

“Idzie luty — obuj dobre buty!”

DZIENNIK KIJOWSKI

Nr 3

(58)

luty

1997

Istnieje od roku 1906

Pismo społeczne, ekonomiczne i literackie

SUPLEMENT GAZETY "HOŁOS UKRAINY"



UKRAIŃSKO-POLSKIE FORUM BIZNESU



Epizod spotkania. Rozmawiają Jerzy Bahr - Ambasador RP na Ukrainie, Krzysztof Janik - z-ca Ministra Kancelarii Prezydenta RP, Serhij Osyka - Minister Handlu i Kontaktów Ekonomicznych z Zagranicą Ukrainy

Fot. W. Nehrebecki

W ostatnich dniach stycznia w Kijowie odbyło się polsko-ukraińskie forum biznesu, w którym wzięli udział przedstawiciele 45 wielkich polskich spółek. Rozmowy toczyły się pod patronatem Prezydentów Ukrainy i Polski. Jednym z najważniejszych wyników Forum stała się inicjatywa wysunięta przez stronę polską mówiąca o jak najszybszym przygotowaniu Memorandum określającego kierunki udoskonalenia i pogłębienia dwustronnej współpracy.

Największe kapitały inwestorzy z Polski ulokowali w handlu krajowym — 3,3 mln \$, w przemyśle lekkim — 3,3 mln \$, handlu zagranicznym — 2,3 mln \$, przemyśle budowy maszyn i obróbki metali — 2,1 mln \$ i w przemyśle chemicznym — 1,1 mln \$. Dziś na Ukrainie działa 495 przedsiębiorstw z kapitałem polskich inwestorów, z czego 455 to wspólne przedsiębiorstwa.

Struktura towarowa eksportu i importu między naszymi krajami wykazuje ostatnio określoną stabilność. Jej podstawą są dostawy rud żelaza i manganu oraz produkcji rolniczej z Ukrainy i węgla kamiennego z Polski.

Na Forum konstatowano, iż podstawowymi drogami zwiększenia obrotu towarowego, między innymi, mogłyby stać się:

- wspólne konsultacje w celu podpisania umowy dotyczącej wzajemnych dostaw węgla i rud;

- udział przedsiębiorstw metalurgicznych Polski w zakończeniu budownictwa kombinatu uszlachetniania (utleniającego) rud w Krzywym Rogu i stworzenie na jego bazie spółki akcyjnej;

- udział strony polskiej w akcjonowaniu i wspólnej eksploatacji mocy przerobowych przedsiębiorstwa obróbki drewna w Krzywym Rogu;

- utworzenie wspólnego przedsiębiorstwa przeróbki katalizatorów z metali szlachetnych i wytwarzanie nowych katalizatorów dla produkcji nawozów azotowych;

- zawiązanie ukraińsko-polskich kół finansowych w różnych gałęziach, w tym — w energetyce, przemyśle chemicznym, budowy maszyn, rolnictwie itp.;

- wspólne budownictwo i modernizacja arterii komunikacyjnych w obu krajach, wykorzystanie korytarza transportowego Gdańsk — Odessa;

- udział w rozbudowie infrastruktury przygranicznej naszych państw,

- rozrzeszenie sieci usług międzynarodowych;

- budownictwo nowych i rekonstrukcja istniejących przejść granicznych;

- istotne ożywienie współpracy dwustronnej pomiędzy odrębnymi regionami Ukrainy i Polski.

Wysokie wieże kościoła

Na pewno każdy podróżujący, dojeżdżając do stolicy Ukrainy koleją żelazną, mijając po drodze Fastów, położony niedaleko Kijowa. To XIV wieczne miasto w ciągu wielu wieków zamieszkałe było przez ludzi różnych narodowości, w tym Polaków. W nasze czasy jest ich tam również niemało — zgodnie ze spisem ludności lat 80. narodowość polską zadeklarowało prawie 2,5 tys. osób (na ponad 50 tys. mieszkańców miasta). Kiedy rozpoczął się okres "pieriestrojki" i zmienił się stosunek władz do religii, a zatem zwrot świątyni wiernym. Polacy Fastowa założyli swoją Radę Parafialną i rozpoczęli starania o otwarcie kościoła katolickiego. Tym bardziej, że mieli

czego domagać się — praktycznie w centrum miasta stał piękny pod względem architektonicznym kościół, wybudowany tu na początku XX stulecia.

Budowla ta zawsze była dumą miasta, być może właśnie to uratowało ją przed zniszczeniem w czasach stalinowskich.

Kamienny kościół rzymsko-katolicki w Fastowie zamiast drewnianego (w swoim czasie zafundowany przez włościankę hrabinę Branicką) wzniesiono w latach 1903 - 1911 według projektu architekta-

Polaka Władysława Dąbrowskiego przy udziale architekta-Ukraińca Fedora Troupianskiego. Od tamtego czasu kościół stał się dominującą budowlą miasta, przyciągając wzrok swoim pięknem zewnętrznym i wewnętrznym.

Każdy gość Fastowa zwróci uwagę na to, że wybudowano kościół w stylu romańsko-gotyckim jako tradycyjną bazylikę (na planie krzyża) o trzech nawach z transeptem. Flankują go dwie wieże, między którymi mieści się centralne wejście w postaci portalu. Nad wejściem

duże okrągłe okno — „róża”, tradycyjny element świątyni gotyckich. Główną, zachodnią fasadę wykonano z dodatkami pewnych elementów secesji. Elewacje świątyni zdobią piękne rzeźby i płaskorzeźby, stworzone, jak przypuszczają naukowcy, przez plastyka Elio Sala, Włocha z pochodzenia, który ozdabiał rzeźbami w Kijowie również kościół św. Mikołaja, Muzeum Starożytności i Sztuki oraz „dom z chimerami” W. Horodeckiego.

Ciąg dalszy na str. 3

Olimpiada Literatury i Języka Polskiego

Równocześnie w trzech miastach ukraińskich: Żytomierzu, Winnicy i Kijowie 2 lutego br. odbyła się Olimpiada Literatury i Języka Polskiego II stopnia

Olimpiadą zaopiekował się bezpośrednio Generalny Konsulat RP w Kijowie i do składu komisji w ww. miastach weszli: w Winnicy — wicekonsul p. Grzegorz Kaczmarek, w Żytomierzu — konsul ds. Polonii p. E. Jabłoński, w Kijowie — referent ds. Polonii p. Iza Grochowska-Tomasik.

We wszystkich trzech miastach Olimpiada rozpoczęła się o godz. 11, zadania dla uczestników były identyczne.

W stołecznym Kijowie dla 17 uczestników zawodów swe drzwi gościnnie otworzył Pałac Dzieci i Młodzieży, na czele którego stoi dyrektor p. Tatiana Swirskaja. Natomiast wykładowcami, którzy szkolili dzieci przed tą Olimpiadą, oraz przygotowaniem jedzenia dla dzieci i członków Komisji (środki pieniężne Konsulatu Generalnego RP w Kijowie) zaopiekowała się p. Helena Gołowatenko, referent-metodysta Działu Akcji Międzynarodowych Pałacu Dzieci i Młodzieży a jednocześnie prezes Kijowskiego Związku Nauczycieli Języka Polskiego.

Ciąg dalszy na str. 2



Fot. W. Nehrebecki

PRZECZYTAJ
W NUMERZE

JULIUSZ Str. 4
SŁOWACKI

ZDROWIE... Str. 5

LINIE PAPILARNE Str. 8

“POLINFORM”

Biuro Kontaktów Kulturalnych
i Gospodarczych z Polską

Efektywnie sprzyja szybkiemu
zawieraniu kontaktów bizneso-
wych między firmami i instytu-
cjami Ukrainy i Polski

Tel/fax: (380-44) 512 52 08,
225 27 70

“LITERA”

Agencja Literacka pomoże
Państwu pomyślnie
opracować i wydać
czasopismo i książkę
lub gazetę

Tel/fax: (380-44) 512 52 08,
265 12 40

Jasełka w szkole



W kijowskiej szkole-gimnazjum nr 48 w dniach od 4 do 8 lutego br. w ramach Dni Języków Obcych odbyły się również „Jasełka polskie”. To prawdziwe święto dzieci rozpoczęło się występem znanego już kijowskiego zespołu „Pierwiosnek” pod kierownictwem Bolesława Krasnopolskiego. Następnego dnia dzieci klas najmłodszych (1-3) wystawiały scenki, deklamowały wiersze, opowiadały anegdotki w znanych im językach obcych: polskim, angielskim i francuskim.

W podobny sposób zademonstrowała swoją wiedzę językową i zdolności aktorskie młodzież klas średnich i starszych, ale odpowiednio już w kolejne dni. Ponieważ program każdej klasy był bardzo bogaty, a czas koncertu ograniczony, „aktorzy” po opuszczeniu sali swe numery odgrywali w gabinetach szkolnych. Impreza skończyła się w sobotę pokazem filmu „W pustyni i puszcy”.

K.P.

(fot. W. Nehrebecki)

Prezentacja książki



Autor prezentowanej książki Eugениusz Jabłoński (drugi od prawej) w otoczeniu wdzięcznych czytelników (fot. W. Nehrebecki)

9 lutego br. w stołecznej Bibliotece im. P. Tyczyny, w ramach „Dni Literatury i Poezji Polskiej” miłośnicy słowa pisanego z kilku organizacji polskich Kijowa wzięli udział w prezentacji wydanej niedawno w Warszawie książki pod tytułem „Po upadku gwiazdy czyli konsul w akcji”. Autorem pozycji jest obecny Konsul ds. Polonii Konsulatu Generalnego w Kijowie p. Eugениusz Jabłoński, który wcześniej, ponad cztery lata, pracował w charakterze konsula Konsulatu Polskiego w Moskwie poznając arkana problematyki wschodniej.

Liczne grono czytelników z wielkim zainteresowaniem wysłuchało

wypowiedzi autora co do treści owej książki.

„W książce przedstawiam te sprawy, którymi zajmowaliśmy się w Wydziale Konsularnym tuż przed upadkiem ZSRR i po jego upadku. Były to w szczególności sprawy, znajdujące się w mej bezpośredniej pieczy, z którymi obywatele polscy, rosyjscy jak też obywatele innych państw zwracali się do nas osobiście lub korespondencyjnie. A spraw tych było dziesiątki tysięcy”...

Tematyka książki spotkała się z wielkim zainteresowaniem, o czym świadczyły liczne pytania czytelników, a umiejętnie dobrane i z artyzmem przeczytane przez prowadzącą imprezę Wiktorię Radik urywki z książki sprzyjały głębszemu poznaniu jej treści. Wielkie brawa zabrzmiały na sali po przekazaniu kilku egzemplarzy prezentowanej książki z autografem autora do użytku bibliotecznego, jak również prezentu Konsulatu — dwóch paczek literatury pięknej w języku polskim.

Organizatorzy imprezy KNKS „Zgoda” oraz dyrekcja biblioteki zadbała o miłą atmosferę organizując równolegle wystawę książek polskich, rozpowszechniając polskie czasopisma i gazety, uświetniając przedsięwzięcie dziecięcym śpiewem solistów z „Jaskółek” oraz biesiadą przy herbatce.

Czesława Raubiszko

Lata studenckie to najpiękniejszy i najbardziej ciekawy okres w życiu człowieka. Mają w sobie wiele uroku i dostarczają niezatartych wrażeń, do których się chętnie wraca po latach, ale równie chętnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami ze znajomymi i bliskimi przy każdym spotkaniu, tym bardziej jeśli studiuje się nie w swoim kraju, a zagranicą. Już Piotr I, chcąc otworzyć okno do Europy, uczynił pierwszy krok wysyłając dzieci bojarów na studia do Holandii.

Podobnie postępuje w tej kwestii nasze niepodległe państwo. Tylko z naszego obwodu około stu dziewcząt i chłopców studiuje w Polsce. Już po raz piąty Związek Pola-

kości polskich pisarzy, których los powiązał z Podolem. Dużo materiałów o polskich pisarzach zebrali sami studenci.

Na wystawie znalazły się prace dotyczące twórczości H. Sienkiewicza i jego dzieła, między innymi „Ogniem i Mieczem”, „Potop”, „Pan Wołodyjowski”, materiały dotyczące pisarstwa J. Korzeniowskiego, M. Goszczyńskiego.

Spotkanie w Muzeum było jednocześnie spotkaniem opłatkowym, wszyscy obecni dzielili się opłatkiem i składali sobie życzenia noworoczne.

