

nr 2 kwiecień 2015

PRZEZ

egzemplarz bezpłatny

PRYZMAT

miesięcznik społeczno-kulturalny

ISSN 2449-5549

Po prostu Korszun

W kajakach

Szkoła dla rodziców

Z tańcem przez życie

Ekstremalnie, czyli w pełni

Z drugiej strony mikrofonu



Dźwięk przychodzącego esemesa oderwał mnie od komputera. To było zaraz po publikacji pierwszego wydania naszego miesięcznika. Czytam: „Taka sytuacja: wpada pan, całkiem dojrzały człowiek, i od progu krzyczy: – Komu mam dziękować za nowy »Przezmat«? – A tam siedzi taka pani, która pisze do tej gazety – mówi moja szefowa i wskazuje mnie palcem. Facet mnie dopada: – Pani kochana – krzyczy i całuje po rękach. – Jak ja dziękuję, że jest ta gazeta!

(Posypało się jeszcze trochę komplementów, ale dość przechwałek). Gęba mi się uśmiechnęła.

„Warto?” – wystukuję na klawiaturze telefonu. „Pewnie!” – przychodzi błyskawiczna odpowiedź. I zaraz kolejny esemes: „Tym bardziej, że to nie nasz target”.

Jak to nie nasz? Chyba jednak tak. Bo – jak się okazuje – naszą grupą docelową nie jest grupa wiekowa ani społeczna. Ani zawodowa, ani żadna. Wyklarowała się sama – bez specjalnych analiz i zamierzeń. Jedynym kluczem, jakim się kierowaliśmy od samego początku jako redakcja, był mieszkaniec Białej Podlaskiej, lubiący miasto i jego atmosferę. Lubiący ludzi i doceniający drzemiący w nich potencjał. My też Was lubimy. I doceniamy. Bardzo nas cieszą wszystkie miłe słowa, sympatyczne maile i telefony, jakie otrzymaliśmy od czasu publikacji pierwszego wydania „Przez Pryzmat”. Każdy z zespołu redakcyjnego spotkał się z co najmniej kilkoma takimi reakcjami. Bardzo nas motywują – zapewniam. Jakkolwiek górnolotnie to zabrzmie, dodajecie naszemu zespołowi redakcyjnemu skrzydeł. Dzięki Wam moim koleżankom i kolegom chce się po ośmiogodzinnym dniu pracy zrobić coś jeszcze. Nie dla siebie. Tak po prostu, i społecznie.

Kiedyś znajoma, na długo przed projektem o nazwie „Przez Pryzmat”, zaproponowała: – Zróbmy coś z myślą o innych.

Wtedy na tym stań. Czy z powodu braku motywacji, czy czasu na wolontariat? Teraz już wiem, że – jak to stało się w przypadku tej gazety i ludzi skupionych wokół niej – motorem potrzebnym do działania był impuls. Taki negatywno-pozytywny bodziec, który dał nam kopa. Do tego wszystkiego facebook podpowiedział w dobrym momencie: „Jak czegoś nie można, a bardzo się chce, to wolno” (czy jakoś tak). I polecało...

Może trochę z przekory a trochę z ambicji porwali się na coś, czego sukcesu nie byliśmy pewni. Po trudnym, nie ukrywam, początku już tak nie myślimy. Tym bardziej że nie czujemy się osamotnieni w tym, co robimy. Znaleźli się bowiem tacy, którzy czują, że warto, nawet w dobie zarzynania intelektu tanią sensacją, robić coś wartościowego społecznie. Coś, co nie tylko pokazuje pozytywne aspekty życia w naszym mieście, ale integruje jego mieszkańców.

Filantropia jest dziś raczej (raczej na pewno) niemodna. Tym bardziej doceniamy to, że wśród białskich firm, instytucji, ale też osób prywatnych znaleźli się tacy, co to modom nie ulegają. Dziękujemy Wam za wsparcie. Spotkajmy się za miesiąc. <

Katarzyna Fronc,
redaktor naczelna miesięcznika „Przez Pryzmat”

Redaktor naczelna: **Katarzyna Fronc**
tel. red. 535 962 562, 668 151 967.

www.facebook.com/przez.pryzmat.2015, e-mail: przez-pryzmat@o2.pl

Redakcja: Renata Szwed, Edyta Tyszkiewicz, Małgorzata Tymoszuć, Karolina Laszuk, Joanna Olećka, Małgorzata Brodowska, Gabriela Kuc-Stefaniuk, Justyna Kirczuk, Radosław Plandowski. **Fot.:** Natalia Wołosowicz, Grzegorz Doroszuć.

Wydawca: OPENPRESS s.c. M. Krekora, W. Szawarniak,
ul. Warszawska 13, 21-500 Biała Podlaska, www.openpress.pl.

KULTURA

Akcja Albiczuk 3

FELIETON

Podyskutujmy o kulturze
- Radosław Plandowski 4

Pean na cześć białczanki
- Justyna Kirczuk 5

SZTUKA

Po prostu Korszun 6

BIZNES

Z drugiej strony mikrofonu 8

PASJE

Z tańcem przez życie 10

SPOŁECZEŃSTWO

Szkoła dla rodziców 12

OD KUCHNI

Burger w wersji slow
- Małgorzata Tymoszuć 14

MŁODA BIAŁA

Wyrysowana pasja 15

RELIGIA

Podobnie, ale inaczej 16
Ekstremalnie, czyli w pełni 17

PRACA

Skuteczna rekrutacja 18

PSYCHOLOG

No to zdrowie! 19

WYRYSOWANE 20

ROZMOWA

W kajakach - wywiad
z Grzegorzem Godlewskim 21

DZIEJE SIĘ 22

DZIAŁO SIĘ 23

PRZEZ
PRYZMAT



Konkurs na dobry początek

Wymień nazwiska co najmniej trzech malarzy pochodzących z Białej Podlaskiej.

Odpowiedzi umieszczajcie na naszym profilu facebookowym.

Nagroda czeka :)

Rozstrzygnięcie na naszym fanpage'u.



Treści zawarte w czasopiśmie „Przez Pryzmat” chronione są prawem autorskim. Wszelkie przedruki całości lub fragmentów artykułów możliwe są wyłącznie za zgodą wydawcy. Odpowiedzialność za treści reklam ponosi wyłącznie reklamodawca. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów, nadawania śródtytułów i zmiany tytułów. Nie odsyłamy i nie przechowujemy materiałów niezamówionych. 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).

Nakład: 3000 egz.

Pamiętajcie o ogrodach, czyli akcja Albiczuk

Muzeum Południowego Podlasia, by odkurzyć pamięć o Bazylim Albiczuku, twórcy nieprofesjonalnym, jak określają go historycy sztuki i etnografowie, którego prace posiada w swych zbiorach, podjęło się ich renowacji. Wspólnym wysiłkiem sfinansuje konserwację jego akwareli, rysunków i obrazów, jeśli tylko uzbiera odpowiednią kwotę. Każdy z nas może mieć wkład w to szczytne przedsięwzięcie. Wystarczy finansowo wesprzeć projekt na portalu crowdfundingowym polakpotrafi.pl.

Katarzyna Fronc

Fot. Natalia Wołosowicz

Dorobek Albiczuka, nad którym pieczę sprawuje białskie Muzeum Południowego Podlasia, liczy 28 obrazów olejnych, 80 akwareli i rysunków, 43 zeszyty, notatniki. Poza tym posiada liczne listy artysty, pamiętki po nim, nagrody i szkolne świadectwa. To pokaźny dorobek, o który warto zadbać, by przetrwał dla kolejnych pokoleń. Niestety z roku na rok kurczą się budżety instytucji kultury. – Z własnych pieniędzy nie jesteśmy w stanie sfinansować renowacji spuścizny po Albiczuku. Niestety nie udało nam się pozyskać dotacji na ten cel z ministerstwa. No cóż, nie zawsze się udaje, dlatego zdecydowaliśmy się na finansowanie społecznościowe. W wielu krajach, ale ostatnio też w Polsce, to się sprawdza – mówi Agnieszka Mikszta z działu etnografii Muzeum Południowego Podlasia w Białej Podlaskiej.

Filozof i piewca natury

Albiczuk jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych artystów nieprofesjonalnych, a jego prace są niezwykłe. Jak on sam. – Nie ma kogoś drugiego jak Albiczuk. Był wybitną osobowością. Był nie tylko utalentowanym malarzem i wielkim piewcą natury, ale też myślicielem, filozofem przyrody – uważa Mikszta. – Sam akt malowania był w wydaniu Albiczuka oddawaniem hołdu naturze. Uważał, że kryje się w niej rozwój, prawda, etyka... I że z tego powinniśmy czerpać.

Mimo że był artystą nieprofesjonalnym, nie lubił określenia „malarstwo naiwne”. – Nie podobają mi się porównania do innych znanych twórców tego nurtu, jak choćby Nikifor czy Teofil Ociepka – podkreśla etnograf.

Kariera Albiczuka może nie była tak spektakularna, jak wspomnianych malarzy, jednak odniósł duży sukces. – Wiele jego prac, niestety dla nas, zostało sprzedanych za granicę do kolekcji prywatnych, ale też instytucji z innych krajów starały się o jego obrazy,



doceniając jego talent i profesjonalizm. Jego wrażliwość i tematyka prac są po prostu wyjątkowe. Jako twórca nieprofesjonalny jest wybitnym wśród wybitnych – zapewnia Agnieszka Mikszta.

Renowacja i wystawa

Białskie muzeum z okazji przypadającej w tym roku 20. rocznicy śmierci Bazylego Albiczuka planuje wystawę zatytułowaną „Nie zapominajmy o ogrodach”. Muzealnicy chcieliby pokazać część dorobku artysty. – Planowana ekspozycja prac jest pomyślana jako fascynacje botaniczne Albiczuka i ma być przewodnikiem po jego wiejskim ogrodzie. Ogródzie, który już nie istnieje, a który będzie można podziwiać na jego obrazach. Chcemy, by ta wystawa wprowadzała w świat roślin, przyrody... – wyjaśnia białska etnograf.

Nim jednak do niej dojdzie, Muzeum Południowego Podlasia zdecydowało się na społecznościową zbiórkę pieniędzy na renowację części prac artysty. Na portalu crowdfundingowym polakpotrafi.pl zbiera datki na ten cel. – Potrzebujemy minimum 25 tys. zł. To oczywiście nie wystarczy, żeby zadbać

o całość kolekcji, którą posiadamy. Chcielibyśmy zadbać o odpowiednie warunki przechowywania prac, szczególnie tych papierowych. Liczymy się z tym, że konserwację będziemy zmuszeni przeprowadzać etapami – przyznaje Mikszta, dodając: – Rzeczy etnograficzne są bardzo trudne do konserwacji. Malarstwo Albiczuka od początku zawierało pewien element błędu, np. nieprawidłowy sposób naciągania płótna na krosno czy używanie nieodpowiednich rozczynników, które zmieniały strukturę farby. Na etapie konserwacji chcielibyśmy zachować jak najwięcej elementów oryginalnych, by pokazać pracę artysty nieprofesjonalnego. To bardzo cenne – uważa pani etnograf.

Twórczość Bazylego Albiczuka może się podobać lub nie. Jego malarstwo jest bowiem specyficzne. Nie zmienia to jednak faktu, że my, Białczanie, Podlasianie, jesteśmy spadkobiercami dorobku artystycznego tego skromnego a nieprzeciętnego artysty. Wspierając projekt muzeum dotyczący konserwacji jego prac, będziemy mieć swój wkład w kulturę. W pielęgnowanie tradycji i lokalnej sztuki. Pokażmy zatem nasze społeczne zaangażowanie. Zachęcamy. ◀

Wszyscy, którzy czują się odpowiedzialni za wspieranie lokalnej kultury i są chętni wesprzeć Muzeum Południowego Podlasia w sfinansowaniu konserwacji płócien i akwarel Bazylego Albiczuka, mogą to zrobić, wpłacając pieniądze za pośrednictwem strony internetowej <http://polakpotrafi.pl/projekt/ogrody-albiczuka>. Macie czas do 2 maja. Jeśli do tego terminu muzeum nie uzbiera 25 tys. zł – pieniądze wrócą do Was.

Podyskutujmy o kulturze

Radosław Planowski



Niedawno miałem okazję gościć na wernisażu nowej wystawy Adama Korszuna. Znamy się nie od dziś. Wiem, że za każdym razem mogę spodziewać się czegoś wyjątkowego, a nawet jeśli nie jest zaskakująco i oryginalnie, to sama postać autora koncentruje uwagę i skłania do przemyśleń.

