

DZIENNIK KIJOWSKI

www.dk.com.ua

Nr 13

(356)

lipiec

2009

Tytuł istnieje od roku 1906



1 3

4 820095 130019

Pismo społeczne, ekonomiczne i literackie

POLSKIE AKCENTY W DUBNIE

DZIECI „INDYGO”

Już od wielu lat w zabytkowym mieście, Dubnie (obw. rówieński), działa Polska Szkołka Sobotnio-Niedzielna. Uczą się tutaj dzieci z różnych szkół, w różnym wieku, mające różne pasje, zainteresowania.

Wszystkich łączy jedno: fascynacja polską kulturą, językiem i stylem życia. Nie każdy uczeń zechce poświęcić swój wolny czas w sobotę czy niedzielę na lekcje, jak to czynią młodzi dubieńczanie. Uczniowie chętnie biorą udział w różnych występach, akademiach, imprezach o charakterze typowo polskim.

Już do tradycji należą spotkania ze św. Mikołajem w dniu 6 grudnia, a szczególnie jasełka, w czasie których brzmią kolędy, wiersze, a zobaczyć można scenki bożonarodzeniowe.

Do występów dzieci przygotowują się rzetelnie, z dużym przejęciem. Samodzielnie (a młodsze przy pomocy rodziców) wykonują kostiumy, rekwizyty.

Efekt wytrwałej pracy uczniów mogą zobaczyć zapraszeni goście – przedstawiciele Konsulatu Generalnego RP w Łucku, reprezentanci władz miejskich, rodzice, lokalna społeczność.

Ważnym polskim świętem jest też Dzień Babci i Dziadka.

Z tej okazji wszyscy uczniowie prezentują montaż słowno-muzyczny oraz składają życzenia, wręczają własnoręcznie wykonane laurki, upominki oraz kwiaty. Tradycją staje się też Dzień św. Walentego – „Walentyńki”.

Obecny rok szkolny dla uczniów szkołki był bardzo bogaty w niezwykle wydarzenia.

M.in. grupa 12. uczennic brała udział w Festiwalu Piosenki Polskiej w Łucku. Zgodnie z regulaminem zaprezentowano 2 piosenki (religijną i biesiadną). Występ na scenie, do którego przygotowywano się z zapałem, w dodatku przed salą wypełnioną po brzegi, nie był jednak najważniejszy, choć dostarczał wielu emocji. Najważniejsze okazało się spotkanie z rówieśnikami, uczestnikami konkursu z innych obwodów Ukrainy oraz z Polski (z Chelma), a przede wszystkim pozytywna energia i radość ze spotkań.

Niewątpliwie najciekawsze dla dzieci, młodzieży zawsze są bezpośrednie kontakty z polskimi rówieśnikami.

W ramach europejskiego projektu „POZNAJ BLIŻEJ SĄSIADA” dubieńczanie jeździli do Giżycka – miasta partnerskiego Dubna. Tam dzieci mieszkają w polskich domach, u



Pani Maria Drag (C) z wychowankami

rodzin, które otoczyły je wielką troską i ciepłem.

Razem z Polakami dubieńczanie mogli brać udział w różnych imprezach, poznawać ciekawe zakątki polskiej ziemi w czasie wycieczek. Wspólnie spędzone chwile na zawsze pozostaną w sercach...

Nie dziwnego, że z wielką niecierpliwością oczekiwano przyjazdu młodzieży z Giżycka do Dubna, który wreszcie nastąpił!

Ileż było radości, lez, czułych powitań i po prostu młodzieńczego entuzjazmu! Potem wspólne dni, tu, na Ukrainie.

Dzięki uprzejmości władz oświatowych dubieńscy uczniowie polskiej szkołki, towarzyszą-

cy gościom, nawet zostali zwolnieni z zajęć.

Ale niestety, szybko nadszedł smutny czas pożegnania. Znów łzy, tęsknota, żal i rozłąka. Pozostała przyjaźń i nadzieja na kolejne spotkanie. No i listy, sms-y, telefony, e-maile.

„Jest czas powitań i czas pożegnań”. Tak już musi być w życiu. Pozostają wspomnienia...

Jednym z najważniejszych wydarzeń w minionym roku szkolnym były obchody 215. rocznicy urodzin polskiego poety doby romantyzmu, związanego z Dubieńszczyzną – A. Małczewskiego.

Ciąg dalszy na str. 4

Wielcy korespondują

Apel do Obamy

Amerika nie może zapomnieć o Europie Środkowej, musi prowadzić zdecydowaną i opartą na wartościach politykę wobec Rosji, a sprawa tarczy antyrakietowej to test wiarygodności Waszyngtonu – przestrzegają wybitni politycy z Europy Środkowej w liście do Prezydenta USA Baracka Obamy.

Takiego listu po 1989 roku jeszcze nie było. List byłych Prezydentów: Polski – Aleksandra Kwaśniewskiego i Lecha Wałęsy, Czech – Vaclava Havla, Litwy – Valdas Adamkusa i innych, mocno podkreśla, że autorzy są „i przyjaciółmi Stanów, i oddanymi Europejczykami”. A także to, że „nasze kraje mają duży dług wdzięczności wobec USA” za „pomoc w przemianach demokratycznych od czasu, gdy 20 lat temu runęła żelazna kurtyna”. Podkreślają jednak, że obecnie w stolicach Europy Środkowej „dominuje zaniepokojenie”, gdyż „NATO wygląda na słabsze, niż gdy do niego wstępowaliśmy”.

Autorzy listu piszą, że „nadchodzi nowa generacja przywódców”, którzy czują się mniej związani z USA, a przy tym mają „bardziej prowincjonalne spojrzenie na świat”.

Ciąg dalszy na str. 2

EURO-2012

„Nastawiliśmy zegarki razem z polskimi kolegami...”

10 lipca Br. w Kijowie odbyło się trzecie posiedzenie Ukraińsko-Polskiego Komitetu ds. Przygotowania i Przeprowadzenia Finałów Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej w 2012 roku. W oparciu o wnioski końcowe narady strony podpisały zmiany do Umowy zawartej między Rządami Ukrainy i Polski o współpracy podczas organizacji EURO-2012, której pierwszy wariant uzgodniono w dniu 28 marca 2008 roku.

Na wstępie delegacje dokonały wymiany informacji na temat stanu przygotowań do Mistrzostw. Ponieważ Polska posiada już zgodę na organizację EURO-2012 w czterech miastach, dlatego to strona ukraińska mówiła więcej na temat przygotowań infrastruktury. Polacy zaś bardziej interesowali się wspólnymi projektami.

Premier Rządu Ukrainy, Julia Tymoszenko, podkreśliła: „Przygotowania do Euro-2012 są sukcesywnie realizowane, mimo że światowy

w kryzys ekonomiczny zmusza nas do oszczędności budżetowych”. Pani Premier złożyła Polsce gratulacje w związku z tym, że cztery miasta polskiego partnera uzyskały aprobatę i zostały zatwierdzone przez UEFA. Jednocześnie Julia Tymoszenko wyraziła przekonanie, że UEFA podejmie stosowną decyzję, i Lwów, Donieck, Charków oraz Kijów (jako miejsce przeprowadzenia finału) również otrzymają status miast-gospodarzy Mistrzostw.

Ciąg dalszy na str. 3



Z prasy polskiej

Jerzy Buzek, nowy szef Parlamentu Europejskiego, może wiele zrobić dla Partnerstwa Wschodniego - polskiej specjalności na arenie międzynarodowej i jednej z naszych kart atutowych.

W sprawach wschodnich Buzek porusza się pewnie. W 2000 r. pod jego i Wiktora Juszczewskiego (wówczas premiera) patronatem podpisano deklarację w sprawie powołania Europejskiego Kolegium Polskich i Ukraińskich Uniwersytetów w Lublinie.

W czasie pamiętnych wyborów prezydenckich na Ukrainie w 2004 r. był obserwatorem z ramienia PE i nadzorował przebieg wszystkich trzech tur głosowania. Wystąpił na kijowskim Majdanie. Odegrał ważną rolę w przekonaniu polityków europejskich, głównie wysokiego przedstawiciela UE do spraw polityki zagranicznej i bezpieczeństwa Javiera Solanę, do podjęcia inicjatywy.

Występując w trzecim dniu protestów na forum komisji spraw zagranicznych PE, przekonywał sceptycznych kolegów z wielu państw starej Europy: „Nie można się zgodzić z częstymi stwierdzeniami, że Ukraina jest strefą wpływów Rosji. Kiedyś twierdzono, że wejście Polski, Węgier czy Litwy do Unii i do NATO pogorszy relacje Zachodu z Rosją. Stało

Otwórzmy drzwi Ukrainie

się odwrotnie”. Za najważniejsze uznawał przeciwdziałanie rozwiązaniu siłowemu. Proponował, by w tym celu wysłać na Ukrainę „wysokiego szczebla” misję UE, bo jej obecność będzie miała znaczenie nie tylko symboliczne, lecz również praktyczne.

Chodziło o wsparcie dla społeczeństwa obywatelskiego, działanie na rzecz uspokojenia i stabi-

lizacji sytuacji. Proponował też, by Unia uruchomiła plan działania na rzecz Ukrainy z nastawieniem na wsparcie niezależnych organizacji studenckich, biznesowych, wydawniczych, edukacyjnych i kulturalnych oraz wspieranie ruchu samorządowego.

Miroslaw CZECH
("Gazeta Wyborcza")



23 listopada 2004 r. Warszawa. Od lewej: Jerzy Buzek, Zyta Gilowska, Marek Borowski, Leszek Moczulski demonstrują przed ambasadą Ukrainy poparcie dla Wiktora Juszczewskiego i protestują przeciw fałszerstwom wyborczym na Ukrainie

Wielcy korespondują

Ciąg dalszy ze str. 1

Przypominają, że „niektórzy przywódcy w regionie zapłacili cenę polityczną za poparcie niepopularnej wojny w Iraku” i dlatego w przyszłości Europa Środkowa „będzie bardziej ostrożna w popieraniu USA”. Pretensje do Waszyngtonu w liście są wyraźne, choćby w stwierdzeniu, że politycy z Europy Środkowej „w Waszyngtonie często mają kłopoty, by ich głosy słyszano”.

„Gdy nowa administracja Obamy wyznacza priorytety swej polityki zagranicznej – czytamy – nasz region jest jednym z tych, o który Amerykanie przestali się martwić. Wielu zakłada, że proatlantyckie nastawienie regionu, jego stabilność i dobrobyt będą trwały wiecznie. To pogląd przedwczesny”.

W sprawie Rosji autorzy listu piszą: „Nasze nadzieje, że stosunki się poprawią, a Moskwa w końcu zaakceptuje naszą całkowitą suwerenność i wstąpienie do NATO i UE, nie ziściły się. Zamiast tego Rosja znów jest siłą rewizjonistyczną, która chce osiągnąć XIX-wieczne cele za pomocą XXI-wiecznych metod. (...) By rozszerzyć swe interesy w Europie Środkowej i zagrozić jej orientacji atlantyckiej, Rosja używa jawnych i tajnych sposobów wojny ekonomicznej, poczynając od blokad energetycznych i inwestycji motywowanych politycznie, a skończywszy na przekupstwach i manipulowaniu mediami.

