

Białoruś cztery lata po protestach | [Polka z nagrodą za perowskity](#) | Ukraina zaskoczyła Rosję ofensywą
Jak nie zepsuć domowych przetworów | Gdy głowa nienawidzi swojego ciała | [Anna Pożlewicz. Wywiad muzyczny](#)

KURIER WILEŃSKI

17-23 sierpnia 2024 r.
Nr 30 (91)

MAGAZYN

Wydanie magazynowe
polskiego dziennika na Litwie
Cena: 1 euro



Krajowa brejk-mania po srebrnym medalu.

B-girl Nicka rozślawiła Litwę

Dominika Baniewicz 9 sierpnia na igrzyskach olimpijskich w Paryżu wywalczyła dla Litwy srebrny medal.

Był to debiut tej dyscypliny – breakingu – na igrzyskach. Dla „Kuriera Wileńskiego” Nicka komentuje: „czuję, że polskie media ciekawią się moim występem, jest mi miło”. Jednak dodaje: „o innych rzeczach teraz nie myślę, chcę psychicznie odpocząć”. Przyglądamy się naszej nowej gwiazdzie narodowej.

KALENDARIUM

17 sierpnia, sobota

1944 – skoncentrowane pod Wilnem oddziały Armii Krajowej zostały zdradziecko przez sowieków rozbrojone, osadzone w Miednikach, później wywiezione do Kaługi.

2014 – UE ogłosiła sankcje gospodarcze względem Rosji za aneksję Krymu.

18 sierpnia, niedziela

2013 – w kościele w Butrymańcach odsłonięto tablicę ku czci Bolesława Kołyszki, jednego z przywódców powstania styczniowego.

2014 – w wieku 85 lat zmarł Jan Zakrzewski, dyrektor Szk. Śr. w Nowej Wilejce nr. 26 (dzisiaj Gim. im. J. Kraszewskiego) w latach 1954-1991.

19 sierpnia, poniedziałek

2014 – prezydent RL Dalia Grybauskaitė spotkała się z przewodniczącym ukraińskiego parlamentu Ołeksandrem Turczynowem. Rozmawiali o bezpieczeństwie, wojnie informacyjnej. Turczynow wykluczył kompromis z Rosją, skomentował: „od takiego kompromisu zaczęła się II wojna światowa”.

20 sierpnia, wtorek

2014 – w Jekaterynburgu w Rosji zatrzymano Romasa Zamolskisa, poszukiwanego przez Litwę przestępcę. Podczas zatrzymania został ranny. Miał zmienioną twarz, dane, a nawet pseudonim. Za rozboje dokonane w Rosji został skazany przez rosyjskie władze na 16 lat więzienia.

21 sierpnia, środa

1911 – urodził się Vytautas Palaima (zm. 1976), litewski artysta malarz, scenograf.

1991 – Gediminas Vagnorius, ówczesny premier RL, wyraża satysfakcję z powrotu Gorbaczowa na stanowisko prezydenta ZSRS. Wyraża nadzieję na normalizację stosunków.

22 sierpnia, czwartek

2016 – Litwa podpisała umowę o zakupie niemieckich transporterów Boxer za ok. 386 mln euro. Był to największy kontrakt w historii sił zbrojnych Litwy.

1956 – z więzienia sowieci zwolnili Wandę Boniszewską, polską stygmatyczkę. Mieszkała w Pryciunach w rej. wileńskim.

23 sierpnia, piątek

2016 – Akcja Wyborcza Polaków na Litwie zmienia logotyp po majowej zmianie nazwy. Do nazwy dodano wtedy człon „Związek Chrześcijańskich Rodzin”. Nowy logotyp to chrześcijański znak ryby, wzorowany na znaku partii w Polsce, Zjednoczenie Chrześcijańskich Rodzin, zarejestrowanej w 2015 r. przez polskiego polityka Bogusława Rogalskiego.



Robert Mickiewicz

Reset wydania magazynowego „Kuriera Wileńskiego”

Szanowni Czytelnicy, dzisiaj oddajemy w wasze ręce zmienne wydanie magazynowe „Kuriera Wileńskiego”.

Zmiany zostały wymuszone sytuacją ekonomiczną: pogorszeniem sytuacji finansowej spowodowanym inflacją, wywołaną najpierw pandemią, a później wojną w Ukrainie, oraz innymi czynnikami. Doprowadziło to do sytuacji, że nie mamy dziś możliwości dalszego wydawania naszego magazynu w poprzedniej formie.

Aby móc kontynuować tworzenie wydania magazynowego, trzeba było przeprowadzić znaczącą optyimizację wydatków. Prościej mówiąc – zacisnąć pas. Przez pewien czas większa część naszego magazynu będzie czarno-biała i nieco szczuplejsza. Jednak są czynione wysiłki, aby już od września wydanie magazynowe znowu było kolorowe i obszerniejsze. Zmieniliśmy także szatę graficzną magazynu. Stała się bardziej przejrzysta i nowoczesna. W trakcie tej transformacji szeroko zastosowaliśmy innowacyjne technologie, co pozwoliło znacząco zredukować część personelu technicznego w redakcji.

Co w wydaniu magazynowym zostaje niezmiennie? Szanowni Czytelnicy, na naszych łamach nadal będą się ukazywały ciekawe i wartościowe artykuły naszych dziennikarzy oraz autorów spoza redakcji, w tym zarówno z Litwy, jak i Polski.

Niezmiennie pozostają także przewodnie tematy: szeroko rozumiana sprawa polska, walka na rzecz zachowania świadomości narodowej Polaków na Litwie. Oświata, kultura, historia, promocja polskości – to sprawy priorytetowe dla redakcji „Kuriera Wileńskiego”. Cieszymy się więc, że pierwszy numer odnowionego magazynu możemy poświęcić osobie, która w doskonały sposób reprezentuje Polaków na Litwie, naszą wspaniałą polską młodzież – wicemistrzyni olimpijskiej Dominice Baniewicz.

Robert Mickiewicz

KURIER WILEŃSKI
MAGAZYN

Ukazuje się od 1953 r. Birbynių g. 4a, 02121-30 Wilno, Republika Litewska, tel. +370 526 084 44; **Redaktor naczelny:** Robert Mickiewicz.

Zastępcy redaktora naczelnego: Brygita Łapszewicz, Apolinary Klonowski. **Sekretarz redakcji:** Piotr Łukasik. **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Aleksander Borowik, Justyna Giedrojc, Brenda Mazur, Anna Pieszko, Antoni Radczenko. **Stali współpracownicy:** Tomasz Balbus (IPN), Grzegorz Górny, Piotr Hlebowicz, Elżbieta Monkiewicz, Tomasz Otocky, Anna Pawilowicz-Janczys, Tomasz Snarski, Jarosław Tomczyk, ks. Jarosław Wąsowicz. **Fotoreporterzy:** Marian Pałuszkiwicz, Tomasz Jędrzejowski. **Skład i łamanie:** 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:** VšĮ „Kurier Wileński”, Birbynių g. 4A, LT-02121 Wilno. **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis”. Nakład: 2500 egz.



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

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



Fundacja
POMOC POLAKOM
NA WSCHODZIE
im. Jana Olszewskiego



OZIENNIK NALEŻY DO
EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH
MNIJSZOŚCI
NARODOWYCH

Trzy pytania na temat
Katolickich Dni Młodzieży
w Szumsku »4

Białoruś po czterech
latach. Rewolucja jeszcze
się nie skończyła »12-13

Technologia paneli
perowskitowych deska
ratunku dla Litwy? »20-21

Technologiczna firma Saule Technologies, współzałożona i kierowana przez dr Olgę Malinkiewicz, została wyróżniona w kategorii „Małe i średnie przedsiębiorstwa” w tegorocznej edycji European Inventor Awards.

Niezawodne sposoby na
zepsucie przetworów »26-27



Lepiej zamknąć pięć słoików, które przetrwają do wiosny i zachwycą cię piklami na święta, niż zapelnąć mieszkanie naczyniami, z których część będzie miała oderwane wieczka, a niektóre przetwory staną się miękkie, warzywa bez smaku, mętne.

Podstępne azotany
a organizm »22-23

Oficjalne laboratoria kontrolne (na Litwie – laboratorium Narodowego Instytutu Oceny Ryzyka Żywności i Weterynarii) oznaczają azotany w żywności.

Krzyżówka »33

Antoni Radczenko:
Moment historyczny »6

Rajmund Klonowski:
Zapomniane ludobójstwo »6

Anna Poźlewicz: Muzyka w
moim życiu była od zawsze
»14-17

Z Anią i jej mamą Marią Poźlewicz spotykamy się w ich przytulnym mieszkanku w Nowej Wilejce. Latem, gdy Ania przyjeżdża na wakacje, rozbrzmiewają tu najpiękniejsze piosenki na gitarę.

Szkodliwe, choć potrzebne w
gospodarce – azotany »22-23

Bunt nastolatka nad talerzem.
Jak rozwiązać problem – radzi
pedagog »28-29

Karmienie potomstwa jest jedną z najważniejszych ról rodzicielskich. Matka potraktowała więc słowa córki jak bolesny komunikat: jesteś złą matką, nie dbasz o mnie. Poczula, że zawiodła jako matka. Tymczasem intencją jej córki prawdopodobnie wcale nie była krytyka umiejętności kulinarnych mamy, ale chęć samostanowienia w kwestii odżywiania.

Niezawodne sposoby na
zepsucie przetworów »26-27

Lepiej zamknąć pięć słoików, które przetrwają do wiosny i zachwycą cię piklami na święta, niż zapelnąć mieszkanie naczyniami, z których część będzie miała oderwane wieczka, a niektóre przetwory staną się miękkie, warzywa bez smaku, mętne.

Pocopotek: Pucułka wyjaśnia,
jak powstaje film »34-35

Dominika zaraziła Litwę
brejkiem »8-11



Uczennica polskiego Gimnazjum im. Jana Pawła II w Wilnie, Dominika Baniewicz, czyli b-girl Nicka, 9 sierpnia na igrzyskach olimpijskich w Paryżu wywalczyła dla Litwy srebrny medal.

Był to debiut tej dyscypliny – breakingu – na igrzyskach. Młoda gwiazda zbiera teraz gratulacje z całego kraju: od prezydenta, premier, polityków i działaczy. Cieszy się także polska społeczność na Litwie.

Ukraina zaskoczyła Rosję.
Ofensywa w obwodzie
kurskim »18-19

Jak (nie) odpoczywać?
Nie mylmy odpoczynku
z relaksem »24-25

Gdy głowa nienawidzi
swojego ciała »30-32



Obsesja bycia „pięknym” towarzyszy ludziom od dawna, jednak dzisiejsze czasy i ogromna siła oddziaływania social mediów to zjawisko spotęgowały. O dysmorfofobii opowiada Iweta Wysocka, trenerka ciałożyłości.

Trzy pytania do...



Jaroslava Siroicia, współorganizatora Katolickich Dni Młodzieży w Szumsku

Rozmawiała Anna Pieszko

Już niebawem, w dniach 31 sierpnia do 1 września, w Szumsku odbędą się Katolickie Dni Młodzieży organizowane przez Fundację „Wileńszczyzna”. W tym roku wydarzeniu towarzyszą słowa św. Jana Pawła II „Żyjąc miłością na co dzień”. Dlaczego wybrano właśnie te słowa?

Słowa św. Jana Pawła II wybierane są tradycyjnie, ponieważ jest on patronem naszego wydarzenia. Zapoczątkował on spotkania w ramach Światowych Dni Młodzieży, z kolei Katolickie Dni Młodzieży w Szumsku są próbą wytworzenia lokalnych spotkań młodych na mniejszą skalę. Natomiast miłość to sedno chrześcijańskiego życia – to uczucie nigdy nie traci na wartości i zawsze pozostaje aktualne.

Co znajdzie się w programie KDM 2024?

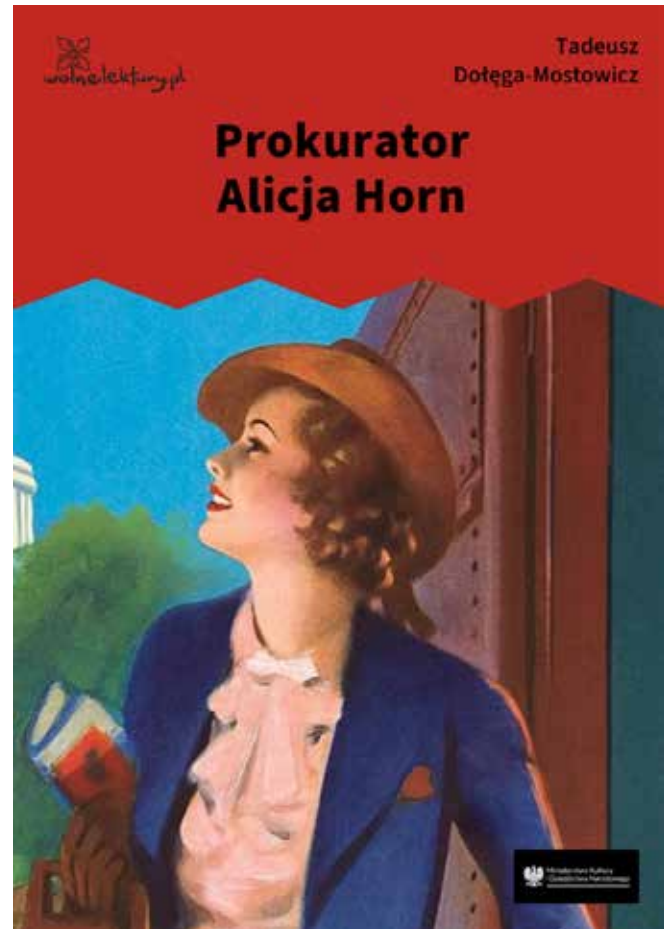
W tym roku konferencje poprowadzą karmelita o. Marcin Fizia OCD z Czernej oraz kapucyn o. Grzegorz Józwiak OFMCap, który jest również psychoterapeutą. Poruszy on tematy aktualne dla młodzieży z perspektywy psychologicznej. Oprócz tego będą sektory różnych zajęć, zabawy na sportowo. Dzięki nowym technologiom VR uczestnicy będą mogli odkryć Ewangelię na nowo: przenieść się do wirtualnej rzeczywistości i niejako „uczestniczyć” wraz z apostołami w Ostatniej Wieczerzy. Odbędzie się też tradycyjna krótką pielgrzymka na Górę Trzech Krzyży w Szumsku. Tradycyjnie w niedzielę zabrzmie koncert młodzieżowych grup: White Deer z Polski oraz Nowe Buty z Wilna.

Czy spotkania o charakterze religijnym są pociągające dla współczesnej młodzieży?

W ubiegłym roku w KDM w Szumsku wzięło udział 150–200 młodych uczestników z Wilna i okolic. Młodzież chce wspólnie spędzać czas nie tylko na zabawie, ale też wspólnej modlitwie. Widzę ogromną wartość głębi, która jest w tradycji Kościoła katolickiego, w modlitwie. Myślę, że jest to wartościowe wydarzenie i właśnie z tej przyczyny również do niego dołączam.

Odbędzie się też tradycyjna krótką pielgrzymka na Górę Trzech Krzyży w Szumsku. Tradycyjnie w niedzielę zabrzmie koncert młodzieżowych grup: White Deer z Polski oraz Nowe Buty z Wilna.

E-BOOK



Tadeusz Dołęga-Mostowicz, „Prokurator Alicja Horn”

W roku 1933 na podstawie części fabuły powstał film „Prokurator Alicja Horn”. W roli tytułowej wystąpiła Jadwiga Smosarska, największa gwiazda polskiego kina w okresie dwudziestolecia międzywojennego.

W warszawskim sądzie okręgowym rozpoczyna pracę nowa osoba, Alicja Horn. Młoda, piękna prawniczka jest pierwszą w Polsce kobietą prokurator. Zdolna, pracowita i niezależna, samotnie wychowuje gimnazjalistkę Julkę, która właśnie przygotowuje się do matury. Po pierwszym swoim zwycięstwie sądowym, kiedy doprowadziła do przyznania się oskarżonego mimo braku materialnych dowodów, Alicja udaje się ze znajomymi do „Argentyny” – upadającego lokalu nocnego, którym zarządza posiadający amerykański paszport Jan Winkler. Jak się jednak okaże, nie wszystko jest takie, na jakie wygląda...

Obszerna sensacyjno-romansowa powieść Tadeusza Dołęgi-Mostowicza, napisana tuż po sukcesie „Kariery Nikodema Dyzmy”. Na kilkuset stronach nie brak żadnego z elementów zapewniających poczytność wśród szerokich rzesz czytelników.

Do pobrania: <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/dolega-mostowicz-prokurator-alicja-horn/>

Prezydent odprowadził sportowców na Igrzyska Paraolimpijskie.

„Te zmiany nie byłyby możliwe, napędza je właśnie ruch paraolimpijski”



Prezydent Republiki Litewskiej Gitanas Nausėda i pierwsza dama Diana Nausėdienė odprowadzili w piątek 9 sierpnia reprezentację Litwy na Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich w Paryżu. Prezydent wręczył litewską trójkolorową flagę kapitanowi drużyny paraolimpijskiej Donatasowi Dundzysowi i życzył całej drużynie znaczących zwycięstw i dalszego bycia „chorążymi” nie tylko na arenie sportowej, ale także w życiu codziennym.

„Wierzę, że zbliżające się Igrzyska Paraolimpijskie w Paryżu są ekscytujące, ale odnieśliście już wiele zwycięstw, przede wszystkim kwalifikując się do igrzysk. Osiągnęliście ten sukces razem z trenerami, bliskimi, sympatykami i organizatorami, którzy za wami stoją” — powiedział prezydent, odprowadzając drużynę.

