

Powrót do europejskiej
rodziny. 20 lat Polski i Litwy
w Unii Europejskiej

s.10

CENA 1 EURO

Nr 16 (47)
27/04-03/05/2024
www.kuriwilenski.lt

Lekcja, którą nadal daje nam
Konstytucja 3 maja s.8

MAGAZYN

KURIER WILEŃSKI

Pani Zofia
i odwiedziny
prezydenta
Mościckiego
s.14

Ziarna nadziei

Już po raz trzeci w parku w Tuskulanach posiane zostały ziarenka słoneczników. W ten symboliczny sposób wyraziliśmy naszą solidarność z walczącą Ukrainą i wiarę w jej zwycięstwo.



BOŽENA
KRASILOVA

*Dla Ciebie
Mamo*

28

BALANDŽIO

Naujoji Vilnia
15:00

19

GEGUŽES

Nemenčinė
15:00

5

GEGUŽES

Šalčininkai
15:00

25

GEGUŽES

Trakai
15:00

Tau, mama!



WILNO:
ALTERNATYWNE
NAJNTISY

WYCIECZKĘ POPROWADZI:

ALEKSANDER RADZENKO

10-05-2024 // 18:30

OBOWIĄZUJE REJESTRACJA: POLSKIDOM.LT
ORGANIZATOR: DOM KULTURY POLSKIEJ W WILNIE

Wstępniak



Wypromować Konstytucję 3 maja

W tym wydaniu magazynowym „Kuriera Wileńskiego” piszemy o Konstytucji 3 maja. Rozmówcami Antoniego Radczenki są znani litewscy prawnicy, doc. dr Vaidotas Vaičaitis z Uniwersytetu Wileńskiego oraz dr Gintaras Šapoka, adwokat i historyk prawa. Jednym z wątków rozmowy jest kwestia prestiżu naszych dwóch państw, może na pierwszy rzut oka dziwnie brzmiąca w kontekście tego historycznego aktu, niemniej bardzo ważna. Chodzi o potrzebę wypromowania w świecie faktu, że Polska i Litwa od stuleci należały do światowej czołówki państw, w których

Polska i Litwa od stuleci należały do czołówki państw, w których system rządów jest oparty na konstytucji.

system rządów jest oparty na konstytucji. Polska, a w ostatnich latach także Litwa, szczytą się Konstytucją 3 maja. Tradycyjnie mówimy, że przyjęta w 1791 r. Ustawa Rządowa jest drugą na świecie po konstytucji amerykańskiej, a pierwszą w Europie. Zdania historyków są podzielone. Wspomina się konstytucjonalizm brytyjski, a także konstytucję Republiki Korykańskiej z 1755 r. Kontrargumentem na rzecz Konstytucji 3 maja jest to, że Korsyka w tamtym okresie nie była uznanym niepodległym państwem, a jedynie zbuntowaną wyspą Republiki Genui, a dzisiaj należy do Francji. Mimo tych dyskusji historyków i prawników faktem pozostaje to, że nasze państwa jako jedne z pierwszych na świecie potrafiły wypracować zasady funkcjonowania państwa prawa. Dla Litwy i Polski – jak pisze Antoni Radczenko – Konstytucja 3 maja stała się, nie licząc insurekcji kościuszkowskiej, ostatnią próbą naprawy Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Niestety, próbą nieudaną, ale sam fakt jej uchwalenia świadczy o dwóch rzeczach – o kierunku dążeń elit Rzeczypospolitej Obojga Narodów oraz o tym, komu te dążenia przeszkodziły. I jak mówią rozmówcy „Kuriera Wileńskiego”, wypromowanie tych faktów w świecie wpisywałoby się w walkę o prawdę historyczną.

Robert Mickiewicz

Spis treści

8 TEMAT TYGODNIA

Lekcja Konstytucji 3 maja

Jej uchwalenie było ważnym etapem w rozwoju konstytucjonalizmu na świecie. Jak sprawić, aby o naszej konstytucji więcej wiedzieli uczeni z zagranicy?

10 ROCZNICA

20 lat w Unii Europejskiej

1 maja 2004 r. Polska i Litwa stały się członkami UE, do której przystąpiły wraz z: Cyprem, Czechami, Estonią, Łotwą, Maltą, Słowacją, Słowenią i Węgrami.

14 Z NASZYCH STRON

Cukierki od prezydenta Mościckiego

Nasze rodzinne albumy przechowują cenne pamiątki. Ich właściciele, jak pani Zofia, są często świadkami niezwykłych historii, a w ich życiu przewijali się wyjątkowi ludzie.

18 FOTOREPORTAŻ

Ziarna nadziei

Już po raz trzeci w parku w Tuskulanach posiane zostały ziarenka słoneczników. W ten sposób wyraziliśmy naszą solidarność z Ukrainą i wiarę w jej zwycięstwo.

20 WOKÓŁ NAS

Ekran nie muszą nami zawładnąć

W ankiecie przeprowadzonej przez dużego operatora sieci komórkowej zapytano rodziców, czy sądzą, że internet jest bezpiecznym miejscem dla ich dzieci.

24 WYCHOWANIE

Ścieżki pozytywnej dyscypliny

W świecie wychowania dzieci tradycyjne metody dyscyplinowania, często opierające się na zasadach kar i nagród, były normą przez wiele dekad.

26 KUCHNIA

Kilka słów o pieprzu

Pieprz posowany jest niemal w każdym daniu. Szczypta świeżo utłuczonego pieprzu czarnego przemieni w wyrafinowany deser nawet zwykłe truskawki.

40 ZDROWIE

Stopy w dobrych rękach

Stopy są częścią ciała, o której często zapominamy, szczególnie w zimie, kiedy są schowane w skarpetach i butach. Dostrzegamy je dopiero na wiosnę.

„KURIER WILEŃSKI” – WYDANIE MAGAZYNOWE

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz. Zastępca redaktora naczelnego: Brygita Łapszewicz. Redaktor prowadzący: Rajmund Klonowski. Sekretarz redakcji: Ilona Lewandowska. Zastępca sekretarza redakcji: Piotr Łukasik. Dziennikarze: Honorata Adamowicz, Aleksander Borowik, Justyna Giedrojć, Brenda Mazur, Anna Pieszko, Antoni Radczenko. Stali współpracownicy: Tomasz Balbus (IPN), Grzegorz Górny, Piotr Hlebowicz, Elżbieta Monkiewicz, Tomasz Otocki, Anna Pawłowicz-Janczyś, Tomasz Snarski, Jarosław Tomczyk, ks. Jarosław Wąsowicz. Fotoreporterzy: Marian Paluszkiwicz, Tomasz Jędrzejowski. Skład i tkanie: Mariusz Trolinski, Krzysztof Lach-Kubica, Halina Taukin. Fotoedycja: Paweł Sulej. Dział promocji: Andrzej Podworski – prenumerata (kolport@kurierwilenski.lt), Jolanta Balkiewicz – reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt). Wydawca: VŠJ „Kurier Wileński”, Birbinių g. 4A, LT-02121 Wilno. Druk: Wojskowe Zakłady Kartograficzne, ul. Fort Wola 22, 01-258 Warszawa. Nakład: 2500 egz.

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbierane z opinii redakcji.



Projekt jest finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów RP w ramach konkursu „Polonia i Polacy za Granicą 2023/2024”. Publikacje wyrażają jedynie poglądy autorów i nie mogą być utożsamiane z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów RP ani Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie” im. Jana Olszewskiego.





Szymon Kloska

KURATOR FESTIWALU MIŁOSZA W KRAKOWIE
Rozmawiał **Jarosław Tomczyk**

Kiedy odbędzie się tegoroczna edycja Festiwalu Miłosa i czy z racji Roku Czesława Miłosa będzie miała szczególny charakter?



Festiwal rozpocznie się 30 czerwca, w dzień urodzin poety, i potrwa wyjątkowo długo, bo aż do 7 lipca. Będzie kluczowym elementem obchodów Roku Miłosa. Hasło przewodnie „Ocalenie” nawiązuje do jednego z ważniejszych tomów noblisty, którego pierwsze od 1945 r. wznowienie zaplanowane jest w trakcie trwania festiwalu.



Jakich atrakcji programowych mogą się spodziewać uczestnicy?



Ze względu na rocznicowy charakter szczególnie dużo będzie wydarzeń poświęconych patronowi, w tym otwierająca debata przygotowana przez prof. Joannę Zach, kierownik Ośrodka Badań nad Twórczością Czesława Miłosa przy UJ, pt. „Unde bonum, czyli Ziemia Ulro po latach”. Szczególnym pasmem festiwalu będzie „Bilans Krytyczny”, poświęcony twórczości najwybitniejszych polskich poetek i poetów. Udział w nim wezmą m.in.: Urszula Kozioł, Joanna Oparek, Marcin Sendek, Andrzej Sosnowski i Piotr Sommer. Zaplanowanych jest też kilka spotkań poświęconych twórczości Anny Świrszczyńskiej, cenionej i tłumaczonej przez Miłosa.



Jacy jeszcze inni wyjątkowi goście zawiatają do Krakowa?



Będzie Cynthia Haven, której książka „Czesław Miłos: A California Life” będzie mieć swoją polską premierę. Wśród gości zagranicznych znajdują się m.in.: foteński poeta Siemion Chanin; słoweńska poetka Katja Gorečan – której najnowszy tom też będzie miał premierę na festiwalu; laureatka nagrody Europejski Poeta Wolności, Chorwatka Monika Herceg; ukraińska poetka Ija Kiwa; laureat tegorocznej Nagrody im. Zbigniewa Herberta, szwajcarsko-chiński poeta Yang Lian.



APEL DO CZYTELNIKÓW

Mój rodowód na starych fotografiach

Stare rodzinne fotografie. Leżą w sfatygowanych albumach, częstokroć pokryte patyną czasu. Wiele przeżyły te zdjęcia razem ze swymi właścicielami: wojny, areszty, wywózki, wysiedlenie, nieraz były przechowywane na strychach czy piwnicach, bo znalezienie przez kagebistów zdjęcia chłopaka z orzełkiem na furazerce groziło też więzieniem...

W poprzednim numerze magazynu rozpoczęliśmy cykl publikacji materiałów z rodzinnych archiwów pt. „Mój rodowód na starych fotografiach”.

Zapraszamy Was do odtwarzania tamtych wileńskich lat poprzez stare fotografie waszej rodziny wileńskiej. Poszukajcie w waszych domach zdjęcia rodzinne, opowiedzcie krótko o ludziach, którzy są na zdjęciach, oddajmy hołd ich pamięci. Fotografie powinny pochodzić z okresu międzywojnia aż do początku wojny. Można je nadać internetowo na adres mejlowy redaktora naczelnego Roberta Mickiewicza (redaktor@kurierwilenski.lt), ewentualnie dostarczyć do siedziby redakcji (ul. Birbynią 4A, Wilno). Liczymy na współpracę z Państwem.



ZDJĘCIA TWITTER, MAREK BORAWSKI/KPRP

Miliardy na niezbędną pomoc dla Ukrainy

W sobotę 20 kwietnia stosunkiem głosów 311 do 112 Izba Reprezentantów Kongresu USA przyjęła ustawę przyznającą prawie 61 mld dolarów pomocy zagranicznej dla Ukrainy. To przełomowy moment, bowiem w tej sprawie Kongres nie mógł się porozumieć od miesiąca. Skutkowało to osłabieniem ukraińskich zdolności obronnych i sukcesami sił rosyjskich. Politycy na Kapitolu w tym samym czasie uchwalili jeszcze trzy podobne projekty wchodzące w skład szerszego pakietu pomocy dla sojuszników USA w różnych rejonach globu. Po przepracowaniu ustaw w Senacie i podpisaniu ich przez prezydenta Joego Bidena prawo powinno niezwłocznie wejść w życie. Realna pomoc od USA może odwrócić losy wojny na Ukrainie. Media za oceanem nie kryją, że zielone światło dla przegłosowania ustawy, które ostatecznie dał republikańskim kongresmenom były prezydent USA Donald Trump, to w dużej mierze mógł być efekt jego spotkania 18 kwietnia w Nowym Jorku z prezydentem Polski Andrzejem Dudą.




Demokracja przegrywa

Artur Płocki

Izba Reprezentantów USA nareszcie przegłosowała pakiet pomocowy dla Ukrainy o wartości blisko 61 mld dolarów (choć bezpośrednio na uzbrojenie pójdzie z tego tylko 13,7 mld). Głosowanie odblokowało trwający od miesięcy impas w Izbie i otworzyło drogę do wznowienia wsparcia dla Ukrainy. Ukraina dzisiaj jest w sytuacji dramatycznej: nie ma amunicji do haubic, nie ma rakiet przeciwlotniczych, utraciła dominację w wojnie dronów, na froncie elementarnie brakuje żołnierzy. Rosyjscy agresorzy przejęli inicjatywę na polu walki, zwiększając technologiczną przewagę, która przy dużej dysproporcji w zasobach ludzkich prowadzi do klęski Ukrainy. Na tle amerykańskiej decyzji otwarte pozostaje pytanie o rolę Europy w tych wysiłkach, która posiada i potencjał, i zasoby, i jakby wołę polityczną. W stolicach europejskich jednak trwają debaty, są zawiązywane koalicje czy to dronów, czy to rozzinowania, czy to amunicji

– a żołnierze ukraińscy tymczasem giną każdego dnia, nie mając możliwości dostojnie odpowiedzieć ogniem. Ukraina zapłaciła bardzo wysoką cenę za wewnętrzny klincz w USA i opieszałość w Europie i nie wiadomo, czy nie zaważy to na losach wojny, bowiem kilka

Putin wie, że ma czas, bowiem prawdziwe wybory mu nie grożą i nikt go nie odsunie od władzy w sposób legalny.

miesiące żołnierze na froncie mieli uczucie osamotnienia, co fatalnie odbiło się na ich morale. Na początku wojny wydawało się, że rządy państw demokratycznych są sprawne i zdecydowanie odpowiedzą na agresję kremlowskiego dyktatora, tym bardziej że chodzi akurat o demokratyczne wartości. Okazało się jednak, że na wojnie sprawniejsze są rządy autokratów, którzy szybciej podejmują decyzje i nie mają zahamowań przed drastycznymi wariantami. Putin wie, że ma czas, bowiem prawdziwe wybory mu nie grożą i nikt go nie odsunie od władzy w sposób legalny. Nie musi zwracać sobie głowy nastrojami wyborców, robi, co zechce i kiedy zechce. A jeśli ktoś zacznie oponować, to trafi albo do więzienia, albo na cmentarz. Najważniejszy dla niego jest sprawnie działający aparat przemocy podparty działającą bez skrupułów maszyną propagandową. W krajach demokratycznych jest inaczej, trzeba zwracać uwagę na wyborców, stąd też m.in. absurdalne żądania Amerykanów, aby Ukraińcy nie atakowali rosyjskich rafinerii, bo to zwiększy na parę centów cenę paliwa w dystrybutorach i trudniej będzie na wyborach. Dyktatury nie mają wyborców i w krótkim okresie są sprawniejsze, chociaż żadna dyktatura nadzwyczaj długo nie zaistniała. 




Inflacja chciwości

Rajmund Klonowski

Spośród licznych parametrów gospodarki, jakie bada nauka ekonomii, jest jeden, który zna praktycznie każdy obywatel niezależnie od wykształcenia i zawodu – inflacja. Praktycznie też każdy jest w stanie zdefiniować to zjawisko w sposób może nieco uproszczony, ale zgodny z prawdą – jako wzrost cen. Przyczyn inflacji może być wiele: wzrost cen wynikać może z załamania się łańcuchów dostaw (jak to miało miejsce podczas pandemii), wzrostu cen surowców (np. surowców energetycznych, kiedy to rosyjscy dostawcy zaczęli windować ceny gazu przed zaatakowaniem Ukrainy), polityki monetarnej (jak manipulowanie stopami procentowymi przez banki centralne) lub polityki fiskalnej (jak podnoszenie podatków). Zazwyczaj nie jest to jakaś jedna przyczyna, tylko połączenie kilku, często w nieoczywisty sposób. Z kolei w kwestii utrzymywania się inflacji amerykańscy ekonomiści odkryli kolejną istotną przyczynę: chciwość wielkich

korporacji. Jak się okazało, chociaż wzrost cen podczas pandemii i na skutek rosyjskiego ataku na Ukrainę był uzasadniony czynnikami obiektywnymi, to już jego późniejsze utrzymywanie nierzadko wynikało po prostu z chciwości. Łańcuchy dostaw

Czy koszty działania banków na Litwie wzrosły? Nie. Z czego wynika podwyżka cen ich usług? Wyłącznie z chciwości.

zostały szybko przesterowane, energetyka się uniezależniła od już nikomu niepotrzebnych rosyjskich surowców, więc nie pozostało powodów, by ceny utrzymywać na kryzysowym poziomie. Powodów innych niż chciwość. Podobną sytuację obserwujemy obecnie na litewskim rynku bankowym. Banki, a dokładniej SEB i Luminor, ogłosiły podniesienie cen bazowych usług dla swoich klientów. Czy koszty działania banków wzrosły? Nie wzrosły. Czy może banki miały straty? Nie miały; co więcej, z roku na rok ich zyski biją kolejne rekordy. Z czego zatem wynika podwyżka? Wyłącznie z chciwości, połączonej z niezagrażoną pozycją na rynku. Żeby nazwać rzeczy po imieniu – na rynku banków na Litwie panuje oligarchia, państwo zaś prowadzi politykę, która zmusza ludzi do korzystania z usług banków, nie pozostawiając żadnych alternatyw. I o ile do prowadzenia codziennego konta można korzystać z usług różnych unii kredytowych albo fintechów, o tyle już prawo do prowadzenia funduszy emerytalnych (tzw. drugiego i trzeciego filaru) mają jedynie duże podmioty. Na to się nakłada smutna sytuacja rynku informacyjnego – jedyni wypowiadający się w mediach ekonomiści są pracownikami tychże banków... 



