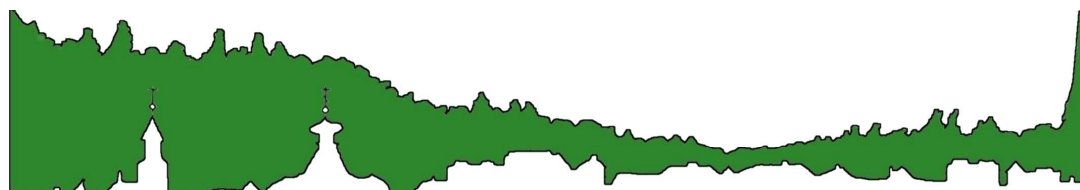




nr 2(154)  
ISSN 1427-051X  
CENA 1 zł



# GAZETA HAJNOWSKA

marzec 2010

miesięcznik samorządowy miasta Hajnówka

## w numerze:

### HAJNOWSKIE MAŻORETKI

w marcu mają pierwsze urodziny  
str. 11

### WYRÓŻNIENIE DLA MIASTA HAJNÓWKA

str. 2

### DOTACJA DLA FIRM

str. 4

### PREZENTUJEMY HAJNOWSKIE FIRMY

„A” jak ARINO HOUSE  
str. 8

### MOJA HISTORIA

Alkohol mnie nie pokona...  
str. 12-15

### KOŁO IKONOGRAFICZNE

str. 16

### INTERNETOWE SIEROTY

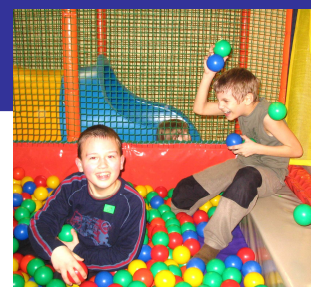
str. 17



Uniwersytet III  
Wieków aktywny  
umysłowo i fizycznie  
str. 10

Radni Powiatu  
Hajnowskiego  
na IV miejscu  
str. 19

Akcja Zima 2010  
str. 6-7



# PO RAZ KOLEJNY MIASTO HAJNÓWKA ZOSTAŁO WYRÓŻNIONE W KONKURSIE

**„Za szczególną aktywność w rozwoju wiedzy samorządowej w 2009 roku”**

Konkurs, którego nadrzędnym celem jest promowanie aktywności pracowników samorządowych w doskonaleniu wiedzy nieodzownej w kompetentnym załatwianiu spraw mieszkańców, a także w pozyskiwaniu różnych źródeł finansowania przedsięwzięć oraz podnoszenie kwalifikacji kadr gminnych, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej - Podlaskie Centrum w Białymstoku organizuje od 1993 roku. Każdego roku Kapituła Konkursu nagradza 10-12 najaktywniejszych gmin w województwie podlaskim. Gminy - laureaci otrzymują roczne zniżki w opłatach za szkolenia. Na uroczystość wręczenia nagród w dniu 15 lutego 2010 roku, zaproszeni zostali przedstawiciele władz samorządowych. Jest to jedyny konkurs promujący rozwój wiedzy samorządowej w naszym województwie. Cieszy się dużym zainteresowaniem w środowisku samorządowym i na przestrzeni ponad 10 lat uzyskał wysoką rangę.



## LAUREACI KONKURSU

w kategorii gminy miejskie: Miasto Bielsk Podlaski, Miasto Choroszcz, Miasto Białystok, **Miasto Hajnówka**, Miasto Sokółka.

w kategorii gminy wiejskie: Gmina Czeremcha, Gmina Korycin, Gmina Sokoly, Gmina Wyszki.

## WYRÓŻNIENIA

w kategorii gminy miejskie: Miasto Ciechanowiec, Miasto Wasilków.

w kategorii gminy wiejskie: Gmina Hajnówka, Gmina Krypno, Gmina Siemiatycze.

**Jarosław Grygoruk**  
za [www.frdl.bialystok.pl](http://www.frdl.bialystok.pl)



## XXXIII SESJA RADY MIASTA HAJNÓWKA

- 2 lutego 2010 r.

### **Podjęto uchwałę w sprawie zmiany uchwały nr XVII/99/04 w sprawie planu rozwoju lokalnego gminy na lata 2004-2013.**

W związku z ogłoszonym przez Zarząd Województwa Podlaskiego naborem wniosków o dofinansowanie ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2007-2013, Rozwój turystyki i kultury Działanie 3.1 Rozwój atrakcyjności

turystycznej regionu, Urząd Miasta Hajnówka będzie ubiegał się o dofinansowanie dwóch miejskich inwestycji. Jednym z dokumentów nieodzownych do złożenia aplikacji jest potwierdzenie beneficjenta o zabezpieczeniu niezbędnych środków finansowych do zrealizowania zadania inwestycyjnego. Konieczne było podjęcie uchwał w sprawie intencji Rady Miasta Hajnówka na ustalenie limitu wydatków na obie inwestycje:

Realizację zadania 1 - „**Rekultywacja miejskiego składowiska odpadów w Hajnówce**” (Oś Priorytetowa V) przewidziano na lata 2010-2011. Całkowity koszt inwestycji to 2050921,53 zł, z czego wkład własny wyniesie 317994,75 zł. Reszta zostanie pokryta z



dofinansowania.

Realizację zadania 2 (wizualizacja na fot.) - „**Rozwój bazy turystyczno-sportowej w Hajnówce poprzez budowę wielofunkcyjnego Ośrodka Sportu**” (Oś Priorytetowa III) przewidziano na lata 2010-2012. Całkowity koszt inwestycji to 16611860,00 zł, z czego wkład własny wyniesie 10537319,48 zł. Reszta zostanie pokryta ze środków Unii Europejskiej.

**Jarosław Grygoruk**

Na zdjęciach wizualizacja obiektu Ośrodka Sportu.



# HAJNÓWKA BENEFICJENTEM ŚRODKÓW UNIJNYCH W SEKTORZE GOSPODARKI WODNO-ŚCIEKOWEJ



UNIA EUROPEJSKA  
FUNDUSZ SPÓJNOŚCI



**W dniu 1 lutego 2010 r. w siedzibie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku została podpisana umowa o dofinansowanie w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na realizację projektu pod nazwą „Rozbudowa i modernizacja gospodarki wodno-ściekowej w mieście Hajnówka - etap I”.**

Ze strony WFOŚiGW w Białymstoku, jako Instytucji Wdrażającej umowę, podpisali: Prezes Zarządu p. Adam Sieńko oraz Zastępca Prezesa Zarządu p. Wiesław Dołęgowski. Beneficjenta - Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Hajnówce reprezentował Prezes Zarządu p. Jerzy Aleksiejuk. W uroczystości wzięli udział również:

Członek Zarządu Województwa Podlaskiego p. Mieczysław Kazimierz Baszko, Zastępca Prezesa Zarządu WFOŚiGW p. Włodzimierz Leszek Kusak oraz Burmistrz Miasta Hajnówka p. Anatol Ochryciuk.

Opracowany przez PWiK Sp. z o.o. w Hajnówce projekt został wyłoniony w procedurze konkursowej Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko, w ramach priorytetu I - gospodarka wodno-ściekowa. Tym samym zakończył się długi i niełatwy okres aplikowania o środki unijne dla Hajnówki. Kompletowanie dokumentacji rozpoczęto już w 2006 r., zaś żmudny proces przygotowania i oceny wniosku o przyznanie dofinansowania trwał od połowy 2008 r. aż do grudnia 2009 r. Wtedy to właśnie na konferencji



pn. „Dbając o zieloną przyszłość - fundusze UE w sektorze środowiska” w Krakowie, Prezes Zarządu p. Jerzy Aleksiejuk oraz Przewodniczący Rady Nadzorczej p. Stefan Siemieniuk odebrali z rąk Sekretarza Stanu w Ministerstwie Środowiska p. Stanisława Gawłowskiego oficjalne po-

twierdzenie otrzymania dofinansowania, które otworzyło drogę ku podpisaniu umowy.

Pozyskanie środków unijnych na inwestycje proekologiczne jest niewątpliwie ogromnym sukcesem naszego miasta, które jako jedno z pięciu w województwie podlaskim znalazło się w gronie beneficjentów Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko w sektorze gospodarki wodno-ściekowej. Wartość całkowita projektu to 8,76 mln zł, z czego dotacja z Funduszu Spójności wyniesie 5,65 mln zł. Dzięki tym środkom zostanie wybudowanych prawie 3 km kanalizacji sanitarnej dla ulic Stara Judzianka, Łowcza, Białowieska i Żeromskiego oraz części ul. Poddolnej. Zakładana jest przebudowa węzła osadowego oczyszczalni ścieków, co pozwoli na dalsze rolnicze wykorzystywanie powstających osadów ściekowych. W ramach inwestycji nastąpi również modernizacja stacji uzdatniania wody, co wpłynie znacząco na poprawę jakości wody dostarczanej do sieci wodociągowej miasta Hajnówka i miejscowości przyległych.

Realizacja projektu przewidziana jest na lata 2010-2011.

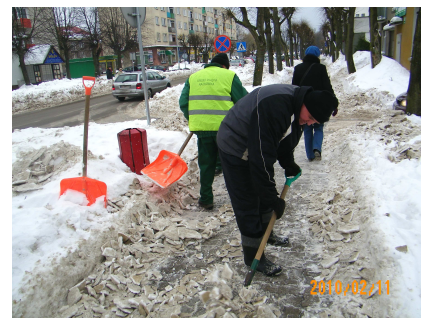
**Artur Gierasimiuk**

## SKAZANI Z ARESZTU ŚLEDZCZEGO W HAJNÓWCE POMAGAJĄ W ODŚNIEŻANIU MIASTA

Tegoroczna zima nie skąpi nam śniegu. W oczyszczaniu miasta pomagają skazani z Aresztu Śledczego w Hajnówce. Pod nadzorem pracowników Urzędu Miasta, osadzeni odkuwają zalegający śnieg z chodników, przystanków auto-

busowych i na bieżąco odśnieżają przejścia dla pieszych.

Jednakże, ze względu na ciągle opady śniegu, efekty tej ciężkiej pracy często widoczne są tylko kilka godzin. Prace będą kontynuowane.



**Marta Wilson-Trochimczyk**

### MIESIĘCZNIK

Wydawca: Urząd Miasta Hajnówka, Referat Polityki Gospodarczej, 17-200 Hajnówka, ul. Aleksiego Zina 1, tel. 85 682 64 45 e-mail: [gazeta@hajnowka.pl](mailto:gazeta@hajnowka.pl)

Zespół Konsultacyjny: Magdalena Chirko, Joanna Kisielewicz, Emilia Rynkowska, Artur Gierasimiuk

Skład: Emilia Rynkowska, Korekta: Joanna Kisielewicz, Artur Gierasimiuk

Gazeta nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam, nie utożsamia się ze wszystkimi poglądami i opiniami prezentowanymi na łamach pisma, zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów.

# „DOTACJE INWESTYCYJNE, O KTÓRE MOGĄ UBIEGAĆ SIĘ MIKRO, MAŁE I ŚREDNIE FIRMY Z TERENU WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO W RAMACH RPO WP W 2010 ROKU”

**Regionalny Program Operacyjny Województwa Podlaskiego 2007-2013 oferuje możliwość pozyskania dotacji dla przedsiębiorców w ramach działania 1.4. oraz działania 3.2.**

## DZIAŁANIE 1.4. WSPARCIE INWESTYCYJNE PRZEDSIĘBIORSTW

Celem działania jest zwiększenie konkurencyjności i innowacyjności mikro, małych i średnich firm, prowadzących działalność na terenie województwa podlaskiego, poprzez wsparcie ich projektów rozwojowych. Jednym z głównych założeń tego działania jest również wzrost innowacyjności mikro, małych i średnich firm oraz, w dłuższej perspektywie, wzrost innowacyjności gospodarki regionu.

O dotację ubiegać się mogą mikro, mali i średni przedsiębiorcy.

Pomoc może być udzielona jedynie na nową inwestycję, tj. inwestycję w środki trwałe oraz wartości niematerialne i prawne, związane z utworzeniem nowego przedsiębiorstwa lub rozbudową istniejącego przedsiębiorstwa, dywersyfikacją produkcji przedsiębiorstwa poprzez wprowadzenie nowych, dodatkowych produktów lub zasadniczych zmian doty-

czących procesu produkcyjnego w istniejącym przedsiębiorstwie.

### Maksymalne kwoty dotacji:

500 000,00 złotych – mikroprzedsiębiorstwa, 4 000 000,00 złotych małe i średnie przedsiębiorstwa.

### Harmonogram składania wniosków:

- Poddziałanie 1.4.1. Mikroprzedsiębiorstwa – kwiecień – maj 2010
- Poddziałanie 1.4.2. Małe i średnie przedsiębiorstwa – czerwiec-lipiec 2010.

## DZIAŁANIE 3.2. WSPARCIE INWESTYCYJNE PRZEDSIĘBIORSTW Z BRANŻY TURYSTYCZNEJ

Celem działania jest wzmocnienie branży turystycznej województwa poprzez wsparcie projektów rozwojowych przedsiębiorstw.

O dotację ubiegać się mogą mikro, mali i średni przedsiębiorcy z branży turystycznej.

