

## Być mamą bliźniaków: podwójne błogosławieństwo i wyzwanie



Dziś Katarzyna Zvonkuvienė wraz z mężem Deivydasem cieszą się zdrowymi i szybko rosnącymi synkiem i córeczką, których doczekali się w grudniu ubiegłego roku Fot. archiwum rodzinne

W niedzielę obchodzimy jedno z najpiękniejszych wiosennych świąt – Dzień Matki, podczas którego wyrażamy wdzięczność za trud włożony w

wychowanie dzieci oraz okazanie im niezmiernych pokładów miłości.

Str. 14-15

**Jakie lato nas czeka w tym roku?**

Str. 13

**Błędy, które niszczą twoje paznokcie**

Str. 18

**Czas na wiosennego grilla!**

Str. 19



ISSN 1392-0405



9 771392 040035

# KURIER WILEŃSKI

Sobota

Maj 2017

6

Imieniny: *Bartłomieja, Benedykta, Edberta, Filipa, Franciszka, Jakuba, Jana, Judyty, Juranda, Miłodroga, Placyda i Teodota*

## TRZY PYTANIA DO...

...**Viktorii Šadiul-Zadvornej**, specjalistki poprawy zdrowia publicznego z Wileńskiego Biura Zdrowia Publicznego

**1. 5 maja obchodziliśmy Światowy Dzień Higieny Rąk. Piąty dzień piątego miesiąca nawiązuje do pięciu palców każdej ręki i przypomina o tym, jak bardzo ważne jest mycie rąk w zapobieganiu chorobom.**

Przesłanie WHO na Światowy Dzień Higieny Rąk w 2017 roku brzmi „Zapobieganie odporności na antybiotyki jest w naszych rękach” (Fight antibiotic resistance - it's in your hands). Jednym z podstawowych problemów dzisiaj jest to, że bakterie wywołujące różne infekcje, stają się coraz bardziej odporne na antybiotyki. Możemy zapobiegać rozpowszechnieniu antybiotykoopornych bakterii właśnie poprzez mycie rąk.

**2. Dlaczego jest to takie ważne?**

Nieumyte ręce mogą być źródłem nawet 80 proc. infekcyjnych chorób przewodu pokarmowego czy układu oddechowego, wywołanych przez bakterie. Z powodu infekcyjnych chorób przewodu pokarmowego co roku na świecie umiera około 2,5 mln ludzi. W ciągu dnia dotykamy rozmaitych powierzchni, przedmiotów – tak na rękach gromadzą się najrozmaitsze mikroby.

**3. Jakie mydło – w płynie czy w kostce – jest bardziej higieniczne?**

Myjąc ręce koniecznie używajmy mydła, zwyczajnego, najlepiej w płynie. Używanie mydła antybakteryjnego nie jest najlepszym wyjściem w walce z bakteriami. Bakterie rozmnażają się niezwykle szybko, w ciągu godziny może się namnożyć kilka milionów nowych pokoleń. Z łatwością zmieniają one swą strukturę, żeby przystosować się do zmieniających się warunków zewnętrznych. Żeby ręce były naprawdę czyste, trzeba im poświęcić trochę czasu i myć przez co najmniej 20 sekund.

Rozmawiała Anna Pieszko

## Pielgrzymka piłsudczyków do serca Marszałka

**M**aj to miesiąc Maryjny, ale również maj to miesiąc zadumy. W 1935 roku, w maju, dokładnie dwunastego dnia tego kwiecistego miesiąca do Boga odszedł Ten, który Polskę wskrzesił na mapę świata i przywrócił jej godność, pierwszy obywatel II Rzeczypospolitej Marszałek Józef Piłsudski.

W 82. rocznicę śmierci Naczelnika Państwa do miasta nad Wilią przyjeżdża delegacja najwyższych władz Związku Piłsudczyków Rzeczypospolitej z nadbrzygdierem Stanisławem Śliwą na czele. Główne uroczystości odbędą się w przyszły piątek, 12 maja. W Butrymańcach, gdzie obecnie posługuje w tamtejszej parafii ks. Józef Aszkiełowicz, zostanie odprawiona uroczysta Msza Święta w intencji Marszałka, piłsudczyków, rodaków.

Tam też zostaną wręczone trzy krzyże – najwyższe ordeiry Związku Piłsudczyków. Za patriotyzm, umiłowanie Ojczyzny, szacunek do człowieka złote

krzyże otrzymają – ksiądz Józef Aszkiełowicz i kpt. w stanie spoczynku Edward Klonowski, komatant oraz opiekun wileńskiej Rossy.

Srebrnym krzyżem udekorowana będzie pierś dziennikarza, redaktora Wilnoteki i Albumu Wileńskiego Walentego Wojniłły. Po uroczystościach w Butrymańcach goście z Polski udadzą się do narodowej nekropolii – na Rossę, gdzie sercu Marszałka oddadzą pokłon, złożą wieniec, zapalą znicze.

O godzinie 14 Radio Znad Wilii zaprasza na audycję „Spotkania z Polską”.

Będą rozmowy z generacją Związku, połączenie z Senatem RP, a także ze słuchaczami, ponieważ piłsudczycy przywiozą na specjalny konkurs radiowy specjalne nagrody i upominki.

Na godzinę 18, wszystkich kochających Marszałka i Polskę, zapraszamy do kościoła pw. Ducha Świętego na Mszę za Ojczyznę. □

Krzysztof Subocz

## Ćwiczenia wojskowe w Wilnie

**J**ednostki operacji specjalnych wojska litewskiego uczestniczą w ćwiczeniach wojskowych w Wilnie.

Ćwiczenia odbywają się od piątku do niedzieli włącznie, kolejny etap – w dniach 15-17 maja. Wojsko informuje, że w czasie ćwiczeń mogą być wykorzystywane środki imitujące działania wojenne, lotnictwo.

Wojsko przeprasza za utrudnienia, które mogą wystąpić i liczy na zrozumienie mieszkańców.

