Polacy w Antarktyce, czyli... prawdziwi kresowiacy! | Ameryka znów jest niebieska | **Młodzi na Litwie – raport**

Festiwal teatralny MonoWschód 2026 – rekordowo i różnorodnie | Zdrowe jedzenie zaczyna się od rozsądku

KURIER WILEŃSKI
MAGAZYN

7-13 listopada 2026 r.
Nr 44 (128)

Wydanie magazynowe
polskiego dziennika na Litwie
Cena: 1 euro

Polacy mają swoje państwo

Polacy na Litwie mają swoją Macierz

Zbliża się 11 listopada. Narodowe Święto Niepodległości Polski. Na szczęście nie trzeba nikomu tłumaczyć, co to za święto. Niestety wciąż trzeba wyjaśniać, że wolność jak została wywalczona — tak może zostać zabrana, jeśli jej nie pielęgnujemy. A pielęgnowanie wolności to nie tylko walka szablą — to dbanie o stan ducha, społeczności, to czytanie polskiej prasy, aktywne uczestnictwo w życiu społeczności i państwa. Państwa nieidealnego. Ale naszego, w którym problemy rozwiązujemy sami, a nie za łaską okupantów.



Fot. Marian Paluszkiewicz
Projekt okładki Apolinary Klonowski

ISSN 1392-0405

eprasa.pl 7602848164

KALENDARIUM

7 listopada

1430 – w Wilnie złożono ciało Witolda Wielkiego, władcy Wielkiego Księstwa Litewskiego. Witold, sprzymierzeniec i kuzyn Władysława Jagiełły, zmarł w Trokach tuż przed planowaną koronacją. Jagiełło towarzyszył ciału z Trok do Wilna i pochował je w katedrze Świętego Stanisława. Może spoczywać tam do dziś...

8 listopada

1898 – władze carskie odsłoniły w Wilnie pomnik Michaiła Murawjowa, namiestnika, który brutalnie stłumił powstanie styczniowe. Uroczystości przewodniczył wielki książę Mikołaj Mikołajewicz, stryj cara Mikołaja II. Dla Polaków i Litwinów pomnik stanowił symbol terroru caratu i rusyfikacji. Nie był to człowiek przyjemny.

9 listopada

1941 – Niemcy zamordowali koło Borysowa księdza Henryka Hlebowicza (ur. 1904 w Grodnie), kapłana diecezji wileńskiej. Hlebowicz działał na ziemiach białoruskich pod okupacją, skierowany tam przez arcybiskupa wileńskiego Romualda Jałbrzykowskiego. Kościół katolicki zaliczył go później w poczet błogosławionych.

10 listopada

1918 – do Warszawy przybył Józef Piłsudski, zwolniony przez Niemców z twierdzy Magdeburg, gdzie był internowany od lata 1917 r. Powracającego entuzjastycznie witały tłumy na Dworcu Wiedeńskim. Następnego dnia Piłsudski przejął od Rady Regencyjnej dowództwo nad wojskiem polskim. Polska stawała się ciałem.

11 listopada

1918 – w Wilnie rozpoczął obrady zjazd ziemian z Litwy. Wśród ponad stu uczestników znaleźli się delegaci nie tylko z Wileńszczyzny, lecz także z Kowieńszczyzny. Zjazd obradował wobec zmieniającej się sytuacji politycznej, gdy na gruzach imperiów kształtowały się nowe państwa. W Polsce powstawała Polska.

12 listopada

1989 – odbyło się spotkanie władz Litewskiej SRS z przedstawicielami polskiej społeczności na Litwie. Omawiano kwestie związane z postulatami autonomii Wileńszczyzny, które zarząd główny ZPL przedstawił wcześniej Radzie Najwyższej i Komitetowi Centralnemu Komunistycznej Partii Litwy. Poruszano trudne tematy.

13 listopada

1827 – we Lwowie został otwarto Zakład Narodowy im. Ossolińskich, ufundowany dla przez Józefa Ossolińskiego. Po II wojnie światowej udało się go przenieść do Wrocławia. Część zbiorów zniszczył Litwin. Dosłownie, to było nazwisko sekretarza partii komunistycznej, który podjął decyzję o zniszczeniu części zbiorów po wojnie.



Robert Mickiewicz

Hołd Ojcom niepodległości

11 listopada będziemy obchodzili 108. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Obchody nie ograniczą się do państwowych uroczystości w Warszawie i całej Polsce. Również jedna trzecia narodu polskiego, mieszkająca poza granicami państwa polskiego, uczci tę datę mającą ogromne znaczenie dla każdego Polaka w dowolnym zakątku świata.

108. rocznica niepodległości zostanie uczczona również u nas, w Wilnie. Od ponad 30 lat Polacy oraz przyjaciele Polski zbierają się w miejscu mającym szczególne znaczenie dla odrodzonego państwa polskiego. Na wileńskiej Rossie spoczywa serce człowieka, którego nazywamy Ojcem polskiej niepodległości. Marszałek Józef Piłsudski chciał, aby serce na zawsze spoczęło w ukochanym przez niego mieście, u stóp Matki i w otoczeniu swoich poległych w walkach o niepodległość żołnierzy. Ta jego ostatnia wola w symboliczny sposób na wieki związała Wilno z dążeniem narodu polskiego do niepodległości.

> Jedna trzecia narodu polskiego, mieszkająca poza granicami państwa polskiego, również uczci 11 listopada – datę mającą ogromne znaczenie dla każdego Polaka w dowolnym zakątku świata.

Jednak nasz ziomek, pierwszy marszałek Polski Józef Piłsudski, nie był jedynym Ojcem polskiej niepodległości. Rok 2026 ustanowiony został przez Sejm i Senat RP Rokiem Ignacego Daszyńskiego. W tym roku mijają 160. rocznica urodzin i 90. rocznica śmierci tego wybitnego polskiego męża stanu. O tej niezwykle ważnej dla polskiej niepodległości postaci w poprzednim wydaniu magazynowym „Kuriera Wileńskiego" pisał Piotr Wyszomirski.

Jako polityk był głównie związany z Galicją i Śląskiem Cieszyńskim, jednak w 1928 r., po wyborze na marszałka Sejmu RP, odwiedził Wilno i ówczesne województwo wileńskie. O tym wydarzeniu w dzisiejszym wydaniu magazynowym pisze Tomasz Otocki. Źródłem do napisania tego artykułu stał się przedwojenny „Kurier Wileński".

Na zakończenie chciałbym raz jeszcze przypomnieć szanownym Czytelnikom o zaproszeniu Ambasady RP w Wilnie na uroczystość złożenia wieńców oraz odśpiewania razem Mazurka Dąbrowskiego przy Mauzoleum – Matka i Serce Syna na cmentarzu na wileńskiej Rossie w dniu 11 listopada 2026 r. o godz. 12.00.

Robert Mickiewicz

KURIER WILEŃSKI MAGAZYN Ukazuje się od 1953 r. Birbynių g. 4a, LT-02121 Wilno, Republika Litewska, tel. +370 526 084 44; **Redaktor naczelny:** Robert Mickiewicz. **Zastępcy redaktora naczelnego:** Brygita Łapszewicz, Apolinary Klonowski. **Sekretarz redakcji:** Piotr Łukasik. **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Brenda Mazur, Antoni Radczenko, Rajmund Klonowski. **Stali współpracownicy:** Piotr Hlebowicz, Elżbieta Monkiewicz, Tomasz Otocki, Anna Pawiłowicz-Janczys, Tomasz Snarski, Jarosław Tomczyk. **Fotoreporterzy:** Marian Paluszkiewicz. **Skład i łamanie:** Halina Taukin. **Dział Online:** Janina Jarosz, Jolanta Balkiewicz, Apolinary Klonowski. **Dział promocji:** Andrzej Podworski – prenumerata (kolport@kurierwilenski.lt) i reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt). **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski", Birbynių g. 4A, LT-02121 Wilno. **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis". Nakład: 2500 egz.

Zadanie współfinansowane ze środków Kancelarii Senatu w ramach sprawowania opieki Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą w 2026 roku. Publikacje wyrażają jedynie poglądy autorów i nie mogą być utożsamiane z oficjalnym stanowiskiem Senatu RP, Kancelarii Senatu RP ani Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie" im. Jana Olszewskiego.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbieżne z opinią redakcji.

Fundacja POMOC POLAKOM NA WSCHODZIE im. Jana Olszewskiego

FEDERACJA MEDIÓW POLSKICH NA WSCHODZIE

DZIENNIK NALEŻY DO EUROPEJSKIEGO STOWARZYSZENIA GAZET CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI NARODOWYCH MIDAS

eprasa.pl 7602848164



Wyniki wyborów przestały zaskakiwać

Rajmund **Klonowski**

Wyniki wyborów śródokresowych w USA są jakie są – i jedni komentują je z triumfalizmem, zaś inni szukają winnych. Ale zasadniczo, nie ma się przesadnie ani czym cieszyć, ani nad czym innym rozpaczać, gdyż ten wynik, podobnie jak wyniki wyborów w innych krajach, przestał odzwierciedlać to, co wyniki wyborów odzwierciedlały.

W demokracji przedstawicielskiej, a taka panuje w większości państw (w Szwajcarii jest demokracja częściowo bezpośrednia – kiedy decyzje podejmują obywatele w referendach), założenie systemu polega na tym, że obywatele do sprawowania władzy w swoim imieniu delegują przedstawicieli, których uznają za najbardziej odpowiednich. Żeby to sprawowanie władzy mogło się odbywać skuteczniej i w sposób bardziej skoordynowany (a jest to konieczne, jeśli chce się zarządzać bardziej złożonymi tematami), powstały partie polityczne, mające swoje programy i struktury. I ludzie do władzy delegowali partie – jako odpowiadające ich przekonaniom czy interesom.

I dopóki partie polityczne reprezentowały obywateli i ich grupy interesów (np. robotników, fabrykantów, mieszkańców wsi i miast, klasę średnią, chłopów itd.), to wyniki wyborów odzwierciedlały nastroje społeczne. Problem pojawił się w momencie, w którym partie polityczne same stały się grupami interesów, a ich interesem jest bycie przy władzy i zaspokajanie potrzeb członków i przyjaciół partii. W takiej sytuacji partia polityczna już nie reprezentuje obywateli, a jedynie bardzo wąski wycinek społeczeństwa (przykładowo największa na Litwie partia polityczna liczy 14 tys. członków, czyli zaledwie pół procent ogółu populacji) – a wybory wówczas sprowadzają się do tego, kto skuteczniej „przekona" (czyt. oszuka) wyborców do oddania głosu na to, a nie inne ugrupowanie.

> Oszukani wyborcy chcą w jakiś sposób odegrać się na oszustach. I tu działa mechanizm, który obserwujemy ostatnio: głosowanie przeciw dotąd rządzącym, czasem również wbrew własnym interesom.

Nic zatem dziwnego, że po jakimś czasie oszukani wyborcy chcą w jakiś sposób odegrać się na oszustach. I tu działa mechanizm, który obserwujemy ostatnio: głosowanie przeciw dotąd rządzącym, czasem również wbrew własnym interesom. W myśl logiki: „Ci radykałowie mi zaszkodzą, ale zaszkodzą także tym oszustom, którzy mieli mi pomóc, a nic dobrego nie zrobili".

Powiecie, że to głupie? Nie. Głupi są politycy, którzy myślą, że wystarczy być po prostu mniejszym złem od innych, żeby rządzić. I w ten sposób czynią cały świat po prostu gorszym – bo proponują mniejsze zło zamiast dobra.



Niepodległość, bolszewicy i własność prywatna

Antoni **Radczenko**

„Przeżywamy momenty doniosłości dziejowej, momenty przełomowe, o których potomne wieki pisać będą – trudno abyśmy zachować mieli całkowitą apatją" (pisownia oryginalna) – pisał 11 listopada 1918 r. „Dziennik Wileński". Abstrahując od patosu użytych słów, można by sądzić, że wileńska gazeta donosiła w ten sposób o przejęciu przez Józefa Piłsudskiego dowództwa nad wojskiem lub jego przybyciu do Warszawy po uwolnieniu z niemieckiego więzienia. Lub o innym wydarzeniu bezpośrednio powiązanym z odzyskiwaniem niepodległości.

Nic bardziej mylnego. Cytowane zdanie odnosiło się do Berlina, a nie do Warszawy. Tego dnia nowym kanclerzem Niemiec został socjaldemokrata Friedrich Ebert, a państwo niemieckie faktycznie stało się republiką. „Dziennik Wileński" podkreślał, że w obliczu zagrożenia bolszewickiego najważniejsze jest obecnie zapewnienie bezpieczeństwa, ładu i stabilności. Z ulgą odnotowywano, że mimo lewicowego charakteru nowego rządu opowiada się on za poszanowaniem prawa i „nienaruszalności własności prywatnej", a także pozostaje daleki od „eksperymentów w guście wschodnim".

> O odzyskaniu przez Polskę niepodległości wspomniano w „Dzienniku Wileńskim" zaledwie w kilku zdaniach ostatniego akapitu: „z podniesionem czołem powitajmy wschód dnia nowego, który i dla nas stać się winien słonecznym dniem odrodzenia narodowego".

O odzyskaniu przez Polskę niepodległości wspomniano zaledwie w kilku zdaniach ostatniego akapitu: „z podniesionem czołem powitajmy wschód dnia nowego, który i dla nas stać się winien słonecznym dniem odrodzenia narodowego". Powściągliwość „Dziennika Wileńskiego" nie powinna dziwić. Wilno wciąż znajdowało się pod okupacją niemiecką, a otwarte pisanie o niektórych sprawach mogło sprowadzić na redakcję represje ze strony władz wojskowych.

Kiedy jednak przejrzymy kolejne numery wileńskiej gazety, zwrócimy uwagę, że niemiecka cenzura z każdym dniem słabła. Przywołałem ten fragment, ponieważ dobrze pokazuje, że odzyskiwanie niepodległości było długim procesem, a nie wydarzeniem sprowadzającym się do jednej decyzji podjętej w konkretnym dniu przez określonego człowieka.

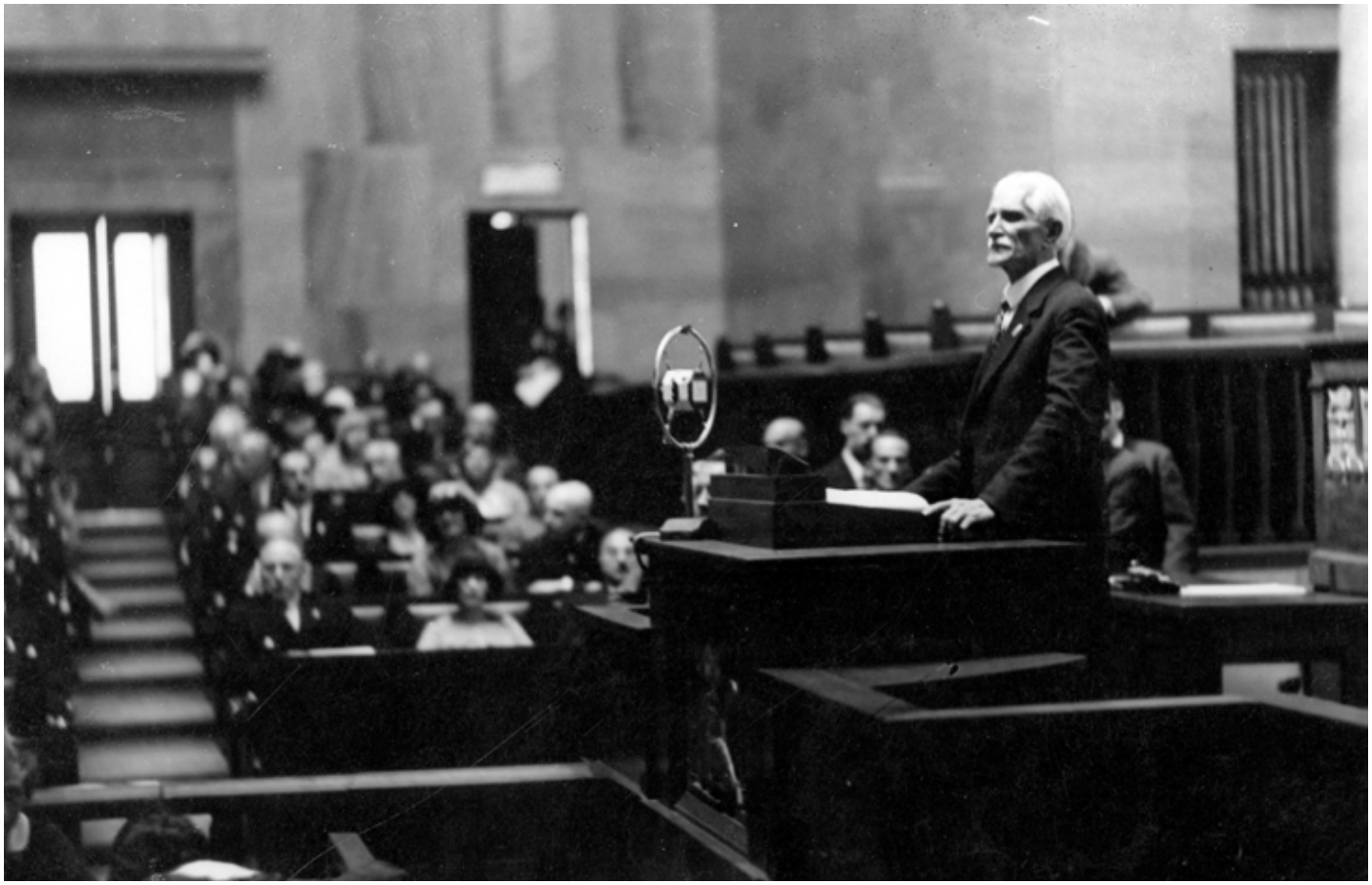
Data 11 listopada ma w dużej mierze charakter umowny. Równie dobrze Święto Niepodległości moglibyśmy obchodzić: 7 października, kiedy Rada Regencyjna ogłosiła deklarację niepodległości; 7 listopada, gdy powstał rząd Ignacego Daszyńskiego; czy 14 listopada, kiedy Rada Regencyjna przekazała Józefowi Piłsudskiemu pełnię władzy.

eprasa.pl 7602848164

Daszyński w Wilnie i Trokach. Jeden dzień z życia marszałka Sejmu

Tomasz Otocki

Ignacy Daszyński jako działacz polityczny miał związki głównie z Galicją i Śląskiem Cieszyńskim, jednak w 1928 r. – jako świeżo wybrany marszałek Sejmu – odwiedził Wilno i województwo wileńskie, biorąc udział w Targach Północnych. Jego wizytę krótko zaanonsował socjalistyczny „Robotnik", o wiele więcej miejsca poświęcił jej „Kurier Wileński". Z okazji Narodowego Święta Niepodległości 11 listopada przypominamy tę mało znaną historię.



Ignacy Daszyński (1866–1936) jest uznawany za jednego z ojców polskiej niepodległości. Był pierwszym premierem niepodległej Polski (1918) i marszałkiem Sejmu RP (1928–1930) **Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe**

Przyjazd Ignacego Daszyńskiego do Wilna „niezależny organ demokratyczny" opisał w swoim numerze z 6 września. Marszałek Sejmu do stolicy regionu udał się całą delegacją, w skład której weszli: wicemarszałkowie Jan Dąbski i Jan Woźnicki, dyrektor Kancelarii Sejmu Henryk Pomorski, dyrektor Biblioteki Sejmowej Henryk Kołodziejski, a także sekretarz Sejmu Józef Dwernicki. Tym samym pociągiem do Wilna udał się wiceminister spraw wewnętrznych Maurycy Jaroszyński.

Na dworcu delegacja została powitana przez wojewodę wileńskiego Władysława Raczkiewicza, wiceprezydenta miasta Witolda Czyża oraz przedstawicieli Komitetu Wystawy.

Na początku delegacja udała się zwiedzić Targi Północne. „Kurier Wileński" uznał, że było to ważne, by: „podkreślić ich znaczenie dla rozwoju stosunków ekonomicznych wschodniej rubieży Polski, w szczególności Ziemi Wileńskiej, a po wtóre dać wyraz zainteresowania Sejmu rozwojem Ziemi Wileńskiej i wschodnich ziem Rzeczypospolitej".

Warto w tym miejscu przypomnieć, że Targi Północne były periodyczną wystawą przemysłu polskie- »

eprasa.pl 7602848164

go i zagranicznego organizowaną późnym latem od 1928 r. aż do agresji niemieckiej na Polskę w 1939 r. Ich celem było uczynienie z Wilna głównego ośrodka handlu z krajami Wschodu, w szczególności z krajami bałtyckimi. Targi Północne były wzorowane na lwowskich Targach Wschodnich. Wilno nie mogło jednak, niestety, dorównać w tego typu imprezach Lwowowi i Poznaniowi. Warto jednak dodać, że od połowy sierpnia aż do połowy września 1928 r. targi odwiedziło 200 tys. osób.