Podejmowane działania ukierunkowane będą na rozbudowę bazy noclegowej regionu, bazy gastronomicznej oraz innej infrastruktury turystycznej, w szczególności standaryzowanej. Priorytetowo traktowane będą także przedsięwzięcia związane z rozwojem turystyki leczniczo-wypoczynkowej. Projekty powinny dotyczyć lokalnej i regionalnej infrastruktury turystycznej, np. budowa, rozbudowa,

przebudowa obiektów infrastruktury turystycznej, nabycie oraz wytworzenie środków trwałych niezbędnych do prowadzenia, unowocześnienia i rozwoju działalności gospodarczej, stworzenie unikatowej oferty turystycznej w skali regionu lub kraju, utworzenie lub rozwój usług świadczonych drogą elektroniczną.

### Maksymalne kwoty dotacji:

500 000,00 złotych – mikroprzedsiębiorstwa, 4 000 000,00 złotych – małe i średnie przedsiębiorstwa.

### Harmonogram składania wniosków:

Działanie 3.2. Wsparcie inwestycyjne przedsiębiorstw z branży turystycznej – lipiec-sierpień 2010.

Więcej informacji udziela:  
*Alicja Orzechowska*  
**Podlaska Fundacja  
Rozwoju Regionalnego**



## TORBA EKOLOGICZNA

dla pięciu osób, które jako pierwsze zgłoszą się z marcowym numerem Gazety Hajnowskiej do pokoju 221 Urzędu Miasta Hajnowka

## UCZELNIE W POWIECIE



**Już po raz VIII Stowarzyszenie Współpracy „Polska-Wschód” i Redakcja „Więści Podlaskich”, we współpracy z władzami lokalnymi powiatu hajnowskiego, bielskiego i sokolskiego, w dniach 24-26 lutego zorganizowali Prezentację Edukacyjno-Doradcze pod hasłem „Uczelnie w Powiecie”.**

Podstawowym celem prezentacji jest zachęcenie młodych mieszkańców wsi i małych miejscowości do podejmowania i kontynuowania nauki na poziomie wyższym. 24 lutego w auli Zamiejscowego Wydziału Zarządzania Ochroną Środowiska zaprezentowało się 12 uczelni z Białegostoku, Lublina, Siedlec i Hajnowki. Podczas prezentacji odbyło się seminarium prof. Marii Starnawskiej, pracownika Akademii Podlaskiej w Siedlcach na temat: „Jakie kadry dla nowoczesnej gospodarki opartej na wiedzy?”.

Na zakończenie wręczono nagrody dla najlepszych wystawców. Nagrodę Burmistrza za najlepszą ofertę edukacyjną, z rąk Sylwii Koczuk, otrzymał Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Nagrodę Starosty, z rąk zastępcy – Jerzego Siraka, otrzymała Wyższa Szkoła Administracji Publicznej w Białymstoku.

**Emilia Rynkowska**



# RUSZA 6. EDYCJA KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „Podlasie w obiektywie”



## Szukamy domu

Konkurs fotograficzny „Podlasie w obiektywie” ma charakter otwarty. Adresowany jest do wszystkich chętnych z całej Polski.

Celem konkursu jest: zgromadzenie i popularyzacja najciekawszych fotografii promujących Podlasie.



Każdy z uczestników może zgłosić maksymalnie 3 zdjęcia formatu A4, które muszą być zrobione na przestrzeni kilku ostatnich lat. Zdjęcia, płytę CD/DVD (z elektroniczną wersją zdjęć), a także zgłoszenie uczestnictwa należy przesłać bądź dostarczyć w zaklejonej kopercie, na adres: **Muzeum i Ośrodek Kultury Białoruskiej w Hajnówce, ul. 3 Maja 42, 17-200 Hajnówka** z dopiskiem „Podlasie w obiektywie”.

Termin nadsyłania prac upływa dnia **31 lipca 2010 r.** (może zostać przedłużony przez organizatora bez podawania przyczyny).

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi podczas otwarcia wystawy pokonkursowej w Muzeum i Ośrodku Kultury Białoruskiej w Hajnówce.

Pełny regulamin i kartę zgłoszenia uczestnictwa można pobierać ze strony internetowej:

[www.hajnowka.pl](http://www.hajnowka.pl),  
[www.powiat.hajnowka.pl](http://www.powiat.hajnowka.pl).

Organizatorem 6. edycji konkursu fotograficznego „Podlasie w obiektywie” jest Stowarzyszenie Muzeum i Ośrodek Kultury Białoruskiej w Hajnówce.

Emilia Rynkowska



Nazywam się **HEROS**, mam 5 lat.  
Jestem duży, ale spokojny.  
Znaleziono mnie na terenie Miasta.



Nazywam się **AZOREK**, mam 3 lata  
Jestem bardzo przyjacielski.  
Znaleziono mnie przywiązanego do drzewa obok schroniska.

Więcej informacji w Schronisku „Ciapek”  
tel. 516 107 162

## DOBOWY ROZKŁAD DYŻURÓW HAJNOWSKICH APTEK

Nazwa i adres apteki	Godziny pracy		Dobowy rozkład dyżurów aptek	
	Pon.- Pt.	Sobota	Miesiąc	Dzień
<b>Apteka CEFARM</b> ul. 3 Maja 39, tel. 85/682 22 66	7.30 - 21.00	8.00 - 18.00	marzec	16, 17
<b>Apteka VITA</b> ul. Piłsudskiego 4, tel. 85/682 29 63	7.30 - 18.00	8.00 - 16.00	kwiecień	3, 4, 21, 22
<b>Apteka OAK</b> ul. 3 Maja 55 A, tel. 85/682 22 03	8.00 - 18.00	8.00 - 14.00	marzec	1, 18, 19
<b>Apteka MELISA</b> ul. Lipowa 53, tel. 85/684 50 36	8.00 - 19.00	8.00 - 15.30	kwiecień	5, 6, 23, 24
<b>Apteka ALOES</b> ul. 3 Maja 39, tel. 85/682 50 04	8.00 - 18.30	8.00 - 15.30	marzec	2, 3, 4, 5, 20, 21, 22, 23
<b>Apteka SALIX</b> ul. Lipowa 190, tel. 85/684 25 52	8.00 - 17.00	8.00 - 15.00	kwiecień	7, 8, 9, 10, 25, 26, 27, 28
<b>Apteka T. ŁUKASZUK</b> ul. Piłsudskiego 10, tel. 85/682 20 73	7.30 - 19.00	8.00 - 16.00	marzec	6, 7, 24, 25
<b>Apteka FAMILIJNA</b> ul. Batorego 18, tel. 85/682 31 62	9.00 - 21.00	9.00 - 21.00	kwiecień	11, 12, 29, 30
<b>Apteka PRYWATNA</b> ul. 3 Maja 32, tel. 85/682 56 99	7.30 - 19.00	7.30 - 16.30	marzec	8, 9, 26, 27
			kwiecień	13, 14
			marzec	10, 11, 28, 29
			kwiecień	15, 16
			marzec	12, 13, 30, 31
			kwiecień	17, 18
			marzec	14, 15
			kwiecień	1, 2, 19, 20

## AKCJA ZIMA 2010

Tak jak w poprzednich latach Urząd Miasta Hajnówka przekazał dotacje na organizację wypoczynku dzieci i młodzieży podczas ferii zimowych w ramach „Akcji Zima 2010”. Wspólnym wysiłkiem władz miasta, organizacji pozarządowych, szkół, oraz kościołów i związków wyznaniowych zorganizowano różnorodne zajęcia, które pozwoliły na atrakcyjne i pożyteczne spędzenie wolnego czasu.



W dniach 26-28 stycznia parafia Św. Trójcy w Hajnówce wraz z działającym przy niej Bractwem Młodzieży Prawosławnej, zorganizowały w czasie ferii zimowych trzy-dniowe zajęcia dla dzieci „**Idąc ścieżką zdrowia i kultury**”.

W programie były m.in. spotkanie z panią pedagog Elżbietą Wołkowycką nt. uzależnień i zdrowego stylu życia, warsztaty ikonograficzne poprowadzone przez pana Michała Juszczyka, zabawa choinkowa.

Podczas wycieczki do Bielska Podlaskiego dzieci miały okazję ujrzeć trzy Cerkwie: Św. Arch. Michała, Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny i Narodzenia Najświętszej Marii Panny. Korzystając z uprzejmości dyrektora Policealnego Studium Ikonograficznego, wszyscy obejrzeli wiele pięknych, nowych ikon napisanych przez absolwentów studium oraz uzyskali informacje o działalności szkoły. Podczas tegorocznych ferii nie mogło zabraknąć zajęć na basenie.

„**Ferie na sportowo – wesoło i zdrowo**” to hasło czterodniowych zajęć podczas ferii zimowych, która zorganizowała Parafia Podwyższenia Krzyża Świętego w Hajnówce w dniach od 25-28.01.2010 r. Główną atrakcją był codzienny pobyt w Parku Wodnym, gdzie, z pomocą instruktora. Część dzieci przełamywały strach przed wodą, inne doskonaliły technikę pływania. Wszystkie dzieci chętnie też brały udział w zajęciach tematycznych: rozmawiały o szkodliwości palenia papierosów i picia alkoholu, rysowały plakaty promujące walkę z nałogami, a w odgrywanych scenkach rodzajowych uczyły się asertywności. Co odważniejsi próbowali sił w tańcu, a co silniejsi mogli zmierzyć się z własnymi siłami w siłowni.



„**Blżej muzyki**” – 29 stycznia uczniowie Społecznej Szkoły Muzycznej wyjechali do Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. Repertuar obejmował: Uwertura do opery „Semiramida” – G. Rossini, Koncert na obój, orkiestra D-dur – R. Strauss; „Tombeau de Chopin” na kwintet smyczkowy – A. Tansman oraz Symfonia „Manfred” op. 58 – P. Czajkowskiego. Dyrygował Zygmunt Rychert, a gościnnie wystąpił Mariusz Pędziałek – obój. Koncert wykonała niezawodna Orkiestra Opery i Filharmonii Podlaskiej.

W dniach od 1 do 5 lutego 2010 r. w Parku Wodnym w Hajnówce uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych wzięli udział w zajęciach rekreacyjno-ruchowych pn. „**Ferie w Hajnowskim Parku Wodnym**” organizowanych przez Fundację „KAJA”. Podczas zajęć na basenie dzieci poznały wiele technik i możliwości oswajających z wodą: gry i zabawy wypornościowe, ćwiczenia oddechowe oraz gry i zabawy ze skokami do wody, poślizgi z użyciem, lub bez użycia deski, aqua aerobik z wykorzystaniem atrakcyjnego sprzętu wodnego, ćwiczenia ruchów ramion i nóg, które pomagają w nauce pływania.

Codziennie podopieczni Fundacji „KAJA” korzystali z dodatkowych atrakcji Parku Wodnego w Hajnówce: masaży ściennych, zjeżdżalni, jacuzzi i sztucznej rzeki. W ostatnim dniu zajęć instruktorzy przeprowadzili symulowaną akcję ratunkową osoby tonącej. Dzięki niej uczestnicy zapoznali się ze sposobami holowania tonącego i udzielania pierwszej pomocy takiej osobie.

Po zabawach w wodzie wszyscy relaksowali się na zajęciach plastycznych i muzyczno-ruchowych pod kierunkiem oligofrenopedagów. Ich efektem był m.in. ciekawy plakat, który obecnie zdobi hol Hajnowskiego Parku Wodnego.



W dniu 2 lutego 2010 r. trzydziestoosobowa grupa była na wycieczce „Warszawa dla duszy i ciała”, zorganizowanej przez Parafię Prawosławną pw. Św. Dymitra w Hajnówce.

Młodzież podziwiała uroki wielu wyjątkowych miejsc naszej stolicy. Jednocześnie realizowano program edukacyjny, dotyczący przeciwdziałania uzależnieniom.



**„Dotyk Musicalu”** – 5 lutego 2010 r. uczestnicy Studia Piosenki Estradowej wyjechali do Teatru Muzycznego Roma w Warszawie na spektakl „Upiór w operze”. Niesamowite głosy i gra aktorów oraz efekty specjalne zachwyciły hajnowskie dzieci, młodzież i opiekunów wycieczki.

Podczas ferii nie mogło zabraknąć warsztatów muzycznych – Studia Piosenki Estradowej i tanecznych: Zespołu Tańca Nowoczesnego „Iluzja”, Klubu Tańca Towarzyskiego oraz Zespołu Tańca Ludowego „Przepiórka”.



**„Ferie świetlików”** zorganizowano w świetlicy socjoterapeutycznej działającej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Hajnówce.

Dzieci oraz wolontariusze z Klubu Wolontariusza „Pomagamy Razem” wyjechały na jednodniową wycieczkę do Białegostoku. W programie wycieczki znalazły się atrakcje, tj.: spektakl pt. „Świetliki” wystawiony w Białostockim Teatrze Lalek, zabawy w Fikolandzie oraz obiad w McDonald’s.

Podczas ferii dzieci uczestniczyły w grach i zabawach świetlicowych oraz w różnorodnych zajęciach, m.in. profilaktycznych, sportowych, plastycznych.



