zapalnych, ponieważ insulina podnosi poziom kortyzolu – głównego hormonu stresu. Wysoki poziom cukru i insuliny mieszczący się w normie nie oznacza jeszcze cukrzycy, dopiero gdy normy te są permanentnie przekraczane oznacza to, że chorujemy na cukrzycę.

Żeby uniknąć gwałtownych skoków poziomu cukru i insuliny, musimy stosować bardzo restrykcyjną dietę. Jej trzon powinny stanowić produkty o niskim indeksie glikemicznym. Dodatkowo możemy wspomóc organizm składnikami, które obniżają tempo wzrostu poziomu glukozy. Powinniśmy często sięgać po wspomniane pokarmy wolno uwalniające cukry. Należy stosować także substancje modulujące glukozę, np. „solgar". Kolejnymi modulatorami glukozy są m.in. kwas alfa-liponowy, który jest silnym antyoksydantem rozpuszczalnym w wodzie, skutecznie obniżającym poziom glukozy. Chrom przywraca prawidłowy metabolizm i tolerancję glukozy. Bardzo ważną rolę odgrywa cynk, zwiększający wydzielanie insuliny i jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania trzustki. Owoc balsamki, nazywany inaczej insuliną roślinną, powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi i w moczu. Jest zalecany jako środek wspomagający leczenie cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Kolejnym regulatorem poziomu cukru we krwi jest inulina, występująca w bulwach niektórych roślin, np. cykorii. Nie tylko obniża poziom glukozy poprzez zmniejszenie kaloryczności pokarmów, ale także wyraźnie stabilizuje jej poziom we krwi.

Bardzo ważny jest właściwy poziom witaminy B_6, niezbędny w metabolizmie glukozy. U wielu pacjentów cierpiących na cukrzycę stwierdzono wyraźny niedobór tej bardzo ważnej witaminy. Nasiona kozieradki obniżają poziom cukru i cholesterolu, pobudzają wydzielanie soku trzustkowego, działają na takiej samej zasadzie, jak insulina. Zielona herbata zawiera polifenole, które są silnymi antyoksydantami i mają zbawienny wpływ na nasz organizm. Niacyna, czyli witamina B_3, jest niezbędnym składnikiem czynnika tolerancji glukozy, zwiększa wrażliwość komórek na insulinę i jej wydzielanie, chroni komórki produkujące insulinę przed wolnymi rodnikami.

Jeśli chodzi o dietę dla diabetyków, to jest ona ustalana indywidualnie i zależna od typu cukrzycy, wieku, aktywności fizycznej i wielu schorzeń dodatkowych. Aktualnie nie ma jednej optymalnej ilości węglowodanów w diecie dla różnych grup pacjentów. Należy przede wszystkim ograniczyć spożycie cukrów prostych znajdujących się w słodyczach, bardzo dojrzałych owocach i sokach. Powinniśmy jeść więcej skrobi (wielocukier), czyli węglowodanów złożonych. Zmniejszyć do minimum spożycie tłuszczów zwierzęcych i soli. W swoim menu powinniśmy uwzględnić chude mięsa ryby oraz zadbać o odpowiednią ilość błonnika pokarmowego. Należy spożywać 4–5 posiłków dziennie, wykluczyć alkohol i co najważniejsze – być aktywnym ruchowo.

Doskonałym uzupełnieniem będą warzywa i świeże soki warzywne. Absolutnie niedozwolone są słodkie ciasta, dżemy, chałwy, makarony wielojajeczne. Nie wolno pić mleka powyżej 2% i jeść tłustych twarogów, śmietany, żółtek jaj. Polecam produkty o niskim indeksie glikemicznym, takie jak otręby ryżowe, soję, fasolę, soczewicę i wszelakiego rodzaju kasze.

Punkt pobrań krwi do analizy

Z archiwum starego pismaka

Adam Kłykow

Dobrze gadał, choć na próżno…

W nieświętej pamięci Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej czym dla całego kraju było jej biuro polityczne, tym dla poszczególnych województw – egzekutywy. W tych decydenckich gremiach zasiadali najważniejsi PRL-owscy politycy „przewodniej siły narodu", uzupełnieni nielicznymi reprezentantami „ludu pracującego miast i wsi".

W egzekutywie Komitetu Wojewódzkiego PZPR w Jeleniej Górze – w czasach przewodniczenia jej przez Stanisława Cioska – jednym z takich „prawdziwków" był Czesław Pawelec, rolnik ze Zbylutowa koło Lwówka Śląskiego. Na każdym posiedzeniu demonstrował tzw. chłopski rozum i często krytykował dookolną – zwłaszcza wiejską – rzeczywistość. Mówił elokwentnie to, o czym pezetpeerowscy aparatczycy niekiedy bali się nawet pomyśleć. Za ten niewyparzony język pozostali członkowie owego organu partyjnego darzyli Pawelca… szczerą sympatią.

