



## Zagrożenia ukryte w zdjęciu, czyli coraz modniejsze selfie



Selfie to rodzaj fotografii zazwyczaj wykonywanej z trzymanego w ręce smartfona

Fot. Marian Paluszkiewicz

Ostatnio bardzo modne na całym świecie stały się tzw. selfie czyli robienie sobie autoportretów w różnych miejscach i ich publikowanie na różnego rodzaju portalach społecznościowych.

Na pierwszy rzut oka nie ma nic złego w zamieszczeniu do sieci swoich zdjęć, jednak jeśli przyjrzeć się bliżej tematowi, publikowanie swoich autoportretów niesie za sobą wiele zagrożeń.

Str. 8-9

**Terrorystyczny atak w Nicei**

Str. 3

**Skrawek Litwy pod Szczecinem**

Str.4

**Wileńskie ślady „Ostrej Bramy”**

Str. 14-15



ISSN 1392-0405



9 771392 040035

# KURIER WILEŃSKI

Sobota  
Lipiec 2016 16

Imieniny: *Andrzeja, Bartłomieja, Benedykta, Carmen, Fausta, Irmegardy, Marii, Ryty, Stefana, Walentego i Walentyny*

## TRZY PYTANIA DO...

...Ingi Iwanowej, dietetyczki wileńskiej kliniki prywatnej

### 1. Przez lata uważano, że powinniśmy pić jak najwięcej wody. Obecnie naukowcy alarmują, że picie zbyt dużych jej ilości może być niebezpieczne dla zdrowia. Czy rzeczywiście wodę można przedawkować?

Picie odpowiedniej ilości wody jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale okazuje się, że w niektórych przypadkach nadmiar wody może być bardziej szkodliwy niż jej niedobór. Problem ten bardzo często dotyczy sportowców, którzy podczas intensywnego wysiłku fizycznego spożywają duże ilości wody. Naukowcy opracowali nowe wskazania dziennego spożycia wody, aby uniknąć przypadków przedawkowania.

### 2. Ile powinniśmy pić, aby nie przesadzić?

Bezpieczna ilość wody dla mężczyzn to 3,7 litra dziennie, a dla kobiet 2,7 litra dziennie. Obliczeń dokonano, mierząc, ile wody w ciągu dnia tracimy razem z potem, moczem oraz przez oddychanie. Najlepiej wodę pić powoli, podczas treningów jej ilość nie powinna przekraczać 900 ml w ciągu godziny.

### 3. Jakie są niebezpieczne skutki picia wody?

Eksperti ujawnili, że w ostatnich latach nadmiar wody w organizmie był przyczyną zgonów wielu sportowców. Przewodnienie hipotoniczne to stan, w którym nerki nie radzą sobie ze zbyt dużą ilością płynów.

W organizmie spada poziom jonów sodu, komórki zaczynają puchnąć, a w skrajnych przypadkach może dojść do obrzęku mózgu i zgonu. Schorzenie to najczęściej dotyka właśnie ludzi intensywnie uprawiających sport, którzy piją duże ilości napojów w trakcie wysiłku oraz po jego zakończeniu. Typowe symptomy to osłabienie, zawroty głowy, nudności, opuchlizna.

Rozmawiała Justyna Giedrojc

## Prezydent podpisała ostatnie ustawy o modelu socjalnym

Prezydent Litwy Dalia Grybauskaitė w piątek podpisała ostatnie ustawy o modelu socjalnym, przewidujące kontrowersyjną reformę systemu emerytalnego i SoDry.

Ustawy zakładają zmianę w obliczaniu emerytur, na które się złożą część ogólna i część indywidualna. Część ogólna będzie finansowana z budżetu państwa, a indywidualna — ze środków SoDry. Ta ostatnia będzie bezpośrednio związana z wpłacanymi składkami i szacowana przez system jednostek ewidencyjnych. Ustalono wyraźne zasady indeksowania emerytur. Od 30

do 35 lat będzie wzrastał niezbędny staż emerytalny — od roku 2018 będzie się zwiększał po pół roku, aż w roku 2027 osiągnie 35 lat. W roku 2017 wpłata pracodawców do SoDry zmniejszy się o 1 proc., a od roku 2018 decyzja będzie podejmowana rokrocznie w zależności od stanu finansowego sektora władzy. Wpłata na ubezpieczenie bezrobocia w przypadku terminowych umów o pracę zostanie zwiększona dwukrotnie. Od następnego roku będzie tworzony system rezerwacyjny ubezpieczenia socjalnego.



BNS

Centrum Języka Polskiego, Kultury i Dydaktyki  
na Wydziale Filologicznym  
Litewskiego Uniwersytetu Edukologicznego

## ZAPRASZA NA STUDIA POLONISTYCZNE

Filologia Polska na Litewskim Uniwersytecie Edukologicznym (kod programu 612X13010) — to 4-letnie uniwersyteckie studia bakalarskie, dające podwójną specjalność: filologa oraz pedagoga. Odnowiony program studiów jest wzbogacony o zajęcia z przekładoznawstwa i regionalnej edukacji kulturowo-literackiej. Część studiów (jeden lub dwa semestry) można odbyć z dodatkowym stypendium na uczelniach w Polsce i Czechach.

Chcąc dostać się na studia, należy dokonać zgłoszenia w systemie LAMA BPO do 19 lipca 2016 roku (do godz. 12.00), wpisując się na studia płatne (vnf). Jeżeli wzięłeś udział w teście motywacyjnym i masz złożone państwowe egzaminy maturalne z języka litewskiego, obcego i matematyki, masz szansę dostać się na studia bezpłatne (vf) ze stypendium.

Koszty studiów płatnych zostaną w całości pokryte przez instytucje wspierające z Polski.

Szczegółowa informacja pod numerem  
telefonu: +370 685 66282.

### KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 roku  
Birbinių g. 4a, 02121-30 Vilnius,  
Lietuvos Respublika, tel./fax 260  
84 44



DZIENNIK NALEŻY  
DO EUROPEJSKIEGO  
STOWARZYSZENIA GAZET  
CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI  
NARODOWYCH



POMOC  
POLAKOM  
NA WSCHODZIE

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz [tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt]. Zastępca red. nac.: Aleksander Borowik [info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46] Sekretarz redakcji: Lucja Stankevičiūtė [tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt] Dziennikarze: Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojc, Brygita Lapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiwicz — fotoreporter Współpracownicy: Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk Dział Promocji: Andrzej Podworski — prenumerata [tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt], Diana Kaczan — reklama [tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt]. Wydawca: VšĮ „Kurier Wilenski” Druk: VšĮ „Vilnijos žodis” Nakład: 3000 egz.

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbieżne z opinią redakcji.

Redaktor dyżurny: Brygita Lapszewicz



SENAT  
RZECZYPOSPOLITEJ  
POLSKIEJ

Projekt współfinansowany w ramach sprawowania opieki  
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą

## Terrorystyczny atak w Nicei

Francuskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych potwierdziło w piątek rano, że w ataku podczas obchodów Dnia Bastylli w Nicei na południu Francji zginęły 84 osoby, a 18 jest w stanie krytycznym.

**W**śród ofiar śmiertelnych są dzieci. Ponad 100 osób jest rannych. „Atak ten miał charakter terrorystyczny” — oświadczył prezydent Francois Hollande.

Do ataku doszło w czwartek późnym wieczorem na nadmorskiej promenadzie, na której zgromadzeni mieszkańcy i turyści oglądali pokaz fajerwerków z okazji Dnia Bastylli, święta narodowego Francji.

Ciężarówka przejechała dwa kilometry przez tłum. Według świadka, kierowca ciężarówki, prawdopodobnie 31-letni mężczyzna, po jej zatrzymaniu wysiadł i otworzył ogień z broni automatycznej. W ciężarówce znaleziono broń palną i granaty.

**MSW Francji potwierdziło**, że kierowca został zastrzelony przez policję. W ciężarówce znaleziono dokumenty mężczyzny wskazujące, że mieszkał on w Nicei i miał pochodzenie francusko-tunezyjskie.

Prezydent Francois Hollande zapowiedział, że na kolejne trzy miesiące zostanie przedłużony stan wyjątkowy wprowadzony po zamachach terrorystycznych w Paryżu w listopadzie ub. roku.

„To są chwile, w których powinniśmy być wszyscy razem, ale też powinniśmy bardzo jasno i wyraźnie mówić, że nie ma naszej zgody na terrorizm, na to, by niewinni ludzie ginęli” — powiedziała po zamachu w Nicei premier Beata Szydło.

Szefowa polskiego rządu bierze udział w szczycie przywódców Azji i Europy ASEM w stolicy Mongolii, Ułan Bator.

Szydło mówiła, że szczyt rozpoczął się minutą ciszy. „Wszyscy wyrażają ubolewa-

nie, ogromny żal i ból, ale też wielki gniew wobec tych, którzy nie potrafią powstrzymać swoich tak brutalnych, godzących w życie ludzkie ataków. To są chwile, w których powinniśmy być wszyscy razem” — mówiła szefowa polskiego rządu.

„To tragiczny paradoks, że celem ataku w Nicei byli ludzie świętujący wolność, równość i braterstwo” — stwierdził szef Rady Europejskiej Donald Tusk, który także przebywa w Ułan Bator.

Przewodniczącą Komisji Europejskiej Jean-Claude Juncker podkreślił w swoim oświadczeniu, że jest „bardzo poruszony i zasmucony” informacjami z Nicei.

Prezydent i premier Litwy złożyli wyrazy solidarności i współczucia z powodu ataku terrorystycznego w Nicei.

Dalia Grybauskaitė surowo potępia takie nieuzasadnione okrucieństwo, poinformowała służba prasowa prezydent.

**„W imieniu mieszkańców** Litwy prezydent życzyła siły i wytrwałości bliskim ofiar oraz jedności i zespolenia wszystkim ludziom Francji w tym trudnym dla państwa momencie” — napisano w komunikacie prasowym.

Premier Algirdas Butkevicius podkreślił, że każdy akt terrorystyczny jest bezsensownym i godnym potępienia środkiem do osiągnięcia politycznych celów.

„Wyrażam głębokie współczucie rodzinom, bliskim ofiar, wszystkim ludziom Francji, którym dotknął ten bolesny atak dokonany w Dniu Państwa. Życzę zjednoczenia w tej trudnej chwili, zdrowia i wytrwałości rannym” — napisał premier. □

**PAP i BNS**

## KOMENTARZ DNIA

### Nicea. Atak w symbolicznym momencie i symbolicznym miejscu



Można było mieć nadzieję, że terrorystom islamskim zabraknie pomysłów na kolejny spektakularny zamach.

Że trudno będzie im przebić symboliką zeszlóroczne ataki na Paryż, najpierw na manifestującą w kontrowersyjny sposób wolność słowa redakcję Charlie Hebdo, a potem na przypadkowych ludzi korzystających w piątkowy wieczór z radości życia w kawiarenkach, w sali koncertowej i na stadionie piłkarskim, na którym mecz oglądali przywódcy głównych krajów Unii Europejskiej.

Niestety, okazało się, że dżihadyści nadal znajdują sposób na wywołanie wielkiego wstrząsu w społeczeństwie zachodnim. Zamach w Nicei był uderzeniem w symbolicznym momencie i w symbolicznym miejscu.

Został przeprowadzony w czasie radosnych obchodów święta narodowego Francji, beztrudnych, przyciągających dorosłych i dzieci. Strzały oddane przez terrorystę i odgłos silnika ciężarówki, którą mordował ludzi, przyćmiły świąteczne fajerwerki.

Symbolika miejsca też jest przerażająco czytelna. Są wakacje, a te we Francji kojarzą się z Lazurowym Wybrzeżem. A szczególnie z uchodzącym od stulecia za wzór eleganckiego odpoczynku nicejski Bulwar Anglików.

Nie jest najistotniejsze, czy terrorysta działał sam, czy też zamach przygotowali stratedzy dżihadyzmu na Bliskim Wschodzie czy w Afryce Północnej. Nawet ta pierwsza wersja jest gorsza, oznacza, że ideę dżihadyzmu można przyswoić siedząc przy komputerze, nie kontaktując się z doświadczonymi w mordowaniu islamistami. Nawet prosty złodziej może pojąć, że zamach musi być spektakularny i można samemu go przygotować.