**„Coś dla ciała i dla ducha”, z daleka od komputera i tapczanowego leniucha.**

W pierwszym tygodniu ferii uczniowie Gimnazjum nr 1 w Hajnówce uczestniczyli w zajęciach edukacyjno-rekreacyjnych zorganizowanych pod nazwą „Zimowa szkoła językowa”. Najistotniejszym elementem przeprowadzonej akcji było urozmaicenie zimowego wypoczynku młodzieży poprzez propagowanie aktywnych form spędzania wolnego czasu po szkole oraz łączenie aktywności fizycznej z wysiłkiem umysłowym.

Uczestnicy doskonalili i rozwijali znajomość angielskiego słownictwa związanego z różnymi dyscyplinami sportu. Tworzyli plakaty promujące

zdrowy styl życia. Wzięli udział w dwuetapowym konkursie pt. „Sport and healthy lifestyle”.

Wśród atrakcji sportowych był wyjazd do Białegostoku na lodowisko MOSiR i wyjścia do Parku Wodnego, gdzie młodzież doskonaliła umiejętności pływackie, grała w wodną siatkówkę i koszykówkę.

W pierwszym tygodniu ferii odbyła się **Młodzieżowa Feryjna Liga Piłki Siatkowej**. W turnieju wzięło udział 24 drużyny – w sumie 192 zawodników. Uczestnikami turnieju była nie tylko młodzież z Hajnówki, ale również z Kleszczel i Białowieży. Największym zainteresowaniem cieszyła się rywalizacja drużynowa w kategorii szkół średnich, gdzie zgłosiło się 12 drużyn męskich i 4 żeńskie. Mecze tej grupy oraz najmłodszej (szkoły podstawowe) odbywały się w hali ZS z DNJB, natomiast grupa gimnazjalna walczyła na nowo wyremontowanej sali przy ul. Piłsudskiego – dawna Szkoła Podstawowa nr 5.

Najlepsze drużyny w każdej kategorii otrzymały pamiątkowe medale. Wszystkim uczestnikom należą się słowa uznania za zaangażowanie i stworzenie atmosfery dobrej zabawy. Wysoki poziom sportowy i rekordowe zainteresowanie uczestników obliuguje organizatorów do przeprowadzenia kolejnych imprez siatkarskich.



Emilia Rynkowska źródło [www.hajnowka.pl](http://www.hajnowka.pl)

# PREZENTUJMY HAJNOWSKIE FIRMY: „A” jak ARINO HOUSE

Ludzie sukcesu. Okazuje się, że nie trzeba ich wcale daleko szukać. W naszym mieście jest co najmniej kilkanaście prężnie rozwijających się, nawet na rynku międzynarodowym, firm, a co za tym idzie przedsiębiorców, którzy czy to dzięki trafnym pomysłom, intuicji, czy może dzięki talentowi i pracowitości, lub wreszcie uporowi i cierpliwości, stworzyli swoje małe imperia. Hajnowskie reki biznesu opowiedzą o swojej pracy, związanej z nią odpowiedzialności, kompromisach, a także o satysfakcji, którą czerpią z pasji. Dadzą się poznać od zupełnie innej, prywatnej strony życia.

Para z wieloletnim stażem małżeńskim i niemal równie długo partnerzy w biznesie. Ona wciąż zabiegana i w rozjazdach, pracoholiczka, która – jak sama mówi – nie ma czasu na marzenia. Kocha to co robi i dzięki temu czuje się spełniona. On – zachowawczy, ale i uparty racjonalista. Umie pójść na kompromis. Jest perfekcjonistą. W hajnowskiej siedzibie firmy czuwa nad jakością produkcji. Od ponad 20-u lat odnajdują się w branży meblarskiej. Nina i Mikołaj Nikonczuk. Kiedyś właściciele firmy NIKOM. W 2006 roku pojawili się na rynku w zupełnie nowej odsłonie, pod nową nazwą ARINO HOUSE. Potrafią się dogadać, choć twierdzą, że bezpieczniej jest pracować osobno i umieć podzielić obowiązki. Oboje wiedzą, że w ich przypadku, kluczem do osiągnięcia sukcesu w biznesie jest wysłuchanie i wybadanie potrzeb klienta. Dlatego też, od lat wspólnie starają się sprawiać, by najlepszy produkt, mógł stać się jeszcze lepszym.

Pan Mikołaj jest prezesem spółki ARINO HOUSE, choć za nieoficjalną głowę firmy, a także jej siłę napędową można by uznać Panią Ninę. Wesoła i uśmiechnięta, przyjęła mnie serdecznie w swoim biurze i zgodziła się odpowiedzieć na kilka pytań.

**O swojej firmie mówicie Państwo „rodzinna pasja”, dlaczego? Czy pochodzicie z rodziny o długiej tradycji stolarskiej, meblarskiej?**

Nina Nikonczuk: Mąż jest z rodziny stolarskiej. Jego dziadkowie i pradziadkowie zajmowali się tego typu rzeczami. Sam zaczynał od robienia stolarki budowlanej – okna, drzwi, ganeczki. Meblami zaczęliśmy się interesować około 1985 roku i do dnia dzisiejszego nie potrafimy robić nic innego. Projektować, myśleć, unowocześniać, ulepszać. Robić dobrze, żeby nas polecano – to jest to, w czym się najlepiej odnajdujemy i z tym jest nam dobrze.

**Zanim powstało nowe przedsiębiorstwo ARINO HOUSE, wcześniej także mieliście Państwo firmę meblarską NIKOM. Co spowodowało, że po niepowodzeniu poprzedniego biznesu, odważyliście się spróbować ponownie, co więcej, w tej samej branży?**

N.N.: Możliwe, że ARINO HOUSE by dzisiaj nie było, gdyby nie dzieci. Z ich pomocą tworzyliśmy firmę. Ich determinacja sprawiła, że po raz kolejny weszliśmy do tej samej rzeki, no

i wsiąkliśmy. Dzieci również. Dziś, właściwie cała nasza rodzina pracuje dla ARINO.

**Trudno jest rozgraniczyć życie zawodowe od prywatnego?**

N.N.: Dla mnie tak. Sprawy firmowe noszę ze sobą do domu, ale robię to z przyjemnością. Wnętrza, meble, projekty – to są moje zainteresowania i hobby, także poza pracą.

**I nigdy nie brakuje Pani choć chwilowego odcięcia się od tych wszystkich obowiązków? Nie zdarza się nigdy, że po powrocie do domu siada Pani w fotelu i mówi sobie – a teraz się odprężę i będę miała chwilę dla siebie?**

N.N.: Czasem, choć zdarza się to rzadko. Wtedy oglądam wiadomości, jakiś lekki serial, przeglądam prasę, branżową również (śmiech), a najlepiej, gdy biorę na ręce najmniejszą, ale już 10-miesięczną wnuczkę.

**To oznacza, że jest Pani pracoholiczką?**

N.N.: Raczej tak. Ale, gdy mówią mi – Ty ciągle pracujesz – odpowiadam, że trzeba nauczyć się w pracy odpoczywać. Jeżeli robi się coś, co się kocha, to oczywiście, że wówczas praca sprawia przyjemność. Poza pracą, największą radość daje mi kontakt z rodziną, brakuje mi częstszych spotkań z dziećmi i wnuczkami.

**Jak małżonkom się współpracuje?**

N.N.: Uważam, że bezpieczniej jest pracować oddzielnie. Przy ciągłej współpracy blisko siebie zdarzają się konflikty, każdy chce zrobić coś po swojemu. Trzeba jednak potrafić dojść do konsensusu, zgrać się. Nam się to jak na razie udaje. Uzupełniamy się, potrafimy działać razem sprawnie, tak mi się wydaje. To lata wspólnych doświadczeń, zarówno tych dobrych, jak i gorszych. I to, o dziwo, te drugie, motywują do pójścia na kompromis. Do pewnych rzeczy nabieramy dystansu i dzięki temu rozumiemy się nawzajem.

**Jaka jest Pani jako szefowa?**

Chyba najlepsza na świecie. Nie lubię być ostra. Doceniam dobrych, a przede wszystkim lojalnych pracowników. Sama także staram się być wobec nich w porządku. Owszem, miewamy kłopoty z pracownikami, głównie z projektantami w Warszawie, stąd moje częste tam wizyty. Wtedy, gdy ktoś nadeprnie mi na od-



cisk, potrafię pokazać pazur. Zwykle jednak jestem łagodną osobą.

**A mąż? Jest bardziej surowy w roli szefa?**

Czasami wydaje mi się, że tylko wobec mnie (śmiech), w stosunku do reszty pracowników raczej zbyt łagodny, ale jednocześnie bardzo wymagający. Jakość produktów, porządek w zakładzie, to jego podstawowe priorytety.

**Jest Pani marzycielką czy racjonalistką?**

Trudne pytanie. Ja chyba raczej nie mam czasu na marzenia, słowo daję Skłaniałabym się więc ku drugiemu określeniu. To chyba musi oznaczać, że jestem spełniona i mam już to, co zapewnia mi radość i satysfakcję.

**Ma Pani jakieś wady?**

Jestem za dobra, to przede wszystkim. Zbyt ufna w stosunku do ludzi i na tym wielokrotnie się sparzyłam. Mimo to, zawsze daję spotkanym na mojej drodze ludziom kredyt zaufania. Chyba gdzieś podświadomie, chciałabym od razu zaliczyć ich do tych dobrych. Bywa inaczej, ale w końcu uczymy się na błędach. Chyba można to uznać za moją wadę, choć z drugiej strony ciężko byłoby mi żyć, za każdym razem spoglądając na człowieka z podejrzliwością i gdybając nad tym, kim tak naprawdę jest.

**Z czym kojarzy się Pani dom rodzinny?**

Z drożdżowymi bułeczkami i mlekiem od krowy. Takim niesamowitym zapachem z kuchni, gdy rano się budziłam.

**Ma Pani jakąś mądrość, którą wyniosła Pani z rodzinnego domu, jakieś przesłanie? Może motto, którym się Pani w życiu kieruje?**

Oczywiście! Co mnie nie zabije, to mnie wzmocni. Życie wiele razy dawało mi w kość, ale szłam dalej. To chyba przejaw siły. Patrząc w przeszłość i żartuję sobie po cichu: Tyle



przeszłam, że teraz to już chyba nie umrę (śmiech).

### Jest coś, co działa na Panią jak przysłowiowa płachta na byka?

Zakłamanie, obłuda, zdrada – tego nie cierpię. Nie znoszę fałszywych ludzi.

### Jacy ludzie Pani imponują?

Pracowici, konkretni, realnie i trzeźwo myślący. Lojalni w szczególności. Gdybym zawsze trafiła tylko na takich, życie byłoby bajką, a może i NIKOM by istniał?

### Jest coś, czego się Pani boi?

Nie ukrywam, że sporo myślę o tym, żeby ustabilizowała się sytuacja na rynku, bo to podstawa dla naszego działania. W końcu całą rodziną jedziemy na jednym wózku (śmiech). A tak poważnie, to przeżyliśmy już kiedyś przykry koniec i nie chciałabym tego powtarzać. Tego, gdzieś w duchu, trochę się boję. Boję się też o zdrowie. Nie tak swoje, jak moich najbliższych.

### Jak odnosi się Pani do trwającego, tzw. światowego kryzysu? Czy Pani zdaniem jest obecny w Hajnówce? W Pani firmie?

Ciężko mi mówić o sytuacji gospodarczej w naszym mieście, o tym czy odczuwalny jest kryzys, bowiem u nas klienci z samej Hajnówki zdarzają się rzadko. Słyszę o kryzysie, ale uważam, że nie warto wprowadzać w związek z nim żadnej paniki. Bez przesady. Ludzie powoli zaczęli inwestować. Wcześniej, może faktycznie, na moment wstrzymali wydatki, teraz znów zaczynają kupować domy, mieszkania, więc także meble. Nasze produkty nie są tanie, i faktycznie początek 2009 roku był dla nas dość trudny. Mocno okupiliśmy to nerwami, bo przecież mieliśmy nowe inwestycje do realizacji. Na szczęście upór i ciężka praca nas wszystkich sprawiła, że rok 2009 wcale nie okazał się być gorszym od poprzedniego.

### Jest Pani dumna ze swojej firmy?

Nie nazwałabym tego dumą. Gdy wszystko idzie dobrze i sprawnie, jestem po prostu zadowolona. Dumna jestem z dzieci, z ich sukcesów.

REKLAMA



### W biznesie można zaufać intuicji i przeżuciu, czy tylko i wyłącznie zdrowemu rozsądkowi?

W naszym przypadku można, a nawet trzeba zaufać intuicji. W tym biznesie trzeba być wizjonerem, wyczuć, co w najbliższej przyszłości może spodobać się potencjalnemu odbiorcy. Próbować przewidzieć, czy produkt się sprzeda, czy nie.

### Czym według Pani jest sukces?

Sukces pojawia się nie tylko w pracy, ale również w domu. Moim podstawowym sukcesem jest posiadanie zgranej, zdrowej rodziny. Następnym tworzenie mebli, które podobają się i dzięki nam, ktoś może być zadowolony przez wiele lat.

### Jest Pani uparta w dążeniu do celu?

Bardziej uparty jest mój mąż. Ja mu tylko pomagam.

