

Vytautas Sinica: Potępiam frazy „wracajcie do swojej Polski”. Polska nie jest wasza, Litwa jest | Advent wychowuje

Tatarzy stawiają na młodość | Jak będzie smakować 2026? | Ludzkość gnębi epidemia samotności

KURIER WILEŃSKI

6-12 grudnia 2025 r.
Nr 49 (140)

MAGAZYN

Wydanie magazynowe
polskiego dziennika na Litwie
Cena: 1 euro

Jeśli szukać pracy, to na Litwie?

Brak rąk do pracy, atrakcyjne wynagrodzenie i konkurencyjne warunki sprawiają, że Litwa staje się coraz bardziej znaczącym graczem na europejskim rynku, przyciągając zarówno wysoko wykwalifikowanych specjalistów, jak i pracowników o średnich i niskich kwalifikacjach. Co zaskakujące, pracy na Litwie coraz intensywniej poszukują obywatele z krajów Unii Europejskiej, takich jak Rumunia, Łotwa i... Polska.



ISSN 1392-0405



Fot. Marian Paluszkiewicz
Projekt okładki Apolinary Klonowski

KALENDARIUM

6 grudnia

1995 – komunikat rosyjskiej agencji prasowej Interfax donosi, że rząd Rosji krytykuje postanowienie o zwiększeniu współpracy krajów bałtyckich w obronności. Twierdziły one, że „sytuacja z 1940 r. się nie powtórzy i tym razem kraje bałtyckie będą się broniły, a razem będzie się bronić Łży”. Rosja nazywa to rusofobią.

7 grudnia

1998 – otwarto kordon graniczny orniańskiej drużyny litewskiej policji granicznej, nieopodal Solecznik. Był to jeden z pierwszych nowoczesnych kordonów granicznych niepodległej Litwy. Litwa konsekwentnie zwiększała środki na ochronę granic, fundusze (choć symboliczne) oferowała także UE (Litwa była jeszcze poza Unią).

8 grudnia

1831 – we Francji zawiązuje się Komitet Narodowy Polski (nie mylić z komitetem o tej samej nazwie założonym przez Romana Dmowskiego niemal 90 lat później). Czasem podawana też jest data 5 grudnia. Komitet powstał po upadku powstania listopadowego, przewodził mu Joachim Lelewel. Liczono na wywołanie powstania w Polsce.

9 grudnia

1991 – rząd Republiki Litewskiej dwukrotnie podwyższa taryfę przejazdu pociągami podmiejskimi. Wtedy gospodarka była jeszcze w dużej mierze centralnie zarządzana, Litwa, choć już faktycznie poza ZSRS, przekształcała się w gospodarkę wolnorynkową. Pierwsza dekada była gospodarczo nielekka i pełna wybojów.

10 grudnia

1999 – w Wilnie otwarto Przedstawicielstwo Informacyjno-Kulturalne Czechenii. Nie była to jednak żadnego rodzaju placówka dyplomatyczna – to by wywołało reakcję Rosji, gdyż Czechenia była uznawana za część Rosji. Polska i Litwa łącznie przyjęły wtedy (według różnych źródeł) od 10 do 90 tys. uchodźców z Czechenii.

11 grudnia

1990 – Rada Najwyższa Republiki Litewskiej (od 11 marca owego roku formalnie niepodległej) uchwaliła ustawę o policji. Politycy nazwali to faktycznymi narodzinami litewskiej policji. Jak relacjonował wtedy „Kurier Wileński”, „policja (będzie) całkowicie odłączona zostanie od systemu organów spraw wewnętrznych ZSRR”.

12 grudnia

1991 – Litwa i Ukraina nawiązują relacje dyplomatyczne w najnowszej historii. Relacje litewsko-ukraińskie jednak istniały i wcześniej. Na wileńskiej Starówce jest pomnik Tarasa Szewczenki, który wyniósł język ukraiński na nowy poziom i był jednym z pierwszych twórców, których można nazwać już ukraińskim (a nie rusińskim).



Robert Mickiewicz

Historia emigracji zatoczyła koło

W ostatnich numerach wydania magazynowego „Kuriera Wileńskiego” sporo pisaliśmy o ważnych wydarzeniach kulturalnych, oświatowych, rocznicach historycznych. Mają ogromne znaczenie dla życia Polaków na Litwie. W tym magazynie piszemy z kolei o procesach społecznych zachodzących na Litwie, które zmieniają życie nas wszystkich. Chodzi przede wszystkim o imigrację do Litwy.

Przez kilkanaście lat jednym z największych problemów Litwy była masowa emigracja. Mówiono wręcz o ucieczce ludności z naszego kraju. Zjawisko przybrało wówczas taką skalę, że powstał ponury żart-pytanie: „Kto ostatni wyłączy prąd na wileńskim lotnisku?”. Sugerował, że wyjadą, a raczej odlecą wszyscy. Szczególnie groźnie sytuacja wyglądała w trakcie kryzysu gospodarczego w latach 2008–2010 i tuż po nim. Wówczas trudno było sobie wyobrazić, że po upływie kilkunastu lat to właśnie Litwa stanie się krajem przyciągającym do siebie pracowników z zagranicy. Niemniej faktem pozostaje to, że już od pięciu lat więcej osób powraca na Litwę, niż z niej wyjeżdża.

Co ważne i co świadczy o dobrej kondycji litewskiej gospodarki, to, że do pracy na Litwę wybierają się nie tylko pracownicy z Białorusi, państw Azji Centralnej, Afryki, lecz także z innych państw Unii Europejskiej.

„Brak rąk do pracy, atrakcyjne wynagrodzenie i konkurencyjne warunki sprawiają, że Litwa staje się coraz bardziej znaczącym graczem na europejskim rynku pracy, przyciągając zarówno wysoko wykwalifikowanych specjalistów, jak i pracowników o średnich i niskich kwalifikacjach” – pisze Honorata Adamowicz. Co ciekawe, pracę na Litwie znajdują również Polacy z Polski. Wedle danych litewskiej służby zatrudnienia w naszym kraju pracuje obecnie 1,5 tys. obywateli RP. Stanowi to blisko 10 proc. wszystkich obywateli UE pracujących na Litwie.

Trudno było sobie wyobrazić, że po upływie kilkunastu lat to właśnie Litwa stanie się krajem przyciągającym do siebie pracowników z zagranicy. Już od pięciu lat więcej osób powraca na Litwę, niż z niej wyjeżdża.

Robert Mickiewicz

KURIER WILEŃSKI
MAGAZYN

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

naczelny: Robert Mickiewicz. **Zastępcy redaktora naczelnego:** Brygita Łapszewicz, Apolinary Klonowski.

Sekretarz redakcji: Piotr Łukasik. **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Brenda Mazur, Antoni Radczenko, Rajmund Klonowski. **Stali współpracownicy:** Piotr Hlebowicz, Elżbieta Monkiewicz, Tomasz Otocky, Anna Pawłowicz-Janczys, Tomasz Snarski, Jarosław Tomczyk. **Fotoreporterzy:** Marian Paluszkiewicz. **Skład i łamanie:** Halina Taukin. **Dział Online:** Janina Jarosz, Jolanta Balkiewicz, Apolinary Klonowski. **Dział promocji:** Andrzej Podworski – prenumerata (kolport@kurierwileński.lt) i reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwileński.lt). **Wydawca:** VŠĮ „Kurier Wileński”, Birbynių g. 4A, LT-02121 Wilno. **Druk:** VŠĮ „Vilnijos žodis”. Nakład: 2500 egz.



Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu pn. „Polonia i Polacy za Granicą 2023”, ogłoszonego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. 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 adiacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbierane z opinii redakcji.



Fundacja
POMOC POLAKOM
NA WSCHODZIE
im. Jana Olszewskiego



OZIENNIK NALEŻY DO
EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH
MNIJSZOŚCI
NARODOWYCH

Stanowisko redakcji
w sprawie zachowania
TVP Wilno »4

Zdjęcie tygodnia: Papież z
wizytą w Turcji i Libanie »5

Rajmund Klonowski:
„Robić interesy” »6

Artur Płocksto:
Europa jest bałwanem »6

Jarosław Tomczyk:
Wojna będzie trwać »7

Rekordowe zatrudnienie
obywateli UE na Litwie »8-10



Rumuni, Łotysze i Polacy
z Polski odkrywają nowe
możliwości zatrudnienia w
naszym kraju, a liczba imigrantów
zarobkowych rośnie
imponująco.

Samotność, zmora
współczesności »12-13



Ludzie coraz częściej wybierają
komunikator w internecie niż
żywą konwersację, nawet jeśli
rozmówcy są w niedalekiej odległości
od siebie.

Sinica: Potępiam frazesy
„wracajcie do Polski” »14-16



Po rozpowszechnieniu
niesprawdzonej wiadomości o naszym
dzienniku, a później ją sprostowawszy
i przeprosiwszy – naszą redakcję
odwiedził Vytautas Sinica.

Pocopotek: Co zagraża
zdrowiu Świętego
Mikołaja? »18-19

Adwent wychowuje »20-21



Adwent to radosny czas oczekiwania,
a zarazem ciszy i przygotowania. Ale
dla wielu rodzin i szkół stał się także
okresem bardzo praktycznego dobra.

Jak będzie smakować
2026? »22-23



Trendy kulinarne nieustannie
się zmieniają, odzwierciedlając
współczesne preferencje smakowe
i trendy. Przyjrzyjmy się kilku
najnowszym.

Upadek ukraińskiego
Richelieu »24-25

Dymisja bliskiego współpracownika
Andrija Jermaka to największe trzęsienie
ziemi w ukraińskiej polityce od początku
rządów Wołodymyra Zełenskiego.

Śladami św. Pawła
na Malcie »26-27



Przybycie Pawła na zawsze odmieniło
dzieje Malty. Podróżując po jej wyspach,
nie sposób nie natknąć na ślady po
wizycie apostoła.

Cała nadzieja w tatarskiej
młodzieży »28-31

Sto lat temu Tatarzy mieszkali razem.
Nasze starsze pokolenie zachowuje
swoją kulturę i zwyczaje – mówi dr Adas
Jakubauskas ze wspólnoty tatarskiej na Litwie.

Pułapki zdrowego
odżywiania »32-34



Jak skończyć z emocjonalnym
jedzeniem? Jak zdrowo żyć, w
harmonii ze swoim ciałem? – na
te pytania odpowiada psycholog
Agnieszka Nowosławska.

Krzyżówka »18-19

Stanowisko w sprawie zachowania TVP Wilno

Redakcja „Kuriera Wileńskiego” otrzymała informacje o planowanym znaczącym zmniejszeniu finansowania TVP Wilno. Takie działanie przyczyni się do sporej redukcji programów tworzonych w Wilnie, co z kolei osłabi pozycję polskiej telewizji na Litwie.

Redakcja „Kuriera Wileńskiego” dobrze rozumie potrzebę wewnętrznej reorganizacji, jaką co jakiś czas przechodzi większość mediów, w tym również nasza redakcja, jednak każda taka reorganizacja powinna zapewniać podniesienie poziomu mediów poddawanych reorganizacji, a nie osłabiać je. Redukcja znacznej liczby programów telewizyjnych zapewne nie przyczyni się do podniesienia atrakcyjności polskiej telewizji na Litwie.

Założona przez sześciu laty TVP Wilno w ciągu tych lat stała się bardzo ważnym polskim medium na Litwie. Odgrywa znaczącą rolę w życiu społeczności polskiej na Litwie.

Przez ten niedługi okres TVP Wilno wiele zrobiło dla zachowania tożsamości narodowej Polaków na Litwie oraz ich konsolidacji. Polska telewizja na Litwie odgrywa także ważną i pozytywną rolę w dialogu polsko-litewskim. Programy informacyjne, publicystyczne, kulturalne, edukacyjne, historyczne, młodzieżowe stały się nieodłącznym elementem życia polskiego na Litwie. Szczególnie ważną rolę TVP Wilno odgrywa w dziedzinie przeciwdziałania rosyjskiej propagandzie.

Redakcja „Kuriera Wileńskiego” apeluje o skorygowanie planowanej reorganizacji TVP Wilno, tak aby po-

Redakcja „Kuriera Wileńskiego” apeluje o skorygowanie planowanej reorganizacji TVP Wilno, tak aby pozytywnie przyczyniła się do dalszego rozwoju polskiej telewizji na Litwie.

zytywnie przyczyniła się do dalszego rozwoju polskiej telewizji na Litwie. Jest to w interesie Polski, Litwy, a przede wszystkim społeczności polskiej na Litwie.

Redakcja „Kuriera Wileńskiego”

Z okazji pięknego jubileuszu 70-lecia Prezesa „Kuriera Wileńskiego”

Zygmunta Klonowskiego

życzymy mu wielu sukcesów zarówno na polu zawodowym, jak i prywatnym – kochającej rodziny, wiernych przyjaciół i oddanych towarzyszy.

Niech zdrowie zawsze dopisuje, pasja nigdy nie gaśnie, a decyzje niech zawsze będą trafne.

Jak wiadomo, wielkie rzeczy nigdy nie pochodzą ze strefy komfortu.

Redakcja jedyne polskiego dziennika na Litwie doskonale jest tego świadoma.

Mamy za sobą sporo trudnych czasów, które mogły nas złamać. I sporo jeszcze czeka.

Ale mamy też mocne „prezesowe” zaplecze, dzięki któremu zawsze wiemy, że „będziemy”.

Serdecznie dziękujemy za wiarę w nas, za wspieranie innowacyjności w pomysłach, stanowczość w działaniach oraz za zwykłe człowieczeństwo, które jest dziś na wagę złota.

Zespół redakcyjny „Kuriera Wileńskiego”



W dniu 70. urodzin życzymy naszemu Prezesowi

Zygmuntowi Klonowskiemu

nieustających sukcesów, szczerego uśmiechu na twarzy, optymizmu i mocnego zdrowia.

Życzymy odwagi w działaniu i mądrości w wyborach – dwóch filarów, na których wspiera się wielkie przywództwo.

Niech ten nowy rok życia obfituje w same trafne decyzje

i pomyślnie zrealizowane projekty, ale też niech da możliwość,

by w napiętym grafiku zawsze znalazł się czas na zasłużony odpoczynek i regenerację.

Wszystkiego najlepszego!

Firma „Klion”





Podróż apostolska Leona XIV do Turcji i Libanu. Pierwsza pielgrzymka nowego pontyfikatu

Papież Leon XIV w dniach 27 listopada – 2 grudnia odbył swoją pierwszą podróż apostolską. Jako cel wybrał Turcję i Liban – o odwiedzeniu tych krajów marzył także jego poprzednik Franciszek.

Papież rozmawiał z prezydentem Turcji Recepem Tayyipem Erdoğanem i wezwał ten kraj do przyjęcia roli mediatora między narodami. W Stambule odwiedził Błękitny Meczet, modlił się także przy grobie św. Szarbela Makhlo-ufa w klasztorze św. Maruna w Annai. Turecka część przebiegała pod hasłem „Jeden Pan, jedna wiara, jeden chrzest”.

Do Libanu Leon XIV zawiózł przesłanie pokoju (hasło tej części podróży to „Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój”). Dziesiątki tysięcy ludzi zebrało się 2 grudnia na nabrzeżu w Bejrucie, gdzie papież Leon XIV odprawił poranną mszę świętą. To był bardzo wymowny akcent tej podróży – 4 sierpnia 2020 r. potężny wybuch salety składowanej w magazynie w bejruckim porcie zniszczył budynki portowe i mieszkalne, zginęło 218 osób, a ponad 7500 zostało rannych.

Fot. EPA-ELTA (2)



„Robić interesy”

Rajmund Klonowski

Rosyjski kosmonauta Oleg Artiemjew ukradł poufne dokumenty z ośrodka szkoleniowego SpaceX, należącej do Elona Muska firmy kosmicznej. Nie jest to w sumie nic nowego – że rosyjskie partnerstwo z naszymi naukowcami, biznesami czy instytucjami opiera się na rosyjskim złodziejstwie. Wynika to z konstrukcji rosyjskiego modelu cywilizacji; w tym modelu wszystkie relacje mają sumę zerową, co oznacza, że jak ktoś wygrywa, to drugi musi przegrywać, a jakakolwiek współpraca jest wykluczona. Z rosyjskiego punktu widzenia nawet ważniejsze jest, by druga strona przegrała, niż żeby samemu wygrać – ot, taka filozofia.