Ćwiczenia wojskowe odbywają się też na terenie rejonu wileńskiego. W trakcie ćwiczeń może być wykorzystane lotnictwo i amunicja szkoleniowa. Ćwiczenia potrwają do 19 maja. □

zw.lt

### 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. nacz.:** Aleksander Borowik [info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46] **Sekretarz redakcji:** Lucja Stankevičiūtė [tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt] **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Ilona Lewandowska, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkievicz – 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], Jolanta Balkiewicz – 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 adiustacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbliżone z opinią redakcji.

**Redaktor dyżurny:** Alicja Klonowska



SENAT  
RZECZYPOSPOLITEJ  
POLSKIEJ

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



## Tomaszewski wiceprezesem Rady Polonii Świata

Waldemar Tomaszewski, europoseł, przewodniczący Akcji Wyborczej Polaków na Litwie-Związku Chrześcijańskich Rodzin, został wiceprezesem Rady Polonii Świata. Nowe władze wybrano podczas zjazdu walnego, który odbył się 1-2 maja w Pułtusku. Przewodniczącą organizacji została Teresa Berezowski z Kanady — informuje Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”.

Jedną z inicjatyw zgłoszonych przez delegatów podczas IV Światowego Zjazdu Polonii i Polaków z Zagranicy w 2012 roku było reaktywowanie Rady Polonii Świata, której działalność została zawieszona w roku 2007.


Zjazd reaktywujący Radę Polonii Świata (RPŚ) odbył się w dniach 9-10 listopada 2013 w Domu Polonii w Pułtusku z udziałem 65 delegatów z 32 krajów. RPŚ jest porozumieniem organizacji polonijnych na świecie, zjednoczonych w swoich celach i zadaniach, wynikających z szeroko rozumianego interesu Narodu Polskiego. Jej cele, niezależnie od zmienionej sytuacji politycznej w Polsce, pozostają podobne i obejmują koordynację współpracy organizacji członkowskich Rady oraz integrację środowisk Polonii i Polaków na całym świecie, a także pomoc mniejszym skupiskom polonijnym, propagowanie i obronę dobrego imienia Polaków i Polaków, występowanie

w imieniu zrzeszonej Polonii i reprezentacja wobec władz RP. Organizacja dba ponadto o promowanie spraw polskich i polonijnych na arenie międzynarodowej, promowanie spraw polskich mniejszości narodowych i obrona ich interesów, zachowanie polskiego dziedzictwa i kultury, promowanie i zachowanie języka polskiego w krajach osiedlenia. W dniach 1-2 maja w Domu Polonii w Pułtusku odbył się kolejny Walny Zjazd organizacji członkowskich, na którym wybrano nowe władze. Przewodniczącą RPŚ została wybrana Teresa Berezowski z Kanady. Teresa Berezowski przez wiele lat była przewodniczącą Kongresu Polonii Kanadyjskiej oraz przewodniczącą Zarządu Okręgu Kanada Związku Harcerstwa Polskiego działającego poza granicami kraju.

Wiceprzewodniczącymi zostali Helena Miziniak z Wielkiej Brytanii oraz Waldemar Tomaszewski z Litwy. Sekretarzem został Tadeusz Adam Pilat ze Szwecji, a skarbnikiem Alexander Zajac z Niemiec.

W Prezydium Rady zasiadają również przedstawiciele następujących organizacji krajowych: Bożena Kamiński – Kongres Polonii Amerykańskiej, USA; Marek Domaradzki – Kongres Polonii Kanadyjskiej; Leszek Wikariusz – Rada Naczelna Polonii Australijskiej; Czesław Maryszczak – przedstawiciel Światowej Federacji Stowarzyszenia Polskich Kombatantów.

Do Komisji Rewizyjnej wybrano jednogłośnie Henryka Roztoczyńskiego (USA), Romana Śmigielskiego (Dania) i Annę Sokołowski (USA).

Teresa Sygnarek ze Szwecji w dalszym ciągu będzie przewodniczyć Komisji Statutowej. Jednocześnie będzie koordynatorem Komisji ds. Medialnych. 



Waldemar Tomaszewski

zw.lt

## PULS KURIERA

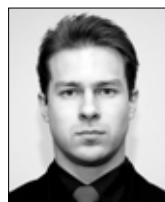
### ZDJĘCIE DNIA



Księżę Filip, mąż brytyjskiej królowej Elżbiety II, wycofał się z życia publicznego i reprezentowania rodziny królewskiej Fot. archiwum

### KOMENTARZ DNIA

## Dokąd Wilno jedzie?



Zdawać by się mogło, że odpowiedź na tytułowe pytanie jest oczywista: na zakupy do Polski. Ale jeśli spojrzeć na zagadnienie bardziej ontologicznie, wnioski mogą już nie być takie pogodne.

Symulator dróg Donbasu im. Remigijusa Śimašiusa, znany również jako Wilno, staje się miejscem prawdziwie unikalnym. Niegdyś było unikalne przez wzgląd na barokową architekturę, konserwatywny charakter mieszkańców czy wyżyny nauki, dziś natomiast unikalność się czerpie z koncentracji absurdów. Oto mamy dziurawe i coraz „dziurawsze” drogi, na których spod powojennego asfaltu widać przedwojenny bruk, ratując je zapewne przed ostateczną transformacją w wąwozy, jakie się drogami zwykło nazywać w krajach trzeciego świata pokroju Rosji. I na remont tych dróg czy właściwie konieczną wymianę nawierzchni się nie zapałają. Oto w stanie awaryjnym są dwa mosty – na Belmoncie i Zakrecie – które zostaną pewnie rozebrane bez zaoferowania mieszkańcom czegokolwiek w ich miejsce. Oto mamy transport publiczny, którym nawet jego kierowcy nie chcą jeździć.

Czego zatem potrzebuje Wilno przy tych wszystkich osiągnięciach dojrzałego liberalizmu? Zgadliście. Kolejnej próby budowy stadionu narodowego.

Rajmund Klonowski

### CYTAT DNIA

„Unia będzie z absolutną lojalnością negocjować z Londynem warunki Brexitu” – powiedział przewodniczący Komisji Europejskiej Jean Claude Juncker w wystąpieniu we Florencji podczas międzynarodowej debaty

### LICZBA DNIA

380 000

euro przeznaczył stołeczny samorząd w tym roku na projekty kulturalne i sportowe

# Kwota wolna od podatku będzie stopniowo rosła

Wicepremier Mateusz Morawiecki powtórzył, że rząd planuje, co roku, podwyższać kwotę wolną od podatku. Ubytek, który powstanie w budżecie, rządzący chcą uzupełnić dzięki uszczelnieniu systemu podatkowego.