Skąd to wiem? Z autopsji. Jedynymi stałymi gośćmi egzekutywy, zapraszanymi na prawach milczących obserwatorów, byli: redaktor naczelny „Nowin Jeleniogórskich" (czyli Staszek Pelczar, a po nim Adaś Pierzchała) i kierownik oddziału wojewódzkiego „Gazety Robotniczej" (tak się składało, że ja). I my, dziennikarze, też lubiliśmy słuchać Pawelca, jak wygarnia reszcie towarzyszy prawdę w oczy.

Redaktorska wpadka

Gdybym miał odpowiedzieć na pytanie o swoją najbardziej zapamiętaną wpadkę (nobody's perfect!) redaktorską (nie mylić z dziennikarską), wspomniałbym właśnie o tym.

Jest końcówka roku 2005. W redakcji tygodnika „Panorama Dolnośląska" nieubłaganie zbliża się nieprzekraczalny termin (deadline) zamknięcia najnowszego numeru czasopisma. Do zrobienia została jeszcze ostatnia kolumna z najświeższymi informacjami z regionu. Zestaw newsów na tę stronę przekazuję w pośpiechu grafikom komputerowym. Oni szybko składają całość, ja migiem zatwierdzam do druku i… przeoczam, że nie zmieściła się jedna, akurat ta najciekawsza – wyniuchana przez Łukasza Medekszę wcześniej nawet od konkurentów z radia, telewizji i dzienników – wiadomość o rychłym powołaniu Krzysztofa Grzelczyka na wojewodę dolnośląskiego. A powinienem jej brak zauważyć i wstawić ją w miejsce jakiejś mniej ważnej!

Przeżyłem swoje niedopatrzenie chyba bardziej od Łukasza. On zachował – jak zwykle zresztą, taki ma charakter – stoicki spokój, jakby nic się nie stało.

Radiowiec z przypadku

W ciągu prawie 38-letniej pracy dziennikarskiej miałem zaledwie trzymiesięczny epizod w redakcji pozaprasowej. Osiedlając się z żoną w 1975 w Bydgoszczy, nikogo tam nie znałem i poniekąd z konieczności skorzystałem z jedynej wówczas oferty zatrudnienia w tamtejszej rozgłośni radiowej. Znalazłem się w ekipie reporterskiej. W jej składzie był też m.in. Konstanty Dombrowicz, późniejszy prezydent Bydgoszczy.

Zanim zdążyłem się oswoić z radiową techniką, przede wszystkim ze sklejaniem taśmy magnetofonowej (ech, to wycinanie różnych „eee", „aaa" i innych przeszkadzających w słuchaniu dźwięków) – dostałem etat w „Dzienniku Wieczornym", a po kolejnych 14 miesiącach przez cały rok, do czasu powrotu na Dolny Śląsk, byłem kierownikiem działu miejsko-terenowego „Ilustrowanego Kuriera Polskiego," do którego skaperował mnie jego ówczesny redaktor naczelny, jeden z liderów Stronnictwa Demokratycznego, poseł i przewodniczący sejmowej komisji kultury, Witold Lassota.

Stąd do wieczności

Bliski przedwczesnej śmierci byłem kilkakrotnie.

Szczególnie zapamiętałem dzień 10 maja1967. Na wrocławskim Wzgórzu Partyzantów trwała radosna żakinada. W pewnym momencie pod naporem tłumu załamała się kamienna balustrada, spadając na ludzi stojących na schodach poniżej. Jedna osoba zginęła, kilkadziesiąt zostało rannych. Na słynnym „zdjęciu roku" fotoreportera „Wieczoru Wrocławia" – Stanisława Kokurewicza, któremu udało się uwiecznić moment tej katastrofy, rozpoznałem fragment swojej sylwetki: stałem o metr przed dziurą pod schodami, do której wpadli ci najbardziej poszkodowani…

Mniej szczęścia miałem kilkanaście lat później, na rowerowej przejażdżce u stóp Karkonoszy w okolicach Jeleniej Góry. Na jednym ze spadzistych zakrętów wpadłem w poślizg na wysypanym na drogę żwirze i wylądowałem w przydrożnym rowie. Ze złamanym obojczykiem trafiłem do szpitala chorób narządów ruchu w Kamiennej Górze. Tam przeszedłem operację i dłuższą rekonwalescencję.

Natomiast cudem nic mi się w tamtych – lata osiemdziesiąte XX wieku – czasach nie stało na krętej drodze w Olszynie Lubańskiej, na trasie między Jelenią Górą a Bolesławcem. Lewy bok samochodu redakcyjnego ze mną jako pasażerem został zdewastowany przez jadącą z naprzeciwka rozkołysaną ciężarówkę. Jej kierowca nawet nie zauważył, że nas omal nie staranował.