Wiemy już, że zamachowiec pochodził z Tunezji. Poprzednie spektakularne ataki terrorystyczne na Francję przeprowadzali głównie Marokańczycy i Algierczycy, czy raczej Francuzi pochodzenia marokańskiego i algierskiego. Wydawało się, że imigranci z Tunezji łatwiej się integrują we Francji niż ci z Algierii i Maroka, że większa jest fascynacja Francją w samej Tunezji. Tunezja jest jednak krajem rozdartym. To najbardziej demokratyczne i najbliższe zachodnim wzorom muzułmańskie państwo arabskie, ale zarazem kraj, w którym tysiące młodych ludzi uległo indoktrynacji islamistów i ruszyło do walki w szeregach tzw. Państwa Islamskiego w Syrii i Libii. Pod tym względem też nie ma sobie równych w świecie muzułmańsko-arabskim.

Jeszcze kilkanaście godzin temu sporządzałem notatkę ze świątecznej wypowiedzi prezydenta Hollande'a, zapowiadającego zniesienie stanu wyjątkowego we Francji, wprowadzonego po listopadowym ataku na Paryż. Bo przecież nie może on trwać bez końca, praworządna republika nie może tego tolerować. Niestety, dżihadyści po raz kolejny wystawili czołowe państwo Zachodu na trudną próbę. Chciałoby się powiedzieć, że na ostatnią. Że nienawidzącym naszej cywilizacji fundamentalistom islamskim nie starczy już sił na kolejny symboliczny zamach.

**Jerzy Haszczyński**  
„Rzeczpospolita”

# Skrawek Litwy pod Szczecinem

Osiedziesiąt trzy lata temu, dokładnie 15 lipca, dla uczczenia zwycięskiej Bitwy pod Grunwaldem, dla przypomnienia światu o istnieniu małego państwa, jakim była Litwa, dwaj lotnicy — Darius i Girėnas — wystartowali z lotniska w Nowym Jorku, by bez międzylądowania przylecieć do ówczesnej stolicy — do Kowna.

Obaj wyemigrowali, w różnych latach, za chlebem do USA, obaj mieli wspólną pasję, lotnictwo, nawet zawodowo pracowali na rzecz lotnictwa cywilnego i wojskowego Stanów Zjednoczonych.

Za uciulane dolary nabyli małego, lekkiego w konstrukcji samolotki, nadali mu imię „Lituanica”.

Wydarzenie, gdyby powiodło się do końca, byłoby bez precedensu jak na tamte czasy.

**Niestety, gdy przelecieli** Atlantyk, nad terytorium obecnego powiatu myśliborskiego w województwie zachodniopomorskim tuż po północy, 17 lipca, zerwała się burza. Piloci nie mieli urządzeń nawigacyjnych, musieli zejść poniżej pułapu chmur i wtedy nastąpiła rzecz straszna. Mała łupinka, samolotki „Lituanica” targana wiatrem, smagana strugami deszczu, zaczęła podwoziem o wierzchołki leśnych drzew. Samolot runął na ziemię.

— Jeden z pilotów jeszcze żył do rana, dawał oznaki życia — opowiadał naoczny świadek miejsca katastrofy, robotnik rolny ze wsi Renice. Niestety, śmierć dopadła obu lotników.

Na ich przylocie w Kownie czekały tłumy Litwinów. Gdy dotarła do nich depecha prasowa o katastrofie, życie na Litwie zamarło. Ludzie nie chcieli uwierzyć. Do domu lotnikom zostało ledwie 650 kilometrów...

W pobliżu wsi Pszczelnik stoi okazały pomnik pamięci, krzyż w kształcie ołtarza, przy



Wiesław Wierzchoś

którym co roku w rocznicę tragedii odprawiane są nabożeństwa. Tam też znajduje się małe muzeum poświęcone bohaterom, a w samym Myśliborzu od kilku lat funkcjonuje Dom Litewski.

W Katedrze Metropolitalnej w Szczecinie została umieszczona tablica pamiątkowa, w kaplicy Matki Bożej Ostrobramskiej. Na zlecenie konsula honorowego RL w Szczecinie Wiesława Wierzchośa i szcze-

cinianina z urodzenia, byłego honorowego konsula generalnego w Kłajpedzie, Tadeusza J. Macioła, miałem ogromną przyjemność pracować nad pamiątkowym albumem, który jest poświęcony litewskim bohaterom.

Trzy lata temu w Katedrze Szczecińskiej, pięknie oprawiony w skórę album — egzemplarz opatrzony numerem jeden — został wręczony prezydent Dalii Grybauskaitė.

Cała treść z albumu jest zamieszczona na stronie internetowej konsulatu RL w Szczecinie.

— Przykładamy wielką wagę do pamięci o lotnikach, do współpracy z naszymi narodami — mówił wicewojewoda zachodniopomorski Marek Subocz.

— W tym roku obchody rocznicowe rozkładamy na kilka dni — powiedział konsul Wiesław Wierzchoś.



W Katedrze Metropolii Szczecińsko-Kamieńskiej pamiątkowy album nr 1 odbiera prezydent Dalia Grybauskaitė

16 lipca w Sali Bogusława na Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie o godz. 18 rozpocznie się występ mieszanego chóru Akademii Nauk Litwy, chóru założonego w 1969 roku i wielce zasłużonego dla kultury litewskiej. Następnego dnia chór wystąpi w Katedrze Szczecińskiej.

Również w sobotę, 16 lipca, w salach wystawowych Muzeum Narodowego zostanie otwarta wystawa fotografów artysty fotografika Romualdasa Pożarskisa zatytułowana „Litwa 1988-1993”. Autor na zdjęciach pokazuje walkę narodu litewskiego o swoją niezależność i niepodległość.

**W niedzielę, 17 lipca**, główne uroczystości rozpoczną się od uroczystej Mszy św. w intencji Dariusza i Girėnasa oraz narodów litewskiego i polskiego, która będzie odprawiona w katedrze. Uroczystościom kościelnym będzie przewodniczył metropolita szczecińsko-kamieński JE ks. abp Andrzej Dzięga.

— Po złożeniu kwiatów pod pamiątkową tablicą w katedrze, udamy się wszyscy do Pszczelnika. Tam również będzie nabożeństwo w języku litewskim — powiedział „Kurierowi” konsul Wierzchoś.

Tu wypada podziękować naszej społecznej współpracownicy, byłej dziennikarce Radia Litewskiego Krystynie Korcuć. Doskonale prowadzi koncerty oraz doskonale tłumaczy z języka litewskiego na polski i odwrotnie.

— To taki dobry duch wszystkich animacji naszego konsulatu — zaznaczył konsul Wiesław Wierzchoś.

\*\*\*

Szerszą relację z uroczystości przekazemy Czytelnikom w kolejnym magazynowym wydaniu „Kuriera Wileńskiego”

**Krzysztof Subocz**  
Fot. autor

# Ile kosztują wakacje nad morzem?

17,3 mln Polaków wybierze się w tym roku na urlop — wynika z badań sondażowych. Aż 12,5 mln osób (czyli 73 proc.) wakacje spędzi w kraju. To o 1,8 mln osób więcej niż w roku ubiegłym.

**I**le kosztują wczasy nad morzem? Nawet 3,5 tys. zł za tydzień w apartamencie w centrum Gdańska. Do tego trzeba doliczyć codzienne koszty: obiad kosztuje około 30, lody — 7, a gofry — 10, a wynajem wiklinowego kosza plażowego 40 zł.

Polskie kurorty przeżywają w tym sezonie prawdziwe obłędzenie. Już w pierwszej połowie czerwca w wielu hotelach i apartamentach brakowało wolnych miejsc, a niektórzy z właścicieli zaczęli podwyższać ceny. Dla porównania: doba w dwuosobowym pokoju w trzygwiazdkowym hotelu Flaming w Sopocie kosztuje 527 zł. Nocleg w podobnym standardu hotelu Mirablau w Palma de Mallorca to koszt 661 zł.

Nawet jeżeli hotele na południu Europy są nieco droższe niż te w Polsce, to ich przewagą jest przede wszystkim to, że turyści mają zagwarantowaną piękną pogodę. Bałtyk oczywiście jest przepiękny, ale w przypadku, kiedy trafimy np. na deszczowe dni, to, zamiast leżeć na plaży, musimy szukać dodatkowych atrakcji. I tak koszty, których począt-



Za jednorazowe, rodzinne wejście na molo w Sopocie trzeba zapłacić 18 zł **Fot. archiwum**

kowo nie wlicza się w cenę urlopu, rosną.

Wiele osób, żeby się nie nudzić, idzie do kina lub jedzie do aquaparku.

Przy rodzinie z dziećmi takie atrakcje sporo kosztują. Dlatego często wakacje w Polsce wychodzą drożej niż na południu Europy.

Przed wyjazdem warto porównać, ile będziemy wydawać każdego dnia na drobne przyjemności.

Wypożyczenie leżaka plażowego na cały dzień w Sopocie kosztuje ok. 50 zł, a w Hiszpanii czy Grecji płacimy

ok. 6 euro już za cały zestaw plażowy. Poza tym tam tego typu udogodnienia często są już wliczone w cenę zakwaterowania w hotelu. Kolejnym przykładem jest kawa. Na Majorce napijemy się dobrej kawy już za 1,2 euro, a w naszych nadmorskich barach i restauracjach kosztuje ok. 10 zł (2,5 euro).

Koszty jednak nie zniechęcają turystów. W tym roku na Pomorze ma przyjechać ich rekordowo dużo. Wiele ludzi ze względu na sytuację polityczną nie chce nigdzie lecieć samolotem. **☐**

## Polska Fundacja Narodowa a promocja Polski

13 lipca podpisano list intencyjny dotyczący powołania Polskiej Fundacji Narodowej.

W jej skład wchodzi spółki znajdujące się pod kontrolą Skarbu Państwa energetyczne (PGE, Tauron, Enea, Energa), paliwowe (PGNiG, PKN Orlen i Lotos), a także GPW, Grupa Azoty, KGHM, Polska Grupa Zbrojeniowa, Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych, Grupa PKP, a także instytucji finansowych (PKO BP, PZU).

Fundacja ma dysponować rocznym budżetem sięgającym 100 mln zł. Premier Beata Szy-

dło ogłaszając powstanie PFN, zaznaczyła, że podmiot ten ma łączyć w sobie skuteczność działania, siłę i społeczną odpowiedzialność biznesu.

— Padł pomysł, żeby spróbować stworzyć podmiot, który zajmie się promowaniem Polski na świecie poprzez działania PR i różne inne inicjatywy. Fundacja wykorzystując siłę i energię spółek skarbu państwa ma budować polską markę na świecie — mówiła Szydło.

Jak podkreślał Dawid Jakiewicz, minister skarbu państwa pomysłem utworzenia

takiej fundacji zaszczerpili go prezesi spółek Skarbu Państwa.

— Istnieje potężny obszar zaniechań, jeśli chodzi o promocję polskiej marki i bronienie na arenie międzynarodowej interesów gospodarczych naszego kraju — podkreślał szef resortu. Jak tłumaczył, nie tylko o reagowanie na publikację stereotypowych informacji w zagranicznych mediach, ale także o to, by na forum takich instytucji jak Parlament Europejski czy Komisja Europejska bronić spraw istotnych dla Polski. **☐**

## PLUS - MINUS

### Wzrost transferów od emigrantów

W I kwartale wysokość transferów od emigrantów wyniosła 3,8 mld zł. Najwięcej środków do Polski napływa z Niemiec.

W I kwartale 2016 r. pieniądze od migrantów z Niemiec wyniosły 1,3 mld zł, a z Wielkiej Brytanii 1,1 mld zł. Łącznie z tych dwóch krajów napłynęło 64,7 proc. wszystkich transferów. Następne w kolejności dwa kraje to Holandia i Irlandia.

### GUS: Polska na 6. miejscu w UE

Pod względem liczby ludności Polska jest na 6. miejscu w UE i 34. na świecie. Na koniec grudnia 2015 r. było 38 mln 437 tys. — podał w poniedziałek Główny Urząd Statystyczny. W 2015 r. na 100 Polaków przypadało 107 Polek.

Według wyliczeń Urzędu, przeciętnie Polka żyje 81,6 roku, Polak — 73,6 roku. W 2015 r. 62 proc. osób było w wieku produkcyjnym (18-59/64 lata), przedprodukcyjnym — 18 proc., zaś w wieku poprodukcyjnym — 20 proc.

### Miliony za reklamę



Łączne wpływy reklamowe netto kanałów Grupy Polsat i TVP związane z Euro 2016 wyniosły 55 mln zł. Z tej puli na stacje Polsatu przypada 37,7 mln zł, a na TVP (z uwzględnieniem powtórek): 21 mln zł. Najwyższe wpływy reklamowe przyniosły przerwy reklamowe podczas meczu Polska — Portugalia, który miał też rekordową łączną widownię zbliżoną do 16 mln widzów.