„Stopniowo chcemy ją podwyższać — w tym roku, w kolejnym” — mówił wicepremier, szef resortów finansów i rozwoju. Przypomniał, że kwota wolna od podatku już w tym roku wzrosła dla najmniej zarabiających do 6,6 tys. złotych. W zeszłym tygodniu zapowiadał, że dla najbiedniejszych będzie jeszcze w tym roku kolejna podwyżka kwoty.

„Dla osób, które trochę więcej zarabiają, ten podatek też będzie niższy ze względu na to, że próg, który dzisiaj obowiązuje na poziomie 11 tys. złotych (...) chcemy również podwyższyć” — powiedział wicepremier.

Morawiecki zwrócił przy tym uwagę, że podniesienie kwoty wolnej od podatku oznacza ubytek wpływów do budżetu. „My musimy to (uzupełnić) poprzez uszczelnianie naszego systemu podatkowego, zwłaszcza poprzez walkę, którą tocymy



Mateusz Morawiecki

w Ministerstwie Finansów z mafiami VAT-owskimi, a w szczególności też z różnego rodzaju karuzelami, z przemytem. Stosujemy zresztą takie bardzo zaawansowane narzędzia: analityczne, informatyczne, matematyczne, statystyczne, które pozwalają nam lepiej określić, w których firmach takie nieprawidłowości mogą występować” — mówił szef resortów finansów i rozwoju. Powiedział też, że odbyła się „burzliwa” narada kierownictwa Ministerstwa

Finansów. „Staraliśmy się ułożyć w taki sposób proces, żeby kontrolerzy skarbowi otrzymywali już możliwie najbardziej precyzyjną informację, gdzie, w którym kierunku, do której firmy należy się udać i tam prawdopodobieństwo jest najwyższe pewnych nieprawidłowości” — zaznaczył Morawiecki. W styczniu 2017 r. weszły w życie nowe przepisy podatkowe, zgodnie z którymi kwota wolna od podatku dla najmniej zarabiających wzrosła w 2017 r. do 6,6 tys. zł. W przypadku dochodów od 6 600 zł do 11 tys. zł kwota wolna stopniowo się zmniejsza, zaś dla dochodów od 11 tys. zł do 85 tys. 528 zł rocznie wynosi ona tyle, co wcześniej, czyli 3 091 zł.

Dla osób o dochodach powyżej 85 tys. 528 zł rocznie kwota wolna ulega stopniowemu zmniejszeniu, natomiast podatnicy zarabiający więcej niż 127 tys. zł nie mają kwoty wolnej w ogóle. □

## Pracownicy sezonowi rozchwytywani

Agencje zatrudnienia spodziewają się rekordowego popytu na wakacyjnych pracowników, co podwyższy stawki. Sezon rekrutacji na prace wakacyjne ruszy na dobre w połowie maja, ale przedstawiciele agencji zatrudnienia już teraz oceniają, że w tym roku popyt na pracowników sezonowych znacząco wzrośnie w porównaniu z minionym latem.

Jak zaznacza Tomasz Walenczak, dyrektor agencji zatrudnienia Manpower, na zwiększoną liczbę ofert prac sezonowych można liczyć

w każdym regionie kraju, a wśród sektorów prowadzących najczęściej wyróżnią się: produkcja przemysłowa, gastronomia i hotele, usługi, handel, rolnictwo i jego przetwórstwo oraz logistyka.

Przedstawiciele agencji zatrudnienia już teraz oceniają, że w tym roku popyt na pracowników sezonowych znacząco wzrośnie

„Według wstępnych prognoz, można się spodziewać, że w tym roku ich liczba wzrośnie ok. 30 proc. W stosunku do poprzedniego lata” — twierdzi Walenczak.

Zdaniem Iwony Szmitekowskiej, prezes SAZ i wiceprezes Work Service, wakacyjnej pracy sprzyja ożywienie gospodarki i większa siła nabywczą Polaków wynikająca ze wzrostu płac i programu 500+. Dzięki temu można liczyć w tym roku na kolejny wakacyjny boom w turystyce i gastronomii — co zwiększy tam popyt na pracowników. □

## PLUS - MINUS

### Rynek pracy wypada pozytywnie

Rekordowy spadek bezrobocia, wzrost liczby miejsc pracy, coraz więcej osób aktywnych zawodowo i podwyższenie wynagrodzeń — tak, według Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, zmienił się rynek pracy w ciągu ostatniego roku.

1 maja, w Święto Pracy, resort opublikował na swojej stronie internetowej podsumowanie zmian na rynku pracy. Przypomina w nim, że na koniec marca stopa bezrobocia wyniosła 8,1 proc. — o 1,8 proc. mniej niż rok wcześniej.

### Polska jakość i cena lepsza niż kanadyjska

Wejście w życie umowy o wolnym handlu między Kanadą a Unią Europejską CETA nie będzie momentem przełomowym, ale ułatwi polskim firmom wchodzenie na rynek kanadyjski — powiedział przebywający w Kanadzie wiceminister rolnictwa Jacek Bogucki.

„Możemy konkurować pod względem jakości, która przekracza standardy kanadyjskie, a z drugiej strony — cenowej” — zaznaczył.

### Rowery publiczne dla dziesięciu gmin



Tysiąc rowerów publicznych, 125 stacji i 15 parkingów rowerowych znalazło się w projekcie integrującym niskoemisyjne środki transportu w Łódzkiem, do którego przystąpiło dziesięć gmin regionu. Jego koszt to 14 mln zł, z czego 12 mln zł ma pochodzić z UE. Liderem i koordynatorem projektu „Rowery Łódzkie” jest Urząd Marszałkowski w Łodzi.