Młodzież opowiadała o swoim pobycie w Polsce i o swoich planach na przyszłość. Na przykład, Jgor Chaławczuk ma zamiar pisać prace

Lata studenckie



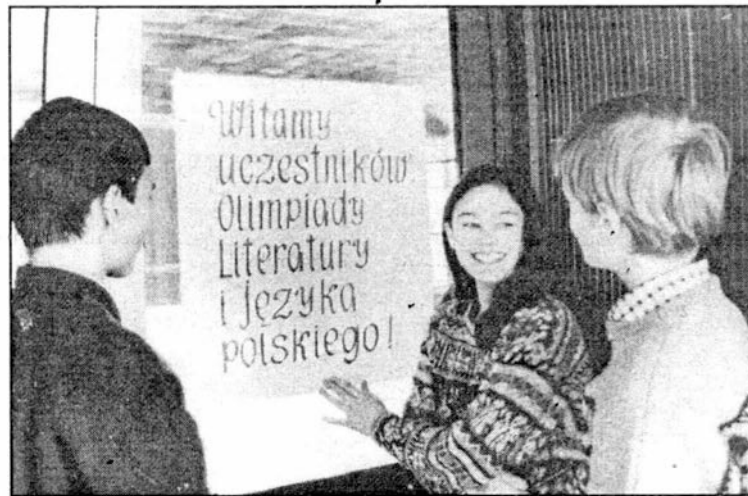
Magisterską na Uniwersytecie „Podole”, korzystając z doświadczenia zdobytego w Polsce podczas pracy w jednym z polskich banków. Swoimi wrażeniami chętnie podzielił się Siergiej Mielnik, studiujący informatykę we Wrocławiu i Lilia Onyszko, studiująca biologię w Krakowie.

Podsumowując spotkanie prof. Rudnicki stwierdził, że dostarczyło ono dużo informacji nie tylko studentom, ale również wszystkim uczestnikom spotkania.

Potem były wystawy w muzeum obwodowym im. Pietrowskiego, koncerty, spotkania w uczelniach. Na zakończenie Msza św. w kościele. Do zobaczenia na wakacjach!

F. Miciński

Olimpiada Literatury i Języka Polskiego



Ciąg dalszy ze str. 1

Zawody II stopnia składały się z dwu części — pisemnej i ustnej. W części pisemnej uczestnikom zaproponowano:

- a) napisać wypracowanie na jeden z trzech podanych tematów,
- b) rozwiązać test językowy,
- c) napisać dyktando.

W części ustnej uczniowie odpowiadali na takie pytania:

- z nauki o języku,
- historii literatury,
- wygłaszali z pamięci (recytacja) jeden wiersz.

W Kijowie Komisja w składzie: 1) p. Grażyna Jasiakiewicz, nau-

czyciel jęz. polskiego z RP — przewodniczący Komisji.

2) doc. Julia Jaworska, wykładowca na Uniwersytecie Pedagogicznym im. Dragomanowa,

3) p. Iza Grochowska-Tomasik, referent ds. Polonii Konsulatu Generalnego RP w Kijowie,

postanowiła przyznać zwycięzcami 8 uczestników zawodów. W Winnicy niezbędną ilość punktów dla przejścia na zawody wyższego stopnia uzyskało 2 osoby, w Żytomierzu — 5.

Eliminacje III stopnia, Ogólnoukraińskie, odbędą się w Kijowie orientacyjnie w kwietniu br.

K. Łazarewicz

Polacy w Kirowogradzie będą razem

Powstaje organizacja polonijna w Kirowogradzie. Pierwsze zebranie osób polskiego pochodzenia odbyło się 1 lutego br. Chęć wstąpienia do stowarzyszenia zgłosiło już ok. 50 osób. Rolę organizatorów spełniają Nina Lipert i redaktor miejscowej telewizji Wołodymyr Moszczyński.

Jasnogórska Pani w Kamieńcu Podolskim

29 września 1996 r. w kościele pw. św. Michała (niegdyś był to kościół sióstr dominikanek) w Kamieńcu Podolskim ojcowie paulini odprawili pierwszą po odzyskaniu świątyni Mszę św. Odtąd są tutaj obecni w swoich białych habitach — z Jasnogórską Madonną, którą tak bardzo czci lud Podola, jako swoją Matkę i Królową. Dla naszych rodaków tam mieszkających jest Ona symbolem polskości.

Mszę św. koncelebrowali o. Alojzy Kossobudzki i o. Franciszek Meus. Było to wielkie przeżycie dla tamtejszych katolików. Wielu ludzi miało łzy w oczach, kiedy przywoływano w pamięci najbliższych, którzy tu, w okrutnych mękach i torturach, przeżyli ostatnie dni swego życia. Dziękowano Panu Jezusowi, że wrócił do Swego Domu, że znów przed tabernakulum zapłonęła wieczna lampka.

Kościół w Kamieńcu Podolskim został zbudowany w latach 1713-20. Siostry dominikanki przybyły tu w 1715 r. Do 1844 r. prowadziły szkołę dla dziewcząt. Klasztor został zamknięty carskim dekretem 23 września 1866 r., z chwilą zlikwidowania diecezji kamieniecko — podolskiej. Z czasem w świątyni zerwano posadzkę, następnie umieszczono w niej archiwum sądu kryminalnego, a klasztor zamieniono na koszary wojskowe. Później mieścił się tutaj klub wojskowy. Po ogłoszeniu wolności dla innowierców, w roku 1906 urządzono w niej cerkiew.

W latach 1920-56 kościół i klasztor zamieniono na więzienie, a w jego podziemiach wykonywano wyroki śmierci. Do znajdującej się obok rzeki Smotrycz spływała krew polskich męczenników.

W 1926 r. zbudowano w kościele strop, który podzielił go na dwie kondygnacje. U góry urządzono salę sportową, a na dole warsztat wyrobów plastycznych. W latach 80. w górnej części kościoła ulokowano archiwum wojewódzkie, które mieści się tam do dziś. Dolną część kościoła ojcowie paulini zastali w oplakany stan: zdewastowane wnętrza, obite tynki, zniszczone okna, odpady z warsztatu. Obecnie przeprowadzany jest remont. Wszystkie prace wykonują parafianie pod opieką „białych ojców”, jak nazywają Podolanie ojców paulinów. Postawiono prowizoryczny ołtarz, z obrazem Matki Bożej Jasnogórskiej na biało-czerwonym tle.

Ale wciąż potrzebne są środki finansowe na przeprowadzenie niezbędnych prac. Może ktoś z Czytelników lub dawnych kresowiaków czy sympatyzykujących z kresami zechce wesprzeć odradzający się kościół św. Michała w Kamieńcu...

Niech Madonna Jasnogórska, która przybyła tutaj z Jasnej Góry, przypomina chrześcijanom duchową Stolicę Polski, a rodakom mieszkającym tam od wieków — Ojczyznę.

C. Zajac

КУПОН
БЕСПЛАТНОГО
ОБЪЯВЛЕНИЯ
частного,
некоммерческого
характера
(не более 20 слов)

Язык объявления (подчеркнуть): польский, украинский, русский...
Приклейте купон на Ваше объявление и вышлите по адресу:
252054 Украина, Киев, ул. Гоголевская, 23
Редакция газеты
"Дзiенник Кijовский"

Wysokie wieże kościoła

W chwili swego powstania kościół był kryty glazurowaną zieloną i czerwoną dachówką, cokół był obłożony płytami z granitu, otwory okienne zdobiły piękne witraże, ściany — płaskorzeźby z betonu. Wewnątrz świątyni znajdowały się ołtarz z białego marmuru, ambona, ładny duży zyrandol, organy. Zwracały na siebie uwagę także galerie, chór, posadzka wyłożona terakotą o oryginalnym kształcie, wysmukłe pilastry oraz kolumny z pysznymi głowicami.

To piękno było kiedyś, prawie osiem dekad temu. A pod koniec lat 80. kościół, wykonujący rolę magazynu, stopniowo umierał, stojąc prawie bez dachu, z wybitymi witrażami, uszkodzoną terakotą, całkiem zniszczonym ołtarzem i amboną, nie wiadomo dokąd wywiezionymi obrazami, zmienionym ze względu na ściany przegrodowe wnętrzem. „Budowniczości komunizmu” nie oszczędzili nawet piwnic (które w okresie wojny rato-

wały życie mieszkańcom miasta, pełniąc rolę schroniska podczas bombardowania). Je również obrabowano, natomiast zabalsamowane zwłoki budowniczego tego kościoła ks. proboszcza Stanisława Szeptyckiego oraz ks. Zeleckiego wyrzucono. Parafianie wówczas po kryjomu te zwłoki pochowali na cmentarzu polskim.

Jednak dzięki ogromnym staraniom parafian na czele z przewodniczącym Rady Parafialnej p. Kazimierzem Łukaszewiczem kościół, jak kiedyś, znów należy katolikom. Rada Parafialna wykupiła go we własność. Rozpoczęły się prace. Najpierw wywieziono ogromną ilość śmieci, które wcześniej przez lata były nagromadzone zarówno pod murami kościoła, jak i w piwnicy. Potem osuszono ocalałe, na szczęście, piwnice i rozpoczęto remont. W pierwszej fazie dużą pomoc nie tylko w remoncie, lecz również i w materiałach budowlanych okazały polskie firmy „Budopol” z Krakowa

Ciąg dalszy ze str. 1

i „Budimex” z Warszawy. Dyrekcja tych firm przekazała także wagoniki-pabudy, które obecnie są wykorzystane jako plebania. Przed Bożym Narodzeniem 1990 r. parafianie weszli do kościoła w piwnicy. Nabożeństwa odbywają się 4-krotnie dziennie, w języku polskim i ukraińskim, raz dziennie są prowadzone w obrządku wschodnim, greko-katolickim. Ks. proboszczem kościoła w Fastowie jest Zygmunt Kozar z chrztu ojciec Jan.

Równolegle, kiedy ukazują się jakieś pieniądze, prowadzony jest remont głównego gmachu kościoła (autorem projektu renowacji jest architekt J. Dmytrewycz). Prace prowadzi miejscowe firmy ukraińskie.

Poza tym Rada Parafialna i Kościół wydzierżawiły na okres 49 lat



Pod koniec szczerzej rozmowy zdjęcie na pamiątkę. (Od lewej: ks. Zygmunt, uczestnik walk o Warszawę Wł. Huriewicz, Konsul RP w Kijowie E. Jabłoński, kier. Wydziału Kultury Urzędu m. Fastowa E. Orłowski, sekr. Rady Parafialnej N. Sysolatina, członek Prezydium ZPU W. Radik) Fot. autora

dwukondygnacyjny budynek. Po remoncie planują otworzyć tam szkołę-sierociniec. Swoją pomoc w odbudowie tamtego gmachu i

otwarcia szkoły obiecują nadać dominikanie z Hiszpanii. Szczęść Boże w tak zacnej sprawie!

Katarzyna Panteluk

Poświęteczne refleksje

Stoi zielone drzewko, pięknie ozdobione, roztaczając wokół siebie zapach zdrowego zielonego lasu u niepowtarzalny czar. Czar, spotęgowany zapachem pieczonego ciasta i przygotowanych potraw na świąteczny stół. Stół, wokół którego zasiądzie rodzina, grono osób najbliższych, by dokonać wielkiego i ważnego obrzędu, by dokonać aktu

uświęcania siebie, przeżywania własnej wielkości i godności - by spożyć Wieczerszą Wigilię. A w sam Dzień Bożego Narodzenia spożyć wspólny świąteczny obiad. Są to wydarzenia ważne i niepowtarzalne, bo jedyne w swoim rodzaju. Ta, zdawać by się mogło, zwykła, codzienna czynność została w cudowny sposób uświęcona przez samego Boga. Jezus, rodząc się z Maryji, przychodzi do rodziny ludzkiej, do naszych rodzin i zostaje z nami w postaci białego chleba - opłatka. Chleb ten spoczywa na świątecznym stole na centralnym miejscu, chlebem tym się łamiemy, składając sobie najlepsze świąteczne życzenia.

Czas świąt Bożego Narodzenia i niezapomniany urok tradycji, jakie są związane z przeżywaniem tych świąt przez rodzinę, sprawiają, że każdy, pokonując nieraz długie kilometry, stara się dotrzeć do swego rodzinnego domu, by być razem w rodzinie i cieszyć się świętami Bożego Narodzenia, świętami tak bardzo rodzinnymi.

Cudowne są chwile, spędzone w gronie rodziny przy migocącym ozdobami i światełkami zielonym drzewku. Piękne są chwile, kiedy wspólnie śpiewając kolędy, otwieramy przygotowane pod choinką prezenty.

