

styczeń 2015 nr 12 vol 2

egzemplarz bezpłatny

PRYZMAT

białski miesięcznik społeczno-kulturalny



Serce na dłoni

Cud muzyki

Sporty rodzinne

Wolontariusze



Pryzmat ISSN 2300-018X



str. 12



str. 16



str. 22

felietony

Chwytną wspomnienia – Radosław Plandowski **4**
 No to szlus! – Katarzyna Fronc **5**
 Pomroczność świąteczna – Gabriela Kuc-Stefaniuk **8**
 Początki i końce – Joanna Olecka **9**
 Kobieta rozwiązała – Jacek Daniluk **10**
 Cieszymy się tym, co mamy – M. Brodowska **11**

miasto

Raport Żuka – zdjęcia lotnicze Joanny Żuk **6**

zdrowie

Serce na dłoni **12**

społeczeństwo

Życie nie tylko dla siebie **16**

pasje

Cud muzyki **18**

Rękodzieło świadomie wybrane **22**

integracja

Sporty rodzinne **20**

młodzież

Ruczaj, Głębia i Burza **24**

biznes

Sklep, bistro, bawialnia **26**

Zawód braffitterka **28**

wiersze wujka Jacka

Mucha flejtucha **30**

do-słowny miszmasz Edyty Tyszkiewicz

Rachunek sumienia i plany na przyszłość – felieton **31**

Officium Secretum – recenzja książki

zdrowie

Szkoła chińskich mistrzów **32**

świat od kuchni Małgorzaty Tymoszek

Trele morele **34**

Wege nie znaczy nudne **35**

miasto

Bohaterowie bialskich ulic – ul. S. Cywińskiego **36**

psycholog Karolina Laszuk

Kreuj rzeczywistość, decyduj o szczęściu **37**

sport

Jak bialscy snowboardziści triczkę szlifują **39**

kalendaryz wydarzeń na styczeń **38**

wydarzyło się w grudniu **40**



str. 26



str. 32



str. 35



str. 39



Andrzej Koziara

przez PRYZMAT

Właściwie niczego specjalnego nie oczekuję od Nowego Roku. Nie robię też noworocznych obietnic. Moje marzenia, aspiracje i ambicje krążą od dawien dawna wokół rodziny i pracy. Rodzina – bo to podstawa wszelkiego dobra. Dobra, które dostajemy, i dobra, które dajemy, którym się dzielimy. Naszym dzieciom dajmy nas, dobrych i przyzwoitych, wtedy i one takie będą. Dajmy im też oręż do zdobywania tego, o co zechcą walczyć. Dajmy im zbroję przed złem tego świata. Wiara będzie orężem, miłość będzie ich zbroją. Nauczmy je dawać i brać. Bo branie to jeszcze większa sztuka niż dawanie. Biorąc, tak samo uszczęśliwiamy ludzi, jak dając. Żaden ideolog, ksiądz lub psycholog nie naprawi naszych błędów. Biorąc, również dajemy, dajemy innym poczucie, że są ważni w naszym życiu. Nasze dzieci dają nam tak wiele, a my często tego nie zauważamy, bo laurki nie mają policzalnej wartości, bo przytulone dziecko to ciężar, bo... To są największe wartości. Tak budujemy człowieka, jego system wartości. Dlaczego w szczęśliwych domach laurki dzieci, ich rysowane prezenty dla nas, zdjęcia wtulonych w rodziców szkrabów wiszą na ścianach? Bo doceniamy szczęśliwe chwile. Doceniamy każdy gest, przyzwyczajamy dzieci do obecności w naszym życiu. Kształtujemy przyszłych ojców i matki. Dlaczego wyrzucamy papierki do kosza na ulicy, dlaczego zabieramy dzieci na wybory? Wychowujemy obywateli. Praca – lubię coś tworzyć. Lubię, kiedy inni z tego korzystają. Mam ogromną satysfakcję, kiedy widzę ludzi czytających „Pryzmat”, kiedy moi koledzy i koleżanki są dumni ze swoich zdjęć i tekstów, kiedy każdy z nas może z podniesionym czołem powiedzieć sobie i innym, że dał z siebie wszystko. Potem przychodzi taki czas, że dzieci rozpoczynają własne życie, ale nigdy nie przestają być naszymi dziećmi. A my nigdy nie przestajemy być ich wzorem do naśladowania. Tak to wszystko trwa dalej. I wciąż dajemy i bierzemy. Podobnie jest w pracy, kiedy „Pryzmat” idzie do drukarni i zamyka się jakiś etap. Spokój nas ogarnia na chwilę, bo daliśmy siebie. Potem czerpiemy satysfakcję, widząc czytelników zagłębionych w lekturze i czytając ich komentarze w Internecie. Dajemy i bierzemy. Cały czas. Stąd czerpiemy energię do życia. Komu potrzebne noworoczne i niespełnialne obietnice? ◀

Andrzej Koziara



fot. N. Wołosowicz

PRYZMAT Białą Podlaską ISSN 2300-018X

Białą Podlaską, 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, Joanna Olecka, Małgorzata Brodowska, Radosław Plandowski, Gabriela Kuc-Stefaniuk

Foto: Małgorzata Piekarska, Elżbieta Pyrka, Natalia Wołosowicz, Joanna Żuk, Grzegorz Doroszuk, Krzysztof Skuła, Krzysztof Staniszewski

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

Wydawca: Urząd Miasta Białą Podlaską, 21-500 Białą Podlaską, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 3

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

Nakład: 3000 egz. Egzemplarz bezpłatny.

Treści zawarte w czasopiśmie Pryzmat Białą Podlaską, 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 tytułów 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).

RAPORT ŻUKA

Jeśli widzieliście małego „żuczka“, krążącego nad miastem, to była właśnie Joanna Żuk, pasjonatka lotnictwa i fotografii. Prezentujemy fantastyczne zdjęcia naszej współpracownicy, pokazujące Białą Podlaską z perspektywy, z jakiej niewiele dane jest ją oglądać.

Skrzyżowanie ulic Łukaszyńskiej i Leszczynowej widok od rzeki Krzny. Foto Joanna Żuk



Gabriela Kuc-Stefaniuk

POMRO CZNOŚĆ ŚWIĄTECZNA

No i doczekaliśmy się. Styczeń przybył. A z nim Nowy Rok. A z nim obowiązkowe postanowienia noworoczne. Postanowienie noworoczne jest jak najnowszy trend modowo-gadżeciarski – nawet ktoś, kto przyrzeka, że się trendom nie poddaje, w jakimś stopniu im ulega. Różnica polega jedynie na tym, czy się znajomością trendu afiszujemy, czy też ukrywamy to, odczuwając niczym nieuzasadnioną wyższość nad

pozostałymi „trendziarzami”. No więc najczęściej jednak ulegamy niepisanemu obowiązkowi podjęcia postanowienia noworoczego. W przypadku kobiet zazwyczaj koncentruje się ono wokół wagi, zmiany stylu życia, wymiany garderoby i innych elementów zewnętrznego, które powodują, że nie widzą w lustrze ni cienia podobieństwa do piękności z okładek magazynów. Mężczyźni mają dużo więcej wyobraźni: o ile po raz enty nie postanawiają, że rzucą palenie, podejmują silne postanowienie, że na pewno do końca stycznia coś sobie postanowią. Wiąże się to z tą nadzwyczajną męską cechą – panowie ZAWSZE i NA WSZYSTKO mają mnóstwo czasu.

Nieprzypadkowo więc zaraz po Bożym Narodzeniu czujni jak ważki spece od reklamy (rok w rok postanawiający, że będą jeszcze bardziej czujni) pilnują, by w każdym medium i w godzinach największej oglądalności/słuchalności zaprezentować najnowsze środki na odchudzanie, sposoby ulepszenia siebie fizycznie i duchowo przez założenie stosownych majtek, butów, kremów, serum, przez kupienie najlepszych na świecie garnków, których sam widok już odchudza, i nadzwyczajnego sprzętu gospodarstwa domowego, który sam sprząta i daje pani domu satysfakcję z posiadania wolnego czasu. Pani domu może zasiąść w fotelu, pić herbatkę na odchudzanie i czytać magazyny. A w nich... ideały. Już mamy do nich blisko. Bliżutko. Niech

się tylko zupka w garnku za dwa tysiące wypyrka, a cudowny mop posprząta. A potem przychodzi koniec miesiąca, czas płacenia za cuda na raty, i się okazuje, że działa – człowiek jakiś się chudszy czuje.

Nie od dziś wiadomo, że w grupie siła, razem raźniej i nie ma jak wspólnota. Może by tak podjąć jedno wspólne postanowienie? Do tego unisex: żeby być w nadchodzącym roku trochę bardziej świadomym. Świadomym tego, że ani pani na okładce nie jest prawdziwa, bo sama siebie pewnie na niej nie rozpoznaje, ani ten garnek nie jest tak cudowny, by był wart swojej ceny, ani krem tak fantastyczny, ani postanowienie, że się postanowi nie jest realne. Postanówmy sobie, że: nie będziemy sobie dawać wciskać kitu i kitu sami wciskać nie będziemy. Tak jak widzimy piękno w kimś – poszukamy go w sobie. Że – na przykład – nauczymy się gryźć w język, żeby nie gadać za dużo. Mówienie zbyt dużo zazwyczaj jest bez sensu i czyni większe szkody niż za dużo w biodrach. To są takie małe postanowienia, które mogą przynieść konkretne efekty. Niech kobiety nie chcą być chude, tylko świadome. Niech panowie nie chcą być męscy i imponujący, tylko niech przestaną szukać mózgu tam, gdzie go z pewnością nie ma. Świadomym i nieupierdliwym będzie się nam żyło lepiej, spokojniej, mniej stresowo. Odgrzebmy z początkiem nowego roku świadomość, która na pewno jeszcze w nas jest, tylko może trzeba z niej zdjąć przykrywkę od garnka.

PS: Postanawiam sobie, że będę dokładniej czytać wszystko, co piszę, by eliminować „literówki”. Przepraszam Pana Radka Huszała za pominięcie jego uwagi odnoszącej się do tekstu o larpach, który ukazał się w poprzednim numerze. Chodzi o fragment „Kostiumy” – zamiast „kontraktowego” miało być „kontrastowego”. ◀

„ Kiedy
przychodzi
koniec
miesiąca,
czas płacenia
za cuda na raty,
okazuje się,
że dieta
działa –
człowiek jakiś
chudszy się
czuje. ”

Joanna Olecka

POCZĄTKI I KOŃCE

ZNowym Rokiem, nowe plany, nowe życie i nadzieje... Jak to ma się do rzeczywistości? Co pozostaje z górno-ilotnych obietnic i planów wypowiedzianych w sylwestrową noc? W chwilach wzruszenia stać nas na wiele wielkich słów, z których nic nie pozostaje, gdy opadną emocje i przyjdzie nam borykać się z dniem codziennym. Zastanawiam się często, o co chodzi z celebrowaniem odejścia starego i przyjscia nowego roku. Dlaczego ten przełom w datach ma oznaczać jakieś deklaracje z naszej strony? Czy jest to jakaś ważna chwila, inna od pozostałych dni w całym roku? Czy jako ludzie żyjemy w pewnych zamkniętych okresach, potrzebując świadomości początku i końca wszystkiego? Może jest to sposób na zapanowanie nad tym, co dzieje się wokół nas. Idąc tym tropem, zawsze można mieć nadzieję, że skończy się coś, co jest nieznośne i uwiera, zacznie to, na co czekamy. Co sprawi, że będziemy w końcu szczęśliwi. Wyznaczenie takich sztucznych granic pozwala wszystko uporządkować – od kartotek, finansów, sprawozdań, remanentów, aż po nas samych. Sztuczne granice, murki, linie, grube kreski odpowiadające za nasze wątłe poczucie bezpieczeństwa i złudną świadomość kontroli czegokolwiek. Rok kalendarzowy jak zamknięte kartonowe pudełko z dnem i wieczkiem obwiązane kolorową kokardą, dla pewności. Pomyślałam więc, może i ja zamknę pewien okres w swoim życiu? Może złożę jakieś ważne obietnice, podejmę zobowiązania? Daleko mi w moich przemyśleniach do tak banalnych przedsięwzięć jak choćby dieta czy rzucanie palenia (to zresztą mam już za sobą). Myślę sobie, słysząc za oknem wiwaty, strzelające fajerwerki i korki szampanów, że coś się jednak znowu kończy. Coś ulatuje, przechodzi do historii, w szumie sylwestrowych balów chowa się cichutko w koperty, które lada moment będą poźółkłe, dawne i nieaktualne. Te wszystkie serca uniesienia, sprawy tak ważne, że nie mogły chwili nawet czekać, nasze akrobacje na ostrzu noża, wszystko staje się jedynie wspomnieniem, zyskuje spokój, tracąc rozbujaną bezsensownie dynamikę. Daleko mi w tych odczuciach do głębokiego pesymizmu, co to, to nie. Jestem typem niepoprawnej optymistki, która trzyma pion nawet wtedy, a może zwłaszcza wtedy, kiedy przypada śmiać się przez oczy pełne łez. Jest więc to raczej pogłębiona refleksja

nad dokonaniem minionego roku. Chwila wytchnienia z filiżanką dobrej kawy w rękę, zamiast setki wódki i tańca do białego rana w niewygodnych butach i nadętej sukni. Więc wracając do sedna, co się kończy? Ano kończy się rok zmagania z utrzymaniem na powierzchni mętnej wody małej firmy, trzynasty rok małżeństwa (chyba jednak nie aż tak pechowy jak myślałam), kolejny rok kariery szkolnej mego syna i mojej, nie zawsze świętej, cierpliwości. Kończy się rok, w którym tak naprawdę wszystko się zaczęło, rok wielkiej burzy politycznej i mojej własnej, niemedialnej. Zamykam w moim kartonowym pudełku te wszystkie małe radości dnia codziennego, dając miejsce nowym chwilom, wszystkie przeszkody i bariery, momenty, które miały mnie zabić, a sprawiły, że jestem silniejsza. Pojemne to moje pudełko,

„ Czy jako
ludzie żyjemy
w zamknię-
tych okresach,
potrzebując
świadomości
początku
i końca
wszystkiego? ”

wypchane po brzegi i czasem, i ludźmi, co byli, przepłynęli przez moje życie łagodnie jak spokojna woda, i takimi, co pozostawili zgłiszczą jak tsunami. Pudełko takie bardziej ze strychni, poklejone, pokiereszowane, zdecydowanie nieprzypominające kolorowej i słodkiej bombonierki. Nie podsumowuję, nie oceniam – wybaczam, zamykam i uważam za zamknięte. Nie mam w sobie żalu i goryczy po tym, czego spełnić się nie udało, nie narkotyzuję się sukcesem. Jestem tu i teraz, z głową pełną pomysłów i sercem pełnym nadziei, gotowa jak zwykłe do działania i nowych wyzwań. Nie ma co się martwić i nadymać, przecież Nowy Rok, to nie koniec świata. Jeszcze wszystko się uda naprawić, wszystko poskładać i na pewno coś w sobie zmienić. Jeśli już o konkretnych zmianach... Tak mi przychodzi jedna ważna sprawa, nad którą wypadałoby popracować. Mianowicie, nieodkładanie wszystkiego na ostatni moment. Niby taki deadline na plecach jest mobilizujący, ale w długotrwałej perspektywie jednak mocno stresogenny. Obiecuję więc sobie i wszystkim na świadków biore, że będę bardziej pilna, konsekwentna i terminowa, a jak mi nie wyjdzie, to nie wyjdzie. I niech mnie i Was nie boli o to głowa. Jak nie ten Nowy Rok, to następny i jeszcze jeden, i kolejny... Dopóki piłka w grze, dopóty mamy szansę, a wszelkie plany lepiej pozostawić tym na górze, co się ponoć lepiej od nas na planowaniu znają, żeby się za rok nie okazało, że nasze oczekiwania jednak mało kompatybilne z tym, co i tak się stało. ▶

Jacek Daniluk

KOBIETA ROZWIĄZŁA

Kim właściwie są te: „Rozwiązłe Kobiety”?
Bo ja żadnej nie znam, na szczęście – czy niestety.
Czy powiedzmy taka „Pani od Tira”
to Samarytanka, czy zwyczajna dzdżira?
A może tu tkwi zwykła biznesowa przyczyna:
Popyt jej płaci – więc podaż wypina.
Przecież już w naszym pięknym rajku
kontakty z pewnym wężem Ewa miała w zwyczajku.
A może to pospolite zniewolenie przez chłopca,
jak porwana przez Zeusa cnotliwa Europa?
Bo cnota – niezależnie: w Afryce czy w Azji
to tylko chroniczny brak jakiejś okazji.
Tylko „Żelaznej Lady” nikt nie zagraża
z tej prostej przyczyny, że miała z żelaza.
Faceci to lubią pastwić się nad niewiastą,
przy okazji niszcząc jakieś biedne miasto.
Wszak na wspomnienie Heleny wnet każdemu stoi
przed oczyma widok spalonej Troi.
A taka Kleopatra, co Egipsem rządzić chciała,
zdobywcy Cezarowi musiała „dawać ciała”.
Lub tak pomawiana caryca Katarzyna –
może to poświadczyć w sypialni jej pierzyna,
że ona tylko była taka miła i swojska,
coś tak dla połowy carskiego wojska.
Biedna niewiasta szukała miłości,
a kraj nasz zajęła po prostu ze złości,
boby nie było rozbiorów za króla Stasia,
gdyby lepszego miała w nim kochasia.
Nawet rodzima Jagna Boryny,
w swych harcach na sianie nie ponosi winy.
Jakże mogła chronić przed Antkiem swój krok,
kiedy ona wątała, a on taki smok?
O samce niesłowni, o zmirowe plemię!
Kto cuda obiecuje, a po chwili drzemie?
Więc wszystkiemu winni są wyłącznie faceci,
a do kobiet żal mają od tysięcy.
Przecież wiadomo, że od czasów Adama,
kobieta tak bardzo boi się być sama.
I gdy w domu akurat nie ma męża,
to musi mieć na boku jakiegoś węża.
Sumując: kobiety są porządne – zawsze i wszędzie.
Rozwiązłe zaś wyłącznie – gdy okazja będzie. ◀