# Być mamą bliźniaków: podwójne błogostawieństwo i wyzwanie

ze str. 1 »

Bycie matką dla każdej kobiety niesie ze sobą wiele zmian i wyrzeczeń. Odpowiednio bycie mamą bliźniaków kojarzy się z podwójnym wysiłkiem i jeszcze bardziej znacznymi zmianami w życiu kobiety niż w przypadku urodzenia jednej pociechy. Słyszając nowinę o podwójnej ciąży, nie wiadomo, czy lepiej cieszyć się – bo to podwójna radość, czy też zaczynać się martwić – bo jest to również podwójny wysiłek. W przypadku znanej piosenkarki, Katarzyny Zvonkuvienė, która na początku grudnia ubiegłego roku urodziła bliźnięta, było podobnie – ogarnęły ją wszystkie te emocje naraz.

– Niezmiernie cieszyłam się, ale jednocześnie okropnie martwiłam. Rozumiałam, jak duża jest to odpowiedzialność. Była to w ogóle pierwsza moja ciąża, w dodatku podwójna, a biorąc pod uwagę również mój wiek, powodów do martwienia się nie brakowało. Wyglądało to dość ryzykownie. Najbardziej mnie przerażało doświadczenie dwu moich znajomych mam, które przenosiły podwójną ciążę. Niestety, obie urodziły po jednym dziecku... Nosilałam więc pod sercem swoje maleńkie cuda i modliłam się, żeby wszystko skończyło się dobrze – wspomina w rozmowie z „Kurierem Wileńskim” Katarzyna.

Dziś piosenkarka wraz z mężem Deividasem, znanym producentem i kompozytorem, cieszą się zdrowymi i szybko rosnącymi synkiem i córeczką. Co prawda, Katarzyna przyznaje, że opiekowanie się Kornelią i Donatasem wymaga sporo wysiłku, bo karmienie, kąpanie i zmienianie pieluszek dla dwójki dzieci naraz nie jest łatwym zadaniem. Psycholodzy również zaznaczają, że autentyczna radość z podwójnego macierzyństwa przychodzi po kilku miesiącach, gdy rodzice są bardziej

zorganizowani i umieją wszystko planować.

– Tak naprawdę wszystkiego się można nauczyć. Szczególnie dobrze ta zasada działa, gdy po prostu nie masz wyboru i musisz natychmiast reagować na sytuację. Gdy masz już więcej doświadczenia, robi się łatwiej, bo coraz lepiej dostosowujesz się do zmian, eksperymentujesz i wypracowujesz własną strategię działań. Brzmi to być może skomplikowanie. Prościej mówiąc – co trzeba, to robisz – mówi Katarzyna. Zaznacza, że w pierwszych tygodniach, gdy doświadczenia jeszcze nie było, świeżo upieczeni rodzice otrzymali wiele pomocy od krewnych.

– Najpierw starałam się karmić dzieci jednocześnie, korzystałam ze specjalnej poduszeczki do karmienia bliźniaków. Teraz, gdy minęło już nieco czasu, dzieci są większe, wypracowaliśmy swój rytm dnia, staram się karmić maluchy po kolei. Jeżeli płaczą jednocześnie, to mąż bierze któreś na ręce, dopóki nakarmię inne. Przyzwyczajamy dzieci do tego, że czasem trzeba poczekać na swoją kolej i nie możesz mieć wszystkiego natychmiast. Dyscyplina w wychowaniu jest bardzo ważna – tłumaczy wokalistka.

Katarzyna mówi, że lubi wyzwania i żartuje, że po prostu tak się musiało stać, że została mamą bliźniaków.

– Koledzy po fachu nieraz mówili: „Dziwnie by było, gdyby Katarzyna urodziła tylko jedno dziecko”. No i się zgadzam – jedno dziecko dla mnie to za mało. Jak przypada mieć szczęście, to niech ono będzie podwójne! – uśmiecha się świeżo upieczona mama Kornelii i Donatasa.

Piosenkarka podkreśla, że mając do czynienia z bliźniakami, należy rozumieć, że nie jest to jedna „podwojona” osoba, ale dwie różne. Młoda mama zauważa, że chociaż dzieci są jeszcze małe, już pokazują swoje odmienne charaktery.

– Donatas jest kopia tatusia, a Kornelka bardziej podobna do mnie. Synek potrafi rozluźniony leżeć w łóżeczku i filozoficznie obserwować jakiś obiekt, marzyć sobie o czymś. Córeczka jest ekspresywna i energiczna. Na razie sprawy wyglądają tak, ale charaktery mogą się zmienić, gdy dzieci będą starsze. Jestem szczęśliwa mogąc to obserwować – mówi Katarzyna.

Wokalistka zauważa, że w tym roku po raz pierwszy będzie obchodziła Dzień Matki nie tyl-

ko jako córka, ale również jako mama.

– Wszystko się zmieniło. Stałam się bardziej zrównoważona, pojawił się jakiś wewnętrzny pokój. Gdy zostajesz mamą, to uświadamiasz sobie, że żyjesz nie dla męża, nie dla przyjaciół, nie dla mamy i nie dla siebie samej. Żyjesz dla dzieci, które robią twoje życie sensownym. Zawsze o tym marzyłam – przyznaje Katarzyna.

Wspomina swoje 35. urodziny, podczas których jej były partner z projektu tanecznego „Kwieciu šokti. Pažadinta aistra“ życzył jej, aby została mamą.

– Byłam wzruszona, omal się nie popłakałam, bo pragnęłam tego niesamowicie. Nie wiedziałam wtedy, że już całkiem szybko będę miała podwójne szczęście. Fajnie mieć takiego przyjaciela, którego życzenia się spełniają – żartuje wokalistka – Dziś mogę powiedzieć, że mam wszystko, o czym marzyłam i jestem za to niezmiernie wdzięczna Bogu.

Tymczasem 35-letnia wilenianka, Jurgita Matulionienė, w rozmowie z „Kurierem Wileńskim” przyznaje, że po wiadomości o bliźniaczej ciąży ogarnął ją strach.

str. 15 »



Małżeństwo Danielle i Adama Busby i ich sześć córeczek

Fot. archiwum

ze str. 14 » **Być mamą bliźniaków: podwójne błogosławieństwo i wyzwanie**

– Wtedy byłam jeszcze świeżą mamą 6-miesięcznego synka i zupełnie się nie spodziewałam, że karmiąc dziecko piersią, mogę zająć w ciąży. Pierwszy poród był trudny, więc w najbliższym czasie nie planowaliśmy z mężem więcej dzieci. Nie chciałam też rezygnować z kariery na dłuższy czas. Jednak, jak to często bywa, człowiek planuje, a Bóg się śmieje. Byłam zaskoczona i muszę przyznać, że pierwszych moich emocji na pewno nie można nazwać radością – wspomina Jurgita.