Czar i urok...

Ale czy wiemy dlaczego to ma być zielone drzewko? Dlaczego te prezenty? Dlaczego przeróżne ozdoby?

Można by dawać różne odpowiedzi w zależności od wyznawanego światopoglądu, ale każdy przyzna, że tradycja jest związana ze świętami Bożego Narodzenia. A więc jest to tradycja, której powstanie było oparte na religijnych przeżyciach ludzi. Tradycja chrześcijańska i prawdy religijne, inspirowane przez Biblię, mówią o rajskim drzewie, na którym znalazł się szatan pod postacią węża i On to nakłonił Adama i Ewę do grzechu, do zła. Za ten grzech spotkała ludzi kara, jaką było zamknięcie drogi do nieba. Musiał narodzić się Zbawca, który to niebo otworzy. Tym obiecany Zbawcą, według nauki Pisma Świętego, jest Jezus Chrystus. I On tego „Otwarcia” nieba dokonał na drzewie krzyża. To jest krótka nauka Pisma Świętego, potrzebna nam do tego, by zrozumieć, dlaczego zielone drzewko. A więc, skoro drzewo krzyża - drzewo zbawienia, skoro drzewo rajskie - drzewo grzechu, to tradycja chrześcijańska postawiła obok ziobka z maleńkim Jezusem nowe drzewo.

GOŚĆ REDAKCJI



RADIO „LWÓW” w Kijowie!

Do naszej redakcji zawiata Redaktor Naczelny RADIA „LWÓW” Elżbieta Leusz, autorka doskonałych felietonów radiowych, energiczna dziennikarka z niespożytym poczuciem humoru. Radio Lwów już od trzech lat nadaje swe audycje na falach średnich w zasięgu 1476 kHz. Redakcja radia składa się z zaledwie kilku osób, w tym Czesława Bryka — dyrektora naczelnego i Genadiusza Swidzińskiego — redaktora muzycznego. Pani Elżbieta wciąż żyje nadzieją, że znajdą się środki, które pozwolą zwiększyć częstotliwość audycji w języku polskim które, póki co, brzmiały w eterze tylko w przeciągu kilku godzin tygodniowo. Życzymy wytrwałości!

PISZĄ CZYTELNICY

Narodzenie Jezusa jest chwilą rozpoczęcia realizacji zbawienia ludzi - stąd drzewko radości, dlatego ozdoby i prezenty. A zieleń drzewa podkreśla nowy wymiar życia człowieka.

Druga wielka i ważna tradycja - to spożywanie wspólnego posiłku. Centralnym motywem tego wspólnego zasiadania do stołu jest Nowo narodzony Bóg, jaki jest nam dostępny w postaci chleba. To ten biały opłatek jest przyczyną do wyrażenia tej naszej rodzinnej miłości, wzajemnego szacunku. Tradycja ta bardzo mocno podkreśla wielkość, godność i świętość rodziny. Bo to w rodzinie każdy z nas żyje, i w rodzinie każdy z nas ma się wychować do świętości, ma się zbawić. To wspólne zasiadanie do świątecznego stołu z opłatkiem niesie wielkie analogie do Mszy Świętej. Według tradycji, po wspólnie spożytej Wieczerszy Wigilijnej, po wspólnie odsiewanych kolędach, rodzina idzie do Kościoła na Mszę Świętą zwaną „Pasterką”, by wspólnie z niebem, pasterzami i innymi rodzinami powitać Nowo narodzone Dziecię Boże.

Piękne to tradycje i jakąż w nich mądrość i siła. I kiedy zaczynam z innymi śpiewać kolędy, to zauważam, że ludzie coraz bardziej milkną, śpiewając stare, tradycyjne kolędy.

W telewizorze czy radiu słychać nowe kolędy, gdzie jest miejsce na Bożą miłość, ale podkreśla się element „wspólnego stołu i czarki”. A, przecież w tradycjach bożonarodzeniowych chrześcijańskich nie ma miejsca dla alkoholu, bo się wtedy traci ten czar, atmosferę niepowtarzalności, wielkości i świętości rodziny. W wielu domach polskich tu, na Ukrainie, Święta Bożego Narodzenia minęły bez ozdobionej choinki, a choinka zabłyśnie na Nowy Rok. Jakże przykro jest, kiedy rodziny, odchodząc od naszych starych zwyczajów i tradycji, a przyswajając sobie obce i często niezrozumiałe dla naszej chrześcijańskiej kultury, nie zamyślają się nad tym, co tracą. To odchodzenie widać nawet w naszym słownictwie, w naszym wysławianiu się o świętach Bożego Narodzenia, Nowego Roku. Mówimy: „Świętujemy Nowy Rok”, a „widmiczajemo Boże Narodzenie (Rizdwo)”. W słowie „widmiczajemo” nie słychać tego elementu świętowania, świętości, ale słychać element „odmaczanie”.

Przebywając w kręgu migocącego światła, dobiegającego z choinki, poddając się czarowi Świąt Bożego Narodzenia ciągle nasuwa się myśl: ile jest rodzin na Ukrainie pielęgnujących ten Bożonarodzeniowy czar, wychowujących dzieci w tej atmosferze migocących światełek choinkowych i pielęgnujących te stare, mądre i święte tradycje?

Ile jest rodzin przeżywających swą świętość i wielkość przez sprawowanie tych tradycyjnych aktów?

Zyczę, by światło Betlejemskiej Nocy zabłyśło w każdym domu, by każda rodzina cieszyła się radością, ciepłem i urokiem Bożonarodzeniowego drzewka.

Ks. Roman Kopacz (Rużyn)

Jeszcze o Kazachstanie

W ubiegłym 1996 r. na łamach prasy polskojęzycznej na Ukrainie były publikowane artykuły poświęcone 60. rocznicy deportacji polskiej ludności do Kazachstanu. Warto przypomnieć, iż w roku 1992 Prymas Polski Kardynał Józef Glemp wraz z grupą księży po raz pierwszy odwiedził rodaków w stepach kazachstańskich. Z tej okazji warszawski tygodnik „Przegląd Katolicki” zamieścił obszerną relację pana J. Sójki pod tytułem: „Odkrywamy nowe miejsca emigracji polskiej”. Aż dziwi bierze, co to za „emigracja” i w jaki sposób ci ludzie tam „emigrowali”, i kłui ich tam zginęło. Prymusowa deportacja, to chyba nie jest emigracja.

Tutaj - mała dygresja czyli ekskurs. Pod koniec lat 80. kanclerz Helmut Kohl często widywał się z ówczesnym prezydentem M. Gorbaczowem. Przy każdym spotkaniu pierwszym jego pytaniem było: „jak tam sytuacja w sprawie Niemców obywateli sowietyckich?” Czyli wykazywał troskę ze swej strony. Jeżeli chodzi o stronę polską, można stwierdzić, iż do czasu pierestrojki, mało kto w Polsce słyszał o przesiedleńcach w Kazachstanie z 1936 roku. Dopiero pan J. Sójka zrobił rewelacyjne odkrycie o istnieniu „emigracji” na tamtych terenach. Z kolei w następnych latach w krajowych środkach masowego przekazu rozgorzały się polemiki i dyskusje w

sprawie repatriacji naszych rodaków z Kazachstanu do Polski i, niczym słomiany ogień, wkrótce zgasły. Po czym wszystko ucichło.

Swego czasu pewna nauczycielka z Lubelszczyzny pojechała do dalekiego Kazachstanu w celu nauczania języka polskiego, mowy ojczystej młodego pokolenia co tam się wychowało. W imieniu mieszkańców osiedla, do którego przybyła, miejscowa kobieta przywitała ją słowami: „Serdecznie witamy, chociaż dolarów nie mamy, ale, czym chata bogata - tym rada”. Wypowiedź na pewno była szczerą.

Z poważaniem

F. Niedźwiecki (Anglia)

Słowa uznania

Jesteśmy wdzięczni Konsulatu w Generalnemu RP w Kijowie za pomoc materialną okazaną potrzebującym jej rodzinom polskim z Brailowa. Uważamy Was za naszą chlubę i nadzieję. Życzymy Wam pogody ducha. A nasz Brailowski cudowny Pan Jezus pomoże Wam trudności Wasze przezwyciężyć.

Przyjmijcie w darze modlitwę naszą i szczerze uczucie wdzięczności.

Brailowczanka

Polski nauczyciel na Podolu

Parę lat temu do Winnicy przybył z Polski nauczyciel języka polskiego Pan Zbigniew Lewiński i podjął pracę, która zasługuje na wielką wdzięczność i uznanie wszystkich tych, u których w piersiach biją się jeszcze Polskie serca.

Działanie jego (a działa on nie tylko w Winnicy, a i w okolicach), sprzyjają pojednaniu, przyjaźni polsko-ukraińskiej oraz budowaniu zgody. Uczy dzieci polskiego języka, literatury i wiadomości z dziejów Polski.

Niestrudzenie oddaje swe serce tym rodzinom polskim, których los zaniósł tutaj, a większość z nich nie potrafi ani mówić, ani czytać po polsku. Nauczyciele tacy, jak on, potrafią zrobić dużo dla ludzi tu mieszkających, włączając się w życie tutejszych Polaków, a zatem wszystkim życzymy być tak ofiarnym w pracy jak szanowany przez nas Pan Zbigniew Lewiński.

Szczęść Boże Ci, Kochany nasz Nauczycielu.

Brailowczanka

Juliusz Słowacki urodził się 4 września 1809 r. w Krzemieńcu na Wołyniu. Ojciec Juliusza, Euzebiusz Słowacki, był uzdolnionym poetą, krytykiem, profesorem poetyki i wymowy w Liceum Krzemienieckim. Matka, Salomea z Januszewskich, córka zarządcy dóbr licealnych, była kobietą wykształconą i wrażliwą na piękno. Ojciec w r. 1814 zmarł na gruźlicę. Wychowaniem jednego syna zajęła się matka. Jej powtórne wyjście za mąż r. 1818 za doktora Augusta Beću, profesora higieny na Uniwersytecie Wileńskim, nie zmieniło warunków życia chłopca. Stosunek jego do ojczyma był obojętny, duży natomiast wpływ na ukształtowanie się jego charakteru i upodobań nadal wywierała matka, dla której przez całe życie zachował uczucie gorącej miłości i wdzięczności i do której pisywał pełne oddania listy.

Juliusz rozwijał się szybko, wczesnie zapoznał się z arcydziełami literatury światowej, np. z Iliadą, władał biegle językiem francuskim, uczył się bardzo dobrze. Ciepłą atmosferą wokół wybitnie uzdolnionego i wątego chłopca wytwarzała nie tylko matka, ale i dwie przyrodnie siostry, Aleksandra i Hersylia Beću. W szkole Juliusz przyjaźnił się z jednym tylko, starszym od siebie kolegą, Ludwikiem Szpitznaglem.

Po ukończeniu gimnazjum w r. 1825 Słowacki zapisał się na wydział prawny Uniwersytetu Wileńskiego. Lata studiów upłynęły mu w atmosferze również niepodobnej do tej, w jakiej studiował młody Mickiewicz. Od procesu filomatów minęło parę lat, zrzeszenia studenckie były rozbite, najofiarniejsi ich członkowie przebywali na zesłaniu. Słowacki nie miał okazji uczestniczyć w czynnym życiu koleżeńskim, nie miał wokół siebie licznych grona oddanych przyjaciół. Rozwijał się nadal w odosobnieniu, Szpitznagel od roku przebywał w

W pomoc uczniom szkół polskich

JULIUSZ SŁOWACKI OKRES MŁODZIEŃCZY (1809-1831)

Petersburgu, gdzie kształcił się w akademii języków wschodnich. Przyjacieli ten w r. 1827 popełnił samobójstwo. Dla Słowackiego był to dotkliwy cios. Ciężkie przeżycia przyniosła mu również młodzieńcza miłość. Mając lat szesnaście, zakochał się w córce profesora Jędrzeja Śniadeckiego, Ludwice, panie o kilka lat od siebie starszej, wykształconej i ekscentrycznej. Uczucie młodzieńcze nie było odwzajemnione, mimo to pamięć o Ludwice towarzyszyła Słowackiemu przez całe życie.

Po ukończeniu studiów prawniczych, zgodnie z życzeniem matki, Słowacki w lutym r. 1829 przyjechał do Warszawy i rozpoczął pracę w Komisji Przychodów i Skarbu jako bezpłatnie praktykujący aplikant. Utrzymywał się z procentów od kapitału zostawionego mu w spadku przez ojca.

