

listopad 2013 * nr 10 * vol 1

egzemplarz bezpłatny

PRYZMAT

białski miesięcznik społeczno-kulturalny



Sport – Jowita Sieńczyk

Gołębie – podniebni wędrowcy

Skarby pod tynkiem

Poskładany superbohater



str. 8

fotografia

Biała Podlaska – fontanna na rynku 4

felietony

Michał Trantau 6

Katarzyna Fronc 7

sport

Woda to jej żywioł – sylwetka Jowity Sieńczyk 8

miasto

Na ogrodach Radziwiłłów 12

ludzie

Podniebni wędrowcy 16

zabytki

Skarby pod tynkiem 20

kultura

Poskładany superbohater 22

miasto

Kwesta na cmentarzu 26

ludzie

Śpiewać nie każdy może 28

do-słownie – Edyta Tyszkiewicz

Wiersze 30

Felieton i recenzja książki 31

społeczeństwo

Nietrafiony – porzucony 32

psycholog

Poznajmy nasze dzieci 33

biznes

Styl i nożyczki Magdy Tereszczuk 34

świat od kuchni

Czerwony smok rozgrzewa 36

ciało i duch 37**kaledarz imprez na listopad 38****wydarzyło się w październiku 40**

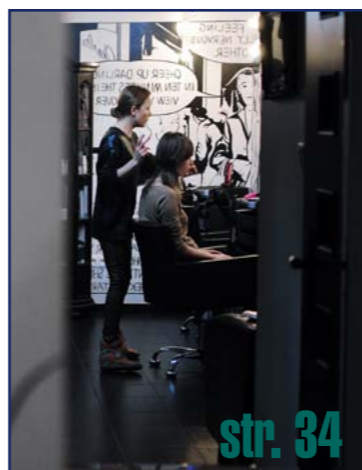
str. 20



str. 22



str. 28



str. 34



str. 12



str. 16

przez PRYZMAT

Lubię listopad. Emocjonalnie to chyba najbardziej zróżnicowany miesiąc roku. Zaczynamy od zadumy nad przemijaniem, nad ludźmi, których nam przyszło w życiu spotkać, którzy mieli duży wpływ na nasze życie, a których już nie ma. Czym byśmy byli bez tych ludzi, starszych, mądrzejszych o swoje doświadczenia, z których dane nam było czerpać?

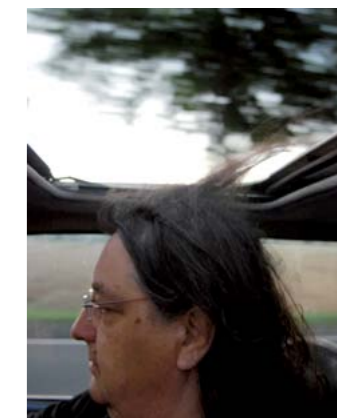
Liście opadają. A my do przodu idziemy.

Jest Dzień Niepodległości, wtedy zawsze zadaję sobie to samo pytanie, czy mnie byłoby stać, czy miałbym w sobie tyle odwagi, czy Kocham Polskę tak, żeby za nią oddać życie?

Prawie połowa listopada schodzi na zadumie. Aż tu bang – kompletna odmiana nastroju. Urodziny. Dni skorpionów, jedyne słusznego znaku zodiaku.

I znowu coś nowego i oczekiwanego – pierwszy śnieg. Zawsze czekałem na ten pierwszy listopadowy śnieg. Czekałem, zanim jeszcze zrozumiałem, co to znaczy, że „znowu zima zaskoczyła drogowców”. Kiedy byłem młodszy, patrzyłem przez okno, jak w świetle latarni spadały na ziemię wielkie płatki śniegu przykrywając szarość perfekcyjnie białą warstwą dziewiczego świata. Jakoś tak się działo, że pierwszy śnieg trafiał się tuż przed ostatkami.

Po tych kilku pierwszych tygodniach zadumy i odnawiania świata przychodziły andrzejki. Byłem podwójnym bohaterem wieczoru. Szaleństwo andrzejkowych wróżb do tej pory wzbudza dreszcz emocji. A od niedawna doszły jeszcze katarzynki. Żeńska odmiana andrzejek. Katarzynki to jeszcze starsze święto od andrzejek. Właśnie w tę noc, my, faceci, powinniśmy sobie wróżyć. Andrzejki do wieczór panieński. Dopiero niedawno zrozumiałem, dlaczego żadne moje wróżby się nie spełniały. Wróżyć facetowi w andrzejki to tak, jakby tłusty czwartek świętować słonymi paluszkami. Nic tu nie pasuje. W tym roku postanowiłem reaktywować katarzynki i zobaczyć, jak w męskie święto wyglądają nasze wróżby. Ten podział płci jednak na szczęście nie odbiera nam dnia szaleństwa. Bo jednak andrzejki to przede wszystkim ostatki i tu będzie się można wytańczyć za wszystkie posty, i w tył, i do przodu. Bo od 1 grudnia znowu spokój i zaduma, i biel, ale innego już rodzaju. Z dużą dozą radości i oczekiwania.



Andrzej Koziara

A Nohej Kosiow.



foto Angelika Zeleznicka

PRYZMAT Biała Podlaska ISSN 2300-018X

Biała Podlaska, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 3

Koordynator wydawcy: Renata Szwed (r), tel. 83 341 61 44

Redaktor naczelny: Andrzej Koziara (ak), 690 890 580

Redakcja: Renata Szwed, Katarzyna Fronc, Edyta Tyszkiewicz, Małgorzata Tymoszek, Karolina Laszuk, Max Twardowski, Radosław Plandowski,

Foto: Małgorzata Piekarska, Elżbieta Pyrka, Zofia Mikonowicz, Andżelika Żeleznicka

Druk: Top-Druk, 18-402 Łomża, ul. Nowogrodzka 151A

Wydawca: Urząd Miasta Biała Podlaska, 21-500 Biała Podlaska, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 3

e-mail: pryzmat@bialapodlaska.pl, www.facebook.com/magazynpryzmat

Nakład: 3000 egz. Egzemplarz bezpłatny.

Treści zawarte w czasopiśmie Pryzmat Biała Podlaska, chronione są prawem autorskim. Wszelkie przedruki całości lub fragmentów artykułów możliwe są wyłącznie za zgodą wydawcy. Odpowiedzialność za treści reklam ponosi wyłącznie reklamodawca. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów, nadawania śródtytułów i zmiany tytułów. Nie identyfikujemy się ze wszystkimi poglądami wyrażanymi przez autorów na naszych łamach. Nie odsyłamy i nie przechowujemy materiałów niezamówionych. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wydawnictwo ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy jeśli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt. 4 prawa prasowego).

BIAŁA PODLASKA

FONTANNA NA RYNKU



foto Adam Trochimiuk

1983

ADAM TROCHIMIUK – od ponad 30 lat fotograf prasowy z Białej Podlaskiej. Historyczne zdjęcia w naszej nowej serii DAWNIEJ I DZIŚ pochodzą z najnowszego albumu Trochimiuka "Tamten Świat". Album pokazuje Białą Podlaską i okolice w latach 80. ubiegłego wieku. Przez kilka następnych miesięcy będziemy prezentować najciekawsze zdjęcia z tego albumu. Każdemu z tych unikatowych zdjęć towarzyszyć będzie zdjęcie wykonane współcześnie przez fotografów z Białej Podlaskiej.



foto Zofia Mikonowicz

2013



Michał Trantau

LISTOPADOWA NIEKONCZĄCA SIĘ HISTORIA

Kiedy umrzemy, nie pozostanie po nas nic, prócz tego, co po sobie zostawimy” – ta trochę może wyświechtana sentencja towarzyszy nam na każdym kroku. Szczególnie powtarzana jest w listopadzie, kiedy obchodzimy Święto Zmarłych i Dzień Zaduszny. Trudno się z tym nie zgodzić. Można sypać banałami, że każde zachowane wspomnienie, zdjęcie czy napisany tekst będzie pamiątką, którą zostawimy dla naszych najbliższych. Tylko po co? Chyba wszyscy dobrze zdajemy sobie z tego sprawę.

Zawsze zastanawiało mnie jednak co innego. Większość ludzi wierzy w życie po życiu. Nie ważne jaką religię wyznajemy, czy jesteśmy katolikami, muzułmanami, czy wychwalamy Buddę. Staramy się wyobrazić jak to będzie po śmierci. Nurtuje mnie, czy będę mógł „tam z góry” zobaczyć, co dzieje się na Ziemi. Dowiedzieć się, jak żyje się mojej rodzinie i znajomym. Czy ktoś w ogóle o mnie pamięta, i czy cokolwiek po sobie zostawiłem. Tak naprawdę okaże się to dopiero po zakończeniu doczesnej wędrówki (jeśli po niej coś jest). Może i jestem dziwny, ale chciałbym, aby moi znajomi urządzali imprezy nad moim grobem. Przynajmniej bym wiedział, że moi przyjaciele o mnie pamiętają. Tak jest w tradycji rzymskiej.

Faktem jest, że nie każdy zostawi po sobie dzieła, które będą czytane i oglądane przez lata. Ważne więc, aby pozostać w świadomości ludzi jako dobry człowiek, wtedy pamięć o nas na pewno szybko nie zginie i następne pokolenia w naszych rodzinach będą nas dobrze wspominać przy świątecznych stołach, bo to jest czas, kiedy robimy się bardziej „rodzinni”.

W listopadzie, chodząc alejkami cmentarnymi, często czytam imiona i nazwiska na pomnikach, choć nie mam pojęcia, kim Ci ludzie byli, to często staram sobie wyobrazić, co robili za życia, gdzie uczyli się, pracowali czy wychowali dzieci. Czy godnie dożyli swoich lat, czy zginęli tragicznie. Zdjęcia na nagrobkach przypominają nam o nich. To taki czas zadumy, okres, kiedy mimowolnie robimy sobie większy lub mniejszy rachunek sumienia.

Czy boję się własnej śmierci? Byłbym kłamcą, jeśli odpowiedziałbym, że nie. Chciałbym, tylko aby Święty Piotr u bram nieba powiedział mi: „Michał, wykorzystałeś swoje życie na maksa i nikogo nie skrzywdziłeś”. Wtedy będę spełniony! Pamiętajcie, nikt za Was życia nie przeżyje. ◀

„Może jestem dziwny, ale chciałbym, aby moi znajomi urządzali imprezy nad moim grobem. Przynajmniej bym wiedział, że o mnie pamiętają. Tak jest w tradycji rzymskiej.”

Katarzyna Fronc



ESCHATOLOGIA I EKOLOGIA

Nie znam ludzi, którzy nie korzystają z lustra. Każdy chyba, myjąc rano twarz czy goląc się, spogląda na swoje odbicie. I raczej nie widzi skutków upływającego czasu. Te dostrzega się raczej na przestrzeni lat, nie dni – oglądając albumy z

fotografiami. Kobiety (w pewnym wieku) zaczynają ubolewać nad kurzymi łapkami, a mężczyźni (raczej później niż wcześniej) narzekają na przyprószone siwizną skroń. Chcą oszukać czas, kobiety wydają czasem majątek na superkremy na zmarszczki, a mężczyźni szukają potwierdzenia swojej męskości (i sprawności) zgoła inaczej. To jednak zazwyczaj tylko krótkie przebłyski, kiedy zastanawiamy się nad przemijaniem.

Takie czasy, taka kultura, że priorytetem jest „tu i teraz”. Okazały dom lub mieszkanie, dzieci, dobrze płatna praca, pozwalająca kupić samochód, daczę i nie wiem, co tam jeszcze... To wszystko staje się ważniejsze niż to, co zapada w pamięci tych, którzy przychodzą po nas. Którzy zostają. Może i cywilizacje wymagają geniuszy, ale rodzina? Rodzina potrzebuje wspomnień, miłych słów i gestów, które nie muszą wpisywać się w karty wielkiej historii.

Znajoma wyznała mi ostatnio, że od swojej nieżyjącej już koleżanki nauczyła się jeść kanapki z żółtym serem i dżemem. Trywialne? Jak dla mnie nie. Takie proste rzeczy też można po sobie zostawiać. Nie muszą to być filozoficzne traktaty, imponujące drapacze chmur czy inne ambitne wytwory ludzkiej działalności.

Ja, myśląc o tych, których już nie ma, widzę wujka – niedosłego zakonnika, który w upalne wieczory na altanie dawał mi wygrać w tyśiąca, a w czasach trudnej komuny

kupował mi banany (przyznam, że niezbyt mi wtedy smakowały). Z uśmiechem wspominam dziadka Stanisława, który, kiedy byłam dzieckiem, na czarno zapastował mi moje nowe chabrowe zamszowe kozaki. Płakać mi się chciało, widząc błyszczące noski butów, ale bardzo mu dziękowałam. Z kolei dziadek ze strony mamy wpoił mi miłość do zwierząt i przyrody. Do dziś w wplecionym przez niego koszyku noszę na Wielkanoc święconkę.

Ostatnio, czekając na moskiewskim lotnisku na swój lot, zastanawiałam się, czy ważniejsze jest, co zostawimy po sobie, czy może to, czego nie uda nam się ocalić dla przyszłych pokoleń. Co zaprzepaszczamy przez swój egoizm, wygodnictwo czy arogancję? O ile w dzisiejszych czasach dba się o odrestaurowanie zabytków, by cieszyły przyszłe pokolenia i były świadectwem cywilizacji, to już że środowiskiem naturalnym jest inaczej. Chyba najbardziej jaskrawym przykładem katastrofy ekologicznej jest wysuszenie Jeziora Aralskiego. A jeszcze parę dekad wcześniej było czwartym co do wielkości jeziorem na świecie.

Uzbekistan jest dziś jednym z największych eksporterów bawełny na świecie. Słono za to jednak zapłacił. Dziś zamiast błękitnej tafli wody jest pustynia. Ludzie do tego doprowadzili. Kiedy I sekretarz KC Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego Nikita Chruszczow wymyślił genialny plan uprawy bawełny na mało urodzajnych glebach Uzbekistanu, Turkmenistanu i Kazachstanu, wielkie jałowe przestrzenie trzeba było nawodnić. Zrobiono to jednak nieudolnie. W efekcie doprowadzono do zniszczenia rzek zasilających Aral i jego osuszenia. Zniszczono też dziesiątki gatunków zwierząt.

Moda na ekologię panuje w krajach wysokorozwiniętych. Od najmłodszych lat dzieci obejmowane są edukacją związaną z ochroną środowiska. Budujące, że młode pokolenie wie, co to segregacja śmieci i recykling. Dzięki temu środowisko naturalne będzie cieszyło, nie straszło.

Sprzyjającym refleksjom na temat przemijania są niewątpliwie Zaduszki. Wtedy inaczej podchodzi się do tematu śmierci. Tylko czy nie nazbyt patetycznie, przesadnie? Marmurowe pomniki, na których nie mieszczą się kolejne znicze i przeładowane sztucznymi kwiatami wieńce, nie zastąpią wspomnień o tych, co odeszli. ◀

„Ostatnio zastanawiałam się, czy ważniejsze jest, co zostawiamy po sobie, czy może to, czego nie uda nam się ocalić dla przyszłych pokoleń. Co zaprzepaszczamy przez swój egoizm, wygodnictwo czy arogancję?”

WODA TO JEJ ŻYWIÓŁ

tekst Edyta Tyszkiewicz, foto Angelika Żeleznicka

Skromna, sympatyczna i niesamowicie pracowita szesnastoletnia bialska pływaczka Jowita Sieńczyk tylko na kilka dni zawitała do rodzinnego miasta. Na co dzień uczy się w najlepszym sportowym liceum w Krakowie, ale przede wszystkim doskonali pływanie, odnosząc w tej dziedzinie coraz więcej sukcesów. Swoją pierwszy kontakt z wodą, pierwsze metry pokonała na pływalni dawnej Biaweny, czyli PSW.