Dlatego nie chcę rozwodzić się na temat jego sztuki, nowych odkryć, nawet powstawania dzieła na naszych oczach, czego byliśmy świadkami ostatnio w Autosferze – stacji kontroli pojazdów, która słusznie promuje się kulturą i od

czasu do czasu szeroko otwiera drzwi bialskim artystom.

Wróćmy do Adama – skromnego autora o smutnej aurze, któremu często zarzucam pesymizm, a który owym pesymizmem często jest w stanie zarazić również mnie. Sam zresztą utrwała taki wizerunek, pokazując się w krótkometrażowym filmie Mateusza Chazana o człowieku, który miał problem z uśmiechaniem. Nie wnिकam, co siedzi w głowie Adama, na pewno mnóstwo odkrywczych pomysłów, którym za każdym razem przyklaskuję. Najbardziej trapi mnie w tym jedna kwestia: opłacalności sztuki i kultury w ogóle. Często inspirowa nas do niegroźnych sprzeczek sprawa zarabiania na działalności artystycznej. Jest to o tyle interesujące, że dotyczy tak naprawdę całokształtu kultury miejskiej. Takie nasze małe dyskusje powinny stać się dużymi debatami, najlepiej na szczeblu decyzyjnym. Czasami żałuję, że nikt nas nie podsłuchuje, bo jeśli ktoś ma rozmawiać w tym mieście o kulturze, to niby z kim, jak nie z ludźmi ją tworzącymi, artystami i animatorami? Prawdą jest, że przebijanie się przez skorupę artystycznych metafor nie należy do najłatwiejszych zadań, ale próby warto podejmować. Drugi pewnik polega na tym, że kompromis będzie trudny do osiągnięcia. Z jednej strony będziemy mówili o jakości kultury, z drugiej padną argumenty o jej opłacalności, popularności i sensie istnienia form niszowych. Z góry mogę zapewnić, że kultura nie będzie się zwracała. Przynajmniej nie taka, w której pojawia się artystyczny zamysł, subiektywna wizja świata, próba głębszego wnिकnięcia w sens. Teraz zapewne ktoś mi zarzuci, że to nieprawda, bo na wystawie Adama były tłumy, na innych wystawach w Galerii Podlaskiej też nie brakuje odbiorców. Podobnie jest w muzeum, nie tylko gdy na ścianach pojawiają się fotografie Pańczuka. Sale zapełniają się także po brzegi na spektaklach teatralnych i koncertach, mimo

drogich biletów. Tym bardziej w takich sytuacjach powinniśmy stawiać pytania: czy popularność sztuki może równać się jej opłacalności i jakości? Czy możemy poświęcić duże zainteresowanie niełatwą sztuką na jej opłacalność, nie narażając się przy okazji na posądzenie o komercyjne intencje? Czy możemy zrobić pożytek z kultury popularnej, zarabiając na niej łatwiej i szybciej, niż na formach niepopularnych i trudnych w odbiorze? Takie pytania możemy stawiać z Adamem, nawet odpowiadać na nie, ale z góry wiemy, że aby coś zmienić, dyskutować musimy gdzie indziej i z kim innym. Świetny pomysł, w bialskich realiach dotąd niepraktykowany, próbuje zrealizować muzeum, szukając pieniędzy na konserwację cyklu obrazów Albiczuka. To jednak droga dla naprawdę oryginalnych i wyjątkowych projektów, bo bazująca na dobrowolnych datkach osób zainteresowanych tematem. Ciężko oczekiwać, że równie łatwo będzie można zdobyć środki na mniej popularne pomysły.

Z łatwością można przyznać także, że najlepiej postawić na kulturę, która ma frekwencję, stałych odbiorców i sponsorów. Tylko że w takiej sytuacji zamykamy drogę do twórczej pracy, otwierania nieoczywistych konceptów i poszerzania horyzontów. Poprzestajemy zarazem na roli biernego odbiorcy, który kulturę traktuje już tylko i wyłącznie jako formę rozrywki, chwilę odsapnięcia, mniej za to angażuje się w jej tworzenie i refleksję. Biała Podlaska musi zadbać o takiego odbiorcę, wcale nie gorszego, ale jednocześnie stwarzać miejsce i okazję do włączania się w życie kulturalne miasta, które pewnie długo nie będzie odpowiadało kapitalistycznym regułom zysków i strat. Naprawdę dobra sztuka potrafi mieć swoją wartość, nawet jeśli nie przynosi profitów finansowych i nie gromadzi tłumów. Kielkuje za to bez przesadnego rozgłosu i z czasem daje owoce. ◀

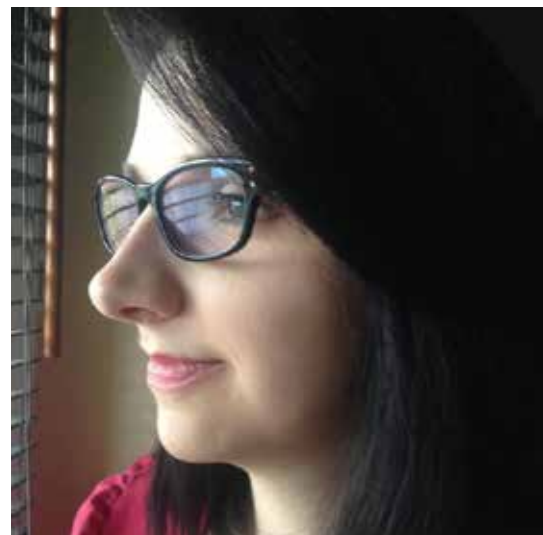
Pean na cześć białczanki

Justyna Kirczuk

Natknęłam się ostatnio w sieci na obrazek z tekstem „Tylko kobieta potrafi jedną ręką gotować zupę, drugą ścierać kurze, jednym okiem zerkać na dzieci, drugim na serial, nogą wycierać podłogę, przytrzymywać ramieniem słuchawkę telefonu i mówić do koleżanki: „Nie, nie jestem teraz zajęta.” Nie zdziwiło mnie to wcale, wręcz przeciwnie z uśmiechem przytaknęłam w duchu, no tak, zwyczajna, życiowa sytuacja. Patrząc na siebie, na niejedną mamę, teściową, babcię, ciotki, przyjaciółki, koleżanki, sąsiadki i ... zachwycam się.

Tak, wiem, daleko mi do skromności. Może i zarzuci mi ktoś brak pokory, a nawet taktu w tym temacie, ale tak już mam od dawien

dawna, gdy patrzę na kobiety. Matki, żony, singielki, partnerki... No mamy w sobie to coś, czego jednym słowem nie da się określić, czego może nawet w ogóle nie da się nazwać. I nie chodzi jedynie o urok, wdzięk czy seksapil. Przykładowo, potrafi taka jedna z drugą bez problemu zrobić coś z niczego (i nie tylko wielką awanturę z jednego nie-dopowiedzenia, ale również pyszny obiad, gdy w lodówce same resztki z tygodnia). Słomiane wdowy, których jakby coraz więcej wokół, bo ktoś musi przecież zarabiać na dom, dzieci i psa, zostają często z więcej niż jednym potomkiem na długie dni, tygodnie, ba, nawet miesiące. Z odprowadzaniem do przedszkola, szkoły, z praniem, prasowaniem, gotowaniem, zakupami, lekcjami i całym grajdołkiem, który z tym się wiąże, a nierzadko też z pracą zawodową. Dają radę? Maluchy zadbane, cztery kąty ogarnięte i choć często pod oczami sine oznaki zmęczenia, to na paznokciach róż, a na nogach szpilki. Tak, dają radę. W tym właśnie tkwi geniusz kobiety. Poradzi sobie za kierownicą i w kuchni. Robi to, choć wcale nie musi. Tak po prostu już ma. Nie ważne czy chora, zmęczona, sfrustrowana, jeśli założy sobie cel, to go zrealizuje. Zawalczy o męża, dzieci, pracę i siebie. Poniosło mnie? Generalizuję? Możliwe. Ale takie kobiety widzę wokół albo takie widzieć chcę. Gdzie? Na placu Wolności, w sklepach, na koncertach, na wystawach. Spotykam je w przedszkolu i w szkole, gdy odbierają dzieci. Białczanka prowincjonalna? Jeśli mniej botoksu w porównaniu z koleżankami



z dużych miast oznacza prowincjonalność, to może. Poza tym nic z tych rzeczy. Wady? Kompleksy? Żeby było jasne: posiadamy aż za dużo, ale to tekst nie o tym. Wielozadaniowość, wielopłaszczyznowość.... Faceci, wybaczenie, ale chyba nawet nie wiecie, co te pojęcia oznaczają. Tak, słyszę już te pomruki oburzenia, „ale my przecież...!” Szanuję was, również często podziwiam, a trzech to nawet kocham ponad wszystko, ale swoje wiem. I tak już na koniec. Nie o bycie doskonałą chodzi, wszak idealnych ani kobiet, ani mężczyzn nie ma. I choć 8 marca dawno minął, na mój pean i na Wasze, panowie, goździki, czekoladki czy choćby rajstopy czas odpowiedni jest zawsze! <

MECENASI PUBLIKACJI

Firma
STOL-KAR
KARNISZE ROLETY
KARNISZE ROLETY
BIALCON
EXPRESS YOURSELF

AUTOSFERA
KULTURA PEŁNEJ OBSŁUGI POJAZDÓW

Twój Tekst

tworzenie • korekta • tłumaczenie
www.twojtekst.eu

**CENTRUM
DRUKU i
REKLAMY**
*open
press*
www.openpress.pl

Zycie Białskie
www.zyciebialskie.pl

Osoby i firmy pragnące dołączyć do grona naszych mecenasów i sponsorów lub chcących zamieścić reklamę na łamach „Przez Pryzmat”, prosimy o kontakt mailowy - przez-pryzmat@o2.pl lub pod nr tel. 535 962 562, 668 151 967.

PO PROSTU

Gabriela Kuc-Stefaniuk

Fot. Natalia Wołosowicz, Grzegorz Doroszuk

Adam Korszun – dziecko bialskiego malarstwa. Jak sam podkreśla – odstaje od świata, w którym pieniądze są ważnym celem, ale to przez ludzi biznesu jest hołubiony. Twierdzi, że jego obrazy nie są efektem refleksji, lecz reakcji. Z upodobaniem kreuje swój wizerunek antyintelektualisty, ale zgrabnie porusza się w świecie symboli. Mówi językiem niszowych filmów, książek i muzyków. Mówi cicho, ma ufne jak dziecko oczy, ale na świat patrzy jak na kadr z horroru. Potraktujmy go jako egzemplum.

Początek wiosny Anno Domini 2015 obrodził w Białej Podlaskiej w artystyczne wydarzenia. Mogliśmy obejrzeć wiele wystaw. To tak dobrze nastroja, że możemy wygłosić slogan, że „sztuka ma się dobrze”. Ale co tą sztuką teraz jest, a co jednak nie? Może się sprzedawać, czy nie powinna? Tekst Radka Plandowskiego (patrz str. 4) świadczy o tym, że poza estetycznymi uniesieniami także i ta sfera poruszyła odbiorców. A kogo dziś możemy nazwać artystą? Może to jest trochę jak z aktorstwem – Emilian Kamiński powiedział kiedyś, że dawniej aktorki chciały zostać gwiazdami, a dziś gwiazdy pragną być aktorkami. Ale to nie odnosi się tylko do tych, którzy tworzą, ale też do odbiorców sztuki. Nie sposób nie zauważyć tych, którzy na wernisażach mickiewiczowską pozą dają jasno do zrozumienia, że ROZUMIEJĄ. I artyści, i odbiorcy sztuki zapraszają nas do świata, w którym przede wszystkim musimy się przebić przez kozuch póź.

Zrozumieć obraz

Korszun – kiedyś znany z obrazów przed-

stawiających mroczne kobiety przypominające zjawy z zaświatów, które niedawno wydały ostatnie tchnienie i już zdążyły zsi- nieć. Niektórzy doszukują się w tych obrazach obsesji na punkcie kobiet, podszytych lękiem. Dziś maluje kolorowe kręgi i planety. Tu odnaleziono metafory meandrów życia, wewnętrzny kosmos, spirale uwikłania. Nawet trzyletni oglądacze dorzucili swoje trzy grosze, twierdząc, że to... wentylatory. Czy którakolwiek interpretacja razi autora? – Często mnie dziwi to, że ludzie jednak domyślają się, o co mi chodziło – mówi Korszun. – Powinno mnie to interesować, jaki jest odbiór. Najczęściej ci bliżsi znajomi odgadują, o co chodzi w tych obrazach.