Po zwiedzeniu Targów, podczas którego marszałek Daszyński „zapoznał się (...) szczegółowo z eksponatami i wykresami obrazującymi rozwój gospodarczy i kulturalny województwa wileńskiego oraz wysiłek władz (...) nad podniesieniem kraju", był podejmowany śniadaniem w letniej siedzibie wileńskiego Klubu Szlacheckiego, gdzie przemawiał wojewoda Raczkiewicz. W przemówieniu wojewody wskazano na osiągnięcia Polski na Kresach Wschodnich, zwłaszcza w okresie po przewrocie majowym w 1926 r.

Mowę podczas wizyty Daszyńskiego wygłosił także prezydent Wilna Józef Folejewski, podkreślając, że wybitny gość „był tym, który całe swe życie umiał przez ukochanie Ojczyzny łączyć hasła socjalizmu z ideą niepodległości".

Wreszcie przyszedł czas na przemówienie marszałka, który wyraził żal z powodu obecności tak niewielkiej liczby przedstawicieli Sejmu podczas wileńskiej wystawy. „Marszałek zaznaczył, że oglądając dorobek kulturalny i gospodarczy Ziemi Wileńskiej, przedstawiony na Wystawie Regionalnej, mógł stwierdzić ogrom dokonanej, mimo niesłychanie trudnych warunków, pracy, który naocznie udowadnia wybitny współudział Wilna w życiu Państwa. Trzy są ośrodki w Polsce – mówił marszałek – ku którym zwracają się oczy całej Polski: Wilno, Lwów i Poznań".

Daszyński zapewnił w przemówieniu, że Wilno może w każdej chwili liczyć na wsparcie państwa polskiego, bo „przecież tutaj była kolebka Mickiewicza, Lelewela (...) stąd wyszedł największy mąż stanu Polski, Marszałek Józef Piłsudski". Za tym ostatnim Daszyński wspomniał, że teraz w Polsce musi być wyścig pracy, „jak przedtem był wyścig żelaza i wyścig krwi".

> Ignacy Daszyński zapewnił w przemówieniu, że Wilno może w każdej chwili liczyć na wsparcie państwa polskiego, bo „przecież tutaj była kolebka Mickiewicza, Lelewela (...) stąd wyszedł największy mąż stanu Polski, Marszałek Józef Piłsudski".

Po przemówieniach przyszedł czas na spacer. Delegacja wykonała wspólne zdjęcie na tle Góry Zamkowej, później jeszcze raz udała się na zwiedzanie wystawy, zaś później pojechała do pobliskich Trok, gdzie zwiedziła lokalne zabytki, w tym ważne dla lokalnych Karaimów archiwum karaimskie, a także kienesę.

Tego samego dnia Daszyński z delegacją odjechał pociągiem do Warszawy.

Była to zaledwie jednodniowa wizyta Daszyńskiego w Wilnie. Z pewnością miasto to odwiedził jeszcze nie raz, ale brak na ten temat źródeł w prasie.

Postać Ignacego Daszyńskiego przypominamy w „Kurierze Wileńskim" ze względu na obchody Roku Daszyńskiego, ustanowionego przez Sejm RP.



MARSZAŁEK SEJMU, TOW. DASZYŃSKI W WILNIE.

Wczoraj rano przybył do Wilna marszałek Sejmu tow. Ignacy Daszyński w towarzystwie wicemarszałków p. Jana Woźnickiego i p. Jana Dębskiego, dyrektora Kancelarji Sejmowej p. Pomorskiego i dyrektora Bibljoteki sejmowej p. Kołodziejskiego oraz sekretarza p. Dwernickiego. Celem przyjazdu marszałka i jego otoczenia, było zwiedzenie pierwszych Targów Wileńskich i podkreślenie w ten sposób ich znaczenia dla rozwoju stosunków ekonomicznych na Kresach Wschodnich Rzeczypospolitej, a szczególniej w ziemi wileńskiej, wreszcie dania wyrazu zainteresowania Sejmu sprawami gospodarczemi Kresów. Goście zwiedzili szczegółowo Targi, tudzież wystawę rolniczą i regjonalną. Po wydanem na cześć gości przyjęciu, w czasie którego wygłoszono szereg toastów, urządzono wycieczkę do Trok. Wieczorem marszałek tow. Ignacy Daszyński ze swem otoczeniem wyjechał z powrotem do Warszawy.

„Robotnik", 6 września 1928 r.
Fot. arch.



Marszałek Daszyński w Wilnie.

Wczoraj rano przybył do Wilna marszałek Sejmu Ignacy Daszyński w towarzystwie wicemar. Woźnickiego i Dąbskiego, dyr. kancelarji Sejmu Pomorskiego i dyr. bibl. sejm. Kołodziejskiego, oraz sekretarza Dwernickiego. Na dworcu powitali gości woj. Raczkiewicz, wiceprez. Wilna Czyż, przedstawiciele władz i społeczeństwa. Celem przyjazdu p. marszałka i jego otoczenia — zwiedzenie pierwszych Targów Wileńskich i podkreślenie w ten sposób ich znaczenia dla rozwoju stosunków ekonomicznych na kresach wschodnich Rzeczypospolitej, a szczególniej w ziemi wileńskiej, wreszcie dania wyrazu zainteresowania Sejmu sprawami gospodarczemi kresów.

„Polska Zbrojna", 6 września 1928 r.
Fot. arch.



2 KURJER

Z pobytu marszałka Daszyńskiego w Wilnie.

Wilno natchnieniem Wodza Narodu Marszałka Piłsudskiego.

Dnia 5 września r. b. przybył do Wilna dla zwiedzenia Targów i Wystaw marszałek Sejmu p. Ignacy Daszyński w towarzystwie wice-marszałków Dąbskiego, Jana Woźnickiego, dyr. kanc. Sejmu p. dr. Pomorskiego, dyr. Bibljoteki Sejmu p. dr. Kołodziejskiego i sekr. p. Dwernickiego. Wycieczka prezydjum Sejmu dla zwiedzenia pierwszych wileńskich Targów, miała specjalny cel: podkreślić ich znaczenie dla rozwoju stosunków ekonomicznych wschodniej rubieży Polski, w szczególności Ziemi Wileńskiej, a powtóre dać wyraz zainteresowania Sejmu rozwojem Ziemi Wileńskiej i wschodnich ziem Rzeczypospolitej. Tym samym pociągiem przybył p. wiceminister spraw wewnętrznych Jaroszyński.

Na dworcu powitali p. marszałka

czyzny łączyć hasła socjalizmu z ideą niepodległości.

Wice-marszałek Woźnicki, podnosząc duży wysiłek uczyniony przez społeczeństwo i p. wojewodę w realizacji Wil. Wystawy Regj., jako nowego i wartościowego ujęcia wystaw lokalnych, podziękował serdecznie za przyjęcie, zgotowane przedstawicielom Sejmu i wzniósł toast na ręce p. wojewody za pomyślność tych, którzy przyczynili się do realizacji wielkiego dzieła.

Mowa Marszałka Daszyńskiego.

Marszałek Sejmu Daszyński w wygłoszonem z głębokiem odczuciem i w pięknej formie przemówieniu dał wyraz myślom i uczuciom, jakie opanowały go przy zetknięciu się z tradycjami prastarego Wil-

GENEWA, posiedzeniu gen głym.

Pierwszy z go ducha pokoj pełen zainteresc z pomocą w sp również pragną

Drugim z czając, iż Holand parlament, mini pieszy prace ko wanie spraw m w pakcie Ligi p

Następny dziedzina rozbr stopnie wyrazi wej posuwają z dotrzymane, po

Potem nas

„Kurier Wileński", 6 września 1928 r. **Fot. arch.**

eprasa.pl 7602848164

Obraz młodego pokolenia na Litwie jest niejednoznaczny

Honorata Adamowicz

10 listopada, w Dniu Młodzieży, warto przyjrzeć się sytuacji młodego pokolenia na Litwie. Młodzi ludzie stanowią ponad 16 proc. mieszkańców kraju. Angażują się w życie społeczne, podejmują inicjatywy i chcą mieć wpływ na otaczającą ich rzeczywistość. Jednocześnie coraz trudniej przychodzi im osiągnięcie niezależności finansowej, zdobycie własnego mieszkania i zapewnienie sobie stabilnej przyszłości.



Młodzi ludzie nie są wyłącznie przyszłymi pracownikami, wyborcami czy obywatelami. Już dziś stanowią ważną część społeczeństwa i uczestniczą w jego przemianach **Fot. Marian Paluszkiewicz**

Niepokojące są również problemy ze zdrowiem psychicznym oraz rosnące różnice między młodymi mieszkańcami dużych miast i regionów. Obraz młodego pokolenia na Litwie przedstawiają dane i informacje nadesłane redakcji „Kuriera Wileńskiego" przez Agencję ds. Młodzieży (Jaunimo reikalų agentūra).

Na Litwie za młodzież uznaje się osoby w wieku od 14 do 29 lat (włącznie). Taką definicję zawiera ustawa o podstawach polityki młodzieżowej, która określa ramy prowadzenia działań państwa na rzecz tej grupy społecznej. Oznacza to, że pojęcie młodzieży obejmuje nie tylko nastolatków, lecz także osoby wchodzące w dorosłość, rozpoczynające studia, podejmujące pierwszą pracę i stopniowo usamodzielniające się.

Wsparcie dla tych, którzy mają trudniejszy start

Jak wynika z danych przedstawionych przez Agencję ds. Młodzieży, po okresie szybkiego spadku w poprzedniej dekadzie liczba młodych mieszkańców Litwy w ostatnich latach ustabilizowała się, a nawet nieznacznie wzrosła. W 2022 r. wynosiła 457,9 tys., natomiast na początku 2026 r. zbliżyła się do 470 tys. Jednym z głównych czynników tej zmiany jest dodatnie saldo migracji.

Nie oznacza to jednak, że sytuacja demograficzna młodego pokolenia jest jednakowa w całym kraju. Jak zwraca uwagę Agencja ds. Młodzieży, w ostatnich latach coraz wyraźniej zaznacza się różnica między dużymi ośrodkami »

eprasa.pl 7602848164

miejskimi a mniejszymi miejscowościami i terenami wiejskimi. Podczas gdy w miastach koncentruje się coraz większa część młodej populacji, na obszarach wiejskich liczba młodych mieszkańców systematycznie maleje.

Jednym z powodów tego zjawiska jest nierówny dostęp do możliwości edukacyjnych i zawodowych. W większych miastach młodzi ludzie mają szerszy wybór szkół, uczelni, ofert zatrudnienia oraz usług społecznych. Łatwiej im znaleźć pracę odpowiadającą kwalifikacjom i oczekiwaniom finansowym. W mniejszych miejscowościach możliwości te są bardziej ograniczone, co skłania część młodych do wyjazdu w poszukiwaniu lepszych perspektyw.

Różnice dotyczą także warunków życia. Młodzi mieszkańcy regionów częściej mierzą się z niższymi dochodami, brakiem stabilnego zatrudnienia i większym ryzykiem ubóstwa. Istotną przeszkodą pozostaje również transport. Ograniczone możliwości dojazdu utrudniają korzystanie z usług, uczestnictwo w zajęciach edukacyjnych i społecznych, a także podjęcie pracy poza miejscem zamieszkania.

Mieszkanie i niezależność – największe wyzwania

Jedną z najpoważniejszych barier na drodze do dorosłości pozostaje samodzielność ekonomiczna. Z danych przytoczonych przez agencję wynika, że największe trudności młodzi ludzie dostrzegają w dostępie do własnego mieszkania. Aż 21,8 proc. negatywnie ocenia swoje możliwości mieszkaniowe, natomiast około 80 proc. uważa, że spłacanie kredytu mieszkaniowego jest trudne.

Na drugim miejscu znajduje się niezależność finansowa. Swoje możliwości osiągnięcia samodzielności ekonomicznej negatywnie ocenia 15,8 proc. młodych osób. Kolejnym wyzwaniem jest zatrudnienie. Choć tylko 11 proc. źle ocenia własne możliwości znalezienia pracy i zarabiania, zwiększenie liczby miejsc pracy pozostaje jednym z najczęściej wskazywanych oczekiwań młodych Europejczyków.

Wśród innych ważnych kwestii znajdują się bezpieczeństwo i pokój, na które wskazuje 34 proc. młodych ludzi, oraz ubóstwo i nierówności społeczne – 30 proc. Szczególnie dotkliwie odczuwają je osoby mieszkające poza największymi ośrodkami miejskimi.

Agencja ds. Młodzieży zwraca uwagę, że w ostatnich latach charakter problemów młodego pokolenia uległ zmianie. Coraz większe znaczenie mają kwestie psychologiczne i ekonomiczne. Pogorszenie kondycji psychicznej nastolatków oraz wzrost liczby młodych osób z zaburzeniami psychicznymi i zachowania należą do niepokojących tendencji odnotowywanych na Litwie.

Po 2022 r. do codziennych obaw młodych ludzi doszły także kwestie związane z bezpieczeństwem państwa oraz rozszerzeniem obowiązkowej służby wojskowej. W tych warunkach szczególnego znaczenia nabiera nie tylko dostęp do edukacji i zatrudnienia, ale również wsparcie psychologiczne i możliwość uzyskania pomocy w trudnych sytuacjach życiowych.

Młodzi chcą mieć wpływ

Młode pokolenie nie jest obojętne na sprawy społeczne. Dane przedstawione przez Agencję ds. Młodzieży pokazują, że 56 proc. młodych mieszkańców Litwy przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku próbowało doprowadzić do jakiejś zmiany w społeczeństwie.

Włączenie młodzieży w proces podejmowania decyzji odbywa się również za pośrednictwem formalnych struktur. Na szczeblu krajowym działa Rada ds. Młodzieży, w której przedstawiciele organizacji młodzieżowych współpracują z instytucjami państwowymi i przedstawicielami samorządów. Organ ten przedstawia rządowi i ministerstwom propozycje dotyczące polityki młodzieżowej, jej finansowania oraz zmian prawnych.

Podobne rozwiązania funkcjonują na poziomie samorządowym. W samorządowych radach ds. młodzieży połowę składu stanowią przedstawiciele organizacji młodzieżowych. Dzięki temu młodzi mogą zgłaszać postulaty dotyczące lokalnej polityki, planowania strategicznego i finansowania inicjatyw.

Istotną rolę odgrywa również działalność organizacji, klubów i centrów młodzieżowych. Z informacji przekazanych przez Agencję wynika, że młodzi ludzie chętnie uczestniczą w zajęciach klubów sportowych, organizacji wolontariackich i klubów młodzieżowych. Nawet jedna dziesiąta angażuje się w wolontariat organizacyjny, a podobna część nieformalnie pomaga innym.

Najbardziej aktywni są młodzi w wieku 15–18 lat. Ich zaangażowanie społeczne należy do najwyższych w Unii Europejskiej. Aktywność wyraźnie spada jednak w starszych grupach wiekowych, co pokazuje, że utrzymanie zainteresowania działalnością społeczną na kolejnych etapach dorosłości pozostaje wyzwaniem.

Młodość to nie tylko przyszłość, ale teraźniejszość

Obraz młodego pokolenia na Litwie jest niejednoznaczny. Z jednej strony młodzi ludzie są aktywni, poszukują nowych form zaangażowania, interesują się sprawami publicznymi i chcą mieć wpływ na swoje otoczenie. Z drugiej – wysokie koszty życia, trudności mieszkaniowe, nierówności regionalne i problemy ze zdrowiem psychicznym ograniczają ich możliwości samodzielnego kształtowania przyszłości.

Dane i informacje przekazane redakcji „Kuriera Wileńskiego" przez Agencję ds. Młodzieży pokazują, że samo tworzenie programów wsparcia nie wystarczy, jeśli młodzi ludzie nie będą mieli realnego dostępu do oferowanych możliwości. Szczególnego znaczenia nabiera wyrównywanie szans między regionami, wspieranie samodzielności ekonomicznej i zapewnienie pomocy tym, którzy z różnych powodów pozostają poza edukacją, rynkiem pracy i życiem społecznym.

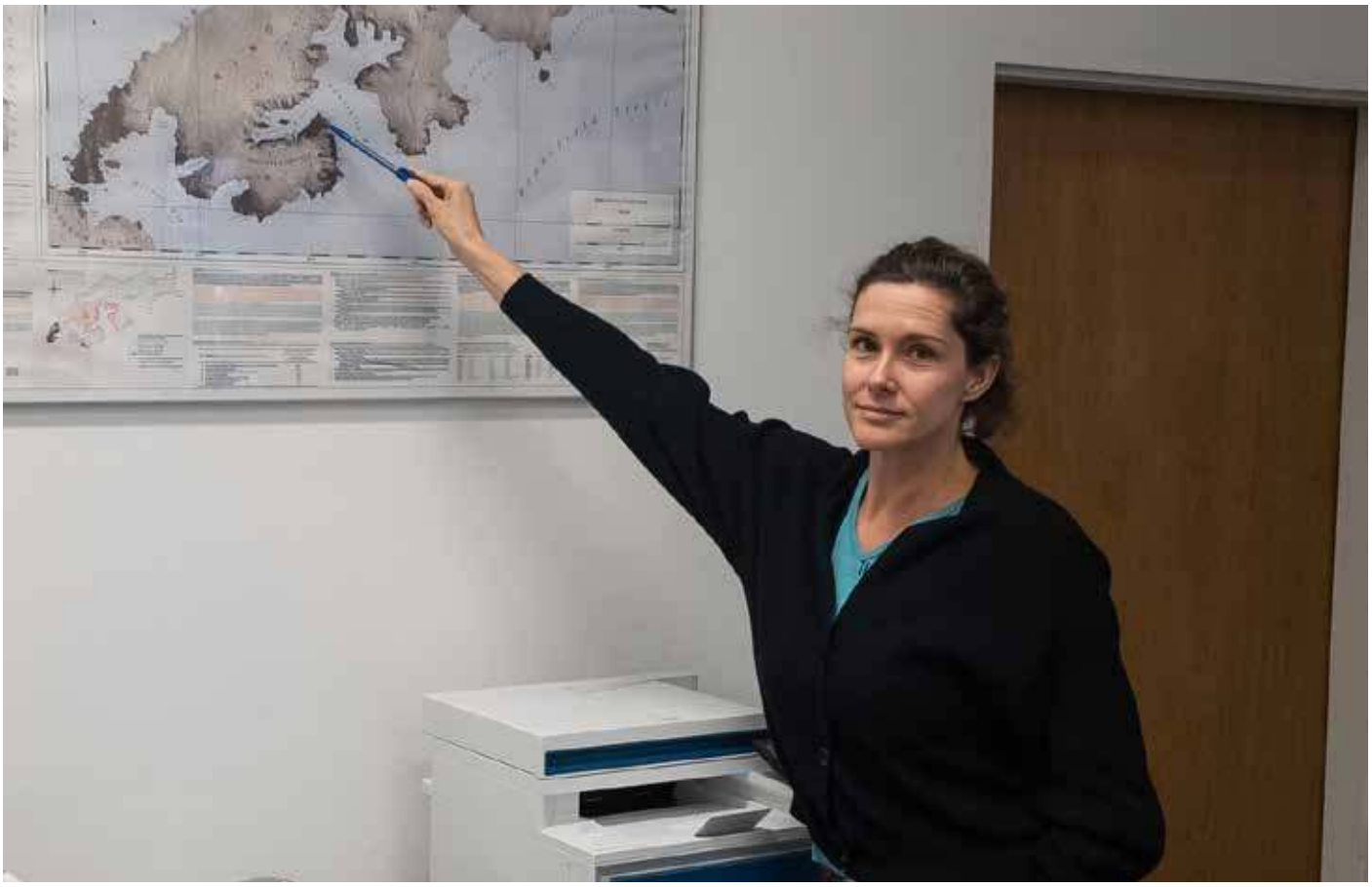
Dzień Młodzieży przypomina, że młodzi ludzie nie są wyłącznie przyszłymi pracownikami, wyborcami czy obywatelami. Już dziś stanowią ważną część społeczeństwa i uczestniczą w jego przemianach. Warunkiem wykorzystania ich potencjału jest stworzenie takich możliwości, by miejsce zamieszkania, sytuacja materialna czy trudności rodzinne nie decydowały o tym, jakie szanse otrzymają na starcie dorosłego życia.

eprasa.pl 7602848164

Kresowiacy w Antarktyce. Logistyk polskiej stacji: „Jubileusz będzie bez fajerwerków”

Rozmawiał Rajmund **Klonowski**

Prawdziwi kresowiacy są na prawdziwych kresach. Tak się składa, że najdalej na południe wysuniętą stałą polską placówką jest Polska Stacja Antarktyczna im. Henryka Arctowskiego. Rozmawiamy z logistyk tejże stacji, Anną Kloc. Tutaj wszystko ma znaczenie, nawet drobne codzienne sprawy, o których „siedząc w biurze na Litwie, nawet byśmy nie pomyśleli”.