Prezydent zauważył, że Igrzyska Paraolimpijskie były sukcesem dla naszego kraju pod względem osiągnięć sportowych, wysokich miejsc i zdobytych medali, ale co równie ważne, ruch paraolimpijski w naszym kraju odniósł sukces we wprowadzaniu zmian w zakresie integracji i rozwoju możliwości dla osób

Prezydent zauważył, że Igrzyska Paraolimpijskie już były sukcesem dla naszego kraju pod względem osiągnięć sportowych, wysokich miejsc i zdobytych medali. Co równie ważne, ruch paraolimpijski w naszym kraju odniósł sukces we wprowadzaniu zmian w zakresie integracji i rozwoju możliwości dla osób o specjalnych potrzebach.

o specjalnych potrzebach. „Zmiany te nie byłyby możliwe bez zmiany postaw, transformacji ustalonych norm i transformacji światopoglądu, która jest napędzana w szczególności przez ruch paraolimpijski, sportowców i ludzi, którzy ich wspierają” — zaznaczył Nausėda.

Pierwsza dama Diana Nausėdienė również pogratulowała litewskim sportowcom: „Jesteście siłą Litwy. Wasze historie będą inspiracją dla naszych najmłodszych i wierzę, że zachęcą ich do podejmowania nowych aktywności. Odkryjecie swoje mocne strony i motywację do osiągania rzeczy, które czasami wydają się nieosiągalne, i nauczycie się nie potykać w obliczu trudności. Chcę podziękować wam wszystkim za pomoc Litwie nie tylko w kroczeniu ścieżką sportowych triumfów, ale także ścieżką zmian. To długa droga, niekoniecznie łatwa, ale z jasnym celem”. W sumie 9 sportowców — lekkoatletyka, pływanie, judo, zapasy i strzelectwo — będzie reprezentować Litwę w tym roku w Paryżu.

■

Fot. Eitvydas Kinaitis, LRP



Zapomniane ludobójstwo

Rajmund Klonowski

O ile każdy Polak coś słyszał o Katyniu i Wołyniu, o tyle operacja antypolska NKWD z 1937 r. nadal daleka jest od bycia wiedzą powszechną, mimo iż jej skala oraz zaangażowane przez władze rosyjskie środki były znacząco większe. Rozkaz Nikołaja Jeżowa nr 00485 był pierwszym dokonany przez rosyjskie władze ludobójstwem, wymierzonym konkretnie w grupę narodowościową. **Zamordowano wówczas bezpośrednio 111 091 Polaków, zaś kolejne dziesiątki tysięcy deportowano praktycznie na pewną śmierć na stępy Kazachstanu**, gdzie nieliczni przeżyli dzięki pomocy miejscowej ludności, udzielanej mimo oficjalnego zakazu. Polacy stanowili 44,9 proc. ofiar wszystkich „narodowościowych” operacji NKWD.

Polacy byli od samego początku istnienia ZSRS prześladowani za narodowość. Najpierw, jeszcze w czasach czerwonego terroru lat 1920–1921 zniszczone zostały zorganizowane społeczności Polskie na wybrzeżach Morza Czarnego, zwłaszcza na Krymie i w Baku (a to miasto przecież w dużej mierze było budowane przez polskich naftowców). Na

Krwawy karzeł
Jeżow urządził
Polakom piekło
swoim rozkazem
nr 00485. Po dokonaniu
ludobójstwa w ramach tzw.
operacji polskiej
najdalej na wschód
wysunięte zorganizowane
polskie społeczności pozostały
na Wołyniu.

wschodzie Ukrainy ponad 150 tys. Polaków straciło życie w czasie wywołanego przez rosyjskie władze Wielkiego Głodu w latach 1932–1933, który łącznie pochłonął od 3 do 12 mln ofiar. I po tym niszczenie polskiego żywiołu posunęło się dalej na zachód – na terytorium tzw. polskich okręgów autonomicznych: „marchlewszczyzny” w centralnej Ukrainie i „dzierżyńszczyzny” na Białorusi. To tam właśnie krwawy karzeł Jeżow urządził Polakom piekło swoim rozkazem nr 00485. Po dokonaniu tego ludobójstwa polskiej ludności najdalej na wschód wysunięte zorganizowane polskie

społeczności pozostały na Wołyniu.

Po „polskiej” **były kolejne operacje narodowościowe, wymierzone w różne, konkretnie wymienione, narodowości: Białorusinów, Ukraińców, Litwinów, Łotyszy, Estończyków, Bułgarów, Ormian i inne.** Wiemy z bolesnej historii, że niszczenie polskiego żywiołu i dziedzictwa było przez Sowietów kontynuowane także później, także na Wileńszczyźnie.

Nie jest przypadkiem, że tak szczególne znaczenie ma dla nas świętowanie 15 sierpnia – rocznicy Bitwy Warszawskiej. Był to bowiem dzień, kiedy przynajmniej na jakiś czas udało się obronić przed takim losem, jaki rosyjskie władze gotowały Polakom na tych terenach, których się spod nich wyzwolić nie udało.



Moment historyczny

Antoni Radczenko

Tematyka historyczna felietonu, który ma się ukazać w okolicach 15 sierpnia, jest niby oczywistością. Wiadomo, Bitwa Warszawska. Obrona Europy przed rewolucją i zniewoleniem bolszewickim. Dzień Wojska Polskiego. Uroczystości na Rossie i w pomniejszych miejscowościach Wileńszczyzny.

Historia jednak tworzy się na naszych oczach. „Serdeczne gratulacje dla Dominiki za świetne osiągnięcia, za niezwykle oddanie, talent i niezliczoną liczbę godzin oddanych na to, co daje sens i od czego płoną oczy. **Niech ten wynik będzie zachętą dla wszystkich młodych ludzi Litwy, aby nie wątpili w siebie.** Niech to będzie przykład, że warto marzyć i cierpliwie pracować, aby zrealizować nawet najbardziej śmiało marzenie. Wszystko jest moż-

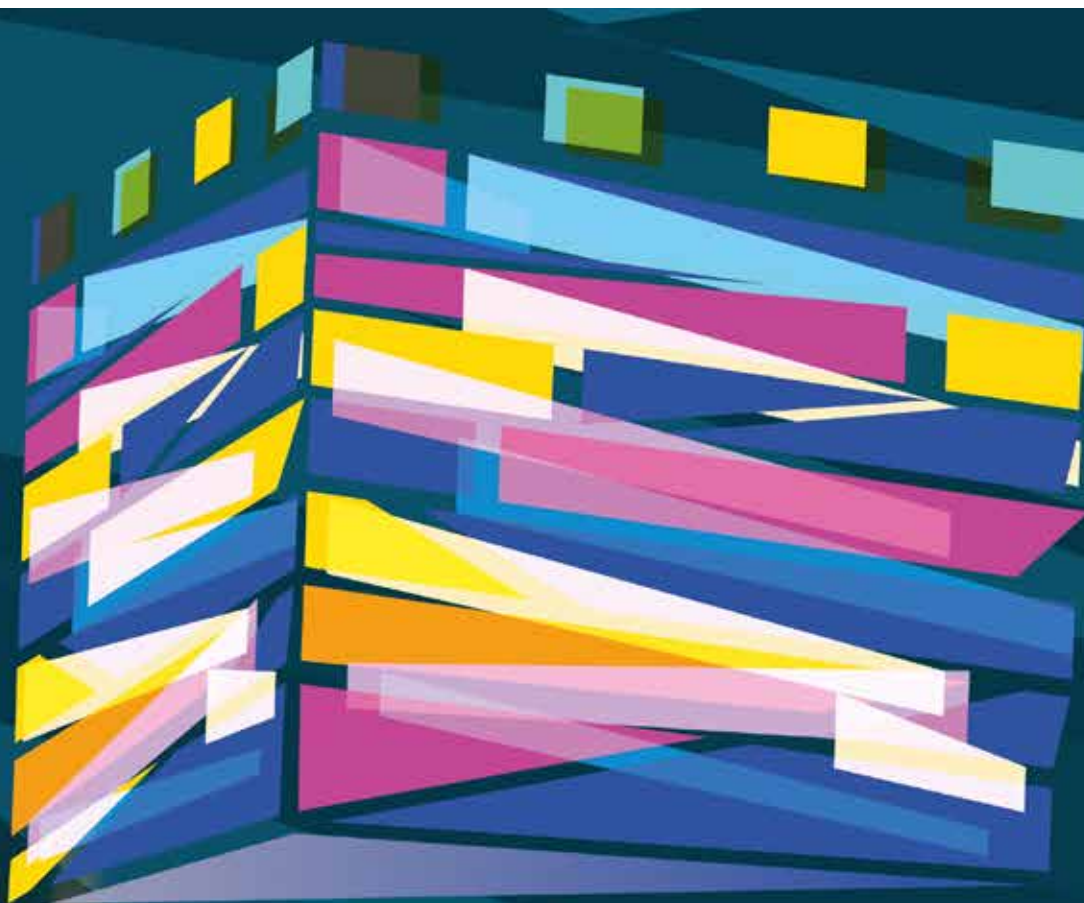
Mieliśmy do czynienia z historycznym wydarzeniem dla polskiej społeczności na Litwie. Dominice kibicowali nie tylko litewscy Polacy. „Trzymamy kciuki! Wszystko jest możliwe!” – zachęcała przed występem premier Ingrida Šimonytė.

liwe” – te słowa prezydent Litwy Gitanas Nausėda skierował do 17-letniej Dominiki Baniewicz, która wywalczyła srebrny medal na igrzyskach olimpijskich w Paryżu. Przez ostatnie dni cała uwaga Litwy była skierowana na uczennicę Gimnazjum im. Jana Pawła II w Wilnie. W pierwszej kolejności jest to sukces Dominiki i jej rodziny. Możemy tylko powtórzyć za dyrektorem Adamem Błaszczewiczem: „Dominika była nastawiona na sukces na olimpiadzie. Życzyliśmy jej złota. Trochę nie wystarczyło, ale ta dziewczyna warta jest złota”. Jestem przekonany,

że jako osoba jeszcze młoda swoje złoto Polka z Litwy na pewno zdobędzie.

Nie jest fanem ani sportu, ani breakingu. Muszę się przyznać, że podczas tegorocznych igrzysk olimpijskich oglądałem tylko występ naszej rodaczki. Dodam, że od lat tak nikomu nie kibicowałem... Dlatego z całą stanowczością stwierdzam, że mieliśmy do czynienia z historycznym wydarzeniem dla polskiej społeczności na Litwie. Dominice kibicowali nie tylko litewscy Polacy. „Trzymamy kciuki! Jak mówiła niejednokrotnie Nicka – wszystko jest możliwe!” – zachęcała przed występem premier Ingrida Šimonytė.

W przestrzeni internetowej, wśród miejscowych Polaków, pojawił się pewien żal. Polegający na tym, że media ogólnokrajowe zbyt mało lub prawie wcale nie poświęcały uwagi narodowości medalistki. Być może. Szczegółowo nie analizowałem publikacji pod tym kątem. Może jednak warto zadać pytanie nam samym. Być może to my – mniejszość polska – nie potrafiliśmy sprzedać swoich sukcesów litewskiej większości?



Tarptautinis vasaros festivalis

MUZIKA MEDININKŲ PILYJE



liepos 6 20:00
festivalio atidarymas
The Ditties Užrašas Lietuvos



liepos 20 20:00
Senosios sefardų dainos
Užrašas Lietuvos



liepos 21 19:00
Eglė Petrošūtė & SAMBA ME



rugpjūčio 3 19:00
Eglės Vakarainaitės Septetas
Jazz'Strada



rugpjūčio 4 19:00
Ewelina Gancewska su grupė
Užrašas Lietuvos



rugpjūčio 18 19:00
Kestutis Vaiginis Quartet



rugpjūčio 24 19:00
ICH TROJE
Rafal Jackiewicz Orchestra

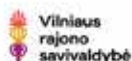


rugpjūčio 25 18:00
festivalio uždarymas
Aktorių trio

Bilietus piltina

kakava.lt

Renginį globoja
Vilniaus rajono savivaldybės
meras **Robert Duchnevič**



Festivalio koncertus
organizuoja:



Nicka zaraziła Litwę brejkiem.

„Czułam wsparcie, za które jestem wdzięczna”

Apolinary Klonowski

Gdy Dominika Baniewicz zdobyła srebro, Litwę ogarnął brejkowy szal. „Moja córka chce brejkować!”, dowiadujemy się od czytelniczki. Sama b-girl Nicka przekazuje „Kurierowi Wileńskiemu”: „Czuję, że polskie media ciekawią się moim występem, jest mi miło”. I dodaje: „O innych rzeczach teraz nie myślę, chcę psychicznie odpocząć”. Co wcale nie dziwi.



B-girl Nicka na tle wieży Eiffla – ten kadr obiegił cały świat Fot. Vytautas Dranginis, LTOK

Uczennica Gimnazjum im. Jana Pawła II w Wilnie, b-girl Nicka, 9 sierpnia na igrzyskach olimpijskich w Paryżu wywalczyła dla Litwy srebrny medal. Był to debiut tej dyscypliny – breakingu – na igrzyskach. Był to też olimpijski debiut samej Baniewicz, chociaż już wcześniej zapewniła sobie w Belgii status mistrzyni świata.

Młoda gwiazda zbiera teraz gratulacje z całego kraju: od prezydenta, premier, ważnych polityków, działaczy. Cieszyła się także polska społeczność na Litwie.

Dominika: Najważniejszą dla mnie rzeczą było to, że byłam zadowolona ze swojego występu. Myślę, że osiągnęłam swój cel, pokazując światu, jak niesamowity jest breakdance.

„Czuję wsparcie wielu ludzi i jestem wszystkim bardzo wdzięczna. Czuję, że polskojęzyczne media również były bardzo zainteresowane moim występem, co jest miłe” – przekazała „Kurierowi Wileńskiemu” B-Girl Nicka po powrocie do kraju.

Nicka i mama Nicki

Zapytaliśmy też o wcześniejsze uwagi mamy b-girl Nicki, Aliny Baniewicz, wobec atmosfery na zawodach. Wcześniej zwracała ona uwagę w rozmowie z litewskimi mediami, że delegacja Japo- ➤

nii, której reprezentantka Ami Yusa wywalczyła złoty medal, była znacznie liczniejsza niż skromna grupa z Litwy.

Dominika Baniewicz uważa jednak, że ona i mama to „dream team”, czyli zespół wymarzony. „Moja mama i ja jesteśmy przyzwyczajone do chodzenia na zawody jako para. Wiemy, kiedy co powiedzieć, jak się wspierać, i nie chcę niczego zmieniać, bo jesteśmy dream teamem” – odpowiada nam b-girl Nicka.

Dominika Baniewicz niosła flagę Litwy na ceremonii zamknięcia. Jej zdjęcia wykonującej breakdance na tle wieży Eiffla obiegały cały świat. Ten zaszczyt był nagłośniany we wszystkich krajowych mediach. Sama Dominika zaznacza, że flaga nie była dla niej lekka, ale czuła dumę.

„Ceremonia zamknięcia była miłym i radosnym doświadczeniem, czułam się dobrze. Czułam dumę i same pozytywne emocje – nawet skakałam!” – opowiadała.

Jednak dodała, że po igrzyskach potrzebuje solidnego odpoczynku: „Nie myślałam jeszcze o innych rzeczach, chcę trochę odpocząć psychicznie”.

Ceremonia zamknięcia była miłym i radosnym doświadczeniem, czułam się dobrze. Czułam dumę i same pozytywne emocje – nawet skakałam! – opowiadała Dominika.

Były kontrowersje

Podczas zawodów wynikły pewne kontrowersje w związku z wyskoczeniem jednej z rywalek na ring przed b-girl Nicką, mimo wcześniej zapowiedzianej kolejności. Jednak Dominika w wywiadzie dla Litewskiego Komitetu Olimpijskiego tłumaczyła, że „to pewien rodzaj dialogu” i sugerowała, że nie należy tego traktować jako nieod-

powiednie zachowanie. W wypowiedzi dla „Kuriera Wileńskiego” z kolei zwróciła szczególną uwagę na to, że osiągnęła swój cel. A cel to był prosty – zarazić świat brejkmanią.

„Jeśli chodzi o występ, najważniejszą rzeczą dla mnie było to, że byłam z niego zadowolona. Zatańczyłam wiele rund po tym, jak dostałam się do finału, i podobało mi się to. Myślę, że osiągnęłam swój cel, pokazując światu, jak niesamowity jest breakdance” – zaznaczyła w wypowiedzi dla naszego dziennika.

Dominikę Baniewicz powracającą z Paryża na lotnisku przywitał tłum. B-girl wykonała break, miała możliwość wypowiedzieć się dla mediów. To jednak nie wszystko – otrzymała od Litewskiej Federacji Golfu, którą reprezentował prezes Czesław Okińczyc, »



Dominika Baniewicz swoim sukcesem na igrzyskach olimpijskich w Paryżu zapewniła rozpoznawalność i sobie, i krajowi, który reprezentowała **Fot. Vytautas Dranginis, LTKO**

elektrycznego mercedesa. Auto, z naklejonymi pierścieniami olimpijskimi i imieniem oraz nazwiskiem Dominiki, czekało na olimpijkę przed lotniskiem.

Na Nickę czeka też „JP2”

We wrześniu powrót do szkoły, czyli Gimnazjum im. Jana Pawła II. Renata Dunajewska, dziennikarka LRT.lt, zapytała dyrektora Adama Błaszkwicza o jego odczucia w stosunku do medalistki.