Małgorzata Brodowska

CIESZMY SIĘ TYM, CO MAMY

Nigdy nie ma tak źle, żeby nie mogło być gorzej i nigdy nie jest tak dobrze, aby nie mogło być lepiej – głosi stare przysłowie. Przyszło mi ono na myśl ostatnio, kiedy zastanawiałam się, dlaczego niektórzy ludzie nigdy nie potrafią cieszyć się z tego, co mają, ale za to przez całe życie martwią się tym, czego nie mają. Ania z Zielonego Wzgórza, moja ulubiona bohaterka z dzieciństwa, mawiała, że trzeba cieszyć się z małych rzeczy, których się doświadcza. Ania była optymistką, w każdej, nawet przykrych sytuacji potrafiła dostrzec coś dobrego. Ileż takich An! spotkałam w swoim życiu. Dzielnych, zwyczajnych bohaterek codzienności. Jedna z nich siedziała na wózku inwalidzkim, bo miała zanik mięśni. Pamiętam jej ciepły, spokojny uśmiech. Nie płakała, nie rozczulała się nad sobą. Była pogodzona z tym, że każdego dnia może być z nią coraz gorzej, a jednocześnie cieszyła się każdym dniem. Tym, że jeszcze widzi ten świat, że ma gdzie mieszkać i za co wykupić lekarstwa, że ma bliskich, którzy się nią opiekują. Powiedziała mi wtedy znamienne rzecz: „Ja wiem, że oni mnie kochają. Ale wie pani, za co najbardziej dziękuję Bogu? Za to, że to ja mogę ich kochać!” Niedawno przeczytałam na portalu społecznościowym kartkę takiej treści: „Jeśli masz ubrania na sobie, jedzenie w lodówce, dach nad głową i miejsce do spania, to jesteś bogatszy niż 75 proc. świata. Jeżeli masz pieniądze w banku, portfelu, a także trochę drobnych, to jesteś w czołówce 8 proc. najbogatszych na świecie. Jeśli obudziłeś się dzisiaj bardziej zdrowy niż chory, to masz więcej szczęścia niż miliony ludzi, którzy nie przeżyją nawet tego tygodnia. Jeśli nigdy nie doświadczyłeś niebezpieczeństwa wojny, agonii, pozbawienia wolności lub tortur albo strasznej męki głodu, to jesteś szczęśliwszy niż 500 milionów ludzi żyjących i cierpiących. Jeśli możesz to przeczytać, to masz więcej szczęścia niż 3 miliardy ludzi, którzy nie potrafią czytać w ogóle. Bądź wdzięczny za każdy dzień.” Kiedy to udoświadczam, znajoma skomentowała, iż fakt, że inni mają gorzej wcale jej nie pociesza, a wprost przeciwnie – dołuje. Oczywiście świadomość, że inni mają gorzej, że jest na świecie tyle nieszczęść, kataklizmów, wojen, chorób, które nas bezpośrednio nie dotyczą, nie ma nas głupio pocieszać. Taka postawa byłaby niechrześcijańska. Ale to nie ma nas też dołować, bo na te wszystkie nieszczęścia, jako zwykli ludzie, nie mamy żadnego wpływu i nasze martwienie się nikomu nie pomoże. Jednak możemy uświadomić sobie, że mamy za co dziękować, chociaż nam wydają się sprawy tak oczywiste. Przyzwyczailiśmy się, że mamy dom, zdrowe ręce, nogi i oczy, zdrowe i mądre dzieci, męża

lub żonę, którzy być może nie zawsze okazują swoje uczucia, ale są z nami na dobre i na złe. Mamy też trochę pieniędzy, żeby zapłacić rachunki, kupić coś do jedzenia i ubrania. Czasami starczy nawet na bilet do kina, na koncert albo na kilkudniowy wyjazd z bliskimi. Czy to mało? Kiedyś pewna pani psycholog stwierdziła, że muszę być bardzo ograniczona, skoro mam tylko takie potrzeby, a ich spełnienie oznacza dla mnie szczęście. No cóż, można całe życie zamartwiać się tym, czego się nie ma i być w nieustannym dole psychicznym albo przyjąć to, co się ma, nawet te drobne i oczywiste rzeczy, i czuć się szczęśliwym. Ja za te drobne sprawy dziękuję codziennie, bo jak się okazuje wcale nie są one tak oczywiste. Cieszę się, że mam to, co mam, nie dlatego, że inni mają gorzej, ale dlatego, że ja mogłabym tego nie mieć.

Znamienne jest to, że najczęściej narzekają ci, którzy mają najmniej powodów do uzalania się nad sobą. Osoby, które borykają się z prawdziwymi problemami, jak choroby, alkoholizm współmałżonka, niepełnosprawność własna lub dziecka, brak pracy – narzekają rzadko lub wcale. Nie obnoszą się nigdzie ze swoimi nieszczęściami, nie mają też czasu na uzalanie się nad sobą w samotności, zwykle muszą brać się z życiem za bary, szukać rozwiązania problemów i nawet jeśli zdarza się im popłakać nas własnym losem, trwa to krótko. Jeśli upadają pod ciężarem trosk, podnoszą się jeszcze silniejsi. Kiedyś zapytano matkę wychowującą samotnie upośledzone dziecko, skąd bierze siłę do życia, do opieki nad synem.

„Z miłości” – odpowiedziała z prostotą. Zauważyłam, że ci, którzy przeszli przez poważne doświadczenia, np. wygrali walkę z rakiem, przewartościowali swoje życie i już nie załamują ich drobne niepowodzenia. Oni już wiedzą, co jest ważne i cieszą się każdym dniem.

Nie chcę tu nikogo oceniać. Nie jest to moim zamiarem, bo nie mam ku temu żadnych kwalifikacji. Chciałam tylko zachęcić czytelników do zastanowienia się nad tym, czy pomimo codziennych trosk nie mają czym się cieszyć? Za co dziękować? Może warto zatrzymać się na chwilę, by przyjrzeć się uważniej sobie, swoim bliskim, swoim dokonaniom? Może nie są to wcale sprawy tak małe i oczywiste? Może dostrzeżemy coś, czego do tej pory nie widzieliśmy? Może zachwycimy się na nowo otaczającym nas światem i swoim życiem, które wcale nie jest takie bez sensu? Postarajmy się poszukać odpowiedzi na te i inne pytania. I spójrzmy na to wszystko trochę bardziej optymistycznie. Tego właśnie życzę wszystkim czytelnikom w Nowym Roku! ◀

„Jeżeli masz pieniądze w banku, w portfelu, a także trochę drobnych, to jesteś w czołówce 8 proc. najbogatszych ludzi na świecie.”

SERCE NA DŁONI



tekst Katarzyna Fronc
foto Natalia Wołosowicz

W chwili przyjścia na świat ważą tyle, co pluszowy miś. Mniej niż torebka cukru. Mieszczą się na dłoni... Mimo to, a raczej z tego właśnie powodu, są wielkimi wojownikami. Wcześniakom w heroicznych zmaganiach o każdą następną minutę życia, godzinę, o każdy następny dzień pomagają lekarze. Oni nigdy nie odpuszczają. Nie mają czasu na wahanie ani wątpliwości. Tylko działanie. Mają na nie osiem minut. Złote osiem minut.

Pododdział Intensywnej Terapii Noworodka i Niemowlęcia białskiego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego. Tu nie słychać płaczu noworodków tylko jednostajne dźwięki aparatury. Aparatury, która pomaga wcześniakom oddychać, która pomaga żyć... Czasem częstotliwość miarowego pikania zakłóca ciszę oddziału. Przenikliwy dźwięk podrywa na nogi cały personel. Lekarze i pielęgniarki wiedzą, że kryzysowa sytuacja nie będzie ostatnią. Bo przed każdym wcześniakiem droga długa i wyboista.

Jak w rodzinie

Oddział neonatologiczny jest inny niż wszystkie pozostałe. Bo pacjenci są wyjątkowi. Wymagają szczególnej troski, szczegól-

nej opieki. Są pod ciągłym nadzorem. Lekarze i pielęgniarki czuwają nad biciem ich serc, wsłuchują się w każdy oddech. Obserwują najdrobniejszy ruch. Także rodzice nie spuszcza- ją z oczu swoich dzieci. Przy inkubatorach spędzają długie godziny, wpatrując się w swoje maleństwa i marząc, by móc w końcu wziąć je w ramiona. Nie mają pewności, jak będą wyglądały kolejne godziny i dni ich pociech. – Staramy się im pomóc, jak tylko możemy. Uspokajamy, ale nie ukrywamy, że w każdej chwili sytuacja może się zmienić. Czasem diametralnie. Rodzice dzieci muszą mieć tę świadomość. Gdybyśmy im tego odmawiali, byłoby to nieuczciwe – mówi ordynator neonatologii Riad Haidar. Przyznaje, że czasem prawda, jaką lekarze są

zobowiązani przekazać rodzicom swoich małych pacjentów, jest trudna, gorzka, ale nigdy nie odbierają im nadziei.

– Każde dziecko jest przez nas traktowane jak swoje. Mamy tu całą galerię zdjęć naszych, podrośniętych już, pacjentów – wyjaśnia lekarz i pokazuje półkę w swoim gabinecie, na której ustawione są ramki ze zdjęciami dzieci. Przynoszą je lub przysyłają wdzięczni rodzice. – Wiele rodzin systematycznie informuje nas, co się u nich dzieje – przyznaje, wyjmując z albumu kolejne zdjęcia. – O proszę, to są bliźnięta, które u nas się rodziły. Niedawno miały komunie. Byłem nawet na tę uroczystość zaproszony – mówi dumny ordynator.

Na poziomie kliniki

Oddział neonatologii wraz z pododdziałem intensywnej terapii i patologii noworodka i niemowlęcia powstał w białskim szpitalu szesnaście lat temu. Wcześniej funkcjonował tylko oddział noworodkowy. Dziś jest wysoko ceniony przez specjalistów. – Nie bez powodu oddział ma przyznany trzeci stopień referencyjności. Poprzedzone jest to wizytacjami specjalistów,

którzy biorą pod uwagę nie tylko statystyki, ale też charakter leczonych przypadków. Ponadto oceniane są warunki lokalowe, dostępny w oddziale sprzęt medyczny, ale też ilość personelu i jego kwalifikacje – wyjaśnia Joanna Kozłowiec, rzecznik prasowy WSzS w Białej Podlaskiej.

Obecnie na oddziale neonatologii zatrudnionych jest dziewięciu lekarzy i dwadzieścia jeden pielęgniarek. – Sześciu lekarzy ma specjalizację z neonatologii, a trzy osoby są w trakcie jej robienia. Nie martwię się więc, że kiedy odejdę, nie będzie miał mnie kto zastąpić – mówi Haidar, podkreślając, że taki zespół buduje się latami. – Obecnie usługi przez nas świadczone są oceniane przez lekarzy z Polski jak te, świadczone w klinikach. Postawiliśmy sobie wysoko poprzeczkę i nie wolno jej teraz obniżać – mówi.

Ordynator jest dumny jeszcze z jednego powodu. – U nas nie ma, nie było i mam nadzieję nie będzie takiej sytuacji, że brakuje miejsca dla kogoś potrzebującego. Specyfika naszego oddziału powoduje, że pomoc ma być udzielona natychmiast,



więc nie ma mowy o kolejkach. Ani ja, ani nikt z mojego zespołu nie możemy sobie pozwolić na najmniejsze wahanie czy wątpliwość – podkreśla.

Małe sukcesy

Lekarzy często odwiedzają ich pacjenci. Rodzice nie tylko przychodzą z dziećmi do kontroli, ale także po to, żeby pokazać, jak się rozwijają. Jak rosną. – Właśnie dziś odwiedziła nas mama z córeczką, którą urodziła się w 26. tygodniu ciąży. Dziewczynka ważyła 690 g, a jej stan ogólny był bardzo ciężki. Dokładnie dziś minęły dwa miesiące – mówi lekarz, zaznaczając, jak wielki to sukces. Rodzina dziewczynki cieszy się, że mała urodziła się w białskim szpitalu. Ordynator żartuje, że miała szczęście podwójne. – Po pierwsze dlatego, że jest dziewczynką. One są silniejsze niż chłopcy. A po drugie, że jej mama znalazła się w odpowiednim czasie, w odpowiednim miejscu – mówi.

Zastępca ordynatora neonatologii Joanna Sobczak wspomina stoczoną walkę o życie małej pacjentki. – Najtrudniejszy okres przetrwała u nas. Dziś bardzo się cieszymy z tych odwiedzin i stanu zdrowia dziewczynki – zapewnia, dodając: – Maja to nasz mały sukces. Z córeczki dumna jest jej mama. – Przyszła, że jak zobaczyłam ją w inkubatorze, byłam przerażona. Leżała tam taka maleńka. Ale od początku wiedziałam, że jest silna – mówi Sylwia Łukijaniuk.

Dumni z wcześniaków

Doktor Haidar wspomina przypadek z końcówki lat 90.

– Wtedy reanimowałem noworodka, donoszonego, ponad 45 minut. Udało się. Teraz Przemek jest prymusem, tak zwanym umysłem ścisłym – mówi dumny lekarz.

Ostatnio przypadkowo spotkał pierwszego pacjenta, który po uro-

dzeniu nie ważył kilograma. – A dziś to dryblas, wysportowany, aż miło popatrzeć. Podszedł do mnie, żeby się przywitać. Nie ukrywam, że dla mnie to wielka satysfakcja – mówi Haidar. Jest dumny – jak sam mówi – ze swoich przybranych dzieci. Tych przybywa z każdym miesiącem. – To bliźniaki, które urodziły się w 32. tygodniu – mówi lekarz Maciej Trościańczyk. – Na początku leżały w inkubatorach. Kiedy ich stan się ustabilizował, trafiły na patologię noworodka. Teraz czekają aż osiągną odpowiednią wagę, żeby pójść do domu. – Jeszcze im troszkę brakuje. Kacper jest troszkę większy niż Bartosz – mówi uśmiechnięta Emilia Łozak, wpatrzona w swoich synów. Ale tuż po porodzie jej uczucia były zgoła odmienne. – Płakałam, widząc, że moje maluszki same nie mogą oddychać. Lekarze określali ich stan jako ciężki. Przez tydzień były zaintubowane. To było wielkie przeżycie dla nas wszystkich – mówi kobieta.

Złote osiem minut

Na działania często lekarze nie mają zbyt wiele czasu. 500-gramowego malucha trzeba szybko intubować, podłączyć do respiratora. Zdarza się, że potrzebna jest reanimacja czy resuscytacja. To wszystko musi być wykonane szybko i niezwykle precyzyjnie, a efekty wcale nie przychodzą natychmiast.

Lekarze walczą o każdą sekundę, bo każda jest niezmiernie ważna. Szczególnie, kiedy dziecko trzeba reanimować. – W medycynie mówi się o pierwszych złotych ośmiu minutach. Nam udaje się zabezpieczyć funkcje życiowe dziecka w ciągu pięciu minut. Nie więcej – zapewnia ordynator.

Nigdy z całą pewnością nie można powiedzieć, że wcześniak jest w pełni zdrowy. Że zagrożenie minęło. Że nie ma ryzyka powikłań. – My ratujemy życie. Za jego jakość odpowiedzialnych jest wielu

specjalistów – mówi bialski neonatolog, a rzecznik szpitala dodaje: – Do tego potrzebne jest zaplecze, którym dysponujemy, i które sukcesywnie modernizujemy, unowocześniamy.

Wcześniaki przez wiele lat muszą być pod stałą kontrolą lekarzy i terapeutów różnych specjalizacji, w tym neurologów, kardiologów, audiologów, okulistów, rehabilitantów, logopedów... To ważne i nie można tego przecenić. – Najważniejszy jest pierwszy rok życia wcześniaków. Ten okres to ciągłe wizyty u sztabu specjalistów – wyjaśnia zastępca ordynatora neonatologii.

