



Видання громадської організації
«Чернівецьке обласне Товариство польської
культури ім. Адама Міцкевича»

Nr 220 (801)

Lipiec 2025 r.

Ukazuje się od 30 lipca 1883 roku

Pismo społeczne, gospodarcze i literacko-kulturalne

Tradycje ludowe łączą pokolenia

26 czerwca 2025 roku w Jastrowiu rozpoczął się XXXVI Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny «Bukowińskie Spotkania». Pierwszy etap tego jednego z największych festiwali folklorystycznych w Europie z Jastrowia i Pily przeniósł się do Czerniowiec, gdzie odbył się 5-6 lipca

PREZENTACJA UKRAIŃSKIEJ edycji XXXVI Międzynarodowego Festiwalu Folklorystycznego „Bukowińskie Spotkania” – jednego z największych transgranicznych festiwali wędrownych w Europie – rozpoczęła się w sobotę 5 lipca o godz. 10.00 na ulicy Olgi Kobyłańskiej.

Przed Polskim Domem świąteczny nastrój mieszkańcom Czerniowiec zapewniły zespoły folklorystyczne z Polski: „Jastrowiaczy” z Jastrowia i „Jutrzenka” z Bolesławca, znani już na Bukowinie rumuńscy amatorzy „Piatra Soimului” oraz dziecięca orkiestra „Dor”.

Do gości dołączyły się zespoły folklorystyczne Towarzystwa Kultury Polskiej im. Adama Mickiewicza – „Wianeczek” (Dolne Piotrowce), „Echo Prutu” (Czerniowce) oraz „Edelweiss” – austriacko-niemieckiego Towarzystwa Kultury „Widrodzhennia”. Wszystkie zespoły zebrane przed Domem Polskim rozpoczęły świąteczny korowód po ulicy Kobyłańskiej śpiewem hymnu Festiwalu „Buki moje, buki...”

Przed Teatrem Olgi Kobyłańskiej... uczestników festiwalu powitali zastępca szefa obwodowej administracji wojskowej **Roman Hreba** oraz wicemer Czerniowiec **Jurij**



Lesiuk. Dyrektor festiwalu „Bukowińskie Spotkania” **Zbigniew Kowalski**, zwracając się do publiczności, powiedział, że jest to święto tradycji ludowej, pieśni, tańca i dźwięku na żywo. To most przyjaźni i jedności, który łączy pokolenia, narody, kultury i popularyzuje tradycje. „Kiedy szliśmy ulicą Kobyłańską, uświadomiłem sobie, że jesteśmy wdzięczni ludziom, którzy walczą za nas, dlatego dedykujemy im to święto. W zeszłym roku

myślałem, że to będzie ostatnie święto w czasie wojny. Ale niestety nie. Mam nadzieję, że nasze kolejne spotkania odbędą się na spokojnej Ukrainie” – dodał Zbigniew Kowalski.

Przez cały dzień przed Teatrem O. Kobyłańskiej ponad dwadzieścia grup artystycznych z obwodu czerniowieckiego, w tym amatorskie grupy wspólnot i stowarzyszeń narodowych, zachwycało publiczność energią i barwnością folkloru i utworów etnograficznych, pieśniarskich i choreograficznych.

Różnorodność narodową Bukowiny zademonstrowali zespoły folklorystyczne obwodowego Towarzystwa Kultury Polskiej im. Adama Mickiewicza „Wianeczek” (kierownik Maria Malicka) i „Echo Prutu” (kierownik Lilia Pyndyk) oraz zespół wokalny Austro-Niemieckiego Towarzystwa Kultury „Edelweiss” (kierownik Larisa Belowa).

Festiwal stał się prawdziwym świętem sztuki ludowej – pieśni, tańca, muzyki, ożywionej komunikacji i szczerej chęci zachowania i przekazania tradycji ludowych mieszkańców Bukowiny, zamieszkujących te tereny od niepamiętnych czasów i wzbogacających przez przedstawicieli różnych wspólnot narodowych.

Ten tradycyjny projekt etno-artystyczny od dawna jest symbolem przyjaźni i jedności, łączy pokolenia, narody i różne kultury, a



także popularyzuje ich twórcze osiągnięcia.