Strona powstaje przy współpracy z Wydziałem Promocji Handlu i Inwestycji Ambasady RP w Wilnie

# Są znane ostatnie wyniki z państwowych egzaminów dojrzałości

W połowie lata absolwenci wreszcie będą mogli odetchnąć. Trwająca od 21 marca sesja egzaminów dojrzałości 2016 roku dobiega końca. Absolwenci, po urzeczywistnieniu jednego z najpoważniejszych wyzwań w ich życiu – złożeniu egzaminów, wreszcie będą mogli cieszyć się pięknym latem i zacząć planować swoje życie z nauką na wyższych uczelniach.

W tym roku egzaminy dojrzałości zdawało 556 uczniów dwunastych klas szkół rejonu wileńskiego, czyli o 1,3% mniej niż w 2015 roku, oraz dwóch eksternów.

Większość absolwentów szkół samorządu zdawało obowiązkowy egzamin z języka litewskiego i literatury – 558 dwunastaków; szkolny egzamin do wyboru z języka ojczystego (polskiego) – składało 302 absolwentów, z nich 32 osoby otrzymały najwyższą ocenę. Szkolny egzamin dojrzałości z języka ojczystego (rosyjskiego) zdawało 26 osób.

Ponad połowa (54,5 proc.) kandydatów, którzy zdawali egzamin z języka litewskiego i literatury, wybrało typ państwowego egzaminu dojrzałości. Uczniowi Gimnazjum im. Gedymina w Niemenczynie udało się uzyskać najwyższy wynik – 100 punktów. Egzamin zdało 86, 2 proc. kandydatów.

Państwowy egzamin dojrzałości z matematyki, który w

ostatnim czasie wzbudził wiele dyskusji, zdawało 286 kandydatów, z czego 9,1 proc. uczniów nie zdało tego egzamin i próbowało swoich sił na egzaminie szkolnym. Chociaż ten egzamin nie jest obowiązkowy do uzyskania świadectwa dojrzałości, od bieżącego roku on stał się obowiązkowym dla kandydatów na studia finansowane przez państwo, z wyjątkiem studiów artystycznych


Podobnie jak w ubiegłym roku, najpopularniejszym językiem obcym wśród absolwentów był język rosyjski. Wybrało go 264 absolwentów, z nich 11,7 proc. uzyskało najwyższe wyniki. Najlepsze wyniki odnotowało 8 absolwentów z Gimnazjum im. K. Parczewskiego w Niemenczynie, 5 – z Gimnazjum św. Rafała Kalinowskiego w Niemieżu, 3 – z Gimnazjum

im. Ferdynanda Ruszczyca w Rudominie, 2 – z Gimnazjum w Awieżeniach, 2 – z Gimnazjum im. Meilė Lukšienė w Mariampolu, 2 – z Gimnazjum w Mickunach, 2 – z Gimnazjum „Ryto” w Rudominie i 2 – ze Szkoły Średniej im. św. Kazimierza w Miednikach. Najwyższą ilość punktów uzyskali również dwunastoklasiści z Rukojń, z Gimnazjów im. Juliusza Słowackiego w Bezdanych, im. św. Urszuli Ledóchowskiej w Czarnym Borze i Gimnazjum im. ks. Józefa Obremskiego w Mejszagole. Tegoroczni absolwenci aktywniej wybierali również egzamin z języka angielskiego – wybrało go 256 osób (w r. 2015 - 223). 9 absolwentów z rejonu wileńskiego zdawało egzamin dojrzałości z języka niemieckiego.

Państwowy egzamin dojrzałości z historii zdawało 175

kandydatów, z biologii – 71, z informatyki – 33, z geografii – 32, z fizyki – 28, a z chemii – 16.

Samorząd Rejon Wileńskiego jest dumny z tak dużej ilości utalentowanych i uzdolnionych dzieci i młodzieży, rosnącej się w rejonie wileńskim. W r. 2015 na uniwersytety i kolegia wstąpiło 61 proc. absolwentów placówek oświatowych Samorządu Rejonu Wileńskiego.

Należy pamiętać, że uczniowie swoje wyniki z egzaminów mogą sprawdzić pod adresem <https://rezultatai.nec.lt/results-web>, a wszyscy chętni (po złożeniu pisemnego podania na imię dyrektora Narodowego Centrum Egzaminacyjnego) od 19 lipca, będą mogli w Narodowym Centrum Egzaminacyjnym zobaczyć swoje ocenione prace ze wszystkich zdawanych państwowych egzaminów dojrzałości. 



Sesja egzaminów dojrzałości 2016 roku dobiega końca


Fot. Ryszard Sudenis

## W Mickunach otwarto wystawę „Nad Wyżyną Oszmiańską”

10 lipca br., w niedzielę, o godz. 12 w Ośrodku Kultury w Mickunach odbyło się otwarcie wystawy fotografii „Nad Wyżyną Oszmiańską”. Na wystawę, zorganizowaną przez administratorkę Ośrodka Kultury w Mickunach Alonę Wengrowską, przybyło sporo mieszkańców Mickun oraz szanownych gości.

Niezmiernie cieszy fakt, iż mieszkańcy ciekawią się kulturą, sztuką i, oczywiście, krajobrazami Wyżyny Oszmiańskiej. Przybyły autor koncepcji wystawy, radny Samorządu Rejonu Wileńskiego Władysław Kondratowicz chętnie wygłosił przemówienie i dokonał prezentacji wystawy. Na imprezie także byli obecni staro-

sta gminy Mickuny Renata Mickiewicz i ksiądz proboszcz Eduardas Kirstukas, któremu organizatorzy są bardzo wdzięczni za współpracę i pomoc w informowaniu parafian o działalności Ośrodka Kultury w Mickunach. Przez cały czas panowała miła i bardzo ciepła atmosfera. Mieszkaneczka gminy Alicja Gerfolwe-

den, grająca na akordeonie, stworzyła dla zebranych cudowne tło muzyczne. Zapraszamy do odwiedzenia działającej w Ośrodku Kultury w Mickunach wystawy „Nad Wyżyną Oszmiańską” i skorzystania z okazji, by z lotu ptaka obejrzeć najpiękniejsze zakątki rejonu wileńskiego. 

# Na osiedla Czarny Bór i Mejszagoła czekają świetne zmiany

Samorząd Rejonu Wileńskiego dąży do zwiększenia atrakcyjności swoich osiedli poprzez poprawę i rozwój bezpiecznych, schludnych i pięknych przestrzeni zarówno dla lokalnych mieszkańców jak i przybywających gości. W niedalekiej przyszłości znaczących zmian doczekają się osiedla Czarny Bór i Mejszagoła – tu Administracja Samorządu Rejonu Wileńskiego zrealizuje kompleksowe projekty uporządkowania przestrzeni publicznych, urządzenia stref rekreacji i wypoczynku.

W celu poprawy infrastruktury wypoczynku i rekreacji, jakości środowiska życia, warunków łączności oraz zwiększenia aktywności miejscowej ludności w Czarnym Borze będzie zrealizowany projekt „Kompleksowe uporządkowanie osiedla Czarny Bór: uporządkowanie boiska, chodników i zwiększenie atrakcyjności przestrzeni publicznych”, którego łączna kwota sięga prawie 853 tys. euro. Podczas jego realizacji jest planowane odnowienie boiska sportowego, urządzenie boisk piłki nożnej, koszykówki, siatkówki,



Miasteczko Mejszagoła z lotu ptaka

sektorów lekkoatletyki, bieżni i miejsc siedzących. Boisko będzie ogrodzone i oświetlone, a obok niego będzie urządzony parking. Ponadto miłośnicy aktywnego wypoczynku będą mieli możliwość korzystania z nowo założonych ścieżek rowerowych i dla pieszych. Dla dzieci powstanie nowy kolorowy plac zabaw.

Pozytywne zmiany nastąpią i w miasteczku Mejszagoła – mieszkańcy będą mogli korzy-

stać z unowocześnionego boiska sportowego. Na jego terytorium zmieszczą się: boisko piłki nożnej, koszykówki, korty tenisowe i boisko do siatkówki, sektory lekkoatletyki, bieżnie, ławki. Teren będzie oświetlony, ogrodzony nowym płotem. W ramach projektu zaplanowano również zmodernizować plac targowy miasteczka: zostanie odnowiona nawierzchnia, pawilony handlowe, urządzone oświetlenie, parking i sieci inżynieryjne. No-

wym miejscem wypoczynku dla społeczności Mejszagoły stanie się skwer o przytulnym klimacie, ozdobiony małymi elementami architektonicznymi, kwiatami i zieleńcami. Wartość projektu „Uporządkowanie przestrzeni publicznych miasteczka Mejszagoła: targowiska, skweru, boiska sportowego” – ponad 852 tys. euro.

Cieszcie się, że pięknieją przestrzenie publiczne i całe osiedla. Dzięki realizacji projektów lokalne społeczności będą miały nowe miejsca spotkań, gdzie będą mogły obcować i aktywnie spędzać czas, co przyczyni się do poprawy jakości życia, jak również do upiększania środowiska i poprawy dobrobytu.

Projekty będą realizowane w ramach środka 08.2.1-CPMA-R-908 „Zwiększenie włączenia społecznego i zwalczanie ubóstwa” Programu Inwestycji Unii Europejskiej na lata 2014-2020 priorytetu 8 „Odnowienie wiejskich terenów mieszkalnych”. Maksymalny czas trwania projektów, które będą finansowane ze środków Samorządu, państwa i unijnych, wynosi 36 miesięcy. □

## Pozytywne zmiany w codziennych podróżach mieszkańców rejonu wileńskiego

Stan dróg rejonu wileńskiego, a także ich utrzymanie – to jedno z najbardziej absorbujących pytań dla mieszkańców rejonu. W celu poprawy bezpieczeństwa ruchu i zapewnienia bardziej wygodnego połączenia, Samorząd jest otwarty na propozycje mieszkańców. Zawsze, według możliwości, reaguje na uzasadnione prośby, dotyczące utrzymania i remontu dróg.

Na uporządkowanie infrastruktury dróg i ulic w 2016 r. Dyrekcja Zarządu Dróg przy

Ministerstwie Łączności dla Samorządu Rejonu Wileńskiego przeznaczyła 2,8 mln euro. Środki na remont i utrzymanie dróg i ulic zostały podzielone pomiędzy 23 gminami. W tym roku planowane jest uporządkowanie 106 obiektów w gminach. W rejonie wileńskim zostanie uporządkowane 28,7 km ulic, w tym będzie położone około 13 km nowego asfaltu. Uchwałą Rady z dnia 1 lipca została zatwierdzona skorygowana lista budowy, remontu i utrzymania dróg i ulic o znaczeniu lokalnym. Na wyko-

nanie zaplanowanych prac zostaną wykorzystane środki Programu Utrzymania i Rozwoju Dróg 2016 r. Na uściślonej liście obiektów rzeczywiste objętości prac nieznacznie, ale wzrosły. Zwiększyła się długość dróg o nawierzchni asfaltowej i asfaltowo-betonowej, będzie położone więcej chodników. Wszystkie prace planuje się zakończyć już w tym miesiącu. Samorząd Rejonu Wileńskiego konsekwentnie

realizuje dogład i rozwój infrastruktury dróg i ulic, są realizowane najniezbędniejsze prace porządkowania środowiska, aby mieszkańcy rejonu czuli się wygodnie i bezpiecznie, by mogli cieszyć się i być dumni ze swego otoczenia. Listę obiektów, finansowanych z Programu Utrzymania i Rozwoju Dróg na rok 2016, można znaleźć na stronie internetowej Samorządu [www.vrsa.lt](http://www.vrsa.lt) □

# Zagrożenia ukryte w zdjęciu, czyli coraz modniejsze selfie

ze str. 1 >>

— Na Litwie na razie uzależnienie od internetu, czyli i od robienia selfie nie jest na liście chorób. Ale nie możemy też twierdzić, że to nie jest problem naszej cywilizacji i że nie zostanie wniesiona na listę. Udowodniono, że robienie sobie tego typu zdjęć powiązane jest ze zdrowiem psychicznym, a mianowicie obsesją na punkcie swego wyglądu — mówi Aurelija Lingienė, psycholog dzieci i młodzieży.

Światowa Organizacja Zdrowia zamierza dodać uzależnienie od internetu do szeregu zachorowań psychicznych. A to znaczy, że selfie, gry komputerowe i sms-owanie trafią na listę chorób, które można będzie leczyć za pomocą leków i psychoterapii. To może nastąpić w 2017 roku, kiedy WHO przyjmie nową Międzynarodową Klasyfikację Chorób.