### Czy to prawda, że ludzie, którzy odnieśli sukces i zarabiają spore pieniądze, muszą odkupić to zastępami nieprzyjaciół?

### Czy spotkali się Państwo kiedyś z przejawami zazdrości lub wrogości otoczenia?

Jest w tym ziarno prawdy. W naszym przypadku było to mniej więcej w czasie, kiedy musieliśmy rozstać się z NIKOMEM. Były nieprzyjemne komentarze, pomówienia. Część „przyjaciół” cieszyła się z tej sytuacji. Starałam się nie brać tego do siebie, odciąć się, odpuścić. Gdy ktoś chciał wysłuchać moich tłumaczeń i prawdziwych wyjaśnień, robiłam to. W każdym innym przypadku, wszelkie ataki po prostu lekceważyłam. Na szczęście odzyskaliśmy swoje dobre imię, wróciło do nas i teraz już nie odczuwamy tego nieprzyjemnego brzemienia z przeszłości. Wrócili do nas nasi najlepsi pracownicy, wielu klientów. Jak to się mówi – nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Wrogów nie mamy, choć tak naprawdę, chyba nigdy nie wiadomo.

### Rzecz bezsprzecznie dla Pani najważniejsza to...

Rodzina. Choć często mąż czy najmłodsza córka zarzucają mi, pół żartem pół serio, że przedstawiam pracę ponad wartości rodzinne. Ale to nie tak. U nas te dwie rzeczy są akurat ściśle związane. Jesteśmy typowo rodzinną instytucją i być może to firma ułatwia nam to, by w każdej sytuacji trzymać się razem.

Nazwa firmy ARINO HOUSE jest zasługą, kilkuletniej wówczas, wnuczki Państwa Nikonczuk – Karoliny. W zależności od okresu, ich przedsiębiorstwo zatrudnia około 30-40 osób. Oferta zapewnia bardzo szeroki wybór mebli, nie tylko kuchennych, ale także do salonów i jadalni. Różnorodne style wzornictwa, wysoka jakość



materiałów, nieograniczona kolorystyka, to jest to, czym się wyróżniają. Studia patronackie ARINO HOUSE znajdują się w Warszawie, Białymstoku, Gdyni i Starachowicach. Lecz na tym wcale nie kończy się szeroki zasięg działalności firmy. Salony i firmy partnerskie sprzedają meble ARINO HOUSE nawet w Norwegii i Irlandii. Nowe trendy,

pomysły i koncepcje tworzy w firmie Pani Nina, oczywiście w ścisłej współpracy z mężem i technologami. To według jej wizji i sugestii powstają nowe wzory. Meble robione są tylko na indywidualne zamówienie klienta, pod czujnym okiem projektantów. Pani Nina niechętnie i, jak sama mówi, z trudem wspomina, okres pomiędzy rozstaniem z NIKOMEM, a początkami ARINO HOUSE, gdyż w tym „międzyczasie” towarzyszyła im zmienna passa. W 1994 roku zdecydowała się wyjechać do Warszawy własną ręką i uratować NIKOMEM. Niestety, upadku firmy nie dało się uniknąć i, mimo ogromnych starań, przestała ona istnieć. Już wtedy, pod koniec świetności NIKOMU, w głowie Pani Nikonczuk zrodził się pomysł na kuchnie w stylu angielskim. Po raz pierwszy zrealizował go, na własną rękę, Pan Mikołaj w swojej pracowni stolarskiej. Tak powstał program „York”, który od razu spodobał się klientom. To było coś, czego brakowało na ówczesnym rynku. Zaryzykowali. Firma wróciła do życia po raz drugi. Czy się opłaciło? Jak mówią, okaże się w przyszłości. W każdym razie żadnych swoich kroków nie żałują.

Wywiad przeprowadziła  
Marta Antoniuk

# W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

## Słuchacze Uniwersytetu III Wieku dbają o kondycję umysłową i fizyczną

**Celem działalności Uniwersytetów III Wieku jest aktywizacja ludzi starszych oraz wykorzystanie ich potencjału wiedzy i umiejętności dla rozwoju społecznego miasta.**

Wielu seniorów jest wciąż wcióż sprawnych i nie znosi beczynności, a więc U III W stwarza możliwość ciągłego poszerzania wiedzy, pobudza do aktywizacji, ułatwia nawiązywanie przyjaźni, zapewnia możliwość dbania o kondycję fizyczną i umysłową.

Taki cel przyświecał twórcom naszego Stowarzyszenia U III W w Hajnówce, który rozpoczął swoją działalność w październiku 2007 r.

Od początku Stowarzyszenie jest prowadzone przez pasjonatów i społeczników, ponieważ administrowanie, jak

również wszystkie zajęcia w grupach zainteresowań prowadzone są na zasadzie wolontariatu.

Comiesięczne wykłady edu-



kacyjne stanowią podstawową formę zajęć prowadzonych społecznie przez wykładowców - lekarzy, prawników oraz pracowników naukowych z uczelni naszego województwa. Integralną część stanowią również lekturaty z języka angielskiego i niemieckiego

oraz z obsługi komputera, gdzie członkowie zdobywają bądź poszerzają swoją dotychczasową wiedzę. Nieodpłatne zajęcia prowadzone są raz w tygodniu przez nauczycieli i odbywają się w poszczególnych szkołach na terenie naszego miasta.

W ramach zajęć sportowych, dwa razy w tygodniu, prowadzona jest gimnastyka usprawniająco-rehabilitacyjna dla kobiet. Ćwiczymy na sali gimnastycznej Wydziału Politechniki Białostockiej. Ta forma aktywności cieszy się ogromnym zainteresowaniem uczestniczek ponieważ wpływa korzystnie na sprawność fizyczną i lepsze samopoczucie.

Od 18 stycznia 2010 r. rozpoczęły się zajęcia z gimnastyki w wodzie. Dwa razy w tygodniu 30 - 40 osób spotyka się na pływalni miejskiej. Zajęcia prowadzi społecznie przewodnicząca Uniwersytetu - Mirosława Pawłowska.

Grupa panów znalazła swoje miejsce w zajęciach z tenisa stołowego prowadzonego przez pana Edwarda Ponieckiego miłośnika sportu i członka naszego Stowarzyszenia.

W kalendarz naszych spotkań, od października ubiegłego roku, zostały wpisane zajęcia z samoobrony, które prowadzi pan Jakub Ostapczuk. Jest to dowodem na to, że ludzie starsi są sprawni i chętni do podejmowania nowych wyzwań.

Funkcjonuje również prężnie działająca sekcja turystyki wyjazdowej, specjalizująca się w formie wycieczek krajoznawczo-educacyjnych oraz spotkań z Teatrem. Sekcję tę z wielkim zaangażowaniem prowadzi pani Antonina Skoruk - sekretarz naszego Stowarzyszenia.

Raz w miesiącu, poza wykładami, wszyscy członkowie spotykają się w Klubie Słuchacza Seniora w sali kinowej Muzeum i Ośrodka Kultury Białoruskiej, gdzie w formie seminaryjnej odbywają się warsztaty zajęciowe z różnych dziedzin życia codziennego oraz spotkania integracyjne przy muzyce. Klub Seniora prowadzi pani Władysława Czaban.

Nasza działalność funkcjonuje dzięki ludziom dobrej woli, bliskiej współpracy z dyrektorami placówek oświatowych i kulturalnych oraz w porozumieniu z administracją samorządową, od której pozyskujemy dodatkowe środki finansowe na prowadzenie naszej działalności statutowej.

Dziękuję wszystkim wolontariuszom, sponsorom i osobom wspierających Uniwersytet III Wieku.

Mirosława Pawłowska

REKLAMA

### **PM Group Spółka Jawna**

jest podmiotem z bogatym doświadczeniem na rynku doradztwa biznesowego. Naszym Klientom oferujemy kompleksową obsługę w zakresie:

- ⇒ **opracowania dokumentacji wymaganej przy pozyskaniu środków z funduszy Unii Europejskiej, w tym z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich oraz Regionalnych Programów Operacyjnych;**
- ⇒ **sporządzania biznesplanów i studiów wykonalności dla projektów inwestycyjnych;**
- ⇒ **obsługi procesów ubiegania się o kredyt bankowy;**
- ⇒ **organizacji szkoleń.**

**Zaufało nam już wielu Klientów!**

**Zapraszamy do współpracy**

**PM Group Spółka Jawna**  
**ul. Legionowa 28 lok. 101**  
**15-281 Białystok**  
**Tel. 85 744 01 98; 85 674 50 00**  
**607 986 942**  
**Fax. 85 745 44 00**  
**[www.szkolenia-polska.pl](http://www.szkolenia-polska.pl)**

# HAJNOWSKIE MAŻORETKI W MARCU MAJĄ PIERWSZE URODZINY

**Piękne sylwetki, wyprostowane ciała i wysoko uniesione głowy, w rękę trzymana pałeczka mażoretkowa. Kilkanaście dziewcząt w wieku gimnazjalnym rozpoczyna trening 3-minutowym marszem. Wspólnie ćwiczą od niedawna, ale ruchy mają płynne i równe.**



„Wszyscy ludzie rodzą się z poczuciem rytmu i chęcią do tańca. Kwestia w tym, by to pielęgnować i rozwijać. To, co robimy jest specyficznym rodzajem tańca, gdyż oprócz układu choreograficznego jest jeszcze operowanie pałeczką mażoretkową – co jest dość wyczerpujące”. – o działalności mażoretek opowiada instruktor Maria Gierasimiuk. – „Spotykamy się raz w tygodniu, we środy. Korzystamy z sali Hajnowskiego Domu Kultury. Wspomagają nas Straż Pożarna w Hajnówce i Burmistrz Miasta Hajnówka. Pierwszą małą grupką spotkałyśmy się rok temu w marcu. W tej chwili są to dziewczęta z klas gimnazjalnych. Ważne jest by dziewczęta były podobnego wzrostu i na podobnym poziomie emocjonalnym. Muszą być wytrwałe i otwarte na nowe wyzwania. Ważna jest punktualność, rzetelność i odpowiedzialność. U nas dziewczęta uczą się współpracy w grupie”.

Zespół Mażoretek funkcjonuje w ramach Orkiestry Dętej Ochotniczej Straży Pożarnej, przy Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Hajnówce. Zajęcia dofinansowuje Urząd Miasta Haj-

nówka, w związku z czym są bezpłatne dla uczestników. Jedyne koszty, jakie ponoszą mażoretki, to ok. 30 zł na zakup pałeczki mażoretkowej. Pałeczki nie pożyczają – powinny być cały czas z dziewczyną. Podczas przygotowań do występów dziewczęta uczą się elegancji w ubiorze. Na występy włosy muszą być porządnie uczesane, strój wyprasowany. Stroje i buty szyte są według projektów grupy i instruktora. Koszt pokrywany jest z dofinansowania – nie obciąża się tym rodziców. W kostiumie obowiązkowe są elementy związane z umundurowaniem, np. furażerka – mała czapka na głowie. Mażoretki nie prezentują gołych brzuchów, ani talii. Ubrane są w bardzo krótkie sukienki, które mogą odkrywać plecy i ręce. Na twarzy jest wyrazisty makijaż, dostosowany do całego wyrazu artystycznego.

– „To jest wspaniała dziedzina sztuki. Wszystkie dziewczęta powinny przyjść na zajęcia, by nabyć obycia scenicznego, co przydaje się w każdej sytuacji. Mażoretki dużo lepiej zdają egzaminy. Już na zajęciach przygotowujemy się do tego, by ładnie trzymać ciało i się uśmiechać.

Taka osoba, która nawet drży w środku, ale podchodzi do egzaminu czy występu z uśmiechem – robi inne wrażenie” – zachęca do udziału w treningach Maria Gierasimiuk. – „Pierwsze efekty pracy widać już po dwóch tygodniach. Później to zależy od ilości czasu poświęcanego na treningi. Z pałeczką mażoretkową można robić wiele obrotów, zonglowania, przetoczenia przez różne części ciała.

Maria Gierasimiuk na co dzień prowadzi Studio Tańca w Białymstoku. Przeszła wiele szkoleń, kursów, spotkań tancerzy. Pięć lat temu przypadkiem trafiła na szkolenie mażoretek. Zafascynowała ją ta forma tańca i jako pierwsza postanowiła



wprowadzić na Podlasiu element pałeczki mażoretkowej i pomponów. Obecnie zajmuje się rozwojem i animacją ruchu mażoretkowego. By popularyzować mażoretki i cheerleaderki wspólnie z mężem założyli Stowarzyszenie Działających Twórczych Dzieci i Młodzieży „Kuznia”. Organizują mnóstwo warsztatów i szkoleń.

– „Dzięki współpracy z Czechami podlaskie grupy zaczynają się liczyć na tle Polski. Od czterech lat organizujemy przeglądy i festiwale mażoretkowe w Białymstoku. I już od dwóch lat z ogromnym powodzeniem konkurujemy z zespołami, które od dziesięciu lat działają na południu Polski. Otrzymujemy nominacje na Mistrzostwa Europy. Niestety, nie mamy jeszcze tytułów mistrzowskich. Na początku naszej działalności byliśmy na końcu tabeli, teraz w środku. Wszystkich zespołów na Podlasiu jest ok. 20. Niedawno powstała grupa w Białowieży”.