Przykładów rosyjskiego złodziejstwa, jeśli chodzi o technologie wytworzone przez innych, jest przecież mnóstwo: od kradzieży technologii bomby atomowej (związani z Partią Komunistyczną USA zdrajcy, którzy przekazali stronie rosyjskiej dokumenty, zostali skazani na śmierć) poprzez wzornictwo przemysłowe, motoryzację (przecież rosyjski przemysł nie zaprojektował ani jednego samochodu; wszystko to kradzione albo licencjonowane ople, fiaty, cadillaki i inne) aż po biotechnologię.

Dlaczego nikt nie chce po prostu robić z państwem rosyjskim interesów? Bo w byciu przez Rosjan okradanym nie ma żadnego interesu.

Legendarny jest przypadek, kiedy przedstawicielka sowieckiej delegacji wykradła w Japonii nowy szczep medycznych drożdży, służących do produkcji insuliny dla chorych na cukrzycę – wyniosła próbkę pod długim paznokciem. Czy na skutek tego rosyjska medycyna zaczęła produkować insulinę dla swoich chorych albo inne leki? Nie, wszystko zostało zmarnowane. Rosyjska metoda polega bowiem

na kradzieży nie po to, by samemu skorzystać – ale dla zasady, żeby nie mieli inni.

I to jest odpowiedź na padające tu i ówdzie pytania, dlaczego nikt nie chce po prostu robić z państwem rosyjskim interesów. Bo w byciu przez Rosjan okradanym nie ma żadnego interesu. Biznes można robić z kimś, kto rozumie, że jak się współpracuje, to się razem zarabia więcej niż osobno, a nie z kimś, kto widzi w tym jedynie okazję, żeby partnera okraść nawet nie dla zysku, ale z zawiści.

Historia „rosyjskich biznesów” całego świata właśnie tak wygląda – daje się stronie rosyjskiej szansę, po czym ona swoich partnerów okrada, konsumuje zgrabione dobra i znów za pośrednictwem swoich agentów wpływu zaczyna promować ideę „robienia biznesu”, która nieuchronnie kończy się tak samo, jak wszystkie poprzednie. „Rosyjski biznes” to gra, w którą można wygrać jedynie wtedy, kiedy się nie gra. ■



Europa jest bałwanem

Artur Płocki

W kultowym sowieckim serialu „17 mgnień wiosny” jest taka scena: Max Otto von Stirlitz, SS-Standartenführer pracujący w Głównym Urzędzie Bezpieczeństwa Rzeszy (sowiecki agent „Justas”), mówi do Heinricha Müllera, SS-Gruppenführera, szefa Gestapo: „Ja nie jestem bałwanem w starym polskim preferansie. Jestem graczem”. Bałwan to osoba, który nie bierze udziału w licytacji i tylko rozdaje karty albo przygląda się rozgrywce, siedzi po to, aby pozostali mogli w ogóle zasiąść do gry.

W tym tygodniu odbyła się kolejna runda rozmów o możliwości zakończenia wojny na Ukrainie. W Moskwie przebywali wysłannicy prezydenta USA, Steve Witkoff oraz Jared Kushner. Pierwszy jest biznesmem i partnerem Trumpa w golfie, poznali się kiedyś, gdy Witkoff zapłacił za Trumpa kanapkę (ham & swiss)

Negocjacje w Moskwie, jak oczekiwano, zakończyły się bez rezultatu; Rosji jest potrzebna kapitulacja Ukrainy, a nie zaprzestanie mordowania ludzi.

w delikatesach (miliarder przecież nie nosi przy sobie gotówki), stanowisko drugiego w amerykańskiej administracji jest proste – zięć prezydenta. Obaj dyletanci w kwestiach stosunków międzynarodowych, czego świadectwem jest słynny „plan 28 punktów”, okrzyknięty w Europie jako wybitnie prorosyjski, chociaż w istocie każdy orientujący się w tematyce wie, że Putin go nigdy nie podpisze. Nie

podpisze, bowiem w punkcie pierwszym się zakłada, że Ukraina pozostaje suwerennym państwem. Nie po to została rozpętana przez niego ta krwawa wojna, aby Ukraina pozostała niezależna – celem jest opanowanie całej Ukrainy i stworzenie z niej prorosyjskiej parodii państwa.

Negocjacje w Moskwie, jak oczekiwano, zakończyły się bez rezultatu; Rosji jest potrzebna kapitulacja Ukrainy, a nie zaprzestanie mordowania ludzi. Kreml traktuje negocjacje jako narzędzie propagandowe i możliwość gry na czas, unikając ostrzejszych sankcji, jest to typowa gra pozorów. Trump zaś chce zakończyć wojnę za wszelką cenę i przejść do współpracy gospodarczej z moskiewskim reżimem. Przyszłość Ukrainy go nie obchodzi.

A gdzie w tym procesie jest Europa? Wojna przecież toczy się akurat w Europie i przyszłość kontynentu jest uzależniona od tego, na jakich warunkach ta wojna zostanie zakończona. Czy agresor zostanie wynagrodzony, czy też ukarany, czy otrzyma możliwość do odbudowy militarnej potęgi i rozpoczęcia w bliskiej przyszłości nowej agresji, czy też zrozumie, że napadać na inne państwa się nie opłaca. Okoliczności wymagają, aby to europejscy politycy grali pierwsze skrzypce w tej partyturze. Tymczasem przy stole negocjacyjnym Europy nie ma. Europa jest bałwanem w tej grze. ■



Wojna będzie trwać

Jarosław Tomczyk

Wybuch pełnoskalowej wojny na Ukrainie w 2022 r. zastał mnie w Neapolu. Pamiętam, powiedziałem wtedy towarzyszącej mi rodzinie, że ona skończy się dopiero wtedy, gdy żołnierze wrogich Putinowi armii staną na moskiewskim placu Czerwonym. Bardzo chciałem się mylić, ale im dłużej konflikt trwa, a dobiega końca czwarty jego rok, tym bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że niestety, miałem rację.

Toczone praktycznie od początku działań zbrojnych negocjacje o zawarciu pokoju, poza częściowym załatwianiem tematów humanitarnych typu wymiana jeńców, w zasadzie niczego innego nie rozwiązują. Wprawdzie po wyborze na prezydenta USA Donalda Trumpa intensywność rozmów się nasiliła, ale efekt wydaje się jeszcze gorszy. Niektórzy co prawda wciąż chcą widzieć w nich ukryty genialny plan amerykańskiego przywódcy, większość jednak przeciera oczy ze zdumienia. Propozycje porozumień pisanych przez USA zdają się być dyktowane z Kremla, a i tak wiadomo, że wszelkie ich korekty dokonywane w wyniku rozmów

Propozycje porozumień pisanych przez USA zdają się być dyktowane z Kremla.

amerykańsko-ukraińskich skończą się odrzuceniem ich przez Moskwę i wszystko wróci do punktu wyjścia. Ukraina się wykrwawia, a posuwającej się naprzód Rosji rośnie apetyt i jeśli jakimś cudem zdecyduje się, chwilowo nasyciona, działania zawiesić, to tylko po to, by za chwilę pójść po więcej.

Do trwających rokowań pokojowych odniósł się ostatnio gen. Walerij Załużny, były dowódca armii, a obecnie ambasador Ukrainy w Londynie. Głos to niezwykle ważny, bo Załużny – uważany za bohatera i cieszący się największym społecznym zaufaniem Ukraińców – bardzo rzadko wypowiada się dla mediów. Z artykułu, który opublikował na portalu Liga.net, wynika niezbicie, że nie ma złudzeń, iż ewentualne zawieszenie broni będzie jedynie przerwą, a nie trwałym pokojem. „My, Ukraińcy, oczywiście dążymy do pełnego zwycięstwa, rozpadu imperium rosyjskiego, ale nie możemy też odrzucać wariantu długoterminowego (na lata) wstrzymania wojny, ponieważ jest to zbyt rozpowszechniony w historii wojen sposób ich zakończenia. Jednocześnie pokój, nawet w oczekiwaniu na kolejną wojnę, daje szansę na zmiany polityczne, na głębokie reformy, na pełnowartościową odbudowę, wzrost gospodarczy i powrót obywateli” – pisze generał.

Zdaniem Załużnego trwały pokój byłby możliwy, gdyby Ukraina otrzymała twarde gwarancje bezpieczeństwa. Takie jak możliwość przystąpienia do NATO, rozmieszczenia broni jądrowej na swoim terytorium lub dużego kontyngentu wojskowego zdolnego przeciwstawić się Rosji. Na żadne z tych rzeczy nie ma co liczyć, więc wniosek jest prosty. Taki jak zawarty w tytule tego felietonu. ■

KURIER WILEŃSKI

Prenumerata

na kolejny miesiąc oraz do końca br.
trwa do 28 dnia każdego miesiąca

Wydanie codzienne (kod 0044)

Na miesiąc 10 €

Na 6 miesięcy 54 €

Na rok 105 €

Wydanie magazynowe (kod 0172)

Na miesiąc 4 €

Na 6 miesięcy 21 €

Na rok 40 €

Dla osób niepełnosprawnych oraz emerytów:

Wydanie codzienne (kod 0227)

Na miesiąc 9 €

Na 6 miesięcy 49 €

Na rok 93 €

„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



Panuje duże zapotrzebowanie na pracowników w transporcie i logistyce, w tym na kierowców komunikacji Fot. Marian Paluszkiewicz

Rumuni odkrywają litewski rynek pracy. Rekordowe zatrudnienie obywateli UE na Litwie

Honorata Adamowicz

Litewski rynek pracy przyciąga obywateli innych krajów Unii Europejskiej, a także z państw trzecich. Rumuni, Łotysze i Polacy z Polski odkrywają nowe możliwości zatrudnienia w naszym kraju, a liczba imigrantów zarobkowych rośnie rekordowo.

Brak rąk do pracy, atrakcyjne wynagrodzenie i konkurencyjne warunki sprawiają, że Litwa staje się coraz bardziej znaczącym graczem na europejskim rynku pracy, przyciągając zarówno wysoko wykwalifikowanych specjalistów, jak i pracowników średnich i niskich kwalifikacji.

Swobodny przepływ osób jest jedną z podstawowych zasad Unii Europejskiej, zapewniając obywatelom UE możliwość swobodnego podróżowania, mieszkania i pracy w dowolnym państwie członkowskim bez wiz czy specjalnych pozwoleń. Zarówno Litwini, jak i mieszkańcy innych państw

UE mają dzięki temu możliwość poszukiwania lepszych warunków życia i pracy oraz poprawy swojego standardu życia.

– Litwa staje się coraz bardziej otwartym uczestnikiem europejskiego rynku pracy. Rosnąca liczba zatrudnionych obywateli UE pokazuje, że litewscy pracodawcy stają się konkurencyjni zarówno pod względem wynagrodzeń, jak i warunków zatrudnienia. Rosnąca liczba zatrudnionych obywateli UE pokazuje, że litewscy pracodawcy są konkurencyjni zarówno pod względem wynagrodzeń, jak i warunków pracy – podkreśla w roz-

mowie z „Kurierem Wileńskim” Milda Jankauskienė, rzeczniczka prasowa Służby Zatrudnienia.

Rumuni cenią nasz rynek pracy

Zainteresowanie konkretnie mieszkańców Rumunii litewskim rynkiem pracy wynika przede wszystkim z poszukiwania możliwości zatrudnienia i zarobku. W niektórych regionach Rumunii często występuje wysoki poziom bezrobocia i brakuje wolnych miejsc pracy, dlatego Rumunii masowo przyjeżdżają do innych państw UE, w tym na Litwę, w poszukiwaniu »

korzystniejszych warunków płacowych i dodatkowych korzyści.

Według statystyk na 1 października na Litwie pracowało 5,1 tys. Rumunów, co stanowiło 30,6 proc. wszystkich obywateli UE zatrudnionych w naszym kraju. W ciągu pierwszych dziewięciu miesięcy 2025 r. zatrudniono 3,9 tys. Rumunów, czyli o 952 osoby więcej niż w analogicznym okresie 2024 r.

Przewiduje się, że liczba Rumunów na litewskim rynku pracy może rosnąć w kolejnych latach z kilku powodów: starzenie się litewskiego społeczeństwa i niedobór pracowników sprawiają, że firmy sięgają po kadry zagraniczne i zatrudniają przyjezdnych. Jeszcze dekadę temu na Litwie pracowało zaledwie kilkadziesiąt Rumunów, a dziś ich liczba przekracza 5 tys.

W niektórych branżach brakuje pracowników

Najwięcej obywateli UE pracuje w dużych miastach – Wilnie, Kownie, Kłajpedzie i innych aglomeracjach, czyli tam, gdzie funkcjonuje najwięcej pracodawców. Obywatele UE przyciągani są nie tylko wynagrodzeniem, lecz także lepszymi warunkami pracy i możliwością rozwoju zawodowego.

– Obywatele UE są szczególnie zainteresowani poprawą warunków pracy i możliwością rozwoju kariery. Przybywający pracownicy uzupełniają lukę

Liczba osób zatrudnionych na Litwie jest najwyższa od kilku lat, a nasz kraj staje się coraz bardziej konkurencyjny gospodarczo i przestaje być państwem taniej siły roboczej. Od pięciu lat więcej osób powraca do kraju, niż z niego wyjeżdża.

na rynku, zwiększając produktywność i konkurencyjność firm. Najwięcej cudzoziemców zatrudniają duże przedsiębiorstwa, szczególnie w sektorach transportu i budownictwa. Wciąż odczuwalny jest brak pracowników wysoko wykwalifikowanych, zwłaszcza specjalistów IT, inżynierów oraz lekarzy. Ich przyjazd mógłby zmniejszyć presję w sektorach o rosnącym zapotrzebowaniu. Jednocześnie istnieje duże zapotrzebowanie na pracowników średniego szczebla w transporcie, logistyce, budownictwie, hotelarstwie i gastronomii – dodaje Milda Jankauskienė.

Cudzoziemcy spoza UE

Zmniejszenie napływu obywateli Białorusi, Azerbejdżanu i innych krajów wynika ze zmieniającej się sytuacji w tych państwach oraz z faktu, że wielu obywateli tych państw już

przybyło i podjęło pracę w Litwie w poprzednich latach. W przyszłości napływ obywateli z krajów spoza Unii Europejskiej będzie zależał od decyzji politycznych i np. ustalonych kwot.

Od wielu lat najwięcej cudzoziemców spoza UE pracuje w sektorze transportu i magazynowania. 1 października 2025 r. stanowili oni połowę wszystkich pracujących obywateli państw trzecich – 50,4 proc., czyli 77,8 tys. osób. W budownictwie zatrudniono 28 tys. osób, w przemyśle przetwórczym 16,6 tys., a w sektorze usług hotelarsko-gastronomicznych 7,2 tys. osób. W ciągu roku liczba pracowników ze wszystkich sektorów wzrosła. W transporcie i magazynowaniu liczba pracujących zwiększyła się o 5,4 tys. osób (7,4 proc.), w tym największy wzrost dotyczył obywateli Uzbekistanu (+1,6 tys.), Indii (+900) i Tadżykistanu (+800), natomiast spadła liczba pracowników z Kirgistanu (-100) i Rosji (-29).

W budownictwie liczba zatrudnionych wzrosła o 13 proc. (3,3 tys.), głównie dzięki Ukraińcom (+900), Uzbekom (+600) i Filipińczykom (+400), natomiast zmniejszyła się liczba Kazachów (-700) i Białorusinów (-44). Wśród pracowników średnich kwalifikacji liczba osób zatrudnionych wzrosła o 11,4 tys. (9,8 proc.) w porównaniu z rokiem 2024, a największy przyrost odnotowano w grupie operatorów urządzeń i maszyn – 5,6 tys., w tym kierowców i operatorów ruchomych maszyn – 4,8 tys., operatorów stacjonarnych – 500. Pracownicy nisko wykwalifikowani stanowili 2,3 tys. osób, co oznacza wzrost o 28,1 proc. w porównaniu z poprzednim rokiem, głównie wśród sprzątaczy, pomocników budowlanych, przemysłowych i transportowych.