Polub szachy (29)

Łukasz Kłykow

Bardzo ważnym elementem współczesnych szachów jest ranking obliczany przez Międzynarodową Federację Szachową (FIDE). Służy on do mierzenia siły gry poszczególnych zawodników. Początkowo byli w nim klasyfikowani jedynie mistrzowie. Obecnie nawet niektórzy z czwartą kategorią (najniższa w hierarchii jest piąta) ma swoje „elo".

Ta potoczna nazwa pochodzi od nazwiska autora systemu Arpada Elo, Amerykanina pochodzenia węgierskiego. Był on profesorem fizyki na Uniwersytecie Marquette w Milwaukee, a także dobrym szachistą – ośmiokrotnym mistrzem stanu Wisconsin.

Umiejętności Elo pokazuje elegancka końcówka jego partii, granej białymi z Georgem Eastmanem w roku 1935.

(diagram)

24. Gd8!

Świetne posunięcie – nie tylko atakuje piona c7, ale także przesłania ostatnią linię.

24… Sd7 25. He7

Z groźbą mata na „ósemce".

25… Hf6

Jedyna sensowna obrona.

26. He8+ Hf8 27. H:f8+

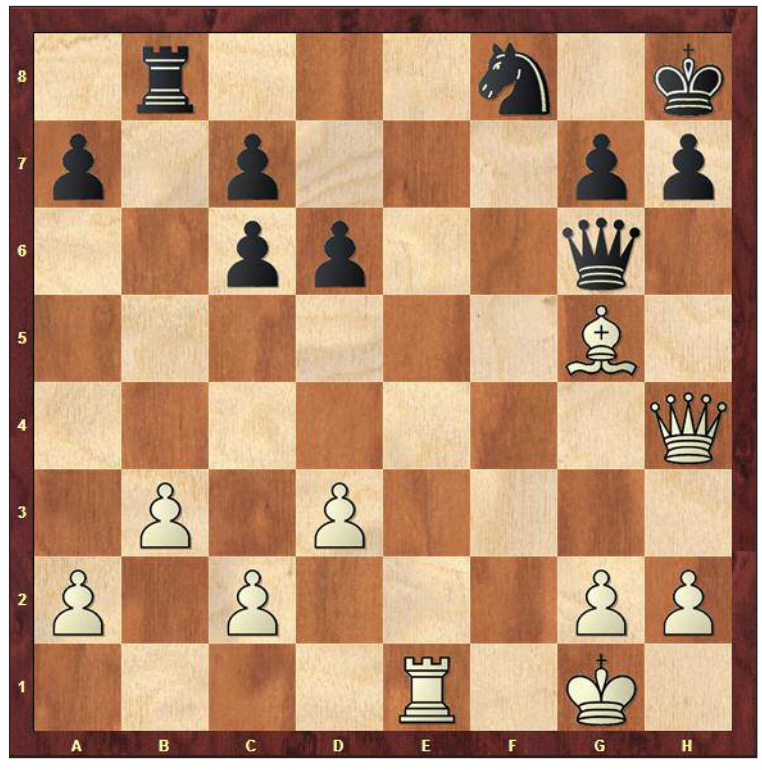
Eastman skapitulował, gdyż po 27… S:f8 28. G:c7 (przedwczesne byłoby 28.We8? Kg8! i czarne trzymają się dzielnie) 28… Wc8 29. G:d6 jego sytuacja (dwa piony mniej, goniec silniejszy od skoczka) nie dawały nadziei na ratunek przed porażką.

Ranking FIDE jest obliczany na podstawie wyników danego gracza z innymi posiadaczami „elo" i podlega comiesięcznym aktualizacjom. Aby znaleźć się na liście międzynarodowej, trzeba rozegrać co najmniej pięć pojedynków z będącymi już na niej przeciwnikami.

Najwyższy wynik w historii osiągnął Norweg Magnus Carlsen, który w maju 2014 mógł się poszczycić rankingiem 2882 punktów. Obecnie mistrz świata nadal jest liderem zestawienia, ale po piętach depcze mu jego najpoważniejszy rywal i pretendent do tytułu czempiona – Amerykanin Fabiano Caruana.

Najlepszy z Polaków na listopadowej liście – Radosław Wojtaszek ma ranking 2749 i zajmuje 16 miejsce na świecie. Trzy pozycje niżej sklasyfikowany jest aktualny mistrz Polski Jan Krzysztof Duda, z dorobkiem2738 punktów.

Warto wspomnieć, że system rankingowy wzorowany na szachowym zaproponowano niedawno w futbolu. „Piłkarskie elo" stanowi interesującą alternatywę dla obowiązującego, zewsząd jednak krytykowanego, światowego rankingu FIFA i niewykluczone, że za jakiś czas go zastąpi.