Ponieważ na Bukowinie od dawna panuje tradycja świętowania wszelkich świąt w gronie dużej rodziny, zwłaszcza o takiej skali, w tym roku, oprócz wyżej wymienionych gości zagranicznych, nasz obwód reprezentowała ukraińska strona twórcza festiwalu, w liczbie ponad dwudziestu barwnych grup z różnych stron Bukowiny.

(Ciąg dalszy na str.3).





Papież przyjął Zełenskiego

PAPIEŻ LEON XIV PODCZAS spotkania z ukraińskim prezydentem **Wołodymyrem Zełenskim** w *Castel Gandolfo* powtórzył gotowość przyjęcia w Watykanie reprezentantów Rosji i Ukrainy, by mogli prowadzić negocjacje – poinformowało po audiencji biuro prasowe Stolicy Apostolskiej. W czasie spotkania położono nacisk na znaczenie dialogu jako uprzywilejowanej drogi, by zakończyć działania zbrojne – podkreślił Watykan.

"Ojciec Święty wyraził ból z powodu ofiar i zapewnił ponownie o swojej modlitwie i bliskości narodu ukraińskiego, zachęcając do każdego wysiłku na rzecz uwolnienia jeńców i poszukiwania wspólnych rozwiązań" – głosi komunikat Watykanu.

Zaznaczono w nim na zakończenie, że Leon XIV potwierdził gotowość przyjęcia w Watykanie reprezentantów Rosji i Ukrainy na negocjacjach.

W trakcie audiencji omówiono kwestię powrotu ukraińskich dzieci nielegalnie wywiezionych do Rosji.

Po spotkaniu papież i prezydent

Ukrainy stanęli razem na balkonie na terenie rezydencji w *Castel Gandolfo* i pozdrowili zgromadzone przed wejściem osoby.

– Jestem bardzo wdzięczny Ojcu Świętemu, za to spotkanie, za przyjęcie nas i oczywiście za jego pomoc, zarówno duchową, jak i praktyczną, w kwestii zwrotu naszych dzieci porwanych przez Rosję. Dążymy do pokoju i mamy wielką nadzieję, że Watykan pomoże stworzyć przestrzeń do dialogu, który doprowadzi do zakończenia tej wojny – mówił później Zełenski.

Wołodymyr Zełenski przybył do Włoch w związku z rozpoczynającą się w czwartek, 10 lipca, w Rzymie międzynarodową konferencją na temat odbudowy Ukrainy. Jeszcze w środę został przyjęty przez prezydenta **Sergio Mattarellę**.

W dwudniowej konferencji na temat odbudowy Ukrainy uczestniczyli delegacje około 100 państw oraz 40 organizacji międzynarodowych. Obecny był m.in. premier **Donald Tusk**.

PAP.

◆ POLAK W KOSMOSIE

Polska sięgnęła gwiazd

TRZY, DWA, JEDEN... – głośnie odliczanie do startu rakiety w ramach misji Ax-4 rozbrzmiewało nie tylko na przylądku Canaveral, ale także w całej Polsce – m.in. w Centrum Nauki Kopernik, gdzie transmisję historycznego momentu oglądał Premier **Donald Tusk**. Drugi Polak w kosmosie, astronauta **Stawosz Uznański-Wiśniewski**, spędzi na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej około dwóch tygodni.

Niech ten lot stanie się inspiracją dla młodych Polaków – tych, którzy odważnie marzą o rzeczach pozornie niemożliwych – napisał platformie X prezydent RP **Andrzej Duda** po wylocie Polaka Stawosza Uznańskiego-Wiśniewskiego na Międzynarodową Stację Kosmiczną. "Wielki dzień dla światowej nauki. Wielki dzień dla Polski! Z dumą i wzruszeniem obserwujemy jak Pan Stawosz Uznański-Wiśniewski wyrusza na Międzynarodową Stację Kosmiczną" – napisał prezydent RP **Andrzej Duda**.



"To wydarzenie ma nie tylko znaczenie technologiczne, lecz także głęboki wymiar symboliczny. Niech ten lot stanie się inspiracją dla młodych Polaków – tych, którzy odważnie marzą o rzeczach pozornie niemożliwych. Dziś Rzeczpospolita znów staje się częścią wielkiej historii. Szczęśliwej misji, Panie Stawoszu! Cała Polska patrzy w niebo razem z Panem. Gratulujemy i trzymamy kciuki za powodzenie całej misji. Lećcie z Panem Bogiem!" – zakończył swój wpis prezydent.