— **Robienie** i publikowanie swoich zdjęć może stać się niekontrolowanym odruchem, który grozi uzależnieniem. Istnieje związek pomiędzy robieniem selfie a zaburzeniami narcystycznymi bądź przeciwnie — bardzo niskim poczuciem własnej wartości. Ludzie, którzy siebie ubóstwiają, najczęściej i robią sobie autoportrety. Chcą pokazać, jacy są wspaniali, piękni. Inny typ ludzi, którzy też mogą uzależnić się, to są osoby niedowartościowane, którym w realnym świecie brakuje uwagi, miłości. Z tym problemem najczęściej stykają się nastolatki, ale zdarza się też, że i dzieci, a nawet osoby dorosłe — zaznaczyła Aurelija Lingienė.

Selfie (słiftocia) to rodzaj fotografii zazwyczaj wykonywanej z trzymanego w ręce



Aurelija Lingienė

smartfona. Obecnie stanowi ona nieodłączny element serwisów społecznościowych, takich jak Facebook czy Twitter.

— **Jeżeli człowiek robi sobie selfie** od czasu do czasu, nie ma w tym nic złego, gdyż ta moda jest na całym świecie. Natomiast jeżeli po przebudzeniu się od razu myśli, jak to pstryknąć sobie zdjęcie i wrzucić do internetu i robi to kilka, a nawet kilkadziesiąt razy dziennie, to już jest poważny problem psychiczny. Ostatnio coraz częściej z tym

problemem zwracają się do nas rodzice osób uzależnionych. Uzależnieni rzadziej, gdyż im jest dosyć trudno przyznać się, że mają z tym problem. Oni nie widzą w tym nic złego. Rodzice nie wiedzą co robić — twierdzi psycholog.

Zdarzają się przypadki, że osoba uzależniona żyje tylko robieniem sobie zdjęć. Rezygnuje ze szkoły, studiów. Myśli tylko o jednym jak zrobić sobie autoportret i wrzucić do internetu.

— Osoba uzależniona żyje w świecie wirtualnym. Rodzice skarżą się nie tylko na to, że dziecko przestaje żyć w świecie realnym, ale też, że całe swoje prywatne życie udostępnia całemu światu. Dziewczynki lubią sobie robić zdjęcia na wpół rozebrane, a nawet roznegliżowane, nie rozumieją, jakie mogą mieć problemy, jeśli nie teraz to w przyszłości. Ostatnio miałam taką pacjentkę. Nastolatka zwróciła się do mnie

z mamą. Zrobiła sobie kilka nieprzyzwoitych zdjęć i wrzuciła do internetu. Przez to miała bardzo wiele problemów. Dziewczyna załamała się psychicznie. Gdy to robiła nie myślała, że to może być tak niebezpieczne. Obecnie leczy się od uzależnienia i próbuje powrócić do zdrowia psychicznego — mówi Aurelija Lingienė. Zaniepokojona matka w obawie, do czego może doprowadzić ciągle robienie sobie zdjęć, zwróciła się o pomoc do specjalisty.

— Moja 14-letnia córka nie chce słyszeć o tym, że ma problem i musi się leczyć. Na początku nie myślałam, że to jakieś niebezpieczne zajęcie. Wszędzie robią to selfie, myślałam, że ona też porobi i jej to przejdzie. Niestety, było odwrotnie. Z każdym dniem było coraz gorzej. To było jej podstawowe zajęcie. Z telefonem nie rozstawiała się ani na chwilę. Ostatnie wydarzenie było decydujące, więc postanowiłam szukać pomocy. Był pogrzeb mojej mamy, a moja córka stojąc przy grobie robiła sobie zdjęcia i wybierała te najbardziej, gdzie wygląda jak płacze, aby oczywiście jak najszybciej zamieścić w internecie. Wtedy zrozumiałam, że to jest problem — opowiada zapłakana matka z Kowna.

**Tymczasem 15-letnia Julija** każdego dnia wstaje z myślą, że musi wykonać przynajmniej kilkanaście fotografii i wszystkie opublikować na Facebooku. Nie rozstaje się ze swoim telefonem komórkowym. Uwiecznia wszystko. Robi sobie zdjęcia tuż po przebudzeniu, w czasie jedzenia, w szkole, w czasie wolnym, a nawet w toalecie. Dziwne? To codzienność dla wielu ludzi w jej wieku.



Podczas próby zrobienia selfie ludzie strzelają sobie w głowę, wpadają pod pociągi i spadają z mostów ze spadochronami Fot. archiwum



ze str. 8 » **Zagrożenia ukryte w zdjęciu, czyli coraz modniejsze selfie**

— Nigdy nie myślałam, że w tym jest coś złego. Lubię robić sobie zdjęcia i wrzucać je do internetu. Tak robią wszyscy moi znajomi. W ten sposób wiem, co oni robią. Przy spotkaniu często omawiamy, jakie zdjęcia najbardziej nam się podobały. Robię też sobie selfie w różnych miejscach, im są niebezpieczniejsze, tym więcej o nich się mówi — opowiada Julija.

Jak nas poinformowano w policji, nie prowadzi się statystyki o wypadkach związanych z robieniem autoportretów.

— Oczywiście były wypadki spowodowane właśnie robieniem tak zwanych selfie. Najczęściej do takich zaliczane są wypadki na drodze, gdy kierowca, zwłaszcza młody, który pierwszy raz wyjechał na drogę, robi sobie zdjęcie i powoduje kolizję. To jest bardzo niebezpieczne zajęcie i trzeba to śledzić — poinformowano w policji.

**Zdjęcia wykonane przez** inne osoby otrzymują wyższe oceny atrakcyjności niż tzw. selfie. Zdaniem badaczy, te niskie oceny sugerują, że osoby robiące selfie uznawane są za próżne, a co za tym idzie — są gorzej oceniane przez innych.

Naukowiec z uniwersytetu w Toronto postanowili zbadać, jak za pośrednictwem selfie jesteśmy oceniani przez innych. W tym celu poprosili grupę studentów o wykonanie selfie, następnie tym samym osobom zrobili zdjęcia. Kolejna grupa studentów została poproszona o ocenę osób ze zdjęć kierując się kryteriami: atrakcyjności, sympatyczności, próżności.

Wyniki pokazały, że osoby, oceniane na podstawie selfie, opisywane były jako mniej atrakcyjne, mniej sympatyczne i próżne, w porównaniu z ocenami zdjęć wykonanych przez naukowców.

W badaniu opublikowanym w „Social Psychologi-

cal and Personality Science” naukowcy zasugerowali, że: „Ci, którzy oceniają osoby na podstawie selfie, wyrażają pogardę dla autopromocji. Wskazują również, że osoby robiące selfie są narcystyczne, co również spotyka się z negatywną oceną”.

Chęć zaimponowania innym, zdobycia jak największej liczby polubień to odpowiedź na pytanie, dlaczego robią sobie selfie. Jednak że wykonywanie swoich autoportretów niektóre osoby przypłaciły życiem. Choć przeglądając lub robiąc sobie selfie nie myślimy o ryzyku, to jednak są realne powody, by obawiać się selfie. W samych Stanach Zjednoczonych liczba osób, które poniosły śmierć szukając miejsca na idealne ujęcie okazała się większa niż tych, które zmarły w wyniku ataku rekina.

Małżeństwo polskiego pochodzenia stoczyło się z urwiska w okolicy malowniczego wybrzeża Cabo da Raca w Portugalii. Para przekroczyła barierę bezpieczeństwa szukając miejsca do zrobienia ujmującego zdjęcia. Świadcami tragedii były ich dzieci, które nie poniosły żadnych obrażeń. Amerykanka Countney Sanford zginęła w wypadku na autostradzie zaledwie kilka sekund po tym, jak udostępniła na profilu swoje selfie. Deklarowała miłość do muzyki, która towarzyszyła jej podczas robienia zdjęć w samochodzie. Informacja o selfie pojawiła się zaledwie minutę przed tym, jak policja otrzymała informację o kolizji z udziałem Sanford's. Courtney Sanford wrzuciła do sieci zdjęcie z podpisem „Happy”. Kilka chwil później zderzyła się z ciężarówką i zmarła na miejscu.

Swoje selfie tuż przed śmiercią zdążył wykonać i opublikować muzyk Jadel El Tsunami. Mężczyzna zginął w wypadku na swoim motocyklu w Puerto Rico, po tym jak

chwile wcześniej robił sobie selfie na swoim motocyklu. Wcześniej ukazał się jego utwór zatytułowany: „Tracę kontrolę”.

18-letnia kobieta w paź-

dzierniku utonęła na Filipinach pozując na plaży z przyjaciółmi. Zaabsorbowana robieniem zdjęcia nie zauważyła, że nadciąga ogromna fala. □

**Honorata Adamowicz**

## SELFIE KIEDYŚ I DZIŚ

Okazuje się, że zdjęcia robione samemu sobie nie są wymysłem naszych czasów — zmianie uległa jedynie technologia. Kiedy ponad dwa stulecia temu wymyślono pierwszy aparat przenośny, możliwość wykonania autoportretu stanowiła luksus dla ludzi zamożnych. Jedną z pierwszych nastolatek utrwalających swój wizerunek w ten sposób była córka cara Mikołaja II, Anastazja, która wysłała później fotografię przyjacielowi. Samo słowo selfie użyte zostało na jednym z australijskich forów w 2002 roku.

Zanim pojawił się boom na portale społecznościowe, fotki tego typu królowały na MySpace, dopiero po jakimś czasie zdominowały Facebooka. Okazuje się, że najczęściej zamieszczają je osoby w wieku od 18 do 24 lat, co nie znaczy, że całkowicie stroną od nich ludzie starsi. Chętnie robią je także gwiazdy. W ostatnim czasie ogromną popularnością cieszyły choćby grupowe selfie wykonane na gali rozdania Oscarów, które pobiło rekord udostępnień na Twitterze.



**LETNIA SZKOŁA ARTYSTYCZNA**  
18 - 29 lipca 2016 r.  
w Centrum Kultury w Solecznikach  
Cena 10 Eur

Zajęcia poprowadzi artystka z Gdańska, malarka Anna Szpadzińska - Ross

Mogą brać udział dzieci od 7 lat. Bilety do nabycia w Centrum Kultury w Solecznikach  
tel.: (8 380) 51 980, e-mail: salcinik@kultura@gmail.com

WARTAR Wileński KURIER PL. D. 1. 124

# XXVI pielgrzymka Ejszyszki -Ostra Brama: „Miłosierni jak Ojciec”

**W**niedzielne popołudnie wyjątkowo ludno i gwarno było przy wileńskiej Ostrej Bramie. Zbierała się młodzież i nie tylko młodzież — ci, którzy mieli wyruszyć najpierw do Ejszyszek, by potem przez 5 dni pieszo pielgrzymować do Ostrej Bramy.

„Cześć Danko, cześć Andrzeju, cześć, cześć, kochana i znowu się spotykamy i znowu wspólnie pójdziemy chwalić Boga.” Takie i inne sporadyczne pały słowa. I nic dziwnego, bo co najmniej połowa wyruszających na pielgrzymkę osób zna się ze sobą od lat, bo od lat wspólnie pielgrzymują. Mnóstwo znajomych uśmiechniętych młodych twarzy, osób z plecakami, torbami, karimatami i niezbędną podręczną techniką. Trochę śmiechu, podróznego ruchu: „Czy nie zapomnieliśmy tego lub owego, czy wszystkie bagaże zładowaliśmy itp.”

**Pielgrzymów odprowadzić** i pobłogosławić ich na drogę przyszły rodziny, znajomi, koleżanki i koledzy, którzy pomagali im poukładać bagaże: torby, plecaki, inne drobiazgi.

A że od lat już pielgrzymują, to praca organizacyjna przebiega dość sprawnie. Od lat też się przyzwyczaili, że od Pani Ostrobramskiej wyruszają, która im udziela matczynego błogosławieństwa na drogę i do Niej potem przychodzą z bagażem doznanych łask po drodze, ze zgłębną wiarą i skruszonym sercem, ze swoimi podziękowaniami i prośbami, by jeszcze raz przed Nią szczerze otworzyć swoje serca. I pomimo że wielu z nich ma wieloletnie doświadczenie, to za każdym razem w sposób szczególny szykują się do pielgrzymki i w sposób szczególny ją przeżywają. A szykują się wciąż na nowo studiując



Pielgrzymkę rozpoczęto uroczystie celebrowaną Mszą św.