Zrozumieć artystę

Określenie „artysta” jest z pewnością zaszczytem, ale i przekleństwem. Powód pierwszy: odbiór społeczny. W komentarzach do tekstów o Korszunie można znaleźć życiowe rady: „Weź się do roboty”. Tymczasem on chętnie porównuje swoją

pracę do ciężkiej pracy rolników. – Mój profesor mówił, żebym więcej myślał niż malował, ale... to jest tak jak z każdą pracą. Nawet jeśli to tylko pejzaż. Wychodzi się w plener z małym blejtramek i sztalugami. Ale żeby namalować coś uczciwie, trzeba to przeżyć. Przeżywa się piękno motywu, który się widzi, a potem przeżywa się to, co powstaje na płótnie. To wszystko się zapętla i narasta, i z pewnością może to być wyczerpujące fizycznie i intelektualnie. Najlepszym przykładem





jest Van Gogh, który przeżywał swą twórczość aż do całkowitego wyczerpania, do szaleństwa. Powód drugi: strach.

Czego boi się artysta

Korszun: – Ludzie nauczyli się traktować obrazy tylko jako przedmioty ozdobne, a treści doszukują się w życiu malarza, nie w samym obrazie. A przecież każda wypowiedź składa się z formy i treści. Obrazy maluje się nie tylko po to, by kogoś olśnić umiejętnością...

Kilkanaście lat temu obrazy psychodelicznych kobiet świetnie się sprzedawały, zwłaszcza w dużych miastach. Korszun malował ich około 100 rocznie. Kupowano je do adwokackich kancelarii, ale też prywatnych mieszkań. Teraz już się tak dobrze nie sprzedają. – I jak się przestały sprzedawać, zacząłem myśleć, że ludzie są przeciwko mnie – stwierdza malarz.

Zamów sobie obraz

Czy więc malarstwem też rządzi moda? Czy jest coś zdrożnego w łączeniu sztuki z marketingiem? Adam Korszun przyznaje: – Nigdy nie udawało mi się dogodzić zamawiającemu, dlatego staram się sprzedawać obrazy gotowe... Wolę, kiedy ktoś przyjdzie do mnie i sobie coś wybierze. Zarabianie na sztuce było zawsze normalne, ale ja o tym nie myślałem... kiedyś. A trzeba było. Dziś marzy mi się zamieszkanie na wsi, w domu, który odziedziczyłem po ojcu... Ale żeby to zrobić powinienem mieć pieniądze na remont tej posesji, i co tu dużo kryć... powinienem mieć też jakiś grosz na życie, na jedzenie, na ubranie się... „grosz czynszowy” żeby oddać cesarzowi co cesarskie – a więc spłacić te wszystkie podatki i składki dla państwa. Dobrze byłoby zarobić na to, malując. Co więc takiego przyciągało panów w garniturach do galerii, w których sprzedawano obrazy kobiet przypominających gnijące narzeczone? Może miały być symbolem ich nonszalancji – idealnym złamaniem estetyki eleganckich biur i loftów ze ścianami z surowego betonu? Wróćmy do punktu wyjścia: o kupnie obrazu decyduje treść czy jego potencjał wpasowania się we wnętrze? Wieszamy na ścianie przekaz czy dekorację? Żeby znaleźć treść, trzeba się jednak trochę skupić. Pozornie skupieniu sprzyjają spacery z lampką wina w dłoni w czasie wernisa-

żu, snucie się od obrazu do obrazu. Wydaje się, że w rzeczywistości sprzyja to głównie idealnie wyprasowanym spodniom w kant i 12-centymetrowym szpilkom.

Adam Korszun w czasie egzaminów na studia biegł do Zachęty, siadał na sofie ustawionej na środku sali wystawowej i się gapił. A potem o tym, co „wygapił”, opowiadał egzaminatorom. Dostał się, a nie były to czasu demograficznego niżu, gdy przyjmowano na studia właściwie wszystkich.

„Jestem tu!”

Rozpoczynając jedną z wystaw, zdierał z obrazów papier, bo nie znosi, kiedy widz przychodzi „na gotowe”. Tylko co to jest? Próba wymuszenia refleksji czy sposób zaznaczenia, że mimo wszystko to twórca, nie dzieło, jest najważniejszy? Korszun lubi podkreślać opozycję „ja – oni”. – Mieszkaństwo ma dość specyficzne pojęcie o sztuce i artystach... Może ma to związek z tym, że ta klasa społeczna chce po prostu korzystać z dobrobytu, który sobie wypracowała? – myśli na głos artysta.

Zaminowane pola

– Jakim hasłem, sloganem reklamowym mógłbym się promować? – zastanawia się malarz – Właściwie... chyba zmiierzam do stanowiska antybohatera. Wkurza go niszczenie środowiska, pokręcone stosunki między ludźmi, samowola odbiorców sztuki. Czeka chyba na dzień, w którym wyciągnie ze strychu męskie akty i to z nich zedrze papier na kolejnej wystawie. Trzeba tylko zaczekać, aż „burżuazja” do tego dojrzeje, bo choć Korszun zarzeka się, że jest „chropowaty”, że wywodzi się z innego środowiska, nie podziela jej hierarchii wartości, to ta właśnie „klasa” jest najwzierniejszym odbiorcą nie tylko jego obrazów, ale i... wizerunku. <



Z drugiej strony mikrofonu

Czy w Białej Podlaskiej łatwo prowadzić mało popularny, kosztowny biznes o wąskiej specjalizacji? Na pewno nie, ale nie znaczy to, że nie jest to niemożliwe. Jeśli interes jest równocześnie pasją właściciela, a jego praca podparta solidnym wykształceniem i determinacją w zdobywaniu nowych klientów, to można zaistnieć na rynku, nie tylko lokalnym. Udowadnia to Radosław Korniluk, który od piętnastu lat prowadzi profesjonalne studio nagrań.

Studio Nagrań Dźwiękowych Fon Studio działa od 2000 roku, chociaż plany jego otwarcia pojawiły się dużo, dużo wcześniej. Pierwsze poważne kroki w tym kierunku Radosław Korniluk zaczął stawiać już w latach 90., kiedy w Białej Podlaskiej powstało wiele zespołów muzycznych. Chcąc zaistnieć na rynku muzycznym, musiały nagrywać w amatorskich warunkach lub w niezbyt tanich studiach nagraniowych w Warszawie czy Lublinie. Studio nagrań Korniluka było wyjściem naprzeciw potrzebom lokalnych kapel.

Dla niego samego muzyka jest w życiu bardzo ważna. Poza tym zawsze interesował się technicznymi aspektami nagrań, sprzętem. Kiedy amatorsko zaczął zajmować się nagłośnieniem różnych imprez i nagrywaniem muzyki, pojawił się pomysł, by zająć się tym profesjonalnie.

Marzenia i plany

Królestwo Radka mieści się w jego domu. Do studia, którego ściany wyłożone są materiałami pochłaniającymi dźwięk, schodzi się schodami. Pomieszczenie jest wysokie,

stoją w nim ruchome zastawki akustyczne i mikrofony. – To mój najnowszy zakup – mówi Korniluk, pokazując wysokiej klasy, imponujący mikrofon.

Na górze mieści się reżyserka. Prawie całą jej przestrzeń zajmuje konsola i sprzęt rejestrujący. – Na początku pracowałem tylko w tym pomieszczeniu, zaadaptowanym pokoju w domu. Studio – Radosław pokazuje salę nagrań – w całości zostało dobudowane. Do realizacji swoich marzeń podszedł bardzo poważnie. Najpierw w prasie branżowej znalazł profesjonalną firmę projektującą tego typu pomieszczenia. – Przyjechali, pomierzyli wszystko i zrobili niezłe zamieszanie. Wzbudzili ogólną ciekawość, bo przyjechali samochodem z napisem Polskie Radio – śmieje się Korniluk.

Wykonanie prac ściśle według projektu było bardzo ważne. Od tego zależała jakość powstających tu nagrań. – Budowa ruszyła w 1997 r. Pomimo tego, że adaptacja reżyserki została wykonana nakładem własnych sił, to całość była bardzo kosztowna. Nie starczyło więc pieniędzy na sprzęt – opowiada białczanin. Przyszły realizator dźwię-

ku musiał więc odłożyć finalizację swoich planów na później. Poza tym postanowił zdobyć w tej dziedzinie gruntowne wykształcenie.

Praktyka czyni mistrza

– Od początku chciałem prowadzić swój biznes bardzo profesjonalnie – zapewnia Korniluk. W 1998 r. zaczął naukę w warszawskiej Szkole Realizatorów Dźwięku Teatru Filmu i TV. Uważa, że najwięcej zawdzięcza wspianiałym wykładowcom, doskonałym fachowcom w dziedzinie realizacji dźwięku i praktykom odbytym w warszawskiej Sali Kongresowej. Jednak w tym zawodzie nie bez znaczenia jest też umiejętność słuchania. Realizatorzy dźwięku muszą mieć słuch doskonały.

Jeszcze będąc studentem, Korniluk zaczął pracować na zastępstwach jako realizator dźwięku. Okazało się, że dość dobrze sobie radzi, dlatego zaczęto mu zlecać różne prace. – Pracując w teatrze Ateneum, miałem przyjemność poznać ówczesnego dyrektora, Gustawa Holoubka, i wszystkich aktorów tam grających – podkreśla z dumą biał-



czanin. Jednak najwięcej zawdzięcza pracy w Teatrze Żydowskim. To był, jak mówi, skok na głęboką wodę. – Kilka tygodni po praktykach, które tam odbywałem, zadzwonił telefon i zapytano mnie, czy nie chciałbym zastąpić przez dwa miesiące pracownika. Zgodziłem się – wspomina Korniluk. Nie była to dla niego trudna praca. Przed większym wyzwaniem stanął później. Dyrekcja zaproponowała mu pracę realizatora dźwięku. Mimo wielu obaw, postanowił spróbować. – Nie powiem, na początku nie było łatwo – przyznaje Radosław. Z przyjemnością wspomina te dawne czasy i chociaż z powodów osobistych musiał zrezygnować z posady w Teatrze Żydowskim, to wie, że właśnie tamto doświadczenie bardzo dobrze przygotowało go do pracy w zawodzie realizatora. A powrót do rodzinnego miasta pozwolił wrócić do realizacji marzeń o studiu nagrań.

Praca do białego rana

W reżyserce oprócz sprzętu, fotela i kilku krzeseł jest też półka z płytami, efektami jego pracy. – To już taka niepisana tradycja,

że każdy artysta, który rejestruje u mnie dźwięk, przysyła mi później płytę. Wszystkie mam tutaj – pokazuje dumnie. Są tu krążki bialskich artystów, ale też zespołów i wykonawców z całej Polski. – Nagrywali u mnie Jazz Trio, Fair Play, Frostbite, Gutter Sirens, Janusz Maleńczuk z Forteens. Bialski poeta Irek Wagner nagrywał u mnie płytę ze swoją poezją – wymienia Korniluk. Na co dzień współpracuje z podopiecznymi Ireneusza Parafiniuka, zespołami i wokalistami z Polski, nagrywa lektorów.