W 25 czerwca rano misja Ax-4 z udziałem polskiego astronauty wystartowała z Kennedy Space Center na Przylądku Canaveral na Florydzie. Rakieta Falcon 9 firmy SpaceX wyniosła na orbitę kapsułę Dragon z cztereoosobową załogą. Kapsuła zmierza w stronę Międzynarodowej Stacji Kosmicznej.

PAP

Polskie kraby zmieniły sytuację na froncie

„SAMOBIEŻNA HAUBICA Krab produkcji polskiej sprawdziła się na polu bitwy – napisało Ministerstwo Obrony Ukrainy na swoim profilu na platformie X. – Ukraińscy artylerzyści twierdzą, że jest niezawodna, precyzyjna i zabójcza". Na Ukrainę trafiło łącznie 108 krabów, z czego 54 Warszawa przekazała w ramach pomocy wojskowej, a kolejne 54 zakupił Kijów. 39 armatohaubic zostało już zniszczonych bądź uszkodzonych przez Rosjan. Zdaniem ukraińskich żołnierzy kraby dobrze sprawdzają się w walce. Podobnego zdania są eksperci. Były ambasador Ukrainy w Polsce Wasyl Zwarycz stwierdził swego czasu, że „armatohaubice z Polski naprawdę zmieniły sytuację na froncie”. Kraby są wyposażone w działą kal. 155 mm. To standard w nowoczesnej artylerii produkowanej i

wykorzystywanej w krajach natowskich. Lufa ma długości 52 kalibrów. Pociski osiągają zasięg od 30 do 70 km (Vulcano). Maszyna jest wyposażona w przyrządy do obserwacji dziennej i nocnej. Na pokładzie ma również system kierowania ogniem Topaz i system łączności wewnętrznej Fonet. Producent deklaruje, że silnik o mocy 1000 KM pozwala rozpędzić armatohaubicę do ok. 60 km/h, ale zdaniem ukraińskich żołnierzy w praktyce prędkość maksymalna dochodzi do nawet 70 km/h. Krab produkowany w Hucie Stalowa Wola stanowi wizytówkę polskiego przemysłu zbrojeniowego na równi z pojazdami Borsuk i dronami Warmate. Na froncie ukraińskim brał udział w najcięższych bitwach, m.in. pod Bachmutem i Awdijiwką.

Źródło: X

Pałac Kultury i Nauki świętuje 70. urodziny

237 METRÓW WYSOKOŚCI, 40 milionów cegieł, 46 kondygnacji i tysiące historii zapisanych w marmurze, drewnie, świetle żyrandoli i ciszy sal – Pałac Kultury i Nauki, jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków w Polsce i ikona Warszawy, kończy 70 lat.

18 lat temu PKiN został wpisany do rejestru zabytków. Dziś jest najwyższym zabytkiem w Polsce i jednym z najważniejszych punktów odniesienia na mapie Warszawy – nie tylko tej geograficznej, ale też emocjonalnej.

22 lipca 2025 roku podczas wielkich urodzin Pałacu Kultury i Nauki odbył się piknik w Parku Świętokrzyskim. Na uczestników czekały atrakcje dla całych rodzin: gra terenowa, konkursy z nagrodami, animacje i

zabawy, strefy sportu i rozrywki. Partnerami wydarzenia są warszawskie dzielnice oraz miejskie spółki.

Na Placu Centralnym odbyło się wieczorne świętowanie. W programie m.in. wernisaż fotograficzny „Pałac i Miasto. Warszawa na fotografiach Zbyszka Siemaszki” – prezentujący wyjątkową historię stolicy uchwyconą w obiektywie. Nie zabrakło też urodzinowego tortu, a muzyczne emocje zapewniały koncerty na żywo.

W ramach jubileuszu przygotowano wyjątkową atrakcję – bezpłatne wejście na Taras Widokowy na 30. piętrze, dostępne w godzinach 20:00–23:00. Z wysokości 114 metrów będzie można spojrzeć na Warszawę oczami Pałacu, który od siedemdziesięciu lat obserwuje życie miasta.