„Dominika musi przyjść do nas we wrześniu. Będziemy ją serdecznie witali. Ma jeszcze dwa lata szkoły przed sobą. To zaszczyt, że Dominika do nas uczęszcza, szkoła zyskuje dzięki temu prestiż. Mam nadzieję, że na apelu inauguracyjnym, który w tym roku odbędzie się 2 września, będziemy gorąco witali Dominikę” – możemy przeczytać na portalu LRT.lt.

Co więcej, dyrektor liczy, że będzie możliwość zorganizować wystawę prezentującą imponujący dorobek młodej b-girl Nicki. „Jeżeli Dominika na to się zgodzi, to chętnie zorganizujemy taką wystawę. Ale to wszystko zależy od jej życzenia, na ile chce się zareklamować. Chociaż ona jest dość znana, w szkole też, a teraz już i szerzej. Myślę, że na pewno trzeba to jakoś zaznaczyć” – podkreślił pedagog.

Litwę już ogarnia brejkmania

Do „Kuriera Wileńskiego” docierają także głosy od czytelników na temat występu Baniewicz.

„Dziewczyna była rewelacyjna, byłam okropnie rozczarowana decyzją sędziów – jak zresztą chyba 90 proc. ludzi, którzy widzieli jej występ, zasłużyła na złoto. Ale bardzo pięknie wszystko przyjęła, z honorem i spokojem. Oby więcej takiej młodzieży było” – dowiadujemy się od jednej z czytelniczek. To jednak nie wszystko.

„Moja córka też oglądała rywalizację, mówi, że też chce dostać medal, więc będzie tańczyć brejka” – słyszymy. Lepszego świadectwa, że na Litwie rozpoczyna się brejkmania, nie znajdziemy.

Jak żyje Dominika Baniewicz?

Sama Dominika Baniewicz nieraz opowiadała o swoim trybie życia: zdrowe odżywianie, 6 godzin treningów dziennie, uporządkowany harmonogram dnia. Rozpoczęła uprawiać breakdance w wieku 8 lat.

W 2022 r. wystąpiła w zawodach w Korei Południowej, z kolei rok później, w 2023 r., w Leuven w Belgii została mistrzynią świata. W tym samym też roku wy-

stępowała w Nowym Sączu w Polsce na wydarzeniu Women's Breaking Individual.

Poglądy na życie b-girl Nicki

Dominika Baniewicz wydaje się być dziewczyną o silnych podstawach moralnych.

Krótko po igrzyskach stanowczo opowiedziała się przeciwko naśmiewaniu się z występu Australijki Rachael Gunn na igrzyskach (Dominika mierzyła się z nią w rundzie kwalifikacyjnej). Reprezentantka Australii w breakingu dała niezbyt imponujący pokaz, przez co internauci zaczęli robić z nagrań występu prześmiewcze memy, drwiono z niej też w programach satyrycznych w USA.

„Czemu nie zrobicie nagrań z brejkerów, którzy robili rzeczy z wyższej półki. Jestem dumna, mogąc powiedzieć, że doświadczyliśmy najwyższego poziomu kiedykolwiek. To niesamowite, jak ten poziom ewoluował. (...) Będziemy ewoluowali i budowaliśmy się, gdy niektórzy »eksperci« będą siali nienawiść i robili filmiki, leżąc na swoich sofach. Jeśli chcemy zrobić świat lepszym miejscem, gdzie każdy może być sobą i robić swoje, zacznijmy od siebie i wypełnijmy ten świat szacunkiem i pozytywnością. Zaczyna się od ciebie, więc bądź życzliwy i rób swoje. Pokój i miłość, peace & love” – pisała w serwisach społecznościowych Nicka.

Dominika Baniewicz wydaje się być dziewczyną o silnych podstawach moralnych. Krótko po igrzyskach stanowczo opowiedziała się przeciwko naśmiewaniu się z występu Australijki Rachael Gunn na igrzyskach (Dominika mierzyła się z nią w rundzie kwalifikacyjnej). Reprezentantka Australii w breakingu dała niezbyt imponujący pokaz, przez co internauci zaczęli robić z nagrań występu prześmiewcze memy, drwiono z niej też w programach satyrycznych w USA.

Sama stawia sobie cel bycia jak najlepszą brejkerką. Wierzy, że najważniejszą lekcją, której się nauczyła, jest zrozumienie wartości ciężkiej pracy, wdzięczności i nieskupiania się ponad przesadę na przyszłości. I to o młodej Dominice mówi wiele. W jakimś stopniu trop tej postawy może wskazywać na jej mamę – która na przedramieniu ma wytatuowaną sentencję łacińską „ab imo pectore”, czyli „z głębi serca”. Pokazuje to, że serdeczność może stanowić dużą wartość w budowaniu relacji mamy z córką z otaczającym światem.

Sama stawia sobie cel bycia jak najlepszą brejkerką. Wierzy, że najważniejszą lekcją, której się nauczyła, jest zrozumienie wartości ciężkiej pracy, wdzięczności i nieskupiania się ponad przesadę na przyszłości. I to o młodej Dominice mówi wiele. W jakimś stopniu trop tej postawy może wskazywać na jej mamę – która na przedramieniu ma wytatuowaną sentencję łacińską „ab imo pectore”, czyli „z głębi serca”. Pokazuje to, że serdeczność może stanowić dużą wartość w budowaniu relacji mamy z córką z otaczającym światem.

Wiek nie ma znaczenia?

B-girl Nicka wierzy także, że wiek w breakingu nie ma znaczenia i że najbardziej liczy się po prostu chwila obecna i co możesz od siebie dać. „Niektórzy uważają, że trudno jest walczyć ze sportowcami, którzy są znacznie bardziej doświadczeni od ciebie, ale kiedy walczysz, nie myślisz, że ten tancerz tańczył przez 20 lat, a ty siedem lat. Jesteś w chwili obecnej i jesteś tylko ty i twój przeciwnik” – możemy przeczytać w olimpijskim biogramie Dominiki. ➤➤

Dużą wagę Dominika przykłada do żywienia. Podkreślała to w wywiadach, ale też widzimy to na zdjęciach z nią. Często natkniemy się tam na świeże owoce jako przekąskę. Dziewczyna docenia jednak pracę z psychologiem sportowym.

Dla potrzeb biogramu olimpijskiego opisała to w ten sposób: „Możesz być przygotowana fizycznie, ale nie psychicznie. Stresujesz się i jesteś zdenerwowana, więc ważne jest, aby nad sobą panować i psycholog sportowi naprawdę mi z tym pomagają”.

Reprezentacja Litwy na igrzyskach

Łącznie Litwę na igrzyskach olimpijskich w Paryżu reprezentowało 51 sportowców. Siedmioro z nich stanęło na podium, podczas gdy 14 innych, indywidualnie lub z kolegami z drużyny, zajęło miejsca w pierwszej

Wśród reprezentantów Litwy znalazł się także inny sportowiec polskiego pochodzenia, gimnastyk Robert Tworogal, absolwent Szkoły Średniej im. Szymona Konarskiego (dzisiaj już gimnazjum). W 2022 r. przeszedł operację kostki. W Paryżu medalu nie zdobył. Jednak to nie umniejsza zaszczytu. Na igrzyska pojechał jako najlepszy litewski gimnastyk. Biorąc pod uwagę, że pierwszym olimpijskim złotym medalistą Litwy był Polak, Dan Poźniak, Dominika Baniewicz i Robert Tworogal wystawiają najlepsze świadectwo.

gimnastyk. Biorąc pod uwagę, że pierwszym olimpijskim złotym medalistą Litwy był Polak, Dan Poźniak, Dominika Baniewicz i Robert Tworogal wystawiają najlepsze świadectwo. Nie tylko wysokiemu poziomowi przygotowania, lecz także patriotyzmu. W końcu flagę Litwy w Paryżu niosła właśnie Dominika Baniewicz i to ona jest teraz najpopularniejszą na świecie twarzą Litwy. ■

ósemce – tacy zawodnicy otrzymują dyplomy, a na Litwie także premie państwowe.

Wśród reprezentantów Litwy znalazł się także inny sportowiec polskiego pochodzenia, gimnastyk Robert Tworogal, absolwent Szkoły Średniej im. Szymona Konarskiego (dzisiaj już gimnazjum). W 2022 r. przeszedł operację kostki. W Paryżu medalu nie zdobył. Jednak to nie umniejsza zaszczytu. Na igrzyska pojechał jako najlepszy litewski



Na lotnisku Nicę powitał tłum rodaków, krajan, dziennikarzy, fanów. Nicka nie pozostała dłużna – odpowiedziała brejkiem
Fot. Julius Kalinskas, ELTA

Białoruś po czterech latach.

Rewolucja jeszcze się nie skończyła

Antoni Radczenko

Mimo sfałszowanych w 2020 r. wyborów i późniejszej fali represji wielu białoruskich działaczy demokratycznych nadal wierzy, że reżim Łukaszenki upadnie.



Białoruscy działacze demokratyczni 9 sierpnia w Wilnie zorganizowali mityng solidarnościowy **Fot. Andrius Ufartas, ELTA**

9 sierpnia br. w Wilnie odbyła się manifestacja „Za wolną Białoruś”. Wśród widniejących haseł było m.in. „Łukaszenko do Hagi”.

– Rewolucja jeszcze się nie zakończyła. De facto Białoruś jest państwem okupowanym. To stało się nie dzisiaj. Łukaszenko jest takim samym nominatem Putina, jak Ramzan Kadyrow w Czeczenii. W ciągu ostatnich czterech lat poparcie dla Łukaszenki w Białorusi się nie zwiększyło. Ale co się stało za ostatnie lata? Liczba represji wzrosła. Jednych wypuszczają z więzienia, drugich wsadzają. To świadczy o tym, że nadal jest mnóstwo osób przeciwnych Łukaszenko – podkreślił w rozmowie z „Kurierem Wileńskim” Paweł Marinicz, redaktor naczelny niezależnego serwisu Malanka Media (malanka.media), który od kilkunastu lat przebywa na emigracji na Litwie.

Cztery lata represji

Sfałszowany wynik wyborczy z sierpnia 2020 r. spowodował masowe protesty na całej Białorusi. W Mińsku

demonstracje liczyły nawet kilkaset tysięcy osób. Mimo tego niezadowolenia Łukaszenka za pomocą niespotykanych dotychczas represji zachował władzę.

Z danych białoruskiego Centrum Obrony Praw Człowieka „Wiosna” wynika, że w ciągu ostatnich czterech lat reżim Łukaszenki za działania i poglądy polityczne zatrzymał co najmniej 65 tys. osób. Liczba więźniów politycznych zwiększyła się do 1385.

„Dla Łukaszenki rok 2020 to trauma, która powraca w jego wypowiedziach i która zdeteminowała jego działania, w tym masowe represje, przesądziła o wybranym kierunku polityki” – w mój rozmowie z Polską Agencją Prasową niezależny białoruski politolog Walerij Karbalewicz.

W czwartą rocznicę sfałszowanych wyborów Swiatłana Cichanouska, przywódczyni białoruskiej opozycji, zadeklarowała, że nie zamierza rezygnować z dalszej walki o wolność i demokrację.

„Tak naprawdę tylko niewielka część Białorusinów opuściła kraj. Większa część aktywistów nadal tam jest. Utrzymu- >>

jemy jedność, solidarność pozostała” – mówiła w ubiegły piątek w LRT Swiałłana Cichanouska.

Operacja amerykańsko-rosyjska

1 sierpnia w Stambule doszło do dużej wymiany więźniów między Rosją a Stanami Zjednoczonymi. W całej operacji brały udział też inne państwa, jak Polska lub Białoruś. Okazało się, że wśród zwolnionych nie było ani jednego białoruskiego opozycjonisty. „Wielu z nas miało nadzieję, że zobaczymy wśród uwolnionych nazwiska Marii Kalesnikawej, Andrzeja Poczobuta czy Ihara Łosika” – nie ukrywała żalu, komentując wydarzenie, Cichanouska.

Marinicz uważa, że nie warto zbyt skupiać się na tej wymianie. – To była operacja stricte amerykańsko-rosyjska. Nawet Polsce, która walczy o swoich więźniów politycznych, takich jak Andrzej Poczobut, nic się nie udało. Mam jednak nadzieję, że w niedalekiej przyszłości Polsce uda się wyzwolić Poczobuta.

W rozmowie z LRT liderka białoruskiej opozycji zaznaczyła, że trudno w tej sprawie dokonywać spektakularnych działań. „Wewnątrz kraju nie możemy zrobić nic zauważalnego, ponieważ system działa jak jeden wielki gulag...” – zaznaczyła.

Potencjalny cel ataków

Marinicz uważa, że mimo względnej popularności Łukaszenki w kraju jest coraz gorzej. – Łukaszenka tylko dzięki Putinowi nadal sprawuje rządy. Zezwolił na rozmieszczenie rosyjskiej broni nuklearnej. To oznacza, że nasz kraj stał się potencjalnym celem dla państw NATO w razie konfliktu zbrojnego. Życie zwykłego Białorusina w żaden sposób się nie polepsza. Sankcje są skierowane przeciwko reżimowi, niemniej przez prowokacje białoruskich służb specjalnych na granicy z Unią Europejską, czyli z Łotwą, Litwą i Polską, mamy bardzo złe relacje ze wszystkimi sąsiadami. A to już przekłada się na życie zwykłego obywatela, ponieważ wyjazd za granicę stał się utrudniony. Do pogorszenia relacji z sąsiadami przyczyniło się też KGB ze swoimi prowokacjami związanymi z tzw. litwinizmem. Reżim rozumie, że aktywni emigranci są bardzo

niebezpieczni, dlatego próbuje skłócić ich z mieszkańcami krajów, które ich przyjęły. A więc powodów do kochania Łukaszenki zwyczajnie nie ma – wyjaśnia swój pogląd Marinicz.

Przyszłoroczne wybory

Alaksandr Łukaszenka w lutym br. poinformował, że w następnym roku zamierza uczestniczyć w wyborach prezydenckich. „Powiedzcie im, że będę kandydował w wyborach” – oświadczył przed kilkoma miesiącami.

Co prawda w ubiegłym tygodniu, podczas wizyty na wschodzie kraju, oznajmił: „Musicie się przyzwyczaić, że nie jestem wieczny, jak wy wszyscy”.

12 sierpnia Łukaszenka zaproponował uzupełnienie Kodeksu Karnego o artykuł, który przewidywałby karę dla osób, którzy stanowią zagrożenie dla byłego prezydenta. „Przemoc lub groźba przemocy, zniszczenie lub uszkodzenie

W czwartą rocznicę sfałszowanych wyborów Swiałłana Cichanouska, przywódczyni białoruskiej opozycji, zadeklarowała, że nie zamierza rezygnować z dalszej walki o wolność i demokrację.

mienia, względem prezydenta Białorusi, w tym również wobec byłego prezydenta (...) ma być karane karą pozbawienia wolności od lat trzech do lat ośmiu”.

Swiałłana Cichanouska zadeklarowała, że postara się zmobilizować przed wyborami Białorusinów negatywnie nastawionych wobec Łukaszenki, który nieprzerwanie rządzi 25 lat. „Wiele pracy wykonujemy w kulisach, dlatego to wydarzenie chcemy wykorzystać na własną korzyść. Będziemy mieli wielką kampanię medialną i będziemy starali się zmobilizować ludzi do walki” – oświadczyła polityk.

Marinicz ze swojej strony dodaje, że nie warto przywiązywać się do słów Łukaszenki. – Powtórzę, od niego nic nie zależy. Jego władza jest utrzymywana wyłącznie na rosyjskich bagnietach. Powracając do wydarzeń z 2020 r., to gdyby szala przechyliła się w stronę opozycji, to mielibyśmy u siebie Kazachstan [do stłumienia protestów w styczniu 2022 r. władze Kazachstanu użyły wojsk Organi-

zacji Układu o Bezpieczeństwie Zbiorowym, które składają się z jednostek armii zaprzysiężonych z Rosją krajów postsowieckich – przyp. red.]. Protesty byłyby na pewno stłumione, ale być może to opóźniłoby wojnę w Ukrainie. Jestem przekonany, że problem Łukaszenki zostanie rozwiązany na polu bitwy między Rosją a Ukrainą. Rosja utrzymywała Łukaszenkę u władzy nie tylko po 2020 r. Trzeba pamiętać, że od kilkunastu lat gospodarka Białorusi może utrzymywać się tylko dzięki rosyjskiej pomocy, polegającej m.in. na zaniżaniu cen gazu lub ropy – podkreśla dziennikarz.

Brak wojska

W rozmowie z PAP białoruski analityk Walerij Karbalewicz powiedział, że sierpień 2020 r. był momentem przełomowym w dziejach narodu białoruskiego. Jego zdaniem mimo rusefikacji białoruskiego społeczeństwa oba kraje zasadniczo się różnią. Nawet ci, co popierają Łukaszenkę, są przeciwni uczestniczeniu w wojnie w Ukrainie. „Moim zdaniem to był kluczowy czynnik, który zdecydował o tym, że Łukaszenka nie zaangażował armii w wojnę na Ukrainie” – uważa Karbalewicz.

Marinicz ma inne zdanie w tej kwestii. – Trzeba pamiętać, że na Białorusi nie ma praktycznie wojska. Białoruś ma spore i silne struktury represyjne, czyli milicja, KGB, Służba Ochrony Prezydenta. Te struktury w żaden sposób nie sprawdzą się na wojnie. Widzimy to na podstawie zabitych rosyjskich policjantów w pierwszych dniach wojny, kiedy jechali zająć Kijów w ciągu trzech dni. Kiedy jeszcze byłem na Białorusi, to zawód wojskowy nigdy nie był uznawany za prestiżowy. Do wojska zazwyczaj werbowano przedstawicieli grup społecznych, którym nie udało się wstąpić na studia czy znaleźć lepszą pracę. To było fajne miejsce, gdzie jesteś obuty i nakarmiony, ale w zasadzie nic nie musisz robić – mówi „Kurierowi Wileńskiemu”.