Zaznacza, że była przerażona, a jednocześnie obwiniała siebie, że nie cieszy jej myśl o kolejnej ciąży, a tym bardziej bliźniaczej. Uporać się ze strachem pomógł Jurgicie mąż, Algirdas i jej maleńki synek, Nojus.

– Obserwując śpiącego syna, uświadomiłam sobie, że głupio bać się niezaplanowanych zmian, nawet jeżeli na pierwszy rzut oka nie masz pojęcia, jak z tym sobie poradzisz. Kochałam synka bezwarunkowo i rozumiałam, że los mi darował możliwość kochania potrójnie i muszę to docenić, mimo że wkrótce będę wyglądała jakbym połknęła słońca, o karierze będę musiała zapomnieć, a codzienność wypełni się ciągłym przewijaniem, praniem, gotowaniem, usypianiem i brakiem snu – opowiada Jurgita.

Zaznacza, że ponieważ synek był jeszcze zupełnie mały, gdy pojawiło się rodzeństwo, młodzi rodzice mieli poczucie, że opiekują się trojczakami. Dziś Jurgita wraz z mężem wychowuje 9-letniego Nojusa oraz 8-letnie córki Viliję i Gabrielę, podobne do siebie bardziej niż dwie krople wody.

– Podobne są tylko wizualnie, bo charaktery mają zupełnie różne. Vilija uprawia piłkę nożną, jest głośna, lubi rozrabiać, często przypomina chłopca z warkoczami. Tymczasem Gabrielę uwielbia lalki i modę. Gdy szyję dziewczynom ubrania, lubi mi pomagać. Tak naprawdę nigdy nie bywam sama. Pracuję na pół etatu w firmie far-



**Dzień Matki jest okazją do wyrażenia wdzięczności za trud włożony w wychowanie dzieci**

**Fot. archiwum**

maceutycznej, a po powrocie do domu zawsze czymś się zajmuję z dziećmi, dużo czytamy, kleimy coś, razem sprzątamy, chodzimy na sport, do basenu – mówi Jurgita – Kiedyś nie wyobrażałam życia z dziećmi, a dziś nie wyobrażam go bez nich.

Rozmówczyni zaznacza, że dopiero po urodzeniu własnych dzieci zrozumiała swoją rolę.

– Mama jest gotowa dla dziecka na wszystko i ciągle się o nie lęka, bo dla niej nie ma nic bardziej ważnego niż pociecha. Teraz rozumiem, dlaczego mama płakała, gdy w dzieciństwie podarowałam jej własnoręcznie wybazgrane pocztówki, dlatego martwiła się, że wychodzę na dyskotekę tego dnia, gdy ona miała „zły sen”, dlaczego

obejmowała mnie tak mocno, że ledwo mogłam oddychać... Byłam i jestem dla niej synonimem sensu życia, a moje dzieci to potrójny sens dla mnie – mówi Jurgita.

Z danych Departamentu Statystyki wynika, że z roku na rok na Litwie rodzi się coraz więcej bliźniąt. W roku 2011 urodziły się 323 pary bliźniąt, w 2013 – 353, a w 2015 – aż 416. Tymczasem w przypadku trojczaków bywa różnie. W 2010 na Litwie urodziło się 8 „trójek”, w 2011 – 13, w 2012 – 9, w 2013 – 7, w 2014 tylko 5, zaś w roku 2015 aż 11. Światowa statystyka również dowodzi, że coraz częściej z jednej ciąży rodzi się więcej niż jedno dziecko. Od roku 1980 liczba takich urodzeń wzrosła o 76 procent. Najwięcej

bliźniaków rodzi się w Nigerii – podczas co 20-tej ciąży. Najmniej mnogich urodzeń bywa w Chinach – podczas co 300-ej ciąży. Naukowcy na razie nie mogą wytłumaczyć przyczyn tej tendencyjności. Statystyka dowodzi również, że para bliźniaków przypada średnio raz na 85. Ciekawe, że identyczne rodzeństwo przychodzi na świat znacznie rzadziej – raz na 250 przypadków. Trojaczki rodzą się raz na 7 000 przypadków, czworaczki – raz na 700 000.

Tymczasem urodzenie całej „piątki” to zjawisko niezwykle rzadkie. Upewnić się w tym, jak trudne jest wychowanie tak licznego potomstwa, można oglądając reality show *OutDaughtered*, które zrobiło prawdziwą furorę w amerykańskiej telewizji TLC. W tym show uczestniczą młodzi rodzice Danielle i Adam Busby wraz ze swoimi córkami, których ogółem mają... sześć! Przed kilku laty para wychowująca wówczas czteroletnią Blayke Louise dowiedziała się, że wkrótce zostanie „pięciokrotnie błogosławiona” Danielle przed dwoma laty urodziła jeszcze pięć córek, a życie całej rodziny, które teraz mogą obserwować widzowie, zmieniło się nie do poznania.

Wracając do tematu statystyki, szacuje się, że współczesna kobieta w ciągu życia rodzi przeciętnie 2-3 dzieci. Jeszcze w XVIII wieku liczba ta wynosiła 7-10. Tymczasem zgodnie z danymi Księgi Rekordów Guinnessa mamą rekordzistką była Rosjanka – pierwsza żona chłopca Fiodora Wasiljewa, która w latach 1725-1765 urodziła 69 dzieci. Kobieta, której imię pozostaje nieznane, rodziła co najmniej 27 razy – w tym 16 razy bliźnięta, 7 razy trojaczki i 4 razy czworaczki. Tylko dwoje dzieci nie przetrwało okresu niemowlęctwa. Statystycy szacują, że gdyby każdy z potomków Wasiljewa i jego pierwszej żony doczekał się przynajmniej po 2 dzieci, to na dzisiaj liczba potomstwa tego rodu mogłaby sięgać ok. 70 tysięcy. □