Anna Kloc, logistyk Polskiej Stacji Antarktycznej im. Henryka Arctowskiego **Fot. Rajmund Klonowski**

Rajmund Klonowski: Kto stoi za Polską Stacją Antarktyczną im. Henryka Arctowskiego?
Anna Kloc: Stacją zarządza Instytut Biochemii i Biofizyki Polskiej Akademii Nauk. Mój szef, kierownik Działu Stacja im. H. Arctowskiego, dr Dariusz Puczko, zimuje teraz na miejscu [rozmawiamy w październiku – przyp. red.] jako kierownik zimowej części 50. wyprawy.

Pięćdziesiąta wyprawa brzmi jak jubileusz!
Bo nim jest. Historia Polskiej Stacji Antarktycznej im. Henryka Arctowskiego sięga 26 lutego 1977 r., kiedy nadano pierwszy sygnał i nastąpiła oficjalna inauguracja. W przyszłym roku, 26 lutego, będziemy obchodzili 50-lecie.
Szykujecie jubileuszowe fajerwerki?
Fajerwerki są zabronione na mocy umów międzynarodowych. Nie możemy straszyć zwierząt. Myślę jednak, że będzie szczególne otwarcie, bo stacja przechodzi kompleksową modernizację. Mamy spory kawałek terenu, a na nim: stacje paliw, agregatornię, magazyny żywności, domki mieszkalne, hale garażowe na sprzęt budowlany i pływający, latarnię.

Jak to wygląda na miejscu?
Stary budynek główny, serce stacji, tzw. samolot, to rozbudowane kontenery tuż przy brzegu. Morze zaczyna go już podmywać.

Bo podnosi się poziom wód? »

eprasa.pl 7602848164

Też, ale przede wszystkim następuje erozja. Morze zabiera wybrzeże i zbliża się do nas. Do tego kontenery z 1977 r., po jednej modernizacji dziesięć lat później, są już stare. Wilgoć, sól i huraganowy wiatr szybko wszystko zużywają.
Nowy budynek główny jest dalej od brzegu, wyniesiony trzy metry ponad grunt na stalowym ruszcie posadowionym na fundamentach. „Samolot" zostanie rozebrany, podobnie dawne laboratorium, tzw. greenhouse (szklarnia), i domki naukowców. Stanęły też dwie nowe hale na sprzęt, głównie pływający: zodiaki, pontony, łodzie.

Co jeszcze zmieniła modernizacja?
Mamy nową, biologiczną oczyszczalnię ścieków. Do zatoki trafia z niej woda biologicznie martwa, czyściusieńka. Dawniej szambo wylewano wprost do zatoki. Wodę słodką czerpiemy z okolicznego jeziorka i wielokrotnie filtrujemy, na kranach są jeszcze filtry z podwójną osmozą.

A czym jest mszarnik, na który nie wolno wchodzić [podmokły teren porośnięty mchami – przyp. red.]?
Tak zwany święty mszarnik! To Ogrody Jasnorzewskiego, porośnięte mchami i porostami. Wokół stacji są obszary ściśle chronione, tzw. ASPA [Antarctic Specially Protected Area, pol. szczególnie chroniony obszar Antarktyki – przyp. red.]. Przy stacji mamy ASPA nr 128. Cała Antarktyka jest rezerwatem przyrody, a ASPA to rezerwat w rezerwacie. Wstęp jest tylko w celach naukowych i za specjalnym pozwoleniem.

To się wymyka wyobrażeniu o Antarktydzie: wieczna zmarzlina, lód, biel i nic więcej.
Właśnie! Na Wyspie Króla Jerzego, w archipelagu Szetlandów Południowych, jest najwięcej stacji, bo najłatwiej tu dotrzeć, a ląd coraz bardziej się odsłania. Klimat też jest łagodniejszy. Kandydaci pod hasłem „warunki ekstremalne" wyobrażają sobie minus 50 stopni. Tak nie jest. Sam kontynent jest najzimniejszy, najsuchszy i najbardziej wietrzny, ale na wyspach jest dużo łagodniej. Temperatura potrafi spaść do minus 20, ale w antarktyczne lato, od listopada do marca czy kwietnia, sięgała, kiedy tam byłam, nawet 8–10 stopni na plusie. Minus 40 czy 50, o ile wiem, nigdy tam nie odnotowano.

Co więc jest największym wyzwaniem?
Wiatr, w porywach ponad 40 m/s. Rekord to co najmniej 43 m/s. Do tego wahania ciśnienia, temperatura skacząca wokół zera i wiatry katabatyczne [zimne wiatry spływające od lodowców – przyp. red.]. To wpływa na psychikę załogi, zwłaszcza zimą, od kwietnia do października.
Nie ma też czarnej nocy polarnej ani dnia polarnego. Jesteśmy na ok. 62 stopniu szerokości południowej. Latem jest godzina, dwie nocnej szarówki, a zimą zamiast dnia mamy jakieś cztery godziny szarówki [półmroku – przyp. red.].

Doświadczyła Pani tego osobiście?
Byłam na stacji trzykrotnie, ale latem, najdłużej chyba półtora miesiąca. Nigdy nie zimowałam.

To szalenie daleko. Czy ekipa „Arctowskiego" nie czuje się w pewnym sensie kresowiakami?
Coś w tym może być. Stacja jest ponad 14 tys. km od Warszawy, to najdalej na południe wysunięta polska placówka. Mówimy trochę żartem, a trochę z dumą, że to taka nasza nieformalna ambasada. Odwiedzają nas szefowie sąsiednich stacji i programów antarktycznych, politycy, ministrowie.

> Każdy dzień jest inny, praca jest zadaniowa. Gdy zepsuje się maszyna albo jest rozładunek, mechanik praktycznie musiałby spać w warsztacie. Potem przychodzi luz i można pomóc obserwatorowi albo w kuchni. Jak w małym gospodarstwie rolnym, zawsze jest coś do zrobienia. Każdy musi mieć dyscyplinę i umieć ustalać priorytety, ale też powiedzieć „stop".

Najbliżsi sąsiedzi to brazylijska stacja Ferraz i peruwiańska Machu Picchu, działająca tylko latem. „Arctowski", podkreślę, jest stacją całoroczną. Dzięki temu należymy do nielicznych państw ze statusem strony konsultatywnej Układu Antarktycznego. Całoroczne stacje ma, jeśli się nie mylę, ok. 20 krajów. Wokół są też Chilijczycy. Korzystamy z transportu innych programów, bo całkiem samodzielni logistycznie nie jesteśmy.

A zimą?
Zimą statki praktycznie przestają pływać po Zatoce Admiralicji i Cieśninie Drake'a. Czasem odwiedzą nas Brazylijczycy, jeśli warunki są fantastycznie sprzyjające. Badań się nie prowadzi, tylko obserwator ekologiczny pracuje według harmonogramu. Zadaniem jest przetrwanie do lata, kiedy przypływają naukowcy i potrzebują wsparcia.

Kto zostaje na zimę?
Osiem do dziesięciu osób. Energetyk od agregatów i ogrzewania, mechanik i obserwator ekologiczny. Do tego tzw. zodiac driver, czyli operator łodzi pontonowej, i administrator sieci IT. Jest elektronik, który jest też asystentem terenowym i opiekunem sprzętu naukowego, oraz medyk – lekarz albo ratownik.

A jeśli ktoś ulegnie wypadkowi? Statek po niego nie przypłynie?
Możliwości są bardzo ograniczone. Drobne urazy się zdarzają, jak skręcona kostka czy skaleczenie. Wiatr przewrócił nam kiedyś kontener, latały palety, łopaty, nawet drzwi. Ktoś je otwierał, wiatr wyrwał mu je z ręki, uderzyły go w głowę i trzeba było szyć. Mamy ambulatorium, a przy poważniejszych przypadkach medyk kontaktuje się z Chilijczykami. Jeśli pogoda pozwoli, przyleci helikopter z ich bazy. Ale pomoc może przyjść za godzinę albo za trzy dni. Dlatego trzeba maksymalnie na siebie uważać.

A internet? Też jest limitowany?
Takie były czasy pierwszych polarników z lat 70., gdy był jeden telefon na tydzień i nie wiedziało się, co dzieje się na świecie. Dziś mamy szybki internet i regularne wideorozmowy z kierownikiem wyprawy. Łącze »

eprasa.pl 7602848164

służy głównie do przesyłu danych naukowych, latem to olbrzymie paczki. Przez cały rok pozwala jednak na kontakt z domem przez komunikatory. Przerwy są rzadkie, zdarzają się, gdy wiatr przesunie antenę.

> Zimą statki praktycznie przestają pływać po Zatoce Admiralicji i Cieśninie Drake'a. Czasem odwiedzą nas Brazylijczycy, jeśli warunki są fantastycznie sprzyjające. Badań się nie prowadzi, tylko obserwator ekologiczny pracuje według harmonogramu. Zadaniem jest przetrwanie do lata, kiedy przypływają naukowcy i potrzebują wsparcia.

Wspominała Pani, że nigdy nie wychodzi się samemu. Dlaczego?
Białych niedźwiedzi tam nie ma. Nie ma, ale można się poślizgnąć albo, odpukać, spaść z klifu. Pogoda może się nagle załamać i ktoś utknie w refugium [schronieniu oddalonym od bazy – przyp. red.]. Mamy dwa takie domki. Do jednego da się dojść pieszo. Do drugiego, Lions Rump, zatoczkę dalej, dopływa się albo idzie lodowcem. Na lodowiec idą minimum trzy osoby, bo można wpaść do szczeliny. Chętnych do towarzyszenia obserwatorowi nigdy nie brakuje. On ma specjalne pozwolenia, a jako pomocnika możemy dokooptować każdego. To okazja, by wychylić nos poza stację. To piesze wycieczki, kilka, kilkanaście kilometrów wzdłuż wybrzeża.

Ile osób jest na stacji latem?
Od 30 do 70, w ostatnich sezonach ponad 70, bo była duża ekipa od modernizacji: budowali fundamenty, hale, pierścień energetyczny z rozdzielnicami, oczyszczalnię, system wodno-kanalizacyjny.
W poprzednim sezonie zamknęliśmy bryłę nowego budynku głównego: drewniane panele z izolacją, obłożone blachą ze stopu aluminium i miedzi. Budynek jest w stanie surowym, a tej zimy ponad 20 zimowników prowadzi tam prace wykończeniowe.

Zimą też się buduje?
Mamy dom o powierzchni ok. 1500 mkw. w stanie surowym. Działa już ogrzewanie, więc praca w środku nie zależy od pogody. Ludzie są podzieleni na brygady: ścianki działowe, wentylacja, rozdzielnice. Kluczowy był poprzedni sezon. Kładzenie olbrzymich paneli przy huraganowym wietrze było niemożliwe, więc kilkumiesięczne okno lata zawęziło się do dni, w których można było pracować z dźwigiem i dokręcać panele na dachu.
W nadchodzącym sezonie będzie stolarka na wymiar, pod wyjątkowy kształt budynku, i montaż łazienek, pokoi, laboratoriów, kuchni, magazynów. W lutym chcemy zrobić otwarcie. Pewnie jak to w domu: najpierw parapetówka, a żarówki jeszcze na drutach. Zaczniemy przeprowadzkę i zakończymy sezon rozbiórką „samolotu". Niezamieszkany szybko by niszczał, a na ogrzewanie i naprawy nie będzie już zasobów.
W jego miejscu powstanie lądowisko dla helikopterów. Lądują u nas Peruwiańczycy czy chilijskie siły powietrzne, gdy trzeba kogoś ewakuować albo coś dostarczyć.

Skąd nazwa „samolot"?
Nadali ją chyba pierwsi polarnicy. Jedna teoria mówi o kształcie: korpus i skrzydła. Druga – że przy silnych wiatrach wszystko się trzęsło jak w samolocie podczas turbulencji.

Od czego się zaczęło i właściwie po co?
Od połowów kryla. Pływały tam polskie statki i potrzebny był przyczółek. Prof. Stanisław Rakusa-Suszczewski, ojciec założyciel, wypatrzył dobrze usytuowane miejsce nad Zatoką Admiralicji, u stóp wzgórza Point Thomas. Wcześniej mieli tam swój kontener Amerykanie, ale dziejowo tak się złożyło, że to Polacy zbudowali tu stację.

Polscy zdobywcy wbili flagę czy trzeba było to gdzieś zgłosić?
Antarktykę obejmuje Układ Antarktyczny, podpisany w Waszyngtonie 1 grudnia 1959 r. To zaledwie 14 artykułów dedykujących Antarktykę pokojowi i nauce. Do tego dochodzi protokół madrycki o ochronie środowiska. Roszczenia terytorialne są zamrożone. Kraj, który chce zbudować stację, przechodzi przez fora, takie jak ATCM, czyli spotkania bardziej prawne, i COMNAP, gdzie spotykają się szefowie logistyki. Trzeba uzyskać zgody i przedstawić ekspertyzy środowiskowe. My też je wykonaliśmy przed modernizacją. Monitorujemy wpływ hałasu maszyn na zwierzęta i pobliskie pingwinisko, ewentualne wycieki, produkcję i utylizację śmieci.

Jakie badania prowadzi się na stacji?
Przeróżne. Mamy wieloletnie monitoringi: populacje ptaków i ssaków morskich, pomiary meteorologiczne, hydrologiczne i hydrochemiczne, aktywność sejsmiczną, jonosfery z wykorzystaniem sygnałów GNSS. Badamy też zanieczyszczenia, m.in. cezem i rtęcią, gatunki obce i wpływ turystyki.
Przyjeżdżają też naukowcy z kraju i z zagranicy: glacjolodzy, geolodzy, badacze planktonu, śniegu, wody i zwierząt. Pobiera się np. krew pingwinom. Nasza koleżanka, dr Katarzyna Tołkacz, bada kleszcze.
Były też badania psychologiczne. Dr Agnieszka Skorupa z Uniwersytetu Śląskiego badała, jak zimownicy funkcjonują w środowiskach izolowanych, ograniczonych i ekstremalnych. Badacze z Zurychu, z udziałem Polki, sprawdzali, jak relacje romantyczne, istniejące albo zawiązane na wyprawie, wpływają na dynamikę grupy. Naprawdę jest tych projektów sporo i wielu naukowców przewija się przez stację w ciągu sezonu letniego.

Czy w Antarktyce rodziły się dzieci?
Znany jest przypadek z 1978 r., gdy w argentyńskiej bazie „Esperanza" urodził się Emilio Marcos Palma. Podobne narodziny miało Chile w Villa Las Estrellas. Ciężarne kobiety przywożono tam celowo, w rywalizacji o strefy wpływów: „to nasza ziemia, bo rodzą się tu nasi obywatele". Już się tego oczywiście nie praktykuje. U nas nie ma warunków do przyjmowania porodu, to byłaby ewakuacja medyczna.

Jakie wymagania muszą spełniać osoby jadące na „Arctowskie- »

eprasa.pl 7602848164

go”? Psychika, kondycja, może język hiszpański?
Hiszpański jest mile widziany, ale po angielsku też można się z sąsiadami porozumieć. Najważniejsze są umiejętności na dane stanowisko, patrzymy też na doświadczenie polarne, choćby z Arktyki. Bardzo ważna jest osobowość, bo superspecjalista może sobie nie radzić w grupie. Proszę mi wierzyć, przez wiele miesięcy oni wiedzą o sobie wszystko. Są jak rodzina: kłócą się, godzą. Nawet kubek odstawiony nie do zmywarki, tylko do zlewu, potrafi kogoś podminować i wywołać awanturę. Siedząc w biurze w Polsce czy na Litwie, nawet byśmy o tym nie pomyśleli.

Jak wygląda selekcja?
Jest pełny panel badań fizycznych i psychicznych u ponad 10 specjalistów oraz współpraca z psychologiem. Grupę dobieramy tak, by była różnorodna, młodsi i dojrzalsi, kobiety i mężczyźni, a jednocześnie harmonijna.
Potem jest tygodniowe zgrupowanie, przeważnie na wybrzeżu: pierwsza pomoc, techniki ratunkowe i linowe na lodowcu, certyfikat radiooperatora krótkiego zasięgu. I dwa dni z psychologiem: poznawanie motywacji, mocnych i słabych stron. Pomaga już to, że ktoś powie: „Jak jestem zły, muszę się zamknąć w pokoju, nic do mnie nie mówcie”, a ktoś inny: „Ja wtedy włączam głośną muzykę, idę na siłownię i zaraz mi przechodzi”. Nie zmienimy ludzi w tydzień, ale uwrażliwiamy, że kryzysy będą, i pokazujemy, jak z nich wychodzić.

Zdarza się, że ktoś rezygnuje?
Na zgrupowaniu raczej nie, ale podczas rozmów rekrutacyjnych tak. Staram się nie lukrować rzeczywistości, nie obiecywać przygody rodem z czasów Shackletona wśród pingwinów i słoni morskich. Liczą się obowiązki. Praca bywa monotonna, pogoda potrafi zatrzymać w stacji na tydzień czy dwa.
I jest rozłąka. Zgłaszają się kandydaci z dwu-, trzylatkami: „Zostawiam je już na weekend, dadzą radę”. Mówię: „Miniesz jedne święta, drugie, zostawiasz żonę, męża, partnera”. „Nie ma sprawy, już teraz jeździmy osobno na tydzień”. Ale tydzień a pół roku? Letnie turnusy to najkrócej sześć, siedem miesięcy, zimowe nie krócej niż sześć. Kandydaci czasem coś zatajają, ale to wraca rykoszetem. Lepiej uczciwie przyznać się przed sobą i zrezygnować mimo żalu niż męczyć się tam albo wracać. Zastąpienie kogoś jest kosztowne, także emocjonalnie.

Czego tam najbardziej brakuje?
Tutaj, gdy mam gorszy dzień, dzwonię do przyjaciółki, idę do kina, na basen, do lasu. Dlatego pytam kandydatów, jak radzą sobie ze stresem. Tam zieleni prawie nie ma, kina też. Pójdą na siłownię, a tam znowu ten gość, który działa im na nerwy. Spacer? Kilometr w jedną stronę, kilometr w drugą i koniec. Spacerniak, jak mówią. Większość wraca z fantastycznym doświadczeniem. Część stwierdza, że to nie miejsce dla nich: wykonają zadanie, ale się męczą. Jest jednak duża grupa, która łapie bakcyla, taką antarktyczną gorączkę, i chce wracać.



Pracując na Antarktyce, musisz liczyć przede wszystkim na siebie i zespół – do dużych miast jest bardzo, bardzo daleko... **Fot. Rajmund Klonowski**

Jak wygląda dzień pracy? Osiem godzin obowiązków i szesnaście dla siebie, na malowanie obrazów i spacery?
Każdy dzień jest inny, praca jest zadaniowa. Gdy zepsuje się maszyna albo jest rozładunek, mechanik praktycznie musiałby spać w warsztacie. Potem przychodzi luz i można pomóc obserwatorowi albo w kuchni. Jak w małym gospodarstwie rolnym, zawsze jest coś do zrobienia. Każdy musi mieć dyscyplinę i umieć ustalać priorytety, ale też powiedzieć „stop”. Wieczorem ktoś rzuca hasło: o godz. 20 film. Wszyscy się schodzą, ktoś podpieka ziarenka na popcorn. Formalnie to etat, 40 godzin tygodniowo, ale elastyczny. Nie powiesz: „Zepsuł się agregat, ale ja już jestem po pracy, bo jest po godz. 17”. Naukowcy czasami wypływają o 3 nad ranem, bo do 10 ma być ładnie, a od 16 przez trzy dni będzie tak wiało tak, że nie da się wyjść ze stacji. Elastyczność to podstawa, pogoda często dyktuje warunki.

Wypływacie na sam kontynent?
Nie. W ramach zadania prowadzonego przez prof. Roberta Bialika pływamy na Wyspę Pingwina, na przylądek Melville, najdalej do Destruction Bay. Dopływamy też do chilijskiej bazy „Frei” z lotniskiem. Potrzeba wtedy dwóch, trzech łodzi z asekuracją, bo otwarte morze to dużo większe ryzyko. Do kontynentu nie pływamy, nie prowadzimy tam badań. Bezpieczeństwo ludzi jest na pierwszym miejscu.

Kto za to wszystko płaci?
Modernizacja stacji trwa od 2018 r. i jest finansowana z dotacji Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego RP, ostatecznie ten koszt to ok. 173 mln zł. Ministerstwo finansuje też bieżące funkcjonowanie stacji, która działa jako tzw. specjalne urządzenie badawcze. Jesteśmy państwową placówką naukowo-badawczą.

eprasa.pl 7602848164

Nasza praca polega na tym, aby polska społeczność na Litwie miała jak najlepsze warunki do życia

Rozmawiał Antoni Radczenko

Żyjemy w bardzo dynamicznym świecie, gdzie okoliczności naszej bilateralnej, polsko-litewskiej współpracy często się zmieniają. Musimy mieć to na uwadze i odpowiednio reagować – mówi Dagmara Bobak, dyrektor Departamentu Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą MSZ RP.