Szamani za Putinem

Grzegorz Górny

Szamanizm to wierzenie rozpowszechnione w azjatyckiej części Federacji Rosyjskiej, m.in. w takich regionach, jak: Buriacja, Tuwa czy Altaj. Przedstawiciele tego nurtu religijnego nie mogą pozostać obojętni wobec wojny na Ukrainie. Zajęcie stanowiska wymusza na nich sytuacja, a zwłaszcza władze na Kremlu. Nic więc dziwnego, że od początku „specjalną operację wojskową” wsparł swoim autorytetem naczelny szaman Rosji Kara-ool Dopechun-ool. Wkrótce w sukurs przyszedł mu główny szaman Altaju Artiom Ignatenko, który pochwalił Władimira Putina za rozpoczęcie pełnoskalowej agresji na Ukrainę. Za atakiem opowiedziały się zdecydowana większość szamanów. Najbardziej rozpoznawalnym z nich, z powodu swojej aktywności medialnej, jest Artur Cybikow z Angarska w obwodzie irkuckim. W 2019 r. zasłynął on odprawieniem specjalnego obrzędu w intencji „wzmocnienia Rosji”, składając w ofierze pięć wielbłądów, które zabito, poćwiartowano

Szaman Artur Cybikow z Angarska podczas obrzędu w intencji „wzmocnienia Rosji” złożył w ofierze pięć wielbłądów.

i wrzucono do ognia. Przed niedawnymi wyborami prezydenckimi oświadczył z kolei, że podczas jednego z rytuałów ukazało mu się buriackie bóstwo, które zapewniło go, iż woła niebios jest zwycięstwo Putina. W trakcie kampanii rozpowszechniano mit, jakoby Władimir Władimirowicz był reinkarnacją samego Dżyngis-chana, a Siergiej Sojgu (notabene Tuwiniec i wyznawca szamanizmu) wcieleniem jednego z jego dowódców. Czeska etnolog Pavlina Brzáková, która napisała o tym zjawisku książkę, mówi, że szamani są narzędziem manipulacji ludźmi, gwarantującym reżimowi, iż miejscowa ludność opowie się po stronie Kremla. „Rosja jest potęgą – takie jest ich wyobrażenie o państwie. Chcą być częścią tego silnego kraju. Zasadą szamanizmu jest to, że szaman gromadzi moc przez całe życie. Chce być silny. Zatem ich zbliżenie z oficjalnymi władzami, z reżimem Putina, jest całkowicie logiczne. Niewielu z nich ma odwagę przeciwstawić się reżimowi”, wyjaśnia Brzáková. Jednym z takich niepokornych szamanów okazał się Aleksander Gabyszew z Jakucji, który w marcu 2019 r. oświadczył, że Putin to nie człowiek, lecz demon, a następnie ruszył pieszo do Moskwy, by wypędzić owego diabła z Kremla. Nie dotarł jednak do celu, gdyż w drodze został aresztowany i dziś przebywa w szpitalu psychiatrycznym w Ussuryjsku. Ten przykład podzielał odstraszająco na innych szamanów, którzy – na wzór prawosławnego patriarchy moskiewskiego – wprowadzili do swoich obrzędów modły o zwycięstwo Rosji nad Ukrainą. KW



Siły natury karzą Rosjan

Piotr Hlebowicz

Kremłowski dyktator skrupulatnie korzysta z niemocy tzw. kolektywnego Zachodu, który nie jest w stanie dostarczyć Ukrainie środków przeciwrakietowych. Codziennie z Rosji na ukraińskie miasta lecą zabójcze rakiety, zabijając cywilów, w tym małe dzieci. Brak amunicji do armat i haubic skutkuje tym, że Rosjanie poszerzają strefę okupacyjną. Putin (Zgromadzenie Parlamentarne Rady Europy wezwało do uznania go za bezprawnie wybranego prezydenta) wydał rozkaz swojej bandyckiej armii, by do dnia 9 maja zająć określone pozycje. Chce na „paradzie zwycięstwa” pochwalić się przed tłumem rozfanatyzowanych moskwiaków jakim bądź „zwycięstwem”. Tym czasem na froncie tyłowym zwycięża... woda. Wiosenne wezbrania rzek wraz z zaniechanymi od lat tamami i wałami przeciwpowodziowymi (które rozpadają się jak domki z kart) czynią ogromne spustoszenia na terenach za Uralem. Toną Orsk, Kurgan, Iszym oraz wiele innych rosyjskich miast i wsi.

Dzisiejsi rosyjscy powodzianie nie współczuli Ukraińcom, gdy armia rosyjska wysadziła tamę w Kachowce na Dnieprze.

Stany powodziowe osiągają 10–14 metrów ponad poziom zagrożenia. Gubernatorzy zalanych obwodów jak zwykle wykazali swoją postsowiecką nieporadność – ludzie ewakuują się przeważnie na własną rękę, nikt im nie pomaga. A ci, którzy pozostali w swoich do-

mach, żadnej pomocy od władz regionu nie otrzymują. Nie ma policyjnego dozoru zalanych obszarów, bandy włamywaczy na pontonach okradają opuszczone domy i mieszkania ze wszelkiego dobra. Ludzie zaczynają się burzyć, zwłaszcza po tym, gdy gubernatorzy obiecali każdej poszkodowanej rodzinie wypłatę rekompensaty w wysokości... 20 tys. rubli (co daje ponad 250 euro). „Hojny” gest miejscowych notabli starczy najwyżej na zakup pralki. Ludzie organizują pikety i apelują do swego kremłowskiego cara o łaskawość. Skandują: Putinie, pomóż! A car nawet nie raczy odwiedzić zdesperowanych powodzian. Osobiście wykazują się niechrześcijańskim podejściem do tej tragedii. Nie czują współczucia dla setek tysięcy ewakuowanych ludzi, którzy stracili dorobek całego życia. Dlaczego? Gdyż ludzie ci nie współczuli Ukraińcom, gdy armia rosyjska wysadziła tamę w Kachowce na Dnieprze, co doprowadziło do zalania wielkich obszarów z domami i infrastrukturą. Nikt z nich na to nie zareagował. Nadal głoszą na despota, który wciągnął Rosję w krwawą wojnę, rujnącą ekonomię ich kraju. Wysyłają swoich braci, mężów i synów, by ci mordowali ukraińskich cywilów i niszczyli ich dorobek ekonomiczno-cywilizacyjny. Trzeba pokutować za swoje grzechy. KW



DOTYCHCZAS NAJDONIOŚLEJSZE OKAZAŁY SIĘ UROCZYSTE OBCHODY 230. ROCZNICY UCHWALENIA KONSTYTUCJI 3 MAJA W WARSZAWIE. Prezydenci Polski Andrzej Duda, Litwy Gitanas Nausėda i Ukrainy Wołodymyr Zełenski oraz ówcześni prezydenci Estonii Kersti Kaljulaid i Łotwy Egils Levits podpisali 3 maja 2021 r. wspólną deklarację, podkreślając historyczne znaczenie aktu z 1791 r. / FOT. JAKUB SZYM CZUJK/KPRP

Lekcja, którą nadal daje nam Konstytucja 3 maja

Uchwalenie Konstytucji 3 maja było ważnym etapem w rozwoju konstytucjonalizmu na świecie. Niestety, o tym, że państwo polsko-litewskie wydało jedną z pierwszych na świecie konstytucji pisanych, nadal mało kto wie.



Antoni Radczenko

Konstytucjonalizm to system rządów opartych na konstytucji, która ogranicza absolutną władzę monarchy poprzez ustanowienie parlamentu, rządu oraz niezawisłych sądów. Początki konstytucjonalizmu sięgają wieku XVII. To wówczas zaczęto się zastanawiać, czy absolutna władza monarchy jest korzystna dla państwa i społeczeństwa.

Konstytucja bez słowa „konstytucja”

Sytuacja w Rzeczypospolitej Obojga Narodów była odmienna niż w większości krajów Europy. Uchwalona przez sejm w 1791 r. konstytucja wzmacniała władzę królewską, ale też wprowadzała trójpodział władzy. Reformatorzy z Polski i Litwy rozumieli, że demokracja szlachecka pogrąża państwo w chaosie i jest wykorzystywana przez państwa ościenne.

– Konstytucja 3 maja jest bardzo ważnym dokumentem w kontekście rozwoju konstytucjonalizmu na świecie. Chociaż w nazwie dokumentu nie ma słowa „konstytucja”, to słowo pojawia się w tekście. Treścią i strukturą Konstytucja 3 maja bardzo przypomina współczesne konstytucje – tłumaczy w rozmowie z „Kurierem Wileńskim” Vaidotas Vaičaitis, prawnik z Uniwersytetu Wileńskiego, specjalizujący się w prawie konstytucyjnym.

Podobnego zdania jest inny zapytany przez nas jurysta. – Konstytucja 3 maja jest właśnie ważna dlatego, że jest jedną z pierwszych pisanych konstytucji na świecie. Chociaż kwestie podziału władzy pojawiają się już w statutach litewskich. Dlatego na III statut litewski można patrzeć jako na początek litewskiego konstytucjonalizmu. Oczywiście to w akcie z 3 maja 1791 r. ten trójpodział władzy jest najbardziej widoczny. I to jest jedno z największych osiągnięć tego aktu – podkreśla Gintaras Šapoka, adwokat oraz historyk prawa.

Litewska droga do 3 maja

W kwietniu 2021 r. Sejm RL przyjął rezolucję w sprawie Konstytucji 3 maja. Mówi się w niej, że „ta ustawa była umową społeczną, opartą na przekonaniu, że jak mówił artykuł 5 Konstytucji: »Wszelka władza w społeczności ludzkiej początek swój bierze z woli Narodu«. „W ten sposób kontynuujemy wspaniałą tradycję, którą zapoczątkowaliśmy w ubiegłym roku,

upamiętniając 450-lecie unii lubelskiej poprzez rezolucje przyjęte w parlamentach obu krajów. W ten sposób uhonorujemy ważne i znaczące daty dla obu narodów” – mówiła przed trzema laty przewodnicząca Sejmu RL Viktorija Čmilytė-Nielsen. Zanim Litwa w pełni zaakceptowała pierwszą wspólną konstytucję, musiało minąć sporo czasu. Wcześniej na Litwie patrzono na ten akt prawny jako na koniec litewskiej odrębności. – Relacje Konstytucji 3 maja z litewską państwowością są skomplikowane. Ustawa Rządowa, tak oficjalnie brzmi jej nazwa, została przyjęta w obliczu zagrożenia i dążyła do większej centralizacji państwa. Generalnie ten akt zmierzał ku temu, aby koncepcja Rzeczypospolitej Obojga Narodów zmieniła się w koncepcję jednego narodu. Mimo że w pracach nad konstytucją brali udział również przedstawiciele Wielkiego Księstwa Litewskiego, niemniej sama Konstytucja 3 maja raczej nie może być nazywana aktem fundującym litewską państwowość. Przed kilkunastu laty pojawiła się jednak koncepcja, jak powinniśmy na tę konstytucję patrzeć z litewskiej perspektywy. Taka koncepcja powstała dzięki staraniom historyków, a mianowicie prof. Edvardasa Gudavičiusa oraz prof. Alfredasa Bumblauskasa. Oni zaproponowali, aby na ustawę uchwaloną 3 maja 1791 r. patrzeć wspólnie z Zaręczeniem Wzajemnym Obojga Narodów z 20 października tego samego roku. Po pół roku zrozumiano bowiem, że Konstytucja 3 maja może poróżnić dwie zamieszkujące państwo społeczności, i powrócono do koncepcji dwojga narodów. W takiej koncepcji konstytucja razem z Zaręczeniem faktycznie staje się elementem stanowiącym litewską państwowość – tłumaczy zawzięci historyczny Vaidotas Vaičaitis.

Oby nie za późno

Uchwalenie Konstytucji 3 maja, nie licząc insurekcji kościuszkowskiej, było ostatnią próbą naprawy Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Niemniej tych reform nie zaakceptowała Rosja, która w roku następnym wypowiedziała Rzeczypospolitej wojnę. Król Stanisław August Poniatowski bardzo szybko skapitulował. Konstytucję cofnięto i nastąpił II rozbiór Rzeczypospolitej, dokonany przez Rosję i Prusy.

– Zważając na ówczesne okoliczności i koniunkturę polityczną, możemy być jednak dumni, że część ówczesnych obywateli rozumiała potrzebę reform. Konstytucja 3 maja była rezultatem działalności

Sejmu Czteroletniego, który był siłą napędową reform Rzeczypospolitej Obojga Narodów. To właśnie Konstytucja 3 maja ostatecznie zniosła *liberum veto*. W swoim czasie *liberum veto* było jednym z największych osiągnięć demokracji szlacheckiej, gwarantem konsensusu społecznego. Spójrzmy na Unię Europejską, faktycznie ona działa na zasadach *liberum veto*, ponieważ większość decyzji muszą zaakceptować wszystkie kraje członkowskie. W pewnym momencie wydawało się, że to bardzo rozsądna zasada, jednak system zaczyna szwankować, kiedy jest potrzebna szybka decyzja. Największa lekcja, którą nam daje Konstytucja 3 maja, polega na tym, że reformy powinny być przeprowadzane w odpowiednim czasie, aby nie było za późno – zaznacza Gintaras Šapoka.

Druga czy czwarta?

Pierwsza w Europie i druga na świecie – te słowa w Polsce i Litwie są powtarzane jak mantra. W wielu podręcznikach czytamy, że Konstytucja 3 maja była drugą po konstytucji Stanów Zjednoczonych Ameryki. Rzeczywistość jest bardziej skomplikowana. Formalnie rzecz biorąc, po raz pierwszy trójpodział władzy zastosowano w Wielkiej Brytanii w 1689 r., chociaż nie przyjęto go w żadnym akcie. Niemniej uważa się, że Zjednoczone Królestwo jest pierwszym krajem na świecie z działającą tzw. konstytucją niepisaną. Natomiast pierwsza pisana ustawa zasadnicza została uchwalona w 1755 r. w Republice Korsykańskiej, która istniała w latach 1755–1769. Korsykańska konstytucja wyprzedza amerykańską o kilkadziesiąt lat.

– Gdybym teraz pojechał na konferencję prawników konstytucjonalistów do Włoch, Hiszpanii lub Francji, to bardzo mała grupa moich kolegów przyznałaby, że Konstytucja 3 maja była pierwszą lub jedną z pierwszych konstytucji w Europie i na świecie. W przypadku konstytucji pisanej pierwszą raczej nazwaliby konstytucję francuską z września 1791 r., a przypadku konstytucji niepisanej wymieniliby Wielką Brytanię. Jak zmienić tę sytuację, aby przynajmniej o naszej konstytucji więcej wiedziliby uczeni? Myślę, że politycy z Polski i Litwy powinni wypromować ten fakt. Potrzebna byłaby odpowiednia kampania informacyjna. To nie byłby zwykły PR, ale w pewnym sensie wywalczenie części prawdy historycznej – ocenia Vaidotas Vaičaitis.

20 lat Polski i Litwy w Unii Europejskiej



I maja 2004 r. Polska i Litwa stały się pełnoprawnymi członkami Unii Europejskiej, do której przystąpiły wraz z: Cyprem, Czechami, Estonią, Łotwą, Malcią, Słowacją, Słowenią i Węgrami. – To jedna z najpiękniejszych chwil, które wspominam – powiedział Aleksander Kwaśniewski, będący w momencie akcesji prezydentem Rzeczypospolitej.



Jarosław Tomczyk

1 MAJA 2004 R. WRAZ Z POLSKĄ DO UNII EUROPEJSKIEJ WSTĄPIŁA TAKŻE LITWA, która łączy obchody 20. rocznicy akcesji zarówno do Wspólnoty, jak i do Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO).

/ FOT. MARIAN PALUSZKIEWICZ



POLSKA DROGA DO UE: prezydent RP Aleksander Kwaśniewski gratuluje premierowi Leszkowi Millerowi podpisania traktatu akcesyjnego 16 kwietnia 2003 r. w Atenach. W środku minister spraw zagranicznych Włodzimierz Cimoszewicz. / FOT. RADEK PIETRUSZKA/PAP

Oto dzisiaj marzenia stają się rzeczywistością, oto dzisiaj Polska wraca do europejskiej rodziny. Polki, Polacy, Europejczycy, witajcie we wspólnej Europie! – mówił w sobotni wieczór 1 maja 2004 r. prezydent Aleksander Kwaśniewski podczas państwowych uroczystości, które odbywały się na placu Piłsudskiego w Warszawie. Obok Grobu Nieznanego Żołnierza na maszt wciągnięto flagę Unii Europejskiej. Wszystkiemu towarzyszyły dźwięki „Ody do radości” Beethovena.

Utwór niemieckiego kompozytora, uznany za hymn Unii Europejskiej, rozbrzmiewał tego dnia także w wielu innych polskich miastach, m.in. w Krakowie, gdzie na Rynku zgromadziło się najwięcej, bo aż 60 tys. ludzi, by celebrować akcesję Polski do Wspólnoty. Oficjalne uroczystości przyjęcia dziesięciu nowych członków odbyły się w Dublinie, bowiem to Irlandia sprawowała wówczas rotacyjne przewodnictwo w Unii Europejskiej. Przed siedzibą prezydent tego kraju Mary McAleese na maszty powędrowało aż 25 flag unijnych państw. W tym oprócz polskiej także litewska. Rozszerzenie z 2004 r. było największym w historii Wspólnoty.

Droga do integracji

Stosunki dyplomatyczne z Europejską Wspólnotą Gospodarczą, z której w 1993 r.

na mocy traktatu z Maastricht zrodziła się Unia Europejska, Polska nawiązała jeszcze przed upadkiem komunizmu, we wrześniu 1988 r. Rok później, podczas pierwszej wizyty w Polsce przewodniczącego Rady Ministrów Komisji EWG, rozpoczęto w Warszawie negocjacje w sprawie podpisania umowy o handlu i współpracy handlowej i gospodarczej. Zmiany ustrojowe, które nastąpiły po 1989 r., umożliwiły podjęcie rozmów na temat stowarzyszenia Polski ze Wspólnotami Europejskimi. Oficjalne rokowania rozpoczęto w grudniu 1990 r., by zakończyć je rok później podpisaniem „Układu europejskiego”, ustanawiającego stowarzyszenie między Rzeczpospolitą Polską a Wspólnotami Europejskimi i ich państwami członkowskimi. Układ zaczął obowiązywać 1 lutego 1994 r., trzy miesiące po wejściu w życie Traktatu o Unii Europejskiej.

Coraz większa otwartość państw Unii na rozszerzenie oraz postawa społeczeństwa doprowadziły do rozpoczęcia procesu integracji Polski z Unią Europejską. Negocjacje akcesyjne zostały oficjalnie zainaugurowane 31 marca 1998 r. W listopadzie tego samego roku dokonano otwarcia negocjacji dotyczących siedmiu obszarów tematycznych. Do połowy 2000 r. toczyły się one już we wszystkich 29 zespołach negocjacyjnych, a do końca tego roku Polska zdążyła zakończyć rozmowy w aż 25 spośród 30 negocjowanych obszarów. Najwięcej czasu po-



JUBILEUSZOWA KONFERENCJA W SIEDZIBIE POLSKIEJ AGENCJI PRASOWEJ, 17 kwietnia br. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej RP, przypomina, że świętując 20-lecie Polski w Unii Europejskiej, nie możemy spocząć na laurach. / FOT. TWITTER/MFIPR RP

święcono kwestii dostępu Polaków do europejskich rynków pracy oraz dopłat do produkcji rolnej.

Finał polskich negocjacji z Unią Europejską nastąpił 13 grudnia 2002 r. podczas szczytu Unii w Kopenhadze. Ustalono wówczas ostatnie elementy umowy akcesyjnej, dotyczące głównie rolnictwa i budżetu na inwestycje strukturalne, oraz przyjęto terminarz dalszej procedury integracji.

16 kwietnia 2003 r. w Atenach pod traktatem akcesyjnym w imieniu Polski podpisali się premier Leszek Miller, minister spraw zagranicznych Włodzisław Cimoszewicz oraz Danuta Hübner, ówczesna minister ds. europejskich. Następnego dnia Sejm RP podjął uchwałę o wyznaczeniu referendum akcesyjnego na 7 i 8 czerwca 2003 r. Za członkostwem w Unii opowiedziało się 77,45 proc. Polaków biorących udział w głosowaniu (22,55 proc. było przeciwnych). Frekwencja wyniosła 58,85 proc. 23 lipca 2003 r. traktat akcesyjny został ratyfikowany.

Historyczne przemiany

Z okazji 20. rocznicy przystąpienia Polski do Unii Europejskiej Polska Agencja Prasowa zorganizowała jubileuszową konferencję. Jej uczestnicy, politycy i eks-

perci podjęli się dokonania bilansu członkostwa oraz zdefiniowania wyzwań stojących w najbliższych latach przed Wspólnotą.

Konferencję, za pośrednictwem zdalnego łączenia, otworzyła Roberta Metsola, przewodnicząca Parlamentu Europejskiego. – Rozszerzenie z 2004 r. zakończyło długi proces, który zjednoczył Europę po dziesięcioleciach podziałów spowodowanych przez żelazną kurtynę. Od 2004 r. zarówno Polska, jak i Europa przeszły istotne przemiany. (...) Dziś Polska stanowi mocny filar Europy, a polscy obywatele należą do osób najmocniej wspierających Unię Europejską. Musimy jednak przyznać, że dziś stoją przed nami nowe wyzwania, którym być może nie stawilibyśmy czoła w 2004 r. – powiedziała przewodnicząca PE.