Na pytanie, kiedy upadnie reżim w Mińsku, nasz rozmówca odpowiada kategorycznie: – Reżim Łukaszenki upadnie wraz z upadkiem reżimu Putina. To są naczynia połączone. Powtarzam to od lat. Niestety, wcześniej nikt nie chciał nas słuchać. ■



Koncerty Anny często są przeplatane recytowaniem wierszy przez jej mamę Marię Poźlewicz, wielokrotną laureatkę konkursów recytacji.

Anna Poźlewicz: Muzyka w moim życiu była od zawsze

Rozmawiała Justyna Giedrońc

Historia Anny Poźlewicz wykracza poza granice zwykłej kariery zawodowej, ukazując odwagę, przekraczanie życiowych barier i budowanie nowego życia w nowym kraju. Jej twórczość to prawdziwy balsam dla duszy wszystkich miłośników poezji śpiewanej, ballad i romansów.

Z Anią i jej mamą Marią Poźlewicz spotykamy się w ich przytulnym mieszkanku w Nowej Wilejce. Latem, gdy Ania przyjeżdża na wakacje, rozbrzmiewają tu najpiękniejsze piosenki na gitarę.

Kto zainspirował Cię do wejścia w świat poezji i muzyki?

Moja miłość do poezji powstała w dzieciństwie, gdy moja kochana

Mateńka w ciche wieczory recytowała nam z siostrą piękne wiersze, przeżywając każde słowo. Wrażliwość i współczucie każdej myśli wyrażonej przez poetę moja Mama potrafiła całą swoją istotą, ciałem, mimiką, gestami donieść do słuchacza. Tylko moja Mama widziała i słyszała narodzenie każdej piosenki. Muzyka w moim rodzinnym domu w Nowej Wilejce była od zawsze. Tata, chociaż był samoukiem,

miał absolutny słuch, grał na harmonii jak wirtuoz.

Czy pamiętasz moment, kiedy po raz pierwszy wzięłaś do ręki gitarę?

Najpierw była szkoła muzyczna, w której uczyłam się gry na skrzypcach. Gitara zjawiała się w moim życiu zupełnie przypadkowo. Gdy uczyłam się w technikum bu- »



orskich Fot. archiwum Anny Pożlewicz

dowlanym, koleżanki dla żartu sprezentowały mi dziecięcą drewnianą gitarzkę.

Przyszłam do domu, włożyłam struny od skrzypiec do tej gitarzki i uczyłam się grać. Później kupiłam gitarę klasyczną, sześciostunową i uczyłam się gry poprawnej.

Pomimo fascynacji muzyką zdecydowałaś się na studia inżynierskie. Ciężko było pójść inną ścieżką?

Ukończyłam technikum budowlane i chciałam doskonalić swoją wiedzę w tym zakresie. Poszłam więc na studia inżynierskie. Po studiach miałam dobrą pracę, gdzie byłam doceniana i szanowana. Przez cały czas, w pracy i po pracy towarzyszyła mi muzyka. Kiedyś śp. Luba Nazarenko powiedziała, że życzy mi, by amatorstwo zmieniło się na zawód. Jej słowa były prorocze. Ukończyłam studia mu-

zyczne w Polsce i mam dwa zawody. Nie było lekko, ale niczego nie żałuję. Jestem szczęśliwa, że na swojej drodze spotykam dobrych, mądrych i życzliwych ludzi.

Pracę zawodową łączyłaś z koncertami?

Lata spędzone w Wilnie były bardzo twórcze, aczkolwiek nieco amatorskie. Ale, o dziwo, moja twórczość była wysoko oceniana przez profesjonalistów. Nieraz słyszałam: „Po tobie nie ma co wychodzić na scenę”. A na scenę chciałam wychodzić coraz częściej. Zaczęłam koncertować w Polsce, na Łotwie i Białorusi. Brałam udział w wielu konkursach, m.in. w Konkursie Piosenki Patriotycznej w Mrągowie. Występowałam na słynnych Kaziukach-Wilniukach w Lidzbarku Warmińskim, na które zaprosiła mnie pani Krystyna Adamowicz. W międzyczasie nagrałam pierwszą płytę zatytułowaną „Odnaleźć siebie”. Jestem bardzo wdzięczna każdemu, kto zorganizował mój koncert lub zaprosił na festiwal, wernisaż czy spotkanie literackie. Wszystkich tych ludzi pamiętam i z wdzięcznością wspominam każdego w modlitwie do Pana Boga. Każdy występ dostarczał mi moc przyjemności i niezapomnianych wrażeń, po każdym wracałam do domu z budującą energią, która dawała chęć do życia i tworzenia.

Czy sama komponujesz muzykę do utworów poetyckich?

Tworzę muzykę do wierszy Adama Mickiewicza, Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, Jerzego Lieberta i innych. Cieszę się ze współpracy z Aleksandrem Śnieżką, Anetą Litwinowicz. W repertuarze mam około dwustu piosenek o pozytywnej treści, każda z nich pozwala człowiekowi odpocząć i zamyslić się. Większość stanowią piosenki romantyczne, są także pieśni patriotyczne, o tematyce religijnej, jak też biesiadne, ludowe oraz romanse. Śpiewam po polsku, litewsku, rosyjsku, białorusku, po łacinie, francusku i po angielsku, ale najlepiej śpiewa mi się w moim ję-

zyku ojczystym, po polsku. W przysłym roku przypada 30-lecie mojej działalności artystycznej.

W pewnym momencie swego życia zamieszkałaś na stałe w Polsce. Jak tu potoczyły się Twoje losy?

W 2009 r. podczas koncertów w Słupsku poznałam poetów amatorów, którzy pragnęli, by ich wiersze były śpiewane. Szybko powzięłam decyzję i w 2010 r. wyjechałam do Polski. Tu zakreśliło się nowe życie, o którym nawet nie marzyłam. Poznawałam Słupsk i jego okolice, bogate życie kulturalne, ludzi, którzy lubią śpiewać, grać na różnych instrumentach, tańczyć, malować

Tylko moja Mama widziała i słyszała narodzenie każdej piosenki. Muzyka w moim rodzinnym domu w Nowej Wilejce była od zawsze. Tata, chociaż był samoukiem, miał absolutny słuch, grał na harmonii jak wirtuoz.

obrazy. Rozpoczęłam naukę na studiach dziennych w Akademii Pomorskiej, dzisiejszym Uniwersytecie Pomorskim. Był to czas, kiedy mogłam odświeżyć to, co wiem oraz doskonalić to, co umiem.

Studia dzienne po czterdziestce były pewnie poważnym wyzwaniem?

Byłam najstarsza na roku, ale nie pozwoliłam koleżankom i kolegom mówić do mnie na „pani”. Młodzi często opuszczali zajęcia, ja zaś wchłaniałam wszystko jak gąbka. Studiowałam u bardzo dobrych wykładowców, mogłam na nowo uczyć się zasad muzyki, gry na instrumentach, śpiewu, emisji głosu, chóru, kształcenia słuchu, historii muzycznej, rytmiki, harmonii, dydaktyki, sztuki teatralnej, dyrygowania, tworzenia własnych kompozycji i aranżacji oraz wie- ➤

lu innych przedmiotów z zakresu pedagogiki i psychologii. Uczestniczyłam w różnych praktykach i koncertach.

Napisałam licencjat i magisterkę, z których jestem dumna. Mój promotor, profesor Jarosław Chaciński, ma po swojej mamie korzenie litewskie. Gdy dowiedział się, że jestem z Litwy, zaproponował mi temat pracy licencjackiej: „Muzyka litewska jako projekt edukacji wielokulturowej realizowany w szkole podstawowej”. Podczas studiów magisterskich miałam już pewien bagaż wiedzy na temat emisji głosu, pracowałam z dziećmi, które nie zawsze miały dobry słuch, fałszowały, niektóre były wręcz arytmiczne, ale chciały śpiewać i uczęszczając na zajęcia, robiły postępy. Z kolei temat pracy magisterskiej wybrałam sama. Jej tytuł brzmiał: „Zajęcia wokalne w grupie dziecięcej i młodzieżowej – aspekty rozwoju emisji głosu i umiejętności interpretacyjnych uczniów Gminnego Centrum

Ukończyłam studia muzyczne w Polsce i mam dwa zawody. Nie było lekko, ale niczego nie żałuję. Jestem szczęśliwa, że na swojej drodze spotykam dobrych, mądrych i życzliwych ludzi.

Kultury i Promocji w Kobylnicy”. W 2019 r. szczęśliwie obroniłam pracę i zdobyłam tytuł magistra sztuki. Cieszę się, że pani profesor Monika Zytke, profesjonalistka w pełnym znaczeniu tego słowa, napisała aranżację do mojej piosenki, którą mogłam zaśpiewać z orkiestrą. Byłam szczęśliwa, że pani Zytke zainteresowała się moją twórczością, słuchając mojej płyty CD. Były to piękne lata, pełne wydarzeń.

Wybrałaś zawód związany z muzyką?

Pracuję z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy. Już ponad dziesięć lat uczę śpiewu, mam swój program nauczania. Uczę m.in. emisji głosu, wokalu. Występuję też na wielu imprezach

kulturalnych i spotkaniach okolicznościowych. Śpiewałam w rodzinnych domach dziecka, w przedszkolu „Poziomka”, w Filharmonii Słupskiej. Moja serdeczna przyjaciółka Krystyna Popiel działa w Naczelnej Organizacji Technicznej w Słupsku. Jest to osoba tryskająca energią, inżynier, pedagog, nazywają ją „kuźnią pomysłów”, często odwiedza też Wilno. Zaprasza mnie, aby uświetnić uroczystości czy spotkania towarzyskie seniorów w domach opieki społecznej.

Nieraz byłam jurorem w konkursach muzycznych, obserwowałam uczestników i stworzyłam interesującą ofertę, warsztaty pt. „Śpiewana poezja w słowie i muzyce”. Mam nadzieję, że warsztaty otworzą dla młodzieży możliwość odnalezienia w sobie piękna wykonawczego, poznania swoich możliwości, ćwiczenia emisji głosu oraz pogłębienia wiedzy o poezji. Cieszę się z sukcesów swoich wychowanków. Już koncertowałam z moją uczennicą Małgorzatą Wójtowicz, która pięknie rozwija swoje umiejętności wokalne. Nie tylko młodzież chce poznawać swoje możliwości wokalne. Kilka lat z rzędu rośnie też zainteresowanie nauką emisji głosu wśród ludzi starszych.

W kręgu Twoich zainteresowań jest także malarstwo. Czym Cię zafascynowało pisanie ikon?

Przed kilkunastu laty ukończyłam trzy kursy pisania ikon. Pisząc ikonę, poświęcam swój czas Bogu, jest to modlitwa w ciszy i świadomość tego, że moją rękę prowadzi Duch Święty. To doskonały czas w spokoju i miłości.

W ramach jakiego wydarzenia wystąpiłaś w Niemenczynie?

W lipcu w pięknej sali Muzeum Etnograficznego Wileńszczyzny odbył się koncert, który zorganizowały moja ciocia Krystyna Szadziun i bibliotekarka Czesława Kuzmina. Była to prawdziwa uczta duchowa, którą nazwałam „Usiadł raz anioł na parapecie”. ➤



Piosenki Anny rozbrzmiewają nie tylko na koncertach, lecz także na spotkaniach tematycznych, weselach, chrzcinach, jubileuszach

Fot. archiwum Anny Poźlewicz

Skąd taka fantastyczna nazwa?

Od dawna chciałam zaśpiewać piosenkę o aniołku dla malarki Bożeny Naruszewicz, która pracuje w Domu Kultury w Niemenczynie. Prowadzi tam zajęcia plastyczne, maluje nie tylko anioły. Sama zbieram aniołki i bardzo je lubię, kilka razy uczestniczyłam w Dobrym Mieście w Święcie Aniołów, w swoim repertuarze mam też wzruszającą piosenkę o aniołku. Ucieszyłam się, że będę miała okazję wykonać tę piosenkę podczas koncertu w Muzeum Etnograficznym Wileńszczyzny w Niemenczynie.

Zaśpiewałam też wiele innych swoich piosenek, a moja Mama recytowała piękne wiersze.

Zawsze pragnę, żeby jak najwięcej ludzi mogło jej posłuchać i poczuć, jak przeżywa każdy wiersz. Mama brała udział w wielu konkursach recytatorskich i zawsze była oceniana wysoko przez jurorów. Byłam mile zaskoczona, że na koncert z Wilna

przyjechały moje koleżanki Litwinki. Z przyjemnością zaśpiewałam też swoje piosenki w litewskim języku. Publiczność była wzruszona naszym występem. Po koncercie pani Janina Zaniewa zarecytowała patriotyczny wiersz własnego autorstwa, do niej dołączyła też pani Bożena [Naruszewicz], która też pisze wiersze. Na zakończenie członkowie zespołu „Pogoda” zaśpiewali w podziękowaniu „Życzymy, życzymy...”, co bardzo nas z Mamą wzruszyło. Była to prawdziwa ucztą słowa i muzyki. Po takich spotkaniach ludzie stają się dobrymi, radosnymi, pragną tworzyć piękniejsze życie.

Kiedy kolejny występ?

Lata spędzone w Wilnie były bardzo twórcze, aczkolwiek nieco amatorskie. Ale, o dziwo, moja twórczość była wysoko oceniana przez profesjonalistów. Nieraz słyszałam: „Po tobie nie ma co wychodzić na scenę”. A na scenę chciałam wychodzić coraz częściej.

Niezadługo rozpoczyna się rok szkolny. Od razu po moim powrocie w gminie Kobylnica odbędzie się impreza dożynkowa. Cieszę się, że będę mogła swoim śpiewem upiększyć święto, na które przyjeżdżają mieszkańcy Słupska i innych gmin.

Masz sporo fanów, ale nie ukrywasz, że pragniesz twórczość swą zaprezentować szerszej publiczności.

Zawsze chętnie wystąpię, jeśli dostanę zaproszenie. Chciałabym też przekazać nabytą wiedzę dzieciom i młodzieży Wileńszczyzny. Każde lato spędzam u Mamy w Wilnie. Wiem, że gdy przyjeżdżam są wakacje. Mam jednak nadzieję, że dyrektorowie placówek kulturalnych zorganizują dla naszej młodzieży kilkudniowe warsztaty wokalne i zaproszą mnie do ich prowadzenia. Polecam się serdecznie. Pragnę piękno, wzniosłe uczucia, które emanują z poezji i muzyki, przekazywać ludziom. ■



Dzięki swej gitarze i zdolnościom wokalnym Anna potrafiła stworzyć swój własny świat muzyki i poezji Fot. arch. A. Poźlewicz

Ukraina zaskoczyła Rosję.

Ofensywa w obwodzie kurskim

Antoni Rybczyński

6 sierpnia nad ranem ukraińskie wojsko rozpoczęło pierwszą od początku pełnoskalowej wojny ofensywę na terytorium Federacji Rosyjskiej. Tym razem to nie dywersyjny kilkudniowy rajd, ale uderzenie silnego zgrupowania wojskowego z zamiarem utrzymania się na zajęтым terytorium wroga.



Członkowie ukraińskich sił specjalnych uczestniczący w ofensywie na obwód kurski. W tle amerykański pojazd HMMWV
Fot. X/@Osinttechnical

Cele tej operacji mają charakter zarówno militarny, jak i polityczny. W każdym razie Wołodymyr Zelenski i jego generałowie zaryzykowali bardzo dużo.

Ukraińcom udało się zaskoczyć rosyjskie siły zbrojne na poziomie taktycznym, wykonując atak na słabo chroniony odcinek granicy. Wysunięte mobilne grupy, omijając główne punkty oporu, w ciągu pierwszych trzech dni operacji zdołały przeniknąć 30–35 km w głąb terytorium rosyjskiego.

Z taktycznego punktu widzenia był to znakomicie przygotowany manewr: najpierw rozpoznanie bojem, potem błyskawicznie wprowadzono 22. Brygadę Zmechanizowaną (w większości sformowaną w Polsce i uzbrojoną m.in. w polskie czołgi PT-91 Twardy) oraz Brygadę „Ajdar”. Za nimi kolejną brygadę zmechanizowaną i dwie desantowo-szturmowe. Pod koniec pierwszego tygodnia walk liczebność ukraińskich sił w obwodzie kurskim oceniano na 6–10 tys. żołnierzy. Ale kolejne kilka tysięcy pozostaje w odwodzie.

Operacja została poprzedzona imponującym atakiem elektronicznym, który oślepił rosyjskie jednostki broniące granicy i osłabił moc rosyjskich dronów. Za to ukraińskie drony zestrzeliły dwa rosyjskie helikoptery, co do tej pory było praktycznie niespotykane. Ukraiński wywiad doskonale wiedział, że co bardziej wartościowe oddziały wojska z obwodu kurskiego ściągnięto do zgrupowania, które zaatakowało nieco bardziej na południe obwód charkowski. Zostali pogranicznicy FSB, uzbrojeni co najwyżej w moździerze i lekkie transportery, plus wojsko, tyle że przeważnie poborowi, z których niektórzy dołączyli do jednostek kilka tygodni temu. Do tego Rosgwardia (dawne wojska wewnętrzne MSW) i pewne elementy dawnej Grupy Wagnera.