Dagmara Bobak: W relacjach polsko-litewskich jest wiele kwestii jest do poprawy, rozwiązania czy wypracowania wspólnego stanowiska **Fot. Marian Paluszkiewicz**

Antoni Radczenko: Spotykamy się w Sejmie Litwy na Polonijnej Debacie Młodych, w której uczestniczy młodzież polska z Litwy i Łotwy. Czy to świadczy o dobrych relacjach polsko-litewskich?

Dagmara Bobak: Chciałabym wierzyć, że to jest symbol pokazujący bliskie relacje między Polską a Litwą. Symbol wskazujący, że państwo litewskie bardzo poważnie i odpowiedzialnie traktuje sprawy Polaków mieszkających na Litwie.

Z tego, co się orientuję, od razu po zakończeniu Debaty Młodych udaje się Pani z wizytą do Gimnazjum im. Józefa Kraszewskiego w Nowej Wilejce. Jaki jest podstawowy cel Pani wizyty na Litwie?

Realizując tego typu wizyty, zawsze mamy kilka celów. Pierwszy cel to udział w debacie [Dagmara Bobyk zasiadała w jury konkursu – przyp. red.]. Drugi cel to odwiedzenie miejsc aktywności Polaków na Litwie. To są miejsca, w których my, jako Ministerstwo Spraw Zagranicznych RP, inwestujemy w remonty. To są siedziby organizacji polonijnych i szkół polskich. W ramach obecnego pobytu odwiedzamy sześć miejsc, gdzie trwają remonty infrastrukturalne finansowane ze środków, które dysponuje MSZ RP.

Reprezentuje Pani Departament Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą MSZ RP. Rozumiem, że podstawowym celem departamentu są kontakty i pomoc Polakom mieszkającym poza granicami kraju. Czy »

eprasa.pl 7602848164

również w ramach działalności instytucji odbywają się spotkania z politykami oraz urzędnikami krajów zamieszkania Polaków?
Naszą główną grupą, z którą współpracujemy, są Polonia i Polacy za granicą. Niemniej w ramach wykonywania naszych zadań związanych z kwestiami polonijnymi rozmawiamy również z instytucjami tych państw, gdzie mieszkają Polacy, gdzie kwestie diaspory są ważnymi kwestiami.

Departament Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP odpowiada za kształtowanie, realizację i koordynację współpracy z Polonią i Polakami za granicą. Wspiera nauczanie języka polskiego, w języku polskim i wiedzy o Polsce wśród Polonii i Polaków za granicą oraz działania podejmowane przez środowiska polonijne na rzecz kształtowania i umacniania pozytywnego wizerunku Polski na świecie. Dba o zachowanie i umacnianie polskiej tożsamości narodowej oraz umożliwia Polonii i Polakom za granicą uczestniczenie w kulturze narodowej. Departament podejmuje też działania na rzecz ochrony praw osób polskiego pochodzenia i mniejszości polskich za granicą oraz nadzoruje realizację ustawy o Karcie Polaka i wspiera proces repatriacji.

Jaki obraz wyłania się po spotkaniach z organizacjami i instytucjami polskimi na Litwie? Jakie są podstawowe problemy?
Kwestie związane z funkcjonowaniem życia, pracą, edukacją Polaków na Litwie – to są kwestie, które stale powracają w rozmowach. Są to dla nas tematy priorytetowe. Te kwestie są poruszane na różnych szczeblach i różnych formatach. Mamy świadomość, że są to tematy, które bardzo interesują stronę polską i litewską. Oczywiście, jest wiele kwestii jest do poprawy, rozwiązania czy wypracowania wspólnego stanowiska. Na tym właśnie polega nasza praca, aby była ewolucja, aby polska społeczność na Litwie miała jak najlepsze warunki do życia.

Bardzo często mówi się o strategicznym partnerstwie polsko-litewskim. Czy to pojęcie faktycznie odzwierciedla realny stan stosunków między Wilnem a Warszawą?
Zawsze są tematy, które wymagają poprawy. Naszym zadaniem jest zwracanie uwagi na te sprawy, które wymagają dalszej współpracy. Żyjemy w bardzo dynamicznym świecie, gdzie okoliczności naszej bilateralnej współpracy często się zmieniają. Musimy mieć to na uwadze i odpowiednio reagować.

Wojna na Ukrainie niewątpliwie ma wpływ na relacje w regionie. Czy ma również przełożenie na stosunki polsko-litewskie?
Jest truizmem stwierdzenie, że agresja Rosji na Ukrainie wpłynęła na dynamikę relacji w Europie, szczególnie w naszej części Europy. Nastąpiło pewne przewartościowanie tych najważniejszych kwestii. Sprawy związane z bezpieczeństwem teraz oczywiście dominują. Bezpieczeństwo to także odporność społeczna. Odporność społeczna dotyczy wszystkich obywateli. Nieważne, czy deklarujemy pochodzenie litewskie, czy polskie. Nasze procedury związane z zapewnieniem odporności społecznej obowiązują wszystkie osoby zamieszkujące w Polsce. Tak samo Litwa jest zobowiązana do ochrony wszystkich osób mieszkających na terenie państwa. ■



Dagmara Bobak zasiadała w jury konkursu „Polonijna Debata Młodych na Litwie" **Fot. Marian Paluszkiewicz**

eprasa.pl 7602848164



Zespół Polskiego Teatru „Studio" w Wilnie **Fot. archiwum prywatne**

MonoWschód 2026 – rekordowo i różnorodnie

Magdalena **Olszewska,** Piotr **Wyszomirski**

VIII Międzynarodowy Festiwal Monospektakli potwierdził żywotność gatunku i teatru polskiego poza Polską oraz wysoki poziom organizacyjny, za który odpowiadali gospodarze, czyli Polski Teatr „Studio" w Wilnie.

Od 1994 r. Polski Teatr „Studio" w Wilnie organizuje największe na świecie festiwale teatralne prezentujące polskie teatry spoza Macierzy. Po przerwie w latach 1996–2006, od 2007 r. już regularnie co dwa lata odbywają się Wileńskie Spotkania Sceny Polskiej, a od 2012 r. dołączył do nich MonoWschód, czyli Międzynarodowy Festiwal Monospektakli.

Ósma edycja była wyjątkowa pod wieloma względami. Przez cztery październikowe dni (22–25) widzowie w Wilnie (sala DKP), Ejszyszkach, Grigiszkach, Pogirach, Trokach (Galeria Sztuki „Fojė") i Zujunach mogli obejrzeć rekordowe 11 spektakli z pięciu krajów: Litwy, Szkocji, Ukrainy, USA i Polski. Rekordowa była także liczba premier – realizatorzy i aktorzy trzech spektakli po raz pierwszy właśnie na MonoWschodzie pokazali swoje dzieła.

Podczas ceremonii otwarcia festiwalu Dariusz Piotr Wiśniewski, konsul generalny RP w Wilnie, zwrócił uwagę na jeszcze jeden element wyróżniający MonoWschód. Chodzi o pokazy poza Wilnem, dzięki czemu festiwal rozszerza swój zasięg i daje możliwość kontaktu z teatrem w miejscach nieczęsto zauważanych.

Tradycyjna gościnność i serdeczność gospodarzy festiwalu dopełniły całość. Jeden z uczestników festiwalu powiedział w tym roku: „Mieszkam na stałe w Polsce i kocham nasz kraj, ale jeśli chcę więcej Polski, przyjeżdżam do Wilna". Organizatorzy celebrują wydarzenia, dzięki czemu atmosfera odświętności udziela się wszystkim.

Wileńskie festiwale mają swoje rytuały pieczołowicie odtwarzane co roku. Festiwal otwiera i zamyka dźwięk dzwonka, którym potrząsają na scenie organizatorzy i zaproszeni goście. Na inaugurację wybrzmiewają tradycyjnie dwa songi: „Teatr musi grać" i „Taki kraj", w tym roku zaśpiewane przez Monikę Jodko, której akompaniował Łukasz Kamiński. Uczestnicy tegorocznego MonoWschodu byli nagradzani po występach statuetkami aniołków, symbolu festiwalu od lat, oraz »

eprasa.pl 7602848164

wyjątkowym słodkim akcentem – czekoladkami zaprojektowanymi w hołdzie pamięci Čiurlionisa. Aldona Olchowska, Andrzej Krukowski i Daniel Gancewski zostali odznaczeni przez Fundację „Pomoc Polakom na Wschodzie" im. Jana Olszewskiego, na wniosek organizatorów, medalami „Meritus Patriae" (Zasłużony Ojczyźnie).

Premiera gospodarzy na otwarcie festiwalu

W roku 2025 nie tylko w Litwie fetowano 150-lecie urodzin Mikalojusa Konstantinasa Čiurlionisa (1875–1911). Ten kompozytor, malarz, pianista jest nie tylko jednym z najwybitniejszych artystów w całej historii Litwy, ale zaliczany jest do czołówki europejskiej epoki symbolizmu. Nic dziwnego, że postać nadal rezonuje, co wykorzystał Teatr Polski „Studio" w Wilnie.

Po wieloobsadowym spektaklu „M.K. Čiurlionis. Trajektorie" premierowanym na XII Wileńskich Spotkaniach Sceny Polskiej przyszedł czas na monospektakl w wykonaniu Sebastjana Kazakovskisa. „M.K. Čiurlionis. Samotność" wyreżyserowała Lila Kiejzik do scenariusza Henryki Sokołowskiej. Odtwórcę tytułowej roli wspierają: śpiewaczka Ewa Rawłuszewicz, Tomasz Sokołowski i Dawid Leontiew (tancerze) oraz Daniel Gancewski (skrzypce), którego interpretacje utworów Čiurlionisa i klasyki były czymś więcej niż tylko ilustracją muzyczną, ale pełniły funkcję dramaturgiczną. Młodzież, która licznie przybyła na premierową prezentację do DKP żywo i życzliwie reagowała na odtwórcę głównej roli, Sebastjana Kazakovskisa.

Trudne losy, historie prawdziwe

Widzowie zebrani w Gimnazjum w Zujunach uczestniczyli w premierowej odsłonie spektaklu „Skazany na noc. Kartki z życia Władysława Sebyły" w wykonaniu i reżyserii Przemysława Tejkowskiego, w oparciu o scenariusz Marii Doroty Pieńkowskiej. Była to historia poety i żołnierza, uczestnika pierwszego powstania śląskiego, kampanii wrześniowej, więźnia Starobielska, rozstrzelanego w Charkowie przez NKWD. Jako poeta tworzył grupę literacką Kwadryga, pracował w Polskim Radiu, w którym prowadził „Kwadrans Literacki". Ze względu na okoliczności śmierci Sebyła był po wojnie skazany na zapomnienie jako poeta i oficer. W 2007 r. został pośmiertnie mianowany na stopień porucznika.

Tragiczna historia rodzinna stała się punktem wyjścia w wyjątkowym spektaklu „Mój ojciec" do tekstu Aleksandrasa Rubinovasa (według wspomnień Stanislovasa Rubinovasa), w jego wykonaniu i reżyserii. W bardzo kameralnym i minimalistycznym monodramie (wystawionym w jęz. litewskim) opowiedział dramatyczne losy swojej matki, ojca Stanislovasa i swojego dziadka rozstrzelanego w 1941 r. w Ponarach. To historia o wielkiej determinacji matki i syna, woli przeżycia, niesłabnącej sile ocalającej tych, którzy jako Żydzi skazani zostali na zagładę, ale w niewiarygodny sposób udało im się uniknąć śmierci.

Spektakl przyciągnął liczną publiczność, która doceniła skupioną, wyważoną, minimalistyczną, choć sugestywną grę aktorską. Warto wspomnieć, że A. Rubinovas był jednym z pomysłodawców MonoWschodu.

Inny rodzaj trudnej historii wyśpiewała sopranistka Katarzyna Zawada w spektaklu „Helena Modrzejewska – zakazany występ" według scenariusza i reżyserii Andrzeja Tylczyńskiego, pokazany widzom w Centrum Rozrywki i Biznesu w Ejszyszkach. Sztuka napisana w roku 2015, w 120. rocznicę zakazanego występu Modrzejewskiej, jest próbą odtworzenia historycznego wydarzenia mającego odbyć się w 1895 r. – występu Heleny Modrzejewskiej w Kaliszu.

W 1893 r. władze carskie wydały aktorce nakaz opuszczenia Warszawy, miasta, gdzie odniosła spektakularny sukces, i zakazały Modrzejewskiej wjazdu na teren Imperium Rosyjskiego ze względu na jej krytyczny stosunek do zaborcy. Artystka jawnie krytykowała politykę Rosji i Niemiec wobec Polaków. „Zmierzyć się na scenie z postacią Heleny Modrzejewskiej to szczególne wyzwanie. Katarzyna Zawada przyciągała uwagę, wydobywając z tej historii zarówno siłę artystki, jak i wrażliwość kobiety" – napisano w komentarzu w mediach społecznościowych.

Historie „zwyczajnej" przemocy

Podczas ósmej edycji MonoWschodu pokazane zostały dwa spektakle, które połączył temat ucisku i agresji. W Trokach Teatr Nasz Chicago pokazał premierowo „Czyściec" na podstawie tekstu Eugenii Chomiak „Piekło Czyściec Bliżej Nieba". Monodram porusza niebezpieczny i trudny temat przemocy domowej, ukazuje emocjonalne i psychologiczne koszty wynikające z takiej sytuacji, ilustruje cenę długotrwałego bycia w toksycznej relacji. Gosia Duch wciela się w rolę kobiety stłamszonej, niepewnej, nieufającej swo- »



Festiwal otwiera i zamyka dźwięk dzwonka, którym potrząsają na scenie organizatorzy i zaproszeni goście **Fot. Małgorzata Wasilewska**

eprasa.pl 7602848164

jej intuicji, która ostatecznie jednak uruchamia kobiecą moc przetrwania.

„Zwyczajna" przemoc to także historia opowiedziana w „Zapiskach oficera Armii Czerwonej" Polskiego Teatru „Studio" na podstawie powieści Sergiusza Piaseckiego. Wykreowana przez Edwarda Kiejzika postać oddaje charakter typowego przedstawiciela sowieckiej mentalności w czasach stalinowskich, działającego brutalnie, bezmyślnie, ogołoconego z uczyć wyższych, pozbawionego skrupułów i wykazującego się najprostszymi nawykami. Jego życie wpisane w mechanizm tyranii, poddane inwigilacji, budowane na posłuszeństwie, kończy się tragicznie, choć widz nie czuje współczucia. Spektakl pokazany w Centrum Kultury Pogirach w Dniu Konstytucji (25 października) zainaugurował działalność artystyczną tego nowego ośrodka w rejonie wileńskim.

Dygresja i polemika mile widziane

Żadna edycja festiwalu w Wilnie nie odbyła się bez Polskiego Teatru Ludowego we Lwowie. „Lwowscy przyjaciele są z nami od początku, współtworząc historię i niepowtarzalną atmosferę tych spotkań. Ta wierna obecność jest dla nas bezcenna. Każdy ich przyjazd to radość obcowania ze sztuką, ale też kolejne spotkanie z bliskimi ludźmi, z którymi od lat łączy nas miłość do teatru" – o czym przeczytać można we wpisach organizatora.

Tym razem podczas święta teatru w stolicy Litwy widzowie mogli obejrzeć w DKP monodram „Beniowski", na podstawie poematu dygresyjnego Słowackiego, w wykonaniu Wiktora Lafarowicza, którym opiekował się artystycznie niezrównany dyrektor teatru ze Lwowa, Zbigniew Chrzanowski. Aktor wcielił się w rolę polskiego szlachcica Maurycego Beniowskiego, którego niesie charakter, historia i przekonanie o wyjątkowości. W okrojonej względem poematu opowieści daje się odczuć polemiczność, jaką zafundował Słowacki odbiorcom i kreatorom, z Mickiewiczem na czele, wobec porządku romantycznego, cierpiętnictwa i wieszczowania.

> Każdy, kto choć raz przyjechał do Wilna, wie i czuje, że to miejsce szczególnie nasycone jest tęsknotą, wielokulturowością i historią. Warto dopisać do tego szczególne zaangażowanie Polskiego Teatru „Studio" w kultywowaniu polskości poprzez szeroką działalność kulturalną.



Gosia Duch w spektaklu „Czyściec" **Fot. Ričardas Grigas**

No i „do rywalizacji" stanął sam Mickiewicz, którego na warsztat poprzez wybrane fragmenty „Pana Tadeusza" wziął Mateusz Nowak (reżyseria Stanisław Miedziewski) w spektaklu o tym samym tytule, co wiekopomne dzieło. Jego występ w DKP to konfrontacja z „klasyczną" recepcją tekstu i historii szlacheckiej, sprowadzona głównie do wątków miłosnych. Telimena, Tadeusz, Zosia i Wojski to postacie, które otrzymały najwięcej czasu scenicznego, dając możliwość aktorowi na wielokrotne przeobrażenia.

To teatr mówiony trzynastozgłoskowcem. „Znane frazy nabierały świeżości, postacie charakteru, a opowieść – bliskości. Były humor, wzruszenie i ten szczególny rodzaj skupienia, który rodzi się, gdy aktor potrafi całkowicie pochłonąć uwagę widowni" – napisano w komentarzu w mediach społecznościowych.

Swoistym rodzajem polemiki był spektakl „Sukces" Fundacji Pomysłodalnia, pokazany w DKP. Młody magister tenor i aktor Marcin Kryża konfrontował się nie tylko z tematem głównym poprzez polemikę z przyzwyczajeniami semantycznymi czy społecznymi, ale wchodził także w interakcje z widzami i konfrontację z własnymi wyobrażeniami o sukcesie.

„Był odważny, bezpośredni, wciągał widzów w sceniczną zabawę i skracał dystans między sceną a widownią. Tym bardziej ujmujące było poznanie go poza sceną – skromnego, ciepłego, nieco nieśmiałego. W tej delikatności i scenicznej odwadze jest coś szczególnie poruszającego" – skomentowano w mediach społecznościowych.

Dzieci tworzą nową widownię

22 i 23 października festiwalową publiczność w Grigiszkach (Grzegorzewie) i Ejszyszkach tworzyły dzieci, które miały okazję obejrzeć bajki ze Szkocji i z Polski. Najpierw Patrycja Zając wcieliła się w postać Czarownicy, aby przybliżyć odbiorcom autorską adaptację baśń braci Grimm. Spektakl pod tytułem „Jaś i Małgosia. Historia prawdziwa" traktuje nie tylko o znanej historii, przetworzonej na język współczesnego widza poprzez odniesienia do AI, pracy zdalnej czy wykorzystując multimedia, ale stawia również pytania dotyczące kwestii »

eprasa.pl 7602848164

dobra i zła (czy wszystkie czarownice są złe?). Spektakl w Centrum Kultury obejrzeli uczniowie klas 1–6 ze szkoły w Grigiszkach, dzieci z grup przedszkolnych oraz uczniowie okolicznych szkół uczących się języka polskiego.

W wypełnionym po brzegi młodą widownią Centrum Rozrywki i Biznesu w Ejszyszkach pokazana została muzyczna bajka Fundacji Pomysłodalnia „Trzy księżniczki na ziarnku piasku".

Ejszyska instytucja na swoim profilu FB napisała: „Za nami wyjątkowe spotkanie z teatrem i pełną emocji opowieścią o księżniczkach, rodzeństwie i sile wspólnego działania. Historia bohaterów pokazała, jak istotne są empatia, wzajemny szacunek, umiejętność radzenia sobie z emocjami oraz współpraca w obliczu trudności. Przedstawienie przypomniało nam, że działając razem, dzieląc się swoimi talentami i troszcząc się o innych, możemy przezwyciężyć nawet największe wyzwania. To także piękna opowieść o odpowiedzialności za naszą planetę i wspólnym dbaniu o dobro wszystkich mieszkańców".

6. Zjazd Unii Teatrów Polskich poza Polską

Tym razem zjazd przybrał koncepcję kuluarowych rozmów z finałem na wileńskiej wieży telewizyjnej. Jednym z tematów było sejmowe posiedzenie Komisji Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Środków Przekazu, które odbyło się 21 października w Warszawie. Podjęto tam m.in. temat sytuacji polskiego teatru poza granicami kraju. Przedstawiciele Unii z niepokojem przyjęli fakt pominięcia jej w dyskusji, próbie przywłaszczenia dokonań Unii przez nowo powstały byt skupiony wokół jednej osoby, która nie wykazała się kompleksową znajomością spraw i nie była legitymizowana, aby wypowiadać się w imieniu całego środowiska.

Spektakularny obiad w chmurach z widokiem na stolicę w obrotowej konstrukcji wieży był niejako podsumowaniem unijnych rozmów. Teatry poza Macierzą mierzą się z różnego typu trudnościami o wyjątkowym kalibrze skomplikowania, poszukują



Festiwalowa publiczność reagowała żywiołowo **Fot. Małgorzata Wasilewska**

niestandardowych rozwiązań, narażone są na stale zmieniające się okoliczności, ale nieprzerwanie uprawiają swoją misję.