– Dla mnie było oczywiste, że decyzja o wejściu Polski do Unii Europejskiej jest decyzją o wymiarze historycznym – mówił z kolei Aleksander Kwaśniewski, w czasie którego prezydentura doszła do akcesji. – W całej naszej długiej, ponadtysiącletniej historii, jak uważam, takich momentów było zaledwie kilka. To, że nam się udało i że sfinalizowaliśmy to referendum, akceptacją przez społeczeństwo, to było fenomenalne, dlatego mamy co świętować. Wejście do Unii Europejskiej to jedna z najpiękniejszych chwil, ten moment w nocy 1 maja 2004 r.

to jedna z najwspanialszych scen, które w ogóle sobie wspominam i z których możemy się cieszyć po 20 latach z nie mniejszą radością niż wtedy.

Aleksander Kwaśniewski stwierdził też, że wystarczy pojeździć po polskich drogach, odwiedzić polskie wsie czy zobaczyć, ilu jest polskich studentów za granicą, by zdać sobie sprawę, jak Polska zmieniła się od wejścia do Unii. Zauważył też jednak, że Unia to projekt, który się toczy i nie da się postawić kropki – że już coś zostało osiągnięte i więcej nie robimy – bo świat i oczekiwania ludzi się zmieniają i pojawiają się w związku z tym inne wyzwania.

– Obecność w UE to przede wszystkim szansa na utrzymanie niezależności wobec państw trzecich, takich jak Chiny czy Rosja. Polska może dziś, ze swoim potencjałem, proeuropejskim rządem oraz euroentuzjastycznym społeczeństwem, faktycznie współkształtować główne kierunki rozwoju i reform całej Unii. Wspólnota musi się dostosować do dynamicznie zmieniającego się świata i w kilku fundamentalnych kwestiach, takich jak klimat, bezpieczeństwo czy zdrowie, pogłębiać integrację oraz przemawiać jednym głosem – podsumował były prezydent.

Wyzwania i zagrożenia

Zasadniczą część konferencji w siedzibie Polskiej Agencji Prasowej podzielona była na trzy panele, dotyczące kolejno: geopolityki, kwestii gospodarczych, oraz samorządu. W pierwszym z nich uczestniczyli m.in. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej RP, oraz prof. Jerzy Buzek, były premier RP i europoseł.

Pani minister przypominała, że świętując 20-lecie Polski w Unii Europejskiej, nie możemy spocząć na laurach, bo mimo olbrzymich sukcesów Polska wciąż ma wiele do nadrobienia, jeśli zamierza osiągnąć poziom rozwoju i zamożności najbogatszych unijnych krajów. – Polska mierzy się z jednymi z największych w Europie różnic rozwojowych pomiędzy poszczególnymi regionami, zwłaszcza metropoliami a tzw. prowincją, które koniecznie musimy niwelować. Mamy wiele do zrobienia także w innych obszarach, jak innowacyjność czy transformacja energetyczna, stanowiąca warunek dla utrzymania konkurencyjności polskiej

gospodarki – podkreślała Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz.

– Unia Europejska jest dzisiaj odpowiedzialna na wielkie zagrożenia dla Europejczyków, a polska prezydencja w 2025 r. zdeterminuje działania Unii na następne lata. Dlatego ważne jest, by klasa polityczna i całe społeczeństwo solidnie się do tego zadania przygotowali – mówił z kolei prof. Jerzy Buzek.

Były premier Rzeczypospolitej zwrócił uwagę na potrzebę stałego budowania świadomości społeczeństwa co do korzyści wynikających z członkostwa Polski we Wspólnocie. Jego zdaniem wśród młodszych pokoleń, niepamiętającego czasów sprzed akcesji Polski do Unii, populistyczne hasła wzywające do tzw. polexitu mogą padać na podatny grunt. W związku z tym liczy na wysoką frekwencję w zbliżających się wyborach do Parlamentu Europejskiego, legitymizującą zaangażowanie Polski w losy Unii Europejskiej.

Prof. Andrzej Rychard z Polskiej Akademii Nauk w nawiązaniu do obaw o potencjalny polexit stwierdził, że mimo rosnącego eurosceptycyzmu jest on mało prawdopodobny, bo nie ma podstaw do budowania dla niego silnej bazy. Zauważył jednak, że Unia mimo postępów wciąż ma dużo do zrobienia, jeśli chodzi o zdolność do wspólnej reakcji, zwłaszcza w kwestii obronności.

Ciekawy był także głos w dyskusji prof. Leszka Balcerowicza: – Członkostwo w Unii Europejskiej nie zwalnia nas z obowiązku prowadzenia rozsądnej, przemyślanej polityki krajowej, również w obszarze gospodarki. Przykład Grecji pokazuje, że obecność we Wspólnocie może nie wystarczyć, by uchronić nas przed negatywnymi konsekwencjami błędnych decyzji – zauważył były minister finansów RP.

Szczęśliwa Litwa

1 maja 2004 r. wraz z Polską do Unii Europejskiej wstąpiła także Litwa, która łączy obchody 20. rocznicy akcesji zarówno do Wspólnoty, jak i do Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Ich plan, przygotowany przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych RL, a zatwierdzony przez litewski rząd, jest niezwykle bogaty. Wśród aż 56 projektów znajdują się m.in. świąteczny bieg Runway Run wzdłuż pasa startowego bazy lotniczej NATO



JEDEN Z PIERWSZYCH EFEKTÓW WSTĄPIENIA POLSKI I LITWY DO UE – ufatwienia na granicach. Na zdjęciu: pierwsi turyści przekraczają granicę na podstawie dowodów osobistych, przejście graniczne Ogrodniki-Łoždzieje (Lazdijai), noc z 30 kwietnia na 1 maja 2004 r. / FOT LEON STANKIEWICZ/PAP

Litewskich Sił Zbrojnych oraz zaprezentowanie ekspozycji wojskowej Litewskich Sił Zbrojnych i sojuszników. Zaplanowano też: koncert galowy w Wilnie, międzynarodową bałtycką konferencję wojskową „Z Wilna do Waszyngtonu”, konferencję naukową „Członkostwo Litwy w UE – 20” oraz konferencje na temat rozszerzenia Unii.

Inne zamierzenia to produkcja filmu dokumentalnego o drodze Litwy do Unii, pierwszym ambasadorze Litwy przy UE i NATO Adolfasie Venskusię oraz osiągnięciach Litwy w okresie 20-lecia członkostwa. Na Litwę zaproszono także dziennikarzy z krajów członkowskich NATO, by zapoznali się z modernizacją litewskich sił zbrojnych i infrastruktury, czyli osiągnięciami kraju w ciągu 20 lat członkostwa w Sojuszu. Przewidziano też wydanie pamiątkowej prasy, koperty i pocztówki oraz stworzenie dedykowanego temu wydarzeniu znaku graficznego. Oświetlona zostanie wieża telewizyjna w Wilnie, a także umieszczone na niej będą flagi UE i NATO. W programach litewskiego radia i telewizji państwowej rozpowszechniane i publikowane są informacje o wydarzeniach poświęconych obchodom Roku Unii Europejskiej. Wystawy poświęcone upamiętnieniu rocznicy zaplanowano w kilku muzeach: Litewskim Narodowym, Kowieńskim

Miejskim, Muzeum Witolda Wielkiego oraz Marii i Jurgisa Šlapelisów.

– Członkostwo w UE i NATO nie tylko znacząco zmieniło oblicze naszego kraju, życie społeczne, otworzyło niezliczone możliwości, lecz także zdecydowanie wpłynęło na znaczne wzmocnienie bezpieczeństwa i odporności naszego kraju na zagrożenia zewnętrzne. Mamy więc naprawdę wiele do świętowania i z czego się cieszyć – mamy doskonałą okazję, by spojrzeć wstecz i ocenić, jak daleko przeszliśmy. Sukcesy ostatnich 20 lat to wynik codziennej, często cichej i niezauważalnej pracy wszystkich obywateli Litwy, dlatego też to wydarzenie jest świętem wszystkich obywateli Litwy – powiedziała o rocznicy Giedrė Balčytė z kancelarii rządu RL.

O rozwoju Litwy i poprawie poziomu życia jej mieszkańców w okresie członkostwa w Unii najlepiej świadczą liczby. Średnie miesięczne wynagrodzenie brutto, które w 2008 r. wynosiło 671,9 euro, wzrosło do 2018,2 euro pod koniec ub.r. Inwestycje zagraniczne wynoszące w roku akcesji 4 696,22 mln euro, w III kwartale 2023 r. sięgnęły już 32 693,03 mln euro.

Litwini stają się z roku na rok coraz szczęśliwsi. W roku poprzednim Litwa znalazła się na 20. miejscu w Światowym Raporcie o Szczęściu, co w stosunku do roku 2017 jest awansem aż o 32 miejsca. KW



O puszczy Korsaka i cukierkach od prezydenta Mościckiego

Nasze rodzinne albumy nierzadko przechowują cenne pamiątki. Ich właściciele, jak pani Zofia, są często świadkami niezwykłych historii, a w ich życiu przewijali się wyjątkowi ludzie. Ważne jest, by zdążyć zachować pamięć i ocalić od zapomnienia fragmenty nie tylko rodzinnych przekazów, lecz także lokalnych dziejów.



Anna Pieszko

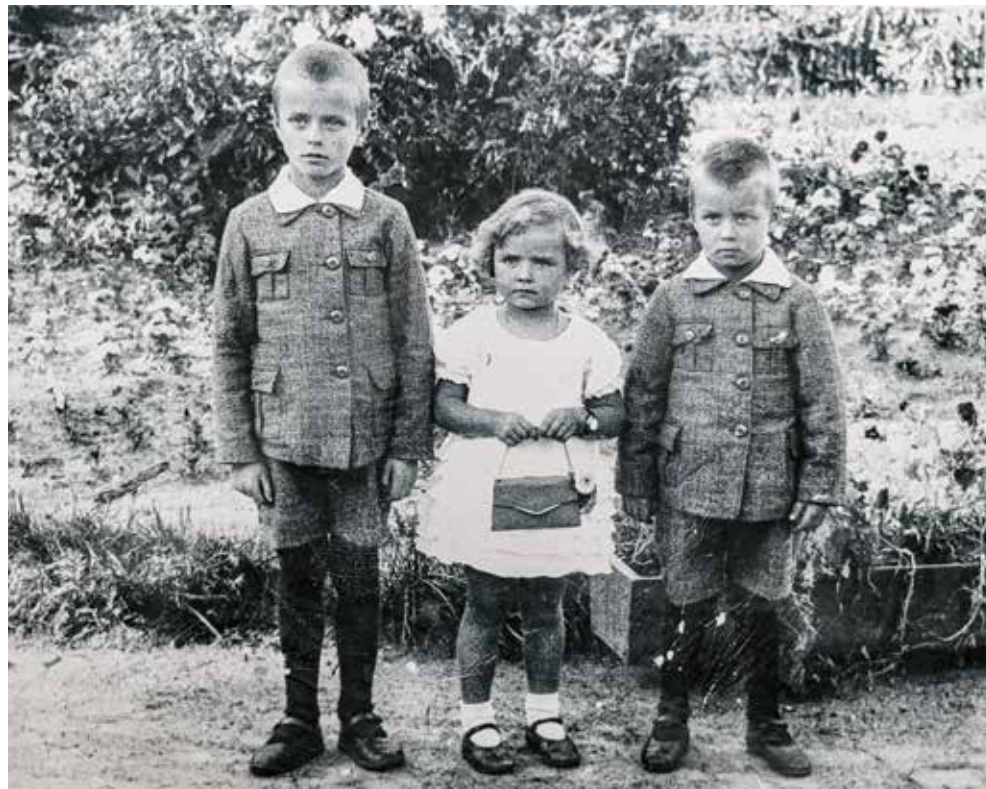


TEN JELONEK Z PUSZCZY RUDNICKIEJ trafił do warszawskiego zoo.

Zofia Kistowska (z domu Babińska) jest jedną z najstarszych mieszkanki Rudnik w rejonie sołecznickim. Urodziła się w 1933 r. w Sendkowie, małej miejscowości położonej w samym sercu Puszczy Rudnickiej, 10 km od Rudnik. Jej rodzice, Kazimierz Babiński i Stefania z domu Pieńkowska (spod Tietiańc), zamieszkali w Sendkowie w 1930 r. Ojciec Kazimierz Babiński po odbyciu służby wojskowej pracował w Nadleśnictwie Rudnickim jako gajowy.

Osada myśliwska prezydenta RP

Sendków (w niektórych źródłach Sędków) powstał jako osada myśliwska w 1930 r. Pomysł wybudowania myśliwskiego domu w puszczy wyszedł od Włodzimierza Korsaka, łowczego, referenta ds. łowieckich w Dyrekcji Lasów Państwowych w Wilnie. Kiedy dowiedział się on, że na obszernych, zarosłych olszyną i łożą bagnach północnej części nadleśnictwa Rudniki odbywa się bukowisko łosi, przekazał te informacje do ministerstwa w Warszawie. Zaproponował, żeby na południowej granicy tych bagien w suchym borze wybudować domek myśliwski i gajówkę i w ten sposób udostęp-



ZYGMUŚ, Zosia i Heniuś Babińscy.

nić gościom pobyt w dzikiej okolicy, oddalonej ok. 10 km od najbliższej osady ludzkiej.

„Miało to ułatwić polowanie na rzadkiego zwierza. Przychylna i szybka odpowiedź, poparta przez miłośnika łowiectwa, prezydenta Rzeczypospolitej, prof. Ignacego Mościckiego, umożliwiła Dyrekcji Lasów wybudowanie w ciągu niespełna 1,5 roku drewnianych budynków. Jeden z nich, częściowo piętrowy, mieścił 5 pokoi i kuchnię. Drugi, nazywany gajówką, był parterowy, dwupokojowy. Miejscowość tę nazwaliśmy Sendków [od nazwiska Sendek, który dowodził zjednoczonymi oddziałami powstańców i wyszedł zwycięsko z tej potyczki. W bitwie zginął dowodzący Moskałami porucznik carskiej armii Arbutow – przyp. aut.]” – wspominał w swoim pamiętniku Włodzimierz Korsak, który od 1 stycznia 1929 r. aż do wybuchu II wojny światowej piastował stanowisko łowczego w Wilnie. Jako łowczy Wileńszczyzny obowiązany był m.in. do organizacji polowań, co zresztą czynił wzorowo. „Jesienią 1930 r. przyjechał na bukowisko łosi prezydent Mościcki, a sprowadzony przeze mnie wabiarz Nielubowicz już pierwszego poranka przywabił młodego byka ósmaka, który był pierwszym trofeum

czcigodnego gościa” – zapisał w pamiętniku Włodzimierz Korsak.

Urodzona w Sendkowie

We wspomnianej gajówce w Sendkowie zamieszkał Kazimierz Babiński, ojciec naszej rozmówczyni, któremu przydzielono domek za dobre wykonywanie obowiązków. Przeniósł się tam z żoną Stefanią i dwójką dzieci, synami Zygmuntem i Henrykiem, nieco później przyszła na świat najmłodsza Zofia. W kościelnej metryce chrztu jako miejsce urodzenia ma ona wpisany właśnie Sendków, który stał się swoistą „jednostką administracyjną”.

Pałacyk myśliwski w Sendkowie stawał się rezydencją prezydenta Rzeczypospolitej Ignacego Mościckiego na okres jego pobytu w puszczy. „Puszcza Rudnicka staje mi się coraz miłszą i piękniejszą” – 90 lat temu napisał w księdze pamiątkowej 12 września 1934 r. prezydent RP. Kilka razy przyjeżdżała tutaj również żona prezydenta, pani Maria. Zachował się jej wpis w księdze pamiątkowej: „Bardzo pragnę powrócić do kochanego Sędkowa. 12 września 1935 r. Marya Mościcka”.



RODZINA BABIŃSKICH w komplecie.

PANOWIE SPĘDZAJĄ WOLNY CZAS przy kartach.

Pani Zofia zachowała miłe wspomnienia z wizyt pana prezydenta, który corocznie przyjeżdżał na polowanie na łosia.

– Dobrze pamiętam, jak miał przyjechać prezydent. Byłam jeszcze dzieckiem. Staliśmy wszyscy w oknach i czekaliśmy na jego przyjazd. Niestety, była to jesień, wcześniej się ściemniło, więc momentu jego przyjazdu nie widziałam. Ale następnego dnia zobaczyliśmy prezydencki samochód, a pani prezydentowa przyszła na nasz dziedziniec, żeby dać cukierki dzieciom, wręczyła je memu starszemu bratu Heniusiowi. Miałam nawet wspólne zdjęcie, ale gdzieś się ono zapodziało. Pani prezydentowa była bardzo elegancka, chodziła w pięknej białej sukience. Za pałacem były ścieżki i ławeczki, często tam spacerowała – wspomina Pani Zofia.

Wśród dziecięcych wspomnień naszej rozmówczyni zachował się też jaskrawy obraz kucharza, który gotował dla prezydenta. – O, taką miał czapkę – Pani Zofia rysuje w powietrzu ogromny przechylony na jedną stronę kołpak kucharski.

Wspomina też, że przed pałacem mieścił się wielki klomb, na którym kwitło

mnóstwo kwiatów. Poza pałacem i gajówką wśród zabudowań stała też leśniczówka. Były też wędzarnia i strzelnica, a także solidny barak dla robotników sezonowych.

Jak mówi, pałac w Sędkowie odwiedzało wiele wybitnych postaci, gości z Wilna, ale też z zagranicy. Polowano na łosie, głuszce, wilki.

Wańkowicz: „Co krzaczek, to Korsaczek”

Gościli tu marszałek Edward Rydz-Śmigły, łowczy, pisarz i żołnierz Leopold Pomarnacki. Na zlecenie zwierzchnictwa Włodzimierz Korsak podejmował tu na przełomie 1938–1939 delegację Holendrów.

Którejś jesieni zawitał Melchior Wańkowicz, który opisał wizytę w Sędkowie w jednej ze swoich książek. „Dane jednak nie są tam ściśle. Nie polowaliśmy z nim na jarząbki, chociaż ten ptak znalazł się na obiadowym stole, a towarzyszyła mu nieskończona ilość rydzów ubieranych przez dzieci Babińskiego. Cytuje tam Wańkowicz znane przysto-

wie: »Co krzaczek, to Korsaczek«, ale nie wspomina o tym, że jako żarłok i smakosz wsunął przy jednym posiedzeniu przy stole 200 rydzów” – zanotował w swoich wspomnieniach Włodzimierz Korsak.

Wspominając o gajowym Kazimierzu Babińskim, ojcu pani Zofii, Korsak pisze, że „był to ciekawy typ. Stosunkowo młody, obarczony liczną rodziną, małomówny i posepny. Gdy dostał stanowisko gajowego, a zwłaszcza strażnika zwierzyny, w tym coraz bardziej rozradzających się łosie, dbał o zwierzostan i chronił go”.

Na co dzień przy Sędkowie funkcje wabiarza łosia sprawował Ferbotko. Kiedy polował prezydent, do Sędkowa zjeżdżał bardziej doświadczony „specjalista” spod Grodna – Nielubowicz. W rodzinnym albumie pani Zofia przechowuje sporo zdjęć z przedwojennego okresu. Wszystkie te fotografie zostały zrobione przez Włodzimierza Korsaka. Był on wielkim znawcą i miłośnikiem natury, z lasu czerpał „prawdziwe szczęście” swego życia. Na polowania zabierał aparat fotograficzny Leica, a zdjęcia służyły jako



NIEISTNIEJĄCA JUŻ BRAMA wjazdowa na parcelę pałacu myśliwskiego w Sendkowie.