Radek ma też swoich stałych klientów, których darzy dużą sympatią. – Muzycy z lubelskiej Kapeli Drewnutnia nagrali u mnie prawie wszystkie swoje płyty. Początki były trudne, bo zespół tworzą muzycy niewidomi i słabowidzący. Zanim zaczęliśmy pracę, każdego z osobna musiałem oprowadzić po studio, ustawić przy mikrofonie. Później muzycy poruszali się tu jak po własnym domu. Poza tym było wesoło i rodzinnie – zapewnia właściciel Fon Studio. Dobrze wspomina też pracę z byłym basistą Wilków, który nagrywał materiał na płytę Marka Maliszewskiego, oraz spotkanie z tręba-

czem, którego nagranie głównego motywu do filmu „Vabank” wszyscy dobrze znamy. – To było dla mnie niesamowite, że muzyk tej klasy przyjechał tu z Krakowa tylko po to, by nagrać motyw do jednego z utworów zespołu Full Power Spirit – przyznaje Korniluk. Praca, którą wykonuje, nie da się zamknąć w ramach czasowych. Trzeba pamiętać, że zarejestrowanie dźwięku jest tylko jej częścią. Bo kiedy muzyki wychodzą ze studia, rozpoczyna się dalszy etap. – Gdy zajmuję się miksem, nie patrzę na zegarek. Czasem tak mnie to pochłania, że siedzę do rana, a ze studia wychodzę tylko dlatego, że muszę iść na 8.00 do drugiej pracy – wyjaśnia Radosław, który od lat nagłaśnia imprezy sportowe i różne uroczystości na bialskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Jednak to właśnie studio jest jego wielką miłością i ma nadzieję, że wciąż będzie się rozwijać. Dlatego dba, by jakość nagrań była coraz lepsza i szuka nowych możliwości. Sponsoruje też nagrania zdolnym zwycięzcom konkursów muzycznych z całego regionu, bo ma nadzieję, że będą pierwszym krokiem do ich kariery muzycznej. ◀

Z tańcem przez życie

Renata Szwed
fot. archiwum

Gracja i ekspresja, pasja i zaangażowanie, ale też dyscyplina i wiele wysiłku włożonego w treningi. No i odpowiedzialność za partnera. – Jedziemy zszywać? – Wojciech Rozwałka wpatruje się w rozciętą wargę chłopca, który przypadkowo oberwał łokciem podczas tańca. – Nie trzeba – zapewnia ośmiolatek i wyciera dłonią sączącą się z kącika ust krew. Za jego plecami stoi dziewczynka. – Martwi się o swojego partnera – tłumaczy instruktor. Na szczęście nic się nie stało i trening można kontynuować. Bo trening jest najważniejszy, a małe kontuzje tylko uczą uwagi, koordynacji ruchów, płynności w tańcu.

Wojtek Rozwałka, trener par sportowych, ma 27 lat i pochodzi z Lublina. Od trzech lat w Białej Podlaskiej prowadzi Klub Tańca Towarzyskiego Zamek przy Białskim Centrum Kultury. Ostatnio zdecydował się zamieszkać z żoną i synkiem w naszym mieście. Jak sam mówi, trafił do Białej przypadkiem. – Mój trener powiedział mi, że są tu pary taneczne, które potrzebują trenera. Na początku była to forma rozrywki. Traktowałem to jako od-

skocznię od swojej działalności. Ale później bardziej zainteresowało mnie prowadzenie zajęć i postanowiłem aktywować klub tańca właśnie w Białej – mówi trener. Docenia ciszę i spokój. – Dla mnie osobiście Biała jest dużo bardziej atrakcyjnym miastem do życia niż akademicki Lublin, gdzie połowa mieszkańców to studenci. To idealne miasto do życia. Poza tym wszędzie jest blisko, a to naprawdę ma duże znaczenie – podkreśla Rozwałka. Dziś ma pod opieką kilkanaście par, które osiągają już pierwsze sukcesy. – Mamy półfinalistów mistrzostw Polski i mistrzów okręgu. A zaplecze ciągle rośnie – cieszy się trener. – Cały czas zgłaszają się dzieci, które chcą uczyć się tańca towarzyskiego, a nasz klub jest drugim co do wielkości w okręgu lubelskim.

Ostatnio w Tarnowie Podgórnym podopieczni Wojciecha Rozwałki, Zuzanna Janik i Patryk Miłoś, zajęli trzecie miejsce na Mistrzostwach Polski.

Taniec – miłość życia

Przygoda z tańcem Wojtka zaczęła się banalnie. – Tak jak prawie każdy chłopak nie umiałem tańczyć – śmieje się. – Okazją i bodźcem do nauki tańca było wesele mojej wychowawczynie z podstawówki. Była to przemiła osoba, a ja jako przewodniczący klasy zorganizowałem mały występ muzyczny przed uroczystością kościelną. Potem wychowawczynie przyniosła film ze ślubu i wesela. No i cała klasa miała ubaw, bo wszyscy zobaczyli, jak to Rozwałka nie umie tańczyć. Wtedy postanowiłem, że muszę się nauczyć – opowiada trener. Za namową kolegi z klubu tańca zapisał się na kurs. Trafił do grupy sportowej, gdzie przydzielono mu partnerkę. – Wtedy złapałem bakcyła – śmieje się Rozwałka. Miał 14 lat, czyli dość dużo jak na rozpoczęcie trenowania tańca towarzyskiego. – Ale – jak podkreśla – dla chcącego nic trudnego. – Dzięki charyzmie trenera i mojej ciężkiej pracy, w tempie ekspresowym zaczęły przychodzić pierwsze sukcesy – wspomina Wojtek.

Po trzech latach treningów trafił do międzynarodowej ekstraklasy „S” tańca towarzyskiego. – Miałem szczęście do ludzi – podkreśla – bardzo dużo wartościowych osób spotkałem na swojej drodze. Jednocześnie po sukcesach zacząłem się zastanawiać, co dalej. Miałem 18 lat. Równoległe kończyłem szkołę muzyczną, poprowadziłem pierwszy kurs tańca i bycie trenerem spodobało mi się na tyle, że zacząłem o tym myśleć jako o sposobie na życie. Jeszcze na studiach muzycznych wahałem się, czy na pewno wybieram dobrą drogę. Ale teraz wiem, że tak. Robię to, co kocham.





Warto podkreślić, że Wojciech Rozwałka w ubiegłym roku po zdobyciu mistrzostwa Polski razem ze swoją partnerką reprezentował kraj na mistrzostwach świata w Innsbrucku.

Najważniejsze nastawienie

To, że taniec ma zbawienny wpływ na rozwój ruchowy dziecka, wiadomo od dawna. – To najlepszy i dodatkowo atrakcyjny sposób na jakąkolwiek aktywność fizyczną – mówi trener. – Naukę tańca można zacząć naprawdę wcześnie. Moja najmłodsza podopieczna zaczynała, gdy miała 2,5 roku, ale to był fenomen pod względem sprawności i rozwoju ruchowego.

Rozwałka podkreśla jednak, że można zapisać dzieci na kurs tańca pod jednym warunkiem – tylko, kiedy będzie im sprawiał przyjemność. – Zmuszanie do czegoś nie ma sensu, bo dziecko może się bardzo szybko zniechęcić – przestrzega trener.

Naukę tańca towarzyskiego można rozpocząć w wieku 4-5 lat. Oczywiście to zależy od rozwoju dziecka. Należy pamiętać o tym, że dzieci rozwijają się w różnym tempie i w zależności od ich umiejętności wiek rozpoczęcia treningów ustala się indywidualnie. – Ważna jest koordynacja ruchów, szybkość zapamiętywania kroków, a to jest kwestia indywidualna. Moja najmłodsza para, która jedzie na mistrzostwa Polski, ma skończone 9 lat. Ale sukcesy można osiągnąć w późniejszym wieku, czego jestem przykładem. Wszystko zależy od determinacji, tego, jak bardzo przyłożymy się do treningów. Oczywiście trochę szczęścia też nie zaszkodzi – śmieje się trener.

Trening czyni mistrza

Nie wszyscy mają predyspozycje do rywalizacji turniejowej. Rozwałka podkreśla, że taniec ma dawać dobrą zabawę. Najlepsi są

indywidualnie przygotowujący do występów w różnego rodzaju konkursach. Chodzi nie tylko o naukę tańca, ale również o nauczenie dzieci sportowej rywalizacji oraz umiejętności godzenia się z porażkami, które są nieodłącznym jej elementem. Przygotowanie do konkursów ogólnopolskich, na których tańczy się aż 10 tańców, to praca na lata. Trzeba pamiętać, że taniec towarzyski to także nauka odpowiedniego zachowania, postawy, dbałości o partnera.

Podopieczni Wojtka Rozwałki trenują pod jego czujnym okiem 3 razy w tygodniu przez dwie godziny zegarowe. Najlepsze pary ćwiczą dodatkowo – czasami nawet po 3-4 godziny dziennie tak, aby odpowiednio przygotować się do konkursów i występów. – Moje pary są bardzo ambitne – podkreśla trener. – Ciężko pracują, aby występować na ogólnopolskich konkursach. A ja chcę im w tym pomagać.

Taniec jest dla młodych ludzi atrakcyjną formą spędzania czasu. – Treningi odciągają dzieci i młodzież od komputerów, telewizorów, wszystkich nowinek technologicznych, które są potrzebne, ale w nadmiarze szkodzą – uważa trener. – Potrzebujemy aktywności fizycznej, kontaktu z ludźmi, poznawania swoich możliwości, uczenia się koordynacji ruchów...

Co godne podkreślenia, taniec pomaga nieśmiałym dzieciom pokonywać lęki. Pozwala zmierzyć się ze słabościami. Poza tym uczy dyscypliny, odpowiedniego zachowania, postawy ciała, obycia ze sceną i publicznością oraz, co ważne, odpowiedzialności za drugiego człowieka. – Wszystko to w przyszłości przyniesie rezultaty – zapewnia Wojciech Rozwałka. – Tancerze doskonale wiedzą, że jeśli będą wytrwali i będą ciężko pracować, osiągną zamierzony cel. Być może droga do tego celu będzie długa, ale sukces po porażce smakuje o wiele bardziej. <



Szkoła dla rodziców

Justyna Kirczuk

Fot. Grzegorz Doroszuk

Narzekamy, że świat zwariował, a przez to tak ciężko wychować młodych ludzi na wrażliwych, aktywnych i samodzielnych. Dzieci nas nie słuchają, co więcej, buntują się coraz wcześniej i coraz mocniej. Nam brakuje sił, cierpliwości i pomysłów na to, jak sobie z tym wszystkim radzić. Wiemy, że coś trzeba zmienić i to jak najszybciej. Nie mamy tylko odpowiednich narzędzi, dzięki którym będziemy potrafili działać. Z pomocą przychodzą organizatorzy Szkoły dla Rodziców i Wychowawców I stopnia, prowadzonej z inicjatywy fundacji Kursu na Miłość w Białej Podlaskiej.

Poniedziałek, zbliża się godzina 17.00. W sali należącej do białskiego klasztoru powoli gromadzą się ludzie. Matki, ojcowie, małżeństwa, studentki, a nawet osoba duchowna. Co tutaj robią? – Uczą się nawiązywania relacji, budowania więzi, asertywności, konsekwencji, empatii, stawiania granic – mówi brat Piotr Zajączkowski. – To wszystko jest bardzo potrzebne w codziennym życiu. Chodzi o rozwój, poznanie metod aktywizujących, warsztatowych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Innym pomaga to na pewno w rozwoju relacji z dziećmi czy wspieraniu współmałżonka w metodach wycho-

wawczych. Ja wykorzystam to między innymi w relacjach z braćmi, z którymi żyję we wspólnocie.

To nie w dziecku tkwi problem

Zajęcia mają charakter warsztatów psychologicznych, składają się z krótkich omówień, ćwiczeń aktywizujących oraz debaty. Prowadzone są przez odpowiednio przygotowanych realizatorów, najczęściej rodziców bądź pedagogów pracujących na co dzień z dziećmi i młodzieżą. Jednym z nich jest Joanna Chalimoniuk, mama dwóch

BURGER w wersji SLOW

Małgorzata Tymoszek
Fot. Grzegorz Doroszuk



Logo najsłynniejszej sieci fast food z charakterystyczną żółtą literą „M” na czerwonym tle zna każdy. Obojętnie w jakim miejscu się znajdziemy, wszędzie to jedzenie smakuje tak samo. Jak ma się to menu do oryginalnych burgerów z wołowiny? Nijak, co udowadnia kuchnia serwowana przy ul. Reformackiej 10 w Białej Podlaskiej.

Moda na prawdziwą bułkę z wołowiną zawitała w końcu do Białej Podlaskiej. Mappy, Burgers and much more przy ul. Reformackiej serwuje dania kuchni amerykańskiej. To one tu królują.