Zamiast podsumowania

Każdy, kto choć raz przyjechał do Wilna, wie i czuje, że to miejsce szczególnie nasycone jest tęsknotą, wielokulturowością i historią. Kiedy dopisze się do tego szczególne zaangażowanie Polskiego Teatru „Studio" w kultywowaniu polskości poprzez szeroką działalność kulturalną, rozumianą jako wspieranie i tworzenie warunków rozwoju, to kolejna edycja międzynarodowego festiwalu wpisuje się jako trwały element kultury polskiej poza Macierzą. Zaangażowanie Lili i Edwarda Kiejzików jest w tym sensie trudne do oszacowania i trudno znaleźć podobny przykład oddania w zmieniających się warunkach.

Należy docenić też wkład całego zespołu PTS (szczególne podziękowania dla Małgorzaty Wasilewskiej i osób obsługujących technikę) podczas ósmej edycji MonoWschodu, którzy z pełnym poświęceniem przygotowali coroczne święto teatru.

Działalność Polskiego Teatru „Studio" daje nadzieję, że pomimo „zwykłych, corocznych" trudności finansowo-logistycznych, idea krzewienia słowa polskiego nie zginie. Bogactwo propozycji i pomysł na „rozlanie się" festiwalu poza Wilno są tego najlepszym dowodem a wspieranie PTS to doskonała inwestycja w polskość poza granicami.



Sebastjan Kazakovskis w spektaklu „M.K.Čiurlionis. Samotność"
Fot. Małgorzata Wasilewska

eprasa.pl 7602848164



Cześć! To już czas. Na co? A właśnie na to, żeby zadać sobie pytanie: jakim jestem uczniem? Poniższy test pomoże wam odpowiedzieć na pytanie, czy jesteście dobrym uczniem. Rozwiążcie go i pamiętajcie, aby na pytania odpowiadać szczerze!

Jakim uczniem jesteś?

1. Czy zawsze notujecie pracę domową albo zapamiętujecie ją?
2. Czy zawsze macie odrobioną pracę domową?
3. Czy czytacie lektury obowiązkowe?
4. Czy prosicie nauczycieli o wyjaśnienie tematów, których nie rozumiecie?
5. Czy rozwiązujecie zadania dodatkowe, nadobowiązkowe?
6. Czy uczycie się regularnie?
7. Czy pamiętacie o robieniu krótkich przerw w nauce?
8. Czy staracie się zdrowo odżywiać, bo wiecie, jak ważne jest to dla waszego samopoczucia podczas nauki?
9. Czy pijecie duże ilości wody podczas nauki?
10. Czy wieczorem pakujecie plecak do szkoły, by niczego nie zapomnieć?
11. Czy pamiętacie o zabraniu ze sobą stroju na lekcje WF?
12. Czy przekazujecie rodzicom wszystkie informacje, o które proszą nauczyciele?
13. Czy sumiennie wykonujecie polecenia nauczycieli?
14. Czy jesteście pomocni swoim kolegom i koleżankom?
15. Czy zawsze macie ze sobą potrzebne przybory, książki i zeszyty?
16. Czy chętnie bierzecie udział w lekcjach – odpowiadacie na pytania nauczyciela, zgłaszacie się do odpowiedzi, szanujecie odpowiedzi kolegów i koleżanek?



Rozwiązanie:

Jeśli twierdząco odpowiedzieliście na więcej **niż 12 pytań** – jesteście bardzo dobrym uczniem, staracie się zawsze być przygotowani do lekcji i chętnie w nich uczestniczycie. Tak trzymać!

Jeśli twierdząco odpowiedzieliście **na 8–12 pytań** znaczy to, że jesteście dobrym uczniem. Musicie jednak popracować nad sposobami uczenia i bardziej aktywnym udziałem w lekcjach.

Jeśli odpowiedzieliście twierdząco **na mniej niż 8 pytań** – przed wami duuuuużo pracy! Rozkojarzenie i wszelkie inne prace na bok! A po za tym, więcej wiary w siebie!

eprasa.pl 7602848164



Cuda techniki

Kuchenka mikrofalowa została skonstruowana dzięki... czekoladzie

To urządzenie zawdzięczamy amerykańskiemu inżynierowi Percy'emu Spencerowi. Prowadził on badania nad systemami radarowymi. Kiedy testował magnetron (urządzenie wytwarzające ultrakrótkie fale elektromagnetyczne), zauważył, że czekoladowy baton, który miał w kieszeni, roztopił się. Baton po prostu został wystawiony na promieniowanie. Zaciekawiony Spencer wziął ziarna kukurydzy i ułożył je tak, by były wystawione na działanie promieniowania magnetronu. Ziarna zaczęły podskakiwać. Zrobił taki sam eksperyment z jajkiem. Jajko eksplodowało. To był początek kuchenki mikrofalowej. Było to niedługo po II wojnie światowej, w 1947 r. Nie wszystko od początku wyglądało tak różowo, bo pierwsze kuchenki mikrofalowe ważyły 400 kg i były dużo większe od was, bo miały 2 metry wysokości!

Ratujmy drzewa w szkole!

Nie byłoby tak pięknie i radośnie, gdyby na świecie nie było drzew, których, niestety, jest co raz mniej, bo ludzie wycinają je w zastraszającym tempie.

Książki, zeszyty, bloki – co roku każdy uczeń potrzebuje mnóstwa papieru. Co można zrobić, by ograniczyć ich zużycie?

W moim domu oszczędzanie papieru, a co za tym idzie – drzew, to norma. Dodatkowo mobilizują do tego nie tylko świadomość, ale też różnego rodzaju konkursy, w szczególności szkolne. Dla uczniów, którzy przynoszą przez cały rok makulaturę, często przewidziane są nagrody lub dodatkowe oceny. Warto więc ustawić sobie w pokoju lub korytarzu jakieś kartonowe pudełko i wrzucać do niego niepotrzebny papier. Średnio przyjmuje się, iż w ciągu roku można zebrać ok. 100 kg makulatury, a kiedy robi się w domu dodatkowe porządki przedświąteczne, to z pewnością wpadnie jeszcze parę setek niepotrzebnego papieru. W przeliczeniu, które zakłada, że na tonę drzewa potrzeba 15 drzew, wychodzi, iż rodzina każdego z nas w ciągu roku może uratować od 4 do 5 drzew! Z całej waszej klasy powstanie malutki gaik!

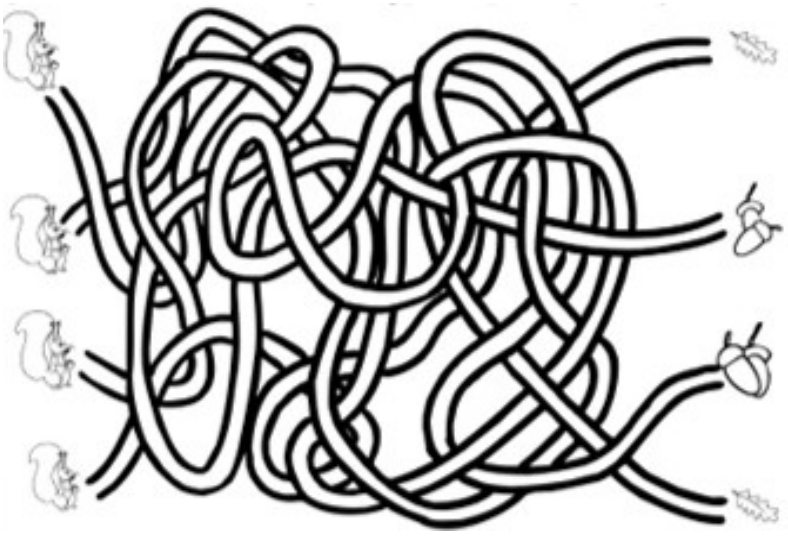


Co jeszcze możecie zrobić?

- Przejrzyjcie stare zeszyty. Nie wszystkie zapisane są do końca? Zróbcie z nich brudnopisy lub kontynuujcie notatki – fajnie jest zajrzeć do poprzednich materiałów i przypomnieć sobie informacje.
- Wybierajcie zeszyty i bloki z materiałów z recyklingu.
- Kupujcie tylko to, co jest wam potrzebne. Nie róbcie „zapasów", bo mogą okazać się niepotrzebne.
- Jeżeli możecie, kupcie podręczniki używane.

I tak mamy 4,5 drzewa uratowane!

Tylko dwie wiewiórki znajdą drogę do żołędzi. Czy już wiecie, które?



Wierszyk o Jurku

Sprawdźcie swoje umiejętności i w miejsce wielokropka wpiszcie odpowiednie literki.

Mały J...rek tkwił przy stole,
D...mał, co dziś było w szkole.
„D...żo lekcji – n....dne, tr...dne
I dyktando! Oj, pask...dne.
Każdy wyraz to p...łapka.
Czym tę dzi...rkę trzeba zatkać?
Ó czy u, rz czy ż?
Oj, wyb...chnę płaczem wnet!
Którą z liter zastos...ję,
Zawsze ona nie pas...je!
Kto mi będzie radą sł...żył,
Bym na dwóję nie zasł...żył?"

eprasa.pl 7602848164



Za słowami „nie chcę” nie zawsze kryje się brak motywacji. Czasami jest to sygnał trudności, której dziecko nie potrafi inaczej wyrazić **Fot. Adobe Stock**

Nie będę tego robić! Co naprawdę mówi nam uczeń, który odmawia pracy na lekcji

Anna **Pawiłowicz-Janczys**

Kiedy uczeń odmawia wykonania zadania, jako nauczyciele możemy interpretować jego zachowanie jako nieposłuszeństwo, lekceważenie obowiązków lub brak chęci do nauki. Jednak przyczyny mogą być znacznie bardziej złożone.

Wyobraźmy sobie zwyczajną lekcję matematyki. Nauczyciel wyjaśnia zadanie, uczniowie otwierają zeszyty i rozpoczynają pracę. Nagle jeden z nich odkłada długopis i stanowczo oznajmia: – Nie będę tego robić!

Nauczyciel ponawia prośbę, a uczeń odpowiada jeszcze bardziej zdecydowanie: – Nie chcę i już!

Co zrobić w takiej sytuacji? Nalegać, zagrozić konsekwencjami, zignorować odmowę, a może pozwolić uczniowi nie pracować? Podobne dylematy pojawiają się zarówno w szkole, jak i w domu podczas odrabiania lekcji. Tymczasem za słowami „nie chcę” nie zawsze kryje się brak motywacji. Czasami jest to sygnał trudności, której dziecko nie potrafi inaczej wyrazić.

Odmowa nie zawsze oznacza lenistwo

Dziecko może nie rozumieć polecenia, obawiać się popełnienia błędu, mieć trudności ze skupieniem uwagi lub rozpoczęciem samodzielnej pracy. Czasami zadanie wydaje mu się zbyt trudne, zbyt długie albo pozbawione sensu. Odmowa może też wynikać ze zmęczenia, napięcia emocjonalnego czy wcześniejszych niepowodzeń.

Bywa również próbą odzyskania wpływu na sytuację. Przez znaczną część dnia szkolnego uczeń wykonuje polecenia dorosłych. Kiedy ma niewiele możliwości podejmowania decyzji, słowo „nie” może stać się sposobem zaznaczenia własnej autonomii. Nie oznacza to, że każdą odmowę należy akceptować. Warto jednak pamiętać, że zachowanie dziecka może być ważną informacją, ale nie jest gotową diagnozą. Zanim zaczniemy egze- »

eprasa.pl 7602848164

kwować wykonanie zadania, spróbujmy zrozumieć, co utrudnia uczniowi podjęcie działania.

Wyobraźmy sobie dalszy ciąg opisanej na początku sytuacji.

– Masz natychmiast zacząć pracować! – mówi nauczyciel.

– Nie zrobię! – odpowiada uczeń.

– W takim razie dostaniesz uwagę!

W tym momencie nauka schodzi na dalszy plan. Najważniejsze staje się to, kto ustąpi pierwszy. Publiczna konfrontacja może nasilić opór, szczególnie kiedy uczeń czuje się zawstydzony lub zagrożony.

Co można zrobić inaczej? Zamiast traktować odmowę jako podważanie autorytetu, warto spokojnie powiedzieć: – Widzę, że trudno ci teraz zacząć. Co jest najtrudniejsze: zrozumienie zadania czy rozpoczęcie pracy?

Albo zaproponować: – Spróbujmy rozwiązać pierwszy przykład razem. Potem wybierzesz, od którego zadania chcesz kontynuować.

W ten sposób nie rezygnujemy z wymagań, lecz zmieniamy sposób wspierania ucznia w osiąganiu celu. Spokojny ton, krótkie komunikaty i unikanie publicznego zawstydzania pomagają ograniczyć napięcie. Warto jednak pójść o krok dalej i zastanowić się, jak organizować nauczanie, aby uczniowie mieli większe możliwości angażowania się w pracę.

Uniwersalne projektowanie w uczeniu się

Pomocne może być tutaj uniwersalne projektowanie w uczeniu się (Universal Design for Learning, UDL). Jego podstawowe założenie jest proste: uczniowie różnią się między sobą, dlatego proces nauczania powinien uwzględniać ich zróżnicowane potrzeby, możliwości i sposoby uczenia się.

Nie chodzi o przygotowywanie osobnej lekcji dla każdego dziecka, ale o takie planowanie zajęć, aby możliwie wielu uczniów mogło aktywnie w nich uczestniczyć. UDL opiera się na trzech zasadach: zapewnianiu różnych sposobów angażowania uczniów w naukę, przedstawiania informacji oraz działania i wyrażania zdobytej wiedzy.

Wytyczne organizacji CAST (2024) podkreślają znaczenie oferowania uczniom wyboru i wspierania ich autonomii. W praktyce oznacza to, że cel lekcji może pozostać wspólny, ale droga do jego osiągnięcia nie musi być jednakowa dla wszystkich.

> Przez znaczną część dnia szkolnego uczeń wykonuje polecenia dorosłych. Kiedy ma niewiele możliwości podejmowania decyzji, słowo „nie" może stać się sposobem zaznaczenia własnej autonomii. Nie oznacza to, że każdą odmowę należy akceptować.

Uczeń może mieć wpływ na kolejność zadań, sposób ich wykonania, wykorzystywane materiały, a niekiedy także formę zaprezentowania wiedzy. To ważna różnica. Nie pytamy: czy chcesz się dzisiaj uczyć, lecz raczej: w jaki sposób możesz wykonać zadanie i osiągnąć cel lekcji?

Wróćmy do ucznia, który odmawia rozwiązania zadań matematycznych. Zamiast ponawiać polecenie: „Rozwiąż wszystkie przykłady", możemy zaproponować inne rozwiązania.

– Wolisz zacząć od zadania o zakupach czy o podróży?

– Chcesz najpierw spróbować samodzielnie czy rozwiązać pierwszy przykład razem ze mną?

– Możesz zapisać rozwiązanie albo najpierw przedstawić je za pomocą rysunku.

W każdej z tych sytuacji uczeń otrzymuje rzeczywistą możliwość podjęcia decyzji, a cel edukacyjny pozostaje niezmieniony. Ważne jednak, aby proponowane możliwości były dostosowane do potrzeb ucznia i rzeczywiście pomagały mu rozpocząć pracę.

Na przykład podczas nauki o obiegu wody w przyrodzie jeden uczeń może przygotować schemat, drugi opisać proces, a trzeci wyjaśnić go ustnie. Jeżeli celem jest sprawdzenie rozumienia zjawiska, wszystkie te formy mogą być odpowiednie. Jeśli jednak celem lekcji jest ćwiczenie pisania, całkowite zastąpienie pracy pisemnej wypowiedzią ustną nie będzie równoważnym rozwiązaniem.

W uniwersalnym projektowaniu nie chodzi o to, aby każdy robił, co chce, ale aby każdy miał realną możliwość uczenia się i osiągania założonych celów.

A jeśli uczeń nadal odmawia?

Nie każda odmowa ustąpi po zaproponowaniu wyboru. Jeżeli uczeń nadal nie podejmuje pracy, warto unikać przeciągającej się dyskusji przed całą klasą. Można spokojnie powiedzieć: – Widzę, że teraz trudno ci podjąć pracę. Wrócimy do tego za chwilę i wspólnie ustalimy, jak możesz wykonać zadanie.

Jeżeli podobne sytuacje powtarzają się regularnie, należy przyjrzeć się ich okolicznościom. Czy odmowa pojawia się podczas czytania, pisania, sprawdzianów lub samodzielnej pracy? Czy uczeń reaguje podobnie na wszystkich lekcjach? Takie obserwacje pozwalają lepiej zrozumieć trudności i zaplanować odpowiednie wsparcie. Niekiedy potrzebna jest współpraca nauczyciela z rodzicami, pedagogiem specjalnym, psychologiem lub innymi specjalistami.

Podobne sytuacje pojawiają się również w domu, szczególnie podczas odrabiania lekcji. Zamiast mówić: masz wszystko natychmiast zrobić, można zapytać: wolisz zacząć od matematyki czy czytania?

Dziecku zmęczonemu po całym dniu warto zaproponować odpoczynek i wspólnie ustalić czas rozpoczęcia pracy. Można także zapytać, co sprawia mu największą trudność i jakiej pomocy potrzebuje.

Ważne, aby wybór nie był jedynie sposobem nakłaniania dziecka do posłuszeństwa. Powinien stopniowo rozwijać jego samodzielność, odpowiedzialność i umiejętność podejmowania decyzji.

Rolą nauczyciela czy rodzica nie jest wyłącznie doprowadzenie do natychmiastowego wykonania polecenia. Równie ważne jest nauczenie dziecka, jak podejmować wysiłek, pokonywać trudności i stopniowo przejmować odpowiedzialność za własną naukę.

Czasami za słowami: „Nie będę tego robić!", kryje się nie brak chęci, lecz potrzeba zrozumienia, wsparcia i możliwość dokonania wyboru.

eprasa.pl 7602848164

Mała listopadowa opowieść o polskiej kuchni

Elżbieta **Monkiewicz** (@elzbieta.mon na Instagramie)

Bez patriotycznego zadęcia, za to z apetytem i uszanowaniem tradycji. A jeszcze ze zrozumieniem tego, że polskość na talerzu nie musi oznaczać jedzenia wyłącznie historycznego i tylko tego od pradziadów. W końcu kuchnia narodowa nie jest eksponatem muzealnym – najlepiej smakuje wtedy, gdy wciąż żyje i się rozwija.



W Polsce rogale świętomarcińskie kojarzą się z Poznaniem (na zdjęciu: Rynek w Poznaniu), gdzie są sprzedawane przez cały rok. Cukiernie w całym kraju oferują je w okolicy 11 listopada **Fot. Adobe Stock**

Jest takie modne dziś powiedzenie o trzech filarach, na których opiera się sukces firmy, szczęśliwe małżeństwo czy jakiś tam czegoś plan. Polska kuchnia również ma swoje filary, choć w tym kontekście chyba bardziej odpowiada starodawne określenie: trzy wieloryby. To one od stuleci dźwigają na swoich grzbietach nasz kulinarny świat, niezależnie od mód, diet i gastronomicznych rewolucji.

Trzy wieloryby polskiej kuchni

Pierwszym wielorybem jest chleb i zboże. Trudno znaleźć drugi produkt otoczony w Polsce tak wielkim szacunkiem. Chleb wędrował do pieca ze znakiem krzyża, chleb całowano (przepraszano), gdy upadł na ziemię, i krojono ze znakiem krzyża, a wyrzucenie chleba było uważane za grzech. Zboże było symbolem dostatku, a kasze stanowiły codzienny pokarm kilku pokoleń Polaków. Zanim na naszych stołach pojawiły się egzotyczne ryże i komosy ryżowe, królowały kasze gryczana, jęczmienna i jaglana. To właśnie z pola zaczynała się historia większości polskich potraw.
Drugim wielorybem jest kapusta. Brzmi mało romantycznie? Być może. Ale spróbujmy wyobrazić sobie polską kuchnię bez bigosu, gołąbków, »

eprasa.pl 7602848164

kapuśniaku czy pierogów z kapustą i grzybami. Jak Wawel bez wieży. Kapusta była genialnym przyjacielem naszych przodków. Tania, pożywna, łatwa do przechowywania i doskonale znosząca kiszenie. Nieprzypadkowo to właśnie kiszonki stały się jednym z najcenniejszych darów, jakie polska kuchnia przekazała współczesnej gastronomii.
Trzecim wielorybem jest mięso, a szczególnie sztuka jego przetwarzania. Kiełbasy, szynki, pasztety, pieczenie i wędzonki przez wieki stanowiły powód do dumy. Polska kuchnia nauczyła się wykorzystywać niemal każdy kawałek tuszy, tworząc bogactwo smaków, które dziś zachwyca turystów z całego świata. Szczególne miejsce zajmuje w niej gęsina, niegdyś obecna niemal w każdym gospodarstwie, a dziś przeżywająca zasłużony renesans. Delikatne, soczyste mięso gęsi od wieków uznawano za jeden z najcenniejszych darów polskiej jesieni.
Nic dziwnego, że właśnie wokół dnia św. Marcina, przypadającego 11 listopada, wykształciła się tradycja pieczenia gęsi z jabłkami, majerankiem i suszonymi śliwkami. Gęsina doskonale oddaje charakter polskiej kuchni: jest szlachetna, sezonowa i głęboko zakorzeniona w lokalnym krajobrazie.

