



Numer 8/4-2014r.

nieregularnik lokalny

ISSN 2353-6780

Zobacz, ile jesieni!...

*... Pełno, jak w cebrze wina,
A to dopiero początek,
Dopiero się zaczyna... (J. Tuwim)*

Cytatem ze „Strof o późnym lecie” chcemy powitać Państwa ósmym numerem Kuriera. Wraz z początkiem jesieni wracamy po wakacjach i dodam, że w światowym stylu! A wszystko za sprawą naszych Przyjaciół-Reporterów, którzy postanowili napisać dla nas artykuły. 800-lecie Wlenia, walory turystyczno-historyczne i nasze osobiste przyjaźnie przyciągnęły w te strony wspaniałe postacie, które są po prostu zachwycone gminą Wleń. Trudno im zrozumieć, że my sami nie zawsze potrafimy docenić naszą małą ojczyznę. Ich chęć współpracy dowodzi też tego, że Kurier czytany jest w wielu zakątkach Polski, czasem i zagranicą. Miłym zaskoczeniem był też dla nas e-mail od poety aż z Ostrołęki, który zechciał u nas opublikować swoje wiersze, mimo że ukazały się już one w wielu antologiach i w kilkuset pismach krajowych i polonijnych.

Skoro jestem przy artystach, w naszym nieregularniku napisaliśmy o wernisażu wieńczącym plener artystyczny, dzięki któremu do połowy października możemy oglądać Wleń oczami artystów z Polski i Czech. Z nowości w Kurierze pojawiły się propozycje filmowe i książkowe na deszczowe wieczory. Poprzedni numer poświęciliśmy 800-leciu, teraz wracamy do stałych rubryk matematycznych i ekonomicznych, pełnych wrażliwości wierszy naszej lokalnej poetki, bezcennych artykułów zawierających mało znane informacje historyczne, rozmawiamy z interesującymi osobami z regionu, wspominamy ważne dla nas wydarzenia z ostatnich tygodni.

Numer przełomu lata i jesieni mocno obfituje w sport, turystykę i zdrowe propozycje kulinarne, tym razem także wegańskie. Nie zabraknie propozycji wycieczek trekkingowych pieszych, górskich i tych po łagodniejszych terenach. Wspominamy, za sprawą naszego znakomitego historyka, jak z kulturą fizyczną było dawniej.

Dbajmy o siebie, korzystajmy z pięknych dni, jakie na pewno przyniesie nam złota polska jesień, żeby zachować w sobie słońce, energię i zdrowie oraz dobre samopoczucie nawet wtedy, gdy przyjdą deszczowe, chłodniejsze dni.

Redaktor Naczelna KW- Justyna Bar

Mazowsze z wizytą we Wleniu

Na zaproszenie Regionalnego Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych z Wrocławia gościliśmy przedstawicieli z Mariańskiego Ruchu Inicjatyw Ekonomiczno-Społecznych z Puszczy Mariańskiej. Dzieliliśmy się wleńskimi doświadczeniami społecznego zaangażowania. To wspaniałe uczucie widzieć zachwyt w oczach słuchaczy i wysłuchać tak wielu pozytywnych słów. To nam na nowo ładuje społeczne akumulatory. Oprócz bawialni, galerii oraz redakcji Kuriera Wleńskiego zabraliśmy gości na spacer zrewitalizowaną przez nas ścieżką spacerową na zamek. Przez moment patrzyliśmy na nasze dziedzictwo kulturowe oczami naszych gości. To niezwykle budujące doświadczenie, kiedy z ich spojrzeń, westchnień, uśmiechów wyczytywaliśmy zaniepokojenie, wzruszenie, zachwyt nad tymi ziemiami, architekturą, miejscami. Bo to żadna przesada- najpiękniejszy jest nasz Wleń.



Foto. A Komsta

W numerze:

Rozpoczynamy nowy cykl **Wleń - Dobry Adres** -str. 8.

Zatrzymaj(MY) Wleń - Fabryka zegarów Eppnera - Doris Baumert -str.5

Wleńska biologiczna norma ruchu - Witold Szczurek - str. 13

Figa z makiem - str. 25

Kurier Wleński

Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki
59-610 Wleń, ul. Chopina 2
tel/fax: 75-7136268
e-mail: kurierwleński@gmail.com



NIEREGULARNIK LOKALNY

Redaguje zespół: Justyna Bar (redaktor naczelna), Anna Komsta, Jacek Gładysz, Anna Horwat-Romaniuk, Małgorzata Nauka, Jacek Knapp (rysunki), Przemysław Zatylny (foto), Jarosław Kosiński (skład internetowy), Iwona Owoc (korekta- skład), Elżbieta Zienkiewicz (druk i skład), Zofia Bielat (druk i skład) Andrzej Górecki (skład komputerowy)

Napisali o nas!

Przedruk z Nowin Jeleniogórskich

Wleń TO TU

Wleń to niewielkie miasteczko pięknie usytuowane na Pogórzu Izerskim, tuż u podnóża Zamku Wleński Gródek, niemalże w samym centrum Parku Krajobrazowego Doliny Bobru. Ta miejscowość z ponad osiemsetletnią tradycją znana jest przede wszystkim z walorów turystycznych, niemniej warto wiedzieć, że oprócz wspaniałej przyrody i pokaźnej liczby zabytków, we Wleniu natrafimy na coś jeszcze – niespotykane pokłady społecznej energii, które od kilku lat systematycznie przekuwane są w kolejne inicjatywy pozarządowe.

Obecnie jednym z najważniejszych podmiotów inicjujących wszelkie wydarzenia kulturalne i społeczne we Wleniu, jest Stowarzyszenie Wleń TO TU. Warto jednak zaznaczyć, że jest to byt stosunkowo młody, zarejestrowany dopiero z końcem ubiegłego roku. Powstał on w ramach Partnerstwa Lokalnego DZIAŁAJ (NA) GMINNIE we Wleniu, inicjatywy podjętej oddolnie przez mieszkańców, a wspieranej przez animatorów z Regionalnego Ośrodka Europejskiego Funduszu Społecznego w Jeleniej Górze. Założyła go grupa osób, które połączyła wspólna praca na rzecz własnej miejscowości.

- Nie jesteśmy ani stowarzyszeniem, ani fundacją, nie dysponujemy żadnym budżetem, ramy w jakich działamy nie są bardzo formalne, za to charakteryzuje nas duża odpowiedzialność za realizowane działania – tak charakteryzowała przed ponad rokiem działalność Partnerstwa Anna Komsta, dyrektor Ośrodka Kultury, Sztuki i Turystyki we Wleniu, obecna prezes Stowarzyszenia Wleń TO TU. Dodawała również: - W partnerstwie skupiła się grupa osób reprezentujących bardzo różne środowiska: szkoły, sołectwo, lokalny samorząd, ale też liderzy społeczności, przedsiębiorcy. Cechuje nas różnorodność, mamy inne charaktery, poglądy, doświadczenia

życiowe oraz zawodowe. I właśnie z tego czerpiemy siłę.

Jak ta mieszanka charakterów i doświadczeń zadziałała z perspektywy czasu? Projektów zakończonych, jak i tych które są w trakcie realizacji, jest co nie miara. Na stronie internetowej wleńskiego OKSiT możemy na bieżąco śledzić wydarzenia mające miejsce w gminie, w które zaangażowane jest Stowarzyszenie bądź Partnerstwo. Na pewno jednym z bardziej imponujących projektów jest powołanie do życia „Kuriera Wleńskiego”, swoistej kontynuacji wydawanego już przeszło 100 lat temu niemieckiego „Laehner Anzeiger”.

- Ten lokalny tytuł ukazywał się trzy razy w tygodniu. To nas zainspirowało, poczuliśmy, że to jest moment, kiedy i my powinniśmy zacząć mówić o sobie za pomocą gazety – tłumaczy Anna Komsta. Wymienia też tych, którzy w projekt się zaangażowali: - W tak małej społeczności lokalnej jak Wleń dużą rolę odgrywają partnerzy, także instytucjonalni. „Kurier” po korekcie redaktor naczelnej, Justyny Bar, trafia do OKSiT we Wleniu, który jest jego wydawcą. Tam Andrzej Górecki zajmuje się składem, Jarek Koziński robi wersję internetową. Całość sami kopiujemy i składamy.

Redakcja „Kuriera Wleńskiego”, która mieści się we Wleńskim Domu Kultury, jak podkreśla Anna Komsta, stanowi świetny przykład budowania wzajemnych relacji instytucjonalno-społecznych i międzyludzkich. Stały zespół redakcyjny tworzą osoby z pasją, dorośli, młodzież, seniorzy, a nawet dzieci. Do tego dochodzą autorzy zdjęć (Przemysław Zatylny) i grafik (Jacek Knap), które upiększają szatę graficzną „Kuriera”. Żywot tego nieregularnika lokalnego w pierwotnym założeniu przewidziano na trzy numery, na tyle miały wystarczyć środki pozyskane z Narodowego Centrum Kultury.

Tymczasem we wrześniu tego roku ukaże się numer oznaczony cyfrą osiem.

- Już na starcie daliśmy sobie prawo do pisania tylko o pozytywnych zjawiskach, osobowościach. Nie zajmujemy się przy tym polityką, choć to ważny obszar życia społecznego. Być może to nas wyróżnia i sprawia, że mieszkańcy naszej gminy z chęcią sięgają po kolejne numery? – zastanawia się nad sukcesem „Kuriera” Anna Komsta.

Ważnym aspektem, na który osoby skupione wokół Stowarzyszenia oraz Partnerstwa starają się kłaść nacisk, jest historia Wlenia. Poniekąd bardzo charakterystyczna dla regionu.

Miejscowość w 1214 roku zbudowana została z inicjatywy Henryka I Brodatego, księcia wywodzącego się ze śląskiej linii Piastów, a następnie przez wieki targana była przez rozmaite zawieruchy historyczne, by po zakończeniu II wojny światowej znaleźć się w granicach Polski. Jako że wymieniona została wówczas niemal cała ludność, a w okresie Polski Ludowej władza nieprzychylnie patrzyła na szperanie historii miasta i regionu, zwłaszcza tej niemieckiej, dopiero teraz nadrabiane są zaległości. Na stronie OKSiT na Facebooku trafimy na liczne albumy pokazujące m.in. jak wyglądało życie we Wleniu tuż po tym jak miasto opuścili Niemcy, a pierwsi polscy osadnicy dopiero w nim się pojawiali. Zdjęcia znalazły się tam za sprawą projektu Wywołaj(MY) Wleń, który nakręca rzecz jasna Partnerstwo oraz Stowarzyszenie. Do tej pory udostępnionych zostało już kilka zbiorów z prywatnych albumów, a wszystko po to, by zainteresowanym lepiej przybliżyć historię Wlenia.

Projektem wyjątkowym, z którego osoby skupione wokół Stowarzyszenia są wyjątkowo dumne, jest stworzenie Bawialni dla dzieci.

- Brakowało nam miejsca spotkań utworzonego specjalnie z myślą o

dzieciach i ich rodzicach, opiekunach. W skutek akcji „Od rupieciarni do bawialni”, w której entuzjastycznie i wolontarystycznie uczestniczyli członkowie naszej społeczności, przez okres kilku miesięcy udało nam się wyremontować pomieszczenie w Domu Kultury. Teraz służy ono najmłodszym – wyjaśnia Anna Komsta.

Ponadto Partnerstwo, z którego wyłoniło się Stowarzyszenie Wleń TO TU, odpowiada za organizację licznych debat, m.in. nt rewitalizacji rynku, realizację projektów „Gminna sieć dla animacji, edukacji społecznej we Wleniu”, „Kwiatki, bratki i stokrotki” (polegał na rewitalizacji zieleni miejskiej) czy „Rewitalizacja Ścieżki

Spacerowej Szlakiem Zielonym na Zamek Wleń”. Ostatnie przedsięwzięcie zakończone zostało przy okazji obchodów 800-lecia nadania praw miejskich Wleniowi, a partnerami w jego urzeczywistnieniu były Gmina Wleń oraz Nadleśnictwo Lwówek Śląski.

Gabriela Bar, z zamiłowania - podróżniczka w strony dalekie i bliskie, z wykształcenia – prawnik, z zamieszkania -wrocławianka, a przede wszystkim golejowianka. Z gminą Wleń łączą ją rodzina i wycieczki konne. Píše artykuły prawnicze do Rzeczpospolitej i Gazety Prawnej, a prywatnie – krótkie teksty poetyckie o... tajemnicach. Na łamach Kuriera dzieli się z nami refleksjami o zakątkach Dolnego Śląska, które są mało znane, a na pewno warte odwiedzenia.

Droga wiedzie przez zielen, po liściach spływa wilgoć. Jest cicho, ani śladu człowieka, w zaroślach od czasu do czasu trzaśnie gałązka. Czuć zapach podgrzybków i nawłoci. Niespodziewane z mglistego krajobrazu wyłania się kamienny portal. Gdy podchodzę bliżej dostrzegam zarys kaplicy, miejsca modlitw ludzi z dawno opuszczonej wsi... Jestem w Czerwonym Strumieniu. Po raz pierwszy trafiłam tu podczas warsztatów jogi, które odbywały się w sąsiednim Kamieńczyku. Zrujnowana wieś, która jeszcze przed II wojną światową, tętniła życiem, robi ogromne, choć smutne wrażenie. Czerwony Strumień (niemiecka nazwa Rothflössel) była przygraniczną osadą położoną w Górach Bystrzyckich, pomiędzy Kamieńczykiem, Lesicą i Zemskoubránou. Jej początki mogą sięgać nawet XIV w., kiedy w okolicach wydobywano rudę żelaza. Za czasów świetności wieś miała własny kościół i szkołę katolicką. W połowie XIX w. było tu 25 budynków mieszkalnych, w tym 5 warsztatów lnianych i 5 bawełnianych oraz gospoda dla strudzonych wędrowców. Przez Czerwony Strumień prowadziło

Wędrówka przez nieistniejącą wieś

bowiem wówczas wiele szlaków turystycznych m.in. w Góry Orlickie. Zaskakujące wydało mi się, dlaczego - po zaledwie kilkudziesięciu latach - wieś stanowi tylko smutne wspomnienie tego, czym była jeszcze pod koniec lat czterdziestych XX w. Okazało się, że wprawdzie po wojnie we wsi osiedlili się Polacy przybyli na Dolny Śląsk z Kresów Wschodnich, ale nowym domem nie nacieszyli się długo. Władze uznały, że wieś położona w pasie granicznym pomiędzy Polską a Czechami, ze względów strategicznych, musi zostać wysiedlona i zniszczona. Tak często jak wracam do Kamieńczyka, wracam do Czerwonego Strumienia – na spacer, po chwilę zadumy i spokoju. Od dwóch lat istnieje wytyczona przez Towarzystwo Górskie „Kłodzka Róża” ścieżka dydaktyczna „Śladami opuszczonej wsi Czerwony Strumień”, która biegnie od drewnianego kościoła w Kamieńczyku do Niemojowa. W Kamieńczyku, o czym warto wspomnieć, znajduje się piękny barokowy krzyż z Czerwonego

Strumienia, który został umieszczony pod drewnianym kościołem z XVIII w. Kościółek ten, pod wezwaniem św. Michała Archanioła wraz z przylegającym doń cmentarzem to także prawdziwa perełka w tamtych okolicach. Wybudowany w stylu barokowym, jako ewangelicka budowla przedpogrzebowa, kryty jest wysokim, dwuspadowym dachem gontowym z wieżą zakończoną latarnią i cebulastym hełmem. Wewnątrz podziwiać można piękne polichromie – najlepiej po niedzielnej mszy, gdyż na co dzień kościółek jest zamknięty. Na cmentarzu, który nie jest już użytkowany, znajduje się kilkanaście grobów sprzed 1945r. z porcelanowymi tablicami i inskrypcjami. To jedno z dwóch miejsc w Górach Bystrzyckich, które warto zobaczyć, ale jest ich o wiele więcej, a same te góry są niezwykle malownicze i mogą dostarczyć niezapomnianych wrażeń zarówno wytrawnym turystom, jak i spacerowiczom, w zależności od wybranej trasy.

Gabriela Bar



Ruina barokowej kaplicy w nieistniejącej wsi Czerwony Strumień

Dożynki gminy Wleń 2014- Radomice-Klecza



Dożynki Miasta i Gminy Wleń
Radomice-Klecza 2014



Deszcz absolutnie nie przeszkodził we wspólnym świętowaniu w Radomicach. Już przy wjeździe do wsi czuć było odświętną atmosferę, a cała uroczystość i impreza były potwierdzeniem wielkiego wkładu i zaangażowania organizatorów święta plonów gminy Wleń. W tym roku gospodarzami dożynek gminnych były dwa sołectwa- Radomice i Klecza. Sama impreza odbyła się na boisku sportowym w Radomicach. Nad całością czuwali przede wszystkim sołtysi- gospodarze: Mateusz Lebieź (sołtys Radomic) i Tadeusz Wróbel (sołtys Kleczy) przy bardzo dużym wsparciu swoich rad sołeckich i mieszkańców. Zaangażowanie i sąsiedzką pomoc widać było na każdym kroku, również między innymi sołectwami, które z wielkim entuzjazmem i wkładem pracy włączyły się w organizację dożynek. Na szczególne wyróżnienie zasługują sołectwa: Nielestno, Strzyżowiec, Marczów. Dożynki rozpoczął korowód wieńców dożynkowych prowadzonych przez grupę wojów Bobrzan ze Strzyżowca na czele ze starostą powiatu lwóweckiego Józefem Stanisławem Mrówką. Dalej szli władze gminy: przewodnicząca Rady Katarzyna Kotołowska i burmistrz Bogdan Mościcki, starostowie dożynek: Renata Smyka- dr nauk ekonomicznych i Krzysztof Zeigner- dr nauk medycznych, sołtysi Radomic i Kleczy, radni gminy oraz przedstawiciele sołectw niosący przepiękne wieńce dożynkowe. Szczególnie pięknie w korowodzie

ludowych, z dziećmi niosącymi koszyki wypełnione jabłkami i gruszkami. Dożynkową mszę świętą koncelebrowali: ks. Jan Misiurek- proboszcz parafii w Wojciechowie, ks. Krzysztof Madej- proboszcz parafii we Wleniu i ks. prof. dr hab. Piotr Góźdz z WSD w Legnicy. Zarówno w kazaniu dożynkowym, jak i w wystąpieniach oficjalnych doceniano niezwykłą pracę i trud rolników oraz ich rodzin. Podczas imprezy do tańca i zabawy zapraszały zespoły: ludowy- Jarzębinki ze Skorzenic, rewelacyjny i lubiany zespół z DPS Nielestno- SKAUCI, a wieczorem zespół Prestige. W międzyczasie można było się raczyć pysznościami z płodów rolnych wyeksponowanych na stoiskach Nielestna, Marczowa, Radomic i Strzyżowca. Przedstawiciele KRUS-u przeprowadzili wśród rolników konkurs dotyczący bezpieczeństwa podczas

prac rolniczych i wręczyli nagrody rzeczowe zwycięzcom. Mimo padającego deszczu, tradycyjnie rozegrano Turniej Sołectw, nad przebiegiem którego czuwali pracownicy OKSiT we Wleniu oraz gospodarze dożynek. Najpyszniejszym ciastem okazało się kremowe z piękną dożynkową dekoracją przygotowane przez sołectwo Nielestno, choć wszystkie wypieki były niezwykle smaczne i wprost rozpływały się w ustach jurorów. Mistrzami w rzucie broną okazali się mieszkańcy Strzyżowca, którzy pozostawili w tej konkurencji rywali daleko w tyle. Najskuteczniej i najszybciej biją pianę w Nielestnie, w Marczowie najszybciej toczą słomę, w Strzyżowcu najszybciej powożą taczka. A stoiska? Stoiska wszystkich sołectw były przepiękne, bogate- pełne smakołyków i rustykalnych dekoracji. Turniej sołectw 2014 wygrał Strzyżowiec, drugie miejsce równorzędnie zajęły sołectwa Radomice i Marczów. Radny z Radomic- Zbigniew Lebieź postarał się dodatkowo o nagrody rzeczowe do każdej konkurencji, a agroturystyka Stare Siedlisko z Radomic ufundowała (obok czeków Burmistrza Wlenia) nagrody finansowe dla zwycięzców. Dożynki zakończyły się późnym wieczorem w poczuciu, że niestraszna jest rolnikowi pogoda i w codziennej pracy na roli i wtedy, gdy przychodzi czas zabawy. Szczególnie, kiedy można liczyć na pomoc wspólnoty, sąsiadów z pobliskich wiosek i partnerów.

Dziękujemy Rolnikom za tegoroczne zbiory!