Lovely burger

W lokalu, którego wystrój przypomina amerykańskie knajpki z lat 60. XX wieku,

jest prosto i skromnie. Tak by nie zakłócić smaku burgerów. Zmawiam lovely (16 zł) – duży burger w porównaniu do znanych mi do tej pory. Przed zjedzeniem oglądam go dokładnie. Od razu oceniam, że jest doskonały w każdym calu. Smak tylko to potwierdza. W środku, oprócz dobrze doprawionego mięsa, jest sałata, zielone pesto, pomidor, ogórek, krążki cebuli, a wszystko wzbogacone świeżą bazylią i kiełkami (nie mam pojęcia jakimi). A i jeszcze leniwie ciągnący się kawałek sera. Poezja! Bułka była jak dla mnie trochę za mocno opieczona, ale to kwestia gustu i kubków smakowych. Plusem jest to, że nie rozpadła się w trakcie jedzenia i dobrze trzymała cały środek, aż do ostatniego gryza. Bardzo podoba mi się forma zapakowania burgera w cienki pergaminowy papier z firmowym logo. Klasa.

Co jeszcze

Obok starannie przygotowywanych burgerów, menu wyróżnia się szerokim wyborem niespotykanych herbat czy soków. Od 9 do 11 zł można zafundować sobie prawdziwą bombę witaminową. Ja sięgnęłam po malinową sambę. Lubię oryginalne nazwy dań. Ktoś, kto wymyśla dobre nazwy, musi też serwować dobre jedzenie. Frytki (5 zł) doskonałe – tak jak lubię – z zewnątrz chrupkie, a w środku miękkie. A sos bazyliowy (1 zł), który do nich wybrałam, przepyszny.

Już myślę o kolejnej wizycie. Następnym razem zamówię nowość, jaką jest śródziemnomorski burger z oliwkami i suszonymi pomidorami, które wcześniej na pewno długo i leniwie dojrzewały na krzaku (lubię układać historyjki do pewnych produktów).

Co godne podkreślenia, w Mappy jest sporo promocji. Ulubionym dniem na wizytę w tym lokalu jest piątek, kiedy to za drugie zamówienie zapłacimy połowę ceny.

Ocena

Uwaga! Belgijskie gofry (5 zł) uzależniają. Nie wiem, jak smakują te z Liège, ale jeżeli są w połowie tak dobre jak te z Mappy, to nie muszę już próbować tych oryginalnych. Zapomniałam zapytać, czy zgodnie z oryginalną recepturą dodawany jest specjalny cukier o dość dużych kryształkach. Właśnie ta struktura cukru sprawia, iż są one wyjątkowo chrupiące. Wyczuwam smak karmelu.

Mappy, Burgers and much more to miejsce, gdzie każde danie przygotowywane jest z pasją, wiedzą i miłością. To się wyczuwa w każdym gryzie, tyku i zapachu. Jakość, niestety, odzwierciedlają też ceny, które przy większym głodzie aż bołą. Mam jednak nadzieję, że choć o 20-30 proc. pójdą w dół. Mimo to szczerze polecam to miejsce, oceniając je na 8,5. Wpisuję Mappy, Burgers and much more na listę moich ulubionych restauracji. ◀



Wyrysowana pasja

Pewna kreska i niemal fotograficzna precyzja. To rysunki Klaudii Gasek, uczennicy trzeciej klasy bialskiego IV Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica. Jej rysunki zachwycają dopracowanymi szczegółami, a grafiki komputerowe – nastrojem.

Małgorzata Brodowska

Fot. archiwum

Klaudia rysuje odkąd pamięta. Pasja, która wypączkowała w niej we wczesnym dzieciństwie, z upływem lat, rozwinęła się. Umiejętności plastyczne dziewczyna nadal udoskonala, szlifując swój warsztat.

Klaudia najbardziej lubi portretować ludzi. Młoda artystka przedkłada ołówek nad pędzel, bo jak twierdzi, bliższe jest jej rysowanie niż malowanie. Zastrzega, że w jej historii nie ma nic wyjątkowego. – Po prostu rysowałam w przedszkolu, potem na plastyce w szkole podstawowej i gimnazjum, ale poza szkołą nie poświęcałam temu zajęciu



zbyt wiele uwagi – podkreśla skromnie. A jednak jest w niej coś wyjątkowego, co wyróżnia ją spośród utalentowanej plastycznie młodzieży. Klaudia Gasek to samorodny talent. Nikt jej nie uczył rysowania. Nie brała nigdy udziału w warsztatach, nie uczęszczała na kursy plastyczne. Do wszystkich technik i narzędzi, jakich używa w rysunkach, docierała sama. Idąc do szkoły średniej, nie wybrała klasy plastycznej, ale tę o profilu matematyczno-fizycznym. Uznała, iż ten kierunek da jej więcej możliwości wyboru przyszłego zawodu. Wtedy jeszcze nie wiązała swojej przyszłości z rysunkiem. Jednak w ubiegłym roku postanowiła wziąć



udział w szkolnym konkursie plastycznym. Narysowała portret Johna Lenona. Jej praca okazała się najlepsza. – Nie liczyłam na wygraną. Chciałam się sprawdzić, dowiedzieć, czy moje rysunki są coś warte – zaznacza Klaudia.

Po konkursowym sukcesie stwierdziła, że warto rysować więcej, choć nauka i szkolne zajęcia zabierają jej większość czasu. Rysowanie traktuje jako odskocznnię od codzienności. Nad kartką papieru, z ołówkiem w rękę wycisza się, odpoczywa. Rysuje dla siebie, ale także dla rodziny i znajomych. Powodzeniem cieszą się portrety rysowane koleżankom na urodziny, imieniny lub bez okazji. Wykonuje je też na zamówienie. Niedawno odkryła, że może na tym zarabiać.

Z rysowania wynikało zainteresowanie grafiką komputerową. Zaczęło się kilka lat temu, ale trochę czasu zajęło jej opanowanie obsługi odpowiedniego programu. Dziewczyna tworzy nagłówki na strony internetowe, a także obrazy i swoje ulubione portrety. Przerabia w fotoshopie zdjęcia, dodając przeróżne elementy. Jej grafiki wyróżniają specyficzny klimat, z pogranicza realizmu i fantastyki.

– To idealna kombinacja. Dzięki niej mogę wyrażać siebie, swoje myśli i uczucia. Świat staje się piękniejszy, a ja szczęśliwsza, bo wiem, że robię to, co kocham – mówi utalentowana plastycznie licealistka. Obecnie jest w klasie maturalnej. Nie wie jeszcze, jaką uczelnię wybierze po zdaniem egzaminie dojrzałości, ale kierunek studiów i swoją przyszłość zawodową chce związać z grafiką komputerową. – Coraz bardziej nabieram pewności, że to jest to, co powinnam i chcę robić – podsumowuje Klaudia. <



Małgorzata Brodowska

Fot. Natalia Wołosowicz

Białaska parafia prawosławna liczy około pięciuset wiernych. Są to zarówno mieszkańcy Białej Podlaskiej, jak również okolicznych wiosek. Prawosławna Wielkanoc może przypadać w ten sam dzień co katolicka, ale zdarza się, że różnica wynosi nawet pięć tygodni. W tym roku prawosławni świętowali 12 kwietnia. Różnica ta wynika nie tylko z kalendarza juliańskiego, którym się posługują. – Wielkanoc w Kościele prawosławnym obchodzimy w niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca i po zakończeniu paschy żydowskiej – wyjaśnia ks. Andrzej Pugacewicz, proboszcz parafii pod wezwaniem świętych Cyryla i Metodego w Białej Podlaskiej.

Czas wyrzeczeń

Dom państwa Pugacewiczów jest wielopokoleniowy. Przy stole świątecznym spotykają się ksiądz senior posiadający godność mitrata, Wincenty Pugacewicz z żoną Neonillą, ich syn ks. Andrzej z żoną Krystyną, dzieci i wnuki. Przygotowania świąteczne – takie same jak w domach rzymskokatolickich: sprzątanie, gotowanie świątecznych przysmaków i pieczenie ciast. Zanim jednak pomyśli się o smakołykach ukrytych w koszyku, wiernych czeka praca nad sobą. Ciało i dusza uczą się wyrzeczeń podczas czterdziestodniowego Wielkiego Postu, który rozpoczyna się nie w środę, jak u rzymskich katolików, a w poniedziałek. Następuje tuż po Niedzieli Wybaczenia Win, kiedy to duchowni oraz wierni proszą siebie nawzajem o przebaczenie grzechów. W czasie postu ze stołów znika mięso, ale także jaja, sery, mleko, można jednak jeść ryby, choć w niektórych regionach dozwolone są one tylko w niedzielę. – Post to rodzaj ofiary, czas na modlitwę i refleksję – mówi ks. Pugacewicz. W cerkwi nie odprawia się drogi krzyżowej ani gorzkich żali. Tuż przed Wielkim Tygodniem wierni uczestniczą w rekolekcjach.

Wielkanoc to najważniejsze święto w całym chrześcijańskim świecie. Jak tę uroczystość obchodzi się w Kościele prawosławnym? Żyjemy obok siebie, a jednak mało wiemy o świętowaniu naszych sąsiadów.

Podobnie, ale inaczej

Tydzień zwany Wielkim

W sobotę poprzedzającą Niedzielę Palmową prawosławni obchodzą wspomnienie wskrzeszenia Łazarza. Palmowa Niedziela jest początkiem Tygodnia Męki Pańskiej. W cerkwiach święci się palmy – gałązki wierzbowe z baziami, przybrane zieleńią i wstążkami, które zwykle przygotowuje młodzi. Poświęcone palmy wkłada się w domach za ikony, aby chroniły od zła i zapewniały błogosławieństwo.

Wielki Czwartek to wspomnienie Mistycznej Wieczerzy. To także święto kapłanów. Podobnie jak we wszystkich świątyniach, tak i posługujący w białskiej cerkwi duchowni mają bardzo wiele pracy przez cały okres Wielkiego Postu, a szczególnie w dniach Wielkiego Tygodnia. Oprócz ks. proboszcza Andrzeja Pugacewicza w cerkwi posługuje ks. Marcin Gościk, który jest wikariuszem parafii św. Cyryla i Metodego. Podczas Jutrznii Pasyjnej na środku cerkwi stawiane jest raspiatije (wizerunek Chrystusa wiszącego na krzyżu). – Podczas śpiewania przez chór stichir otwierają się Carskije Wrata i z ołtarza wynoszona jest Ewangelia, którą kapłan kładzie na annałoju przed raspiatijem i czyta fragmenty dwunastu ewangelii pasyjnych. Wierni trzymają w dłoniach zapalone świece. Na zakończenie passiji kapłan czyta modlitwę za wszystkich modlących się przed Ukrzyżowanym Jezusem – opowiada jedna z wiernych, Monika Gościk.

Płasczenica

W domach trwają świąteczne przygotowania. Uczestniczą w nich, w miarę możliwości, wszyscy domownicy. Kuchnia to królestwo kobiet. Obie matuszki (żony duchownych) gotują i pieką to, co rodzina lubi najbardziej. – Nie ma szczególnych potraw wielkanocnych, które miałyby jakieś symboliczne znaczenie, tak jak kutia na Boże Narodzenie – wyjaśnia ks. Andrzej. – Oczywiście jajko jest symbolem nowego życia. Dlatego w naszej tradycji także maluje się pisanki – dodaje. Kiedyś barwione były głównie na czerwono – kolor krwi, symbol męczeństwa Chrystusa. Dziś barwi się je na różne kolory i wydrapuje w misterne wzory.

W cerkwi podczas wieczerni sprawowany jest pogrzeb Jezusa. Kapłan z pomocą ministrantów wynosi na środek świątyni płasczenicę, którą kładzie na symbolicznym grobie Pańskim. – Kościół wschodni nie używa rzeźb ani płaskorzeźb. Płasczenica to tkane płótno symbolizujące całun, w który owinięto ciało Zbawiciela. Przedstawiła Chrystusa leżącego w grobie – wyjaśnia proboszcz Pugacewicz. Po wieczornej liturgii wiele rodzin zasiada do skromnej kolacji. Cichy, wysprzątaný dom skłania do refleksji. Na stole postne racuchy i świece, której płomień był pieczołowicie osłaniany przed wiatrem podczas powrotu z cerkwi. Z drugiej strony, prace w kuchni idą już pełną parą. Nie lada wyzwanie dla wygodniaków domowników.