Ojciec chrzestny neonatologii

Kompetentni lekarze i pielęgniarki gwarantują sukces, ale nie byłby on możliwy bez specjalistycznego sprzętu. Ten, w dużej mierze, pochodzi z Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Między innymi z tego właśnie względu w 2010 r. oddziałowi neonatologii nadano imię WOŚP. – Z naszej strony był to ukłon w stronę Orkiestry i dowód wdzięczności za to, co dzięki niej zyskał nasz szpital i pacjenci. Cieszę się, że i dyrekcja, i zarząd Fundacji WOŚP przychyliłi się do tego pomysłu. Ich zgoda świadczy o tym, że doceniają nasze wyniki i wiedzą, jak skutecznie wykorzystywany jest sprzęt, który nam podarowali – cieszy się Haidar.

Od 1999 do 2014 r. bialski szpital dzięki WOŚP wzbogacił się o sprzęt wart 3,5 mln zł. – Oprócz aparatury dużej gabarytowo i cennej wartościowo dostaliśmy wiele mniejszych, ale niezwykle przydatnych urządzeń, jak choćby pompy infuzyjne czy kardiomonitory. Właściwie w naszym szpitalu nie ma oddziału, który nie byłby oznaczony czerwonym serduszkiem. Sprzęt do badania niedosłuchów i otoemisji znajduje się na oddziale laryngologicznym. Przyłóżkowe aparaty rtg trafiły na oddział ortopedii i blok operacyjny. Z kolei

geriatria tylko w 2013 r. została wyposażona w urządzenia medyczne warte ponad 480 tys. zł. To istotne, bo ten oddział jest jednym z zaledwie dwunastu w Polsce – wylicza Kozłowiec.

Ordynator neonatologii wspomina, że w uroczystości nadania oddziałowi imienia WOŚP, uczestniczył Jurek Owsiak. – Jak przystało na ojca chrzestnego był hojny i przywiózł nie byle jaki prezent – inkubator transportowy, służący do przewożenia dzieci w stanie zagrożenia życia. W tamtym czasie był jedynym tej klasy urządzeniem w Polsce – wspomina lekarz.

Zaangażowanie w kwestowanie

Pracownicy bialskiego szpitala nie czekają biernie na darowany sprzęt. Od lat chętnie włączają się w zbiórki datków podczas dorocznych finałów Orkiestry. Szczególnie aktywni są lekarze i pielęgniarki z oddziałów neonatologii, chirurgii, geriatry, ale również dyrekcja chętnie wspiera starania wolontariuszy. – Podczas finałów nasz personel nie tylko kwestuje. Organizujemy też różne akcje profilaktyczne, jak choćby bezpłatne badania pomiarów poziomu ciśnienia czy glukozy. Kilka lat temu propagowaliśmy i przyjmowaliśmy zgłoszenia dawców szpiku, jeszcze wtedy pobierając krew. Organizowaliśmy w holu szpitala wystawę zdjęć dokumentujących udział pracowników w finałach WOŚP – wylicza rzecznik bialskiego szpitala i dodaje: – Cieszymy się nie tylko ze sprzętu, jaki mamy dzięki Orkiestrze, ale przede wszystkim z tego, że jest w jakiejś części naszym udziałem.

Starania bialskiego szpitala i pracujących w nim ludzi są dowodem na to, że na pierwszym miejscu jest pacjent. Dlatego stale podnoszone są standardy medyczne, kwalifikacje personelu. – Ciągłe podnosimy standardy – mówi Kozłowiec. – I to się nie zmienia. ◀



O dobroczynności mówi się i pisze wiele, często jednak zapominając o drobnych akcjach charytatywnych na rzecz lokalnych społeczności. W Białej Podlaskiej jest wielu wolontariuszy gotowych w każdej chwili nieść pomoc potrzebującym. Kilkunastu aktywnie działa w białskim IV Liceum Ogólnokształcącym im S. Staszica. Przedstawiamy ich, korzystając z obchodzonego w grudniu Międzynarodowego Dnia Wolontariusza.

Można powiedzieć, że wolontariat ma wiele obliczy, a wolontariusze mogą wybierać dziedziny, w których są w stanie najlepiej się realizować. Jedni zajmują się zbieraniem datków, inni pracą w hospicjach czy budowaniem studni w Afryce. Wolontariuszki z białskiego Staszica nie ograniczają się do jednej formy pomocy. Biorą udział w ogólnopolskich akcjach charytatywnych, ale też same szukają możliwości niesienia bezpośredniej pomocy mieszkańcom naszego miasta.

Ponad dziesięć lat tradycji

Uczennice z IV LO spotkałam całkiem przypadkiem, pewnego czerwcowego popołudnia, gdy z wielkim zaangażowaniem zajmowały się małymi pacjentami oddziału dziecięcego w białskim szpitalu. – Tamten dzień był naszym pierwszym na oddziale dziecięcym – wspomina Anna Wojtiuk, opiekunka szkolnego koła wolontariatu i nauczycielka angielskiego. – Miałyśmy wtedy treść, bo nie wiedziałyśmy, jak nas przyjmie personel i oczywiście dzieci. Na szczęście wszystko poszło bardzo dobrze. – Pamiętam, że dzieci były w różnym wieku, ale wszystkie chciały się bawić, a nawet brały udział w nauce angielskiego. Czytałyśmy im też książki, wspólnie malowaliśmy – opowiada Patrycja Podgajna, która była jedną z uczestniczek tego spotkania. Chociaż uczniowie zmieniają się co trzy lata, to wolontariat w IV LO działa nieprzerwanie od ponad dziesięciu lat. – Co roku we wrześniu ogłaszam nabór, ale sporo młodzieży zgłasza się też sama. Oczywiście bywały lata, kiedy trudno było znaleźć chętnych do niesienia bezinteresownej pomocy – przyznaje Wojtiuk. Na szczęście od kilku lat nie może narzekać. – Mam superdziewczyny, pomysłowe, z inicja-

tywą – chwali swoje podopieczne. Sylwia Brodowska zapewnia, że już po drugim spotkaniu mocno się zaangażowała w działalność charytatywną. – Byłam zdziwiona, że tyle się tu dzieje – mówi. – Tutaj możemy same proponować komu i w jaki sposób chcemy pomóc. Nie ograniczamy się tylko do zbiórek pieniędzy czy żywności. To daje nam wiele satysfakcji – zapewnia Monika Zielnik.

Plany na cały rok

Szkolny wolontariat zaczyna pracę już we wrześniu, kiedy to uczennice włączają się w zbiórkę żywności organizowaną przez Caritas, z którym współpracują od wielu lat. Styczeń to miesiąc kwesty na rzecz odrestaurowywania zabytkowych nagrobków, jaką organizuje Koło Białczan. – Kilka lat temu nasze uczennice wyszyły z inicjatywą sprzątnięcia zapomnianych grobów nie tylko w Białej, ale i w miejscowościach, z których pochodzą – wspomina Wojtiuk.

Styczeń jest dla młodych wolontariuszek pracowitym miesiącem. Jest to bowiem czas obchodów Międzynarodowego Dnia Wolontariusza i świątecznego kiermaszu ciast. Te wydarzenia są zazwyczaj łączone, a dziewczęta, sprzedając własne wypieki i kartki świąteczne, propagują ideę wolontariatu. Przed Wielkanocą organizowany jest podobny kiermasz. – Z zebranych pieniędzy finansujemy wszystkie nasze drobne akcje. Na spotkaniach, które odbywają się raz w tygodniu, omawiamy najbliższe plany i decydujemy, kogo i co chcemy sfinansować – wyjaśnia opiekunka wolontariuszek. Jako przykład podaje organizowanie Dnia Dziecka, zbieranie żywności i koców dla bezdomnych zwierząt w schronisku Azyl, dofinansowanie posiłków najuboższym

dzieciom czy włączanie się w Świątowy Dzień na Tak. – To taki dzień, kiedy przekazujemy ludziom dobrą energię i uśmiech. Dwa lata temu chodziłyśmy po mieście i rozdawałyśmy balony, oczywiście z uśmiechem – mówi jedna z uczennic. – Ci, którzy je otrzymywali, też się uśmiechali. To był fajny dzień. Inną okazją do włączenia się w ogólnopolskie akcje jest Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Styczeń upływa właśnie pod znakiem zbió-

– W tamtym roku szkolnym odwiedziłyśmy dzieci w szpitalu. Dwa lata temu sfinansowałyśmy podopiecznym ze świetlicy socjoterapeutycznej Perspektywa bilety do kina, a dzieciom z Dziupli zorganizowałyśmy gry i zabawy z poczęstunkiem – wspomina Patrycja.

Nie tylko duże akcje

Poza okazjonalnymi akcjami charytatywnymi uczennice ze Staszica z wielkim zaangażowaniem szukają możliwości pomagania konkretnym osobom przez cały rok. – Na stałe współpracujemy ze świetlicą Dziupla. Pracuje tam kilka naszych dziewcząt – mówi Wojtiuk. Dwie inne uczennice zaangażowały się w pomoc starszej kobiecie. – Z koleżanką chodzimy do niej dwa razy w tygodniu, żeby zrobić zakupy, a innym razem zawieźć firanki. Ale tak naprawdę byliśmy bardziej po to, żeby dotrzymać jej towarzystwa, porozmawiać – mówi Katarzyna Dłużewska.

Wolontariuszki wyjaśniają, że niesienie pomocy potrzebującym nie zawsze jest łatwe i miewają chwile zwątpienia. To przez ludzi, którzy często tego nie rozumieją, a czasem nawet mają za złe. – Takie negatywne słowa bardzo nas denerwują, ale jednak nie zniechęcają – zapewnia Sylwia Brodowska i dodaje, że w takich chwilach ważne jest wsparcie rodziny. Ona i jej koleżanki zachęcają do formy aktywności społecznej, jaką jest wolontariat. – To pomaga otworzyć się na innych ludzi i pozbyć się nieśmiałości – śmieje się Monika, a Magda Pykacz dodaje już całkiem poważnie: – Znajomi czasem pytają, co ja z tego mam. Po co mi to? A ja myślę, że każdy dobry uczynek do nas wraca. Powinniśmy interesować się tym, co dzieje się z ludźmi wokół nas, bo nie możemy przecież żyć tylko dla siebie. ◀



ki na ten cel. W tym samym miesiącu dziewczęta włączają się też w pomoc przy organizacji charytatywnego koncertu kołęd, który od kilku lat odbywa się w ich szkole. Wiosną, oprócz wspomnianego świątecznego kiermaszu ciast i kart świątecznych, organizują Dzień Dziecka.

CUD MUZYKI

Zima jest dla mnie najbardziej muzyczną porą roku. Cisza zimowych wieczorów sprzyja łowieniu dźwięków z otaczającego nas świata. Zimowe dźwięki to skrzywienie śniegu, tupanie nogami, by jego nadmiar usunąć z butów, piski dzieci zjeżdżających na sankach. Myśl o zimowej muzyce przypomina mi jedną z pierwszych scen ekranizacji „Potopu”, w której panny śpiewają przy krosnach. Widać je w tle, za Oleńką – jedna z nich porusza dłońmi tak, jakby grała na harfie, a nie tkła. Muzyka zmienia się, tak jak wszystko wokół. I nie możemy przed zmianami uciekać. Akceptacja zmian, a raczej podążanie ku nowemu, nie może się jednak wiązać z ignorancją. A to nam grozi. Jak pisze Jerzy Jarzębski w jednym z esejów ze zbioru pt. „Apetyt na przemianę”, kanon poddaje się modyfikacjom, wchłania nowe treści, przez co się wzbogaca. To jest według literaturoznawcy jedna z życiowych energii europejskiej kultury. Czym innym jest jednak uzupełnianie kanonu, a czym innym chłonięcie jego marnych komercyjnych odbitek. Coraz częściej spotykam wykształconych ludzi, którzy – studiując w dużych miastach – nigdy nie byli w filharmonii. I to nie jest dobrze – a nie chodzi o to, by dowodzić wyższości miłośników Mozarta nad fanami U2. Nie trzeba i nie wolno ludzi zmuszać, by kochali muzykę klasyczną, ale warto im stworzyć możliwość, by poznali jej znaczenie i piękno.



z Ireną Miszułą, pianistką, pedagogiem,
nauczycielką białskich szkół muzycznych, rozmawiała
Gabriela Kuc-Stefaniuk
foto Krzysztof Staniszewski

Wierzy Pani w teorię mówiącą o tym, że pierwsi ludzie porozumiewali się, śpiewając?

– Myślę, że nie. Ja zgadzam się z tym, co powiedział niemiecki muzyk Hans von Bülow: „Am Anfang war der Rhythmus” – „Na początku był rytm”. Śpiew pojawił się później. Śpiew jest trudniejszy... fizjologiczny. Musieliśmy się bardziej rozwinąć, żeby śpiewać.

A my dzisiaj mamy nadal poczucie rytmu, czy może je straciliśmy?

– Nie straciliśmy, ale żyjemy w przyspieszonym rytmie.

Jakie znaczenie ma rytm?

– Poczucie rytmu to podstawa muzycznego wykształcenia. Wiele osób je ma, ale u każdego rozwija się ono inaczej. Jedni osiągną niższy pułap, inni wyższy. Im wcześniej poczucie rytmu się rozwija, tym lepiej. Nigdy nie wiadomo, jaki stopień rytmiczności

osiągniemy.

Przeczytałam na korytarzu szkoły muzycznej, że prawie wszyscy rodzimy się ze świetnym słuchem, ale ta zdolność – nierozwijana – u większości osób zanika. Słuch, na równi z dotykem, pozwala malutkiemu dziecku poznawać świat. Co się potem w takim razie dzieje? Zagłuszamy rzeczywistość? Jak tego uniknąć?

– Świat wokół jest głośny. Trzeba uczyć dzieci obcowania z muzyką. Przede wszystkim z muzyką wykonywaną na żywo. Z różnymi wykonaniami. Trzeba pozwalać im muzykę poznawać, żeby rozwijała się ich wrażliwość.

Czy rozwój wrażliwości muzycznej i warsztatu, techniki są nierozłączne?

– Tak. Warsztat to narzędzie naszej wrażliwości, razem są kluczem do rozumienia muzyki. Dzięki doskonałej technice

możemy jak najbardziej zbliżyć się do intencji autora, kompozytora. Chodzi o to, by odkryć, co on miał na myśli. Odwrotnie niż w poezji, w której trzeba się skupić na własnej interpretacji. Tu właśnie chodzi o maksymalne zbliżenie się do wizji muzyka. Niezbędna jest i technika, i wrażliwość, i znajomość epoki, w której autor żył. Muzyka powstaje w danej rzeczywistości. Jest wszędzie. Muzykę poznajemy przez malarstwo, architekturę. Im więcej człowiek o różnych dziedzinach wie, tym lepiej gra.

Współczesna młodzież to rozumie?

– Rozumie. Ale to jest zupełnie inne pokolenie – bardzo utalentowane, mające wiele możliwości, bardzo wrażliwe, tylko trzeba do tych młodych ludzi dotrzeć, dużo z nimi rozmawiać. Oni wszystko chcą robić po swojemu, łamią przepisy i zasady. A człowiek najpierw zasady powinien poznawać, by na nich budować swój świat. Nie odwrotnie – nie można budować świata, bazując na braku zasad. Młodzież jest dziś skomplikowana, ale tym bardziej musimy się starać, by do niej dotrzeć. Również przez muzykę.

Kiedy chodziłam do szkoły, raz w miesiącu na sali gimnastycz-

precyzyjni i zdyscyplinowani. Mają więc genialną technikę. Po drugie są bardzo otwarci na inne kultury, nawet tak odmienne od kultury japońskiej jak europejska. Oni nie mają kompleksów, a jednocześnie są bardzo chłonni. Bardzo się interesują Europą, ale budują to zainteresowanie na nauce i poznaniu. Są nadzwyczajni. Chcą rozumieć tę muzykę i tę kulturę, a nie tylko ją kopiują.

A dusza słowiańska śpiewa inaczej niż np. anglosaska?

– Na pewno. Tak. Jest bardziej uczuciowa. Więcej z siebie wyzwała uczuć, jesteśmy bardziej emocjonalni, muzycy, bo muzyka przekazuje to, co czujemy wewnątrz.

Czemu więc coraz rzadziej śpiewamy, np. w takim okresie jak teraz, kolędowym?

– Bo łatwiej jest włączyć płytę. Wszędzie słyszymy piosenki i tracimy potrzebę śpiewania. Technologia wypiera z nas tę potrzebę. Myślę jednak, że w mniejszych miastach i miejscowościach ludzie śpiewają częściej i więcej.

Czy ma Pani ulubioną kolędę?

– Kocham polskie kolędy, są piękne, głębokie, wzruszające. Wszystkie.



nej odbywały się koncerty muzyki klasycznej. Nie wszystkim się to podobało, ale na nie chodziliśmy. Teraz to chyba rzadkość. Czy nie sądzi Pani, że ten zwyczaj jest warty, bo go kontynuować?

– To jest bardzo potrzebne. Młodzież rzadko dziś słucha muzyki wykonywanej na żywo. Puszczanie jej z płyt to zupełnie coś innego. Na koncertach tworzy się atmosfera... cudu. Działa na różnych ludzi w różnym stopniu, ale to jest zawsze cud.