Pismo Święte i odkrywając w nim wciąż coś nowego. Wielu mówi, że choć pielgrzymka od lat niby ta sama, podobny jest też program, to za każdym razem są inne przeżycia, inne doświadczenia i inny, całkiem nowy duch. I tym razem było tak samo. Ksiądz Wiktor Kudriaszow, organizator pielgrzymki, przypomniał uczestnikom, że pielgrzymowanie jest znaną i praktykowaną formą modlitwy. Abraham z natchnienia Bożego wyszedł szukać Ziemi Obiecanej, a Mojżesz prowadził do niej Izraelitów. Jezus, Maryja i Józef też pielgrzymowali do Jerozolimy. W Ewangelii czytamy, że Jezus i uczniowie pielgrzymowali po Ziemi Świętej, a szczególnym miejscem przy-

bycia była zawsze Jerozolima. Pan Bóg dał dla nas wiele możliwości przeżyć Jego działania w naszym życiu. Właśnie jedną z możliwości jest pielgrzymowanie do miejsc świętych. Pragniemy przeżyć Miłosierdzie Boże, które nadal przejawia się przez piękno stworzonego świata i człowieka. Pan Bóg daje dla nas wiele darów i codziennie przeżywamy też piękno talentów oraz piękno powołania. Miłosierdzie Boże przejawia się przez Jego nieustanne działanie w Kościele: przez Sakramenty i Słowo Boże oraz tradycję wiary chrześcijańskiej. Widzimy, że Pan Bóg działa przez Maryję i świętych (jest wiele miejsc świętych, w których nastąpiły objawienia Matki Bożej i jest widzialne wstawiennic-

two świętych). Tak jak w Ewangelii, Pan Jezus powołuje dziś wielu ludzi do nawrócenia, daje uzdrowienie, pomaga w trudnościach. W dzisiejszym życiu jesteśmy bardzo wrażliwi, niecierpliwi, niewytrwali, dlatego potrzebujemy Boga jak nigdy. Kościół zawsze troszczy się o wiarę i dobro ludzi, a w sposób szczególny pomaga dla ludzi młodych. Dlatego w tym Roku Jubileuszowym Miłosierdzia Bożego będziemy uczyć i zapraszać ludzi młodych czynić Miłosierdzie przez uczynki względem duszy i ciała. Przecież widzimy bardzo wyraźnie, że Jezus zaprasza do praktycznego realizowania chrześcijańskiej miłości, jaka przejawia się w uczynkach miłosierdzia względem duszy i ciała.

**Żeby dobrze zrealizować** powołanie do szerzenia miłosierdzia, sprawiedliwości i pokoju, potrzeba nam WIARY. Jest to wiara pełna miłości, z jaką Maria Magdalena poszła do grobu Jezusa, wiara pełna nawrócenia i poprawy, z jaką pobiegł do grobu Pańskiego św. Piotr, wiara pełna radości ze spotkania Pana, z jaką przybył św. Jan Apostoł, wiara pełna całkowitego zaufania Bożym planom zbawienia człowieka, której była pełna Maryja.

str. 11 >>



Gdy idziemy poprzez świat, chwalmy Boga/ W każdym miejscu, w każdy czas/ Chwalmy Boga

ze str. 10 » **XXVI pielgrzymka Ejszyski-Ostra Brama: „Miłosierni jak Ojciec”**

Jesteśmy zaproszeni robić ciągle ten krok wiary naprzód.

Takimi to właśnie myślami pokrzepił młodych pątników ks. Wiktor, szykując się do tej świętej podróży.

Przypominał też przyszyły pielgrzymom, że współczesny Katechizm katolicki mówi, iż pielgrzymki mogą dawać różne ciekawe wrażenia, od krajoznawczych po duchowe. Wszystko zależy od tego, czego kto oczekuje od pielgrzymki i czego w niej szuka oraz z jak otwartym sercem to robi.

**Ale powróćmy jeszcze** do momentu odjazdu spod Ostrej Bramy do Ejszyszek. Co chwilę ktoś nowy dołącza się do grupy. Śmiech, radosne uściski, krótka modlitwa u stóp Pani Miłosierdzia i wielka radość na twarzach. Wszak wyruszają ze słowami na ustach i w sercu: „Miłosierni jak Ojciec”. A przecież chyba nie ma w życiu piękniejszego niż samemu doznać miłosierdzia i okazać miłosierdzie drugiej osobie. Miłosierdzie, które tak bardzo szczególnie dziś jest każdemu z nas potrzebne.

— W tego rodzaju pielgrzymce uczestniczyłam w ubiegłym roku. Tak, nie było łatwo, chwilami odczuwałam nawet wielkie zmęczenie, ale te pięknie śpiewane Godzinki do Matki Bożej, modlitwa na różańcu, spotykani na drodze ludzie, którzy dobrym słowem i poczęstunkiem nas witali — wszystko to jakby niwelowało zmęczenie, o nim się bardzo szybko zapominało i szło z radosnym sercem dalej — opowiada Teresa.

Tymczasem Danuta, pomimo że nie jest już nastolatką, to co roku gdzieś wędruje. Już kilka razy szła z pielgrzymką Ejszyski – Ostra Brama, szła do Ostrej Bramy z Suwałk. Zwiedziła niemal wszystkie góry w Europie — w Bułgarii, Włoszech, Grecji, Turcji, Gruzji. Zawsze wspinała się niemal na najwyższe szczyty,

by z góry podziwiać piękno stworzonego świata.

— Ilekroć jestem w górach, czuję się bardzo szczęśliwa i tam się chyba najlepiej modlę. Myślami powracam do Biblii i przypomina mi się, że Pan Jezus, gdy się modlił, też szedł w góry. Góry bardzo wyciszają człowieka, pozwalają się skupić i dostrzec to piękno wszechświata, które stworzył Bóg. Góry przybliżają człowieka do Boga — opowiada Danuta.

I tu się pielgrzymom przypomniała wspaniała pieśń:

„Gdy idziemy poprzez



**Siostry zakonne nie tylko modlą się na różańcu, ale i grają w piłkę**

świat, chwalmy Boga/ W każdym miejscu, w każdy czas/ Chwalmy boga./ Nie ma w życiu zbędnych dni/ Każda chwila ważna jest/ W każdej zobacz Bożą myśl./ Bo Bóg naszym Ojcem/ Bo Bóg kocha nas/ On szlak nam wyznacza/ I sam prowadzi nas”

**Grażyna w tym roku idzie** z pielgrzymką po raz dziesiąty i tym razem ze swoją chrześną córeczką, która ma 9 lat. Cel pielgrzymki: dziękować, dziękować i jeszcze raz dziękować za otrzymane łaski. Ale nie tylko. Dziewczyna marzy o założeniu rodziny, rodziny porządnej, katolickiej i dlatego prosi Matkę Bożą o dobrego męża. Prosi już nie pierwszy rok, ale nie zraża się tym, że dotąd jeszcze nie spotkała tego jedynego, z którym chciałaby dzielić radości i smutki do

końca życia. Grażyna głęboko wierzy i ufa, że w swoim czasie Matka Boża Ostrobramska wysłucha jej prośby i kiedyś jej takiego ześle i tylko cicho sobie podśpiewuje: „Już dzisiaj we mnie kwitną Twe ogrody/ Już dzisiaj we mnie twe Królestwo jest”

A jeśli chodzi o pieśni podczas pielgrzymowania, to ich repertuar jest bardzo bogaty i różnorodny. Poczynając od tych najstarszych, jak: „Maryjo, Matko Miłosierdzia”, „Serdeczna Matko”, tradycyjnych Godzinek do Matki Bożej, aż po najbardziej nowoczesne

bardzo gościnnie przyjmowali pątników w miejscowości Rakańce. Tam od lat głównym szefem kuchni (uwaga) był ksiądz Tadeusz z Rudziszek. W ubiegłym roku byłam naocznym świadkiem, jak „czarował” chłodnik. Praktycznie rzucał do niego wszystko, co miał pod ręką. Szczerze mówiąc trochę wąpiłam, jaki smak będzie to miało. A jak się okazało, chłodnik był wspaniały i przyznam się, że takiego nigdy dotąd nie jadłam.

**A wieczorami jeszcze** większe frajdy się działy. Gra w piłkę, kielbaski, tańce, dyskusje, śpiewy i małe figle. Pielgrzymi mieli też okazję na odbycie spowiedzi, na dłuższe dyskusje z tym lub innym kapłanem na trudne dla nich tematy, na zasięgnięcie tej lub innej porady. Z całą odpowiedzialnością można powiedzieć, że w pewnym sensie to była pielgrzymka-rekolekcje.

— Łatwo nie było, bo i deszczyk pokropił, i słońko przypiekało, trochę nogi bolały, różnego rodzaju drobne zadrapania się zdarzały, ale radość ducha ze wspólnej modlitwy, śpiewów, kontaktów z przyjaciółmi wszystko to niwelowała — mówiło wielu pielgrzymów.

— Kto chociaż raz taką przygodę przeżyje, to potem go znowu ciągnie — dodawali inni.

I wreszcie moment kulminacyjny — pielgrzymi już u stóp Matki Ostrobramskiej układają się na „ostrobramskim bruku”, by jeszcze coś bardzo ważnego swej Matce powiedzieć. Tradycyjna Msza św. oraz tym razem przejście pielgrzymów przez Jubileuszowe Drzwi Miłosierdzia.

Tak posileni na ciele i na duchu każdy odjechał do domu i powrócił do swoich codziennych obowiązków, którym z pewnością Bóg i Matka Boża będą błogosławić. □

**Julitta Tryk**

**Fot. Grażyna Radzewicz**

# Letnie „żniwa” złodziei: nie daj się okraść w podróży!

Letni sezon to nie tylko czas urlopów i wymarzonych podróży, ale także bardzo „owocny” okres dla kieszonkowców, którzy polują na lekką zdobycz. Turysta jest łatwym celem dla złodzieja — wyróżnia się z tłumu, jest zapatrzony na atrakcje i często ma przy sobie niemal cały swój dobytek.

Mając szczególnego pecha w podróży to oprócz pieniędzy i drogiego sprzętu można również stracić wszystkie dokumenty, a nawet bilet powrotny do kraju, co może doprowadzić do poważnych problemów.

— Kradzieży jednak da się uniknąć. Pod warunkiem że turysta będzie przestrzegał kilku prostych, ale ważnych zasad. Wówczas wróci z wymarzonej podróży wzbogacony wspaniałymi wrażeniami, a nie zmartwiony goryczą strat — mówi „Kurierowi” Saulius Ginkaitis, doświadczony podróżnik z 15-letnim stażem pracy w branży turystycznej. Ginkaitis zaznacza, że sam doświadczył pechowych zdarzeń w podróży. Jednak do tak naprawdę nieprzyjemnej przygody doszło zaledwie jeden raz. Jak żartobliwie przyznaje, poprzez własną nieuwagę przed 8 laty sam „naprosił się” na kradzież w kawiarni w Rzymie.

— W przededniu kradzieży wraz z przyjaciółmi oglądałem w knajpie jeden z meczów Euro 2008. Nie obeszło się bez piwa i to w dużych ilościach... „Zajadłem” kibicowanie następnego ranka poskutkowało okropnymi bólami głowy, niewyspaniem i na wpół przytomnym śniadaniem-obiadem w jednej z kawiarenek. Piwo było chyba jakieś toksyczne, bo bolący żołądek także mnie męczył — wspomina. Odszedł na chwilę do baru, aby poprosić o wodę mineralną. A jego rzeczy zostały przy stoliku.

— Na krześle zostawiłem

plecak, a na stole — portfel z gotówką. Bar był zaledwie w kilku metrach od mojego stolika i wróciłem z wodą dosłownie za chwilę. Portfela już nie było. Co prawda, zauważyłem to nie natychmiast, ale dopiero wtedy, gdy już miałem wychodzić. Dla zawodowego kieszonkowca byłoby śmiertelnym urażeniem jego godności, gdyby mnie — mega gapy — nie okradł! — żartuje podróżnik. — Otrzymałem nauczkę, która kosztowała prawie

w takim wypadku złodziejaszek może łatwo tobie coś dopsuć. Potem obudzisz się bez swego dobytku... — podkreśla Ginkaitis.

Co dotyczy pieniędzy, podróżnik radzi nie przechowywać ich w jednym miejscu. Część można mieć w plecaku, część w portfelu i wewnętrznej kieszeni kurtki. Najlepiej mieć przy sobie kartę płatniczą, a gotówką płacić tylko najbliższe kilka dni. Natomiast na wypadek zgubienia lub



**Kieszonkowcy bardzo często czatują miejscach, gdzie jest wielkie skupisko ludzi, coś się dzieje, coś przyciąga uwagę przechodniów**

200 euro i 50 litów, bo tyle było w portfelu. Tak głupiego błędu już więcej nie powtórzyłem.

Jak podkreśla Ginkaitis, złodzieje szykują się do swoich „operacji”; toteż rzadko okradają kogoś przypadkowo. Zwykle są to zaplanowane działania grup, które specjalizują się w okradaniu turystów i tylko czekają na jakiś nieuważny błąd ze strony o niczym niepodejrzewającego urlopowicza. Zaznacza, że jedną z najbardziej częstych przyczyn problemów poza granicami kraju jest nieumiarkowane spożycie alkoholu. Toteż rozmówca radzi nie pić dużo alkoholu w nieznanymi kompaniach i nigdy nie pić napojów, które nie kupiło się samemu.