Były to lata przedpowstaniowe. W Warszawie działały tajne stowarzyszenia. Młodzież studencka zorganizowała Związek Wolnych Polaków. W Szkole Podchorążych zawiązało się sprzyśnięcie pod przewodnictwem Piotra Wysockiego. W dniu koronacji Mikołaja na króla Polski, 24 maja 1829 r., omal



nie doszło do zamachu na cara.

Równoległe z tajnym nurtem niepodległościowym rozwijał się niezwykle żywy ruch literacki.

Słowacki brał udział w życiu literackim, bliskie mu też były nastroje buntującej się młodzieży, do organizacji spiskowych jednak nie należał.

Ówczesna twórczość poetycka Słowackiego była dość obfita. Składały się na nią poematy, wzorowane na powieściach poetyckich Byrona, i tragedie nawiązujące do twórczości wielkiego dramaturga angielskiego XVI wieku, Szekspira. Najważniejszym z tych utworów jest „Jan Bielecki”, powieść poetycka osnuta na tle historycznym. Akcja jej rozgrywa się w Polsce w wieku XVI za panowania Stefana Batorego. Młody i dzielny szlachcic, Bielecki, skrzywdzony okrutnie przez pysznego i pewnego swej bezkarności magnata, mści się, naprowadzając na kraj Tatarów. Na przykładzie losów Bieleckiego poeta pokazał, jak sil-

nie magnateria ciążyła nad życiem kraju, paraliżowała działalność sądów, a pokrzywdzonych zmuszała do wymierzania sobie sprawiedliwości drogą podstępny i zbrodni.

Aktualne aluzje polityczne odnaleźć można w dwóch pierwszych tragediach Słowackiego: „Mindowe” (1829) i „Maria Stuart” (1830). „Mindowe”, którego akcja

rozgrywa się w pogańskiej Litwie, zawiera wymowne akcenty antykościelne. Maria Stuart, osnuta na tle dziejów Szkocji, ukazuje zbrodnie panujących.

Z. Bogusławska,
A. Gruchalski

HYMN
(Fragment)

Smutno mi, Boże! — Dla mnie
na zachodzie
Rozlałeś tęczę blasków promie-
nistą;
Przedemną gasisz w lazurowej
wodzie

Gwiazdę ognistą...
Choć mi tak niebo ty złocisz i
morze,

Smutno mi, Boże!

Jak puste kłosy z podniesioną
głową
Stoję rozkoszy próżen i dosytu...
Dla obcych ludzi mam twarz
jednakową,

Ciszę błękitu.
Ale przed Tobą głębi serca
otworzę,

Smutno mi, Boże!

Jako na matki odejście się żali
Mała dziecina, tak ja płaczę
bliski,
Patrząc na słońce, co mi rzuca
z fali

Ostatnie błyski...
Choć wiem, że jutro błysnie
nowe zorze,

Smutno mi, Boże!

Żem często dumiał nad mogiłą
ludzi,
Żem prawie nie znał rodzinne-
go domu,

Żem był jak pielgrzym, co się w
drodze trudzi

Przy blaskach gromu,
Że nie wiem, gdzie się w mogiłę
położę,

Smutno mi, Boże!..

HISTORIA POLSKI

O Popielu, którego myszy zjadły

Nad jeziorem Gopło, na żyznych Kujawach, leży nieduże miasto Kruszwica. W Kruszwy na półwyspie wcinającym się w jezioro stoi stara, potężna wieża z czerwonej cegły. Ten, kto wejdzie na jej szczyt, zobaczy całe Gopło i rozległą okolicę. Wszyscy nazywają tę wieżę Mysią Wieżą.

W zamierzchłych czasach panował w Kruszwy zły książę Popiel. Wyrządzał swoim poddanym wiele krzywd — żądał by mu składano daniny, niejednemu zabierał mienie, a zdarzało się też, że kazał kogós pobić lub zamknąć w lochu. W książęcej drużynie służyli źli ludzie — gwałtownicy i okrutnicy, którzy ochoczo wykonywali każdy rozkaz Popiela.

Książę nie popełniałby tyłu występów, gdyby go do tego nie nakłaniała żona. Miał Popiel dwóch synów, podobnie niegodziwych. Naród zniechęcił Popiela, a jeszcze bardziej jego żonę. Ludzie wygnaliby zapewne całą rodzinę z kraju, gdyby jej nie strzegła zbrojna drużyna.

Trzej stryjowie Popiela, bracia jego zmarłego ojca, byli ludźmi statecznymi i prawymi. Niejeden raz napominali bratanka, by się opamiętał i przestał krzywdzić lud. Słowa stryjów mocno rozgniewały księcia i jego żonę. Wygnali stryjów z domu i zabronili im przyjeżdżać.

Pewnego razu księżna uknuła nową niegodziwość, gorszą od wszystkich poprzednich. Posłuszny jej Popiel wysłał do stryjów gońca, prosząc by przyjechali, bo on załuje swoich postępków i chce pojednać się z nimi.

Stryjowie uwierzyli Popielowi i przybyli do Kruszwy. Popiel wyprowadził ich, podczas której prosił o darowanie win i obiecywał poprawę. Stryjowie cieszyli się z tej przemiany. Księżna podała im do picia stary, doskonały miód. Tylko ona i Popiel wiedzieli, że miód jest zatruty. Stryjowie pili za zgodą, potem za zdrowie Popiela i jego żony. Trucizna zaczęła działać i stryjowie zginęli w strasznych mękach. Okrutny Popiel kazał ich ciała ukryć w trzcinach.

Wkrótce z ciał otrutych stryjów zaczęły wylegać się myszy. Było ich coraz więcej i leżały się wciąż nowe. Jak szara rzeka wlały się przez drzwi do wnętrza zamku i zaczęły bezlitośnie gryźć Popiela, jego żonę i dwóch synów. Cała rodzina rzuciła się do ucieczki, lecz myszy było wszędzie pełno. Schronili się wreszcie w wieży i po drabinie wspięli się na najwyższe piętro. Myszy jednak dopadły ich nawet tam i zagryzły.

Rubrykę prowadzi
K. Panteluk

Mowa — grunt myśli naszej

Z historii porzekadeł i przysłów

Imię **FILIP** pochodzi od greckiego „Philippeo” — co znaczy „zakochany w koniach lub jeździe konnej”. Dziewczynkom nadają pięknie brzmiące imię Filipina.

Z tym imieniem wiąże się wiele powiedzonek i przysłów:

„Wygłaszać filipikę albo filipiki” — ostre słowne wystąpienie; gwałtowna, namiętna mowa, skierowana przeciwko komuś lub czemuś.

Swymi korzeniami porzekadło sięga czasów najstarych i największego Filipa — ojca cesarza Aleksandra Macedońskiego. Przeciwno temu królowi Filipowi Macedońskiemu (351 r. - 341 r. p.n.e.) często wygłaszał swe oskarżycielskie mowy polityczne starożytny mówca grecki Demostenes, nie zawsze dobierając przyjemnych i miłych dla ucha słów.

„Wyrwał się albo wyskoczył jak Filip z konopi” — odzywać się nie w porę, niestosownie lub nie na temat.

Istnieją różne wersje wyjaśnienia tego przysłowia.

Jedną z nich — bardzo popularną w XVII i w XVIII wieku — mówi, że szlachcic Filip ze wsi Konopie swoim niewczesnym odezwaniem się na sejmikach wzbudzał powszechny śmiech, a w swych

wystąpieniach tak daleko odbiegał od przedmiotu obrad, że wywoływał ogólne zdziwienie posłów.

W XIX w. Wł. Syrokomla ułożył nawet całą poetyczną gawędę, kończącą się morałem:

„Chowaj zimną ostrożność i w czynie, i w słowie,

Bo Filipem z Konopi każdy cie nazowie”.

Następna wersja mówi, że lud na Rusi, a szczególnie na Białorusi, „filipem” nazywał zajęca. Zajęca często ukrywały się w ogrodach siewanych, w polu i, płoszone, niespodziewanie wyskakiwały z zarośli konopnych.

„Lepiej było, panie Filipie, siedzieć sobie w Lipie” — są to słowa wyrzutu, mówią o nie należytnym zachowaniu się, nieodpowiednim czynim czynie.

Przysłowie powiązane jest z Filipem Obuchowiczem, wojewodą smoleńskim, który w roku 1654 poddał Smoleńsk. Natomiast powyższe słowa wystosował do wojewody szlachcic nowogródzki Cyprian Kamoniaka, krytykując jego obywatelską działalność i ubolewając, że Obuchowicz nie w porę opuścił swój dziedziczny majątek w miejscowości Lipa.

Opr. Katarzyny Panteluk

Dzisiaj uwadze Państwa proponujemy wiersze, nauczycielki języka polskiego, która wykladała w szkole w Kamieńcu Podolskim
Celina ZAJĄC

Złoty posąg

Piękna, złota, podolska Pani,
Blyszcząca w słońcu nad
Kamieńcem...

Choć tał wysoko nad do Ciebie,
Czujemy bicie Twojego serca.
Spoglądasz na nas z minarettu,
Pochylasz głowę do swych
dzieci...

Wreszcie, otwierasz nam
ramiona,
Byśmy w nich byli Dziś...

Tylko Ty jedna wiesz najlepiej!
Ile przelano polskiej krwi,
By posąg Twój nad miastem
świecił i ...

By Katedry otwarto drzwi.
14 październik 1995 r.

Twierdza

„Panie Wołodyjowski!
Larrum grają!!!”
— brzmi w moich uszach,
gdy patrzę na Kamienieniecą
Twierdzę

otuloną śniegiem.
Historia. Kawalek Polski...
I moje stopy
twardo stąpające po Tej ziemi.

Trud? Rozstanie? Tęsknota?
— Zapomniałam. Truam.
Podziwiam...

Panie Wołodyjowski...
10 luty 1996 r.

Na początku bieżącego roku Kijowski Związek Lekarzy Pochodzenia Polskiego na czele z profesorem Narodowego Uniwersytetu Medycyny im. Bohomolca p. Anatolem Świącickim ma zamiar w rubryce „Zdrowie” poruszać tematy dotyczące medycyny. Przy czym rozpoczynając ten cykl z rozmowy o racjonalnym trybie życia liczymy, drodzy Czytelnicy, na stały kontakt z Wami. Prosimy zwracać się do nas z problemami, które Was nurtują. Spróbujemy razem znaleźć należyte rozwiązanie. Wasz udział pozwoli nam łatwiej osiągnąć zamierzony na wstępie cel, a mianowicie, popularyzację zdrowego trybu życia.

Zdrowie jest jedną z największych wartości, a jako że nie jest ono, niestety, stałą charakterystyką organizmu, to wymaga rozsądnej i aktywnej pomocy ze strony czło-



... ile cię trzeba cenić,

ZDROWIE,

ten tylko się dowie, kto cię stracił...

1. Zdrowiej być nieco szczuplejszym niż mieć nieznaczną nadwagę. Ilość spożywanej energii w pożywieniu powinna być dostosowana do wydatków energetycznych człowieka. Podstawowym postulatem żywieniowców jest doprowadzenie masy ciała do wartości należącej, zgodnie z wiekiem, płcią i konstytucją fizyczną.

2. Spożywać codziennie pieczywo razowe lub mieszane. Niewskazane jest ograniczanie się wyłącznie do pieczywa białego, bułek oraz pieczywa cukierniczego. Należy jadać kasze gruboziarniste, np. gryczaną i in.

3. Spożywać codziennie mleko lub przetwory mleczne w odpowiednich ilościach: dorośli co najmniej 0,5 mleka, dzieci i młodzież od 0,75-1,0 l. Zalecane są kefiry i jogurty.

Witalij Dżymajło

trzeba cenić,

ZDROWIE,

ten tylko się dowie, kto cię stracił...

4. Spożywać codziennie, oprócz mleka, inne produkty zawierające białko zwierzęce, np. mięso i przetwory mięsne, ryby, jaja, sery. Zalecane są także nasiona roślin strączkowych dostarczające najlepsze białko roślinne (groch, fasola, soja, bób i inne). Produkty tej grupy należy spożywać naprzemiennie, tj. gdy jest to ryba, to wówczas nie potrzeba serwować mięsa itp. Warto podkreślić, że najwyższą wartością biologiczną charakteryzuje się białko jaja i mleka, a na trzecim miejscu jest mięso i ryby. W wieku średnim należy jednak ograniczać spożycie jaj, gdyż żółtko jaja zawiera bardzo dużo cholesterolu.