Ten niezwykle ostry, jak na zwyczaje dyplomatyczne, list prócz byłych Prezydentów Polski i Czech i Litwy podpisali też byli Prezydenci Rumunii – Emil Constantinescu, Słowacji – Michal

Kovac i Lotwy – Vaira Vike-Freiberga. Wśród kilkunastu sygnatariuszy jest także były Premier Estonii Mart Laar, a z Polaków byli szefowie MSZ Adam Rotfeld i MON Janusz Onyszkiewicz.

Bardzo mocna jest w liście krytyka waszyngtońskich „realistów” w polityce zagranicznej, którzy – jak się w USA uważa – mają wielki wpływ na Obamę: „Nasz region cierpiał, gdy USA w Jalcie poddały się »realizmowi«. (...) Gdyby poglądy »realistów« zwyciężyły w latach 90., nie byłibyśmy dziś w NATO, a idea Europy jednej, wolnej i pokojowej byłaby odległym snem”. Politycy z Europy Środkowej piszą, że rozumieją wielkie wyzwania stojące przed Pana Administracją i polityką zagraniczną USA.

Autorzy listu ostrzegają, że „Europa Środkowa i Wschodnia jest na politycznym rozdrożu, a w regionie wzrasta nerwowość”, m.in. z powodu tego, że „NATO stało z boku”, gdy Rosja podczas zeszłorocznej wojny z Gruzją „gwałciła prawo międzynarodowe”. „Witajmy z zadowoleniem zresetowanie stosunków Ameryki z Rosją”, gdyż „nikomu bardziej nie zależy na rozwoju demokracji w Rosji i lepszych stosunkach Moskwy z Zachodem” – piszą sygnatariusze, ale ostrzegają Obamę przed zbyt wielkimi ustępstwami: „Z naszych doświadczeń wynika, że bardziej zdecydowana i oparta na wartościach polityka wobec Moskwy nie tylko wzmocni bezpieczeństwo Zachodu, ale sprawi, że Moskwa będzie bardziej skłonna do współpracy”.

Jednak najtrudniejszą sprawą

może się stać plan budowy w Polsce i Czechach amerykańskiej tarczy antyrakietowej. Umowy z Warszawą i Pragą podpisał rząd George’a W. Busha, zaś ekipa Obamy wciąż zastanawia się, czy je realizować.

„Ta sprawa stała się symbolem wiarygodności Ameryki. Wycofanie się z tego projektu lub zbyt głębokie zaangażowanie Rosji bez konsultacji z Polską i Czechami może podważyć wiarygodność USA”.

Autorzy listu proponują, by Europa i USA mocniej współpracowały, m.in. w Afganistanie i Pakistanie, by zobowiązały się do próby „renesansu NATO”, by w Radzie Rosja-NATO „powrócić do praktyki, że kraje członkowskie NATO siadają do rozmów z Moskwą ze skoordynowanym stanowiskiem”. Dodają jednak, że „potrzebujemy też lepszego i bardziej strategicznego partnerstwa USA z UE. (...) NATO i UE muszą pracować jako tandem nie tylko w sprawie Rosji”. Postulują też, by USA i UE współpracowały w sprawie bezpieczeństwa energetycznego Europy.

Kwaśniewski, Wałęsa, Adamkus, Havel i inni podkreślają, że wizy do USA, które wciąż obowiązują obywateli części krajów regionu, w tym Polaków, są „absurdalne”: „To niewytłumaczalne, że krytycy [USA], tacy jak francuski działacz antyglobalizacyjny José Bové, nie potrzebują wizy do Stanów, ale były przywódcą »Solidarności« i laureat Pokojowej Nagrody Nobla Lecha Wałęsa potrzebuje”.

Marcin BOSACKI
Washington, lipiec (GW)

UWAGA!

Zarząd Główny Stowarzyszenia Współpracy i Przyjaźni Polsko-Ukraińskiej w Warszawie oraz Wyższa Szkoła Umiejętności im. Stanisława Staszica w Kielcach przy współudziale Ambasady Ukrainy w Polsce ogłaszają

KONKURS

na najlepsze prace magisterskie i licencjackie

poświęcone problematyce gospodarczej, kulturalnej, politycznej współpracy Polski i Ukrainy oraz szeroko rozumianej wspólnej spuściznie kulturowej, tradycjom oraz historycznym związkom obydwu Państw i Narodów

Cele konkursu:

- zwiększanie zainteresowania studentów szkół wyższych problemami współpracy polsko-ukraińskiej oraz zagadnieniami integracji z Unią Europejską;
- rozwój współpracy przygranicznej, zwłaszcza w zakresie turystyki pomiędzy Polską a Ukrainą;
- promocja szczególnie utalentowanych osób, którym należy tworzyć warunki do dalszego rozwoju naukowego oraz zachęcać do pracy zawodowej oraz aktywności obywatelskiej na rzecz umacniania więzi i przyjaźni polsko-ukraińskiej;
- pozyskiwanie materiału źródłowego, inspirującego podejmowanie praktycznych działań w zakresie współpracy gospodarczej kulturalnej oświatowej i naukowo-technicznej z państwami UE;
- popularyzowanie wiedzy o problemach pracy dydaktyczno-naukowej szkół wyższych i ich potencjału w zakresie dynamizowania współpracy z Zagranicą.

Zasady uczestnictwa w konkursie:

1. W konkursie mogą wziąć udział absolwenci szkół wyższych z Polski i Ukrainy.
2. Konkursem objęte są te prace magisterskie i licencjackie – przygotowane w ramach studiów dziennych oraz wieczorowych, które były przedmiotem obrony w roku akademickim 2007/2008 oraz 2008/2009, szkołach wyższych działających na terenie Polski i Ukrainy oraz uwieńczone nadaniem autorom dyplomu z tytułem magistra lub licencjata.
3. Nadsyłane na konkurs prace licencjackie i magisterskie winny uwzględniać kontekst współpracy polsko-ukraińskiej oraz obszar następujących dyscyplin naukowych i dziedzin wiedzy:

- ✓ ekonomia,
- ✓ socjologia,
- ✓ politologia,
- ✓ integracja europejska,
- ✓ współpraca przygraniczna,
- ✓ rozwój usług turystycznych, gospodarka turystyczna,
- ✓ polityka społeczno-gospodarcza,
- ✓ rynek pracy i polityka zatrudnienia, bezrobocie.

Tryb zgłaszania prac do konkursu

Zgłoszenia pracy do konkursu dokonuje bezpośrednio autor z inicjatywy własnej – zainteresowany konkursem lub dziekan wydziału, dyrektor instytutu lub promotor. Ponadto zgłoszenie do konkursu wymaga przesłania:

- pracy w jednym egzemplarzu (mile widziana dodatkowo wersja elektroniczna pracy na CD),
- opinii rekomendującej pracę do konkursu – wydanej przez recenzenta lub promotora pracy oraz dodatkowych informacji aplikacyjnych.

Termin zgłaszania prac:

Zgłoszenie do konkursu wraz z 1 egzemplarzem pracy magisterskiej lub licencjackiej oraz załączonymi dokumentami aplikacyjnymi, o których mowa powyżej, winno być przesłane (w załączonej kopercie – z dopiskiem „Konkurs – Pol-Ukr”) na adres: Wyższa Szkoła Umiejętności im. Stanisława Staszica w Kielcach, 25-353 Kielce ul. Wesoła 52 – w nieprzekraczalnym terminie do 15 października 2009 r. (decyduje data stempla pocztowego). Nadesłane prace na konkurs nie podlegają zwrotowi.

Szczegółowe informacje:

pod nr telefonu tel./fax 041 344 98 69 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej
e-mail: nauka@wsu.kielce.pl / patrz także: www.wsu.kielce.pl lub Polski Klub Absolwentów Uczelni Ukraińskich adres e-mail: Kabsolw@wp.pl

Wyniki konkursu będą ogłoszone w terminie do 15 listopada 2009 r.

Nagrody

Organizatorzy konkursu, w zależności od zgromadzonych od sponsorów funduszy, przewidują ufundowanie minimum trzech nagród dla autorów najlepszych prac.

Honorowy patronat nad konkursem objął Jego Ekscelencja Ambasador Ukrainy w Polsce Aleksander Mocyk.

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w Konkursie!

ORGANIZATORZY

EURO-2012

Ciąg dalszy ze str. 1

„Światowy kryzys nie przeszkodzi Ukrainie w zbudowaniu wszystkich zaplanowanych obiektów. Rada Najwyższa przyjęła ustawę, która gwarantuje wydzielanie dodatkowej sumy na obiekty tzw. infrastruktury – około 1,5 mln dolarów”. Pani Premier jest przekonana, iż suma ta da możliwość realizacji wszystkich projektów i stanie się okazją do stworzenia nowych miejsc pracy.

Szef polskiego Rządu Donald Tuska podkreślił, że „pierwszy etap przygotowań infrastruktury dla EURO-2012 można uznać jako sukces obu krajów”. Ogrom-

i w Polsce powinni w bardziej odpowiedzialny sposób odnosić się do kwestii polityki informacyjnej związanej z przeprowadzeniem EURO-2012. Nie należy wstydić się określenia „polityka informacyjna”, ponieważ jej brak nasi oponenci wykorzystują do spekulacji po kolejnych skandalicznych oświadczeniach” – podkreślił H. Surkis. „Jeśli nie połączymy nasze możliwości w jedną, mocną pięść, to nie będziemy w stanie efektywnie przeciwstawić się osobom nieżyczliwym EURO-2012” – dodał Prezes FPNnU.

Ukraińskie miasta mogą efektywnie przygotować się do EURO-2012 i 30 listopada, kiedy rozpatrywana będzie przez UEFA kwestia, które z miast będą gospo-

„EURO-2012 to dla Ukrainy wspaniała okazja, by do końca 2011 roku kraj otrzymał 4 super-współczesne lotniska”. Wicepremier potwierdził, że pas startowy na lotnisku w Doniecku jest już gotowy w 75%, w Charkowie – budownictwo rozpocznie się do końca tego miesiąca, a we Lwowie już prowadzone są odpowiednie prace budowlane. Pod koniec września rozpocznie się budownictwo i rekonstrukcja dwóch terminali we Lwowie i Doniecku.

Odnosnie miejsc hotelowych w miastach-gospodarzach Mistrzostw, to strona ukraińska, zdaniem Wicepremiera, dokonała pełnego monitoringu wszystkich obiektów i analizy stopnia ryzyka.

re połączy Ukrainę i Polskę. Strona ukraińska zaznaczyła, że pasażerowie nowego posagu relacji „Lwów-Kraków” są niezadowoleni z powodu przestojów na ukraińsko-polskiej granicy. Polski Minister Spraw Wewnętrznych, Straży Granicznej i Straży Pożarnej Grzegorz Schetyna nie neguje istnienia podobnego problemu: „Rzeczywiście, istnieją pewne kwestie związane z tym, że Ukraina nie wchodzi do strefy Schengen. Musimy popracować nad stworzeniem wspólnych standardów i procedur”.

Grzegorz Schetyna poinformował, że w kierowanym przez niego ministerstwie stworzono specjalny wydział ds. współpracy z ukraińskimi kolegami w ramach

nów, którym zabronione będzie wejście na stadiony. Potem przedstawiciele służb porządkowych będą zapoznawać się z doświadczeniami policjantów pracujących na stadionach Wielkiej Brytanii.

Premier Polski Donald Tuska podkreślił, że oprócz kwestii tworzenia infrastruktury i współpracy z dziedzinie bezpieczeństwa, istnieją także i inne ważne aspekty współpracy, m.in. – wolontariat i jedyne oznakowanie szlaków turystycznych.