**Brigita Łapszewicz**

## DZIEŃ MATKI: KIEDY, JAK I GDZIE?

Jedno z najbardziej znanych międzynarodowych świąt na świecie – Dzień Matki – zwykle jest obchodzone w pierwszą lub drugą niedzielę maja. W Polsce – 26 maja. Są również państwa, gdzie rolę Dnia Matki pełni Dzień Kobiet. Dzień ten ma dwie, z pozoru niezależne historie – europejską i amerykańską. Już w starożytnej Grecji czczono matki boginie, które symbolizowały płodność i urodzaj. Zwyczaj ten w nieco innej formie powrócił w Wielkiej Brytanii w XVII wieku, gdzie w czwartą niedzielę Wielkiego Postu obchodzono tzw. niedzielę u matki – matka oznaczała jednak rodzinny kościół, parafię. Była to również okazja do spotkania z członkami rodziny i z czasem obyczaj ten przekształcił się w Dzień Matki. W USA z kolei święto ma swoje początki w końcu XIX wieku. Najpierw promowany był Dzień Matczynej Pracy, następnie Dzień Matek dla Pokoju, aż w końcu w 1914 Kongres zatwierdził Dzień Matki jako święto narodowe. Światowe rozpowszechnienie Dnia Matki miało miejsce w drugiej połowie XX wieku. Dzień ma wymiar naprawdę globalny – na świecie są w końcu ponad 2 miliardy matek.



# Trzy stolice: Praga, Wiedeń, Budapeszt

Na początku kwietnia wybrałam się na popularną wycieczkę do trzech stolic europejskich: Pragi, Wiednia i Budapesztu. W Wiedniu byłam już w 1998 roku, w Budapeszcie parę lat później przejazdem, a do Pragi nie udało mi się wybrać, chociaż często miałam zamiar tam pojechać.

Z opowiadań znajomych, którzy tam już byli, słyszałam, jakie wrażenie wywarła na nich niesamowita panorama Pragi i jej zabytki. Bardzo wczesnym sobotnim rankiem, a mianowicie o godzinie 3.30, autokar wyruszył z Wilna przez Kowno, Warszawę i Wrocław w kierunku Czech. I chociaż przyjechałam do Pragi w kwietniu, miesiącu o najmniejszym natężeniu turystycznym, to jednak zwiedzających nie brakowało, wszędzie było tłoczno.

Tłumy turystów z różnych stron świata, szczególnie przy Ratuszu Staromiejskim, który jest jednym z najpiękniejszych budynków w Rynku Staromiejskim. Na południowej ścianie Ratusza umieszczony jest zegar astronomiczny i kalendarzowy Orloj z XIV wieku. Co godzinę na zegarze poruszają się figury dwunastu apostołów.

**Zwiedzanie stolicy Czech** rozpoczęliśmy od dużego kompleksu zamkowego, znajdującego się w dzielnicy Hradczany. Zamek Królewski, siedziba królów czeskich od IX wieku, Ogrody Królewskie, fontanny, letni pałac Belweder, a także tarasy widokowe są przepiękne. Oglądaliśmy zmianę warty na dziedzińcu zamkowym.

Największe wrażenie zrobiła na nas katedra św. Wita (Katedra Świętych Wita, Wacława i Wojciecha), największy kościół Pragi, uważany za symbol duchowy państwa. Byliśmy tu podczas Palmowej Niedzieli i turyści w tym czasie nie byli wpuszczani, ale powiedziałam, że jesteśmy katolikami, to udało się też wejść do środka.

Wierzący w Czechach tego dnia święcą gałązki palmy. Po

zwiedzeniu Hradczan i Katedry św. Wita, mijając słynną Złotą Uliczkę, gdzie kiedyś mieszkali alchemicy, przechodzi się mostem Karola, zbudowanym w 1357 roku, na drugi brzeg Wełtawy do dzielnicy Stare Miasto.

Na moście duża ilość rzeźb, a najwięcej turystów przy figurze św. Jana Nepomucena, utopionego w Wełtawie, ponoć za to, że spowiednik odmówił królowi wyjawić tajemnicę spowiedzi jego żony podejrzewanej o zdradę. Podobno dotknięcie

-Węgier, od roku 1918 jest stolicą Austrii. Pod względem sytuacji ekonomicznej, dostępu do kultury i oświaty, a także służby zdrowia stolica Austrii jest miastem o najwyższej jakości życia.

**Rozpoczęliśmy** zwiedzanie od pałacu Hofburg, którego okazałe rozmiary świadczą o świetności Austrii. Pałac jest symbolem sześćsetletniego panowania Habsburgów. Wiele historii usłyszeliśmy o monarchii austro-węgierskiej za czasów panowania Fran-

gierska na zasadzie równych praw. Zwiedziliśmy katedrę św. Szczepana, budowę której rozpoczęto w XII wieku. Warto tu obejrzeć kunsztowne kaplice i ołtarze. Katedra słynie z ogromnego dzwonu Pummerin, a także z kolorowego układu dachówek. Zwiedziliśmy plac Bohaterów z potężnym pomnikiem Eugeniusza Sabaudzkiego, bohatera wojny z Turkami. Czekają tam dorożki, którymi turyści mogą udać się na przejażdżkę po mieście.

**Robiliśmy zdjęcia** przy pomniku Wolfganga Amadeusza Mozarta, spacerowaliśmy ładnymi ulicami tego przepięknego miasta, a na wieczór przybyliśmy do Budapesztu, gdzie czekał na nas nocny rejs po Dunaju. Wycieczka trwa godzinę. Naszą przewodniczką była Litwinka z Kowna, która wyjechała kiedyś na wymianę studencką do Budapesztu, tam wyszła za mąż i od 29 lat mieszka w stolicy Węgier. Spotkał się z nami i jej mąż, Węgier, który nauczył się litewskiego i teraz całą rodziną (dołączył też syn) wprowadzają po Budzie i Peszcie litewskie wycieczki.

Czwarty dzień przeznaczaliśmy na zwiedzanie Budapesztu. Popularnym miejscem w mieście jest Wzgórze Zamkowe, z którego można podziwiać panoramę miasta i zabytki architektury. Ciekawą budowlą jest Baszta Rybacka, niedaleko której znajduje się słynny kościół Macieja, w którym odbyła się koronacja Franciszka Józefa i jego żony Elżbiety.