Jowita Sieńczyk rzadko wraca na swój pierwszy basen, dawną Biawenę, a obecną PSW, gdzie spotkałam się z Jowitą i naszą redakcyjną fotografką, by porozmawiać i zrobić sesję zdjęciową. Obecnie już drugi rok mieszka w Krakowie i kiedy przyjeżdża do rodzinnego miasta, wszystkie chwile poświęca swoim najbliższym, a nie pływaniu. Mimo to z przyjemnością wspomina czas spędzony na bialskiej pływalni.

Rodzice zapisali Jowitę na naukę pływania, gdy miała 4 lata. Na basen chodziła z grupą przedszkolaków, wśród których na pewno się wyróżniała. Mama zawsze towarzyszyła córce. Często obawiała się o jej życie, bo mała Jowitka większość czasu spędzała pod wodą. – Zawsze ciągnęło mnie do tego – mówi Jowita. – Od pierwszego wejścia do wody wiedziałam, że to sprawia mi przyjemność. Od początku bardziej lubiłam nurkować niż pływać.

Dlatego w szkole podstawowej też zapisała się na zajęcia z pływania. To właśnie podczas takich lekcji zauważył ją trener Kossowski i zaproponował, by wstąpiła do sekcji pływackiej. Sieńczyk rozpoczęła treningi w MKS Żak w drugiej klasie szkoły podstawowej i szybko zaczęła odnosić sukcesy. Pierwszy medal, zdobyty na zawodach w Międzyrzeczu Podlaskim, sprawił jej ogromną radość.

Nie chcę stać w miejscu

Kiedy Jowita była w gimnazjum, zdecydowała się na wielki krok w przód. To ona przekonywała rodziców, którzy mieli sporo wątpliwości, że wyjazd do dużego miasta i zmiana szkoły wyjdą jej na dobre. Rodzice, wiedząc, że pływanie jest dla nastolatki najważniejsze, dali się w końcu przekonać.

Jowitę zapraszali do siebie trenerzy z krakowskiej szkoły sportowej, ale zanim bialczanka podjęła ostateczną decyzję przeanalizowała wszystkie aspekty. Kierowała się tradycjami szkoły, wynikami, dostępnością do basenów, ilością treningów. – W Białej Podlaskiej jest ten problem, że można trenować tylko do pewnego momentu, potem staje się w miejscu. Nie ma tu odpowiedniego zaplecza i trenerów, dlatego jak człowiek chce się rozwijać, musi iść dalej – uważa młoda pływaczka.

Nie da się ukryć, że jest bardzo ambitna, dlatego chce uczyć się tam, gdzie może jak najwięcej skorzystać. Wybrała Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i wie, że zrobiła dobry



krok, bo od kiedy trenuje w Krakowie, znacznie poprawiła swoje wyniki. Poza tym jej liceum to szkoła z tradycjami. Uczyły się tu m.in. Otylia Jędrzejczak i siostry Radwańskie.

Jowita przyznaje, że w Krakowie o wiele lepiej się trenuje. W Białej miała za mało treningów, za krótkie dystanse pokonywała. W Żaku była pływaczką odstającą od grupy, a teraz ma możliwość rywalizacji na swoim poziomie. – W Krakowie mam się z kim ścigać. Mam też większą motywację, bo wiem, że nie jestem sama, że jest ktoś lepszy, kogo trzeba pokonać. A poza tym, tam jesteśmy rodziną. Jesteśmy razem, wspieramy się, pomagamy sobie, dopingujemy wzajemnie – wylicza korzyści Jowita. Cieszy się też, że może brać udział i zdobywać sukcesy w sztafetach, bo w Białej nigdy nie było to możliwe.

Bialczanka czasem tęskni za domem, ale dzięki nawałowi zajęć, szybko zapomina o tęsknocie. Poza tym często rozmawia z rodzicami przez telefon, a oni w miarę możliwości starają się jeździć na zawody, odbywające się w Polsce. Jowita przyznaje jednak, że nie zawsze chce, żeby mama przyjeżdżała, bo bardzo przeżywa każdy jej start i często płacze ze wzruszenia.

Szkolna codzienność młodego sportowca

Pomimo nawału zajęć nie jest ciężko uczyć się w szkole sportowej, ponieważ tam wszystko jest odpowiednio zorganizowane. – Najważniejsze jest to, że basen mamy na miejscu, nie musimy nigdzie dojeżdżać – podkreśla bialska sportsmenka.

Zajęcia na basenie zaczyna o ósmej rano, dlatego na nogach musi być już o 7.00. Po dwugodzinnym treningu zaczyna zajęcia lekcyjne, które trwają do 16.15, a potem od 16.30 znów ma dwie godziny basenu. Na naukę zostaje niewiele czasu, ale ta nie przysparza Jowicie większych problemów, chociaż ona sama przyznaje, że gorzej idzie jej matematyka.

W szkole niezależnie od tego, czy sportowcy przygotowują się do mistrzostw czy innych ważnych zawodów, nauczyciele nigdy nie dają im taryfy ulgowej. Jednak uczniowie z klas sportowych nie narzekają. – Mamy porównanie z takimi zwykłymi klasami i widzimy, że często to my lepiej się uczymy. Mając niewiele czasu na naukę, jesteśmy lepiej zorganizowani i bardziej zmobilizowani – podkreśla Jowita.

Oprócz tego, że w roku szkolnym zdolna pływaczka ma dużo więcej zajęć niż przeciętni licealiści, to jej wakacje też wyglądają trochę inaczej. – Niestety wakacji mam tylko miesiąc. Lipiec jest bardzo pracowitym miesiącem (Mistrzostwa Polski i Mistrzostwa Europy), więc na odpoczynek zostaje mi tylko sierpień. Wtedy omijam baseny – śmieje się Jowita. – Jeśli pływam, to tylko w morzu czy jeziorze. Na szczęście sportowiec licealista nie samymi treningami i nauką żyje. W weekendy, kiedy jest więcej wolnego czasu, Jowita tak jak inne nastolatki chodzi z koleżankami do kina, na spacer po Starówce, do kawiarni na gorącą czekoladę. Często też w internacie dziewczęta korzystają z kuchni i pieką ciasta.

Sukcesy na miarę przyszłej olimpijki

Jowita najbardziej lubi pływać stylem zmiennym i motylkiem, ale największe sukcesy odnosi głównie w tym pierwszym. W tym roku Sieńczyk zdobyła trzy złote medale na Mistrzostwach Polski Juniorów w stylu zmiennym na dystansie 200 i 400 m oraz w stylu motylkowym na 100 m. Z Mistrzostw Polski Seniorów, które odbyły się w czerwcu tego roku, Jowita też wróciła z medalami. W stylu zmiennym zdobyła brąz na dystansie 200 m i srebro na 400m. Z kolei jej start na Mistrzostwach Europy Juniorów może nie był zbyt udany, ale i tak dziewczyna cieszy się, że znalazła się na ósmym miejscu.

W ciągu roku jest wiele zawodów, na które trzeba jeździć. – Oczywiście najważniejsze są mistrzostwa i kwalifikacje do nich, ale są też zawody, w których współzawodniczy się między szkołami – wyjaśnia Jowita. Właśnie w październiku pływacy z krakowskiego liceum byli w Szwecji na tak zwanej wymianie. W listopadzie Szwedzi mają zawitać u nich. – Na tych zawodach nie ma spektakularnych nagród, bo zamiast pucharów czy medali wygrywa się na przykład kilogramową czekoladę. Jest za to wymiana doświadczeń, trening i zabawa. To taki przerywnik w ciężkiej pracy – mówi Sieńczyk. W grudniu przed nią jedne z ważniejszych zawodów, bo kwalifikacje do Mistrzostw Europy Seniorów, na których pływaczka chce wyrobić wymagane minimum. – Mój najlepszy wynik na 25-metrowym basenie na 200 m stylem zmiennym to 2,17, ale to wynik sprzed roku – mówi z uśmiechem. – Mam nadzieję, że go bez problemu poprawię. Przygotowanie do takich ważnych zawodów to tak zwany BPS, czyli sześć tygodni intensywnej pracy, aby zwieńczyć sukcesem. Jowita, jak każdy sportowiec, marzy oczywiście o tym, żeby pojechać choćby na jedną olimpiadę. – Niestety najbliższa jest wtedy, gdy będę zdawała maturę, więc nie wiem, jak mi to wyjdzie, nie wiem, czy dam radę – przyznaje Jowita. Dla niej matura jest tak samo ważna jak medale olimpijskie. Dziewczyna wie, że z pływania nie da się utrzymać, dlatego chciałaby pójść na studia, najchętniej na medycynę albo na weterynarię, bo kocha zwierzęta. Jej kolejnym dużym marzeniem, jest studiowanie w Stanach Zjednoczonych, ale oczywiście jak się nie uda, to nic złego się stanie. Póki co, to tylko odległe marzenia, natomiast w planach razem z obecnym trenerem uwzględniają zawsze tylko najbliższe wydarzenia i na nich skupiają się najbardziej.

Trochę żal

Jowita mimo nauki w Krakowie cały czas reprezentuje bialski klub MKS Żak. Za każdym razem, gdy staje na podium, publiczność obok nazwiska Jowity słyszy nazwę naszego miasta i klubu, z którym pływaczka jest związana. Jako mieszkańcy Białej Podlaskiej w takich chwilach możemy czuć się dumni z osiągnięć naszej krajanki. Poza tym sukcesy Jowity to naprawdę świetna reklama Białej i klubu Żak. Może właśnie dlatego Jowita ma trochę żalu do klubu, że nie zapewnia jej choćby najmniejszego stypendium. – Jestem jedyną utytułowaną zawodniczką tego klubu – mówi Sieńczyk – a oni wolą wydawać na lekkoatletów, którzy nie mają żadnych osiągnięć, a na mnie nie mają pieniędzy. Prawdę mówiąc cieszyłabym się nawet z dwustu złotych miesięcznie, które pokazałyby, że klubowi na mnie zależy. Kluby z innych miast, do których należą moje koleżanki i koledzy, płacą swoim zawodnikom nie tylko stypendia, ale też za osiągnięcia za zdobyte medale. Ja nie dostaję nic. Stypendium, które dostaję w szkole nie wystarcza na wiele, dlatego to rodzice do tej pory musieli sporo dokładać. A wyjazdy na prestiżowe zawody nie są tanie – dodaje dziewczyna. Niedawno, szukając finansowego wsparcia, rodzina Jowity znalazła prywatnego sponsora, mimo to rozżalona pływaczka zastanawia się nad odejściem z Klubu Żak, tym bardziej że dostała kilka ciekawych propozycji klubów z innych miast. Państwo Sieńczyk namawiają córkę do zmiany, ale ona chce jeszcze poczekać z decyzją do przyszłego roku. Ma nadzieję, że coś zmieni się na lepsze. Jeśli nie, pływaczka zdecyduje się na wybór nowego klubu, a my na kolejnych Mistrzostwach Polski czy Europy nie usłyszymy już o MKS Żak z Białej Podlaskiej. Na pewno jednak usłyszymy o bardzo ambitnej i pracowitej Jowicie Sieńczyk. ◀



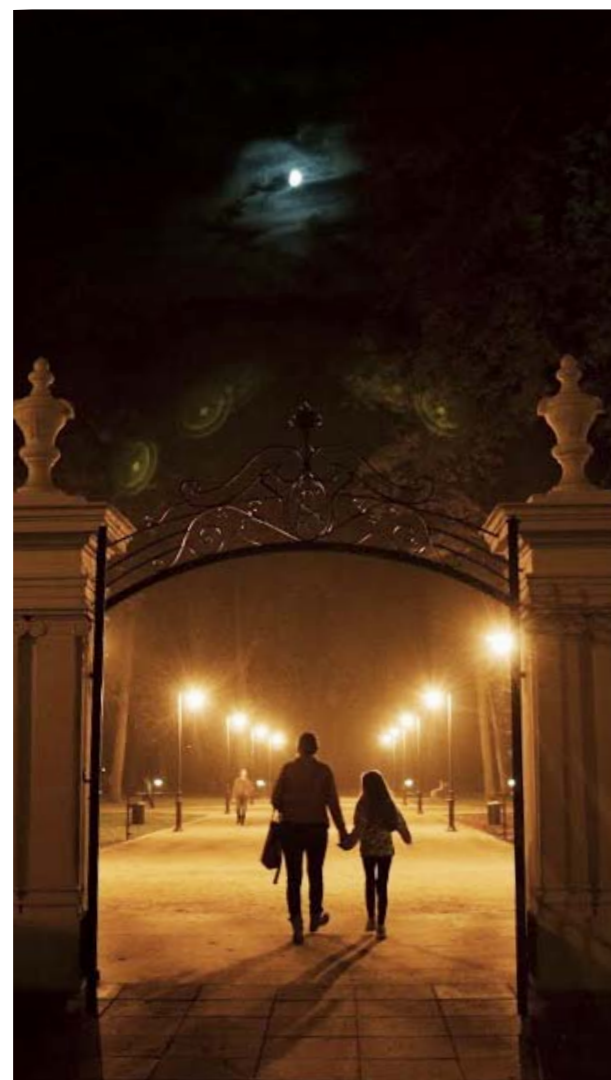
Na ogrodach Radziwiłłów



tekst Renata Szwed,
foto: Max Twardowski,
Katarzyna Czajkowska,
Marta Gadomska (www.bialasiedzieje.pl)

Do opisała zarówno pogoda, jak i mieszkańcy Białej Podlaskiej. Na otwarciu Parku Radziwiłłowskiego, który został poddany rewitalizacji, zgromadziły się tłumy białczan. Urząd Miasta oraz Białskie Centrum Kultury przygotowały na tę okazję wiele atrakcji. Prezydent miasta Andrzej Czapski w swoim przemówieniu zaznaczył, jak bardzo dumny jest z tej inwestycji, dzięki której białczanie będą mogli mieć kolejne miejsce do spacerów i odpoczynku. Podkreślił, że to, jak wygląda obecnie park jest zasługą wielu osób, począwszy od tych, którzy opracowali całą koncepcję, a skończywszy na wykonawcach. Zwrócił się również z apelem do białczan, aby szanowali odnowiony obiekt i zwracali uwagę na wszelkie akty wandalizmu. Uroczystego przecięcia wstęgi, a tym samym otwarcia Parku Radziwiłłowskiego dokonali prezydent Andrzej Czapski, przewodniczący rady miasta Adam Wilczewski, kierownik delegatury Urzędu Marszałkowskiego w Białej Podlaskiej Andrzej Marciniuk, przedstawiciele głównego wykonawcy firmy BialBud: Stanisław Lewczuk i Czesław Niczyporuk, aktor serialu nazywanego już „białskim” „To nie koniec świata” Artur Dziurman, przedstawiciele seniorów: Henryka Kowalczuk i Henryk Szpura oraz przedstawiciele najmłodszych mieszkańców Białej Podlaskiej: Piotr Nitychoruk, Kamila Dłużewska, Adam Makarski i Gabriela Kozłowska. Po części oficjalnej mieszkańcy mogli skorzystać z wielu atrakcji. Na scenie zaprezentowała się Kapela Staśka Wielanka z Warszawy oraz Janusz Maleńczuk i grupa Silk. Była również niespodzianka dla tych, którzy bacznie śledzą losy bohaterów serialu „To nie koniec świata”. Zorganizowano spotkanie z twórcami serialu – scenarzystką Hanną Węsierską, drugim kierownikiem produkcji Wojtkiem Strzeszewskim oraz z odtwórcą roli Kazimierza aktorem Arturem Dziurmanem. ◀





PODNIĘBNI WĘDROWCY

tekst Edyta Tyszkiewicz
foto Elżbieta Pyrka

Hodowcy gołębi pocztowych mówią o swojej pasji z szerokim uśmiechem i błyskiem w oku, jakiego brakuje wielu ludzi. Widać, że daje im to dużo radości, sił i chęci do życia. Zapewniają, że nie są samotnikami, a gołębie łączą ludzi. A pomyśleć, że kilkadziesiąt lat temu ich hodowcy byli podejrzewani o przekazywanie tajnych informacji obcym mocarstwom...