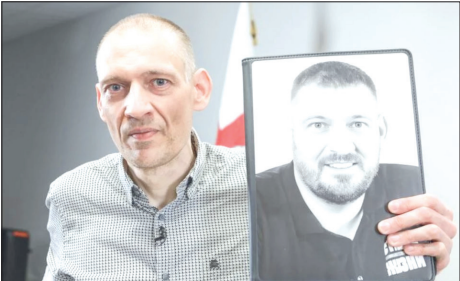
Urząd m.st. Warszawy



Polska chroni nie tylko Ukraińców

JAK JUŻ WCZEŚNIEJ informowano, w zeszłym miesiącu białoruski opozycjonista **Sergiej Cichanowski**, mąż białoruskiej liderki opozycji **Switłany Cichanowskiej**, został zwolniony z więzienia. W czwartek, 26 czerwca, będąc w Polsce w podróży służbowej, napotkałam wiec pod pomnikiem Mikołaja Kopernika na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie. Zauważyłam, że niemal wszyscy uczestnicy wydarzenia mieli na sobie maseczki medyczne. Zastanawiałam się, czy to nowa pandemia, ale kiedy zapytałam o to kobietę w nietypowej maseczce z haftowanym krzyżykiem, wyjaśniła, że to wiec poparcia dla Sergieja Cichanowskiego. Majdan skandował „Niech żyje Białoruś”, było głośno i alarmująco. Przeszliśmy z panią **Agatą**, tak miała na imię ta kobieta, na drugą stronę ulicy i usiadłszy przy stoliku w kawiarni.

Okazało się, że ona, była nauczycielką z



białoruskiego miasta Grodno, od trzech lat mieszka z rodziną w Warszawie.

– Zrozumiałam, że muszę wyjechać, gdy mój brat został aresztowany po tym, jak poszedł na wiec poparcia dla Switłany Cichanowskiej, która wygrała wybory prezydenckie – powiedziała z bólem kobieta. – Został złapany wraz z kilkudziesięcioma innymi uczestnikami, którzy byli na placu,

choć nie byli aktywnymi organizatorami. Przez długi czas nie wiedzieliśmy nawet, gdzie jest nasz brat i czy żyje. Dopiero później otrzymaliśmy od niego wiadomość, że po kilku różnych więzieniach trafił do najstraszniejszego białoruskiego więzienia w Nowopołocku, gdzie swój wyrok odsiaduje również znany dziennikarz **Andrzej Poczubut**. Przyjechałam tu dzisiaj, ponieważ nie tylko Białorusini, którzy przez zły los znaleźli się w Polsce i zebrawi się tutaj, ale także przyszli troskliwi Polacy, którzy nam współczują. Tych 14 więźniów, którzy zostali uwolnieni, to kropla w morzu, ponieważ na Białorusi za kratami pozostaje 1150 tak zwanych więźniów „politycznych”. Wśród nich są głównie osoby nieznane, które nie mają nikogo, kto by stanął w ich obronie, w tym mój

brat. Są to ludzie nie będący aktywnymi opozycjonistami, a a jedynie pragnący lepszego losu dla naszej ojczyzny. Wiec był bezwzględny, a syn pani Agaty przyniósł to zdjęcie, przedstawiające Sergieja Cichanowskiego przed i po uwięzieniu. Mężczyzna kiedyś posiadał masę ciała 135 kg, a teraz, przy wzroście 192 cm – tylko 76 kg. Jak sam wyznał, stracił kolejne trzy kilogramy tydzień po wyjściu na wolność. Były więzień polityczny powiedział na wiecu, że podawano mu jakieś leki, mimo że nie miał żadnych chorób.

...Tymczasem ulica wypełniła się młodymi ludźmi na rolkach. Jak się okazało w pobliżu równolegle odbywał się flash mob tyżworolkarzy, którzy są traktowani jako piesi i poruszają się głównie po chodnikach, ustępując pierwszeństwa pieszym i nie utrudniając im ruchu. Wśród nich były nawet rodziny z dziećmi, które cieszyły się ruchem.

Takie jest nasze życie pełne kontrastów.

Antonina TARASOWA.

Warszawa – Czerniowce.

Tradycje ludowe łączą pokolenia

(Ciąg ze str. 1).