Pascha, czyli święconka

W Wielką Sobotę w domach czuć już święta. Porządki zrobione, świąteczne potrawy naszykowane, czekają w lodówkach i spiżarniach. Cierpliwie zdobione pisanki złocą się i czerwienią w koszykach. Jeszcze tylko trzeba przetrwać ostatnie godziny ścisłego postu. Tego dnia święci się pokarmy. Święconki nazywają się paschami. Zawartość koszyka niewiele różni się od tych niesionych do kościoła. Są w nim jajka, chleb, sól, wędlina i babki. Na cięcie czasami widnieją inicjały X.B. – Christos Woskresie (Chrystus Zmartwychwstał). W święconkach stoją zapalone świece – symbol zmartwychwstałego Chrystusa, nie ma natomiast baranków. Przed północą rodziny prawosławne zbierają się w cerkwi na nabożeństwo paschalne. W trakcie uroczystej procesji trzykrotnie okrąża się cerkiew z ikoną Chrystusa w grobie. To wyjście na spotkanie Zbawiciela. Po procesji duchowny trzykrotnie uderza w nie krzyżem i ogłasza: „Christos Woskresie”, czyli Chrystus Zmartwychwstał. A wierni odpowiadają: „Woistinu Woskresie” (Zaprawdę Zmartwychwstał). – Cerkiew napełnia się światłem i śpiewem. Otwierają się Królewskie Wrota ikonostasu, które pozostają otwarte przez cały okres paschalny – mówi ks. Andrzej Pugacewicz. Święta Liturgia trwa do trzeciej nad ranem. O świcie wszyscy wracają do domu i często od razu rozpoczynają świąteczne śniadanie, dzieląc się jajkiem. Zaczyna się od pokarmów z koszyka, podobnie jak każdy następny posiłek w kolejne dni świąt.

Przy świątecznym stole

Paschalne stoły są różne. Podczas rodzinnych spotkań na stół wjeżdżają długo wyczekiwane pasztety, wędliny, pieczone mięsa... Na Podlasiu wypieka się na tę okazję mazurki moczone, bardzo delikatne i bogate ciasto drożdżowe, rosnące przez całą noc w zimnej wodzie. Jest także pascha – przysmak zrobiony z twarogu, cukru i bakalii.

W tradycji prawosławnej nie ma lanego poniedziałku. Są za to „wybitki” i „taczanki” – popularne zabawy, zwłaszcza wśród dzieci. – W pierwszej uczestnicy uderzają swoimi pisankami o pisanki przeciwnika. Czyje jajko rozbije się pierwsze, ten przegrywa. W drugiej z kolei toczy się pisanki z górką. Zwycięża ten, którego jajko wyprzedzi inne – z uśmiechem opowiada ks. Andrzej.

Tydzień po Wielkanocy zwany jest świetlistym. O ile pierwszy dzień świąt obchodzi się w skupieniu i rodzinnym gronie, o tyle od Poniedziałku Wielkanocnego zaczynają się odwiedziny. Dzieci czekają na wizytę rodziców chrzestnych i pisankowe prezenty. Piękną tradycją tych świąt są wspólne wizyty na cmentarzu, zwykle w Niedzielę Przewodnią. Święci się wtedy groby. Niektórzy zabierają pisanki i lekko rozłupane zostawiają na mogiłach bliskich. To gest symboliczny, mający przypominać, że dzień powrotu zmarłych do życia jest coraz bliższy. ◀

Ekstremalnie, czyli w pełni

Małgorzata Brodowska

Fot. Grzegorz Doroszuk

Piesza nocna wędrowka ulicami miasta, podczas której doświadczają się własnej słabości i pogłębia duchowość. Idąc kilkanaście czy kilkadziesiąt kilometrów, człowiek mierzy się z bólem, zmęczeniem, zniechęceniem... Poza murami kościoła, w trasie, można lepiej wczuć się w to, co przeżywał Chrystus na własnej drodze krzyżowej. Podstawowy, wewnętrzny wymiar Ekstremalnej Drogi Krzyżowej jest jednak nieuchwytny dla oka i obiektywu. I pozostaje tajemnicą każdego podejmującego to wyzwanie.

Dostaliśmy prosty drewniany krzyż, kamizelkę odblaskową dla przewodnika oraz książeczkę z mapą trasy i rozważaniami do poszczególnych stacji. Wyruszyliśmy z parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w dziesięcioosobowej grupie, tak jak kilkadziesiąt podobnych grup przed nami. Nocą, w milczeniu. Takie jest wyzwanie Ekstremalnej Drogi Krzyżowej, która w piątkową noc 20 marca przeszła ulicami Białej Podlaskiej. Wzięło w niej udział blisko siedmiuset białczan. To pierwsze takie przedsięwzięcie zorganizowane wspólnie przez białskie parafie. Jego pomysłodawcą jest ks. Jacek Stryczek, inspirator wielu spofecznych działań, m.in. „Szlachetnej paczki”.

Wyzwanie, droga, zmaganie, spotkanie – to główne etapy tej formy duchowości, która dla wielu wierzących staje się sposobem na życie. Ekstremalnie, czyli w pełni, nie byle

jak, nie z przymusu, niepowierzchni.

Podczas wędrowki jest normalnie. Po prostu idę, co jakiś czas stacja, krótka modlitwa, tekst rozważań, czytany w świetle latarki – nic wielkiego. Zwykły marsz. Kolejne metry za mną. Idziemy z grupą całkiem żwawym tempem. Od pierwszej stacji „skazanie Jezusa na śmierć” w kościele na Woli do kościoła wojskowego przy Dokudowskiej, gdzie rozważamy chwilę, gdy Chrystus bierze krzyż na swe ramiona. Kolejny przystanek na placu Trzech Krzyży. Tu rozważamy pierwszy upadek Jezusa, po czym kierujemy się do kościoła św. Antoniego. W świetle latarki czytamy o spotkaniu Jezusa z Matką. Na stacji przy kościele św. Anny Cyrenejczyk pomaga dźwigać krzyż. Kolejny etap wcale nie jest jeszcze trudny.

Mijamy grupkę młodzieży, która dziwi się, gdzie i po co idziemy? Nocą, z krzyżem? Wtedy właśnie odkrywam, że poza wiarą właściwie nie ma innego powodu, by iść. Przystajemy przy pomniku na Warszawskiej, by rozważyć, jak św. Weronika otarła twarz Jezusowi. Potem, w milczeniu, kierujemy się do kościoła św. Michała Archanioła. Tu jest kolejna stacja – drugi upadek pod krzyżem. Ból w stopach zaczyna dawać się we znaki. Przy czytaniu rozważań ze zmęczenia czasami płacze się język. To nic. To tylko czasyna się prawdziwe ćwiczenie duchowe – przejście z abstrakcyjnej przestrzeni myśli i rozważań do czegoś bardzo realnego. Właśnie wtedy, gdy od zmęczenia nie można uciec, gdy chcąc iść dalej trzeba się z nim w każdej sekundzie mierzyć, odkrywamy w sobie sens tej wędrowki. Zmaganie pokazuje prawdę

o własnych ograniczeniach, co może pomóc otworzyć się na modlitwę i medytację.

W białskiej rzeczywistości Jezus pociesza płaczące niewiasty przy dwóch krzyżach na skrzyżowaniu ulic Glinki i Sitnickiej. Tu jest kolejna stacja. Po krótkim przystanku grupa, z którą przemierzam drogę krzyżową, przechodzi przed szpital, by rozważyć trzeci upadek Chrystusa. Potem stacja dziesiąta – obnażenie z szat – a my modlimy się na cmentarzu, skąd przechodzimy przed zakład karny. Tu rozważamy śmierć Zbawiciela. W kościele Narodzenia Najświętszej Maryi Panny jest zdjęcie z krzyża. Potem długi marsz do Sanktuarium Miłosierdzia przy ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego na ostatnią stację – złożenie Jezusa do grobu.

Większość z nas dotarła do celu. A celem jest spotkanie. Z Nim. ◀



Jak znaleźć i utrzymać kompetentnych pracowników w Białej, czyli skuteczna rekrutacja

Sam proces pozyskania odpowiedniej kadry jest trudny, czasochłonny i drogi.

Koszty można ponosić zarówno podczas samego poszukiwania, jak i w wyniku popełnionych w tym czasie błędów. Właściciele czy kierownicy przedsiębiorstw, często nie mogąc poświęcić wystarczająco dużo czasu na poszukiwania i selekcję kandydatów do pracy, powierzchownie prowadzą rekrutację. W konsekwencji zatrudniają pierwszą lepszą osobę, w pośpiechu, bez dogłębnej analizy wszystkich chętnych. Po jakimś czasie proces trzeba powtórzyć, bo pracownik się nie sprawdził lub sam odszedł. A to znowu zabiera czas i kolejne pieniądze wydane na ogłoszenia. Delegując wybór nowych ludzi innemu pracownikowi, szefowie nie mają pewności, czy on zrobi to dobrze. Rzykują też zaniechanie regularnych obowiązków tej osoby. Dzisiaj niejednokrotnie bardziej opłaca się skorzystać z usług zewnętrznego doradcy, który profesjonalnie zajmie się pozyskaniem i sprawdzeniem kandydatów za nas. Innym wyjściem jest też zatrudnienie specjalisty, którego głównym zadaniem będzie rekrutacja. W zależności od zapotrzebowania kadrowego firmy, taka osoba może poświęcić się wyłącznie poszukiwaniom pracowników, lub też część swoich obowiązków skupić na innych działaniach związanych z utrzymaniem zatrudnionego już personelu, czyli jego adaptacją, integracją, czy rozwojem. Nie ma znaczenia branża do której poszukujemy fachowców. Znalezione ich jest zawsze trudne, ale odpowiednio przygotowane osoby potrafią skutecznie pozyskać i sprawdzić potencjalnych kandydatów w oparciu o wymagania, które mają oni spełnić. Ponieważ to pracodawca je określa, wystarczy dopasować do nich właściwe jednostki. Firma lub pracownik rekrutujący szuka takich właśnie osób, weryfikuje ich wiedzę, doświadczenie i kompetencje za pomocą określonych narzędzi, testów i symulacji. Tylko osoby spełniające już oczekiwania trafiają do osoby decydującej o zatrudnieniu. Z kilku wyselekcjonowanych kandydatów wybiera ona już tylko tego, który odpowiada jej najbardziej, mając pewność, że otrzymała najlepszych dostępnych ludzi na oferowane stanowisko. Na polskim rynku pozyskanie profesjonalistów z określonej branży jest bardzo trudne. Czasem pracodawca musi zgodzić się na przyjęcie mniej doświadczonej osoby i wyszkolenie kompetentnego specjalisty już w swojej firmie. Ma to również swoje plusy, możemy wtedy zaoferować mniejsze wynagrodzenie do czasu, aż pracownik osiągnie odpowiedni poziom kompetencji. Wybór spośród wielu podobnych sobie osób jest jednak skomplikowany. Zewnętrzna firma lub specjalista do tego zatrudniony posiada wiedzę, umiejętności i sposoby pozwalające określić, kto

ma najlepszy potencjał na dane stanowisko. Zdejmuje ten bagaż z właścicieli i kierowników, oszczędzając ich czas, zapewnia jednocześnie najlepszych kandydatów.

Znaleźć to nie wszystko.

Dzisiaj nie wystarczy już tylko znaleźć i zatrudnić fachowca lub rokuszącego kandydata do wyszkolenia. Trzeba go jeszcze utrzymać. Zapewnić stały rozwój i podnoszenie kompetencji, nie bojąc się, że zmieni firmę na lepszą. Tutaj znowu pomocne jest doradztwo personalne osób, które na co dzień tym właśnie się zajmują. Dbają o adaptację nowych pracowników, poczucie satysfakcji z pracy, identyfikację z przedsiębiorstwem, integrację ludzi wewnątrz firmy i budowanie w niej oczekiwanej kultury organizacyjnej. Tacy specjaliści pomagają określić potrzeby szkoleniowe, pozapłacowe elementy motywacyjne i proponują różnorodne działania mające korzystny wpływ na atmosferę w pracy. Możemy zatrudnić na etat kolejną osobę wyłącznie do tych działań, lub nawiązać współpracę ze specjalistami, którzy obsługują kilka przedsiębiorstw, mają różnorodne doświadczenia i mogą zaoferować więcej usług za podobne wynagrodzenie. Nie musimy się też wtedy martwić o wszelkie aspekty związane z umową o pracę. Firma zewnętrzna obsługuje nas bez przerwy na urlop, jest w stanie zaoferować szeroki wachlarz usług doradztwa personalnego oraz pozyskać i utrzymać najlepszy dostępny i jednocześnie zadowolony z pracy personel. Niestety wiele dużych agencji oferuje takie Usługi w cenach przekraczających możliwości mniejszych lokalnych firm. Bardziej opłacalne może wówczas być zatrudnienie wewnątrz przedsiębiorstwa dodatkowego specjalisty. Istnieją już też jednak małe jednoosobowe działalności, które są odpowiednie właśnie dla tego typu klientów. Wybór sposobu ulokowania rekrutacji wewnątrz czy poza firmą pozostaje kwestią zarządu. Najbardziej istotne jest samo uwzględnienie tego elementu biznesu jako zasadniczego procesu decydującego o sukcesie przedsiębiorstwa.