Tuż za polską granicą

Skalne Miasto w Czechach

Czeski Raj

Zimą jest mniej okazji do wyjazdów na wycieczki, ale nie znaczy to, że nie ma ich wcale. Polecamy wybrać się do Czech i zwiedzić oryginalne Skalne Miasto, które jest dostępne dla turystów przez cały rok. Znajduje się ono tuż za naszą granicą, niedaleko Kudowy-Zdroju. Najlepiej dojechać tam samochodem.

Skalne Miasto składa się z dwóch dużych zbiorowisk skał – Adršpašské skály i Teplické skály. Połączone one są trasą turystyczną. Całość znajduje się na terenie chronionego Parku Narodowego – największego rezerwatu przyrody w Czechach.

Większość skał, jakie tu spotkamy, to piaskowce. Na florę tego miejsca składa się kilkaset gatunków. Możemy spotkać podbiałka alpejskiego czy modrzyka górskiego. Fauna również zaskakuje swoją różnorodnością – bociany czarne, borsuki, czaple, a nawet nietoperze czy niebezpieczne żmije zygzakowate zamieszkują górskie tereny.

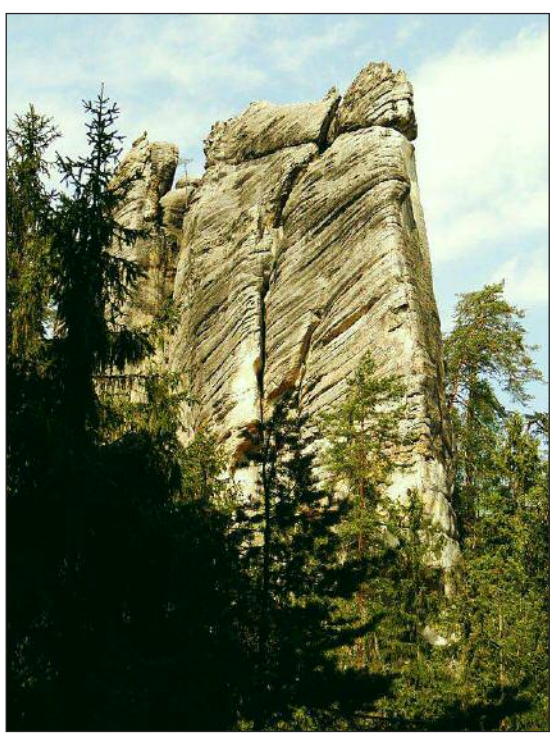
Miasto słynie oczywiście ze skał. Największą jest Głowa Cukru, która mierzy ponad 50 metrów. Sprawia wrażenie, jakby się przechylała. Jest to jedna z najbardziej oryginalnych form skalnych. Charakterystyczne dla Skalnego Miasta są również: Kochankowie, Starosta i Starościna, Dzban, Ząb czy Fotel Babuni.

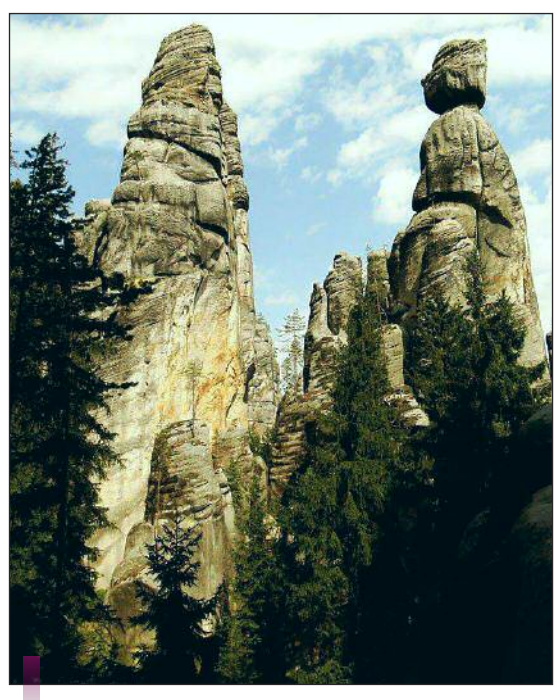
Wodospady także są turystycznymi perłami. Wielki wodospad spada z wysokości 16 metrów. Można się przy nim zatrzymać i napić czystej źródlanej wody.

Jak dojechać do Skalnego Miasta? Najlepszą bazą wypadową są Teplice – wschodnia część parku oraz mała wioska Adršpach położona na północ od Skalnego Miasta. Zimą kasy są czynne w godzinach 9.30–15.30, a cena biletu wynosi 40 koron. Walutę warto wymienić w kantorze w Polsce, bo na miejscu nie ma takiej możliwości.