Gołębie pocztowe od najdawniejszych czasów wykorzystywane były do przekazywania ważnych informacji, szczególnie podczas wojen. W Polsce po I wojnie światowej zgodę na powstawanie hodowli gołębi pocztowych wydawało Ministerstwo Spraw Wojskowych, a wojsko opracowało i wdrożyło specjalny plan wykorzystania tych ptaków jako łącznościowców, dlatego w 1939 roku okupant wydał całkowity zakaz hodowli gołębi i nakazał zniszczenie istniejących hodowli. Po zakończeniu wojny zaczęto od podstaw odbudowywać hodowlę gołębi i w nowym założeniu miało to być gołębiarstwo sportowe. Mimo tego wciąż przez wiele lat podlegało ono wojsku i MSW. W czasie stanu wojennego ówczesne władze miały pomysł na to, by pozamykać wszystkie gołębniki, na szczęście na pomysł się skończyło. Dziś nikt już nie podejrzewa hodowców o przekazywanie tajnych informacji obcym mocarstwom. Mogą spokojnie cieszyć się swoją pasją i uczestniczyć w zawodach międzynarodowych.

Miłość z czasów dzieciństwa

Wiele historii hodowców gołębi zaczyna się podobnie – we wczesnym dzieciństwie, kiedy to zdarzyło się komuś opiekować zranionym gołębkiem, albo dostało się zbłąkanego ptaka od kogoś z rodziny. Jan Kulikowski, który już od 40 lat zajmuje się gołębiami, swoje pierwsze dwa ptaki dostał właśnie od ojca. Tak zaczęła się jego początkowo amatorska przygoda, która z

przerwami trwa do dziś.

Kulikowski jeszcze jako młody chłopak wysłał swojego gołębia na zawody do Sokołowa, czyli 100 km od domu i dostał pierwszy dyplom. Pamięta, że ta nagroda sprawiła mu ogromną radość i zachęciła do dalszej pracy. Nawet ojciec był wtedy dumny. – Wydawało nam się, że te sto kilometrów to ogromna odległość – śmieje się, dodając z dumą: – Teraz moje ptaki pokonują ponad 700 km. Swojego pierwszego gołębia pamięta też dobrze Lucjan Brojek. Był bardzo małym chłopcem, kiedy ojciec przyniósł gołębia do domu. Trzeba się było nim opiekować, więc ptak zamieszkał z nimi.

„**Lucjan Brojek był bardzo małym chłopcem, kiedy ojciec przyniósł gołębia do domu. Trzeba się było nim opiekować, więc ptak zamieszkał z nimi.**”

Nie jesteśmy gołębiarzami

Hodowcy gołębi pocztowych czują się urażeni, kiedy ktoś mówi na nich gołębiarze. Gołębiarze to zwykli handlarze i z pasjonatami nie mają nic wspólnego. Łapacze, jak nazywa ich Kulikowski, często łapią gołębie pocztowe, które na chwilę przysiadły zmęczone. Nie pomyślą o tym, żeby nakarmić ptaka i potem wypuścić, by mógł wrócić do swoich. Wolą go zamknąć w klatce, a potem na nim zarobić. Ci, którzy z pasją hodują gołębie pocztowe, są zrzeszeni w Polskim Związku Hodowców Gołębi Pocztowych, mają legitymacje i płacą składki. Znalezienie się w tym gronie wcale nie jest proste. Posiadacz gołębnika, który chce należeć do wspólnoty, musi być wprowadzony przez dwóch wieloletnich działaczy i dokładnie sprawdzony, nawet pod kątem

Lucjan Brojek ze swoją najlepszą gołębicą, którą szykuje do zawodów w Barcelonie



niekaralności. Natomiast osoby wprowadzające muszą poręczyć i przez jakiś czas opiekować się nowym członkiem. Zrzeszeni w związku spotykają się raz w tygodniu, omawiają sprawy związane z konkursami, wybierają gołębie, które pojedą na zawody, rozmawiają o hodowli, o problemach i nowościach. Prawdziwi hodowcy zazwyczaj nie sprzedają ptaków. Wymieniają się między sobą lub wypożyczają, żeby je sparować.

Polski Związek Hodowców Gołębi Pocztowych podzielony jest na okręgi. Okręg białkopodlaski jest duży, bo rozciąga się nie tylko na Białą i okolice, ale sięga też do Terespoła, Parczewa, a nawet zahacza o Sokołów Podlaski i Siedlce. W okręgu jest bardzo wiele sekcji i wciąż powstają nowe, gdyż chętnych nie brakuje. Budujące jest to, że jest wielu młodych pasjonatów. Wieloletni członkowie związku pomagają im zakładać i prowadzić nowe sekcje, które muszą liczyć przynajmniej 20 osób. – Uczymy ich też dobrych manier – mówi Brojek, który wspólnie z kolegą objął pieczę nad nowopowstającą sekcją w Wisznicach.

Gołąb jak człowiek

Hodowca gołębi bez problemu rozróżnia gołębie w swoim gołębniku. Są dla niego jak dzieci, którymi trzeba się opiekować. Przede wszystkim należy je dobrze poznać, bo każdy ptak ma inny charakter, a przede wszystkim nie może bać się gospodarza, dlatego bardzo ważne jest ich oswojenie. Te spokojniejsze szybciej dają się oswoić, z tymi bardziej nerwowymi jest trudniej, ale cierpliwość popłaca. Oswojony gołąb bez trudu rozpoznaje swojego gospodarza, reaguje nawet na głos. Kiedy hodowca ma dobry kontakt z ptakami, nie musi na nie gwizdać podczas codziennych oblotów. Wystarczy, że podsypie trochę karmy, no i oczywiście mówi – jak do człowieka. Za to obcych się boją. Od razu widać to po ich zachowaniu. Inaczej reagują, gdy wchodzi gospodarz, a zupełnie inaczej, gdy do gołębnika zagląda ktoś nowy.

W gołębniku każdy gołąb ma stałe miejsce. Sam wybiera sobie klatkę. Podobnie jest z doбором partnerów, ale dotyczy to jedynie gołębi na wolności. Jeśli się łączą, to na całe życie. Wspólnie też wysiadują jaja i opiekują się małymi. W hodowli jest troszkę inaczej. To hodowca dobiera partnerów. – Jeśli chce się mieć najlepszego lotnika, to krzyżuje się ze sobą ptaki, które mają sukcesy w lotach. Jeśli długodystansowca, to szuka się gołębi o odpowiednich cechach – mówią białscy hodowcy.

Opieka nad ptakami to codzienna praca, zajmująca do dwóch godzin dziennie. Oprócz karmienia jest też sprzątanie klatek, obloty i obserwacja potrzebna do tego, by zorientować się, czy nie dzieje się nic złego.

Hodowca jak trener

Gołąb to zawodnik, który bez treningu nie będzie mógł startować w zawodach, dlatego jego hodowca to prawdziwy trener, pilnujący ilości i jakości karmy oraz długości codziennych lotów.

Pierwsze treningi zaczynają się, kiedy gołąb ma dwa miesiące. Musi wtedy pokonać do 100 km. W sezonie, który trwa od 1 maja do końca września, doświadczony gołąb pocztowy powinien odbyć do 13 lotów na zawodach. Po lotach doświadczonych ptaków, odbywają się zawody młodych gołębi. Jan Kulikowski z uśmiechem na ustach, chwali się, że w swoim gołębniku ma dwóch najlepszych lotników w sekcji. Jeden z nich na 11 lotów ma osiem wygranych.

Na zawody

Z naszych terenów gołębie najczęściej jeżdżą na zawody do Niemiec i Holandii. Loty odbywają się co niedzielę. Każda sekcja ma swój samochód, którym gołębie wybrane przez hodowców dowożone są do miejsca startu. Najczęściej jadą tylko z kierowcą i opiekunem.

Lucjan Brojek, który do Związku Hodowców należy od 1985 r.,



w latach 80. XX wieku jeździł jako konwojent na zawody. – Teraz jest łatwiejszy dostęp do karmy, ale też technika, która poszła do przodu bardzo nam pomaga – przyznaje. – Kiedyś możliwe było tylko sprawdzenie pogody na miejscu startu, ewentualnie gdzieś na trasie. Dzwoniło się na policję. Teraz przed zawodami kierownik lotów sprawdza oczywiście prognozowaną pogodę, ale też dzięki telefonom komórkowym można śledzić aktualne warunki atmosferyczne w każdym miejscu na trasie przelotu. Dopiero po zapoznaniu się z dokładnymi danymi kierownik podejmuje decyzję o wypuszczeniu gołębi. Poza tym są zegary elektroniczne, które dokładnie liczą czas przelotu. Nakłada się na nóżkę gołębia i nanosi współrzędne.

Odpowiednia pogoda podczas przelotu jest bardzo ważna. To od niej zależy, w jakim czasie gołąb dotrze do swojego domu i czy w ogóle dotrze. Gołębie zazwyczaj omijają burze, ale zdarza się też inaczej. Jeśli ptak przetrwa burzę i doleci do celu, okazuje się najlepszym lotnikiem. Niestety wiele gołębi ginie po drodze właśnie z powodu burz, gradu czy niefrasobliwości ludzi. Niebezpieczeństwem są też ptaki drapieżne. Dlatego trener największą radość odczuwa, gdy zawodnikowi uda się wrócić cało do domu. Dyplomy i puchary to tylko taki miły dodatek.

Marzenia mierzone w kilometrach

Każdy hodowca marzy, by mieć w swoim gołębniku najlepszych lotników czy długodystansowców. Jan Kulikowski uważa, że najlepsza i najbezpieczniejsza trasa dla gołębia to taka, która mierzy sobie ok. 800 km. Jest to docinek, który gołąb potrafi przebyć w jeden dzień. Pan Jan nie chce, żeby jego gołębie nocowały poza domem, dlatego nie wybiega marzeniami dalej niż te 800 km. Do tej pory jego gołębie latały najdalej 760 km, więc niewiele kilometrów brakuje do spełnienia marzeń.

Jednak Polacy wysyłają też ptaki aż do Barcelony. Brojek

marzy właśnie o takich zawodach. W swoim gołębniku ma wytrzymałą gołębicę, która umie sobie radzić nocą poza domem. Pomimo tego, że jest to bardzo niebezpieczny lot (w tym roku z ponad dwóch tysięcy gołębi do domu wróciło tylko sześćset), hodowca ma nadzieję, że jego gołębicą będzie mogła wystartować w przyszłym roku w tych zawodach.

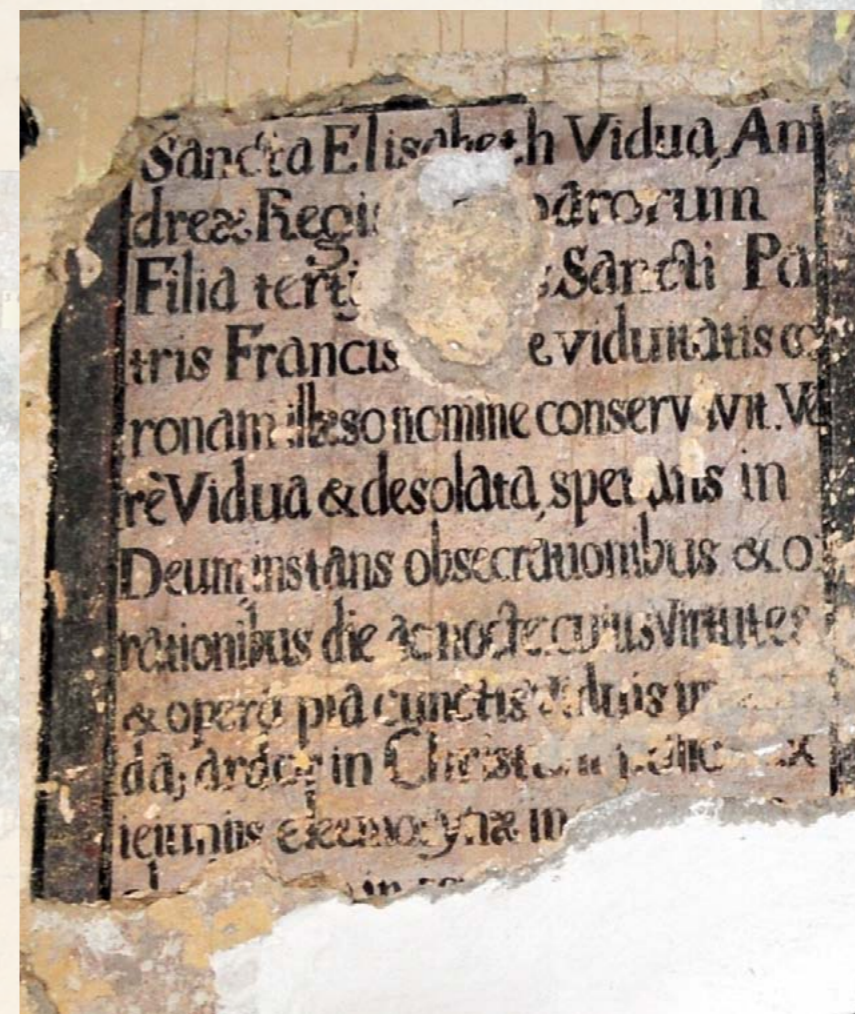
Kosztowna pasja, która łączy ludzi

Hodowla gołębi pocztowych (inaczej sportowych) to droga pasja. Oprócz karmy i obowiązkowych szczepionek, trzeba doliczyć wyjazdy na zawody i zegary, z których każdy kosztuje nawet do 2,5 tys. zł. Jeśli hodowca widzi efekty swoich starań, jest szczęśliwy. Niestety za dyplomami i pucharami nie idą żadne pieniądze. Jest to typowe hobby, a zawody organizowane są społecznie. Nie ma na nich sponsorów, którzy fundowałiby jakieś nagrody pieniężne. Ale nie one są najważniejsze. Ważne są zawierane przyjaźnie z hodowcami z całej Polski i nie tylko. W utrzymywaniu kontaktów pomaga oczywiście internet. Hodowcy piszą do siebie, wymieniają się informacjami, poradami. Często także gołębiami, nie tylko w obrębie jednej sekcji czy okręgu, ale różnych regionów kraju.

Chociaż rodziny nie zawsze dzielają tę pasję, to jednak interesują się zawodami, dopytują o gołębie, które są w trasie, namawiają, by nie rezygnować i nie robią problemów, gdy hodowca spieszy na cotygodniowe spotkanie swojej sekcji, by omawiać bieżące problemy czy po prostu porozmawiać o tym, co kocha. Zdarzają się też żony, które przychylnym okiem patrzą na zajęcie swoich mężów, przyznając, że wolałyby, by mąż siedział w gołębniku niż z kolegami przy piwie. – Człowiek ma po co żyć, czym się zająć, o czym marzyć – mówi Kulikowski. – Na koniec sezonu zawsze robimy ognisko, omawiamy miniony sezon, rozdajemy puchary, bawimy się. To nie jest pasja samotników. My się wszyscy czujemy zintegrowani i lubimy się spotykać. ◀

SKARBY POD TYNKIEM

tekst Katarzyna Fronc, Max Twardowski, foto: Michał Laudy, Zofia Kamińska



Od kilku tygodni oczy białczan odwiedzających miejski park cieszy widok odrestaurowanej wieży wschodniej, na której odkryto siedemnastowieczne dekoracje wykonane renesansową techniką sgraffito. – To ewenement wśród białskich zabytków – zachwalają konserwatorzy dzieł sztuki, dodając, że podobną wartość prezentuje panorama miasta w klasztorze ojców kapucynów w Białej Podlaskiej.

