



# Harcerz Brześćia

KONGRES  
ORGANIZACJI  
POZARZĄDOWYCH –  
ARCHIPELAG  
POLSKOŚCI

OBÓZ EDUKACYJNY  
NAD BAŁTYKIEM

X ZJAZD FEDERACJI  
MEDIÓW POLSKICH  
NA WSCHODZIE

XXIII MOTOCYKLOWY  
RAJD KATYŃSKI



## SPIS TREŚCI

---

Spis treści	2
Słowo redaktora	3



Kongres organizacji pozarządowych – Archipeląg Polskości	17
--	----

X zjazd Federacji Mediów Polskich na Wschodzie	20
---	----

Z życia liturgicznego Kościoła – Święto Chrystusa Króla	21
---	----



Obóz edukacyjny nad Bałtykiem	4
----------------------------------	---

XXIII Motocyklowy Rajd Katyński	11
------------------------------------	----

Spotkanie w Jabłonowcu	12
------------------------	----

Zdrowe Żywienie: Paliwo Dla Harcerza na Szlaku Życia	23
---	----



Zajrzyj na

[FORUMBRZESKIE.PL](http://FORUMBRZESKIE.PL)

aby przeczytać inne numery  
naszego kwartalnika

## SŁOWO REDAKTORA

**Anna  
Paniszewa**

redaktor kwartalnika  
"Harcerz Brześcia"



## Drodzy harcerze!

W trzecim numerze „Harcerza Brześcia” dowiedziecie się:

- o pomocy dla dzieci polskich z Białorusi w trudnym czasie represji wobec polskiej mniejszości narodowej w postaci zorganizowanych dla nich obozów w Polsce;
- o obozie edukacyjnym Fundacji Znaki Pamięci nad Bałtykiem dla polskich dzieci z Brześcia,
- o kolonii w Jabłonowcu dla polskich dzieci z Białorusi i Litwy zorganizowanym przez Oddział Mazowiecki Stowarzyszenia Odra-Niemen.
- Eugeniusz Onufryjuk wyjaśnia nam sens Uroczystości Chrystusa Króla, którą świętować będziemy w tym roku 26 listopada.

Dziękuję Wam i Waszym rodzicom za sprzątanie grobów polskich żołnierzy na cmentarzach Brześcia.

**Czuwaj!**



# Obóz edukacyjny nad Bałtykiem



Dofinansowano przez Instytut Rozwoju Języka Polskiego im. świętego Maksymiliana Marii Kolbego ze środków Ministra Edukacji i Nauki.

Fundacja Znaki Pamięci z Warszawy zorganizowała letni wypoczynek 2023 r. nad Morzem Bałtyckim dla 25 uczniów PHSS im. R. Traugutta w Brześciu (obóz I – 10 uczniów, obóz II – 15 uczniów). Program edukacji i odpoczynku na Pomorzu (co pozwoliło nam poznać nieznaną nam dotąd szeroko, inny niż w 2022 r., region Polski) został opracowany na bardzo wysokim poziomie. Młodzież chętnie brała udział we wszystkich wycieczkach poznawczych, grach terenowych, zabawach oraz wieczornych lekcjach z języka polskiego.

W drodze na Pomorze młodzież miała przystanek w Toruniu z obiadem i wycieczką po Starówce miasta Mikołaja Kopernika.



W pierwszym dniu pobytu dzieci spacerowały po okolicy Kopalina i dotarły do plaży nad Morzem Bałtyckim, które znajduje się 5 km od ośrodka „Szlacheckie Gniazdo”, w którym dzieci miały noclegi, szkolenia oraz posiłki. **5**



Drugiego dnia grupa zwiedzała Gdańsk, w tym: Stare Miasto - Bramę Wyżynną i zespół przed bramą – Katownię i Wieżę Więzienną, spacerowała ul. Długą wśród historycznych kamienic do Ratusza Głównego Miasta. Następnie przeszła przez Długi Targ z Fontanną Neptuna, Dworem Artusa do Bramy Zielonej, także zwiedziła Bazylikę Mariacką. Później odbył się rejs zabytkowym galeonem "Czarna Perła" po Motławie na Westerplatte. Po zwiedzaniu miejsca pamięci walk obronnych z 1939 r, grupa przejechała tunelem pod Martwą Wisłą do Nowego Portu – na zwiedzanie latarni morskiej i Kapitanatu Portu Gdańsk. Odbyło się także spotkanie z grupą dzieci z Ukrainy, których też gościła Fundacja Znaki Pamięci.