W porównaniu z rokiem poprzednim wzrosła liczba pracowników we wszystkich grupach zawodowych – od kierowników po pracowników niewykwalifikowanych. Liczba pracowników wysoko wykwalifikowanych wzrosła o 11 proc. (1,3 tys.), są to m.in.: specjaliści biznesu i administracji (400 osób), specjaliści nauk fizycznych i inżynierii (200), kierownicy przedsiębiorstw i instytucji (200) oraz inni kierownicy. Znacznie większy przyrost odnotowano wśród pracowników nisko wykwalifikowanych – 2,3 tys. osób, czyli o 28,1 proc. więcej niż w roku poprzednim. ➤



Rumuni, Łotysze i Polacy z Polski najczęściej zatrudniani są w budownictwie

Fot. Marian Paluszkievicz



W profesji dowozu posiłków z restauracji można spotkać przedstawicieli każdej nacji **Fot. Marian Paluszkiwicz**

Specjaliści poszukiwani

Litewski rynek pracy nie odbiega od innych w krajach UE i na szczęście nie doświadcza dużych wstrząsów. Największym wyzwaniem pozostaje starzenie się społeczeństwa, co szczególnie dotyczy sektorów publicznych – edukacji, ochrony zdrowia i opieki. Jednocześnie liczba osób zatrudnionych na Litwie jest najwyższa od kilku lat, a nasz kraj staje się coraz bardziej konkurencyjny gospodarczo i przestaje być państwem taniej siły roboczej. Od pięciu lat więcej osób powraca do kraju, niż z niego wyjeżdża. Nadal problemem pozostaje odsetek osób poszukujących pracy bez wykształcenia średniego, a nawet podstawowego, co zwiększa ryzyko wykluczenia społecznego.

Litwa staje się coraz bardziej atrakcyjna dla obywateli UE. W 2025 r. liczba zatrudnionych wzrosła o 28 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim. Największą grupę stanowili Rumu-

Litwa staje się coraz bardziej atrakcyjna dla obywateli UE. W 2025 r. liczba zatrudnionych wzrosła o 28 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim. Największą grupę stanowili Rumuni, Łotysze i Polacy z Polski.

ni (3,9 tys.), Łotysze (2,3 tys.) i Polacy z Polski (1,5 tys.), co stanowiło 78 proc. wszystkich obywateli UE pracujących na Litwie. Zwiększyła się też liczba pracujących u nas obywateli Bułgarii, Węgier i Estonii, podczas gdy nieznacznie zmniejszyła się liczba pracujących z: Irlandii, Danii, Grecji, Włoch, Francji, Chorwacji i Malty. Łącznie w kraju pracowało 16,6 tys. obywateli UE.

Rumuni najczęściej zatrudniani są w budownictwie (41 proc.), w pracach izolacyjnych, konstrukcyjnych i montażowych. Łotysze pracują głównie w budownictwie (36 proc.) i przemyśle przetwórczym (23 proc.), a Polacy z Polski wybierają administrację i usługi (29 proc.) oraz budownictwo (27 proc.). Jeszcze dekadę temu Rumunów pracujących na Litwie było zaledwie kilkudziesięciu, a dziś ich liczba przekracza 5 tys.

Na dzień 1 października 2025 r. najwięcej obywateli UE pracowało w budownictwie – 5,4 tys., w administracji i usługach – 3,7 tys. oraz w przemyśle przetwórczym – 2,7 tys. Wśród pracowników wysoko wykwalifikowanych było 3,5 tys. osób, czyli 738 więcej niż rok wcześniej. Największą grupę stanowili specjaliści biznesu i administracji (800 osób), urzędnicy prawni i kierownicy przedsiębiorstw oraz instytucji (po 700 osób). Pracownicy średnich kwalifikacji stanowili 9,1 tys. zatrudnionych, w tym 4,4 tys. budowniczych i pracowników pokrewnych, 1,6 tys. w przemyśle metalowym

i maszynowym oraz 1,3 tys. kierowców i operatorów ruchomych urządzeń.

Pracownicy nisko wykwalifikowani stanowili 3,9 tys. zatrudnionych, czyli jedną czwartą wszystkich obywateli UE, którzy podjęli pracę na Litwie – głównie jako pomocnicy budowlani, przemysłowi i transportowi.

Ukraińcy czekają u nas na koniec wojny

W ciągu dziewięciu miesięcy 2025 r. liczba pracujących obywateli państw trzecich wyniosła 46,9 tys., co oznacza spadek o 7,6 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim. Najwięcej pracujących pochodziło z Ukrainy (15,1 tys.) i Białorusi (9,6 tys.), a 10 proc. stanowili obywatele Uzbekistanu (4,7 tys.) i Indii (2,7 tys.). Spadek liczby pracowników z Białorusi, Azerbejdżanu, Kirgistanu, Mołdawii i Tadżykistanu spowodował zmniejszenie ogólnego napływu, jednak jednocześnie zwiększyła się liczba pracowników z Filipin (+800), Uzbekistanu (+300) i Pakistanu (+300).

Łączna liczba obywateli państw trzecich zatrudnionych na Litwie wzrosła do 154,2 tys., co oznacza wzrost o 10,9 proc. w porównaniu z poprzednim rokiem. Najwięcej pracujących pochodzi z Ukrainy (50,5 tys.), Białorusi (47,3 tys.), Uzbekistanu (10,5 tys.), Tadżykistanu (6,9 tys.) i Indii (6,2 tys.). Połowa zatrudnionych pracuje w sektorze transportu i magazynowania (50,4 proc., 77,8 tys.), budownictwie – 28 tys. (18,1 proc.), przemyśle przetwórczym – 16,6 tys. (10,7 proc.) oraz w hotelarstwie i gastronomii – 7,2 tys. (4,6 proc.).

Wśród obywateli państw trzecich nastąpił wzrost liczby pracowników we wszystkich grupach zawodowych, od kierowników po niewykwalifikowanych pracowników. Liczba pracowników wysoko wykwalifikowanych wzrosła o 10,9 proc. (1,3 tys.), w tym specjalistów biznesu i administracji (+400), fizycznych nauk i inżynierii (+200) oraz kierowników instytucji i przedsiębiorstw (+200). Liczba pracowników średnich kwalifikacji zwiększyła się o 9,8 proc. (11,4 tys.), a największy wzrost dotyczył operatorów urządzeń i maszyn – 5,6 tys., w tym kierowców i operatorów ruchomych maszyn – 4,8 tys., operatorów stacjonarnych – 500. Liczba pracowników nisko wykwalifikowanych wzrosła o 28,1 proc. (2,3 tys.).

POLSKI ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA



Ojcowizna
polski zespół Pieśni i Tańca

OJCOWIZNA



STARY ALBUM MÓWI WIELE

widowisko patriotyczno-muzyczne

14 grudnia 2025 roku, godz. 16.00 w Centrum Kultury w Niemenczynie
Rezerwacja wejściówek: tel.+370 601 77907, e-mail: zespolojcowizna@gmail.com
Zapraszamy!

Sponsorzy:



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”



Patronat medialny:



WILNOTEKA.IT



Samotność, zmora współczesności. Ludzie nie mają potrzeby kontaktowania się ze sobą

Antoni Radczenko

Ludzie coraz częściej wybierają komunikator w internecie niż żywą konwersację, nawet jeśli rozmówcy są w niedalekiej odległości od siebie. Roman Juchniewicz, dyrektor służby pedagogiczno-psychologicznej rejonu wileńskiego, ostrzega, że ludzkość gnębi epidemia samotności.



Czy nawet najbardziej doskonała sztuczna inteligencja będzie mogła funkcjonować bez człowieka? Fot. Adobe Stock

Święta Bożego Narodzenia są zaliczane do najbardziej rodzinnych świąt w roku. Za kilka tygodni wraz z rodziną zasiądziemy do świątecznego stołu. 75 proc. mieszkańców Litwy stwierdziło, że tęskni za żywą rozmową bez telefonu przy stole wigilijnym. Tak wynika z badań opinii publicznych przeprowadzonych przez agencję Norstat na zlecenie Telia. 59 proc. ankietowanych stwierdziło, że spędza mniej czasu z telefonem w trakcie świąt, jednak 39 proc. sądzi, że inne osoby zbyt często zaglądają do telefonu.

Telefon zamiast komputera

Do zanurzenia się w rzeczywistości wirtualnej niepotrzebne są już duże komputery, jakie pamiętamy sprzed kilkadziesiąt lat. Wystarczy telefon komórkowy. Stał się on dla współczesnego człowieka nie tylko narzędziem

komunikacji, ale wręcz centrum życia codziennego. Służy jako zegarek, aparat, mapa, portfel, organizator. Często także jako główne źródło informacji i rozrywki. Dla wielu osób pełni funkcję przedłużenia pamięci i tożsamości, przechowując zdjęcia, kontakty, hasła i wspomnienia. Stał się symbolem ciągłej łączności ze światem – zarówno poprzez media społecznościowe, jak i pracę czy naukę zdalną.

„Współcześnie wraz z rozwojem przestrzeni wirtualnej można zaobserwować wzrost podatności społeczeństwa na treści i wzory kreowane w sieci. Co więcej, granica pomiędzy światem realnym a wirtualnym powoli się zaciera. Cyberprzestrzeń nie tylko tworzy dogodne warunki rozwoju, lecz także jest źródłem niebezpieczeństw w każdej dziedzinie życia” – pisze Gabriela Motyl z Uniwersytetu Jagiellońskiego w czasopiśmie „Media – Biznes – Kultura”.

Z drugiej strony kuratorka i producentka w amerykańskim studio immersyjnym Kaleidoscope, Ana Brze- >>

zińska, zauważa pozytywną stronę nowych technologii – np. pozwala na nowo spojrzeć na rzeczywistość. „Często owocuje to poprawą relacji z rzeczywistością, dostrzeżeniem w niej unikatowych cech, których wcześniej nie widzieliśmy, gdyż nie mieliśmy jej z czym porównać. David Foster Wallace w jednej ze swoich książek, zatytułowanej »This is water«, umieścił opowiadanie o rybie, która zrozumiała, że otaczająca ją rzeczywistość, czyli woda w stawie, nie jest ani przezroczysta, ani dana raz na zawsze. Dostrzeżenie osobności i wyjątkowości świata realnego, w całym jego splendorze, jest możliwe dzięki wirtualnej rzeczywistości” – pisze w artykule „Od mediów do rzeczywistości”.

Komunikator zamiast żywej konwersacji

Mimo zauważalnej tęsknoty za żywą rozmową 9 z 10 respondentów oświadczyło, że będzie nadal sprawdzało telefon. Badanie wykazało, że 80 proc. ankietowanych sprawdzi telefon w trakcie spotkań roboczych; 71 proc. podczas randki; 69 proc. zaglądają do mediów społecznościowych, kiedy są na spotkaniu z przyjaciółmi.

40 proc. badanych wyznało, że wysyła wiadomości do osoby, która znajduje się w tym samym pomieszczeniu.

– Moim zdaniem ludzie po prostu nie potrafią się ze sobą komunikować. Im zwyczajnie łatwiej obcować ze sobą za pomocą różnego typu komunikatorów. Z drugiej strony obserwujemy epidemię samotności, która polega na tym, że ludzie nie chcą lub nie mają potrzeby kontaktowania się ze sobą. Jedną z przyczyn tej epidemii jest właśnie rozwój nowych technologii. Ostatnio czytałem, że na świecie mamy pewną tendencję. Producenci biją na alarm, że spada spożycie alkoholu. Dlaczego spada spożycie?! Wcześniej ludzie spotykali się, aby się napić. Teraz nie spotykają się, dlatego nie piją. Dlaczego się nie spotykają? Bo mają, według nich, lepsze metody do zaspokajania swoich potrzeb – komentuje badania dla „Kuriera Wileńskiego” Roman Juchniewicz,

dyrektor Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej Rejonu Wileńskiego.

Sztuczna inteligencja kontra ropa naftowa

Kolejną ciekawostką, która wyłania się z badania, jest fakt, że zdaniem nastolatków rodzice częściej lub tak samo długo spędzają czas w wirtualnej rzeczywistości. Takiej odpowiedzi udzieliło 53 proc. ankietowanych nastolatków. Co prawda 49 proc. dodało, że wolałoby spędzić czas z rodzicami na żywo niż siedzieć w telefonie.

Zdaniem naszego rozmówcy ludzkość obecnie jest świadkiem tektonicznych zmian, które będą miały kardynalny wpływ na przyszłość ludzkiej cywilizacji.

– Wcześniej o sile i bogactwie państwa decydował dostęp do zasobów naturalnych, takich jak ropa, gaz lub metale. Teraz przewagi nad innym państwem nie daje ropa, tylko dostęp do nowych technologii, szczególnie do sztucznej inteligencji, ponieważ to

Producenci alkoholu biją na alarm, że spada spożycie. Dlaczego spada?! Wcześniej ludzie spotykali się, aby się napić. Teraz nie spotykają się, dlatego nie piją. Dlaczego się nie spotykają? Bo mają lepsze metody do zaspokajania swoich potrzeb.

ona będzie tworzyć odpowiednią wartość. Obserwujemy wyścig korporacji i państw do stworzenia jak najlepszej generatywnej sztucznej inteligencji, która będzie myślała jak człowiek, tylko będzie o wiele szybsza i mądrzejsza. Kiedy uda się to stworzyć, wówczas taka sztuczna inteligencja da przewagę nad konkurencją – podkreśla Juchniewicz.

Nasuwa się pytanie, czy nawet najbardziej doskonała sztuczna inteligencja, bądź co bądź będąca produktem pracy ludzkiej, będzie mogła funkcjonować bez człowieka. – Sądzę, że tak. Pierwszy krok to stworzenie odpowiedniej jakości generatywnej sztucznej inteligencji. Drugi to produkcja robotów humanoidalnych. Produkcja robotów jest mniej więcej pięć lat do tyłu w stosunku do sztucznej inteligencji. Prognozuje się,

że od 2030 r. roboty humanoidalne, które będą miały wgraną generatywną sztuczną inteligencję, trafią do codziennego użytku. Taki robot będzie potrafił lepiej przeanalizować twój stan. Będzie lepiej rozpoznawać twoje emocje, czyli powie Ci to, co dokładnie będziesz chciał usłyszeć. Człowiek z zasady jest leniwy, dlatego nie będzie mu potrzebna konwersacja z drugim człowiekiem. Nie będzie musiał dostosowywać się do czyjegoś nastroju. Natomiast robot humanoidalny będzie w stanie całkowicie zaspokoić psychologiczne potrzeby człowieka – prognozuje Juchniewicz.

Początek podróży

Roman Juchniewicz dodaje, że chociaż spora część naukowców, takich jak prof. Andrzej Dragan, fizyk badający sztuczną inteligencję, lub Roman Yampolskiy, Łotysz pracujący na uczelniach w USA, bardzo krytycznie patrzą na zachodzące procesy, sceptycznie też podchodzą do prób zatrzymania

zjawiska. W tym przypadku chodzi przecież o koszmarnie duże pieniądze i dlatego z pobudek etycznych raczej nikt procesu nie zatrzyma.

Nasz rozmówca uważa jednak, że nie warto przed czasem kapitulować. Trzeba wprowadzać odpowiednie regulacje oraz uświadamiać obywateli o zagrożeniach wynikających z rozwoju technologii.

W 2024 r. prezydent Gitanas Nausėda brał udział w konferencji „AIce-breakers: Vision for Lithuania”, której tematem przewodnim była sztuczna inteligencja. Polityk oświadczył wówczas, że sztuczna inteligencja już obecnie wywiera duży wpływ na życie mieszkańców. Jego zdaniem w przyszłości jej możliwości tylko będą wzrastały.

Prezydent zasugerował, że być może przy użyciu sztucznej inteligencji uda się zmniejszyć rozwarstwienie społeczne. „Ta podróż dopiero się zaczyna, dlatego my wszyscy – politycy oraz społeczność biznesowa – musimy zdecydować, jak w przyszłości ma wyglądać jej rozwój” – zaznaczył Nausėda. ■

Vytautas Sinica: Potępiam frazy „wracajcie do swojej Polski”. Polska nie jest wasza, Litwa jest

Rozmawiał Rajmund Klonowski

Po rozpowszechnieniu niesprawdzonej wiadomości o naszym dzienniku, a później ją sprostowawszy i przeprosiwszy – naszą redakcję odwiedził Vytautas Sinica, poseł na Sejm RL i przewodniczący partii Zjednoczenie Narodowe. Stało się to okazją do rozmowy. Także na tematy drażliwe.



Posel na Sejm RL, przewodniczący Zjednoczenia Narodowego Vytautas Sinica Fot. Viktoriia Chorna, Kancelaria Sejmu RL

Rajmund Klonowski: Czy Zjednoczenie Narodowe (lit. Nacionalinis Susivienijimas, NS) jest partią antypolską? Nietrudno zauważyć, że w ostatnim czasie w waszej działalności jest bardzo dużo tematyki „polskiej”.

Vytautas Sinica: Nie jesteśmy partią antypolską, chociaż mogę zrozumieć, dlaczego u części odbiorców może powstać takie wrażenie. Mocno wierzymy, że w państwie potrzebna jest jednolita polityka historyczna i językowa dla wszystkich, zatem i wobec mieszkańców wszystkich narodowości. Relacja wszystkich z językiem państwowym powinna być jednakowa,

wymagania języka państwowego wobec wszystkich obywateli także powinny być jednakowe.