Kiedy przygotowywano projekt remontu wieży wschodniej w parku Radziwiłłów, konserwatorzy mieli przypuszczenia, że współczesne warwy tynków mogą kryć zdobienia. Pierwsza kilka lat temu sugerowała to Zofia Kamińska, konserwator dzieł sztuki. Dziś, nie ukrywa satysfakcji, że miała rację. Podczas prac remontowych natrafiono bowiem na dwubarwne wzory, wykonane unikatową renesansową techniką sgraffito, zaliczaną do malarzkich. – Polega – jak tłumaczy Kamińska – na nakładaniu dwóch lub większej liczby warstw tynków w różnych kolorach. Potem, kiedy jeszcze nie zaschły, zeszkrobuje się część, uzyskując rysunek.

Żmudne prace

Kamińska kierowała pracami konserwatorskimi, które rozpoczęto w ubiegłym roku. – Po szczęśliwym odkryciu sgraffito okazało się, że są w fatalnym stanie, choć to przecież jedna z najtrwalszych technik. Były zupełnie nieczytelne – wspomina konserwatorka. Tym bardziej cieszy ją efekt finalny. – Jesteśmy zaskoczeni, że tak dobrze udało się to wszystko

odtworzyć – przyznaje. – Podczas prac kontaktowaliśmy się z profesorem z naszej uczelni. Był zaskoczony tym odkryciem i bardzo nim zainteresowany – mówi Kamińska. Po wstępnym zabezpieczeniu odkrycia, jak wyjaśnia Dorota Dziega z białskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Lublinie, trudzono się nad odtworzeniem niezrachowanych fragmentów rysunku. – To była żmudna i skomplikowana praca, a do tego wymagająca wielkiej precyzji. Mieliśmy nadzieję, że to, co spadło z jednej ściany, zachowa się na drugiej i będzie można to odwzorować. Po wnikliwych oględzinach okazało się, że obiekty do siebie nie przystają, nie są identyczne. Ich autor wykazał się wielką inwencją. Tam, gdzie było wykonanie rekonstrukcji, zrobiono ją. Ale w niektórych miejscach nie było to możliwe – wyjaśnia, ale z efektu jest zadowolona.

Tradycyjne techniki

Prace konserwatorskie były utrudnione nie tylko z powodu kolejnych warstw tynków nałożonych na sgraffito, ale też owadów.

– No tak, to było spore utrudnienie, bo porozluźniały ziarna piasku. W pęknięciach robiły sobie gniazda i korytarze. To wszystko trzeba było usunąć – opowiada Kamińska. Dziega dodaje, że oprócz prac artystycznych o charakterze estetycznym prowadzone były też prace czysto budowlane, nie mniej ważne. – Dawną techniką, niepopularną dziś, trzeba było położyć tynki wapienne – tłumaczy Dorota Dziega. Do rekonstrukcji rysunku użyto tradycyjnych materiałów i pigmentów – wapna i węgla drzewnego. – Pracowaliśmy punkt po punkcie, milimetr po milimetrze – wspomina Kamińska.

Konserwatorom sprzyjało szczęście

– Zachowała się lewa strona, więc miałyśmy materiał do odtworzenia prawej. Robiliśmy więc odbicia lustrzane. Nie poszczęściło się natomiast ze ścianą południową. Tu nie wymyśliliśmy niczego – wyjaśnia Kamińska, tłumacząc, że artysta miał tyle fantazji, że ściany wschodnią i południową ozdobił inaczej. Z drugiej jednak strony przyznaje, że dodaje to wartości odkryciu. Jakby nie było, to

autorski projekt.

Konserwatorzy są zgodni co do tego, że odrestaurowane sgraffito to jak dotąd najcenniejszy zabytek w Białej Podlaskiej. – Te dekoracje są ewenementem artystycznym i estetycznym w naszym mieście, który bardzo wzbogaca wartość zespołu zamkowo-parkowego – mówi Dziega, zachwalając piękny modelunek rysunku sgraffito. Póki co, nie wiadomo spod czyjej ręki wyszedł, ale jak zapewniają konserwatorzy, będą prowadzone w tym kierunku badania. Zofia Kamińska dodaje, że na równi z odkrytym sgraffito postawić można malowidła w zabytkowym klasztorze ojców kapucynów w Białej Podlaskiej.

Panorama na klasztornej ścianie

Ich częścią jej panorama miasta, najprawdopodobniej najstarsza zachowana. Liczy sobie około 300 lat. Malowidła odkryto zupełnie przypadkowo w 1997 roku. Robotnicy natrafili na nie podczas remontu. – Prowincja warszawska zdecydowała wtedy, że z braku pieniędzy z dziełem sztuki nic nie będą robić – opowiada o. Piotr Zajączkowski, gwardian białskiego

klasztoru. Prace na dobre ruszyły dopiero w ubiegłym roku. Sfinansował je senator Grzegorz Bierecki.

Prowadzili je Sławomir i Marzena Kamińscy. On pracuje na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, ona jest historykiem sztuki. Musieli sprawdzić, jak dobrze zachowane są malowidła.

Ich badania wykazały, że malowidła nie zostały wykonane w sposób charakterystyczny dla fresków. Zostały namalowane temperą, podobnie jak obrazy na sztaludze. – Do tej pory nie spotykaliśmy się z tak okazałymi dziełami w obiektach tego typu. Na razie odkryliśmy jedną trzecią. Miejmy nadzieję, że pozostała część także ujrzy światło dzienne – informuje Kamiński.

Głównym tematem są sceny z życia franciszkanów. Znaleziono napisy poświęcone wielu świętym. Ciekawym elementem jest wizurunek św. Franciszka, stojącego przy bramie tryumfalnej i patrzącego się na panoramę miasta. Dalej widać dwóch mnichów. Najprawdopodobniej oznacza to posłanie braci

do nowego domu zakonnego. Konserwatorzy przypuszczają, że jest to zarys grodu nad Krzną sprzed wieków.

Dumni z zabytków

Nieznana jest na razie przyszłość odkrycia w klasztorze. Decyzja należy do warszawskiej prowincji kapucynów. – Na pewno mają one spory walor edukacyjny – uważa o. Zajączkowski.

Dorota Dziega podkreśla jak ważne jest, że dekorację na parkowej wieży udało się odzyskać dla współczesnych. – W jej wnętrzu również są dekoracje sgraffitowe i ich restauracja zaplanowana jest na przyszłość. W kolejnej wieżycze są dekoracje sztukatorskie z tego samego okresu. Mamy nadzieję, że odkryjemy kolejne elementy w pozostałych obiektach – liczą w białskiej delegaturze LUKZ. Według Zofii Kamińskiej, pochodzące z tego samego okresu sgraffito i malowidła klasztorne świadczą o tym, że Biała Podlaska nie była małym, prowincjonalnym miasteczkiem, ale liczącym się ośrodkiem, a artyści, którzy tu przyjeżdżali, byli wysokiej klasy. ◀

POSKŁADANY SUPERBOHATER

tekst Max Twardowski
foto archiwum zespołu

Kilka lat temu Domek i Kudłaty siedzieli na fotelach przed lokalem Jazzanova i doszli do wniosku, że założą zespół, którego nazwa nawiązywać będzie do superbohatera i w ten sposób stworzyli grupę Tubas Składowski. Choć działali na scenie od wielu lat, to dopiero ten projekt pozwolił im rozwinąć muzyczne skrzydła.

Tubas to „imię” naszego bohatera, Składowski to określenie składanki różnych ludzi, którzy grają w zespole. Każdy wywodzi się z innego klimatu muzycznego – opowiada Dominik „Domek” Masalski, jeden z liderów kapeli. Prócz niego na wokalu bryluje Woytak, wirtuozem gitary jest Jeff, na basie rządzi Qdłaty, Huffy gra na klawiszach, a za bębnami spełnia się Darek „Mewa” Kirczuk. Pierwszy raz wspólnie zagrali w grudniu 2011 roku. Jakiś czas temu dołączył do nich DJ Sensei.

Meandrują po gatunkach

Jak określić muzykę, którą grają? – Jak sama nazwa wskazuje, jesteśmy połączeniem różnych stylów. Szczególnie, że choć zbliżone, to każdy z nas ma trochę inne gusta muzyczne – podkreśla Darek Kirczuk. – Na początku krążyliśmy wokół hip-hopu, teraz coraz bardziej meandrujemy po różnych klimatach. Cały czas szukamy czegoś nowego. Jedno się nie zmienia. Nasza muzyka to połączenie rapu i żywych instrumentów – dodaje „Domek”. Na początku nie mieli wyznaczonych

celów. Chcieli grać to, co lubią i dążyć do swoich ideałów. Robić to, co lubią. Jak podkreślają wspólnie, cały czas mają przed sobą jeszcze wiele pracy. W końcu przyszedł przełomowy moment. – Był to duży koncert w Rzeszowie. Graliśmy przed znanymi postaciami polskiego hip-hopu. Wtedy okazało się, że nasza muzyka podoba się nie tylko naszym znajomym, ale także zupełnie nieznanym nas osobom – wspomina Masalski. Tubasi zebrali dobre recenzje i poczuli, że mogą zrobić coś większego. Zaczęli traktować to, co robią, bardzo poważnie.

Nadszedł czas na płytę

Postanowili własnym sumptem wydać płytę z pięcioma utworami. Później dojrzeli do tego, aby stworzyć studyjny krążek. Prace nad nim trwają od roku. Wszystko już zostało praktycznie zarejestrowane. Teraz czeka tylko miks i mastering. – Kiedy płyta będzie do nabycia? Nie określiliśmy jeszcze konkretnego terminu. Chcielibyśmy, aby pojawiła się jeszcze w tym roku – mówi Darek Kirczuk. Tubasi aktualnie negocjują z wydawcami. – Wszystkie propozycje rozważamy bar-

dzo dokładnie. Nie chcemy być ograniczani przez wytwórnię – podkreśla Masalski. Na krążku znajdzie się około czternastu kawałków. Wiadomo już, że nazywać się będzie „Bez konserwantów”. Jak podkreślają muzycy, płyta ma być spójna od pierwszego do ostatniego numeru. Będzie ciekawa tekstowo i aranżacyjnie. Na tym bardzo im zależało. Chcą także, aby trafiła nie tylko do obiorców rapu, bo jak zaznaczają enigmatycznie „płyta jest i nie jest hip-hopowa”. Na krążku gościnnie wystąpią znani wykonawcy. Białczanie jeszcze nie zdradzają, kim są. – Na to przyjdzie jeszcze czas – tajemniczo mówi Kirczuk.

Ciesz się muzyką

W między czasie udało się im dwa razy wystąpić na żywo w Telewizji Publicznej. Zagrali na żywo w młodzieżowym programie „Poziom 2.0.” oraz w nowym projekcie Agaty Młynarskiej „Świat się kręci”. – Fajnie, że choć nie osiągnęliśmy jeszcze dużego sukcesu, to podążamy w wyznaczonym kierunku. Gramy już kilka lat, ale dalej cieszymy się muzyką i wspólnym graniem – kończy Kirczuk. To dobry prognostyk na przyszłość! ◀

MAKSYMA

CZAS NA LITERATURĘ

Tradycja Klubu Literackiego Maksyma sięga przełomu lat 1982 i 1983 r. Właśnie w tym okresie pod egidą Klubu Kultury Piast w Białej Podlaskiej zaczęli spotykać się amatorscy twórcy. Po 30 latach zapał lokalnych autorów nie stygnie. Na łamach Magazynu „Pryzmat” prezentujemy twórczość pisarzy aktualnie związanych z Maksymą.

...

dziś mamy eksmisję
mieszkańcy starej kamienicy
wpatrzeni sensacyjnie
odkładają szacunek
na później
jest przez to cholernie głośno

to państwo wynosi się powoli
ekonomiści i przedsiębiorcy
mówią coś o stanie ciężkości
dzieci ze złożonymi rękami
cytują reklamy

kamienica to już nie jest
miejsce dla wszystkich
ktoś musi zapłacić za ten remont

Mówimy tylko

chory
z hospicjum
rozdawał swoje życie
jak bogaty majątek
a potem przyszedł Pan
zabrał go dla siebie
i to był koniec tego dobrego

Peryferie

władcy peryferii
świetnie czekają
na pełne reklamówki
spoconego szmalu

nuworysze
uczą nas wydajnie
pracy bez podstaw
tak dziś wygląda
nowy wspaniały wyzysk

a ja zaprawdę powiadam wam
uciekajcie stąd
bo jedyne co jest tu pewne
to stara bida i supermarkety

Maciej Szupiluk



**Urodził się w roku 1981;
poeta-niepoeta,
debiutant, amator
podążający bardziej
w kierunku wydźwięku
społecznego wszelkiej
twórczości niż wiel-
kich uniesień; ceniący
prostotę przekazu, co
realizował jako woka-
lista i autor tekstów
zespołu Back To Reality.
Zafascynowany zjawis-
kami kulturowymi,
przejęty wykluczeniem
społecznym, zaintere-
sowany transformacją
ustrojową i ekonomią.**

Potwór jest spętany

Adolf Eichmann
leży na łóżku w izraelskim więzieniu
i czyta książkę
nie jest smutny jak Werter
spokój jego jest lodowaty
jak w nowoczesnej komorze
kriogenicznej
ten widok zdumiewa
nawet pijanego
korespondenta TASS-u
który majaczy pod nosem
Этого не возможно описать

Primus sanctus

świat jest od zawsze niepełny
bo niepełnosprawny człowiek
w dniu stworzenia
pierwszy
musiał uznać siłę wyższą
nie robił nic
oprócz tego że żył
leżał skulony w raju
opuszczony
i dobry
nikt już nie jest pewien
czy Adam go widział

Widok z biedaszybu

wolność musi mieć
dobre serce
żeby prawdziwi
edukacyjni repatrianci
zwarci i gotowi
mogli jak apostołowie
głosić wyborną nowinę

ja stoję z książkami
jak kruszący się
po kawałeczku
siłacz
a ktoś ciągle czeka
na starym przystanku

BOHATEROWIE BIALSKICH ULIC

tekst i foto Elżbieta Pyrka

UL. Stefana Grodzickiego



Kontynuując cykl „Białskie ulice”, mający przybliżyć mieszkańcom Białej Podlaskiej i okolic wybitnych i zasłużonych dla rozwoju miasta jego obywateli, przedstawiamy sylwetkę piewcy Podlasia – Stefana Grodzickiego. Pracując w instytucjach kulturalno-społecznych, przyczynił się do popularyzacji dziejów miasta.