U GÓRY: Gajowi w Sendkowie. U dołu: Kazimierz Babiński (od lewej) i Wincenty Zmitrowicz z upolowanymi wilkami.

ilustracje do książek przyrodniczych jego autorstwa. Namiętność łowiecką łączył od początku „z umiłowaniem przyrody, z coraz intensywniejszym wnikaniem w jej nieśmiertelne piękno i mocniejszym zespalaniem się z jej rzeczywistą istotą”. Poprzez twórczość literacką i plastyczną w pewnym sensie służył przyrodzie, działając na rzecz jej ochrony.

Jak wspomina pani Zofia, Korsak m.in. dbał o przeniesienie do Puszczy Rudnickiej populacji rysi, które na tym obszarze nie występowały wcale. W tym celu para rysi hodowana była w gajówce.

Idea parku narodowego zmnatrawiona

Warto dodać na marginesie, że w roku 1936 Włodzimierz Korsak wydał m.in. książkę poświęconą Puszczy Rudnickiej, gdzie zawarł szczegółowy opis przyrody lasów położonych ok. 30 km od Wilna. W książce tej wyszedł z nowatorską na owe czasy inicjatywą stworzenia z Puszczy Rudnickiej parku narodowego.

„Stwarzając taki klejnot przyrody – argumentował – jedyny w kraju, damy jednocześnie społeczeństwu wspaniały teren do poważnych – naukowych – i lżejszych – odpoczynkowych – wycieczek, otworzymy dla miłujących odwieczne piękno dzikiej natury niewyczerpaną kopalnię tego piękna, przebogata skarbnicę szczęścia ludzkiego”.

Żal, że niespełna sto lat od napisania tych słów idea została zaprzeczona, a „niewyczerpalna kopalnia piękna” jest wycinana w pień na potrzeby poligonu wojskowego.


Wojna...

Z radia, które stało w pałacu myśliwskim w Sendkowie, rodzina Babińskich dowiedziała się o zbliżającej się wojnie. Leśniczówka została rozgrabiona i zniszczona, a rodzina Babińskich musiała się przenieść do niewykończonego jeszcze własnego domu w Rudnikach.

Pani Zofia, która posługuje się piękną polszczyzną, zdążyła wtedy ukończyć jedną klasę szkoły początkowej.

– Gdy rozpoczęła się wojna, szkoła przestała urzędować. Mamusia wynajęła nauczyciela Dembeckiego, z którym w ciągu roku opanowaliśmy dwie klasy – wspomina.

Kiedy wojna zbliżała się ku końcowi, Niemcy uprzedzili okolicznych mieszkańców, by nie zbliżali się do budynku szkoły, gdzie mieścił się ich sztab. Wycofując się z zajętych Rudnik, wysadzili w powietrze szkołę, w której przechowywali dokumenty i amunicję. – Miałam wrażenie, że palą się całe Rudniki. Ludzie w popłochu uciekali, ja razem z nimi, choć byłam mała, ale biegłam do lasu, żeby się ukryć – wspomina.

Dziś pani Zofia jest prababcią dwóch nastoletnich prawnuczek, babcią czworga wnuków, mamą czworga dzieci. Jest niezwykle witalną, otwartą, powszechnie szanowaną osobą. Chętnie dzieli się wspomnieniami o Sendkowie, opowiada o losach lokalnych mieszkańców uwikłanych w skomplikowane dzieje. Jest prawdziwą ambasadorką swojej małej ojczyzny, a jej relacja jest budującą opowieścią o pięknym fragmencie przedwojennej historii Wileńszczyzny. 



Doskonale wiemy, że Ukraina najbardziej potrzebuje dziś pomocy wojskowej, ale takie społeczne gesty są równie ważne.



Ziarna nadziei. Ukrainie potrzebna jest pomoc wojskowa i wiara w zwycięstwo

Już po raz trzeci w parku w Tuskulanach posiane zostały ziarenka słoneczników. – W ten symboliczny sposób chcemy wyrazić naszą solidarność z walczącą Ukrainą i wiarę w jej zwycięstwo – mówi Dovilė Lauraitienė, kierowniczka Zespołu Parku Pamięci w Tuskulanach.



Ilona Lewandowska



Organizatorzy akcji od początku wojny poprzez sianie ziarenek słoneczników demonstrują solidarność z walczącą Ukrainą. Jak podkreślają, słoneczniki to nie tylko piękne, żółte kwiaty lata, które zawsze zwracają się w stronę światła, lecz także nieoficjalny symbol państwa ukraińskiego, przypominający o toczącej się obecnie walce tego narodu o wolność. W wydarzeniu chętnie biorą udział mieszkańcy dzielnicy Żyrmuny, a także mieszkający w Wilnie Ukraińcy, którzy uciekli tu przed wojną. W tym roku w akcji „Słonecznik” uczestniczył minister obrony Laurynas Kasciūnas, który podkreślił, że spotykamy się w momencie, w którym można mówić o nowej nadziei na zwycięstwo. – Wczoraj [20 kwietnia] Izba Reprezentantów USA przyjęła długo oczekiwany projekt ustawy o pomocy Ukrainie na kwotę niemal 61 mld dolarów. My również wspieramy walczących Ukraińców. Łączą nas wspólne zagrożenie i wspólne tradycje oporu, który zarówno na Litwie, jak i w Ukrainie trwał jeszcze długo po wojnie – powiedział minister.

– Doskonale wiemy, że Ukraina najbardziej potrzebuje dziś pomocy wojskowej, ale takie społeczne gesty są również ważne. Dziś wyrażamy nadzieję w zwycięstwo Ukrainy w miejscu bardzo symbolicznym, gdzie przez pół wieku ukryte w masowych grobach były szczątki tych, którzy sprzeciwiali się okupacji sowieckiej – zauważył podczas wydarzenia Arūnas Bubnys, dyrektor generalny Centrum Badania Ludobójstwa i Ruchu Oporu Mieszkańców Litwy.

Jak Święty Jerzy

Sianie słoneczników odbywa się zawsze w niedzielę, w okolicach wspomnienia liturgicznego św. Jerzego. Data została wybrana nieprzypadkowo.

– W litewskiej tradycji dzień św. Jerzego, 23 kwietnia, jest dniem, w którym ziemia otwiera się na siewy. Jest to swego rodzaju święto wiosny, a jednocześnie – zwycięstwa nad złem, bo w chrześcijańskiej tradycji św. Jerzy to rycerz, który zabił smoka i uwolnił księżniczkę, stając się symbolem zwycięstwa dobra nad złem. Bitwa między dobrem a złem rozgrywa się teraz na naszych oczach. To wojna rozpętana przez Rosję na Ukrainie oraz heroiczny opór Ukraińców – wyjaśnia Dovilė Lauraitienė.

Co dalej z zasianymi słonecznikami? Jesienią Tuskulany zaproszą na kolejną akcję, tym razem zbierania plonów. – Kiedy ten pomysł się narodził, nie myśleliśmy o kontynuacji. Wszystkim wydawało się, że wojna zakończy się szybko, być może nawet zanim nasze kwiaty wyrosną. Tymczasem po raz trzeci spotykamy się, by zasiać ziarenka. Niedługo wzejdą, choć wiele nie będzie miało szansy na zakwitnięcie, bo w naszym parku jest bardzo dużo ptaków, które chętnie odwiedzają słonecznikowe grządki, ale najsilniejsze wyrosną. Nie zostawiamy ziaren ze zbiorów na kolejny rok. Zawsze mamy nadzieję, że to już ostatni raz. Znajdziemy na pewno inny „ogrodowy” sposób na uczczenie zwycięstwa. Może zasadzimy niezapominajki? – wyjaśnia Elena Matulionienė, plastyczka z muzeum w Tuskulanach, która jest także pomysłodawczynią akcji.

Kolory wojny

Akcji „Słonecznik” towarzyszył w tym roku wernisaż wystawy Jurija Grygorowicza „Kolory wojny”, która została zrealizowana we współpracy z Galerią Sztuki „Foje” w Trokach.

– Kiedy wybuchła wojna, byłem na Ukrainie. Mieszkaliśmy w 14-piętrowym bloku i nie mieliśmy pojęcia, co wydarzy się następnego dnia. Było we mnie wiele emocji, miałem papier i farby, wyrażałem je więc, malując, a każdego dnia zamieszczałem zdjęcia w mediach społecznościowych. To była moja odpowiedź na śmierć, dlatego te obrazy nie są do końca wykonane pod względem artystycznym. Nie wiedziałem, czy jutro się obudzę, czy będę mógł nad nimi dalej pracować. Chciałem się też nimi jak najszybciej podzielić. Wielkim wysiłkiem udało się je przewieźć w pierwszych miesiącach wojny na Litwę i zaprezentować w Trokach. Brałem udział online w tej pierwszej prezentacji. Było to dla mnie bardzo wielkie przeżycie i jestem wdzięczny wszystkim, którzy pomogli w organizacji tej wystawy – opowiada artysta malarz.

– W ubiegłym roku razem z żoną przyszliśmy do Tuskulanów, by zasiać słoneczniki. Bardzo się ucieszyłem więc, że w tym roku zostałem zaproszony razem z moimi obrazami. Mam nadzieję, że niedługo trochę się one zmienią, że nie będzie w nich aż tyle czerwieni i czerni, że będzie więcej światła – zauważa Grygorowicz.

Ekran wcale nie muszą przejąć kontroli nad naszym życiem



Po raz drugi operator telefonii komórkowej Tele2 przeprowadził na Litwie ankietę dotyczącą bezpieczeństwa dzieci w internecie. Zapytano rodziców, czy sądzą, że internet jest bezpiecznym miejscem dla ich pociech. Aż 7 na 10 uważa, że nie jest i że aktywność online powinna być monitorowana. Większość rodziców wskazała, że podejmuje środki kontroli w tym aspekcie.



Honorata Adamowicz

Można zauważyć tendencję do zmniejszania się rygorystyczności rodziców w stosunku do badania z 2023 r., przy czym dziś 31 proc. rodziców uważa, że wystarczy sprawdzać aktywność dziecka w internecie tylko od czasu do czasu (w porównaniu do 24 proc. w ubiegłym roku). Badanie wykazało też, że większość litewskich rodziców – 8 na 10 – ogranicza swoim dzieciom czas i treści online. Najpopularniejszym limitem jest dzienny limit surfowania. Jednak tylko nieliczni (34 proc.) robią to za pomocą specjalnych narzędzi kontroli rodzicielskiej – mówi Asta Buitkutė, kierownik ds. PR w Tele2.

Jak mówi, nawet rodzice, których dzieci doświadczyły czegoś, co uważają za niebez-

pieczne w internecie (np. były zastraszone lub otrzymały wiadomości od nieznajomych), nie podejmują dodatkowych środków ochronnych. Tymczasem bez żadnej ochrony w internecie dzieci mogą być narażone na treści, które nie są odpowiednie dla ich wieku – na otwieranie nielegalnych stron internetowych, klikanie niebezpiecznych linków, które mogą zainfekować urządzenie, lub wyciek danych osobowych.

Środki bezpieczeństwa w internecie

Popularne aplikacje do kontroli rodzicielskiej to Google Family Link i Apple ID, które łączą urządzenia rodziców i dzieci, dzięki

czemu można zobaczyć, jakie aplikacje pobiera dziecko, ile czasu spędza w internecie i w których aplikacjach spędza najwięcej czasu. Pozwalają one też ustalić miejsce pobytu dziecka, ustawić dzienny limit przeglądania lub wybrać „godziny snu”, kiedy internet nie jest dostępny. Sprawiają też, że treści nieodpowiednie dla wieku są niedostępne dla dziecka, zarówno na platformach z treściami wideo, jak i na poszczególnych stronach internetowych lub w wyszukiwarkach.

– Specjalne zabezpieczenia internetowe mogą chronić przed wieloma cyberzagrożeniami w internecie. Na przykład ochrona na poziomie sieci Tele2 umożliwia rodzicom blokowanie nieodpowiednich treści poprzez uniemożliwienie działania niektórych sieci

Rodzice nie
zawsze wiedzą, jak
rozmawiać z dzie-
kiem o kwestiach
nadmiernego korzy-
stania z urządzeń
cyfrowych.

przed zagrożeniami cybernetycznymi i dla czasu korzystania z internetu. Ale ważne jest też, aby rozmawiać z dziećmi o tym, co robią, dokąd zmierzają i budować relacje, aby nie bały się powiedzieć, jeśli napotkają zagrożenie lub wydarzy się coś niepokojącego w internecie. Dzieci i nastolatki chcą jak najszybciej zacząć korzystać z sieci społecznościowych i mogą się znaleźć pod presją rówieśników, ale zanim to zrobią, należy im powiedzieć o zasadach bezpieczeństwa – że nie powinny akceptować nieznajomych jako znajomych, że w mediach społecznościowych istnieją fałszywe profile ukrywające przestępców. Należy je też ostrzec, aby nie podawały swojej lokalizacji ani innych wrażliwych danych osobowych oraz aby natychmiast informowały rodziców lub inne osoby dorosłe, jeśli są zastraszane lub proszone o udostępnienie swoich zdjęć lub innych informacji – wymienia Asta Buitkutė.

Cicha pandemia

Renata Gaudinskaitė, założycielka Centrum Etyki Cyfrowej, w rozmowie z „Kurierem Wileńskim” przyznaje, że dzieci spędzają dużo czasu z telefonami. – Nie jesteśmy wyjątkowi, eksperci na całym świecie mówią o „cichej pandemii”, w ramach której ekrany zakłócają życie części społeczeństwa zaangażowanej w problematyczne korzystanie z internetu. Dzieci, które spędzają wiele czasu na platformach społecznościowych i grach wideo, należą do najbardziej narażonych grup – wyjaśnia. – Z naszych badań nad dziećmi w wieku szkolnym (uczestniczyło ich ponad 2500 w zeszłym roku, ponad 3800 w 2022 r.) wynika, że 7–8 godzin dziennie na rozrywkę i wypoczynek często nie jest wystarczającym limitem, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, w których brakuje zajęć pozalekcyjnych. Kiedy internet staje się zbyt angażujący, sen dzieci, zdrowie fizyczne i emocjonalne, osiągnięcia spadają, hobby są zaniedbywane, a relacje z członkami rodziny lub przyjaciółmi na tym cierpią – wymienia Gaudinskaitė. Dorosli zdecydowanie muszą pomóc dzieciom w ustaleniu i utrzymaniu limitów czasowych na rozrywkę i zajęcia rekreacyjne. Nie chodzi o zakazy i kontrole, ale o wzajemne umowy dotyczące tego, jak i kiedy korzystamy z urządzeń cyfrowych.

Ważne jest właściwe informowanie o problemie

Rodzice mają do odegrania kluczową rolę w dawaniu właściwego przykładu: jedzenie bez komórek, kładzenie się spać i wstawanie bez telefonu, ładowanie inteligentnych urządzeń w jednym miejscu uzgodnionym przez rodzinę, strefy bez ekranu w domu itp. – Jeśli chodzi o ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem, zalecamy podążanie za spostrzeżeniami z badań naukowych: nie zaleca się korzystania z ekranów w ogóle dla dzieci poniżej 2 roku życia, do godziny dziennie dla dzieci w wieku 2–5 lat i nie więcej niż 2 godziny dziennie dla dzieci w wieku szkolnym (6–10 lat). Dla młodszych nastolatków (11–14 lat) ten limit to 3 godziny dziennie. Zalecenia zostały opracowane przez zespół naukowców pod kierownictwem prof. Romy Jusienė, kierownik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wileńskiego – mówi ekspertka.

Uczniowie potwierdzają jednak, że dorośli często nie są zainteresowani sprawą i „nie rozumieją, co robię online”. Rodzice zaś nie zawsze wiedzą, jak rozmawiać z dzieckiem o kwestiach nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych, nie potrafią weryfikować kont dziecka w mediach społecznościowych, nie mają pojęcia, jakie środki ograniczające czas należy stosować itd. Bywa, że młodsze pokolenie lepiej odnajduje się w świecie cyfrowym – rodzice są tym zaskakiwani, gdy przyjdzie do nich rachunek za usługi cyfrowe, które zamówiło... ich dziecko.

– Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci jest ważne dla społeczności szkolnych nie tylko dlatego, że jest powiązane z motywacją i osiągnięciami. Regularnie prowadzimy w szkołach prelekcje na temat zapobiegania uzależnieniu od ekranów. Nasze badanie (wzięło w nim udział 479 uczniów) pokazuje, że właściwie przedstawione informacje są ważne dla świadomości dzieci i młodzieży: po naszym szkoleniu aż 42 proc. nastolatków twierdzi, że chce spędzać mniej czasu z technologią. Wszyscy możemy zmienić nasze nawyki już dziś, abyśmy jutro mogli być panami własnego czasu i uwagi, zamiast oddawać te ważne rzeczy platformom lub twórcom gier – opowiada Renata Gaudinskaitė, założycielka Centrum Etyki Cyfrowej. KW

społecznościowych, blokowanie dostępu do treści pornograficznych, hazardu i innych szkodliwych witryn. Usługa automatycznie wykrywa również niebezpieczne strony i blokuje do nich dostęp. Klienci mogą być powiadamiani o próbach włamań za pomocą wiadomości SMS lub e-mail. Usługa może być subskrybowana na samoobsługowej stronie internetowej operatora i działa na poziomie sieci, więc nie ma potrzeby instalowania ani konfigurowania czegokolwiek na urządzeniu – podkreśla Asta Buitkutė. Według badań przeprowadzonych w Ameryce, dzieci i młodzież korzystają głównie z platform YouTube i TikTok, a także sieci społecznościowych Snapchat i Instagram. – Elektroniczne środki bezpieczeństwa w internecie są bardzo ważne dla ochrony



Dzieńdoberek, moi kochani przyjaciele! Wiosna jest czymś niesamowitym, tak jak każda pora roku. A jednak kiedy nadchodzi i rozwija listki, zaczyna kwitnąć i śpiewać głosami ptaków – aż dech w piersi zapiera. A rozum pyta: czy to, co widzą moje oczy, jest możliwe?! Pięknego wiosennego weekendu z mamą i tatą, siostrą i bratem, przyjacielem i koleżanką, sąsiadką i znajomym oraz „Pocopotkiem” i Pucułką!

Marzec, kwiecień, maj – skąd się wzięły?

Etymologia jest nauką zajmującą się wyrazami. Etymolog na podstawie badań określa pochodzenie wyrazu. Język polski od początku rozwoju zapożycza słowa z innych języków. Wyrazy rozwijają się i niekiedy zupełnie zmieniają swoje brzmienie albo znaczenie.

Badania językowe prowadzą do bardzo ciekawych wyników, pozwalają nam lepiej poznać dawne czasy, dowiadujemy się np., jak żyli albo czym się zajmowali nasi przodkowie. Etymologia może być przydatna, zresztą zobaczcie sami.

- **MARZEC** pochodzi od łacińskiego *Martius mensis* – co znaczy „miesiąc poświęcony Marsowi”. Starożytni Rzymianie wierzyli w wielu bogów, każdy z nich zajmował się czymś innym. Mars był bogiem wojny, którego przychylność wpływała na wynik walk.
- **KWIECIEŃ** pochodzi od przymiotnika „kwietny”. To właśnie wtedy zaczynamy cieszyć się cieplejszymi promieniami słońca, których tak potrzebują rośliny zielone.
- Nazwa kolejnego miesiąca **MAJA** pochodzi od imienia rzymskiej bogini Mai, która była matką Merkurego – boga handlu.