— Nie należy też zostawiać swojego napoju bez nadzoru, bo

kradzieży dobrze jest mieć kilka kart pochowanych w różnych miejscach. Warto również mieć zapisany telefon do swojego banku, żeby w razie kryzysowej sytuacji szybko ją zablokować.

— Płacąc w sklepie czy na bazarze niebezpiecznie jest wyciągać z portfela grube pliki banknotów, bo rabusie szybko to zauważą i zapamiętają, gdzie pieniądze zostały schowane. Nie należy także przeliczać gotówki po wyjściu z kantoru czy z banku, bo zwróci się na siebie uwagę — tłumaczy nam Ginkaitis.

Podkreśla też, że kieszonkowcy bardzo często czatują miejscach, gdzie jest wielkie skupisko ludzi, coś się dzieje, coś przyciąga uwagę przechodniów. Może to być pokaz świecących fontann, uliczne sztuczki magi-

ka czy jakiś występ muzyczny. Zachwyceni turyści patrzą na atrakcję, ich uwaga jest uśpiona, a tymczasem dla kieszonkowca to świetna okazja sięgnąć do cudzej kieszeni lub plecaka.

— Nie należy też trzymać portfela w tylnej kieszeni spodni, bo najłatwiej go stamtąd wyciągnąć. To raczej rada dla naszych panów, którzy lubią przechowywać portmonetki w kieszeniach, „bo tak wygodniej”. Zauważyłem, że kobiety bardziej uważają na swoje pieniądze — mówi Ginkaitis. Korzystając z hoteli, warto mieć na uwadze to, że pokoje czasem także bywają okradane. Dlatego też warto chować najcenniejsze rzeczy w hotelowym sejfie.

— Natomiast jeżeli pójdziecie sobie popływać w morzu, złodzieje będą bezgranicznie wdzięczni, jeżeli zostawicie swoje rzeczy na plaży. Przecież tak długo na to czekali, obserwując mniej uważnych odpoczywających — żartuje Saulius Ginkaitis, po czym już poważniej dodaje. — Lepiej zostawić swoje rzeczy u ratowników albo kąpać się na zmianę. Natomiast najlepiej w ogóle nie brać wartościowych rzeczy na plażę! Po co nam ten smartfon, gdy jesteśmy nad morzem? Ręcznik, pled, krem do opalania, nakrycie głowy, woda i kilka euro na lody — tylko tyle potrzebujemy, będąc na plaży.

Doświadczeni podróżnicy radzą też nie eksponować drogiego sprzętu. Wielu fotografów nawet specjalnie zakleja czarną taśmą logo Canona czy Nikona, żeby z daleka wydawało się, że aparat jest jakąś tanią podróbką i nie wabił złodziei.

— Nie należy też zakładać najlepszych ubrań czy drogie ozdoby. To także jest sygnałem dla rabusiów. Przecież jedziemy w podróż nie po to, by chodzić po wybiegu.

ze str. 12 » **Letnie „żniwa” złodziei: nie daj się okraść w podróży!**

Warto być skromnym, nie wydzielać się z tłumu, a będzie się wówczas bezpiecznym — tłumaczy Ginkaitis. Spacerując ulicami miasta, należy także uważać na skuterowych złodziei. Taki sposób obrabowania turystów jest popularny w krajach południowych, gdzie ludność licznie korzysta ze skuterów, na przykład we Włoszech, Grecji, Iranie itp. Złodzieje jadąc, wyrwają przechodniowi torebkę albo stojąc na światłach kradną przez okno samochodu i szybko odjeżdżają, zanim ofiara zorientuje się, co się stało. Dlatego lepiej zabezpieczyć się przed taką przygodą, nosząc plecak na plecach, a torebkę trzymać w ręku od strony chodnika — w taki sposób będzie trudniej nas okraść. Natomiast podróżując samochodem, nie należy w nim zostawiać niczego wartościowego na widoku.

— Zostawiony w aucie aparat fotograficzny będzie przez złodzieja odebrany jako „zaproszenie z reweransem” do wybicia szyby. Jednak to raczej rada dla Norwegów czy Niemców. Dla naszych ludzi to nie jest żadną nowością. Przecież wszyscy wiemy, jak może się skończyć, jeżeli zostawimy torebkę na fotelu, np. w którejś z mniej bezpiecznych dzielnic Wilna... — mówi Saulius Ginkaitis. Rozmówca szeroko uśmiecha się, gdy słyszy o pewnym nietypowym sposobie na zapobieganie kradzieży z samochodu. Niektórzy podróżnicy radzą jeździć starym, brudnym samochodem, a w jego wnętrzu specjalnie porzucić różne śmieci, stare, dziurawe ubrania i nawet resztki żywności. To miałyby stanowczo zniechęcić złodziei od obrabowania.

— Sposób naprawdę wydaje się skuteczny. Wygląda na bardzo oryginalny. Jednak czy nam samym będzie przyjemnie jeździć podczas urlopu samochodem, przypominającym śmieciarkę? Najlepiej zostawiać auto na strzeżonym parkingu. To praktycznie w 100 procentach zabezpieczy przed kradzieżą — mówi Ginkaitis.

Zwraca uwagę, że niektóre nieprzyjemne sytuacje trudno jest kwalifikować jako kradzież, chociaż czujemy się oszukani. Takim przykładem mogą być częste triki tureckich pucybutów.

— On niby niechący rzuca swoją szczotkę na chodnik. Widząc to, turysta ją podnosi i podaje niezręcznemu właścicielowi. Ten, oczywiście, serdecznie dziękuje. Chce okazać swoją wdzięczność i proponuje bezpłatnie wypastować obuwie. Turysta zgadza się, a po tej usłudze okazuje się, że trzeba... zapłacić. Nie za samo czyszczenie, ale za pastę do butów! Jeżeli nie zapłacisz, pucybut bez żadnego skrępowania urządzi skandal, że „Turysta nie chce płacić!” — opowiada Saulius Ginkaitis.

Aby nie trafić w tak przykrą sytuację warto zawczasu wyjaśnić wszystkie szczegóły oferowanej usługi. Np. jeżeli wsiąść na wielbłąda możemy za darmo, to za zejście ile zapłacimy? Jeżeli za zaplecenie bransoletki na rękę nie musimy płacić, to czy będą poproszone pieniądze za czas, w ciągu którego ją pleciono? Jeżeli pływanie jachtem zaoferowano za bardzo niską cenę, to czy zostaniemy do niego wpuszczeni bez drogiej specjalnej koszulki, sprzedawanej tuż obok kasy z biletami?

Nie mniej ważne jest zapa-

miętać, że podczas podróży należy zabezpieczyć się nie tylko przed kradzieżą pieniędzy czy cennych przedmiotów, ale też... tożsamości. Inspektorzy ochrony danych osobowych apelują, aby mieszkańcy podczas wakacyjnego odpoczynku nie zapominali o ochronie danych osobowych, udostępniali je z rozważą i tylko w niezbędnym zakresie.

Specjaliści radzą nie informować w mediach społecznościowych o wyjeździe i nie zostawiać dowodu osobistego czy paszportu w zastaw za sprzęt.

Żądanie pozostawienia dokumentu w zastaw za wypożyczony sprzęt sportowy czy też inne udostępniane przedmioty jest niezgodne z prawem. Chodzi o to, że praktyka żądania dowodu osobistego czy paszportu w zastaw jest naruszenie ustawy o ochronie danych osobowych, a podmiot, który ją stosuje, pozyskuje zbyt wiele naszych danych, do których przetwarzania nie jest uprawniony.

Specjaliści zaznaczają, że utrata kontroli nad dowodem czy paszportem może być groźna, ponieważ umożliwia tzw. kradzież tożsamości, co może wiązać się z przykrymi konsekwencjami, np. koniecznością spłacania zaciągniętych w naszym imieniu pożyczek.

Usługodawca natomiast mo-

że także zapewnić sobie inny sposób zabezpieczenia się przed nieuczciwymi klientami, np. żądając pozostawienia kaucji.

Wyjeżdżając na wakacje, specjaliści radzą też nie zamieszczać w Internecie informacji, dokąd i na jak długo wyjeżdżamy i że nie ma nas w domu, bo taka wiadomość to sygnał dla złodziei. Zanim więc podzielimy się ze znajomymi jakąkolwiek informacją, umieszczając ją np. na portalu społecznościowym, zastanówmy się, czy nie narażamy się przez to na niebezpieczeństwo. Dotyczyć to może również zamieszczania zdjęć.

Z rozważą należy korzystać także z publicznych sieci Wi-Fi, bo jesteśmy wówczas narażeni m. in. na przechwytywanie wysyłanych informacji, co może umożliwić np. zdobycie loginu oraz hasła do naszego konta bankowego lub innych serwisów, z których korzystamy.

Również warto pamiętać, że podczas pobytu w hotelu nie należy zostawiać w pokoju hotelowym aparatów fotograficznych, smartfonów czy laptopów, bo dostęp do nich mogą mieć osoby postronne np. podczas sprzątania pomieszczeń. Specjaliści radzą w tym przypadku korzystać z hotelowego sejfu. □

**Brygita Łapszewicz**  
Fot. autorka



Turysta jest bardzo łatwym celem dla złodziei, bo wyróżnia się z tłumu — jest mniej uważny, zapatrzony na atrakcje i często ma przy sobie cały swój dobytek

# Wileńskie ślady „Ostrej Bramy”

Różno szukać pamiątkowych tablic w miejscach, gdzie Polacy walczyli o Wilno, nic więc dziwnego, że zarówno wielu mieszkańców, jak i polskich turystów przechodzi obok nich zupełnie obojętnie. Tymczasem ślady Operacji „Ostra Brama” znaleźć można na trasie niejednej wycieczki. Obszar najbardziej krwawych walk z lipca 1944 r. znajduje się dziś na południowo-wschodnich krańcach Wilna, w obrębie dzielnic Kolonia Wileńska i Nowa Wilejka. Oddziały Armii Krajowej ruszyły do ataku w nocy z 6 na 7 lipca 1944 roku. Zgodnie z planem natarcia miało to nastąpić od cmentarza na Rossie do Belmontu. Kierunki uderzenia wyznaczały miejscowości Lipówka, Hrybiszki, Góry i Kolonia Wileńska. Po przełamaniu obrony oddziały partyzanckie miały skoncentrować się na Placu Katedralnym.

Niemcy nie zamierzali jednak oddać miasta bez walki, mieli nad żołnierzami AK zdecydowaną przewagę liczebną, jednak najbardziej odczuwalna była przewaga w uzbrojeniu. Polacy znaleźli się pod ostrzałem nieprzyjacielskich dział i moździerzy. Z lotniska na Porubanku wystartowały samoloty, które zbombardowały akowców i ostrzelały ich ogniem z broni pokładowej.

**Kolonia Wileńska – spotkanie z pociągiem pancernym.** W nocy z 6 na 7 lipca 8. Brygada z marszu zdobyła miejscowość Kolonia Wileńska. Niespodziewanie jednym z najbardziej krwawych miejsc podczas natarcia na Wilno okazało się przejście przez tory kolejowe. Naprzeciw partyzantom nadjechał pociąg pancerny wypełniony niemieckim wojskiem, doskonale wyposażony w broń maszynową. Ta ruchoma twierdza skutecznie zatrzymała natarcie. Pociąg stanął na stacji Kolonia Wileńska i ostrzeliwał wszystkich, którzy próbowali przejść



Baszta Zamkowa

przez tory. Z pociągiem spotkała się również 3. Brygada. Tak wspominał walkę Olgierd Christa „Noc”: „W obrębie stacji, na stosunkowo małym odcinku, walczyło ze sobą łącznie 500 ludzi, przy użyciu broni ręcznej i granatów. (...) W 3 kompanii pada dowódca plutonu. (...) Pluton harcerzy traci dowódcę drużyny »Środek«. Straty w zabitych poniósł pluton CKM, gdzie zginął m. in. jego dowódca »Robak« (Władysław Masiulaniec) oraz dowódca drużyny 2. Plutonu 2 kompanii”

**Belmont – przeprawa przez Wilenkę.** Kluczowym punktem w ataku 3. Brygady był Francuski Młyn, czyli Belmont – obecnie jedno z najbardziej popularnych miejsc rekreacyjnych w okolicach Wilna. 72 lata temu tędy właśnie wiodła droga brygady porucznika Gracjana



Zdobycie bunkra u zbiegu ulic Bakszta i Subocz — było jednym z największych sukcesów AK podczas walk o Wilno

Fróga „Szczerbca” do Zarzecha, a następnie Traktem Batorego do Antokolu. Żołnierze AK obładowani bronią, musieli przepłynąć się pod ostrzałem niemieckiej broni maszynowej przez rzekę. Przepławę opisał „Brzoza”, dowódca 2. Kompanii:

„Wąską kładką przedostajemy się na drugi brzeg Wilenki. Niepokoi mnie coraz ostrzejsza strzelanina na lewym skrzydle. A może to 1. Kompania trafiła na Niemców? (...) Właśnie w tej chwili wahania dostają ogień ze wzgórza, obramowującego dolinę od zachodu. (...) Teren zdrzewiony, dobry do ataku i obrony. Strzały na wzgórzu milkną – placówki nieprzyjaciela wycofały się. Tyraliera moich dwóch plutonów forsuje wzgórze”

**Zdobycie Ratusza.** W Wilnie walki toczyły się w zasadzie o każdy dom. Oddziały Garnizonu Wilno rozpoczęły działania 7 lipca przed południem. 9 lipca nad ranem oddziały polskie rozpoczęły przepławę przez Wilię, a następnie kontynuowały natarcie w kierunku centrum miasta — ul. Wielkiej i Ratusza. Dotarły tam 10 lipca nad ranem po stoczeniu zaciepłych walk ulicznych. Zdobycie Ratusza było jednym z trudniejszych zadań. Żołnierze AK nieustannie ostrzeliwali z okien pobliskich domów Niemców, którzy

jednak nie zamierzali ustąpić. Kapitulacja nastąpiła dopiero 12 lipca w godzinach porannych.