Ulica, nosząca imię Grodzickiego, położona jest na zachodnim krańcu Białej Podlaskiej, na północ od Warszawskiej. Stefan Grodzicki urodził się na Podlasiu w 1920 r. Dzieciństwo spędził w Hruszniewie, w majątku ziemskim hrabiny Kazimierzy Plater, gdzie jego ojciec w latach 1923-1936 był jej plenipotentem. Grodzicki uczył się w Białej Podlaskiej w liceum J.I. Kraszewskiego, ale maturę zdał dopiero po wojnie w 1945 r. Już wtedy wyróżniał się talentem do pisania. Często były to wiersze pisane na zamówienie i drukowane w gazetce szkolnej „Młodzież z Podlasia”. Utwory, które wychodziły spod jego

pióra, tematycznie głównie związane z Podlasiem. Niektóre z wierszy przesłał do Juliana Tuwima, który ocenił je bardzo wysoko. Mimo talentu literackiego Grodzicki miał inne marzenia i pomysł na życie. Chciał zostać aktorem. Zdawał nawet do Szkoły Teatralnej w Warszawie, ale nie został przyjęty z uwagi na kłopoty ze swobodnym poruszaniem się – miał wrodzoną wadę nóg. Występował natomiast przez kilka lat w Teatrze Ziemi Podlaskiej. W latach siedemdziesiątych XX wieku Stefan Grodzicki współpracował z radiowędzłem w Białej Podlaskiej. Potem przez dłuższy czas był związany z redakcją miejscowej gazety, gdzie w cyklu „Dawna

Biała” ciekawie opisywał swoje miasto. Znał wszystkie jego zaułki. Jeżdżąc rowerem po całym powiecie białskim, poznał również wszystkie wioski, zaścianki i miasteczka, ale także lasy, rzeki, jeziora. Wrażliwy na piękno Podlasia opisywał swoje barwne spostrzeżenia w wydawnictwie „Moje Podlasie” w kilku cyklach: „Świadkowie zamierzających dziejów”, „Nad Bugiem”, „Polne drogi”. Z tego też tytułu był nazywany piewcą Podlasia. Pracując w instytucjach kulturalno-społecznych, przyczynił się do popularyzacji dziejów Białej Podlaskiej. Zmarł w 1985 roku, a na jego tablicy nagrobnej widnieje napis „Piewca Podlasia”. ◀

KWESTA NA CMEN TARZU

tekst Renata Szwed, foto archiwum



Poczawszy od roku 2006 r. na bialskim cmentarzu przy ulicy Janowskiej w pierwszych dniach listopada można spotkać kwestujących. Są to członkowie Koła Bialczan, samorządowcy, nauczyciele, lekarze, uczniowie bialskich szkół i wszyscy ci mieszkańcy Białej Podlaskiej, którzy chcą zaangażować się w działania mające na celu dbałość o nagrobki naszych przodków.

Wolontariuszy można będzie spotkać w godzinach 9.00-17.00. Zebrane fundusze pozwalają na odrestaurowanie zniszczonych i zaniedbanych grobów. Dzięki datkom, a także dotacjom otrzymanym z Urzędu Miasta każdego roku udaje się ocalić kilka nagrobków. Od początku istnienia tej inicjatywy odrestaurowano już kilkadziesiąt miejsc pochówku. Marek Światłowski, prezes Koła Bialczan, mówi: – Staramy się poprzez tę akcję dbać o pamięć naszych przodków, zachować ją dla przyszłych pokoleń w myśl przesłania „Narody, które tracą pamięć o swoich przodkach giną”. Koło Bialczan współpracując z Parafią Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Białej Podlaskiej oraz wsparciu prezydenta Andrzeja Czapskiego i radę miasta od ośmiu lat czynnie renowuje miejsca pochówku osób niegdyś w historii związanych z naszym regio-

nem. Prace remontowo konserwatorskie zabytkowych pomników i nagrobków przywróciły ich właściwy stan techniczny i zabezpieczyły przed niszczącym działaniem czynników atmosferycznych, a przede wszystkim poprawiły estetykę cmentarza. Dodatkowo przeprowadzono zabiegi oczyszczająco-profilaktyczne grobów remontowanych w poprzednich latach, jak też innych

wymagających tych zabiegów. Projekt realizowany jest zgodnie z pozwoleniem wojewódzkiego konserwatora zabytków. – Nie poprzestajemy na renowacji nagrobków, przygotowujemy również z myślą o naszych darczyńcach wydanie książkowe dotyczące bialskiej nekropolii. Chcemy pokazać, jak dużo można zdziałać, kiedy do wspólnej inicjatywy zaangażuje się mnóstwo

osób – podkreśla Światłowski. Do wszystkich, którzy będą odwiedzać bialski cmentarz w dniach 1-2 listopada, apelujemy: jeśli jesteście, Państwo, w stanie wesprzeć tę akcję, proszę zatrzymać się na chwilę przy osobach kwestujących i wrzucić do ich puszek datki po to, aby pamięć o naszych przodkach trwała jak najdłużej. ◀

Dotychczas podczas kwesty udało się zebrać następujące fundusze:

- 2006 r. – 21.568,62 zł
- 2007 r. – 20.953,68 zł
- 2008 r. – 25.943,70 zł
- 2009 r. – 23.000,00 zł
- 2010 r. – 26.413,27 zł
- 2011 r. – 23.142,41 zł
- 2012 r. – 24.299,24 zł

UTRWALMY PAMIĘĆ O NASZYCH ZMARŁYCH

Szanowni Państwo, mieszkańcy Białej Podlaskiej i regionu, wszyscy, którzy szczególnie w dniach listopadowych odwiedzają tu żyjących i mogiły bliskich. Zwracamy się z gorącym apelem – spiszcie swoje wciąż żywe wspomnienia i te, które przyblakły z czasem, ale tkwią w was, bo dotyczą przecież osób kochanych.

Oczekujemy wspomnień, zdjęć, kserokopii ważnych dokumentów itp. Naszym zainteresowaniem obejmujemy tych, którzy pozostawili wyraźne ślady swoich działań zawodowych czy społecznych, ważnych dla miasta i regionu, kochani i opłakiwani, jak każdy, kto tu spoczywa.

Koło Bialczan w swoim programie podejmowania tematów bliskich regionowi i dla niego istotnych, ma już za sobą paroletnią akcję zbierania funduszy na renowację zabytkowych nagrobków. Teraz chcemy się podjąć opracowania biogramów zmarłych, spoczywających na naszym „starym” cmentarzu. Nie będzie to pełna monografia – potrzeba na to wielu lat. Jednak mamy nadzieję, że stanie się ważnym przyczynkiem do opracowania monograficznego.

Chcemy pozostać w zgodzie z obiegową prawdą, że człowiek żyje, dopóki pamięć o nim trwa. Aby ocalić tę pamięć, musimy ją zapisać.

Materiały można przysyłać w formie elektronicznej na adres: bialczanie@kolobialczan.com.pl lub tradycyjną pocztą do siedziby stowarzyszenia: Koło Bialczan, ul. Kraszewskiego 1, 21-500 Biała Podlaska.

Prezes Koła Bialczan
Marek Światłowski



ŚPIEWAĆ NIE KAŻDY MOŻE

z Ireneuszem Parafiniukiem,
nauczycielem
grupy wokalne Chwilka
rozmawiał Max Twardowski

Jesteś nauczycielem śpiewu. Jak to w końcu jest, ile trzeba mieć talentu, a ile daje ciężka praca?

– Gdy zaczynałem swoją przygodę z muzyką, wydawało mi się, że pracą można osiągnąć wiele. Po jakimś czasie zweryfikowałem swój pogląd. Pan Bóg musi dać dużo talentu, wtedy można dużo osiągnąć. Moim zadaniem jest wyłapać te rodzynki. Oczywiście nie skreślamy innych. Mając mniej talentu, można zostać dobrym rzemieślnikiem. 50 na 50 proc. – to jest taka złota zasada. Inaczej jest z instrumentalistami. Tutaj ciężką pracą można osiągnąć więcej.

Jednak na samym talencie też daleko nie zajdziesz.

– To prawda. Wtedy można zostać niezłym nauczycielem, śpiewać w chórze, ale nigdy być frontmenem. Zweryfikowałem to przez trzydzieści lat pracy w zawodzie.

Przez te lata udało ci się wyszkolić dużo perełek?

– Naprawdę utalentowanych nie jest wiele. Może tylko dziesięć osób pracuje zawodowo na wysokim poziomie. Ale moi uczniowie, oprócz sukcesów na scenie prowadzą zajęcia, uczą przyszłych nauczycieli, tak jak i robię to ja. Cieszę się, kiedy do mnie dzwonią i mówią o swoich dokonaniach. Jest to ogromny powód do dumy.

Co jest twoim największym sukcesem?

– Zależy, kto jak rozpatruje sukces. Dla mnie jest nim występ Jaśka Małeńczuka w Sopocie czy Georginy Tarasiuk w Opolu, ponad 30 występów w „Od przedszkola, do Opolu”, czy dziesięć w „Szansie na sukces”. Cieszy mnie, że moi podopieczni występują w teatrze Roma czy Studio Buffo. Mieszkając w Białej Podlaskiej, nie mam możliwości stworzenia gwiazd pokroju Edyty Górniak. Zawsze tłumaczę swoim uczniom, że o osiągnięciu kariery czasem może zdecydować przypadek, poznana osoba z branży. Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Kiedyś będąc na musicalu marzyłem, aby moi uczniowie występowali na takich scenach, to się udało.

Wśród osób, które teraz prowadzisz, masz wyjątkowych wokalistów?

– Jest ich kilkoro. Takim przykładem może być Ola Smerachańska.

Wystąpiła w dziecięcej Eurowizji. Była w pierwszej szóstce. Do konkursu zgłoszonych zostało prawie 5 tys. osób. W pokonanym polu zostawiła dzieciaki, które w swoich krajach są znane. W nagrodę pojechała na darmowe warsztaty do Rygi, gdzie współpracowała z wybitnymi postaciami śpiewu.

Swoje dzieciaki uczysz jak wygląda showbiznes? To przecież ciężki kawałek chleba.

– Od małego zaczynam im mówić, co może czekać robiąc karierę. Zawsze podkreślam, że będziecie się kochać do trzynastego roku życia. Później między wami zacznie się rywalizacja, a nawet nienawiść. Staram się wpajać, że ważna jest skromność. Aby nie zazdrościć i umieć przegrać i pogratulować zwycięzcy. Każdego boli przegrana, ale trzeba stanąć na wysokości zadania i przełknąć gorzkość porażki. Trzeba od początku mówić o wadach i zaletach pracy na scenie, bo na świeczniku łatwo się spalić. Nigdy nie można mówić, że jest się dobrym, bo zawsze znajdzie się ktoś lepszy. Pokora, pokora i jeszcze raz pokora – to jest najważniejsze!

Brałeś udział w wielu programach telewizyjnych. Jak wygląda to od kuchni?

– Mówi się, że telewizja kłamie i niestety to prawda. Najważniejszy jest widz i oglądalność. Uczestnik często schodzi na drugi plan. Biorąc udział w takim show, można skończyć jako gwiazda, a można też przejść praktycznie niezauważonym.

Dzisiaj, aby zaistnieć na dużej scenie, nie liczy się talent.

– Kiedyś szło się na koncert, aby posłuchać muzyki, dziś często liczy się widowisko. Teksty piosenek są banalne. Liczy się „fajny” rytm. Kiedyś słyszałem każde słowo, które śpiewa wokalista. Dziś nie rozumiem połowy kawałków. W radiu słyszę jeden wielki bełkot. Pięć refrenów i dwie zwrotki – to jest recepta na hit. Choć wiadomo, że nie można tak mówić o wszystkich. Takim rodzynkiem w mainstreamowym świecie jest grupa Lemon, która wygrała „Must be the Music”.

Potrafisz dziecku powiedzieć, że się nie nadaje do śpiewania?

– Nie mogę tego zrobić, bo zawsze jest margines pomyłki. Mam taki system, że słabsi wokaliści sami się eliminują. Śpiewamy wspólnie i wspólnie się oceniamy. Słabsze ogniwo zauważy, że się nie nadaje. Wtedy nikt nie ma do nikogo pretensji.

Ilu aktualnie masz podopiecznych?

– Jest ich dużo, ale główna Chwilka to około piętnastu osób. Każdy walczy o awans do tych najlepszych.

Nie da się ukryć, że talentów jest coraz mniej.

– Spowodowane jest to niżem demograficznym. Po prostu rodzi się mniej dzieci, co powoduje, że jest mniej talentów wokalnych.

Nie masz już czasem dość tego wszystkiego? Trzydzieści lat w jednym miejscu pracy to dużo.

– Pan Bóg dał mi to szczęście, że robię to, co lubię i jeszcze mam z tego jakieś pieniądze, a to rzadkość. Przychodzę do pracy o 10.00, a wychodzę o 21.00, więc muszę to kochać.

Chcesz pracować do końca życia?

– Tak mi się wydaje. Chciałbym umrzeć, pracując. Nie potrafiłbym chyba pójść na emeryturę. Cały czas chcę brać na siebie nowe wyzwania. Mówią o mnie pracoholik, ale uważam, że pracoholik traci zdrowie w pracy, a ja je zyskuje. Nie jeżdżę dla urlopy. Dla mnie są nimi warsztaty wokalne. Dobrze, że rodzina jest dla mnie wyrozumiała. ◀

Zabrakło miejsca w półfinale

Aleksandra Smerachańska, Aleksandra Olesiejuk i Paulina Puchacz z prowadzonej przez Ireneusza Parafiniuka Chwilki wzięły udział w popularnym programie Polsatu „Must be the Music”. Choć jury było zachwycone i dziewczyny otrzymały cztery razy „tak”, to białczanek nie zobaczymy w odcinkach na żywo. Zabrakło dla nich miejsca. Ważne jednak, że widzowie programu byli zachwyceni. Dziewczyny zebrały same pozytywne opinie. Okazji do pokazania się będzie przed nimi jeszcze wiele!

wiersze Edyta Tyszkiewicz foto Natalia Wołosowicz

(babciom i dziadkom)

skryła się za starym zegarem

najczęściej wybiera zegary
lubi te odmierzacze czasu czegoś co i tak kiedyś się
skończy

przycupnęła
czekając na odpowiedni moment
czy każda chwila jest dobra
na umieranie

zachichotała niezłośliwie z politowaniem

zawsze bawi ją
to odwieczne pytanie o miejsce porę i sens

dmuchnęła
delikatnie w duszę zegara
i stanął posłuszny jak zawsze
śmierci

komuś zatrzymał się czas

anioł z kamienia

porośnięty bluszczem i mchem
anioł z kamienia
spokojnie oddycha

stoi między innymi podobnymi sobie
przy ścieżce którą dawno nikt nie chodzi
w ciszy uśpionego cmentarza
jego rozchylone skrzydła
nie trzepoczą

w ciemno – zielonym cieniu
z pochyloną głową
czuwa

a może modli się tak jak inni aniołowie
spod półprzymkniętych powiek
patrząc na szczątki człowieka
wielowiekowy grób okryty
omszałą płytą

dawno temu wryte słowa
daty imiona
starł czas

KIEROWCO, TROCHĘ KULTURY!