Czas na pierwszy weekendowy piknik

Wiosenna pogoda jest niesamowita, jedyna taka, niepowtarzalna i warto ją uczcić pierwszym wspólnym piknikiem z rodziną i najbliższymi. Co możecie robić? Bardzo wiele! Można zaplanować trasę pieszej wycieczki dla całej rodziny. Można wybrać się na nią rowerami albo autobusem miejskim. Jeżeli będą to rowery, nie zapomnijcie o kaskach – wycieczka musi być przede wszystkim bezpieczna.

Dobrze by było, gdyby wasz piknik znalazł miejsce z dala od ruchliwych dróg, ale też nie za daleko, bo nie chodzi o to, żeby się zmęczyć, tylko czerpać przyjemność. Na pewno niedaleko waszego domu lub bloku znajduje się łąka czy staw, nad którym aż prosi się, żeby urządzić rodzinny piknik.

Dorośli również uwielbiają pikniki, a więc nie powinno być problemów z przekonaniem do niego rodziców lub

dziadków.

Zwieńczeniem wycieczki jest, oczywiście, piknik, czyli spożywanie jedzenia. Na świeżym powietrzu smakują nawet te potrawy, na które w domu kręcimy nosem. Porcje jedzenia powinny być małe – małe kanapki, małe paszteciki, małe kawałki ciasta. Przydałby się termos z gorącą herbatą.

Nie zapomnijcie o zwilżonych chusteczkach do wytarcia rąk. Można je też opłukać w rzece lub jeziorze! Można, ale łatwo wpaść do wody, a teraz to nie będzie jeszcze takie przyjemne! Lepiej chusteczki. Na wszelki wypadek należałoby zabrać plastry, wodę utlenioną, bandaż. Może być różnie.

Świetnym pomysłem będzie zabranie piłki czy zestawu badmintonu. Można urządzić mały turniej sportowy: rodzice kontra dzieci, panie kontra panowie. Możliwości jest mnóstwo.

Pamiętajcie, żeby po skończonym pikniku posprzątać po sobie! Zabierzcie wszystkie śmieci do foliowych reklamówek. O przyrodę trzeba dbać zawsze!

Ubierzcie się na sportowo. Najważniejsze, żeby było wygodnie. Przydadzą się sportowe buty, spodnie, bluza z kapturem, no i kurtka.

Chodzi o to, aby małymi przyjemnościami uszczęśliwić dni sobie i naszym bliskim. Zatem, nie wahajcie się i oznajmijcie rodzinie, że jutro albo jeszcze dziś wybieracie się na piknik!

Piknikowa lista „ku pamięci”:

- duży koc lub dwa
- plastikowe talerzyki, sztucze, kubeczki
- jedzenie
- napoje
- spora ilość wilgotnych chusteczek
- serwetki i chusteczki higieniczne
- puste plastikowe torebki na śmieci
- apteczka
- piłka do siatkówki lub inny sprzęt sportowy
- pompka rowerowa
- preparat na kleszcze/komary, krem z filtrem



Ścieżki pozytywnej dyscypliny: wychowanie pełne empatii i zrozumienia

W świecie wychowania dzieci tradycyjne metody dyscyplinowania, często opierające się na zasadach kar i nagród, były normą przez wiele dekad. Jednak współczesna psychologia rozwojowa coraz częściej podkreśla znaczenie alternatywnych podejść, które skupiają się nie tylko na zachowaniu, lecz także na emocjonalnych i społecznych aspektach rozwoju dziecka. Jednym z takich podejść jest pozytywna dyscyplina, która zyskuje na popularności wśród rodziców i edukatorów na całym świecie.



Anna Pawłowicz-Janczys

Pozytywna dyscyplina to metoda wychowawcza oparta na wzajemnym szacunku i współpracy. Zamiast polegać na strachu przed karą pozytywna dyscyplina stawia na rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, co ma na celu kształtowanie samodzielnych i odpowiedzialnych osobowości. W tym podejściu kluczowe jest budowanie relacji opartych na zaufaniu i zrozumieniu, co przekłada się na zdrowsze interakcje rodzinne oraz lepsze przygotowanie dziecka do wyzwania współczesnego świata. Dlaczego więc pozytywna dyscyplina jest ważną alternatywą dla tradycyjnych metod? Przede wszystkim dlatego, że w dłuższej perspektywie, metody oparte na karach mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji emocjonalnych, takich jak obniżone poczucie własnej wartości, lęk czy agresja. Pozytywna dyscyplina, z kolei, promuje zdrowy rozwój emocjonalny, ucząc dzieci, jak radzić sobie z konfliktami, wyrażać swoje emocje w konstruktywny sposób i szanować granice własne oraz innych. W niniejszym artykule przyjrzymy się bliżej, jak pozytywna dyscyplina może zmienić codzienne interakcje z dziećmi, wprowadzając w życie praktyki, które są zarówno skuteczne, jak i pełne empatii.

Stanowczość

Stanowczość w wychowaniu to jedno z najbardziej kluczowych, a zarazem najczęściej źle interpretowanych pojęć. Wielu rodziców myli stanowczość z agresją, co może prowadzić do niepotrzebnych konfliktów i nieporozumień.

Stanowczość opiera się na konsekwencji i jasności komunikatu, nie zaś na podnoszeniu głosu czy stosowaniu siły. Bycie stanowczym rodzicem oznacza przede wszystkim umiejętność wyznaczania jasnych, zrozumiałych granic w sposób spokojny i zdecydowany. Dziecko, które rozumie oczekiwania wobec siebie, łatwiej znajduje się w strukturze, która jest dla niego bezpieczna i przewidywalna.

Przykładowo, zamiast mówić: „Nie krzycz!”, lepiej jest powiedzieć: „Proszę mów do mnie spokojnym głosem”. Takie podejście nie tylko wyjaśnia dziecku, jakie zachowanie jest oczekiwane, ale również modeluje, jak można wyrażać swoje potrzeby bez agresji. Kluczowe jest tutaj również

konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad. Jeżeli rodzic ustali, że po zabawie zabawki muszą być posprzątane, ważne jest, aby każdorazowo przypominać o tej zasadzie i wspierać dziecko w jej realizacji, aż stanie się nawykiem.

Współodpowiedzialność

Współodpowiedzialność to kolejny fundament pozytywnej dyscypliny. W tym podejściu, dzieci są traktowane jako aktywni uczestnicy procesu wychowawczego, a nie tylko bierni odbiorcy poleceń. To oznacza, że uczą się one odpowiedzialności za swoje działania, decyzje i ich konsekwencje. Wprowadzenie współodpowiedzialności w życie codzienne może przybierać różne formy, ale zawsze powinno opierać się na dialogu i wspólnym podejmowaniu decyzji.

Na przykład, zamiast jednostronnie nakładać kary za złe zachowanie, rodzic może przeprowadzić rozmowę z dzieckiem, aby wspólnie zastanowić się nad konsekwencjami jego działań. „Co myślisz, jakie mogą być skutki twojego zachowania dla ciebie i dla innych?” – taka forma pytania pomaga dziecku zrozumieć związki przyczynowo-skutkowe i uczy myślenia o konsekwencjach swoich czynów. Równie ważne jest, aby pozwolić dzieciom na uczestniczenie w ustalaniu zasad domowych, co zwiększa ich zaangażowanie i poczucie odpowiedzialności za wspólne życie.

Karom mówimy „nie”

W podejściu pozytywnej dyscypliny kluczowe jest unikanie kar jako głównego środka dyscyplinującego. Powód jest prosty: kary skupiają się na bólu i lęku zamiast na zrozumieniu i nauce. Zamiast tego pozytywna dyscyplina promuje stosowanie naturalnych konsekwencji, które pomagają dziecku zrozumieć skutki swojego zachowania w naturalny sposób. Na przykład, jeśli dziecko nie zechce założyć płaszcza na zewnątrz, naturalną konsekwencją będzie

odczucie zimna, co samo w sobie jest lekcją na przyszłość.

Innym elementem jest prowadzenie otwartych rozmów o skutkach czynów, co pozwala dziecku zrozumieć, jak jego działania wpływają na innych. Edukacja poprzez doświadczenie, takie jak wspólne rozwiązywanie problemów, również odgrywa tutaj dużą rolę. Dzięki temu dzieci uczą się odpowiedzialności i empatii, co jest bardziej efektywne i budujące niż strach przed karą.

Samodzielność w wykonywaniu obowiązków

Zachęcanie dzieci do samodzielności jest kolejnym fundamentem pozytywnej dyscypliny. Dzieci, które są motywowa-

ne do działania i podejmowania

inicjatywy, lepiej radzą sobie

z wyzwaniami i są bardziej

niezależne. Przydzielanie

odpowiednich obowiązków

domowych, dostosowa-

nych do wieku i możli-

wości dziecka, pomaga

im rozwijać poczucie

odpowiedzialności i kom-

petencji. Na przykład, pro-

ste zadania jak układanie

zabawek czy pomoc w nakrywa-

niu do stołu uczą dziecko organizacji

i współpracy.

Ponadto, zachęcanie dzieci do samodzi-

elnego rozwiązywania problemów, np. jak

poradzić sobie z trudną pracą domową

lub konfliktem z kolegą, rozwija ich

zdolności analityczne i umiejętności

społeczne. Rodzice mogą wspierać ten

proces, sugerując różne strategie, ale

pozwalając dziecku na ostateczne wy-

próbowanie własnych rozwiązań.

Pozytywna dyscyplina oferuje podejście,

które nie tylko skutecznie pomaga w kształ-

towaniu pożądanym zachowań, lecz

także wspiera rozwój emocjonalny i spo-

łeczny dzieci. Poprzez eliminację kar

i skupienie na edukacji, rozmowach i na-

turalnych konsekwencjach, rodzice mogą

budować zdrowe relacje z dziećmi, opar-

te na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Zachęcam rodziców do dalszego zgłębia-

nia tematu i implementacji pozytywnej

dyscypliny w codziennym życiu, co może

przynieść długotrwałe i pozytywne zmia-

ny w zachowaniu dzieci.

W podejściu pozytywnej dyscypliny kluczowe jest unikanie kar jako środka dyscyplinującego. Kary skupiają się na bólu i lęku.



Elżbieta Monkiewicz

 @ELZBIETA.MON

„Właśnie po to wieprza pieprzę, żeby mięso było lepsze” – tak sobie mówił Piotr z wiersza Jana Brzechwy „Nie pieprz, Pietrze”. On już wiedział, że szczypta lub dwie pieprzu szynkę zrobi lepszą. A co my wiemy o pieprzu?

Kilka słów o pieprzu

Obecnie Indie nie są już głównym krajem produkującym pieprz. Największy udział w produkcji pieprzu czarnego ma Wietnam.

Gdzie pieprz rośnie...

Nie, nie będziemy tam uciekać. W końcu kiedyś ludzie nie bardzo sobie wyobrażali, gdzie ten pieprz rośnie, myśleli o bardzo dalekich miejscach, więc i odsyłali tam niechcianych osobników. Kiedyś myślano, że Indie to sam koniec Ziemi, ponieważ wtedy, gdy powstało to powiedzenie, Indie były praktycznie na końcu osiągalnego z Europy świata.

Pieprz to ogromna rodzina przypraw wytwarzanych z różnych roślin, chociaż te czarne malutkie groszki to są niedojrzałe owoce tropikalnego pnącza *Piper nigrum L.* Rodzaj obejmuje ok. 1500 roślin, ale przyprawy produkowane są tylko z 5–6 gatunków. Jest także rośliną tropikalną, a może być nawet rośliną pokojową.

Pieprz był znany jeszcze Prastowianom i ogromnie przez nich ceniony. W średniowieczu płacono za pieprz czystym złotem, a ci, których nie było stać na tę kosztowną, a także pożądaną przyprawę, stosowali zamiast niego kolendrę lub rozmaite swojskie mieszanki, zawierające suszone owoce kolendry oraz nasioną gorczycy.

Obecnie Indie nie są już głównym krajem produkującym pieprz. Największy udział w produkcji pieprzu czarnego ma Wietnam. Pieprz czarny uprawia się także w Kambodży, Indonezji i Brazylii.

Piper nigrum L. – roślina ta produkuje większość rodzajów ziaren pieprzu, które wykorzystujemy w kuchni: czarny, biały, zielony, czerwony. Tak, wszystkie pochodzą z tej samej rośliny, ale dojrzałość owoców i technologia przetwarzania są różne.

Najpopularniejszy i wszechobecny: pieprz czarny

Aby go wyprodukować, zbiera się niedojrzałe owoce rośliny o tej samej nazwie, a następnie suszy je na słońcu. Fermentując, ziarna pieprzu stają się koloru czarnego.

Pieprz stosowany jest niemal w każdym daniu: zupach, sosach, gulaszach, sałatkach. Dobrze komponuje się z mięsami i rybami, warzywami, a nawet deserami. Kiełbaski, gulasze, steki wołowe i inne przysmaki mięsne nie mogą się obejść bez czarnego pieprzu. Szczypta świeżo utłuczonego pieprzu czarnego przemieni w wyrafinowany deser zwykłe truskawki. Najbardziej cenioną odmianą jest indyjski pieprz tygrysi z wybrzeża Malabar. Natomiast popularna ostatnio odmiana Tellicherry sławi się największymi ziarnami.

Używa się go mielonego, tłuczonego, jak i ziarenek. Należy jednak pamiętać, że mielony



Sos pieprzowy

Składniki:

- 1 łyżka mieszanki ziaren pieprzu
- 1 duża szalotka
- 60 g masła
- 100 ml koniaku lub brandy
- 130 ml śmietanki (zawartość tłuszczu 30 proc. i więcej)
- sól do smaku

To jeden z najpopularniejszych sosów do steków. Połączenie pikantności pieprzu i delikatności śmietanki doskonale uzupełnia smak mięsa. Sos przygotowuje się bardzo prosto i – co najważniejsze – szybko!

Ziarna pieprzu rozdrobnij w młynku ze szczyptą soli, cebulę drobno posiekaj. Im drobniej, tym bardziej jedwabisty będzie sos.

W rondlu rozgrzej masło i smaż cebulę przez 3–4 minuty, aż będzie miękka.

Dodaj koniak lub brandy i mielony pieprz, następnie ostrożnie podpal zapałką. Uważaj, może być wysoki płomień, ale gdy alkohol odparuje, zgaśnie.

Zmniejsz ogień, wlej śmietankę i mieszając, doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do najmniejszego, podgrzewaj, ciągle mieszając.

Gdy sos zgęstnieje, zdejmij z ognia i lekko ostudź. Gotowe steki polej ciepłym sosem i podawaj.

pieprz szybko traci swój aromat, dlatego lepiej go zmielić bezpośrednio przed użyciem. Utrzeć pieprz można w moździerzu lub położyć ziarna pomiędzy dwiema warstwami ręcznika kuchennego i rozłup albo wałkiem, albo młotkiem kuchennym, zwykłym lub czymś ciężkim.

Zielony – to ten sam czarny pieprz, czyli owoce *Piper nigrum L.*, tylko jeszcze bardziej niedojrzały. Suszy się go w wysokiej temperaturze z dodatkiem soli. Dzięki tej technologii kolor owoców pozostaje jasny. Ma łagodniejszy smak niż czarny, umiarkowaną pikantność i nuty owocowe. Najczęściej jest sprzedawany konserwowany w zalewie. Nadaje potrawom bogaty, pieprzny smak, ale nie powoduje, że potrawa jest zbyt pikantna. Nadaje się do ryb, sosów, serów. Zaleca się zmielić go lub rozgnieść bezpośrednio przed użyciem, dzięki temu pieprz będzie bardziej aromatyczny.

Biały – tutaj wykorzystuje się dojrzałe owoce *Piper nigrum L.* (są jaskrawoczerwone). Po dojrzeniu owoce moczy się w słonej wodzie do momentu oddzielenia się łupinki. Następnie pieprz suszy się. Bez łupinki jest biały. Jest inny sposób: dojrzałe ziarna suszy się bardzo długo, do 10 dni, a łupina sama się złuszcza. W efekcie otrzymujemy droższą i bardziej aromatyczną przyprawę. Pieprz biały jest dość specyficzny, najlepiej komponuje się z rybami i gotowanym mięsem. Czasami dodaje się go do niesłodzonego ciasta i wyrobów z mięsa mielonego.

Czerwony – najdroższa przyprawa z tej rośliny. Owoce dojrzewają moczone w słonej wodzie, a następnie są suszone. Dzięki temu nie tracą koloru i nie ulegają fermentacji. Pieprz czerwony najczęściej występuje w mieszance pieprzu. Jest też mylony z różowym pieprzem, który, ściśle mówiąc, wcale nie jest pieprzem. Czerwony pieprz jest aromatyczny, o lekko pikantnym smaku. Idealnie nadaje się do ryb, owoców morza, jagnięciny oraz lodów i deserów.

Różowy – to suszona jagoda odnosząca się do trzech różnych gatunków i wśród nich nie ma tradycyjnego *Piper nigrum L.* Najczęściej otrzymuje się go z peruwiańskiego drzewa pieprzowego i z brazylijskiego drzewa pieprzowego. Drzewo to może rosnąć w wielu miejscach, jednak komercyjnie różowy pieprz najczęściej uprawia się na Reunionie. Ma mocny, owocowy zapach z nutą sosny lub jałowca. Różowy pieprz nie jest ani ostry, ani piekący. Najczęściej jest używany w daniach z rybą lub drobiem, lekkich sałatkach, nawet deserach, a także jako element dekoracyjny.



PANORAMA WILNA, 1943 r.

TEMIDA

podziemnego Wilna cz.1

Kolaboranci niemieccy byli ścigani najpierw przez Armię Krajową, a po wojnie również przez komunistyczną bezpiekę. Kolaboranci sowieccy otrzymywali w PRL wysokie stanowiska państwowe. Ich osądzenie, a tym bardziej ukaranie za zdradę kraju nie było możliwe. Bezpieka poszukiwała natomiast tych, którzy w Polskim Państwie Podziemnym pełnili funkcje sędownicze i prokuratorskie.

**Tomasz Balbus**

Instytut Pamięci Narodowej

Pierwsza książka Joanny Jax, pt. „Dziedziectwo von Becków”, pojawiła się na rynku wydawniczym w 2014 r. i od razu podbiła serca czytelników. Część druga, „Piętno von Becków” (2016), ugruntowała jej pozycję jako pisarki.

W czasie okupacji Polski komendant okręgu Armii Krajowej pełnił na swoim terenie (zazwyczaj województwie) nie tylko najwyższą władzę wojskową, ale w zakresie wymiaru sprawiedliwości także ostateczną władzę sądowniczą (zatwierdzanie lub zawieszanie wykonania wyroków śmierci).

W Wilnie kara śmierci wymierzana była przez Wojskowe Sądy Specjalne za zdradę, szpiegostwo, denuncjację, prowokację, prześladowanie ludności. Obywateli RP obowiązywał polski kodeks karny, jak i drukowane przez władze Polskiego Państwa Podziemnego instrukcje właściwego zachowania się w czasach wojennych.

„Sąd zorganizowałem”

Wileńskie Kierownictwo Walki Podziemnej zostało zorganizowane w sierpniu 1943 r., natomiast Kierownictwo Walki Cywilnej powstało w pierwszych miesiącach tego roku. Szefem obu tych gremiów został piłsudczyk Adam Galiński „Adam”. Komórki te były odpowiedzialne za podawanie do wiadomości publicznej informacji o polskich działaniach odwetowych wobec okupantów i kolaborantów.