Zaskoczyć, wkroczyć, zająć, obronić

Planowanie ofensywy na obwód kurski odbywało się w największej tajemnicy. Zarówno media, jak i ukraińskie >>

kierownictwo, z Wołodymyrem Zełenskim na czele, utrzymywały reżim milczenia również przez pierwsze trzy dni operacji. Bez wątplenia ważny był element zaskoczenia.

Tym bardziej należy tu docenić dowództwo ukraińskie, bo przecież wojna trwa już 2,5 roku. Nie jest łatwo zgromadzić duże siły, a następnie zaskoczyć nimi wroga. To się udało. Po pierwsze, Rosjanie dali się nabrać, że koncentracja sił ukraińskich w obwodzie sumskim ma defensywny charakter, wynika z obaw przed atakiem Rosji w tym regionie na podobieństwo operacji majowej w obwodzie charkowskim. Po drugie, decyzja Alaksandra Łukaszenki o wycofaniu wojsk z granicy z Ukrainą pozwoliła szybko wzmocnić zgrupowania uderzeniowe oddziałami dotychczas muszącymi pilnować północnego sąsiada.

Podobno szef rosyjskiego sztabu generalnego dostawał na biurko ostrzegawcze raporty, ale je zlekceważył. Gen. Walerij Gierasimow nie poszedł z nimi do Putina. W związku z tym Rosja była całkowicie nieprzygotowana na ofensywę Ukrainy.

Chaos wśród Rosjan

Ukraińskie wojska w Rosji w ciągu tygodnia zdołały zdobyć dwa razy więcej terytorium niż rosyjska armia na Ukrainie od początku maja. W ciągu tygodnia walk przed ukraińską ofensywą w obwodach kurskim i biełgorodzkiem uciekło ponad 130 tys. Rosjan. W dużej mierze na własną rękę. Panuje chaos, regionalne władze kompletnie nie radzą sobie z sytuacją. Uchodźcy blokują drogi i autostrady, utrudniając ruch posuwającym się w przeciwnym kierunku wojskowym posiłkom rosyjskim.

W ósmej dobie operacji zaczęło się jednak pojawiać coraz więcej doniesień, że ściągane rezerwy rosyjskie zaczęły hamować postępy wroga. Zdaniem części ekspertów walki przejdą w fazę pozycyjną na całej długości tego frontu. Chyba że Ukraińcy znów czymś zaskoczą, wszak mają poważne siły w odwodzie.

Nawet rosyjscy blogerzy militarni sugerują, że główne uderzenie sił ukraińskich nie zostało jeszcze wykonane. Rzuca się w oczy fakt, że wojska ukraińskie wjechały na terytorium Rosji ze znaczną liczbą pojazdów inżynieryjnych, ze sprzętem do usuwania min, wyrzutniami HIMARS, moździerzami dalekiego zasięgu i naziemnymi jednostkami obrony powietrznej. Ukraińska armia nie zamierza sama się stamtąd wycofać.

Ukraińskie jednostki okopują się i przygotowują pozycje obronne. Co więcej, w niektórych miejscach nie trzeba się nawet okopywać. Można po prostu zająć fortyfikacje zbudowane wcześniej przez Rosjan.

Plan dobrze przemyślany

Operacja kurska ma kilka celów. Główny to zmusić Putina do pospiesznego wycofania wojsk z Donbasu, gdzie ukraińska obrona już pęka, a przynajmniej z obwodu charkowskiego, i przeniesienia ich do obwodu kurskiego. Ma to zahamować ofensywę wroga, szczególnie w krytycznym obwodzie donieckim. Inny cel, przy założeniu, że uda się okopać na zajętej obszarze, to zdobycie rosyjskiego terytorium na wymianę w ramach ewentualnych przyszłych negocjacji.

W tej skutecznej obronie zajętych ziem może pomóc kontrola nad miasteczkiem Sudża. Znajduje się w nim stacja pomiaru gazu. Oczywiście Ukraińcy zajęli ją nie po to, by odciąć rosyjski gaz, który płynie jeszcze do Europy. Zawór mogli zakręcić u siebie – zauważyła rosyjska ekspertka Julia Łatynina. Zajęli ją po to, by w razie próby odbicia Sudży użyć jej jako tarczy – wszak jakiś ostrzał może wywołać eksplozję i rosyjski gaz na zachód już nie popłynie.

Mówiąc o powodach ataku w kierunku Kurska, nie należy też lekceważyć chęci wzmocnienia morale wojska, elit, spo-

Główne uderzenie sił ukraińskich nie zostało jeszcze wykonane. Rzuca się w oczy fakt, że wojska ukraińskie wjechały na terytorium Rosji ze znaczną liczbą pojazdów inżynieryjnych, ze sprzętem do usuwania min, wyrzutniami i moździerzami dalekiego zasięgu. Ukraińska armia nie zamierza sama się stamtąd wycofać.

łeczeństwa (udany atak na wroga na jego terenie, pierwsze od roku ofensywne działania armii) oraz pokazania sojusznikom zachodnim, że Ukraina jest w stanie prowadzić udane i poważne działania zaczepne.

Zełenski gra va banque

Wkroczenie wojsk ukraińskich na terytorium Rosji w obwodzie kurskim jest najbardziej śmiałą, ale też najbardziej ryzykowną decyzją prezydenta Wołodymyra Zełenskiego. Nie odmieni ona przebiegu walk, ale może politycznie odmienić losy wojny – uważa brytyjski analityk wojskowy prof. Michael.

Na łamach „The Sunday Times” Clarke napisał, że operacja ta zaskoczyła nie tylko Rosję, lecz także zachodnich sojuszników Ukrainy, w tym USA. „Zełenski desperacko próbuje odwrócić narrację, że Ukraina przegrywa wojnę. Sukcesy na Morzu Czarnym i przeciwko siłom rosyjskim na Krymie nie przyciągają uwagi świata, gdy armia jego kraju powoli, ale nieubłaganie jest wypychana z kolejnych terytoriów we wschodniej Ukrainie. Zełenski próbuje znaleźć sposób na zatrzymanie lub odwrócenie tej dynamiki. Ten strategiczny wybór wojskowy jest bardzo w jego stylu: odważny i ryzykowny. Z pewnością jest odważny – Moskwa od 1941 r. nie widziała, by ktokolwiek najechał choćby metr jej własnego terytorium. Obrazy z Kurska szokują rosyjską opinię publiczną, a Kreml może mieć trudności z zarządzaniem tą sytuacją” – ocenił Clarke.

Co jednak, jeśli operacja zakończy się ostatecznie porażką i odwrotem lub co najmniej ciężkimi stratami? Jeśli za taką cenę uda się uniknąć załamania obrony w Donbasie i/lub wypchnąć Rosjan z obwodu charkowskiego, to Zełenski będzie mógł mówić o strategicznym zwycięstwie. Jeśli nie, to może to być jego polityczny koniec. ■

Pierwsza Polka w historii z taką nagrodą.

Saule Technologies: „To już nie próbka, tylko technologia”

Przemysław Śliwa

W obliczu kryzysu energetycznego już działająca technologia perowskitowych paneli może okazać się dla Litwy nieoczywistą deską ratunku. Malinkiewicz, Kupczunas, Krych — to te nazwiska, z czego jedno litewsko brzmiące, stoją za powstaniem Saule Technologies. To firma, która wizję perowskitowych paneli zamieniła w działające rozwiązanie.



Perowskitowe elastyczne panele — polski wynalazek, który potencjalnie może wykorzystać Litwa **Fot. Saule Technologies**

Technologiczna firma Saule Technologies, współzałożona i kierowana przez dr Olę Malinkiewicz, została wyróżniona w kategorii „Małe i średnie przedsiębiorstwa” w tegorocznej edycji European Inventor Awards — nagrodzie przyznawanej od 2006 r. przez Europejskie Biuro Patentowe.

Według uzasadnienia werdyktu nagroda przyznana 9 lipca dla Saule Technologies to wyróżnienie wynalazców, którzy stworzyli „technologię energii słonecznej wykorzystującą opłacalne i przyjazne dla środowiska perowskitowe ogniwa słoneczne”.

Perowskity to też sprawa Litwy

Wynalazek Saule Technologies jest doskonałym rozwiązaniem szczególnie dla krajów znajdujących się w sytuacji takich jak Litwa. Odejście od rosyj-

skiego gazu i ropy przy braku elektrowni atomowych i przy braku alternatyw stawia przed Litwą epokowe wyzwania. Elastyczne panele słoneczne, możliwe do zastosowania na każdej powierzchni, w tym wewnątrz budynków czy na autobusach (choćby elektrycznych, których kilka sztuk już jeździ po Wilnie), mogłyby ten problem przynajmniej częściowo złagodzić.

Dla Litwinów nazwa firmy może brzmieć swojsko. Wzięła się od imienia bałtyjskiej bogini słońca — Saulė. Jak wspomniała Malinkiewicz w wywiadzie dla Polskiej Agencji Prasowej, nazwę podpowiedziała jej jedna z bliskich osób, która wspiera i pomaga jej od początku jej drogi.

Temat perowskitów w panelach słonecznych nie jest tematem nowym, także na Litwie. W roku 2023 największa instytucja badań naukowych na Litwie, Centrum Nauk Fizycznych i Technologii (lit. Fizinių >>

ir technologijos mokslų centras, FTMC) poświęciła temu zagadnieniu odcinek jednego ze swoich programów, który poprowadzili dr Marius Franckevičius. Franckevičius był jednym z nagrodzonych specjalną litewską premią za osiągnięcia naukowe w dziedzinie badania perowskitów — i to w roku 2018, czyli sześć lat temu. Technologia od Saule Technologies ma być z kolei już gotowym do zastosowania rozwiązaniem — podstawową fazę badań ma mieć za sobą.

Czym są panele perowskitowe?

Jak mówi naukowczyni, panel słoneczny wykonany z ogniw perowskitowych to technologia przyszłości: jest cienki, elastyczny i lekki.

Łatwy do położenia tam, gdzie tradycyjne panele się nie sprawdzają, na przykład na fasadach, lekkich konstrukcjach czy nawet środkach transportu i do ładowania smartfonów. Ponadto można je stosować także wewnątrz budynków. Ogniw są drukowane na drukarce, co pozwala na stworzenie dowolnego kształtu, który jest łatwy do dopasowania na każdej powierzchni.

„Mawiamy, że potrzeba jest matką wynalazku, a wszyscy potrzebujemy czystej energii” — mówi dr Malinkiewicz. „Udostępnianie moich badań ludziom zawsze było istotą mojej pracy jako naukowczyni” — podkreślała twórczyni tej technologii na gali European Inventor Award w Śródziemnomorskim Centrum Konferencyjnym (Mediterranean Conference Centre) w Valletcie na Malcie.

Są też wady, choć drobne

Jak każdy wynalazek i ten ma swoje wady.

„Nasz materiał po wydrukowaniu musimy zabezpieczyć przez dostępem wody, bo jest na nią bardzo czuły. Na planecie, na której woda jest powszechna, to niełatwe zadanie, ale da się to zrobić. Jednak zdecydowanie zalety przewyższają wady perowskitów” — zapewniała dr Malinkiewicz w rozmowie z polskimi mediami.

Prawdziwie eko i prawdziwie kosmicznie

Co ważne, proces produkcyjny paneli perowskitowych jest przyjazny dla środowiska.

„W przeciwieństwie do innych zakładów produkcyjnych, z których działalnością wiążą się dymy, hałas, ogromne zużycie wody do



Kierująca firmą Saule Technologies dr Olga Malinkiewicz została pierwszą Polką w historii wyróżnioną przez Europejski Urząd Patentowy nagrodą European Inventor Award Fot. Saule Technologies

chłodzenia maszyn, nasza fabryka może działać w centrum miasta. Nikt nie musi nawet o niej wiedzieć, bo linia produkcyjna to ciąg drukarek podłączonych do prądu” — tłumaczy Malinkiewicz. Wynalazek polskiej firmy może też diametralnie wpłynąć na eksplorację kosmosu. Ogniw są odporne na promieniowanie kosmiczne, dzięki czemu wyniesienie ich na orbitę nie spowodowałoby poważnych wad i spadku sprawności, co jest nieuniknione w przypadku innych technologii tego typu. W przyszłości możliwe jest zastosowanie ich na bardzo cienkich materiałach i zasilenie nimi komputerów pokładowych.

„To nie próbka, to już technologia”

Firma z fabryką we Wrocławiu powstała w 2014 r. z inicjatywy Olgi Malinkiewicz, Piotra Krycha i Artura Kupczunasa. Uzyskała certyfikat IEC (globalny standard bezpieczeństwa, określający wymagania dla systemów zarządzania bezpieczeństwem informacji) na moduły elastyczne do stosowania w elektronice konsumenckiej.

Współpracowała z firmami takimi jak Ergis czy Skanska, a ich produkty były testowane m.in. w Japonii. Popyt na ogniw jest ogromny, dlatego firma buduje większą fabrykę i dopracowuje produkt. Do tego potrzebne są ogromne nakłady finansowe.

„Ilość pracy, którą trzeba wykonać, żeby stworzyć infrastrukturę i zespół, żeby zdobyć finansowanie, jest nie do opisania. Szukamy inwestorów, jesteśmy dobrze przygotowani pod naszą, mam nadzieję, ostatnią rundę inwestycyjną. Szukamy partnera na całe życie. Oferujemy mu certyfikowaną technologię sprawdzoną na linii produkcyjnej małej fabryki. To już nie tylko próbka uzyskana w laboratorium, tylko technologia z perspektywami” — zaznacza dr Malinkiewicz.

Zostaje przyglądać się tej współpracy i trzymać kciuki. I planować. ■

Temat perowskitów w panelach słonecznych nie jest tematem nowym, także na Litwie. W roku 2023 największa instytucja badań naukowych na Litwie, Centrum Nauk Fizycznych i Technologii (lit. Fizinių ir technologijos mokslų centras, FTMC) poświęciła temu zagadnieniu odcinek jednego ze swoich programów, który poprowadzili dr Marius Franckevičius. Franckevičius był jednym z nagrodzonych specjalną litewską premią za osiągnięcia naukowe w dziedzinie badania perowskitów — i to w roku 2018, czyli sześć lat temu.

Szkodliwe, choć potrzebne w gospodarce.

Podstępne oddziaływanie związków azotu na organizm

Honorata Adamowicz

Wiele osób przywiązuje coraz większą uwagę do zdrowego odżywiania. Dlatego też azotany w owocach i warzywach stają się coraz popularniejszym tematem. Czym dokładnie są azotany? Czy powinniśmy być zaniepokojeni ich obecnością w żywności? Odpowiadają specjaliści z Państwowej Służby Żywności i Weterynarii.



Od wielu lat litewskie laboratoria badają zawartość azotanów w warzywach. Fot. Adobe Stock

Od wielu lat laboratoria Krajowego Instytutu Oceny Ryzyka Żywności i Weterynarii badają zawartość azotanów w warzywach (w tym warzywach liściastych), żywności dla niemowląt, wodociągach publicznych i wodzie studziennej. Średnio rocznie przeprowadza się około 1500 testów na obecność azotanów, a specjaliści analizują dane w celu oceny ryzyka dla zdrowia ludzkiego.

Zajmują się nimi najwyższe urzędy

Azotany to związki azotu, które naturalnie powstają w glebie w procesie nitryfikacji i mineralizacji związków organicznych zawierających azot. Tymczasem azotany są też wykorzystywane jako nawóz (źródło azotu). Dla roślin te substancje azotowe są niezbędne do wzrostu.

Komisja Europejska upoważniła Europejski

Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności do oceny wpływu azotanów na ludzi. W 2008 r. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności ocenił wyniki 42 tys. próbek z 21 krajów europejskich, obejmujących 92 gatunki warzyw. Stężenie azotanów różniło się znacznie w poszczególnych warzywach, wahając się od średnio 1 mg/kg (groszek i brukselka) do średnio 4800 mg/kg (brukiew). Badanie wykazało, że zielone warzywa

liściaste były najbardziej podatne na akumulację azotanów i miały najwyższe stężenia azotanów.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności obliczył również wpływ warzyw i owoców na zdrowie ludzi dorosłych (w tym wegetarian), w oparciu o zalecane dzienne spożycie 400 g, i stwierdził, że szacowane narażenie na azotany z warzyw prawdopodobnie nie stanowi żadnego znaczącego zagrożenia dla zdrowia. »

Różne warzywa, takie jak: sałata, szpinak, kapusta, jarmuż, wykazują stosunkowo wysoki poziom azotanów. Na zawartość azotanów w tych samych warzywach mogą mieć wpływ: pora roku, ilość światła, temperatura, warunki uprawy i przechowywania.

Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności warzywa są niezbędną i zalecaną częścią diety człowieka, a korzyści zdrowotne wynikające ze spożycia warzyw przewyższają potencjalne ryzyko związane z narażeniem na azotany w warzywach. W związku z tym korzyści płynące ze spożywania warzyw w postaci błonnika, witamin i minerałów przewyższają potencjalne ryzyko związane z narażeniem na azotany.

Ponadto czynniki, takie jak: intensywność światła podczas uprawy, przechowywania, prze-

tworzenia i/lub gotowania warzyw, wpływają na stężenie azotanów w produkcie końcowym.

Jak oznaczane są azotany?