Mam alergię na białskich kierowców, a podwójną na tych z LBI. W dodatku ta alergologia pogłębia się, bo niestety odnotowuję zwiększającą się liczbę alergenów. Czasem mam wrażenie, że człowiek (mężczyzna i kobieta) za kierownicą jest egoistą, który po obu stronach głowy ma takie klapki na oczach i widzi tylko to, co jest na wprost i nie chce dostrzegać tego, co dzieje się po bokach. A tam oczywiście też żyją ludzie. Spacerują, chodzą na zakupy, spieszą się do pracy lub szkoły. Próbuje przechodzić przez ulice w miejscach dozwolonych lub tych mniej dozwolonych. I tu niestety pojawia się problem. Sznury samochodów pędzących przed siebie i prawie nikogo, kto chciałby zwolnić lub zatrzymać się przed pasami, by przepuścić pieszego. Pal licha, gdy świeci słońce. Mogę poczekać, a niech tam, mnie się nie spieszy. No ale kiedy leje jak z cebra, wołałabym nie sterczeć na chodniku, czekając aż ktoś łaskawie się zatrzyma. W dodatku niejedynemu z kierowców potrafi zafundować mało przyjemny prysznic. Co to do cholery jest za kultura, żeby pieszy, idąc wąskim chodnikiem, musiał desperacko szukać drogi ucieczki przed fontanną stworzoną przez rozpędzony samochód? Rozumiem, że można tu winić kiepski stan ulic, ale przecież tak jest nie od dziś, więc czy trudno zapamiętać, że na przykład na ulicy Sidorskiej, po każdym deszczu tworzą się ogromne kałuże? Chyba nie. I czy tak trudno wtedy zwolnić lub ominąć wodę? Też chyba można, skoro niektórym się udaje, niestety nielicznym. Za każdym razem, gdy jakiś

„superkierowca” ochlapie moje czyste ubranie brudną wodą z kałuży, ja zazwyczaj spokojna, klnę na czym świat stoi, mając nadzieję, że kiedyś tego „super” spotka taka sama przyjemność, bo niestety nic więcej nie mogę zrobić. Jeszcze przed wypadkiem zwracałam uwagę na to, jak jeżdżą nasi kierowcy, ale już po wypadku, któremu notabene uległam właśnie na przejściu dla pieszych, zaczęłam liczyć uprzejmych kierowców. Powiem szczerze, w miesiącu nie trafia się ich wielu. Z reguły można ich policzyć na palcach dwóch rąk (dobrze, że nie jednej). W dodatku większość tych uprzejmych posiada obce tablice rejestracyjne. To naprawdę jest problem, który zaczyna się już podczas nauki jazdy. Mogłabym podać wiele takich przykładów, ale pewnie zajęłoby mi to kilka stron. Wspomnę tylko, że niejednokrotnie stałam przy przejściu ciężko wsparta na kulach i czekałam, aż jakiś kierowca się nade mną zlituje (w tym miejscu chciałam podziękować tym, którzy jednak mnie zauważali). Tak, tak, wiem, że nie ma przepisu zmuszającego kierowcę do zatrzymania się przed przejściem dla pieszych. Jest to tylko zwykła uprzejmość, o której często zapominają nawet nasi rodzimi instruktorzy jazdy. W dodatku brak nawyku dostrzegania pieszych, często kończy się tragicznie. Policjant, który rozmawiał ze mną po moim wypadku, powiedział, że w Białej Podlaskiej właśnie na przejściach dla pieszych dochodzi do największej ilości wypadków, niestety często śmiertelnych. Smutna statystyka. Nie inaczej postrzegają naszych kierowców

FELIETON



Edyta Tyszkiewicz

przyjezdni z innych regionów Polski, szczególnie z tych zachodnich, oraz ci, mieszkający w innych europejskich krajach. Wiem, bo z wieloma rozmawiałam osobiście. Oni przed każdym wkroczeniem na pasy odczuwają autentyczny lęk. Wstyd panowie i panie kierowcy! Siedzicie sobie w swoich ciepłych wygodnych samochodach, na głowę wam nie kapie, macie ciepło i zadowoleni pędzicie przed siebie. A naprawdę wystarczy odrobina dobrej woli, taktu, empatii. Kierowcy myślcie, to nie boli. Przecież zwalniając lub zatrzymując się na przejściu dla pieszych, żeby przepuścić przechodnia, nie opóźnicie swojego dojazdu do celu. Omijając kałuże, nie nadrabiacie drogi. Bądźcie kulturalni, a będzie bezpieczniej! ◀

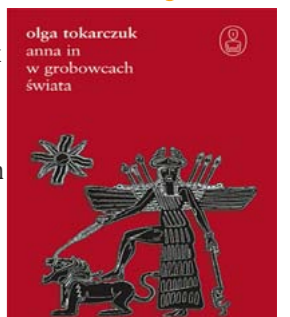
W GROBOWCACH ŚWIATA

Święto Zmarłych i Zaduszki to czas, kiedy przystajemy na chwilę i zastanawiamy się nad losem człowieka, nad tym, co dalej z nami, po nas, nad tym, czy coś nas czeka po śmierci, a jeśli tak, to co. Właśnie sensu naszego istnienia dotyka w swojej książce jedna z najlepszych pisarek polskich Olga Tokarczuk. „Anna In...” powstała dzięki fascynacji Olgi Tokarczuk mitami, a szczególnie tym o sumeryjskiej bogini miłości i wojny – Innannie, która zesłała do podziemia zmierzyć się ze swoją siostrą, władczynią świata zmarłych. Jest to jeden z najstarszych mitów świata i pierwszy, który został zapisany pismem klinowym, na glinianych tabliczkach. Od niego wywodzi się wiele innych mitów, mówiących o świecie zmarłych, o przejściu na drugą stronę i bóstwach śmierci. Innana to sumeryjska bogini miłości i wojny, która schodzi do świata podziemnego, by spotkać się ze swoją siostrą, władczynią śmierci. Po przybyciu do tego dziwnego, zimnego świata Innana traci życie, ale dzięki staraniom swojej przyjaciółki Ninszubur zostaje wskrzeszona. Jednak siostra Innany nie zamierza jej wypuścić

zanim ta nie obieca przysłać do świata podziemnego kogoś w zamian. Innana, nie chcąc nikogo wskazywać, puka od drzwi do drzwi swoich przyjaciół, szukając ochotnika, by w końcu poświęcić swojego kochanka. Olga Tokarczuk podjęła się próby uwspółcześnienia tego mitu tak, aby stał się bliższy naszemu światu. Dzięki temu „Anna In...” trafiła do międzynarodowej serii MITY, łączącej współczesnych autorów, którzy podjęli się nowoczesnej interpretacji mitów. „Anna In w grobowcach świata” mimo uwspółcześnienia, to ciężka lektura. Oczywiście podziwiam wyobraźnię pisarki, niesamowitą wrażliwość, wycucie tematu i magiczny język, ale nie jest to pozycja, którą można wchłonąć za jednym zamachem. Przede wszystkim trzeba wczuć się w klimat futurystycznego miasta, gdzie bogowie mieszkają w drapaczach chmur, obok ludzi istnieją ożywione walizki, a windy jeżdżą w każdym dowolnym kierunku. Trzeba przestawić się na mroczny, wilgotny, poszarzały świat zmarłych, do którego nie mają wstępu jedynie muchy. Mnogość współczesnych

KSIĄŻKA

rekwizytów i słów nie zmienia jednak faktu, że całość czyta się właśnie tak, jakby była napisana pradawnym językiem, jakby to było dosłowne tłumaczenie z glinianych tabliczek i to jest ogromnym walorem książki. Tokarczuk stworzyła tajemniczy świat sprzed czterech tysięcy lat. Te powtarzalne sekwencje, poetyckość i niepokój, który buduje, są niesamowite a jednocześnie trudne w odbiorze. Na pewno nie jest to lektura dla każdego. Ta książka podzieliła na dwa skrajne obozy nawet miłośników twórczości Tokarczuk. Ja pozostałam gdzieś pośrodku – zauroczona wykreowanym światem i zniechęcona trudnością odbioru. ◀





Karolina Laszuk

NIETRAFIONY - PORZUCONY

tekst i foto Małgorzata Tymoszuk

Już niedługo szczególny czas. Czas świąt i prezentów, na które czekają nasze dzieci. Jak ustrzec się przed nieudanymi podarunkami? Jeśli były kupowane przez internet, można się rozmyślić i zwrócić zakup w ciągu kilkunastu dni. A co z żywymi prezentami?



Co roku zadaję sobie pytanie: jaki jest przepis na udany prezent? Na pewno przemyślany, zwłaszcza w przypadku żywych stworzeń. Dlaczego każdego roku, gdy zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, a potem Nowy Rok, tysiące psów trafia do schronisk? Bo nie spełniły naszych oczekiwań? Bo urosły? Bo nie są już słodkimi malutkimi szczeniakami? Bo wymagają większego nakładu czasu i opieki niż sądziliśmy na początku? Bo jesteśmy za mało dojrzały, bez serca? Niestety święta to dramat wielu czworonogów...

Być może po części wynika to z naszego przekonania, że jest kolejna rzecz, którą można porzucić, przekazać, zamienić, zapomnieć... Bo zwierzątko, jako prezent, sprowadzamy do roli przedmiotu, które mają przede wszystkim ucieszyć obdarowanego. Tymczasem są to żywe istoty, które czują strach, ból, tęsknotę. Zwierzę powinno być traktowane jak członek rodziny, a nie jak rzecz, której można się pozbyć, gdy zacznie zawadzać albo przestanie nam się podobać. Idealnie byłoby omówić przy wigilijnym stole nasze plany na przyszły rok, czy jest szansa, że znajdzie się miejsce na odpowiedzialną opiekę nad nowym czworonożnym domownikiem? Jeśli tak, to naprawdę znakomicie.

Ale wróćmy do problemu niechcianych żywych prezentów. Zanim podarujemy dziecku żywą istotę, warto przeprowadzić test. Można sprawdzić, czy podoła ono (my też!) nowym obowiązkom bez krzywdzenia psa czy kota lub innego zwierzątko. Świetnym sposobem przetestowania, jak sobie radzimy z obowiązkami, będzie spacer co najmniej 2 razy dziennie z psem sąsiadki. Dajmy sobie miesiąc na tego rodzaju próbę. Kolejnym sprawdzianem będzie wolontariat w schronisku dla bezdomnych psów Azyl. Tu w każdą niedzielę wszyscy, kochający zwierzęta



i szukający przyjaciela, spotykają się między godz. 9.30 a 13.00. Sprzątanie, karmienie, a przede wszystkim upragniony spacer z czekającymi już na swoją kolej „ogonami”. Każda sobota to również akcja ze znalezieniem domu dla psów i kotów. Wolontariusze „okupują” w godz. 10.00-13.00 centra handlowe SAS przy ul. Sidorowskiej i zoologiczne ŻAKO przy Al. Jana Pawła (wielki pokłon za wspólną wspaniałą akcją). Ja sama mam kotkę właśnie z takiej soboty dla zwierząt. Nic nie jest porównywalne do jej kojącego mruczenia, którego mechanizm nadal nie jest do końca dobrze poznany. I to jest dla mnie bez znaczenia, że amerykańscy naukowcy odkryli, że częstotliwość, z jaką koty mruczą, wpływa na regenerację ich kości i organów wewnętrznych. Ale ja wiem, że jest jej dobrze, jak mruczy i że mnie kocha...

Warto zastanowić się nad powszechnym obowiązkiem chipowania czworonogów, dzięki temu właściciel nie może po prostu porzucić psa. A odczyt wszczepionego chipa pozwala szybko ustalić, kto okazał się łotrem, albo pomóc w odnalezieniu zagubionego psa. Aby zmniejszyć liczbę bezdomnych zwierząt, oprócz znakowania ich, należy wprowadzić programy sterylizacji. Ja to popieram, a Wy? Hasło na tegoroczne i na kolejne święta: „Nie kupuj zwierzątko! Przygarnij, ale mądrze”.

Życzę wszystkim wspaniałych przygotowań do nadchodzących świąt i pamiętajmy, by szanować zwierzęta, chronić je i opiekować się nimi. Uczynimy ten świat lepszym, a przede wszystkim nie bądźmy obojętni na krzywdę. Reagujmy, gdy zły i nieodpowiedzialny człowiek porzuca zwierzęta czy zadaje im ból i cierpienie. Podpisuję się obydwoma rękami pod zdaniem, że nasz stosunek do zwierząt w znacznej mierze określa to, jakimi ludźmi jesteśmy. ◀

POMOC W DECYZJACH O PRZYSZŁOŚCI

Młodzi ludzie zasypywani dzisiaj ofertami podobnych sobie szkół i kierunków studiów czują się zagubieni i zdezorientowani, co wybrać, czym się kierować. Rodzice i szkoła niestety często nie wspierają w tych trudnych, acz ważnych decyzjach. Nauczyciele zajęci realizowaniem programów, a rodzice skupieni na zapewnieniu środków do życia nie mają czasu wysłuchać, odpowiedzieć na pytania, zwyczajnie pomóc wybrać przyszły zawód czy szkołę. Zastanawiają się często prawem dzieci do decydowania.

Oczywiście, że to młodzi ludzie mają dokonać decyzji, ale ktoś ma im pomóc, jeśli nie najbliżsi. Nigdy nie zapomnę krótkiej rozmowy, jaką przeprowadził ze mną mój tata, gdy byłam w liceum. Zapytał któregoś dnia, czy myślałam już, co chcę studiować. Odpowiedziałam: „Tak, psychologię, ale i tak się nie dostanę na ten kierunek, bo egzaminy są za trudne, zbyt dużo przedmiotów. Pewnie jakieś studia lingwistyczne...”, a lubiłam też języki obce i miałam dobre wyniki. Tata na to: „A może są jakieś kursy przygotowujące do tych egzaminów?”. Zapytałam, czy sfinansują takie zajęcia, na co tata odparł, że bym się zorientowała i wtedy porozmawiamy. W konsekwencji przez pół roku, co niedzielę o świącie jeździłam do Warszawy na kursy organizowane przez uczelnię. Dzięki tej krótkiej rozmowie z tatą, uwierzyłam, że jeśli czegoś bardzo pragnę i zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby to osiągnąć, to mi się uda. Skończyłam wymarzony kierunek na czołowej polskiej uczelni i nie wyobrażam sobie, że bym w jakimś innym zawodzie realizowała się tak, jak będąc psychologiem. A tak niewiele brakowało, że bym nawet nie podjęła próby zdawania egzaminów.

Nic tak nie dodaje skrzydeł i energii do działania, jak przekonanie, że najważniejsze osoby w naszym życiu wierzą w nas. Wiara w siebie rośnie, gdy inni wzmacniają nasze ambicje. Kilka słów zwątpienia może z kolei skutecznie zniszczyć nawet pełne wyzwania plany jednostki, która przestaje ufać w swoje możliwości, jeśli najbliżsi mówią jej, że sobie nie poradzi. To w rodzinie buduje się nasza samoocena.

Przekazując naszym dzieciom wiarę w ich powodzenie, wyposażamy je w potężną broń, która pozwala walczyć z przeciwnościami losu i realizować marzenia mimo przeszkód. Pamiętając o tym, starajmy się poznać możliwości naszych dzieci i zadajmy sobie trud, by je wzmacniać.

A zatem znajdziemy chwilę i zapytajmy, czy myślałeś lub myślałaś już, co chcesz robić w życiu, co studiować, jaki zawód wybrać. Prawdziwa trudność zaczyna się, kiedy młodzież nie wie sama, co lubi robić, co potrafi, jakie ma marzenia. Kto jednak zna nasze dzieci najlepiej, jak nie my sami, rodzice? Ale czy zawsze? Czy wystarczająco dużo czasu poświęcamy dzieciom, żeby je poznać? Zawsze możemy starać się nadrobić zaległości. Nigdy nie jest za późno na przyjaźń z własnymi dziećmi. Również szkoła czy reszta rodziny może nam pomóc. Jeżeli nam samym trudno wesprzeć dzieci w tych trudnych wyborach, nie bójmy się prosić nauczycieli. Może jest ktoś w szkole, kogo młody człowiek ceni i szanuje, kto zna jego umiejętności i zainteresowania? Może starsze rodzeństwo, ulubiony wujek czy babcia. Są też specjalnie przygotowane do tego osoby, które mogą ułatwić młodzieży dokonanie poważnych wyborów? Może szkolny pedagog lub psycholog pomoże młodej osobie dowiedzieć się więcej o sobie? Może doradca zawodowy w poradni? Najważniejsze, aby zadbać o zapewnienie młodzieży wsparcia. Czy zrobimy to sami, czy z pomocą innych osób ma już mniejsze znaczenie. Istotne, aby dzieci miały poczucie, że nie są same i mogą liczyć na wsparcie w podjęciu tych decyzji, które mogą zaważyć na ich przyszłości. Poczucie bezpieczeństwa, jakie daje młodemu człowiekowi rodzina i szkoła, są niezastąpione w budowaniu jego samooceny. Wspierające otoczenie nie wyręcza w podejmowaniu decyzji, ale buduje przekonanie o własnej mocy dokonania trafnego wyboru. ◀

„Dzięki krótkiej rozmowie z tatą, uwierzyłam, że jeśli czegoś bardzo pragnę i zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby to osiągnąć, to mi się uda.”