**P O R A D N I A
PSYCHOLOGICZNA**
Karolina Laszuk

www.poradniapsychologiczna.eu

No to zdrowie!

To zdanie, towarzyszące zakrapianym imprezom, mija się niestety z prawdą. O dobroczynnym wpływie niewielkich ilości alkoholu na organizm można by dyskutować. Jako substancja odurzająca uśmierza ból, powoduje odhamowanie, senność, zanik niepokoju, oszołomienie. Są nawet lekarze polecający lampkę wina do obiadu, co ma służyć sercu. Na tym jednak zalety „procentów” się kończą. A jak we wszystkim liczy się umiar.

O ile kieliszek wódki czy kufel piwa mało kogo powalą, cała butelka czystej czy skrzynka browaru jest dawką trującą dla większości. To jakby zamiast jednej aspiryny połknąć całe opakowanie. O działaniu leczniczym nie ma już wtedy mowy. Pojawia się za to szereg skutków ubocznych. Bóle głowy, kłopoty żołądkowe, złe samopoczucie następujące już w kilka godzin po spożyciu. Dodatkowo zwiększa się prawdopodobieństwo ryzykownych zachowań i agresji. Nierzadko zdarza się też utrata przytomności, urazy i wypadki czy przypadkowy seks.

W polskiej kulturze przyjęło się, że świę-

towaniu towarzyszy alkohol. Pretekstem do jego spożycia staje się jednak coraz częściej chęć odreagowania stresu dnia codziennego. Mało kto widzi zagrożenie w niewielkiej ilości trunku towarzyszącej nam raz na jakiś czas. Jeżeli tak to wygląda, rzeczywiście ryzyko nie jest duże. Jednak regularne picie zwiększa tolerancję. W efekcie potrzebna jest coraz większa ilość alkoholu, aby wywołać oczekiwany stan. Wzrasta wówczas ryzyko uzależnienia psychicznego oraz fizycznego. Stąd już bardzo blisko do nałogu.

Alkoholizm uważa się za chorobę dotyczącą głównie mężczyzn. Niestety prawdą jest, że na tę przypadłość cierpią również często kobiety. W ostatniej dekadzie dogoniły panów w tym niechlubnym rankingu i stanowią obecnie między 40 a 50 procent pacjentów zgłaszających się na leczenie. Panie wpadają w nałóg znacznie szybciej, łatwiej oraz gwałtowniej. Ich organizm jest mniej odporny na działanie procentów i podatniejszy na rozwój choroby. Ta bardzo często rozwija się u nich w późniejszym wieku. Mężczyźni rzadko uzależniają się po 40. roku życia. Zwykle stopniowo przez lata wciągają się w picie. Damski alkoholizm wiąże się z większym napiętnowaniem społecznym, z tego powodu idzie niejednokrotnie w parze z innymi problemami. Wygórowane standardy bycia idealną w każdym aspekcie to źródło frustracji i podatny grunt do rozwoju depresji.

Powszechne przekonanie, że alkoholizm to przypadłość niższych warstw społecznych również jest błędne. Przyzwyczailiśmy się do widoku zataczającego się

Karolina Laszuk



towarzystwa na pl. Wolności. Wiele osób cierpi jednak w zaciszu swojego domu, skrzętnie ukrywając własne kłopoty.

W naszym kraju alkohol jest nierozdzielnie związany z wszelkimi imprezami towarzyskimi. Mało kto wyobraża sobie prawdziwe świętowanie bez drinka. Spróbujmy obejrzeć mecz bez butelki piwa, zjeść kolację bez kieliszka wina albo spędzić sobotni wieczór z sokiem w szklance. Ale co będzie wtedy pretekstem do męskich spotkań w garażu? Jak też można uczcić coś wyjątkowego, jeśli nie toastem? Tu chyba leży sedno problemu, aby umieć relaksować się też bez używek. No a jeśli już koniecznie pijąc, to przynajmniej w granicach rozsądku. ◀

Alkohol w liczbach (na podst. danych WHO)

Standardowa dawka	60 g alkoholu (100 %) = 1 porcja
Zawartość alkoholu (porcje) w standardowych objętościach	250 ml piwa (kufel) = 2 porcje 0,75 l wina (butelka) = 7,5 porcji 0,5 l wódki („połówka”) = 17 porcji
„Bezpieczna” dawka – mężczyźni	≤ 6 porcji jednorazowo (3 butelki piwa, 3 kieliszki wina po 200 ml, 180 ml wódki)
„Bezpieczna” dawka – kobiety	≤ 4 porcje jednorazowo (2 butelki piwa, 2 kieliszki wina po 200 ml, 120 ml wódki)
„Norma” tygodniowa („bezpieczna” ilość) - mężczyźni	13 butelek piwa, 3 butelki wina, 0,8 l wódki
„Norma” tygodniowa („bezpieczna” ilość) - kobiety	7 butelek piwa, 2 butelki wina, 420 ml wódki

Pewnego razu rowerzyści z Białskiego Klubu Rowerowego zorganizowali rajd na powitanie wiosny! Wyruszyli w kolorowych przebraniach po okolicznych wsiach i lasach. Nie wiedzieli, że ten rajd zapamiętają na długo.*



* Wszelkie postaci i wydarzenia (poza faktem wycieczki) zostały zmyślone ;)

W kajakach



z dr. Grzegorzem Godlewskim,

pracownikiem Katedry Turystyki i Rekreacji bialskiej Filii AWF,

rozmawia Gabriela Kuc-Stefaniuk

Kto wymyślił AWF Kayak Days?

Grzegorz Godlewski: – Dwa lata temu zorganizowałem na pływalni bialskiego AWF-u pokazy kajakowe przygotowane przez członków Szkoły Kajakarstwa Górskiego i Raftingu Retendo z Krakowa. Cieszyły się sporym zainteresowaniem. Zarówno studenci, jak i mieszkańcy miasta oglądali kajakową ekwilibrystykę i wielu z nich bardzo przychylnie wypowiadało się na temat tej inicjatywy. Pasja kajakowania towarzyszy mi od wielu lat, więc naturalną była dla mnie potrzeba, aby po raz kolejny zaprosić Piotra Sikorę wraz z zespołem instruktorów do Białej Podlaskiej. Tym razem jednak formuła naszego spotkania będzie znacznie szersza. Piotr podzieli się ze słuchaczami i widzami nie tylko swoimi umiejętnościami praktycznymi, ale także niezwykle ciekawymi przeżyciami towarzyszącymi mu podczas wyprawy „Himalayak”. Ponadto trzymając kciuki za wyprawę Aleksandra Doby, który przepłynął kajakiem Atlantyk, a później wybrany został przez czytelników „National Geographic” Podróżnikiem Roku, zrealizowałem także swoje marzenie, by zaprosić go do Białej. Okazuje się, że warto mieć ambitne plany – mówię to i w kontekście wspomnianych powyżej wypraw, i naszego spotkania,



na które już teraz zapraszam wszystkich zainteresowanych.

Czy kajakarstwo jest popularną dyscypliną aktywności turystyczno-rekreacyjnej?

– Nie jest jeszcze na pewno tak popularne, jak np. bieganie czy jazda na rowerze, bo potrzeba do jego uprawiania wymaga nie tylko chęci, motywacji, niezbędnych umiejętności, ale także sprzętu i przede wszystkim – rzeki lub odpowiedniego akwenu. Krzna i Bug są przyjazne i niezwykle malownicze, więc na naszych terenach kajakarstwo ma szanse permanentnego rozwoju. Przypadek Poznania doskonale to potwierdza – tor kajakowy na Malcie i cała infrastruktura, która mu towarzyszy, przyciągnęły wielu amatorów tej aktywności, w każdym wieku. Jeśli udałoby się zrealizować plan rewitalizacji doliny Krzny, kajakarstwo rekreacyjne (a może i sportowe) byłoby w Białej skazane na sukces. Sądząc po zaangażowaniu studentów w inicjatywę organizacji Dni Turystyki Kajakowej, takie idee trafiają na podatny grunt, tym bardziej, że doświadczony instruktor kajakarstwa (a takich szkoli bialska Filia) może przekuć swoje pasje także w sukces finansowy (np. organizując lub prowadząc spływy czy prowadząc wypożyczalnię kajaków). Przykładem jest nasz absolwent Marek Pomietło, który w Sławatyczach nad Bugiem stworzył prężną firmę działającą w tej branży (kajaki.nadbugiem.pl). Oferta produktowa aktywności związanych z kajakarstwem jest bogata, a jej beneficjentami mogą być osoby indywidualne, szkoły, zakłady pracy, uczelnie, instytucje czy stowarzyszenia.

Czy kajakarstwo może być weekendowym hobby?

– Jak każda dyscyplina sportu czy turystyki – kajakarstwo może być i weekendowym hobby, i codziennym zajęciem, choć trzeba przypomnieć, że jest silnie determinowane sezonowością i warunkami pogodowymi. Kontrargumentem mogą być tu wyprawy kajakowe odbywające się w zimowej aurze (jedna z takich inicjatyw miała miejsce w lutym na Krznie, którą słusznie okrzyknięto inauguracją sezonu kajakowego na Podlasiu). Zależy to także od tego, czy mamy ochotę kajakować wyłącznie dla przyjemności, czy także dla adrenaliny związanej z rywalizacją i uczestnictwem w zawodach etc. ◀

BIALSKIE CENTRUM KULTURY KLUB KULTURY „EUREKA”
ORAZ MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA Nr 6
W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Białskie Centrum Kultury

WESPIEŁA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W BIAŁEJ PODLASKIEJ

ZAPRASZAJĄ
DZIECI ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH DO WZIĘCIA UDZIAŁU
W XXVII EDYCJI KONKURSU LITERACKO-PLASTYCZNEGO

BAJKI, BAJECZKI Z LEGENDAMI POLSKIMI

KONKURS LITERACKI „KSIĄŻECZKI - BAJECZKI”

W tym roku proponujemy, abyście sięgnęli do legend polskich. Na pewno znacie takie legendy jak: Smok Wawelski, Myszy Króla Popiela, Pan Twardowski, Bazyliśzek, Wars i Sawa, Szewczyk Dratewka, Baśń o Złotej Kaczce i inne. Jeżeli nie, to warto po nie sięgnąć. Wszystkie te i wiele innych znajdziecie w najbliższej bibliotece. Na podstawie tych legend napiszcie własną. Może ona dotyczyć Polski, Podlasia lub Białej Podlaskiej. Możecie wykorzystać postacie z legend polskich albo stworzyć własne. Opowiadanie, które napiszecie niech ma formę książeczki. Oceniane będą najlepsze pomysły, poprawna polszczyzna, ładna budowa zdań oraz forma graficzna Waszej książeczki czyli okładki, ilustracje, sposób zapisania treści.

KONKURS PLASTYCZNY „KOLOROWE MALOWANKI”

Tematem konkursu plastycznego będą legendy polskie. Zilustrujcie jedną z wielu znanych legend. Narysujcie, namalujcie lub użyjcie innej techniki na formacie A3 (duży blok) i to będzie drugi konkurs. Tutaj będziemy brać pod uwagę oryginalność (żadnych przerysowań), kolorystykę, technikę plastyczną, estetykę.

Prace podpisać: imię i nazwisko autora pracy, szkoła, klasa oraz imię i nazwisko nauczyciela prowadzącego.

Wasze prace będą oceniane w kategoriach wiekowych: klasy I - III i IV-VI szkół podstawowych.

Przyjdźcie je na adres: BCK Klub Kultury „Eureka” 21 - 500 Biała Podlaska ul. Orzechowa 34

do 18 maja 2015 r.

informacja: tel. 83 3436291

► „Bajki, bajeczki...” Młodzi pisarze i plastycy, do piór i pędzli! Legendy rozwijają wyobraźnię i wiedzę. Zapraszamy rodziców, by czytając je razem z pociechami, przypomnieli sobie popularne polskie legendy, poznali nowe, związane z naszym regionem i dopingowali dzieci do twórczej aktywności. Na pewno przyznają, że w naszych podaniach inspiracji jest nie mniej niż w „Harrym Potterze”. BCK, Klub Kultury Eureka i filia nr 6 MBP zachęcają do udziału w konkursach: literackim i plastycznym. Szczegóły – na plakacie. Zwycięzców zaprezentujemy na naszym profilu na facebooku.