**Subocz – zdobycie bunkra łączności.** Ślady strzałów z broni maszynowej do dziś można zobaczyć na fragmentach przedwojennego muru przy ul. Bakszta. Tu żołnierze AK walczyli z wojskiem niemieckim o potężny bunkier łączności znajdujący się na ulicy Subocz. Kompania por. Wacława Korzeniowskiego „Andrzeja” przy wsparciu por. Wacława Pietkiewicza „Mocnego” zaatakowała bunkier wieczorem, 10 lipca. W nocy Niemcy opuścili bunkier, a stanowisko obrony przenieśli do Zakretu.

W walce został ranny por. „Mocny”. Zdobycie bunkra, który stanowił najsilniejszy węzeł niemieckiej obrony, było jednym z największych sukcesów AK podczas walk o Wilno.

**Polska flaga na Baszcie Zamkowej (Giedymina).** Przez 1 dzień Wilno było polskie. Tylko tyle czasu nad miastem powiewała polska flaga, którą zawiesił na Baszcie Zamkowej Artur Rychter „Zan”

O tym wyczynie opowiadał drugi uczestnik wyprawy, Jerzy Jenz „Krepdeszyn”:

„Rano 13 lipca otrzymałem rozkaz, by nie osłabiając stanowisk osłony Komendy przy ulicy Jakuba Jasińskiego, opanować basztę na Górze Zamkowej i tam zawiesić naszą, białoczerwoną, polską narodową flagę. Wybrałem sześciu najlepiej uzbrojonych żołnierzy z drużyny kaprala »Zana«... Szliśmy w tym patrolu w dół Ludwisarską, za nami dopalały się kamienice ulicy Wileńskiej, a po prawej stronie od ulic: Świętojańskiej, Dominikańskiej, Niemieckiej oraz od utworzonego przez Niemców getta dla Żydów wznosiły się ciemne dymy palącego się miasta, przysłaniając czarną chmurą letnie poranne słońce”

ze str. 14 » **Wileńskie ślady „Ostrej Bramy”**

Dojście na szczyt nie było łatwe. „Zan” i „Krepdeszyn” musieli przedostać się nie tylko przez ostrzał niemiecki, ale także sprytnie unikać spotkań z Armią Czerwoną. Sowietci nie pozwolili jednak, by biało-czerwona flaga górowała nad miastem – szybko ją usunęli, wywieszając czerwoną flagę.

**Antokol – kwatery gen. Czerniachowskiego.** Polacy nie mieli się jednak długo cieszyć zwycięstwem. Niezależnie od ich wysiłków i ofiar o losach Wilna zdecydowali już przywódcy wielkich mocarstw. Wilno miało być sowieckie, a w scenariuszu przygotowanym na konferencjach w Jałcie i Teheranie dla polskiej władzy na tych terenach nie było miejsca.

O sowieckich zamiarach Polacy przekonali się już 17 lipca. Dzień wcześniej płk Krzyżanowski został zaproszony na spotkanie z dowódcą 3 Frontu Białoruskiego gen. Czerniachowskim. Odbyło się ono w kwaterze Czerniachowskiego, znajdującej się przy ul. Kościuszki 16, nieopodal kościoła pw. św. Piotra i Pawła. „Wilkowi” towarzyszył szef sztabu mjr. Teodor Cetys „Sław”.

Tak koniec polskich nadziei na porozumienie opisał por. Edmund Banasikowski „Jeż”: „»Wilk« ze »Sławem« usiedli na krzesłach stojących przed biurkiem. »Sław« trzymał w ręku teczkę z opracowaniem Orde de Bataille polskiej, planowanej dywizji. (...) I nagle stała się rzecz straszna, mroząca krew w żyłach. Czerniachowski poderwawszy się z krzesła, silnym uniesionym głosem skandował: »Nikakowa dogawora nie budiet. Po poruczeni sowieckowo prawitelstwa ja was dołžen obiezo-rużit«.

»Eto nasza ziemia« – waląc pięścią w stół, krzychał na całe gardło inny generał stojący w pobliżu?

Z tego spotkania oficerowie nie wrócili do oddziałów. Inna grupa oficerów, omawiająca z oficerami sowieckim w

miejsowości Bogusze szczególności wyposażenia dywizji, również została aresztowana i osadzona w więzieniu w Wilnie. Następnego dnia sowietci przystąpili do rozbrajania oddziałów AK. Mimo prób wydostania się z okrężenia i przyjęcia walki w Puszczy Rudnickiej, większość polskich oddziałów złożyła broń lub rozwiązała się.

Tysiące żołnierzy osadzono w obozie w Miednikach, a wobec odmowy wstąpienia do podporządkowanej sowietom Armii Berlinga wywieziono wkrótce w głąb Związku Sowieckiego i przymusowo wcielono w szeregi Armii Czerwonej.

**Kościół św. Kazimierza i klasztor jezuitów.** Nie sposób wymienić wszystkich miejsc związanych z walką Polaków o Wilno, gdyż toczyła się ona w zasadzie o każdy odcinek miasta. Wydaje się, że warto przy tej okazji wspomnieć jeszcze klasztor jezuitów – miejsce, w którym rozgrywały się decydujące wydarzenia w historii polskiego podziemia w ciągu całej wojny.

Już 28 grudnia 1939 r. w kolegium jezuickim przy kościele św. Kazimierza spotkali się przedstawiciele polskich organizacji konspiracyjnych i stronnictw politycznych. Zebrani zdecydowali, że wszystkie dotychczasowe organizacje zostaną podporządkowane powstającej strukturze wojewódzkiej – Służby Zwycięstwu Polsce, która wkrótce została przekształcona w Związek Walki Zbrojnej. Jedynolite dowództwo wprowadzono w Wilnie wcześniej niż w innych rejonach, co w przyszłości zaowocowało siłą tutejszej Armii Krajowej. Także w tym miejscu bracia Warakomscy – Romuald „Hilary” i Michał „Piotr”; z wykształcenia artyści plastycy rozpoczęli pracę w Komórcie Legalizacyjnej, która zarówno w czasie niemieckiej okupacji, jak i sowieckiej produkowała fałszywe dokumenty, umożliwiając ukrywa-

nie się członkom podziemia i ratując tysiące ludzi przed represjami.

W ciągu całej wojny kościół i klasztor jezuitów były najsilniejszym punktem oporu polskiego podziemia. Tu właśnie ukrywali się kolejni komendanci AK, tu znajdowały schronienie inne osoby zagro-

żone. Mimo wielokrotnych rewizji miejsce to nigdy nie zostało rozpracowane. ■

**Ilona Lewandowska**

**Fot. Marian Paluszkiwicz**

*Na podstawie: Józef Krajewski, Wojenne dzieje Wilna 1939-1945; film: Operacja „Ostra Brama” – wileńskie ślady.*



Płk Aleksander Krzyżanowski „Wilk” został aresztowany 17 lipca w kwaterze Czerniachowskiego, znajdującej się przy ul. Kościuszki 16



W ciągu całej wojny kościół i klasztor jezuitów były najsilniejszym punktem oporu polskiego podziemia

# Zabijacko – żywiołkowe indagałji

Z rania Ańćka przypomniawszy dzisiejsza senteńcja: „Gdy Matka Boska Szkaplerna z upałami chadza, dobra pogoda na żniwa sprowadza”. A po obiedzie kum Kaliksty w gościna zagładnuł i prawie od progu zaczyna szapatliwić: „Wincuk, żmiłujśia, jak to z tym zapatrzeniemsia na Ameryka jest?”.

**T**oż wszystkim pod rząd małpować chcemi. I patrzaj, w naszym Sejmie chco ułatwić dostęp do broni. Ja rozumiem, w Ameryce każdy żuk i żaba, jak chciał, to jaki brawnik czy automat fundnąć mog, ale po ostatnich tragediach ma być srożej. A u nas? Spokojność taka – siaka nadojadła? Choć też nie – nie, a jednakże strzelaju! I nie dziwa, że ta broń najwięcej grozi dla właściciela. A pierszy to raz, przy czyszczeniu broni, czy zabawie dzieciuków, żonki i krew nie cierpieli? Szkoda do gadania!

**A tu, każdy po wojennej służbie zabierzy broń do chaty, żeby przy potrzebie bronić kraj od agresora. Jakaści różmiękczenia mózgów. Tu Ańćka swoje dwa groszy wsunęła: „Ależ wy, dziady, nieroztropne. Jeśli nie jasnu w czym rzecz – rzecz w pieniądzech.”** Toż na narkotykach i broni zarabiaśia najwięcej. To kłósci i chce rynek rozszyżyć. I wyjdzi jak u Mao tse Dunga: »czym gorzyj – tym lepij!«. A czy poczuimśia bezpieczniejsze? Toż żuliki i bandyty różnej maści dawnu uzbrowiwszysia. Pokątnie możysz kupić co chcesz. Jeśli pińiądz masz. A tu na biednego nie trafiła... A jeszcze dodaj, że napadający najczęściej mocniejszy, sprytniejszy i bezserdeczny, nu to rajski obraziczek i wyrosywuisia...”

**I niechaj z oporami,** ale raćja kobiecinie musielim przyznać. Aha, a że o broni zagadawszy, to zaczęli o ludziach – wyzutkach gawędzić, co to naszego brata mniejszego – żwierzuków, znaczysia, za nic maju. Jak kryzys – na każdym kroku w lesie i polu pastki,



a i domowych psów i kotów głodzu, biju, kaleczu. Już nie gadając, o jakim Kitaju czy Korei, gdzie festyny odbywająśia, smagurując psiacza mięsa i nawet na miejscu kupując i zabiwając.

Na dodatek ile żywiołków zabiwasia, żeby z ichniej szerści, jaka kosmata zabawka, torba, wyściółka butów, rękawiczek czy lamówek zrobić. Po ostróżnych ocenach, w sa-

mym Kitaju trzy-cztery miliony żywiołek.

I co z tego, że Parlament Europejski zabronił na terenie Unii Europejskiej handlować produktami zawierającymi kocine i psiacze skóry. Toż wszędzie figuruju fałszywe zapisy: futro syntetyczne czy królicze...

Nu, u nas też zabroniona żdziekowaćśia nad żywiołku, nawet do turmy trafić moż-

Ot dożyłimsia, panie moj. Nu, ależesz lata mami prawdziwa, trzeba gdzie na piasku kaczaćśia brzuch wypiewszy, choć gdzie wyjeżdżać już nie każdy wydała. Niejeden miarkui na wioska daćśia, jeśli jakich krewnych ma.

nu... Ale patrzaj, w turmach miejsca już nie ma. Nawet kolejki stoju, żeby kara, w więzieniu odbyć...

Ot dożyłimsia, panie moj. Nu, ależesz lata mami prawdziwa, trzeba gdzie na piasku kaczaćśia brzuch wypiewszy, choć gdzie wyjeżdżać już nie każdy wydała. Niejeden miarkui na wioska daćśia, jeśli jakich krewnych ma. Bo wypocząć w tych agroturystycznych zagrodach, też trzeba niejeden euro mieć. A przy globalizałji, to i w Siusieliszkach przy jeziorze, z wygodami wiadomu, zapłacisz nie mniej czym, na jakiej Krecie. Każdy rozumny stanuł, panie moj. Tu internety – szmety, kłaniasia. I jeszcze: w lipcu obchodzim rocznicy różnych akćjów.