A największym kościołem w Budapeszcie jest znajdująca się na drugim brzegu Dunaju Bazylika św. Stefana.



**Kościół Macieja i Baszta Rybacka w Budapeszcie**

tych figur przynosi szczęście, więc i my dołączyliśmy do innych turystów. Stare miasto jest sercem Pragi. Pełno tu kamienic z XIII wieku i kościołów. Dopisała nam też pogoda, w kwietniu było ponad 20 stopni ciepła. Kwitły tulipany, narcyzy, forsycje i magnolie.

Następnego dnia przybyliśmy do Wiednia, największego miasta w Austrii, położonego nad Dunajem. Jako osada celtycka z około 500 p.n.e. Wiedeń był przez długi czas jednym z największych i ważnych miast Cesarstwa Rzymskiego, a potem Austro-

ciszka Józefa I jako cesarza Austrii i króla Węgier. Wraz z początkiem jego panowania w 1848 roku rozpoczął się okres świetności Wiednia. Jego żona Elżbieta, kochana przez naród cesarzowa, zwana „Sisi”, chociaż nie miała szczęścia w tym małżeństwie, była zafascynowana temperamentem i umiłowaniem wolności Węgrów. Nauczyła się języka węgierskiego, a po Wiośnie Ludów nie dopuściła do ujarzmienia Węgier przez cesarza. Elżbieta zginęła z rąk włoskiego anarchisty w Genewie. Z cesarstwa Austrii powstała monarchia austro-wę-

str. 16 » *Trzy stolice: Praga, Wiedeń, Budapeszt*

W niej znajduje się kopia obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej przekazana w 2011 roku przez paulinów polskich. Po południu mieliśmy wybór albo zwiedzić ogród zoologiczny, albo wykąpać się w słynnych termicznym basenach (łaźnie, baseny pod gołym niebem).

Planowałam wybrać pływanie, ale za namową naszej przewodniczki wybrałam ogród zoologiczny. I nie pożałowałam. Słonie, żyrafy, hipopotamy. Ogród założony w 1866 roku jest jednym z najstarszych na świecie. Oprócz architektury, mnóstwa zwierząt i ptaków można też podziwiać różne rośliny w ogrodzie japońskim. Kupiłam jeszcze parę egzotycznych pluszowych zwierzątek w sklepiku z upominkami w zoo. I wieczorem powrót do domu z noclegiem w Słowacji. Cudne, górskie pejzaże Słowacji, a potem Polski migają z okien autokaru. Nocą wróciliśmy do Wilna.

**Zwiedziliśmy trzy stolice** bardzo bliskie nam wyznaniowo. W przeważającej większości mieszkają tam katolicy. Co do języków, to chyba najłatwiej nam domówić się z Czechami (choć trudniej niż ze Słowakami), tu przyda się nasz ojczysty język polski, może być i rosyjski – starsze pokolenie go zna. W Austrii, wiadomo, trzeba mówić po niemiecku albo angielsku. A z Węgrami też dobrze domówić się po niemiecku, bo węgierski to już jest nam zupełnie niezny. Zdziwiły mnie natomiast nazwy dni tygodnia, a mianowicie czwartek, piątek i sobota fonetycznie dźwięczą podobnie: czuytyrtyk, pintek, sombot.


Zgodnie z danymi statystycznymi Pragę zamieszkuje prawie 1 300 000 osób, w Wiedniu jest ponad 1 800 000 mieszkańców a w Budapeszcie, bez paruset tysięcy, mieszka prawie 2 miliony osób. W Czechach walutą jest czeska

korona (1 euro to około 27 koron), w Budapeszcie – forint (1 euro przelicza się na 300 forintów). Dobrze mieć trochę tych walut i złotych, ale nie jest to konieczne, bo prawie wszędzie można rozliczyć się kartą bankową, a pamiątki kupić też w euro. We wszystkich miastach czeka turystę dobra komunikacja, jest metro. Ceny w Pradze i Budapeszcie są podobne do naszych.

Wiedeń jest miastem droższym, ale od czasu kiedy jesteśmy w strefie euro, ceny wszędzie są porównywalne z naszymi litewskimi. To, ile zapłaciłam za kawę, którą piłam za szylingi w Wiedniu w 1998 roku, zapamiętałam do dzisiaj. Teraz za obiad zapłaciliśmy po ponad 20 euro, więc nie jest to mało.

Co do żywienia, to taniej jest w Polsce. Porcje duże i taniej niż u nas.

Chciałabym jeszcze zwrócić uwagę na stawki podatku VAT, czyli naszego PVM w tych krajach. Na podstawowe artykuły spożywcze, lekarstwa, transport, bilety na imprezy kulturalne VAT w Austrii wynosi 10 proc., w Czechach na podobne rzeczy ustalone są 15 albo 10 proc., na Węgrzech z kolei 18 i 5 procent. A u nas PVM, czyli podatek za kupiony chleb wynosi 21 proc.

Autokar turystyczny zatrzymuje się na krótsze przerwy co parę godzin, a także na dłuższy czas, na obiad. Wycieczka do trzech stolic trwała 5 dni, w tym mieliśmy 4 noclegi ze śniadaniem w Czechach, w Słowacji i na Węgrzech. Polecam wszystkim, kto w tych miastach jeszcze nie był, aby tam pojechać. Wiele firm turystycznych ma w swoich ofertach wycieczki do Czech, Austrii czy Węgier. Może tylko tych parę dni to trochę za krótko, żeby zobaczyć te perełki Europy... 