Następnego dnia młodzież oraz wychowawcy pojechali do Sanktuarium Piaśnickiego - miejsca pamięci narodowej, które znajduje się w Lesie Piaśnickim, zwanym „pomorskim Katyniem” czy „kaszubską Golgotą”. Piaśnica – to największe miejsce kaźni ludności polskiej na Pomorzu. Podczas II wojny światowej Niemcy zabijali w tym lesie Polaków, przeważnie nauczycieli, duchownych, członków administracji państwowej, harcerskich instruktorów – około czternaście tysięcy osób. Zbrodnia zaplanowana przez niemieckiego okupanta miała na celu masową eksterminację polskiej elity Pomorza Gdańskiego, żeby w przyszłości Polska nie mogła się odrodzić. Młodzież wysłuchała opowieści pani dr Anety Hoffmann, pomodliła się przy polowym ołtarzu i zapaliła znicze pamięci w tym miejscu.



Po południu odbył się spływ kajakami rzeką Piaśnicą do Morza Bałtyckiego, podczas którego można było podziwiać łabędzie pływające niedaleko brzegu, sprawdzić swoje siły i zdolność do współpracy z kolegą/koleżanką w czasie dwugodzinnego spływu.



W ramach obozu odbyła się także całodobowa wycieczka do Borów Tucholskich. Harcerze zaliczyli pieszą ścieżkę edukacyjną "Bory Tucholskie - puszcza prastara jak Polska". W trakcie spaceru były zorganizowane zajęcia terenowe z edukatorem "Polska Niepodległość: Lasy. Leśnicy polscy w walce o niepodległość". W drodze powrotnej młodzież słuchała opowieści pani dr Anety Hoffmann poświęconych ciekawostkom "Pętli Tucholskiej" na trasie: Rytel – Chojnice - Tuchola - Czersk - Rytel.





Młodzież harcerska z Brześcia zwiedziła także Sowiński Park Narodowy z unikalnymi ruchomymi wydymami z edukatorem. Ciekawym doświadczeniem była także wspinaczka w Parku Linowym w Łebie.



Każdego wieczoru po kolacji odbywały się zajęcia z nauczycielką j. polskiego, mające na celu poprawienie polszczyzny dzieci, a także udzielenie pomocy merytorycznej uczniom w napisaniu krótkich tekstów do dzienniczka, który był jednym z elementów programu edukacyjnego obozu Fundacji Znaki Pamięci dla polskich dzieci z Brześcia. Najlepsze trzy dzienniczki zostały nagrodzone przez organizatorów.



Dzięki niezwykle rozległym merytorycznym kompetencjom pani Prezes Fundacji Znaki Pamięci młodzież z Brześcia miała możliwość poszerzyć znacznie wiedzę z historii Polski i regionu Pomorza, a także bardzo ważnej dla naszej społeczności historii Związku Obrońców Wolności – antykomunistycznej młodzieżowej organizacji działającej na Polesiu w latach 1945-1949. Fundacja zorganizowała wyjazd na groby liderów Związku Obrońców Wolności, znajdujących się w Gdańsku na cmentarzu Srebrzysko.

Ryszard Snarski jest patronem II DH im. Ryszarda Snarskiego działającej przy naszej szkole. Zygmunt Stachowicz był dowódcą ZOW. Podczas tego wyjazdu odbyło się spotkanie z wdową po Ryszardzie Snarskim – panią Ewą Snarską oraz wnukiem Ryszarda Snarskiego - Mikołajem, którzy przybyli z Kanady specjalnie na nasze spotkanie. Na spotkaniu z harcerzami z Brześcia była obecna także wdowa po Zygmuncie Stachowiczu – pani Helena Stachowicz, która przybliżyła harcerzom sylwetkę swojego śp. męża.



Podczas drugiego turnusu harcerze z Brześcia odwiedzili harcerzy z Mińska Mazowieckiego, którzy byli na obozie harcerskim w Lubiatowie. Wspólne śpiewy, pąsy i tańce przybliżyły młodzież do siebie.