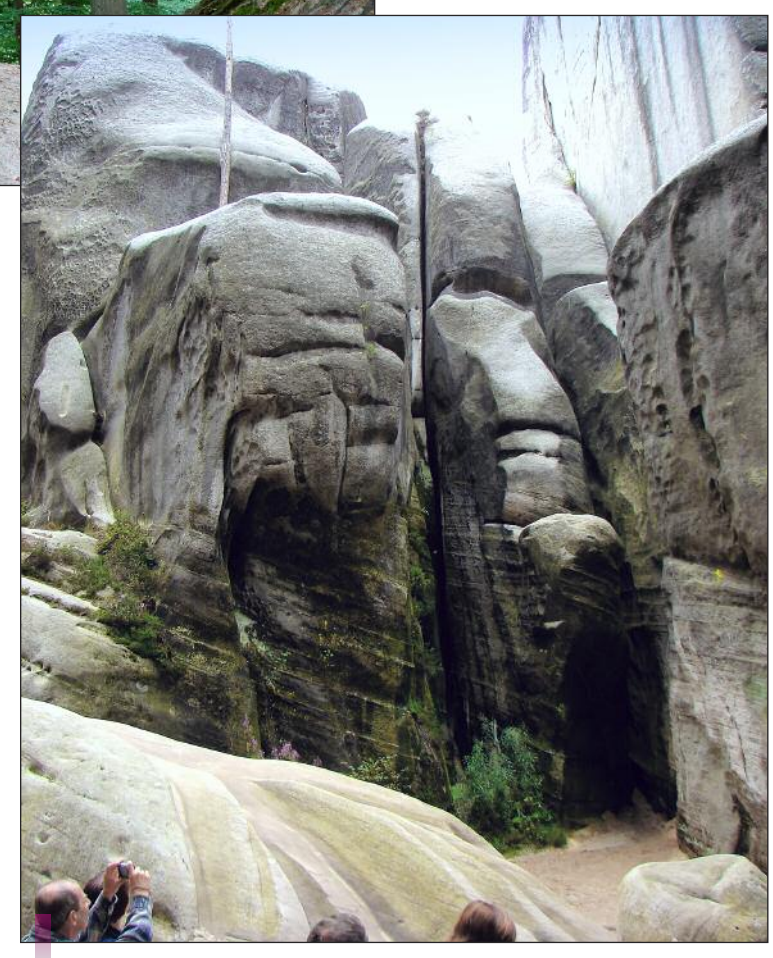
Oryginalne korzenie drzewa

Głowa Cukru





Starosta i Starościna



Strażnicy Skał

Rok 2018 w sporcie: falowanie i spadanie

Waldemar Niedźwiecki

Końcówka roku każdorazowo skłania do podsumowań. Tak dzieje się we wszystkich dziedzinach życia: w polityce, nauce, kulturze, także w sporcie. Eksponuje się osiągnięcia, ze smutkiem wspomina porażki.

Jednych i drugich w polskim sporcie w roku 2018 nie brakowało, niekoniecznie za sprawą osiąganych wyników. Dla mnie postacią nr 1 w minionych dwunastu miesiącach był **Kamil Stoch**. Już dziś, a przed nim jeszcze kilka lat kariery, skoczek narciarski z Zębu na trwałe zapisał się w historii nie tylko swojej dyscypliny. Wszak do tego roku miał w bogatym dorobku m.in. dwa złote medale olimpijskie, mistrzostwo świata, wiele wygranych konkursów Pucharu Świata, a także zwycięstwo w plebiscycie „Przeglądu Sportowego" na najlepszego sportowca Polski roku 2017. Teraz dorzucił do imponującej kolekcji kolejny złoty krążek olimpijski wywalczony indywidualnie oraz brąz zdobyty wraz z kolegami w rywalizacji drużynowej. Do tego doszły dwa medale w mistrzostwach świata w lotach, spektakularna (jako drugi w historii, po **Svenie Hannawaldzie**, zwyciężył we wszystkich konkursach) wygrana w Turnieju Czterech Skoczni, triumf w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Czyż można chcieć więcej?

Wielkimi wygranymi roku 2018 są też siatkarze. Nie było bowiem chyba nikogo – włącznie z nimi samymi – kto widziałby ich w roli mistrzów świata. A jednak obronili tytuł sprzed czterech lat (wówczas czempionat odbywał się w naszym kraju) pod wodzą ekscentrycznego belgijskiego szkoleniowca **Vitala Heynena**. Zgarnęli przy tym gros nagród indywidualnych, w tym najcenniejszą dla MVP mistrzostw wręczono **Bartoszowi Kurkowi**. Jakby tego było mało **Bartek** uznany został najlepszym siatkarzem Starego Kontynentu.