W Wilnie społeczeństwo było w miarę możliwości informowane przez podziemną prasę o działalności zdrajców. Podziemna „Niepodległość” w numerze z 1–15 grudnia 1942 r. podawała, że karze śmierci podlegają następujące czyny: działalność na korzyść wroga lub szkodę państwa polskiego, jego siły zbrojnej lub sił sprzymierzonych; szkodenie obywatelom polskim; współpraca ze służbami bezpieczeństwa i policją okupanta; prowadzenie dywersji przeciwko interesom państwa polskiego i jego instytucjom; zdrada organizacji podziemnych; szerzenie defetyzmu; wychwalanie okupacji Polski. „Ponadto – ostrzegano – polskie przepisy karne pozbawiają praw, przewidują konfiskatę mienia i więzienia dla tych, którzy wyrzekli się narodowości polskiej lub będąc polskimi urzędnikami państwowymi, przyjęli u wrogów takie stanowisko, które nie da się pogodzić z ich obowiązkami wobec Państwa i Rządu Polskiego”.



SZEF SŁUŻBY SPRAWIEDLIWOŚCI KOMENDY OKRĘGU WILEŃSKIEGO AK STANISŁAW OCHOCKI w okresie studiów prawniczych na Uniwersytecie Stefana Batorego.



SĘDZIA CYWILNEGO SĄDU SPECJALNEGO W WILNIE LEON ŁOMACKI w okresie studiów prawniczych na Uniwersytecie Stefana Batorego.



SĘDZIA WOJSKOWEGO SĄDU SPECJALNEGO W WILNIE JÓZEF ŚWIAĆICK w okresie studiów prawniczych na Uniwersytecie Stefana Batorego.

W Wilnie wojskowe i cywilne sądy specjalne zostały utworzone stosunkowo późno. Komendant okręgu płk Aleksander Krzyżanowski zeznawał w bezpiecze: „Zimą 1942 r. otrzymałem rozkaz z Komendy Głównej AK w Warszawie zorganizowania sądów specjalnych. W tym okresie polskie oddziały zbrojne były dopiero w stadium organizacji. Sąd zorganizowałem tylko przy Komendzie Okręgu”.

Trwały wówczas także prace nad uregulowaniem spraw prawnych, cywilnych i karnych, w okresie przejściowym po usunięciu okupacji niemieckiej. Szefostwo Służby Sprawiedliwości Komendy Okręgu Wileńskiego AK pełniło od wiosny 1943 r. nadzór nad funkcjonowaniem Wojskowego Sądu Specjalnego. Sąd wojenny – jak nazywany był WSS – w różnych składach osobowych działał więc niecałe dwa lata.

„Z reguły były to wyroki śmierci”

Działacz Okręgowej Delegatury Rządu w Wilnie, narodowiec, dr Zygmunt Fedorowicz zapisał w swoich wspomnieniach: „Ani Armia Krajowa ani Delegatura nie mogły patrzeć bezczynnie na wypadki jawnej współpracy Polaków z okupantami. Wypadków takich nie było wiele, ale jednak zdarzały się, a ewentualna bezkarność mogła liczbę ich powiększyć. Notowane były wypadki oddawania w ręce bolszewików, a potem Niemców, oficerów, którzy ukrywali się, aby uniknąć niewoli, a których za to wywożono do obozów pracy, a w wielu wypadkach rozstrzeliwano. Były wypadki służenia w wywiadzie niemieckim. Były wypadki współpracy z propagandą niemiecką. Dla unieszkodliwienia takich ludzi pracowała specjalna grupa nazywana »Akcją Walki Podziemnej«, która była związana z komendą AK. Przy komendzie działał także sąd, który rozpatrywał oskarżenia i wydawał wyroki. Z reguły były to wyroki śmierci, bo innymi środkami nie rozporządzaliśmy”.

Jednocześnie cytowany tutaj okręgowy delegat rządu był zdania, że w Wilnie

Das Sondergericht des poln. Reiches hat letztthin mehrere Verurtheilte, Renegaten und Denunzianten verurteilt. Von den in Wilna bekannten bzw. ständig ansässigen Personen sind u.a. verurteilt:

I. Für Verrat des poln. Reiches und Eintreten in die deutsche Wehrmacht:

- 1.) Ing. Julius Glatmann, ehem. Direktor des Wilnaer Elektrizitätswerkes.
- 2.) Felix Dangel, gew. Journalist.

Beide sind zum Tode und Verlust der bürgerlichen Ehrenrechte verurteilt worden.

II.) Für Verrat der poln. Volksgenossenschaft und Arbeit für Deutsche:

- 1.) Jerzy Panajko, gew. Professor an der Wilnaer Universität.
- 2.) Rudolf Nowowiejski, gew. Lehrer des A. Mickiewitsch Gymnasiums.
- 3.) Tadeusz Mitraschowski, gew. Vorsitzender des Kreisgerichtes in Wilna,
- 4.) Eugen Bartol, gew. Richter im Wilnaer Gericht.

III.) Für die Mitarbeit mit der UdSSR zu Ungunsten Polens.

- 1.) Stefan Jondychowski,
- 2.) Henryk Dembinski,
- 3.) Anstol Mikuko,
- 4.) Theodor Bujnitcki,
- 5.) Jerzy Stacholski,
- 6.) Irene Dzjowitcka - Stachelska,
- 7.) Jan Dembowaki, gew. Professor der Wilnaer Universität,
- 8.) Miotschyslaw Gutkowski, gew. Professor der Wilnaer Universität,
- 9.) Andreas Dmitrjow, gew. Assistent der Wilnaer Universität u. Rat der Handelskammer in Wilna,
- 10.) Jerzy Wischniowski, gew. Berater des Handelsministeriums,
- 11.) Henryk Chmielowski, gew. Mitarbeiter der kath. Aktion.

INFORMACJA O WYROKACH POLSKIEGO SĄDU PODZIEMNEGO

W WILNIE wydanych na kolaborantów władz okupacyjnych, zawarta w sprawozdaniu niemieckiej Policji i Służby Bezpieczeństwa na Litwie ze stycznia 1943 r.

wyrokami najwyższego wymiaru kary nie szafowano zbyt pochopnie. Akta postępowań podziemnego wymiaru sprawiedliwości w tych sprawach, a także dokumenty kontrwywiadu AK i uzasadnienia orzeczeń składów sędziowskich nie zachowały się do dzisiaj lub miejsce ich ukrycia jest obecnie nieznanne.

„Sąd wydał szereg wyroków na zdrajców”

Kadry i struktury podziemnego sądownictwa działającego w Wilnie nie są do tychczas rozpoznane zbyt dobrze. Pod drugą okupacją sowiecką (1940–1941) funkcjonować miał przy komendzie Związku Walki Zbrojnej wojskowy sąd podziemny kierowany przez sędziego Stanisława Ochockiego („Marek”, „Justyn”, „Argus”) i mecenasa Jana Wiścickiego.

Ten drugi, absolwent Gimnazjum św. Katarzyny w Petersburgu, student Politechniki Piotrogrodzkiej, uczestnik wojny z bolszewikami, absolwent prawa Uniwersytetu Stefana Batorego, prowadzący kancelarię przy Górze Bouffałowej 19/5, w okresie okupacji niemieckiej mieszkał niedaleko więzienia na Łukiszkach przy ul. Pańskiej. Związał się ze starszą siostrą werbownika wileńskiej Abwehrstelle, Anną Janiną Korczyc. We wspomnianym wyżej mieszkaniu Jana i Teodora Wiścickich od wiosny 1940 do wiosny 1941 r. stołował się ppłk Nikodem Sulik „Ładyna”. Komendantowi Okręgu Wileńskiego obiady podawała tam Jadwiga Wiścicka. W niedzielę wielkonocną 13 kwietnia 1941 r. „Ładyna” został aresztowany przez NKWD wspólnie z inżynierem leśnikiem Teodorem Wiścickim po wyjściu z kościoła św. św. Apostołów Jakuba i Filipa. Zatrzymano wówczas także Jana Wiścickiego wraz z żoną. Tym samym sąd podziemny został sparalizowany.

„Sąd [ZWZ] – pisała prof. Wanda Krystyna Roman – do wiosny 1941 r. wydał szereg wyroków na zdrajców, agentów i konfidentów. Na śmierć skazano między innymi nauczyciela gimnazjalnego Antoniego Wendorffa, por. Henryka Oziewicz, por. Henryka Chomczyńskiego (vel Zygmunta Korzeniowskiego), por. Jana Szablowskiego, Helenę Bąbińską. Wiadomo dzisiaj jedynie o trzech wykonanych w tym okresie wyrokach”.

„Justyn” – szef pionu sądowiczego komendy okręgu

Szefem Służby Sprawiedliwości Komendy Okręgu Wileńskiego AK (Wydział VII – Sądowiczy), doradcą prawnym płk. „Wilka” i jednocześnie przewodniczącym jednego ze składów orzekających WSS został w kwietniu 1943 r. pochodzący z Pabianic, miłośnik języka francuskiego, wspomniany Stanisław Ochocki „Justyn”.

11 listopada tego roku otrzymał awans na podporucznika czasu wojny.

W wojsku wcześniej nie służył. Był absolwentem Gimnazjum Humanistycznego im. Bogumiła Brauna w Łodzi, Wydziału Prawa i Nauk Społecznych Uniwersytetu Stefana Batorego, doktorem na tamtejszym Wydziale Humanistycznym, korporantem „Filomacji”, działaczem Młodzieży Wszechpolskiej, a potem członkiem organizacji sanacyjnych. Te ostatnie zapewniały wówczas karierę państwową.

Przed wybuchem wojny został mianowany sędzią Sądu Grodzkiego w Lidzie, a następnie tamtejszym sędzią okręgowym i śledczym. Był także redaktorem naczelnym „Głosu Wilna”. Przed wybuchem wojny przygotowywał rozprawę doktorską dotyczącą polskiego prawa administracyjnego. Pracy nie zdążył ukończyć.

Do podziemia został wprowadzony przez Zygmunta Andruszkiewicza „Nienaskiego” i ppłk. dypl. Juliana Kulikowskiego „Witolda”. To oni podjęli, zablokowaną w marcu 1943 r. przez działaczy ruchu narodowego, próbę wyznaczenia „Justyna” na Okręgowego Delegata Rządu. Zadziały tutaj zadawnione konflikty polityczne z byłym wiceprezesem Stronnictwa Narodowego Aleksandrem Zwierzyńskim. W czasie swojej pracy w podziemnym sądownictwie w Wilnie Ochocki zasiadał w składach orzekających (również nadzorował pozostałe składy), opracowywał dokumenty normatywne (uzupełnienia do statutu sądów wojskowych, projekt ich organizacji, kompetencji i funkcjonowania, regulaminy dla żandarmerii polowej AK, zarządzenia prawne mające obowiązywać po usunięciu Niemców). Ze względu na słabą znajomość języka niemieckiego został odsunięty od prac analitycznych nad prawem niemieckim obowiązującym na Litwie.

W końcu czerwca 1945 r. jako główny pełnomocnik rządu warszawskiego ds. ewakuacji ludności polskiej z Wileńszczyzny został aresztowany przez czekistów i zidentyfikowany jako „wtyczka” AK. Czy pracował wcześniej „na dwie strony”, pozostaje do wyjaśnienia.

Kadry sądownictwa wojskowego

Wśród przewodniczących składów orzekających Wojskowego Sądu Specjalnego w Wilnie byli z reguły prawnicy. Aplikant sądowy i katolicki działacz społeczny ppor.



ŻOŁNIERZ AK W UBRANIU CYWILNYM POD WILNEM, wiosna 1944 r. / FOT. ZBIORY IPN.
KOLORYZACJA MIKOŁAJ KACZMAREK

Józef Święcicki, posługujący się językami rosyjskim i francuskim, pochodził z guberni mińskiej (okolice Borysowa). Matką jego była absolwentką Konserwatorium Muzycznego w Moskwie, ojciec (inżynier agronom) był urzędnikiem Wydziału Rolnego Urzędu Wojewódzkiego w Wilnie. Józef został uczniem Gimnazjum Polskiej Macierzy Szkolnej w Mińsku, potem Gimnazjum w Nakle nad Notecią i absolwentem Gimnazjum im. Króla Zygmunta Augusta w Wilnie. W 1930 r. ukończył prawo na USB. W czasie studiów był sekretarzem i prezesem Koła Naukowego Prawników oraz członkiem Zarządu Oddziału Wileńskiego Stowarzyszenia Młodzieży Akademickiej „Odrodzenie”. Odbył kursy Szkoły Podchorążych Rezerwy Piechoty w Grodnie (81. pp) i praktykę w Wilnie (5. pp Legionów).

Pracował w tamtejszym Centralnym Biurze Statystycznym jako urzędnik kontraktowy. W czasie powszechnego spisu ludności był zastępcą komisarza generalnego miasta. Następnie został administratorem i zastępcą reaktora naczelnego w „Kurierze Wileńskim”, a potem sekretarzem Wojewódzkiego Urzędu Rozjemczego ds. Majątkowych. Od grud-

nia 1936 r. był redaktorem naczelnym „Kuriera...”.

Wydał informator „Ziemie Północno-Wschodnie Rzeczypospolitej”. W „Rocznikach statystycznych miasta Wilna” opracowywał działy poświęcone tym obszarom, a także dane dotyczące liczby ludności, liczby mieszkań czy też dystrybucji nabiątu. W Warszawie wydał w ramach zeszytów Komisji Naukowej Badań Ziem Wschodnich studium dotyczące wytwórczości ludowej Wileńszczyzny.

W tym okresie był współpracownikiem redakcji dwutygodnika „Pax”. Publikował artykuły w dziale akademickim wileńskiego „Słowa” i warszawskiej „Gazecie Polskiej”. W „Kurierze Wileńskim” drukował pod ps. Piotr Lemiesz. Aplikował w Wydziale Karnym i Cywilnym Sądu Grodzkiego w Wilnie oraz w prokuraturze tamtejszego Sądu Okręgowego oraz Sądzie Apelacyjnym. W jednym z kwestionariuszy aplikanta wpisał: „Wśród skłonności, które mi najtrudniej opanować stawiam na pierwszym miejscu zamiłowanie do sportu i ruchu na świeżym powietrzu oraz polowania. Inne nie są groźne”.

Po dwuletniej przerwie w aplikacji został w grudniu 1938 r. zwolniony na własną prośbę. Pracował nadal w Urzędzie Rozjemczym oraz prowadził prace naukowe w Instytucie Naukowo-Badawczym Europy Wschodniej. Po agresji sowieckiej na Polskę zbiegł do Kowna. Powrócił do miasta w okresie władzy litewskiej. Przed przejściem na krótko do podziemnego sądownictwa pracował w pionie informacji i propagandy komendy okręgu AK. Jego brat, Andrzej, był także absolwentem prawa USB, natomiast drugi z braci, Ignacy, absolwentem Politechniki Warszawskiej. Józefa Święcickiego zastąpił na funkcji sędziego WSS w Wilnie ppłk Władysław Proniewicz „Bartnik”. Prowadził on sprawy sądowe, a także od wiosny 1944 r. próbował sprawdzać wykonane już wyroki śmierci wydane przez sądy polowe działające przy brygadach AK. Od listopada 1944 r., już pod okupacją sowiecką, „Bartnik” był doradcą prawnym komendanta okręgu. Wśród sędziów WSS byli także Michał Łukaszewicz i kpt. Wacław Cywiński. Funkcje prokuratorów pełnili wspomniany Zygmunt Andruszkiewicz „Nianaski”, a po jego aresztowaniu przez Gestapo (w czerwcu 1943 r.) – nieznanzy z personaliów „Obotryt”.

Druka część artykułu – za tydzień w magazynie „Kuriera Wileńskiego”.

Choć zmasowane uderzenie irańskich dronów zakończyło się militarnym fiaskiem, Iran odniósł korzyści polityczne.

Iran i Izrael grają w cykora, a Bliski Wschód boi się wojny

Nie jest tajemnicą, że trudno o większą wrogość na Bliskim Wschodzie niż między Iranem i Izraelem. Ale przez długie lata konflikt między nimi oznaczał ataki irańskich sojuszników z tzw. osi oporu (Hezbollah, Huti, Hamas, iracka PMU etc.) na Izrael, zamachy na placówki zagraniczne i obywateli izraelskich w krajach trzecich, zaś w rewanżu naloty izraelskie na cele w Syrii oraz akcje sabotażowe i zamachy na irańskich oficerów i naukowców od atomu w samej republice islamskiej. Napięcie wzrosło wyraźnie po wybuchu wojny Izraela z Hamasem. A ostatecznym impulsem stał się nalot izraelski

na irański konsulat w Damaszku 1 kwietnia, w którym zginęła grupa ważnych oficerów Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), z dowódcą Sił Quds na Syrię i Liban na czele. Teheran musiał na to zareagować. I to w sposób jak najbardziej spektakularny.

Historyczna operacja ajatollahów

W nocy z 13 na 14 kwietnia w kierunku Izraela wystrzelono łącznie – głównie z terytorium Iranu, ale też z Libanu i Jemenu – 351 dronów i pocisków rakiety. Obrona okazała się niemal w stu procentach szczelna.

Obrona powietrzna Izraela ze słynną Żelazną Kopułą oraz systemem Arrow na czele, plus samoloty izraelskie, amerykańskie, brytyjskie i jordańskie zrobiły swoje, niszcząc 99 proc. wrogich obiektów. Jedyną ofiarą śmiertelną okazała się młoda Beduinka zraniona odłamkami, a izraelska baza lotnicza Nevatim na pustyni Negew doznała niewielkich uszkodzeń.

Choć to zmasowane uderzenie zakończyło się militarnym fiaskiem, Iran odniósł korzyści polityczne. Teheran pokazał, że nie boi się eskalacji konfliktu z Izraelem. Dokonał tak spektakularnego ataku, i to pierwszy raz w historii własnymi rękami, z własnego terytorium, a nie jak dotąd

W tej grze nerwów chodzi nie o zniszczenie wroga, ale o to, kto pierwszy się przestraszy eskalacji, a kto będzie mógł się ogłosić zwycięzcą. Obie strony podjęły ryzyko. Najpierw Izraelczycy uderzyli w placówkę dyplomatyczną Iranu w Syrii. Potem Teheran też poszedł o krok dalej, dokonując uderzenia powietrznego bezpośrednio z Iranu na Izrael. Przez kilka dni świat drżał o wybuch wojny na Bliskim Wschodzie. Jednak skala odpowiedzi państwa żydowskiego oraz reakcje na nią obu stron wskazują na zmniejszenie ryzyka wybuchu pożaru.

Antoni Rybczyński

ŻADEN SZEF IZRAELSKIEGO RZĄDU NIE SPRAWOWAŁ WŁADZY TAK DŁUGO JAK BENIAMIN NETANJAHU. Żaden też nie naraził tak bardzo na szwank wizerunku państwa i nie wystawił go na równie wielkie niebezpieczeństwo. Sondaże wskazują, że większość Izraelczyków obwinia Netanjahu za zaniedbania w zakresie bezpieczeństwa, które doprowadziły do ataku bojowników Hamasu na osiedla na południowym Izraelu 7 października ubr.

zawsze – używając regionalnych klientów i sojuszników z tzw. osi oporu. Atak w dużej mierze się nie powiódł, ale stworzył niebezpieczny precedens. Irański reżim chciał jedynie „przekazać wiadomość” Izraelowi i zachować twarz w oczach swoich regionalnych sojuszników i krajowej opinii publicznej. Dlatego zaraz po ataku Teheran ogłosił, że

uważa sprawę za zamkniętą: był atak Izraela w Damaszku, teraz była odpowiedź. Jednak Izrael wcale nie uważał sprawy za zamkniętą. Choć w teorii mógł to zrobić, bo efektywność obrony przed pierwszym w historii tak dużym atakiem powietrznym na Izrael była imponująca. Zamiast tego od razu zapowiedziano, że będzie odwet.