Niektórzy mówią, że pewne języki są bardziej „śpiewne”, inne mniej, np. rosyjski przegrywa tu z niemieckim. Czy to jest tylko kwestia instrumentacji głosek czy też tkwi gdzieś głębiej?

– To prawda, pewne języki są niezwykle śpiewne. Tu chodzi właśnie o wrażliwość, wynika to z tradycji, z kultury, to tkwi w „genie narodu”. Nadzwyczajną wrażliwość mają Japończycy. Genialnie interpretują przecież Chopina. Po pierwsze dlatego, że są niezwykle

Jakie dodatkowe cechy – poza zdolnościami muzycznymi – wyróżniają dzieci i młodzież, które uczą się grać na instrumentach?

– Na pewno wrażliwość na piękno. Dyscyplina. Przede wszystkim jednak tryb nauki uczy ich psychicznej odporności. Zaczynają koncertować wcześniej, wychodzą do publiczności i zostają z nią sami. Tylko grający, publiczność i instrument – sam na sam. Tak samo jak w przypadku problemów – muszą się z tą sytuacją zmierzyć. I radzą sobie z tym coraz lepiej. Nawet osoby, które najpierw są mniej odporne, uczą się tej odporności. Uczą się, jak postępować w sytuacjach trudnych, a one z czasem przestają się takie wydawać. Nieśmiało uczniowie rozwijają w sobie śmiałość – oczywiście w każdym przypadku odbywa się to na innym poziomie, zależy od predyspozycji. To jednak działa – wszyscy chcą brać udział w koncertach. ◀

SPORTY

RODZINNE

Tekst Edyta Tyszkiewicz
foto Grzegorz Dorozuk

25 lat temu w zakładzie rekreacji białskiej Akademii Wychowania Fizycznego zrodził się pomysł propagowania aktywności ruchowej w rodzinie. Zaczęto wtedy organizować spartakiady dla klas pierwszych szkół podstawowych oraz znaną do dziś Olimpiadę Przedszkolaków, ale pomysłodawcy projektu Krzysztofowi Piechowi wciąż było mało. Dzięki jego staraniom na AWF wprowadzono niezwykle zajęcia ruchowe dla dzieci i ich rodziców.

Na razie w zajęciach biorą udział dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 15. Grupa liczy około 40 osób. Jedynym warunkiem jest, aby rodzice brali czynny udział w grach i zabawach. – Bardzo zależało nam na tym, żeby rodzice aktywnie uczestniczyli w zajęciach. Pod tym kątem przygotowujemy wszystkie zabawy. Układamy takie konkurencje, by można je było wykonywać też w domu. Sam pomysł nie do końca jest nasz. Zaczepiliśmy go z byłej Czechosłowacji, ale zmodyfikowaliśmy go znacznie i teraz wiele ośrodków w Polsce i poza granicami czerpie z naszych doświadczeń – dr Krzysztof Piech jest dumy ze swej wieloletniej pracy i chciałby propagować rodzinne zabawy sportowe w innych białskich przedszkolach.

Miły początek weekendu

Andrzej Turski ze swoją córką Anią już od dwóch lat ma zarezerwowane piątkowe popołudnia. – Pierwszy raz szedłem tam z zaciekawieniem i z niepokojem. Najbardziej bałem się zabaw ze śpiewaniem, ale prowadząca zajęcia pani Magda wprowadza taką atmosferę, że od razu zapomina się o tremie. Można się relaksować, a co ważniejsze buduje się fajne relacje między rodzicami a dziećmi – podkreśla Turski. Jego opinię potwierdzają inni rodzice. Podkreślają, jak wiele pozytywnej energii dają im te zabawy i jak wiele uczą. – Zajęcia sportowe z panią Magdą są super. Na luzie, z uśmiechem. I my, i dzieci, mamy z tego wiele radości – mówi Katarzyna Laszuk, mama trójki dzieci.

Rodzice, dzieci i dr Piech zgodnie chwalą umiejętności i zaangażowanie studentki Magdaleny Sznury. Ona nie tylko wyszukuje nowe gry w książkach czy Internecie, ale też modyfikuje je i wymyśla swoje. – Większość zabaw testowaliśmy na studentach, a w praktyce okazało się, że to, co ich cieszy, dla dzieci jest nudne, za trudne, a nawet niebezpieczne – wyjaśnia Magda. Do proponowanych zabaw często wprowadza nietypowe elementy, jak gazety, ręczniki czy koce. Wszyscy rodzice przekonują, że ich pociechy nie mogą doczekać się piątkowych zajęć. – Moje dzieci prawie każdego ranka pytają, czy jest piątek – śmieje się Aneta Banaszek. – Magdę trudno będzie zastąpić w prowadzeniu tych zajęć, ale wspierają ją inne studentki, m.in. Joanna Szpura studentka turystyki i rekreacji.

Czas dla rodziny

Dr Piech uczestniczy w każdych zajęciach jako obserwator. Według niego Magda ma bardzo ciekawe pomysły, dał jej więc wolną rękę. Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, piosenką i wspólnymi zabawami prowadzonymi przez studentkę. W drugiej części dzieci same decydują, co chciałyby robić. Mogą ćwiczyć na każdym przyrządzie znajdującym się na sali gimnastycznej. Robią to pod okiem rodziców. To jest czas, kiedy do głosu dochodzą indywidualnie zainteresowana dzieci. – Na koniec znów zbieram całą grupę i wykonujemy wspólnie ćwiczenia wyciszające, oddechowe, wymyśliśmy jakiś okrzyk końcowy, żeby było radośnie – mówi z uśmiechem Magda.

Piech podkreśla, że zajęcia łączą pokolenia. Niejednokrotnie dzieci przychodzą z obojgiem rodziców i z rodzeństwem. Coraz częściej pojawiają się też dziadkowie, którzy włączają się do zabaw. – Niesamowite jest to, jak dorośli i dzieci motywują się nawzajem, podtrzymują na duchu. Widać, że dzieci bardzo potrzebują właśnie takiego kontaktu z rodzicami – uważa instruktorka. Jest pełna entuzjazmu: – Te spotkania dają ogromną dawkę energii i radości. Trudno to opisać. ◀



RĘKODZIEŁO ŚWIADOMIE WYBRANE

Tekst Edyta Tyszkiewicz
Foto Krzysztof Skuła

Rękodzieło i rozsądne kupowanie prezentów świątecznych idą w parze, co udowodniły dwie imprezy, jakie w grudniu miały miejsce w Białej Podlaskiej. W bibliotece Barwnej odbyły się warsztaty dla dzieci i dorosłych, a w Rabarbarze przedświąteczny kiermasz.

Warsztaty pod hasłem „Wyczarujmy prezent” zostały zorganizowane 6 grudnia wspólnymi siłami Barwnej Multimedialnej Biblioteki dla Dzieci i Młodzieży i dwóch bialskich spółdzielni socjalnych Bialskie Cuda i Szuflandia. Koordynatorką całości była Barbara Dąbek działająca w Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie. – Tego typu warsztaty odbyły się jednocześnie w wielu miejscach w Polsce. Temat przewodni był wspólny, ale pomysły na wykonanie przedmiotów, które można komuś sprezentować, były różne – wyjaśnia Dąbek, która już od wielu lat prowadzi dla fundacji wykłady i zajmuje się działalnością aktywizującą.

Barwne czarowanie prezentów Pomysł na zorganizowanie w Białej Podlaskiej warsztatów i kiermaszu wyszedł z Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie, ale – jak zaznacza Dąbek – bialskie spółdzielnie szybko go podchwyciły, a pracownicy biblioteki Barwnej podjęli się organizacji. W pierwszej części imprezy dzieci poznały historię o warsztacie Świętego Mikołaja, później mogły wziąć udział w licznych grach i zabawach

zorganizowanych przez Szuflandię. – Głównym celem było pokazanie najmłodszym, że prezenty można robić samemu, że sprawia to ogromną radość i obdarowującym, i obdarowanym – mówi Mariola Szupeluk, która aktywnie uczestniczyła w organizacji warsztatów. – Mamy nadzieję, że chociaż trochę zachęciliśmy dzieci do rozsądnego wybierania prezentów – liczy. Oprócz zabaw dzieci samodzielnie ozdabiały kawałki płóciency przygotowanych przez Bialskie Cuda. Później to właśnie z nich rodzice uczyli się szyc zabawki. Wcześniej dorośli uczestniczyli w pokazie filmu o ciężkich warunkach pracy w chińskich fabrykach zabawek oraz w pogadance prowadzonej przez Barbarę Dąbek. – Powiem szczerze, że nie spodziewałam się tak dużego zainteresowania – mówi prelegentka. – Z powodu ograniczonej liczby miejsc, musieliśmy wprowadzić zapisy na warsztaty. Po trzech dniach mieliśmy komplet.

Rękodzieło na sprzedaż

W tych samym czasie w bialskim sklepie-kawiarni Rabarbar trwał przedświąteczny kiermasz rękodzieła. – Wspólny termin kierma-



szu i warsztatów wyszedł całkiem przypadkiem, ale impreza zorganizowana przez Rabarbar idealnie wpisuje się w dzień odpowiedzialnych zakupów – uważa Dąbek. – Przyświeca nam też ten sam cel. Wszyscy wspieramy kreatywne działania – mówi.

Zręczna robota

W kiermaszu wzięło udział wiele bialskich, mniejszych i większych, manufaktur, które na co dzień nie zawsze mają się gdzie pokazać. 6 grudnia nie tylko miały możliwość zaprezentowania swoich wyrobów, ale również ich sprzedaży. Białczanie wybierali wśród przepięknych ręcznie robionych zabawek, ozdób na choinkę, świątecznych gadżetów, biżuterii i naturalnych kosmetyków. Można też było spróbować domowej roboty przetworów, ciast i cukierków. Zainteresowanie kiermaszem, tak samo jak warsztatami, było ogromne. Kolory i zapachy nęciły nie tylko miłośników rękodzieła. Każdy mógł znaleźć tam coś dla siebie i tak naprawdę trudno było wyjść z Rabarbaru bez zakupów. Miejmy nadzieję, że i kiermasz, i warsztaty promujące i wspierające rękodzieło na stałe wpiszą się w kalendarz bialskich imprez. ◀



RUCZAJ, GŁĘBIA I BURZA

tekst Małgorzata Brodowska, foto Karolina Denisiuk



Harcerstwo to nie przeżytek, o czym świadczy w Białej Podlaskiej działalność trzech drużyn. - Harcerki noszą szare mundury, mają szarą służbę, ale ich życie nie jest szare. Jest pełne radości ze zdobytych doświadczeń i podejmowania ciągle nowych wyzwań - zapewniają członkinie „Ruczaju”, „Głębi” i „Burzy”. Są harcerkami i nie wyobrażają sobie życia bez ognisk, rajdów, biwaków, obozów... Tu można nawiązać trwałe przyjaźnie, spotkać ciekawych ludzi, nauczyć się wielu rzeczy przydatnych w życiu i miło spędzić czas.

Gdybym miała wymienić, co mi się kojarzy z harcerstwem, to na pewno byłaby to przygoda. Harcerstwo wiele uczy, ale też daje mnóstwo radości - wylicza Katarzyna Niestoruk, przyboczna 1. Bialskiej Drużyny Harcerek „Ruczaj”. Grupa powstała w październiku 2002 roku, za patronkę obierając Sługę Bożą Annę Jenke. Początkowo drużyna należała do Duszpasterstwa Harcerek i Harcerzy, które powołał ks. Marian Daniluk, proboszcz bialskiej parafii Narodzenia Najświętszej Maryi Panny. W lutym 2009 r. 1BDH połączyła się ze Związkiem Harcerstwa Rzeczypospolitej. W historii kierowały nią drużynowe: Anna Stołyhwo, Malwina Czernik, Magdalena Chwesiuk, Ewa Mazur i Edyta Strzeszewska. Obecnie tę funkcję pełni Wanda Kuzaka. Od 2012 r. drużyna działa przy kościele pw. św. Antoniego. We wrześniu ubiegłego roku, ze względu na dużą liczbę przystępujących do niej harcerek, „Ruczaj” podzielił się i tak powstała 2. BDH „Głębia”, którą kieruje drużynowa Beata Bielecka.

Harcerska codzienność

„Ruczaj” liczy dwadzieścia pięć, zaś „Głębia” trzydzieści harcerek. Przy pierwszej drużynie utworzyły się cztery zastępy, a przy drugiej pięć. Dziewczęta

spotykają się co tydzień na zbiórkach, organizują biwaki, rajdy. Raz w miesiącu jest spotkanie obu drużyn. W czasie ferii wyjeżdżają na pięciodniowe zimowisko, a w wakacje dwutygodniowy obóz letni. Wyjazdy te mają ściśle nakreślony wcześniej plan, który jest realizowany przez uczestniczki. Na obozach harcerki uczą się gotowania, sygnalizacji, niesienia pierwszej pomocy i budowania obozowiska. Przez pierwsze dni obozu dziewczęta organizują swoje miejsce pobytu od podstaw: budują pryzce do spania, kuchnię, jadalnię, umywalnie itp. Uczą się porządku i odpowiedzialności. To chyba najcenniejsza cecha, jaką można zdobyć, działając w harcerstwie.

- Wszystko polega na osobistym rozwoju. Przygotowujemy się do życia, rozwijamy swoje pasje, zainteresowania. Fenomenem harcerstwa jest wychowanie dzieci przez dzieci, bo tu starsza młodzież opiekuje się młodszymi i ten model sprawdza się już od pokoleń - mówi drużynowa „Głębi” Beata Bielecka.

Duchowy rozwój

Jej przyboczna Karolina Denisiuk podkreśla, że to, co wyróżnia bialskie drużyny harcerskie spośród innych, to położenie nacisku na rozwój duchowy.



W ten sposób harcerki nawiązują do zasad twórcy skautingu Roberta Baden-Powella, który stwierdził, że jeśli miałoby istnieć harcerstwo bez Boga, to lepiej żeby go wcale nie było. Dlatego swoje spotkania dziewczyny rozpoczynają modlitwą. Towarzyszy im ona podczas biwaków i obozów, gdzie dodatkowo uczestniczą w codziennej mszy świętej. Mają także swojego opiekuna duchowego, którym jest kapucyn, brat Mariusz Dunaj. To on odprawia raz w miesiącu harcerskie msze w intencji drużyn, przewodniczy Eucharystii na obozach, a także ma spotkania formacyjne z poszczególnymi zastępami.

Dziewczęta podkreślają, że kierownictwo duchowe jest bardzo potrzebne, zwłaszcza w tym okresie, kiedy w młodych ludziach kształtuje się moralność, sposób postrzegania świata, ludzi i różnych spraw. Bez odpowiednich drogowskazów można się zagubić. Bialskie harcerki cenią też sobie możliwość podróżowania po świecie za niewielkie pieniądze. W ubiegłym roku pojechały do Rzymu na kanonizację Jana Pawła II. Oprócz Watykanu odwiedziły również Florencję oraz Monte Casino. Wkład finansowy własny był nieduży, gdyż znaczną część pieniędzy harcerki zarobiły, sprzedając przed kościołem własnoręcznie upieczone ciasta, a pozostałą część dofinansował Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej.

Warto zaznaczyć, że ta organizacja dofinansowuje specjalistyczne kursy, gdzie dziewczęta zdobywają uprawnienia m.in. opiekuna czy ratownika Harcerskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dzięki temu mogą później zająć się obsługą medyczną np. na festynach, pielgrzymkach czy obozach.

Na wędrowniczym szlaku

Od października 2014 r. działa w mieście także 1. Bialska Drużyna Wędrownicza „Burza”. Utworzyły ją cztery starsze harcerki, które chcą kontynuować działalność w organizacji i nadal się rozwijać. - W harcerstwie jest kilka pionów rozwoju. Zuchowy dla najmłodszych, harcerski dla dzieci od 10. roku życia oraz wędrowniczy dla osób, które ukończyły 15 lat - wyjaśnia Julita Mańkowska, drużynowa „Burzy”. - Starsze harcerki, jeśli nie pełnią funkcji instruktorskich czy wychowawczych, nie mają już wielu obowiązków w zwykłej drużynie. Mogą wówczas zostać wędrowniczkami. Dotychczas w naszym mieście nie było drużyny wędrowniczej, więc postanowiłyśmy ją utworzyć - dodaje. Oprócz Julity należą do niej Klaudia Brodowska, Anna Sienkiewicz i Teresa Czeczulewska. Wędrowniczki stawiają przed sobą nowe wyzwania. Na szlakach nie mają już obozów stacjonarnych, tylko wędrują z miejsca na miejsce, przemierzając dziesiątki kilometrów w czasie wielogodzinnej wódczgi. - Dopiero

zaczynamy, ale chcemy się rozwijać. Zapraszam dziewczęta, które chcą zdobyć nowe umiejętności, nie boją się walki z własnymi słabościami, aby dołączyły do nas - zachęca Julita. Do drużyny mogą wstąpić osoby, które nigdy nie były w harcerstwie i dopiero chcą rozpocząć z nim swoją przygodę.