Aby maksymalnie efektywnie wykorzystać obiekty infrastruktury, należy stworzyć wspólną „kartę drogową”. „Obecnie jesteśmy na 2,5 roku przed EURO-2012 – to idealny okres, aby opracować wspólną mapę, która w idealny

„Nastawiliśmy zegarki razem z polskimi kolegami...”

ne wrażenie na polskim Premierze sprawiło przyspieszenie tempa prac przygotowawczych ze strony Ukrainy, którą nazwał sąsiadem i przyjacielem: „EURO-2012 jest wspólnym projektem Ukrainy i Polski. Przy czym dla każdego z czterech miast w każdym z państw”.

W związku ze zbliżającym się „egzaminem” dla miast Ukrainy Premier Polski wyraził następującą myśl: „Zasadniczą kwestią jest nie tylko przygotowanie infrastruktury, ale także pozytywny stosunek UEFA do tych wysiłków – oto nasz wspólny cel. Będziemy nadal głosić zasadę parytetowości dla naszych krajów. Polska powinna przekonać UEFA, że w Ukrainie wszystko jest w porządku”.

„Format Mistrzostw «4 na 4», otwarcie EURO-2012 w Warszawie i finał w Kijowie – ten cel zostanie osiągnięty niezależnie od politycznych wyborów i kryzysu ekonomicznego – zapewniła Julia Tymoszenko. „Nie negujemy faktu, że istnieją problemy, ale widzimy jasną drogę do ich pokonania. Mamy plan działania i realne źródła finansowania.”

Minister Sportu i Turystyki Polski Mirosław Drzewiecki podkreślił, że najlepszą decyzją jest formuła 4+4, tzn., że uczestniczyć będą cztery stadiony w Polsce i cztery na Ukrainie: „Ja nie tylko mam nadzieję, ale jestem pewien, że wszystko się dobrze skończy. Nie chcę decydować za UEFA, bo to nie nasza sprawa, natomiast wspieramy Ukraińców i jeśli ten czas będzie należycie wykorzystany, to stanie się tak, jak w Polsce, i cztery miasta na Ukrainie uzyskają aprobatę”.

Ukraińcy, jak wyjaśnił Minister Drzewiecki, przeprowadzają konsultacje z Polakami odnośnie kosztów związanych z przeprowadzeniem Mistrzostw: „To bardzo dobrze, by mieć możliwość porównania cen (np. obiektów). Bowiem często okazywało się, że w przypadku niektórych inwestycji zaplanowanych na Ukrainie ceny, które powinny być niższe niż w Polsce, okazywały się wyższe i to dwu- czy czterokrotnie”.

Prezes Federacji Piłki Nożnej na Ukrainie, Członek Komitetu Wykonawczego UEFA Hryhorij Surkis wzywając władze Ukrainy i Polski do informacyjnej dyscypliny odnośnie przygotowań do EURO-2012, jednocześnie podkreślił: „Urzednicy na Ukrainie

darzami Mistrzostw, otrzymają pozytywną ocenę. Takie przekonanie wyraził podczas trzeciego posiedzenia wspólnej Komisji ds. Przygotowań do EURO-2012 Wicepremier Ukrainy Iwan Wasjuniuk. Według Iwana Wasjuniuka, Rząd wydzielił już z Budżetu Państwowego prawie 800 mln euro na główne obiekty przygotowywane na EURO-2012.

Z tej sumy 100 mln zostanie przeznaczonych na rekonstrukcję stadionu „Olimpijskij” w Kijowie, 130 mln – na lotniska i 400 mln na budowę dróg między miastami-gospodarzami Mistrzostw. „Obecnie wszystkie podstawowe obiekty są finansowane w porę i zgodnie z planem” – zaznaczył Wicepremier. Według niego, 4 miasta-gospodarze już otrzymały dodatkowo 150 mln euro. Aktywnie włączane są także zagraniczne inwestycje. Do tej pory zainwestowano 300 mln euro na budowę połączeń drogowych.

Iwan Wasjuniuk zaprosił polskiego Premiera do wzięcia udziału w uroczystości otwarcia stadionu „Donbas-Arena”, która odbędzie się w Doniecku, w dniu 29 sierpnia. Stadion w Charkowie, jak powiedział Iwan Wasjuniuk, zostanie dobudowany do końca bieżącego roku. Odnosnie stadionu we Lwowie, to Ukraina wykonała warunki przedstawione przez UEFA i całkowicie rozliczyła się za projekt z organizacją projektującą ten obiekt. „Rząd podjął decyzję o dodatkowym sfinansowaniu Charkowa i Lwowa, aby uniknąć sytuacji, kiedy mogłoby zabraknąć środków finansowych” – powiedział Wicepremier.

Na Narodowym Stadionie „Olimpijskij” prace prowadzone są zgodnie z harmonogramem. „Plany wykonywane są zgodnie z zasadą „zaplanowane na dziś – wykonane dziś” i ten stadion całkowicie odpowiadać będzie klasie „elit” UEFA” – zaznaczył I. Wasjuniuk. Według niego, wszystkie zastrzeżenia ze strony UEFA odnośnie stadionu „Olimpijskij” zostały uwzględnione i 31 sierpnia strona ukraińska złoży w tej sprawie stosowne sprawozdanie.

Mówiąc o stanie lotnisk Wicepremier Ukrainy poinformował, że do 31 lipca strona ukraińska wystosuje do UEFA list od Rządu gwarantujący właściwe techniczne i finansowe zabezpieczenie budownictwa portów lotniczych.

Iwan Wasjuniuk uważa, że



„Kijów już do 2011 roku będzie gotowy na przyjęcie koniecznej ilości gości, nawet z zapasem” – powiedział Wicepremier. Zdaniem I. Wasjuniuka, Kijów zamierza podjąć w najbliższym czasie decyzję odnośnie dodatkowego wsparcia finansowego dla zabezpieczenia bazy hotelowej.

Polski Minister ds. Infrastruktury Cezary Grabarczyk jest zadowolony z efektów współpracy w dziedzinie połączeń lotniczych między naszymi krajami: „Jesienią podpiszemy z Ukrainą Umowę o transporcie. Dzięki niej będziemy posiadać większą ilość miejsc do lądowania samolotów”.

Podczas posiedzenia podkreślano, że drogowo-transportowa infrastruktura jest jedną z najważniejszych kwestii związanych z przygotowaniem do EURO-2012. Ukraina przeanalizowała doświadczenia Austrii i Szwajcarii, które dotyczyły dokonania korekty planów dróg i szlaków kolejowych. Dla miast-gospodarzy zakupionych zostanie 200 nowych tramwajów i 327 trolejbusów.

Polska przyspieszyła tempo budowy trasy A4, która zostanie przyłączona do europejskiej sieci w okolicach Berlina. Cezary Grabarczyk poinformował o planie przyłączenia do polskiej trasy A4 ukraińskiej autostrady M10.

„Ukrzaliznica” stale modernizuje tabor kolejowy – 200 sztuk rocznie. Wreszcie został wdrożony system rezerwacji biletów w sieci Internet. W tym roku uruchomiono pociąg pospieszny relacji Lwów-Kraków-Wrocław, który łączy oba kraje. W najbliższych planach jest uruchomienie nowego, międzynarodowego połączenia kolejowego Kijów-Warszawa, któ-

przygotowań do przeprowadzenia EURO-2012: „Kierownik tego wydziału doskonale zna język ukraiński, co sprzyjać będzie optymalizacji wspólnej pracy”. Polska delegacja od dawna współpracuje z ukraińskim Ministerstwem Spraw Wewnętrznych. W ramach zbiorowej odpowiedzialności za Mistrzostwa przyjęto wspólne normy prawne. Po pierwsze, deklarację o współpracy, która została podpisana w styczniu 2008 roku. Po drugie, Umowa, którą podpisali przedstawiciele ministerstw obronnych w maju bieżącego roku. Wspólne grupy robocze opracowały koncepcję gwarantowania bezpieczeństwa podczas EURO-2012. Ta koncepcja wymaga dopracowania zgodnie z zastrzeżeniami UEFA, nad czym obecnie trwają prace.

Polacy chętnie dzielą się z Ukrainą własnymi doświadczeniami. Grzegorz Schetyna zaznaczył, że polska Ustawa „O bezpieczeństwie imprez masowych” może okazać się pomocna ukraińskim kolegom, bowiem przewiduje ona dla nas takie nowe aspekty, jak rodzinny wypoczynek na stadionach, systemy pracy hostess i badania środowiska pseudokibiców. Polacy nalegają, aby przeprowadzić wspólne zajęcia edukacyjne zagranicą: „Zawsze zapraszamy Ukrainę do wspólnego udziału w międzynarodowych seminariach Unii Europejskiej i Rady Europy. Wspólne spojrzenie na problemy i jeden głos pomagają realizować wspólne cele”.

Na razie zaplanowano uczestnictwo w międzynarodowym forum w Salzburgu, który zajmie się przede wszystkim sporządzeniem wspólnej listy piłkarskich chuliga-

ów, którym zabronione będzie wejście na stadiony. Potem przedstawiciele służb porządkowych będą zapoznawać się z doświadczeniami policjantów pracujących na stadionach Wielkiej Brytanii.

Premier Ukrainy Julia Tymoszenko zapewniła: „My usilnie przygotowujemy się do EURO-2012. Decyzja UEFA z 30 listopada nie będzie kropką nad „i” w tej pracy. Przygotowania zakończą się wraz z ostatnim gwizdkiem na finałowym meczu, który odbędzie się na Narodowym Stadionie „Olimpijskij” w Kijowie”.

Szef ukraińskiego Rządu wysoko ocenia rezultaty pracy Komisji: „W rezultacie współpracy nasze ministerstwa opracowały nieodwołalne dokumenty. Nastawiliśmy zegarki razem z naszymi polskimi kolegami i będziemy wspólnie iść do przodu”.

Donald Tuska podkreślił: „Być może, nie wszyscy w 100% rozumiemy język ukraiński, ale z całą pewnością w 100% szanujemy naszych partnerów z Ukrainy”.

Po zakończeniu prac w ramach „okrągłego stołu” strony podpisały dokumenty o współpracy. Dlatego poproszono dziennikarzy o puszczenie sali.

Już po 10 minutach wszystkich dziennikarzy, wśród których było współpracowników polskich masmediów, zaproszono na konferencję prasową Premierów Rządów Polski i Ukrainy. Rzecznik prasowy Pani Premier Marii Soroka od razu zaproponowała: „Umówmy się, że przedstawiciel każdego z krajów zada po jednym pytaniu”.

Mimo iż nie oczekiwano usłyszeć czegoś nowego od Pani Tymoszenko i od Pana Tuska, to jednak należy dodać, że obiecano przez Julię Tymoszenko miesiąc temu mecz piłki nożnej między delegacjami obu Rządów został przeniesiony na późniejszy termin w związku z koniecznością przeprowadzenia dodatkowych treningów. Ich celem jest polepszenie osobistej kondycji sportowej Julii Wołodymyriwny, aby godnie mogła ona reprezentować stronę ukraińską w czasie towarzyskiego meczu „na poziomie rządowym”!

Na podstawie relacji Anfisy Motory (Centrum Informacyjne „Ukraina-2012”) materiał przygotował

Aleksander ZOZULA

(Tłumaczenie: Dorota Jaworska)

DZIECI „INDYGO”

Polskie akcenty w Dubnie

Ciąg dalszy ze str. 1

Z tej okazji przybyli do Dubna przedstawiciele Konsulatu RP, na czele z Konsulem Generalnym p. Tomaszem Janikiem, delegacje miast partnerskich w Polsce: Sokołowa Podlaskiego, Giżycka. Przyjechał także zespół taneczny „Sokołowianie”.