W następnych kilku napiętych dniach izraelskie siły powietrzne przygotowywały się do ataku na Iran. Dziesiątki myśliwców postawiono w stan gotowości. Potężny atak na terytorium Iranu mógłby zostać przeprowadzony w ciągu kilku minut. Ostatecznie jednak Izrael zdecydował się na chirurgiczne ostrzegawcze uderzenie, słuchając prośb swoich sojuszników o unikanie odwetu, który mógłby doprowadzić do eskalacji wojny w regionie.

W porozumieniu z Wielką Brytanią Stany Zjednoczone ogłosiły 18 kwietnia nowe sankcje wymierzone w irańską produkcję i testy dronów oraz w Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej, odpowiedzialny za operację z 13 kwietnia. Kilkanaście godzin później Izrael uderzył.

Ograniczenia Izraela i USA

W nocy z 18 na 19 kwietnia doszło do ataku na cele na terenie prowincji Isfahan, gdzie znajdują się wojskowa baza lotnicza i ośrodek nuklearny, co wydawało się być bardziej powściągliwą reakcją, niż oczekiwano. Pocisk raketowy wystrzelony w kierunku obiektu nuklearnego był pociskiem powietrze-ziemia o nazwie Rampage. Samosterujący pocisk może się poruszać z prędkością naddźwiękową, co utrudnia jego wykrycie i przechwycenie przy użyciu systemów obrony powietrznej.

„New York Times”, powołując się na źródła z Iranu, podał, że pocisk był wyposażony w technologię, która umożliwiła ominięcie irańskich systemów obrony przeciwraketowej. Samolot, z którego wystrzelono pocisk, znajdował się daleko od irańskiej i izraelskiej przestrzeni powietrznej. Precyzyjne uderzenie się udało, pociski trafiły tam, gdzie zaplanowano, unikając przechwycenia. Taki właśnie miał być cel całej operacji: pokazać Iranowi, że żaden jego strategiczny obiekt nie jest bezpieczny, gdyby doszło do eskalacji konfliktu.

Państwowe media i urzędnicy w Teheranie szybko zbagatelizowali atak i to,

kto był za niego odpowiedzialny. Irańczycy starają się uniknąć kolejnej rundy odwetu. Tak naprawdę atak na Isfahan zbagatelizował nawet Izrael, nie komentując oficjalnie sprawy ani tym bardziej nie przyznając się do operacji.

W rządzie państwa żydowskiego pojawiły się głosy krytyki po ataku na Iran. Skrajnie prawicowy minister bezpieczeństwa Itamar Ben Gewir uznał operację za „żałosną” – co nagłośniły media irańskie. Ale to jest gra wewnętrzna na osłabienie premiera Beniamina Netanjahu. Irański atak był bowiem drugą znaczącą porażką izraelskich służb wywiadowczych w ostatnich miesiącach. Pierwszą był błąd w ocenie intencji Hamasu 7 października 2023 r. Teraz błędne okazało się założenie, że Iran nie zareaguje lub zareaguje w niewielkim stopniu na atak z 1 kwietnia, w którym zginęło siedmiu członków Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej, w tym gen. Mohammad Reza Zahedi. W obu przypadkach izraelskie służby dały się zwieść funkcjonującemu od kilku dekad przekonaniu o strachu wrogów przed gniewem i odwetem państwa żydowskiego. Hamas i Iran pokazały, że już tak nie jest.

Jak postąpi Ameryka?

Trudna sytuacja wewnętrzna Beniamina Netanjahu, konieczność zakończenia operacji w Strefie Gazy, a przede wszystkim brak silnego wsparcia dla Izraela ze strony USA mogą zczynić Iran i jego sojuszników pewniejszymi siebie co najmniej do końca tego roku. Ajatollahowie liczą na to samo, co Kreml, czyli... wybory prezydenckie w Ameryce.

Miękka postawa Joego Bidena na Bliskim Wschodzie raczej się nie zmieni. Niechęć administracji amerykańskiej do ostrzejszych kroków wobec Iranu wynika z kalkulacji wyborczych, a mianowicie obaw o gwałtowny wzrost cen ropy naftowej, jeśli Bliski Wschód pograży się w wojnie. Biden jest też zaniepokojony swoją niepopularnością wśród niezależnych wyborców, a także wśród arabsko-muzułmańskiego elektoratu w stanach takich jak Michigan, tradycyjnie bliższego demokratom niż republikanom. Aby zapobiec takim trendom, Biden nie może mocno popierać Izraela i musi zapobiec radykalnym ruchom Netanjahu, choćby w Strefie Gazy.



FRANCUZI, by nieco upiększyć miasto, eksmitują kłozardów, odświeżają stolicę, zapewniają, że strajki nie storpedują imprezy.

Stroje rozpaliły nastroje

Mniej niż 100 dni pozostało do rozpoczęcia letnich igrzysk olimpijskich w Paryżu. Polski kibic do medali typuje lekkoatletów, siatkarzy oraz... wspinaczy. Tymczasem największe emocje wzbudziły ubrania olimpijczyków znad Wisły.

Szymon Dudek

Do inauguracji igrzysk olimpijskich w Paryżu pozostało mniej niż 100 dni, ale polskimi kibicami już zafascynowały potężne emocje. Naturalnie nie poszło jeszcze o medale, lecz o stroje. Polski Komitet Olimpijski i sponsor techniczny zaprezentowali komplety, w których Biało-Czerwoni w stolicy Francji będą rywalizowali o medale, a także ubrania, w których na co dzień będą paradowali w wiosce olimpijskiej. „Rzeczywiście, idealne do wioski. Do roboty w polu!” – to jeden z w miarę dowcipnych i grzecznych komentarzy. W nagonce naród najbardziej zjednoczył napis „Polska” jakby od niechcenia, niechlujnie nabazgrany markerem. Temperaturę hejtu na odzież olimpijczyków podniósł news, że dotychczasowego polskiego producenta sportowej zastąpiła niemiecka marka.

Nastroje próbował łagodzić były medalista olimpijski, choć zimowy – biathlonista Tomasz Sikora: „Czy na igrzyska sportowiec jedzie dla pięknych strojów? Mam nadzieję, że nie. Ja na podium igrzysk wychodziłem w kurtce i czapce jednej z najbrzydszych w historii polskiego sportu i myślę, że mi to przeszkadzało? Zupełnie nie, wręcz przeciwnie, było całkiem sympatycznie!”.

Kartka z wynikami

Również pozasportowe kłopoty, i to znacznie większego kalibru, mają gospodarze tegorocznej imprezy. Zaniepokojeni przyznają, że spodziewają się fali cyberataków na skalę dotychczas niespotykaną, a wzmocnionych udziałem sztucznej inteligencji. Cyberprzestępcy szukają przede wszystkim korzyści finansowych, lecz potrafią też – „w imieniu” zlecających im to państw – dążyć do destabilizacji igrzysk.

W wielkim skrócie – mogą wpływać na transmisje igrzysk, zakłócanie obrazu kamery na mecie, manipulowanie systemem sędziowskim, usuwanie czasów sportowców. Nie jest to żart, ale w zaleceniach wobec sędziów znalazł się punkt: „Zapisywanie wyników na kartce”.

Francja, która od pewnego czasu zmagając się z niepokojami społecznymi, szykuje się nie tylko na terror cyfrowy, lecz także ten klasyczny. Pomogą jej służby innych państw, również z Polski. Ministerstwo Obrony Narodowej RP potwierdziło, że do miasta igrzysk udadzą się polscy żołnierze, specjaliści w wykrywaniu ładunków



CZY NA IGRZYSKA SPORTOWIEC JEDZIE DLA PIĘKNYCH STROJÓW? Emocje w Polsce rozpalili nowe kostiumy dla kadry narodowej.

wybuchowych i przeciwdziałaniu zjawiskom terrorystycznym. Nic zaskakującego, zwyczajny, że – wedle szacunków – na potrzeby imprezy należy przeprowadzić w Paryżu milion kontroli!

Na 100 dni dzielących od igrzysk media w Polsce podpytały kibiców o ich medalowe nadzieje. Według większości fanów pewniakiem do zajęcia miejsca na podium jest młociarz Wojciech Nowicki, złoty medalista z Tokio (2021).

Pytającym najwidoczniej trafiali się kibice mocno zorientowani w mniej popularnych sportach, bo mniej więcej tyłu upatrujących krążek Nowickiego zakłada też sukces we wspinaczce kobiet na czas. Iga Świątek, kajakarska czwórka pań oraz siatkarze uzupełniają szczyt listy życzeń igrzyskowych jasnowidzów.

– Igrzyska muszą się udać, bo mają pokazać, że Francja jest potęgą, a Paryż to piękne miasto – przekonuje media Tomasz Majewski, szef polskiej misji olimpijskiej, a na co dzień wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, wybitny kulomiot, dwukrotny złoty medalista olimpijski.

Upały ich nie zaskoczą

Francuzi, by nieco upiększyć miasto, eksmitują kloszardów, odświeżają stolice, zapewniają, że strajki – w tym kraju powszechne – nie storpedują imprezy. W bonusie przyszykowali serię zaskoczeń dla kibiców, którzy z bliska zdecydują się dopingować sportowców.

Kilka konkurencji odbędzie się w historycznych miejscach, jak plac Inwalidów, Trocadéro czy Sekwana. Nad słynną rzeką gospodarze planują nie tylko cere-

monię otwarcia, lecz także zawody pływakie. Przy tych ostatnich stoi małe pytanie, bo w razie opadów deszczu woda może stać się zbyt brudna.

Rozwiązana wydaje się kwestia udziału Rosjan i Białorusinów, czyli sportowców z państw, które ramię w ramię zaatakowały Ukrainę. Agresorów reprezentować będzie ich garstka, wystąpią pod neutralną flagą. Przebiegli okazali się rosyjscy i białoruscy przedstawiciele sportów walki, którzy zdążyli zmienić obywatelstwo...

Co do spraw polskich, Tomasz Majewski zwraca uwagę na pewną korzyść Polaków. – Jest nią miejsce igrzysk. Do Paryża mamy blisko i nie trzeba zmieniać klimatu ani strefy czasowej, co powinno ułatwić trafienie ze szczytem formy. Nie musimy też przylatywać na miejsce dużo wcześniej i zamykać się w wiosce, która – nawet w porównaniu z tymi z poprzednich igrzysk – jest ciasna, choć to przedmieścia. Wieżę Eiffla widać, ale z dziewiątego piętra. Zachęcamy sportowców do krótkich wyjazdów, bo nigdzie nie przygotowują się do startów tak dobrze, jak w Polsce – wyjaśnia.

Bywało, że w trakcie wielkich imprez polscy sportowcy kierowali do działaczy gorzkie uwagi względem poziomu przygotowań, logistyki, finansowania. To wydaje się przeszłością, bo niepokojących sygnałów nie słychać. PKOl, dosłownie dmuchając na zimne, wyposaży pokoje reprezentantów w wysokiej klasy klimatyzatory, gdyby upalna paryska pogoda zaczęła dawać się we znaki.

W połowie miesiąca z Grecji ruszył w drogę płomień olimpijski. 26 lipca rozpalili on znicz na stadionie w Paryżu, a zostanie wygaszony 11 sierpnia.

„Bóg potrafi przemieniać w miłość także ciężkie i przygniatające nas życiowe sprawy. Ważne jest, abyśmy »trwali« w winnym krzewie, w Chrystusie”
– Benedykt XVI.

28 kwietnia 2024 r.

V Niedziela Wielkanocna

WOKÓŁ NIEDZIELNEJ LITURGII SŁOWA

Piąta Niedziela Wielkanocna przypomina nam o koniecznych owocach naszej współpracy z Bożą łaską. Jeśli pytamy, jaka jest nasza wiara, jeżeli szukamy jakiegoś jej miernika, to nie ma lepszego testu niż to, jakie jest nasze postępowanie i jego rezultaty. Owszem, często nie możemy się poprawić, często wracamy do tych samych grzechów, często zewnętrzne tylko spojrzenie może nas przerazić, a jednak żywa wiara powinna przynosić efekty w dobrym postępowaniu, we wzrastaniu ku świętości, w stawianiu się lepszemu. I chodzi o nieustan-



Tomasz Snarski

ne „owocowanie”, nie tylko od okazji do okazji.

W dzisiejszej Ewangelii według św. Jana mamy jasną i prostą wskazówkę – trzeba trwać w Jezusie. A zatem współpracować z Bożą łaską, pozostać na nią otwartym, dać się przemieniać Jezusowi. Jak pisze św. Jan Apostoł w drugim czytaniu: „Dzieci, nie miłujmy słowem i językiem, ale czynem i prawdą. (...) Umiłowani, jeśli serce nas nie oskarża, to mamy ufność w Bogu, a o co prosić będziemy, otrzymamy od Niego, ponieważ zachowujemy Jego przykazania i czynimy to, co się

Jemu podoba. Przykazanie zaś Jego jest takie, abyśmy wierzyli w imię Jego Syna, Jezusa Chrystusa i miłowali się wzajemnie tak, jak nam nakazał. Kto wypełnia Jego przykazania, trwa w Bogu, a Bóg w nim; a to, że trwa On w nas, poznajemy po Duchu, którego nam dał” (1 J 3, 18 i 3, 21–24). Tak, trwanie w Chrystusie oznacza wypełnianie Jego przykazań, a wypełnianiem Jego przykazań jest przede wszystkim miłowanie innych, tak jak On nas umiłowal.

Skąd jednak czerpać siłę, by się zmieniać, by miłować, by przynosić dobre owoce naszej wiary? Jak przezwyciężyć naszą gnuśność, przyzwyczajenia, łatwość w wyborze tego, co przyjemne, a niekoniecznie dobre? Jak w praktyce w życiu chrześcijanina osiągnąć, a przynajmniej starać się osiągnąć, ewangeliczne ideały?

Pierwszą podpowiedzią niech będzie ustawiczne obcowanie ze Słowem Bożym. Czytajmy Pismo Święte, nie odkładajmy go na najwyższą półkę, nie pozwólmy, by była to zakurzona księga, którą wyróżnia tylko ładna okładka. Niech to będzie najczęściej czytana księga w naszym życiu. Czytana i przyswajana, czytana i rozważana, czytana i wnikająca w nasze myśli, uczucia, w naszą codzienność.

Oczywiście konieczne jest życie sakramentalne. Nie warto zniechęcać się grzechem, trzeba dosłownie bieć do spowiedzi świętej. Nie warto żałować czasu na częstą, choćby codzienną Eucharystię, wszak każdy udział w mszy to najważniejszy czas w naszym życiu, bo to czas dziękczynienia, miłości, łaski, najpełniejszego i najcudowniejszego spotkania z Bogiem. Można chyba powiedzieć obrazowo, że rezygnując z sakramentów, chrześcijanin postępuje tak, jakby rezygnował z napicia się wody w wielkim pragnieniu, skazując samego siebie na wyschnięcie, na odcięcie od źródła, po prostu na śmierć.

I niby doskonale wiemy, jak ważne są w życiu chrześcijanina: modlitwa, wspólnota Kościoła, sakramenty, lektura Pisma Świętego. A z drugiej strony, wiedząc to wszystko, niejednokrotnie myślimy, że można jakoś tam trwać w Jezusie bez zaangażowania. Czyż nie oszukujemy w ten sposób samych siebie? Nasz Bóg nie jest ideą, konceptem, filozoficzną propozycją, lecz jest Osobą. Czyż możesz wyobrazić sobie trwanie w kimś bez relacji? Czy możesz wyobrazić sobie życie bez łączności z jego źródłem?

I jeszcze jedna ważna uwaga. Trwanie w Chrystusie oznacza też trwanie w Kościele, we wspólnocie wierzących. Przypomniał o tym papież Benedykt XVI podczas homilii wygłoszonej w Berlinie 22 września 2011 r.: „Ważne jest, abyśmy »trwali« w winnym krzewie, w Chrystusie. W tym krótkim fragmencie Ewangelista używa słowa »trwać« dwanaście razy. Owo »trwanie w Chrystusie« kształtuje całą przypowieść. W naszych czasach, naznaczonych niepokojem i brakiem zaangażowania, w których tak wielu ludzi traci orientację i oparcie, w których wierność miłości w małżeństwie i w przyjaźni stała się tak krucha i krótkotrwała; w których chcemy wołać w potrzebie jak uczniowie z Emaus: »Zostań z nami,


Jezus powiedział do swoich uczniów: »Ja jestem prawdziwym krzewem winnym, a Ojciec mój jest tym, który go uprawia. Każdą latorośl, która nie przynosi we Mnie owocu, odcina, a każdą, która przynosi owoc, oczyszcza, aby przynosiła owoc obfity. Wy już jesteście czysti dzięki słowu, które wypowiedziałem do was. Trwajcie we Mnie, a Ja w was będę trwać. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie – jeżeli nie trwa w winnym krzewie – tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy – latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić. Ten, kto nie trwa we Mnie, zostanie wyrzucony jak winna latorośl i uschnie. Potem ją zbierają i wrzucają w ogień, i płonie. Jeżeli we Mnie trwać będziecie, a słowa moje w was, to proście, o cokolwiek chcecie, a to wam się spełni. Ojciec mój przez to dozna chwały, że owoc obfity przyniesiecie i staniecie się moimi uczniami«.

Panie, gdyż ma się ku wieczorowi tak, wokół nas jest ciemność« (por. Łk 24, 29); w tych czasach zmartwychwstały Pan daje nam schronienie, miejsce światła, nadziei i zaufania, pokoju i bezpieczeństwa. Gdy susza i śmierć zagrażają latoroślom, wówczas w Chrystusie jest przyszłość, życie i radość; w Nim jest zawsze przebaczenie i nowy początek, przemiana w Jego miłości. Trwanie w Chrystusie oznacza, jak już widzieliśmy, również trwanie w Kościele. Cała wspólnota wierzących jest mocno złączona z Chrystusem, winnym krzewem. W Chrystusie my wszyscy jesteśmy zjednoczeni. W tej wspólnocie On nas podtrzymuje, a jednocześnie wszyscy członkowie wspierają się nawzajem. Razem przeciwstawiamy się burzy i nawzajem otaczamy się opie-

ką. Nie wierzymy samotnie, ale wierzymy wraz z całym Kościołem, w każdym miejscu i w każdym czasie, z Kościołem, który jest w niebie i na ziemi. Kościół jako głosiciel Słowa Bożego i szafarz sakramentów jednoczy nas z Chrystusem, prawdziwym krzewem winnym».

Warto, byśmy dzisiaj, obcując ze Słowem Bożym, przypomnieli sobie te kilka niby oczywistych, niby prostych prawd, o których niestety tak łatwo zapomnieć i do których niestety łatwo przywyknąć. Spójrzmy dzisiaj na swoje życie przez pryzmat tego, jakie są jego owoce, czy przynoszą pokój i dobro, czy wprowadzają miłość do naszego życia i do wspólnoty, w której jesteśmy. Spójrzmy, co możemy poprawić. Zastanówmy się, czy przypadkiem nasze trwanie w Chrystusie jest tylko w słowach i co możemy zrobić, by stało się Jego głoszeniem w „czynie i prawdzie”.

KSIAŻKA TYGODNIA

Dzisiejszą rekomendacją jest lektura pięknego opowiadania Romana Brandstaettera „Lament nieczytanej Biblii”. Opowiadanie to jest bez trudu dostępne w internecie. Jego autor pomysłowo opisuje ubolewanie spersonifikowanej Biblii, której właściciel, chociaż trzymał ją najwyższej półce, to nigdy do niej nie zaglądał. I tak „trwała”, stojąc na najwyższej półce, pokrywając się kurzem, a dostrzegli ją jedynie spadkobiercy jej właściciela, którzy zresztą wyciągnęli pochopne i błędne wnioski, że skoro ich stryj miał w domu Biblię, to pewnie był pobożnym człowiekiem. Niech nasze trwanie w Jezusie nie polega na tym, że mamy w domu Biblię, ale na tym, że Biblia jest w naszych sercach, że ją jak najczęściej czytamy, że ją jak najczęściej rozważamy. Jeżeli chcemy być latoroślą Chrystusa, przynoszącą dobre owoce, to nasza Biblia musi zniknąć z najwyższej półki, a zagostić w naszych sercach. 