Szkoła życia

Dziewczęta zapytane o to, co dało im harcerstwo, odpowiadają, że przede wszystkim jest to szkoła życia. Kasia podkreśla nabycie umiejętności radzenia sobie z problemami, bo kiedy na obozie trzeba wykonać mnóstwo zadań i dopilnować młodszych uczestniczek, nie ma czasu na rozpacz, tylko na szybkie i skuteczne działanie. Julita z kolei ceni nowe znajomości. - Tu nauczyłam się współpracować z ludźmi - mówi. Dla Beaty ważne są zawarte w harcerstwie przyjaźnie i zdobyte sprawności, a Karolina zwraca uwagę na zaszczepienie wartości religijnych i pogłębienie relacji duchowych. - Także poprzez dostrzeżenie obecności Boga w przyrodzie i w kontakcie z drugim człowiekiem - podkreśla. Harcerki dodają, że w Białej Podlaskiej bardzo przydałyby się grupa zuchów i zachęcają rodziców, aby nie bali się przeprowadzić do nich swoich dzieci. Jest również dobra wiadomość dla chłopców - męska drużyna ZHR tworzy się przy parafii na Brzeskiej. ◀



SKLEP, BISTRO, BAWIALNIA



tekst Joanna Olęcka,
foto Natalia Wołosowicz

Ile razy, będąc z dzieckiem na zakupach, szukaliśmy spokojnego miejsca wytchnienia? Odrobiny przyjaznej przestrzeni dla „dzieciatych”, gdzie będziemy mogli usiąść na małą kawę? Życie rodzica w tym mocno konsumpcyjnym świecie nie jest łatwe, dlatego na uwagę zasługują miejsca takie jak to, które powstało niedawno przy ulicy Brzeskiej w Białej Podlaskiej pod sielskim znakiem Rabarbaru.

Szóstka młodych ludzi: Magda i Jakub Chwesiukowie, Ewelina i Piotrek Jasińscy, Agata Żuk i Robert Kolec, stworzyła niebanalne miejsce. Po latach studiów w różnych miastach Polski wrócili do rodzinnej Białej Podlaskiej. Podjęli decyzję, że chcą żyć właśnie tu, tu pracować i zakładać swoje rodziny. Tak powstał sklep odzieżowy połączony z bawialnią i kawiarnią.

Mamy na zakupy, dzieci do bawialni Rabarbar przy Brzeskiej to miejsce niezwykle. Poza stylową odzieżą, regionalnym rękodziełem i wyszukаныmi gadżetami znajdziemy tam także wspaniałą bawialnię dla dzieci oraz małe bistro z pyszną kawą i ciepłymi przekąskami. Pomysł na takie rozwiązanie podpowiedziało samo życie. – To zdecydowanie była inicjatywa nas, młodych matek – wyjaśnia Magda, mama trójki dzieci. – Rozmawialiśmy z koleżanką o tym, że nie ma takich miejsc w Białej Podlaskiej, gdzie matki z dziećmi mogłyby poczuć się komfortowo w trakcie robienia zakupów. Brakowało nam przestrzeni, w której mogłybyśmy się spotkać, pogadać przy filiżance dobrej herbaty. Ciężko znaleźć miejsce, w którym mogłybyśmy zjeść obiad z

rodziną, miejsca bez alkoholu, przekleństw, miejsca bezpiecznego dla naszych dzieci – przyznaje.

Powodów do otwarcia sklepu połączonych z kawiarnią i salą zabaw było więcej. – Jesteśmy wykształcone, ale jako młode mamy miałyśmy duży problem ze znalezieniem satysfakcjonującej nas pracy, takiej, która nie zmuszałaby nas do rezygnacji z życia rodzinnego – mówi Ewelina. Wspólnie ze swoimi obecnymi współzastawcami zastanawiała się, jak miałyby wyglądać taka idealna praca. – Zawsze marzyłam, aby otworzyć coś swojego, prowadzić własną firmę – dodaje Ewelina.

Temat ten, często podnoszony na forach różnych debat, został nieco oswojony przez przyjaciół z Rabarbaru. Okazało się, że przy odrobinie dobrej chęci wszystko jest możliwe. Samozatrudnienie okazało się idealne, aby pogodzić życie rodzinne z zawodowym.

Biznes jak marzenie

Pomysł sześciorgo znajomych przełożyło na rzeczywistość. Udało im się stworzyć miejsce zupełnie wyjątkowe. Funkcjonująca przy sklepie, stylowo urządzone bawialnia, to efekt starannego planowania. Nawet dorosłym trudno

od niej oderwać wzrok. Drewniane, naturalne mebelki, zjeżdżalnia, basen z piłkami to tylko niektóre atrakcje. W bawialni pełno jest sprzętów domowych w wersji mini jak małe garnuszki, patelnie czy kuchnia do gotowania. Tuż obok mamy, mając swe pociechy na oku, mogą spokojnie porozmawiać przy domowym cieście, w aromacie świeżo mielonej kawy, którą serwuje z estetycznego kontuaru Robert. Jak sam mówi, jest to miejsce inne od wszystkich. – Dookoła mamy mnóstwo pijalni piwa, a jeśli są kawiarnie, to przeważnie zbyt małe, aby mogła tam przyjść rodzina z dziećmi, także tymi małeńkimi w wózku – dodaje. Wyjaśnia też, że w planach jest rozszerzenie oferty o naleśnikarnię. – Chcielibyśmy oprócz klasycznych naleśników serwować także te dla dzieci na diecie bezglutenowej czy z mąki orkiszowej dla wszystkich tych, którzy odrobinę więcej myślą o tym, co jedzą – dodaje Agata.

Odczarować miasto

Założyciele Rabarbaru zgodnie przyznają, że tworzeniu tego miejsca towarzyszyła pewna ideologia. Poza rodzinnym aspektem bardzo ważny był także ten, by sprzęty użyte do wystroju wnętrza pochodziły od polskich pro-

ducentów, najlepiej tych dopiero startujących na rynku. – Choć sami jesteśmy dopiero na początku naszej biznesowej drogi, chcieliśmy choćby w małym stopniu wspomóc twórców rękodzieła czy rodzimą, małą przedsiębiorczość – podkreśla Agata. I tak w sklepie przy Brzeskiej znalazły się lampy stworzone przez niewielką siedlecką firmę, cała sala zabaw została wyposażona w sprzęty polskich producentów, a także gry planszowe i książki. – Chcieliśmy nieco odczarować Białą Podlaską, sprawić, by ludzie, którzy decydują się na pozostanie w niej, mieli poczucie, że mieszkają w fajnym mieście. Że są takie miejsca, którymi można się pochwalić, zaprosić znajomych ze studiów na kawę – mówi Agata. Cała ekipa Rabarbaru podkreśla, że miejsce, jakie stworzyli, nie powstałoby, gdyby nie wspólne wartości, którymi kierują się w życiu. – Nie bez znaczenia jest również unijne wsparcie, dzięki któremu mogliśmy zrealizować wszystkie pomysły w jednym czasie – mówią. Całe to przedsięwzięcie jest wielowymiarowe. – Jesteśmy zmotywowani do tego, aby przeszcześcić koncept tego miejsca także na inne miasta – mówi Jakub. ◀



ZAWÓD BRAFITTERKA



tekst Małgorzata Brodowska
foto Grzegorz Doroszek

Brafitting, czyli sztuka indywidualnego dobierania biustonoszy, to w Polsce wciąż mało znany zawód. W dużych miastach stopniowo rozwija się sieć sklepów dysponujących szerokim asortymentem rozmiarów i oferujących pomoc braffiterek. Jednak w Białej Podlaskiej do niedawna nikt o tym nie słyszał. Zmieniło się to za sprawą „Koronkowego sekretu” Marzeny Jurczuk...

Sklep, jaki otworzyła na placu Szkolny Dwór, nie jest zwyczajnym sklepem z bielizną. „Koronkowy sekret” to miejsce, gdzie kobiety mogą uzyskać fachową poradę dyplomowanych braffiterek i dobrać stanik idealnie dopasowany do swojego rozmiaru.

– W żadnym sklepie w okolicy nie mogłam kupić dobrze dopasowanego biustonosza. Dopiero w Warszawie znalazłam salon, gdzie profesjonalnie dobrano mi stanik – Marzena Jurczuk, właścicielka pięknego biustu, opowiada o początkach przygody z własną firmą, która wynikała z osobistej potrzeby. Od tamtego momentu dobór staników stał się jej pasją. Zaczęła zdobywać coraz więcej informacji na ten temat, doradzać koleżankom, a po ukończeniu studiów postanowiła zająć się tym zawodowo.

Marzenia o własnej firmie

Marzena ma 28 lat. Pochodzi z Holeszowa, małej miejscowości koło Włodawy. W wieku 16 lat przeprowadziła się do Białej Podlaskiej. Ukończyła IV Liceum Ogólnokształcące im. S. Staszica, a potem zarządzanie na Uniwersytecie Warszawskim. Podkreśla, że wybór kierunku był związany z marzeniami o

własnej firmie, które zrealizowała ponad rok temu. Jurczuk ukończyła specjalistyczny kurs przygotowujący do zawodu braffiterek i otworzyła



swój „Koronkowy sekret”. Na rozkręcenie działalności dostała dotację z Urzędu Pracy. – Wiedza jest tu bardzo istotna, ponieważ biustonosze wielu producentów różnią się od siebie i każdy trzeba indywidualnie dopasować. U mnie najważniejsza jest usługa brafittingu.

Celem jest dobrze dobrany, a nie sprzedany stanik – mówi Marzena. – Dlatego nigdy nie sprzedaję biustonoszy „na oko”. Panom, którzy chcą sprezentować swoim paniom taką bieliznę, na przykład z okazji walentynek czy Dnia Kobiet, proponuję bony upominkowe, bo kobieta musi sama przyjąć, przymierzyć kilka, a nawet kilkanaście fasonów i modeli, by dobrać ten właściwy – dodaje energiczna bizneswoman. W „Koronkowym sekrecie” zatrudnia Katarzynę Nowak, która również jest dyplomowaną braffiterką.

Uświadamianie kobiet

W swojej pracy Marzena znalazła cel i misję. Jest nią uświadamianie kobiet, jak ważnym elementem bielizny noszonej na co dzień jest biustonosz. Źle dobrany powoduje deformowanie się biustu. Dobrze dobrany może optycznie poprawić figurę, ale nie chodzi jedynie o urodę. Najważniejsza jest wygoda i zdrowie. Lekarze zauważyli, że źle

dobry stanik może powodować bóle piersi, a także szyi, kręgosłupa czy ramion. Niemałe znaczenie ma tu także zapobieganie chorobom nowotworowym piersi. Za mały biustonosz powoduje często ucisk fiszbin na węzły chłonne pod pachami. Hamuje to swobodny przepływ

limfy, mogą tworzyć się zastoje, a nawet guzki. Według statystyk 80 proc. Polek chodzi w źle dobranym biustonoszu. Powodem jest brak wiedzy, a do niedawna także brak wyboru, ponieważ masowym producentom bielizny nie opta się produkować jej we wszystkich rozmiarach.

– Większość kobiet, z którymi się spotkałam, była przekonanych, że nosi rozmiar 75C. Były zdziwione, gdy okazało się, że właściwym dla nich rozmiarem jest 60E – mówi Jurczuk.

Najważniejsze błędy

Bialska braffitarka podaje ich pięć. Pierwszym są za wąskie fiszbiny. Powinny okalać piersi, leżąc gładko na klatce piersiowej, nie wbijając się w żadnym miejscu w tkanekę piersi. Końcówka fiszbiny powinna „celować” mniej więcej w środek pachy. Jeśli tak nie jest, miseczka jest zbyt mała. A to właśnie kolejny najczęstszy błąd. Piersi powinny w całości się w nich mieścić, nie tworząc fałdek pod pachami i nad krawędzią miseczki. Trzecim błędem jest za duży obwód pod biustem. Ciężar piersi w 80 proc. opiera się na obwodzie biustonosza. Zbyt luźny stanik sprawia, że piersi nie są dostatecznie podtrzymane, obwisają, obciążając ramiona i plecy. Następnym ważnym punktem doboru są ramiączka. Przy większym biuście powinny być odpowiednio szerokie,

by zapewnić komfort noszenia. Ostatni istotny element to mostek. Należy zwrócić uwagę, by fiszbiny między piersiami dobrze przylegały w tym miejscu. Jeżeli odstają, stanik jest za mały. – Pamiętajmy też, że wybierając większy obwód, zmniejszamy miseczkę. I odwrotnie, przy większym obwodzie miseczkę powiększamy – wyjaśnia Marzena.

Dla każdej pani

W „Koronkowym sekrecie” znajdziemy modele aż dwudziestu polskich i angielskich producentów bielizny w każdym rozmiarze. Ceny właścicielka sklepu stara się mieć przystępne, aby każdą kobietę było stać na taki zakup. Oczywiście są one droższe niż na bazarze, w pasmanterii czy chińskim sklepie, ale dobrze dobrany stanik należy traktować jak inwestycję we własne zdrowie. Jurczuk swoim klientkom oferuje kompleksowe usługi, a więc nie tylko dobór nietypowych rozmiarów, ale także sprowadzanie biustonoszy na zamówienie, poprawki i przeróbki krawieckie u gorseciarki, z którą współpracuje. Jest tu np. możliwość przerobienia zwykłego biustonosza na tzw. „karmnik”, czyli fason dla karmiącej mamy.

Przedsiębiorcza białczanka podnosi swoje kwalifikacje, bierze udział w różnych szkoleniach, gdyż branża bielizniana przez cały

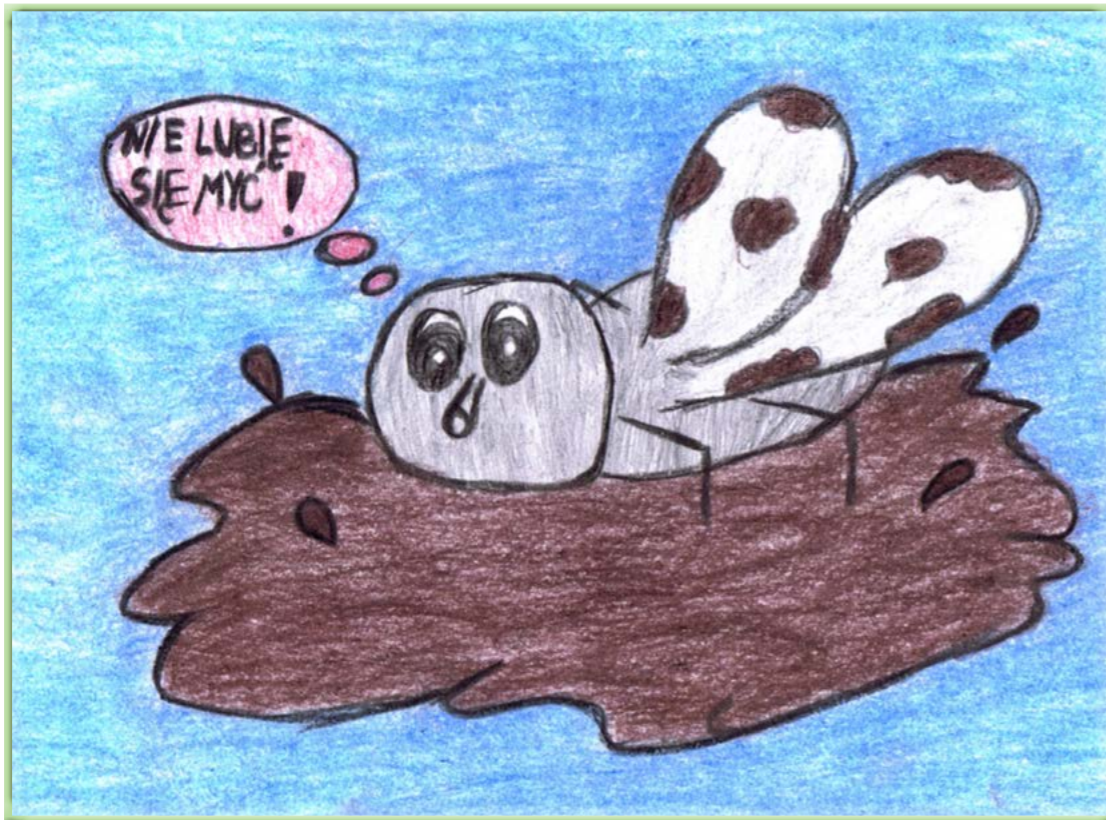
czas się zmienia. Ponadto nawiązała kontakty z onkologami, bo chce szkolić się w tematyce amazońki. Chce bowiem również kobietom po mastektomii potrafić doradzić w doborze bielizny i sprowadzać im specjalne modele.

Biznes z przesłaniem

Jurczuk propaguje wśród pań badania piersi. W swoim sklepie rozprowadza ulotki opisujące, jak prawidłowo przeprowadzić samo-badanie. Zachęca również do zdrowego stylu życia m.in. na bezpłatnych warsztatach „Dbam o siebie, bo jestem tego warta”. Dotąd odbyły się w kilku gminach powiatu bialskiego, ale w planach są także spotkania z mieszkankami Białej Podlaskiej.