Anna Komsta



Dożynki Miasta i Gminy Wleń
Radomice-Klecza 2014



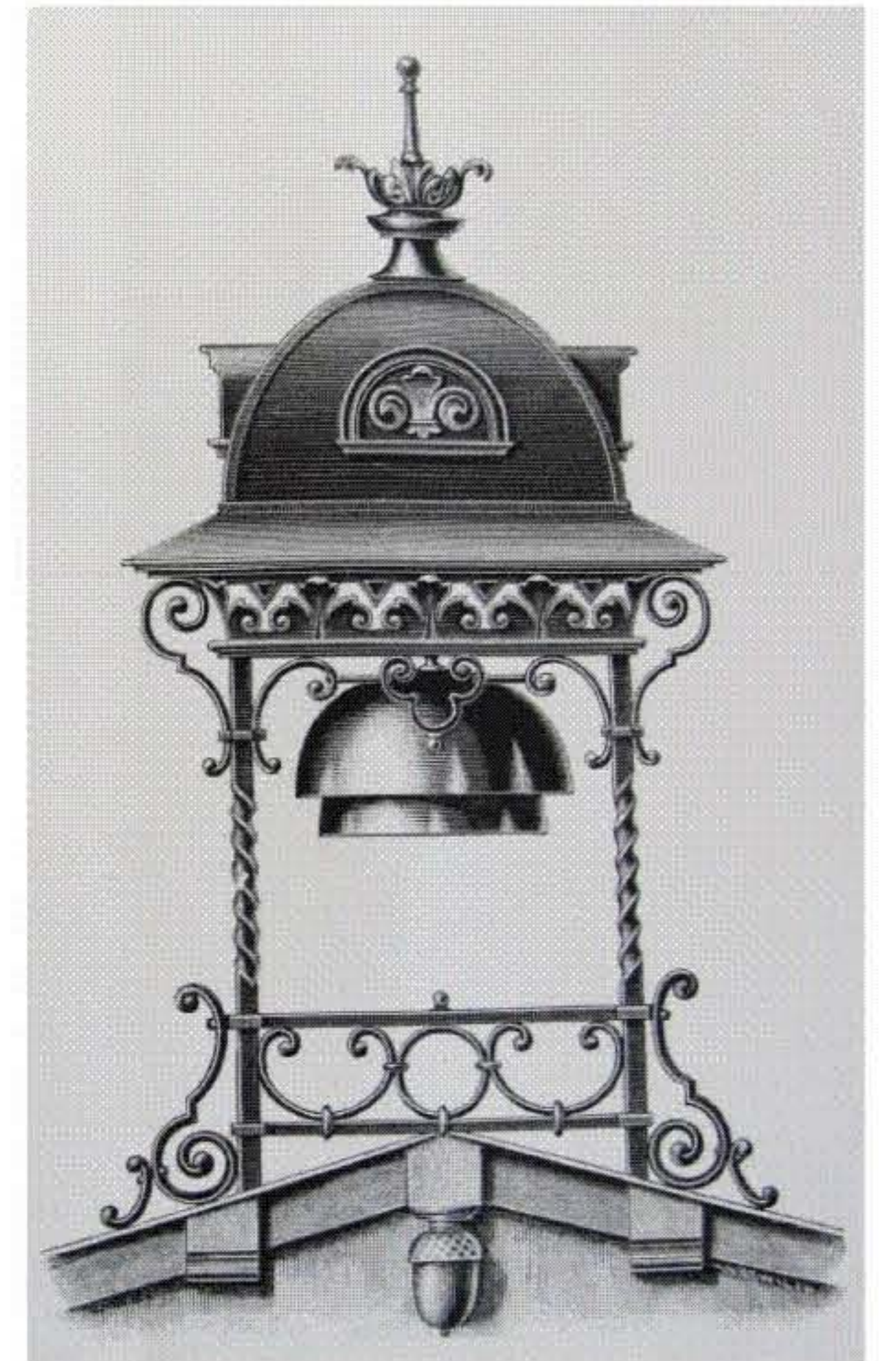
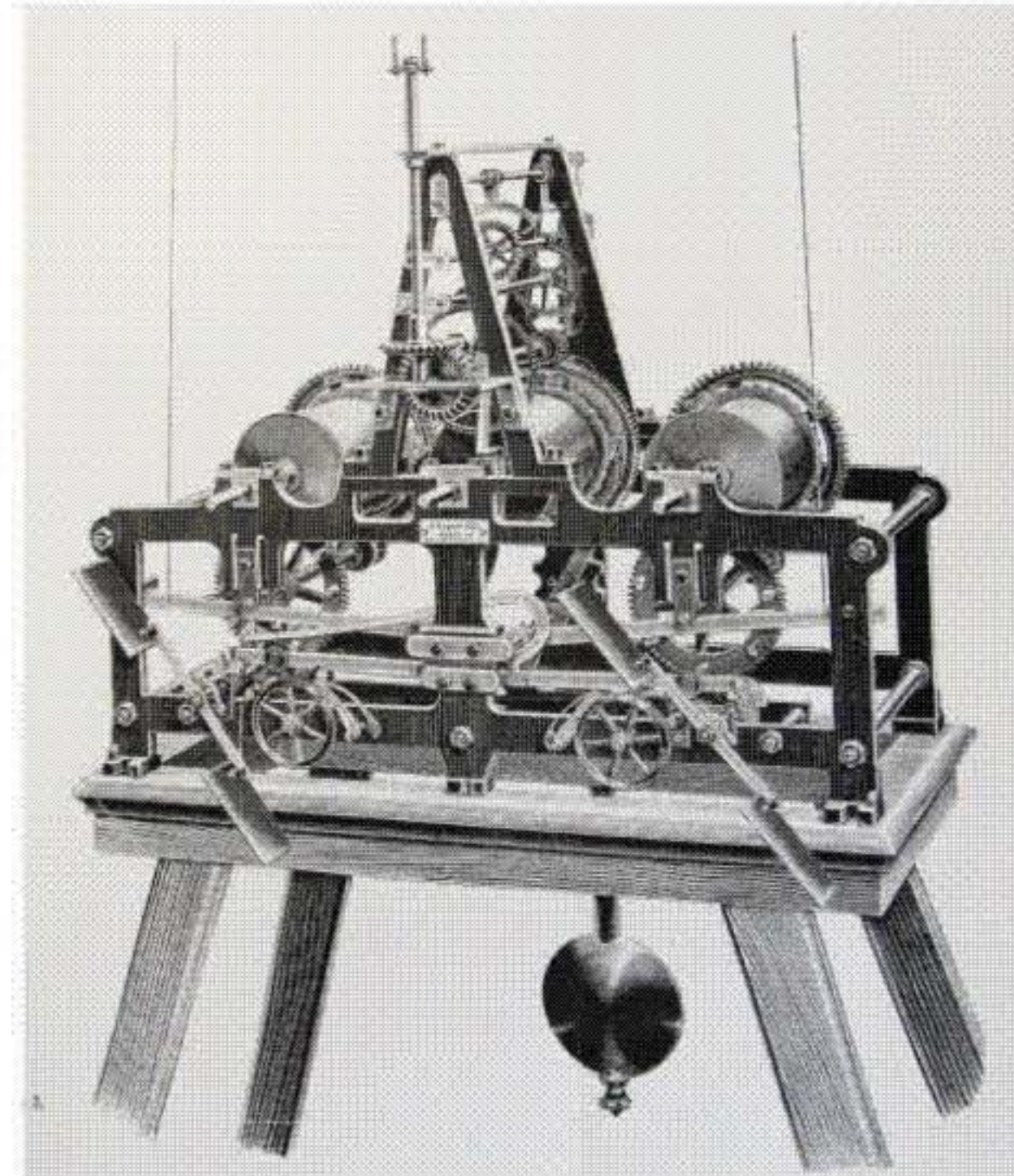
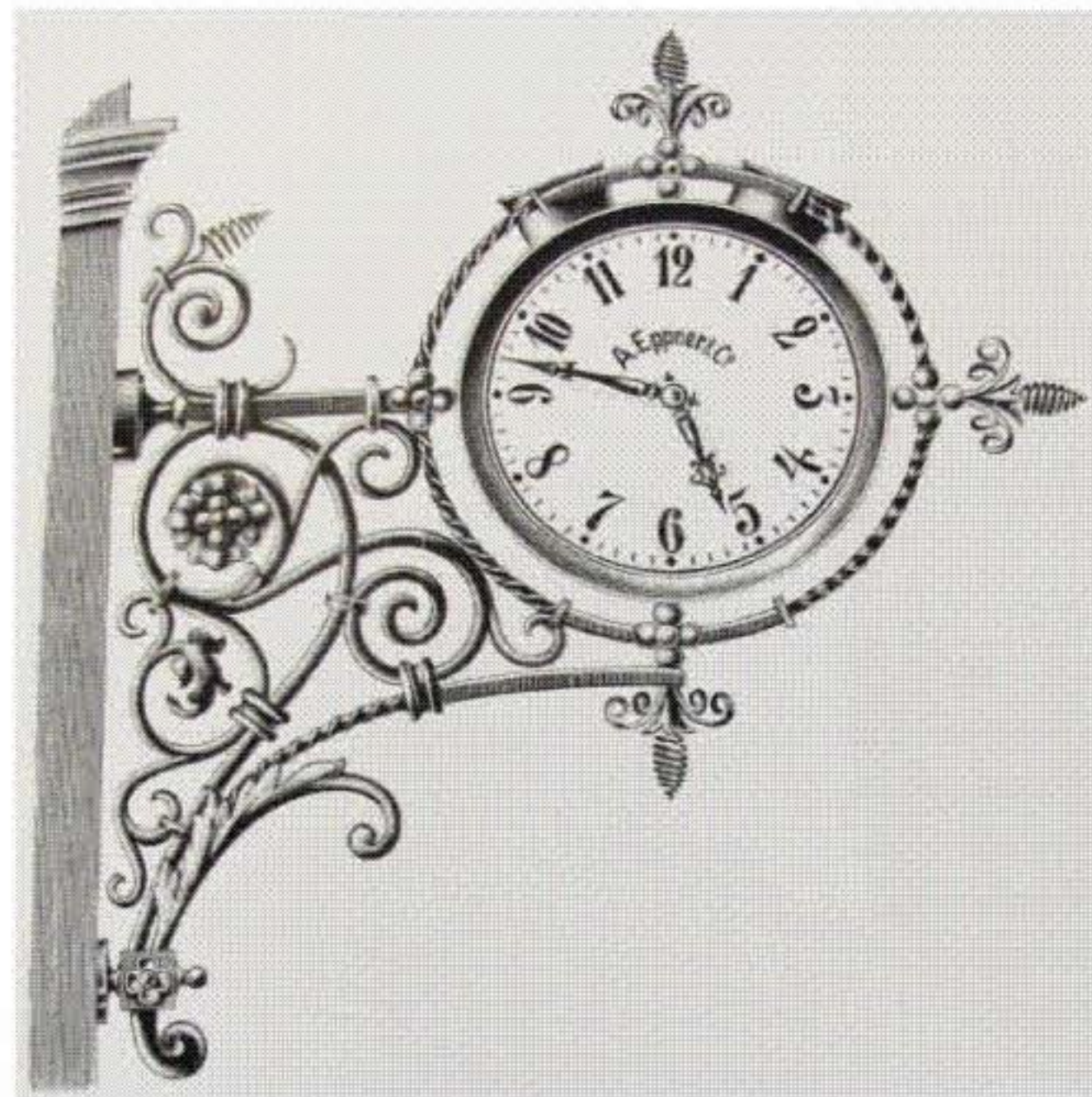
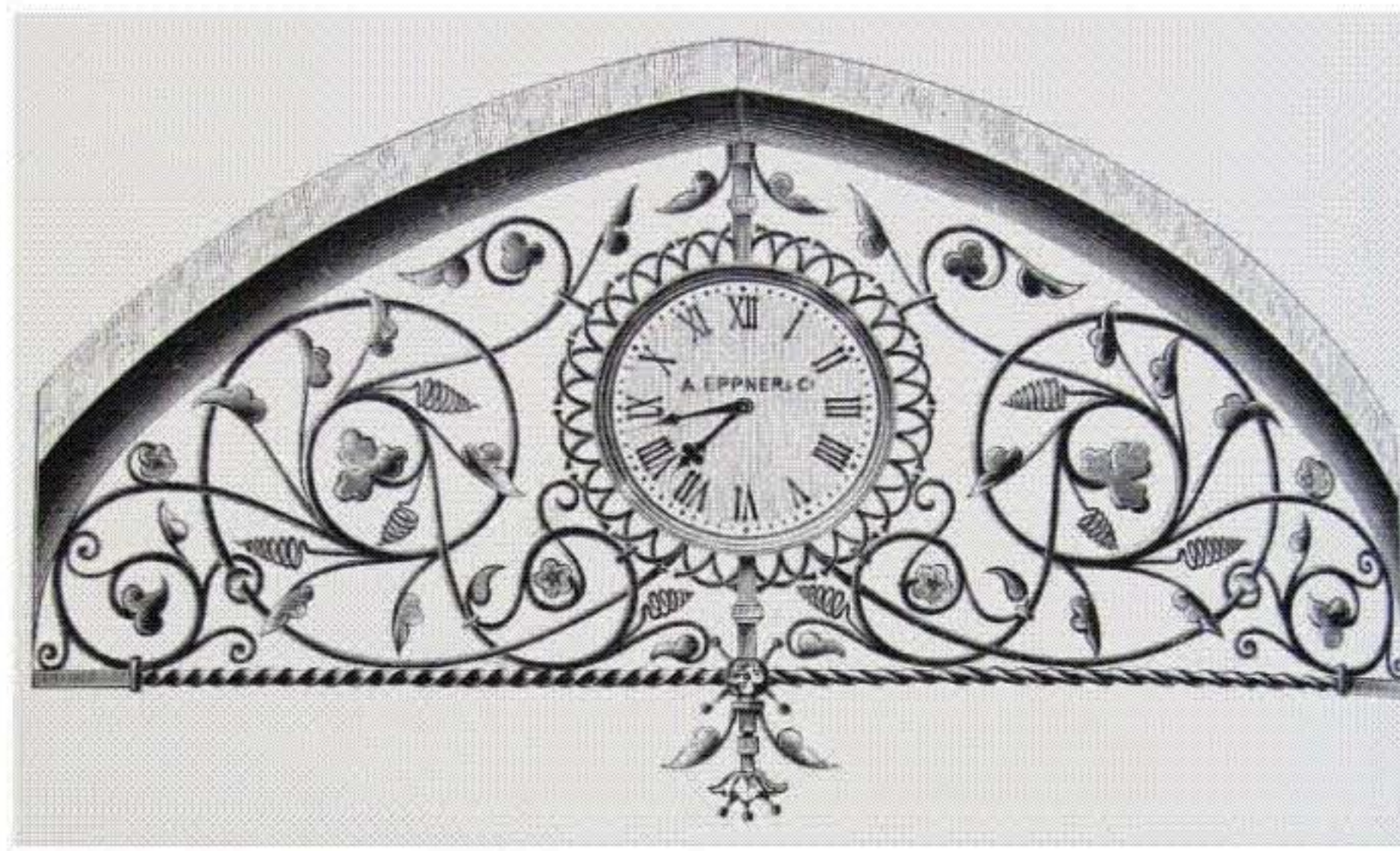
Zatrzymaj(MY) Wleń - Fabryka zegarów Eppner *Wilhelm Patschovsky*

Za panowania króla Fryderyka Wilhelma IV, w roku 1850 przybył do Wlenia Eduard Eppner, którego żyjący w Szwajcarii brat wykształcił się w produkcji zegarów, aby tu wszczepić tę gałąź produkcji. Gdy udowodnił, że dzięki jego przedsiębiorstwu rodziny tkaczy i przędzarzy w okolicy mogą otrzymać stałe i opłacalne zatrudnienie, uzyskał on kilkukrotnie od króla nie oprocentowane pożyczki, a od ministerstwa- znaczące wsparcie na założenie i dalsze prowadzenie wleńskiej fabryki zegarów. Powołano również do życia związek wsparcia fabryki, ażeby Eppner, który dotychczas tworzył pojedyncze części zegarów i dopiero składał je w Szwajcarii, mógł produkować gotowe zegary we Wleniu i dostarczać je na rynek światowy. Gdy Eppner stworzył pierwszy cały zegar we Wleniu w 1856 roku, otrzymał tytuł królewskiego dostawcy dworu.

W roku 1862 we Wleniu ze środków państwa została powołana do życia placówka do kształcenia zegarmistrzów. Czas nauki trwał dwa lata. W fabryce, która zatrudniała prawie 300 pracowników, produkowało się zegary na wieże i kieszonkowe, jak również wysokiej klasy regulatory, które były kupowane przez urzędy i ludzi prywatnych. Gdy Eduard Eppner wciągnął w ten interes swojego brata Alberta, firma otrzymała logo „Bracia Eppner&Comp”. Po 1870 roku bracia Eppner sprzedali wleński budynek fabryki i przenieśli produkcję zegarów do nieużywanych wówczas koszar wojskowych w Srebrnej Górze, które nabyli tanio od wojskowego skarbu państwa. W tym czasie we Wleniu utrzymywała się tylko produkcja zegarków kieszonkowych i obudowy Hösera, która została zamknięta w 1910 roku.

Zegar dla króla Wilhelma I

Producenci zegarów - Albert Eppner w Berlinie i jego brat Eduard Eppner we Wleniu - w 1863 roku podarowali królowi Wilhelmowi I zegar z okazji jego urodzin. Chodziło o złoty zegar wybijający godziny, na którego srebrnym blacie



cyfrowym zamiast cyfr wygrawerowane zostały godła pruskich prowincji od Hohenzollernów do Saksonii, w kolejności, w której tworzyły królestwo. Godła zostały połączone ze sobą wieńcem laurowym. W środku blatu znajdowały się dwie figury, które przedstawiały sprawiedliwość i pokój, tak jak orzeł, nad którym wznosiła się królewska korona. Na wewnętrznej stronie pokrycia wygrawerowano dedykację: "Jego Królewskiej Mości Wilhelmowi I, Królowi Prus z okazji jego urodzin, 22 marca 1863 roku, dedykowany przez bardzo uniżonych braci Eppner. Berlin i Wleń."

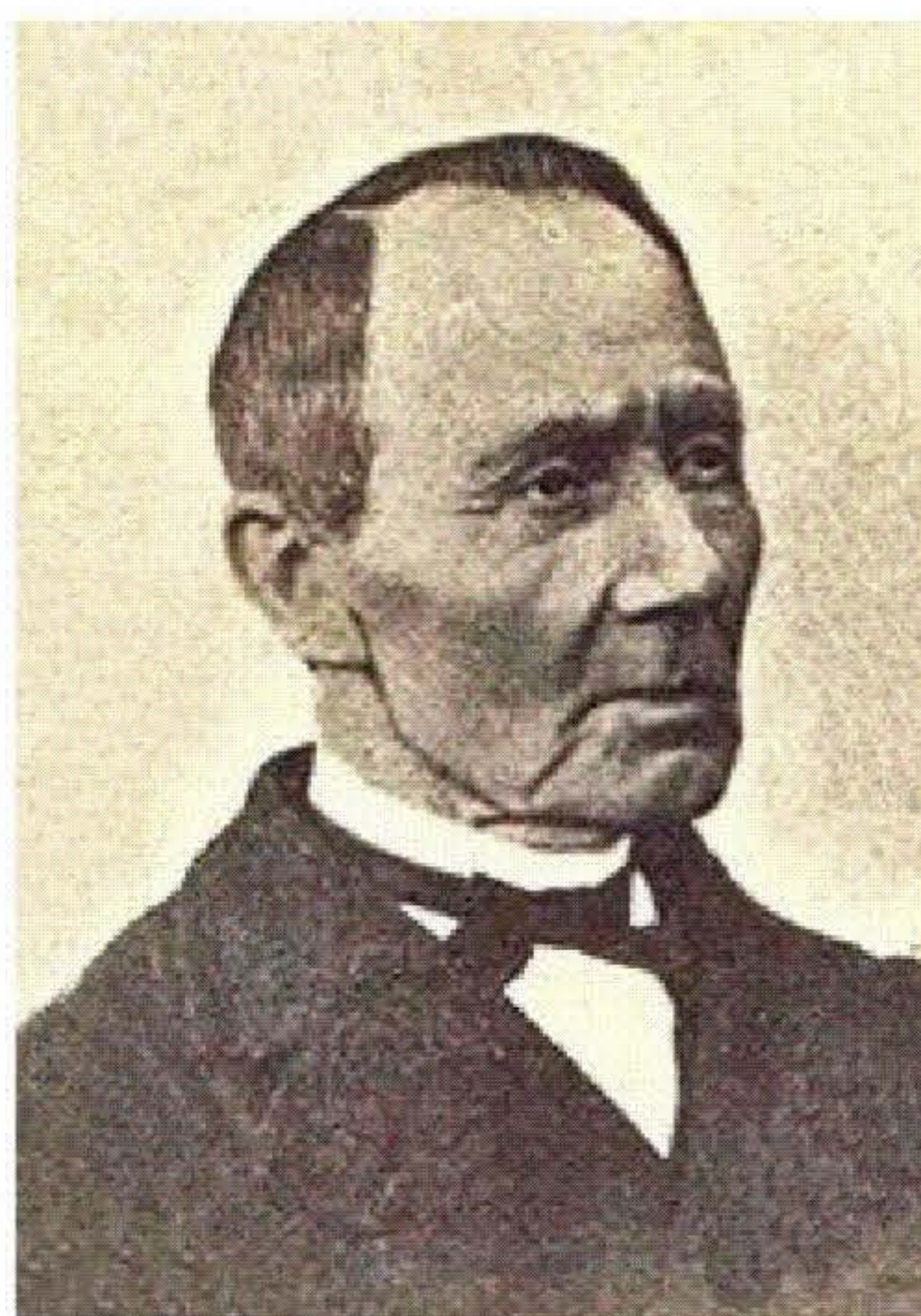
Zegar Biedermeier w posiadaniu rodziny

W posiadaniu rodziny został szczególny zegar. Złoty medalion na złotym łańcuszku (zdjęcie) miał na tarczy zegarowej po wewnętrznej stronie koła rzymskie cyfry od I do XII dla godzin i po zewnętrznej stronie koła- w pięciu krokach liczby łacińskie od 5 do 60 dla sekund. Na stronie odwrotnej znajduje się uroczy motyw biedermeierowski.

Tekst: Doris Baumert

Tłumaczenie:

Anna Horwat-Romaniuk



VI Dolnośląski Festiwal Dary Lasu

Już po raz szósty lwówecki rynek zamienił się w tętniący życiem las. VI Dolnośląski Festiwal Dary Lasu tradycyjnie odbył się w ostatni weekend września 2014 roku a „Dary Lasu” na swoich stoiskach, tak jak w latach ubiegłych, zaprezentowały Nadleśnictwa, pszczelarze i koła łowieckie. Zacięta rywalizacja drwali, w konkursie dla amatorów, przyciągnęła rzesze widzów. Każdy kto tego dnia przybył na rynek mógł spróbować bigosu, obejrzeć pokazy gaszenia lasu, obróbki drewna, spróbować swoich sił w konkursach kulinarnych. Imprezę brawurowo poprowadził Jacek Ziobro, który zakończył wspólnie z amatorskimi występami kabaretów obfitujący w atrakcje dzień.

Przy dźwiękach rogów myśliwskich sygnalistów ze Złotoryi, godzinę przed południem impreza rozpoczęła się, a lwówecki rynek wypełnił się barwnymi stoiskami Nadleśnictw i pszczelarzy. Od południa gotowanie bigosu w wielkich kotłach nadzorowało dwóch zawodowych kucharzy, a na scenie odbywały się kolejno występy artystyczne oraz terenowe prezentacje Nadleśnictw i pszczelarzy. Na scenie odbyło się rozstrzygnięcie,

zorganizowanych na długo wcześniej przed imprezą, konkursów ekologicznych dla dzieci i młodzieży oraz grzybobrania. W błysku fleszy aparatów fotograficznych i gromkich braw, zwycięzcy odebrali z rąk organizatorów atrakcyjne nagrody. O godz. 15.30 rozpoczął się turniej drwali dla amatorów, w którym dla zawodników przygotowano szereg konkurencji z użyciem ręcznych pił i siekier. Zmagania „drwali” przyciągnęły rzesze widzów, którzy głośno dopingowali swoich faworytów. Konkurs dla zawodowców w tym roku przekształcono w pokaz rzeźbienia w drewnie, a wytwory pracy rzeźbiarzy zaprezentowano na scenie głównej. Po emocjach związanych z turniejem rozpoczęła się akcja wydawania bigosu, po który ustawiła się długa kolejka. Ok. godz. 19.00 na scenie autorski program zaprezentował Jacek Ziobro, a po nim wystąpiły zaproszone kabarety amatorskie.

Dodatkowymi atrakcjami był pokaz gaszenia lasu oraz pokazy maszyn wykorzystywanych w leśnictwie, w tym olbrzymiego harwestera, który na oczach widzów zamieniał całe drzewa w pozbawione gałęzi kłody drewna.

Zbierane były również surowce wtórne oraz zużyty sprzęt, za które Nadleśnictwa wręczały sadzonki drzewek. W ramach Festiwalu, dzień wcześniej w piątek 26 września odbyła się Konferencja popularno – naukowa poświęcona zagadnieniom historii leśnictwa. Uczestnicy mogli zapoznać się z działalnością leśników z Ukrainy, Węgier i Słowacji.