Azotany są substancjami rozpuszczalnymi w wodzie i można ich zawartość zmniejszyć poprzez: mycie warzyw liściastych (zmniejszenie stężenia azotanów o 10–15 proc.); mycie, obieranie i gotowanie ziemniaków (zmniejszenie stężenia azotanów o 25–75 proc.); gotowanie wszystkich warzyw (zmniejszenie

Jak zmniejszyć poziom azotanów w żywności domowymi sposobami

- Wrzuć świeże warzywa do zimnej wody na co najmniej 15–20 minut. Warzywa muszą być całkowicie namoczone.
- Jedz tylko świeżo przygotowane potrawy warzywne. Azotany z posiekanych warzyw, które pozostawiono na jakiś czas, zamieniają się w szkodliwe azotyny.
- Odcinaj skórkę owoców lub warzyw. Nawet jeśli są bardzo smaczne i atrakcyjne.
- Gotowanie zmniejsza poziom azotanów o 40–80 proc. Podczas gotowania stosunek wody do warzyw powinien wynosić 3:1. Lepiej jest gotować warzywa pokrojone. Naczynie do gotowania powinno być emaliowane. Sól i przyprawy należy dodawać pod koniec gotowania.
- Bardzo przydatne jest polewanie warzyw wrzącą wodą. Ta metoda zmniejsza zawartość azotanów w kapuście o 10–80 proc.
- Konserwowanie warzyw lub owoców zmniejsza zawartość azotanów o 70 proc. Nie należy jednak spieszyć się z piciem solanek. Podobnie pozytywny wpływ ma solenie warzyw.
- Witaminy A, E, C i kwas askorbinowy neutralizują działanie azotanów i azotynów w organizmie.



Nadmiar azotanów w organizmie może prowadzić do zatrucia i chorób. Wszystko zależy od dawki. **Fot. Adobe Stock**

stężenia azotanów nawet o 50 proc.).

W internecie dostępne są różne urządzenia do wykrywania azotanów, a ludzie często udostępniają wyniki swoich testów w mediach społecznościowych, ale Państwowa Służba Żywności i Weterynarii zwraca uwagę, że wiarygodność takich urządzeń nie została udowodniona. Wszystkie testy mające na celu określenie poziomu azotanów w roślinach są przeprowadzane w laboratoriach, a oficjalne laboratoria kontrolne (na Litwie – laboratorium Narodowego Instytutu Oceny Ryzyka Żywności i Weterynarii) stosują akredytowane metody oznaczania azotanów.

Wpływ azotanów na organizm człowieka

Azotany to sole kwasu azotowego, które są jednym z głównych składników odżywczych dla roślin. Są składnikiem produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Ponadto azotany wpływają na metabolizm w organizmie człowieka.

Nadmiar azotanów w organizmie może pro-

wadzić do zatrucia i chorób. Wszystko zależy od dawki azotanów. Same azotany mogą być nieszkodliwe (w niskich i normalnych dawkach). Powyżej normalnego poziomu przekształcają się w rakotwórczy, toksyczny związek – azotyn.

Po dostaniu się do krwiobiegu azotyny wpływają na hemoglobinę, zmniejszając dopływ tlenu do krwi. Najbardziej narażone grupy to niemowlęta, młodzież i osoby starsze.

Różne warzywa, takie jak: sałata, szpinak, kapusta, jarmuż, wykazują stosunkowo wysoki poziom azotanów. Na zawartość azotanów w tych samych warzywach mogą mieć wpływ: pora roku, ilość światła, temperatura, warunki uprawy i przechowywania. Im chłodniejsza pora roku, im mniej światła słonecznego i im krótszy dzień, tym więcej azotu gromadzą rośliny. Akumulacja azotanów w warzywach zależy też od ilości użytego nawozu, jego składu i innych czynników. Zawartość azotanów w warzywach zależy również od warunków przechowywania i sposobu przygotowania ich do spożycia (mycie, obieranie, gotowanie). ■

Jak (nie) odpoczywać?

Nie mylmy odpoczynku z relaksem

Paulina Pieszko

Odpoczywać każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej – sparafrazujmy piosenkę wykonywaną przez Jerzego Stuhra. Ale w odróżnieniu od śpiewania – ważne jest, jak ci to wychodzi, gdyż odpoczynek jest niezbędny naszemu mózgom, żeby uzupełnić rezerwy uważności, kreatywności i motywacji do dalszego działania.



Podczas relaksującego wyjazdu na łono przyrody ubywa nam stresów **Fot. Adobe Stock**

Niedawanie sobie przyzwolenia do odsapnięcia od wiru codziennych aktywności skutkuje często problemami z koncentracją i pamięcią, osłabieniem układu odpornościowego, obniżonym nastrojem. Niezbędne jest więc znalezienie swojego przepisu na jakościowy reset.

Czym tak właściwie jest odpoczynek?

Słownik języka polskiego tak definiuje odpoczynek: „przerwa w jakimś wysiłku dla nabrania sił” lub „czas poświęcony na pozbywanie się zmęczenia, zwykle poprzez robienie tego, co sprawia przyjemność”.

Kluczowym aspektem w odpoczynku jest właśnie regeneracja, której współczesne sposoby na odpoczynek nie są w stanie człowiekowi zapewnić. Na przykład scrollowanie mediów społecznościowych, faktycznie, sprawia nam przyjemność, jednak może nie służyć nam w pozbywaniu się zmęczenia – co gorsza, może go nasilać.

Jest więc różnica między odpoczynkiem a relaksem. Chłonięcie informacji faktycznie wynagradza nas dopaminą, co daje nam złudne poczucie odpoczynku, jednak na dłuższą metę wiąże się z przebodźcowaniem. Nie oznacza to, że mamy zrezygnować z rzeczy, które sprawiają nam przyjemność – po prostu nie mylmy ich z odpoczynkiem. Warto wygospodarować sobie czas w ciągu dnia zarówno na jedno, jak i drugie.

Odpoczynek bierny i aktywny

Trudno jest jednak mówić o formie odpoczynku odpowiedniej dla każdego człowieka. Najprościej jest na własnym doświadczeniu wyczuć, po jakich aktywnościach czujemy się najbardziej zregenerowani i gotowi do dalszego działania.

Często w natłoku codziennych obowiązków nie mamy możliwości zaspokajania wszelkich swoich zachcianek, jednak weekend, wakacje czy urlop to dobry moment, żeby wykazać się responsywnością wobec >>

swoich potrzeb. W zależności od poziomu i rodzaju naszego zmęczenia możemy preferować odpoczynek bierny, czyli klasyczne nicnierobienie, albo aktywny, czyli wymagający ruchu (spacer, pójście na koncert, wyjazd za granicę).

Przy dużym zmęczeniu, wynikającym np. z napięcia w pracy, aktywny odpoczynek może być jedynie dodatkowym stresem i obciążeniem dla naszego organizmu. Natomiast jest on jak najbardziej odpowiedni i wskazany przy jakimś „zasiedzeniu się”, zmęczeniu zastanym stanem rzeczy i chęcią zmiany scenerii.

Czyli co?

Jak zapobiec chronicznemu zmęczeniu i wypaleniu? Jakie są najlepsze sposoby na odpoczynek? Rzucę kilka pomysłów ku inspiracji:

- Absolutna podstawa – sen. Nie ma tu nad czym się rozwodzić. Jeśli człowiek jest niewyspany, trudno jest mu czuć się wypoczętym.

- Ruch jest odpowiedzią na każde pytanie dotyczące zdrowia i jakości

Nicnierobienie wymaga czasem trochę wysiłku, w przeciwnym razie można umrzeć z nudy. Z pomocą przychodzą różnego rodzaju praktyki uważności.

Można się skupić na oddechu, na tym, co obserwujemy, czujemy, słyszymy, widzimy wokół nas.

życia. Przy już niedużym wysiłku, jakim jest np. spacer, obserwuje się w badaniach pozytywne efekty na zdrowiu fizycznym i psychicznym. Aktywność fizyczna może nam sprawiać przyjemność w trakcie jej wykonywania, a jej efekty są zauważalne długo po zakończeniu.

- Nie ma świętej trójcy zdrowia psychicznego i fizycznego bez natury! Podczas relaksującego wyjazdu na łono przyrody stresów jest co najmniej kilkakrotnie mniej niż na co dzień. To jest właśnie to, czego nam trzeba przy odpoczynku. Dodatkowo taka zmiana otoczenia pozwala nam uwolnić głowę i spojrzeć z dystansem na swoje codzienne troski.

- Trenowanie uważności. Nicnierobienie wymaga czasem trochę wysiłku, w przeciwnym razie

można umrzeć z nudy. Z pomocą przychodzą różnego rodzaju praktyki uważności. Można się skupić na oddechu, na tym, co obserwujemy, czujemy, słyszymy, widzimy wokół nas. Rozglądamy to w każdym szczególe i czujemy flow.

- Quiet wakefulness – polega po prostu na odpoczynku z zamkniętymi oczami. Narodowa Fundacja Snu (organizacja z siedzibą w Warszawie) potwierdza, że ten rodzaj szybkiego resetu może dać komórkom mózgowym, mięśniom i narządom odpoczynek, zmniejszając stres i poprawiając nastrój, czujność, kreatywność, itp. Przede wszystkim pozwala zmniejszyć presję przed zaśnięciem – nieraz pół nocy wierzmy się w łóżku, zestresowani, odliczając liczbę godzin do przebudzenia – przy quiet wakefulness już oddajesz się wypoczątkowi, nie czekając na sen.

- Wszystko, co lubisz, ale bez nadmiernej stymulacji umysłowej – granie w planszówki, przesadzanie roślin, rozmowy z bliskimi, krzątanie się po domu, gotowanie...
Masz pełne pole do popisu! ■



Jeśli człowiek jest niewyspany, trudno jest mu czuć się wypoczętym Fot. Adobe Stock

Niezawodne sposoby na zepsucie przetworów.

Przeczytaj i więcej tak nie rób!

Elżbieta Monkiewicz (@elzbieta.mon na Instagramie)

Warzywa szybko włóż do słoika, dodaj wodę i ocet, zamknij pokrywkę i odłóż do szafki. Raz, dwa – i masz szafę pełną przetworów. Szybkość to oczywiście bardzo ważna cecha gospodyni domowej w sezonie konserwowym, jednak oprócz szybkości trzeba też pomyśleć o jakości.



W kwestii przetworów warto korzystać ze sprawdzonych receptur **Fot. Adobe Stock**

Lepiej zamknąć pięć słoików, które przetrwają do wiosny i zachwycą cię piklami na święta, niż zapelnąć mieszkanie naczyniami, z których część będzie miała oderwane wieczka, a niektóre przetwory staną się miękkie, warzywa bez smaku, mętne.

Błąd nr 1. Warzywa lub owoce z „bokiem”

Pewnym sposobem na otrzymanie przetworu, który po miesiącu przechowywania sfermentuje i nawet może eksplodować, jest korzystanie z uszko-

zonego warzywa lub owocu. „A co tam, wykroję, pomyję i wszystko będzie dobrze, pójdzie do słoika” – myśli oszczędna gospodyni, kupując gorszej jakości i tańszy surowiec. Rezultatem są nie oszczędności, ale zbędna praca i kilka godzin mycia szafki. Z owoców z plamką można najwyżej ugotować dżem, przed tym uważnie usuwając uszkodzone miejsca. Na marynaty, kompoty lub kiszonki taki surowiec się nie nadaje.

Wniosek: Do konserwowania nadają się tylko dobrej jakości warzywa

i owoce, bez skaz na skórcie i wewnątrz.

Błąd nr 2. A ręczki umyte?

Osad, mętne sfermentowane konserwy mogą być skutkiem źle umytych warzyw lub owoców, inwentarza lub rąk. Czyli higieny. Uważnie i dokładnie warzywa i owoce myjemy i suszymy – tak, suszymy, bo pozostała na surowcu woda też może dodać swoje co nieco do wielkiej sprawy zepsucia przetworu. Nie zapominajmy też o tym, że istnieją warzywa

i zioła, które umieszcza się w słoiku z ogórkami lub pomidorami – czosnek, ostre papryczki, całe aromatyczne bukiety kopru, pietruszki, estragonu czy innych. Trzeba je także umyć i osuszyć. Gospodynie domowe często polegają na zalewaniu gorącą marynatą warzyw, odstawieniu na jakiś czas, a potem powtórzeniu tej czynności i zawekowaniu, lecz taki sposób nie dezynfekuje wszystkiego. Aby zabić wszystkie bakterie, należy gotowy marynowany produkt w słoiku zapasteryzować przez określony czas – >>

od 10 do 15 minut. Czyli słoiki umieścić w garnku (nie zapomnij o ściereczce położonej na dno garnka), dolać lekko ciepłej wody do 2/3 wysokości słoików, doprowadzić do wrzenia i gotować w zależności od przepisu i wielkości słoika. Jeszcze jedna uwaga – do gara wstawiamy słoiki tylko jednakowej pojemności i wielkości.

Wniosek: Należy bardzo dokładnie umyć wszystkie warzywa w celu zakonserwowania. Dobrze jest też wszystko zaparzyć wrzącą wodą tuż przed włożeniem do słoików. I nie zapomnij o ziołach, one również muszą zostać umyte.

Błąd nr 3. Za mało konserwantów

„Chcę pomidory lekko solone i niezbyt kwaśne, za dużo octu szkodzi, a cukier to w ogóle biała śmierć” – myśli kucharz i wlewa do marynaty połowę zalecanego w przepisie konserwantu. I zmniejsza ilość soli i cukru, niech będzie „do smaku”. Stop! Ocet, sól i cukier to są konserwanty, które pomagają zachować warzywa. Jeśli dodasz za mało soli, konserwy po prostu się zepsują, zaczną fermentować, a warzywa w środku zgniją.

Wniosek: Trzeba korzystać ze sprawdzonych receptur, w których autorzy dokładnie obliczyli wymaganą ilość konserwantów. Dodawaj dokładnie tyle soli i octu, ile podano w przepisie. Można za to eksperymentować z ilością ziela angielskiego i goździków, kopru lub czosnku.

Błąd nr 4. Zła sterylizacja

Czyli słoiki, narzędzia i pokrywki. „Wystarczy po

prostu przepłukać słoik wodą z sodą oczyszczoną lub wstawić go do kuchni mikrofalowej na kilka minut” – tu znowu popieszcza gospodyni domowa się myli. Słoiki należy bardzo dokładnie umyć i wysterylizować. Najwygodniej to można zrobić w piekarniku. Wymyte słoiki wstawiamy na kratkę zaścieloną suchą ściereczką lub ręcznikiem kuchennym i włączamy piekarnik na 135°C na co najmniej 30 minut. Wybieramy gorące słoiki również na ściereczkę lub ręcznik i studzimy. Napęlamy surowcem i zalewamy marynatą, a dalej postępujemy zgodnie z przepisem. Dla przetwo-

Słoiki do przetworów należy bardzo dokładnie umyć i wysterylizować. Najwygodniej to można zrobić w piekarniku. Wymyte słoiki wstawiamy na kratkę zaścieloną suchą ściereczką lub ręcznikiem kuchennym i włączamy piekarnik na 135°C na co najmniej 30 minut.

rów typu lecho, dzemy, sos pomidorowy słoik prosto z piekarnika stawiamy na talerzyku przykrytym tkaniną lub ręcznikiem papierowym (by odizolować gorący słoik od zimnego talerzyka) i wlewamy wrzący przetwór do słoika. Dobrze mieć specjalny lejek, przez który produkt wędruje prosto do słoika, a nie na jego ścianki. Nie zapominamy, że pokrywki też muszą być wygotowane. Szczypcami kuchennymi wybieramy pokrywkę z wrzątku, wycieramy papierowym ręcznikiem i szybko zakręcamy słoik, ostrożnie przewracamy i pozostawiamy przewrócony aż do ostygnięcia.

Wniosek: Dokładnie wysterylizuj i wysusz

(bakterie też uwielbiają namnażać się w wilgotnym środowisku) słoiki i pokrywki na przetwory. Miej pod ręką metalowe szczypce kuchenne.

Błąd nr 5. Zła sól, zły ocet

Jeśli dodasz drobną sól, ogórki staną się miękkie, a solanka zmętnieje; jeśli dodasz ocet 3 proc. zamiast 9 proc., produkt się zepsuje, ponieważ nie będzie wystarczającej ilości konserwantów. Jeśli dodasz sól morską lub jodowaną, smak solonych warzyw zmieni się i stanie się nieprzyjemny.

Wniosek: Tylko gruba sól kamienna i tylko ocet po-

rzyków powietrza lub poduszki powietrznej pod pokrywką to pewny sposób na wybrzuszenie. Powietrze to tlen, a im więcej tlenu, tym aktywniejsze są bakterie i inne organizmy, które zabiłszy przez gotowanie i sterylizację. Nie, nie zabiłszy wszystkich, ale nie trzeba im stwarzać wygodnych warunków do życia.

Wniosek: Dokładnie sprawdź słoik podczas napełniania, unikaj pustych przestrzeni i kieszeni powietrznych, dodaj marynatę lub solankę do krawędzi słoika.

Błąd nr 8. Stare pokrywki

Zeszłoroczne pokrywki mogą wyglądać ładnie i błyszcząco, ale to nie gwarantuje, że nie ma na nich niewidocznych dla oka mikrouszkodzeń. Także może być problemem nie metal, ale gumowa uszczelka pod pokrywką, jeśli konstrukcja pokrywki jej wymaga.

Wniosek: Kupujemy nowe pokrywki przed każdym sezonem, stare wyrzucamy.

Błąd nr 9. Różnica temperatur

Wkładanie gorącej konserwy do zimnego słoika lub zalewanie wrzącą marynatą jest niebezpieczne. Słoik może pęknąć w twoich rękach. Nie należy także stawiać słoików na zimnej powierzchni i napełniać je gorącą zawartością, zawsze powinna być jakaś warstwa izolująca – tkanina, ręcznik papierowy, drewno, karton. Zimne do zimnego, gorące do gorącego. Bardzo uważnie i powoli przewracaj słoiki z gorącą zawartością.

Wniosek: Bądź ostrożny! ■

dany w przepisie. Najczęściej – 9 proc.