Składamy podziękowanie Fundacji Znaki Pamięci oraz instytutowi Rozwoju Języka Polskiego im. świętego Maksymiliana Marii Kolbego za okazaną pomoc, która jest niezbędnym czynnikiem do istnienia i funkcjonowania naszej Polskiej Harcerskiej Szkoły Społecznej im. R. Traugutta w Brześciu, która jest bezprawnie represjonowana na Białorusi.

Anna PANISZEWA

# XXIII Motocyklowy Rajd Katyński (12-27.08.2023 r.)

II

12 sierpnia na Placu Zamkowym w Warszawie rozpoczął się XXIII Motocyklowy Rajd Katyński.

Msza Święta w intencji rajdu odbyła się o godzinie 7.00 w Świątyni Opatrzności Bożej. Po Mszy został złożony wieniec pod tablicą założyciela rajdu ś.p. Wiktora Węgrzyna.

Na Placu Zamkowym odbyła się uroczysta odprawa rajdu.

Po wprowadzeniu sztandaru stowarzyszenia i odśpiewaniu Mazurka Dąbrowskiego motocykliści zostali powitani przez Ministra Jana Dziedziczaka, który w imieniu Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego nadał Honorową Odznakę za Zasługi dla Polonii i Polaków za granicą Stowarzyszeniu Międzynarodowy Motocyklowy Rajd Katyński. Dyplom oraz Odznaka Honorowa zostały przekazane córce założyciela Rajdu Katyńskiego - pani Iwonie Węgrzyn-Bohenek.

Ks. Krzysztof Lewandowski OFMCap pobłogosławił rajdowców na 15-dzienną pielgrzymkę pamięci na trasie: Warszawa - Drohiczyn - Sokółka - Giby - Wilno - Ponary - Żułów - Dyneburg - Rezekne - Tallin - Helsinki - Tallin - Kircholm - Ryga - Szawle - Kowno - Mrągowo - Olsztyn - Grunwald - Gietrzwałd - Westerplatte - Gdańsk - Piaśnica.

Trasa rajdu prowadzi przez miejscowości nierozzerwalnie związane z historią Polski.

Celem XXIII Rajdu Katyńskiego jest upamiętnienie zwycięstwa polskiej husarii oraz potęgi Rzeczypospolitej Obojga Narodów, odwiedzanie Rodaków na kresach północnych RP, którzy pozostali na ziemi dziadów i dalej kultywują polską tradycję i kulturę.

**Red.**



# Spotkanie w Jabłonowcu

Lato 2023 roku stało się dla mnie niezapomniane. Jako opiekun pojechałem do Polski na obóz harcerski zorganizowany dla młodzieży z Białorusi i Litwy przez Oddział Mazowiecki Stowarzyszenia Odra-Niemen.

Wszystko zaczęło się, gdy wsiedliśmy do autobusu w Brześciu i pojechaliśmy do Terespola, gdzie miał na nas czekać kolejny autobus do naszego celu. Granicę przekroczyliśmy jednak tak szybko, że musieliśmy na niego poczekać. Nie było to jednak leniwe czekanie, wręcz przeciwnie, dało nam czas na zapoznanie się z tymi, których wcześniej nie znaliśmy, a z tymi, których znaliśmy - na omówienie naszych poprzednich podróży i obudzenie w innych pragnienia jak najszybszego dotarcia na letni obóz i posiadania tych samych żywych wspomnień. Z tym marzeniem młodzi brzescy wędrowcy pojechali aż do Białegostoku, bo tam czekała na nas druga grupa dzieci z Litwy.



W czasie oczekiwania na drugą grupę mieliśmy czas, aby zobaczyć lokalne zabytki i zrobić kilka grupowych zdjęć. W drodze z Białegostoku na obóz dzieci były zmęczone i przez jakiś czas nie słyszeliśmy ich głosów, tylko rzadkie szepty krążyły po autobusie, a dyskusje o nadchodzących przygodach zostały przeniesione do ich snów.