W chwili obecnej hajnowskie dziewczęta przygotowują się na Mistrzostwa Regionu Północno-Wschodniego POM-PA – Międzynarodowe Prezentacje Mażoretek, Cheerleaderek i Tamburmajerek w Białymstoku, stąd będą nominacje na Mistrzostwa Europy. Życzymy sukcesów i czekamy na kolejny występ w Hajnówce.

W dniu pierwszych urodzin życzymy hajnowskim mażoretkom satysfakcji z treningów i wielu sukcesów.

Emilia Rynkowska



**Mój kolega miał problem z alkoholem. Często widziałem jego samochód na parkingu przed Stowarzyszeniem Abstynentów „Dąb”. I szczerze mu zazdrościłem, że on tu jest, i jest trzeźwy. Ja byłem skacowany i było mi źle. Ale nie miałem odwagi tu wejść. Musiało minąć wiele czasu i wiele się wydarzyć...**

Problem pojawił się wcześniej. Nie piłem alkoholu i nie paliłem papierosów do 20 roku życia. Interesowałem się wówczas sportem, więc alkohol i papierosy nie szły w parze. Przygoda z alkoholem zaczęła się w pracy. Nie wiem, gdzie szukać przyczyn, dlaczego sięgnąłem po alkohol. Dopiero teraz, z perspektywy kilkunastu lat, widzę jak szybko się uzależniłem. Wtedy tego nie wiedziałem. Alkohol był super. Był moim przyjacielem, który dawał mi odwagi. Jednak w bardzo krótkim czasie, bo w ciągu roku, picie alkoholu nie kończyło się jednego dnia. Na drugi dzień potrzebowałem tzw. „klin”. Fizyczny przymus napicia się był silniejszy od obowiązku pójścia do pracy. Gdy wstawałem to myślałem tylko o alkoholu. Ciągi alkoholowe trwały dwa dni – maksymalnie trzy. Na początku tłumaczyłem sobie, że jest to coś normalnego, w moim środowisku wszyscy tak robili. Można było nie pójść do pracy – wziąć urlop, lub zwolnienie u lekarza. Z biegiem czasu, ciągi alkoholowe trwały już trzy, cztery dni. A w konsekwencji tego, były większe kłopoty w domu, w pracy i wyrzuty sumienia. Gdy wychodziłem z ciągu przychodziły trzeźwe myśli: po co było zaczynać pić, po co przepiłem tyle pieniędzy, czemu wyjeżdżałem i nie dawałem znaku życia. Było to bardzo przygnębiające. Fizycznie byłem trzeźwy, ale psychicznie byłem przybity nawet kilka tygodni. W pierwszej chwili chciałem by wszyscy o tym zapomnieli – matka, żona, rodzina, kierownik w pracy, współpracownicy... i żebym ja zapomniał. Ale wiedziałem, że tak się nie da. Oczywiście były obietnice w duchu, że to się nie powtórzy. **Jeżeli już – to wypiję jedno, dwa piwa. Mijał jakiś okres i znów to samo – alkohol, przymus picia i ciągi. Trwało to kilkanaście lat.** Przez ten okres podejmowałem wiele prób porzestania. Na początku chciała mi pomóc rodzina. Szczególnie mama widziała problem, i to, że nie mogę sobie z nim poradzić. Ja tego nie widziałem – nie chciałem. Wydawało mi się, że nikt tego



nie widzi, a jednak było inaczej. Mama zaprowadziła mnie do psychiatry. Pani doktor, na podstawie wywiadu, stwierdziła, że mam chorobę alkoholową. Jak to? Ja? Nie dopuszczałem do siebie tej informacji. Co to za facet, który nie pije? Nie dopuszczałem do siebie myśli, że ktoś mnie zamknie na odwyku i nie będę mógł pić. Powiedziano mi, że do końca życia nie mogę pić, jeżeli chcę wytrwać w trzeźwości. Oszukiwałem sam siebie. Aż do pewnego momentu. Wszyscy alkoholicy mają taki przełomowy moment, określany jako dno. Każdy ma inne. Spada się tak nisko, że już nie ma gdzie spadać. U jednych jest to śmierć – fizyczne wyczerpanie organizmu, u innych – tragedia, wypadek, ultimatum żony lub pracodawcy. Czasami jest to zwykły przełom w rodzinie.

## Alkohol mnie nie pokona....

Kiedy powstawało AA, w latach trzydziestych, nie widziano jak leczyć alkoholików. Wówczas dno było bardzo głębokie. Na leczenie trafiali ludzie bez domu – kloszardzi. Wiele osób myśli, że alkoholik to ten, co leży pijany pod płotem, a tak nie jest. Jest to wstydliwe, ale piją ludzie z różnym statusem i różnym wykształceniem. Piją w barach, u znajomych lub sami w domu. Kobiety też piją, jednak maskują się bardziej od mężczyzn.

Nasza grupa liczyła od kilku do kilkunastu osób. Piliśmy w barze. Jeden z kolegów był sam i miał dostępny dom. Tam się nie spotykaliśmy – wszystkie rodziny wiedziały, gdzie jest pierwsza melina, więc tam szukano w pierwszej kolejności. Nie wiem jak u innych – mnie szukano zawsze do końca. W mroźną sylwestrową noc znajomy znalazł mnie i zabrał do domu. Byłem tak pijany, że mógłbym zamarznąć...

Nie odważałem się na większą libację w domu. By uchronić się od awantury, piłem sam. Piłem wódkę, choć zaczynało się od piwa. Picie piwa jest takie niewinne. Wypiję jedno, dwa i wszystko będzie ok. A jednak w uzależnieniu nie ma znaczenia, jaki alkohol i ile się pije, tylko że się zaczyna pić. Jak się zacznie, to nie ma

### JAK POZNAĆ, ŻE PICIE

\* Gdy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania...

\* Gdy osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije łączywie, jakby gasząc pragnienie, wyprzedza kolejki...

\* Gdy postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z picciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój gdy nie można się napić) ...

\* Gdy powtarzają się przypadki upicia, osoba zagrożona pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia...

\* Gdy pojawia się duma z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa) ...

### STAJE SIĘ NIEBEZPIECZNE

\* Gdy pojawiają się incydenty zapomnienia wydarzeń, które miały miejsce poprzedniego dnia podczas picia (tzw. „urwane filmy”)...

\* Gdy ktoś, kto uprzednio pił w sytuacjach towarzyskich, zaczyna pić w samotności i do tego w ukryciu...

\* Gdy powtarzają się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu...

\* Gdy na uwagi o konieczności ograniczenia picia lub sytuacje utrudniające dostęp do alkoholu osoba zagrożona uzależnieniem reaguje agresją lub rozdrażnieniem i stara się unikać rozmów na temat swojego picia...

\* Gdy zaczynają się powtarzać wewnętrzne, nieudane próby ograniczenia picia lub przysięgi abstynencji po to, aby udowodnić sobie posiadanie kontroli nad picciem alkoholu...

odwrotu. Jest takie powiedzenie „**Nie zabija się pociąg, tylko lokomotywa**” **My mówimy – „nie litr wódki, tylko ten pierwszy kieliszek jest zabójczy”.**

Na początku uzależnienia, kiedy organizm był silny i tolerancja na alkohol była duża – mogłem wypić litr wódki. Byłem pijany, ale nie przewracałem się i byłem w stanie jakoś funkcjonować. Z każdym rokiem ilość potrzebnego do upicia alkoholu zmniejszała się. Na koniec ćwiartka wódki wystarczała, bym czuł się pijany. Gdy byłem w „ciągu”, musiałem wypić ćwiartkę wódki zaraz po przebudzeniu. Za pięć godzin znów. I tak przez cały czas – bez znaczenia czy była noc, czy dzień. Nie można było robić przerw. Bo wówczas organizm źle reagował. Były wymioty, drgawki, delirium, typowe objawy odstawienia alkoholu przez osobę pijącą. Fizycznie jest to bardzo ciężkie, gdyż organizm potrzebuje alkoholu. Tu jedynie pomaga szpital. Byłem na odtroczeniu w szpitalu dwa razy. Jak trafiłem na oddział psychiatryczny, przemyślałem swoje sprawy i dlaczego do tego doszło. Niestety, nic mi to nie dało. Za kilka miesięcy znów piłem. Miałem również wszywane tabletki – Esperal. [red. po wprowadzeniu alkoholu do organizmu powodują jego zatrucie. Pojawiają się groźne dla życia objawy – tj, spadki ciśnienia tętniczego, zapaść sercowo-naczyniowa, zawał serca, udar mózgu]. Pierwszą „wszywkę” wytrzymałem dwanaście miesięcy, plus jeden, by wszystkim pokazać, że jestem gość, a drugą zapilem...

\* Gdy powtarza się regularne wypijanie dużych dawek alkoholu, zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu, np. jednorazowo powyżej 100 gramów etanolu lub regularne codziennie spożywanie powyżej 20 gramów etanolu...

\* Gdy dzień zaczyna się od picia alkoholu (np. poranne piwo)...

\* Gdy używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie)...

\* Gdy rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane...

**MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE JESTEŚ UZALEŻNIONY - NIE CZEKAJ, IDŹ DO SPECJALISTY, PAMIĘTAJ UZALEŻNIENIE TO NIE KATAR SAMO NIE PRZEJDZIE !!!**

źródło: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

**Dziecko bało się pijącego taty - nie prosiło bym przestał.** Zamknęło się w sobie i w swoim pokoju. W kuchni mijaliśmy się bez spojrzenia w oczy. Na początku dobrze się uczyło. Jednak moje większe picie odbiło się pogorszeniem w nauce. Nie poszło do wymarzonego liceum. Konsekwencje mojego picia będą odbijać się do końca życia. Pamiętam, że zrobiłem ogromny wstyd dziecku, kiedy pijany pojechałem, by je odebrać ze szpitala.

Życie zaczęło się zmieniać od momentu, kiedy chłopak z Grupy Anonimowych Alkoholików przyszedł i zaproponował mi pomoc. Byłem wówczas w momencie totalnego doła, kiedy nie chciało mi się nic robić ani żyć. Myślałem, że stracę pracę, rodzinę. Trafił na odpowiedni moment. Zaufałem wówczas innym, gdyż wiedziałem, że nie ma już dla mnie wyjścia i sam sobie nie poradzę. Nie wracałem do domu już przez trzy dni. Polica mnie szukała, rodzina się martwiła – a ja piłem i nic mnie nie interesowało. Nie było nic droższego od alkoholu, nic ważniejszego od jego zdobycia.

Bardzo trudny był moment powrotu do pracy i przyścia do AA. Ale była też wielka radość, że jestem wśród ludzi, którzy wyszli z nałogu. Każdy rok trzeźwości jest inny. Z powodu abstynencji nie ucierpiałem ani ja, ani rodzina, ani znajomi. Spotkały mnie same dobre rzeczy.

**Słowo przepraszam jest potrzebne.** Jednak ważniejsze jest dla mnie to, co muszę robić, by wszystko naprawić. By dać bliskim to, co kiedyś zabierałem. By czuli się bezpiecznie i nie musieli się mnie wstydzić. Żeby wiedzieli, że mogą na mnie liczyć. Długi spłaciłem w krótkim czasie. Więzi rodzinnych nie da się naprawić z dnia na dzień.

Mama bardzo wycierpiała z powodu mojego picia. Do tej pory bierze leki antydepresyjne. Staram się jej pomagać, panować nad sobą. Wiem, ile jej zawdzięczam i ile musiała przeze mnie wycierpieć. Jak sobie wyobrażę, że moje dziecko mogło by tak zrobić, jak ja kiedyś robiłem, to jest to dla mnie nie do zniesienia. Wydawało mi się, że jak mnie nie ma kilka dni w domu i nikt o mnie nic nie wie, i ja nic nie robię, to wszystko jest w porządku. A co mama musiała przeżywać i cierpieć. Jak dziecko spóźnia się kilka minut, to ja już patrzę na zegarek.... Teraz rozumiem co czuła.

Widzę, ze strony matki, żony i dziecka, że gdy przestałem pić, to one są weselsze, spokojniejsze. Nie piję już sześć lat. Gdy spóźniam się do domu, to nikt już nie zwraca za bardzo uwagi. Na początku

wszyscy się denerwowali – myśleli, że znów piję.

Moja rodzina nie wraca już do okresu, kiedy piłem. Oczywiście pamiętają, ale nie chcą wspominać. Ja do tego wracam, jednak tylko w określonych sytuacjach. Dostałem coś za darmo i moim obowiązkiem jest teraz coś dać z siebie. Jeżeli mogę komuś pomóc i ktoś przeżyje nawet miesiąc na trzeźwo, to już jest plus. Kiedy przyszedłem do grupy AA to zostałem bardzo dobrze tu przyjęty. Nauczono mnie, jak żyć w trzeźwości.