Taki pogląd determinuje, że nie popieramy różnych żądań językowych – dotyczących tabliczek czy wpisów w paszportach – w kontekście których w przestrzeni publicznej Litwy najczęściej jest omawiana polska społeczność. Nie zgadzam się, że ten brak zgody w kwestii pryncypialnej oznacza antypolonizm. To troska, by litewscy Polacy byli i czuli się pod każdym względem częścią Litwy.

Ale przecież wypowiadacie się również przeciwko nielitewskim szkołom.

»

W kwestii szkół trzymamy się tej samej zasady: dążenia do tego, by wszyscy obywatele mieli taką samą relację z językiem państwowym, zatem by otrzymywali w tym języku wykształcenie. Ale tu chciałbym zwrócić uwagę na różnicę: polskie szkoły są wyjątkowo chronione przez dwustronną umowę z Polską, której z pewnością nie zamierzam ignorować. Dlatego obecnie sprawa dotyczy tylko szkół rosyjskojęzycznych, ich przejścia na język państwowy. Chcę i dążę do tego, by stało się to w czasie tej kadencji [Sejmu – przyp. red.].

Szkoły rosyjskojęzyczne obecnie, niestety, przygotowują maturzystów z widocznie najsłabszymi wynikami, a przynajmniej część z nich formuje także nieakceptowalną z perspektywy Litwy przestrzeń informacyjną – mówiąc prościej, sympatie do Kremla. Co do zasady szkoła nielitewskojęzyczna jest przeszkodą w integracji, a nie środkiem do jej osiągnięcia. Rozumiem, że Polacy przeżywają, iż taka decyzja, dotycząca szkół rosyjskich, może później dotknąć także ich. Ale nie wiedzą, jak mogłoby to się stać.

To proszę o bezpośrednią odpowiedź – NS chce zlituanizować Polaków na Litwie czy łaskawie nam pozwolić na pozostanie Polakami?

Zabrzmi dziwnie, ale istnieje moralny obowiązek niewynaradawiania się, pozostania przy swojej narodowości. On wynika z przykazania miłości do matki i ojca. Polacy na Litwie są i powinni pozostać właśnie litewskimi Polakami. W żaden sposób nie chcę ich lituanizacji.

Czego chcę? Tego, żeby Polacy w naszym kraju utożsamiali się właśnie z Litwą, a nie z Polską. Litwa jest waszą ojczyzną, Polska jest sąsiednim krajem. Kiedyś, gdy nie było nowoczesnych narodów i tożsamości opartej na języku, mieliśmy wspólne państwo. Te czasy i ta tożsamość nie wróca, ich czas się zakończył najpóźniej sto lat temu.

Teraz jesteśmy z Polską osobnymi państwami, które muszą współpracować wszędzie, gdzie to tylko dwustronnie korzystne. Takich dziedzin jest dużo. Ale Polacy na Litwie nie powinni w Polsce widzieć więcej niż sąsiada, który posługuje się tym samym językiem.

Dlatego bardzo bym chciał, żeby w polskich szkołach na lekcjach o Polakach dominowały literatura, sztuka, nauka i postaci Polaków właśnie z Litwy, a także by nasza historia była ich własną, by nasze klęski i straty były także klęskami i stratami Polaków na Litwie.

Doskonałym tego przykładem jest dla mnie pogląd na akcję Żeligowskiego. Czy Żeligowski wyzwolił Wilno spod litewskiej niewoli, czy okupował je, odbierając od państwa również was, Polaków litewskich? Myślę, że to pytanie najlepiej odzwierciedla polityczną relację z historią Litwy. Chcę, żebyście byli Polakami, żebyście mówili po polsku, ale żebyście politycznie wiązali siebie z Litwą, a nie Polską.

Polacy na Litwie nierzadko czują krzywdę ze względu na brak zrozumienia ze strony Litwinów – i nie zmieniają tego propaństwowe postawy, zawsze się podkreśla, że nie jesteśmy „swoi”. W rozmowach często słychać „wracajcie do swojej Polski” – co powoduje gniew, kiedy słyszy to człowiek, żyjący na Wileńszczyźnie od wieków, od kogoś, kto przyjechał z innych regionów naszego kraju pół roku temu. Jak zwiększać wzajemne zrozumienie między obywatelami dwóch narodowości, ale jednego państwa – Republiki Litewskiej?

Faktycznie w Rzeczypospolitej Obojga Narodów dominowała bardziej rozwinięta wówczas kultura polska i państwo powoli asymilowało wszystkie warstwy społeczne w kierunku polskości. To nie wina Polaków, ale niedopatrzenie i kulturalna słabość nas, Litwinów. I lekcja na dziś, że naród, zwłaszcza nieliczny, musi aktywnie dbać o zachowanie swojej kultury i tożsamości.

Stanowczo potępiam frazy pokroju „wracajcie do swojej Polski”. Jak już omówiliśmy, Polska nie jest wasza, to sąsiedni kraj posługujący się tym samym językiem. Litwa jest wasza. Dlatego taką postawę, odtrącanie, uważam za szkodliwą.

Z drugiej strony uważam, że jako Litwini i Polacy byliśmy przez dziesięciolecia skłóceni zarówno przez polityków na miejscu, jak i przez pogardliwy ton czy żądania poszczególnych polityków z Polski. Prawda, wiek XX był dla naszych narodów pełen wzajemnych krzywd i z tego powodu my, Litwini, jesteśmy nieporównywalnie bardziej wrażliwi na niektóre postulaty niż, przykładowo, Finowie na postulaty Szwedów.

Mieliśmy co najmniej trzy polskie wyzwania wobec naszej ciągłości terytorialnej (Żeligowski, Armia Krajowa, autonomiści). Dlatego jesteśmy wrażliwsi i łatwiej nas skłócić. Tymi napięciami, w to nie wątpię, gra także Rosja. Ale wierzę, że świadomymi wysiłkami możemy te problemy przekroczyć, skupiając się na tym, co nas jednoczy i łączy. Nie chcę sporów polsko-litewskich, chcę wzajemnego szacunku.

Jak określiłby Pan pogląd waszej partii na Tadeusza Kościuszkę, powstania 1831 i 1863 r., Konstytucję 3 maja i pierwszą poprawkę do niej, Zaręczenie Wzajemne Obojga Narodów, która utrwaliła równoprawną pozycję Litwy?

Spośród wszystkich wymienionych zagadnień widzę kontrowersję jedynie w ocenie Konstytucji 3 maja. Z jednej strony była przełomem swoich czasów, nie ustępowała, a nawet prześcigała najnowsze mody polityczne okresu Oświecenia, była jedną z pierwszych nowoczesnych konstytucji na świecie.

Z drugiej – jako katolicy nie możemy jedynie zachwycać się Oświeceniem, gdyż wiemy, że przyniosło upadek tradycji i wiary, z niego wyrosły się wrogi »

człowieczeństwu i chrześcijaństwu reżimy jakobiński i komunistyczny, a ostatecznie, w roku 1968, rewolucja seksualna. Ale to zbyt głębokie dygresje.

Konstytucja 3 maja znosiła równoprawny status Wielkiego Księstwa Litewskiego w Rzeczypospolitej Obojga Narodów, ale późniejsza poprawka do niej tę niesprawiedliwość naprawiła. Ostatecznie ten status i tak nie był równoprawny – faktycznie w Rzeczypospolitej Obojga Narodów dominowała bardziej rozwinięta wówczas kultura

Nasza partia nie zajmuje jakichś publicznych pozycji w kwestii powstań, ale nie wątpię, że większość z nas ma takie właśnie podejście. W XIX w. ludzie powstałi i walczyli o jedyne państwo, jakie posiadali – Rzeczpospolitą Obojga Narodów.

polska i państwo powoli asymilowało wszystkie warstwy społeczne w kierunku polskości. To nie wina Polaków, ale niedopatrzenie i kulturalna słabość nas, Litwinów. I lekcja na dziś, że naród, zwłaszcza nieliczny, musi aktywnie dbać o zachowanie swojej kultury i tożsamości. Słaba tożsamość najczęściej oznacza i słabe państwo.

Czuję wielki szacunek do uczestników wszystkich powstań przeciw rosyjskiej (carskiej) okupacji. Nasza partia nie zajmuje jakichś publicznych pozycji w tej kwestii, ale nie wątpię, że większość z nas ma takie właśnie podejście. W XIX w. ludzie powstałi i walczyli o jedyne państwo, jakie posiadali – Rzeczpospolitą Obojga Narodów.

Nowoczesną, narodową Litwę trzeba było dopiero wymyślić. Ta ich walka jest przykładem wielkiej ofiarności i patriotyzmu. Myślę, że Litwa i Litwini za mało czerpią w swojej tożsamości z Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Kiedy w międzywojnie wyzwalaliśmy się spod wpływów kultury polskiej, przesadzono w odrzucaniu tego okresu z naszej pamięci. Dobrze,

Bardzo bym chciał, żeby w polskich szkołach na lekcjach o Polakach dominowały literatura, sztuka, nauka i postaci Polaków właśnie z Litwy, a także by nasza historia była ich własną, by nasze klęski i straty były także klęskami i stratami Polaków na Litwie.

że obecnie ma miejsce pewne odrodzenie poznawania Rzeczypospolitej Obojga Narodów, zachęcają do tego piszący popularnie o historii Eimantas Gudas, Valdas Rakutis i inni.

W tym roku aktywnie działałem i udało się to osiągnąć, żeby 2028 obchodzono jako rok jednego z przywódców powstania styczniowego, Antoniego Mackiewicza. Mam nadzieję, że będzie to dobra okazja, by przywrócić to powstanie do świadomości historycznej Litwinów. ■



Posel Vytautas Sinica wpisał się do książki gości w redakcji „Kuriera Wileńskiego” Fot. Janina Jarosz

Kandydaci do tytułu Polak Roku 2025



Renata Brasel
Kierowniczka artystyczna
Zespołu Pieśni
i Tańca „Wilia”



Władysław Kondratowicz
Minister spraw
wewnętrznych w rządzie
Republiki Litewskiej



Iwona Czerniawska
Dyrektorka Liceum im.
Adama Mickiewicza
w Wilnie



Daniel Naumovas
Wiceminister zdrowia
w rządzie Republiki
Litewskiej, naukowiec



Ks. Rajmund Jurolaitis
Proboszcz parafii
w Wisagini



Andrzej Orłowski
Członek SKOnSR,
dyr. spółki Żybartuva



Barbara Jundo-Kaliszewska
Doktor nauk
humanistycznych, autorka
monografii, organizatorka
konferencji naukowych



Beata Pietkiewicz
Była posłanka na Sejm RL,
prezes Forum
Wileńskiego,
projektantka mody



Alina Ewelina Kieżun
Harcerka, przedstawicielka
Litwy w Polonijnej Radzie
Konsultacyjnej przy
Marszałku Senatu RP



Agnieszka Skinder
Prowadząca programy,
konferansjerka,
dziennikarka,
działaczka

Plebiscyt Czytelników „Kuriera Wileńskiego” – „Polak Roku 2025”

Kandydat z listy:

Imię, nazwisko czytelnika*:

Adres e-mail czytelnika*:

Telefon czytelnika*:

Zgłoszenia (liczba kuponów nie jest ograniczona, w jednej kopercie może być dowolna liczba kuponów) prosimy nadsyłać do 31 grudnia br. na adres redakcji: Birbinių g. 4a, 02121 Vilnius z dopiskiem „Polak Roku 2025”. Kuponu można również wrzucać do specjalnej skrzynki, która jest umieszczona w recepcji Domu Kultury Polskiej w Wilnie.

*Dane kontaktowe są opcjonalne – w przypadku ich braku zgłaszający nie uczestniczy w konkursie dla głosujących. Nagrody dla czytelników będą rozdane podczas gali „PR2025”.



Święto Mikołaja znane jest na całym świecie i oczekiwane przez wszystkie dzieci na naszej planecie. 6 grudnia obdarowuje się mniejszych i większych prezentami, często w nocy z 5 na 6, podkładając je pod poduszkę lub umieszczając w wełnianej, dużej skarpecie.

Oto mikołajkowe życzenia od moich Czytelników:



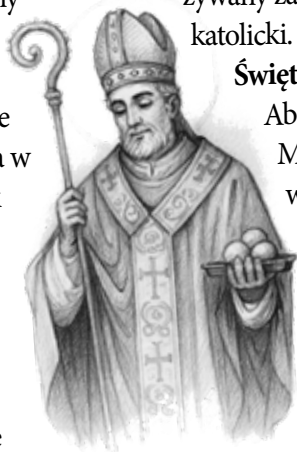
- Wypchanych trzewików, kozaków, kapci, sandałów i innego rodzajów obuwia!
- Świętego w kominie, prezentów po szyję, zielonej choinki, prezentów trzy skrzynki!
- Mikołaja w kominie, prezentów ile się nawinie i cukierków całą skrzynię!
- Gdy Mikołaj Cię ominie, zrób na wieczór smutną minę, bo to obowiązkiem Świętych, by przynosić nam prezenty.
- Dużo prezentów od Mikołaja, żeby siostra była grzeczna, żeby Droga była Mleczna, żeby radość dopisała i na Święta tu została!

Święty Mikołaj z Miry

Był to biskup Miry, w dzisiejszej Turcji, urodzony ok. 270 r. w Patarze. Już za młodu odznaczał się pobożnością, toteż brat matki Mikołaja, biskup Patary, wyświęcił go na prezbitera. Rodzice Mikołaja zmarli ok. 300 r. podczas zarazy, która w tym czasie nawiedziła Licję. Otrzymały spadek Mikołaj przeznaczył na pomoc biednym i potrzebującym. Jak głosi legenda, dary podsuwał anonimowo, stąd pochodzi tradycja podkładania prezentów pod poduszkę.

Mimo wyświęcenia na biskupa Miry pozostał człowiekiem niezwykle skromnym, a wszystkie posiadane dobra rozdawał biednym. Zmarł 6 grudnia ok. 345 r.

Jeden z najbardziej czczonych świętych prawosławnych (na-



zywany zawsze św. Mikołajem Cudotwórcą), a także święty katolicki. Krąży o nim wiele legend.

Święty Mikołaj jest patronem: Grecji, Rosji, Bari, Aberdeen, Antwerpii, Berlina, Głogowa, Chrzanowa, Miry, Moskwy, Nowogrodu, jak również: bednarzy, wytwórców guzików, cukierników, gorzelników, dzieci, flisaków, jeńców, kupców, marynarzy, uczonych, młynarzy, piekarzy, pielgrzymów, piwowarów, podróżnych, rybaków, sędziów, studentów, żeglarzy, notariuszy, więźniów.

Dodatkowo jest patronem: sprzedawców perfum, sprzedawców wina, sprzedawców zboża i nasion, panien pragnących wyjść za mąż, kancelistów parafialnych oraz obrońców wiary przed herezją, patron pojednania Wschodu i Zachodu.

Co zagraża zdrowiu Świętego Mikołaja?

Lista zagrożeń jest bardzo długa. Najczęściej Mikołaj cierpi na wszelkiego typu choroby układu oddechowego i zaziębienia, bo pracuje w warunkach szybkich zmian temperatur i w przeciągach. Jeżeli ludzie go częstują, może wystąpić choroba z przejedzenia. Chodzenie po ciemku po śliskich dachach, wejście w konflikt z diabłem lub pobicie przez rozczarowanych podarunkami może spowodować ciężkie i lekkie obrażenia fizyczne, włącznie z połamaniem goleni. Nie mniej groźne dla Mikołaja jest przeciąże-



nie, prowadzące do przepukliny brzusznej, postrzałów i urazów kręgosłupa. Podczas wchodzenia przez komin mogą wystąpić duszności. Zawsze pozostaje ryzyko kopnięcia przez renifera, reakcji alergicznej na zwierzęta oraz skaleczenia przy wchodzeniu przez lufcik. Jeśli Mikołaj zbyt dużo lata po niebie, grozi mu choroba lokomocyjna i wysokościowa. Wreszcie istnieje niebezpieczeństwo, że po powrocie na ziemię Mikołaj dostanie oczopląsu na widok zbyt wielu sobowtórów.

Czy Święty Mikołaj płaci podatki?

Nie płaci. Przynajmniej na Litwie i w Polsce. Dlaczego? Po pierwsze, nie jest obywatelem ani Litwy, ani Polski. Po drugie, przebywa w naszym kraju dosłownie kilka chwil, dlatego nie dotyczy go obowiązek podatkowy. Ponieważ, jak wiadomo, Święty Mikołaj mieszka w Laponii, można przypuszczać, że jest obywatel fińskim. A zatem to tamtejsze urzędy skarbowe mogłyby mieć z nim kłopoty. Święty Mikołaj rozdaje darowizny (prezenty), lecz nie wiadomo, skąd bierze na nie pieniądze. Do tego dochodzą także koszty utrzymania sań i reniferów, koszty podróży zagranicznych itd. To niebywałe, ale prawdziwe!