Do Jabłonowca dotarliśmy dopiero wieczorem 15 sierpnia. Byliśmy dość zmęczeni, ale wciąż szczęśliwi. Pierwsza kolacja, pierwsze ognisko, pierwsze uśmiechy, piosenki, a nawet lzy tęsknoty za rodzicami - to był taki intensywny wieczór. Czekaliśmy na plan lekcji, wszystko było rozpisane na godziny: kiedy obiad, kiedy wyjścia na plażę, a kiedy piłka nożna - nie było czasu na nudę. Nawet jeśli mieliśmy czas wolny, rzadko widywało się dzieci siedzące w swoich pokojach i grające na telefonach, zawsze próbowały one się zorganizować i coś zrobić: czy był to sport grupowy, gra w chowanego czy szachy. Zauważając to pragnienie aktywnego wypoczynku, wspólnie z organizatorami postanowiliśmy zorganizować turniej sportowy w kilku kategoriach jednocześnie i sprawdzić, kto jest najbardziej wysportowany. Dla artystycznie uzdolnionych zorganizowany były teatralne warsztaty.



Między innymi pływaliśmy kajakami, zwiedziliśmy Muzeum Sił Powietrznych w Dęblinie, a także Muzeum Zamojskich w Kozłowce, miejsce Maciejowskiej bitwy z powstania kościuszkowskiego, Park Dinosaurów oraz Farmę Iluzji w Trojanowie. Każdy dzień był pełen nowych odkryć i wrażeń. Dzieci dowiedziały się więcej o polskiej kulturze, historii i przyrodzie. Poznawały też siebie nawzajem, dzieląc się swoimi historiami, marzeniami i zainteresowaniami.



Ognisko stało się jedną z ulubionych tradycji nawet wśród tych, którzy nie byli harcerzami. Z dnia na dzień na nasze ognisko przychodziło coraz więcej osób, a organizatorzy coraz częściej proponowali, by zamiast kolacji zebrać się przy ognisku i samemu coś upiec. Piekliśmy kiełbaski, chleb i pianki na patykach, piliśmy gorącą herbatę i słuchaliśmy harcerskich piosenek z akompaniamentem gitary. Dzieci opowiadały sobie straszne historie, grały w gry i śpiewały piosenki. Ognisko było miejscem, gdzie czuliśmy się jak jedna wielka rodzina.

21 sierpnia podczas wycieczki do Warszawy zostały zwiedzone z przewodnikiem Łazienki, Starówka oraz Powązki Wojskowe, gdzie młodzież harcerska stała w warcie honorowej przy grobach harcerzy z Szarych Szeregów, a także na mogile Wojciecha Zalewskiego – powstańca, który oddał życie za wolną Polskę mając 11 lat. Wieczorem delegacja dzieci brała udział w uroczystości upamiętniającej Wojciecha Zalewskiego i innych dzieci powstańczej Warszawy przy ul. Peresa 9. Drużynowi z Brześcia zapalili znicz, a harcerki stały w warcie honorowej podczas Apelu ku czci poległych dzieci w Powstaniu Warszawskim 1944 r.





Ostatniego dnia obozu zebraliśmy się na ceremonii pożegnalnej.

Dzieci otrzymały certyfikaty uczestnictwa, prezenty od organizatorów i od siebie nawzajem oraz wyraziły wdzięczność wszystkim, dzięki którym ten obóz był możliwy: organizatorom, opiekunom, kucharzowi, kierowcy i oczywiście sobie nawzajem.

Cieszę się, że byłem częścią tego obozu. Jestem wdzięczny wszystkim za ich szczerą emocję, za salwę śmiechu i oczywiście za to, że po raz kolejny pokazali mi, na czym polega przyjaźń.

Dziękuję bardzo za solidarność z nami od momentu uderzenia w PHSS im. R. Traugutta w Brześciu w roku 2021 do dnia dzisiejszego Oddziałowi Mazowieckiemu Stowarzyszenia Odra-Niemen z prezesem Krzysztofem Krzezińskim na czele, który zaprosił młodzież do Jabłonowca na kolonię.

Do zobaczenia wkrótce!

**Mikita CZARNECKI**



# Kongres organizacji pozarządowych – Archipeląg Polskości



2 września 2023 r. w warszawskim Teatrze Palladium odbyło się ważne wydarzenie społeczno-kulturalne – druga edycja Archipelagu Polskości, zgromadzenia patriotycznych organizacji pozarządowych z prezentacjami swojego dorobku.