STYL I NOŻYCZKI

tekst Katarzyna Fronc
foto Angelika Żeleźnicka

Po kilku latach nauki i pracy w Warszawie, z bagażem doświadczeń i... nożyczkami wróciła do Białej Podlaskiej. Zrezygnowała z metropolii i pracy u innych, by postawić na własny biznes w rodzinnym mieście. Dziś z powodzeniem prowadzi salon fryzjerski, choć konkurencji nie brakuje. – Spokojnie, pracy znajdzie się dla nas wszystkich. Ja robię swoje najlepiej jak potrafię – mówi Magda Tereszczuk.

Nie da się ukryć, co białska fryzjerka Magda Tereszczuk lubi i jaki ma zmysł smaku. Za nią mówi wnętrze, w którym pracuje i które sama zaprojektowała. Na ściankach czarno-białe komiksowe rysunki i lustra w srebrnych ramach. – Oprócz fryzjerstwa, kręci mnie architektura wnętrz – przyznaje fryzjerka, dodając, że zamiłowanie do minimalizmu znajduje odzwierciedlenie w obu jej pasjach. Własnymi siłami zaaranżowała wnętrze swojego salonu przy ul. Okopowej, a z pomocą znajomego powstały oryginalne dekoracje ścian. Miejsce jest nowoczesne i wesole – jak jego właścicielka, która liźnęła wielkiego świata i miała okazję pracować ze znanymi z show-biznesu ludźmi. Wybrała jednak Białą Podlaską. – Jak wróciłam po kilku latach nieobecności, rozejrzałam się wokół i stwierdziłam, że będę miała tu co robić – śmieje się.

Mniej znaczy lepiej

Magda lubi mówić o swoim zajęciu. Widać, że to jej pasja. – Jest różnica między fryzjerem artystą i stylistą. Ja chyba bardziej odnalazłam się w tej drugiej roli. Jestem minimalistką, uwielbiam proste strzyżenia, zdrowe, błyszczące włosy – wlicza zalety dobrej fryzury. Podkreśla, że musi być ona dobrana nie tylko do urody, ale też charakteru osoby. Zdarza się, że odmawia klientkom wykonania czegoś, co sobie same wymyśliły. – Przecież w końcu o to chodzi, żeby dobrze komuś doradzić, prawda? Czasem warto powiedzieć „nie”, żeby później było lepiej, a efekt był zadowalający. To przecież ja jestem fachowcem, widzę strukturę włosa, czuję go. Poza tym przeprowadzam konsultacje z klientkami, dużo z nimi rozmawiam – mówi Magda.

Zapewnia, że dobre strzyżenie pozwala przez długi czas czuć się dobrze ze swoimi włosami. Radzi, by ślepo nie podążać za modą, a fryzurę dobierać indywidualnie.

Zaczęła od lalek

Magda samodzielnie salon prowadzi od trzech lat. – To było moje marzenie, które postanowiłam spełnić. Oczywiście najpierw wszystko przekalkulowałam i ostatecznie postanowiłam sprawdzić swoje siły w prowadzeniu własnej działalności – wyjaśnia fryzjerka. Dziś mówi, że to duże wyzwanie. – I pod względem planowania pracy, ale przede wszystkim tej papierkowej roboty. Ostatecznie jednak daje



wielką satysfakcję – zapewnia Magda Tereszczuk. Fryzjerstwo – jak sama mówi – kręciło ją od dawna. – Już w dzieciństwie strzygłam lalki, ale i sobie podcinałam włosy – opowiada roześmiana. Przyznaje jednocześnie, że kiedy była starsza i rozważała naukę w zawodzie fryzjerki jej znajomi z liceum, ale nie tylko, nie najlepiej przyjęli jej decyzję. – Ten zawód wielu osobom kojarzy się pejoratywnie. Nie rozumiem tego, jak ktoś mówi, że fryzjerstwo jest mało ambitne czy niewymagające – przyznaje. Kiedy już postanowiła, że zostanie fryzjerką, rozpoczęła szkołę w Białej Podlaskiej, ale postanowiła się przenieść do Warszawy i tam zdobyć upragniony zawód. Miała wtedy szesnaście lat. – Dziękuję mojej mamie, że mi wtedy na to pozwoliła – mówi dziś 32-latkini Magda.

Warto wyjeżdżać, ale i wracać

Jej kariera zawodowa zaczęła się w stolicy. Najpierw były praktyki i staż, a później praca w salonach fryzjerskich. Przez lata, jakie tam spędziła, nabierała umiejętności i szukała swojego stylu. – Żeby pracować w tym zawodzie, trzeba się ciągle rozwijać, ale też mieć w sobie pokorę, bo przecież nie wie się i nie potrafi wszystkiego od razu – uważa Magda. Jest skromna i trzeba od niej wyciągać, że pracowała u renomowanych fryzjerów, czeszących gwiazdy i celebrytów – Maćka Towarka i Moniki Goszcz. Pracowała też przy reklamach i poznała cenionych fotografów. – Fajny jest ten świat i taka praca. Bardzo mnie inspirowała – przyznaje białska fryzjerka. Nie przeszkodziło jej to rzucić wszystkiego z dnia na dzień i wyjechać na Wyspy. Zamieniła jedną stolicę na inną. – Już wtedy zaczęłam studia na psychologii społecznej, ale mimo to jednego dnia zabukowałam bilet i wyjechałam do Londynu. Postanowiłam wszystko zmienić – opowiada Magda, przyznając, że to był skok na głęboką wodę.

Pracę w swoim zawodzie znalazła po tygodniu i została w niej blisko pięć lat. – Na początku mój angielski kulał, ale szybko się podszkoliłam i było naprawdę super. To świetne doświadczenie nie tylko zawodowe, ale i życiowe – zapewnia i zachęca, aby wyjeżdżać po naukę, doświadczenie, przygody. – Ale powroty też są świetne – mówi białczanka. ◀

CZERWONY SMOK ROZGRZEWA

tekst i foto Małgorzata Tymoszek

Nic tak nie rozgrzewa jak mieszanka imbiru, kolendry i chili, dlatego na przetrwanie chłodniejszych dni polecam kuchnię chińską. W tym miesiącu na tapetę biorę Czerwonego Smoka.

Chińszczyzną symbolicznie określa się całą gamę orientalnych potraw. A kuchnia Chin ma bardzo wiele różniących się od siebie odmian. Pierwsze skojarzenie to symbol przypraw pięciu smaków, które wraz z anyżem, koprem włoskim, goździkami i cynamonem reprezentują główne smaki: słodki, słony, kwaśny, ostry oraz gorzki.

Większość barów i restauracji ma tyle wspólnego z kuchnią chińską co wyraz w menu. Bo czy rozgotowany, sklejonny ryż zabarwiony kilkoma kroplami sosu sojowego z trzema pędami bambusa czy mizernymi grzybkami mun to potrawa chińska?

Spośród dwóch białskich lokali serwujących kuchnię chińską, moim ulubionym jest Czerwony Smok, mieszczący się przy ul. Janowskiej 1 (róg Janowskiej z ul. Moniuszki).

Wystrój nawiązuje tematycznie do Chin, poza tym bardzo wygodne, z wysokim oparciem krzesła przy potężnych, masywnych stołach. Mnie osobiście przeszkadza trochę zbyt głośna muzyka: tradycyjna ludowa wykonywana prawdopodobnie na bambusowym flecie. Ale przemiła obsługa na prośbę ścisza dominujące dźwięki.

Lokal, który codziennie do 22.00 może nas ugościć, nie jest stuprocentową kwintesencją azjatyckiego menu (brak pierożków podawanych w niepowtarzalnych wiklinowych parownikach czy słynnej pikantnej sałatki „Kim Chi”), ale właśnie tu są najlepsze sajgonki w mieście (9 zł) podawane ze słodko-kwaśnym sosem w kolorze fluorescencyjnej pomarańczy. Do każdego z zestawów z kurczaka, cielęciny, wieprzowiny czy owoców morza, jak i do sajgonek, serwowana jest duża

porcja dobrze ugotowanego ryżu i dość smaczna sałatka z białej kapusty. Polecam świetną zupę krewetkową na ostro (7 zł). Każdego postawi na nogi.

Oprócz kulinarnej uczytu można tu także przetestować swoje manualne umiejętności. Uwielbiam używać pałeczek i za każdym razem sprawia mi to niekłamana satysfakcję i radość. Cieszę się, jak dziecko! Jedzenie pałeczkami jakby dodawało niepowtarzalnego smaku potrawom.

Porcje są ogromne i w zupełności jedna wystarczy na posiłek dla dwóch osób. Przy konsumpcji przez singla nie zostanie nawet odrobinka miejsca na deser, co nie powinno stanowić powodu do płaczu (serwowany jest np. przesłodzony i wymiętoszony ananas).

Swoje ukochane warzywa z ryżem czy makaronem sojowym (pyszne, aromatyczne, posypane cudownie kruchą, prażoną cebulką), których nie jestem w stanie zjeść na raz, zabieram na wynos (porcja 10 zł). Opakowania i dowóz na terenie Białej Podlaskiej są gratis. A w weekendy – tylko w lokalu – do każdego zamówienia małe piwo lub napój bezalkoholowy gratis.

Na zakończenie dwie uwagi: tofu w 5 smakach nie do końca spełniło moje oczekiwania, było rozemłane i kluchowate (a szkoda, bo z dobrymi przyprawami czy wcześniejszym zamarynowaniem robiłoby furorę jako lekkostrawne i niskokaloryczne). Warto byłoby też zadbać o dania dla wegetarian i wegan, bo ich na naszym rynku gastronomicznym jest naprawdę niewiele.

Jedno jest pewne: kuchnia azjatycka jest smaczna, popularna i tania.

W Czerwonym Smoku wydamy od 9 do 20 zł. Duże, smaczne porcje z dobrą ofertą na wynos. ◀

RECEPTA NA ZDROWIE

Biorąc pod uwagę rozwój cywilizacyjny, w jakim przyszło nam żyć, często brakuje nam czasu i energii na dbanie o nasze zdrowie i – co za tym idzie – o naszą sprawność w szerokim tego słowa znaczeniu. Doskonałym rozwiązaniem jest trening funkcjonalny.

Definicja zdrowia według WHO (World Health Organization) podaje, że zdrowie to „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa”. W naszym życiu chcemy poprawić nie tylko elementarną część, jaką jest nasza aktywność, ale generalnie każdy z nas chce być szczęśliwy, a tego wymaga praca nad małymi celami i w efekcie podnoszenie poziomu jakości naszego życia.

Trening tradycyjny a nowoczesny

Świetnym miejscem osiągnięcia lepszej sprawności, uwolnienia stresu czy zawierania nowych znajomości są właśnie kluby fitness. Dotychczas królowały w nich treningi, którymi składał się z rozgrzewki cardio, ćwiczeń na maszynach bądź wolnych przyrządach, części końcowej i stretchingu. Jednym z głównych założeń treningu tradycyjnego było izolowanie mięśni w celu bardziej efektywnej pracy, a co za tym idzie ciało, składające się z poszczególnych grup mięśniowych, odbyło swój solidny trening.

Nowoczesne podejście do treningu ma na celu zaangażowanie większej liczby grup mięśniowych, które przez współdziałanie mają zapewnić sprawność i swobodę ruchu w codziennym życiu. Tym właśnie zajmuje się trening funkcjonalny. Po pierwsze jest prozdrowotny. Ponadto kształtuje poprawne nawyki ruchowe, nie ogranicza ruchomości stawów i eliminuje bóle oraz dolegliwości spowodowane niewłaściwą postawą podczas ćwiczeń, a nawet podczas codziennych czynności.

Rozwijając myśl o poprawnych nawykach ruchowych, podczas takiego treningu nasz centralny układ nerwowy rejestruje bezpieczny ruch, a przez regularne jego powtarzanie staje się odruchem, czyli jest utrwalony na stałe. Mówiąc bardziej szczegółowo o różnicy

między treningiem klasycznym, który bardziej w swej naturze nawiązuje do treningu kulturowego, trening funkcjonalny łączy wszystkie trzy płaszczyzny ruchów: czołową, strzałkową i poprzeczną, podczas gdy w treningu klasycznym możliwa jest praca tylko w jednej, ze względu na tendencje do izolowania ćwiczonego mięśnia. Właśnie ta cecha pozwała trenerowi na wykorzystanie szerokiego zakresu doboranych ćwiczeń, by nie tylko urozmaicić aktywność, ale przede wszystkim kompleksowo przygotować plan treningowy, który wyjdzie naprzeciw wymaganiom i jednocześnie umiejętnościom osoby ćwiczącej.