PRZEZ CAŁY słoneczny dzień scena ożywała dzięki kolorowym haftom, namietnym tańcom, serdecznym pieśniom i cudownej muzyce – wszystkiemu, co podtrzymywało i przekazywało ducha ludzi przez pokolenia.

Uroczystego koncertu galowego na Placu Teatralnym dokonała orkiestra ludowa „Bukowina” z Pałacu Kultury w Czerniowcach (dyrygent Jewhen Tarnawski), po czym scenę z radością przejął zespół choreograficzny Kolegium Sztuk



Pięknych im. S. Worobkiewicza „Nad Prutom” (kierownik Wołodymyr Dołty).

Mieszkańcy Waszkowa zaprezentowali publiczności swoją wielowiekową ukraińską sztukę ludową – amatorski zespół wokalny „Berehynia” (kierownik Lubow Kachman) i amatorski zespół tańca ludowego „Czeremszyzna” (kierownik Orest Sirecki).

Różnorodność narodową Bukowiny zademonstrował chór obwodowego Towarzystwa Kultury Polskiej im. A. Mickiewicza „Echo Prutu” (kierownik Lilia Pydyk) oraz zespół wokalny Austro-Niemieckiego Towarzystwa Kultury „Edelweiss” (kierownik Larisa Belova).

Publiczność zgromadzona na placu gromkimi brawami powitała tradycyjnego uczestnika „Spotkań Bukowińskich” – zespół folklorystyczny z rumuńskiego miasta Cîmpulung-Moldawenesk „Piatra Soimului” (pod kierownictwem Wirgilijsa Makoweja).

Mieszkańcy Czerniowiec radośnie okrzykami i kwiatami powitali solistkę zespołu „Jastrowiaci” Agnieszkę Ramucką, która również nie po raz pierwszy odwiedziła Czerniowce. I choć zespół z przyczyn losowych nie dotarł w pełnym składzie, został przyjęty bardzo ciepło. Gorąco powitano również, tak powiem, „zredukowany” skład zespołu folklorystycznego „Jutrzenka” z polskiego Bolestawca (kierownik Bohdan Rawik).

Szczery podziw i okrzyki „Brawo!” wzbudzili oczywiście artyści dziecięcej orkiestry kameralnej „Dor” z rumuńskiej wioski Moare.

I znów scena rozkwitła ukraińskim haftem. Na zmianę działały na scenie amatorskie



zespoły folklorystyczne „Besarabski Kolor” z Chocimia, „Kolorowy Rozmaj” z Czerniowiec, „Czerwona Kalyna” z Łużan, Ludowa Orkiestra Instrumentów z Głynnicy, „Złota Kryńcyca” z Rogizny, zespoły choreograficzne „Alunesz” ze wsi Horbowia i „Yunist” z Czerniowiec, a także Teatr tradycji ludowych „Czerniwcanka”.

Festiwal, który już 36 lat buduje mosty między krajami, odbył się przy wsparciu Czerniowieckiej Obwodowej Administracji Wojskowej, Rady Miasta Czerniowce, Obwodowego i Miejskiego Wydziałów Kultury oraz Centrum Kultury i Sztuki Bukowiny.

W niedzielę, 6 lipca, uczestnicy „Bukowińskich Spotkań” byli gośćmi festiwalu „Mandroterapia” i prezentowali swoje programy w strefie rekreacyjnej Słoneczna Dolina. Oprócz wspomnianych polskich i rumuńskich gości „Bukowińskich Spotkań”, w „Mandroterapii-festie” aktywnie uczestniczył również zespół „Fajni gazdyni” z miasteczka Kelmenci.

Warto dodać, że gospodynie domowe – Inna Prysiazhnyuk, Natalia Korniy, Svitlana Kostyuk, Natalia Karabchievska, Anna Dolga, Valentyna Andrushchak, Rima Saynenko oraz właściciele ziemiści Ivan Horyanin, Hennadij Bilyk, Viktor Zakhlynyuk (kierownik – Alla Ilash) – przez cały 2024 rok rozdawali ciepło, przyjmowali i traktowali dzielnych ukraińskich żołnierzy daniami lokalnej autentycznej kuchni w ich wiosce.