Organizatorami imprezy byli w tym roku: Powiat Lwówecki, Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych we Wrocławiu, Gmina Lwówek Śląski, Lwówecki Ośrodek Kultury, Nadleśnictwa: Lwówek Śląski (koordynator), Bardo Śląskie, Bolesławiec, Bystrzyca, Chocianów, Głogów, Jawor, Lubin, Miękinia, Milicz, Oleśnica, Szklarska Poręba, Przemków, Śnieżka, Świeradów, Świątoszów, Węgliniec, Wołów, Złotoryja, i Żmigród oraz Powiatowe Koło Pszczelarskie z Lwówka Śląskiego. Patronat medialny nad imprezą objęło Radio Żółte Przeboje. Imprezę brawurowo poprowadził Jacek Ziobro.

Kolejny festiwal już w przyszłym roku.



Fotorelacja w galerii na stronie www.powiatlwowecki.pl

KTO TO JEST - ARTYSTA CZY WSZYSTKO JEST SZTUKĄ?



Na tropach artystów i sztuki, czyli wakacyjne warsztaty w domu kultury
Przez cały sierpień w domu kultury we Wleniu odbywały się warsztaty wakacyjne dla dzieci pt. KTO TO JEST ARTYSTA? CZY WSZYSTKO JEST SZTUKĄ? Miały one charakter interdyscyplinarny, w dużym stopniu oparty na zaangażowaniu uczestników. Codziennie gościliśmy ok. 25 dzieci w różnym wieku- od 4 do 12 lat. To był niezwykle czas, pełen kolorów, dźwięków, faktur, smaków, zapachów,

obrazów. Wspólnie razem odkrywaliśmy tajemnice sztuki w najróżniejszych zakamarkach domu kultury. Było wiele emocji, zadziwień, wzruszeń, zaskoczeń. Na zakończenie obejrzelśmy pokaz zdjęć ze wszystkich warsztatów, odbyła się premiera filmu, który wspólnie razem nakręciliśmy. Igor dziękował Jankowi za wspólną zabawę, Fabian dziękował Igorowi, za to, że go przeprosił, Ala dziękowała wszystkim za to, że wytrwaliśmy razem do końca. Wszystkie dzieciaki dostały

pamiątkowe nagrody i Paszporty Małego Odkrywcy Sztuki, a ci najbardziej zaangażowani - wyróżnienie Małego Artysty OKSiT Wleń. Kończą się wakacje, ale my już czekamy na Was z ciekawymi warsztatami w nowym sezonie 2014/2015. Bardzo dziękujemy rodzicom, dziadkom i rodzeństwu, które nas wspierało podczas realizacji projektu. Kolejny raz czujemy, że zrobiliśmy coś niezwykłego razem! DZIĘKUJEMY!!!!

- animatorzy kultury OKSiT Wleń.



Rozpoczynamy cykl **Wleń - Dobry Adres**, w którym chcemy pokazywać ciekawe, niebanalne miejsca w naszej gminie.

Polna Zdrój - tu zamieszkała sielskość z profesjonalną nutą

Zanim trafimy do gospodarzy tego niezwykłego miejsca, z zainteresowaniem „odrabiamy lekcję”. Zaglądamy na stronę internetową Polna Zdrój i od pierwszej chwili jesteśmy oczarowani i nieco zbici z tropu. To na pewno u nas? We Wleniu? Takie miejsce i my nic o tym nie wiemy?

Wysmakowane, szlachetne, idealne w prostym podejściu do kuchni i życia, przemysłane architektonicznie. Zaszyte w zaciszu, do którego prowadzi niepozorna droga. Mieszkańcy Wlenia i okolic raczej tu nie zagląдают, za to „wielki świat” – jak najbardziej! Artyści z pierwszych stron gazet doceniają sielski klimat incognito, redakcje znanych magazynów lifestylowych i kulinarnych zabiegają o sesję, wywiady, zdjęcia. Nasze zainteresowanie i miejscem, i gospodarzami rośnie coraz bardziej...

Kurier Wleński: Jesteśmy ciekawi, dlaczego wybrali Państwo Wleń?

Wydawać by się mogło, że jest za mały, żeby rozwinąć skrzydła.

Magdalena Trojanowska: Złożyliśmy ofertę do pośrednika nieruchomości, żeby poszukał specyficznej działki, która miała być: na Dolnym Śląsku, w miasteczku z ładnym widokiem, skrajna czyli na uboczu, nie w kierunku Szklarskiej i Karpacza, które są już skomercjalizowane, i na terenie parku krajobrazowego lub rezerwatu, żeby nie postawiono tu żadnej fabryki. Działka we Wleniu była dwunastą lub trzynastą, którą oglądaliśmy. Zdecydowaliśmy się na nią głównie ze względu na lokalizację. Ten dom jest dobrze położony, mocno osadzony na skarpie, nie dotyczą nas wichury. Mamy widok na rzekę i góry. Od razu nam się spodobało zamknięcie zabudowaniami w kształcie litery „U”. Dom ma dobrą energię. Mimo, że jestem mieszczuchem, potrzebowałam takiego spokoju. I do dużego miasta na pewno nie wrócę.

KW: Wiele osób traktuje brak przemysłu na naszym terenie jako wielki minus.

MT: A nam właśnie zależało na ciszy i spokoju.

KW: A skąd pomysł na działalność agroturystyczną?

MT: W Warszawie cały czas mieliśmy

gości, dla których gotowałam.

Wyliczyliśmy kiedyś z mężem, że w miesiącu mieliśmy tylko dwa wieczory puste. Stąd pomysł, żeby to przekuć w biznes.

KW: W jakim momencie życia zdecydowała się Pani zrezygnować z kariery zawodowej i przyjechać ze stolicy do małego miasteczka?

MT: Kiedy zaszłam z Franiem w ciążę. Mieszkamy tu i prowadzimy agroturystykę od czterech lat.

KW: Niektórym wydawać by się mogło, że żyją tu Państwo jak w sielance...

MT: Ten dom nie spadł nam z nieba. Pracowałam w korporacji przez wiele lat, ale widzę, że etat u siebie jest bardziej wymagający. Znajomi nie zawsze to rozumieją, mówią: „Ale masz fajnie”. A my ciężko pracujemy - 7 dni w tygodniu po 12 godzin. Czasami jestem bardzo zmęczona. Wstaję przed siódmą, zakupy, do wieczora przygotowuję posiłki i desery dla gości. A później muszę jeszcze odpisać na e-maile, przyjąć rezerwacje. Jestem typem sportowym, ale teraz rzadko mam czas na sport. „Na deser” mam małe dzieci. One pochłaniają sporo czasu. Młodszy syn - Bronek sporo chorował. Dzieciaki zmieniają życie, oczywiście, jeśli chce się im poświęcić czas. Nie po to dość późno zdecydowaliśmy się na dzieci, żeby się nimi teraz nie zajmować. Ja już karierę zrobiłam.

KW: Czym się Pani zajmowała wcześniej?

MT: Robiłam różne rzeczy. Chociaż z wykształcenia jestem humanistką, wygrałam konkurs na menadżera kuchni i byłam szefową restauracji w Poznaniu. Później zaczęłam pracę w reklamie. W Warszawie byłam dobrym copywriterem. Mam nagrody i swoją wystawę w Zachęcie. Byłam creative group headem. Do dzisiaj mam z moimi współpracownikami dobre relacje, wysyłają do mnie e-maile, przyjeżdżają. Jeśli widziałam, że ktoś z nich chce się uczyć, jest zaangażowany, to bardzo to doceniałam.

KW: Nie brakowało Pani pomysłów na życie, nie brakowało też pracy. Co może Pani powiedzieć na temat problemu bezrobocia i biedy, na które narzekają Polacy?



MT: Czasami dochodzę do wniosku, że w Polsce nie ma problemu głodu. Nieraz potrzebowałam pomocy i szukałam kogoś do pracy. Nieraz proponowałam komuś, żeby zebrał owoce, posadził warzywa, które później od niego kupię. I nie było chętnych. Dziwię się komuś, kto kilka lat był bezrobotny, dostaje wreszcie pracę, a po tygodniu przestaje już do niej przychodzić. Z takimi postawami się tu spotkałam. Ale nie każdy musi chcieć osiągnąć coś więcej. Na szczęście dajemy sobie radę.

KW: Do kogo adresowana jest oferta Polnej Zdroj?

MT: Założyliśmy, że odbiorcami będą mieszkańcy dużych miast, pracownicy korporacji. Tu znajdują to czego oczekiwali i szukali - zamiast zatłoczonego miejsca ze straganami i gastronomią, gdzie smaży się na głębokim oleju i podaje nieświeże jedzenie. Na szczęście trend slow food zaczyna się rozprzestrzeniać. Mamy bardzo konkretnych gości, którzy są świadomi tego, co jedzą. W dużej mierze są wegetarianami i weganami, albo na diecie bezglutenowej. Sama dziś już nie jestem wegetarianką, bo kiedy gotuję, muszę wszystkiego spróbować. Ale mięso jem bardzo rzadko. Dbam o preferencje żywieniowe gości. Ostatnio kilka osób z ekipy filmowej, która kręciła u nas odcinek „Ucieczki z miasta” (będzie go można zobaczyć w październiku w Domo+ – przyp. red.) było wegetarianami lub weganami i w którymś miejscu, w którym kręcili inny odcinek do programu, pan podał im rosół. Na ich uwagę: „Ale przecież my jesteśmy wegetarianami”, pan odpowiedział: „Ale ten rosół taki chudziutki”. Jeśli goście są mięsożerni, to oczywiście podajemy mięso, ale nie kupujemy go w supermarketach, mamy swoich dostawców tu w okolicy.

KW: Dla innych produktów także wyszukali Państwo dostawców regionalnych?

MT: Tak. Miałam tutaj gości-znakomitych kucharzy, którzy powiedzieli, że sukcesem tego miejsca jest to, że ja rano wstaję i sama zrywam rukolę, że nie mam produktów przetworzonych. W dużych miastach utrzymanie tego typu standardów jest po prostu niemożliwe. Jadę osobiście i sama po obejrzeniu towaru decyduję, czy go wezmę. Niektóre warzywa mam swoje. Sami robimy ser, kefir, masło, pieczemy chleb itp..

KW: Kto pomaga Pani w kuchni?

MT: We troje z mężem i mamą dopełniamy się w kuchni, nawzajem się inspirujemy. Ja najbardziej lubię eksperymentować. Przez to nie zawsze później pamiętam, jak robiłam dane danie. I goście czasem proszą mnie o coś, co wcześniej tu jedli, a ja nie mogę sobie przypomnieć. Na szczęście mój mąż czasami zapamiętuje, zwłaszcza jeśli mu coś szczególnie smakuje. Mój mąż jest łasuchem, więc on piecze tarty, robi torty. Mączne dania robi mama, najlepsze kopytka, łazanki i pierogi na świecie.

KW: Czym jest dla Państwa *slow food*?

MT: To jest idea. Zwracamy uwagę na to, co się je. Oduczylismy się kupowania pomidorów w zimie, robimy przetwory: kisimy ogórki i kapustę, robimy węgierki i dynie w naszym occie jabłkowym. Dzieci nauczyły się jeść te kiszaki. Lubimy to oczekiwanie na truskawki, maliny, nie chcemy jeść sztucznego jedzenia. To jest *slow food*. Bardzo lubię kupować „u Dziadka”. On się wpisuje w filozofię *slow food*. Cała filozofia kupowania „u Dziadka” mnie fascynuje. Zawsze spędzam u niego 1,5 godziny. Sama zbieram jabłka, jeżyny i maliny, pomidory z krzaka i nie boję się, że długo leżały, że były pryskane czy naświetlane roentgenem, żeby nie spleśniały. To jest normalne, że ogórek, który jest hodowany w naturalny sposób, po trzech dniach zaczyna więdnąć. A w markecie leży bardzo długo i nic mu nie jest. Czasem ludzie dziwią się, że nie ma tu osobnej kuchni dla gości. Gościom gotuję to samo, co moim dzieciom.

KW: Skąd w Pani taka fascynacja gotowaniem?

MT: Moja praca wiązała się z dużymi planami zdjęciowymi w różnych miejscach na świecie: w Amsterdamie, w Kapsztadzie... Byliśmy w miastach,

gdzie pracowali dobrzy szefowie kuchni lub chodziliśmy do najlepszych restauracji. I ja zaczęłam to chłonać. Szłam do szefów kuchni i grzecznie podpytywałam o różne rzeczy. Oni dzielili się ze mną swoim kunsztem, zawsze się z nimi zaprzyjaźniałam. Kucharze to zazwyczaj gawędziarze. Nie skończyłam żadnej szkoły kulinarnej, wszystkiego uczyłam się sama, to był mój pomysł na to, co zobaczyłam na świecie. I wszystko sobie przerabiam po swojemu. Taki *freestyle*. Oczywiście, żeby być dobrym kucharzem *freestyle*owym, trzeba najpierw przerobić powiedzmy 1000 przepisów. To jest tak jak ze wszystkim - edukacja. Ja najbardziej lubię Oliviera (znany angielski kucharz Jamie Olivier, który zrewolucjonizował współczesną kuchnię angielską - przyp. red.), Choć mam dużo książek kucharskich, coraz częściej posiłkuję się prasą kulinarną: *Smak* (zrobili o nas artykuł), *Kukbuk*, *Usta*, *Food& Friends*. Z Internetu już nie korzystam, chyba tylko po to, żeby sprawdzić proporcje, na przykład, ile waży białko. Już teraz pamiętam – ok.35 gramów.

KW: Czy goście doceniają Pani kunszt kulinarny i dbałość o to, żeby wszystko tutaj funkcjonowało na najwyższym poziomie?

MT: Goście nawet się nie spodziewają (mam świra na tym punkcie), że sprowadzam przyprawy z całego świata: mam pieprz z Espelette, long pepper z Indonezji, różne sole, sepie ... Większość gości docenia naszą pracę. Część z nich pomaga, bo widzi, że to jest dom z małymi dziećmi, agroturystyka, w której trzeba ciężko pracować. Najlepsi goście to tacy, którzy sami mają swoje niewielkie przedsiębiorstwa, bo szanują pracę innych. Są uśmiechnięci, pomagają. 70% gości mnie docenia, przychodzą i mówią: „My panią podziwiamy”.

KW: A co z pozostałymi 30%?

MT: Jeśli goście zachowują się arogancko i roszczeniowo, nie nadskakujemy im, żeby spełnić ich zachcianki. Zwyczajnie jesteśmy. Obserwuję tutaj i w różnych miejscach na świecie, że jest pewien typ ludzki, który jest roszczeniowy, strasznie bałaganiarski, nie szanujący czyjejś pracy. Takiemu typowi wydaje się, że ludzie z obsługi hotelowej są na każde ich zawołanie. Chcą się odgryźć za porażki, frustracje, nerwy z powodu zaciągniętych kredytów itp. Ciśnienie nie

puszcza im nawet na wakacjach. Sama zawsze uczę dzieci, kiedy podróżujemy w różne miejsca i zatrzymujemy się w dobrych hotelach, żeby sprzątały po sobie, zachowywały się kulturalnie, mówiły pani sprzątającej „Dzień dobry”, zostawiamy napiwki, bo przecież ci ludzie przychodzą zwyczajnie do ciężkiej pracy.

KW: Czy w chwilach wyjątkowo dużego zmęczenia, po spotkaniach z trudnymi klientami, nie chciała Pani obniżyć standardu?

MT: Idziemy właśnie w kierunku podniesienia standardu. Odwiedzam restauracje i hotele w Polsce i na świecie, chodzę do tych najlepszych knajp. Podróżuję i wiem, co ile kosztuje. Niektórzy ludzie źle się zachowują, nie umieją uszanować cudzej własności i prawa do spokojnego wypoczynku. Jeśli mam wstawać z łóżka, żeby od rana pracować, jeśli wkładam w tę pracę całe swoje serce, całą swoją kreatywność, to muszę to lubić. To jest mój sukces, że nie ma w tym wszystkim presji. Ja to robię dlatego, że lubię.

KW: Chcemy zapytać Panią o plany na najbliższy czas, bo przeczytaliśmy na stronie internetowej Polnej Zdrój, że zmieniają Państwo profil swojej działalności.

MT: W październiku zamykamy działalność agroturystyczną w obecnym formacie. Będziemy mieć jeszcze gości w Andrzejki, Boże Narodzenie i Sylwestra, bo są już dawno miejsca zarezerwowane. W styczniu-lutym czeka nas praca koncepcyjna, mam nadzieję, że już ostateczna. Zaczęliśmy przebudowę, żeby przekształcić się w **Butikowy Dom Eventowy**. Jest już taki trend na świecie, do Polski też się powolutku wkrada, że ludzie nie chcą już takich dużych, prześnych wesel lub wielkiego przepychu w pałacach, chcą małą imprezę z jedzeniem na wysokim poziomie, w pięknych okolicznościach, z kwiatami i wysmaczonymi detalami. Moi przyjaciele w Poznaniu prowadzą jedną z najlepszych kwiaciarni w Polsce, mamy filharmoników, dobrego didżeja, bardzo dobrego cukiernika z Poznania, fotografików z Warszawy. Moja przyjaciółka projektuje dla nas ceramikę, będziemy ją w Bolesławcu wypalać. Gdyby ktoś chciał, zamówimy powóz konny ...

KW: Wygląda na to, że wszystko może być zaplanowane w taki sposób, że państwo młodzi nie muszą się o nic martwić.

MT: Będzie wszystko: makijażystka, fryzjer. Suknia będzie mogła być zaprojektowana przez dobrego projektanta. Oczywiście, z niektórych elementów para młoda będzie mogła zrezygnować.

KW: Żeby wpaść na taki pomysł, trzeba być wizjonerem i wychodzić w przyszłość, widzieć coś, czego jeszcze nie ma...

MT: Jeśli chodzi o agroturystykę, to takich miejsc jak nasze było na początku 3 albo 4 w Polsce, teraz jest prawdopodobnie 8, więc pewnie będzie ich coraz więcej. Dlatego trzeba zmienić branżę.

KW: A w nowej branży pojawia się (znalezione na Państwa stronie internetowej) określenie *freestyle wedding*. Co ono oznacza?

MT: *Freestyle wedding* czyli śluby i wesela autorskie. Oczywiście, para może narzucić jakiś temat, że na przykład chcą mieć specyficzne stroje czy kwiaty. Kwaciarnia „Kwiaty i miut”, z którą współpracujemy miała ostatnio zamówienie na suknię ślubną z kwiatów. Chcę, żeby klienci mieli poczucie, że z nami ustalą konkretne rzeczy. Sama miałam w wieku dwudziestu lat wesele, które zorganizowali nam rodzice. Bardzo mi się nie podobało: duża impreza z mnóstwem ludzi, których nie znałam a musiałam z nimi tańczyć.

KW: Kiedy na Panią patrzymy, widzimy dwie osoby: kogoś obdarzonego artystyczną duszą, a z drugiej strony prawdziwą bizneswoman. Jeśli połączy się to w całość: artystyczną wizję i myślenie, co by innym sprawiało przyjemność i radość, a później włożenie tego w karby ekonomii, rodzi się sukces. To teraz zapytamy o tę stronę artystyczną...

MT: Życie plastyczne zawsze było mi bardzo bliskie, oscylowało wokół ASP. 80% moich znajomych to są designerzy, ludzie związani z filmem, ja bardziej z tekstem, ale później się okazało, że oprócz pisania, lubię podzielać też na innych polach. Nie lubię zbytnio cudować z dekorowaniem posiłków, żeby nie było przerostu formy nad treścią. Lubię mieć kwiaty pod ręką: nasturcje, nagietki, ogóreczniki... Przy okazji się doksztalcam, bo już wiem, które kwiaty są jadalne i dobrze smakują. To są rozwiązania, które goście bardzo doceniają. W pierwszym roku działalności denerwowałam się trochę na gości, kiedy spóźniali się na

obiad, a ja miałam potrawę, która nie powinna być odgrzewana. Teraz wyluzowałam, wiem, że nie wszyscy muszą mieć do kuchni takie podejście, że jedzenie jest po tylko po to, żeby żyć. Dobrze, żeby to było zdrowe.

KW: Artyzm tego miejsca widać także w Państwa pięknie urządzonym domu, który ma swój niepowtarzalny styl i klimat, jest profesjonalnie zaprojektowany.

MT: Mój mąż jest cenionym architektem. Trochę pracuje tutaj, trochę w Warszawie. W drugim roku działalności był u nas pan, który wyemigrował stąd w 1948. Jest ostatnim żyjącym z jedenaściorga dzieci, które się urodziły w tym domu. Bardzo płakał, ale cieszył się, że tutaj jest tak ładnie, że to nie jest ruina.

KW: Dodatkowym atutem jest piękne położenie Państwa domu. Z góry macie nieco inną perspektywę na Wleń i do tego znacznie czystsze powietrze niż ludzie mieszkający w niżej położonych domach.

MT: Smog osiadający zimą w centrum miejscowości jest straszny. Kiedy zjeżdżam na dół, całe usta mam w tej sadzy. Paląc w piecach niedozwolone odpady nie myśli się perspektywicznie, tylko doraźnie. A tu chodzi przede wszystkim o zdrowie dzieciaków, które są zatrutowane metalami ciężkimi. Skąd się biorą astmy, nadwrażliwość, guzy mózgu?

To jest tak, jakby się siedziało w rurze wydechowej. Ja się czuję źle, nawet jeśli jestem przez 10 minut na dole w sezonie grzewczym. I to jest też jeden z powodów, dla których agroturystyka była u nas zamknięta zimą. Było mi wręcz wstyd, kiedy moi goście schodzili na dół zrobić zakupy i wracali z kaszlem. Dla mnie ważne jest, żeby wokół było czysto i ładnie, dlatego, kiedy się tu sprowadziłam, dokładnie posprzątałam wszystko dokoła. Chodziłam z wielkim worem po polach, zbierałam butelki, stare kalosze itp., żeby nie było śmieci.

KW: Na koniec, dziękując Pani za rozmowę i życząc, żeby sny o kolejnych fantastycznych przedsięwzięciach jak najszybciej się zmaterializowały, zapytamy jeszcze o to czy Pani sny są jeszcze warszawskie czy już stąd? Czy coś mentalnie się zmieniło, kiedy zaczęła Pani żyć według zasady *slow life*?

MT: Coś się we mnie przestawiło biologicznie. Nigdy nie byłam meteopatką, nie reagowałam na pełnię czy zmiany pogody, zawsze kojarzyło mi się to z jakąś egzaltacją. A tutaj odczuwam zmiany ciśnieniowe, gorzej się czuję przed deszczem. Im bliżej natury człowiek żyje, tym siłą rzeczy, kosmos bardziej na niego wpływa. My nauczyliśmy się żyć naturalnym rytmem.