**Staram się nie bywać już w środowisku pijącym, bo ono nic mi nie da.** Przed imprezami, na których był alkohol, bardzo źle się czułem. Wymyślałem tysiąc wymówek, dlaczego nie chcę pić. Na moją pierwszą imprezę pojechałem samochodem. Teraz jest już dobrze. Nikomu nic nie tłumaczę, po prostu mówię, że nie piję. Przychodzi mi to bardzo łatwo i lekko. Nikt mnie nie namawia, nie zmusza. Wszyscy traktują mnie normalnie. Na początku rodzina bardzo mi pomagała. Pierwsze święta były bez alkoholu. W chwili obecnej w domu nie ma alkoholu. Kupuje się tylko według potrzeby. Ja nie kupuję – robi to żona lub mama. Kiedy po terapii dostałem od klienta piwo, w ramach wdzięczności – nie wiedziałem co z nim zrobić. Kiedy wracałem do domu wyrzuciłem do kosza. To było dwa tygodnie po powrocie z terapii. Zrobiłem to bardzo spontanicznie i byłem bardzo zadowolony. Pamiętam ten moment do tej pory.

**Pijący człowiek musi ponosić konsekwencje tego, co robi po wypiciu.** Nie wolno mu służyć, usprawiedliwiać ani go kryć, bo to tylko odciąganie w czasie. To jest współuzależnienie. Można mu dać jeść, dać schronienie, by nie spał na mrozie. Nie można jednak nad nim nadskakiwać i się litować, bo to prowadzi do kolejnych dni, tygodni i lat picia. Im wcześniej to zrobimy, tym więcej zaoszczędzimy sobie i jemu cierpienia. To jest bardzo bolesne, ale nie ma innej drogi. Często jest tak, że mimo wszystko chronimy bliskich. Widziałem na terapii młodego chłopaka, który po wypiciu alkoholu spowodował wypadek. Miał około dwudziestu lat i ten sam problem co ja. Rodzice chcieli go uchronić i nikt nie mógł im przetłumaczyć, że źle robią.

Kiedy widzę pijaną matkę, kobietę w ciąży lub pijanych małych mam różne odczucia. Zależy to od sytuacji, dnia i mojego nastroju. Jest to złość, współczucie lub żal. Kiedyś jechałem na naszą trzeźwością imprezę. Po drodze widziałem



człowieka bez jednego buta, w stanie tragicznym. Był bardzo wyniszczony przez długie picie. Zrobiło mi się bardzo przykro. Ale z drugiej strony pomyślałem, że jestem szczęśliwcem. Dziękuję Bogu, że idę do ludzi – trzeźwy i ładnie ubrany. **A tu idzie syn, czyjś mąż i ojciec, a wygląda gorzej niż zwierzę – to alkohol...** On zapewne nie chciał tak wyglądać, ani tak się czuć, żaden z nas tego nie chce, a jednak tak się dzieje. Po terapii zupełnie inaczej widzę pijanych ludzi. Kiedyś wydawało mi się, że wszyscy piją. A tu się okazuje, że tak nie jest. Prawie wszyscy są trzeźwi i normalnie funkcjonują. Kiedy widzę takich ludzi, to też mi pomaga wytrwać w trzeźwości. Przypominam sobie, że jestem taki sam jak ten pijany człowiek, tylko ja teraz nie piję. Granica jest bardzo krucha. Stoi na niej tylko pierwszy alkohol. Nie wypieram się tego środowiska i wcale nie czuję się od nich lepszy.

Z grupą spotykamy się kilka razy w tygodniu. W środy jest mityng zamknięty. Mówi się wówczas o rzeczach ważnych: kim się było, co się przeżyło i co jest teraz. Mówimy wówczas tylko o sobie i swoich doświadczeniach. Pozwala to zachować trzeźwość. Są też mityngi otwarte, na które można przychodzić z zewnątrz. Na początku przychodziła moja żona, by zobaczyć na czym to polega. W okresie zimowym niektórzy przychodzą każdego dnia. Zamiast do baru, przychodzimy do klubu na kawę, by wspólnie spędzić czas i pobyć między ludźmi. Trzeźwienie polega na kontakcie z osobami, które również nie piją. Są tu tacy, którzy przychodzą nawet po dziesięć lat. Jest to trzon trzeźwiących, którzy wiedzą więcej, mogą pomóc i zainterweniować w razie potrzeby. Tylko klubowicze wiedzą co czują nowicjusze, kiedy muszą pierwszy raz przyjść na spotkanie. W skali roku przewijają się ok. dwudziestu osób. Niestety, tylko jedna

piąta zostaje. Najmłodszy klubowicz ma ok. 22 lat, najstarszy ok. 70. Status materialny, przedział wiekowy i wykształcenie pijących nie ma znaczenia.

Każdy ma szansę wyjść z matni, z choroby alkoholowej. Każdy przeżyty na trzeźwo dzień jest piękny i wartościowy. Całe życie się zmienia. Trzeba tylko spróbować się przełamać. Nieważne, czy będzie to przyjscie na terapię, rozmowa z psychologiem, terapeutką, czy innym człowiekiem, który miał problem i teraz nie pije. Każdy sposób jest dobry. Jednemu się uda, drugiemu nie. W uzależnieniu alkoholowym, często przy pierwszym podejściu się nie udaje, ale nie trzeba się zniechęcać i warto spróbować jeszcze raz. Ja należę do tych szczęśliwców, którym się udało.

wysłuchała **Emilia Rynkowska**

## OPINIA p.o. specjalisty terapii uzależnień

Żyjemy w kulturze podlanej alkoholem, towarzyszy on nam od narodzin, aż po sam grób, nasze społeczeństwo żyje w przeświadczeniu, że nie ma udanej uroczystości bez alkoholu. Zaczyna się bardzo niewinnie, na urodzinach u znajomych, dyskoteci, po pracy, jedno, dwa piwa, osoba pijąca szybko dostrzega, że alkohol pozwala się rozluźnić, mieć lepsze samopoczucie, złagodzić cierpienie i doznać ulgi. W krótkim czasie dochodzi do utraty kontroli nad piciem, co jest koronnym dowodem rozwiniętej choroby alkoholowej, polegającej na tym, że ilekroć alkoholik postanowi wypić określoną ilość alkoholu, wypija go więcej. Jak powiedział jeden z trzeźwiących alkoholików z ruchu AA „alkoholik może obiecać, iż nie będzie pił przez lata i dotrzyma słowa, ale nie dotrzyma słowa gdy obieca, że wypije tylko jeden kieliszek”. I tak, alkoholik pije pomimo tego, że rujnuje sobie życie jak i rodzinie, ponieważ bez alkoholu czuje się bardzo źle, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Historia opisana powyżej jest bardzo podobna do historii innych alkoholików, ponieważ alkoholizm jest chorobą, która podobnie jak grypa czy cukrzyca ma swoje objawy, które przebiegają podobnie u osób, które zachorowały na zespół zależności alkoholowej. Choroby tej nie da się wyleczyć, tzn. sprawić, by osoba uzależniona ponownie zaczęła pić w sposób kontrolowany, możemy jedynie zatrzymać ją, by nie rozwijała się dalej. Konieczne jest tu leczenie, czyli podjęcie terapii uzależnienia, jak również uczestnictwo w mityngach grupy AA. Podczas terapii uzależnienia pacjent poznaje czym jest choroba alkoholowa, by móc ją zrozumieć i zaakceptować, uczy się jak rozpoznać, radzić sobie i zapobiegać nawrotom choroby, a także zostaje wyposażony w podstawowe umiejętności społeczne oraz w sposoby radzenia sobie ze stresem. Natomiast podczas uczestnictwa w mityngach grupy AA, trzeźwiący alkoholik otrzyma od uczestników mityngu wsparcie duchowe, siłę i nadzieję, jak również usłyszy doświadczenia innych trzeźwiących alkoholików. To wszystko sprawia, że alkoholik nie czuje się sam i łatwiej jest mu radzić sobie bez alkoholu. Powyższy przykład jest dowodem na to, że każdy ma szansę wyjść z matni.

mgr Agnieszka Łobodzińska

## NIE JESTEŚ SAM – ZWRÓĆ SIĘ O POMOC!

**MIĘSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH - URZĄD MIASTA HAJNÓWKA / PUNKT KONSULTACYJNY W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA PRZEMOCY W RODZINIE** pok. 14, pn.-pt. w godz. 8.00-15.00, tel. 85 682 64 40, koordynator Joanna Wróbel

**HAJNOWSKI KLUB ABSTYNETÓW „DĄB”**, ul. Ks. Wierobieja 18, tel. 85 876 73 03, pn.-pt. w godz. 10.00-12.00 i 16.00-21.00, sob.-niedz. w godz. 16.00-20.00

**Grupa Wsparcia „AL-ANON”** – pon. w godz. 18.00-20.00

**Grupa Wsparcia „AA”** – śr. i pt. w godz. 18.00-20.00

**Punkt konsultacyjny przy Klubie Abstynentów** na ul. Wierobieja, dla osób dotkniętych chorobą alkoholową i ich rodzin, Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA), prowadzi Tadeusz Wojtulewicz, godziny otwarcia: pierwszy piątek każdego miesiąca w godz. 14.00-19.00

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I LECZENIA UZALEŻNIEŃ SPZOZ**, ul. Piłsudskiego 10, tel. 85 692 90 04, pn.-pt. w godz. 8.00-16.00

**GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH, URZĄD GMINY W HAJNÓWCE** I piętro pok. 38, pn.-pt. w godz. 7.30-15.30, tel. 85 682 31 95, koordynator Raisa Nowik

**MŁODZIEŻOWY OŚRODEK TERAPII I READAPTACJI „ETAP”/ STOWARZYSZENIE POMOCY OSOBOM ZAGROŻONYM UZALEŻNIENIEM I UZALEŻNIONYM** w Białymstoku, ul. Włókiennicza 7, tel. 85 744 52 24, 85 744 50 26

**POGOTOWIE DLA RODZICÓW PIJĄCYCH NASTOLATKÓW „POMARAŃCZOWA LINIA”** połączenie bezpłatne 0-801-14-00-68

# Choroba alkoholowa i jej leczenie

**Uzależnienie od alkoholu jest zaburzeniem przewlekłym, postępującym potencjalnie śmiertelnym. Może wystąpić bez względu na płeć, wiek, poziom intelektualny, wykształcenie czy wykonywany zawód. Zaczyna się i rozwija podstępnie, bez świadomości pijącego.**

W świetle nowoczesnej wiedzy uzależnienie od alkoholu jest chorobą wieloczynnikową, bio-psycho-społeczną, uszkadzającą funkcjonowanie człowieka w sferze somatycznej, psychologicznej, społecznej i duchowej. Model leczenia tego schorzenia musi być dostosowany do takiego sposobu postrzegania tej choroby. Uzależnienie od alkoholu może być powstrzymane, jeżeli osoba dotknięta tą chorobą podejmie systematyczne leczenie w poradni lub oddziale leczenia odwykowego. Cenną pomoc również uzyskuje się w środowi-

skach wzajemnej pomocy, takich jak Wspólnota Anonimowych Alkoholików lub Klubach Abstynenta. Osoba uzależniona wchodząc w proces leczenia ma przed sobą długą, trudną drogę leczenia.

Często pierwszym etapem jest uzdrawianie organizmu, czyli odtrucie organizmu oraz leczenie różnego rodzaju chorób spowodowanych przewlekłym zatruciem, niedożywieniem, brakiem witamin i innych substancji potrzebnych dla zdrowia. Następnym etapem są zmiany psychologiczne, osoba uzależniona uczy się rozumienia siebie, swojego życia i swojej choroby, porządkuje swoje życie uczuciowe. Uczy się konstruktywnych

sposobów zaspokajania swoich potrzeb oraz umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia. Kolejnym etapem jest naprawa kontaktów z innymi ludźmi, chory uczy się odbudowywać związki z innymi ludźmi oraz wywiązywania się z zaniedbanych ról: rodzinnych, społecznych i zawodowych. Trzeźwiejący alkoholicy odnajdują podstawowe wartości, które poprzednio lekceważyli i niszczyli, i starają się realizować je w swoim nowym życiu.

**Jedyny sposób na uratowanie życia osoby uzależnionej, to całkowita abstynencja oraz nauka zapobiegania nawrotom choroby.**

**Joanna Wróbel**

Na zdjęciu Hajnowski Klub Abstynentów.



## Dane Komendy Powiatowej Policji w Hajnówce na rok 2009 (w porównaniu z rokiem 2008)

### ZDARZENIA PO SPOŻYCIU ALKOHOLU

Na terenie powiatu hajnowskiego zaistniało **510** zdarzeń drogowych (wzrost o 66, w porównaniu z rokiem poprzednim) popełnionych przez **478** sprawców (wzrost o 54). Aż **491** (wzrost o 67) zostały popełnione przez **470** nietrzeźwych kierujących (wzrost o 63).

W **40** wypadkach drogowych, (wzrost o 1) zginęło **11** osób (więcej o 6) oraz **51** osób zostało rannych (mniej o 9).

Na naszych drogach zaistniało **232** kolizji drogowych (mniej o 38), których sprawcami było **6** nietrzeźwych kierujących (mniej o 11).

Policjanci ujawnili **470** nietrzeźwych kierujących (wzrost o 63), zatrzymali **167** uprawnień do kierowania (mniej o 4) oraz **584** dowodów rejestracyjnych (mniej o 54). Za naruszenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym sporządzili **252** wnioski o ukaranie do Sądu Grodzkiego (więcej o 10), nałożyli **3921** mandatów karnych (wzrost o 407) oraz **1904** osoby pouczyli stosując środki oddziaływania poza karnego (mniej o 8373).