O Mikołaju z humorem!

Policjant wypytuje Świętego Mikołaja:

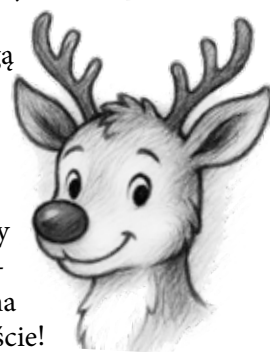
- Obywatelu Mikołaju, czemu tak krzyczycie i płaczecie?
- Jakiś złodziej ukradł mój worek.
- Z premedytacją?
- Nie, z prezentami!

Labirynt z Mikołajem



Mikołajowe „czy wiecie, że...”

- Oprócz Rudolfa, którego wszyscy znamy, sanie Mikołaja ciągnie jeszcze osiem innych reniferów: Fircyk, Pyszałek, Kometek, Amorek, Błyskawiczny, Tancerz, Złośnik i Profesorek.
- Poza reniferami Mikołajowi pomagają też magiczne elfy, które bardzo często od-wiedzają dzieci, by sprawdzić, czy dobrze się zachowują. Udało się kiedyś jakiegoś zauważyć?
- By zapakować prezenty dla wszystkich grzecznych dzieci, Mikołaj potrzebuje aż 2,57 mln km papieru pakunkowego.
- Sanie Świętego Mikołaja wraz z prezen-tami dla wszystkich grzecznych dzieci mogą ważyć nawet 400 tys. ton. Gdyby nie jego magiczna moc, Mikołaj potrzebowałby aż 360 tys. reniferów, żeby udźwignąć sanie z pre-zentami i Mikołajem na pokładzie sań, oczywiście!





Pomaganie ma niezwykłą moc budowania więzi rodzinnych Fot. Adobe Stock

Adwent wychowuje! Jak wspólne pomaganie wzmacnia dzieci i buduje ich poczucie sprawczości

Anna Pawłowicz-Janczys

Adwent to radosny czas oczekiwania, a zarazem ciszy i przygotowania. Ale dla wielu rodzin i szkół stał się także okresem bardzo praktycznego dobra: zbiórek, kiermaszów, paczek, akcji charytatywnych i sąsiedzkich gestów, w które mogą zaangażować się nawet najmłodsi.

Psychologowie od lat podkreślają: dzieci uczą się pomagania, gdy widzą dorosłych, którzy realnie wspierają innych. To nie jest umiejętność wrodzona, ale nabywana: krok po kroku, poprzez doświadczenie. Nie chodzi tylko o współczucie. Chodzi o coś znacznie większego: rozwój empatii, poczucie sensu, sprawczość i przekonanie, że mamy wpływ na świat wokół nas.

Dzieci nie rodzą się chętne do dzielenia

Wystarczy uważna obecność dorosłych i codzienne drobne sytuacje, któ-

re pokazują, że dobro naprawdę krąży między ludźmi. Dzieci od pierwszych miesięcy życia funkcjonują w prostej logice wymiany: podajemy im kubek, a one odwdzięczają się uśmiechem; pomagamy im wstać, a one, na swój dziecięcy sposób, próbują pomóc nam. Jednak to tylko przedsmak. Prawdziwe dawanie i prawdziwe przyjmowanie są umiejętnościami, które trzeba ośwoić i pielęgnować.

Małe dziecko nie zrozumie jeszcze hasła „pomoc potrzebującym”, ale doskonale wyczuwa emocje. Gdy widzi, że mama się wzrusza, pojawia się proste odkrycie: „To, co robię, jest

ważne”. W starszym wieku zaczyna się dostrzeganie skutków: „Moja paczka trafi do kogoś, kto naprawdę jej potrzebuje”. Nastolatek idzie krok dalej i zaczyna łączyć kropki: „Pomagam, bo jestem częścią większej wspólnoty, to ma sens i wpływa na świat”.

Adwent jest wyjątkowym czasem, który pozwala przeprowadzić dziecko przez wszystkie te etapy – od pierwszej emocjonalnej reakcji przez zrozumienie sensu działania aż po świadome zaangażowanie. Wspólne gesty, nawet te najmniejsze, uczą, że dobro nie jest abstrakcją, ale czymś, co można realnie zrobić własnymi rękami. »

Dlaczego wspólne pomaganie wzmacnia dziecko?

Wspólne pomaganie naprawdę potrafi wzmocnić dziecko, i to na wielu poziomach. Widać to zarówno w badaniach naukowych, jak i w codziennych rodzinnych historiach. Dzieci, które regularnie wykonują drobne prace domowe, szybko zauważają, że ich wysiłek ma znaczenie. Kiedy pięciolatek dumnie oznajmia: „To ja wyniosłem śmieci!”, to nie chodzi o samo wyniesienie, chodzi o poczucie wpływu. I to uczucie przenosi się później na działania podejmowane dla innych. Gdy dziecko zobaczy, że dzięki jego zaangażowaniu paczka została spakowana albo że senior z sąsiedztwa uśmiecha się, bo dostał świeżo upieczone pierniki, rośnie w nim cicha, ale bardzo trwała pewność: „Mogę zrobić coś dobrego”.

U młodzieży działanie na rzecz innych często działa jak bezpiecznik emocjonalny. Nastolatki żyją w intensywnym świecie: szkoła, relacje, presja, własne wątpliwości. Nie wielki wolontariat bywa dla nich jak złapanie oddechu. Choćby taka sytuacja: znajoma czternastolatka, która pierwszy raz poszła z klasą, by przygotować paczki dla domu dziecka, po wszystkim powiedziała, że pierwszy raz od dawna „zapomniała o własnym stresie”. Nie dlatego, że jej problemy zniknęły, ale dlatego że na chwilę wyszła poza siebie i poczuła sens. To naprawdę działa.

Pomaganie ma też niezwykłą moc budowania więzi rodzinnych. Kiedy rodzic i dziecko robią coś dobrego razem: lepią „makowiki” dla samotnej sąsiadki, pakują prezenty dla akcji parafialnej, sortują stare za-

Małe dziecko nie zrozumie jeszcze hasła „pomoc potrzebującym”, ale doskonale wyczuwa emocje. Gdy widzi, że mama się wzrusza, pojawia się proste odkrycie: „To, co robię, jest ważne”.

bawki, żeby przekazać je dalej, tworzy się między nimi coś więcej niż wykonywane zadanie. Dziecko czuje bliskość, współodpowiedzialność, to miłe uczucie „robimy to razem”. Takie doświadczenia zapisują się w pamięci na długo.

Nie można też pominąć faktu, że pomaganie zwyczajnie wyzwala piękne emocje: radość, dumę, satysfakcję, czasem nawet głęboki spokój. To emocje, które działają jak paliwo. Dziecko, które ich doświadczyło, będzie chciało działać więcej, bo dobrze się z tym czuje. I co ważne – to działa w obie strony. Dziecko potrzebuje nie tylko okazji do dawania, ale także możliwości przyjmowania: wdzięczności, pomocy, troski. Dzięki temu uczy się, że bycie słabszym czy potrzebującym nie jest powodem do wstydu, lecz naturalną częścią relacji międzyludzkich. To lekcja o wiele trudniejsza, a jednocześnie bardzo ważna.

Rodzic lub nauczyciel jako fundament wszystkiego

Rodzic lub nauczyciel są dla dziecka jak latarnia – wskazują kierunek, czasem nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Dzieci obserwują dorosłych z niezwykłą uważnością. Nie potrzebują długich wykładów o empatii czy wartościach, wystarczy im codzienność. Chłoną nasze zachowania jak gąbka, zwłaszcza te najdrobniejsze, pozornie nieistotne gesty.

Kiedy widzą, że mama podczas zakupów wkłada do koszyka dodatkowy makaron, bo jest zbiórka banku żywności, zauważają to. Kiedy tata poświęca popołudnie, by pomóc starszemu sąsiadowi wnieść zakupy na trzecie piętro, dziecko instynktownie rejestruje, że tak wygląda troska o innych. Kiedy nauczycielka mówi: „Zróbmy razem kartki świąteczne dla szpitala”, i robi to z uśmiechem, a nie z obowiązku, dzieci widzą, że zaangażowanie może być źródłem radości. Dla nich to nie są abstrakcje – to żywy materiał wychowawczy.

Jedna mama opowiadała kiedyś, że jej ośmioletni syn przez dłuższy czas wydawał się kompletnie nie zainteresowany rodzinną akcją pomagania. Ona pakowała paczki, se-

Adwent to nie jest tylko tradycja religijna. To pedagogiczna okazja, która uczy empatii, współodpowiedzialności, zauważania innych, samodzielności, wdzięczności, radości z działania.

gregowała zabawki, tłumaczyła mu, kto je dostanie i dlaczego to ważne. Chłopiec niby słuchał, ale bez echa. I nagle, któregoś dnia, wracając ze sklepu, a syn mówi:

– Mamo, kupmy dwa soki więcej. Zaniesiemy je pani Marii. Pani Maria to samotna sąsiadka, z którą mijali się na klatce, ale nie utrzymywali bliższych kontaktów.

Mama była zdziwiona.

– A dlaczego akurat jej?

– Bo widziałem, że jak nosi zakupy, to ciężko oddycha. Chyba jej się przyda.

To był ten moment, w którym dziecko pokazało, że chłonęło wszystko: paczki, rozmowy, gesty, przykłady. I nagle przetworzyło to na własną inicjatywę. Tak właśnie działa modelowanie postaw: niewidzialnie, stopniowo, a potem niespodziewanie objawia się w działaniu dziecka.

Jako dorośli czasem sądzimy, że nasz wysiłek wychowawczy nie przynosi efektów, bo dzieci nie reagują od razu. Ale dzieci często obserwują i analizują wszystko w ciszy. A potem któregoś dnia mówią naturalnie i bez patosu: „Tak po prostu się robi”.

Adwent to nie jest tylko tradycja religijna. To pedagogiczna okazja, która uczy empatii, współodpowiedzialności, zauważania innych, samodzielności, wdzięczności, radości z działania. W świecie, który często pędzi, porównuje i odpycha, wspólne pomaganie jest jak oświetlony most łączący ludzi.

Dziecko, które w grudniu spakuje choć jedną paczkę dla kogoś innego, zabierze ze sobą w dorosłość coś znacznie cenniejszego niż słodycze z kalendarza adwentowego: poczucie, że dobro można realnie tworzyć i że jest go więcej, gdy się nim dzielimy. ■

Jak będzie smakować 2026?

Elżbieta Monkiewicz (@elzbieta.mon na Instagramie)

Nikogo nie dziwi ten fakt, że pod koniec roku w mediach w progresji geometrycznej zwiększa się ilość zarówno poważnych prognoz, jak i różnorodnych horoskopów i wróżb. Gastronomia i kulinaria nie są wyjątkiem.



Diety roślinne nie tylko sprzyjają lepszemu zdrowiu, ale także mają mniejszy ślad środowiskowy w porównaniu z produktami pochodzenia zwierzęcego **Fot. Adobe Stock**

Świat gastronomii nigdy nie zmieniał się tak szybko jak dziś: nowe składniki rodzą się w laboratoriach, stare tradycje wracają odmienione, sztuczna inteligencja proponuje nam menu, a światowe inspiracje idą w parze z lokalnością. A więc jak będzie smakował rok 2026? Trendy kulinarne nieustannie się zmieniają i ewoluują, odzwierciedlając współczesne preferencje smakowe i trendy. Przyjrzyjmy się

tym kilku najnowszym, które zyskują na popularności w tym roku.

Trend kulinarny: dieta roślinna

Jednym z głównych trendów we współczesnej kuchni jest rosnąca popularność diet roślinnych. Dania wegańskie i wegetariańskie zyskują coraz większą popularność wśród osób chcących prowadzić zdrowy styl życia i dbających o środowisko. Diety ro-

ślinne nie tylko sprzyjają lepszemu zdrowiu, ale także mają mniejszy ślad środowiskowy w porównaniu z produktami pochodzenia zwierzęcego. Dzisiejsi konsumenci chcą jedzenia, które jest jednocześnie jest pyszne, zdrowe, bogate w białko, wapń i kwasy tłuszczowe omega-3, ale też lżejsze i zdrowsze dla organizmu. Tak zwane mięso roślinne i mleko roślinne to odpowiedź na tę potrzebę. Oferują te same

doznania – klopsiki, makaron, kawę, owsiankę, wypieki – ale bez cholesterolu, laktozy i tłuszczów nasyconych. Mięso roślinne staje się wyborem wielu konsumentów z oczywistych powodów: można je przyrządzać jak zwykle mięso, jest łatwiejsze do strawienia, dostarcza pełnowartościowego białka, pomaga ograniczyć spożycie produktów zwierzęcych bez stresu i trudnych decyzji. Dla wielu osób to sposób na jedzenie »

tych samych potraw, ale lepsze samopoczucie. Przykładem tego trendu jest rosnąca liczba wegańskich restauracji i kawiarni na całym świecie. Lokale te oferują bogatą ofertę dań przygotowywanych wyłącznie ze składników roślinnych: od kreatywnych sałatek i misek po wspaniałe desery bezmleczne. Kuchnia wegańska nieustannie zaskakuje i zachwyca swoich fanów.

Co więcej, supermarkety i sklepy internetowe coraz częściej oferują szeroki wybór roślinnych alternatyw dla mięsa, nabiału i jaj. Burgery roślinne, napoje mleczne na bazie orzechów i nasion oraz lody bezmleczne to tylko kilka przykładów, jak dieta roślinna staje się częścią codziennego życia wielu osób.

Trend kulinarny: fermentacja

Proces fermentacji pozwala potrawom nabrać nowych smaków, bogatszego aromatu i lepszych właściwości trawienia. Wiele osób ceni również fermentowaną żywność ze względu na zawarte w niej pożyteczne mikroorganizmy, które wspomagają zdrową florę bakteryjną jelit. Coraz więcej osób zaczyna fermentować żywność w domu. Jedną z najpopularniejszych metod fermentacji jest kiszenie warzyw, takich jak: kapusta, marchew, ogórki i inne. Fermentowane warzywa nie tylko mają przyjemny, fermentowany smak, ale są też źródłem składników odżywczych i witamin. Produkcja fermentowa-

nych produktów mlecznych w domu, takich jak jogurt, kefir, twaróg i sery, również zyskuje na popularności. Metody fermentacji są szeroko stosowane w profesjonalnej kuchni. Restauracje i szefowie kuchni często prezentują dania przygotowywane z fermentowanych składników, nadając tradycyjnym potrawom unikalny i interesujący charakter. Fermentacja uczy nas zwalniania tempa i pokory przed procesami nieuniknionymi w świecie współczesnych technologii i szybkości procesów.

Trend kulinarny: zero waste

Współczesne trendy kulinarne coraz częściej wiążą się z kontekstem zrównoważonego rozwoju i walką z marnowaniem żywności. Jednym z kluczowych obszarów w tym obszarze jest recykling żywności. Szefowie kuchni i kucharze dążą do pełnego wykorzystania potencjału każdego składnika, aby zminimalizować straty i stworzyć nowe, ciekawe dania. Przykładem tego trendu kulinarnego jest wykorzystanie skórek pomarańczy lub cytryny do produkcji syropów, dodawania do deserów lub przyprawiania potraw. Zamiast wyrzucać te fragmenty owoców, można je wykorzystać w kulinarnych eksperymentach, nadając potrawom nowe aromaty i smaki. Innym przykładem jest wykorzystanie resztek warzyw i ziół do przygotowania pożywnych bulionów lub przecierów. W ten sposób można dodatkowo wzbogacić swoje dania w składniki odżywcze i zmniejszyć ilość odpadów.

Skórki owoców i warzyw służą do produkcji chipsów lub dodawania do sałatek. Zamiast od razu je wyrzucać, można je smażyć, piec lub przetwarzać i wykorzystywać w nieoczekiwanych kulinarnych kombinacjach. Trend kulinarny zero waste nie tylko pomaga ograniczyć marnowanie żywności, lecz także promuje różnorodność procesów kulinarnych, otwierając nowe możliwości dla kreatywności i innowacji w gastronomii.