Rozwój kultury fizycznej w dawnym Wleniu

Począwszy od XVIII w. władze prowincji śląskiej, lokalne organizacje i stowarzyszenia z wielką powagą potraktowały rządowy program podniesienia zdrowotności społeczeństwa śląskiego. Było ono bowiem przez lata nękane wieloma trudnościami: wojnami, bezrobociem, zawieruchami polityczno-religijnymi, co w konsekwencji przyczyniło się do jego zubożenia materialnego, głównie jednak do obniżenia kondycji zdrowotnej. Wśród kierunków naprawczych zwrócono uwagę na stan kultury fizycznej śląskiego społeczeństwa – sport. To właśnie sport, którego zadaniem jest rozwijanie sprawności fizycznych i psychicznych, podnosi stan zdrowotny. Od przedszkoli, szkół i stowarzyszeń lokalnych rozpoczęto realizację zadań z zakresu programu kultury fizycznej. Stopniowo rozwijał się sport, który ukierunkowany był głównie na młodzież szkolną, traktowany jako jedna z metod wychowania zdrowotnego młodego pokolenia. Starszym proponowano tzw. sport masowy – rekreacyjny, uprawiany

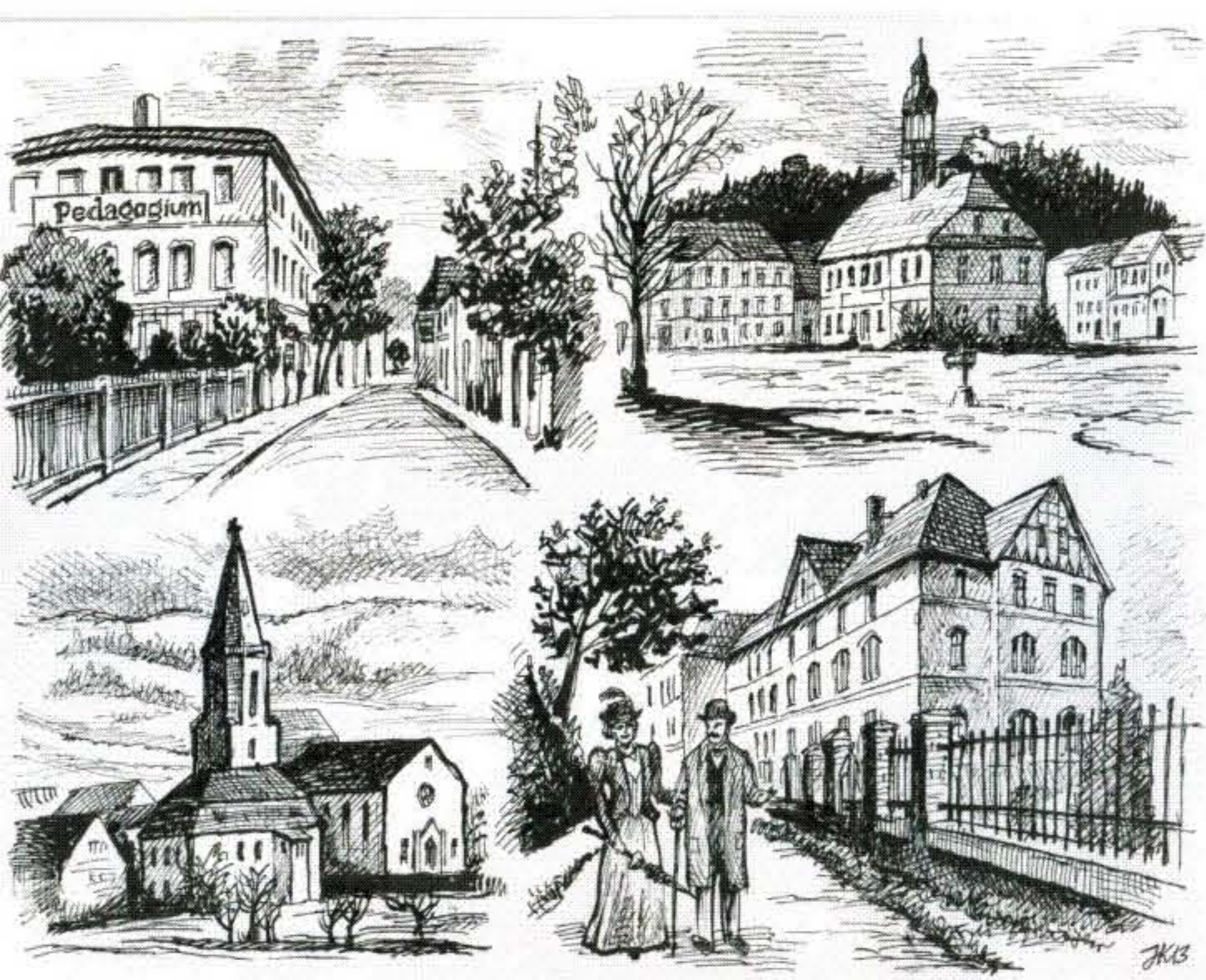
wyłącznie w celu utrzymania lub regeneracji sił vitalnych. Do tego celu wykorzystywano atuty środowiska naturalnego Wlenia i jego okolic.

Gdy zajmiemy się analizowaniem kronik i przewodników opisujących życie Wlenian w XVIII i XIX w., zobaczymy, jak realizowano zadania z zakresu kultury fizycznej od strony praktycznej. Przede wszystkim wykorzystywano walory naturalnie przyrodzone miastu: konfigurację terenu, jego położenie, płynące wody oraz klimat. Zimą, gdy śnieg pokrył najbliższe stoki, organizowano na nich, pod kierunkiem przygotowanych instruktorów, dla miejscowych i przyjezdnych różnorodne zabawy i gry zimowe - saneczkarstwo i narciarstwo. Gdy zdarzały się zimy bez śniegu, oferowano wówczas marsze i biegi terenowe, organizowane na drogach i ścieżkach dobrze przygotowanych: nad Bobrem, wokół stoków Góry Zamkowej, góry Dębowej czy lasku parafialnego. Ścieżki i trakty spacerowe były dobrze oznakowane i opisane. Gdy obok młyna „Ander”

wzniesiono na Bobrze jaz, podniosły się i rozszerzyły oraz spowolniły swój bieg jego wody. Umożliwiło to na lewym brzegu rzeki, powyżej wspomnianego już młyna, zbudowanie szerokiej i piaszczystej plaży z zapleczem, a na wodach Bobru od młyna aż do mostu otwarcia przystani kajakowej i kajakowego toru wodnego. W ten sposób stało się możliwe organizowanie sportów wodnych na Bobrze, zarówno latem (pływanie) jak i zimą (łyżwiarstwo). Aby zamknąć rozdział o rozwoju kultury fizycznej we Wleniu, dodać należy, że także miłośnicy strzelectwa mieli do dyspozycji dobrze wyposażoną strzelnicę, a sportowcy stadion na Osiedlu Południowym do gier i zabaw zespołowych. Pełnym zapleczem do prowadzenia gimnastyki, lekkoatletyki oraz do gier sportowych dysponowała szkoła zwana „Pedagogium”, której założycielem w roku 1873 był pastor Pirscher.

Opracował Henryk Ogonowski

Osiem wieków Wlenia - TABLICA VII



Wiek XIX rozpoczął się we Wleniu jedną z największych powodzi, która w 1804r. dosięgła miasto. W 1805r., w pobliżu zamku ustawiono pomnik zmarłego właściciela majątku Friedricha von Gruünfeld. Projektantem pomnika był berliński rzeźbiarz Gotfried Schadow. W parku okalającym zamek do dzisiaj zachowały się drzewa i krzewy często egzotycznych gatunków, m.in.: tulipanowiec amerykański, cis, sosna czarna, żywotnik zachodni. Właścicielami zamku w XIXw. zostaje rodzina von Haugwitz, która władała dobrami aż do 1945r. Wojny napoleońskie wpisały się w historię Wlenia dopiero pod ich koniec, choć na początku miasto musiało wpłacić pruskiemu skarbowi 1500 talarów na cele wojenne.

9.06. 1813r. stacjonowały we Wleniu oddziały włoskie, następnie francuskie. W sierpniu 1813r. doszło w rejonie mostu na Bobrze do starcia z Rosjanami. W wyniku silnego ostrzału 18.08.1813r. wybuchł wielki pożar. Wleń stał się jednym wielkim pogorzeliskiem. To zmusiło Francuzów i Włochów do ustąpienia.

Po wojnach napoleońskich odbudowano spalony ratusz we Wleniu umieszczając łaciński napis „EX CINERE PHOENIX- POST NUBIIA PHOEBUS 1813-1824”

Jak Feniks z popiołów- po chmurach (deszczu) słońce.

W 1850r. Eduard Eppner otworzył fabrykę zegarów, która funkcjonowała we Wleniu przez dwadzieścia lat. Produkowano m.in.: zegarki kieszonkowe, chronometry okrętowe, zegary wieżowe, zegary dla pocztowych dylżansów i konduktorów kolejowych. Produkty wleńskiej firmy były znane nie tylko w całych Prusach ale także sprzedawano je do Rosji, Anglii, Egiptu, USA i Brazylii.

W 1873r. Pastor Pirscher w budynku po fabryce zegarów otworzył liceum pedagogiczne dla młodzieży męskiej zwane Pedagogium. Była to nowoczesna jak na owe czasy placówka oświatowa. Rektorem szkoły został prof. dr Ernst Schimpf. W mieście działały również dwie szkoły zawodowe

Powstają niewielkie fabryki m.in.: laku pieczętnego, zapalek, cynobru, dywanów, mebli, browar.

Wleń industrialny

W II poł. XIXw. Wleń stał się jednym z bardziej znanych kurortów na Śląsku i w Europie. Stało się to za sprawą utworzonego w 1893r. Sanatorium Zdrojowego, które na pocz. XXw. rozbudowano z inicjatywy Zgromadzenia Sióstr Elżbietanek. Naczelnym lekarzem i dyrektorem wleńskiego sanatorium był dr Karol Scholz, uczeń i współpracownik ks. dr Sebastiana Kneippa z Bawarii. Był on twórcą naturalistycznego systemu leczenia: hydroterapii, ziołolecznictwa, balneoterapii, hartowania ciała, prostego pożywienia. W parku sanatoryjnym znajduje się kaplica Matki Boskiej wykonana w tufie wulkanicznym pochodzącym z Etny, który podarowany został przez księcia Jana Henryka Hochberga z Książa.

Wskutek powodzi i pożarów został rozebrany kościół św. Mikołaja. W 1863r. wzniesiono budowlę w stylu neogotyckim. Prace nad nowym kościołem zainicjował proboszcz Józef Tilgner.

W wieży wleńskiego kościoła zamieszkuje jedna z największych w Polsce kolonia nietoperza-„nocka dużego”.

W 1865r. utworzono we Wleniu bractwo strzeleckie.

W 1897r. Bóbr ponownie zalewa miasto. Wleń w II poł. XIXw. przeżywa największy rozkwit gospodarczy i kulturalny w swojej historii, dlatego miasto nazywano „Perłą Doliny Bobru”.

Niedzielna wycieczka na ruiny Zamku Bolczów

Bardzo łatwa i przyjemna wycieczka na niedzielne popołudnie z rodziną.

Czas przejścia to ok 2h.

Zaczynamy wycieczkę!

Dojeżdżamy do Janowic Wielkich k. J. Góry. Stąd trasa biegnie zielonym szlakiem, który zaczyna się przy Kościółku w samej miejscowości. Po znalezieniu miejsca do zaparkowania

samochodu (raczej nie będzie z tym problemu) ruszamy od Kościółka w kierunku centrum miejscowości. Przechodząc przez mostek, kierujemy się w stronę ulicy Wojska Polskiego. Ulica ta jest przepiękną aleją otoczoną z obu stron drzewami. Gdy dojdziemy do ul. 1 Maja, kierujemy się dalej zgodnie z oznaczeniami szlaku w stronę ulicy

Zamkowej i gdy ta się skończy, wchodzimy do lasu. Tam, spokojnym tempem wędrujemy leśną drogą. Pokonanie niewielkiego podejścia, jakie na nas czeka pod koniec, nagrodzone zostanie dojściem do pięknie położonych ruin Zamku Bolczów.



Historia Zamku (na podstawie: pl.wikipedia.org):

Powstanie zamku w roku 1375 przypisuje się dworzaninowi księcia Bolka II z rodu Bolczów. W pierwszej połowie XV wieku został zrujnowany podczas bitwy wrocławskich i świdnickich mieszczan z husytami. Po zniszczeniach wojennych, zamek odbudowano dopiero w latach 1517-1518, czego prawdopodobnie dokonał Hans Dippold von Burghaus.

Powstał wtedy dziedziniec, a w południowym narożniku wzniesiono wieżę obronną, zaś w murach umieszczono szereg strzelnic. Zamek kolejno zmieniał właścicieli – w latach

1537-1543 należał do Justusa Decjusza z Krakowa, dworzanina i sekretarza króla polskiego Zygmunta Starego. W latach 1520-1550 ponownie rozbudowano zamek, między innymi wzniesiono wysunięty przed wieżę bramną kamienny mur oraz zbudowano basteję, suchą fosę, przystosowano także mury do broni artyleryjskiej poprzez wykonanie strzelnic kluczowych. Prace kontynuowano do 1550 r. W 1562 r. zamek wraz z Janowicami i Miedzianką przeszedł na własność braci Hansa i Franza Heilmannów. Prawdopodobnie na początku XVII w. Daniel Schaffgotsch, ówczesny właściciel Janowic zlecił dalsze prace na zamku. Kolejne przekształcania

nastąpiły wskutek działań wojny trzydziestoletniej. W 1645 r. został zajęty przez Szwedów, którzy opuszczając zamek w grudniu tego roku, podpalili zabudowania mieszkalne. Od tego czasu Bolczów pozostaje w ruinie. Zainteresowanie turystyką w połowie XIX w. spowodowało, że zamek z inicjatywy hrabiego Stolberg-Wernigerode został poddany w 1848 r. pracom rekonstrukcyjnym. Wtedy mieściła się w nim, zbudowana na starych fundamentach, niewielka gospoda w stylu szwajcarskim. Po wojnie w budynku gospody było schronisko turystyczne, które z czasem uległo dewastacji. Obecnie zamek jest własnością Lasów Państwowych oddaną w użytkowanie Stowarzyszeniu „Mieszkańcy Gminie” z Mniszkowa. Zamek wchodzi w skład powstałego w 2008 r. Parku Kulturowego Kotliny Jeleniogórskiej.

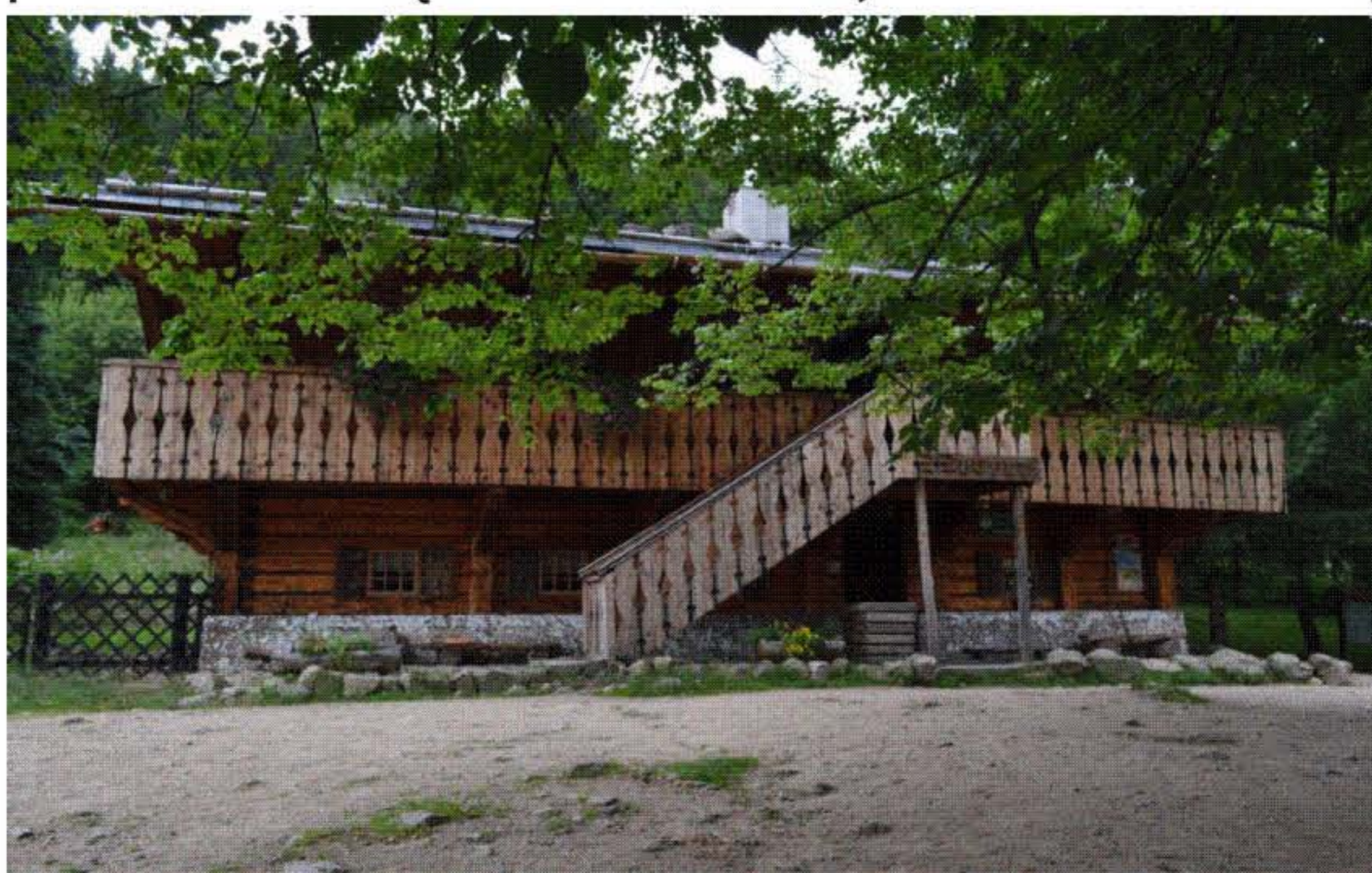
Zachowane do dziś ruiny pozwalają odtworzyć trzy główne części budowli, na które składają się: zamek średniowieczny, złożony z murów obwodowych, budynku mieszkalnego i czworobocznej wieży; część XV-wieczna, składająca się z dwóch dziedzińców, muru południowego z otworami strzelniczymi oraz część XVI-wieczna, z której zachowały się mury barbakanu, basteje oraz brama wjazdowa.

Gdy już pozwiedzamy ruiny, gdzie można w kilku miejscach wejść po schodkach na wyższe poziomy i popodziwiać z tamtych tarasów rozciągające się okoliczne panoramy (szczególnie polecam tak dobrą godzinę wyprawy aby zdążyć na zachód słońca), kierujemy się zielonym szlakiem z powrotem. Szlak biegnie na lewo od wejścia przy bramie zamkowej w dół, tuż obok tablicy informacyjnej. Gdy dojdziemy ponownie do leśnej drogi szlak zielony połączy się ze szlakiem żółtym, którym to w prawo kontynuujemy podróż. Przy szlaku żółtym płynie strumyk który potem rozlewa się w nieduże stawiki gdzie

można spędzić dłuższą chwilę na odpoczynku i w pogodny dzień poplaskać się w brodzie.

Tym szlakiem bez problemu wracamy aż do Janowic gdzie kończymy wycieczkę. Gdyby było nam mało wrażeń możemy przemieścić się autem ul. 1 Maja

w stronę Przełęczy Karpnickiej (kierunek Karpniki) gdzie znajdziemy spory parking. Zostawiamy tam nasz pojazd i zielonym szlakiem podejść do Schroniska Szwajcarka na ognisko (kiełbasa na ognisko do kupienia w Szwajcarce) lub mały posiłek.



Opracowanie i fotografie

- **Kamil Szerszeń**

Wleńska biologiczna dobową normą ruchu, wysiłku i zmęczenia masową formą opieki zdrowotnej Polaków.

Osiemset lat nadania Wleniowi praw miejskich to wydarzenie historycznej miary. Drugiego takiego miasteczka szukać w Polsce ze świecą.

Zadaję sobie i mieszkańcom Wlenia pytanie: „Czy zagubione w 38-milionowym Narodzie, poniemieckie, liczące około dwóch tysięcy mieszkańców miasteczko, oddalone od bardzo bogatego granicznego sąsiada o godzinę spokojnej jazdy samochodem, musi być biedne jak przysłowiowa mysz kościelna?” Światem rządzą „bóg” marketingu, czyli pieniądz i „pijar”, czyli „obiecanki-cacanki” tych, którzy nie rządzą, ale mają na to ochotę, aby zawładnąć „kasą”, którą zapewnia im budżetówka, próżniacza studnia bez dna. Pod tym względem Wleń nie jest ani lepszy, ani gorszy od innych. Czy nie należałoby samoograniczyć się w kosztach utrzymania tej próżniaczej warstwy i zaoszczędzone pieniądze przeznaczyć np. na systematyczne usuwanie śladów „barbarii” lat od 1945 roku zaczynając. Kadencja oszczędnego administrowania pod społecznym nadzorem Radnych może dokonać wiele. A poza tym oczyścić niezdrową atmosferę, jaką wywołuje walka o władzę. Wleń utrzymywany z pieniędzy budżetowych nie stać na taką drogą formę administrowania.

Póki co, po 800 latach istnienia miasteczko stać było na historyczny korowód, o którym goście opatrzeni w tego rodzaju uroczystościach z Krakowa, Warszawy, Poznania i Zielonej Góry wypowiadali się z uznaniem. Zupełnie bez echa „prześlizgnął” się temat, który pewny siebie zapowiadałem na tydzień przed imprezą. Dużych wymiarów mapa nie dotarła na czas, a jej mniejszy duplikat wisiał w gablocie niedostrzeżony. „Dzieło” zaistniało na wleńskim „rynczku” z 10- cio dniowym opóźnieniem. Porzekadło głosi, że: „co się odwlecze to nie uciecze” i „nie ma złego, co by na dobre nie wyszło”.

Aby zrozumieć, dlaczego mapa tras trekkingowych, marszowych, truchtowych i biegowych jest tak ważna dla przyszłości Wlenia, należy poznać

wiedzę, która do powstania mapy się przyczyniła. Mapa to trasy, po których poruszają się ludzie. Gatunek ludzki, aby przetrwać musi zażywać ruchu, bo natura ludzka nie znosi bezczynności.

Człowiek- doskonały projekt „Wielkiej Czwórki” (Bóg, Natura, Ewolucja, Wielki Konstruktor) na drogę życia „obdarzony” został prawami i obowiązkami. Prawa i obowiązki zostały tak skonstruowane, że bez ich przestrzegania projekt traci na doskonałości.

Podstawowym obowiązkiem człowieka jest praca, którą wykonuje maszyna ludzka zwana mięśniami. Mięśnie są siłą napędową każdej pracy. Do wykonania pracy potrzebny jest wysiłek, który z czasem przeradza się w zmęczenie. Następstwem zmęczenia jest wypoczynek, który powinien trwać nie dłużej jak czas wymagany na regenerację sił.

Wypoczynek jest przyjemną, ale skromną nagrodą za wykonaną pracę. Wypoczynek nie może przybierać formy lenistwa, bo wtedy zaczyna działać „prawo” o nieużywanym mięśniu, który zanika. To prawo dotyczy także mięśnia sercowego. Kiedy śpimy, a sen jest wypoczynkiem, dyżur „pracy” pełni mięsień sercowy szczególnie wrażliwy na jakiegokolwiek zakłócenia. Pracuje on 24/h na dobę.