Błąd nr 6: Zbyt wczesne dodanie octu

Jeśli za wcześnie wlejesz ocet do marynaty, zacznie ona szybko odparowywać. Jeśli dodasz go za późno, mieszanina będzie zbyt mocno schłodzona. Zwykle robi się tak: zagotuj marynatę z solą i cukrem, wyłącz gaz i natychmiast wlej ocet.

Wniosek: Przeczytaj uważnie przepis i postępuj zgodnie z nim.

Błąd nr 7. Powietrze

Wypełniaj słoiki po brzegi. Pozostawienie pęche-



Przygotowywanie posiłków w sposób atrakcyjny wizualnie i smakowo może pomóc w przezwyciężeniu niechęci do jedzenia

Bunt nastolatka nad talerzem

Karmienie to wyraz rodzicielskiej miłości

Anna Pawłowicz-Janczys

Niedawno 13-letnia córka mojej znajomej oświadczyła, że będzie sobie sama przygotowywać posiłki, bo mama gotuje niezdrowo i nienowocześnie. Matka zareagowała bardzo emocjonalnie. Dlaczego słowa dziewczynki tak ją zaboląły?

W naszej kulturze karmienie jest wyrazem miłości i troski. Pokolenie rodziców lub dziadków obecnych nastolatków wyrosło w czasach, kiedy wybór produktów spożywczych był o wiele mniejszy – mięso, cukier, słodycze na kartki, a po wszystko trzeba było odstać w kilometrowych kolejkach.

Poprzednie pokolenia pamiętają czasy wojenne i zagrożenie głodem. Dlatego dla wielu współczesnych mam i babć jedzenie stanowi symbol przetrwania, miłości i poświęcenia.

Karmienie potomstwa jest jedną z najważniejszych ról rodzicielskich. Dlatego to bardzo czuły punkt każdego rodzica. Matka potraktowała słowa córki jak bolesny komunikat: jesteś złą matką, nie dbasz o mnie. Poczucia, że zawiodła jako matka. Tymczasem intencją jej córki prawdopodobnie wcale nie była krytyka umiejętności kulinarnych mamy, ale chęć samostanowienia w kwestii odżywiania.

Dlaczego nastolatki się buntują?

Bunt nastolatków to naturalny etap rozwoju, związany z potrzebą oddzielenia się od rodziców i zdobycia autonomii. Przeciwdziałanie się nakazom i zakazom, w tym dotyczącym jedzenia, jest częścią procesu dojrzewania. W okresie adolescencji młodzi ludzie dążą do tego, by podejmować własne decyzje i kształtować swoje życie według własnych zasad. Bunt nad talerzem może być wyrazem tej potrzeby. »



astolatka. Fot. Adobe Stock

Nastolatki potrzebują przestrzeni do podejmowania własnych decyzji, także tych dotyczących diety. Umożliwienie im samodzielnego przygotowywania posiłków może być krokiem w stronę ich niezależności. Autonomia w tej dziedzinie pomaga młodym ludziom czuć się odpowiedzialnymi za swoje zdrowie i życie, co jest ważnym elementem dojrzewania.

Ważne jest też, aby nastolatki rozumieły, jakie znaczenie dla zdrowia ma zrównoważona dieta. Rodzice mogą wspierać swoje dzieci w zdobywaniu wiedzy na temat zdrowego odżywiania, co pozwoli im podejmować świadome decyzje żywieniowe. Edukacja na temat wartości odżywczych, korzyści płynących z różnych grup pokarmowych oraz wpływu jedzenia na samopoczucie i zdrowie fizyczne może przyczynić się do lepszego rozumienia i szanowania własnych wyborów żywieniowych.

Proces separacji może być trudny emocjonalnie zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Ważne jest, aby rodzice byli wsparciem, a nie przeszkodą w tym

procesie. Zrozumienie emocji nastolatków i otwarte komunikowanie się z nimi pomaga w budowaniu zaufania i wspiera młodych ludzi w ich dążeniu do samodzielności. Wsparcie emocjonalne ze strony rodziców jest kluczowe, aby nastolatki czuli się bezpieczni i rozumiani w czasie, gdy starają się znaleźć własną drogę w życiu.

Odmowa jedzenia może być formą wyrażenia buntu, ale także sposobem manipulacji rodzicami. Dla nastolatków, którzy czują, że mają niewiele kontroli nad swoim życiem, jedzenie może stać się obszarem, w którym mogą tę kontrolę odzyskać. Rodzice powinni zrozumieć, że odmowa jedzenia często nie jest skierowana przeciwko nim osobiście, ale jest wyrazem potrzeby kontroli i autonomii ich dziecka.

Jak rodzice powinni reagować?

Ważne jest, aby rodzice reagowali na bunt nad talerzem ze spokojem i empatią. Zrozumienie emocji stojących za odmową jedzenia może pomóc w lepszej komunikacji z nastolatkiem. Spokojne podejście pozwala na stworzenie atmosfery zaufania, w której dziecko może swobodnie wyrażać swoje uczucia i potrzeby.

Otwarte rozmowy na temat jedzenia, preferencji i obaw związanych z dietą mogą pomóc w znalezieniu kompromisu. Wspólne ustalanie jadłospisu może być krokiem w stronę akceptacji i współpracy. Dialog z nastolatkiem na temat jego wyborów żywieniowych pozwala mu poczuć się wysłuchanym i szanowanym.

Edukowanie nastolatków na temat zdrowego odżywiania i wpływu jedzenia na zdrowie i samopoczucie jest kluczowe. Pokazywanie, jak różnorodne i smaczne mogą być zdrowe posiłki, może zachęcić młodych ludzi do bardziej świadomego podejścia do jedzenia. Wiedza na temat wartości odżywczych i korzyści płynących z różnych grup pokarmowych pomaga w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Przygotowywanie posiłków w sposób atrakcyjny wizualnie i smakowo, a także uwzględnianie ulubionych potraw nastolatka, może pomóc w przezwyciężeniu niechęci do jedzenia. Elastyczność i kreatywność w kuchni mogą sprawić, że zdrowe jedzenie

stanie się bardziej pociągające dla młodych ludzi.

Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych w domu, takich jak wspólne posiłki, może zachęcić nastolatka do jedzenia. Ważne jest, aby rodzice sami dawali dobry przykład. Wspólne jedzenie buduje więzi rodzinne i stwarza okazję do rozmów na temat dnia codziennego, co może pomóc w lepszym zrozumieniu i wsparciu nastolatka.

Ciekawe inicjatywy

Jednym ze sposobów, aby zachęcić nastolatka do zdrowego odżywiania, jest zorganizowanie pikniku dla niego i jego przyjaciół. Taka inicjatywa nie tylko wspiera zdrowe nawyki żywieniowe, lecz także buduje relacje społeczne. Rodzice mogą pomóc w organizacji pikniku, proponując różnorodne, zdrowe przekąski, takie jak świeże owoce, warzywa, domowe kanapki i naturalne soki.

Ważne jest, aby pozwolić nastolatkowi samodzielnie wybierać i przygotowywać niektóre potrawy, co wzmocni jego poczucie niezależności i zaangażowania. Tego typu wydarzenie to doskonała okazja do edukacji w zakresie zdrowego stylu życia, a jednocześnie świetna zabawa na świeżym powietrzu. Dzięki wsparciu rodziców piknik może stać się inspirującym doświadczeniem, które pokaże, że zdrowe jedzenie może być smaczne i atrakcyjne.

W przypadku poważnych problemów z jedzeniem warto skonsultować się z dietetykiem lub psychologiem, którzy mogą pomóc w zidentyfikowaniu i rozwiązaniu problemów. Specjaliści mogą dostarczyć profesjonalnej wiedzy i wsparcia, które są nieocenione w radzeniu sobie z trudnościami żywieniowymi nastolatków.

Bunt nastolatka nad talerzem może być trudnym doświadczeniem zarówno dla rodziców, jak i dla samych nastolatków. Kluczem do sukcesu jest zrozumienie przyczyn tego zachowania i wspólne poszukiwanie rozwiązań. Dzięki otwartej komunikacji, edukacji i elastyczności można pomóc nastolatkowi w rozwijaniu zdrowych nawyków żywieniowych, które będą mu służyły przez całe życie. ■



Iweta Wysocka, trenerka ciałożyłości
Fot. Archiwum Iwety Wysockiej

Większość ludzi chce za wszelką cenę zbliżyć się do tych ideałów. O dysmorfofobii opowiada nam Iweta Wysocka, trenerka ciałożyłości.

Z jednej strony dbanie o swój wygląd, o to, aby prezentować się ładnie, mieć zdrowe ciało, jest czymś chwalebny i normalnym. Z drugiej jednak – dla wielu osób staje się to obsesją. Często takie osoby nie podobają się sobie, widzą w sobie same wady. I nie jest to zjawisko rzadkie. Zdiagnozowane jako zaburzenie psychiczne zwane dysmorfofobią – przekonaniem o brzydocie własnego ciała. To poważne schorzenie psychiczne prowadzi do zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych.

Dysmorfofobia nie bierze się znikąd

Czy można pomóc osobie z dysmorfofobią? Takie pytanie zadałam ekspertce od emocji, ciała i podświadomości, Iwecie Wysockiej, która od wielu lat zajmuje się zdrowiem fizycznym (prowadząc w Wilnie warsztaty fitness), a od niedawna również – emocjami. Uważa ona, że pełne zdrowie to pełnia dobrostanu fizycznego i psychicznego i najważniejsze jest budowanie zdrowej relacji z ciałem, opartej na życzliwej trosce, szacunku i akceptacji.

– W swojej wieloletniej pracy, głównie z kobietami, spotykam takie, które są ładne, całkiem zgrabne, z interesującą osobowością, a widzą u siebie wady, których de facto nie ma. Mają tendencje do wyolbrzymiania niewielkich niedoskonałości, na które inne osoby zupełnie nie zwracają uwagi: jakieś zmarszczki, niezadawalający wg nich wygląd włosów, kształt nosa czy ust, niezgrabna sylwetka. Jest oczywiste, że niektórych „niedoskonałości” zmienić nie możemy, bo dziedziczymy po przodkach: figurę, gątowne włosy, kolor oczu, owal twarzy. Ale nawet jeśli

Dysmorfofobia może dotyczyć każdej części ciała. Statystycznie najczęściej rozwija się w okresie nastoletnim, ale może też dotknąć ludzi dorosłych. Rzutuje na wszystkie inne aspekty życia.

Gdy głowa nienawidzi swojego ciała

O postrzeganiu siebie w krzywym zwierciadle

Brenda Mazur

Obsesja bycia „pięknym” towarzyszy ludziom od dawna, jednak dzisiejsze czasy i ogromna siła oddziaływania social mediów to zjawisko spotęgowały. Internet z każdej strony osacza nas wizerunkami pięknych osób, o nieskazitelnej cerze, owalu twarzy, idealnych proporcjach.

nam się nie podobają, to możemy te „wady uwolnić od ograniczających scenariuszy”, zrozumieć swoje emocje i nauczyć się wykorzystywać ich energię. Zamienić urazy psychiczne w zasoby. Co prawda osoby przekonane o swojej wyimaginowanej brzydocie bardzo trudno jest przekonać, że jest inaczej. Ale jest to możliwe, tylko wymaga to pracy nad sobą i swymi fobiami. Połączenie działań: terapii poznawczo-behawioralnej, technik relaksacyjnych, zajęć sportowych dostosowanych do kondycji i wieku, kontakt z innymi ludźmi, którzy mają te same problemy, są nam życzliwi, przynosi niespodziewane efekty – przekonuje Iweta Wysocka.

Dysmorfofobia nie bierze się znikąd i ma często swoje początki już w dzieciństwie. Noworodek i niemowlę nie wiedzą, jak wyglądają. Nie mają jeszcze obrazu siebie. Z biegiem czasu jednak dziecko zaczyna nabierać obrazu własnej cielesności. Odkrywanie siebie jest naturalnym etapem rozwoju dziecka. Na to, jak rozwija się cielesność dziecka i jego świadomość wyglądu, na to, czy np. dziewczynka będzie się akceptować i uważać za uroczą i wartościową osobę, czy też będzie wytykać sobie wszystkie wady i źle czuć się we własnym ciele, wpływa wiele różnych czynników.

Wpływ rodziców

W przypadku dziewczynek największy wpływ na to, jak zaczynają postrzegać swoje ciało i swoją kobiecość, ma matka. W przypadku zdrowych, bliskich relacji, córka ma szansę wypracować w sobie zdrowe poczucie własnego ciała. Poza komunikatami werbalnymi – podkreślaniami zalet, chwaleniem, zapewnieniami o tym, że to normalne, że nie jest się perfekcyjnym jak lalka Barbie, znaczenie mają też komunikaty niewerbalne. To przede wszystkim dotyk. Jeśli matka chętnie przytula córkę »

w okresie wczesnego dzieciństwa, wykonuje wszelkie czynności higieniczno-pielęgnacyjne z pozytywnym zaangażowaniem i czułością, taka dziewczynka będzie czuła się akceptowana i kochana. Jeśli jest odwrotnie, matka nie ma czasu i potrzeby, aby te czynności wykonywać z miłością i oddaniem, to w dziecięcej psychice pozostaje to zakodowane na długie lata. Nawet jeśli wydaje się nam, że dziecko jest jeszcze zdecydowanie za małe, by pamiętać.

Okres dojrzewania

A co dzieje się, gdy z pączka rozwija się kwiat? Gdy dziecko przeistacza się w nastolatkę? I tu jest różnie. Bywa tak, że matki wewnątrznie nie potrafią zaakceptować swoich córek. Traktują je jako rywalki, jako młodsze kobiety, które odbierają im urodę i zainteresowanie. To bardzo niezdrowe podejście, ale się zdarza. Dziewczynka, która jest wychowywana przez taką matkę, może nabrać złego spojrzenia na swoje ciało i poczucie kobiecości, bo zazdrosna matka wtoczy jej kompleksy i niewłaściwe przekonania, by pozbyć się rywalki i ją umniejszyć.

– Może się też zdarzyć, że matka nie akceptuje wyglądu córki. Nie podobają jej się: budowa ciała, uszy, nos. Może też skarżyć się innym na wygląd córki. Brak akceptacji matki może bardzo negatywnie wpłynąć na to, jak dziewczynka czuje się z samą sobą i swoją kobiecością. Jednak nie tylko brak akceptacji matki względem córki może na to wpłynąć. Także brak akceptacji matki jej własnego wyglądu, może mieć odzew na córce. Jeśli

Świat zewnętrzny wmawia nam, że musimy być piękni i wiecznie młodzi. Nie możemy poddać się temu terrorowi. Zresztą przeżyte doświadczenia pokazują prawdziwe wartości człowieka. I choć wydaje się, że bycie pięknym przynosi szczęście, to badania wyraźnie pokazują, że tak nie jest.

matka ciągle krytykuje swój wygląd przy córce, narzeka ciągle na małe usta, za grube nogi i ciągle katuje się dietami, to córka mimo woli zaczyna też na siebie krytycznie patrzeć. Zaczyna analizować swoje ciało i wytykać sobie wszystkie niedoskonałości, skupiać się na swoich wadach i problematycznych defektach. Bo takie wzorce czerpie ona od matki – mówi Iweta Wysocka.

Wpływ rówieśników i popkultury

Dzieci i młodzież potrafią być naprawdę bardzo okrutne. Jeśli ktoś odstaje od wzorca, są w stanie to natychmiast wytknąć, zwłaszcza, jeśli w domu nie zostaną nauczone tego, że pewnych rzeczy mówić nie wypada. Rówieśnicy mogą zwrócić uwagę na cokolwiek: na nos, wielkość uszu czy nawet kształt nóg, nie mówiąc, jak potrafią znęcać się nad kolegą czy koleżanką otyłą. Czy też „obciachowo” ubraną, za skromną, za głupią... Przemoc psychiczna, wyzwiska, wyśmiewanie wyglądu, to wszystko pozostawia bardzo silny, negatywny ślad w psychice nastolatka.

Media społecznościowe, świat filmu, muzyki i celebrytów to coś, co może bardzo poważnie zachwiać poczuciem własnej wartości. Młodzi ludzie (niestety ludzie dojrzały też) są bombardowani zdjęciami i filmami, które przedstawiają przepięknych, idealnych ludzi, w idealnej formie fizycznej. Nie zastanawiamy się nawet, że to wszystko to kwestia filtrów, przeróbek. Magia fotografii. A idealni ludzie nie istnieją. Nikt nie wstaje z łóżka perfekcyjny. Każdy ma niedoskonałości cery, >>



Jeśli dobrze czujesz się w swoim ciele, lepiej czujesz się w swoim życiu Fot. Archiwum Iwety Wysockiej

niechciane fałdki, rozwichrzony włosy. Nikt na co dzień nie ubiera się jak na pokaz mody, nie pacykuje twarzy tonami make-up. To media społecznościowe wypaczają nam obraz. W przypadku celebrytów duża część wyglądu to kwestia odpowiednich stylistów, makijażystów, fryzjerów czy nawet chirurga plastycznego. I w tym wszystkim nie ma nic złego – każdy ze swoim wyglądem może robić to, co chce. Jednak ważne jest to, by zrozumieć, że żaden celebryta czy influencer nie jest idealny. I nawet najpiękniejsza kobieta świata nie zawsze wygląda perfekcyjnie.

– Nie każdy, kto nie akceptuje swojego wyglądu, zaraz nabawi się z tego powodu poważnych zaburzeń. Ale może się tak stać. Chęć „naprawienia” sylwetki prowadzi do stosowania przeróżnych diet. Bez kontroli lekarskiej – prowadzi do anoreksji lub bulimii. Może doprowadzić do nerwicy natręctw i poważnej depresji. Tak rozwija się dysmorfofobia – twierdzi Iweta Wysocka.