Trend kulinarny: regionalizm

Kolejnym aktualnym trendem kulinarnym jest regionalizm – koncentracja na regionalnych kuchniach i składnikach. Przy czym to jest nie globalny regionalizm – jak np. kuchnia litewska – ale raczej wycelowany w konkretne miejsca: kuchnia Żmudzi, kuchnia Mierzei Kurońskiej lub Auksztoty. Można to nazwać nawet lokalizmem, bo świat ma dość globalnej jednolitości. Restauracje i szefowie kuchni z dumą sięgają po regionalne tradycje i zapomniane receptury, po dawne potrawy i techniki, składniki z małych gospodarstw i rzemieślniczych manufaktur, gotowanie w glinianych garnkach, długie wędzenie, fermentację.

Trend kulinarny: tłuszcz zwierzęcy i masło

Kto by pomyślał, że tłuszcz zwierzęcy, składnik zakazany na „niepopularnych” listach, nagle stanie się centralnym punktem?! Zawdzięczamy to po-

pularnym dietom keto, carnivore lub tzw. diecie drapieżnika. Oto jak jest wykorzystywany:

- jako alternatywa dla olejów roślinnych i sposób na oszczędzanie pieniędzy;
- zainteresowanie autentycznymi, tradycyjnymi recepturami;
- chęć wspierania produkcji zero waste od samego początku – wykorzystanie wszystkich części zwierzęcia.

Masło w 2026 r. nie będzie już tym, czym się wydaje. Nie jest już zapomnianą kostką w oryginalnym opakowaniu, stojącą w drzwiach lodówki. Blogerzy na TikToku i innych portalach społecznościowych coraz częściej piszą o francuskiej maselnicy – ceramicznym, dwuczęściowym naczyniu. Na dno wlewa się wodę, a na wierzch odwraca się kubek masła. Woda tworzy szczelną warstwę, zapobiegając przedostawaniu się powietrza do smaku produktu mlecznego. Takie masło zachowuje smarowalną konsystencję, więc od razu jest gotowe do spożycia. Masło stało się elementem nakrycia stołu. Nie jest już kwestią smaku ani mody, ale uczuć i estetyki. To ciepły chleb na drewnianej desce, pachnący letnim porankiem, bawełniany obrus, kubek w ulubiony wzór i babcine dłonie... Chwila, kiedy wszystko jest na swoim miejscu. Masło daje się nawet w prezencie! W pięknym pudełku, jak biżuterię. Nawiasem mówiąc, Japończycy od dawna słyną z obdarowywania się jedzeniem: butelką dobrego masła, kiełbasą itd. Teraz dotarło to do nas i stało się normą. ■

Upadek ukraińskiego Richelieu. Co dalej z negocjacjami pokojowymi?

Antoni Rybczyński

Dymisja szefa prezydenckiej administracji Andrija Jermaka to największe trzęsienie ziemi w ukraińskiej polityce od początku rządów Wołodymyra Zełenskiego. Na dodatek w bardzo trudnym dla Kijowa momencie rozmów o pokoju.



Andrij Jermak poznał Wołodymyra Zełenskiego, kiedy ten był jeszcze aktorem. Następnie poszedł za nim do polityki

Fot. US Embassy Kyiv Ukraine, Flickr, domena publiczna

Przez lata Andrij Jermak był prawą ręką prezydenta Ukrainy, a tak naprawdę wszystko kontrolował. Prezydent Wołodymyr Zełenski nie miał jednak wyjścia, dymisji zamieszanego w aferę korupcyjną Jermaka oczekiwała większość wyborców, część prezydenckiego obozu, a także – jak wiele na to wskazuje – Amerykanie.

Andrij Jermak był kluczowym elementem systemu władzy, który zbudował wspólnie z Zełenskim. Był szefem administracji prezydenckiej najdłużej w historii Ukrainy po 1991 r. Skupił w swoich rękach bezprecedensową władzę. W lipcu br. pewien zachodni ambasador tak mówił dziennikarzowi „Financial Timesa”: „Jest prezydentem, premierem, ministrem spraw zagranicznych... wszystkimi ministrami razem wziętymi”.

To nie Zełenski, a właśnie Jermak znalazł się na liście 100 najbardziej wpływowych ludzi świata 2024 r. według amerykańskiego magazynu „Time”. Jednak stał się zbyt dużym obciążeniem dla Zełenskiego. Według ostatnich sondaży opinii publicznej ok. 70 proc. Ukraińców opowiadało się za dymisją Jermaka.

Prezydent bronił swego przyjaciela do samego końca, ale musiał ulec. To tak, jakby król Ludwik XIII kazał iść precz kardynałowi Richelieu.

Ali Baba i 40 agentów

28 listopada Wołodymyr Zełenski ogłosił, że szef Biura Prezydenta Andrij Jermak podał się do dymisji. Wcześniej tego samego dnia agenci Narodowego Biu- >>

ra Antykorupcyjnego Ukrainy (NABU) przeprowadzili przeszukania w mieszkaniu i biurze Jermaka w związku ze sprawą korupcji w sektorze energetycznym (operacja „Midas”).

NABU i ukraińska Specjalna Prokuratura Antykorupcyjna (SAP) podejrzewają, że osoba określana mianem Ali Baba przez podsłuchanych uczestników korupcyjnego procederu to nie kto inny jak Jermak. Z nagrań wynika, że Ali Baba miał „na górze”, w służbach i prokuraturze, zapewniać osłonę przestępcom. Z których większość to ludzi w mniejszym lub większym stopniu należący do ekipy Zełenskigo.

Gdy pojawiły się pierwsze przecieki na ten temat, dymisji Jermaka zaczęło nawet żądać coraz więcej polityków z prezydenckiej frakcji Sługa Narodu. Jednak jeszcze 20 listopada na spotkaniu z deputowanymi Zełenski jasno powiedział, że nie zamierza dymisjonować Jermaka. Zdążył go nawet mianować szefem delegacji, która miała lecieć do USA na rozmowy ws. planu pokojowego w dniach 29–30 listopada.

Stało się to, mimo że szefowie NABU i SAP poinformowali już prezydenta o podejrzaniach wobec Jermaka i nieuchronnych działaniach operacyjnych. Nawet gdy przeszukiwano mieszkanie szefa prezydenckiego biura, niewielu spodziewało się, że doprowadzi to do jego dymisji, ponieważ powszechnie uważano, że Zełenski nie poświęci swojego najbardziej zaufanego doradcy za żadną cenę. Stało się inaczej. Prawdopodobnie doszło do układu prezydenta i Jermaka z niezależnymi NABU i SAP. Osiągnięto porozumienie, zgodnie z którym Jermak nie usłyszy zarzutów, ale będzie musiał odejść.

Więcej niż wiceprezydent

Andrij Jermak, prawnik zajmujący się własnością intelektualną, został producentem filmów klasy B, a potem trafił do firmy produkcyjnej Wołodymyra Zełenskigo, kiedy ten był jeszcze aktorem. Kiedy jego przyjaciel odniósł zwycięstwo w wyborach prezydenckich w 2019 r., Jermak poszedł za nim do polityki. Został asystentem Ze-

skiego ds. polityki zagranicznej zaraz po jego inauguracji w maju 2019 r.

Już w lutym 2020 r. był szefem Biura Prezydenta. Do 2024 r. wyparł z najbliższego otoczenia prezydenta praktycznie wszystkich jego starych przyjaciół, w tym kolegów ze Studia „Kwartal 95” (to grupa kabaretowa istniejąca od 2003 r., kierował nią Zełenski).

Zaletą Jermaka okazała się jego wysoka wydajność. Nie ma żony ani dzieci, nawet przed rozpoczęciem wojny na pełną skalę spędzał prawie cały czas w pracy. Wojna jeszcze moc-

Teraz już nic nie będzie takie samo – przede wszystkim dla Zełenskigo. Ukraiński system polityczny czeka rewolucja, ponieważ prezydent zmuszony jest nauczyć się żyć bez swojego najbliższego doradcy, głównego egzekutora i najbardziej lojalnego współpracownika.

niej zbliżyła prezydenta i szefa jego administracji. W książce o Zełenskim „Showman” amerykański dziennikarz Simon Shuster pisze, że prezydent był nierozłączny z Jermakiem od pierwszych godzin wojny. Dzień zaczynał od treningu na siłowni w piwnicy gmachu przy Bankowej, a wieczorami w prezydenckim bunkrze obaj niejednokrotnie rozładowywali stres przy kieliszku wina.

Jermak kierował najbardziej wrażliwymi obszarami polityki zagranicznej Ukrainy, regularnie rozmawiał z doradcami ds. bezpieczeństwa narodowego z krajów sojuszniczych i kierował zespołem pracującym nad negocjacjami pokojowymi. Był też głównym politycznym doradcą Zełenskigo, często wydawał polecenia ministrom i był powszechnie postrzegany jako uosobienie woli prezydenta.

Wszystkie decyzje kadrowe przechodziły przez szefa biura: od mianowania ministrów po zatwierdzanie kandydatów na ambasadorów, szefów korporacji państwowych i szefów administracji regionalnych. – Nie ma drogi do Zełenskigo, która omijałaby Jermaka. I w tym tkwi problem – powiedział jeden z byłych szefów administracji prezydenta Ukrainy

dziennikarzowi „Financial Timesa” Christopherowi Millerowi.

Negocjacje bez Jermaka

Teraz już nic nie będzie takie samo – przede wszystkim dla Zełenskigo. Ukraiński system polityczny czeka rewolucja, ponieważ prezydent zmuszony jest nauczyć się żyć bez swojego najbliższego doradcy, głównego egzekutora i najbardziej lojalnego współpracownika. Nie brakuje zwolenników opinii, że Zełenski, zwalniając Jermaka, podciął gałąź, na której siedzi, i w istocie zdecydował się na zniszczenie systemu.

W najbliższych tygodniach nie da się wykluczyć walk frakcyjnych i powrotu części odsuniętych przez Jermaka polityków. Osłabieniu może ulec pozycja mocno związanej z Jermakiem premier Julii Swyrydenko.

Punktem wyjścia do restartu systemu będzie mianowanie nowego szefa biura prezydenta. Nie jest jednak tak ważne, kto nim będzie. Najważniejsze jest to, że do końca kadencji prezydenta Zełenskigo nie będzie już w kraju takiej koncentracji władzy. Nastąpi powrót podmiotowości parlamentu i rządu. Być może nastąpi nawet wielki powrót z zesłania w Londynie gen. Walerija Załużnego (być może nowy premier?) – lidera rankingów popularności.

Jak rezygnacja Jermaka wpłynie na proces pokojowy? Był twardym negocjatorem, a jego odejście osłabi teraz ukraińską delegację, od której Waszyngton domaga się ustępstw w sprawie planu pokojowego. Można dyskutować o skuteczności Jermaka jako dyplomaty, ale bezspornie jest, że nikt na Ukrainie nie miał większej wiedzy i kompetencji do prowadzenia jakichkolwiek negocjacji pokojowych.

Pierwszym kandydatem, który przychodzi na myśl jako następca Jermaka, jest sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustem Umerow – były minister obrony z ogromnym doświadczeniem w kontaktach z Zachodem i Bliskim Wschodem. Problem z Umerowem polega na tym, że on również jest zamieszany w aferę korupcyjną. ■



Katedra św. Pawła w Mdinie jest najpiękniejszym przykładem maltańskiego baroku Fot. Jarosław Tomczyk

Przemierzając Malte śladami Świętego Pawła

Jarosław Tomczyk

Malta – w ostatnim okresie jeden z najpopularniejszych kierunków turystycznych zarówno dla Polaków, jak i dla Litwinów – to także ważna destynacja pielgrzymkowa.

Wszak działalność chrystianizacyjną na tej wyspie prowadził sam Święty Paweł.

Powierzchnia wysp archipelagu maltańskiego, z których tylko trzy są zamieszkane, jest prawie identyczna jak powierzchnia Krakowa. Tymczasem popularne jest powiedzenie, że na Malcie można każdego dnia iść do innego kościoła. Nie ma w tym zbytniej przesady, bo faktycznie, świątyń w tym niewielkim kraju jest prawie tyle, ile dni w roku.

Malta to kraj silnie katolicki. Dowodem choćby fakt, że dopiero niedawno dopuszczono w nim rozwody, i to na bardzo restrykcyjnych warunkach. Chrześcijaństwo przyniósł tu Paweł z Tarsu. Dużą rolę w utrwaleniu katolicyzmu miał zaś władający Malta przez prawie trzy wieki Zakon Szpitalników Świętego Jana (kawalerowie maltańscy).

Maltańczycy pozostali przy swojej religii, mimo że – po krótkim, an-

tyklerykalnym i grabieżczym okresie rządów Napoleona – ich wyspy stały się potem na wiele lat kolonią protestanckich Brytyjczyków.

Uratowani rozbitkowie

Paweł z Tarsu znalazł się na Malcie w roku 60, gdy statek, którym transportowano go z Cezarei do Rzymu – jako więźnia, by postawić przed obliczem cesarza – w wyniku silnego sztormu rozbił się na pobliskich skałach. Szczęśliwie wszystkim rozbitkom udało się uratować i dobić do brzegów Malty. Dzisiaj te dwie niewielkie, widoczne z Malty skaliste wysepki nazywają się Wyspami św. Pawła, a leżą tuż przy Zatoce św. Pawła. Łatwo je rozpoznać, ponieważ na jednej stoi widoczny z oddali 12-metro-

wy pomnik apostoła, wzniesiony w połowie XX w.

Pawłowi towarzyszył ewangelista Łukasz, który w Dziejach Apostolskich tak zapisał początki ich pobytu na wyspie: „Po ocaleniu dowiedzieliśmy się, że wyspa nazywała się Malta. Tubylcy okazali nam niespotykaną życzliwość; rozpalili ognisko i zgromadzili nas wszystkich przy nim, bo zaczął padać deszcz i zrobiło się zimno. Kiedy Paweł nazbierał wielką naręcz chrustu i nałożył do ognia, żmija, która wypełzła na skutek gorąca, uczepiła się jego ręki. Gdy tubylcy zobaczyli gada, wiszącego u jego ręki, mówili jeden do drugiego: »Ten człowiek jest na pewno mordercą, bo choć wyszedł cało z morza, bogini zemsty nie pozwala mu żyć«. On jednak strząsnął gada »

w ogień i nic nie ucierpiał. Tamci spodziewali się, że opuchnie albo nagle padnie trupem. Lecz gdy długo czekali i widzieli, że nie stało mu się nic złego, zmieniawszy zdanie, mówili, że jest bogiem”.

Epizod ten znacząco pomógł Pawłowi w głoszeniu nauki Chrystusa, co czynił, korzystając ze sporej jak na więźnia swobody. Bardzo istotna w trakcie trzymiesięcznego pobytu Apostoła Narodów na wyspie była także wizyta u jej namiestnika Publiusza, który przyjął od Pawła chrzest i został później pierwszym biskupem Malty.

Tak wydarzenie to utrwalił św. Łukasz: „W sąsiedztwie tego miejsca znajdowały się posiadłości namiestnika wyspy imieniem Publiusz, który nas przyjął i po przyjacielsku przez trzy dni gościł. Ojciec Publiusza leżał właśnie chory na gorączkę i biegunkę. Paweł poszedł do niego i, pomodliwszy się, położył na nim ręce, i uzdrowił go. Po tym wszystkim przychodzili również inni chorzy na wyspie i byli uzdrawiani. Oni to okazali nam wielki szacunek, a gdyśmy odjeżdżali, przynieśli wszystko, co nam było potrzebne”.

Katedra i grota

Przybycie Pawła na zawsze odmieniło dzieje Malty. Podróżując po jej wyspach, nie sposób nie natknąć na ślady po wizycie apostoła. W dawnej stolicy kraju, Mdinie, w miejscu, gdzie znajdował się dom namiestnika Publiusza, znajduje się obecnie katedra św. Pawła. Budowla jest najpiękniejszym przykładem maltańskiego baroku. Wzniesiono ją na przełomie XVII i XVIII w., zastępując normańską katedrę zniszczoną przez trzęsienie ziemi.

W celu stworzenia otwartego placu przed nową katedrą usunięto kilka ulic i domów wokół niej. Świątynię wieńczy wspaniała kopuła dominująca w panoramie miasta. We wnętrzu, w ołtarzu głównym, umieszczony jest monumentalny obraz „Nawrócenie św. Pawła” pędzla Mattii Pretiego, który zachował się z katedry normańskiej.

U podnóża Mдины znajduje się miasto Rabat, w którym koniecznie należy odwiedzić Grotę św. Pawła, w której apostoł – wedle różnych źródeł – mieszkał lub był więziony. Spod katedry w Mdinie do groty najlepiej odbyć przyjemny, raptem kilkunastominutowy spacer. Grota znajduje się bezpośrednio pod barokowym kościołem pod wezwaniem, jakżeby inaczej, oczywiście św. Pawła.