5. Spożywać tłuszcze w umiarkowanych ilościach, czyli nie więcej niż 30% całkowitej ilości energii dziennej racji pokarmowej, uwzględniając przy tym tłuszcz ukryty, tj. znajdujący się w produktach spożywczych. Dbać o różnorodność tłuszczów w pożywieniu, tj. oprócz tłuszczów zwierzęcych, takich jak masło, śmietana, smalec i słonina, stosować tłuszcze roślinne - olej słonecznikowy, sojowy lub inne. Tłuszcze roślinne powinny stanowić 30-50% całej ilości spożywanych tłuszczów w dziennej racji pokarmowej.

6. Codziennie spożywać różnorodne jarzyny i owoce, dbając o to, aby więcej warzyw jadać na surowo - sałata, szczypierek, koperek, surówki z kapusty, rzodkiewki itp. Należy wykorzystać podaż sezonową owoców i jarzyn. Zamiast rosół i bulionów częściej sporządzać zupy jarzynowe. W okresie zimowym - owoce mrożone.

7. Cukier i słodczyce należy spożywać w jak najmniejszych ilościach. Są to produkty wysokoenergetyczne o bardzo małej wartości biologicznej, szybko zaspokajają apetyt, przez co zmniejsza się spożycie pełnowartościowych produktów zawierających białko, witaminy i sole mineralne.

8. Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Zapewnia to dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Dodatkowym argumentem jest fakt, że przeciwdziała to kumulacji w organizmie człowieka związków szkodliwych, zawartych w żywności w wyniku stosowania środków chemicznych do ochrony roślin, a także środków chemicznych stosowanych w przetwórstwie spożywczym lub w wyniku zanieczyszczenia wód i gleby środkami chemicznymi i przemysłowymi. Niektóre produkty spożywcze kumulują wybiórczo znaczne ilości szkodliwych związków.

9. Całkowitą ilość dziennego pożywienia rozdzielić na 3, a lepiej na 4 lub 5

posiłków, dbając o to, aby śniadanie było zawsze bardziej obfite, a kolacja zjadana na 1-2 godz. przez nocnym spoczynkiem.

10. Stałe dbać o zachowanie dostatecznej aktywności fizycznej, tj. uprawiać systematycznie ulubione sporty lub przynajmniej stosować codziennie dłuższe intensywne spacerki.

Zgodnie z pierwszym przykazaniem podstawową uwagę należy zwrócić na odpowiednie zaopatrzenie organizmu w energię.

Kryterium oceny kaloryczności spożytego posiłku stanowi waga konkretnej osoby.

Oprócz ustalenia nadwagi (t. j. naruszenia pierwszego przykazania racjonalnego odżywiania) według podanych tablic można skorzystać jeszcze z tak zwanego Wskaźnika Masy Ciała (Body Mass Index - BMI), nie zaś bezwzględnej ciężaru w kilogramach. Wskaźnik ten oblicza się przez pod-

umiarkowaną nadwagę. Ich BMI waha się między 24-29 (u kobiet) i 25-30 kg/m² (u mężczyzn).

W większości krajów Europy Zachodniej jest ok. 14 proc. mężczyzn i ok. 20 proc. kobiet otyłych z BMI większym niż 30 kg/m².

Nadwagę możemy praktycznie podzielić na trzy kategorie:

1. I stopnia: BMI = 25-30 kg/m²
2. II stopnia: BMI = 30-40 kg/m²
3. III stopnia: BMI = >40 kg/m²

Nadwaga III stopnia nie jest zjawiskiem powszechnym, chodzi tu bowiem o ludzi o masie ciała 120-130 kg. Nadwaga oznacza w tym przypadku nie tylko zagrożenie zdrowia, ale i bezpośrednie inwalidztwo z patologicznym obciążeniem stawów, układu kostnego, układu krążenia, czasem z wtórnymi zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami przemiany materii. U ludzi z nadwagą III stopnia leczenie dietetyczne bardzo rzadko przynosi trwałe rezultaty i winno być łączone z leczeniem operacyjnym. Nadwaga tego typu traktowana jest

zwiększenie wagi (w kg) przez wzrost (w m) podniesiony do kwadratu. Jednostką BMI jest zatem kg/m².

$$BMI = \frac{\text{waga ciała w kilogramach}}{\text{wzrost (m}^2\text{)}}$$

Np. kobieta o masie ciała 64 kg i wzroście 164 będzie miała

$$BMI = \frac{64}{1,64^2} = 23,8 \text{ kg/m}^2$$

Wartości wskaźnika mieszczące się pomiędzy 20-25 kg/m² uważa się za prawidłowe. Badania wyrzykowe wskazują, że ok. 40 proc. mężczyzn i kobiet ma tzw.

jako ciężka choroba i stanowi duże ryzyko skrócenia długości życia.

Osoby z nadwagą II stopnia są narażone na duże ryzyko zachorowania na cukrzycę, nadciśnienie, niektóre formy raka, zawał serca, udary mózgu, kamicy żółciowej i dnę moczanową. Ryzyko rozwoju tych schorzeń jest jednak w dużym stopniu uzależnione od typu rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Osoby z nadwagą II stopnia powinny więc być w wątpleniach poddane terapii dietetycznej. Kontrowersje mogą dotyczyć dużej grupy osób z nadwagą I stopnia. Leczyć się czy nie leczyć?

cdn.

ILE POWINIŚMY WAŻYĆ

| Wysokość (bez butów) | Waga (bez ubrania) | |
|----------------------|--------------------|---------------------|
| | Wysokość w metrach | Waga pożądana od-do |
| 1,45 | 42-53 | 64 |
| 1,48 | 42-54 | 65 |
| 1,50 | 43-55 | 66 |
| 1,52 | 44-57 | 68 |
| 1,54 | 44-58 | 70 |
| 1,56 | 45-58 | 74 |
| 1,58 | 51-54 | 77 |
| 1,60 | 52-65 | 78 |
| 1,62 | 53-66 | 79 |
| 1,64 | 54-67 | 80 |
| 1,66 | 55-69 | 83 |
| 1,68 | 56-71 | 85 |
| 1,70 | 58-73 | 88 |
| 1,72 | 59-74 | 89 |
| 1,74 | 60-75 | 90 |
| 1,76 | 62-77 | 92 |
| 1,78 | 64-79 | 95 |
| 1,80 | 65-80 | 96 |
| 1,82 | 66-82 | 98 |
| 1,84 | 67-84 | 101 |
| 1,86 | 69-86 | 103 |
| 1,88 | 71-87 | 106 |
| 1,90 | 73-90 | 108 |
| 1,92 | 75-93 | 112 |

wieka, który ustawicznie powinien przeciwdziałać zagrażającym mu chorobom.

Troska o stan własnego zdrowia jest jedną z oznak osobistej kultury człowieka.

Wiadomo, że długotrwałość życia i stan zdrowia w zasadzie zależne są od trzech czynników: dziedziczności, aktywności fizycznej i właściwego odżywiania.

Jeżeli na pierwszy czynnik nie mamy prawie możliwości wpływu, drugi potrzebuje pewnej siły woli i czasu, to na trzeci możemy wpływać bez szczególnego wysiłku.

„Bez szczególnego wysiłku” — być może w naszych czasach zabrzmi to dla kogoś, jak bolesne szyderstwo, ale cóż — odżywianie jest podstawową biologiczną potrzebą pierwszego rzędu. Od chwili urodzenia do samej śmierci człowiek spożywa substancje odżywcze dla zaopatrzenia organizmu w materiały niezbędne dla budowania i odnawiania tkanek, w energię, od której to zależy ich prawidłowe funkcjonowanie.

Niepełnowartościowe odżywianie (niewłaściwe głodowanie) nie tylko odbija się na zdrowiu konkretnego człowieka, ale oddziałuje również na przyszłe pokolenia. Dlatego też troska o prawidłowe odżywianie jest sprawą niezwykle ważną dla każdego z nas.

Fizjolog I.Pawłowa konstatawał: „Jeśli przesadne i wyłączne pasjonowanie się jedzeniem jest zwierzęcością, to i wyniosła niedbałość wobec jedzenia jest brakiem rozwagi”. Prawda jak zwykle leży tu gdzieś po środku — nie fascynuj się zbytnio, ale nie pomijaj tych spraw należyłą uwagą.

Istnieje 10 podstawowych przykazań racjonalnego odżywiania:

Takim Go znaliśmy, takim Go pamiętamy

Żadna sprawa nie była dla niego ciężarem

Świętej pamięci Przyjaciela!
Jest wielkim szczęściem w swym życiu spotkać wiernego druha... i jest wielkim nieszczęściem stracić przyjaciela!

Do niedawna miałem takiego wiernego kolegę, Człowieka o najszerszym sercu, o najzyczliwszych dla ludzi uczuciach i czynach.

Anatolu Romeyko... drogi przyjacielu!

Odszedł od nas niezłomny działacz polskiego ruchu w Kijowie, najbardziej dzielny, najbardziej ofiarny.

To on zorganizował i rozwinął działalność Stowarzyszenia im. Adama Mickiewicza, to u niego został założony teatr recytatorski, to u niego były i do dzisiaj są kursy języka polskiego. To z jego pomocą, jako organizatora, studiują teraz w Polsce polskie dzieci z Kijowa.

Wtorek każdego tygodnia w bibliotece im. A. Mickiewicza był dniem spotkań z przewodniczącym, dniem rad i pomocy. Nie było żadnego razu, żeby tego rodzaju spotkanie się nie odbyło. Romeyko był człowiekiem bardzo punktualnym i konsekwentnym. Petenci przychodzili, czekali, ustawiali się w kolejkę, aby poradzić się z panem Anatolem.

Odszedł od nas bardzo dobry, szczerzy, życzliwy człowiek.

Żadna sprawa dla niego nie była ciężarem.

Przypominam sprawę z portretem wybitnego polskiego magnata...



Podczas wycieczki do Poznania, czerwiec 1993 r.

Do Romeyki zwróciła się rada miejska i społeczność miasta Koniecpol z prośbą o znalezienie portretu Koronnego Wojewody, hrabiego Koniecpolskiego (w dokumentach archiwalnych miasta jest o nim wzmianka). Miasto Koniecpol w tamtym 1994 roku obchodziło swoje 500-lecie, a jednak autentycznego portretu założyciela tego miasta noszącego jego imię nie miało.

Sprawa nie do załatwienia! Tak nam się wydawało, ale dzielny pan Anatol nie tylko znalazł oryginał w "zapasnikach" Muzeum Narodowego, a nawet dostał zezwolenie na zrobienie kopii farbą olejną na płótnie. Namówił artystę-restauratora na zrobienie tej kopii, zawiązał do Koniecpola i wręczył ten dar na uroczystym zebraniu miasta. Obecnie portret ten z dedykacją "Od Polaków z Kijowa" jest okrasą Narodowego Domu Kultury miasta Koniecpola.

W tym - cały Romeyko, w tym - ten dzielny człowiek.

Świętej pamięci, mój dobry dru-
chul!

Jan Kozłowski,
aktor, Zasłużony
dla Kultury Polskiej



Anatol Romeyko wśród uczestników międzynarodowej wystawy "Polska fotografia w Świecie". Szczecin, 1991 r.

Takim Go znaliśmy, takim Go pamiętamy

Anatol Romeyko. Po prostu nie wierzy mi się, że wśród nas już nie będzie tego wspaniałego, dobrego człowieka, który nie szukał szczęścia tam, gdzie płać grube pieniądze, a wszystkie swoje wysiłki poświęcał sprawie odrodzenia polskości na Ukrainie.

Według mnie, Romekę wyróżniała bezgraniczna wiara w dobro. Po raz pierwszy poznałam Anatola jeszcze w sierpniu 1989 podczas drugiego posiedzenia niedawno stworzonego Stowarzyszenia Kulturalno-Oświatowego Polaków na Ukrainie. Impreza ta odbyła się w pomieszczeniu byłego kina „Komunar” przy ul. Szoty Rustawelego 19. Anatol dopiero wrócił z delegacji do Polski i od razu aktywnie włączył się do pracy, chociaż nie uczestniczył w założycielskim zebraniu Stowarzyszenia. Z czasem A. Romeyko został wybrany na zastępcę prezesa Stanisława Szałackiego i założył Kijowski oddział Stowarzyszenia, który się umacniał, rozwijał i nabrał statusu samodzielnej organizacji - Kijowskiego Kulturalno-Oświatowego Stowarzyszenia Polaków im. Adama Mickiewicza.

Uważam więc, że najlepszą pamięcią dla Anatola Romeyki będzie kontynuowanie jego sprawy, rozwój w umocnienie się KOSP im. A. Mickiewicza, które nie powinno zgubić swojego oblicza, rozplynąć się w innych organizacjach.