Program obchodów „Roku A. Malczewskiego” w Dubnie był bardzo bogaty. Aktywnie uczestniczyli w nim uczniowie szkoły polskiej.

W ramach uroczystości miały miejsce następujące imprezy:

- ♦ IV Konkurs Recytatorski im. A. Malczewskiego z udziałem 12. deklamatorów szkoły (przedstawiany w programie telewizyjnym „Indygo”)

- ♦ ukraińsko-polska konferencja naukowa: „A. Malczewski – Polak z pochodzenia, duszą Ukrainiec”;

- ♦ odsłonięcie tablic pamiątkowych na cześć poety i jego rodziców w Dubnie, Kniagininie oraz Warkowiczach;

- ♦ prezentacja montażu poetycko-muzycznego „Stulecie dęby w Dubnie opowiadają...”.

Montaż w oparciu o scenariusz nauczycielki języka polskiego M. Drąg okazał się barwnym widowiskiem, ukazującym legendarne i współczesne dzieje Polski. Widownia oczarowana talentem młodych aktorów-uczników szkoły na długo zapamięta interesującą pantomimę, uroczy śpiew polskich pieśni oraz wypowiedziane z uczuciowym zaangażowaniem słowa,

świadczące o autentycznym wczuciu się w rolę i zainteresowaniu tym, co polskie. Na zakończenie obchodów Roku Malczewskiego dubieńczanie mieli możliwość uczestniczyć w duchowej uczcie, jaką okazał się występ zespołu „Sokołowianie”. Barwne ludowe, narodowe stroje, przepiękny śpiew, polskie i regionalne tańce dostarczyły widzom niezapomnianych przeżyć.

W ostatnim okresie uczniowie często występowali w różnych konkursach. Do najważniejszych można zaliczyć te, organizowane przez Fundację Młodej Polonii w Warszawie.

W czerwcu ubiegłego roku uczeń Roman Gąsior wziął udział w Międzynarodowej Olimpiadzie Naukowej – POLONIADA; zdobył wyróżnienie za referat pt. „A. Malczewski – chlubą Dubieńczyzny” i w związku z tym przez 5 dni wraz z opiekunem gościł w Polsce.

W grudniu ubiegłego roku w międzynarodowym konkursie „Ocalmy od zapomnienia polskie losy” J. Kłymczuk za referat pt. „Z Berdyczowa na Wołyń” zdobyła III miejsce, a S. Berezowski za pracę „Moja ukochana Rodzina” uzyskał wyróżnienie.

Osiągnięcia uczniów szkoły, ich efektywna praca – to efekt ich talentu, wytrwałości i zdolności. To także kształtowana przez rodziców, nauczycieli świadomość, że zarówno Ukraińcy, jak i Polacy są częścią wielkiej wspólnoty, słowiańskiej, europejskiej rodziny. To także zasługa nauczycieli z Polski, a w ostatnim czasie p. Marii Drąg.

Miejmy nadzieję, że czas spędzony na lekcjach języka polskiego w soboty i niedziele nie pójdzie na marne, a uczniowie będą doskonalić swe umiejętności, znajomość tradycji oraz język swego polskiego sąsiada.

Wiktor SAJUK



Podczas próby widowiska

Ku uwadze internautów

Polskie filmy dla POLONII

Internauci mieszkający poza granicami Polski mają teraz szansę śledzić rodzimą kinematografię. Filmowy serwis **iplex.pl**, czyli wypożyczalnia filmów działająca w systemie VoD (Video on Demand – wideo na żądanie) oferuje wszystkim filmowym pasjonatom mieszkającym poza granicami kraju możliwość oglądania polskich produkcji w doskonałej jakości.

Już od roku, na stronie **www.iplex.pl** działa internetowa wypożyczalnia VoD, w której można oglądać filmy dowolną liczbę razy, przez 72 godziny od momentu ich wypożyczenia.

iplex.pl

Dotychczas, z uwagi na wymogi legislacyjne, zagraniczne IP były blokowane. Jednak dzięki współpracy z dystrybutorami Vision, Film Polski, Propaganda i Grube Ryby, przebywający poza granicami Polski pasjonaci filmu, także będą mogli oglądać twórczość polskich filmowców.

Wirtualne kino **iplex.pl**, zadebiutowało na rynku w lutym 2008 roku. Dzięki niemu użytkownicy internetu mogą oglądać w domowym zaciszu nawet filmowe przedpremiery. Repertuar kina **iplex.pl** to przede wszystkim filmy ambitne, reprezentujące kinematografię polską, europejską i światową. Można w nim także zobaczyć wybrane filmy, które nie będą pokazywane w polskich kinach.

Filmy dostępne dla użytkowników z zagranicy dostępne są w specjalnie oznaczonych sekcjach: Kino Polskie oraz Kroniki PRL. Wśród tytułów znaleźć

można zarówno filmowe hity sprzed lat: „Dzień świra”, „Fuks”, „U Pana Boga za piecem”, „Pan Tadeusz”, jak i produkcje najnowsze: „Niezwodny system” czy „Jak żyć?”. Filmową atrakcję stanowi też bogata kolekcja specjalnych wydań Polskich Kronik Filmowych, które starszym widzom przypomną, a młodszym przybliżą, absurdalność czasów PRL.

By odtwarzać filmy w **iplex.pl**, nie jest potrzebne jakiegokolwiek dodatkowego oprogramowanie. Z filmowej bazy mogą korzystać zarówno użytkownicy posiadający systemy Windows, jak i Mac OS/X.

Aby rozpocząć przygodę z internetowym kinem należy założyć konto na stronie **www.iplex.pl**, a następnie rezerwować bilety na wybrane seanse. Projekcje odbywają się w dwóch salach do wyboru. Filmy zagraniczne wyświetlane są z oryginalną ścieżką dźwiękową, z polskimi napisami.

Więcej informacji:
Gizela Zielińska
PR Manager
gizela.zielinska@iplex.pl

Wołynianie w Polsce

P ełni niezapomnianych wrażeń po pobycie w województwie lubelskim powrócili na Wołyń zwycięzcy konkursu radiowego pt. „Nasz sąsiad – Polska”.

Konkurs ten przeprowadzili wspólnie: Konsulat Generalny RP w Łucku, Zarząd ds. Współpracy Międzynarodowej Rady Miejskiej oraz redakcja ukraińsko-polskiego

Wołynianie zawitali także do Muzeum Epoki Socjalizmu.

– To 45 lat naszej historii. I o wszystkim, co wówczas się wydarzyło, warto wiedzieć – powiedziała pani przewodniczka.

W programie pobytu był także wyjazd do uzdrowiska Nałęczów, w którym znajduje się muzeum pisarza Stefana Żeromskiego, wycieczka do Chełma – na

Lubelszczyzna z BLISKA

programu obwodowego radia „Po obie strony Bugu”. W tych twórczych zmaganiach (które składały się z dwóch etapów i zawierały 12 pytań na temat różnych okresów dziejów Polski, jej kultury, literatury, zabytków, sportu, związków miast-partnerów Łucka i Lublina) uczestniczyło 86 młodych i dorosłych osób. W czasie uroczystego zebrania w media-klubie 17. z nich wręczono dyplomy i wartościowe nagrody od organizatorów konkursu. I tak, studentka III roku wydziału historii Wołyńskiego Narodowego Uniwersytetu im. Łesi Ukrainki Wiktorii Kyryluk, uczennica 11. klasy Toboliwskiej Szkoły Średniej I-III stopnia Olga Borbycz i uczeń Majakiwskiego NWK Iwan Cwystaliuk, którzy uzyskali maksymalną ilość punktów, otrzymali z rąk Konsula Generalnego RP Tomasza Janika zaproszenia na wycieczki.

W ciągu czterech dni młodzi wołynianie dokładnie zapoznali się z zabytkami stolicy sąsiedniego województwa, odwiedzili Muzeum Historii Lublina, spacerowali ulicami miasta, oglądali jego place, skwery, pomnik Unii Lubelskiej i twórcy Państwa Polskiego – Józefa Piłsudskiego. Obejrzeliby budynki i gmachy bibliotek kilku uczelni wyższych, byli w Teatrze im. Juliusza Osterwy, złożyli kwiaty u stóp pomnika żołnierzy Ukraińskiej Republiki Ludowej i obywateli naszego kraju, którzy zginęli w czasie walk o wyzwolenie tego miasta w latach II wojny światowej, a także w Pantheonie Ofiar Majdanka.

Ponad trzy godziny trwało zapoznanie się zwycięzców konkursu z ekspozycją znanego w całej Polsce zespołu pałacowo-parkowego w Kozłowie. Jest to sadyba-muzeum Zamojskich. Zgromadzono tutaj ponad 700 obrazów różnych malarzy, jest kolekcja monet i zasobna biblioteka zawierająca starodruki. Ogromne wrażenie na zwiedzających sprawiają wyroby z porcelany. Zadziwiają dzieła rzeźbiarzy i przedstawicieli innych dziedzin sztuki. Osobne, przestronne pomieszczenie przeznaczono dla karet i faetonów.

górę króla Daniły i do domu, w którym przyszedł na świat znany historyk, Prezydent Ukraińskiej Republiki Ludowej – Mychajło Hruszewskyj.

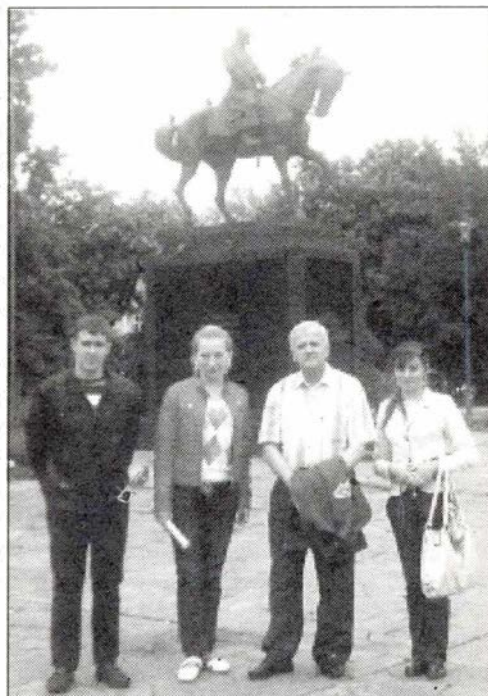
Pięknym uzupełnieniem do już zobaczonego była możliwość obejrzenia różnych marek starych samochodów i motocykli. W Lublinie właśnie odbywała się ich ogólnopolska wystawa. A na wystawie „Agro-2009” każdy laureat otrzymał w prezencie dla bliskich i przyjaciół doniczkę z rzadkimi gatunkami kwiatów.

Na zakończenie pobytu w Polsce koledzy z radia „Lublin”, którzy gościnnie opiekowali się laureatami konkursu, w oparciu o przeprowadzone z nimi wywiady – przygotowali specjalny program radiowy.

Obecnie Wołyńska Obwodowa Administracja Państwowa wystąpiła w roli informacyjnego sponsora konkursu pt. „Ilustracje do utworów Juliusza Słowackiego”. Ten konkurs Konsulat Generalny RP w Łucku ogłosił z okazji 200. rocznicy urodzin wybitnego polskiego, który przyszedł na świat w Krzemieńcu znajdującym się na terenie historycznego Wołynia. A wziąć udział w tym konkursie mogą wszyscy ci, którzy posiadają zdolności rysunkowe.