Definicja dysmorfofobii

Dysmorfofobia to zaburzenie psychiczne, które sprawia, że osoba nim dotknięta nie jest w stanie pozytywnie myśleć o swoim ciele. Wada wg niej jest olbrzymia i natychmiast zwraca uwagę wszystkich, którzy patrzą krytycznie, z mieszanką litości, a nawet obrzydzenia. Oczywiście, wszystko to dzieje się tylko w głowie takiej osoby. W rzeczywistości wada albo nie istnieje w ogóle, albo może być naprawdę niewielka.

Dysmorfofobia może dotyczyć każdej części ciała. Statystycznie najczęściej rozwija się w okresie nastoletnim, ale może też dotknąć ludzi dorosłych. Rzutuje na wszystkie inne aspekty życia. Taka osoba zamyka się w sobie, unika spotkań publicznych, ma problem z chodzeniem do szkoły i pracy. Taka osoba chorobliwie skupia się na swoim wyglądzie i nie jest w stanie przestać o tym myśleć.

Jak zaakceptować swój wygląd?

Akceptacja swojego wyglądu jest ważna. To właśnie ona pozwala człowiekowi na lepsze, szczęśliwsze i pełniejsze życie. Przede wszystkim pamiętaj o tym, że akceptacja swojego wyglądu wcale nie oznacza, że przestaniesz nad sobą pracować. Akceptacja swojej nadwagi wcale nie oznacza, że przestaniesz się odchudzać. Nadal możesz to robić, jednak gdy będziesz patrzeć w lustro bez uczucia niechęci, gdy będziesz akceptować siebie, cały ten proces może stać się o wiele łatwiejszy, a na pewno przyjemniejszy.

– Walka z kompleksami jest trudna. Jednak możesz sobie z tym poradzić. Uświadom sobie, że twoja uroda to nie tylko twój wygląd fizyczny. To też twoje piękno wewnętrzne. W końcu na pewno możesz wskazać przykłady ludzi, którzy odbiegają od przyjętych kanonów piękna, a jednak nie narzekają na brak zainteresowania, wchodzą

Dysmorfofobia to zaburzenie psychiczne, które sprawia, że osoba nim dotknięta nie jest w stanie pozytywnie myśleć o swoim ciele. Wada wg niej jest olbrzymia i natychmiast zwraca uwagę wszystkich, którzy patrzą krytycznie, z mieszanką litości, a nawet obrzydzenia.



Media społecznościowe, świat filmu, muzyki i celebrytów to coś, co może bardzo poważnie zachwiać poczuciem własnej wartości **Fot. Archiwum Iwety Wysockiej**

w udane, szczęśliwe związki i otaczają się wieloma ludźmi, również tymi, których uważa się za klasycznie pięknych. Charakter i pewność siebie naprawdę mają znaczenie. Warto więc nad tym pracować. Uświadom sobie, że niezależnie od tego, jak wyglądasz, zasługujesz na miłość, szacunek i uznanie – twierdzi Iweta Wysocka.

Warto szukać pomocy

– Podczas terapii uwalniam cię od myślenia o diecie, emocjonalnego jedzenia, niepokoju, poczucia winy i wstydu oraz destrukcyjnych zachowań, chorób psychosomatycznych. Pomagam kochać siebie, odkrywać pasje. Odkrywać te pokłady miłości do siebie samej, które nadal w tobie są. Możesz też zrozumieć, skąd biorą się twoje przekonania i zacząć z nimi walczyć. Możesz w ten sposób wzmocnić swoją pewność siebie i sprawić, że twoje kompleksy znikną. Bardzo ważne, by się podobać – przede wszystkim samej sobie. Jeśli dobrze czujesz się w swoim ciele, lepiej czujesz się w swoim życiu. To motto, które chcę przekazać jako trenerka ciałozygliwości – zapewnia Iweta Wysocka.

Świat zewnętrzny wmawia nam, że musimy być piękni i wiecznie młodzi. Nie możemy poddać się temu terrorowi. Zresztą przeżyte doświadczenia pokazują prawdziwe wartości człowieka. I choć wydaje się, że bycie pięknym przynosi szczęście, to badania wyraźnie pokazują, że tak nie jest. Ciekawsze życie mają ci, którzy są uczciwi, empatyczni i emanują fajną energią. Nie dajmy się zwariować. ■

**Sponsor nagród – Ex Libris
Galeria Polskiej Książki**

Cotygodniowe losowanie nagród za rozwiązanie krzyżówki.
Kupon z rozwiązaniem krzyżówki można nadsyłać do 23 sierpnia, na adres redakcji: „Kurier Wileński” Birbynių g. 4A LT-02121 Vilnius lub pocztą elektroniczną: reklama@kurierwilenski.lt.
Wyniki zamieścimy 31 sierpnia.

**ROZWIĄZANIE
KRZYŻÓWKI Z 27 LIPCA**

Poziomo: POMRUK, SAMOWAR, KROKODYL, CIOSAK, NIKODEM, EKSTAZA, JARMARK, KONINA, PSIKUS, POLIGAMIA, LODY, TLENEK, DEMO, BRIAN, KONSOLA, ANANAS, SLALOM, LAIKAT, ZELENSKI, BARK, SUSZKA, KAŁAMARZ, FURORA, TUNING, SZPERKA, AKTA, PASYWA, PORT, INKA, ZLOT, KINO, CIELAK, AZJA, INGA, FALA

Pionowo: OKIENKO, DORSZ, KUSTOSZ, ZMROK, OLSEN, LEKARZ, ROSSINI, MSZAŁ, ŁOPATKA, DUKAT, IGLOO, LEWAREK, KOKAINA, LEON, MARTINI, AMEBA, MSZA, KANON, SYNAJ, DALI, APATIA, LISZT, PACA, KURS, LANCA, USA, MOLO, MILENA, IBSEN, SZEŃ, DIAKON, NAKAZ, IDYLLA, KATE, RUDERA, ARKAN, WOAL, MEKSYK, SETKA, GRATKA

Hasło: Sesja fotograficzna

Wśród Czytelników, którzy nadesłali prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z 27 lipca została rozlosowana nagroda książkowa, którą ufundowało wydawnictwo Ex Libris.

**Zwycięzczynią została
Jadwiga Jachimowicz (Wilno)**

Nagrody prosimy odebrać w redakcji do 23 sierpnia.

Uwaga, osoby przysyłające rozwiązanie krzyżówek, prosimy o podanie imienia, nazwiska, adresu, a także w miarę możliwości – numeru telefonu.

W losowaniu nagród za rozwiązanie krzyżówki nie mogą uczestniczyć pracownicy redakcji oraz członkowie ich rodzin.

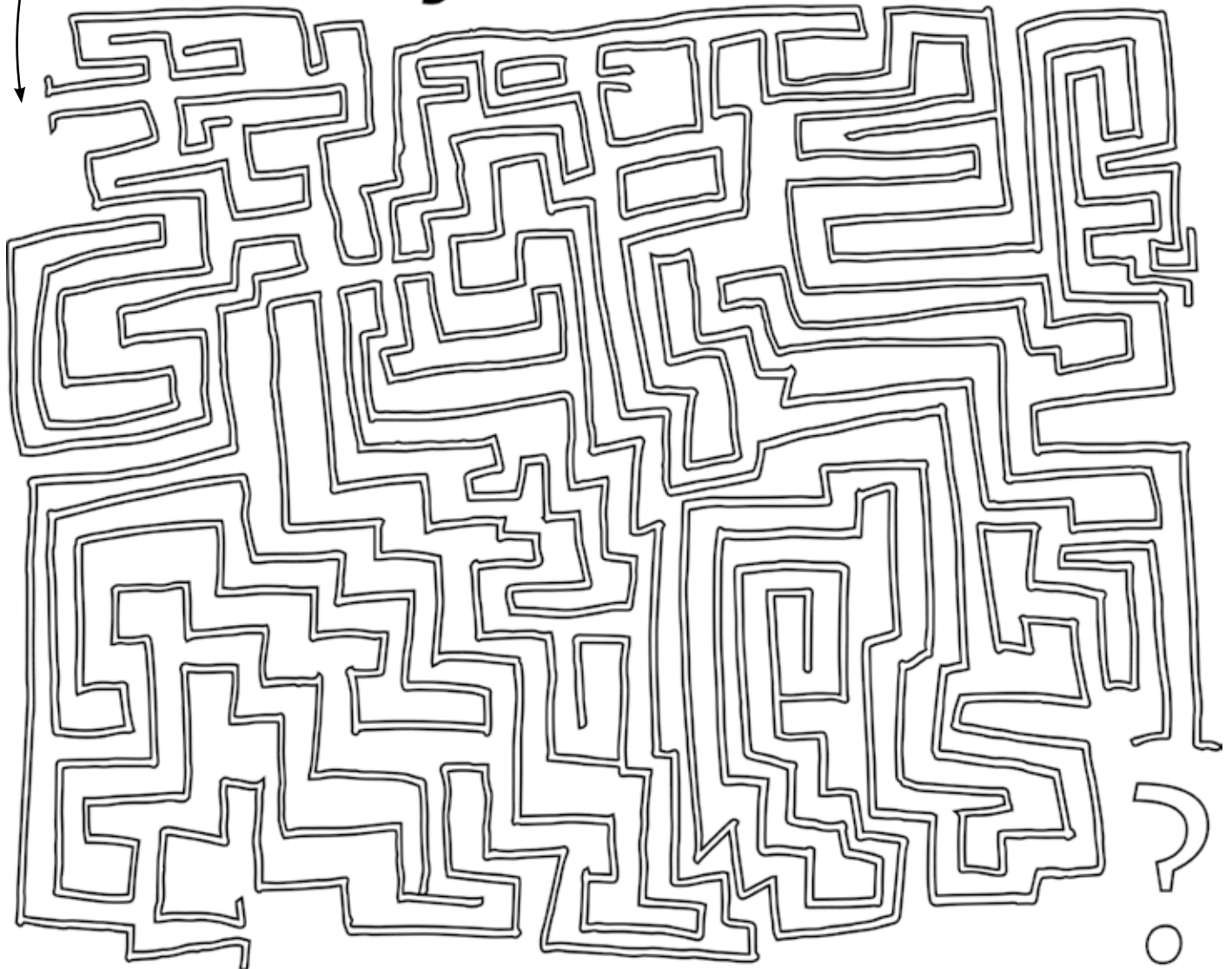
Głoszony w meczecie Kokon jedwabnika		Demonstracja feministyczna		Maryja, matka ... Na czatach		Auto farmera ... team, zespół gwiazd		Vaclav, były prezydent Czech Droga na skróty		Gliniany na wino	
Cel lotu rakiety		Talarek cytryny		Drobny uraz		Windsurfer lub snowboardzista		Pokój dla gościa		Rodzi kokosy, daktyle	
Notka w prasie		Stolica kraju Havla		Zrobi go barman		Książę smoczego grodu		Usterka w postaci rysy		Ogrody chłodnik	
Rzucany do kosza		Łożysko rzeki		Podłoga jak klepisko		Tam opada kurtyna		Okulary - etui, znaczek -?		Dla rycerza jest nią tarcza	
Portowy urząd		Kolejka przed kasą		Pawel, muzyk w Sejmie		Kapłan z kapituły		Sukulent z kolcami		Bulka w kształcie księżycy	
Automat z bębniem		Siekierka strażacka		Polskie miasto garnków		Biały kruk na półce		Z niego wiórki w masie		Czar pięknej kobiety	
Sąsiad Litwina, Niemca		But z włochatej skóry		Imię dobre dla pieska		Filmowy odtwórca roli Klossa		Dach bazyliki		Forowana ulubienica	
Kłótniwa osoba		Element układanki		Brdny interes, szwindel		Obszar dookoła		Część lunety		Towar na aucie	
Skaza szkła		Sklepik z używaną odzieżą		Rodzaj karabinu		Obręb, krąg wpływów		Czasem bywa mylny		Bieżący lub kwadratowy	
Laska taternika		Scena cyrkowa		Imię żeńskie		Mniej niż nonet		Wąski otwór, szczelina		Cząstka kredytu do spłaty	
18		17		19		15		16		13	
1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19											

Ułożył Roman Głowacki

POKOLORUJ
MNIĘ



Znajdź drogę!





Hejka! Wakacje są też po to, żebyśmy mogli pójść do kina. Tak, tak – to ogromna frajda obejrzeć ulubiony albo wyczekiwany film w 3D albo 4D, gdzie widz odbiera film nie tylko przez obraz i dźwięk, ale także przez ruch! A czy wiecie, jak powstaje film i kto przy tym najwięcej się napracuje?

Jak powstaje film?

Nad tym, abyście mogli wygodnie usiąść w obszernej sali, przed wielkim ekranem, w wygodnym fotelu lub krześle i z zapartym tchem obejrzeć film, pracuje bardzo dużo osób. Są to m.in.: aktorzy, reżyser i jego pomocnicy, scenarzyści, operatorzy kamer, dźwiękowcy, charakteryzatorzy, osoby pomagające przy budowie planu filmowego.

Od czego zaczyna się pracę nad filmem?

Od scenariusza! To tekst, na którego podstawie przygotowuje się film. Scenariusz jest podzielony na mniejsze części, czyli sceny. Zawiera nie tylko dialogi, czyli to, co postacie mają powiedzieć, lecz także opisy postaci. Scenariusz może być przygotowany na podstawie jakiejś książki, powieści. Wtedy mamy do czynienia z adaptacją filmową dzieła literackiego – ekranizacją powieści.

Kto jest najważniejszą osobą pracującą nad filmem?

Reżyser! To on odpowiada za cały film. Decyduje, kto zagra filmowe role. Akceptuje dekoracje, plenery, muzykę do filmu. Z jego zdaniem musi liczyć się cała ekipa filmowa.

Kto obsługuje kamerę?

Operator filmowy! Mówimy, że prowadzi on kamerę. To odpowiedzialne i trudne zajęcie. Zauważcie, jak różne mogą być ujęcia tej samej sceny: zbliżenia, oddalenia, ujęcia z góry i z dołu. Aby film był ciekawy, operator musi wiedzieć, jak prowadzić kamerę, stosować różne ujęcia.

Kto zmienia aktora w filmową postać?

Charakteryzator! Potrafi sprawić, że aktor w jednej scenie wygląda na młodego, tryskającego zdrowiem młodzieńca, a w innej to pomarszczony staruszek. Charakteryzatorzy potrafią zmienić wygląd postaci za pomocą przeróżnych farbek, sztucznych włosów, zarostu, a nawet sztucznych ran i blizn.

Kto układa sceny w jedną całość?

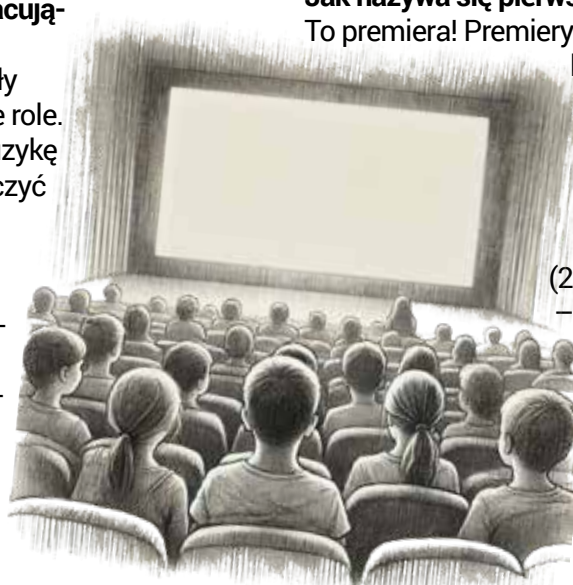
Montażysty! Kiedy wszystkie sceny filmu zostają już nakręcone, do pracy przystępują montażysty. Montują, czyli układają („sklejają”) sceny w jedną całość. Po ukończeniu montażu film trafia do kin.

Jak nazywa się pierwszy pokaz filmu?

To premiera! Premiery są zazwyczaj bardzo uroczyste, bo to wielkie święto dla wszystkich, którzy pracowali przy produkcji filmu.

Ciekawostki o filmach animowanych

• W „Uciekających kurczakach” (2000) każda postać ma coś na szyi – naszyjnik, chustkę czy apaszkę. To dlatego, że ciała kurczaków zrobione były z silikonu i lateksu, a głowy i skrzydła z plasteliny. Twórcy wpadli na pomysł, aby przy pomocy akcesoriów ukryć połączenia między plasteliną a resztą ciała.



KURIER
WILEŃSKI

Prenumerata 2024

na kolejny miesiąc trwa do 28. dnia
każdego miesiąca

Wydanie codzienne (kod 0044)

Na miesiąc 10,00 €

Na 3 miesiące 28,00 €

Na 6 miesięcy 54,00 €

Wydanie magazynowe (kod 0172)

Na miesiąc 4,00 €

Na 3 miesiące 11 €

Na 6 miesięcy 21,00 €

Dla osób niepełnosprawnych oraz emerytów

Wydanie codzienne (kod 0227)

Na miesiąc 9,00 €

Na 3 miesiące 25,00€

Na 6 miesięcy 49,00€

„Kurier Wileński” można zaprenumerować:

- w każdym urzędzie pocztowym (Lietuvos paštas);
- drogą elektroniczną:
www.prenumeruok.lt;

Zasięgnąć informacji można pod nr. tel. (8-5) 260 84 44, Birbynių g. 4A, LT-02121 Vilnius, kolport@kurierwilenski.lt, www.kurierwilenski.lt