Celem corocznego przedsięwzięcia jest połączenie wszystkich środowisk działających w obszarze kultury, tradycji Polski jak wysp wielkiego archipelagu. Pomysłodawcy tej inicjatywy dążą do stworzenia platformy współpracy dla rozmaitych działań historycznych, krajoznawczych artystycznych, ideowych, wychowawczych, edukacyjnych, samopomocowych oraz gospodarczych. Prezentacje poszczególnych organizacji podczas corocznych spotkań mają na celu wzajemną inspirację oraz stworzenie prawdziwej wspólnoty Archipelagu Polskości, którą łączą ogólne idee i zadania.

Organizatorami kongresu są Stowarzyszenie Patriotyzm i Wolność oraz Fundacja Historyczna im. Mariana Rejewskiego. Partnerami wystąpiły Konfederacja Inicjatyw Pozarządowych Rzeczypospolitej i Stowarzyszenie „Marsz Niepodległości”, tworzące razem Radę Koordynującą, która przyznaje dwie nagrody i cztery wyróżnienia Archipelagu Polskości za osiągnięcia w działalności patriotycznej.

Pierwsza nagroda główna została przyznana osobie prawnej – **Federacji Stowarzyszeń Weteranów i Sukcesorów Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej** za wieloletnią działalność wśród organizacji kombatanckich i sukcesorskich oraz promowanie postaw patriotycznych. Nagrodę odebrał zasłużony dla sprawy polskiej 93-letni prezes Federacji ppłk. dr. inż. Leonard Kapiszewski.

Druga nagroda główna została przyznana osobie fizycznej – **Anne Paniszewej**, nauczycielce z Brześcia Litewskiego, która prześladowana była przez władze białoruskie za kultywowanie polskiej historii, w tym upamiętnianie walk Armii Krajowej i polskiego podziemia antykomunistycznego po roku 1945. Nagroda przyznana za całokształt działalności edukacyjnej, wychowawczej i kulturalnej na pograniczu polsko-białoruskim w latach 2004-2023.



### **Wyróżnienia zostały przyznane:**

- Fundacji Obowiązek Polski z siedzibą w Białymstoku za pionierskie programy husarskie jak Podlaska Chorągiew Husarii oraz Polska Liga Husarska. Statuetkę odebrał założyciel i prezes Fundacji Dariusz Wasilewski;

- Muzeum Tradycji Ruchu Narodowego z siedzibą w Jelczu-Laskowicach za promowanie polskiej historii, szczególnie historii obozu narodowego z Romanem Dmowskim na czele. Statuetkę odebrał kustosz oraz pomysłodawca Muzeum Mateusz Kotas;

- Akcji Społecznej „Kwiaty Wołynia” – za upamiętnienie 80-lecia rzezi wołyńskiej. Statuetkę odebrała Paulina Kalinowska – autorka identyfikacji graficznej akcji w postaci stylizowanego kwiatu lnu;

- Stowarzyszenie „Ocalić od zapomnienia” z siedzibą w Brzezinach na Zamojszczyźnie za wytrwałe promowanie lokalnej i regionalnej historii. Statuetkę odebrała wieloletnia prezes Magdalena Szczepańska.

Podczas wydarzenia odbyły się debaty „Korfanty – polski wyrzut sumienia”, „NGO, czyli dobrowolne zrzeszenia”, a także koncerty Norberta „Smoły” Smolińskiego, zespołu regionalnego „Mogilanie” oraz „Kapeli Turobińskiej”.

**Anna PANISZEWA**



# X zjazd Federacji Mediów Polskich na Wschodzie

20

X zjazd Federacji Mediów Polskich na Wschodzie odbył się 20-22 września 2023 r. w Warszawie. Federacja zrzesza redakcje mediów z państw byłego bloku wschodniego. Tym razem zjazd odbył się w Muzeum Żołnierzy Wyklętych i Więźniów Politycznych PRL przy ul. Rakowieckiej 37. Na zjeździe obradowały redakcje z Litwy, Łotwy, Ukrainy, Białorusi, Czeskiego Cieszyzna.

Dla dziennikarzy ze Wschodu przemówili byli prezesi Federacji, którzy podsumowali 10 lat działalności organizacji.