Udanie zaprezentowali się – wreszcie – koszykarze, którzy są blisko wywalczenia finałów mistrzostw świata. Czekamy na to od 1967 roku, kiedy to Polacy zajęli w Urugwaju piąte miejsce, zaś w najlepszej piątce imprezy znalazł się wrocławianin **Mieczysław Łopatka**.

Powodów do zadowolenia dostarczyli nam również lekkoatleci, przywożąc z Mistrzostw Europy w Berlinie worek medali, Polacy potwierdzili też wiodącą pozycję w światowym żużlu. Ale chyba największym wygranym roku 2018 uznać należy **Roberta Kubicę**. Bo powrót krakowianina do elitarnej Formuły 1 po ośmiu latach przerwy, spowodowanej makabrycznym wypadkiem podczas rajdu w styczniu roku 2011, nazwać można cudem. Że takim jest to wydarzenie świadczy fakt, iż poświęciły mu pierwsze kolumny największe, nie tylko zajmujące się motosportem, periodyki na świecie (a i stacje telewizyjne). **Kubica** powraca na tory Formuły 1 pełen nadziei i wsparcia milionów kibiców na całym globie.

Bartosz Kurek

A kogo uznać można za największego przegranego w rodzimym sporcie w mijającym roku? Palma pierwszeństwa należy się niewątpliwie piłkarzom. Kompromitujący występ w finałach mistrzostw świata, tylko nieco lepsza postawa, już pod wodzą nowego selekcjonera **Jerzego Brzęczka**, w meczach Ligi Narodów, fatalna gra w potyczkach towarzyskich to aktualny obraz naszej kopanej. A jeszcze gorzej wypadamy w spotkaniach o europejskie puchary, gdzie rywalami nie do przejścia są dla polskich zespołów reprezentanci krajów, uważanych za tzw. słabeuszy na Starym Kontynencie. W rankingu klubowym wyprzedzili nas nawet Kazachowie!

O minionych dwunastu miesiącach chcieliby zapewne jak najszybciej zapomnieć przedstawiciele piłki ręcznej. Posypała się ekipa dawnych mistrzów (prowadzona przez **B. Wentę**), o następców nie zadbano i w efekcie przytrafiają się nam tak wstydliwe porażki, jak ta z Izraelem.

Na całej linii zawiodły piłkarki ręczne, które z optymizmem jechały na finały mistrzostw Europy. A tymczasem totalna klapa! Trzy porażki (w tym dwie różnicą aż siedmiu bramek) i szybki powrót do domu. Jeszcze niedawno wydawało się, że polskie szczypiornistki na stałe zameldują się w światowej czołówce, tymczasem przyszło otrzeźwienie.

Porażką były potężne zawirowania w niektórych krajowych związkach, zwłaszcza w kolarskim, łuczniczym, hokeja na lodzie. Minister sportu **Witold Bańka** przyjął twardą postawę wobec kombinatorów, cwaniaków, ale i nieudaczników – na razie bez większych efektów.

Porażką, w innym znaczeniu, było zakończenie kariery przez najwybitniejszą tenisistkę w historii tej dyscypliny w naszym kraju **Agnieszkę Radwańską**. Przez dekadę krakowianka plasowała się w ścisłej czołówce światowej, znano ją i ceniono na wszystkich kontynentach (tenis to dyscyplina globalna), jednak zdrowie, a raczej jego brak, nie pozwoliły **Isi** na skuteczną walkę z atletycznymi rywalkami. *Chapeau bas* za to, co starsza z sióstr **Radwańskich** zaprezentowała na światowych kortach (wiele jej akcji zostało uznanych za zagrania roku). Jest jednak szansa, że **Agnieszka** znajdzie godną następczynię w osobie **Igi Świątek**, niewątpliwie jednej z najbardziej utalentowanych, najlepiej rokujących tenisistek młodego pokolenia.

A w jakiej kondycji był w roku 2018 dolnośląski sport? Najlapidarniej rzecz ujmując – nie najlepszej. Zadołowali lekkoatleci, średnio – co najwyżej – wypadli przedstawiciele gier zespołowych (poza piłkarkami ręcznymi Zagłębia Lubin), nie mieli powodów do zachwytu reprezentanci sportów walki, zasmucił upadek kolejnej mocnej do niedawna sekcji – koszykarzy PGE Turowa Zgorzelec. Rozczarowaniem były wyniki ekstraklasowych zespołów piłkarskich z naszego regionu, przede wszystkim wrocławskiego Śląska. Wrocławianie prawdopodobnie znowu powalczą jedynie o utrzymanie, dodatkowym – kto wie czy nie najważniejszym – problemem jest brak chętnych prywatnych inwestorów do przejęcia klubu od miasta, bo to ratusz jest akcjonariuszem większościowym. A radni mogą w pewnym momencie zamknąć kurek ze szmalem dla kiepsko spisującej się drużyny.