Drugim obowiązkiem w życiu człowieka jest zaspakajanie głodu, kiedy organizm domaga się uzupełnień energetycznych. Głód jest sygnałem atawistycznym zmuszającym człowieka do szukania pożywienia w celu dostarczenia organizmowi materiału energetycznego w postaci jedła. Na jego poszukiwanie człowiek w przeszłości tracił niesamowite zasoby energii. Głód zmuszał do ruchu. Obowiązek pracy czyli ruchu i obowiązek głodu czyli sygnału do poszukiwania jedła zgodnie się uzupełniały.

Głód był wkalkulowany w życie człowieka. Po głodzie następowało nasycenie, które było uczuciem przyjemnym. To ono dzisiaj, po usunięciu

przeszkód związanych ze zdobywaniem pożywienia, przerodziło się w uzależnienie od pokarmów, które smakują. Jakże często jemy, bo coś nam smakuje, a nie dlatego, że jesteśmy głodni. A stąd tylko krok do obżarstwa.

Z biologicznego punktu widzenia zmęczenie i głód wzajemnie się napędzają.

Przyjemności: wypoczynek i sytość to cechy odzyskane po przodkach. Gromadzenie zasobów energetycznych u zwierząt na wypadek głodówki ma coś wspólnego z nadmiernym spożywaniem pokarmów u ludzi. Głodówka powodowała, że organizm w poszukiwaniu energii spalał nagromadzone składniki szkodliwe i te zgromadzone w nadmiarze. Najczęściej jadało się z głodu. Dzisiaj obowiązują godziny śniadania, obiadu i kolacji. A głód jest postrzegany jako zjawisko zagrażające zdrowiu człowieka. Tyjemy, gdy kończą się bodźce życiowe wymagające kondycji fizycznej. Gdy do tego dodamy najbardziej żywotny bodziec jakim jest apetyt, nasz organizm przestaje funkcjonować zgodnie z prawami „Wielkiej Czwórki”.

Pozbawienie człowieka pracy fizycznej i okresowych głodówek to dwa grzechy główne popełniane przez społeczeństwa cywilizacyjnego postępu. Są jeszcze inne. A wśród nich „zaszufladkowany” wiek starczy, od którego uzależnionych są miliony, tylko dlatego, że osiągnęły wiek odpowiedni dla zjawiska nazywanego w dzisiejszych czasach wiekiem „prздеutানazycznym”.

Psychikę kształtowaną na korzyść płynące z fizycznego wysiłku i umiarkowania w jadle należy kształtować od dzieciństwa.

Kiedy medycyna skupiła się słusznie na chorobach, a marketing atakuje tematem zbawiennej roli niezliczonej liczby leków na każdą okazję, nam nie pozostaje nic innego jak samemu dokonać słusznego wyboru, zgodnego z prawami i obowiązkami nadanymi nam przez „Wielką Czwórkę”. Wystarczy, że zrobimy słuszny użytek z naszego rozumu.

„Wielka Czwórka” obdarzyła okolice wokół Wlenia bogactwem górskiej topografii, której nie posiada ani Warszawa, ani Kraków, ani Poznań, ani Zielona Góra.

Według moich szacunków wspomniana wyżej mapa to sam początek rozwiązywania wleńskich problemów. Ona odzwierciedla możliwości, jakie tkwią w topografii okolic wokół Wlenia. Lasy, góry, źródła, strumienie, łagodny klimat i to urozmaicenie, które zmusza do wysiłku, to jest prawdziwe, niewykorzystane bogactwo naszego miasteczka. Aby to bogactwo wykorzystać, należy przekonać się do aerobowych właściwości prostego wzniesienia, prostej ścieżki wznoszącej się w górę pod różnym kątem. Takich ścieżek wokół samej tylko Góry Gniazdo można się doliczyć ponad dwie dziesiątki.

Już w ubiegłym wieku we Wleniu (Lahn) nazywanym „Perłą Doliny Bobru” (Perle Des Bober Tales) w zakładzie leczniczym siostr Elżbietanek od 1927 roku dr Kurt Scholz zalecał pacjentom spacerować dla zdrowia po otaczających Wleń ścieżkach spacerowych.

Zaczynał zawsze od wznoszącej się w górę ścieżki, widocznej z okien elżbietańskiego zakładu leczniczego. Wyobrażam sobie, że na jednorazowym pokonaniu ścieżki się nie kończyło. Dzisiaj pacjentom wręczamy kije i namawiamy do chodzenia dla zdrowia.

W latach powojennych topograficzne walory okolic Wlenia dla treningu biegowego odkrył Jan Mulak, twórca lekkoatletycznego „wunderteamu”, który trenował tu z przyszłymi bohaterami Olimpiad i Mistrzostw Europy.

To oni są moimi ideowymi wzorami w pomyśle wykorzystania topograficznych walorów okolic Wlenia dla ludzi inaczej sprawnych i uprawiających sport kwalifikowany.

Aby przeciwstawić się negatywnym skutkom cywilizacyjnego postępu, wymyślono bieganie dla zdrowia i trekking.

Według Wikipedii- Wolnej Encyklopedii, trekking to forma turystyki uprawiana w trudnych warunkach terenowych i klimatycznych.

Wyróżnić można kilka jego form.

Najpopularniejszą jest trekking klasyczny (górski) będący formą pośrednią między wspinaczką a turystyką pieszą. Termin trekking pochodzi od słowa „trek” używanego na południu Afryki i oznaczającego wędrówkę Burów w czasie zdobywania kolejnych ziem.

W turystyce trekking zaczął odnosić się do wędrówek pieszych w Himalajach nepalskich i indyjskich. Inne formy to trekking pustynny, tropikalny, lodowcowy, polarny, rzeczny, na bagnach, na wulkanach.

Nie znalazłem trekkingu dla ludzi z dysfunkcją lokomocyjną z powodu różnych dolegliwości uniemożliwiających bieganie bądź truchtanie dla zdrowia.

Już wśród dzieci tego samego rocznika można dostrzec różnice ich lokomocyjnych możliwości. Rodzimy się bardziej bądź mniej zdolni do biegania. Niektórzy od dziecka nie przepadają za tą formą ruchu.

Bardzo liczna jest grupa ludzi, którzy utracili zdolność biegania z powodu nadwagi, którym bieganie grozi przeciążeniem stawów. Najliczniejszą grupę stanowią ludzie, którzy z różnych powodów od lat prowadzą zdecydowanie siedzący tryb życia i ich organizmy „odwykły” od ruchu, wysiłku i zmęczenia. Są to prawdziwe, często nieświadome ofiary cywilizacyjnego postępu.

Ze względu na różnorodność, wielorakość i powszechność zjawiska dysfunkcji lokomocyjnej za właściwe uznałem słowo „dyspanseryjny”. Słowo to dotyczy masowych form opieki sanitarno – medycznej i leczenia profilaktycznego w znaczeniu powszechnej opieki zdrowotnej. Taką rolę przypisuję trekkingowi dyspanseryjnemu (td).

Td to inaczej trekking dla zdrowia powszechnego Wlenian. A jak Wlenian, to i Polaków. A jak Polaków, to wszystkich ludzi na świecie, którzy go potrzebują. A potrzebują miliony, które są ofiarami cywilizacyjnego postępu ludzkości.

Pacjentowi, który utracił zdolność sprawnego przemieszczania się z powodu dysfunkcji narządów ruchu,

wręczamy kule ortopedyczne.

W td kije wspomagają słabe nogi. Wysiłek rozkładamy na pracę „czterokończynową”, dzięki temu możemy uczestniczyć w treningach aerobowych td.

W td kije służą tym, którzy muszą się nimi posługiwać ze względu na dysfunkcję lokomocyjną i jej biologiczne skutki – dysfunkcję wysiłkową.

Td polega na wytrwałym pokonywaniu odcinków, które sobie zadaliśmy, aż do znaczącego zmęczenia. W td cały czas zabiegamy, walczymy o wytrzymałość i wytrwałość. Wytrzymałość td to zdolność do pokonywania zmęczenia na odcinkach systematycznie wydłużanych i utrudnianych.

Trening td to typowy trening aerobowy, w którym energia czerpana jest z tlenu.

Cały trening aerobowy td polega na ćwiczeniu organizmu do możliwie długiego kontynuowania ruchu w równowadze tlenowej (aerobowej), która ze względu na indywidualne możliwości „hartowania krążenia” wymaga oszczędnego dozowania intensywności, w celu właściwego ukierunkowania przemiany materii. Dlatego tak ważne jest „singlowe” poruszanie się. Wysiłek ujęty w trening aerobowy wyznacza nam naszą indywidualną biologiczną dobową normę ruchu wysiłku i zmęczenia.

Td jest lekarstwem na wiele dolegliwości, a jego zdrowotne właściwości można w warunkach wleńskich ocenić już po trzech miesiącach uprawiania go. Uczenie ruchu poprzez sport ma służyć biologicznemu bezpieczeństwu człowieka. W 1989 roku Jan Paweł II wypowiedział prorocze słowa: „Sport jest rodzajem powołania”! Sport, sportowy wysiłek, sportowe zmęczenie są substytutem pracy fizycznej, której człowieka pozbawił rozwój cywilizacyjny. Sport, który jest fenomenem socjologicznym współczesnego świata, należy wykorzystać na użytek zdrowia człowieka.

Ukończyłem wszechstronnie kształcącą Akademię Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, którą „Przegląd Sportowy” ze środy

11 grudnia 1929 roku nazwał „polskim uniwersytetem kultury fizycznej”. Po ukończeniu tej uczelni jej absolwenci potrafią uczyć ruchu, który jest niezbędny w życiu zdrowego i inaczej sprawnego człowieka. Aby podjąć pracę w sanatorium PKP we Wleniu w charakterze instruktora gimnastyki leczniczej, musiałem dodatkowo zdobyć specjalizację z rehabilitacji ruchowej. Szczęście mi sprzyjało, gdyż tajemnice leczniczego postępowania z inaczej sprawnymi poznawałem w Instytucie Rehabilitacyjnym w Poznaniu u samego twórcy polskiej szkoły rehabilitacji profesora Wiktora Degi.

Jako specjalista rehabilitacji ruchowej przepracowałem 38 lat. W tym 17 lat łącząc pracę w zakładzie rehabilitacyjnym z pracą nauczyciela ruchu w szkole.

Po incydencie rdzeniowym moja prawa noga z roku na rok stawała się coraz słabsza. Stopniowo traciłem zdolność biegania i truchtania, bez których trudno się pracuje w charakterze nauczyciela tenisa ziemnego.

Mój organizm, przyzwyczajony do ruchu, wysiłku i zmęczenia, reagował przyrostem wagi i spadkiem wydolności wysiłkowej. Zacząłem odwiedzać lekarzy. Ze względu na wiek zaczęto mnie traktować zgodnie z ukończonymi latami.

Wtedy zdecydowałem się na chodzenie po górskim terenie Wlenia z pomocą kijów, które dotychczas lekceważyłem jako deklasujące moją osobistą, wyższą bo „sportową” kulturę fizyczną. Dzisiaj bez kijów nie wyruszam na trasę.

„Wielka Czwórka” obdarzyła Wleń bogactwem górskiej topografii, która sprawia, że w naturalnych warunkach poruszamy się z wysiłkiem, doprowadzając organizm do zmęczenia, które jest niezbędne dla biologicznego funkcjonowania naszego organizmu. Trekking w warunkach górskich jest szczególnie cenny, ze względu na naturalne formy wywołania wysiłku, a w dalszej kolejności zmęczenia. Opory związane z pokonywaniem wzniesienia w warunkach ekologicznych, na świeżym powietrzu, są nieporównywalne z jakąkolwiek inną

formą ruchu.

Trekking dyspanseryjny to masowa forma odzyskiwania zdolności wysiłkowej człowieka, którego narząd ruchu uległ dysfunkcji uniemożliwiającej bieganie i truchtanie bez pomocy kijów.

Wyższa wydolność wysiłkowa organizmu to wyższa zdolność zużycia tlenu na jeden kilogram ciała w ciągu jednej minuty.

Wleńskie trasy trekkingowe charakteryzują się topografią podgóorską, geologicznym zróżnicowaniem, różną skalą trudności i długości, a w 99% przebiegają po drogach i drózkach o naturalnym podłożu.

Odcinki poszczególnych tras są dobierane według ich wartości wysiłkowej. Nakładają się na siebie, w związku z czym należy zapoznać się z ich nazewnictwem na mapie głównej

Trekking dyspanseryjny jest dla ludzi, którzy utracili zdolność biegania, a nawet truchtania dla zdrowia.

W ciągu 17 miesięcy systematycznych codziennych marszów utraciłem 18 kilogramów. Moja waga oscyluje między 65 a 66 kg. W lipcu kończę 79 lat i czuje się coraz lepiej, co wcale nie znaczy, że nie choruję. Regularnie odwiedzam lekarzy z powodu dolegliwości, które nieodłącznie towarzyszą człowiekowi w wieku przedemerytalnym. Po prostu się nie daję. Sam się zastanawiam jak to długo będzie trwało.

Definicja moich spostrzeżeń i wniosków brzmi: „wleńska biologiczna dobową normą ruchu, wysiłku i zmęczenia gwarantuje poprawę zdolności wysiłkowych człowieka w każdym wieku”. Temu celowi służy mapa trekingu dyspanseryjnego, marszu, truchtania i biegania. Temu tematowi dziennie poświęcam od 70 do 90 minut. Nasze góry i doliny, otaczające nas lasy są największym bogactwem Wlenia. Czy potrafimy to bogactwo wykorzystać, zależy już tylko od nas. To jest bardzo obszerny temat. Wymaga współdziałania wszystkich pełnoletnich mieszkańców Wlenia w imię wspólnej sprawy, dla dobra wszystkich, którzy tu żyją, także dla przyszłych pokoleń. Ale zanim

zaczniemy budować lepszą przyszłość, musimy się rozliczyć z niechlubną przeszłością, która swój początek bierze w 1945 r.

Aby trekkingiem dyspanseryjnym zaprezentować światu walory miasteczka należy zastanowić się – zdecydować jak wykorzystać akcenty żydowskie i niemieckie Wlenia, gdyż to one stanowią tajemnicę przyszłych sukcesów.

Aby trekkingiem dyspanseryjnym zainteresować świat, zwrócić uwagę na Wleń, w naszym miasteczku należy usunąć ślady „barbarii”, których historia sięga lat powojennych. Są to lata największej nienawiści Niemców i Polaków.

„Człowieczeństwo życia zależy przede wszystkim od jakości stosunku człowieka do reszty stworzenia. Do wiatru i gwiazd, do kwiatów i zwierząt, do śmiejącej się i płaczącej ludzkości”. Ekumeniczny charakter mapy to sygnał do pojednania Ewangelików, Katolików, Żydów i Prawosławnych.

Przed wybuchem II wojny światowej Ewangelicy stanowili zdecydowaną większość mieszkańców. To mury po ich kościele są świadectwem tego, jak zostali potraktowani w 1945 roku. Okazałe, niszczące na cmentarzu grobowce, na którym dzisiaj grzebiemy naszych zmarłych, są też grobowcami ewangelików. Jeżeli nam od 1945 roku nie przeszkadzają w miejscu, gdzie dzisiaj chowamy naszych bliskich, znaczy że jesteśmy gotowi razem z Nimi spoczywać w tej samej ziemi. Z dawnego cmentarza ewangelickiego zniknął grób Willego Deckwarta, jedyne Niemca jakiego poznałem podejmując w 1958 roku pracę we Wleniu. Chlubnie zapisał się w mojej pamięci. Był murarzem, który przyczynił się do osadzenia na „pruskim murze” ciężkiej tablicy z obręczą do gry w koszykówkę. Dzięki tej tablicy mogłem przez 17 lat pracy w szkole uczyć koszykówki. Ku Jego pamięci nazwałem 150 stopni betonowych po byłej kopalni u podnóża Góry Folwarcznej nazywaną też Górą Agatową.

Dwujęzyczna tabliczka, jaka pojawiła się na murach „barbarii” kościoła ewangelickiego dobrze świadczy o Ewangelikach w Niemczech i jest sygnałem, że los tego kościoła nie jest im obojętny. W 1945 roku zupełnie „zapomnieliśmy”, że Ewangelicy to Chrześcijanie. Nasz uwielbiany przez wszystkich Adam Małysz jest członkiem kościoła ewangelickiego.

Pamiętając o historycznej roli chrześcijaństwa w kształtowaniu się Europy oraz aktualnej sytuacji politycznej za naszą wschodnią granicą, mapie nadałem charakter ekumeniczny. Aby nasze marzenia się ziściły, sami musimy na sobie sprawdzić, jak ten system zwany td działa. Praktycznie przekonać się do aerobowego treningu, zaczynając od oceny własnej dobowej biologicznej normy ruchu, wysiłku i zmęczenia na pięciostopniowym odcinku dyspersyjnym „biało-zielonej dwójki”.

Historia Rodzin Rasmanów i Nikolinów oraz Willego Deckwarta jest wymownym przykładem tożsamej doli Polaków i Niemców jako nacji „wypędzonych” w imię realizowania przez bolszewików nieludzkiej ideologii.

Proponuję, aby znaczącym aktem pojednania Niemców i Polaków we Wleniu uczynić pomniki: niemieckich żołnierzy po I Wojnie Światowej i polskich żołnierzy po II Wojny Światowej. Pomniki: niemiecki i polski powinny stać obok siebie w miejscu najbardziej na to zasługującym.

Wleńską Ekumeniczną Rodzinę uzupełniają Żydzi i Prawosławni. Ktoś zapyta: dlaczego Żydzi? Dlatego, że we Wleniu w przeszłości żyli Żydzi. Wskazuje na to mapa z 1938 roku, na której zaznaczone jest miejsce, w którym stała „Juden Tempel”, która Żydom wleńskim służyła do spotkań modlitewnych. Na wzgórzu o nazwie - Wzgórze Wilhelma stała „Juden Tempel”. Ostały się bardzo widoczne jej ślady. To od nas zależy, czy potrafimy ten żydowski akcent zachować dla pojednania. Póki co, zachowujemy się nietolerancyjnie.

Współczuję i rozumiem Tych, którzy na temat Żydów otrzymali wychowanie dalekie od religijnej tolerancji. Nie bójmy się Żydów, bo strach i obawa przed nimi zakończyła się

Holokaustem. Ten Pan z wąsikiem panicznie się ich bał. Osobiście podziwiam Żydów za Ich niezłomność w obronie swojej religii. Tego powinniśmy się od Nich uczyć.

Prawosławni to czwarty człon wleńskiej Ekumenii. Przybywali do Wlenia w różnym czasie. Niektórzy mocno doświadczeni przez proletariacką dyktaturę. Bardzo mało mówią o swoich narodowych korzeniach. Nigdy się nimi nie chwala, bo uważają się za Polaków. Są wyznania prawosławnego. Ci starsi, aby się pomodlić w prawosławnej wspólnocie korzystali z jeleniogórskiej cerkwi. Chwała Im za wytrwałość w wierze!

Ideowa konstrukcja mapy odwołuje się do historii narodzin zjednoczonej Europy. Takim politykom jak K. Adenauer i R. Schuman zawdzięczamy wieloletni pokój na europejskim kontynencie.

My Polacy musimy pamiętać, że historia Europy obracała się nieprzerwanie wokół chrześcijaństwa.

Nie wolno nam zapominać, kim dla Nas, dla Europy, dla świata był Jan Paweł II. Jan Paweł II był Polakiem i Papieżem Ekumenii! Czyż nie jest to znak, skąd powinniśmy czerpać siłę przeciw pomysłom, które rodzą się na wschód od naszej granicy? Oby Wzgórze Ekumeniczne JP II okazało się szczęśliwym zwiastunem dla Wlenia, dla naszej Ojczyzny, dla Europy i Świata.

Historyczna konstrukcja mapy dotyczy znaczących polskich akcentów po II Wojnie Światowej. Nie wolno zapominać o ludziach, którzy tworzyli wielkość rehabilitacji kolejowej służby zdrowia we Wleniu. Kolejowe Sanatorium Rehabilitacyjne im. Tadeusza Klekowskiego to był renomowany zakład rehabilitacyjny w Polsce, o którym do dzisiaj wspomina się z uznaniem Ludzie, którzy w nim pracowali nie mieli nic wspólnego z decyzją władz komunistycznych z 1953 roku. Nie wolno nam zapominać o zespole ordynatorów i konsultantów, którzy z dyrektorami współpracowali. Nie wolno zapominać o wychowawcach: śp. Michale i Wacku, którzy inaczej sprawnym dzieciom potrafili we Wleniu przybliżyć to czego nie mogły zaznać w domu rodzinnym, dając tym świadectwo roli pedagogiki w

rehabilitacji dzieci inaczej sprawnych.

Na zasłużoną pamięć zasługuje kierownik Szkoły Podstawowej, śp. Władysław Wołek, który w tamtym czasie znakomicie „odczytywał” rolę sportu w życiu dziecka, w życiu szkoły, miasteczka i kraju!

Jest jeszcze człowiek, który pierwszy odkrył i korzystał z tego, z czego Wleń w przyszłości powinien zasłynąć. Mam na myśli śp. Jana Mulaka, wielkiego architekta polskiego sportu w latach jego największych sukcesów.

Wśród 7 tras obwodowych znalazła się trasa, którą dedykuję „obdarzonym” z „prawem do szczęścia”. „Ruletka genetyczna” sprawia, że na świecie pojawiają się dzieci szczególnie „obdarzone”. Gro tych dzieci rodzi się w najliczniejszej ludzkiej społeczności – ludzi ubogich. Ustanowienie „prawa do szczęścia” dla tych dzieci to jeden z niewielu aktów sprawiedliwości możliwych do spełnienia w dzisiejszym świecie. Na początek proponuję, aby ustanowić „wleńskie prawo do szczęścia”.

Aby światu zaproponować wleńską biologiczną dobową normę ruchu, wysiłku i zmęczenia, należy samemu poddać się treningowi aerobowemu td.

„Męczmy się, abyśmy zdrowsi żyli”!

Witold Szczurek - nauczyciel ruchu



W GÓRY! - Zaprasza Kamil Szerszeń.

Kilka słów, którymi chcemy przedstawić Autora górskich artykułów: codzienność wymaga od niego prawdziwej odwagi, bo zawodowo ratuje ludzi z pożarów i wypadków. W zeszłorocznej terenowej grze historycznej na górze zamkowej zagrał rolę Bolesława Rogatki. Bardzo lubi długie piesze i rowerowe wyprawy oraz wspinaczkę. Przez przyjaciół nazywany „Kierownikiem Wycieczki”. O górach wie naprawdę dużo, jest zawsze dobrze przygotowany do wędrówki, ponieważ jak mawia: „Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania turyści”.

Karkonosze - wycieczka do Schroniska Samotnia, szlak średni, czas przejścia – ok. 3,5 h (wersja najkrótsza), przez Kocioł Wielkiego Stawu – ok. 4,5 h, przez Pielgrzymy i Słonecznik – ok. 5 h.