Wizyta w grocie jest częścią trasy zwiedzania Muzeum Wignacourt. Sama grota jest niewielka, ale wywiera przejmujące wrażenie. W środku ustawiono statuę świętego, przed którą umieszczono tablicę upamiętniającą wizytę św. Jana Pawła II. Do tego miejsca pielgrzymowało zresztą wielu papieży, są wymienieni na początku trasy.

Cud bomby

Oczywiście nie każdej maltańskiej świątyni patronuje św. Paweł. Będąc w tym kraju, warto odwiedzić przynajmniej jeszcze dwie inne. Pierwsza znajduje się w centrum głównej wyspy, w miasteczku Mosta. To kościół pw. Wniebowzięcia NMP. Przykrywa go olbrzymia kopuła, jej zewnętrzna średnica ma 55 metrów. To trzecia co do wielkości niczym niepodparta kopuła w Europie, widoczna z prawie każdego zakątka Malty.

W 1942 r. w kościół pełen czekających na mszę wiernych uderzyła stukilogramowa niemiecka bomba. Przebiła kopułę, spadła na posadzkę i nie eksplodowała. Wydarzenie to określa się „cudem bomby”.

W 1942 r. w kościół pełen czekających na mszę wiernych uderzyła stukilogramowa niemiecka bomba. Przebiła kopułę, spadła na posadzkę i nie eksplodowała. Nikt nie doznał najmniejszych ran. Wydarzenie to określa się „cudem bomby”.

Z kolei najważniejszy kościół w stolicy kraju, La Valletcie, to katedra św. Jana, patrona kawalerów maltańskich. Fasada świątyni jest dość skromna, zupełnie nie zdradza tego, co kryje wewnątrz. A to – również autorstwa Pretiego, który zdobił je freskami – wprost olśniewa. Bogactwo złota, marmuru i zdobień zapiera dech w piersiach, mimo że wiele skarbów zostało zagrabionych przez Napoleona. Turystów przyciąga tu także niezwykle wywołujący dreszcze obraz – „Ścięcie św. Jana Chrzciciela” autorstwa samego Caravaggia.



Grota św. Pawła w Rabacie, miejsce pielgrzymek także papieży Fot. Jarosław Tomczyk



Dr Adas Jakubauskas, profesor stowarzyszony Uniwersytetu Michała Römera w Wilnie Fot. Leszek Wątróbski

„Nasze pokolenie powoli odchodzi”. Rozmowa z Tatarem o Tatarach litewskich

Rozmawiał Leszek Wątróbski

Sto lat temu Tatarzy mieszkali razem, w dużych skupiskach, np. w swoich wioskach, tymczasem teraz, w czasach globalizacji, jest duża migracja do miast. Nasze starsze pokolenie zachowuje swoją kulturę i zwyczaje – mówi dr Adas Jakubauskas, profesor stowarzyszony z Uniwersytetu Michała Römera w Wilnie.

Leszek Wątróbski: Skąd wzięła się u Pana znajomość języka polskiego?

Adas Jakubauskas: Urodziłem się w rejonie olickim, w miasteczku Butrymańce, około 80 km na zachód od Wilna. To były czasy, kiedy nasi Tatarzy rozmawiali po polsku. Był to okres, że ja też ze starszymi osobami, z babcią, dziadkiem oraz prababcią, rozmawiałem po polsku, a z rodzicami i z bratem – już po litewsku. To był taki czas przejściowy, bo wcześniej Tatarzy znali język polski i wszyscy w domu rozmawiali po polsku. Z tego wynika, że język polski wyniosłem z domu.

Jest Pan absolwentem m.in. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Wcześniej zaś ukończyłem ośmioklasową szkołę litewską w Butrymańcach. Potem uczyłem się w technikum w Olicie, a następnie ukończyłem uniwersytet pedagogiczny w Wilnie. W 1998 r. wyjechałem do Poznania na studia doktoranckie na Uniwersytet im. Adama Mickiewicza. I tam, w 2003 r., obroniłem pracę doktorską pt. „System partyjny Litwy w okresie transformacji”. Moim promotorem był prof. Jacek Sobczak.

Wcześniej, od roku 1989, współpracowałem z Wydziałem Wschodnim „Solidarności Walczącej”. Przyjeżdżali do nas ludzie, którzy chcieli nieść wolność dla narodów byłego ZSRS, ale także Tatarów krymskich.

Przez ostatnie lata zrobiłem wszystko, co mogłem. Teraz niech młodzi zajmą się kontynuacją i odbudowywaniem naszej tożsamości. Byłoby dobrze, aby tę sztafetę przejęła tatarska młodzież.

Obecnie pracuje Pan na Uniwersytecie Michała Römera w Wilnie

Litewski Mykolo Romerio Universitetas nosi imię polsko-litewskiego prawnika. Nasza uczelnia funkcjonuje od roku 2004 pod obecną nazwą. Pracę zaczynałem tam jako wykładowca, potem jako docent, dziś jestem stowarzyszonym profesorem tego uniwersytetu.

Obecnie zajmuję się badaniami systemu politycznego Litwy oraz systemu partyjnego krajów bałtyckich. Badam też dzieje Tatarów litewsko-polskich. Uczestniczę ponadto w róż-

nych konferencjach, ostatnio byłem w Białymstoku (18–19 października br.) na obchodach 100-lecia organizacji Tatarów polskich, a także na Uniwersytecie Warszawskim (20 października).

Przez dłuższy czas byłem redaktorem czasopiśma „Lietuvos totoriai” („Litewscy Tatarzy”). Byłem jednym z trzech jego założycieli. Gazeta zaczęła się ukazywać w styczniu 1995 r. Informowała członków gminy o przeszłych i mających nadejść świętach, zamieszczała aktualności, podnosiła kwestie etnogenezy narodu tatarskiego i islamu. O popularności „Lietuvos totoriai” świadczy to, że w początkach »

jej działalności nad wydaniem pracowały zaledwie trzy osoby. Teraz krąg ten znacząco się rozszerzył. W tym roku gazeta obchodzi swoje 30-lecie.

Przez kilkanaście lat był Pan przewodniczącym Związku Wspólnoty Tatarów Litewskich.

Kierowałem Stowarzyszeniem Kultury Tatarskiej od 1992 do 1994 r., a następnie wybrano mnie na stanowisko przewodniczącego Związku Wspólnoty Tatarów Litewskich. Pełniłem tę funkcję społecznie przez 19 lat, od 2003 do 2022 r. Finalizowałem swoje prezesowanie Rokiem Historii i Kultury Tatarów Litewskich, w czasie którego prezentowaliśmy dorobek Tatarów litewskich. Zrobiliśmy nawet film dokumentalny, a prof. Tamara Bairašauskaitė napisała książkę „Historia Tatarów litewskich”.

Jak dzisiaj są zorganizowani Tatarzy na Litwie?



Grupa Tatarów litewskich na cmentarzu tatarskim Fot. archiwum Adasa Jakubauskasa

Mamy Związek Wspólnot Tatarów Litewskich, do którego należy większość organizacji tatarskich. Przez ostatnie 30 lat powstało ich dużo, może nawet 20. Niektóre wstrzymały swoją działalność, inne aktywnie realizowały swój program budzenia tatarskiej tożsamości. Do związku należy dziś ok. 12 organi-

zacji z terenu całej Litwy. Mielśmy dużo pracy, aby nadrobić czasy sowieckiej okupacji. Wszystko było w ruinie. Trzeba było odbudowywać i remontować, szczególnie meczety, które pozostały po czasach sowieckich. Np. meczet na wileńskich Łukiszkach został w 1968 r. zburzony przez Sowietów. Zniszczono »



Zarówno u Polaków na Litwie, jak i u Tatarów działalność kulturalna jest podstawą zachowania tożsamości. Na zdjęciu: tatarski zespół „Ilsu” Fot. Apolinary Klonowski



Litewscy Tatarzy przy grobie Aleksandra Milkamanowicza w Rejżach **Fot. archiwum Adasa Jakubauskasa**

również nasz wileński cmentarz. Tej pracy mieliśmy naprawdę dużo.

Dzisiaj na terytorium Litwy mamy cztery działające meczety: w Kownie (w czasach sowieckich był całkowicie zamknięty), Niemieżu (Sowieci chcieli go zburzyć), Rejżach (rejon olicki, jedyna świątynia muzułmańska, która w czasach sowieckich nie został zamknięta i działała jako świątynia tatarska) i we wsi Sorok-Tatary, a także kilka domów modlitewnych.

I tak we wsi Rejże, w tradycji nazywanej Mekką Tatarów litewskich, stojący tam w rejżewskim meczecie

Mamy Związek Wspólnot Tatarów Litewskich, do którego należy większość organizacji tatarskich. Przez ostatnie 30 lat powstało ich dużo, może nawet 20. Niektóre wstrzymały swoją działalność, inne aktywnie realizowały swój program budzenia tatarskiej tożsamości.

minbar (ambona) został uratowany ze spalonego w 1889 r. meczetu w Bazarach. Jest on najstarszym zabytkiem materialnej oraz sakralnej kultury muzułmańskiej na Litwie, a także drogą nam relikwią. Wryta na nim ręką tatarskiego stolarza data wskazuje rok 1684. Przed wojną w Rejżach i okolicach żyło 170 Tatarów. Dziś przy meczetach tatarskie dzieci mają możliwość zapoznania się z podstawami religii i z tatarską historią, kulturą i językiem.

Myślimy o odbudowie meczetu w Wilnie. Teren, na którym stał meczet, zajmują teraz budynki byłych instytutów Akademii Nauk Litwy. Prowadzimy rozmowy z rządem litewskim, aby na Łukiszkach, gdzie remontuje się obecnie stare budynki, przydzielono nam miejsce zastępcze jako rekompensatę.

Ilu Tatarów mieszka obecnie na Litwie?

W roku 1988, jeszcze za czasów sowieckich, według powszechnego spisu mieszkańców za Tatarów podało się 5100 osób. Trzeba jednak pamiętać, że na Litwie stacjonowały wtedy wojska sowieckie. Byli

też ludzie, którzy przyjechali tu na budowę różnych obiektów przemysłowych, wśród których byli też np. Tatarzy kazańscy. A po uzyskaniu przez Litwę niepodległości, według spisu z roku 2001, za Tatarów podało się 3500 osób. Mamy świadomość, że liczba podających się za Tatarów spadła, bo wielu z nich powróciło do domów poza Litwą. I wreszcie ostatni spis z 2021 r. wykazał 2900 Tatarów.

Z jakimi zagrożeniami spotyka się społeczeństwo Tatarów litewskich dzisiaj?

Sto lat temu Tatarzy mieszkali razem, w dużych skupiskach, np. w swoich wioskach, tymczasem teraz, w czasach globalizacji, jest duża migracja do miast. Zastanawiamy się, jak taki proces można zahamować.

Nasze starsze pokolenie zachowuje swoją kulturę i zwyczaje. Boimy się natomiast o młode pokolenie, które jest zagubione w dużych ośrodkach i bardzo rzadko spotyka się ze sobą. Tydzień temu, w październiku br., reanimowaliśmy Stowarzyszenie Młodzieży Tatarskiej. Mam nadzieję, że oni się szyb- ➤

Myślimy o odbudowie meczetu w Wilnie. Teren, na którym stał meczet, zajmują teraz budynki byłych instytutów Akademii Nauk Litwy. Prowadzimy rozmowy z rządem litewskim, aby na Łukiszkach, gdzie remontuje się obecnie stare budynki, przydzielono nam miejsce zastępcze jako rekompensatę.

ko zorganizują i będą przedłużać naszą kulturę.

Nasze pokolenie powoli odchodzi. Przez ostatnie lata zrobiłem wszystko, co mogłem. Teraz niech młodzi zajmą się kontynuacją i odbudowywaniem naszej tożsamości. Byłoby dobrze, aby tę sztafetę przejęła nasza młodzież. W naszej tatarskiej wspólnocie jest dziś 16 doktorów różnych nauk, co czyni nasze grono ludźmi wykształconymi. Jest też jedna doktor habilitowana – prof. Tamara Bairašauskaitė. Może i ja niedługo będę drugą osobą z habilitacją. Nasz poziom wykształcenia jest zdecydowanie wyższy od statystycznego na Litwie.

Mamy też dużo przyjaciół wśród wspólnoty badaczy akademickich, nie-Tatarów, którzy prowadzą wśród nas swoje badania. Jednym z nich jest prof. Henryk Jankowski z Poznania. Są także i inni, tacy jak: prof. Czesław Łapicz z Torunia, prof. Jacek Sobczak z Poznania, prof. Andrzej Drozd z Warszawy czy śp. prof. Krzysztof Grygajtis.

I jeszcze sprawa nazewnictwa Tatarów. Czy są to Tatarzy litewscy, czy polsko-litewscy?

Chciałbym, aby nazywano nas Tatarami litewskimi. Nie obrażę się oczywiście, jeżeli będą nazywać nas Tatarami polsko-litewskimi, a Tatarów mieszkających w Polsce



Cmentarz tatarski w Rejżach (Raižių), rejon olicki

Fot. archiwum Adasa Jakubauskasa

– Tatarami polskimi. Bo Tatarzy w Koronie pojawili się zdecydowanie później niż w Wielkim Księstwie Litewskim. To było w roku 1679, za króla Jana III Sobieskiego; otrzymali ziemię w Bohonikach, Kruszyńskich, Malewiczach itd.

Natomiast trzy wieki wcześniej, za czasów księcia Witolda, w roku 1397, przybyła tu grupa nazywana w historiografii Tatarami litewskimi czy Tatarami Wielkiego Księstwa Litewskiego, dlatego uważam, że to jest najlepsza nazwa. ■



Meczet wileński na Łukiszkach, zburzony w 1968 r. przez Sowieców

Fot. archiwum Adasa Jakubauskasa



Agnieszka Nowosławska: Trudności z utrzymaniem wagi i relacje z jedzeniem najczęściej są bezpośrednio powiązane z doświadczeniami z dzieciństwa **Fot. archiwum prywatne**

Zajadanie stresu czekoladką – dziury w sercu nie zatkasz!

Rozmawiała Brenda Mazur

Jedzenie jest czymś oczywistym. Czerpiemy z niego przyjemność, lubimy gotować i biesiadować w gronie rodziny czy przyjaciół i co najważniejsze, jest niezbędne do przeżycia. Jedzenie bywa jednak też niebezpieczne, szczególnie gdy nie mamy kontroli nad złymi nawykami żywieniowymi.

Wskutek tego tyjemy, zaczynamy chorować, cierpimy fizycznie i emocjonalnie czy też wpadamy w zachowania kompulsywne, które objawiają się niekontrolowanym objadaniem się i obsesyjnym odchudzaniem.

Jak przerwać to błędne koło? Jak skończyć z emocjonalnym jedzeniem? Jak zdrowo żyć, w harmonii ze swoim ciałem – na te pytania odpowiada Agnieszka Nowosławska, absolwentka podyplomowych studiów w Instytucie Psychologii Indywidualnej Alfreda Adlera w Wilnie. Od kilku lat nasza rozmówczyni prowadzi gabinet psychoterapeutyczny przy ul. Franciszkańskiej 1 na Starówce, zajmując się: trudnościami w relacjach – z innymi i z samym sobą, depresją, lękami, obsesjami itp.

W niniejszym artykule skupimy się na problemach związanych ze zdrowym odżywianiem, co w dzisiejszym świecie jest niemałym wyzwaniem. Jedzenie to też nawyki wyniesione z domu. Ja sama mam bliską mi osobę, dziś dorosłą pannę, która zaczęła się odchudzać, gdy miała ok. 10 lat. I znam jej zmagania z otyłością. Dziś przyznaje, że przyczyn było wiele.

Jedną z nich to sposób okazywania miłości przez babcię, która robiła to poprzez jedzenie, a że kochała ją bardzo, to tego pysznego jedzenia było mnóstwo. Inną przyczyną była jej wysoka wrażliwość na różne sprawy, które dotyczą dziecka i nastolatki. W podstawówce była wyśmiewana, nazywana tłustą rybą, więc zajadała emocje, uzależniła się od batoników czekoladek, chipsów itp. W gimnazjum chciała być taka chudziutka jak niektóre koleżanki, podejmowała się więc wielu prób odchudzania, stosowała różne diety. Była w wahadle, chudła/tyła. I tak bez końca.