Wasył FEDCZUK

dziennikarz Wołyńskiego
Radia (Łuck)



Wołynianie pod pomnikiem Józefa Piłsudskiego w Lublinie

КУПОН
БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ
(не более 20 слов)
Язык объявления (подчеркните): польский, украинский, русский.
Приклейте купон на Ваше объявление и вышлите по адресу:
01033, Украина, Киев,
ул. Саксаганского 40/85А
Редакция газеты
"Дзiенник Кijовский"

Rodacy

Jak Kongres Polaków w Republice Czeskiej przeżywa dziś światowy kryzys?

– Aktualny kryzys w Czechach czy Polsce jest do przeżycia. Mam też nadzieję, że my – jako Kongres Polaków w Republice Czeskiej nie odcujemy go zbyt. Spodziewać się jedynie możemy ewentualnych cięć budżetowych po obu stronach Olzy – w Polsce i w Czechach. Cięcia te mogą w jakiś sposób ograniczyć nasze inicjatywy.

Dla nas najważniejszym dziś przedsięwzięciem, którego nie chcielibyśmy teraz stracić i dla którego potrzebne są pieniądze z Polski, to nasze zielone szkoły. Rozumiemy przez to wyjazdy dzieci z zaolziańskich polskich szkół nad polskie morze. Jest to nasz nowy eksperyment, który realizujemy do dwóch lat.

Czy rozmawiając o Kongresie można mówić o jego dalszym dziś rozwoju?

– Kongres rozwija się nadal. Stoimy ekonomicznie coraz lepiej. Nie mamy też wreszcie żadnych długów. Nabyliśmy nawet pierwsze nieruchomości.

Rozwijamy się także strukturalnie. Dołączają do nas nowe organizacje polskie działające w Czechach. Dziś należy do nas łącznie 28 różnych organizacji i stowarzyszeń. Praktycznie każdy polski ruch działający na Zaolziu zgłosił swój akces do Kongresu. Takim sukcesem nie może się pochwalić żadna inna organizacja polonijna w świecie.

Czy znaczy to, że nie ma na Zaolziu żadnej organizacji, która do Was nie należy?

– Wiem tylko o jednej polskiej organizacji społecznej, bo tylko takie mogą do nas należeć, która jeszcze nie przystąpiła do Kongresu. Jest to Związek Elektryków Polskich w Czeskim Cieszyńsku. Organizacja ta jest jednak na drodze wzajemnego poznawania się i może niebawem do nas dołączyć.

Są też i inne organizacje, które do nas nie należą, bo nasz statut na to nie pozwala. Przypominę, my zrzeszamy tylko organizacje społeczne. Dlatego też naszym członkiem nie może zostać np. cieszyńska „Scena Polska”. Ona najwyżej może mieć u nas swego obserwatora. Z tym samym powodów nie możemy też przyjąć do Kongresu polskich szkół.

Kto Wam dziś pomaga finansowo? Na czyją pomoc możecie liczyć?

– Kongres korzysta z pomocy finansowej zarówno Czech jak i Polski. Dołączamy się też często do akcji grantowych, w których mogą uczestniczyć praktycznie wszyscy. Pieniądzy nie dają nam automatycznie, lecz musimy sami się o nie starać. Taka procedura funkcjonuje dziś w obu naszych państwach. Dodam jeszcze, że na dziś dajemy sobie z tym nieźle radę.

A na co wydajecie swoje zarobione pieniądze?**Rozmowa z dr Józefem SZYMECZKIEM, prezesem Kongresu Polaków w Republice Czeskiej**

– Najwięcej kosztuje nas wydawanie gazety „Głos Ludu”, która jest wspierana w części przez państwo czeskie. Dotacja państwowa nie sięga jednak nawet 50% kosztów jej edycji. Aby regularnie wydawać gazetę, musimy zdobyć pozostałą część pieniędzy, dbać o jej poziom i sprzedać cały jej nakład.

W dalszej kolejności nasze pieniądze idą na Kongresowy Ośrodek Dokumentacyjny, który powstał po rewolucji aksamitnej na spotkaniach Komitetu Obywatelskiego, późniejszej Polskiej Sekcji Forum Obywatelskiego. Idea powołania Ośrodka znalazła się w uchwale III Kongresu Polaków, który odbył się w Czeskim Cieszyńsku 4 kwie-

wstępując w zespołach folklorystycznych.

Jakie ważne problemy do rozwiązania stoją dziś przed Kongresem?

– Republika Czeska, jako państwo Unii Europejskiej, zobowiązała się do przestrzegania Karty o ochronie języków regionalnych i mniejszościowych, podobnie zresztą jak Polska. Wprowadzane są więc teraz na Zaolziu napisy dwujęzyczne: czeskie i polskie. Ta całkowita dwujęzyczność i podwójne nazewnictwo powinno obowiązywać w 31. gminach, w których Polacy stanowią ponad

**Odnoszę często wrażenie, szczególnie w czasie pobytu w Waszej Republice, że Czesi nadal nie kochają Polaków. Czy mam rację?**

– Rzeczywiście, nie jesteśmy przez Czechów zbyt kochani. Jest to w dużym stopniu uwarunkowane stereotypami, które były rozwijane przez wieki, a także w

chce dziś pamiętać o sztucznych problemach, jakie władze tworzyły na naszej granicy na Olzie. Zniknął stary układ polegający na wzajemnie udawanej miłości i strachu przed wizytą u rodziny po drugiej stronie granicznej rzeki. Minęły też czasy, kiedy przychodziły do nas celowo opóźnione telegramy donoszące o śmierci bliskich, godzinę po ich pogrzebie.

Okazało się po latach, że między sąsiadami może być normalnie i że nikomu to nie przeszkadza.

Polacy na Zaolziu związani byli zawsze mocno ze swoją parafią. Część z nich należała do Kościoła katolickiego, część do Kościoła luterańskiego...

– Statystyka z roku 2001 podaje, że 70% Polaków na Zaolziu to katolicy, a 30% luteranie. Statystyka ta obala kolejny mit,

Polacy na ZAOLZIU

tnia 1992 roku. Kongres Polaków zobowiązał swój nowo wybrany organ wykonawczy – Radę Polaków do utworzenia ośrodka dokumentacyjnego w celu: gromadzenia zbiorów historycznych i folklorystycznych, opracowania i popularyzacji tych zbiorów oraz docelowo – wybudowania izby regionalnej lub muzeum.

Finansujemy też różne projekty – m.in. „Tacy jesteśmy”. Projekt ten jest przeglądem najciekawszych inicjatyw, które odbyły się na Zaolziu w mijającym roku. Pieniądzy idą też na kancelarię Kongresu: na telefon, energię elektryczną oraz pracowników. Mamy ich tylko trzech: szefa Ośrodka Dokumentacyjnego, szefa kancelarii Kongresu oraz sekretarkę. Wszyscy inni, łącznie z prezesem, pracują społecznie.

Do dziś nie mamy własnego lokalu. Nasze biura kongresowe są wynajmowane od urzędu wojewódzkiego za symboliczną 1 koronę rocznie. Płacimy natomiast normalnie za wszystkie media.

Czym jeszcze zajmuje się Kongres?

– Zajmujemy się jeszcze wieloma innymi sprawami. Wydajemy książki i prowadzimy księgarnię polską.

Czy Kongres Polaków pamięta również o młodzieży?

– Młodzież najchętniej garnie się do stypendiów. Najlepszym obrazem młodzieży na Zaolziu są bale akademickie. Na szczęście działa też ona w strukturach Kongresu. Mamy też trzech przedstawicieli młodego pokolenia, w wieku 20-25 lat, w Radzie Kongresu. Biorą oni udział w obradach na prawach obserwatorów, stanowiąc niejako przyszłą kadrową rezerwę. Nasza młodzież uczestniczy wreszcie w życiu kulturalnym Zaolzia, śpiewając w chórach i

Slezská církev evangelická a.v.
Śląski Kościół Ewangelicki A.W.
Církevní rada - Rada Kościelna
Biskup

Redakce Přítelů lidu
Redakcja Przyjaciela Ludu

Slezská diakonie
Diakonia Śląska

Křesťanské společenství
Společnost Chrástčijánská

Evangelická společnost
Towarzystwo Ewangelické

Dwujęzyczność na ulicach Czeskiego Cieszyńska i innych miejscowości Zaolzia

10% ich mieszkańców. Decyzja ta wprowadziła jednak pewne napięcie w społeczeństwie czeskim, które widzi, że język polski ponownie wychodzi na ulice miast i osiedli Zaolzia, w miejsca, gdzie go już dawno nie było.

Nie odwróci to jednak procesu asymilacyjnego...

– Asymilacja jest procesem nieodwracalnym. Warto jednak pamiętać, że na naszym pograniczu ciągle występował i nadal występuje język polski i że jest on dla wielu Czechów nadal językiem atrakcyjnym.

ostatnich dziesięcioleciach przez komunę. Należy jednak uważać, abyśmy nie tworzyli kolejnych stereotypów. Nie można bowiem wszystkiego uogólniać. Znam wielu Czechów zakochanych w Polsce i odwrotnie. Na takich ludziach warto budować. Ostatnio w Pradze otwarto ulicę imienia Ryszarda Siwca, Polaka który nie ma ulicy w swojej Ojczyźnie. To też o czymś świadczy.

Jak wyglądają Wasze kontakty z Macierzą?

– Nasze kontakty z Macierzą są dziś bezproblemowe. Nikt nie

że Polacy na Zaolziu to wyłącznie luteranie. Prawdą jest natomiast fakt, że Polacy żyli na Zaolziu w zgodzie i że religia ich nie dzieliła, choć zdarzały się czasem drobne nieporozumienia. Tak działo się np. w okresie międzywojennym. U nas w biurze Kongresu pracują i katolicy i luteranie.

Jest Pan autorem ciekawej książki o Augsburskim Kościele ewangelickim w czeskosłowackiej części Śląska Cieszyńskiego...

– Kościół ewangelicki w kraju nadolziańskim w swej niemalże pięćsetletniej historii trwale wpisał się w dzieje Śląska Cieszyńskiego. Po roku 1989 luteranizm doznał na Zaolziu wielkiego kryzysu.

Doszło do tego, że ambicje pewnych ludzi, którzy nie byli akceptowani przez większość, oderwały w roku 1995 kilkutyśniczną grupę wiernych, którzy założyli Luterski Kościół ewangelicki. Skutki tego rozłamu trwają do dziś i mamy tu teraz dwa Kościoły luterskie: Śląski Kościół Ewangelicki Augsburskiego Wyznania i wspomniany wcześniej Luterski Kościół Ewangelicki, do którego należy zdecydowanie mniej wiernych.

Obok pracy w Kongresie zajmuje się Pan również nauką...

– Pracuję na Uniwersytecie Ostrawskim, na wydziale pedagogicznym, gdzie na Katedrze Nauk Społecznych kieruję działem Wychowania Chrześcijańskiego i Obywatelskiego. Specjalizuję się w systemach totalitarnych oraz dziejach luteranizmu na Śląsku.

Rozmawiał

Leszek WĄTRÓBSKI
(Zdjęcia autora)

Komentarz do...
komentarza

Aż podskoczyłem z wrażenia po przeczytaniu komentarza Ryszarda Czarneckiego, opublikowanego na łamach „Gazety Finansowej”, w numerze 26/27 z 3-16 lipca br. Ucieszyłem się jak dziecko, że mimo sezonu ogórkowego europosłowie wzięli się do roboty. Uczą się, dla przykładu, języków obcych, rozglądają się za kwatery w Brukseli – no, jednym słowem, nie próżnują. A europoseł Czarnecki wziął się za... dyplomację. Na razie – polską. Przywalił z tzw. grubej rury!