W pierwszym panelu o roli mediów polskich w polskiej polityce historycznej był zaprezentowany „Raport o stratach poniesionych przez Polskę w wyniku agresji i okupacji niemieckiej w czasie II wojny światowej 1939-1945” przez pracownika MSZ. Następną dyskusja toczyła się na temat trudnych kart historii oraz metody prowadzenia trudnych tematów historycznych w mediach.

W drugim panelu o mediach w obliczu kryzysów podnoszono kwestie reagowania na kryzys militarny i humanitarny na Ukrainie w związku z agresją Rosji.

Trzeci panel dotyczył współpracy redakcji ze Wschodu z innymi organizacjami, w tym polskimi oraz polonijnymi redakcjami.

Zjazd dokonał wyboru nowych władz Federacji oraz zatwierdził Rezolucję, która odzwierciedla zamierzenia organizacji.

Red.  
Zdjęcie Apolinarego Klonowskiego



# Z życia liturgicznego Kościoła – Święto Chrystusa Króla

*„Tłum przewrotny ciągle woła:  
Chrystus niech nam nie panuje!  
My z radością uznajemy  
Żeś jest wielkim świata Królem” –*

śpiewa Matka Kościół w pacierzach kapłańskich, przeznaczonych na święto Chrystusa Króla, które zgodnie z tradycyjnym kalendarzem wypada w ostatnią niedzielę listopada, czyli w 2023 roku jest to 26 listopada.

Uroczystość ta jest stosunkowo młoda – została wprowadzona w 1925 r. encykliką papieża Piusa XI (który złotymi literami zapisał się w historii naszego narodu, będąc nuncjuszem apostołskim (ambasadorem Stolicy Apostolskiej) w Polsce) „Quas Primas”. Cała ta encyklika została poświęcona jednemu zagadnieniu – królowaniu Jezusa Chrystusa w rodzinach, narodach i państwach. Encyklika „Quas Primas” została opublikowana, by w czasach gwałtownych prześladowania Kościoła – w ZSSR, Meksyku, Hiszpanii, Czechosłowacji, w dobie coraz zuchwalszego postępowania środowisk wrogich wobec Kościoła Katolickiego, przypomnieć tę wielką prawdę o królewskiej godności Chrystusa.

Ta królewska godność ma podwójne źródło. Pierwszym źródłem jest to, że Jezus Chrystus jest Synem Bożym, drugą osobą Trójcy Świętej. Jak pisał św. Paweł Apostoł „Wszystko przez Niego i w nim stworzone zostało” (Kol 1, 17). Z tego powodu Jezusowi Chrystusowi należy wszelka cześć i chwała zarówno od ludzi, jak i od aniołów. Drugim źródłem panowania Chrystusa, które jest dla nas jako ludzi nawet bardziej znaczące, jest śmierć Pana Jezusa na krzyżu. Jezus Chrystus jest naszym Panem nie tylko z praw swojej Boskiej natury, ale również z prawa, które sobie nabył, przelewając swoją Najdroższą Krew dla naszego zbawienia.

Panowanie Chrystusa obejmuje trojaką władzę, czyli nauczania, sądzenia i stanowienia prawa. Jednocześnie jest to panowanie duchowe i odnosi się do rzeczy duchowych. Nie ma do tego innej drogi niż przez wiarę i chrzest... *to królestwo przeciwstawia się jedynie królestwu szatana i mocom ciemności, a od swych zwolenników wymaga nie tylko, aby oderwali się od bogactw i rzeczy ziemskich i wyżej cenili nad nie skromność obyczajów i łaknęli i pragnęli sprawiedliwości [Quas primas, 14]*