Opowiadała mi, że kiedyś, jak była w rodzinnym domu i sprzątała swój pokój, znalazła pamiętniki z tamtych lat – ze zwierzeniami i notatkami przeróżnych diet. Serce jej

zamarło – z bólem serca czytała, jak bardzo się krzywdziła, niszczyła swoje poczucie wartości. Ten przypadek nie jest odosobniony, taki scenariusz dotyczy wielu młodych ludzi, szczególnie dziewczynek.

Brenda Mazur: Skąd w głowie 10-latki biorą się pomysły na odchudzanie?

Agnieszka Nowosławska: Każde dziecko chce być kochane i przyjęte takie, jakim jest. Niestety, rodzice i społeczeństwo często mają oczekiwania, standardy, którym dziecko stara się sprostać. Jeżeli w domu nie doświadcza ono miłości bezwarunkowej, szuka jej na zewnątrz lub psychika podrzuca im sposoby, które, jak się wydaje, mogą tej sytuacji ulżyć. Trudności z utrzymaniem wagi i relacje z jedzeniem najczęściej są bezpośrednio powiązane z doświadczeniami z dzieciństwa. To się zaczyna już w najwcześniejszym okresie życia. Niemowlę ma kilka rodzajów płaczu i zazwyczaj mama wie, czego jej dziecko chce. Jeżeli mama choruje na depresję, jest pogrążona w problemach, to dziecko uczy się wszystkie swoje potrzeby zaspokajać przez jedzenie. To może objawić się i w późniejszym wieku.

My jako dorośli też czasami mamy trudności w identyfikacji swoich potrzeb. Kiedy chcemy kontaktu emocjonalnego i nie mamy go, to próbujemy tę potrzebę zaspokoić w inny sposób – często jedzeniem, bo to łatwe, dostępne i przyjemne.

Pani znajoma z dzieciństwa doświadczyła tego – jak kochasz, to trzeba karmić i jeść! I bywa, że ten scenariusz niesie przez życie. Jak mi smutno, to idę coś zjeść, aby się pocieszyć, bo innego sposobu dla siebie nie odkryłam. Taki styl życia powoduje, że waga idzie w górę. A wewnętrzna logika „mówi” – muszę być chuda (czyli według tej logiki »

ładna), to wtedy ludzie mnie pokochają... Chcąc z tego wyjść, potrzebna jest chęć zmian i długoterminowa terapia.

Wiadomo, w kształtowaniu swojego obrazu wewnętrznego i zewnętrznego, na młodzież mają wpływ media społecznościowe. Kiedy scrollujemy w sieci, wydaje się, że inni wyglądają wspaniale, czują się wyśmienicie, mają cudowne relacje z rodziną, przyjaciółmi, są w nieustających podróżach. Na takim tle własne życie może wyglądać nieciekawie, jako nudne, samotne i nieszczęśliwe. Taki człowiek zaczyna szukać szybkich przyjemności, co może również dać jedzenie. Bo ono staje się szybkim sposobem na pocieszenie siebie, jest nagrodą za „nieudane życie”.

W pułapki „zdrowego odżywiania” wpadają także osoby dojrzałe, a nawet seniorzy. Ulegają często zasłyszonym „zaleceniom”, nie zawsze dobrym dla ich zdrowia.

Ważne jest patrzeć głębiej i widzieć przyczyny. W przypadku ludzi starszych jest to często kompensacja: braku bliskich więzi, braku aktywności, które kiedyś powodowały, że byli potrzebni. Do tego dochodzi samotność, gorsze samopoczucie, choroby. Ważne, aby znaleźć cel i zajęcie, aby nie skupiać się na tym, co naprawdę jest nie tak. Stworzyć mechanizm ochronny – bo uświadomienie swojej samotności bardzo boli. Zagubiony człowiek, nieczujący satysfakcji z codziennego życia, któremu brak zainteresowań, szuka, jak zaspokoić swoje potrzeby, jak uniknąć myślenia i działania, aby zmienić swoje życie, a to zawsze trudniejsza droga. Najłatwiejsze jest sięganie po coś dobrego, co poprawi nam nastrój.

Również u ludzi młodych, aktywnych występuje problem „zajadania” problemów czy też stosowania używek. Nadmiar obowiązków w pracy, brak czasu i sił dla rodziny, przeciążone życie osobiste może powodować „wypalenie”, co prowadzi do stresu, depresji i problemów zdrowotnych. Nadmiar obowiązków może skutkować zaniedbywaniem bliskich, izolacją społeczną i brakiem równowagi, które to problemy często prowadzą do szukania ukojenia w jedzeniu czy innych używkach jako sposobie radzenia sobie z przeciążeniem.

Z zaburzeniami żywienia związane są anoreksja, bulimia, o czym za chwilę porozmawiamy. Nowym w branży żywieniowej określeniem jest ortoreksja. Jest to obsesyjne kontrolowanie jakości spożywanego jedzenia, z koncentracją na zdrowe i „właściwe” produkty. W sklepie uważnie czytamy skład produktów, a przy zakupie trzymamy się ściśle wyznaczonych reguł. W dzisiejszych czasach istotnie mamy do czynienia z przetworzoną żywnością: wzmacniaczami smaku, zapachu, przedłużaczami ważności terminu spożycia. I tego nie da się uniknąć, bo to występuje w niemal wszystkich produktach. Czy jednak nie popadamy w paranoję?

Wszystkie te wymienione zaburzenia są bardzo poważne i zazwyczaj taki człowiek potrzebuje pomocy nie tylko psychoterapeuty, lecz także psychiatry, często leczenia stacjonarnego. Przesadna koncentracja na zdrowym jedzeniu i obsesyjne kontrolowanie to też skutki. Specjalista najlepiej może określić, czy to zaburzenie, czy też norma. My sami możemy siebie zapytać, jak się czuję po zjedzeniu czegoś niezdrowego? Czy mogę to przyjąć, czy czuję winę i wyrzuty sumienia, które zaburzają moje codzienne życie, przeszkadzają wykonywać swoje obowiązki?

Czytanie składu produktów, świadome jedzenie, wybieranie zdrowego jedzenia jest jak najbardziej w porządku.

Zdrowe odżywianie jest wtedy, gdy rozumiemy, że wszystkie emocje są dobre i ważne, kiedy umiemy je nazwać, pozwolić im być, kiedy możemy być niedoskonalimi i podejmować starania bycia lepszymi.

ku do momentu, kiedy to nie staje się podstawowym celem w odżywianiu. Jeżeli jedzenie staje się obsesją, nie możemy się z tego wyzwolić, myśleć o czymś innym, jeżeli to zakłóca nasze codzienne życie, szkodzi relacjom, należy zwrócić się o pomoc.

Wróćmy do anoreksji i bulimii. To ciężkie choroby, związane z psychiką, prowadzące do wycieńczenia organizmu, a nawet do śmierci. Dotykają najczęściej nastolatków (ale nie tylko) i są często niezauważane przez domowników. Lub bagatelizowane. Proszę opowiedzieć o tych zaburzeniach.

Tak, choroby są bardzo poważne i nasza pomoc jest niezbędna. Jeśli niepokoi nas zachowanie dziecka, jeśli np. córka unika wspólnych posiłków, często mówi, że jest zbyt gruba, chociaż obiektywnie widzimy, że tak nie jest, nosi ubrania mocno opinające ciało lub je bardzo dużo, a potem »



Błędne koło: trudne emocje – jedzenie – poczucie winy – kolejne objadanie się
Fot. Adobe Stock

zamyka się w łazience, i mimo „normalnego” spożywania posiłków nie tyje, to coś jest nie tak. Jeśli mówi ciągle o wygłodzie, jest zbyt aktywna fizycznie i masa ciała ciągle maleje – są to sygnały, że najlepiej będzie zwrócić się o pomoc do specjalisty. Niekoniecznie ma być to domownik, bo on sobie z tym raczej nie poradzi, może to być lekarz rodzinny, psycholog lub psychoterapeuta z przychodni lub centrum zdrowia psychicznego, centrum kryzysowego. Ważne, aby reagować i nie zostawiać tej osoby samej, bo zazwyczaj jej jest trudno przyznać, że ma problem. Na wszelkie sposoby stara się to ukryć, bo wydaje się jej, że inni jej nie rozumieją.

Ważne jest uświadomienie, że anoreksja i bulimia to nie tylko problem z odchudzaniem, te zaburzenia dotyczą też umysłu. Takie osoby nie tylko w inny sposób postrzegają swoje ciało, ale zmagają się z ogromnym lękiem przytucia. Anoreksja i bulimia to sposoby kontroli, radzenia sobie z lękiem, niską samoocena, poczuciem winy czy stresem. Kontrolując jedzenie, takie osoby próbują radzić sobie z kontrolą swego życia. Takie zachowanie tylko pogłębia problem.

Zajadanie stresu to jest coś, z czym mamy do czynienia w dzisiejszym świecie. Dlaczego tak jest? Jak przestać jeść emocjonalnie?

Jak czujemy głód, zapytajmy siebie, czego ja tak naprawdę chcę? Ważne jest, by odróżnić głód emocjonalny

od fizycznego. Jeżeli przed godziną zjadłam obiad i teraz czuję ogromny głód, warto zapytać siebie, czego chcę, za czym tęsknię, co mogłoby ten głód zaspokoić?

Jeżeli nauczymy się odróżniać swoje emocje, rozumieć je, nazywać, przyjmować, będziemy mogli wybrać sposoby, jak je zaspokoić nie tylko przez jedzenie.

Tu chodzi o rozróżnienie fizycznego głodu, kiedy ja naprawdę chcę jeść i głodu emocjonalnego, kiedy czuję potrzebę zaspokojenia swoich emocjonalnych potrzeb. Stres jest nieuniknionym składnikiem codzienności, nie da się od niego uciec ani schować. Aby poradzić ze stresem, możemy lepiej zadbać o swoje potrzeby. Najprostsza jest zasada trzech ósemek: osiem godzin pracy, osiem godzin odpoczynku, osiem godzin snu. Sprawdźmy, jak wygląda nasze życie, czy stwarzamy sobie warunki, aby odpocząć, czy pozwalamy, aby ciało nabrało sił i naładowało się, aby mieć większą odporność na stres i trudności, które spotykamy.

Jakie są Pani przemyślenia na temat zdrowego odżywiania? Czy miała Pani do czynienia z osobami zmagającymi się z tymi zaburzeniami?

Tak, pracowałam i pracuję z osobami mającymi zaburzenia odżywiania. Zazwyczaj wiele lat próbują same

Czasami mamy trudności w identyfikacji swoich potrzeb. Kiedy chcemy kontaktu emocjonalnego i nie mamy go, to próbujemy tę potrzebę zaspokoić w inny sposób – często jedzeniem, bo to łatwe, dostępne i przyjemne.

sobie radzić i o pomoc zwracają się w ostateczności, kiedy sprawy zaszły za daleko. Praca z takimi osobami trwa bardzo długo, bo celem są nie tyle zmiany zachowania „tu i teraz”, ale zmiana sposobu myślenia, budowanie nowych fundamentów i przekonań, budowanie relacji w gabinecie itd.

Najczęściej spotykane jest emocjonalne jedzenie oraz kompulsywne objadanie się, przejadanie. To też jest sposób na zagłuszanie napięć, pustkę w środku, ale jest to działanie „na chwilę”. W trakcie terapii rozmawiamy o tym, dlaczego pacjent sięga po jedzenie w nadmiarze, jakie są inne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami bez uciekania się do jedzenia. Próbuje się uświadomić, jak działa błędne koło: trudne emocje – jedzenie – poczucie winy – kolejne objadanie się. Do tych problemów emocjonalnych zaliczają się samotność, niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia regulacji emocji i impulsywność.

Co dziś znaczy zdrowo się odżywiać?

Zdrowe odżywianie tylko częściowo jest powiązane z jedzeniem, chociaż na pierwszy rzut oka to dziwnie i absurdalnie brzmi. Zdrowe odżywianie to zdrowa relacja z jedzeniem, bilans i równowaga z minimum skrajności. Zdrowe odżywianie jest wtedy, gdy rozumiemy, że wszystkie emocje są dobre i ważne, kiedy umiemy je nazwać, pozwolić im być, kiedy możemy być niedoskonali i podejmować starania bycia lepszymi. I kiedy innej osobie, która jest obok, możemy pozwolić robić to samo. Zdrowe odżywianie to nie tylko zdrowe relacje z jedzeniem, ale i zdrowe relacje z ludźmi, z którymi jesteśmy na co dzień, zdrowe relacje z sobą.



Ważne jest, by odróżnić głód emocjonalny od fizycznego Fot. Adobe Stock

Cotygodniowe ogłaszanie zwycięzców. Kupon z rozwiązaniem krzyżówki można nadsyłać do 12 grudnia, na adres redakcji: „Kurier Wileński” Birbinių g. 4A LT-02121 Vilnius lub pocztą elektroniczną: j.balkiewicz@kurierwilenski.lt z dopisanym w wiadomości imieniem i nazwiskiem nadawcy. Wyniki zamieścimy 20 grudnia.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z 22 LISTOPADA

Poziomo: ZBARAŻ - USZATEK - AMAZONKA - LUPIN - AMBARAS - PASIAK - SIEROTA - STAROŚĆ - SOROKA - KLEKOT - STRONICA - KOSA - KIMANIE - MAKATKA - PISAK - ZWROTKA - TARAPATY - ELABORAT - TCZEW - PATYNA - HONORATA - BAND - THOMAS - ODBICIE - LASSIE - ZAROŚLA - KARMA - ORLIK - REMONT - KILDARE - PASJA - DAKAR

Pionowo: BALAST - SIMBA - CHALAMET - CAMUS - ASTMA - REZON - RAPIER - RAKSA - ENDOSKOP - BAZIA - OPONA - PIWO - DIANA - ŻONKOŚ - NITKA - ROBERTS - ĆWIEK - TEZA - ŁUKASZ - AZYL - CZAKA - SAMI - SKAN - APATIA - BEMOL - PRÓBA - HEROLD - KAFAR - REKSIO - OTTO - ORDA - ROKOKO - STARY - MAŚLAK - LEGAT - KOSSAK - ANKA - LIRA - SAŁATA - KARTA - SHAKER

Hasło: Czosnek na odporność

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

Zwycięzca: Grzegorz Jóźwiak (Wilno)

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

Ułożył Roman Głowacki

Straganik na bazarze	Gatunek sera	Tam cud latarnia Spec od mitów	8	Materiał na płyty muzyczne	Krótkie spodenki sportowe	Krag ważnych osób	Kopia z akt sprawy
				Na nie się kłęka	Weronika, aktorka		
				Steruje zaworami silnika	3	Nasz kontynent	13
Rzeka w Wenezueli						Portowy robotnik	Paweł z zespołu Piersi
Modraszek lub rusalka				Kożuszki górali			
				Jest nim szkolny gimbus			
Jasiek w strąku	14	Dawniej skiby kładło		Pnączie dla Tarzana			Ogień trawiący budynek
Oddział, tam leczą nerki				Samiec owcy domowej			Pokarm dla papug
				Kabaretowy taniec	Przejmujący strach Emilia, brytyjska aktorka		
Dawniej: nosze		Drzewo z parku Egon z gangu	7			Pocierana zapalką	Imienniczka Giertycha
Ma go wiertło do betonu				Ciężka kareta			
	9			Rodzaj mięsa			11
Dla rycerza jest nią tarcza					Komp. błąd Szopa		
Łączka otoczona lasem		Cygański korowód		Mała do kręcenia Rozdroże		Leży na stole do obrad	Czubajka wśród grzybów
16				4			
Zasłużona działaczka						Człowiek lub koń	
						Kuzynka łasicy	
Szeregowy w artylerii		Budżetowy - stale rośnie		Krażek, plasterzek ogórka	Typ gobelinu	Mieszka w Bilbao	
Jedzie pociągiem					Na dnie morza		
Spodek pod doniczką						Futerał pistoletu	Dawne lenno
					Może stać otworem		
					Fabia na szosie Kopiec, kurhan		
Wozik króla Karola III		Marszczona ozdoba firanki					Główny składnik zalewy
							... Martin, dawny aktor
				6		Filmowy agent o imieniu James	
Urządzenie włókiennicze		Błądą ma anemik			Opowieści lub przędzy		
							2
				Fonograficzny Oscar		Rolska, dawna piosenkarka	
5							
Spadają lub idą w górę		Atrybut ministra	10		Drzewo sadzone w parkach		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----



Roczne abonamenty

Już w sprzedaży

Tylko od
399 €

Pospiesz się, ilość ograniczona
Abonamenty będą droższe!

KUP:



bilietai.vandensparkas.lt



w kasach parku wodnego



Laisvalaikio
dovanos

 inbank



Więcej informacji:

www.vandensparkas.lt
albo tel. +370 644 38080