Adolf Kondracki,

historyk, prezes Kijowskiego
Stowarzyszenia Więźniów Politycznych i Represjonowanych

Cieszyły go sukcesy innych

Cała moja działalność w Stowarzyszeniu im. A. Mickiewicza związana jest z panem Anatolem. Nie raz dzwonił do mnie o 8 rano, kiedy wybierałam się do pracy, lub późno wieczorem, żeby omówić tę czy inną kwestię. Przecież spraw zawsze było mnóstwo. Na początku roku szkolnego tradycyjnie organizowaliśmy kursy języka polskiego w bibliotece im. A. Mickiewicza dla ludzi różnego wieku, absolwentów szkół średnich. A nasze tradycyjne spotkania ze studentami polskich uczelni i ich rodzicami w okresie Świąt Bożego Narodzenia! To na oczach pana Anatola i pod jego opieką nasze dzieci z maluchów wyjeżdżających na kolonie do gościnnej Polski przeobrażały się w dorosłych, samodzielnych ludzi - studentów rozmaitych polskich uniwersytetów. Dla każdego z nich wystawiał opinię, cieszył się ich sukcesami i nawet w ostatnie dni swego życia z blas-

kiem w oczach słuchał opowieści o tym, że niebawem ma powstać organizacja studentów przy Związku Polaków na Ukrainie.

Pan Anatol ze swoim aparatem fotograficznym zazwyczaj odprowadzał w drogę i spotykał na dworcu kijowskim wszystkich naszych uczestników imprez odbywających się w Polsce: pedagoga Cz. Rasuł z jej wychowankami jadącymi na Olimpiadę do Warszawy, grupę recytatorów p. J. Kozłowa biorących udział w Międzynarodowym Festiwalu Poezji Marii Konopnickiej w Górach Mokrych, zespół sportowy p. W. Lutewy wracający z nagrodami z Turnieju Polonii w tenisie stołowym...

Trudno wymienić wszystkie ciekawe imprezy zorganizowane dzięki p. A. Romeyce w bibliotece im. A. Mickiewicza lub w Kijowskim Domu Nauczyciela. Były to i spotkania muzyczno-literackie, i przeglądy polskich filmów, i święta religijne czy państwowe... Zazwyczaj panowała na nich ciepła, serdeczna, rodzinna atmosfera.

Sporo ciekawych pomysłów udało się wcielić w życie panu Romeyce. Zaczęła funkcjonować Sekcja Lekarzy Pochodzenia Polskiego na czele z prof. Święcickim, nie pierwszy już rok łączą swoje wysiłki kombatanci Wojska Polskiego pod kierownictwem p. I. Gonopolskiego. Ostatnie i bardzo ważne, co dzięki p. Anatolu Romeyce zrobiło nasze Stowarzyszenie im. A. Mickiewicza, to było wstąpienie do Związku Polaków na Ukrainie. Realizacja tej idei pozwoliła nam wspólnie przeprowadzić III Kongres ZPU i zachęcić do zjednoczenia inne polskie organizacje.

Irena Dowżenko,

Sekretarz Odpowiedzialny
Polskiego Stowarzyszenia
Kulturalno-Oświatowego
im. A. Mickiewicza

Odnosił się do nas troskliwie i z miłością

Znałam Anatola Romekę albo Tołę (jak myśmy, koledzy, wtedy go nazywali) z połowy lat sześćdziesiątych. Spotykaliśmy się w Sekcji Weteranów Wojny przy Ukraińskim Oddziale Towarzystwa Przyjaźni i Węzi Kulturalnych z Zagranicą. Pracowaliśmy razem w polskiej grupie Sekcji pod kierownictwem generała W. Pilińskiego oraz pułkowników St. Szałackiego i A. Jaworskiego. Dziś z tych, kto należał wtedy do naszej grupy, żyje tylko A. Jaworski i ja.

Pamiętam nasze spotkania z delegacjami i grupami turystycznymi z Polski. Wówczas Anatol pracował jako dyrektor muzeum "Skośna

Pismo kondolencyjne z powodu śmierci Prezesa SKO im. A. Mickiewicza Anatola Romeyko

Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowni Państwo,
Szanowni członkowie
Rodziny św. pamięci Anatola
Romeyko,

Pragnę w imieniu pracowników Ambasady i Konsulatu Generalnego Rzeczypospolitej Polskiej w Kijowie, a także swoim własnym pożegnać w tej formie Pana Anatola Romeyko — naszego Przyjaciela, obywatela Ukrainy, sercem tak związanego z Polską.

Całe swe życie związał On z tymi dwoma krajami, znał i cenil powiązanie ich losów. W swojej wieloletniej pracy w organizacjach polskich na Ukrainie dbał o upamiętnienie wielkich wydarzeń i postaci, które na zawsze wpisały się w naszą wspólną historię. Był szczególnie dumny z faktu, iż Polska dała światu Adama Mickiewicza — genialne-

go poetę, jednego z największych Słowian.

Był zarazem Anatol Romeyko całe życie człowiekiem ciekawym świata i życzliwym ludziom.

Osobiście, znałem Go niestety krótko, zaledwie kilka miesięcy. Kontakt z Nim pozostawił na mnie niezatarte wrażenie. Jakże wyrazista i przekonująca była Jego osobowość i energia — skierowane na służbę narodowej kulturze!

Niech na zawsze pozostanie w naszej wdzięcznej pamięci!

I staropolskim zwyczajem powiedzmy:

„Niech Mu ziemia lekka będzie”.

Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej na Ukrainie
Jerzy BAHR

Kaponiera". Tu właśnie organizowaliśmy spotkania z udziałem kombatantów Wojska Polskiego, rozmaite wystawy poświęcone Polsce i jej żołnierzom. To wszystko robiło się z miłością do polskiej historii i narodu.

Jako specjalista Anatol pomagał w stworzeniu muzeów uczniom szkół średnich nr 5, 105 i 113.

Był dobrym i mądrym człowiekiem. Dużo pomagał mi w pracy z kombatantami. Odnosił się do nas troskliwie i z miłością.

Igor Gonopolski,

były oficer, lotnik wojskowy
Wojska Polskiego,
kierownik Sekcji Kombatantów
Stowarzyszenia im. A. Mickiewicza

"Przecież jest to i mój kościół"

Znałam pana Anatola Romekę od roku 1989. Był zawsze pogodny, uśmiechnięty, pełen rozmaitych pomysłów. Jego dobroć szybko się

nasze Stowarzyszenie, byliśmy sensem jego życia.

Po raz ostatni odwiedziłam pana Anatola 17 stycznia, na tydzień przed jego śmiercią. Był bardzo osłabiony fizycznie, ale duchem - wyraźnie rzeźki. Przyszliśmy z panią Wie Repecką. Pan Anatol, wydawało się, podsumowywał swoje życie. Od czasu do czasu prosił żonę, aby zmoczyła mu wargi, ponieważ ciężko mu było mówić, po czym znowu wracał do opowieści o swojej podróży do Polski podczas wizyty M. Gorbaczowa, kiedy to została przyjęta decyzja o założeniu stowarzyszenia Polaków na Ukrainie. Przypomniał też o walce o kościół św. Aleksandra, o tym, jak pisał listy do ówczesnego prezydenta L. Krawczuka i rozmaitych państwowych urzędników w sprawie przekazania budynku kościoła społeczności polskiej. Z oburzeniem wspominał, że w świątyni przez pewien czas funkcjonowało planetarium, a później urządzono tam



A. Romeyko z wnuczką Anną

ujawniała. W razie potrzeby przyjął z pomocą pan Anatol nigdy nie odmawiał i zawsze, na miarę swoich możliwości, pomagał radą albo czynem. Kiedy pojawiał się jakiś problem on po wojskowemu — szybko i rzeczowo proponował rozwiązanie, nie zwlekając i nie próbując uciec od cudzych problemów.

Nawet leżąc w szpitalu, wypytywał kolegów, jak mają się ich sprawy i czy nie może im czymś pomóc.

Kiedy się mówi, że pan Anatol żył sprawami Stowarzyszenia, to nie są to puste słowa. Powiadał, że gdyby nie było tych codziennych trosk i spraw, to już dawno straciłby sens życia. Właśnie my wszyscy, całe

salę wideo, w której pokazywano filmy pornograficzne.

"Przecież jest to i mój kościół", powiedział i w jego oczach pojawiły się łzy. Poprosił, żebyśmy postawili za niego świecę w tym kościele. Zwierzył się też nam, że miał spowiedź i przyjął komunie.

"Nie wiem, czy ja będę żył, ale nasza sprawa nie umrze, tego jestem pewien," - rzekł, gdy odchodziliśmy. Pokój twej duszy, dobry człowieku!

Helena Gąpicz,

kierownik Centrum Pracy i
Kariery Narodowego Uniwersytetu
"Kijowsko-Mohylańska Akademia",
członek Stowarzyszenia
im. A. Mickiewicza

Niech panuje sprawiedliwość i zrozumienie

Piękna i malownicza jest ziemia ukraińska. Każdy region ma swoje uroczyska. W obwodzie kijowskim takim miejscem jest Biała Cerkiew, miasto położone na lewym brzegu Rosi, która toczy swe wody do Dniepru.

Dzisiaj centrum rejonowe Biała Cerkiew liczy 230 tys. mieszkańców, niedużą ich część stanowią Polacy — ok. 20 tys.

O Białej Cerkwi, o ładnym parku „Aleksandria” na pewno słyszało czy czytało wiele osób: czy to w podręcznikach historii, czy w „Trylogii” H. Sienkiewicza. Wojowniczy charakter białocerkwian, ich żądza swobody odzwierciedlone były nawet w starym herbie miasta — napięty łuk, a na nim trzy strzały. Ten symbol ukazał się nie przypadkowo, objaśnia go historia miasta.

Powstała Biała Cerkiew jako warownia po drodze do Kijowa, punkt obronny i żywnościowy oraz skład rzeszty wojennego centralnej Ukrainy. Została ona założona w połowie XVI wieku przez wojewodę kijowskiego Prońskiego na tak zwanym „Czarnym szlaku” Tatarów.

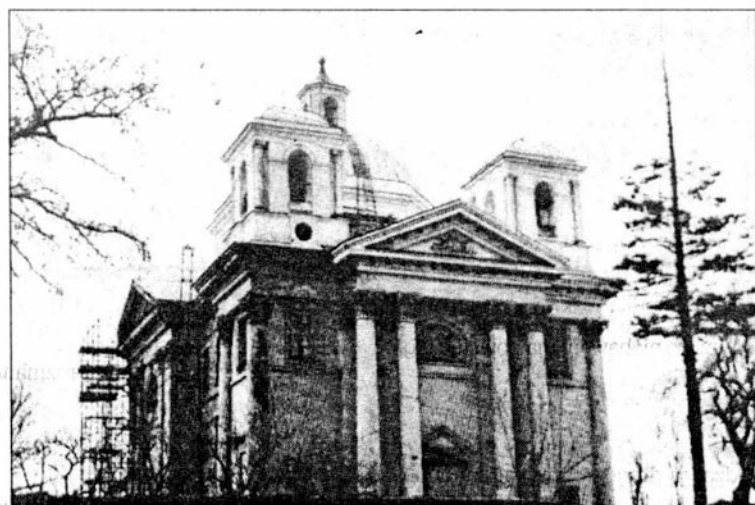
Od początku XVII w. miasto cieszyło się różnymi przywilejami. Król Zygmunt III w 1620 roku nadał mu prawo magdeburskie. W 1648 r., w czasie powstania pod przywództwem Bohdana Chmielnickiego, białocerkwianie stanęli po jego stronie. Po słynnej bitwie pod Korsunem B. Chmielnicki ogłosił Białą Cerkiew swoją stolicą. W 1709 r. miasto to zostało obłożone przez wojska Piotra Wielkiego, a w 1712 r. było zwrócone Polsce. Żyzna ziemia białocerkiewska stała się osobistą własnością króla Stanisława Augusta, który niedługo po tym podarował tę dobrą Wielkiemu Hetmanowi Koronnemu hr. Ksaweremu Branickiemu i jego potomkom.

W Białej Cerkwi zamieszkiwali Ukraińcy i Rosjanie — prawosławni, Polacy — katolicy, Żydzi — wyznania mojżeszowego. Z tego względu w mieście istniały dwie cerkwie, kościół i synagoga.

Kościół, który zachował się do

dnia dzisiejszego, wybudowano w latach 1806-1812 na koszt hrabiów Branickich, jako świątynię dla wszystkich katolików, a jego piwnice stały się miejscem ostatniego spoczynku dla rodu Branickich.