Fest „Mandroterapii” to projekt, który łączy żołnierzy wracających do zdrowia po kontuzjach na Bukwinie, dzieci poległych obrońców oraz licznych wolontariuszy. Podczas festiwalu wyrazi szczerą wdzięczności skierowano do sołtysa Bohdana Olijnyka, do szefa wydziału oświaty, kultury i sportu rady wiejskiej Wasyla Kaczana i szefa wojskowej administracji rejonu Dniestrowskiego Witalija Jakubenki.

Uczestnicy festiwalu „Bukowińskie Spotkania”, którzy tu, w Słonecznej Dolinie, odczuli, że życie na Ukrainie wciąż trwa, choć z nutą wojny, szczerze podziękowali organizatorom spotkania dwóch niezwykłych festiwali, Mychajłowi Chmylewskiemu i Iwanowi Petrusiakowi, za świąteczną i ciepłą atmosferę wydarzeń.

Kolejnym etapem „Bukowińskich Spotkań” będzie rumuńska edycja w Cîmpulung Moldawenesk – 18-20 lipca, a kolejną węgierską będzie Bonyhád – 1-3 sierpnia, który zakończy europejską podróż festiwalu. Rzeczywiście – tradycje ludowe łączą pokolenia.

Janina BILIŃSKA.
Zdjęcia Walentyny KARPIAK.



Mosty między kulturami

POMYSŁODAWCĄ i głównym organizatorem projektu „Bukowińskie Spotkania”, corocznie – od 1990 roku – jest Regionalne Centrum Kultury – Fabryka Emocji w Pile, realizujące edycję polską i sprawujące nadzór merytoryczny nad całym projektem, koordynując i wspierając działania zagranicznych partnerów, odpowiadających za realizację festiwalu w swoich krajach.

„Bukowińskie Spotkania” to jedyny w Polsce międzynarodowy festiwal folklorystyczny prezentujący kulturę ludową regionu leżącego poza granicami kraju. Nawiązują nazwą do Bukowiny, regionu karpackiego znajdującego się na obecnym pograniczu ukraińsko-rumuńskim.

Bukowina – niewielki, wielonarodowościowy region karpacki, miejsce bliskie wielu Rumunom i Ukraińcom, przez pokolenia życzliwe dla szukających lepszego jutra Żydów, Niemców, Polaków, Węgrów, Ormian, Rosjan, Słowaków, Czechów, Romów... Jej bogata mozaika etniczna, kulturowa i religijna to nie tylko różne języki i świątynie, to także, a może przede wszystkim wspólne wsie, miasta, ulice i podwórka. W swej niepowtarzalnej różnorodności ofiarowująca szansę zachowania własnej tożsamości narodowej, wymagająca i ucząca poszanowania dla wartości ważnych dla sąsiadów, wzajemnego zrozumienia.

Festiwal adresowany jest do obecnych (Ukraińcy, Rumuni, Polacy, Żydzi, Niemcy, Lipowanie, Ormianie i Romowie) i byłych mieszkańców Bukowiny, zmuszonych do opuszczenia swojej „małej ojczyzny” w wyniku powojennych zmian w Europie (Polska, Węgry, Niemcy, Słowacja, Serbia i Bośnia).

Projekt oparty jest na trzech równoważnych założeniach (cele projektu od 1990 roku):

- popularyzacji, ochronie i dokumentowaniu bukowińskiej kultury ludowej w jej wielonarodowym aspekcie
- promocji bukowińskiej szkoły współżycia różnych narodów jako modelu porozumienia i współpracy zwiększającej poszanowanie dla odmienności, utrwalającej różne tożsamości narodowe i przekonania kulturowe, budującej społeczeństwo obywatelskie
- wspieraniu działalności kulturalnej Polonii, promocji kultury polskiej w regionie i bukowińskiej Polonii w Polsce oraz pomocy merytorycznej i organizacyjnej umożliwiającej zachowanie polskich tradycji na Bukwinie, utrzymaniu systematycznych więzi bukowińskiej Polonii z Polską.