Mając na uwadze wyżej wymienione efekty działań, stwierdzić należy, iż w dalszym ciągu zagrożenie w tym zakresie jest bardzo duże i poprawa stanu bezpieczeństwa na drogach będzie jednym z głównych kierunków działań naszej Komendy w br.

### PRACA PREWENCYJNO-PROFILAKTYCZNA

- w pomieszczeniach dla osób zatrzymanych (PDOZ) umieszczono **522** osób (więcej o 37), z czego **370** celem wytrzeźwienia (więcej o 75);

- z miejsc publicznych izolowano **806** osób nietrzeźwych (wzrost o 363), z czego **368** osób umieszczono w (PDOZ) do wytrzeźwienia, **4** w Izbie Wytrzeźwień i **107** odwieziono do miejsca zamieszkania (w 2008r. - 103);

- na gorącym uczynku przestępstwa lub w bezpośrednim pościgu zatrzymano **742** sprawców (więcej o 110), z czego **210** (więcej o 2) to sprawcy przestępstw kryminalnych, zaś pozostali to nietrzeźwi kierujący;

- w ramach działań „Nie bądźmy obojętni”, w sezonie zimowym „uratowano” od zamarznięcia **69** osób (w 2008 r. - 43);

- sporządzono **118** wniosków o leczenie odwykowe osób nadużywających alkoholu (mniej o 16).

**oficer prasowy KPP w Hajnówce mł. asp. Tomasz Snarski**

### Kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem, a w stanie po użyciu alkoholu wykroczeniem drogowym!

Jeżeli...	...to maksymalne zagrożenie środkiem karnym i karą jest:
kierujesz pojazdem w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka	zakaz prowadzenia pojazdów do 3 lat oraz do 30 dni aresztu, albo grzywna do 5 tys. zł.
kierujesz pojazdem w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego	zakaz prowadzenia pojazdów do 10 lat oraz pozbawienie wolności do lat 2 i grzywna do 720 tys. zł.
spowodowałeś wypadek drogowy ze skutkiem śmiertelnym będąc pod wpływem alkoholu lub środka odurzającego	zakaz prowadzenia pojazdów na zawsze oraz pozbawienie wolności do lat 12 i grzywna do 720 tys. zł.

źródło: Ministerstwo Transportu

Jeśli chcesz podzielić się z czytelnikami Gazety Hajnowskiej swoją historią, skontaktuj się z redakcją. Zapewniamy dyskrecję i anonimowość.



**Pewnie nie każdy z mieszkańców naszego miasta wie, że w Hajnówce działa koło ikonograficzne.** Istnieje ono już blisko 6 lat na terenie Zespołu Szkół z Dodatkowym Nauczaniem Języka Białoruskiego, a grupa liczy ponad 10 osób. Koło prowadzi pan Michał Juszczyk, magister filozofii, który na co dzień uczy w tejże szkole wiedzy o społeczeństwie i podstaw przedsiębiorczości. Jak mówi pan Juszczyk, owe koło założył, by dać młodzieży szansę na obcowanie ze sztuką, jaką niewątpliwie jest pisanie ikon. Jednak napisanie ikony to nie tylko forma sztuki. Jest to też z

pewnością wielkie przeżycie religijne dla każdego wierzącego człowieka, dlatego w zajęciach biorą udział nie tylko młodzież wyznania prawosławnego. Koło ikonograficzne nie tylko pomaga rozwijać kunszt malarcki i wyobraźnię, ale również uczy pokory i cierpliwości. Napisanie jednej ikony na zajęciach zajmuje około 6 miesięcy! Właśnie, jak słusznie zauważyliśmy, mówimy o „pisaniu ikon”, a nie o ich malowaniu. Określenie „pisanie ikon” jest już spopularyzowane, zwłaszcza przez autorów rosyjskich i polskich. Podkreśla sakralny i liturgiczny charakter ikony, a nie ikonę jako obraz, czy też dzieło sztuki, oraz proces jej powstawania. W wizerunku przedstawionym na ikonie zawarte są treści ewangeliczne. Jest to w pewnym sensie



Ewangelia dla ludzi, którzy nie chcą lub nie umieją czytać. Można zaryzykować stwierdzenie, że jest to pewny rodzaj kolorowego Pisma Świętego. Młodzi ludzie prace wy-

konują samodzielnie z drobną pomocą „mistrza”, który udziela im szczegółowych porad. Doradza w kwestiach szkiców, czy też kolorów lub farb. Jeśli chodzi o farby i potrzebne przybory można je kupić w sklepach w Białymstoku, ale dla uczestników koła dostępne są one w szkole. Jedyne, co młodzież musi mieć ze sobą, to drewniana deska, na której będzie pisana ikona, żelatynę - potrzebną do zrobienia podkładu pod farby oraz wedle uznania złoto, którym może być ozdobiona ikona. Ciekawostką jest użycie jajka, które jest spójnikiem do farb oraz niekiedy naturalnych pędzelków z włosia wiewiórki! Ikony wykonywane są przez uczniów na ich własny użytek. Rzadko zdarza się prezentacja prac, a szkoda, ponieważ niektóre są naprawdę piękne. Wszystkich chętnych do udziału w kole zapraszamy do Zespołu Szkół z Dodatkowym Nauczaniem Języka Białoruskiego do sali 106 w piątki od 14.30.

**Paulina Siczekiewicz**



## RAFAŁ ROSZCZENKO ZAKWALIFIKOWAŁ SIĘ DO NASTĘPNEGO ETAPU WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU MATEMATYCZNEGO

25:5

$a \cdot b$

2+5

Etap rejonowy Wojewódzkiego Konkursu Matematycznego odbył się 11 lutego 2010 r. w Bielsku Podlaskim. Wzięło w nim udział 58 uczniów. 10 uczniów zakwalifikowało się do etapu wojewódzkiego. Hajnówkę będzie reprezentował jeden uczeń - Rafał Roszczenko z kl. VI a ze Szkoły Podstawowej nr 5. Etap wojewódzki odbędzie się 3 marca 2010 r.

A. Choroszewska

## CZWARTKOWY OBIAD DIABETYKÓW

**Dnia 11 lutego 2010 r. w Spodkach w Białymstoku odbył się Czwartkowy obiad diabetyków. W uciechu udział wzięli diabetycy z Białego-stoku, Bielska Podlaskiego, Siemiatycz i z Hajnówki.**

Podczas ostatniego spotkania gotowaniem zajęli się Elżbieta Rajewska-Nikonowicz - Dyrektor ROPS, Lech Michalak - prezes Stowarzyszenia Diabetyków, Oddział w Hajnówce oraz Jan Prokopiuk - ze Stowarzyszenia na rzecz

Osób Niepełnosprawnych „Szansa” z Bielska Podlaskiego.

W programie było również szkolenie prof. Kinalskiej i występ zespołu „Cymes”. Obiady czwartkowe organizowane są raz w miesiącu przez Danutę Roszkowską - prezes Oddziału Diabetyków w Białymstoku.

**Emilia Rynkowska  
fot. Danuta Dembowska**





# INTERNETOWE SIEROTY

**Na początku są luźne, wirtualne rozmowy. Później bardzo bliskie, które z biegiem czasu przekształcają się w realne spotkania. A wszystko zmierza w jednym kierunku - prowadzą do rozpadu rodziny. Problem matek szukających partnerów poprzez Internet jest zjawiskiem, które coraz częściej dotyka uczniów.**

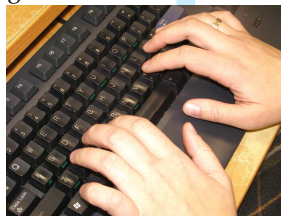
Matki uważają, że ich związki są nieudane. Podążają za wirtualną zmianą swojego dotychczasowego życia. Siadają więc przy komputerze, wchodzą na czaty, komunikatory, portale społecznościowe. Poprzez nowy związek szukają odmłodzenia. Są tak zafascynowane nowymi znajomościami, że nie spostrzegają co dzieje się wokół. Zdarza się, że kobiety zapominają o swoich zobowiązaniach wobec rodziny. Nie dbają o dom, nie przygotowują posiłków, nie pomagają dzieciom w pracach domowych. Cały swój czas poświęcają tylko i wyłącznie rozmowom przez Internet. Nie zdają sobie sprawy z tego, że swoim dzieciom fundują przez to piekło. W domu są kłótnie, rozstania i w końcu rozwody. Mama wiąże się z panem, choć często nowy związek okazuje się pomyłką. Niestety na tym się nie kończy. Siada do Internetu i poszukuje nowych towarzyszy życia, często coraz młodszych. **Zdarza się, że nowy partner jest niewiele starszy od jej własnych dzieci.**

Dzieci same nie wiedzą czy matka jest matką, czy koleżanką. Jej przyjaciel - ojczymem, wujkiem, czy przelotnym kolegą. Zacierają się wszelkie funkcje wartości. Matka i jej przyjaciel nie mają autorytetu. Dzieci zaczynają po koleżeńsku odnosić się do wszystkich dorosłych, również nauczycieli. Ojcowie starają się przyciągnąć dzieci i zapewnić im spokój i bezpieczeństwo. Niestety, część sobie odpuszcza i dzieci stają się niczyje. Matka zajęta jest swoim życiem, ojciec - swoim, a dziecko jest w środku. Daje mu się pieniądze na uspokojenie własnego sumienia, pozwala robić to, na co ma ochotę. Wkrótce zaczyna wychodzić i wracać do domu o różnych porach dnia i nocy. Ogląda co chce w telewizji i w Internecie. Rodzic nie zauważa nawet, że dziecko przychodzi do domu pijane, naćpane. **To jest nowy rodzaj sieroctwa.** Niby ma dwoje rodziców, a praktycznie nie ma nikogo. Rodzice nie są zainteresowani wychowywaniem własnych dzieci, co można zaobserwować jest w szkołach. Kiedy dziecko nie ma wspar-

cia w domu, a wręcz same problemy - zaczyna opuszczać się w nauce.

**Problem istnieje we wszystkich hajnowskich szkołach.** Niektóre dzieci o tym mówią, inne wstydzą się i próbują poradzić sobie same. Nie wiadomo od kiedy istnieje problem, jednak jego nagminność obserwuje się od czterech lat. Nie ma jeszcze konkretnych danych. Część dzieci wyjeżdża, część, która znalazła się w takiej sytuacji, nie chce o tym mówić. Wszystkie pochodzą z normalnych rodzin, z większymi, bądź mniejszymi problemami. W 18 przypadkach to 17 mam i jeden tato poszukują internetowych przyjaciół. Wirtualne związki trwają od sześciu miesięcy do dwóch lat. Po tym okresie często następuje rozwód. Niektórzy rodzice wyprowadzają się z domu (cztery mamy wyjechały do innych miast, jedna za granicę). Prawie wszystkie zabrały ze sobą dzieci. Nowe związki są nieformalne, a ich owocem są kolejne dzieci. Młodym istotom trudno pogodzić się z tym, że jeden związek matki się kończy a zaczyna nowy. Każdy, do kogo się przyzwyczajają, wcześniej czy później je opuszcza. Nie potrafią nikomu zaufać. Szczególnie przy kolejnych partnerach swoich rodziców. Dom jest dla dziecka całym światem, który nagle się rozpada. Dzieci na początku są bardzo ufne, ale kiedy zawiedzie je kolejna dorosła osoba, zaczynają się izolować, ufać swoim rówieśnikom. Łączą się wówczas w nieformalne grupy z innymi dziećmi, które również przeżywają swoje problemy, gdyż nie muszą się przez sobą wstydzić. W dorosłym życiu nie potrafią właściwie dobrać partnerów. Nie szukają kogoś lepszego od siebie, tylko gorszego, a co najmniej takiego samego jak oni sami. Powielają schematy, gdzie wchodzi się wcześniej w alkohol, palenie papierosów. Gdy spędzają wspólnie czas - chcą czuć się dorośli - szpanują. Co widać po ubiorze dziewcząt. Najgorzej, gdy zaistniała sytuacja dzieje się, gdy dziecko jest w gimnazjum. Dziewczętom wydaje się, że są dorosłe i w wieku piętnastu lat zaczynają dysponować własnym ciałem. Niestety, przewartościowała się intymność między dwojgiem ludzi. Na szczęście są też dziewczęta, które mają „kręgosłup moralny” i twardo trzymają się zasad.

**Emilia Rynkowska**



## OPINIA pedagoga szkolnego

Jako pedagodzy szkolni zdajemy sobie sprawę z wagi problemu, gdyż obejmuje on swoim zasięgiem wszystkie szkoły w Hajnówce i nie tylko. Jest to już zasięg ogólnopolski. Sytuacja staje się nagminna - nie są to już pojedyncze przypadki. Tworzą się pewne schematy: ojcowie lub matki nawiązują znajomości przez internet; rodzice się rozstają, bądź są ze sobą, ale wciąż podtrzymują internetowe znajomości. Szukają w Internecie zrozumienia, pocieszenia. Nie próbują budować związku, w którym już są. Nie umacniają tego, co mają w zasięgu ręki, a przecież na odległość każdy człowiek może kreować siebie na kogoś innego. Trzeba więc dążyć do tego, by żyć w zgodzie z partnerem realnym, a nie z wirtualnym. Wszystkie związki przechodzą kryzysy, które trzeba przezwyciężać, rozwiązywać realne problemy, a nie uciekać w znajomości internetowe, by szukać ich rozwiązania.