**A jeszcze jak nie** wspomnieć o żwierzach – pomocnikach ludzi, w czasie wojny. Choćby i miedźwiedź Wojtek, który 72 lata temu, na Monte Cassino nosił artyleryjskie pociski i niejedna ludzka życia tym uratował.

A co jeszcze z mądrości ludowej o przepowiedniach pogodow lipcowych rzeknąć? „W lipcu dwóch braci ziemniaki znaczy: gdy deszcz – gniją, a gdy pogoda – żyją.” A jeszcze: „Lipiec rolnika zwywa, by się brał do żniwa”

Oj, z to pracu, na roli, koncu nijakiego nie ma. Tam tylko uwichajśia, jak wawiórka w kole. I kiedyści, i dziś... Nie na darmu większość dałśia do miast, a na dziś – za granica. Gdzie też pracować trzeba...

I tyle na dziś – dobrej pogody, dobrego nastroju i uśmichu. □

**Wincuk Bałbatunszczyk  
z Pustaszyszek**



## PLOTYCZKI

72-letni Jagger  
zostanie ojcem!



Tego chyba nikt się nie spodziewał. Mick Jagger, wokalista legendarnych „The Rolling Stones” zostanie ojcem! Jego 29-letnia dziewczyna spodziewa się ich pierwszego dziecka.

Mick Jagger i tancerka Melanie Hamrick spotykają się od 2014 roku. Swoje pierwsze dziecko powitają na świecie w styczniu 2017 roku. Mick ma już siódmkę dzieci z poprzednich związków.

## Kłopoty modelki

Modelka i prezenterka telewizyjna Elita Citovičiūtė zostaje na rok pozbawiona prawa jazdy i ma zapłacić 350 euro mandatu. Takich kłopotów modelce narobiło zamiłowanie do prędkości. Przed miesiącem została przyłapaną za kółkiem swojego mercedesa, gdy przewyższyła dozwoloną prędkość ponad 82 km/godz.

## Tajny ślub

Ryan Gosling i Eva Mendes, najbardziej tajemnicza para Hollywood, już po ślubie, który wzięli jeszcze na początku czerwca! Parze, która od 5 lat konsekwentnie zachowuje dyskrecję dotyczącą swojego związku, aż dotychczas udało się utrzymać ceremonię w sekrecie.

Para zaprosiła na ślub raptem 30 osób, którym zapowiedziano, że wezmą udział w imprezie. Najciekawsze jest jednak to, że to Eva Mendes poprosiła ukochanego o rękę — a nie na odwrót.

Stronę przygotowała  
Brygita Łapszewicz

# Fit maniaczki mają kłopot z zajściem w ciążę

Uprawianie sportu ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie oraz figurę. Wiedzą o tym także kobiety, które w coraz większym stopniu angażują się w aktywność fizyczną: wykupują karnety na siłownię, zapisują na obozy fitness, chodzą na zajęcia z crossfitu czy biegają w maratonach.

Uprawiając jednak sport w nadmiarze, ryzykujemy nie tylko kontuzją czy wycieńczeniem, ale i... spadkiem płodności.

Badania przeprowadzone m. in. na norweskim University of Science and Technology potwierdzają, że przy nadmiernej aktywności fizycznej nasze szanse na macierzyństwo są 3 razy niższe. Winne temu są zbyt forsowne ćwiczenia, które wyzwalały niekorzystne dla płodności procesy. Widać to doskonale na przykładzie kobiet wyczynowo uprawiających sport, które mają problem z zajściem w ciążę. Dlaczego tak się dzieje?

Wszelkie skrajności w przypadku aktywności fizycznej mają negatywny wpływ na kobiecą płodność. Po pierwsze, wzmożony i długotrwały wysiłek zaburza delikatną równowagę hormonalną i rytm cyklu kobiety, którego regularność jest kluczowa dla zapłodnienia. Im mniej regularny cykl ma więc kobieta — średnio to 28-30 dni — tym mniejsze szanse na zajście w ciążę. Nie mówiąc już o braku owulacji, który może wystąpić przy latach intensywnych treningów. Wynikający z tego niedobór estrogenów nie tylko uniemożliwia zajście w ciążę, ale może mieć poważne konsekwencje zdrowotne takie jak osteoporoza czy nawet zawał serca.


Co ciekawe, nawet bieganie rekreacyjne może być potencjalnie ryzykowne. 19-30 km na tydzień — już taki dystans wystarczy, aby u kobiety mogło

dojść do pogorszenia rozwoju pęcherzyków jajnikowych, spadku produkcji estrogenów i progesteronu oraz braku owulacji.

Zbyt ekstremalne podejście do ćwiczeń może też skutkować kolejnym problemem — niedowagą. Tak też problemy z zajściem w ciążę dotyczą m. in. biegaczek długodystansowych, tancerek baletowych czy kobiet uprawiających gimnastykę artystyczną, które mają niedobór tkanki tłuszczowej i restrykcyjną dietę. Nieadekwatne uzupełnianie rezerw energetycznych wprowadza cały organizm w stan „głodu”. Mózg odbiera to jako niekorzystny moment na ciążę i wprowadza układ rozrodczy w stan uśpienia. Same ćwiczenia nie powodują bezpłodności, to najczęściej wypadkowa wielu czynników: genetyki, niedoborów kalorycznych, wycieńczenia powysiłkowego oraz niedowagi. Wszelkie anomalie tzw. BMI (wskaźnik masy ciała) będą skutkować kłopotami z zajściem w ciążę. Choć jeśli BMI kobiety utrzymuje się w normie, to większości przypadków nawet przebiegnięty maraton nie powinien być przeszkodą.

Przesadzając z aktywnością fizyczną, za parę lat kobieta może być zaskoczona swoimi problemami z zajściem w ciążę. Wiele kobiet nie jest świadomych tej korelacji, bo przecież ogólnie obowiązujący trend jest taki, że sport to zdrowie. Ale z drugiej strony, także inna skrajność, czyli całkowity brak ruchu i wyłącznie stacjonarny tryb życia źle wróży macierzyństwu. Najlepszą opcją jest w tym przypadku umiarkowana aktywność. Jedno z zagranicznych badań opublikowanych na łamach *Obstetrics & Gynecology* podaje, że u kobiet, które wykazały 30 minut lub więcej wzmożonej aktywności na dobę, ryzyko niepłodności z powodu zaburzeń owulacji było mniejsze.

Zasadnym wydaje się więc pytanie, jaka porcja aktywności fizycznej nie przekreśli naszych szans na posiadanie dziecka.

Z medycznego punktu widzenia, dla osób o stabilnej wadze optymalne są treningi umiarkowane np. maksymalnie 1 godzina 3-4 razy w tygodniu lub 5 razy w tygodniu po ok. 30 minut. Taka porcja ruchu działa wręcz korzystnie na układ rozrodczy. 



Z medycznego punktu widzenia, dla osób o stabilnej wadze optymalne są treningi 5 razy w tygodniu po ok. 30 minut **Fot. archiwum**

# Pyszne ogórki małosolne

Co dodajemy do ogórków? Jaki to ma wpływ? Po pierwsze, koperek — najlepiej świeży, nadaje piękny zapach.

**K**orzeń chrzanu — nadaje ogórkom twardość, a także ma wpływ na walory smakowe, nie powinno go zabraknąć. Ząbek czosnku — ma duży wpływ na smak, a także na jędrność ogórków. Liście czarnej porzeczki, winogron, wiśni też dodają swoistego smaku. Ważnym elementem jest sól, ale musi być gruba, kamienna. Dodajemy też ziele angielskie i pieprz ziarnisty oraz koniecznie gorczycę. Ogórki zalewamy wodą gorącą, wtedy szybciej dochodzą. Jeśli chcemy, żeby ogórki były małosolne, wystarczy je potrzymać zalewie 2-3 dni. Jeśli postoją dłużej — to będą już kiszzone. Jakie ogórki najlepsze? Im ogórki bardziej „eko” — tym są lepsze. Chodzi tutaj o nawozy, bo im więcej nawozów, tym szybciej ogórki będą się psuły. Ogórki małosolne powinno się kisić w garnku kamiennym. Jednak jeżeli nie masz takiego garnka to można zakisić w dużym szklanych słoju.

**Przepis z proporcją na 1 litrowy słoje/garnek kamienny**

## Składniki

• 1 kg ogórków gruntowych • około 2 szklanki wody (na 1



Jeśli chcemy, żeby ogórki były małosolne, wystarczy je potrzymać zalewie 2-3 dni

Fot. archiwum

litr wody dajemy kopiastrą tyżkę soli) • koper — 1 kwiatostan świeży lub suszony kwiatostan z łodygą • liść winogronu • 2 liście z czarnej porzeczki i 2 liście z wiśni • 1 ząbek czosnku • płaska tyżeczka gorczycy • liść laurowy • 5 ziaren pieprzu i 3 ziarna ziela angielskiego • korzeń chrzanu

## Wykonanie

Ogórki umyć. Na spód słoja włożyć wszystkie drobne przyprawy. Następnie ułożyć ciasno ogórki. Na wierzchu ułożyć koper i liście. Wodę

bardzo mocno podgrzać w dodatkiem soli kamienną. Zalać słoje wodą, tak by ogórki były przykryte. Na wierzch położyć malutki talerzyk, dodatkowo przycisnąć go kamieniem czy innym ciężkim przedmiotem.

Ogórki małosolne są dobre już na drugi dzień po ukiszeniu, im dłużej stoją, tym bardziej zmieniają się w kiszzone.

Jeżeli nie zdążysz ich zjeść, możesz je przetrzeć, zagotować w słoiczkach i do zupy ogórkowej będą jak znalazł. □

# Soki z pysznych porzeczek

**M**amy w pełni okres porzeczkowy. A porzeczki w tym roku całkiem dobrze obrodziły. Jeśli ktoś ma ogród i krzaki porzeczki, to wszystkiego nie da się zjeść na surowo, choć świeże są najsmaczniejsze. Do gotowania raczej się nie bardzo nadają. A więc zróbmy z nich soki.

## Z czerwonej porzeczki

1 kg czerwonych porze-

czek, 1 kg cukru. Owoce zasypanie cukrem i gotować w soku kowniku około 40 min. Czerwona porzeczka jest kwaśna, dlatego potrzebuje dwa razy tyle cukru co czarna. Po tym czasie zlać sok do ostygnięcia do weków lub dobrze uszczelnionych szklanych butelek i postawić w chłodnym miejscu.

Soki możemy robić oddzielnie z czerwonej, czarnej lub żółtej porzeczki.

Możemy też robić mieszankę jagód i sposób przygotowania zawsze będzie ten sam.

Taki domowy sok jest najlepszy i zupełnie inaczej smakuje. Zawiera dużo witamin, jest szybki i prosty do przygotowania. Doskonale zimną nadaje się do koktajli, herbaty i nawet kawy, jak też dzieciakom do kaszki lub po prostu do picia. □

## PORADY BABUNI

Warzywa są często podstawą naszych dań. Pyszne, kolorowe i zdrowe, wyglądają wspaniale na każdym talerzu. Co jednak należy zrobić, aby przygotowane przez nas szparagi nie miały nutki gorczy lub żeby obrać i posiekać cebulę nie zalewając się przy tym łzami?

## Pyszne szparagi

Na pyszne i słodkawe szparagi jest kilka prostych sposobów, możemy dodać do gotowania obranego, surowego ziemniaka lub kawałek pszennej pieczywa.

Również dolanie odrobiny mleka może zdziałać cuda. Ważne też, aby nie przykrywać garnka podczas gotowania. Tak gotowane szparagi będą miały nie tylko apetyczny wygląd, ale i smak.

## Gotowana marchewka

Gotując najwykleszą w świecie marchewkę, także możemy wykazać się polotem i dodać do wody odrobinę soku jabłkowego. Warzywo nabierze wtedy pysznego, delikatnego posmaku.

## Jasne pieczarki

Pieczarki są smaczne i przez wielu lubiane. Jednak ich minusem jest, że często szybko ciemnieją i wówczas są mniej apetyczne. Gdy nie chcesz, aby umyte już i pokrojone pieczarki ciemniały, wystarczy, że pokroisz je sokiem z cytryny.

## Własne przyprawy

Jeśli znudziły ci się już dotychczasowe przyprawy, stwórz własną mieszankę! Możesz np. zmielić suszone grzyby, dodać do nich sól i pieprz i mieszanka gotowa! Skład przyprawy zależy tylko od ciebie.

Stronę przygotowała  
Julitta Tryk