Na Bukwinie folklor był i w znacznym stopniu pozostał zjawiskiem międzykulturowym, zawierającym niepowtarzalne i specyficzne cechy różnych kultur: ukraińskiej, rumuńskiej, polskiej, żydowskiej, węgierskiej, niemieckiej, ormiańskiej i innych. Poprzez folklor i język broniono tu i zachowywano tu własną etniczną odrębność, tożsamość, prawo do istnienia, a jednocześnie, poprzez wielorakie kontakty, dochodziło do wzajemnych wpływów i penetracji, krystalizowała się spójność bukowińska. „Bukowińskie Spotkania” wartości te chronią i popularyzują.

„Bukowińskie Spotkania” stały się corocznym, pełnym tradycji, historii i twórczej inspiracji, prestiżowym wydarzeniem kulturowym, bogatą mozaiką folkloru i postaw pełnych szacunku wobec innych, płaszczyzną integracji. Zaakceptowały go wszystkie bukowińskie nacje, przyjmując jako doroczne święto regionu,

zaświadczać, że grupy narodowościowe splecione wspólnymi losami i historią mogą ze sobą harmonijnie współżyć na określonym terytorium, a rozdzielone pragną to dawne współżycie ocalić od zapomnienia. W powojennym okresie konfrontacji tradycji i tożsamości w nowych realiach Europy Wschodniej, mieszkańcy Bukowiny i jej wychodźcy nie poddawali się polityce wynarodowienia, społecznego i politycznego wykluczenia i kształtowania „Homo Sovieticus”. Czynnikiem mobilizującym była wartość grupy i poczucie wielkiej siły tradycji i wartości wypracowywanych przez przodków. Ważną rolę w podtrzymywaniu świadomości współczesnego „Homo Bucovinensis” odegrały i nadal odgrywają „Bukowińskie Spotkania”.

„Bukowińskie Spotkania” to doroczne święto bukowińskich tradycji. Czas świąteczny, wyłączony z codzienności, okres przepętniony nie tylko muzyką, śpiewem i tańcem, ale i niepowtarzalną aurą... czas spotkań. Bo też bogata mozaika spotkań jest sensem festiwalu. Spotkania, w których uczestniczymy na zasadach gospodarza, bardzo szybko przekształcają się i po krótkim czasie stajemy się ich gośćmi. Spotykamy się z kilkuletnimi znajomymi oraz życzliwie zapraszamy i przyjmujemy nowych, łatwo pokonujemy granicę: swój – obcy. Festiwal zbliża i jednoczy, pokazuje, że przy różnorodności można stanowić wspólnotę.

„Bukowińskie Spotkania” to nie tylko seria imprez folklorystycznych – to również wielowymiarowe wydarzenie, odgrywające kluczową rolę w pokoleniowej integracji oraz w kształtowaniu tożsamości kulturowej Bukowiny. Wraz z każdą kolejną edycją, festiwal stawał się miejscem, gdzie przeszłość spletała się z teraźniejszością, a tradycja stawała się źródłem inspiracji dla nowych pokoleń, aktywnie uczestniczących w procesie przekazywania dziedzictwa kulturowego. Powstała niepowtarzalna platforma, umożliwiająca ludziom młodym odkrywanie bogactwa własnej kultury i tworzenia własnych historii, budowania szacunku i zrozumienia dla kultur sąsiadów.

Istotą festiwalu jest nie tylko ocalenie dziedzictwa przeszłości, ale także jego przekazanie kolejnym pokoleniom. To właśnie podczas „Bukowińskich Spotkań”, tradycje stają się żywe, a integracja narodowościowa staje się nie tylko hasłem, lecz rzeczywistością. To prawdziwa lekcja otwartości i wzajemnego zrozumienia przenikająca przez granice językowe i kulturowe.

Festiwalowe areny w czterech krajach to znaczący obszar do ukazania pełnego spektrum bukowińskiego folkloru. Coroczną organizację „Bukowińskich Spotkań” umożliwia systematyczna, regionalna i międzynarodowa współpraca wszystkich środowisk bukowińskich zaangażowanych w projekt zachowania dziedzictwa kulturowego Bukowiny, współtworzony z samorządami i instytucjami kultury w Polsce, w Ukrainie, w Rumunii i na Węgrzech.

Kontynuujemy festiwalową tradycję, budującą mosty między kulturami i pokazującą, jak bogata jest nasza wspólna historia. Jestem przekonany, że każdy z wykonawców pragnie przekazać widzom kawałek bukowińskiej duszy, pełnej barwności, pasji i niezwykłej energii, która przenika każdy zakątek tego magicznego regionu.