Dostało się i premierowi, i ministrowi spraw zagranicznych. Za co? Ano, przede wszystkim za to, że nie zajmują się w polityce zagranicznej interesami gospodarczymi, podczas gdy cały świat – od USA, Japonii i Chin, po Niemcy, Francję czy Italię – czynią to „zjadale” i „bez żenady” promują własne firmy i koncerny, kierując się dobrze pojętym interesem narodowym. A my – znaczy polska dyplomacja – ograniczamy się wyłącznie do polityki traktatowej lub ewentualnie do walki o stanowiska w strukturach międzynarodowych. Więc u nas „to wszystko stoi na głowie” – stwierdza euroautor.

I mógłbym przejść nad tym wszystkim indyferentnie, bo nie takie światło myśli podawane są nam z różnych miejsc na co dzień, ale – podobnie jak autor komentarza – korzystam z dobrodziejstwa demokracji i swobody wypowiedzi. Tym bardziej zabieram głos, że autor jest nie

WARSZAWSKI serwis Mikołaja ONISZCZUKA
..... prezentuje:

CZY DYPLOMACJA STOI NA GŁOWIE?



był kim, a europosem, a ponadto – sam przepracowałem blisko 20 lat w dyplomacji ekonomicznej, więc mam atrybut dodatkowy, żeby się w tej sprawie wypowiadać.

Nie ma bytów idealnych czy takich, w których nie można by czegoś zmienić czy ulepszyć. Takim bytem jest też dyplomacja. I o ile zgodzić się można z przesłaniem autora o potrzebie troski o interesy gospodarcze kraju w działalności służb dyplomatycznych, to już nie ma podstaw do uogólnień, czy potępienia „czambułu”, że polityka zagraniczna nie zajmuje się sprawami gospodarczymi, bo to po prostu i uproszczenie, i nieprawda.

Wystarczy sięgnąć po fakty z życia. Kto, jak nie MSZ, wprowadził w życie od początku lutego 2006 roku politykę ekonomicznej służby dyplomatycznej? Kto powołał Wydziały Ekonomiczne w Ambasadach RP za granicą i w niektórych Konsulatach Generalnych? Kto, jak nie wydziały ambasad przekazują na użytek władz, ale i konkretnych przedsiębiorców, okresowe i niemal cotygodniowe informacje i raporty o sytuacji na rynkach zagranicznych i warunkach współpracy z partnerami w poszczególnych krajach? Żeby

nie być gołosłownym – można zwrócić się do placówek ambasadorskich na Ukrainie, w Rosji, Francji, Niemczech czy W. Brytanii, by uzyskać fachowe, wiarygodne i użyteczne informacje.

Tylko trzeba po nie sięgnąć, bo są one dostępne praktycznie dla wszystkich zainteresowanych, w tym na stronach internetowych. A kto jest promotorem Polski, naszej gospodarki i naszych możliwości eksportowych za granicą, w tym współpracy regionalnej?

Kto, jak nie rząd i jego struktury administracyjno-resortowe odbywają spotkania ze swoimi odpowiednikami zagranicznymi? Wicepremierzy, ministrowie, uczestniczą, choćby jak 19 czerwca br. w Kijowie, w posiedzeniach i rozmowach gospodarczych w ramach posiedzeń międzyrządowych komisji ds. współpracy gospodarczej. Tam się bajek nie opowiada, a podejmowane są konkretne i kierunki współpracy, i projekty działań w poszczególnych sektorach, a nawet sprawy problemowe dotyczące konkretnych firm.

Więc proponowałbym nie uogólniać. A jeżeli są zastrzeżenia czy nieprawidłowości – to zwracać się czy nawet domagać się interwencji określonego

resortu, czy placówki dyplomatycznej. Daleki jednak jestem od uogólnienia, że wszystko i wszędzie funkcjonuje dobrze. Znam wiele głosów krytycznych ze spotkań z polskimi eksporterami czy inwestorami. Ich wnioski i postulaty są uwzględniane w materiałach opracowywanych przez Stowarzyszenie Eksporterów Polskich i – jak np. po spotkaniu z nimi w dniu 10 czerwca br. w Warszawie – w formie stanowiska kierowane są nie na półkę, a na ręce wicepremiera czy ministrów – do zajęcia stanowiska i podjęcia działań wdrożeniowo-realizacyjnych.

To, co trzeba poprawić lub

zmienić, to skoordynować wykorzystywanie funduszy promocyjnych, a nie rozpraszać i tak skromnych środków na kilkadziesiąt instytucji. A do służb ekonomicznych kierować ludzi nie tyle z klucza partyjnego, co osoby kompetentne, tj. ekonomistów, prawników czy finansistów, w tym ds. rolnictwa nawet w randze radców.

Może przyszedł już czas, by dokonać rzetelnej analizy obsady kadrowej służb ekonomicznych na placówkach. Pracownicy w dyplomacji ekonomicznej, a i w innych służbach, muszą biegle władać, co najmniej, dwoma językami obcymi, bo te „dwa w butach”, jak mówią złośliwcy, nie wystarczą.

Wypadałoby także odróżniać Dniepr od Dniestr, jęczmień od owsa i konosament od konsumenta. Więc – śladem europosła – bierzmy się do roboty!

Wierzę, że europoseł – czego mu życzę – trząchnie robotą w polskiej eurodyplomacji w Europarlamencie w Brukseli!

Mikołaj ONISZCZUK

Humoreska

WACUŚ - EURODEPUTOWANYM

Od siódmego czerwca - w Zapyziałkach, na Podlasiu, święto! Do dzisiaj, zresztą. Nasz, „wioskowy chłop” w Parlamencie Europejskim! Wygrał wybory - i to jak! Dostał tyle głosów, co cała reszta na jego liście. Potwierdziło się powiedzenie, że „chłop podstawą jest - i basta!”. Wacuś stał się, z godziny na godzinę, ikoną wsi, powiatu, województwa i kraju. Jak Pan Prezydent wręczał mu w Pałacu Królewskim na Wodzie w Łazienkach nominację europoselską - rozległy się dzwony kościelne w Zapyziałkach i okolicznych parafiach.

Prezydent poczęstował go słonecznym uśmiechem - także. Teraz przyjmuje gratulacje ze wszystkich możliwych stron, nawet od opozycji i... teściowej. Ludzie kłaniają mu się w pas, nawet w sklepie. Co znaczy posada! To więcej niż minister, bo ministra mogą zdjąć w każdej chwili, a niech spróbują ruszyć Wacka...

Nietykany przez pięć lat! Pensja wyższa niż emerytura prezydencka, dieta na dania z koniakiem pięciogwiazdkowym, podróże samolotem i w klasie dla biznesmenów. Jednym słowem - same „dodatnie” plusy!

Ale Wacuś nie dostał zawrotu głowy. Nachodzą go jednak

coraz bardziej globalne i europejskie myśli. Swoista globalizacja głowy, szersze pole widzenia, odejście od indywidualizmu i egocentryzmu. Bo głowa zamknięta w wąskim kręgu spraw, to - jak mówi euroWacuś - „sadzawka intelektualna”.

Ale nie ulega „przeglobalizowaniu” świata i spraw, bo inaczej umknęłyby mu Zapyziałki z pola widzenia. Bo teraz, co by się nie działo na świecie, to ma od razu charakter globalny. Globalna gospodarka, globalny kryzys, nawet globalna grypa świńska czyli pandemia. Jak tak dalej pójdzie, a już są tego symptomy, to będzie globalny seks, globalne małżeństwo, globalne zakąski czyli hot doggi, globalny język, ucho czy kciuk.

Wacek jest przeciwny globalizacji języka np. w Unii Europejskiej. Dlaczego dominuje tylko angielski czy francuski? Wacek, podobnie jak większość naszych europosłów uważa, że język polski wystarczy, a reszta - to „domieszki językowe”. Precz z dyskryminacją języka naszego. Wszystkiego nauczyć się nie da. Ale uczy się na razie francuskiego, bo zamierza promować polskie produkty ekologiczne, w tym żaby i ślimaki. Bo z burakami jest już gorzej. Tak już Unia zglobalizowała produk-

cję i podaż, że Polska z eksportera cukru staje się importerem.

Wmawia się nam, że z Zachodu idzie do nas tylko dobrobyt, a tymczasem wchodzi oknami i drzwiami też zaraza, w tym narkomania, rozwiązłość obyczajowa, laicyzacja, chuligaństwo stadionowe i nie tylko. No, bo złodziejstwo jest wszędzie, zjawisko globalne, tyle że złodzieje i napały rabunkowe, szwindle korupcyjne - to dowód naszego bogactwa. Bo, po co byłby złodziej, jakby nie było co kraść?

Wacek jest przeciwny globalnemu językowi, nie esperanto, ale takiemu, co mówi o wszystkim bez końca, bez ładu i składu. Trochę tej globalizacji jest w każdym domu czy miejscowości, a nawet w parlamencie. Taki „poliglota”, to pleciuch, głęda, klepa lub papla. W Zapyziałkach - takich raczej nie ma, chyba że w knajpie.

Europoseł Wacuś szanuje każde słowo i jego znaczenie. U niego, jak cham, to cham, jak dureń, to dureń - bez żadnych przenośni. Leci czystą prawdą! Ale w Europarlamencie, zabożył się przed księdzem, będzie przestrzegał zasad estetyki werbalnej i dyplomacji. Warto, by i inni tych zasad przestrzegali, w tym politycy!

Mikołaj ONISZCZUK



ПОЖЕРТВУВАННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ЗАТРИМАНИМ МІГРАНТАМ

Представництво Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні збирає одяг для дорослих та дітей, а також будь-які друковані матеріали будь-якою мовою для не врегульованих мігрантів, затриманих в Україні. Кампанія з пожертвування триватиме впродовж літа в період ротації представників дипломатичних місій. МОМ вітає будь-які пожертвування. Представництво МОМ в Україні планує поширити зібраний одяг та читальні матеріали серед центрів перебування мігрантів та пунктів тимчасового утримання за безпосереднього сприяння Міністерства внутрішніх справ України та Державної Прикордонної служби України.

МОМ допомагає Уряду України перейняти найкращий досвід та практики Європейського Союзу та США щодо дотримання прав та привілеїв затриманих мігрантів. Протягом років діяльності Представництво МОМ в Україні встановило тісні робочі відносини з Урядом України, місцевими неурядовими організаціями та іншими професійними учасниками процесу, що разом реагують на потреби мігрантів та відіграють важливу роль у поширенні одягу та матеріалів для читання.

Нещодавно Представництво МОМ в Україні розповсюдило 20 пакунків (приблизно 220 фунтів) з одягом для дітей та дорослих, що стало щедрим пожертвуванням від співробітників Ради міжнародних наукових досліджень та обмінів (IREX) та Посольства США в Україні серед затриманих мігрантів у Центрі перебування мігрантів у Волинській області.

Разом зі своїми партнерами Представництво МОМ в Україні працює задля підтримки людської гідності та забезпечення гарних умов для мігрантів в Україні. Спільними зусиллями впроваджуються різні інноваційні ідеї щодо підтримки мігрантів та обміну інформацією. Всі ці важливі кроки робляться для того, щоб покращити здатність Уряду України управляти міграційними процесами.