W czasie warsztatów kobiety poznają tajniki brafittingu, dowiadują się o zaletach estetycznych i zdrowotnych dobrze dopasowanego biustonosza. Mają też zajęcia z dietetykiem i trenerem, by wiedzieć, jak się zdrowo odżywiać i mądrze ćwiczyć, zaś stylistka podpowiada, jak dobrać ubiór do figury, wieku i typu urody. – Ten sklep to spełnienie moich marzeń. Nie traktuję go jako typowego biznesu. Cieszę się, że mogę jednocześnie nieść pewną ideę, pomagać kobietom wyzbywać się kompleksów związanych z wyglądem, uczyć je świadomości własnego ciała. Jestem przekonana, że to, co robię, ma sens – zapewnia Marzena. ◀





rys. Kinga Czarnocka, Koło Plastyczne Kreska

MUCHA FLEJTUCHA



foto Natalia Wołosowicz

Jacek Daniluk

„Rymowanki wujka Jacka”

www.wds.pl

Była sobie pewna mucha
Brudas, smoluch i flejtucha
Nie sprzątała i nie prała
Z mycia to się jawnie śmiała
„Proszki, mydła i szampony?
Toż to wymysł jest szalony
Szkoda na to mi pieniędzy
Przez te mycie będę w nędzy”
Bрудna buzia, łapki, skrzydła
Już podobna do straszdyła
Po dniach całych w błocie siedzi
Unikają jej sąsiedzi
Prosto z błota – do obiadu
A higieny ani śladu

Tym sposobem nasza mucha
W końcu miała bule brzucha
Poszła mucha do doktora
„Mój doktorze – jestem chora”
Ten przypisał jej zastrzyki
To niemycia są wyniki
Przy tym dieta, kiepskie proszki
Kwaśne krople, syrop gorzki
„Tfu, niedobre” – jęczy mucha
Taka kara dla flejtucha
Po bolesnej tej przygodzie
Mucha z mydłem żyje w zgodzie
Bo kto skąpi na higienę
Później płaci większą cenę.

RACHUNEK SUMIENIA I PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Początek roku to dla mnie taki czas, kiedy robię rachunek sumienia z całego minionego roku i składam sobie wielkie obietnice na ten, który się zaczyna. I nie obchodzi mnie nigdy, ile kilogramów mi przybyło czy ubyło ani to, czy w końcu poszłam do kosmetyczki (prawdę mówiąc nigdy u niej nie byłam). Już od czasów liceum zawsze spisywałam, ilu ciekawych ludzi udało mi się poznać w ciągu roku, ile przyjaźni przetrwało i które okazały się złudne. Liczyło się dla mnie, jak wiele ciekawych i wartościowych rzeczy mi wyszło, jak wiele książek czy filmów zrobiło na mnie wrażenie, ale też jak wiele dni zmarnowałam na beczynność i jak często byłam podłym człowiekiem. Po takim spisie z ciężkim sercem musiałam przyznawać, że znów tak wiele pustego czasu przepłynęło między palcami i mnóstwo złej energii rozsiewałam wokół siebie. Wtedy też obiecywałam samej sobie solennie poprawę. Wiem, ludzie mówią, że takie noworoczne obietnice nigdy nie są spełniane, ale te moje pozwalały mi jednak obiektywnie patrzeć na siebie. I właśnie dzięki nim (pamiętam to bardzo dobrze) małymi kroczkami wyrastałam z wielkiej złośliwicy i stawałam się trochę lepszym człowiekiem. Z drugiej strony coraz wyraźniej widziałam, jak czas szybko ucieka i wściekała na siebie, że tyle go marnuję, starałam się robić w końcu coś wartościowego.

Nie znaczy to wcale, że robiłam coś wielkiego. To często były małe rzeczy, małe sprawy, ale takie, które miały dla mnie znaczenie. Oczywiście w tych opiniach o niedotrzymaniu noworocznych obietnic jest wiele prawdy, bo do dziś staram się w pełni wykorzystywać czas tylko przez kilka pierwszych miesięcy roku. Później znów, a to jestem zbyt zmęczona, a to zbyt leniwa, a to ktoś lub coś mi przeszkadza... I znów z początkiem kolejnego roku wkurzam się sama na siebie i obiecuję poprawę. Nie zawsze marnuję czas z własnej winy. Przecież nie żyjemy sami na świecie. Na pewno każdy z nas ma niejednokrotnie takie poczucie, że oto musiał wykorzystać swoją energię na coś, co nie miało sensu. Że inwestował w kogoś, kto na to nie zasługiwał, czy próbował ratować coś, co nie było do uratowania. Tylko, czy to na pewno nie nasza wina? Przecież to my decydujemy, a przynajmniej powinniśmy decydować, o tym, jak powinno wyglądać nasze życie. Doświadczania, te dobre i złe, powinny nas kształtować, dzięki nim powinniśmy stawać się coraz mądrzejsi. Moja mądrość, taką mam nadzieję, polega na zrozumieniu, że nie warto tracić swoich sił i czasu na coś, co nas ogranicza lub niszczy. Życie mija zbyt szybko, niektórych szans, które przeszły nam koło nosa, nie da się odzyskać. Rok 2014 był dla mnie bardzo dobry. Prawdę mówiąc, właśnie takie miałam przecucie,

foto Angelika Żeleźnicka



kiedy się zaczynał. Nowe zajęcia, ciekawe miejsca, świetni ludzie, a mimo to wciąż czuję niedosyt. Roku 2015 trochę się obawiam. Z reguły nieparzyste daty są dla mnie mało łaskawe, ale jak zwykle rachunek sumienia zrobiony, obietnica poprawy złożona. Jeśli uda mi się część tego, co chciałabym zrobić i o czym marzę, to też będę zadowolona. A wy, drodzy Czytelnicy, zastanówcie się, jak chcielibyście spędzić większość dni obecnego roku. Jeśli macie siły, możliwości i odwagę – nie marnujcie swego cennego czasu na niewłaściwych ludzi, niewłaściwe zajęcia, niewłaściwe miejsca pracy i niewłaściwe związki. ◀

OFFICIUM SECRETUM

Kiedyś wymyśliłam sobie, że w tej rubryce będę starała się przedstawiać na przemian, raz polskich, raz zagranicznych pisarzy. W styczniu wypada kolej na polską powieść. Po długim zastanowieniu wybrałam książkę „Officium Secretum. Pies Pański” Marcina Wrońskiego, pisarza i dziennikarza związanego z Lublinem. Recenzje „Officium...” nie są może zachwycające, ale jak zwykle postanowiłam sprawdzić na własnej skórze, co w trawie piszczy. Czego najbardziej czepiali się czytelnicy? Otóż tego, że za dużo polityki, że krytyka kościoła, że naginanie faktów, a ja pomyślałam sobie – przecież w kryminałach, powieściach sensacyjnych (tym właśnie jest ta książka), thrillerach itp. wszelkie zmiany, niedopowiedzenia, przerysowania są dozwolone. Zanurzyłam się więc w powieść bez jakichkolwiek uprzedzeń, ciekawa wymyślonej przez pisarza historii. Jest rok 2007 – do Lublina z Watykanu przyjeżdża dominikanin, ojciec doktor Marek Gliński. Ma zostać wykładowcą na KUL-u, ale szybko można się domyślić, że to tylko przykrywką. Okazuje się, że władze Watykanu wysłały go do Polski, powierzając tajną misję.

Wypełnienie woli swoich zwierzchników i podjęcie się zadania nie jest dla bohatera łatwą decyzją. W Lublinie ojciec Gliński musi bowiem zmierzyć się nie tylko z trudnym i delikatnym zadaniem, ale też z cieniami przeszłości i własnym sumieniem. Jego kłopoty zaczynają się już na początku. Pierwszego dnia swojej pracy zostaje rozpoznany jako były agent SB przez jednego z pracowników uczelni. Zupełnie przypadkiem, ratując napadniętą młodą kobietę, Gliński wzbudza zainteresowanie pewnego dziennikarza oraz polityka, który w Glińskim widzi kartę przetargową, dzięki której będzie mógł dostać się do nowego ugrupowania. Jest też pewna studentka, która chce wykorzystać wyrzuty sumienia duchownego do własnych celów. Jednak Marek Gliński to niełatwy orzech do zgryzienia, a najwyższe władze kościelne potrafią zacierać ślady i bronić dostępu do dominikanina. Nawet wtedy, gdy ten jako wysłannik papieski jedzie do Kazimierza Dolnego, by zająć się sprawą zbuntowanych betanek, nikt nie domyśla się, że to niejedyna jego misja do spełnienia. Największa tajemnica kryje się gdzie indziej i jest pilnie strzeżona w jednym

z kazimierskich klasztorów. Tutaj nawet tytuł papieskiego delegata nie jest w stanie pomóc, a sprawę komplikują jeszcze bardziej zagadkowa śmierć pewnego zakonnika i znakomita intuicja upartego policjanta z Puław. Więcej nie powinnam zdradzać, żeby nie psuć zabawy tym, którzy zdecydowali się na „Officium Secretum”. Ja nie żałuję czasu spędzonego z tą lekturą. Jej największe atuty to stylizyka, wartka akcja, tajemnica i ciekawi bohaterowie. I nie przeszkadzała mi teoria powszechnego spisku ani ilość byłych agentów SB i obecnych agentów kościelnych, przekupnych policjantów i trochę pechowych dziennikarzy (tu właściwie był jeden). Dodatkowo ci, którzy znają Lublin i jego okolice, dzięki panu Wrońskiemu doskonale odnajdą się na stronach tej powieści i przeżyją, tak jak ja, fajną szpiegowską przygodę. ◀



KSIAŻKA

SZKOŁA CHIŃSKICH MISTRZÓW

tekst Małgorzata Brodowska, foto archiwum



Od ponad dwudziestu pięciu lat pomaga ludziom, dzieląc się z nimi własną energią. W środowisku zawodowym uchodzi za jednego z najlepszych fachowców. Dla rodziny jest przede wszystkim żoną, matką i babcią. Dla pozostałych – serdecznym, niosącym pomoc człowiekiem. Taka jest Anna Olszewska, mistrz bioenergoterapii i radiestezji.

W jej gabinecie na ścianach wiszą dyplomy i certyfikaty potwierdzające szereg umiejętności. Anna sadza mnie na stołeczku ustawionym na środku pokoju, a sama, krążąc wokół mnie, omiata moje ciało dłońmi niczym miotełkami. Wyjaśnia, że to „machanie” ma na celu oczyszczenie organizmu ze złej energii, zlogów i toksyn. Po kilku minutach koniec regulowania. Przychodzi czas na wzmocnienie organizmu. Teraz bioterapeutka przykładła dłoń do zaburzonych energetycznie, chorych miejsc na ciele. Dotyk jej rąk jest ciepły, chwilami wręcz parzy, choć ona sama ma chłodne dłonie. To chore miejsce tak „grzeje” pod wpływem dotyku bioenergoterapeutki.

Anna jest skupiona i uważna. Informuje mnie, co po kolei wykonuje, jaką część ciała zasila energią i jakich odczuć można przy tym doświadczyć. Półgodzinną sesję kończy masaż energetyczny. Bioterapeutka zaleca odpoczynek i picie

dużej ilości płynów, najlepiej wody i ziołowych herbatek. Tłumaczy, że to, co przed chwilą robiła, nie miało nic wspólnego z magią ani żadnymi sztuczkami. Ania po prostu oddaje chorą swoją energię, której ma więcej od innych, gdyż istotą bioenergoterapii jest uzupełnianie ubytków energii w osłabionym organizmie.

Ostatnia deska ratunku

Przed jej gabinetem już od rana czekają ludzie. Wielu zgłaszających się po pomoc do Anny widzi w niej ostatnią deskę ratunku. Tak było w przypadku 5-letniej Ewy, która nie chodziła i nie mówiła, miesięcznej Natalii, u której wykryto dziurę w sercu, 18-letniego Krzysztofa, leczonego bezskutecznie na gronkowca złocistego, 35-letniej Krystyny z kamieniami w pęcherzyku żółciowym i torbielami na jajnikach czy 50-letniego Tadeusza, chorującego od lat na nerki i raka prostaty. Dzięki pomocy Anny wiele kobiet borykających

się z bezpłodnością urodziło zdrowe dzieci. Bioterapeutka pomagała skutecznie na choroby nerek, mięśniaki, zwyrodnienia stawów i kręgosłupa, choroby płuc, serca, przewodu pokarmowego, alergię, nowotwory, nerwice, a nawet nałogi. Nie odmawia pomocy w żadnym schorzeniu, ale nie twierdzi, że potrafi wyleczyć wszystko. Wspomaga leczenie, jednak szanse maleją, gdy pacjent przychodzi za późno. Ten problem nie jest też obcy lekarzom.

Metal przykleja się do ciała

Anna z wykształcenia jest żywieniowcem, ekonomistką i teologiem. Uzdrawielskie zdolności odkryła przypadkiem. Przed laty nękały ją stany przedzawałowe, często trafiała do szpitala, choć lekarze nie potrafili zdiagnozować żadnej choroby. Leki nie pomagały. Anna zauważyła, że do jej ciała przyklejają się metalowe przedmioty, a w zegarkach, które nosiła, pada mechanizm. Wyjaśnienia tych zjawisk szukała nawet u egzorcysty. W końcu okazało się, że niszczył ją nadmiar własnej energii. – Każdy żywy organizm dysponuje bioenergią. Jedni mają jej więcej, inni mniej. Ja miałam nadmiar i gdybym nie zaczęła oddawać tego nadmiaru innym, pewnie bym nie przeżyła – stwierdza białczanka. W tamtym okresie życia zauważyła, że gdy w ciągu dnia potrzyma kilka osób za rękę, od razu czuje się lepiej. Osoby te zaś odczuwały mrowienie, ciepło lub powiew chłodu i także polepszało się im samopoczucie.

Tytuły, dyplomy, funkcje

Anna wieku 28 lat została najmłodszym członkiem Polskiego Stowarzyszenia Bioenergoterapeutów BIOPOL. Ukończyła kursy ze wszystkich dziedzin medycyny naturalnej. Odwiedziła Indie, Tybet i Chiny. U tamtejszych mistrzów poznawała tajniki leczenia bez używania środków farmakologicznych. Używała tytuły: mistrza bioenergoterapii, radiestezji, świecowania i konchowania uszu według metody Indian Hopi oraz mistrza szóstego stopnia Choa Kok Sui i specjalisty Su Dżok – metody samoleczenia podobnej do akupresury i refleksologii. Posiada Złotą Odznakę za medycznie udokumentowane uzdrowienia. Rok temu została wyróżniona srebrnym medalem za zasługi dla Związku Rzemiosła Polskiego, w którym jest wiceprzewodniczącą komisji branżowej. Pełni też kilka ważnych funkcji we władzach różnych cechów, m.in. w Katowicach i Bydgoszczy. Przewodniczy komisji egzaminacyjnej weryfikującej środowisko bioenergoterapeutów i radiestetów w Izbie Rzemieślniczej w Lublinie. Jest jedynym przedstawicielem tej grupy zawodowej w białkim Cechu Rzemieślników i Przedsiębiorców. W 2003 r. trafiła do wyda-

nego w Szwajcarii leksykonu biograficznego „Who is who”.

Przyjaźń z duchownym

Zdolności bioenergoterapeutyczne Olszewskiej docenia ks. arcybiskup Bolesław Pylak, emerytowany metropolita lubelski. Spotykali się podczas wielu seminariów, konferencji i kongresów poświęconych medycynie niekonwencjonalnej, gdyż ksiądz arcybiskup interesuje się radiestezją i praktykuje ją na własny użytek. Zaprzyjaźnili się nie tylko ze względu na wspólną pasję. Hierarcha docenia w Annie również to, że jest po prostu życzliwym, ciepłym człowiekiem. Jest też wierzącą i praktykującą katoliczką. Jako trzeci kierunek studiów ukończyła teologię.



Arcybiskup Pylak uważa, że takie zdolności uzdrawielskie, jakie posiada Anna, są charyzmatem, czyli darem od Boga. A dary boże należy wykorzystywać dla dobra innych.

To nie magia

W niektórych środowiskach zdolności bioterapeutyczne określa się mianem magicznych czy wręcz kuglarskich sztuczek. Jednak badania naukowe prowadzone przez wiele lat na całym świecie potwierdziły fenomen tego zjawiska. Olszewska wyjaśnia, że każda żywa komórka dysponuje promieniowaniem elektromagnetycznym, które tworzy pole zwane aurą. Choroba powstaje wtedy, gdy w organizmie dochodzi do zaburzeń energetycznych. Bioterapeuta oczyszcza i zasila zaburzone energetycznie strefy, wykorzystując do tego własną bioenergię. W ten sposób uruchamia proces samoleczenia organizmu i wyzwała tkwiące w nim zasoby energii.

Bioterapeuta traktuje człowieka jako całość. Leczy nie tylko skutki, ale przyczynę choroby. Diagnoza obejmuje silne i słabe strony na trzech płaszczyznach, czyli somatycznej, psychicznej i duchowej. Celem działania jest przywrócenie harmonii

wewnątrz każdego z tych poziomów, jak też pomiędzy nimi. Olszewska często zaleca swoim klientom wykonanie dodatknych badań i kontynuowanie terapii przepisanej przez lekarzy. – Wielu lekarzy w dużych ośrodkach leczniczych i szpitalach, tak w Polsce, jak i za granicą, wykorzystuje nasze zdolności do wspomaganie leczenia różnych chorób – dodaje białka bioterapeutka. Przypomina, że aby ustrzec się przed oszustami, należy zawsze sprawdzać kompetencje uzdrowicieli. Zawodowy bioterapeuta powinien posiadać dyplom czeladniczy lub mistrzowski wydany przez Rzemiosło Polskie oraz być zrzeszony w tym środowisku zawodowym, np. w cechach rzemieślniczych.