W okresie radziecko-stalinowskim w 1932 r. w kościele urządzono muzeum ateizmu, zaś w czasie II wojny światowej znów funkcjonował jako świątynia katolicka. Niestety, po wojnie, jego pomieszczenia wykorzystywano w



Biała Cerkiew, fasada kościoła parafialnego w 1977 r.

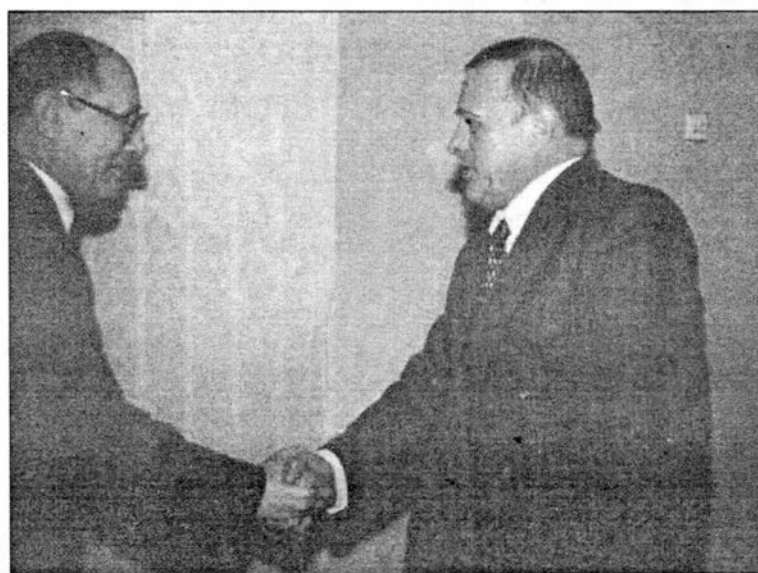
różnych celach. W 70-80. latach dzięki staraniom pracowników muzeum krajoznawczego w kościele przeprowadzono remont, odrestaurowano malowidła, zainstalowano organy (przedrewolucyjne zaginęły nie wiadomo gdzie) i utworzono salę muzyki organowej.

Ponieważ, jak zostało zaznaczone na wstępie, w Białej Cerkwi zamieszkuje dość liczne grono mniejszości polskiej na Ukrainie, pod koniec stycznia br. Konsul ds. Polonii Konsulatu Generalnego w Kijowie p. Eugeniusz Jabłoński wyjeżdżał tam na spotkanie z Polakami oraz przedstawicielami władz miejskich.

Spotkanie z Polakami odbyło się w muzeum krajoznawczym. Zebrani poinformowali Konsula o odrodze-

niu polskości na swoich terenach: o funkcjonowaniu kursów języka polskiego w 1992 roku (środki pieniężne zastały wówczas przydzielone przez Ministerstwo Kultury Ukrainy, ale tylko na jeden rok). Mówiono o otwarciu w muzeum ciekawej wystawy o losach rodu Branickich.

Jednak większa część rozmowy dotyczyła gmachu kościoła. Jest to prawdziwy ból białocerkwian. Jak zaznaczało wiele osób, na dzień dzi-



„W nadziei na zrozumienie i owocną współpracę...”
Konsul RP w Kijowie E. Jabłoński (z lewej) i mer miasta G. Szulipa

nie zawiadomić miesiąc wcześniej lub jeżeli w tym dniu jest zaplanowany koncert bądź jakaś impreza.

W czasie spotkania z przedstawicielami białocerkiewskiej wspólnoty polskiej Konsul Jabłoński powiedział zebranym: „My chcemy, żeby Polacy mieszkający na Ukrainie byli, przede wszystkim, dobrymi obywatelami Ukrainy. To znaczy, żeby robili wszystko, aby to państwo, w którym mieszkają i które jest dla nich pierwszą czy drugą ojczyzną, rozwijało się, żeby w nim się żyło lepiej, aby panowały tu demokratyczne stosunki, sprawiedliwość, dobroć i zrozumienie między ludźmi. Jednocześnie chcemy, żeby Polacy, w których żyłach płynie krew polska, pamiętali o swojej Macierzy, żeby uczyli się ojczystego języka, wychowywali swoich dzieci i sami żyli w tradycjach kultury polskiej, pielęgnowali obyczaje polskie, pamiętali o wierze swoich ojców. Pragniemy by interesowali się współczesną Polską, wyjeżdżali i pracowali na rzecz współpracy Polski i Ukrainy”.

Pod koniec szczerzej rozmowy z Konsulem zebrani postanowili założyć w Białej Cerkwi stowarzysze-

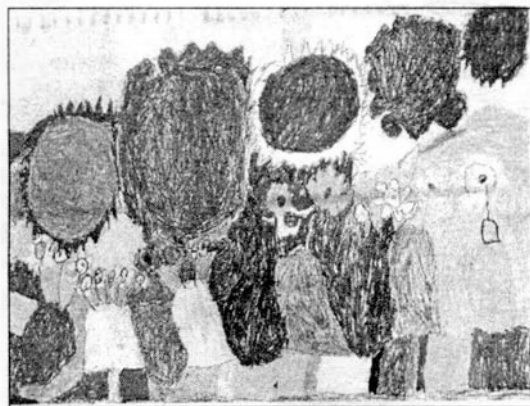
nie polskie. Wybrano komitet organizacyjny.

Po spotkaniu z Polakami Konsul Eugeniusz Jabłoński w ciepłej, przyjaznej atmosferze rozmawiał z prezydentem Białej Cerkwi p. Gienadijem Szulipą. Poruszono różne zagadnienia, w tym sprawę kościoła katolickiego. Pan Szulipa, ze swojej strony powiedział, że przy, póki co, tak małej ilości wierzących miasto nie może przekazać im kościoła, ponieważ pełni on rolę centrum kulturalnego miasta: tam odbywają się koncerty w każdą sobotę i niedzielę, urządzone są regularne wystawy z okazji świąt narodowych oraz organizowane są różne imprezy w dni ferii szkolnych. Poza tym prezydent Białej Cerkwi prosił pana Konsula oraz gazetę „D. K.” o pomoc w nawiązaniu kontaktów z przedsiębiorstwami w Polsce. „Jeżeli zaistnieją stałe ekonomiczne kontakty z Polską — powiedział p. Szulipa — wówczas i miasto będzie się rozwijało, stanie się bogatsze, i, być może, znajdą się pieniądze na budownictwo nowego gmachu dla sali muzyki organowej”.

Katarzyna Panteluk

(fot. autora)

IX MIĘDZYNARODOWY KONKURS TWÓRCZOŚCI PLASTYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY "BARWY PRZYJAŹNI - ZAWSZE ZIELONO, ZAWSZE NIEBIESKO" - TORUŃ 1997



Drogie dzieci!

Po raz dziękujemy ogłaszamy nasz konkurs pod nazwą „Barwy Przyjaźni”. Podobnie jak w poprzednim konkursie chcielibyśmy, by Barwy te stały się barwami środowiska, barwami całej naszej planety.

Przyjaźń to nie tylko Wasz stosunek do rówieśników, to

także troska o wszystko co nas otacza, o każdy kwiat, gałązkę, drzewo zwierzę...

Być przyjacielem — to dbać o małe i duże sprawy naszej ziemi, to starać się zachować piękną zieleni, świeże powietrze, czyste wody, piękne lasy.

Tylko taka troska może spowodować, by na naszej planecie było „... zawsze zielono, zawsze niebiesko”.

Zapraszamy do wzięcia udziału w naszym konkursie.

Wiek uczestników od 5 do 16 lat.

Format prac dowolny. Technika dowolna.

Termin nadsyłania prac do 1 kwietnia 1997 roku

Adres:

Państwowa Galeria Sztuki i Ośrodek Edukacji Plastycznej

Rynek Nowomiejski 17

87-100 Toruń tel. (056) 275-34, fax 100-60

OGŁOSZENIA

• Знакомлю колекціонерів. Конверт. 334500, Крым, Керчь, ул.Ленина, 29, кв. 34, Сапонова Э. Я.

• Одинок, приваблива, струнка жінка, 47 років, зріст 170, віруюча. Для створення сім'ї познайомлюсь з віруючим. Мова взаємні - українська, російська. 270901, м.Іллічівськ-2, Одеської області, а/я 304, Ольга.

• Мені 10 років.Пишу вірші, казки. Двічі була презером міського конкурсу. Шукаю спонсора для видання книжки. Тел. 041-34-10-55

• **CHCESZ BYĆ PSZCZELARZEM ?** Zespół Szkół Rolniczych i Technikum Pszczelarskie w Pszczelej Woli k. Lublina zaprasza absolwentów szkół podstawowych z Ukrainy, chętnych do opanowania szlachetnego zawodu pszczelarza, Kandydaci przyjmowani są nauczanie bez egzaminów, po rozmowie kwalifikacyjnej. Wymagana jest znajomość języka polskiego.

Zainteresowanych prosimy o zgłaszanie się do wiceprezesa Związku Polaków Kijowa p. Emilii Matusowej pod tel.: 443 45 39 lub 227 30 60.



• Prosimy o okazanie pomocy pieniężnej dla umożliwienia leczenia wnuków kombatanta wojny, pułkownika Wojska Polskiego Stanisława Jurkowskiego. Stan zdrowia czteroletniego Jurkowskiego Bogdana i jego siostry Stanisławy wymaga niezwłocznego leczenia za granicą, którego koszt wynosi 1900 USD. Organizmy dzieci pozabawione są zdolności obronnych, stąd cierpią one na cały szereg chorób groźnych dla ich młodego życia. Pomoc prosimy kierować pod adresem: Банк КРУ КБ "Приватбанк" МФО 321842, с/сч 014711020

Redakcja gazety „D. K.” ogłasza cztery konkursy:

- poetycki
- literacki
- rysunkowy
- fotograficzny

na najlepszy utwór, poświęcony cyklowi świątecznemu Wielkiej Nocy.

Warunki konkursu:

Uczestnicy — młodzież w wieku od 13 do 25 lat.

Termin — prace winne być wysłane na adres redakcji do 1 kwietnia br. (odcisk stempla pocztowego na kopercie).

Kategorie konkursu — prace poetyckie i literackie mogą być napisane po polsku, ukraińsku bądź rosyjsku na maszynie lub wyraźnie odręcznie. Rysunki — na papierze o formacie strony zeszytu. Zdjęcia — co najmniej o formacie 10 x 15 cm.

Nagrody — 3-dniowy pobyt w Kijowie ze zwiedzaniem zabytków (maj br.), nagrody rzeczowe.

Wszystkie nagrodzone prace będą opublikowane w naszej gazecie

- Szukamy Karoliny (Haliny) córki Wależana Faworskiego. W latach 60. mieszkała w Zielonej Górze. Proszę o odezwanie. Adres: Ukraina, Кисв-103, Киквидзс 2\34, кв.49 Фа-ворская Елсна.

Gdy się cieszysz, okazuj to, gdy się smucisz, podziel się tym z życzliwą ci osobą.

Uczucia są nieodłączną częścią naszego codziennego życia. Gdy dziecko wraca ze szkoły i mówi, że dostało szóstkę z klasówki, czujemy dumę i radość. Jeśli mąż spóźnia się po

mieć również cechy, które dziedziczymy po rodzicach czy dziadkach. Jedno jest pewne - Hanna może nauczyć się reagować tak jak Małgorzata, ale wymagać to będzie od niej wiele pracy, cierpliwości i pomocy kogoś bliskiego lub psychologa. Może się ona nauczyć takiego

UCZUCIA

pracy na obiad, odczuwamy niepokój, niezadowolenie, a gdy sytuacja się powtarza - także gniew i złość. Telefon od nieznannej kobiety, mającej sprawę do naszego męża, wzbudzi w nas zazdrość i zagrożenie.

Uczuć doświadczamy wszyscy, ale podobnie jak różnimy się kolorem włosów czy oczu, również emocje przeżywamy w odmienny sposób - jedni silnie i często, inni rzadziej i nie tak intensywnie. Różnimy się też poziomem świadomości własnych uczuć. Niektórzy z nas potrafią dokładnie określić swoje emocje, mówiąc, że właśnie doświadczają frustracji czy zniechęcenia po kolejnej nieudanej próbie znalezienia pracy, podczas gdy inni w tej samej sytuacji, zapytani o samopoczucie, odpowiedzą, że czują się podle, ale nie będą umieli dokładnie określić swoich doznań.

Uczucia są reakcją na toczące się wokół nas życie i związane z nim wydarzenia. Określona sytuacja może jednak u dwu różnych osób wzbudzić odmienne emocje.