Wobec powyższego pojawia się pokusa sprowadzenia panowania Chrystusowego do życia prywatnego osoby wierzącej, obowiązującego tylko katolików. Jest to poważny błąd z kilku powodów. Po pierwsze, Jezus Chrystus umarł za wszystkich, a więc nabył sobie prawo do panowania nie tylko nad tymi, którzy Jego panowania uznają, lecz nad wszystkimi ludźmi, wszak nawet diabły będą musiały oddać mu cześć, bo Bóg postanowił, by „na imię Jezusa zgięło się każde kolano mieszkańców niebios, ziemi i podziemia” (Flp 2, 10). Po drugie, nie da się być chrześcijaninem w życiu prywatnym czy rodzinnym i nie być im w szkole, pracy, w gronie przyjaciół itd. Nauczyciel nie może zostawić swojego katolicyzmu przed salą wykładową i nauczać dzieci tak, jakby Bóg nie istniał. Polityk nie może uchylać praw sprzecznych z Bożymi przykazaniami i nauką Kościoła, a w życiu prywatnym być dobrym katolikiem. Całe społeczeństwo, od zwykłego robotnika aż po osoby dzierżące władzę muszą uznać nad sobą panowanie Chrystusa Króla i postępować zgodnie z godnością sług tak zacnego Pana.

Chrystus Pan, Chrystus Król ma prawo i powinien panować w naszych sercach, w naszych rodzinach, w naszych szkołach, w naszych sądach, w naszych prawach. Każdy z nas, niezależnie od swojego pochodzenia, stanu materialnego, statusu społecznego czy piastowanych godności ma obowiązek uznać królowanie Chrystusa. Duchem miłości Chrystusowej powinny być prześiąknięte nasze życie prywatne i społeczne, nasze instytucje i nasze prawa. Wszak jarzmo Jego jest słodkie, a ciężar lekki.

**Eugeniusz ONUFRYJUK**

# Zdrowe żywienie: paliwo dla harcerza 23 na szlaku życia

Harcerska droga wiedzie przez góry, lasy, i nieznaną jeszcze przyszłość. Każdy harcerz wie, że aby pokonać trudności na szlaku, potrzebuje nie tylko determinacji i umiejętności, ale także odpowiedniego paliwa dla swojego ciała. W tym kontekście, zdrowe żywienie odgrywa kluczową rolę. Jest to temat, który niezmiennie pozostaje ważny, zarówno dla harcerzy w trakcie obozów, jak i w życiu codziennym.

Podczas harcerskich wypraw i obozów, nasze ciała pracują na pełnych obrotach. Wymagają od nas wysiłku fizycznego, koncentracji i wytrzymałości. Dlatego to, co wkładamy do naszego organizmu, ma ogromne znaczenie. Odpowiednie żywienie dostarcza energii, wzmacnia organizm i wpływa korzystnie na zdolność radzenia sobie z trudnościami.

## Co Powinien Zawierać Harcerski Talerz?

- **Białko:** jajka, ryby, drób, i produkty mleczne to doskonałe źródła białka. Białko jest niezbędne do regeneracji mięśni i utrzymania siły fizycznej.
- **Węglowodany:** chleb, makaron, ryż, i warzywa to doskonałe źródła węglowodanów, które dostarczają energii na długotrwały wysiłek.
- **Owoce i Warzywa:** Świeże owoce i warzywa to skarbnice witamin, minerałów i błonnika. Pomagają w utrzymaniu odporności i poprawiają trawienie.
- **Tłuszcze:** Oleje roślinne, orzechy, i awokado dostarczają zdrowych tłuszczów, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- **Picie wody:** Nie zapominajmy o wodzie. Nawodnienie jest kluczowe, zwłaszcza podczas aktywności fizycznej.

Zdrowe żywienie to fundament harcerskiego sukcesu. Warto pielęgnować tę świadomość nie tylko podczas obozów, ale również w codziennym życiu. Dbalność o odpowiednie żywienie to inwestycja w zdrowie, wydolność fizyczną i umysłową, oraz ogólny rozwój. Warto więc zadbać o to, co łąduje na harcerskim talerzu, bo to wpłynie na nasze przygody na szlaku życia.

Natalia KALASEJ

Nad numerem pracowali:

Anna Paniszewa, Natalia Kalasej,  
Eugeniusz Onufryjuk, Mikita Czarnecki

Korekta: Dorota Prążyńska

Kontakt

[forum.brzeskie@gmail.com](mailto:forum.brzeskie@gmail.com)

Brześć, 2023



Projekt dofinansowany ze  
środków Kancelarii Prezesa Rady  
Ministrów w ramach konkursu  
Polonia i Polacy za Granicą 2023



KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW



Fundacja  
**POMOC POLAKOM  
NA WSCHODZIE**  
im. Jana Olszewskiego