Naszą wycieczkę zaczynamy z Karpacza, Biały Jar (miejsce tuż obok stacji paliw i wyciągu narciarskiego) powyżej restauracji, naprzeciw lodowiska można znaleźć miejsce parkingowe.

Kierujemy się szlakiem zielonym (razem z nim początkowo biegnie żółty) w stronę Rozdroża Łomnickiego. Tam, gdy szlaki się rozdzielają, wybieramy dalej zielony. Tym szlakiem, czyli Drogą Bronka Czecha kierujemy się w górę. Gdy dojdziemy do Polany w Karkonoszach, możemy zrobić odpoczynek w miejscu, w którym kiedyś stało schronisko im. Bronka Czecha. Obecnie jest to niezabudowana polana z odnowionymi ławeczkami na podmurowanym terenie, gdzie można wygrzewać się w słońcu i już napawać się widokami. Z tego miejsca mamy kilka możliwości kontynuowania wycieczki:

1-szy, najprostszy wariant: wybieramy szlak niebieski i idziemy łatwą wybrukowaną drogą aż do Schroniska Samotnia położonego w kotle Małego Stawu. Moim zdaniem jest to jedno z najładniejszych i najpiękniej położonych schronisk górskich w Polsce.



Schronisko
Samotnia

2-gi wariant - trudniejszy (trzeba już być lepiej przygotowanym - dobre buty, w plecaku na wszelki wypadek ciepły polarek i kurtka, bo nigdy nie wiadomo, jak mocno będzie wiało na grani): wybieramy szlak zielony i idziemy pod górę, chwilami podejście jest dość ostre. Szlak ten prowadzi do Kotła Wielkiego Stawu, tam skręcając w lewo naszą podróż kontynuujemy już szlakiem czerwonym, idąc granią nad oboma Kotłami. Nad Kotłem Wielkiego Stawu znajdują się pozostałości (tylko podmurówka) istniejącego niegdyś schroniska ks. Henryka. Jest tam tablica informacyjna. Szlakiem czerwonym dochodzimy aż do miejsca, gdzie w lewo odbija szlak niebieski. Teraz już szlakiem niebieskim schodzimy

do schroniska Strzecha Akademicka i dalej możemy nim dojść do schroniska Samotnia.

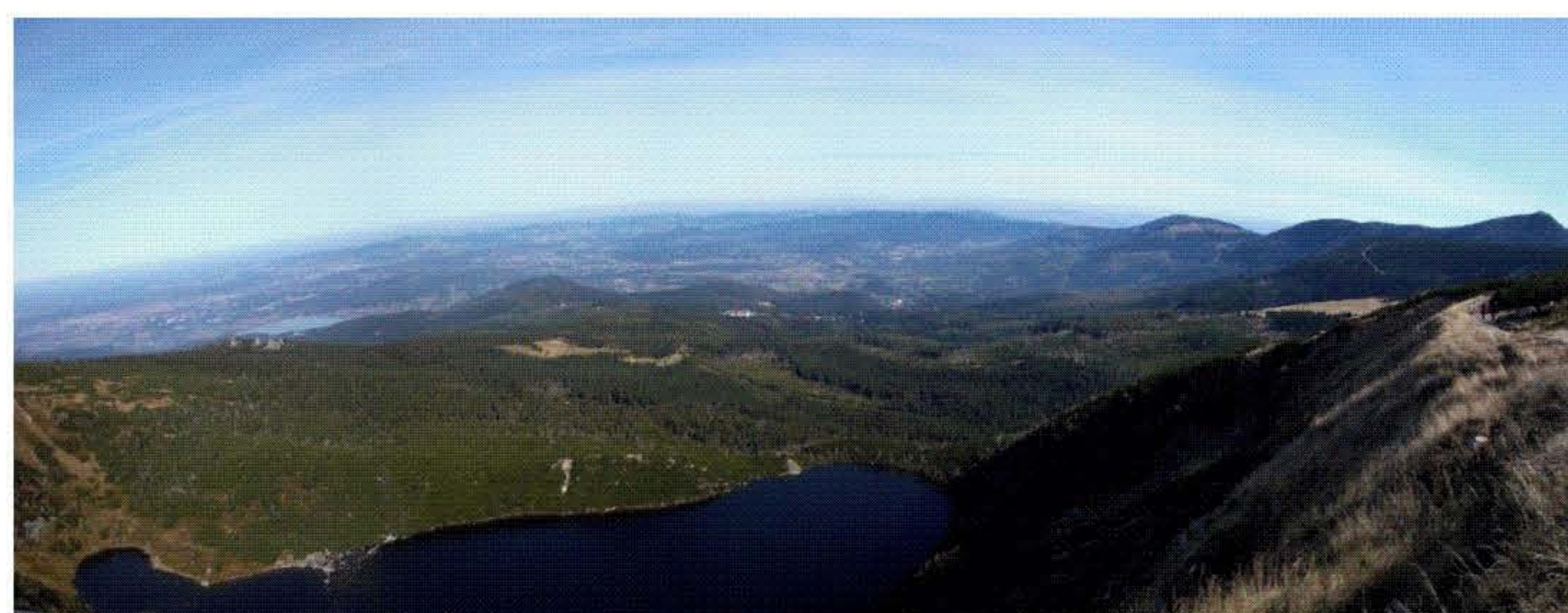
3-ci wariant, najdłuższy: z Polany, gdzie odpoczywaliśmy, wybieramy szlak żółty i wędrujemy aż do skałek o nazwie Pielgrzymy.



Pielgrzymy

Od Pielgrzymów idziemy dalej żółtym szlakiem w stronę kolejnej formacji skalnej, czyli Słonecznika. Tam wchodzimy na szlak czerwony i kontynuujemy wycieczkę jak w wariantcie 2.

Mimo, że wycieczka będzie dłuższa, warto wybrać się szlakiem wiodącym nad Kotłami Wielkiego i Małego Stawu. Widoki są niezapomniane: z dużej wysokości widzimy uroczo położone schronisko Samotnia, nieco wyżej Strzechę Akademicką a w oddali majestatycznie wyrasta masyw Śnieżki.



Kocioł Wielkiego Stawu

Droga powrotna wiedzie od Strzechy Akademickiej w stronę Białego Jaru szlakiem żółtym (miejsce, gdzie w roku 1968 w zimie zeszła lawina i była to największa tragedia lawinowa w Polsce).

Gdy dotrzemy do Jaru wybieramy szlak czarny i nim już bezpośrednio dotrzemy z powrotem do Karpacza - Biały Jar.



Biały Jar

Schronisko Samotnia
w Kotle Małego Stawu



Gościnnie w Kurierze....

Autor zbiorów wierszy: „Ikar” (1995), „Dotykanie nieba” (1997), „Opadanie czasu” (2000), „Krajobrazy ciszy” (2002), „Dotyk Twojej miłości” (2008), „Kielich jesieni” (2008), „Nadzieja i czas” (2010), „Brzegi wieczności” (2011).

W. J. Mikulski jest współautorem wielu antologii poezji, m.in.: „A Duch wieje kędy chce...” (Lublin 1994), „Modlitwy znane i na nowo odkryte” (Kraków 1996), „Miłość jak ziarno odwagi. Antologia poezji religijnej” (Białystok 2000), „Ogrody przeobrażeń” (Łódź 2001), Tom VIII „Antologii Poezji Emigrantów” (USA 2001), „Krzyż - Drzewo Kwitnące” (Warszawa 2002), „Furtka słońca ...” (Bydgoszcz 2004), Antologia „Contemporary Writers of Poland” (Nowy Jork 2005; tłum. Danuty Mieczkowskiej na j. angielski); „Tu się tylko gościem jest, tam się do domu powraca. Śmierć i wieczność w polskiej poezji współczesnej. Antologia” (Kraków 2005), „Wieczność nie ma kalendarza. Epigramat w polskiej liryce

na listopad:

z cyklu „Ikar”

*
* *

Żonie

Ten cichy jesienny liść
weź ode mnie i przytul
ja też tak spadnę jak liść
wichrem porwany błękitu

Ten cichy jesienny liść
który włożyłaś do Biblii
niech Ci jej miłość gra
i niech Cię w sen uskrzydli

A gdy go wyjmiesz z tych kart
nie pozwól by się skruszył
bo w nim me życie drga
- niebieski odlot duszy ...

Wiesław Janusz Mikulski



religijnej 1939 - 2005. Antologia” (Kraków 2006), „POSTscriptum. Antologia” (Kraków 2008), „ANTOLOGIA POEZJI Grupy Młodych Artystów i Literatów” (Łódź 2008), „Poetycka Poczta” (Kielce 2008). Poezje Mikulskiego były publikowane w kilkuset pismach krajowych i polonijnych. W sumie ukazało się ponad dwa tysiące czterysta publikacji drukiem. W. J. Mikulski jest publicystą wielu pism (także w wersji internetowej), m.in. korespondentem „Głosu Katolickiego”, tygodnika diecezji łomżyńskiej.

z cyklu „Uroda światła”

*
* *

cierpienie to powódź słów
pomyłonych spotkań
gruz
rany od szkielek materialnych
bóstw
wyrzucone jak śmieci godziny
i dni

z cyklu „W nurcie godzin”

*
* *

W obręczach Twojej łaski
ciągnę swój życia wóz
przede mną cienie i blaski
za mną czas jak gruz

idę znużony drogą
w ciszę w nieznany świat
ciągnę noga za nogą
mój wóz z kołami lat ...

Otrzymał od redaktora naczelnego tygodnika ogólnopolskiego „Niedziela” medal „Mater Verbi”.

Został odznaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Srebrnym Krzyżem Zasługi oraz przez Ministra Edukacji Narodowej - Medalem Komisji Edukacji Narodowej. Medal „Mater Verbi” nadał mu redaktor naczelny ogólnopolskiego tygodnika katolickiego „Niedziela”. Otrzymał Nagrodę Zarządu Miasta Ostrołęki i odznakę honorową „Za zasługi dla miasta Ostrołęki”. Jest członkiem Związku Literatów Polskich.

www.wjmikulski.prv.pl

z cyklu „Płomień ciszy”

MODLITWA

nie pozwól mi
pogubić się wśród witryn
i neonów
w jazgocie aut
w oparach spalin
w tłumie nieznanych
twarzy w prawdach
przeczących jedno drugiemu
na pustkowiu chłodnej
nocy na bezdrożach snu
rozbudzonego bólem ...

TYLE ZNACZĄ TWOJE SŁOWA
na ile
je wypełnisz ...

TY KTÓRY UCISZYŁEŚ BURZĘ
uspokój we mnie
serce

z cyklu „Rozrzucone sny”

*
* *

z dzbanów marzeń
wypłukuję kurz
okruszyny wspomnień
liście lata

płynie życie
wartkim nurtem dni
z tego świata
do tamtego świata ...

z cyklu „Sny słońca”

*
* *

wiem że jesteś przy mnie
gdy szaleją strugi deszczu
po szybach dni
kiedy nocą otwierają się oczy
zbudzone bólem
wiem że jesteś przy mnie
kiedy płonie ściana ciszy
gdy z wyschniętej rzeki słów
nie ma już co pić
kiedy nogi płaczą się wśród
kamieni krzywd
wiem że wtedy jesteś przy mnie ...

z cyklu „Krzyk wiatru”

Panie oto stągwie
które napełniłem tęsknotą
pełno wokół chorych
trędowatych sparaliżowanych ślepych
przyjdź i dotknij
uzdrów
umarłych przywróć życiu
oczyma wypełnionymi po brzegi
miłością przywróć spokój
naszym duszom
gdy stopy Twoje rosimy łzami
gdy wchodzimy na drzewa
naszych osamotnień
wypatrując Ciebie

Kącik poezji Stefanii Krawiec

WLEŃSKI MOST

Konie po moście przebiegły galopem
i kopytami rytm wystukały,
żaby w Bobrze głośno i śmiało
swoją piosenkę wyrechotały.
Nad brzegiem Bobru ognisko płonie,
dym i melodia miesza się z mgłą,
chłopiec na gitarze gra doskonale,
tuli do serca dziewczynę swą.
Oczy jej płoną, jak ogień w ognisku,
szczęście i radość, bo jest tu on,
ona dla niego robi wszystko.
Serce jej bije jak kościelny dzwon.
Po moście ludzie idą niespiesznie,
to przecież maj jest, radości czas,
wszyscy się cieszą piękną pogodą
majowa radość ogarnia nas.....
Kwiaty nad rzeką kwitną płomiennie,
czerwień z zielenią w słoneczku lśni.
Stoję samotna na wleńskim moście,
z oczu mych płyną wspomnienia łzy.
Tyle już lat na most przychodzę,
wpatruję się w wodę.

MIŁOŚĆ NA ZAWSZE

Myślałaś, że ta miłość
będzie na zawsze,
na cały życia czas.
Przyszła choroba,
jej choroba
minął miłości
jego dla niej czas.
Została sama,
bez jego wsparcia.
To jest bolesny czas.
Lecz wszystko minie....
czas leczy rany,
a ty masz przecież nas.
Matka i ojciec,
Siostra, babcia
i wujek też.
Jesteśmy z tobą,
wierni na zawsze,

ale ty o tym wiesz.
W zranionym sercu
rana zostanie
na długi życia czas.
Wybieraj mądrzej swoje kochanie,
czasem posłuchaj nas

BICIE SERCA

Jeszcze bije moje serce
wyrzeźbione bólem
i straconą nadzieją.
Bije uparcie.
Jak kobieta
prosząca o wsparcie
dla chorego dziecka.
Jeszcze płonie
między przeszłością,
a przyszłością.
Nie zamieniłam się w popiół
widzę,słyszę,czuję.
Żyjemy: moje serce i ja.

MOJE ŻYCIE I BÓL

Nie panuję nad bólem.
Nie szukam winnego.
Sama otwieram
stare drzwi buntu.
Chorobą trawiona.
Goryczą pobudzona
dotykam serca i źrenicę oka.
Jak huragan
między milczeniem
i krzykiem.
Zaplątana w choroby
łapię blask księżyca i gwiazd...
chronię przed bólem
mój dom i moich bliskich...
Ból płonie we mnie.
Znoszę go;
bo ból to życie.

WIEM

Będzie taki dzień.

Który dla mnie nie nadejdzie.
I szafirowa noc,
której nie zobaczę.
Więc muszę lepiej żyć,
szczerzej i inaczej.
Oddychać wonią lata.
Rozumieć zwykłych ludzi.
Zanim nadejdzie dzień.
Który mnie nie obudzi.

CHOROBA

Ludzie zdobywali wiedzę.
Ja chorowałam.
Kochali, płakali,
kraje dalekie zwiedzali.
Ja chorowałam.
Po wielu trudach, chwilach
z łoża boleści wstałam
i o chorobie myśleć
przestałam...

MÓJ BÓL

Ból - towarzysz moich dni,
nie odebrał mi nadziei,
i minął.
Walczyłam z nim
w imię przyjaźni i miłości;
dla ciebie, moich bliskich
i dla siebie.
Słabość pokonałam,
szczęśliwa z łoża boleści wstałam
i poszłam podziwiać mój Wleń,
miasto,które pokochałam.

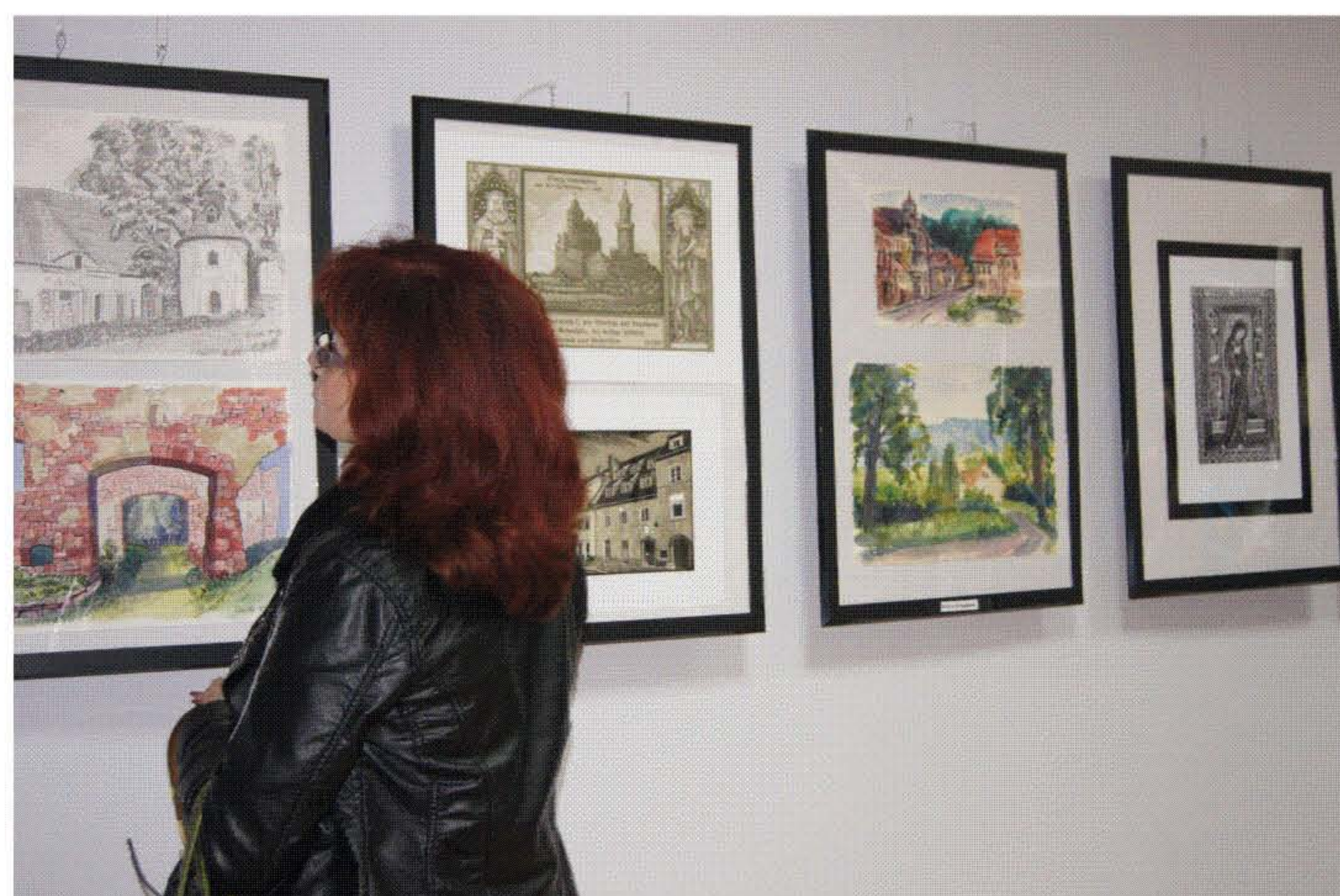
SYNOWIE MOI

Bierzecie mnie na ręce jak dziecko małe,
myjecie, ubieracie moje sparaliżowane
ciało.
Moja choroba wyzwoliła w was tyle
miłości i czułości.
Dodajecie mi sił do walki z chorobą.
Jestem pełną nadziei
i wciąż młodą.

Plener polsko - czeski

Pastele, oleje, linoryty, grafiki, szkice, fotografie...
– kilka słów o polsko-czeskim wernisażu

W poprzednim numerze pisaliśmy o ważnym artystycznym wydarzeniu w regionie, jakim był letni plener artystyczny polskich i czeskich partnerów. Pisaliśmy także o zorganizowanym ulicznym wernisażu w lipcowe słoneczne południe pod pomnikiem Gołębiarki. Artyści dopracowali dzieła w swoich pracowniach, aby wreszcie pokazać je światu w całej okazałości. Poplenerowe wystawy w ramach projektu „Sztuka jednoczy ludzi różnych kultur i pokoleń” realizowanego przez powiat lwówecki, współfinansowanego ze środków UE w ramach EFRR oraz środków budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Nysa, miała miejsce 12 i 13 września. Trudno mi było się nie wzruszyć, kiedy oglądałam znane mi miejsca ujęte w bardzo indywidualny i oryginalny sposób. A z każdej pracy biła niezwykła intuicja ujęcia, subiektywizm artystyczny i magiczna ulotność chwili. W piątek gościliśmy naszych sąsiadów na uroczystym wernisażu, który odbył się w Galerii im. Michała Fludra we wleńskim OKSiT, który był gospodarzem artystycznym pleneru. Anna Komsta – dyrektor OKSiT, starosta powiatu lwóweckiego – Stanisław Józef Mrówka i burmistrz MiG-Bogdan Mościcki serdecznie przywitali gości z Czech oraz naszych rodzimych artystów i sympatyków ich twórczości. Następnego dnia udaliśmy się do czeskiego Muzeum Historii w Zaclerza na „bliźniaczę” lub „lustrzaną” wystawę, jak ją nazwano. A jednak nie do końca... Ci sami artyści (polską stronę reprezentowali: Andrzej Górecki, Jacek Knap, Daniela Rybiałek, Anna Komsta, Rafał Zych), tematyka obrazów-podobna, ale żadne dzieło się nie powtórzyło. Wystawie prac towarzyszyła również promocja książki-albumu, opracowaniem której zajął się Daniel Mach. Jest to zbiór prac z ubiegłorocznego pleneru w Zaclerzu.



Podobnie jak dzień wcześniej we Wleniu, z wernisażu w Czechach zapamiętam przyjacielską atmosferę i artystyczne dyskusje. Tego popołudnia mogliśmy także wysłuchać koncertu zespołu muzyki dawnej „Alla Breve”, a w wolnej chwili zwiedzić centrum uroczego, przypominającego nieco Wleń, miasteczka. Miłym dopełnieniem spotkań były kwiaty dla artystów, szampan i smakowite przystawki, udekorowane w artystyczny sposób, aby nie burząc duchowych doznań, nie zaniedbać ciała.

We wleńskiej Galerii im. M. Fludra prace można podziwiać do połowy października, od poniedziałku do piątku w godzinach 8-18. Tej jesieni wystawa dotrze także do Lwówka Śląskiego, Gryfowa Śląskiego i czeskich Upic.

Justyna Bar



Ekonomia a życie codzienne

Ekonomiczne sofizmaty

Sofizmat to inaczej rozumowanie sprawiające pozory poprawnego, a w rzeczywistości zawierające błąd. Pod tym magicznie brzmiącym pojęciem kryć się może zarówno drobna pomyłka, jak również celowe przekłamanie. Na gruncie nauk formalnych, jak matematyka, sofizmaty są stosunkowo niegroźne – zdecydowanie więcej problemów rodzą natomiast w przypadku nauk społecznych, a taką właśnie nauką jest ekonomia.

Zajmę się dziś dwoma sofizmatami. Pierwszym będzie tzw. mit zbitej szyby, drugim natomiast przekonanie, że wymiana jest grą o sumie zerowej – a zatem myślenie, że aby ktoś zarobił, ktoś inny musi stracić. Oba te przykłady są niezwykle cenne a ich zrozumienie w sposób istotny zwiększyć może świadomość zachodzących w gospodarce procesów.