Kamil Stoch

Uradowało utrzymanie się w czołówce żużlowców Betardu Sparty Wrocław, bardzo dobry sezon pływaczki Juvenii **Alicji Tchórz**, kolejne sukcesy szachistki Polonii Wrocław **Jolanty Zawadzkiej** i młodych kolarek grupy MAT ATOM, zdominowanie rozgrywek ekstraklasy koszykarek przez zespoły CCC Polkowice oraz Ślęzy Wrocław.

No i wielkim osiągnięciem jest zarejestrowanie na naszym terenie zawodowej grupy kolarskiej World Touru, której nazwa zapewne (przynajmniej w jednym z członów) będzie brzmiała tak, jak nazwa sztandarowej firmy **Dariusza Miłka**, czyli CCC. Bo to biznesmen z Zagłębia Miedziowego został głównym udziałowcem tej grupy. To historyczne wydarzenie.

A tymczasem życzę wszystkim ludziom sportu pełnych miłości świąt Bożego Narodzenia oraz wyłącznie powodów do radości w 2019 roku. I niech Dolny Śląsk ma znaczący udział w sukcesach biało-czerwonych na arenach całego świata.

Robert Kubica

Kawały świąteczne

Do Świętego Mikołaja rozdającego prezenty w domu towarowym podchodzi Jasio, zaczyna tarmosić go za spodnie i krzyczy:
– Tato, mama mówiła, żebyś kupił mleko i masło, jak będziesz wracał do domu.

***

Do rodziny Pinokia przyszedł Mikołaj. Rozdał wszystkim w domu prezenty i rozmawia z Pinokiem, który ma bardzo niepewną minę:
– O… widzę, że nie cieszysz się z tego zwierzątka, które ci podarowałem?
– Bo ja chciałem pieska albo kotka – odpowiada płaczliwym głosem Pinokio.
– Niestety, zabrakło piesków i kotków. Zresztą, inne dzieci też ich nie dostały – wyjaśnia Mikołaj.
– W porządku, tylko że ja się boję tego bobra.

***

Boże Narodzenie. Blondynka wraz z rodziną spędza je w domu. Nagle jedno z dzieci, trzymając w ręce zimny ogień, podchodzi do blondynki i się pyta:
– Zapalisz?
– Nie, dziękuję, nie palę.

***

Na lekcji przed świętami Bożego Narodzenia pani rozmawia z dziećmi o tym, kim chciałyby zostać w przyszłości. Uczniowie wybierają zawody aktorek, piosenkarzy, strażaków, policjantów, polityków. W końcu pani pyta Jasia, kim chciałby zostać.
– Chciałbym zostać Świętym Mikołajem – odpowiada chłopiec.
– Czy dlatego Jasiu, że Święty Mikołaj roznosi prezenty i sprawia tyle radości ludziom? – pyta uradowana nauczycielka.
– Nie, dlatego, że Mikołaj pracuje tylko raz w roku.

***

Przedszkolak pyta kolegę:
– Co dostałeś na gwiazdkę?
– Trąbkę.
– Mówiłeś, że dostaniesz lepsze prezenty?
– Ale to jest superprezent. Dzięki niemu zarabiam codziennie złotówkę.
– W jaki sposób?
– Tata mi ją daje, żebym przestał trąbić.

Fraszki Jana Zacharskiego

Układanka
Zły jest sens tej układanki,
Polak–węgiel dwa bratanki,
Smog czy lato to, czy zima,
Sorry, taki mamy klimat.

Mówca
To, że premier przemawia, jest charyzmy znakiem,
Można śmiało powiedzieć, że afrodyzjakiem.
On się stale upaja melodią swych słów,
Zanim skończy przemawiać, chce przemawiać znów.

Krok do przodu
Kilka lat temu wroga siła
Kraj nad przepaścią postawiła.
Dziś martwić się nie ma powodu,
Bo postawiono krok do przodu.

Nowy okres
Okres Polski w ruinie
Zapewne wkrótce minie,
Czeka nas sukces duży,
Okres Polski w Kałuży.

Węgiel
To zapowiedział prezydent Duda:
Bez węgla w Polsce nic się nie uda.
Zapamiętajmy więc jego słowa,
Górnictwa nie da się zamordować.

Rodzina
Rocznicę zakłóciła okoliczność szpetna,
Toruńska rodzina była niekompletna,
Zabrakło prezesa z nieznanej przyczyny,
Co nieformalną jest głową rodziny.

Kradzież
Doznał uszczuplenia prawicowy sektor,
Nową partię wymyślił dziś Ojciec Dyrektor,
Prezes już z głowy będzie rwał włosy,
Ponieważ Rydzyk skradnie mu głosy.

Plankton
Dziś w polityce nie jest w dobrym tonie,
Aby w partyjnym tłoczyć się planktonie,
Bo gruba ryba się wzięła do dzieła,
I Nowoczesną zwyczajnie połknęła.