Olszewska czuje się spełniona. Jest dumna z osiągnięć zawodowych oraz z rodziny. Wie, że zawsze może liczyć na jej wsparcie. ◀

foto Natalia Wołosowicz



tekst

Małgorzata Tymoszuk

foto:

Małgorzata Tymoszuk
archiwum

TRELE MORELE

Gorzka, o kształcie i wyglądzie migdała, pestka moreli, która jest przez nas zazwyczaj wyrzucana, dziś jest bohaterką mojego artykułu.

Czasami sytuacja życiowa zmusza nas do dodatkowych poszukiwań drogi uzyskania zdrowia. Tak też stało się w moim przypadku. Pestki z moreli poleciała mi moja przyjaciółka, która w dużej mierze może zostać genetycznie naznaczona nowotworem. Dzięki niej odkryłam pestki moreli. Zupełnie niepozorne i w zasadzie całkowicie nieznanne ze swojej dobroczynnej natury, znalazły się od niedawna w mojej codziennej diecie.

Moc w pestce

Co w niej takiego niezwykłego? Otóż jest to witamina B17, zwana amigdalina lub letrilem. Właśnie ona nadaje pestkom ten charakterystyczny gorzkawy posmak i zapach. Wspomaga walkę z chorobami nowotworowymi i profilaktycznie wzmacnia nasz organizm. Jest to tak unikalny związek, ponieważ traktowany jest jako stymulator układu odpornościowego do zwalczania nowotworów złośliwych. Pestki to również źródło witaminy E, A, B15 oraz dużej dawki magnezu, żelaza, a także potasu i fosforu. Profilaktycznie można spożywać 2 pestki moreli dziennie. Nie należy przekraczać tej porcji, ponieważ w większej ilości może mieć nawet trujące działanie przez wytwarzany związek kwasu pruskiego.

Jak wybrać najzdrowszą

Przy zakupie pestek z moreli musimy zwrócić uwagę na kilka istotnych rzeczy. Pestki naprawdę

muszą być gorzkie i pochodzić z ekologicznych, sprawdzonych upraw. Należy je też odpowiednio przechowywać. Najlepiej z dala od wilgoci, w suchym i ciemnym miejscu, aby nie straciły swoich cennych właściwości. Przy zakupie wybierajmy sprawdzone ekologiczne firmy i sklepy ze zdrową żywnością.

Początki

Lecznicze właściwości witaminy B17 spisane zostały już blisko pięć tysięcy lat temu na egipskich papirusach. Już wtedy radzono, aby wodą z gorzkich pestek przemywać przeróżne rany. Zbliżone zapiski sięgają też 4500 lat temu z Chin. W nowożytnej erze pierwsze wzmianki na ten temat pochodzą sprzed blisko 50 lat. Jej gorącym orędownikiem był dr Ernest Krebs. Skuteczne działanie B17 udowodniono w niez-

ależnych badaniach w ponad dwudziestu krajach, zarówno w przypadku ludzi, jak i zwierząt.

Uwaga! Pamiętajmy, że przyjmowanie pestek z moreli jest jedynie doraźną metodą wspomagania walki z nowotworem, nie wolno zaprzestać jakiegokolwiek podjętego leczenia farmakologicznego. To jedynie sposób na wzmocnienie naszego organizmu. Ale wszyscy wiemy, że tylko nasze pozytywne myślenie i wola walki przeniesie pozytywne rezultaty w walce

z każdą chorobą. Z życzeniami tylko i wyłącznie zdrowia – Wasza Gosia. ◀



WEGE NIE ZNACZY NUDNE

Czas na zmiany w naszym menu. Rozpocznijmy ten rok od spróbowania trochę innych niż zazwyczaj potraw. Smalec z fasoli albo lody na bazie soi? Czemy nie! Do odważnych świat należy. Zmieńmy swoją dietę na wegetariańską czy wegańską i potraktujmy to jako powrót do natury.

Kuchnia wegańska to nie tylko odpowiednio dobrane produkty, ale też ich właściwe przygotowanie. Podstawową zasadą jest to, aby jeść jak najwięcej surowych produktów. Każda zbędna termiczna obróbka, niszczy ich najwartościowsze składniki. Jeśli musimy jakiś produkt przetworzyć, starajmy się gotować w minimalnej ilości wody, aby jak najmniej wyparowało z garnka. Każdy taki wywar powinno się wykorzystać ponownie. Zapewniam, że nie trzeba jeść wyszukanych potraw mięsnych, żeby było smacznie. Kuchnia wegetariańska i wegańska, zdrowa i oryginalna, jest tego doskonałym przykładem.

Karma nakarmi

Każdy, kto jeszcze nie czuje się na siłach, aby eksperymentować z przygotowywaniem potraw wegetariańskich czy wegańskich albo nie do końca wie, czy mu kuchnia wege posmakuje, niech spróbuje dań z „Karmy”. Stosunkowo niedawno zaczęli, ale już znaleźli spore grono smakoszy. Już wkrótce „Karma” otworzy lokal z prawdziwego zdarzenia, gdzie nie tylko będzie można smacznie i zdrowo zjeść, ale również dowiedzieć się więcej o kuchni roślinnej i bezglutenowej. Planowane są również warsztaty kulinarne. Będzie to jedyna w Białej Podlaskiej restauracja, gdzie serwowane będą posiłki bezglutenowe. Wiele osób unika jedzenia na mieście z tej prostej przyczyny, że nikt do tej pory nie uwzględnił ich bezglutenowej diety. Na razie „Karma” ma minicatering i zawsze przyjdzie z pomocą ze swoim niesamowitym menu na karnawałowe domówki czy niespodziewane obłężenie gości w dniu imienin. To doskonały moment za posmakowanie potraw bez mięsa i ryb, a nawet dań, które w ogóle nie mają w swoim składzie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Zasmakować w wege

Czy rozgrzewająca w pochmurne lub mroźne dni zupa marchewkowo-kokosowa albo wege tajska nie brzmi smacznie? Nawet jeżeli ogromny, przepyszny, z przypieczoną bułką i rukolą burger, ale mający w swoim składzie buraka zamiast wołowiny, nie wywoła od razu naszej aprobaty, dajmy mu szansę! Niezłanane nie znaczy niesmaczne. Nawet ci, którzy uwielbiają tradycyjne lody czekoladowe, powinni spróbować czegoś innego, na przykład lodów na bazie soi. Świetne są również „karmowe” słodkości:

czekoladowe wegańskie ciasto z aromatycznymi przeprawami, gdzie króluje cudowny cynamon, czy marchewkowe, prawie tak dobre, jak moje.

Zaskoczony podniebienie

Większość serwowanych przez „Karmę” słodczy ma tak niewielką ilość cukru, którego braku w ogóle się nie wyczuwa, że mogą zostać potraktowane jako dietetyczne. Furorę robią pasty do pieczywa, na przykład z cieciorki i świetnie doprawionych suszonych pomidorów. A dla „mięsożernych” wegan proponuję... smalec z fasoli. Zaskakujące i smaczne. Już wkrótce zamówień w „Karmie” będzie można dokonywać w lokalu, telefonicznie i mailowo. W dalszych planach jest również dowóz zamówionych potraw do klienta. Na razie dla wszystkich, którzy szukają nowych i zdrowych doznań smakowych, pozostaje kontakt przez portal społecznościowy Facebook. ◀



BOHATEROWIE BIALSKICH ULIC



Ul. Stanisława Cywińskiego

W cyklu „Białskie ulice” przedstawiamy ludzi zasłużonych dla Białej Podlaskiej i jej mieszkańców. Tym razem prezentujemy sylwetkę kolejnego inżyniera związanego z Podlaską Wytwórnią Samolotów – Stanisława Cywińskiego. Nazwisko tego światowej wynalazcy i konstruktora z dziedziny lotnictwa nosi jedna z ulic na osiedlu „Żwirki i Wigury”.

Stanisław Cywiński urodził się 31 października 1884 roku w Iłży w rodzinie urzędnika. Szkołę średnią ukończył we Lwowie z wyróżnieniem. Z uwagi na status społeczny oraz narodowość miał problem z dostaniem się na studia politechniczne, rozpoczął więc studia na wydziale matematycznym Uniwersytetu Kijowskiego Św. Włodzimierza.

Pierwszy samolot

Ze względu na znakomite wyniki w nauce i za wstawiennictwem wykładowców został przeniesiony na wydział mechaniczny Politechniki Lwowskiej, który ukończył w 1906 roku. W okresie studiów na politechnice Cywiński wykazywał duże zainteresowanie konstrukcjami lotniczymi. Po studiach odbył roczną praktykę zawodową, pracując jako robotnik w zakładach mechanicznych w Gerlafingen w Szwajcarii. Praktyka miała być bezpłatna, jednak po jej zakończeniu zarząd firmy, wysoko oceniając pracę i inicjatywę Cywińskiego, przyznał mu dość znaczną nagrodę pieniężną. Dysponując otrzymaną nagrodą, powiększoną o niewielki spadek otrzymany po powrocie ze Szwajcarii, postanowił zbudować samolot. W Warszawie zetknął się z Czesławem Zbierańskim, który miał opracowany projekt drewnianego dwupłatowca. Wiosną 1910 r. Cywiński przekonstruował kadłub płatowca, a budowę samolotu rozpoczęto w szopie fabryki lamp Krzemińskiego. Potem prace kontynuowane były w hangarze Warszawskiego Towarzystwa Lotniczego Aviata. Wiosną 1911 r. przystąpiono do pierwszych prób. Pierwszy lot na samolocie Cywińskiego i Zbierańskiego miał miejsce 25.09.1911 r. z pilotem Michałem Scipio

del Campo za sterami. Był to pierwszy latający samolot skonstruowany i zaprojektowany na ziemiach polskich.

Z Rosji do Białej Podlaskiej

Stanisław Cywiński rozpoczął pracę zawodową jako konstruktor mostów w firmie Rudzki SA. Gdy wybuchła pierwsza wojna światowa, wraz z zakładem został ewakuowany do Rosji. Po powrocie do kraju w 1918 r. podjął pracę w Sekcji Żeglugi Napowietrznej przy Ministerstwie Spraw Wojskowych jako jeden z niewielu ekspertów w tej dziedzinie. Dwa lata później trafił do Lublina, gdzie powierzono mu stanowisko kierownika technicznego w Zakładach Mechanicznych E. Plage i T. Laśkiewicz. W sierpniu 1921 r. Cywiński opracował projekt samolotu wojskowego Arla-1, który jednak nie wszedł do produkcji seryjnej, tak samo jak opracowany pod jego kierownictwem myśliwiec eskortujący PWS-1. W roku 1925 przeniósł się do Białej Podlaskiej do Podlaskiej Wytwórni Samolotów, gdzie objął stanowisko kierownika biura konstrukcyjnego. W 1927 r. inżynier Cywiński sam zaprojektował dwumiejscowy samolot sportowy PWS-3. Była to bardzo interesująca konstrukcja z belkowym kadłubem (pomysł został opatentowany), na który można było nałożyć odpowiednią kabinę. Zależnie od potrzeb PWS-3 mógł zostać przekształcony w jednomiejscowy płatowiec rajdowy, sanitarny, pasażersko-dyspozycyjny lub łącznikowy. W okresie pracy w Białej Podlaskiej Cywiński zaprojektował jeszcze cztery samoloty: trzy pasażerskie PWS-21, PWS-21 bis i PWS-24 (pierwszy polski samolot pasażerski budowany seryjnie) oraz sportowy PWS-51. W ciągu 10 lat

pracy w Podlaskiej Wytwórni Samolotów inż. Cywiński wychował spore grono cenionych potem konstruktorów lotniczych. Pod jego kierownictwem powstał pierwszy polski samolot myśliwski budowany seryjnie PWS-10. Jako projektant różnych rodzajów śmigieł lotniczych przyczynił się do zastąpienia nimi śmigieł importowanych.

Pasja szybowcowa

Będąc aktywnym pilotem szybowcowym, wykorzystywał czas wolny od pracy konstrukcyjnej na uprawianie sportów lotniczych. Ta dziedzina interesowała go już w okresie pracy w lubelskich Zakładach Mechanicznych. Zaprojektował wtedy i zbudował szybowce Lublin-1 i Lublin-2. Oba brały udział w I Konkursie Ślizgowców w 1923 r. w Białce koło Nowego Targu. Za szybowiec Lublin-2 konstruktor otrzymał w konkursie czwartą nagrodę.

W 1935 r. (lub wg innych źródeł w 1934 r.) Cywiński objął stanowisko szefa montażu w Państwowych Zakładach Lotniczych w Warszawie na Okęciu. Pod jego kierownictwem budowano ostatnie serie samolotów myśliwskich PZL P-11c i pierwsze serie rozpoznawczo-bombowych PZL-23 Karaś dla lotnictwa polskiego oraz przeznaczone na eksport samoloty myśliwskie PZL P-24. Gdy w 1939 r. wybuchła II wojna światowa, jako jeden z niewielu pracowników PZL pozostał na Okęciu do ostatniej chwili przed wkroczeniem Niemców. Dzięki niemu większość dokumentacji konstrukcyjnej polskich samolotów nie dostała się w ręce okupanta.

Inżynier Stanisław Cywiński zginął w obronie Warszawy 25 września 1939 r. w wyniku ran odniesionych po eksplozji pocisku. ◀

KREUJ RZECZYWISTOŚĆ, DECYDUJ O SZCZĘŚCIU

Początek roku skłania często do refleksji i podsumowań poprzedniego. Zastanawiamy się, co się powiodło, co zmienić, snujemy ambitne plany, aby tym razem wyszło to, czego nie udało się zrobić do tej pory. Zdarza się nam usprawiedliwiać swoje niepowodzenia czy brak konsekwencji w działaniu. Często też mamy tendencję do obwiniania innych, odsuwając od siebie odpowiedzialność za własne wybory. Tak naprawdę to jednak zawsze my decydujemy o tym, co zrobimy i jak się będziemy czuć. Niezależnie od okoliczności, sprzyjających nam lub nie, to od nas zależy podjęcie konkretnych działań. Ostateczny wynik jest sumą wielu składowych. Nie mamy bowiem wpływu na zachowanie innych osób, pogodę,

nasze ograniczenia fizyczne i psychiczne czy inne warunki zewnętrzne i środowiskowe. Jednak to zawsze my wykonujemy określone czynności, uwzględniając przeszłości i dostosowujemy się do tych wszystkich czynników. To od naszego punktu widzenia zależy, czym jest dla nas jakieś zdarzenie. Może widzimy deszcz jako zmurę, która psuje nam cały dzień, bo jest szaro, mokro, zimno i przemoczeni do suchej nitki w taką aurę nic na pewno nie zdziałamy. Czy też dostrzegamy szansę paradowania przez miasto w nowych supermodnych gumowcach albo korzystamy z okazji, by zostać w domu i zrobić dawno odwlekane porządki, na które szkoda pięknego słonecznego dnia.

Nie tylko warunki atmosferyczne mogą działać na naszą korzyść lub przeciw nam – w zależności od naszej perspektywy. Każda okoliczność może być dobra lub zła. Szklanka może być do połowy pusta lub do połowy pełna. Guma w samochodzie może oznaczać zmarznowane pół godziny lub pretekst do odreagowania monotonna codziennej pracy poprzez proste czynności manualne niezbędne do zmiany koła. A może to dobra okazja na zakup nowych opon? Wiadomo, że trudniej znaleźć w tej sytuacji pozytywne zimą, w dwudziestostopniowym mrozie, przy szalejącej nawałnicy, kiedy jesteśmy już piętnaście minut spóźnieni, niż latem w słoneczny ciepły poranek, gdy wybraliśmy się na niezobowiązujące zakupy. Ale to nasz mózg przyjmuje i analizuje wszystkie zdarzenia i od nas zależy ostateczna interpretacja. Dla jednych czwórka z egzaminu to dobry wynik, dla innych, to porażka, bo nie piątka. Szereg sytuacji międzyludzkich i tego, co jest ich wynikiem, zależy od subiektywnego postrzegania ich przez każdego z uczestników.