**mgr Mariola Nabokow-Rosłoń**

BEZPŁATNE OGŁOSZENIA  
DROBNE

### SPRZEDAM

**Mieszkanie w bloku** o pow. 40m<sup>2</sup>  
(tel.500 173 995)

**Działka budowlana** o pow. 0,17 ha  
(tel. 85 683 42 45)

### INNE

#### **Podaruj nam 1% podatku**

- Polski Związek Niewidomych Okręg Podlaski, Koło Terenowe w Hajnówce KRS 0000036695
- Hajnowskie Stowarzyszenie Ochrony Zwierząt „CIAPEK” KRS 0000277869
- Fundacja Edukacyjna Jacka Kuroń, na Uniwersytet w Teremiskach i Teatr w Stodole KRS: 0000221831

## FERIE ZIMOWE

**Podczas ferii zimowych 2010 w Oddziale dla Dzieci i Młodzieży Miejskiej Biblioteki Publicznej odbywały się zajęcia, w których uczestniczyły przedszkolaki i dzieci z młodszych klas szkół podstawowych.** Na zajęciach pt. „Zimą wkoło jest wesoło” były gry, zabawy, quizy, zgaduj-zgadule (rozpoznawanie cytatów z książek, ukryte w zdaniach nazwiska pisarzy, pomieszane tytuły, wesołe rymy).

Ci, którzy chcieli wykonać figurki narciarzy, ruchome bałwany ze śniegu, karnawałowe maski, ruchome pingwinki i inne, przyszli na zajęcia pt. „Lód i śnieg”.

Podczas spotkania „Książka na ferie” najmłodszy zapoznali się z ciekawymi pozycjami książkowymi, znajdującymi się w Oddziale dla Dzieci i Młodzieży; przeglądali m.in. książki instruktażowe (nauka jazdy na nartach, łyżwach, nauka pływania), a także przewodniki na wycieczki po Hajnówce, Puszczy Białowieskiej i okolicach.

Młodzież korzystała z komputera i programów multimedialnych.



fol. MBP

**W trakcie ferii zimowych w Hajnowskim Domu Kultury odbywało się wiele interesujących zajęć dla dzieci i młodzieży.**

Ferie zimowe w pracowni plastycznej upłynęły pod znakiem papieru. Majsterkowanie z papierem i poznanie przy tym podstawowych technik jego obróbki, takich jak: cięcie, rwanie, składanie i zaplatanie papierowych pasków sprawiło dzieciom dużo przyjemności. Na zajęcia ph. „Makrama – sztuka z węzłów” przyszły dzieci, chcące poznać nową technikę plastyczną. Zajęcia poprowadziła Anna Leoniak.

26 stycznia Dom Kultury zaprosił dzieci na spektakl teatralny pt. „Jaś i Fasola”, a 2 lutego na bal przebierańców pn. „U króla Lula”. Piękne stroje nadały wyjątkowy charakter imprezie, a zabawa przy skocznych rytmach nie pozwoliła „usiedzieć w miejscu”.

4 lutego 2010 r. odbyły się zajęcia ph. „Razem nam wesoło”. Wszyscy świetnie bawili się w zabawy piłką, rywalizowali w zawodach, skacząc na najdłuższej skakance. Kalambury i wspólne rysowanie jednego obrazka rozśmieszyło wszystkich do łez.



fol. HDK

**Ośrodek Sportu i Rekreacji przygotował bogatą ofertę sportowo-rekreacyjną, która zadowoliła najbardziej wybrednych.** Były gry i zabawy na świeżym, mroźnym powietrzu oraz piłka nożna, piłka siatkowa i tenis stołowy w cieplej sali gimnastycznej.

W tym roku „Młodzieżowa Feryjna Liga Siatkówki” przyciągnęła rekordową liczbę zawodniczek i zawodników z Hajnówki, Kleszczel i z Białowieży. Mecze rozgrywane były na bardzo wysokim poziomie.

Popularnością cieszyła się również gra w piłkę nożną. Niezwykle zaciętą rywalizację zapewnili zawodnicy z Hajnówki i z Dubin, którzy grają w piłkę wyczynowo.

Tenis Stołowy od zawsze był popularną i lubianą przez wielu dyscypliną sportu. Dlatego też, Ośrodek Sportu i Rekreacji cyklicznie organizuje Turnieje Tenisa Stołowego im. Bogdana Lewczuka.

Frekwencja na imprezie „MY SIĘ ZIMY NIE BOIMY” zaskoczyła nawet organizatorów. Śniegowe gry, zabawy, płasy, zawody saneczkarskie oraz gra w hokeja wciągnęły nie tylko dzieci, ale i ich opiekunów.



Emilia Rynkowska

REKLAMA



**17-200 Hajnówka ul. 11 Listopada 17 "DUOMED" tel. kom 604 570 979  
Rejestracja codziennie 11-16 tel. 85 873 20 00**

Gabinet specjalizuje się w leczeniu nieoperacyjnym żyłaków kończyn dolnych metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler. Udziela również konsultacji chirurgicznych, kwalifikuje do zabiegów chirurgicznych oraz usuwa zmiany skórne z niezbędną histopatologią/diatermia/.

## BIBLIOTEKA POLECA

### „Jadąc do Babadag” Andrzeja Stasiuka

O tym, że podróżę kształcą, wie każdy z nas, ale że są one „po prostu stosunkowo zdrowym rodzajem narkotyku”, wie na pewno Andrzej Stasiuk, którego książka „Jadąc do Babadag” zdaje się być potwierdzeniem tego, jakże śmiałego wyznania autora.

Blask europejskich stolic, najdalsze i najdziksze zakątki świata nie są dzisiaj nierealnym marzeniem. Wystarczy dysponować odpowiednią ilością gotówki, wsiąść w samolot, a za kilka godzin można znaleźć się w dowolnym miejscu na ziemi. Jednak tylko nieliczni decydują się na najstarszy na świecie rodzaj podróży - włóczęgę, bez wytyczonej trasy, do miejsc nie tyle odległych, co zapomnianych, których na próżno szukać w kolorowych folderach biur podróży. W taką drogę niejednokrotnie wyruszał Andrzej Stasiuk, a celem jego wojaży były peryferia Europy: Słowenia, Węgry, Albania, Mołdawia i Rumunia. Dość nietypowa to trasa, bowiem szerokim łukiem omijał on stolicy tych krajów, zaszwyjąc się i rozkoszując urokiem najbardziej „zapomnianych” wioszek, w których czas zatrzymał się dawno temu, a zachodnia cywilizacja nie skaziła jeszcze miejsc i ludzi tam żyjących. „Jadąc do Babadag” nie przypomina typowego reportażu; strzępki wspomnień, obrazów, miejsc, przedmiotów, zebrane i spisane przez Stasiuka, przypominają raczej dziennik włóczęgi, choć próżno doszukiwać się tam chronologii czy spójności faktów i miejsc. Ten pozorny chaos, będący świadomym zamierzeniem Stasiuka i zupełnie przez niego kontrolowany, ma mu pomóc w uchwyceniu i zapamiętaniu miejsc, które za kilka, czy kilkanaście lat, mogą zniknąć z krajobrazu Europy.

Przedmiotem zachwyty i zamiłowaniem Stasiuka jest rozpad, ten dosłowny, ukazany w rozwalającej się chacie, ale także ukryty w krajobrazie, mentalności, kulturze, które powoli odchodzą w zapomnienie. Specyficzny sposób patrzenia na świat, tak, by uchwycić najdrobniejszy element zanikającej rzeczywistości, wymagał od autora szczególnej wrażliwości i subtelności, gdyż opisywany przezeń krajobraz, na pierwszy rzut oka, piękny nie jest. Gęsto tu od biedy, brudu, znoju i ciężkiej pracy, taniego alkoholu, jednak pod piórem Stasiuka świat ten nabiera niesamowitych kształtów i kolorów. Trafne spostrzeżenia i refleksje nasuwające się autorowi podczas podróży po tym zakątku Europy, mają uniwersalny charakter, odnoszą się do każdego innego miejsca na ziemi.

Pełne ciepła i zrozumienia podejście do prostego człowieka, bez względu na narodowość czy wyznanie, pozwoliły Stasiukowi zrównać się z ludźmi „drugiej kategorii”, w których obronie staje on, jako Polak i Europejczyk. Tym samym zadaje kłam niektórym stereotypom narodowościowym, od lat funkcjonującym w naszej świadomości.

Nieodłącznym elementem krajobrazu „Jadąc do Babadag” są Cyganie, których na każdym kroku tropi Stasiuk. Wyrażnie fascynuje go ten wędrowny lud bez własnego państwa, który od wieków przemierza całą Europę, nie zatracając swojej indywidualności, kultury i wolności.

„Jadąc do Babadag” jest zdecydowanie książką „wielokrotnego użytku”, do której warto wrócić. Czytając ją, za każdym razem odnajdziemy w niej coś nowego, bo ogarnięcie jej wydaje się być czymś niemożliwym. Za każdym razem towarzyszyć temu będzie niewymuszona potrzeba, by całe jej fragmenty przepisać lub zachować w pamięci.

JK

## RADNI POWIATU HAJNOWSKIEGO NA IV MIEJSCU



Przez dwa dni reprezentanci powiatu hajnowskiego walczyli o Mistrzostwo Radnych Województwa Dolnośląskiego w Halowej Piłce Nożnej.



W zawodach, zorganizowanych pod honorowym patronatem Wojewody Dolnośląskiego i Marszałka Województwa Dolnośląskiego wzięło udział siedem drużyn (powiat oleśnicki, świdnicki, lubański, bolesławiecki, strzebiński, trzebnicki, wołowski, Miasto Wrocław i Hajnówka). Drużynę z naszego powiatu reprezentowali: Mieczysław Gryc, Jan Januszkiewicz, Mirosław Krasnopolski, Leon Mikulicz, Anatol Skiepmo, Andrzej Skiepmo, Piotr Szymaniak.

6 lutego radni z powiatu hajnowskiego wygrali trzy eliminacyjne mecze (Hajnówka - Lubań 3:2, Hajnówka - Wrocław 5:1, Hajnówka - Środa Śląska I 2:1). 7 lutego spotkali się w ćwierćfinałowym meczu z Oleśnicą i wygrali dużą przewagą punktową 7:1.

Niestety, w półfinałach Strzelin pokonał Hajnówkę (2:1), która uplasowała się na IV miejscu. W finale turnieju spotkali się radni ze Strzelina i Trzebnicy (7:3).

Najlepszym strzelcem mistrzostw został zawodnik z Hajnówki - Andrzej Skiepmo.

„Byliśmy drużyną najstarszą wiekowo i osłabioną kadrowo, gdyż w ostatniej chwili nie pojechało trzech zawodników” - mówi Andrzej Skiepmo. - W półfinale, przy wyniku 1:1, mieliśmy trzy 100%-owe okazje, które niestety nie zostały wykorzystane i straciliśmy bramkę z późniejszymi zwycięzcami turnieju”.

Hajnówka już po raz trzeci wzięła udział w turnieju. W ubiegłym roku nasi zawodnicy zdobyli mistrzostwo.

Emilia Rynkowska  
fot. Leon Małaszewski

REKLAMA

**KANCELARIA ADWOKACKA**



**Piotr Niemoćko**  
adwokat

sprawy cywilne:  
majątkowe, rodzinne, spadkowe, itp.

**sprawy karne • pisma procesowe • porady prawne**

Hajnówka, ul. Ks. I. Wierobieja 2 lok. 8  
tel. 085 682-32-86; kom. 0 506 105 055

Wykreśl wszystkie litry „t”  
- otrzymasz tytuły książek  
najczęściej czytanych przez  
najmłodszych

„PTTATN  
KTUTLTECTTZKA”  
„KOTSTZMATRTTNY  
TTKTAROTTLTETK”  
„TTPRTZYGOTDTTY  
MITTKOTTŁTAJTKTATT”  
„STTCTTOTOOTTBTY  
DTOTO”  
„FTRTTATNTKLTINTT”

Z literowej rozsypanki ułóż tytuły  
książek najczęściej czytanych przez  
młodzież

„TAPIĘNKIIM WMAIÓRWP”  
„P \_\_\_\_\_ W \_\_\_\_\_”  
„RARHY PTEROT  
„H \_\_\_\_\_ P \_\_\_\_\_”  
„DCWŁAA IPIIŚCEENR”  
W \_\_\_\_\_ P \_\_\_\_\_”  
„POOWICESĆ Z AIINRN”  
„O \_\_\_\_\_ Z N \_\_\_\_\_”  
„RRHAY EOTTRP”  
„H \_\_\_\_\_ P \_\_\_\_\_”

Po sznurku do mamy!

Zbierz z Pompikiem literki i ułóżcie z nich hasło



rys: żubra Pompika T. Samojslik, projekt E. Rynkowska

[www.dzieci.hajnowka.pl](http://www.dzieci.hajnowka.pl)