Успіх цієї ініціативи залежить від допомоги численних громад та щедрості тих людей, які дають пожертвування. Дякуємо всім Вам за протягнуту руку допомоги тим людям, хто бореться за краще життя!

Будь-які внески приймаються в офісі Представництва МОМ в Україні за адресою м. Київ, вул. Михайлівська, 8. Контактні особи - Єлизавета Мельник або Майя Віблер.

Більш детальну інформацію можна знайти на офіційному сайті Представництва МОМ в Україні за адресою: www.iom.org.ua

Jak pozbyć się bezsenności

Zakończenie z nr 354

Traktuj łóżko jak miejsce do spania i uprawiania seksu

To niezwykle ważna zasada higieny snu. I chociaż wydaje się oczywista, tak naprawdę wiele osób jej nie przestrzega. W łóżku chętnie oglądamy telewizję, czytamy, rozwiązujemy krzyżówki, prowadzimy długie rozmowy telefoniczne, omawiamy z partnerem miniony dzień. Niektórzy z laptopem na kolanach pracują. Inni jedzą, piją herbatę, a nawet palą papierosy. Trudno się zatem zdziwić, że organizm jest zdeorientowany. Nie wie, czy ma być aktywny, czy też powinien wypoczywać. Ułożenie się w łóżku nie stanowi, bowiem dla niego wyraźnego sygnału do zwolnienia obrotów i rozpoczęcia „procedury” zasypiania. Czas to zmienić.

W łóżku powinnaś robić tylko dwie rzeczy: spać i kochać się ze swoim partnerem. Uprawianie seksu nie przeszkadza w zmruczeniu oczu. Przeciwnie. Rozładowuje napięcie nerwowe, a wydzielane podczas niego hormony sprzyjają zaśnięciu.

Jeśli mimo wszystko od ok. 20 minut przewracasz się z boku na bok i nie możesz zasnąć, koniecznie wstań z łóżka i czymś się zajmij. Poczytaj, posłuchaj relaksującej muzyki. Nie zabieraj się jednak za rozwiązywanie krzyżówek czy za pracę, bo zamiast się wyciszyć, znowu się pobudzisz.

Chroń swój sen przed hałasem

Cisza sprzyja spokojnemu snowi. Natomiast głośno grające radio u sąsiada, włączony w sąsiednim pokoju telewizor, dudniące po szynach tramwaje zakłócają go. Wszystkie te dźwięki mogą przestać istnieć. Jeśli mieszkasz w ruchliwej części miasta, rozwiązaniem są dźwiękoszczelne okna. Gdy to możliwe, wybierz na sypialnię najcichszy pokój, a do telewizora dokup słuchawki (oglądający nie będzie przeszkadzał chcącemu zasnąć). Ciszę zapewnią ci też stopery (zatyczki) do uszu, ale używaj ich okazjonalnie. Zwiększają ryzyko infekcji uszu.

Usuń zegar z sypialni

Jeśli nie masz żadnych problemów ze snem, możesz go pozostawić, nawet gdy co godzinę wybija kuranty. Natomiast przy zaburzeniach snu trzeba wynieść z pokoju nie tylko cichutko tykający budzik, ale i zegar elektroniczny. Nie dźwięk ci bowiem przeszkadza w nocnym wypoczynku, ale wskazówki lub cyfry, które uświadamiają ci upływ czasu. Gdy nie możesz spać, odruchowo, co chwila sprawdzasz godzinę. Myślisz: „Już pierwsza, ojej, już druga, znowu się nie wyspię”. Jesteś tym coraz bardziej zdenerwowana... i nie możesz zasnąć.

Zegar biologiczny

To on wyznacza twój dobowy rytm życia, m.in. okresy snu i czuwania. Postaraj się żyć z nim w zgodzie, jeśli chcesz uniknąć bezsenności. Wstawaj i zasypiaj o stałej godzinie, żeby wzmocnić działanie zegara biologicznego. Nie próbuj przesuwac godzinny kładzenia się do łóżka na wcześniejszą. I tak nie zaśniesz. Możesz natomiast opóźnić ją bez szkody dla organizmu o 1-2 godziny. Nie zarywaj jednak nocy. To rozregulowuje twój rytm dobowy, zwłaszcza gdy jesteś „skowronkiem”, bo twój zegar biologiczny jest mało elastyczny. Trochę lepiej takie

Złym pomysłem są także próby rozwiązywania problemów, układania planu na dzień następny. Zrób to wszystko, siedząc w fotelu. Dopiero kiedy uznasz, że już wszystkie sprawy przemyślałeś, idź do sypialni. Zostaw za jej drzwiami kłopoty. Weź ze sobą marzenia i miłe wspomnienia.

Fazy snu, czyli kiedy wkraczasz w świat marzeń sennych

Sen składa się z 4-6 powtarzających się cykli, które trwają przeciętnie 90-100 min. W każdym z nich występują dwie fazy

stadium NREM stają się krótsze, natomiast faza REM się wydłuża.

Jak sobie pośpieesz, tak się wyśpisz

Wygodne łóżko, odpowiednia pościel też mają wpływ na jakość snu. Jeśli masz zbyt twarde albo nierówny materac, już po chwili bolą cię mięśnie, kręgosłup, więc wierzysz się w łóżku i nie możesz zasnąć. Zadbaj więc o to, żeby był równy i średnio miękki. Taki idealnie układa się do ciała. Dla alergików ważne jest, żeby kołdra i poduszka były wypełnione włóknem syntetycznym, które nie uczula, ma roz-

i związana jest z brakiem światła słonecznego, lekarz zaleci fototerapię. Gdy przyczyna tej choroby jest inna, przepisze np. leki przeciwdepresyjne. Przy zaburzeniach snu związanych ze stresem wystawi receptę na leki nasenne, żeby zapobiec lękowi przed kolejną bezsennością.

Środki najnowszej generacji, np. zoplicon, zolpiden, działają szybko, nie dają skutków ubocznych i rzadko uzależniają. Wywołują sen zbliżony do fizjologicznego. Jednak w przypadku bezsenności przewlekłej stosowanie wyłącznie środków farmakologicznych jest mało skuteczne. Dlatego też łączy się je

CZŁOWIEK przesypia 20 lat

incydenty znoszą „sowy”, które mogą pracować nawet w nocy i szybko regenerują siły.

Nie jadaj późnych i obfitych kolacji

Powinnaś wstać od stołu na 2-3 godziny przed snem. Posiłek powinien być lekkostrawny. Jeśli objeś się tuż przed pójściem do łóżka ciężkostrawnymi potrawami, zmuszony do ciężkiej pracy żołądek nie da ci zasnąć. Gdy przed pójściem spać poczujesz pragnienie, napij się wody mineralnej, mleka lub soku. Unikaj picia kawy, mocnej herbaty, coca-coli, bo zawarta w nich kofeina zbyt cię pobudzi. Nie sięgaj po alkohol. Co prawda ułatwia zaśnięcie, ale sen jest płytki i krótki, a zatem źle wypoczniesz.

Nie gimnastykuj przed snem ani ciała, ani umysłu

Wysiłek fizyczny powoduje wzrost temperatury ciała, pobudza organizm do działania. Dlatego nie zaleca się go bezpośrednio przed snem, ale na 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka. Wtedy działa korzystnie, ponieważ odpręża, poprawia nastrój, dobrze wpływa na pracę układów oddechowego i krążenia, co ułatwia zasypianie. Pamiętaj też, żeby zakończyć intensywną pracę umysłową na ok. 2 godziny przed pójściem do łóżka. Tyle czasu potrzebujesz na to, żeby się odprężyć, wyciszyć.

Kontroluj drzemki w ciągu dnia

Na krótkie, do 30 minut, możesz sobie pozwolić, jeśli dodają ci energii i orzeźwiają. Skoro jednak trwają dłużej, np. 1-2 godziny, raczej zaburzą twój sen w nocy.

Nie myśl o kłopotach w sypialni

Nie rozpamiętuj wydarzeń z minionego dnia, przykrych uwag szefa, nie analizuj niemiłego postępowania koleżanki.



snu: NREM (Non Rapid Eye Movements) i REM (Rapid Eye Movements - z ang. gwałtowne ruchy gałek ocznych).

◆ Najpierw pojawia się faza NREM, która stanowi 70-80% całego snu. Oddech staje się wolny, temperatura ciała obniża się, spada napięcie mięśni i ciśnienie krwi, a mózg zużywa mniej energii, bo odpoczywa. Faza ta ma cztery stadia. Pierwsze, podczas którego zwiększa się wydzielanie melatoniny, hormonu snu, trwa zaledwie kilka minut. Jeśli ktoś lub coś cię w tym czasie obudzi, powiesz, że w ogóle nie spałeś, bo znajdujesz się na pograniczu jawy i snu. W drugim stadium sen jest płytki, lekki. W trzecim pogłębia się. Mózg pracuje na zwolnionych obrotach, świadomość stopniowo wyłącza się. W czwartym stadium śpisz tak twardo, że trudno cię dobudzić. W ostatnich dwóch stadiach organizm regeneruje się.

◆ Potem pojawia się faza REM, podczas której śnisz. Zajmuje ona przeciętnie 20-30% snu. Mózg staje się aktywny, ciało pozostaje nieruchome. Tylko gałki oczne szybko się poruszają, bo oglądasz nimi senną rzeczywistość. A że mocno ją przeżywasz, mięśnie są wtedy jak sparaliżowane. Dzięki temu nie zrobisz sobie krzywdy, uciekając np. przed sennym koszmarem. Potem budzisz się na krótki moment (większość z nas tego nie pamięta) i zaczyna się nowy cykl snu. Jednak im bliżej poranka, tym 3. i 4.

tocząbójcze i bakteriobójcze działanie, a poszwy zostały wypłukane w hipotalamicznym proszku. Wszystkim wrażliwcom przyda się pościel bakteriobójcza. Powstrzymuje nawet rozwój gronkowca złocistego.

Luzacy mają lepiej

Okazuje się, że twoje usposobienie wpływa na jakość snu. Nie ulega wątpliwości, że gorzej śpią perfekjoniści, pedanci, którzy lubią, gdy w ich życiu wszystko jest poukładane, pod kontrolą. Natomiast rzadziej miewają „białe noce” osoby, które są wyluzowane, podchodzą z dystansem do życia, potrafią zapomnieć o sprawach służbowych natychmiast po wyjściu z pracy.

Bezsenność trzeba leczyć

Krótkotrwała nie jest groźna. Można jej przeciwdziałać, zażywając łagodne środki ziołowe z apteki o działaniu nasennym i uspokajającym. Zawierają one głównie wyciągi z kozłka lekarskiego, melisy i chmielu, więc nawet długotrwałe zażywanie takich środków nie powoduje uzależnienia. Gdy jednak już od miesiąca przez kilka dni w tygodniu źle śpisz, a leki bez recepty nie działają, idź do lekarza.

Leczenie zaczyna się nie od przepisania leków nasennych, ale ustalenia przyczyn problemów ze snem. Najczęstszą są zaburzenia psychiczne. Bezsenność jest np. objawem depresji. Jeśli ma ona charakter sezonowy

z terapią poznawczo-behawioralną, która uczy, jak radzić sobie z bezsennością.