Słodki symbol dnia św. Marcina

Rogal świętomarciński jest czymś więcej niż regionalnym przysmakiem. To także dowód na to, że historia kulinarna Europy od wieków przekraczała granice szybciej niż politycy i armie.
Jego dzieje prowadzą nas bowiem do Wiednia. To tam już przed wiekami wypiekano kipferle, rogale o charakterystycznym półksiężycowatym kształcie. Według popularnej legendy miały one upamiętniać zwycięstwo nad Turkami po odsieczy wiedeńskiej.
Prawda historyczna jest nieco bardziej złożona, ale jedno nie budzi wątpliwości: właśnie z wiedeńskich piekarni idea rogala wyruszyła w świat. Na zachodzie trafiła do Francji, gdzie mistrzowie cukiernictwa zamienili ją w maślany croissant, który podbił niemal cały glob i stał się symbolem francuskiego śniadania. Jednak kulinarne szlaki nie prowadziły wyłącznie na zachód. Ta sama tradycja powędrowała również w stronę Polski. Tutaj rogal otrzymał własny charakter, bogatszy, bardziej odświętny i bardziej hojny. Został wypełniony białym makiem, orzechami, bakaliami i okryty słodkim lukrem. Francuzi postawili na lekkość, Polacy – na obfitość.
I właśnie wtedy widać najlepiej, jak niezwykła jest polska kuchnia. Potrafi połączyć lokalne tradycje z europejską historią, prostotę chłopskiego stołu ze sztuką cukierniczych mistrzów. Gęsina przypomina o bogactwie polskiej ziemi, chleb o codziennej pracy, kapusta o gospodarności naszych przodków, a rogal świętomarciński o tym, że wielkie kulinarne idee nie znają granic.
11 listopada warto spojrzeć na świąteczny stół jak na lekcję historii o Polsce, która nie utraciła własnego smaku. ■

Rogale świętomarcińskie

Ciasto półfrancuskie: 240 g ciepłego mleka • 7 g suchych drożdży • 1 jajko L • 2,5 g ekstraktu waniliowego • 440 g mąki pszennej • 40 g cukru • 3 g soli • 225 g miękkiego masła, z tego 30 g do ciasta
Nadzienie: 300 g białego maku • 100 g marcepanu • 90 g cukru pudru • 100 g orzechów włoskich • 100 g migdałów blanszowanych • 15–30 g kandyzowanej skórki pomarańczowej • 40–60 g gęstej śmietany • 30 g biszkoptów podłużnych (ok. 3 sztuki), pokruszonych
Do posmarowania: 1 jajko • 30 g mleka
Lukier: 120 g cukru pudru • 30–45 g mleka
Do dekoracji: 20–30 g posiekanych migdałów

Przygotowanie ciasta: Drożdże wsyp do ciepłego mleka, odstaw na kilka minut, aż powierzchnia zacznie się pienić. i dokładnie wymieszaj, dodaj wanilię i jajko, ponownie wymieszaj. W dużej misce połącz mąkę, cukier i sól, wlej mieszankę mleczno-drożdżową, dodaj miękkie masło (30 g) i połącz składniki.
Przełóż ciasto na stolnicę i wyrabiaj tylko do uzyskania gładkiej powierzchni. Ciasto powinno pozostać lepkie. Uformuj prostokąt, połóż na oprószonej mąką blasze, przykryj folią i schłodź przez godzinę.
Schłodzone ciasto rozwałkuj na prostokąt 30 × 15 cm, rozsmaruj 195 g masła pozostawiając pół centymetra margines przy brzegach, złóż górną 1/3 ciasta do środka, następnie dolną część na wierzch, jak kartkę papieru. Sklej brzegi i delikatnie rozwałkuj do wymiarów 25 × 17 cm.
Ponownie złóż na trzy części, schłodź przez 45 minut. Czynność wałkowania, składania i chłodzenia powtórz jeszcze 3 razy, chłodząc między każdym składaniem przez 30 minut.
Po ostatnim składaniu dokładnie zawiń ciasto i pozostaw w lodówce minimum 5 godzin, najlepiej przez noc.
Przed formowaniem rogali wyjmij ciasto z lodówki na 20 minut. Następnie rozwałkuj ciasto na prostokąt 65 × 34 cm, przetnij wzdłuż dłuższego boku na dwa pasy i każdy podziel na 12 trójkątów.
Nadzienie: Mak i orzechy zalej wrzątkiem, po 15 minutach dokładnie odcedź i odsącz. Dwukrotnie zmiel wraz z migdałami. Marcepan utrzyj z cukrem pudrem, dodaj zmielony mak, orzechy, migdały, wsyp okruszki biszkoptowe oraz skórkę pomarańczową i dobrze wymieszaj. Stopniowo dodawaj śmietanę (40–60 g), aż masa będzie zwarta, ale plastyczna.
Formowanie rogali: Na każdym trójkącie rozsmaruj nadzienie, pozostawiając niewielki margines przy brzegach, zwijaj od podstawy ku wierzchołkowi. Uformuj charakterystyczny kształt rogala i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryj i pozostaw do wyrośnięcia na 1,5 godziny, aż podwoją objętość.
Piekarnik nagrzej do 180°C, jajko wymieszaj z mlekiem i posmaruj wyrośnięte rogale. Piecz ok. 20 minut, do uzyskania złocistego koloru i przełóż na kratkę do studzenia.
Cukier puder wymieszaj z mlekiem do uzyskania gęstego, lecz płynnego lukru i jeszcze ciepłe rogale polej lukrem i posyp posiekanymi migdałami.

eprasa.pl 7602848164

Wynik wyborów w Bułgarii ucieszył Kreml

Antoni **Rybczyński**

Pełniąca obowiązki prezydenta Bułgarii Ilijana Jotowa, opowiadająca się za dialogiem z Moskwą i przeciwko pomocy wojskowej dla Ukrainy, pokonała w drugiej turze wyborów prezydenckich Andreja Giurowa – bankiera i byłego p.o. premiera, popieranego przez prozachodnią opozycję. W ten sposób na dwóch najważniejszych stanowiskach w państwie przez co najmniej cztery lata zasiadać będzie para tak prorosyjskich polityków, jakich Sofia nie widziała od lat 90. i rządów postkomunistów.



Ilijana Jotowa oparła swoją kampanię w bułgarskich wyborach na wizerunku „prezydenta pokoju" **Fot. Aleksandar Mihaylov, serwis prasowy Komisji Europejskiej**

Wspierana przez rząd centrolewicowej Progresywnej Bułgarii oraz postkomunistyczną Bułgarską Partię Socjalistyczną (BSP) Ilijana Jotowa wygrała II turę wyborów prezydenckich w Bułgarii, które odbyły się w niedzielę 1 listopada. Otrzymała 57,56 proc. głosów, zaś jej rywal Andrej Giurow, wspierany przez centroprawicową, prozachodnią opozycję ekonomista, były wiceprezes banku centralnego i premier rządu tymczasowego na początku 2026 r. – 39,48 proc.

Jotowa pełniła obowiązki głowy państwa po tym, jak w styczniu Rumen Radew ustąpił z urzędu prezydenta, aby wziąć udział w wyborach parlamentarnych. Stanowisko prezydenta sprawował od 2017 r. – od początku Jotowa była jego zastępczynią (w Bułgarii, podobnie jak w USA, głosuje się na parę prezydent–wiceprezydent).

Postkomunistka prezydentem

Wybierany na pięcioletnią kadencję prezydent Bułgarii jest głową państwa. Chociaż jego rola ma głównie charakter reprezentacyjny, pozostaje przedstawicielem państwa w stosunkach międzynarodowych i jest najwyższym dowódcą sił zbrojnych. Prezydent ma prawo weta w parlamencie, jednak można je przełamać zwykłą większością głosów. Podlega mu również wywiad zagraniczny. »

eprasa.pl 7602848164

Wraz z wyborem Jotowej mająca samodzielną większość w parlamencie Postępowa Bułgaria zyskuje jeszcze większą władzę. Wszak polityczny przeciwnik na urzędzie prezydenckim byłby jakąś instytucjonalną przeciwwagą. Zwycięstwo Jotowej oznacza, że zarówno prezydent, jak i rząd będą reprezentować tę samą opcję polityczną. W tym tandemie Jotowa nadal będzie numerem dwa, co pokazała już choćby konferencja prasowa po ogłoszeniu wyniku wyborów, w której brała udział wraz z premierem Radewem. I to on odpowiadał na większość pytań...

Ilijana Jotowa urodziła się w 1964 r. w Sofii. W latach 90. XX w. pracowała jako prezenterka telewizyjna i redaktorka wiadomości w Bułgarskiej Telewizji Narodowej. Jej praca w tej stacji zapisała się w pamięci z powodu kontrowersji z 1995 r., kiedy to na antenie dała pierwszeństwo relacji z tradycyjnego tańca, czyli „horo", w wykonaniu ówczesnego socjalistycznego premiera Żana Widena podczas wydarzenia publicznego, zamiast poinformować o śmierci 14 żołnierzy w wyniku wypadku – sprawa ta w potocznym języku stała się znana jako „krwawy horo".

Zaangażowanie Jotowej w działalność promoskiewskiej postkomunistycznej Bułgarskiej Partii Socjalistycznej rozpoczęło się w 1997 r., gdy została szefową biura prasowego partii. Wstąpiła do BSP w czasie, gdy Bułgaria przechodziła kryzys gospodarczy i znajdowała się pod presją masowych protestów wymierzonych w rządy kierowane przez socjalistów.

Jotowa została posłanką w 2005 r., kiedy to BSP utrzymała się przy władzy dzięki koalicji z NDSV, Narodowym Ruchem na rzecz Stabilności i Postępu – obecnie podupadłą partią byłego cara Symeona Sakskoburggotskiego. W 2007 r. została posłanką do Parlamentu Europejskiego, a następnie ponownie w 2014 r.

W 2016 r. zrezygnowała z mandatu w PE, aby objąć stanowisko wiceprezydenta po tym, jak Rumen Radew wygrał swoją pierwszą kadencję. Pełniła tę funkcję do stycznia 2026 r., kiedy to, po miesiącach spekulacji, Radew zrezygnował z urzędu prezydenta, aby założyć własną partię – Postępową Bułgarię, która wygrała kwietniowe wybory. W ten sposób Jotowa została pełniącą obowiązki prezydenta, a Radew stał się pierwszym politykiem bułgarskim, który pełnił zarówno funkcję prezydenta, jak i premiera.

Kurs na Moskwę

Jotowa oparła swoją kampanię na wizerunku „prezydenta pokoju": obiecała bardziej wyważone podejście do Rosji oraz sceptyczne nastawienie do dalszej pomocy wojskowej dla Ukrainy. Wezwała również Bułgarię do bardziej asertywnej postawy wobec Unii Europejskiej.

> Zwycięstwo Ilijany Jotowej może jeszcze bardziej zbliżyć Bułgarię do Moskwy. Premier Rumen Radew, zajmujący bardziej prorosyjskie stanowisko niż jakikolwiek inny bułgarski premier w ostatnich latach, oświadczył, że Sofia nie będzie już dostarczać broni na Ukrainę.

W wywiadzie z 30 października na YouTubie z dwoma prorosyjskimi komentatorami powiedziała: „Nie postrzegam Rosji jako państwa wrogiego... Mam nadzieję, że Rosja weźmie udział w tworzeniu przyszłej architektury bezpieczeństwa Europy".

Podczas kampanii Jotowa była krytykowana, podobnie jak premier i lider Postępowej Bułgarii Rumen Radew, za niejasne stanowisko w sprawie ataków rosyjskich dronów na Morzu Czarnym, w tym w strefie bułgarskiej. W ostatnich tygodniach w wyniku ataków dronów u wybrzeży Bułgarii i Rumunii zatonęło kilka statków, w wyniku czego zginęło lub zostało rannych kilkudziesięciu marynarzy.

Podczas debaty telewizyjnej przed drugą turą wyborów Giurow skrytykował Jotową za to, że nie oskarżyła Rosji bezpośrednio o ataki na Morzu Czarnym. – Rosja musi zaprzestać agresji, aby można było podjąć dalsze kroki. Nazwijmy kraj, z którego pochodzą zagrożenia – powiedział.

Giurow ostro skrytykował również „niezdecydowanie" rządzącej frakcji Postępowa Bułgaria: „Od kilku miesięcy dysponujemy informacjami o tej eskalacji, ale ze strony rządu nie podjęto żadnych działań. Nawet Rada Bezpieczeństwa Narodowego nie została zwołana na czas, a dopiero po drugiej fali ataków, kiedy na Morzu Czarnym zatonęły statki i zginęli marynarze".

Sojuszniczka premiera

Zwycięstwo Jotowej może jeszcze bardziej zbliżyć Bułgarię do Moskwy. Premier Rumen Radew, zajmujący bardziej prorosyjskie stanowisko niż jakikolwiek inny bułgarski premier w ostatnich latach, oświadczył, że Sofia nie będzie już dostarczać broni na Ukrainę. Odmówił również udziału w inicjatywie NATO dotyczącej zwalczania dronów i zagroził zawetowaniem sankcji wobec Rosji, stwierdzając, że „era krucjat dobiegła końca".

Jotowa, wieloletnia sojuszniczka Radewa, opowiada się za negocjacjami z Rosją. Uważa, że „pokój może nadejść jedynie poprzez negocjacje". – Przekazywanie dodatkowych środków na Ukrainę oraz dostawy nowej i bardziej zaawansowanej broni prowadzą jedynie do jeszcze większych zniszczeń i śmierci wielu ludzi po obu stronach – powiedziała.

W końcowej fazie kampanii wyborczej Jotowa oświadczyła, że Rosję należy sprowadzić z powrotem do stołu negocjacyjnego, a Bułgaria powinna odegrać ważną rolę jako „kanał dyplomatyczny".

– Wszyscy powinni zwracać się do prezydenta Putina – oświadczyła w rozmowie z kanałem telewizyjnym Nova TV. – Byłoby o wiele skuteczniejsze, gdyby te dyplomatyczne kanały komunikacji z Rosją zostały otwarte w imieniu całej Unii Europejskiej.

eprasa.pl 7602848164



Eksperci i komentatorzy zastanawiają się, jakie skutki wynik wyborów połówkowych będzie miał dla dalszych losów nie tylko Ameryki, ale całego świata **Fot. Adobe Stock**

Ameryka znów jest niebieska. Spektakularne zwycięstwo demokratów w wyborach połówkowych

Jarosław **Tomczyk**

Zarówno w Izbie Reprezentantów, jak i w Senacie USA większość zdobyli demokraci. Komentarz prezydenta Donalda Trumpa na platformie X, po ogłoszeniu pierwszych wyników wyborów do Kongresu, zakończonych 3 listopada, brzmiał: „Nie było mnie na karcie do głosowania, a gdybym na niej był, wygralibyśmy miażdżącą przewagą!”.

Wybory, które odbyły się po dwóch latach prezydentury Donalda Trumpa, przyniosły druzgocącą porażkę Partii Republikańskiej. Wprawdzie sondaże przewidywały jej przegraną, ale rozmiary zwycięstwa Partii Demokratycznej są dużym zaskoczeniem. Prezydent uznał zwycięstwo konkurentów. – Myślę, że demokraci wykonali dobrą robotę, walczyli zaciekle. Wiecie, walczyli od dawna – powiedział w wywiadzie dla telewizji Fox News.

Wybory połówkowe

To wybory przypadające w okolicach połowy kadencji urzędującego prezydenta, po dwóch latach od jego wyboru. Dlatego ich oficjalna nazwa to midterms – wybory środka kadencji. Odbywają się ustawowo w tzw. Election Day, czyli dzień wyborów, który przypada zawsze we wtorek po pierwszym poniedziałku listopada, w tym roku 3. dnia miesiąca. Dodać trzeba, że część wyborców oddaje głosy już wcześniej, korzystając z dopuszczonego w większości stanów tzw. wczesnego głosowania, a głosy można oddawać również korespondencyjnie, co jest jedną z przyczyn, że na ostateczne wyniki trzeba czekać czasem nawet kilkanaście dni.

W wyborach połówkowych wybiera się 435 przedstawicieli, czyli cały skład Izby Reprezentantów, oraz jedną trzecią składu Senatu USA. Zwykle jest to 33 lub 34 spośród 100 senatorów, których kadencja trwa sześć lat. W tym roku wyjątkowo wybieranych było 35 senatorów, gdyż do liczby 33 doszły dwa dodatkowe miejsca. Na Florydzie, na pozostałe dwa lata kadencji zwolnionej przez sekretarza stanu Marco Rubio, oraz w Ohio na dokończenie kadencji J.D. Vance’a, który obejmując urząd wiceprezydenta, zrzekł się mandatu.

Izba Reprezentantów, czyli izba niższa amerykańskiego Kongresu, proponuje i omawia projekty ustaw. Dotąd Partia Republikańska »

eprasa.pl 7602848164

miała w niej minimalną większość: 218 miejsc plus jednego niezależnego posła, który głosował razem z nią. Przejęcie izby przez demokratów, którzy uzyskali w wyborach przynajmniej 238 mandatów, pozwoli im przyjmować ustawy, ale daje także możliwość wszczynania śledztw w sprawie działań administracji, żądania dokumentów, wzywania świadków na przesłuchania, a także poddawania kontroli wysokich rangą urzędników.

Senat – poza rolą w uchwalaniu prawa – zatwierdza nominowanych przez prezydenta członków gabinetu, ambasadorów, a także sędziów federalnych, w tym kandydatów do Sądu Najwyższego. Nowa większość może więc blokować lub opóźniać wiele nominacji.

W Senacie republikanie mieli przed wyborami 53 miejsca, demokraci 47. By przejąć kontrolę nad izbą, musieli zwiększyć stan posiadania do 51 miejsc, co udało im się z naddatkiem. W momencie oddania tego wydania magazynu do druku mieli zapewnione przynajmniej 54 mandaty, losy dwóch były jeszcze nierozstrzygnięte.

Paliwo, nie ideologia

Dla oceny porażki republikanów jako druzgocącej, co zgodnie przyznają komentatorzy, największe znaczenie ma fakt, że Partia Demokratyczna zdobyła przewagę w Senacie, mimo że większość z 35 mandatów będących do obsadzenia w tym cyklu było wybieranych w tradycyjnych bastionach amerykańskiej prawicy.

Demokraci wygrali w stanach, w których nie zwyciężali od kilkudziesięciu lat. W Kansas ostatni raz udało im się to w 1932 r. Pierwsze zwycięstwo od 94 lat zapewnił im pastor Adam Hamilton.

James Talarico odniósł historyczne zwycięstwo w Teksasie, gdzie jego ugrupowanie czekało na triumf w walce o Senat od 1988 r.

W innych, dotąd „czerwonych", czyli sprzyjających republikanom stanach – Ohio i Iowa – również zwyciężyli kandydaci „niebieskich", a więc Partii Demokratycznej, Sherrod Brown i John Turek.

Hakeem Jeffries, lider demokratów w Izbie Reprezentantów, tak podsumował wyborcze zwycięstwo: – Amerykanie zabrali głos i jasno dali do zrozumienia, że mają dość ekstremizmu i korupcji. Ameryka nie jest na sprzedaż.

Nawiązał w ten sposób się do wielkich wpłat na kampanię republikanów, jakich dokonywali miliarderzy z Elonem Muskiem na czele. Jeffries ocenił, że dzień zwycięstwa jest początkiem wielkiego powrotu Ameryki.

Jakkolwiek prezydent Donald Trump próbowałby czarować rzeczywistość, mówiąc, że ma 99 proc. poparcia, nie ulega żadnej wątpliwości, że wynik wyborów jest oczywistym referendum prezydentury i oceną jego dotychczasowej działalności. Amerykanie głosują, patrząc na ceny paliw na dystrybutorach, a te są rekordowo wysokie, co jest skutkiem wojny z Iranem, której sprzeciwia się większość amerykańskiego społeczeństwa.



Prezydent Donald Trump do ostatnich godzin wspierał republikańskich kandydatów. Na zdjęciu: wizyta w zakładzie Peterbilt Motors w Denton w Teksasie, 1 października br.
Fot. Official White House Photo by Molly Riley, Flickr

Jakkolwiek Donald Trump próbowałby czarować rzeczywistość, mówiąc, że ma 99 proc. poparcia, nie ulega żadnej wątpliwości, że wynik wyborów jest oczywistym referendum prezydentury i oceną jego dotychczasowej działalności.