Czy gospodarkę napędza podaż czy popyt? W jednym z poprzednich artykułów pisałem, że są to co prawda podstawowe dla ekonomii pojęcia, a jednak do dzisiaj mnie samego te straszne słowa odrzucają, toteż dalej obiecuję nie posługiwać się nimi zbyt często. Tym bardziej, że osobiście nie wiem, czy jeśli pomarańcze są drogie, to dlatego, że ludzie ich nie kupują, czy też może wprost przeciwnie – ludzie nie kupują pomarańczy, bo są one drogie... Podaż i popyt są głuche w tej sprawie. Milczą, i nie dają nam żadnej odpowiedzi. Jeśli jednak postawić dokładnie to samo pytanie w sposób zupełnie inny, wówczas droga dojścia do odpowiedzi (przynajmniej częściowej) zdaje się nagle być ścieżką prostą i względnie wygodną. A zatem niech wolno mi będzie zacząć jeszcze raz, w sposób odrobinę ciekawszy.

Czy jeśli chłopiec rzucając średniej wielkości kamieniem wybije w piekarni szybę, będzie to dla społeczności, w której żyję korzystne, czy też nie? Przeprowadźmy analizę, dokładnie taką samą jakiej poddawani są ekonomiści na wszystkich państwowych uczelniach, w sposób oczywiście nie tak bezpośredni. A zatem, krok pierwszy – piekarnia z wybitą szybą zostać nie może. Należy zamówić szklarza. Szklarz szybę wstawi, za co otrzyma zapłatę. Pójdzie być może do szewca. Ów sprzeda mu buty, za co otrzyma zapłatę. Wyda ją być może na krawca. Ten uszyje mu garnitur. Za otrzymaną zapłatę pójść może po drodze gdzieś jeszcze, ale koniec końców historia ta (na potrzeby tego przykładu) musi mieć swój finał w piekarni, od której wszystko się zaczęło. Nie wdając się zatem w dywagacje na temat tego, kto dokładnie, tj. czy sam krawiec, czy ktoś inny zostawił swoje uczciwie zarobione pieniądze w piekarni, spójrzmy na całość w sposób ogólny. Rzut kamieniem spowodował lawinę. Ten kamień nakręcił gospodarkę – mówią entuzjastycznie ekonomiści zwani keynesistami (od Keynesa, twórcy tej szkoły myśli ekonomicznej). I my przez chwilę poddajmy się tej euforii. Oto mamy w piekarni nową szybę, ma szklarz nowe buty, ma szewc garnitur, ma krawiec bułki, pączki i ciasteczka (i ma też być może ów chłopiec, który cały proces rozpoczął, lanie w domu, ale kto by się przejmował chłopcem...) – co za wspaniały obrót zdarzeń! Jedna wybita szyba zapewniła całej społeczności taki dobrobyt! Oto obrośli w majątności piekarz, szklarz, szewc i krawiec. Czyż nie jest to powód do radości?

Oczywiście historyjka ta jest jedynie dydaktyczną opowiastką, i mam nadzieję, że Czytający zdaje sobie

sprawę z tego. Ma ona ukazywać jednak bardzo ważne zjawisko, a mianowicie – niech użyję tego strasznego słowa jeszcze raz – napędzanie popytu. Innymi słowy, powiedzieć można, że tworzone są miejsca pracy. W myśl przedstawionego powyżej rozumowania, tworzenie miejsc pracy przyczyniło się do wzrostu ogólnego dobrobytu. Łańcuszek beneficjentów tego cudownego splotu zdarzeń można by rzecz jasna wydłużać, wstawiając pomiędzy szewca a krawca (czy gdziekolwiek indziej) kolejne ogniwa, koło gospodyń domowych, praczkę, kominiarza, informatyka, korepetytorę, itd., itp. Powie ktoś, że można dzięki temu zapewnić dobrobyt wszystkim mieszkańcom rozważanej społeczności. Chciałbym ten zachwyt w porę ukrócić.

Przeprowadźmy jeszcze jedną analizę. Tę przeprowadzoną wyżej nazwać by można (za Fredericem Bastiatem, znakomitym francuskim ekonomistą i demaskatorem ekonomicznych sofizmatów) analizą tego, co widać. A my spojrzymy na to, czego widać nie było. A mianowicie...

Co by było, gdyby chłopiec nie rzucił kamieniem? Czy możemy przyjąć, dla ustalenia uwagi, że właściciel piekarni (poprzednio płacił za szybę) za pieniądze, którymi dysponuje (bo nie wydał ich na szybę) pójdzie do szewca? Czy możemy dalej założyć, że ów pójdzie do krawca? A ten z kolei znów do piekarni? I proszę Czytającego, by uwierzył mi – na potrzeby tej opowieści – że szklarz – ponieważ nikt nie był zainteresowany jego usługami – stworzył w tym czasie cudowny szklany wazon, który za zarobione w piekarni pieniądze, właściciel kupił swojej żonie na urodziny. Szklarz zarobił pieniądze. Kupi za nie nowe buty. Za otrzymaną zapłatę szewc kupi u krawca... etc.

Podsumujmy efekty działania tej gospodarki. Mamy w piekarni szybę. Mamy dwa nowe garnitury. Mamy dwie nowe pary butów. Mamy nowy szklany wazon. Są też bułki, ciasteczka, pączki. Jak widać, cała gospodarka działa sobie całkiem nieźle, nie potrzebując absolutnie żadnego wsparcia. Nie było stymulacji popytu. I z głodu nikt nie umarł. Można powiedzieć, że wręcz przeciwnie – efekty okazały się o wiele lepsze niż w przypadku stymulowania popytu.

Zapyta ktoś, do czego zmierzam i czy jestem aż tak naiwny, by wierzyć, że ktokolwiek może myśleć, że wybijanie szyb prowadzić może do wzrostu gospodarki i poprawy dobrobytu? Cóż. Chciałbym, żeby ekonomiści mieli choć trochę rozsądku właściwego prostym ludziom. Prosty człowiek wie, że wybicie szyby nie może przynieść niczego dobrego. A jednak kiedy prosty człowiek po latach studiów ekonomicznych zamienia się w człowieka nazywanego doktorem ekonomii, ów zdrowy rozsądek gdzieś zetraca i trudni się odtąd propagowaniem takich właśnie poglądów – bez mówienia o rzucaniu kamieniami oczywiście – że napędzanie gospodarki jest korzystne dla społeczeństwa, że stymulowanie popytu przyczynia się do wzrostu dobrobytu, że wreszcie celem polityki gospodarczej jest nakręcanie koniunktury. I zapewniam Czytającego – jakkolwiek enigmatycznie te wszystkie zwroty by nie brzmiały, nie kryje się za tym nic innego, niż rzucanie kamieniami do szyb. Jest to ekonomiczny sofizmat, obnażony doskonale w eseju wspomnianego już F. Bastiata „Co widać, czego nie widać”.

Przy okazji dygresja. Gdyby szyba kosztowała sto złotych, i garnitur sto złotych, i para butów sto złotych, i kupione w piekarni bułki, pączki, itd., sto złotych – to po wybiciu szyby wcale nie zrealizowałby się przykład opisany w

pierwszej z analiz. Póki państwo pobiera podatek dochodowy, podatek od wartości dodanej itd., od każdej transakcji z opisanych powyżej, część pieniędzy byłaby zabierana, toteż do piekarni koniec końców nie wróciłaby wcale kwota zainwestowana w szybę. Wróciłaby znikoma jej część. I taka jest, tak naprawdę odpowiedź na pytanie: dlaczego ekonomiści propagują tak zaciekle mit zbitej szyby?

O drugim z sofizmatów będzie krótko. Rozmawiając z różnymi osobami o ekonomii – począwszy od zwykłych, prostych ludzi (którzy wiele ekonomicznych spraw rozumieją akurat doskonale), a skończywszy na profesorach (o których niestety, tak dobrego zdania nie mam), usłyszeć można wiele cudowności, ale niefortunnie panuje powszechna zgoda co do tego, że „by ktoś zarobił, ktoś inny musi stracić”. Brzmi wspaniale, niestety nie jest to prawda. Skąd to wiemy?

Nie patrzmy na to ze zbyt dużej perspektywy. Nie analizujemy „gospodarki w skali kraju”, „wymiany zagranicznej” czy „kursów walutowych”. Te agregaty brzmią bardzo mądrze i wygodnie jest ich używać jeśli się wie, co oznaczają. Natomiast prawda jest taka, że wymiana następuje zawsze między dwoma osobami i na ten właśnie poziom chciałbym zaprosić Czytającego, by zrozumieć ów problem. Jeśli osoba A dokonuje wymiany z osobą B (czy to garniturem za buty, czy butami za wazon, czy czymkolwiek innym – dowolnym owocem swojej pracy), to niewątpliwie osoba A musi cenić otrzymywane od osoby B dobra wyżej niż te, których się właśnie pozbywa – i odwrotnie – w odczuciu osoby B to, co właśnie otrzyma, ma większą wartość niż to, czego właśnie się pozbędzie. A zatem, zarówno dla jednej jak i dla drugiej osoby wymiana ta była korzystna. Gdyby bowiem miała taką

nie być – nigdy by nie nastąpiła. Jeśli ktokolwiek z uczestników tej wymiany miałby być na niej stratny – wycofałby się w porę. Czyż myślę się w tym osądzie?

A jeśli tak jak piszę jest w istocie, to żadne konstrukcje myślowe opisujące „procesy gospodarcze w skali makro” nie powinny już nigdy przesłonić nikomu prawdziwej natury wymiany. Na poziomie dwóch wymieniających się jednostek dobrowolna transakcja zawsze prowadzi do wzrostu zadowolenia, stąd nie ma takiej możliwości by „w skali kraju”, itd., wymiana była grą o sumie zerowej.

Walka z sofizmatami jest rzeczą trudną, nie dlatego, żeby którykolwiek z sofizmatów trudno było wytłumaczyć na prostych przykładach. Wprost przeciwnie. Trudność polega jedynie na tym, że nie ma grupy interesów, która byłaby zainteresowana szerzeniem prawdy w tej materii, jest natomiast pełno grup interesów zainteresowanych utrzymywaniem owych idiotyzmów w mentalności społeczeństwa. Jest na rękę rządowi, sferze budżetowej, beneficjentom obecnego systemu gospodarczego itd., by obywatel myślał, że stymulowanie popytu jest rzeczą korzystną, a wymiana korzyści nie zapewnia. Jak widać z przedstawionych przykładów, jest dokładnie odwrotnie. Interwencja obniża dobrobyt (ów nie wytworzony szklany wazon z przykładu), wymiana zaś dobrobyt zawsze zwiększa.

Byłoby naiwnością z mojej strony sądzić, że Czytający zainteresuje się myślą F. Bastiata oraz sprzeciwi się stosowaniu keynesowskiej argumentacji w dyskusjach ekonomicznych. Myślę jednak, że apel o zdrowy rozsądek przede wszystkim będzie tu jak najbardziej na miejscu – zwłaszcza w kontekście nadchodzących wyborów samorządowych.

Jacek Gładysz

Dział: *Matematyka o jakiej nie usłyszysz w szkole*

Piękny umysł -Jacek Gładysz

Na początek kilka brzydkich słów: schemat arbitrażowy, równowaga gier niekooperacyjnych, różniczkowalne, homomorficzne złożoności algebraiczne. Wystarczy. O co chodzi?

O postać genialnego matematyka, laureata nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii, Johna Forbesa Nasha. Tym razem nieco nietypowo – bo w oparciu o film biograficzny. Zanim jednak do opisu filmu przejdę – pozwolę sobie jeszcze na krótki wstęp.

Matematycy, jak każda „grupa zawodowa”, porozumiewają się specyficznym językiem. Mają swoich własnych bohaterów. Podobnie też, na podobieństwo alpinistów, mają listę niezdoconych szczytów, za które zabiera się prędzej czy później każdy, kto urósł do rangi bohatera. Przeważnie jednak bohater ma zwyczaj osiadania w danej dziedzinie, porozumiewania się dialektem dotyczącym tylko zagadnień z nią związanych i w stronę szczytów wykraczających poza jego specjalizację nawet nie spogląda. John Nash taki nie był.

Nash zabierał się tylko za największe problemy (z dziedzin takich jak teoria gier, topologia, geometria algebraiczna, równania różniczkowe). Na zajęcia przychodził rzadko – zamiast tego wolał spędzać czas w bibliotece, na samodzielnych studiach. Z właściwą sobie bezczelnością już jako zwykły student poszedł na spotkanie do Einsteina, zadać mu „kilka pytań dotyczących jego obecnych badań” (został w kulturalny sposób wyśmiany –

po latach okazało się, że to Nash miał rację, a punkt widzenia Einsteina był błędny). Jako ekscentryk z natury, nie przywiązywał wagi do relacji towarzyskich, w tajemnicy przed wszystkimi pozostawał jednak w związku z kobietą, a kiedy urodziła ich wspólne dziecko – zostawił ją, umywając się od odpowiedzialności. Na domiar wszystkiego w jego życiu pojawiła się choroba – schizofrenia paranoidalna – która zatrzymała błyskotliwie rozwijającą się karierę tego utalentowanego matematyka.

O życiu Johna F. Nasha znakomitą książkę napisała Sylvia Nasar, następnie zaś nakręcono w oparciu o nią film, pod tym samym tytułem. „Piękny umysł” jest opowieścią o życiu genialnego matematyka, jego walce z chorobą i finalnym zwycięstwie. Abstrahując od wszelkich matematycznych niuansów, ukazuje on postać matematyka jako człowieka – kogoś, kto wcale nie wie wszystkiego, kto myli się, popełnia błędy, rozwija się, walczy.

Pokazane jest życie codzienne matematyków na studiach. Oprócz wykładów, wizyt w bibliotekach i rozwiązywania problemów, matematycy wydają się typowi: jedzą pizzę, piją piwo, grają w gry planszowe i bilard, wreszcie – umawiają się z dziewczynami. Ale każda z tych drobnych życiowych uciech jest niczym, kiedy pojawia się któreś z wielkich pytań – na przykład pytanie o algorytm ruchu gołębi (czyli schemat określający ich zachowanie). W tego typu drobiazgach twórcy filmu zdecydowali się oddać całą zawilóść umysłów wielkich

matematyków – ludzi, którzy w odbiciu promieni słonecznych w szklanym naczyniu potrafią dostrzec wzór krawata kolegi, a w podchodzeniu do koleżanek w pubie – grę o zasoby.

Czasy studenckie Nasha to okres jego zaangażowania w teorię gier – w dziedzinie tej odnotował dwa znaczące osiągnięcia – zdefiniowanie punktu równowagi w grach niekooperacyjnych oraz tzw. schemat arbitrażowy czyli sposób rozumowania pozwalający znaleźć sprawiedliwe rozwiązanie w pewnych grach koalicyjnych. Film oczywiście jest filmem biograficznym ale i skierowanym do szerszego grona odbiorców, toteż o matematyczne detale jedynie delikatnie zahacza – ale są to za każdym razem dotknięcia trafione i celne, żadna z ważniejszych kwestii nie uległa w tym obrazie spłaszczeniu – co jest niewątpliwym atutem.

Jako wybitny matematyk John Nash był także beznadziejnym wykładowcą – co nierzadko, faktycznie idzie w parze. Niewielu dobrych dydaktyków odnotowała historia, spośród tych, którzy byli największymi umysłami – i Nash nie jest tu wyjątkiem. Scena jego wykładów ma jednak swój urok – tam też zasygnalizowana jest kwestia relacji damsko-męskich, na których w dużej mierze koncentruje się film. Zdumiewające jak bardzo człowiek odizolowany od „normalnych ludzi” jest w stanie zafascynować sobą kobietę oraz jak ta – pomimo odpychającego sposobu bycia Nasha, jest w stanie dostrzegać w nim wspaniałego mężczyznę.

Z pozostałych wątków poruszanych w filmie na uwagę zasługują kwestie pracy zawodowej matematyka oraz oczywiście przebieg jego choroby.

Trudno wyobrazić sobie szok, jakim jest uświadomienie sobie faktu, że znaczna część tego co braliśmy za stałe elementy naszego życia, okazuje się iluzją – przyjaciele ze studiów nie istnieją, współpracownicy – których ciągle widzimy – nigdy nie dali nam żadnej pracy, wreszcie sporo z tego, co stworzyliśmy – okazuje się jedynie bezsensownym bełkotem. Dla kogoś, kto w życiu kierował się rozumem, starcie z taką perspektywą jest największą próbą.

I próbę tę Nash przechodzi pomyślnie, choć łatwość z jaką przychodzi mi pisanie o tym, daleka jest od ciężaru jego zmagania ze schizofrenią. Droga do zwycięstwa wymaga ofiar – były nimi przede wszystkim relacje rodzinne i kariera zawodowa. W filmie, z racji ograniczeń czasowych, wątki te nie zostały

opisane tak dokładnie jak w książce Sylvii Nasar, jednak sposób ich streszczenia jest akceptowalny.

Obraz przepełniając piękne ujęcia, oddające klimat opisywanych zdarzeń. Stonowana muzyka w zupełności wpisuje się w całą historię, a aktorstwo (Russell Crowe, Paul Bettany czy Christopher Plummer) jest zdecydowanie pierwszorzędne. Z punktu widzenia opowieści film jest bez zarzutu – począwszy od pierwszych scen aż po epilog, każda z postaci (czy to faktycznie istniejących, czy też będących jedynie urojeniami Nasha) cechuje się autentycznością motywów i wyrazistym charakterem.

Podsumowując więc, film jest zdecydowanie wart obejrzenia i powiedziałbym, że jest wart obejrzenia zwłaszcza dla osób nie będących matematykami. Do największych

atutów, oprócz szeregu zalet wizualnych, należą w szczególności sekwencje scen pokazujące relacje między matematykami. Jako biografia film jest jedynie dobry, zaś jako opowieść fabularna – bardzo dobry.

Czemu się jednak dziwić, skoro oparty został na życiorysie jednego z największych umysłów naszych czasów?

W ten sposób chciałbym zakończyć recenzję filmu „Piękny umysł”, piekąc na jednym ogniu dwie pieczenie. Po pierwsze: ma to być kolejny z moich tekstów popularyzujących matematykę – tym razem w jej aspekcie „ludzkim”, a więc przybliżając Johna F. Nasha, który będąc geniuszem – był jednocześnie człowiekiem. Z drugiej zaś strony ma to być zapowiedź nowego cyklu moich tekstów w Kurierze – recenzji filmowych.

- Jacek Gładysz

Kącik Zbłąkanego w Półkach Mola

Izabela – na co dzień mieszkająca w stolicy Dolnego Śląska, odwiedza Wleń, kiedy to tylko możliwe. Pozostawiła tu kawałek serca i teraz odwiedza ruiny wleńskiego zamku również w snach. Chętnie odpowie na Państwa e-maile dotyczące czytania i tworzenia literatury: lubimypisac@autograf.pl

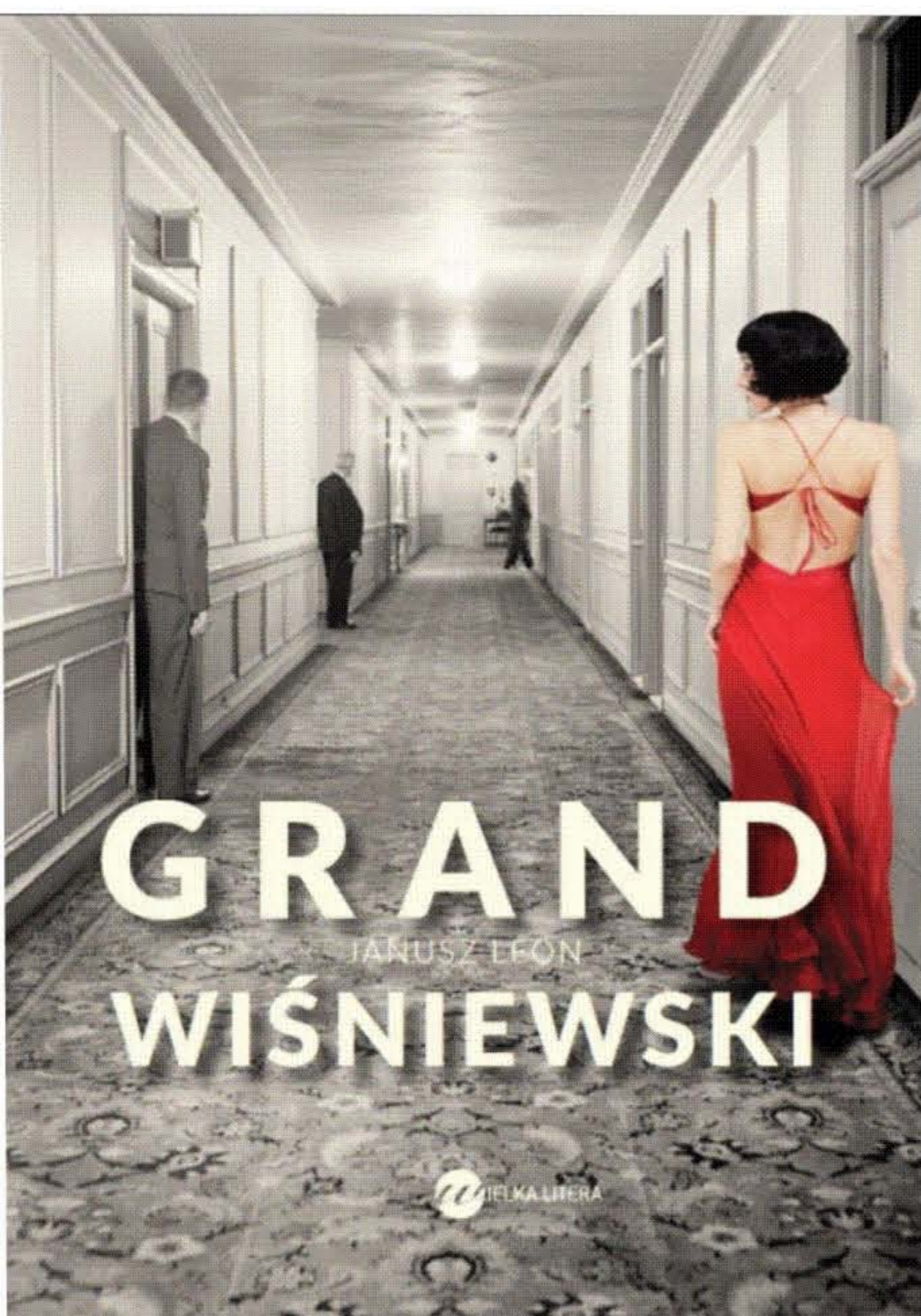
Janusz Leon Wiśniewski

Grand

Obiecałam, że napiszę: „Czytanie Wiśniewskiego jest niebezpieczne!” (dlatego, że trzeba uważać, żeby nie wpaść w pułapkę niedoceniania swojego codziennego życia i nie ulegać pretensjom do całego świata, bo AŻ tak idealnych ludzi i AŻ tak metafizycznych historii miłosnych, które wspomniany autor kreuje, po prostu nie ma – przyp. red. nacz.). Oto więc piszę dla Ciebie, Redaktor Naczelną. Jednakże zgadzając się całkowicie z Twoim poglądem. Jak pisało wielu szanowanych i cenionych krytyków literackich, a także jak mawiają o nim same kobiety, czyli główne bohaterki jego książek – Wiśniewski uwodzi słowem. Niezmiennie i od lat porusza dusze – nie tylko kobiet! – w świat fikcji literackiej, gdzie mężczyźni kochają baśniowo, a kobiety są najważniejszymi bohaterkami.