► 24 kwietnia o godz. 18:00 Krzysztof Anin Kuzo i BCK zapraszają do siedziby Centrum przy ul. Warszawskiej 11 na wernisaż artysty pt. „Twarze”. Na zdjęciach honorowy członek Lubelskiego Towarzystwa Fotograficznego uwiecznił osoby

Białskie Centrum Kultury

Prezydent Miasta zaprasza białaczan z kosztownym piknikiem na rodzinne grillowanie przy muzyce na żywo

Majówka u Radziwiłła

3 maja godz. 16.00
Park Radziwiłłowski

W PROGRAMIE MAJOWE NIEPODZIEWANI!

- Tejnice Parku Radziwiłłowskiego – gra terenowa dla dzieci (10 - 13 lat) zapyty chetyrny w Galerii Podlaskiej (płatna impreza ograniczona)
- Dźwięk Stradziaka – pokazy estradowe
- Koncerty: Kapeli Ludowej „Podlasiacy” i Kapeli Podlaskiej „Kława Festiwa”
- Spokojnie przy gitarze i gitarze
- „Krag żywa” spektakl Teatru Ognia „Antidotum”
- Coś smacznego dla dorosłych i dla dzieci – wata cukrowa, popcorn...

zasłużone dla polskiej kultury. „Twarze. Cztery dekady z fotografią” można oglądać do 12 maja b.r.

► 3 maja Prezydent Miasta Biała Podlaska i Białskie Centrum Kultury zapraszają na Majówkę u Radziwiłła. W ramach wspólnego świętowania przewidziano grę terenową, kolejny, fantastyczny na pewno, spektakl znanego wszystkim Teatru Ognia „Antidotum”, występy rodzimych muzyków i inne atrakcje. O 16:00 początek imprezy, a o której się zakończy – zależy już od Was, drodzy białaczanie.

Białskie Centrum Kultury

KONCERT Z OKAZJI DNIA MATKI

GRAŻYNA ŁOBASZEWSKA

Czas nas uczy pogody...

30 maja 2015 r.

godz. 19.00 sala widowiskowo - konferencyjna, ul. Brzeska 41

Bilety w cenie 30 zł do nabycia w Białskim Centrum Kultury: ul. Warszawska 11 - Ingressant, tel. 83 343 67 18
KK Scena ul. Zygmunta Augusta 6, tel. 83 343 18 18, KK Eureka, ul. Orzechowa 34, tel. 83 343 62 91

► 30 maja na świętowanie Dnia Matki BCK ma propozycję nie do odrzucenia: koncert Grażyny Łobaszewskiej. Piękna kobieta, piękne teksty i piękna muzyka. Bilety będą niezwykle eleganckim prezentem dla osób, które kochamy najbardziej na świecie. Można je kupić w BCK, KK Scena i KK Eureka. Tego koncertu nie można przegapić!

PAŃSTWOWA SZKOŁA WYŻSZA IM. PAPIEŻA JANA PIIA II W BIAŁEJ PODLASKIEJ
INSTYTUT PAMIĘCI NARODOWEJ ODDZIAŁ W WARSZAWIE
ARCHIWUM PAŃSTWOWE W LUBLINIE

prezentacja na wstępie z:

OSTATNI „LEŚNI”

MAZOWSZE I PODLASIE W OGNIU 1948-1953

prez. promocję edycji książkowej Aliny Fedorowicz „Marty” o Oddziale Partyzanckim „Żenewa” z udziałem wydawców i autorów naukowego opracowania dr. PUBL. DARIUSZEM KASPEREM I DR. NARADZEM BECHTA

7 maja 2015 r.

czwartek
godz. 11.00 (wystawki)
godz. 12.00 (wystawki i dyskusja)

NOL GŁÓWNY PSW, UL. SIDORSKA 95/97, BIAŁA PODLASKA



8 kwietnia 1923 r.

Przykłady uczynek.

P. Józef Kozłowski, właściciel składu – ślusarskiego, w Białej, przy ul. Brzeskiej, z powodu świąt wielkanocnych złożył w Magistracie dla przekazania Przytułkowi dla sierot pozostającemu pod opieką T-wa Dobroczyńności, czekiem 20 tys. marek i kwit na 4 kg. cukru ze sklepu p. Fr. Kałuszyńskiego.

13 kwietnia 1924 r.

Narodowa Organizacja Kobiet w Białej – zawiadamia te panie, które posyłały swe służące na kursa czytania, pisania i rachunków, odbywające się 2 razy tygodniowo w szkole im Kr. Jadwigi, że każda z dziewczyn została zaopatrzona w kartę ostemplowaną, na której wpisywana ma godzinę przyścia na kurs i godzinę, w której kursa w danym dniu opuściła. Dla kontroli, czy dziewczęta nie marnują przeznaczonego na naukę czasu, pożądanym jest i prosimy, by panie każdorazowo odnotowały, że kartę widziały. Przy tej sposobności zaznaczyć należy, że największy procent uczęszczających na kursa pochodzi od żydowskich służbodawców. Czyżby ci więcej dbali o nauczanie polskich służących czytania i pisania, aniżeli nasze panie? (...) Pamiętajmy, że przyszłość narodu i jego siła leży w zgniceniu analfabetyzmu i nieuctwa u nas.



1 kwietnia 1935 r.

„Plantacje i ogrody m. Białej Podlaskiej” – Ówczesni włodarze miasta i całe społeczeństwo było żywo zainteresowane poprawą jakości życia w mieście, jego wyglądem, ekonomią i gospodarką. W myśl zarządzenia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z 1928 r., o konieczności zadzwieriania miast, miasteczek i wsi, władze Białej Podlaskiej zaplanowały założenie „plantacji i ogrodów o charakterze użyteczności publicznej oraz miejski zakład hodowlany, który będzie zaopatrywać miasto w potrzebny materiał roślinny.” „Miasto, pozbawione naturalnej ozdoby – zieleni, drzew i krzewów, jest nie do pomyślenia w czasach dzisiejszych. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że drzewa przy bardzo wielu czynnikach praktycznego znaczenia, nie tylko podnoszą w wybitny i naturalny sposób zdrowotność miasta, ale są też najwidoczniejszym wyrazem jego kultury.”

Rozgłośnia megafonowa. Staraniem Obwodowej Ligi Morskiej i Kolonjalnej, uruchomiona została z dniem 19 marca r. b. w lokalu L. O. P. P. w Białej Podl. rozgłośnia megafonowa, której megafon umieszczony jest na Pl. Wolności a w ciągu najbliższych dni także megafon zainstalowany zostanie na Nowym Rynku. Na razie rozgłośnia jest czynna: we wtorki, czwartki, piątki, soboty i niedziele. Z usług rozgłośni korzystać mogą firmy handlowe i osoby prywatne, przez nadawanie ogłoszeń i reklam, które będą przekazywane przez rozgłośniki na miasto. Koszta reklamy są nikłe, a korzyść wielka, gdyż wygłaszanie reklam przez megafony przysporzy pp. kupcom znaczny zastęp klienteli... Prośbę rozgłośni (studja) poruczono p. Marjanowi Klajnerowi, który pełni równocześnie obowiązki speakera.

5 kwietnia 1935 r.

Burmistrz Bialski p. inż. Walawski zawiadomił policję iż do jego biurka dokonano włamania. (...) zginęły tylko akta zawierające dochodzenie dyscyplinarne przeciwko dwu urzędnikom magistratu. Pieniądze i inne dokumenty ocalały. Okazuje się, że sprytne włamanie nie było jednak umiejętnie zareżyserowane, bo podejrzenie może być skierowane tylko przeciw owym urzędnikom, którym jedynie zależyć mogło na usunięciu kompromitujących dokumentów z biurka zwierzchnika. Zamiast jednej sprawy – dwie, i nie wiadomo która gorsza.

16 kwietnia 1936 r.

Od 16 do 19 kwietnia publiczność zachwycała się pięknym przebojem sowieckim p.t. „W walce z caratem”, osnutym na tle autentycznych wydarzeń z 1905 roku, w których brali udział również i Polacy. Od dnia 20 do 22 b.m. – porywający romans, pełen wspaniałych melodji schubertowskich, p.t. „Ostatnia serenada”, z udziałem Nilsa Asther’a. Z kolei od 23 do 26 – sympatyczny Dymśza w filmie p.t. „Dodek na froncie” – obok zawsze doskonałego Znicza i nierównanej Ćwiklińskiej. [Przed wojną mieli Dodka, my dzisiaj mamy Dodę – PP].

19 kwietnia 1935 r.

W dniu 14 bm. na boisku na Woli odbył się match piłki nożnej między drużynami „Pogoń” (Brześć n/B i „Lot” (Biała-Podl.). Goście odnieśli zwycięstwo bijąc gospodarzy w stosunku 5:3. Match zawiódł jednak oczekiwania. Gra była ospała, bez zapału i werwy. (...) Wrażenia prócz tego popsuło robienie zdjęcia w czasie przerwy. Widocznie Zarząd Klubu bialskiego nie liczy się wcale z publicznością, która zupełnie słusznie poczęła zdradzać zniecierpliwienie. W przyszłości należałoby wystrzegać się podobnych uchybień. Głos z przyszłości – dzień bez selfie dniem straconym – PP].

conym – PP].

10 kwietnia 1938 r.

Obwieszczenie Urzędu Pocztowo-Tel. w Białej Podl. W związku ze zbliżającymi się świątami Wielkiej nocy i przewidywanym zwiększeniem się ruchu na poczcie uprasza się P.T. Publiczność o przestrzeganie we własnym interesie następujących zasad: 1) paczki świąteczne należy wysłać jak najwcześniej. 2) opakowanie paczek żywnościowych powinno być mocne i trwałe. 3) do paczek bez opakowania (drób itp.) należy starannie i trwale przymocować tabliczki z adresem nadawcy i odbiorcy. (...) 17 kwietnia zewnętrzna służba pocztowa oraz służba doręczeń przesyłek pocztowych ustaje w zupełności. Wyjątek w służbie doręczeń w tym dniu stanowią paczki żywnościowe, przesyłki listowe pośpieszne oraz paczki z żywymi zwierzętami. [Ciekawe co dziś powiedziałyby pani w okienku, gdybyśmy tak przynieśli kurkę albo kaczkę w klatce do wysłania do cici w Warszawie – PP].



kwiecień 1955 r.

Tysiące mieszkańców Białej Podlaskiej korzysta z audycji radiowęzła. (...) Radiowęzeł ma dwa programy – ranny i wieczorny. Obydwa trwają 20 minut. W tygodniu wynosi to 140 minut. Jaką teść powinny mieć audycje by zainteresowały słuchacza? Nad tym długo zastanawiało się kolegium redakcyjne i nie od razu znalazło właściwą drogę. W pierwszym okresie po reorganizacji audycje nie miały planowego charakteru. (...) Dopiero w toku pracy codziennej „Rozgłośnia Bialska” zdobyła się na własny program. Walorem dodatkowym radiowęzła są jego audycje cykliczne. Do nich należą: Audycja wiejska, przegląd wydarzeń z ubiegłego tygodnia, kronika kulturalna, pogłębiamy przyjaźń Polsko – Radziecką oraz krótkie wiadomości w formie błyskawicy... Ciekawostka związana z radiowęzłem: Przez długi czas w początkach działania rozgłośni, co dzień punktualnie o godzi 16:50 do radiowęzła zaglądała Genowefa Żukowska, tyko po to by spytać, czy będzie nadawana jakaś audycja. Często otrzymywała odpowiedź negatywną, więc znów przychodziła następnego dnia. Zdarzało się, że kierownik zniecierpliwiony nachalnością kobiety wyciągał jakieś papierki, mówił że właśnie oto jest audycja i odczytywał jakieś ogłoszenia. Dzięki temu głos pani Genowefy znało co najmniej 20 tysięcy bialskich słuchaczy. Dopiero po zmianie kierownictwa audycje z radiowęzła zaczęto nadawać regularnie. [Pani Genowefa Żukowska – mistrzyni autopromocji – PP].

SKLEP



KAWA

ZABAWA

NALESNIKI