– Dla przeciętnego wyborcy kluczowe jest, jak mu się żyje. A żyje mu się źle, bo paliwo jest drogie, grasuje inflacja, nie ma dostępu do służby zdrowia. Cięcia, ten One Big Beautiful Bill Act [tytuł najważniejszej ustawy, którą Trump wniósł do Kongresu w tej kadencji – przyp. red.], który zmieniał prawo podatkowe i wyrzucił znowu dziesiątki tysięcy Amerykanów z sensownej opieki zdrowotnej, to wszystko musiało się zakończyć tak, jak się zakończyło – komentował dla radia TOK.fm prof. Radosław Rybkowski z Instytutu Amerykanistyki i Studiów Polonijnych Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Z kolei dr Karol Szulc, amerykanista z Uniwersytetu Wrocławskiego, w rozmowie z Wirtualną Polską wskazał takie przyczyny porażki republikanów: – Trump miał zrobić MAGA, czyli uczynić ponownie Amerykę wielką, i to mu w oczach jego własnych wyborców nie wyszło. Zamiast rozkwitu gospodarki zafundował Amerykanom wojnę z Iranem i wzrost cen na stacjach paliw. Zapowiadał walkę z imigrantami, ale to poszło w złą stronę. Funkcjonariusze ICE kilka razy zabili ludzi, których poszukiwali. Do tego brak rąk do pracy dał się odczuć w amerykańskim rolnictwie, sektorze, który na tych nielegalnie przebywających w USA pracownikach się opierał. Wielu Amerykanom bardzo nie podobało się też, że ich »

eprasa.pl 7602848164



Dla przeciętnego wyborcy w USA kluczowe jest, jak mu się żyje. A żyje mu się teraz źle, co znalazło odbicie w wyniku midterms **Fot. Adobe Stock**

prezydent nie potrafił jednoznacznie odciąć się od swoich związków z pedofilską aferą Epsteina. Ta afera jest straszna i domniemane związki z nią Trumpowi ciążyły.

„Amerykanie wysłali jasny sygnał – chcą polityki, która łączy ludzi, zamiast ich dzielić, oraz przywódców, którzy proponują konkretne rozwiązania problemów, z jakimi muszą się mierzyć. Choć obecna administracja pozostanie u władzy jeszcze przez dwa lata, teraz naszym zadaniem jest zakasać rękawy, wprowadzać zmiany wszędzie tam, gdzie mamy taką możliwość, powstrzymywać dalsze szkodliwe działania i przygotowywać grunt pod przyszłość" – napisał w serwisie X były prezydent z ramienia demokratów, Barack Obama.

Quo vadis, Ameryko?

Eksperci i komentatorzy powszechnie zastanawiają się, jakie skutki wynik wyborów połówkowych będzie miał dla dalszych losów nie tylko Ameryki, ale całego świata. W Europie najważniejszym pytaniem jest to, jak wybory w USA wpłyną na wojnę w Ukrainie, stosunki USA z Unią Europejską i dalsze postrzeganie przez Amerykanów Sojuszu Północnoatlantyckiego.

W jednej z pierwszych powyborczych rozmów z „New York Timesem" Donald Trump zapowiedział: „Uszanuję wyniki wyborów. Będziemy współpracować z demokratami. Z niecierpliwością czekamy na tę współpracę. Z pewnością uda nam się wypracować jakieś porozumienie". Jednocześnie zaznaczył, że zamierza odrzucać propozycje Kongresu, z którymi nie będzie się zgadzał. „To jest moc weta. To jedna z silniejszych mocy, jaką ma prezydent" – mówił, a w serwisie Truth Social opublikował zdjęcie czerwonej czapki z napisem „VETO", który pojawił się w miejscu dotychczasowego napisu „MAGA", czyli zapowiedzi uczynienia Ameryki znów wielką.

Znając przedwyborcze deklaracje amerykańskiego prezydenta – zapowiadał, że w razie porażki stanie się „Panem Weto" – czapeczka wydaje się najbardziej wiarygodnym drogowskazem jego dalszych działań. Zamiast spodziewać się szukania współpracy i kompromisu, należy raczej oczekiwać wetowania, a w konsekwencji paraliżu działań, co oczywiście nie jest sygnałem optymistycznym w polityce wewnętrznej. – Nie można wykluczyć wzajemnego paraliżu instytucji. Do odrzucenia veta potrzebna jest większość dwóch trzecich głosów w Kongresie, a demokraci nie mają takiej większości – tłumaczy dr Karol Szulc.

Politykę zagraniczną prezydent prowadzi przy ograniczonym wpływie Kongresu. Wielce wątpliwe więc, by po wyborach Trump faktycznie stanął po stronie Wołodymyra Zełenskiego zamiast Władimira Putina, wycofał cła nałożone na europejski import, które z punktu widzenia amerykańskiego budżetu były jeszcze jedną przyczyną republikańskiej klęski, czy przestał popierać skrajną prawicę w Europie. – Trump, kierując się złością i urażoną dumą, może stać się jeszcze bardziej nieprzewidywalny w relacjach z europejskimi sojusznikami i wykorzystywać stosunki transatlantyckie jako zakładnika własnych politycznych rozgrywek – uważa dr Szulc.

Najbardziej z naszego punktu widzenia palący temat wojny w Ukrainie Amerykanów obchodzi w znacznie mniejszym stopniu, a większość z nich nie ma ochoty, by ich synowie ginęli za „nieamerykańskie" problemy. To akurat Trump w ich oczach realizuje, a oczekiwania te znają dobrze również demokraci. Bez wątpienia jednak Trump nie będzie już mógł sprzedać Putinowi Ukrainy tak, jak szykował się do tego w ostatnim czasie – i to jest dobra wiadomość.

Istotnym skutkiem wtorkowych wyborów wydaje się też znaczące zmniejszenie szans na wygranie za dwa lata prezydentury przez wiceprezydenta J.D. Vance'a. Przy tak krytycznej ocenie polityki Trumpa republikanie mogą woleć desygnować do wyścigu o Biały Dom mniej kojarzonego z prezydentem kandydata niż jego aktualnego zastępcę.

Istotnym skutkiem wtorkowych wyborów wydaje się też znaczące zmniejszenie szans na wygranie za dwa lata prezydentury przez J.D. Vance'a. Przy tak krytycznej ocenie polityki Trumpa republikanie mogą woleć desygnować do wyścigu o Biały Dom mniej kojarzonego z prezydentem kandydata.

Sam J.D. Vance odniósł się do porażki republikanów w midterms w długim wpisie na X. Stwierdził, że główną jej przyczyną jest wojna w Iranie, wymienił również koszty życia i relacje USA z Izraelem. „Wszyscy wiedzą, dlaczego przegraliśmy. I każda szczera rozmowa o tym, co dalej, musi się od tego zacząć" – napisał.

eprasa.pl 7602848164

Smak zdrowia – jak jeść dobrze i czuć się lepiej każdego dnia

Brenda Mazur

8 listopada przypada Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia. To dobra okazja, by na chwilę zatrzymać się przy codziennych nawykach i zastanowić, jak to, co ląduje na naszych talerzach, wpływa na samopoczucie, kondycję i zdrowie. Bo choć powiedzenie: „jesteś tym, co jesz”, brzmi jak slogan, kryje się w nim sporo prawdy.



Zdrowe jedzenie to sposób troszczenia się o siebie, który może dawać przyjemność, energię i satysfakcję **Fot. Marian Paluszkiewicz**

Łatwo pogubić się w gąszczu porad. Reklamy, internetowe artykuły i kolejne poradniki żywieniowe kuszą obietnicami zdrowia, szczupłej sylwetki i energii na cały dzień. Problem w tym, że zalecenia często wydają się wzajemnie sprzeczne. Raz słyszymy, że masło należy zastąpić margaryną, innym razem namawiają, by powrócić do masła. Oleje roślinne przez lata budziły wątpliwości, a dziś wiemy, że wiele z nich, zwłaszcza oliwa i olej rzepakowy, może być wartościowym elementem diety. Kawa raz trafia na listę podejrzanych, innym razem pojawiają się doniesienia o jej potencjalnych korzyściach. Jajka, niegdyś demonizowane przede wszystkim z powodu cholesterolu, również doczekały się bardziej wyważonej oceny.

Czy zatem zdrowe odżywianie to nieustanne podążanie za nowinkami? Niekoniecznie. Część zaleceń rzeczywiście zmieniała się wraz z rozwojem nauki. W innych przypadkach zmieniały się znów interpretacje badań, a medialne nagłówki upraszczały ich wnioski. Dlatego zamiast ślepo podążać za kolejną dietetyczną modą, warto przyjrzeć się temu, co naprawdę wiemy o jedzeniu.

Moda na light

W latach 80. i 90. XX w. w wielu krajach dużą popularność zdobyły produkty odtłuszczone. Wierzono, że ograniczenie tłuszczu w diecie jest prostą drogą do szczupłej sylwetki i zdrowszego serca. Sklepy szybko zapełniły się jogurtami, serkami i innymi produktami z napisem „light” lub „0 proc. tłuszczu”. »

eprasa.pl 7602848164

Niektóre z tych produktów nadal mogą być dobrym wyborem. Jednak kłopot zaczyna się wtedy, gdy napis na opakowaniu staje się dla nas jedynym wyznacznikiem jakości. Usunięcie tłuszczu może bowiem zmienić smak i konsystencję produktu, a producenci niekiedy rekompensują to dodatkiem cukru, skrobi lub innych składników. Nie oznacza to, że każdy odtłuszczony jogurt jest dosładzany albo niezdrowy. Warto po prostu sprawdzić skład i tabelę wartości odżywczych.

Współczesne zalecenia nie sprowadzają się do hasła „tłuszcz jest zły". Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla znaczenie jego rodzaju. Tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie, oleju rzepakowym, orzechach i rybach, są korzystniejszym wyborem niż nadmiar tłuszczów nasyconych. Te ostatnie znajdują się m.in. w maśle, tłustym mięsie i niektórych produktach mlecznych.

Wniosek? Nie trzeba bać się każdego grama tłuszczu. Lepiej wybierać jego wartościowe źródła i pamiętać, że produkt z napisem „fit" nie zawsze jest zdrowszy od zwykłego odpowiednika.

Sok owocowy czy cały owoc?

Jeszcze niedawno szklanka soku pomarańczowego była niemal obowiązkowym elementem na obrazku przedstawiającym idealne śniadanie. Kojarzyła się z witaminami, świeżością i energią. I rzeczywiście, stuprocentowy sok owocowy może dostarczać witamin oraz składników mineralnych. Nie jest jednak tym samym co cały owoc.

Podczas wyciskania owoc traci znaczną część błonnika, który pomaga regulować pracę przewodu pokarmowego i wpływa na tempo wchłaniania cukrów. W soku cukry są łatwiej dostępne, a napój można wypić znacznie szybciej, niż zjeść kilka pomarańczy. Co więcej, także naturalne cukry obecne w sokach zalicza się do tzw. cukrów wolnych, których spożycie WHO zaleca ograniczać.

Czy trzeba więc całkowicie zrezygnować z soku? Nie. Brytyjska służba zdrowia NHS zaleca, by łączna ilość soków owocowych, warzywnych i smoothie nie przekraczała 150 ml dziennie. To niewielka szklanka, a nie duży kubek wypijany do każdego śniadania.

Jakie więc jest rozwiązanie? Częściej wybierać jabłko, pomarańczę czy garść jagód, a sok traktować jako dodatek – nie zamiennik owoców. Warto też pamiętać, że owoce mrożone i warzywa mrożone mogą być równie praktycznym elementem zdrowego jadłospisu jak świeże produkty (miejmy to na uwadze zimą).



Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia to dobry moment, by spojrzeć na własną kuchnię bez wyrzutów sumienia i bez presji na natychmiastową rewolucję
Fot. Marian Paluszkiewicz

Płatki śniadaniowe – słodka pułapka?

Kolorowe opakowania obiecują witaminy, minerały, energię i smukłą sylwetkę. Płatki śniadaniowe wydają się więc idealnym rozwiązaniem dla zabieganych dorosłych i dla dzieci. Jednak nie wszystkie produkty zbożowe mają taką samą wartość odżywczą.

Część płatków, zwłaszcza tych powlekanych cukrem lub czekoladą, może zawierać spore ilości cukrów dodanych. Nawet określenia „fitness, „pełne energii" czy „z witaminami" nie mówią nam wszystkiego o składzie. Wzbogacenie produktu w kilka witamin nie sprawia automatycznie, że staje się on najlepszym wyborem na śniadanie.

Co zamiast tego? Dobrym rozwiązaniem są płatki owsiane, naturalne musli bez dużej ilości cukru czy owsianka z dodatkiem owoców, orzechów i jogurtu naturalnego. Taki posiłek dostarcza błonnika, a dzięki połączeniu produktów zbożowych, białka i wartościowych tłuszczów może zapewniać sytość na dłużej.

Nie chodzi o to, by na zawsze pożegnać ulubione chrupiące płatki. Warto jednak czytać etykiety i nie mylić atrakcyjnego opakowania z gwarancją zdrowia.

Białe pieczywo i makaron

Przez lata piramida żywieniowa przypominała, że produkty zbożowe powinny stanowić ważną część codziennego jadłospisu. Później coraz większy nacisk zaczęto kłaść na wybór produktów pełnoziarnistych. Czy to oznacza, że biały chleb i makaron należy uznać za żywieniowych wrogów?

Nie. Możemy je spożywać, ale nie wyłącznie. Produkty z oczyszczonej mąki zawierają zwykle mniej błonnika i niektórych składników mineralnych niż ich pełnoziarniste odpowiedniki. Mogą też powodować szybszy wzrost poziomu glukozy we krwi, choć reakcja zależy również od rodzaju produktu, wielkości porcji i tego, z czym go jemy.

Pełnoziarnisty chleb, kasza gryczana, płatki owsiane czy makaron razowy to na ogół korzystne wybory, ponieważ dostarczają więcej błonnika. Nie oznacza to jednak, że zwykły makaron z warzywami i fasolą jest »

eprasa.pl 7602848164



Dorośli mają dziś szansę odkryć, że zdrowa kuchnia wcale nie musi być monotonna **Fot. Marian Paluszkiewicz**

Smak zdrowia nie kryje się w jednej diecie

Jest w różnorodności, rozsądnych proporcjach i małych decyzjach podejmowanych każdego dnia. Zamiast więc zdawać się na żywieniowe mody, lepiej postawić na to, co sprawdza się od lat: jeść różnorodnie, wybierać dobre produkty, cieszyć się posiłkami i słuchać potrzeb własnego organizmu. Bo zdrowie naprawdę zaczyna się na talerzu – ale najlepiej smakuje wtedy, gdy towarzyszą mu umiar, wiedza i odrobina przyjemności.

niezdrowy albo że kromka białego pieczywa przekreśla nasze starania o dobrą dietę.

Najważniejszy jest cały jadłospis, a nie pojedynczy produkt. Warto częściej sięgać po pełne ziarna, ale bez niepotrzebnego dzielenia jedzenia na „dobre" i „złe".

Piramida żywieniowa przez lata była jednym z najpopularniejszych sposobów przedstawiania zasad zdrowego odżywiania. Jej kolejne wersje różniły się proporcjami i akcentami na proponowane produkty, co sprawia wrażenie, że naukowcy nieustannie zmieniają zdanie. W rzeczywistości zalecenia rozwijają się wraz z wynikami badań, a ich kształt zależy także od kraju i przyjętego modelu żywienia.

Coraz częściej obok piramidy pojawia się prostsza ilustracja: talerz zdrowego żywienia. Eksperci z Harvard T.H. Chan School of Public Health proponują, by mniej więcej połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, jedną czwartą produkty pełnoziarniste, a pozostałą część wartościowe źródła białka, takie jak ryby, drób, fasola czy soczewica. Ważnym elementem są również zdrowe tłuszcze i woda jako podstawowy napój.

Ten model nie wymaga liczenia każdego kęsa ani ważenia porcji. Ma pomóc w zachowaniu odpowiednich proporcji i przypominać, że liczy się różnorodność.

Warto przy tym pamiętać, że żadna piramida ani ilustracja nie zastąpi indywidualnych zaleceń lekarza lub dietetyka w przypadku konkretnych chorób.

Dla większości osób podstawowe zasady pozostają jednak podobne: więcej warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych, mniej nadmiaru cukru, soli i wysoko przetworzonej żywności.

Co powinno znaleźć się na talerzu?

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że zdrowa dieta powinna być urozmaicona, zbilansowana i dostosowana do wieku, aktywności oraz indywidualnych potrzeb. Dla dzieci i młodzieży powyżej 10. roku życia WHO zaleca spożywanie co najmniej 400 gramów warzyw i owoców dziennie. To cel, który łatwiej osiągnąć, jeśli produkty te pojawiają się przy każdym posiłku, a nie tylko od święta.

Nie musimy od razu zmieniać całego jadłospisu. Wystarczy kilka prostych decyzji: pomidor i ogórek do kanapki, jabłko zamiast słodkiej przekąski, surówka do obiadu, garść orzechów do owsianki. Zdrowe odżywianie nie musi być skomplikowane ani drogie. Idzie zima – sezonowe warzywa, kiszonki, kasze, jaja, strączki czy mrożone owoce mogą być podstawą wielu wartościowych posiłków.

Warto też zwrócić uwagę na napoje. Woda powinna być naszym codziennym wyborem, a słodzone napoje najlepiej ograniczać. WHO zaleca, by cukry dostarczały mniej niż 10 proc. dziennej energii, a jeszcze korzystniejsze może być ograniczenie ich do 5 proc. Nie chodzi wyłącznie o cukier dodawany do herbaty. Znajdziemy go również w słodyczach, słodzonych napojach, słodkich płatkach, ciastkach i wielu gotowych produktach.

Zdrowe jedzenie zaczyna się od rozsądku

W natłoku informacji łatwo uwierzyć, że zdrowie zależy od jednego cudownego produktu, suplementu albo diety. Tymczasem nie istnieje jeden składnik, który naprawi skutki nieprawidłowych nawyków, podobnie jak jeden posiłek nie decyduje o naszym zdrowiu.

Nie trzeba również eliminować glutenu, nabiału czy wszystkich węglowodanów, jeśli nie ma ku temu konkretnych wskazań. Restrykcyjne diety nie przynoszą efektów „cud", a niekiedy prowadzą do niepotrzebnych niedoborów.

Jeśli mamy wątpliwości dotyczące żywienia, lepiej szukać rzetelnych informacji w materiałach instytucji zdrowia publicznego lub skonsultować się z wykwalifikowanym dietetykiem, zamiast polegać na przypadkowych poradach z mediów społecznościowych.

Zdrowie nie zaczyna się i nie kończy na talerzu, ale to właśnie codzienne wybory mogą stać się dobrym początkiem zmiany. Ważna jest także regularność posiłków, odpowiednia ilość snu i ruch.

eprasa.pl 7602848164



Ks. Rajmund Jurolajtis: Człowiek, który umarł, nie przestał istnieć. Relacja z nim nie zostaje całkowicie przerwana, ale zmienia swój charakter **Fot. Krystyna Juckiewicz**

W chrześcijaństwie ból straty nie zamyka się sam w sobie

Rozmawiała Krystyna **Juckiewicz**

Kiedy odchodzi ktoś, kogo kochamy, nasz świat nagle się zatrzymuje, serce napełnia się nie tylko bólem, ale nierzadko buntem. Czy osobie wierzącej wypada płakać, pytać Boga dlaczego i przeżywać kryzysy? I w końcu, jak przeżyć ten czas, by żałoba nie stała się pułapką rozpaczy? Na te i inne pytania odpowiada ks. Rajmund Jurolajtis, proboszcz Parafii pw. św. Pawła Apostoła w Wisagini.

Krystyna Juckiewicz: Jak chrześcijańska teologia pomaga zrozumieć ból straty? Czy żałoba ma wymiar duchowy?

Ks. Rajmund Jurolajtis: Każdego z nas boli odejście bliskiego człowieka. Ten ból jest normalnym, ludzkim wyrazem miłości. Boli nas świadomość, że nie będziemy już mogli zobaczyć tej osoby, usłyszeć jej głosu ani doświadczyć jej fizycznej obecności.

W chrześcijaństwie ból nie zamyka się jednak sam w sobie. Nie prowadzi jedynie do grobu i nie przywiązuje człowieka na zawsze do śmierci. Jest otwarty na życie, nadzieję i zmartwychwstanie, które obiecał nam Jezus Chrystus.

Żałoba ma więc nie tylko wymiar psychologiczny, lecz także głęboki wymiar duchowy. Człowiek musi stopniowo nauczyć się nowego sposobu obcowania ze swoim bliskim. Ta relacja nie będzie już taka sama, ponieważ nie będzie oparta na fizycznej obecności. Może jednak stać się relacją duchową, przeżywaną w pamięci, miłości i modlitwie.