Sama niekiedy popełniam błąd jasnowidzenia, czytając w myślach mojego mężczyzny. Potrafię doszukać się negatywnej oceny w braku reakcji albo twierdzić, że wiem lepiej, co chciał powiedzieć. Często też przypisujemy złe intencje i winę bliskim, kiedy to czynniki od nich niezależne są przyczyną naszego rozczarowania. W związkach łatwo można uniknąć wielu nieporozumień, jeśli założy się pozytywną

interpretację wydarzeń. Jeżeli mąż cały tydzień wraca do domu późno, na niewinne pytanie: „co się stało?”, odgryza się nerwowo, kiedy wszelkie próby uzyskania odrobiny czułości czy choćby nawiązania zwykłej rozmowy kończą się zdaniem: „jestem zmęczony, daj mi spokój”, aż chce się pomyśleć, że to samolubny cham. Że unika pomocy przy dzieciach i lepiej by nam było bez niego. Gdyby pokusić się jednak o próbę spojrzenia na to z jego punktu widzenia, może się okazać coś zgoła innego. W

pracy zdarzają się trudne dni, niezapowiedziane kontrole urzędnicze, nagłe, nieprzewidziane wypadki i awarie... Po całych dniach zmagania się z natrętną panią inspektor, kiedy akurat tuż przed wizytą ważnego klienta zepsuje się instalacja w łazience i wszystko jest zalane, a do tego za chwilę mija termin złożenia ważnych dokumentów, które trzeba jeszcze przygotować, każdy potrafi stracić cierpliwość, nawet z błahego powodu. Jest bardziej wrażliwy, nerwowo lub wybuchowy i nie ma ochoty rozmawiać, kiedy uda mu się w końcu dotrzeć do domu. Oczywiście trudno jest wykazać się empatią, kiedy sami mamy własne problemy zawodowe, zmagamy się z trudnościami w domu, wymagającymi dziećmi czy samotnością spowodowaną ciągłą nieobecnością partnera. Ale pamiętajmy, że wzajemne zrozumienie i akceptacja budują bliskość, która czasem bez słów koi i daje siłę, by walczyć dalej. Wszystkie te burze w końcu przecież i tak miną, a nasz statek łatwiej znieśli poważny sztorm, jeśli jego załoga będzie wspólnie działać. Mamy większe szanse przetrwać, jeśli pomożemy i wyskoczymy za burzę, kiedy partnera porwie fala, zamiast mieć pretensję, czemu znowu nie ma pomocy przy sterach. Im bardziej trzymamy się razem i postrzegamy wzajemne zachowania z pozytywnej perspektywy, tym lepiej się komunikujemy i łatwiej nam

zrozumieć zachowania drugiej osoby. Pozwala to pielęgnować relację mimo przeciwności losu. Podobnie możemy dbać o nasze własne poczucie szczęścia, dzięki któremu odczuwamy radość z życia i mamy optymistyczne podejście, niezależnie od pojawiających się trudności. Niestraszny nam wtedy deszcz czy śnieg, mnóstwo spraw i obowiązków do wypełnienia, niepowodzenie na drodze do celu. Jeżeli staramy się znaleźć plusy w każdej sytuacji, koncentrujemy się na tym, co buduje i zakładamy dobre chęci innych, to nasze nastawienie do życia nabiera pozytywnego kierunku i tym samym pozwala nam cieszyć się i osiągać sukcesy. ▶

„To nasz mózg przyjmuje i analizuje wszystkie zdarzenia i od nas zależy ostateczna interpretacja. Dla jednych czwórka z egzaminu to dobry wynik, dla innych, to porażka.”




Karolina Laszuk

- styczeń
- styczeń
- styczeń
- styczeń

Jolanta Caban

martwa natura
malarstwo



Wernisaz: 9 stycznia (piątek), godz. 18.00
Galeria Podlaska, ul. Warszawska 12, Biała Podlaska

Ważność cennika do 5.02.2015 r.

POKŁON TRZECH MĘDRCÓW

Na wspólne wędrowanie z Mędrcami do Jezusa zapraszamy Rodziców z dziećmi

Biała Podlaska, wtorek, 6 stycznia 2015 r.

11.00 - msza w kościele św. Anny
12.00 - wymarsz pochodu z kościoła św. Anny do kościoła Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny

W programie:

- wędrowanie z Mędrcami ulicami Białej Podlaskiej
- wspólne koledowanie z zespołem „Chwilka”
- pokłon Dzieciątka Jezus i Świętej Rodziny

Organizator:
Białskie Parafie

Współorganizatorzy:
Prezydent Miasta Biała Podlaska, Białskie Centrum Kultury, Fundacja Grzegorza Biereckiego „Kocham Podlasie”, Caritas. Caritas będzie częstować wernisaz kawą, herbata i racuchami.

Prosimy o przyniesienie ze sobą:

- instrumentów mrozoodpornych (tamburyno, grzechotki)
- strojów pasujących do tradycyjnych jasełek (stroj pasterza lub anioła)

Białskie Centrum Kultury

Widowisko taneczno-muzyczne KRAINA ŚNIEGU

Scenariusz, reżyseria i choreografia:
Karolina Brodzik-Zaremba
Opracowanie i przygotowanie muzyczne:
Ireneusz Parafiniuk
Opracowanie sceniczne:
Radosław Płandowski
Wokalistki Zespołu Wokalnego „Chwilka”:
Aleksandra Smerachańska, Marta Tchórzewska
Tancerki Dance Academy Studio:
Aleksandra Lesiuk, Natalia Szewczuk, Agata Wróbel, Anna Mandziuk,
Magda Mandziuk, Aleksandra Gomołka, Anieli Dryżalowska,
Katarzyna Danieluk, Roksana Pacyńska, Michalina Ardecka

29 stycznia 2015 r. godz. 9.30, 11.30
sala widowiskowo-konferencyjna, ul. Brzeska 41

Cena biletu 5 zł

23. FINAŁ DIAGNOSTYKA GODNA OPIEKI

11 stycznia 2015
Plac Wolności

start 15.00

Bieg Pokoleń po Zdrowie
Licytacje Złot NEONATUSÓW Pokazy

Koncerty zespół PLATEAU
PROJEKT GRECHUTA
Podoba Mi Się Martyna Jakubowicz

godz. 20.00 Świąteczne do nieba

www.wosp.org.pl
BIAŁA PODLASKA

PEDIATRIA · ONKOLOGIA · KARDIOCHIRURGIA

DLA PODTRZYMANIA WYSOKICH STANDARDÓW LECZENIA DZIECI NA ODDZIAŁACH PEDIATRYCZNYCH I ONKOLOGICZNYCH ORAZ DLA GODNEJ OPIEKI MEDYCZNEJ SENIORÓW

szczegóły na [facebook](https://www.facebook.com/wosp.biala) WOSP Biała Podlaska

JAK BIAŁSCY SNOWBOARDZISCI TRICZKI SZLIFUJĄ

tekst Gabriela Kuc-Stefaniuk foto Natalia Wołosowicz

Świetna impreza – mówi każdy zapytany o wrażenia z I Światowego Dnia Snowboardu zorganizowanego 17 grudnia ubiegłego już roku przez pub Jazzanova i Manufakturę Dźwięku. Co więcej, powtarzają to też ci, którzy nie byli, ale słyszeli! Można dmuchać w telewizor, żeby pomagać naszym skoczkom, można też promować sporty zimowe na nizinach. Impreza mogłaby mieć przewodnie hasło: „Dla każdego coś fajnego”. Dla Bobów Budowniczych – usypywanie najazdu i montowanie rail'a, dla spragnionych szaleństwa – trzygodzinny JAM, a dla miłośników rywalizacyjnej adrenaliny oraz fanów biernego uczestnictwa wzrokowego – wieczorne zawody amatorskie

snowboardzistów. Uczestników było siedmiu, w tym jedna przedstawicielka płci pięknej. Widzowie mieli dokładnie taki sam ubaw, jak uczestnicy. Wisienką na torcie okazała się dyskoteka. Pub Jazzanova wypełniły dźwięki starych dobrych przebojów – klimat dyskoteki z laf szkolnych obudził przyjemne wspomnienia (łącznie z pierwszymi miłościami z czasów szóstej klasy podstawówki). Wszyscy zgodnie potwierdzają, że I Światowy Dzień Snowboardu w Białej Podlaskiej udał się w 100 proc. Zadowolona i satysfakcja nie kryje mózg przedsięwzięcia, Adrian Brzeziński, który na kolejne imprezy zaprasza także narciarzy. Nie trzeba długo czekać, bo 28 lutego następane spotkanie miłośników

białego szaleństwa. Jak czytamy na profilu facebookowym Snow Jam 2014, wstępny plan zakłada rozpoczęcie przygotowań od godz. 10.00, oczywiście pod Jazzanova Pub. A potem? Jak piszą organizatorzy: „odpalimy nutę i będziemy katować”. Cel? – „Szlifowanie triczków, co by w przyszłości wskakiwać w trudniejsze przeszkody”. Lubisz śnieg i wygibasy na nim? Nie może cię tam zabraknąć. Śniegu też nie może zabraknąć, więc lajkujmy szamanów i pogodynki. ◀



Foto M. Krzewicki, Radio



Taneczne mikołajki

W sali widowiskowo-konferencyjnej przy ul. Brzeskiej 5 grudnia miał miejsce mikołajkowy pokaz taneczny bialskiego klubu Zamek, podczas którego zatańczyli m.in. Dominika Dul i Wojciech Rozwałka, wicemistrzowie okręgu lubelskiego oraz półfinałiści Mistrzostw Świata Par Zawodowych, ale nie tylko. Przed publicznością zaprezentowały się także inne pary, które z zaangażowaniem, zachęcały młodszych i starszych do tańca. Największą atrakcją spotkania były wspólne zabawy przy muzyce i upominki od świętego Mikołaja. (red) ◀



Mikołajki bluesowe

Krakowska formacja bluesowa Gruff wystąpiła w Białej Podlaskiej z koncertem. 3 grudnia zorganizowało go Bialskopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe w ramach tradycyjnych już Mikołajek Bluesowych. Zgromadzeni w Verona Cafe mieli przyjemność wysłuchać bardzo różnorodnych utworów w wykonaniu trio, w skład którego weszli Bartek Przytuła (wokół, harmonijka, kazo), Tomek Kruk (elektryczna gitara dobro, 12-strunowa) i charyzmatyczny perkusista Maciek Kudła. Oprócz nastrojowych ballad nie zabrakło ciężkich brzmień. Zaprezentowany repertuar pokazał niekonwencjonalne podejście do standardów i wszechstronność muzyków. (red) ◀



Foto M. Krzewicki, Radio Biper



Bajeczne przedstawienie

Foto BCK

Z myślą o najmłodszych mieszkańcach miasta Białskie Centrum Kultury 4 grudnia w sali widowiskowo-konferencyjnej przy ul. Brzeskiej zorganizowało spektakl utrzymany w duchu świąt. Bajkę „Tańcząca choinka” wystawili aktorzy warszawskich scen według scenariusza Wojciecha Banasia. Rozśpiewane bajkowe postaci i kolorowa scenografia bardzo podobały się dzieciom i ich dorosłym opiekunom. Poza sceną św. Mikołaj rozdawał uczestnikom słodkie upominki i pozował do wspólnych zdjęć. (red) ◀



Realistycznie w galerii

Foto BCK

W grudniu Galeria Podlaska prezentowała wystawę autorstwa Radosława Jastrzębskiego. Pochodzący z Ostrołęki artysta młodego pokolenia przedstawiał przekrój swojej działalności, począwszy od inspiracji polskim malarstwem realistycznym, aż po cykl obrazów o tematyce społecznej. Autor w latach 2006-2011 studiował na wydziale malarstwa warszawskiej ASP, uzyskując dyplom z wyróżnieniem w pracowni prof. Leona Tarasewicza oraz pracowni sztuki w przestrzeni publicznej prof. Mirosława Duchowskiego. Wśród wyróżnień znajdujących się w jego dorobku można wyróżnić nagrodę Siemens 2011, a także laury konkursu im. J. Szajny oraz konkursu Inicjatywy Entry. Sztukę Jastrzębskiego wyróżniają bardzo precyzyjnie uchwycone pejzaże, których mocną stroną jest gra światła. Jak przyznać sam artysta, właśnie światło i cień, czyli w przenośni również życie i śmierć, są przewodnim, uniwersalnym tematem podejmowanym w tej sztuce. Dlatego pejzaże wyglądają jak fotografie, których realizm podsyca jest dokładnym rozmieszczeniem cieni i słonecznych refleksów. Oddzielną część ekspozycji stanowiły obrazy o charakterze społecznym i metaforycznym. Między innymi fragment monumentalnego, składającego się z dziesięciu części cyklu, przedstawiającego warszawskich bezdomnych. Według autorskiej wizji, ciężko jest mówić konkretnymi słowami o ważnych sprawach i historycznych wydarzeniach. Stąd ambicje mówienia za pomocą malarstwa, również dzięki posiłkowaniu się odpowiednią metaforą. (rp) ◀



Foto A. Trochimiuk



Pisali w obronie praw

Ponad 270 osób – uczniów, nauczycieli i zaproszonych gości – wzięło udział w maratonie pisania listów i apeli solidarności do działaczy, aktywistów i społeczników, których prawa są łamane. Do akcji organizowanej przez polski oddział Amnesty International w okolicach Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka, przypadającego 10 grudnia, po raz pierwszy włączył się białski Zespół Szkół Zawodowych nr 1. Podczas inauguracji dyrektor szkoły Ireneusz Długołęcki przypominał o rocznicy wybuchu dramatycznych wydarzeń zapoczątkowanych w naszym kraju w grudniu 1981 r., które zobowiązują nas do ciągłego protestu przeciwko niesprawiedliwym rządóm i ciągłej walki w obronie praw człowieka. Podkreślił również, że jako Europejczycy jesteśmy zobowiązani do troski także o narody i kraje z innych kontynentów. – Mamy nadzieję, że między innymi dzięki naszemu wsparciu kary wielu osób zostaną skrócone albo skasowane. Taki jest jeden z głównych celów akcji. Chodzi także o wsparcie mentalne prześladowanych osób – wyjaśnia nauczycielka Edyta Śliwa, która wspólnie z Anną Ciołek i Anną Gałązką zorganizowały maraton. Akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem uczniów, którzy przez dwa dni nie tylko przyłączyli się do pisania listów, ale także doświadczyli w ten sposób swoistej lekcji historii. (rp) ◀



Wellman w Białej

Foto M. Krzewicki, Radio Biper

12 grudnia Dorota Wellman spotkała się z białczankami w sali bankietowej Bialconu. Wizyta wiązała się nie tylko z promocją jej książki „Dziennikarka, stylistki – współautorki „Ja nie mogę być modelką?” – oraz makijażystka marki Bobbie Brown wraz ze specjalistkami od mody z Bialconu zorganizowały białczankom prawdziwie babskie spotkanie. Wieczór nie przebiegał więc pod znakiem „spotkania z gwiazdą”, lecz bardziej pod hasłem „każda z nas jest piękna”. Dorota Wellman opowiadała anegdoty z życia zawodowego i prywatnego, odpowiadała na pytania uczestniczek spotkania, podpisywała swoją książkę. Za motyw przewodni wieczoru można uznać kobiecą świadomość i poczucie własnej wartości, na które rozmiar, wiek i waga nie powinny mieć żadnego wpływu. Podczas zaaranżowanego pokazu ubrań marki Bialcon białczanki wystąpiły w roli modelek, prezentując stroje codzienne, wieczorowe, okrycia wierzchnie i ubrania sportowe. I – niezależnie od tego, jak banalnie może to zabrzmieć – pokazały, że to kobieta nadaje charakter ubraniu, a nie odwrotnie. (gk-s) ◀



Muzyka u Radziwiłłów

Foto M. Mieńko, Radio Biper

Kwartet smyczkowy Camerata w ramach serii „Muzyka u Radziwiłła” wystąpił z koncertem w Zespole Szkół Muzycznych I i II stopnia im. F. Chopina w Białej Podlaskiej. 5 grudnia przed publicznością zaprezentowali się Włodzimierz Promiński (I skrzypce), Andrzej Kordykiewicz (II skrzypce), Piotr Reichert (altówka) i Roman Hoffmann (wiolonczela). Kwartet, który tworzą, jest jednym z najwybitniejszych polskich zespołów kameralnych, który w czasie swojej wieloletniej działalności zdobył uznanie międzynarodowej publiczności i krytyków. Podbił także serca białskiej widowni. (red) ◀



Zjechali karatecy z Polski

Foto BKKK

Polski Związek Karate docenił działania Białskiego Klubu Karate Kyokushin i zdecydował o organizacji właśnie w naszym mieście prestiżowych zawodów. Mowa o Pucharze Polski Kyokushin, jaki odbył się 13 grudnia w Białej Podlaskiej. W nowej hali sportowej campusu Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II można było obejrzeć blisko dwieście walk stoczonych przez około czterystu zawodników z klubów z całej Polski. Rywalizowali w różnych kategoriach wagowych i wiekowych. Były także sławy i legendy polskiego karate, czyli doświadczeni i utytułowani karatecy. W przerwach zaprezentowały się białczanki trenujące zumbę. (red) ◀



WYDAJMY RAZEM PIERWSZĄ STUDYJNĄ PŁYTĘ FROSTBITE!



WSPIERAJĄ
NAS!

DZIĘKI WAM
MAMY JUŻ PONAD
50%

WWW.WSPIERAM.TO/FROSTBITE
WYBIERZ NAGRODĘ I DOŁĄCZ DO NAS!

DZIĘKUJEMY!



wspieram.to



PODLASIE
SIĘ DZIEJE

biała
podlaska



PRZMAT

FZ FABRYKA
ZESPOŁÓW