ZIARNO WIARY | AUDYCJA JEST EMITOWANA
PROGRAM KATOLICKI | W KAŻDĄ NIEDZIELĘ O GODZ. 8:00

 **ZNAD WILII**
103.8FM

Po remoncie uroczyście otwarto Centrum Kultury w Niemenczynie

17 kwietnia, po zakończeniu remontu i modernizacji, otwarto Centrum Kultury w Niemenczynie. Jego odnowione przestrzenie dają możliwość odwiedzającym na mnóstwo innowacji, spędzania wolnego czasu i różnorodnych zajęć.



DYREKTOR GERMAN KOMAROWSKI OPROWADZIŁ po wyremontowanych pomieszczeniach i przedstawił historię wykonanych prac.

PRACE MODERNIZACYJNE BUDYNKU OBJĘŁY DOCIEPLENIE I DEKORACJĘ ELEWACJI, rekonstrukcję pomieszczeń wewnętrznych, urządzenie nadbudówki, porządkowanie wewnętrznych i zewnętrznych sieci inżynierskich.

Mer rejonu wileńskiego Robert Duchniewicz wraz z wicemer Edytą Tamošiūnaite, kierownikiem Centrum Kultury w Niemenczynie Germanem Komarowskim i zarządcami spółek, które wykonywały prace kontraktowe, ogłosili oficjalne otwarcie centrum kultury poprzez przecięcie symbolicznej czerwonej wstęgi. Ze zgromadzonymi swoimi spostrzeżeniami i radością z odnowionych przestrzeni podzielił się mer Duchniewicz. Jego zdaniem projekt renowacji niemenczyńskiego Centrum Kultury to przede wszystkim wspólne

działanie, dzięki któremu dziś mamy doskonały wynik.

Z okazji otwarcia mer podarował symboliczną ławkę, która ozdobi dziedziniec instytucji oraz drzewko dębu – jako symbol siły i długowieczności. Po raz pierwszy po renowacji w nowej sali zabrzmiały utwory muzyczne, które symbolicznie rozpoczęły życie sceny. W uroczystościach otwarcia i prezentacji projektu uczestniczyli poseł na Sejm RL Czesław Olszewski, członkowie Rady Samorządu Rejonu Wileńskiego, specjaliści z wydziałów admi-

nistracji, którzy przyczynili się do procesu renowacji budynku, a także wykonawcy prac, kierownicy, starostowie i mieszkańcy.

Centrum oferuje odwiedzającym różnorodne doświadczenia kulturalne, od tradycyjnych imprez wspólnoty po przedstawiające tendencje w sztuce współczesnej. Zainteresowani znajdą tam oferty rozrywki dla dzieci, dorosłych i rodzin, oferty edukacyjne. Będą mogli skorzystać z wystaw, akcji, koncertów, uroczystości, usług cateringowych, noclegowych itp.

Ustanowiono honorowe nagrody za zasługi dla Wileńszczyzny i jej mieszkańców


Rada Samorządu Rejonu Wileńskiego zaaprobowała decyzję o ustanowieniu Nagrody Roku Rejonu Wileńskiego za zasługi dla Wileńszczyzny i jej mieszkańców. Samorząd będzie starał się uhonorować osoby, które swoją działalnością, pomysłami i pracą przyczyniły się do dobra rejonu wileńskiego.



SAMORZĄDOWCY ŻYWIĄ NADZIEJĘ, że imponującymi osiągnięciami lub innowacyjnymi działaniami zainspirują się także inni mieszkańcy Wileńszczyzny, instytucje i organizacje.

Szukamy bohaterów życia codziennego – zwykłych ludzi, którzy swoją życzliwością, poświęceniem i aktywną działalnością obywatelską czynią rejon wileński lepszym. Tymi nagrodami chcemy także podziękować społecznościom, organizacjom i spółkom, których działalność przyczynia się do dobrobytu mieszkających tu ludzi, wzmacnia gospodarkę rejonu, tworzy miejsca pracy i dba o odpowiedzialność społeczną – mówi mer Robert Duchniewicz.

Zgodnie z zatwierdzonym trybem przyznawania nagród mogą się o nie ubiegać osoby fizyczne i prawne: mieszkańcy rejonu wileńskiego, instytucje, organizacje, działające tu lub rezydujące firmy i pojedyncze osoby, które wyróżniają się swoimi zasługami, rozstawiają nazwę rejonu wileńskiego na Litwie i na świecie w zakresie kultury, sztuki, innowacji, samorządu publicznego, ochrony środowiska, turystyki, działalności charytatywnej, sportu i innych dziedzin.

Przewiduje się, że w ciągu roku zostanie przyznanych nie więcej niż 10 nagród. Mer rejonu wileńskiego wręczy nagrody zasłużonym podczas uroczystej gali na zakończenie roku. Zaprośzenie do składania nominacji do „Nagród Roku Okręgu Wileńskiego za zasługi dla Wileńszczyzny i jej mieszkańców” oraz dodatkowe informacje będą publikowane na stronie internetowej Samorządu Rejonu Wileńskiego: <https://vrsa.lt/>. 


W rejonie wileńskim będzie realizowana idea budżetu partycypacyjnego

Rada Samorządu Rejonu Wileńskiego ostatecznie zatwierdziła decyzję o wdrożeniu po raz pierwszy w samorządzie idei budżetu partycypacyjnego już w tym roku. Dzięki niej mieszkańcy rejonu będą mogli zgłaszać pomysły na projekty w przestrzeni publicznej i decydować, jak i gdzie wykorzystać środki. Samorząd zamierza przeznaczyć na ten cel 100 tys. euro.

Mer rejonu wileńskiego Robert Duchniewicz, który jest inicjatorem budżetu partycypacyjnego, zauważa, że jest to skuteczne działanie, które dodatkowo zachęca i upoważnia mieszkańców do bezpośredniego udziału w podejmowaniu decyzji samorządowych, pomaga realizować idee i potrzeby wspólnoty.

– W programie wyborczym stwierdziliśmy, że naszym celem będzie wdrożenie budżetu partycypacyjnego – dającego mieszkańcom możliwość decydowania o sposobie wykorzystania części środków budżetu rejonu. Cieszę się, że Rada zaaprobowała to działanie. Przyczyni się ono do tego, że wspólnie z mieszkańcami będziemy poprawiać środowisko i jakość życia w rejonie – twierdzi mer Duchniewicz.

Przygotowany opis procedury realizacji budżetu partycypacyjnego Samorządu Rejonu Wileńskiego określa tryb składania wniosków, oceny, wyboru, podziału środków oraz wdrażania pomysłów na projekty w przestrzeni publicznej, inicjowane przez mieszkańców samorządu, a finansowane przez budżet samorządu. Więcej informacji na stronie: <https://vrsa.lt/>.

Rada Samorządu Rejonu Wileńskiego ostatecznie zatwierdziła wybór i środki finansowe dla projektów inicjatyw uczniowskich w ramach budżetu partycypacyjnego szkół Samorządu Rejonu Wileńskiego. W tym roku planuje się przeznaczyć z samorządu dla budżetu partycypacyjnego szkół do 20 tys. euro. 



Gabinety
podologiczne oferują
pacjentom coraz
nowocześniejsze zabiegi
– przede wszystkim
terapeutyczne
i pielęgnacyjne.

STOPY w dobrych rękach

Stopy są częścią ciała, o której często zapominamy, szczególnie w zimie, kiedy są schowane w skarpetkach i butach. Dostrzegamy je dopiero na wiosnę, kiedy odstawiamy ciężkie obuwie i wskakujemy w lżejsze buciki. I wtedy co? Wpadamy w panikę, bo jak pokazać się z odkrytą stopą wśród ludzi!



Brenda Mazur

Dlatego warto w tym okresie poświęcić im troszkę czasu. Wiele możemy zdziałać sami, robiąc sobie domowy pedikiur, wieczorne spa dla nóg, ale najczęściej stopy wymagają czegoś więcej, szczególnie gdy dotyka je jakiś zdrowotno-estetyczny problem.

Stopa to skomplikowany mechanizm

Zacznijmy od tego, że brzydkich stóp nie ma, mogą być tylko mniej czy bardziej zaniedbane. I wszystkiemu można zaradzić, wyczarować kobiecą, powabną, a przede wszystkim zdrową stópkę – jak twierdzi wileńska podolog Erika Balendanowicz z Kliniki Ortopedii i Kinezyterapii „Pes Planus” (Wilno, ul. Naugarduko 98). Z odpowiednim podejściem, dzięki zabiegom można przywrócić ich zadbany wygląd, a nam – komfort, świeżość i pewność siebie.

Budowa stopy pod względem właściwości skóry jest nieco skomplikowana, ponieważ zewnętrzna część stóp nie zawiera gruczołów łojowych, przez co stopy są szczególnie podatne na wysuszenie. Natomiast zupełnie inaczej jest w przypadku podeszwy, gdzie gruczołów łojowych jest całe mnóstwo, co przekłada się na częsty problem z potliwością. Zestawienie dużej ilości potu z suchą skórą (do tego nieprawidłowe obuwie) powoduje, że na naszych stopach często pojawiają się:

- bolesne haluksy, uciążliwe nagniotki,
- trudne do usunięcia modzele i odciski,
- wysuszony, łuszczący się naskórek,
- zgrubienia wokół paznokci,
- nieprzyjemny zapach,
- pękające pięty.

To tylko niektóre niedogodności, jakie dotykają stopę, a jest ich znacznie więcej. – Zdarza się, że odciski mają korzeń, który znajduje się głęboko w skórze, i to wymaga profesjonalnego podejścia, tak jak haluksy, wrosnięte paznokcie, brak paznokcia czy zmiany wirusowe. W swoim salonie walczę z brodawkami, kurzajkami, z suchością pięt, wszelkimi zrogowaceniami, problemami grzybiczymi paznokci, połamany paznokciami, krwiakami podpaznokciowymi i innymi dolegliwościami – wymienia pani Eryka. Pacjentami są nie tylko dorośli, panie i panowie, lecz także dzieci.

Sporą grupę stanowią kobiety w ciąży. Ciąża to jest szczególny okres i wymaga

opieki także podologa. Ważne jest, aby od początku ciąży dbać o stopy, które będą dźwigały coraz więcej i więcej. Największe problemy, jakie pojawiają się w ciąży, to kruchość, łamliwość płytki paznokcia. W drugim, trzecim trymestrze, kiedy przybywa na wadze i stopa inaczej pracuje, pojawić się mogą odciski, wrastające paznokcie, zrogowacenia na piętach, pojawia się opuchlizna. Nieraz słyszy się, że w ciąży stopa „urośła”. W tym okresie nasila się płaskostopie poprzeczne, brzydko mówiąc, „stopa się rozjeżdża” i wymaga wygodnego, elastycznego (nawet ortopedycznego), układającego się do stopy obuwia.

Dość częstą przypadłością, ogólnie dotyczącą kobiet, są haluksy, potocznie zwane paluchami koślawymi. Są one efektem zaburzeń mięśniowo-więzadłowych prowadzących do trwałych deformacji w obrębie kości przedstopia. Na pojawienie się haluksów mają wpływ tryb i styl życia.

Nie bez przyczyny dotyczy to kobiet. Wysokie obcasy i wąski czubek buta bardzo pięknie eksponują kobiece nogi, działają jednak też negatywnie na palce stóp. Przeciążony przód stopy i ściśnięte palce to nienaturalna pozycja, której nadużywanie prowadzi do deformacji. Niestety, nosimy niewygodne obuwie, fundując prawdziwe tortury stopom i kręgosłupowi. – Nie serwujmy też modnych, a niewygodnych butów naszym dzieciom. Choć wydaje się to nieprawdopodobne, to jednak coraz częstsze – już małe dziewczynki zmagają się z haluksami. Wybierajmy zatem buty dla dziecka, kierując się jego wygodą – przestrzega pani podolog. Stopa dziecięca jest na etapie kształtowania się, kości są elastyczne. Nie serwujmy dziecku przykrej przyszłości w imię modnej fanaberii. Nastolatka z haluksami raczej nie będzie nam wdzięczna. Dobrze jest z małymi dziećmi wykonywać ćwiczenia na stopy.

O haluksach

Haluksy często są uwarunkowane genetycznie, ale nie zawsze. Na tę przypadłość cierpi ponad 20 proc. populacji świata w wieku 18–65 lat. Na początku paluch koślawy może powodować tylko dyskomfort estetyczny, a zmiany przebiegają po cichu i bezboleśnie. Zaczynamy szukać pomocy dopiero wtedy, gdy zaczynamy odczuwać ból czy nawet problemy z po-

ruszaniem się. Nie bagatelizujmy nawet sporadycznie pojawiających się dolegliwości. Są skuteczne metody, dzięki którym można uniknąć operacji.

Istnieją tzw. separatory lub kliny międzypalcowe, które są zakładane w początkowej fazie choroby. Przywracają one prawidłowe ustawienie stopy, dzięki czemu zmniejszają ból. Zamiast separatorów mogą być zastosowane osłony na haluksy wykonane z miękkiego silikonu, które chronią stopę przed uciskiem i otarciami, korygują ustawienie palców. Można je nosić z obuwem. Innym pomocnym narzędziem są ortozy korekcyjne – stosuje się je w celu skorygowania ustawienia palucha i zapobiegania pogłębiania się deformacji, stosuje się je na dzień lub na noc.

Wrastające paznokcie

Wrastanie paznokcie może być konsekwencją:

- niewłaściwego skracania płytki paznokcia,
- zmiany kształtu płytki przez występującą grzybicę,
- zniekształcenia paznokcia przez urazy mechaniczne,
- noszenia za małego i za ciasnego obuwia,
- nagłego wzrostu masy ciała.

Choroba powoduje uciskanie lub wbijanie się płytki paznokcia do otaczających tkanek. Dolegliwość najczęściej dotyczy dużego palca u stopy (tzw. palucha). Nielezione wrastające paznokcie mogą stanowić zagrożenie zdrowotne, zwłaszcza dla chorych na cukrzycę. – Bardzo często w swoim gabinecie spotykam pacjentów, którzy sami próbują wycinać wrosnięty paznokieć, robiąc sobie tylko krzywdę, bo doprowadzają tym do stanu zapalnego. Tak nie należy robić – mówi pani podolog.

W gabinecie podologa istnieją odpowiednie preparaty i narzędzia działające tak, że paznokieć jest doprowadzany do prawidłowo stanu i nie wrasta ponownie. Bo trzeba to wyraźnie powiedzieć, że źle prowadzony paznokieć będzie ciągle sprawiał problemy i ból. Leczenie paznokcia wrosniętego rozpoczyna się od zniwelowania bólu, który często towarzyszy pacjentowi. Następnie zostaje dobrana odpowiednia terapia przy stanach zapalnych.

– Często już po wygojeniu powstałych powikłań zakładam klamrę ortonyksyjną



Wysokie obcasy i wąski czubek buta pięknie eksponują kobiece nogi, działają jednak też negatywnie na palce stóp.

MOŻNA SIĘ ZGŁOSIĆ DO PODOLOG ERIKI BALENDANOWICZ NA REGENERUJĄCO-UIĘKSZAJĄCY PROFESJONALNY PEDIKIUR, który sprawi, że stopa odzyska wiosenną świeżość, piękno i siłę.

na paznokcie, co w przeciwieństwie do zabiegu chirurgicznego daje długofalowe efekty. W niektórych przypadkach wykonuje się plastykę wałów okołopaznokciowych – mówi Erika Balendanowicz.

Grzybica stóp i paznokci

Grzybica jest najczęstszą infekcją atakującą stopy i paznokcie. Jej bezpośrednią przyczyną zazwyczaj jest pojawienie się dermatofitów. Są to patogeny, które

potrafią rozkładać keratynę – podstawowy budulec paznokci. Dlatego najbardziej znanym symptomem infekcji płytki paznokciowej jest jej zauważalne osłabienie, kruchość i zmiana barwy paznokcia. Dodatkowo grzybica stóp i paznokci wiąże się z bardzo nieprzyjemnym zapachem.

Infekcja ma charakter zakaźny i najczęściej do przeniesienia grzybów dochodzi w sytuacji pożyczania obuwia czy ręcznika. Grzybicę bardzo łatwo można „złapać” również na basenie. Rozwijają się

także na skutek niewłaściwej higieny. – Najbardziej sprzyjające warunki do rozwoju grzybów to wilgoć i ciepło, dlatego warto unikać takich sytuacji, np. noszenia przez kilka godzin butów bez przewiewu – przestrzega Erika Balendanowicz.

Podstawowe leczenie grzybicy polega przede wszystkim na miejscowym stosowaniu odpowiednich preparatów grzybobójczych, np. w formie spreju czy żelu. Jeśli sposób ten nie przynosi rezultatów, to konieczne może być przyjmowanie preparatów doustnych. W gabinecie podologicznym można też skorzystać z laserowego usuwania grzybicy. Jest to zabieg bezbolesny, przynoszący nieco szybsze efekty i zmniejszający ryzyko nawrotu infekcji.

Odciski, modzele, kurczaki

Odciski, modzele czy kurczaki wywołują pewne zmiany skórne w obrębie stopy, utrudniając chodzenie. Odciski i modzele tworzą się na skutek nadmiernego zgromadzenia zrogowaciałej skóry.

Z kolei kurczaki rozwijają się pod wpływem zakażenia wirusem HPV i w odróżnieniu od dwóch pozostałych zmian mają swój wewnętrzny korzeń „wbity” w głębsze struktury skóry. Odciski i modzele tworzą się głównie na obszarze naskórka. Usunięcie odcisków/modzeli polega przede wszystkim na profesjonalnym pedikiurze. Kolejne czynności to: zmiękczenie stopy, po czym ściera się naskórek frezarką podologiczną i dłutem usuwa odcisk. Na koniec zabiegu wmasowuje się odpowiednie preparaty łagodzące i regenerujące.

W pozbyciu się kurczaków można skorzystać z kilku metod: krioterapii, łyżeczkowania, lasera oraz elektrokoagulacji.

Oprócz tego można się zgłosić do pani podolog Eriki na zwykły regenerująco-ujększający profesjonalny pedikiur, który sprawi, że stopa odzyska wiosenną świeżość, piękno i siłę.

Dzisiaj nie ma już medycyny bez podologii. Dziedzina ta rozwija się bardzo dynamicznie. A gabinety podologiczne oferują pacjentom coraz nowocześniejsze zabiegi – przede wszystkim terapeutyczne, ale też pielęgnacyjne. Tak więc pielęgnację stóp – czy to domową, czy tę profesjonalną – czas zacząć!



"Lamka Szampana"
w DZIEŃ MATKI
za darmo !!!
IDY TEATRALNE 2024



▶ [(NIE)]ZNANA ◀

MONODRAM NA PODSTAWIE ZAPISKÓW MARILYN MONROE

5 Maja
2024

godzina **17.00**

Czas trwania: 90 minut wiek: 13+

W roli tytułowej: **JUSTYNA STANKIEWICZ**

REŻYSERIA: **LILA KIEJZIK** SCENARIUSZ: **SŁAWOMIR GAUDYN**

FORTEPIAN: **VIKTORIJA GAN**

ŚWIATŁA I DŹWIĘK: **ARTUR ARMACKI**

PRODUKCJA: **POLSKI TEATR STUDIO W WILNIE**

CHOREOGRAF: **MARTA INGAUNE**

Wileński Teatr LEGENDOS

ul. Kalvarijų 85, Wilno

foto: Burrows-Fryczak