Plusy treningu funkcjonalnego

Korzyści płynące z treningu opartego na naturalnych wzorcach ruchowych to: kształtowanie cech motorycznych, czyli szybkości, siły, wytrzymałości, jak również rozwijanie koordynacji, równowagi, stabilizacji i gibkości. Następuje również zagęszczenie włókien mięśniowych, uelastycznienie i stabilizacja mięśni głębokich oraz optymalna ruchomość stawów. Dodatkowo jak większość aktywności fizycznych wpływa niezwykle korzystnie na poprawę naszego samopoczucia przez uwalnianie endorfin. Wszystkie te elementy składają się na mniejsze ryzyko kontuzji podczas innego rodzaju treningów rekreacyjnych czy niezwykle zaawansowanych. Nie jest również tajemnicą, iż trening funkcjonalny był wykorzystywany już od lat 80. ubiegłego wieku przez fizjoterapeutów i trenerów, przybierał tylko inne nazwy. Już od tamtej pory wiadomo, że jest to aktywność, która w bardzo efektywny sposób poprawia sprawność. Odpowiednio ułożony plan treningowy, poprawne przeprowadzenie treningu, przyjazna atmosfera, sympatyczny trener personalny to tylko narzędzia do osiągnięcia celu. Najważniejsza jest świadomość osoby ćwiczącej. Dzięki niej wszystkie dostępne środki, jak np. klub fitness czy to wartości intelektualne, jak wiedza i praktyka trenera, będą współdziałały i pracowały na osiągnięcie celu, którym prawdopodobnie dla wszystkich jest odpowiednia jakość życia. W kolejnym artykule przedstawimy przykłady ćwiczeń treningu funkcjonalnego. ▶

tekst Ewelina Polikarska,
trener personalny
w Klubie Fitness FORMA
w Białej Podlaskiej
foto archiwum



listopad listopad listopad listopad



Program obchodów Narodowego Święta Niepodległości 11 Listopada 2013 r. w Białej Podlaskiej

godz. 9.30 Zbiórka pocztów sztandarowych, orkiestry dętej oraz delegacji szkół i zakładów pracy przed Miejscem Straceń na Placu Wolności
- podniesienie flagi państwowej na maszt przy dźwiękach hymnu państwowego
- złożenie kwiatów od społeczeństwa przed Miejscem Straceń i pod tablicą Marszałka Józefa Piłsudskiego
- powitanie uczestników obchodów przez Prezydenta Miasta Biała Podlaska
- przemarsz do kościoła św. Antoniego

godz. 10.00 Uroczysta Msza Święta w kościele Świętego Antoniego

godz. 11.20 Przemarsz pod pomnik 34 Pułku Piechoty
- odegranie hymnu państwowego
- wystąpienie Przewodniczącego Rady Miasta Biała Podlaska
- złożenie kwiatów przez delegację

godz. 12.20 Bieg Niepodległości start i meta przy pomniku 34 Pułku Piechoty, Pokoju, Warszawska trasa ulicami: Warszawska, Kopernika, 34 Pułku Piechoty, Pokoju, Warszawska

IMPREZY TOWARZYSZĄCE

6 listopada (środa)		
godz. 20.30	XXVII BIALSKIE ZADUSZKI JAZZOWE	Klub „Verona Cafe” ul. Janowska 4/8
9 listopada (sobota)		
godz. 10.00 - 19.00	V OGÓLNOPOLSKI TURNIEJ TAŃCA TOWARZYSKIEGO „AMIGO DANCE 2013”	hala sportowa ZSO nr 4 ul. Akademicka 8a
godz. 13.00	MKS PODLASIE - MKS SOKÓŁ SIENIAWA - mecz III ligi piłki nożnej	stadion miejski ul. Marszałka J. Piłsudskiego 38
11 listopada (poniedziałek)		
godz. 9.00	XV OTWARTY TURNIEJ SZACHOWY O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA Z OKAZJI ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI	Bialskie Centrum Kultury ul. Warszawska 11
godz. 17.00	TOBIE OJCZYZNO – WIECZÓR MUZYCZNY w programie: - „DROGA KU WOLNOŚCI” - montaż słowno - muzyczny w wykonaniu uczniów Publicznego Gimnazjum nr 6 im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej - „ULANI ULANI” - koncert w wykonaniu Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza oraz Strzyżowskiego Chóru Kameralnego pod dyrykcją Grzegorza Olivy	aula PSW ul. Siderska 95/97

ZAPRASZAMY

CZERWONE GITARY



www.CZERWONEGITARY.pl

24.XI.2013 BIAŁA PODLASKA
aula PSW godz. 17.00

bilety - Bialskie Centrum Kultury-Impresariat, tel. 83 341 67 18

Więcej informacji o bieżących imprezach na www.facebook.com/pryzmat

listopad listopad listopad listopad



Bialskie Centrum Kultury Klub Kultury „PIAST”
ul. Spółdzielcza 4 w Białej Podlaskiej prowadzi zapisy do kół i zespołów:

ZESPOŁU WOKALNEGO CHWILKA
PRZEDSZKOLAKI - WTORKI GODZ. 17.00
MŁODZIEŻ - ŚRODY 17.00
DOROŚLI - SOBOTA 12.30

KLUBU NAUKI GRY NA INSTRUMENTACH KLAWISZOWYCH
MŁODZIEŻ PIĄTKI - 17.00

STUDIO TAŃCA BIAŁA PODLASKA
(HIP-HOP, STREET DANCE, FUNKY, MODERN SHOW DANCE, JAZZ KLASYKA)

DZIECI (5-9 LAT) - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY GODZ. 16.30
DZIECI (9-13 LAT) - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY GODZ. 17.15
MŁODZIEŻ (POWYŻEJ 14 LAT) PON. I ŚRODY GODZ. 18.30

TEATRU ROZMAITYCH TREŚCI
MŁODZIEŻ POWYŻEJ 16 LAT - 27 WRZEŚNIA GODZ. 17.00


KLUBU LITERACKIEGO MAKSYMAMA
ŚRODY GODZ. 17.00

TEL. 83 341 64 59

www.bckbialapodlaska.pl

Bialskopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe zaprasza na koncert

Piotr Schmidt Quartet feat. Walter Smith III



Walter Smith III (USA)
- saksofon tenorowy
Piotr Schmidt
- trąbka
Jarosław Michaluk
- kontrabas
Frank Parker (USA)
- perkusja

kurs MIŁOŚĆ

Weekend Małżeński

Rekolekcje dla małżeństw w formie WARSZTATOWEJ

Zakroczym z noclegiem i opieką do dzieci
Serpelice n. Bugiem z noclegiem i opieką do dzieci

Biała Podlaska bez noclegu, z opieką do dzieci

ZAPISY I SZCZEGÓŁY:
www.kursnamilosc.pl
Zapraszają Bracia Kapucyni

PRZYKŁADOWE TEMATY:
Jak zdobyć Cię na nowo?
Zrozum mnie, Kochanie!
Spotkać się w dialogu
Temperament pary małżeńskiej
Jak okazać żonie miłość,
aby czuła się kochana?
i wiele innych...



TOBIE OJCZYZNO - KONCERT MUZYCZNY

11 listopada 2013r. godz. 17.00
aula PSW Wstęp 35 zł



Alicja Majewska
Włodzimierz Korcz
z Chórem Uczniowie Publicznego Gimnazjum nr. 6 w Białej Podlaskiej

BILETY DO NABYCIA:
BCK impresariat, ul. Warszawska 11, tel. 83 341 67 18
KK SCENA ul. Zygmunt Augusta 6
KK EUREKA ul. Orzechowa 34

WYSTAWA POPLENEROWA

FOTO GMINA ŁOMAZY

Wernisaż: 18 października, godz. 18.00

Wystawa czynna do 15 listopada 2013, BCK ul. Warszawska 11, Biała Podlaska Galeria „1 Piętro Strefa Sztuki”



Bialskie 27. Zaduszki Jazzowe

6 listopada 2013 godz. 20.30
“Verona Cafe” w Białej Podlaskiej



Szkoła Podstawowa nr 5 im. z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Kochanowskiego w tym roku obchodzi 80-lecie istnienia. Z tej okazji w dniu 11 października w budynku szkoły przy ul. Sidoroskiej odbyły się jubileuszowe uroczystości. We wrześniu 1933 zabrzmiał pierwszy dzwonek w nowo otwartej podstawówce. Na początku swojej działalności szkoła mieściła się przy ul. Sportowej, a w pierwszym roku jej funkcjonowania uczęszczało do niej 423 uczniów. Od tej pory przez jej mury przewinęło się wielu ludzi: dyrektorów, nauczycieli, pracowników, a przede wszystkim uczniów. Jedną z uczennic pierwszego rocznika szkoły była Felicja Żuk, która pojawiła się na obchodach jubileuszowych, uroczystie powitana przez prezydenta miasta i wszystkich zebranych. Jubileusz oraz obchody z okazji Dnia Edukacji Narodowej był doskonałą okazją do nagrodzenia pracowników szkoły przez jej dyrektora Jana Jakubca. Drużynę Młodziczek UKS Piątka Plus udekorowano brązowym medalem Mistrzostw Polski w Piłce Nożnej. Uczestnicy uroczystości mieli okazję podziwiać specjalną wystawę „Szkoła na przestrzeni 80-lat”. (r) ◀



Już po raz piąty Miejska Biblioteka Publiczna zorganizowała Biały Festiwal Okołoliteracki, ale po raz pierwszy trwał aż trzy dni. W tym roku przyświecało mu hasło „...Gdzie nie dociera blask”.

Pierwszy dzień festiwalu można nazwać najciekawszym, bo wzbudził chyba największe zainteresowanie mieszkańców Białej Podlaskiej. Tego dnia można było obejrzeć dwa filmy związane z osobą pisarza Pawła Huelle. Pierwszy powstał na podstawie jego książki „Weiser”. Do drugiego filmu pt. „Wróżby Kumaka” Paweł Huelle wspólnie z Cezarym Harasimowiczem napisał scenariusz. Po projekcji odbyło się bardzo spotkanie ze scenarzystą, aktorem i pisarzem Cezarym Harasimowiczem. Scenarzysta opowiadał o swojej drodze zawodowej, wspominał o prestiżowej nagrodzie za film „Bandyta” i związanym z nią spotkaniu z Robertem Redfordem. Opowiadając o współpracy z reżyserami i pisarzami nazwał siebie rzemieślnikiem, uprawiającym rzemiosło artystyczne, który tworzy półprodukt, a dopiero z niego może powstać dzieło.

Podczas spotkania pojawił się też wątek biały, ponieważ Harasimowicz, jeżdżąc jako osoba towarzysząca ze swoją matką aktorką na cykl występów patriotycznych, gościł też w naszym mieście. Na koniec przybliżył swój najnowszy i najnowocześniejszy projekt – pierwszy w świecie audiobookowy serial, w którym udział bierze wielu świetnych polskich aktorów. Ta internetowa opowieść w odcinkach zatytułowana „Święty Chaos” już powinna być dostępna. Na koniec spotkania można było zakupić zbiór opowiadań Harasimowicza pt. „PESEL 090604...mieszkam w Polsce”.

Drugiego dnia organizatorzy festiwalu zaprosili mieszkańców na wielokulturowe smaki Podlasia, serwując dwa wykłady. Na pierwszym dr Szczepan Kalinowski, regionalista i wykładowca białskich uczelni, omówił temat mniejszości narodowych Podlasia. Ponadto uczestnicy mogli wysłuchać współpracującego z PAN międzynarodowego mediatora do spraw pokojowych, mieszkańca Białej Podlaskiej, dr Emmy Irobi, mówiącego o tolerancji. W przerwach wykładów czas umilał zespół ludowy Zorza. Literaturę i wielokulturowość połączono trzeciego dnia festiwalu. W czytelni Miejskiej Biblioteki Publicznej z wykładami zaprezentowali się literaturoznawcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie – dr Alina Kochańczyk, która przybliżyła twórczość Ryszarda Kapuścińskiego, oraz dr R. Szczerbakiewicz, który mówił o twórczości Pawła Huellego. Sam pisarz niestety nie mógł przybyć na spotkanie z czytelnikami, mimo to Małgorzata Flis z MBP jest bardzo zadowolona z frekwencji. – Mam nadzieję, że w przyszłych latach nasz festiwal będzie się rozwijał i przyciągał coraz większą liczbę mieszkańców naszego miasta – liczy bibliotekarka. ◀





Jesienna sesja najmłodszych białczan

foto K. Danielewicz-Makaruk, Studio KasiaFoto

Ostatnia niedziela października zgromadziła w parku Radziwiłła setki osób, które odpowiedziały na facebookowe zaproszenie białskiej fotografi Katarzyny Danielewicz-Makaruk i stawili się na „Wielkim jesiennym fotografowaniu najmłodszego pokolenia białczan”. – Na swoim profilu zaproponowałam znajomym spotkanie, podczas którego za darmo zrobię sesję fotograficzną im i ich dzieciom. Poprosiłam ich też o udostępnienie zaproszenia na swoich profilach i zaczęło się – śmieje się Kasia. Przyznaje, że przedsięwzięcie, którego się podjęła, przerosło jej najsmielsze oczekiwania. Lawinowo zgłaszali się nie tylko chętni do wzięcia udziału w sesji, ale i osoby, które postanowiły wesprzeć całą akcję i dać jej odpowiednią oprawę. Z muzyką i kolorowymi balonami pojawił się w parku wodzirej Fantomasz, który kręcił z balonów kolorowe zwierzątka dla licznie przybyłych dzieci. – Dostaliśmy dynie i skrzynie z jabłkami, które pomogły nam stworzyć świetną scenografię dla zdjęć – przyznaje Kasia. Podczas kilku godzin fotografowania zrobiła ponad 1000 zdjęć, sfotografowała około 300 rodzin. – Inicjatywa po prostu wyśmienita. Rzadko się zdarza, by mieszkańcy Białej tak się zorganizowali. Okazało się, że można znaleźć sposób na wykorzystanie tego pięknego parku do ciekawego przedsięwzięcia. My, rodzice, jesteśmy bardzo zadowoleni – mówi Katarzyna Ostapczuk, mama fotografowanej w tym czasie małej białczanki. Inicjatywą zainteresował się także magistrat, który zaproszenie na fotograficzną sesję zamieścił na swojej internetowej stronie i udostępnił lokalnym mediom. Natomiast Białskie Centrum Kultury ze zdaniem stworzonych podczas jesiennego akcji chce przygotować wystawę. Placówka myśli też o cyklicznym organizowaniu przedsięwzięcia. (JD) ◀



Piosenki Kaczmarzkiego

foto M. Piekarska

24 października w wypełnionej po brzegi sali koncertowej Białskiego Centrum Kultury odbył się koncert piosenek Jacka Kaczmarzkiego w wykonaniu zespołu Trio Poetica z I LO im. J.I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej. Zespół w składzie: Paweł Małecki – gitara, Tomasz Świentuchowski – wokół i Marcin Olesiejuk – pianino koncertowo wykonał wybrane przez siebie piosenki Jacka Kaczmarzkiego: „Opowieść pewnego emigranta”, „Nasza klasa”, „Obława”, „Mury”, „Sen Katarzyny II”, „Jałta” i kilka innych. Koncert prowadził Krzysztof Olesiejuk, muzyk BCK, który przedstawił sylwetkę i twórczość Jacka Kaczmarzkiego. Pełne skupienie publiczności, wielkie brawa i bis świadczyły o tym, że koncert bardzo się podobał. Jak zaznaczyła Anna Leszczyńska, dyrektor BCK, był to pierwszy koncert z cyklu koncertów czwartkowych, które organizowane będą w BCK raz w miesiącu w cyklu „Spotkania z piosenką polską”. ◀



Jubileusz Biblioteki Pedagogicznej

65-lecie istnienia obchodzi w tym roku Biblioteka Pedagogiczna w Białej Podlaskiej. Uroczystość jubileuszową, którą patronatem honorowym objął marszałek województwa lubelskiego Krzysztof Hetman, odbyła się 22 października w siedzibie placówki. Oficjalnego otwarcia uroczystości dokonała dyrektor Bogusława Misiejuk. Ciekawym punktem była prezentacja multimedialna, przedstawiająca działalność edukacyjną i kulturalną biblioteki na rzecz środowiska oświatowego regionu z ostatnich pięciu lat. Stanowiło to świetną okazję do pochwalenia się sukcesami i osiągnięciami, zaprezentowania ciekawych inicjatyw i przedsięwzięć. Następnie zebrani wysłuchali wykładu pt. „Sytuacja bibliotek w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem Rozporządzenia MEN z 28.02.2013 r. w sprawie szczegółowych zasad działania publicznych bibliotek pedagogicznych”. Referat wygłosiła Elżbieta Stefańczyk, przewodnicząca Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. Uczestnicy obchodów jubileuszowych mieli okazję obejrzeć wystawę prezentującą historię placówki „65 lat Biblioteki Pedagogicznej w Białej Podlaskiej (1948-2013)”. Można ją oglądać do końca roku. Uwagę zebranych wzbudziła też wystawa „Poza biblioteką też mamy życie...” pokazująca zainteresowania i pasje pracowników biblioteki. Artystycznym dopełnieniem był koncert chóru Kanon, którego opiekunem jest Grzegorz Kulicki, oraz występ zespołu gitarowego z Zespołu Szkół w Łomazach. (red) ◀





KOPIARKI FAXY

KSEMAR

SPRZEDAŻ - SERWIS

Biała Podlaska
Brzeska 130
tel. 83 342 38 33

-  KOPIARKA
-  DRUKARKA
-  SKANER
-  FAX
-  TUSZ
-  TONER



TOSHIBA Autoryzowany Dealer **KYOCERA** **Canon** **SHARP** **Panasonic** 
hp **SAMSUNG** **OKI** PRINTING SOLUTIONS **LEXMARK** **EPSON** **brother** **RICOH** **KONICA MINOLTA**

www.ksemar.pl