Zioła pomagają w dobrym wypoczynku

◆ Herbatki ziołowe Przygotowuje się je z kozłka lekarskiego (waleriany), melisy, dziurawca lub szyszek chmielu. Rośliny te działają uspokajająco i nasennie. Skuteczniej każde z nich działa w mieszkankach. Możesz np. zmieszać po 25 g liścia melisy i kwiatów rumianku, po 15 g dziurawca i ziela bożego drzewka oraz po 10 g szyszek chmielu i liści mięty. Pół łyżki mieszanki zalej 2/3 szklanki wrzątku i naparzaj pod przykryciem przez 15 min. Wypij na 2 godz przed snem.

◆ Szklanka mleka wieczorem Nie udowodniono, że ma nasenne działanie, ale poprawia nastrój i kości nerwy, wycisza więc psychikę (podobnie zresztą jak produkty bogate w magnez i witaminę B6). A poza tym bogate jest w wapń, który wzmacnia kości. Mleko może więc stać się zdrowym elementem rytuału zasypiania.

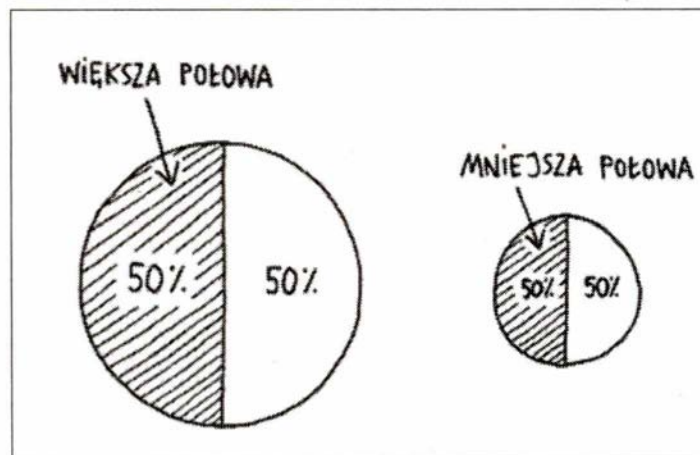
◆ Aromatyczna poduszeczka Do niewielkiego, płóciennego woreczka wysp suszone kwiaty lawendy. Ich aromat kości nerwy. Możesz też małą poduszczyzkę skropić olejkiem lawendowym (5 kropli), jałowcowym (3), tymiankowym i pomarańczowym (1) i włożyć pod poduszkę.

Kobiety częściej niż mężczyźni mają „białe noce”

Przyczyną problemów mogą być wahania poziomu hormonów płciowych w czasie cyklu miesięcznego, a także całego życia. Żle śpiemy np. tuż przed miesiączką, bo w nocnym wypoczynku przeszkadzają nam napięcie nerwowe i zły nastrój. „Białe noce” miewamy też w związku z menopauzą, kiedy dokuczają uderzenia gorąca i zlewne poty. Powodem jest jednak również nasza kobieca skłonność do rozpamiętywania w łóżku różnych przykrych zdarzeń, myślenie o kłopotach, co powoduje, że jesteśmy zbyt pobudzone, by zasnąć.

(Masterfile/EN, Jump)

RYSOWNICY POLSCY



Jasio na lekcji polskiego odmienia rzeczownik „kot” przez przypadki:

- Mianownik: kot
- dopełniacz: kota
- Celownik: kotu
- Biernik: kota
- Narzędnik: z kotem
- Miejscownik: o kocie
- Wołacz: kici kici!

Blondynka kupiła sobie nowy samochód. Wsiada i mówi:

- Chyba są źle ustawione lusterka, bo nie widzę siebie, tylko jakieś samochody.

Stołówka Urzędu Bezpieczeństwa Rzeszy. Mueller, Himmler i Bormann cierpliwie stoją w kolejce. Stirlitz wchodzi i od ręki dostaje obiad. Muller, Himmler i Bormann patrzą oślepiali. Nie wiedzą, że kobiety ciężarne i Bohaterowie Związku Radzieckiego obsługiwani są poza kolejnością.

Żona zwraca się do męża:

- Wychodzę na minutkę do sąsiadki. Nie zapomnij zamieszać bigosu co pół godziny.

Mąż pyta żonę:
- Skąd wracasz?
- Z salonu piękności.
- I co było zamknięte?

Przed szpital położnicy z piskiem opon zajeżdża samochód. Wyskakuje z niego zdenerwowany mężczyzna, podbiega do tylnych drzwi, otwiera je i przerażony krzyczy:

- O Matko Boska! Zapomniałem żony!

Jan Cybis przybył do Paryża i zapytał w hotelu, w którym chciał się zatrzymać, w jakiej cenie są pokoje.

- Na pierwszym piętrze 50 franków, na drugim 35, a na trzecim 20.

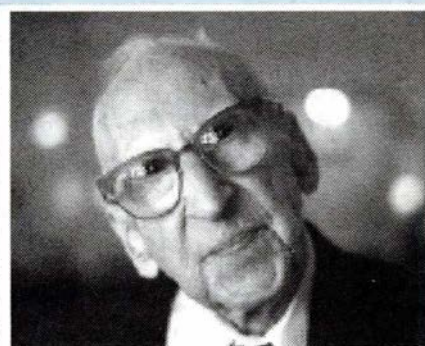
- Dziękuję. Ten hotel jest dla mnie za niski.

● Kto się z groszem nie liczy, tego bieda wyćwicz.

Naj... Naj... Naj...

Najstarszym mężczyzną świata jest teraz 112-letni Amerykanin Walter Breuning.

Urodzony 21 września 1896 roku mieszkaniec domu spokojnej starości w miejscowości Great Falls w Montanie zajął miejsce po zmarłym niedawno Angliku, 113-letnim Henrym Allinghamie.



Najstarszy mężczyzna na świecie uczył się czytać przy lampie naftowej. Pamięta opowieści swego dziadka - uczestnika wojny secesyjnej w USA w latach 60. XIX wieku. Pierwszy raz uczestniczył w wyborach oddając głos na prezydenta Thomasa Woodrowa Wilsona.

Breuning je dwa posiłki dziennie i każdego dnia zażywa tabletkę aspiryny. Codziennie przechadza się w garniturze i pod krawatem; wciąż jest w stanie wejść na drugie piętro budynku, w którym znajduje się jego mieszkanie.

Zapytany o sekret długowieczności Amerykanin wymienia aktywność ciała i umysłu, umiarkowanie w jedzeniu oraz bycie dobrym dla ludzi.

SŁOWNICZEK MŁODZIEŻOWY

- ◆ **umcyk** - mężczyzna, który jeździ samochodem, słuchając muzyki techno;
- ◆ **matriksy** - okulary
- ◆ **lepić bałwany** - zażywać amfetaminę
- ◆ **przygas** - mało rozgarnięty chłopak
- ◆ **obić trzodę** - zachowywać się nieestosownie
- ◆ **blachara** - dziewczyna, której podobają się chłopcy mający dobre auta
- ◆ **dojara** - kobieta z dużymi piersiami
- ◆ **mi to tito** - nic mnie to nie obchodzi
- ◆ **palić trampki** - uciekać z lekcji

Zaręczyny pod płótnem, a wesele potem.

Tylko 17 proc. badanych chce jak najszybciej zamianę złotego na euro. Pozostali albo proponują wstrzymanie się z decyzją (33 proc.) albo nie chcą wspólnej waluty w ogóle (25 proc.).

15 proc. ankietowanych chce przystąpienia do Euro-landu, ale uważa, że należy zwolnić tempo przygotowań, a 10 proc. nie ma zdania w tej sprawie.

Gładko zaczesany, ledwo związany, fantazyjny lub bardzo prosty – nie ma żadnych zasad dotyczących kucyka. Jedno jest pewne. To najbardziej dziewczęca fryzura na świecie!

Podobno koński ogon jest jedną z najseksowniejszych fryzur. Mimo, że kojarzy się z małymi dziewczynkami, faceci uwielbiają obserwować idącą dziewczynę, której kitka kołysze się razem z jej biodrami.



SUKCES POLSKI W UNII

Polak został szefem Parlamentu! Będzie więc - sternikiem Ważnego okrętu

Dzięki doświadczeniu I wysokiej formie Będzie nadto - członkiem W rządzącej - Platformie

Buzek i Włoch Mauro Rywalizowali Jednak - na finiszu Naszego wybrali

To dla nas - Polaków Wielkie wyróżnienie I...dla nowych członków Równouprawnienie

Nasz głos w UE - będzie Odtąd już - mocniejszy Nie będzie podziału Na równych (i) równiejszych

Więc Panu Buzkowi Sukcesów życzymy! Głos i siłę Polski W Unii - z nim - wzmocnimy!

Przed Unią i Polską Wciąż nowe wyzwania Wszystkie - w zgodnym marszu Są - do pokonania!

Mikołaj ONISZCZUK

U p a r c i u c h y

Po awanturze z żoną Wiesławą Ludwik Kosik trzasnął drzwiami i więcej już się w domu nie pokazał. Zamieszkał w betonowym bunkrze nieopodal ich wspólnego gospodarstwa w Drwęcku (woj. warmińsko-mazurskie).

Postanowił, że nie wróci dopóty, dopóki małżonka nie przeprosi go za przykrości i zniewagi, jakich doznawał przez wszystkie lata ich wspólnego pożycia. Od tamtej pory minęło już 15 lat. A żona ani myśli przeproszać.

„Л - как Любовь”

W Moskwie rozpoczęły się zdjęcia do serialu „Л - как Любовь”, czyli rosyjskiej adaptacji polskiego hitu „M jak miłość”. Po raz pierwszy poważna rosyjska wytwórnia zainwestowała pieniądze w kupno scenariusza z Europy Środkowej. To wielki sukces TVP i autorki scenariusza serialu Ilony Łepkowskiej. Dotychczas, bowiem Rosjanie adaptowali najczęściej pomysły amerykańskie.

Благодійні внески на підтримку
„Дзеннік Київського”
просимо перераховувати за реквізитами,
які подаємо на нашій інтернет-сторінці
www.dk.com.ua

**DZIENNIK
KIJOWSKI**



„Дзеннік Київський”
Реєстр. свід. КВ 7502 від 03.07.2003 р.
Засновники:
Державний Комітет України
у справах національностей та релігії
Спілка поляків в Україні
Редакція газети „Дзеннік Київський”

Redaktor Naczelny:
Stanisław Panteluk

zast. red. naczelnego Borys Dragin

WYDAWCA: PRG „Dziennik Kijowski”

Adres redakcji - Адреса редакції

ul. Saksagańskiego 40/85 a, Kijów, 01033
вул. Саксаганського, 40/85а, Київ, 01033

tel./fax: (044) 246 61 39

E-mail: kos@dk.com.ua

Zespół redakcyjny:

Eugeniusz Gołybard - korespondent, Dorota Jaworska - tłumacz-korektor, Łarysa Kaszczuk - księgowa, Andżelika Plaksina - redaktor techniczny, Eugeniusz Tuzow-Lubański - korespondent, Anatol Sulik - korespondent, Mikołaj Oniszcuk - korespondent z Warszawy.

Numer przygotowało kolegium redakcyjne reprezentujące organizacje polonijne Ukrainy. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności, nie zamówionych rękopisów nie zwraca i pozostawia za sobą prawo do skrótów. Materiały podpisane nie zawsze odpowiadają poglądom redakcji.

Redaktor prowadzący
Stanisław Panteluk

Газета виходить 2 рази на місяць.
Передплатити можна протягом року в усіх відділеннях зв'язку України.
Індекс передплати 30678.

Переплатна вартість 48 коп. на місяць.

Роздільна ціна у продажу - договірна.

Газета надрукована у ВАТ „Київська правда”.

Зам. 1376

Тираж 3 500

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