**Janina Biesiekierska**  
Fot. autorka



Posąg konny arcyksięcia Alberta w przedsiönku Hofburga w Wiedniu na Placu Albertina



Ogrody Hofburga. W parku Volksgarten w kwietniu 2017 roku



Największa atrakcja turystyczna Pragi – Staromiejski zegar astronomiczny i kalendarzowy Orloj





## MAMA jest do kochania

*Trampki są do biegania, lody są do jedzenia, Masło do smarowania, a kurz jest do kurzenia. Klucze do zamykania, do otwierania. Oczy są do patrzenia, do kochania jest mama. Mamo, mamo czy ty wiesz, wiesz, po co to wszystko jest?*



*Ty jesteś do całowania, przytulania i kochania.*

*Głowa jest do myślenia, szczotka do szczotkowania.*

*Koty są do gładzenia, zęby do borowania.*

*Misie do przytulania, do wywabiania plama.*

*Chodaki są do chodzenia, do kochania jest mama.*

## Dzień Matki najlepsze święto!

**Dzień Matki to święto obchodzone corocznie jako wyraz szacunku wobec matek. W tym dniu są one zwykle obdarowywane laurkami, kwiatami i prezentami przez własne dzieci, rzadziej inne osoby.**

**Historia.** Początki tego święta sięgają czasów starożytnych Greków i Rzymian. Kultem otaczano wtedy Matki-Boginie, symbole płodności i urodzaju. Zwyczaj powrócił w XVII Anglii pod nazwą Niedziela u Matki (Mothering Sunday). Dzień, w którym obchodzono to święto, był wolnym od pracy.

Do tradycji należało składanie matce podarunków, głównie kwiatów

i słodczy, w zamian za otrzymane błogosławieństwo. Zwyczaj przetrwał do ok. XIX w. Ponownie zaczęto go obchodzić po zakończeniu II wojny światowej.

Inaczej historia tego święta przedstawia się w USA. W 1858 amerykańska nauczycielka Anna Reeves Jarvis ogłosiła Dni Matczynej Pracy (Mother's Work Days), zaś od 1872 ideę Dnia Matek dla Pokoju (Mother's Day for Peace) promowała Julia Ward Howe. Annie Jarvis, córce Anny Jarvis, w 1905 udało się ustanowić Dzień Matki.

Z czasem zwyczaj ten rozpowszechnił się na niemal wszystkie stany, zaś w 1914 Kongres USA uznał — przypadający na

drugą niedzielę maja — Dzień Matki za święto narodowe.

Wszystkim Mamom, życzymy w dniu ich święta przede wszystkim pociechy ze swoich starszych i młodszych latorośli. Wszystkiego Dobrego.

Nikt nie ma wątpliwości, że MAMA jest do kochania. Każdej Mamusi należy się od Was solidna porcja całusków, uścisków i pięknych uśmiechów.

*Życzę Ci słońca na każdym niebie, smaku, zapachu w codziennym chlebie, ptaków, motyli i chwil radosnych, i w sercu zawsze zielonej wiosny!*

**POZDRAWIAMY WSZYSTKIE MAMY!**

### Za co powinniśmy dziękować?

*Mama jest najważniejszą i najbliższą nam osobą. Jest przy nas niezależnie od wieku — nieważnie czy jesteśmy maluchami, dorastającymi nastolatkami z problemami czy już całkiem dorosłymi ludźmi. Niestety, prawda jest taka, że często w młodych latach jest niedoceniana.*

*Dopiero z biegiem czasu uświadamiamy sobie, jak bardzo jest ważna i jak wiele dla nas robi. Nadal mamy świadomość, że zawsze możemy do niej przyjść, a ona postara nam się pomóc, jak tylko będzie mogła. Kocha nas takich, jacy jesteśmy.*

# Dzień Matki na całym świecie

• **Norwegowie – jako pierwsi – w lutym;**

• **Gruzini – 3 marca;**

• **Afganistan, Albania, Austria, Kossowo, Laos i Maroko – 8 marca;**

• **Irlandia, Nigeria i Wielka Brytania – czwarta niedziela Wielkiego Postu;**

• **Kraje muzułmańskie np. w Egipcie, Kuwejt czy Emiraty Arabskie oraz Izrael – 21 marca.**

• **Większość krajów ustanowiła Dzień Matki w drugą niedzielę maja.**

• **Polska – 26 maja.**

• **Tajlandia – 12 sierpnia – w dniu urodzin Jej Wysokości Królowej, do-**

**my są dekorowane jej portretami i kwiatami, odbywa się uroczysty pochód pod pałac, gdzie odśpiewana jest pieśń „Matka Królestwa”, następnie można podziwiać uroczysty pokaz fajerwerków; podczas tego dnia matki są obdarowywane białymi kwiatami, składa się ofiary w świątyniach.**

• **We Francji zwyczaj obchodzenia święta matek został zapoczątkowany przez Napoleona, a kwiaty nie są tu najpopularniejszym prezentem, o wiele częściej daje się czekoladki, sery, książki czy wykupuje dzień w SPA. Według zwyczajów, mamie należy podarować też upieczone przez siebie ciasto.**

• **W Meksyku jest to jedno z najważniejszych świąt w roku. Jego celebrowanie zaczyna się mszą, następnie podawane jest uroczyste śniadanie.**

**• Jako ostatnie obchodzą swój dzień Indonezyjki – 22 grudnia.**

Jak widać, że matki są ważne na całym świecie, niezależnie od kultury czy religii i tak naprawdę nie tylko w Dniu Matki, ale przez cały rok!



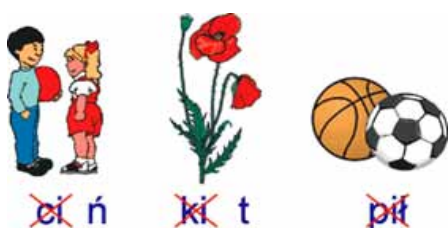
## Jak okazać swoją wdzięczność Mamie?

Najważniejsza jest pamięć o naszej Mamie. Najbardziej przecież cieszą prezenty, w które włożymy dużo serca i własnej pracy. Dzieci mogą własnoręcznie zrobić kolorowe laurki, piękne rysunki czy też wyrecytować wierszyk.

Ile głów – tyle pomysłów. Dużą popularnością w ten dzień cieszą się też wszelkiego rodzaju słodycze oraz kwiaty.

Dzień Matki można uznać za jeden z najważniejszych dni w roku. Przecież, gdyby nie nasze Mamy, nie byłibyśmy tymi, którymi obecnie jesteśmy, a co więcej – wcale nie byłoby nas na tym świecie.

### Rozwiąż REBUS



CHŁOPAK ZGUBIŁ SIĘ W ZOO, POMÓŻ MU SIĘ ODNALEZĆ I DOPROWAŻ DO WYJŚCIA