Dla Hanny zbliżająca się wizyta u nowego szefa jej męża jest źródłem udreki, niepokoju i niepewności, wywołuje więc nieprzyjemne i niechciane odczucia. Hanna obawia się sytuacji, w których poznaje nowych ludzi, boi się, czy zostanie zaakceptowana. Małgorzata zaś w tej samej sytuacji czuje się przyjemnie podniecona perspektywą poznania nowych, interesujących ludzi, ma nadzieję, że zostanie zaakceptowana, a jej nowa reakcja dostrzeżona.

Dlaczego Hanna nie może odczuwać tego samego, co Małgorzata? Odpowiedź nie jest prosta. Na sposób odbierania rzeczywistości przez człowieka składa się wiele różnych doświadczeń z dzieciństwa, okresu młodości i dojrzałości. Pewien wpływ mogą

sterowania swoimi uczuciami, aby nie paraliżowały jej działań.

Krzysztof prowadząc samochód złości się, gdy ktoś zajdzie mu drogę, głośno wymyśla innemu kierowcy, a potem, czując, że nie wolno im płakać, bo są mężczyźni. Doświadczenia zdobywane w młodości nierzadko utwierdzają nas w przeświadczeniu, że nie warto okazywać uczuć. „Jeśli będę dla niej czuły, uzna, że jestem słaby, i wykorzysta to”. „Muszę być uprzejmy dla zniechęconego szefa, bo inaczej stracę pracę”. Uczymy się więc tłumić uczucia, stając się z czasem uczuciowo oziębli. Kto zaś nie potrafi okazywać złości, bo nauczono go ją tłumić, nie będzie również umiał okazywać miłości.

Do czego może prowadzić ukrywanie i nieokazywanie uczuć? Nagromadzone pokłady nieprzyjemnych i nieodreagowanych uczuć mogą być przyczyną różnych niedomagań (np. choroby wrzodowej żołądka lub układu krążenia) albo spowodować, że będziemy się ratowali, szukając przyjemnych doznań w alkoholu lub narkotykach.

Co wobec tego możemy zrobić, by udoskonalić nasze życie emocjonalne?

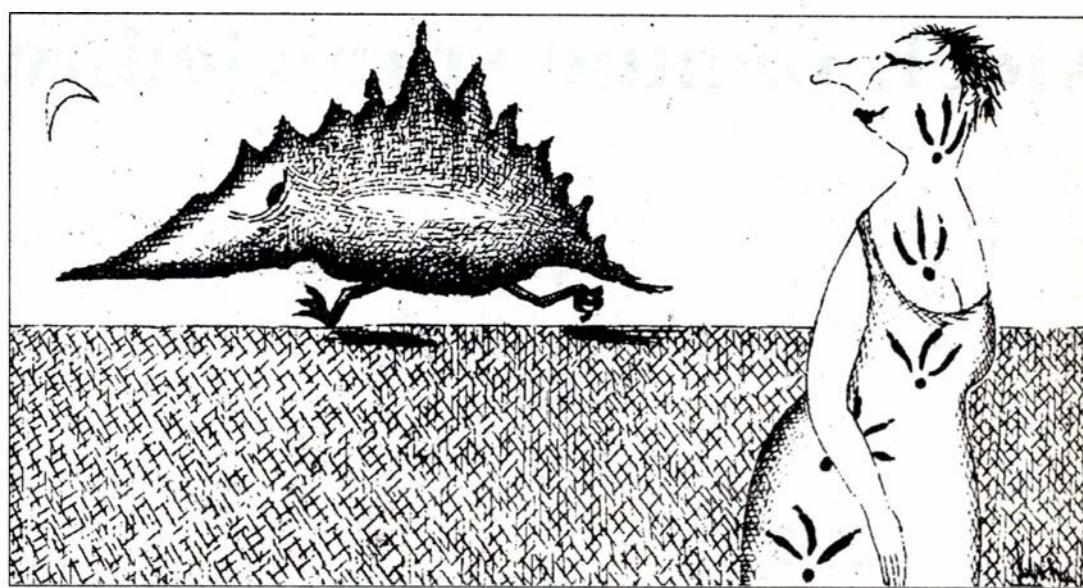
Nauczmy się zauważać i nazywać te uczucia, których codziennie doświadczamy.

Starajmy się wyrażać nasze uczucia słowami lub gestami. Gdy się cieszymy, okazujemy to. Gdy się smucimy, podzielimy się swoim uczuciem z życzliwą osobą.

Nie próbujmy tłumić złości, ale wyrażajmy ją tak, by nie ranić innych.

Porozumiewajmy się z innymi ludźmi za pomocą uczuć, zwłaszcza gdy są to osoby, na których nam zależy.

Ewa Borek
„Poradnik Domowy”



Linie papilarne

Linie papilarne znajdują się na opuszkach palców dłoni. U każdego człowieka są inne, zawsze jednak podobne do układu linii rodziców i rodzeństwa.

— Cztery lata temu zaszłam w ciążę i urodziłam dziewczynkę. Wcześniej współżyłam z dwoma mężczyznami, nie byłam więc pewna, który jest jej ojcem — napisała do nas pani Irena P. — Jestem mężatką. Nie chciałam, by mąż dowiedział się o zdradzie. Ale po urodzeniu córki chciałam przekonać się, kto jest jej ojcem.

Poprosiłam o pomoc dawnego przyjaciela, eksperta daktyloskopii. Poprosił o przedmioty, na których są odciski palców całej trójki. Dałam mu więc ulubiony kubek męża, zdjęcie, które zrobił mi kochanek oraz grzechotkę córeczki — wspomina w liście pani Irena.

— Po 2 tygodniach wiedziałam już, jaka jest prawda.

Są dowodem w sądzie

Badania daktyloskopijne polegają na optycznym porównywaniu fragmentów linii papilarnych. W przypadku stwierdzenia ojcostwa badanie polega na znalezieniu identycznych cech, które mogły zostać przekazane dziecku wyłącznie drogą genetyczną. Dowodem w sądzie może być jednak badanie, które udowodniło zgodność minimum dwunastu charakterystycznych cech linii. Jeżeli gołym okiem widać np. tylko pięć, trzeba przeprowadzić bardziej szczegółowe badania: krawędziskopię i poroskopię. Na powiększonym rysunku linii porównuje się ich krawędzie i rozmieszczenie porów potowo-tłuszczowych, z których się składają. Za pomocą badania linii papilarnych ustala się nie tylko ojcostwo. Także, co wcale nie jest rzadkie, macierzyństwo, np. w wypadku porzucenia dziecka przez matkę. Wynik badania daktyloskopijnego jest dla sądu dowodem.

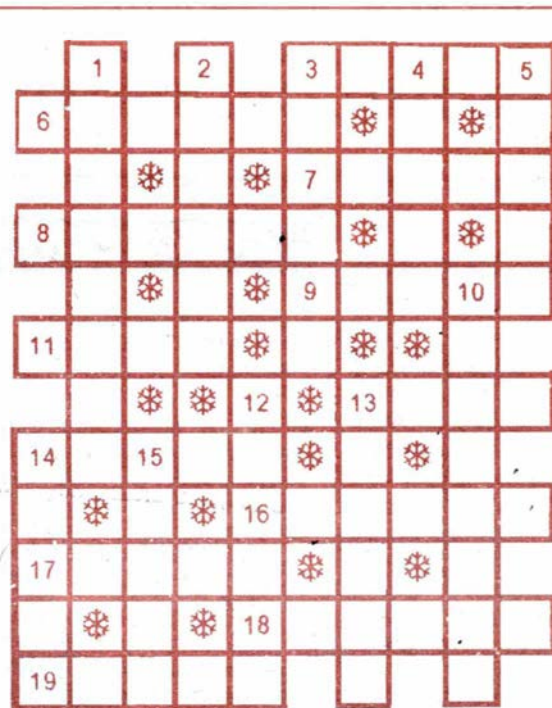
— osobista pieczęć każdego z nas. Powiedzą jaką masz pleć, w jakim jesteś wieku i na co chorujesz. Zdradzą kolor twojej skóry, wzrost i wagę. Są jak dowód tożsamości

Zamiast podpisu

O istnieniu linii papilarnych wiedziano już w starożytności. Odciski palców widnieją pod tekstami różnych ważnych umów zawieranych w starożytnych Chinach, Grecji i Rzymie. Odcisk palca traktowano tam jak złożenie podpisu. Podobnie jest współcześnie w USA. Odcisk kciuka właściciela widnieje na każdym prawie jazdy. Pełni ono tam rolę dowodu osobistego.

Z linii papilarnych można odczytać genetycznie zakodowaną budowę i proporcje ciała, kolor skóry i pleć człowieka. Linie nigdy nie zmieniają swego biegu. W czasie naszego dorastania ich kształty i układ pozostają takie same.

P.P.



KRZYŻÓWKA NR 58

Poziomo: 3) potrawa z jajek; 6) imię mickiewicza Wallenroda; 7) jesienny kwiat; 8) czołowy pisarz francuskiego Oświecenia; 9) jednostka podziału obywateli w starożytnym Rzymie; 11) diabeł, czart; 13) blok Północno-Atlantycki; 14) jednostka administracyjna w Polsce; 16) drzewo o wysmukłej sylwetce; 17) uniwersyteckie miasto w Estonii; 18) ozdobny arkusz papieru z tekstem powinszowania; 19) odmiana jabłoni o pomarańczowoczerwonych owocach.

Pionowo: 1) termin polski używany w języku ukraińskim; 2) darmo, bezpłatnie; 3) ukraińskie imię kobiece; 4) teolog i reformator niemiecki; 5) wytyczony szlak; 10) niezbędny w pracy twórczej; 12) matka (zdrobniale); 13) bóg mórz i oceanów; 14) styl w architekturze; 15) "brat" iksa.

Autor - "Pincio"

Rozwiązania prosimy przesyłać na adres redakcji do 20 marca br.

PRZEWIDZIANE NAGRODY KSIĄŻKOWE

Rozwiązanie krzyżówki nr 57:
Poziomo: ŁOKIETEK, IKONA, KASZTELAN, GAZON, KLAMRA, REWOLWER, USTA, LOBUZ, POTOP, TONA, NOCKA, KAPA.

Pionowo: ORSZA, INTER, TALK, KING, GORZÓW, WAGNER, SKOK, LESS, MIAŁ, ARABY, GWIZD, OPONA, STACH, PTAK, SNOPI.

19.02.1473 - W Toruniu ur. się Mikołaj Kopernik (zm. 1543), wielki polski uczyony, astronom, matematyk, ekonomista, lekarz, twórca heliocentrycznej teorii budowy świata.

19.02.1812 - W Paryżu ur. się Zygmunt Krasiński (zm. 1859), poeta, dramaturg, powieściopisarz, jeden z czołowych przedstawicieli polskiego romantyzmu.

22.02.1810 - W Żelazowej Woli ur. się Fryderyk Chopin (zm. 1849), najwybitniejszy kompozytor polski, słynny pianista swej epoki, jeden z największych muzyków świata.

25.02.1871 - W Nowograd-Wołyńskim na Żytomierszczyźnie ur. się Lesia Ukrainka, nazwisko właściwe — Łarysa Kosacz (zm. 1913).



DZIENNIK
KIJOWSKI



„Газета Київська” - польскомовний додаток до газети В.Р. України „Голос України”
Numer przygotowało kolegium redakcyjne reprezentujące większość organizacji polonijnych Kijowa
Redaktor Naczelny:
Stanisław Panteluk

WYDAWCY:
Redakcja „Dziennika Kijowskiego”,
Redakcja gazety R. N. Ukrainy
« Hołos Ukrainy »,
Związek Polaków na Ukrainie
Adres redakcji: UKRAINA
252054, Kijów, ul. Gogolewska 23
tel. 216 31 77
Konto bankowe zaliczn. od. PIB Kijowa
Nr 2468926 MFO 322153 Kod 21459978

Адреса редакції: 252054,
Київ, вул.Гоголівська, 23
p/p 2468926 в Залізн. від. ПІВ м. Києва.
МФО 322153 код 21459978
Реєстраційне свідоцтво KB 818
Свідоцтво реєстрації KW 818
Газета надрукована з готових фотоматриць
видавництва „Київська Правда”.
ІНДЕКС ПЕРЕДПЛАТИ 30678 ІНДЕКС ПРЕНУМЕРАТУ

Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności, nie zamówionych rękopisów nie zwraca i pozostawia za sobą prawo do skrótów nadsyłanych materiałów.

Зам. 751

Тираж 3 700

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9