Żałoba skłania nas również do refleksji nad wartością naszego życia: dokąd idziemy, dlaczego żyjemy i co jest naprawdę najważniejsze. Po stracie bliskiego często pojawiają się wyrzuty sumienia: że mogliśmy dać mu więcej czasu, mocniej kochać, lepiej zrozumieć albo wcześniej przebaczyć. Nie chodzi o to, żeby przez całe życie oskarżać samego siebie. Żałoba może jednak nauczyć nas, jak inaczej traktować osoby, które nadal są obok nas. Może pomóc nam odkryć, że największym skarbem w życiu są relacje, miłość i obecność drugiego człowieka.

Czego o żałobie i płaczu uczy nas Jezus przy grobie Łazarza?

Jezus Chrystus sam zapłakał po śmierci swojego przyjaciela Łazarza. To pokazuje, że łzy nie są oznaką braku wiary. Są naturalnym wyrazem miłości i bólu rozłąki. W opisie wskrzeszenia Łazarza ewangelista używa innego czasownika na określenie łez Jezusa niż na określenie głośnego lamentu otoczenia. Możemy zobaczyć w tym różnicę między płaczem, który zamyka człowieka w rozpaczy, a płaczem, który pozostaje otwarty na nadzieję. Jezus naprawdę cierpi i naprawdę płacze, a jednocześnie wie, że śmierć nie jest ostatnim słowem. Chrześcijański płacz nie stawia więc ostatecznej kropki nad relacją, przyjaźnią i miłością. Jest płaczem człowieka, który żegna się z kimś na pewien czas, ale wierzy, że w Bogu ta więź może trwać.

Podobnie jest ze smutkiem. Istnieje smutek, który zamyka człowieka w nim samym, wyniszcza go i odbiera mu wszelką nadzieję. Istnieje jednak także smutek, który prowadzi do refleksji, nawrócenia i przemiany życia. Smutek po stracie trzeba przyjąć i przeżyć. Nie należy go tłumić ani udawać, że człowiek wierzący nie powinien cierpieć. Smutek chrześcijanina może być głęboki, ale pozostaje otwarty na życie i nadzieję.

Jaką rolę w przeżywaniu żałoby odgrywa liturgia pogrzebowa i msza święta?

Liturgia pogrzebowa cały czas mówi o życiu i zmartwychwstaniu. Podczas pogrzebu nie tylko żegnamy się ze zmarłym. W jego ciele dostrzegamy także ziarno przyszłego życia, które przygotował dla nas Jezus Chrystus.

W czasie mszy pogrzebowej nie koncentrujemy się wyłącznie na śmierci. Nie oddajemy czci śmierci, ale celebrujemy zwycięstwo Chrystusa, który przez swoją śmierć i zmartwychwstanie otworzył nam drogę do życia wiecznego. Liturgia nie zaprzecza naszemu cierpieniu, lecz pokazuje je w świetle prawdy objawionej.

Podczas Eucharystii ziemia spotyka się z niebem. Łączymy się z całym Kościołem: z tymi, którzy żyją na ziemi, z tymi, którzy przechodzą oczyszczenie, oraz z tymi, którzy już są z Bogiem. Razem dziękujemy Bogu za dar życia i za zwycięstwo Chrystusa nad śmiercią.

Sakramenty są udzielane żyjącym i pomagają im trwać przy Chrystusie w czasie żałoby. Za zmarłych natomiast ofiarujemy modlitwę, a przede wszystkim Eucharystię. W ten sposób »

eprasa.pl 7602848164

nasza bezradność może zostać przemieniona w konkretny czyn miłości.

Czym różni się „pusta” samotność od samotności wypełnionej modlitwą?
Pusta samotność skupia się wyłącznie na braku. Człowiek myśli o zmarłym jako o kimś, kto kiedyś był, a teraz już go nie ma. Taka perspektywa może zamknąć nas w poczuciu ostatecznej pustki.
Samotność wypełniona modlitwą otwiera nas natomiast na Boga i na prawdę, że zmarły nie przestał istnieć. Żyje w inny sposób. Modlitwa nie usuwa automatycznie tęsknoty, ale pomaga przeżywać ją w relacji z Bogiem. Wierzymy, że ten, kto kochał nas na ziemi i osiągnął zbawienie, nie traci swojej miłości. Przeciwnie, jego miłość zostaje oczyszczona z ludzkiej słabości, egoizmu i zranień. Zmarły nie odchodzi z Mistycznego Ciała Chrystusa. Nadal pozostaje częścią wspólnoty Kościoła.
Przekształcenie bólu rozłąki w duchową łączność dokonuje się przez modlitwę, Eucharystię, wdzięczną pamięć i kontynuowanie dobra, które pozostawiła nam ta osoba. Nie chodzi o próbę nawiązywania bezpośredniego kontaktu ze zmarłym, lecz o spotkanie z nim w Chrystusie.

Jak wspólnota parafialna może mądrze towarzyszyć osobie w żałobie?
Wspólnota parafialna towarzyszy przede wszystkim przez swoją obecność, delikatność i konkretną pomoc. Niekiedy można pomóc w codziennych obowiązkach, zadzwonić, odwiedzić albo pamiętać o rocznicy śmierci. Czasem najważniejsze jest po prostu bycie obok.
Takie frazesy, jak: „Bóg tak chciał” albo „Wszystko będzie dobrze”, zazwyczaj niewiele pomagają, a mogą nawet zranić. Nie znamy wszystkich tajemnic Bożej Opatrzności i nie powinniśmy łatwo przypisywać Bogu bezpośredniego pragnienia konkretnej tragedii.
Najważniejsze jest podejście do drugiego człowieka z czułością, wrażliwością i szacunkiem. Jeżeli widzimy, że chce mówić o osobie zmarłej, możemy go słuchać i zadawać delikatne pytania. Jeżeli nie chce mówić, możemy po prostu z nim być. Dla osoby przeżywającej stratę najważniejsza okazuje się często właśnie wierna obecność i modlitwa.

Co znaczy „nie smucić się jak ci, którzy nie mają nadziei”?
Człowiek może przeżywać smutek w różny sposób. Istnieje smutek, który zamyka nas w bólu. Zdarza się, że człowiek stopniowo przyzwyczaja się do swojego cierpienia i zaczyna budować wokół niego całe swoje życie. Powraca nieustannie do tych samych raniących myśli i traci gotowość, aby zrobić kolejny krok.
Ojcowie Kościoła zwracali uwagę, że taki smutek karmi się samym sobą. Człowiek wpada wtedy w zamknięty krąg, z którego trudno mu wyjść. Trzeba jednak mówić o tym delikatnie, ponieważ osoba przeżywająca stratę potrzebuje czasu. Nie każdy długotrwały ból oznacza świadome przywiązanie do cierpienia.
Chrześcijański smutek pozostaje otwarty. Nie zatrzymuje nas na zawsze w tym samym miejscu. Często przynosi więcej pytań niż odpowiedzi, ale te pytania mogą prowadzić do poszukiwania sensu, Bożej mądrości i obecności Boga.
„Nie smucić się jak ci, którzy nie mają nadziei” nie oznacza zatem: „Nie wolno płakać”. Oznacza: „Nie pozwól, aby rozpacz stała się ostatnim słowem”. Bóg nie opuszcza nas nawet w cierpieniu. Potrafi wyprowadzić dobro również z tego, co samo w sobie jest bolesne i tragiczne. Chrześcijanin może więc jednocześnie płakać i mieć nadzieję.

> Śmierć przypomina w pewnym sensie trudne narodziny. Każde narodziny wiążą się z bólem, wysiłkiem i niepewnością, ale są ukierunkowane na życie. Św. Franciszek nazywał śmierć swoją siostrą. Nie oznacza to, że śmierć przestaje być bolesnym wrogiem człowieka. W Chrystusie zostaje jednak pokonana i przemieniona w przejście.

Jak dogmat o świętych obcowaniu wpływa na przeżywanie straty?
Świętych obcowanie oznacza, że człowiek, który umarł, nie przestał istnieć. Relacja z nim nie zostaje całkowicie przerwana, ale zmienia swój charakter. Nasza miłość, wdzięczność, więzi rodzinne i wspomnienia nadal trwają. Tu, na ziemi, wszystkie nasze relacje są ograniczone ludzką słabością, egoizmem i zranieniami.
W świetle Chrystusa miłość zostaje oczyszczona. Dlatego nie powinniśmy wyobrażać sobie, że zmarli, którzy są z Bogiem, pielęgnują wobec nas żal czy pragnienie zemsty. W Chrystusie poznają prawdę i uczą się kochać Jego miłością. »



Szczególnym miejscem przeżywania świętych obcowania jest Eucharystia **Fot. Krystyna Juckiewicz**

eprasa.pl 7602848164



Wspólnota parafialna towarzyszy przede wszystkim przez swoją obecność, delikatność i konkretną pomoc
Fot. Krystyna Juckiewicz

Czasami człowiek ma wyrzuty sumienia, że nie zdążył powiedzieć: „Kocham cię", nie poprosił o przebaczenie albo nie zrobił czegoś dobrego. Takie sprawy również można powierzyć Bogu. Możemy prosić Go o przebaczenie, uzdrowienie i dopełnienie tego, czego sami nie zdołaliśmy naprawić.
Szczególnym miejscem przeżywania świętych obcowania jest Eucharystia. W prefacji mówimy, że razem z aniołami i świętymi śpiewamy: „Święty, Święty, Święty". Niebo i ziemia jednoczą się w uwielbieniu Boga. Przyjmując Komunię Świętą, jednoczymy się z Chrystusem, a w Nim z całym Jego Ciałem.

Jak perspektywa życia wiecznego i paruzji zmienia lęk przed śmiercią?
Życie człowieka nie kończy się wraz ze śmiercią. Pierwsi chrześcijanie, szczególnie wspominając męczenników, mówili o ich narodzinach dla nieba. Rocznicę śmierci nazywali dniem narodzin do nowego życia.
Życie ziemskie można porównać do małego ziarna. W tym ziarnie znajduje się wiele dobra, talentów i możliwości, ale nie wszystko może w pełni rozwinąć się w warunkach doczesności. Człowiek pozostaje ograniczony słabością, grzechem, cierpieniem i czasem. Pełnię swojego powołania może osiągnąć dopiero w Bogu.

> Istnieje smutek, który prowadzi do refleksji, nawrócenia i przemiany życia. Smutek po stracie trzeba przyjąć i przeżyć. Nie należy go tłumić ani udawać, że człowiek wierzący nie powinien cierpieć. Smutek chrześcijanina może być głęboki, ale pozostaje otwarty na życie i nadzieję.

Śmierć przypomina w pewnym sensie trudne narodziny. Każde narodziny wiążą się z bólem, wysiłkiem i niepewnością, ale są ukierunkowane na życie. Święty Franciszek nazywał śmierć swoją siostrą. Nie oznacza to, że śmierć przestaje być bolesnym wrogiem człowieka. W Chrystusie zostaje jednak pokonana i przemieniona w przejście.
Paruzja, czyli ponowne przyjście Chrystusa, przypomina nam również, że oczekujemy nie tylko na dalsze życie duszy, ale na zmartwychwstanie całego człowieka. Chrystus przyjdzie, aby dopełnić historię, pokonać wszelkie zło i odnowić stworzenie. Dlatego śmierć nie jest ostatnim rozdziałem ludzkiej historii.

Dlaczego msza święta jest najpełniejszą formą pomocy zmarłym?
Każda msza święta jest miejscem prawdziwego spotkania. Jako Ciało Chrystusa gromadzimy się razem z Nim i składamy Bogu nasze dziękczynienie, modlitwy, pracę, cierpienie oraz całe nasze życie.
Modląc się za zmarłych w czasie Eucharystii, nie opieramy się jedynie na naszej pamięci i miłości. Naszą modlitwę łączymy z modlitwą i ofiarą Jezusa Chrystusa, który przyszedł, aby człowiek miał życie. Eucharystia uobecnia jedyną ofiarę Chrystusa złożoną na krzyżu. Nie powtarza jej, ale czyni ją dla nas sakramentalnie obecną.
Ofiarując mszę za konkretną osobę, powierzamy ją miłosierdziu Boga. Prosimy, aby jej ziemskie życie znalazło swoją pełnię w życiu wiecznym. Jednocześnie wchodzimy z nią w komunię, czyli jedność w Chrystusie.
Msze gregoriańskie to trzydzieści Eucharystii odprawianych przez kolejne dni w intencji jednego zmarłego. Nie jest to magiczna praktyka, a liczba trzydzieści nie czyni ofiary Chrystusa „silniejszą". Każda msza ma tę samą nieskończoną wartość. Msze gregoriańskie są natomiast szczególnym wyrazem wytrwałej modlitwy i troski o konkretną osobę.

Czym z perspektywy duchowej są wypominki?
Wypominki są modlitwą wspólnoty za konkretnych zmarłych. Odczytujemy ich imiona, ponieważ za każdym imieniem kryje się niepowtarzalny człowiek, jego życie, historia i relacje. Samo wypowiedzenie imienia nie działa automatycznie ani magicznie. Bóg zna każdego zmarłego bez naszego przypominania. Znaczenie wypominek polega na tym, że odczytywaniu imion towarzyszy rzeczywista modlitwa Kościoła, często związana z Eucharystią. Modląc się zarówno za jedną osobę, jak i za tysiące osób wymienionych w wypominkach, wyrażamy miłość, szacunek i pamięć. Prosimy, aby zmarli mogli osiągnąć pełnię życia z Bogiem.
Pamiętać o zmarłych oznacza również pamiętać o własnej śmierci. Uczy nas to pokory, szacunku i odpowiedzialności za życie. Przekazujemy w ten sposób tę pamięć młodemu pokoleniu, aby także ono uczyło się modlić za tych, którzy odeszli. Zapomnienie o zmarłych może być natomiast formą ucieczki od śmierci i od najważniejszych pytań dotyczących ludzkiego życia.

eprasa.pl 7602848164

Cotygodniowe ogłaszanie zwycięzców. Kupon z rozwiązaniem krzyżówki można nadsyłać do 13 listopada, na adres redakcji: „Kurier Wileński" Birbynių g. 4A LT-02121 Vilnius lub pocztą elektroniczną: j.balkiewicz@kurierwilenski.lt z dopisanym w wiadomości imieniem i nazwiskiem nadawcy. Wyniki zamieścimy 21 listopada.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z 24 PAŹDZIERNIKA

Poziomo: STROIK - PŁOMIEŃ - KADZIDŁO - KACZAN - OSCYPEK - CHYŻOŚĆ - BORUTA - WOKALIZA - ETYK - ROBAK - WYSZKONI - TRAGI - PIÓRO - ZAPISEK - GDERAŁA - ŁOWCA - WESOŁEK - ANTYLE - KANALARZ - AZOT - TABELA - IKONA - TREMO - ANONS - KARTKA - NOWIZNA - TWEET - NOTATKA - KAIN - OKAP - MIRT - TENOR - WARUNEK - PACA - MIAŁ - RASA

Pionowo: TKACTWO - IGREK - KANTATA - KRACH - OBWÓD - SALONOWIEC - ODZYWKA - REJON - NOWENNA - WIZAŻ - AKTOR - ŁAJANIE - KINO - ABEL - SZTORM - ŚLIWA - KANT - PŁOĆ - ZYGZAK - ANAWA - WŁOS - BASIA - AZTEK - OPAŁ - CŁO - PŁYN - AMANT - EMMY - REKSIO - TABOR - AMUR - PLUTO - SWAYZE - TITINA - ŻELE - TYNIEC - LOLEK - KRES - KHAKI - KARETA - AGATKA

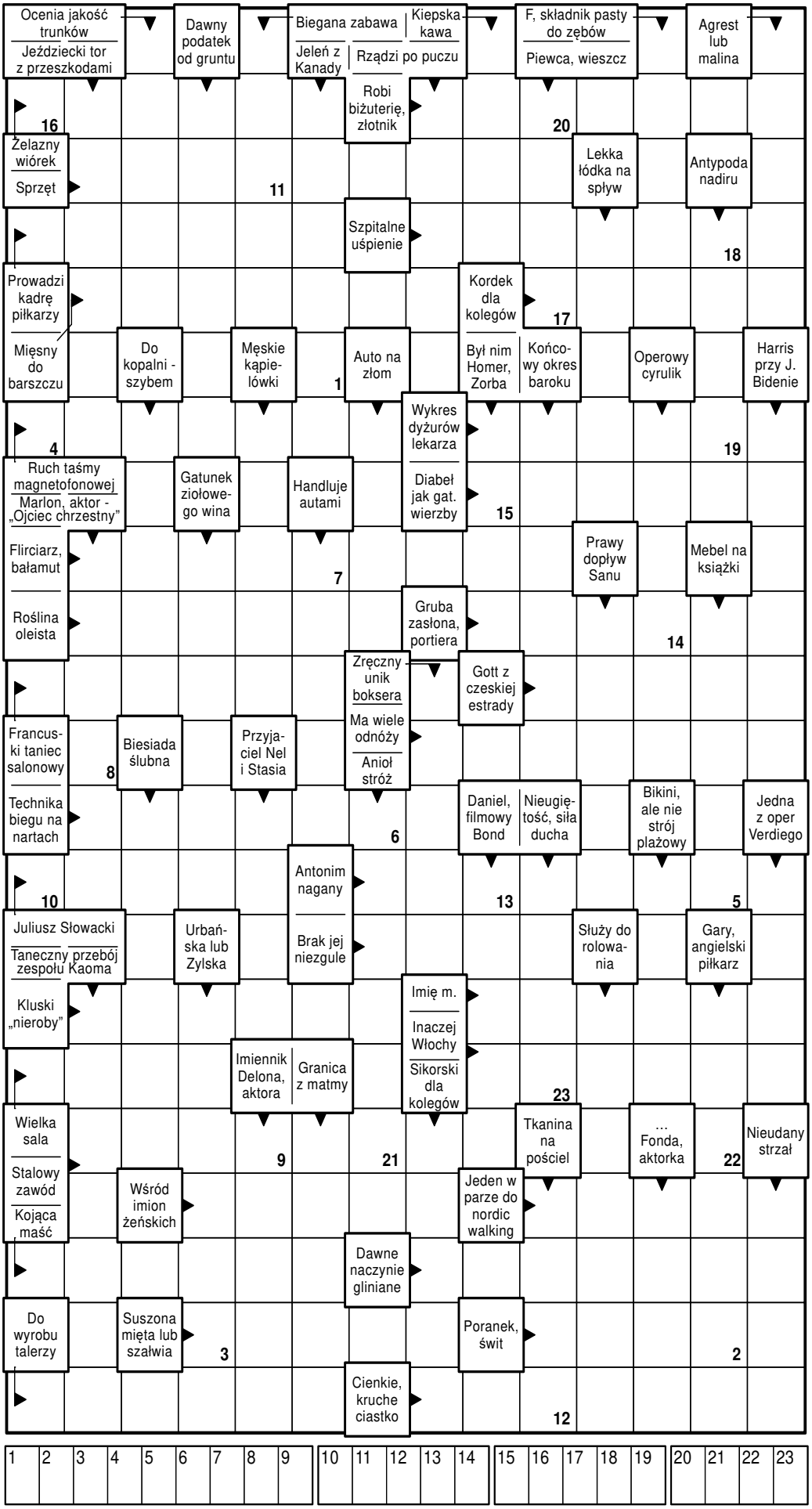
Hasło: Tajemnice przeszłości

Pierwszy Czytelnik, który nadeśle prawidłowe rozwiązanie, będzie ogłoszony w następnym numerze magazynu „Kuriera Wileńskiego" za 2 tygodnie. Nadesłanie odpowiedzi na wskazany wyżej adres jest uznane za jednoczesną zgodę na opublikowanie imienia i nazwiska zwycięzcy w formie podanej przez Czytelnika. Zalecamy też pochwalenie się miejscowością zamieszkania!

Zwycięzca: Jadwiga Jachimowicz (Wilno)

Pod uwagę nie bierze się zgłoszeń pracowników redakcji oraz członków ich rodzin.

Ułożył Roman Głowacki



eprasa.pl 7602848164

XIII DNI KULTURY POLSKIEJ W WILNIE

BIAŁYSTOK • BRUKSELA
KRAKÓW • SUWAŁKI
TORUŃ • RABKA-ZDRÓJ

KIERUNEK:
WILNO

Artyści, teatr, muzyka i kino spotkają się w jednym miejscu.
17-29 listopada 2026
DOM KULTURY POLSKIEJ W WILNIE

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.POLSKIDOM.LT

ZADANIE DOFINANSOWANE W RAMACH SPRAWOWANIA OPIEKI
SENATU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
NAD POLONIĄ I POLAKAMI ZA GRANICĄ W 2026 ROKU

CITY OF VILNIUS

STOWARZYSZENIE „WSPÓLNOTA POLSKA"

DOM KULTURY POLSKIEJ W WILNIE

eprasa.pl 7602848164