Najnowsza książka Wiśniewskiego również budzi nadzieję, pociesza skruszone serce, otula samotne ramiona, ogrzewa zmarznięte dłonie i koi drżącą duszę. Jednocześnie umiejscawia te najpiękniejsze opowieści w zwyczajnym życiu, a ich bohaterami czyni ludzi, którzy nie zapisali się na kartach historii, żyjąc jedynie w jej cieniu. Losy bohaterów, podporządkowane czasom i związane w majestatycznym hotelem Grand w Sopocie, opisane zostały w sposób piękny i przenikliwy. Książka jest po prostu stworzona na nadchodzące jesienne wieczory. Kiedy zanurzymy się w słowach, skreślonych piórem Wiśniewskiego, tudzież nowocześnie – klawiaturą, biorąc pod uwagę, że autor, oprócz pisania, zajmuje się światowej klasy informatyką – „(...) w duszy zbiera się na deszcz (...)”. Jeśli więc zapytacie, czy warto, odpowiem również słowami autora: „Pewnie, że tak! Serce przestaje boleć, jak je zająć kimś innym albo czytać książki”.

- Izabela



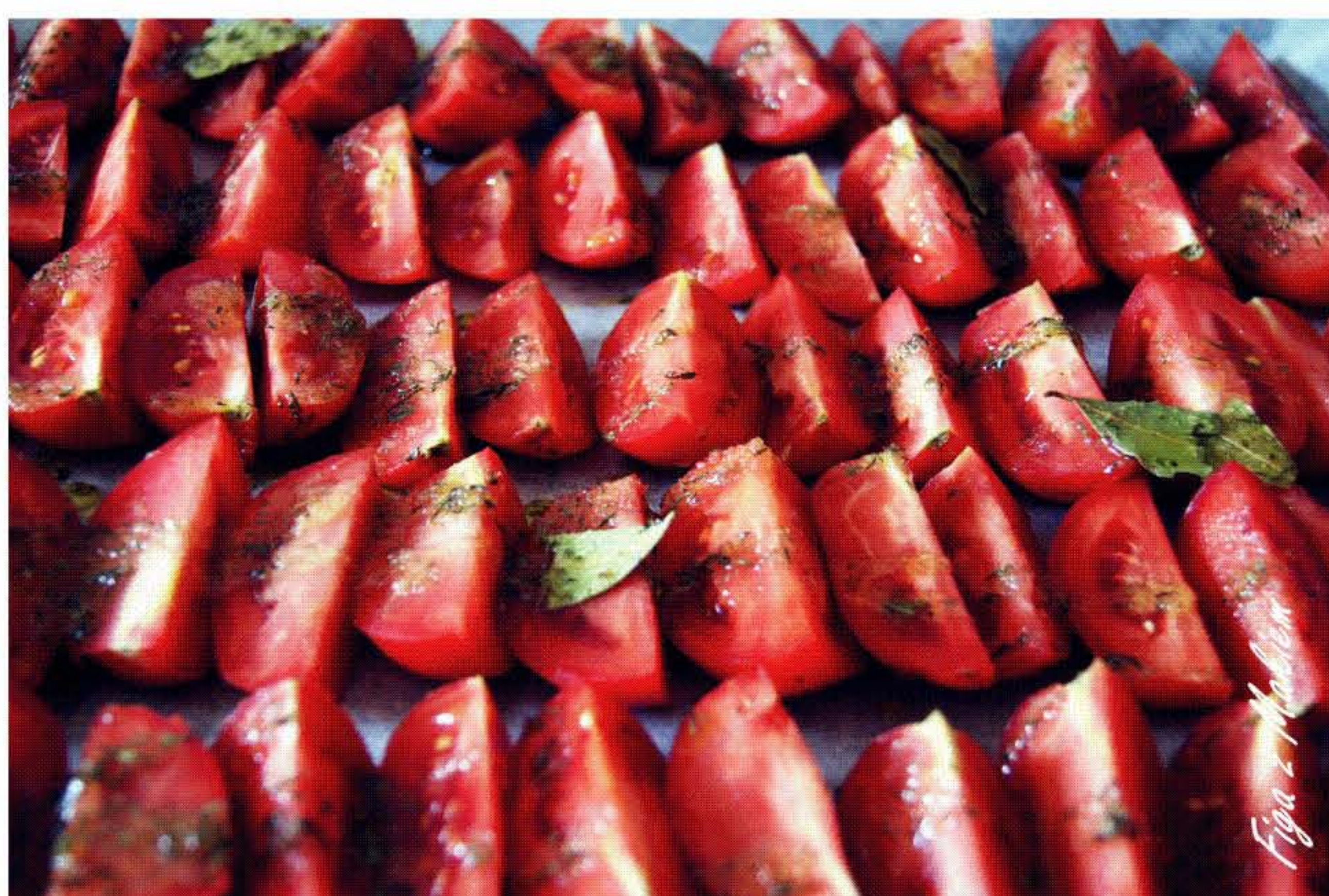
Figa z Makiem

Domowe suszone pomidory. Suszenie pomidorów uczy cierpliwości, za to efekt wynagradza czekanie. Aromat skondensowanego pomidora unosi się po całym domu długo długo. I mam nadzieję, że zamieszkał we wszystkich zakamarkach, byśmy się nim delektowali w długie jesienne i zimowe wieczory. Wystarczy trochę makaronu, albo grzanka z domową oliwą z Toskanii i mam już raj na ziemi :)

Przepis jest banalnie prosty: Kilogram pomidorów (ja wybrałam podłużne limo) myjemy, dzielimy na ćwiartki, usuwamy, zdrewniałą część. Robimy miksturę z kilku łyżek oliwy z oliwek, pół łyżeczki soli, łyżeczka cukru, tymianek, liść laurowy (wedle upodobania). Pomidory gniazdami nasiennymi do góry układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Polewamy miksturą i pieczemy 5-6 godzin w temp.

100 stopni C, przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Wysuszone pomidory układamy w słoiku i zalewamy oliwą z oliwek. Z jednego kg pomidorów otrzymamy słoiczek (ok. 250 ml). To niby mało, ale skondensowane pomidorki są bardzo aromatyczne i intensywne w smaku.

annakomsta.wordpress.com



Nakarmić smoka, czyli proste, tanie i smaczne gotowanie

Wiele lat temu, za siedmioma wsiami, siedmioma drogami i jedną autostradą, zajmując się studiowaniem opasłych i morderczo nudnych dzieł grafomanii prawniczej, jednocześnie zmagając się z niewielkimi zasobami skarbcza i Olbrymem Głodomorem. Z potrzeby pisania i zaspokojenia apetytu powstała napisana całkiem na wesoło książka kucharska, której własnoręcznie przepisany egzemplarz podarowałam kilku najbliższym przyjaciółom z tamtych lat. Zdarzyło się tak, że rozmawiając po latach z tymi osobami, usłyszałam, że dania, które w niej zawarłam, stanowią podstawę wyżywienia ich domów. W domach, zarówno Ulinki, jak i Madzi podobno nie ma życia, jeśli raz na jakiś czas nie ugotują kotletów po bakońsku, a więc od tego odświeżonego dania chciałabym rozpocząć przygodę z upublicznianiem sekretów mojej kulinarnej alkowy. A na deser najprostszy na świecie przekładaniec dla kobiet, których piekarnik bywa złośliwy i sprawia, że wszelkie próby stworzenia ciasta kończą się na wyjątkowo grubym naleśniku;) Całościowo odświeżony niedzielny obiad, na który zaprosisz synową lub teściową, a także przyszłego, świeżego lub dobrze już znanego małżonka.

Kotlety po bakońsku

- kilka kotletów schabowych
- 10 dag pieczarek lub innych grzybów
- 2 łyżki mąki
- pół papryki, w zimie może być marynowana
- plaster wędzonego boczku
- pół pomidora lub łyżka gęstego koncentratu pomidorowego
- cebula
- łyżka smalcu lub oleju
- 3 łyżki śmietany
- słodka mielona papryka (łyżeczka)
- kostka bulionowa i sól

Mięso lekko rozbić, oprószyć solą i obtoczyć w mące. Na patelni rozgrzać tłuszcz i obsmażyć kotlety na złoty kolor. Wyjąć kotlety, a na tym samym tłuszczu podsmażyć drobno pokrojony wędzony boczek i cebulę. Dodać pokrojone w plasterki grzyby, dusić, aż odparuje płyn. Zdjąć patelnię z ognia, wsypać łyżeczkę papryki, wlać bulion (tak, aby zakryć mięsko) i zagotować. Kiedy już mięso będzie miękkie, dodać posiekaną paprykę i obrany pomidor. Zagotować. Sos zaprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Najlepiej smakuje z kaszą gryczaną lub kładzionymi kluskami.

Przekładaniec

- duży gęsty jogurt naturalny
- paczka biszkoptów
- syrop malinowy lub jakiegokolwiek gęsty wywar owocowy, tudzież syrop klonowy dla bardziej wymagających
- mus owocowy lub osączone z syropu owoce – to znalezienia w piwnicy z przetworami mamy. Osobiście i zamiarem kradnę jagody w syropie z piwniczki babci, gdyż moim zdaniem smakuja najwyborniej.

Przygotuj przeźroczyste pucharki lub grube, niewysokie szklanki. Ważne, aby przez szkło, można było zobaczyć pyszne warstwy deseru. Biszkopty wsyp do reklamówki jednorazowej, a następnie wielokrotnie zdziel i zmasakruj na pył tłuszczem. Na dnie szklanki ułóż dużą łyżkę jogurtu, posyp zmiażdżonymi biszkoptami, przełóż musem lub odsączonymi owocami. Ułóż dwie warstwy, a następnie śnieżną biel jogurtu przełam kilkoma kroplami soku owocowego lub innego posiadanego syropu.

Pyszności!

Izabela

lubimypisac@autograf.pl

Na wegańskim talerzu – raj warzyw i owoców!



Rok temu postanowiłam, że spróbuję przejść na weganizm. Nigdy nie spodziewałabym się, że aż tak długo przetrwam! Bez mięsa to może jeszcze da się żyć, ale bez sera, bez jajek i bez mleka? Wszyscy myśleli, że zwariowałam i ciągle się pytali, co ja wogóle jeszcze mogę jeść. Na początku też jeszcze tak myślałam. Sama należałam kiedyś do tych osób, które się śmiały z wegetarian! Ale jednak się uparłam, że muszę spróbować i też byłam ciekawa tego, czy weganki naprawdę są takie chudziutkie bo niby nie mają co jeść. Wiadomo, że tak na początku się wydaje, bo jesteśmy tak przyzwyczajeni i uzależnieni od pewnych składników w naszej codziennej kuchni. Ale nauczyłam się, że jeżeli chcesz przetrwać na wegańskiej diecie, to potrzebne będzie dużo kreatywności i przeważnie czas do poszukiwania odpowiednich informacji (np. co użyć zamiast jajek). Wegańska kuchnia nie musi być nudna! W internecie możesz znaleźć mnóstwo inspiracji i przepysznych przepisów, nawet takich, które przypominają może i twoje ulubione dania (wegańskie pierogi, pizza, torty, schabowe itd.). Dużo ludzi mnie pyta, skąd ja mam tyle pieniędzy na to żeby się odżywiać w ten sposób, bo myślą, że wszystko to co jest wegańskie musi być drogie. Wiadomo, że gotowe, paczkowane produkty, jak np. wegański ser, kiełbaski lub nawet kotlety sojowe i mleko migdałowe to bardzo atrakcyjne rzeczy jeżeli chcesz zastąpić swoje ulubione zwierzęce produkty. Ale jeżeli ja bym

pozwałała sobie na takie rzeczy na co dzień to w połowie miesiąca już nie miałabym nawet na chleb! Od czasu do czasu można sobie pozwolić na taki luksus. Ale ja muszę z satysfakcją przyznać-i to po dwunastu miesiącach odżywiania się w taki sposób-, że wolę zjeść kotleta z czerwonej fasoli i to własnej roboty, niż taki gotowy sojowy kotlecik w panierce z supermarketu. I żeby wam udowodnić, że na wegańskiej diecie nie trzeba sobie niczego żałować i wbrew stereotypowym opiniom, że weganki są wszystkie chudziutkie bo tylko jedząsałatki, chciałabym wam przedstawić mój ulubiony przepis na bazę mufinkową wegańską. Po zjedzeniu takich muffinek na pewno żaden wegan nie schudnie! Nie ma w nim żadnych egzotycznych składników, które można tylko kupić w sklepach ekologicznych. Nie trzeba jakiegoś specjalnego sprzętu kuchennego. Wykorzystaj typowe, podstawowe składniki, które każdy ma w domu, piekarnik i swoje ręce! W tym oto przepisie zastąpiłam jajka przecierem jabłkowym, proszkiem do pieczenia i wodą mineralną (lub piwem; polecam!). Mam nadzieję, że skusicie się na mały eksperyment wegański, który na pewno każdemu się uda i sprawi wam przyjemność spróbowania czegoś nowego w kuchni. Powodzenia!

Podstawowe wegańskie ciasto do muffinek

Składniki (na 9-12 sztuk)

280 g mąki
130 g cukru
szczypta soli
15 g proszku do pieczenia (mała paczka)
100 ml oleju roślinnego
3-4 łyżek przecieru jabłkowego
200 ml wody mineralnej lub piwa
dodatki: np.gorzka czekolada, orzechy, (suszone) owoce

1. Wymieszaj wszystkie suche składniki i dodaj przecier jabłkowy.
2. W oddzielnej miseczce wymieszaj olej razem z wodą mineralną (lub piwem) i mieszankę dodaj do masy.
3. Do wymieszanego ciasta dodatki które lubisz (ja na przykład uwielbiam orzechy włoskie i jagody).
4. Ciasto mufinkowe wlej do foremki mufinkowej (którą przedtem wysmarujesz olejem roślinnym), lub do foremek papierkowych.
5. Mufinki piec 20-25 minut w temperaturze 180 stopni.

Sarah Gunther

Studentka historii sztuki Uniwersytetu
H. Heine w Dusseldorfie

Sudoku

Jacek Gładysz

	8	2			3	7	9	
		4		9		2		8
	5	3			8			
			6	5	4		8	
3		5		1				
6			9		2			
5							2	
	1	7	3					
8					6		5	

Kwestionariusz Prousta (ang. Proust questionnaire)

rodzaj zabawy towarzyskiej znanej wśród europejskich mieszcuchów i salonowców co najmniej od 2 poł. XIX wieku. Nazwa kwestionariusza pochodzi od nazwiska francuskiego pisarza Marcela Prousta (ur. 1871 – zm. 1922). Kwestionariusz składał się z kilkunastu pytań dotyczących osobowości osoby, która na nie odpowiadała, jej upodobań, zamiłowań itp. Pozornie błahey, stał się kwestionariusz Prousta jednym z pierwszych przykładów „testu” osobowości. Doczekał się również wielu adaptacji. Poniżej przedstawiona jest jedna ze współczesnych wersji kwestionariusza Prousta.

Jacek Gładysz- nasz redakcyjny kolega, który w niekonwencjonalny sposób przybliży na łamach Kuriera zawilosci matematyki, ekonomii. Dzięki niemu, nauki ścisłe choć na chwilę stają się pasjonującą przygodą. Oprócz tego konstruuje dla nas łamigłówki- sudoku. Jest bardzo zaangażowany w życie naszej lokalnej społeczności . Od wielu lat pisze bloga, recenzje filmowe. Niezwykły rozmówca, którego trudno przegadać.

Kwestionariusz Prousta



JACEK GŁADYSZ

1. Główna cecha mojego charakteru?

Lenistwo. Dobry matematyk powinien być leniwy. Pracowity człowiek będzie wykonywał standardowo rutynowe czynności, a człowiek leniwy zanim wstanie do roboty, będzie leżał i wymyśli, jak można to samo zrobić szybciej i lepiej.

2. Cechy, których szukam u mężczyzny?

Bezproblemowość.

3. Cechy, których szukam u kobiety?

Nieoczywistość.

4. Co cenię najbardziej u przyjaciół?

Zwyczajność. Lubię prostych, zwykłych ludzi, którzy nie uzurpują sobie praw do bycia najważniejszymi gośćmi na przyjęciu. Jakkolwiek często dla mnie tacy właśnie są.

5. Moja główna wada?

Punktualność, urządzona na podobieństwo generatora liczb losowych. 20 minut to nie spóźnienie.

6. Moje ulubione zajęcie?

Sudoku.

7. Moje marzenie o szczęściu?

Zastawiony książkami pokój, drewniany stół, dwa fotele, tablica i gwarancja, że będziemy mogli tu zostać do końca świata tocząc epicki pojedynek o to, co jest prawdą a co nie.

8. Co wzbudza we mnie obsesyjny lęk?

Socjaliści. Świadomość, że przy władzy są ludzie, którzy uważają, że można w imię wyższych celów nakładać na innych zakazy i ograniczenia, pod przymusem zabierać ludziom pieniądze, a następnie wydawać je według własnego uznania. Nie ma nic obrzydliwszego niż wiara, że tak powinien być urządzony świat.

9. Co byłoby dla mnie największym nieszczęściem?

Mylić się.

10. Kim lub czym chciałabym być, gdybym nie był tym, kim jestem?

Perspektywa nie bycia matematykiem jest zbyt straszna, żeby to sobie wyobrażać. Ewentualnie, gdybym nie był tym, kim jestem, mógłbym być lepszym matematykiem niż jestem. Ale jestem na to zbyt leniwy.

11. Kiedy kłamię?

Jak rozmawiam z ludźmi, którzy nie znają się na polityce lub ekonomii i widzę, że nie ma absolutnie żadnej szansy, żeby w ciągu

kilku minut zmienić ich sposób myślenia, to bez różnicy jest czy się z nimi zgodzę, że wysokie podatki są dobre, czy będę walczył o prawdę. Wtedy kłamię i przytakuję na wszystko, bo szkoda mi marnowania czasu na idiotyzmy.

12. Słowa, których nadużywam?

Nie ma takich słów. Mój język jest idealnie wyważony.

13. Ulubieni bohaterowie literaccy?

Bezapelacyjnie Sherlock Holmes.

14. Ulubieni bohaterowie życia codziennego?

Maciek Gładysz, the One and Only.

15. Czego nie cierpię ponad wszystko?

Socjalistów.

16. Dar natury, który chciałbym posiadać?

Metr osiemdziesiąt.

17. Jak chciałbym umrzeć?

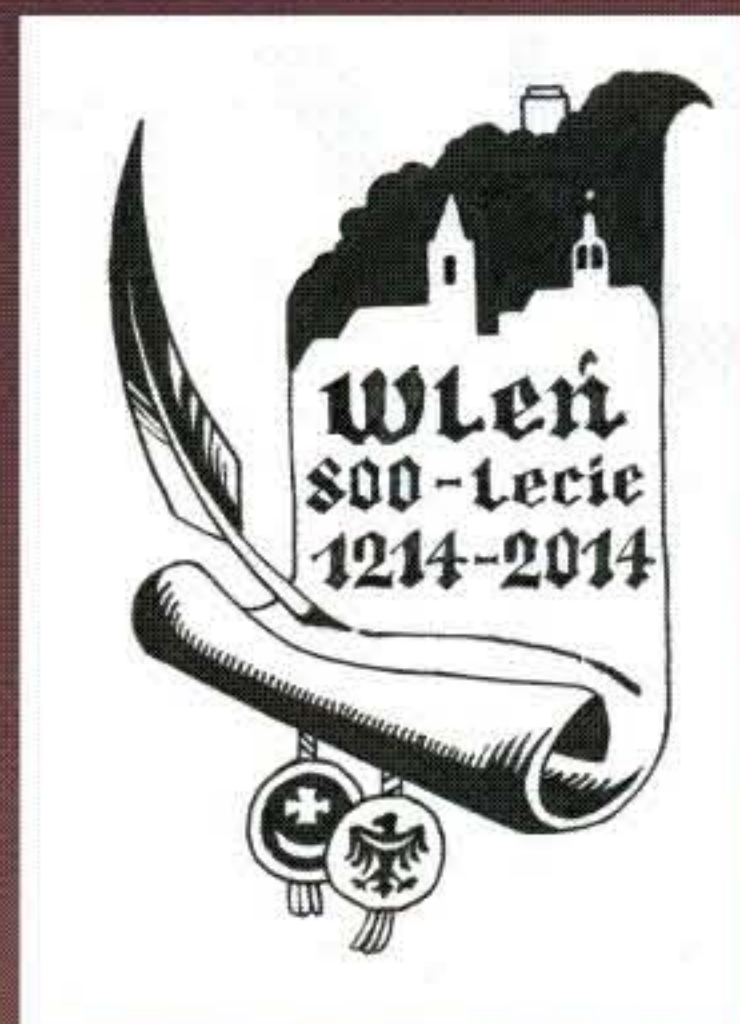
Spełniony. Być może gdzieś na końcu świata, z dala od ludzi, żeby nikomu nie było smutno.

18. Obecny stan mojego umysłu?

Mój umysł funkcjonuje naprzemiennie w dwóch stanach: pobudzenia lub stagnacji. Zależnie od sytuacji.

19. Błędy które najczęściej wybaczam?

Ortograficzne, bo te są najczęściej popełniane. Z łatwością przychodzi mi wybaczenie głupoty i ignorancji, o ile są szczerze. Błądzić jest rzeczą ludzką, niehumanitarną zaś w błędzie trwać. Bycie socjalistą jest błędem niewybaczalnym.



JUBILEUSZ 800-lecia

WLEŃ. DUMA I TOŻSAMOŚĆ

Seminarium popularno-naukowe WLEŃ. DUMA I TOŻSAMOŚĆ.

21 października 2014

Sala Widowiskowa OKSiT we Wleniu

13.00-14.30

Panel I- Promocja książki DZIEJE WLENIA

Magdalena Borkowska- mgr historii

Wojciech Szczerepa- Archiwum Państwowe w Jeleniej Górze

Grzegorz Jaworski- ATTYKA Lwówek Śląski

Panel II- Współpraca transgraniczna

Josef Kucin- starosta Obec Jiretin pod Bukovou, Czechy

Doris Baumert- Geschichtsverein Kreis Loewenberg Schlesien, Niemcy

Marcin Fluder- sekretarz Urząd Miasta i Gminy Wleń, Polska

Panel III- Lokalne projekty społeczne

Anna Komsta- Partnerstwo Lokalne Działaj (NA) Gminnie we Wleniu

- koordynator projektów społecznych:

VIII wieków Wlenia, 8 ścieżek wtajemniczenia

- społeczna rewitalizacja ścieżki spacerowej na Zamek Wleń

Wystawa Zatrzymaj (MY) Wleń

Kurier Wleński

Organizatorzy



**Urząd Miasta
i Gminy Wleń**



Euroregion Nysa



Przekraczamy granice

Projekt pn. „Dzieje Wlenia – Konferencje historyczne z okazji 800 – lecia Wlenia” (PL.3.22/3.3.01/14.04338)

jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz środków budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Nysa.