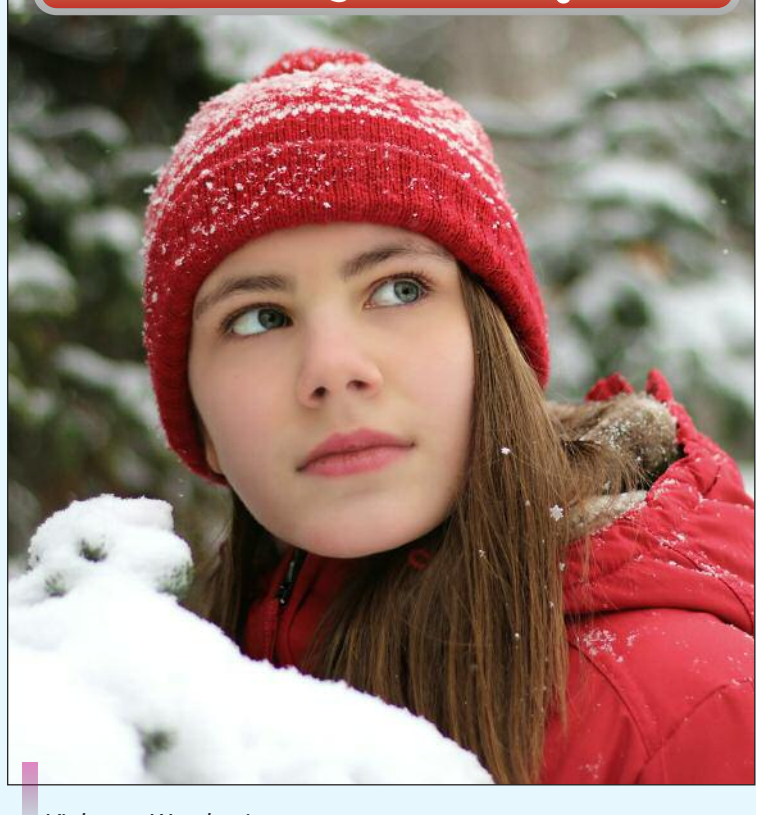
Matematyka
By zdobywać przychylność swych obywateli,
Partia tak się mnoży, że ciągle się dzieli.
Taka zasada będzie wodzić rej,
Partii coraz więcej, członków coraz mniej.

Przykrywka
Władza odgrywa rolę dobrodzieja,
Kradnie, lecz krzyczy, by łapać złodzieja,
Przejawia dzisiaj bowiem zapał szczery,
By odwrócić uwagę od własnej afery.

Wystąpienie
Zaimponował mi Prezes szalenie,
Miał bowiem w Jachrance ważne wystąpienie.
Będzie po tyradzie prawie kaznodziejskiej
Inne wystąpienie – z Unii Europejskiej.

Skoro świt
Wbrew przeciwnikom pan Kwaśniak wciąż żyje,
Nie dał się zabić bejsbolowym kijem,
Więc cierpliwości przebrała się miarka,
Przyszli po niego rano w kominiarkach.

dziewczyna miesiąca



Violetta z Wrocławia

Jeśli jesteś

– pracowity jak pszczółka,
– silny jak niedźwiedź,
– harujesz jak wół,
to:
– idź do weterynarza, bo prawdopodobnie jesteś osłem!

– Mówisz, że jestem brzydki, a ty wcale nie jesteś ładniejszy, bo pochodzisz od moich przodków.

Słowo Polskie
odrodzone
niezależna gazeta Dolnego Śląska i Opolszczyzny

ODRODZONE SŁOWO POLSKIE – niezależna gazeta Dolnego Śląska i Opolszczyzny

Wydawca: Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Prasa – Radio – Telewizja" we Wrocławiu
Redaktor naczelny: Lesław Miller
Zastępcy redaktora naczelnego: Waldemar Niedźwiecki, Grzegorz Wojciechowski, Wojciech W. Zaborowski
Sekretarz redakcji: Mariusz Żyromski
Pozostali członkowie zespołu redakcyjnego: Zbigniew Flondro, Gerard Kasprzyk (Opolskie), Adam Kłykow, Łukasz Kłykow, Wojciech Mach, Waldemar Marzec, Ryszard Mulek (prezes Oddziału Stowarzyszenia Dziennikarzy RP), Jan Zacharski
Redaktor techniczny, projekt graficzny, łamanie: Tomasz Stasiak
Adres Wydawnictwa i Redakcji: 53-624 Wrocław, ul. Lubińska 6/2, tel. 603-765-856, e-mail: leslaw.miller@interia.pl
Druk: Polska Press Sp. z o.o., Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu

www.noweslowo.za.pl | www.facebook.com/OdrodzoneSlowo