◆ PISZĄ DO NAS

Wojna nie jest “gdzieś tam”, daleko

WRÓCIŁAM Z CZERNIOWIEC 8 lipca. Jak co roku byłam tam na Festiwalu Bukowińskie Spotkania – w miejscu, które przez lata stało się dla mnie czymś znacznie więcej niż punktem na mapie. To tam wracam do przyjaciół, do wspólnego świętowania kultury, muzyki, tradycji. To przestrzeń pełna życzliwości, serdeczności, wspomnień i wspólnoty – mimo wojny, która już od lat odciska swoje piętno na Ukrainie.

Dziś, 12 lipca, Czerniowce zostały zaatakowane przez Rosję. Jeszcze kilka dni temu spacerowałam po ich ulicach, czułam atmosferę radości i gościnności, tak charakterystyczną dla tego miejsca. A teraz w sercu mam niepokój, strach, bezsilność. Czerniowce – dotąd względnie bezpieczne, oddalone od linii frontu – przestały być tylko tłem wydarzeń. Wojna znów przesunęła swoje granice.

To bolesne uświadomienie, że nawet miejsca pozornie spokojne nie są wolne od przemocy. Że ludzie, z którymi świętowałam życie, dziś rano usłyszeli syreny, poczuli strach o bliskich, zeszli do

schronów. Myślami jestem z nimi – nie tylko dlatego, że ich znam, ale dlatego, że są mi bliscy od lat. Ich codzienność to już nie tylko walka o przetrwanie, ale też walka o pamięć, kulturę, tożsamość – o wszystko to, co tak pięknie wybrzmiewa na bukowińskich spotkaniach.

Wojna w Ukrainie trwa. I choć świat przyzwyczaja się do tego faktu, choć wiadomości płyną i znikają, to dla wielu ludzi – również dla moich przyjaciół – to rzeczywistość każdego dnia. Dziś szczególnie czuję, jak bardzo ta wojna nie jest “gdzieś tam”, daleko. Ona dzieje się tam, gdzie co roku zostawiam kawałek serca. W miejscu, które stało się celem ataku.

Dlatego dziś nie milczę. Piszę, by dać świadectwo. Bo Czerniowce to nie tylko punkt na mapie – to twarze, wspomnienia, więzi. To ludzie, których teraz trzeba otoczyć nie tylko myślą, ale i wsparciem.

Agnieszka RAMUCKA
Jastrowie

„Ze świata czterech stron...”

Jubileuszowy Bukowiński Festiwal Nauki



W DNIACH 26-28 CZERWCA 2025 ROKU odbyła się druga część Jubileuszowego 10 Bukowińskiego Festiwalu Nauki. W pięknej scenerii odbywały się Wykłady popularno-naukowe z serii *Kultura-Natura i Bliscy Nieznajomi*. Pierwszy dzień podziwialiśmy okolice Jastrowia, zwłaszcza Okonek. Goście zwiedzali i słuchali **Adama Stangreciaka, Krzysztofa Dymka** i innych. Niezapomniane warsztaty poprowadziły **Beata Dymek i Magdalena Marchwiak**. Ośrodek Kultury w Jastrowiu stał się niekwestionowanym centrum wydarzenia. Piątek i w sobotę gościliśmy wykładowców i słuchaczy w tych pięknych wnętrzach i otwartych sercach. Było o portretach rodzinnych, o cyfrowych echach polskości na Bukowinie, o materialnym i niematerialnym dziedzictwie kulturowym. Wszystkim wydarzeniom towarzyszyła wystawa przygotowana przez **Michała Sikorę i Macieja Tarkowskiego**. Promocja książek i Bukowiński Klub Filmowy dopełnił powyższy bogaty program. Niezwykle warsztaty poprowadziła **Małgorzata Jaszczołt**, a były one o sposobach zachowania pamięci, a właściwie jak założyć muzeum lub izbę pamięci. Realizowane projekty zaprezentowało Stowarzyszenie „Głogowska Edukacja Kresowa”, Instytut Sławistyki PAN wraz z Centrum Kompetencji Cyfrowych UW, Instytut Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego. Rozmowy z cyklu z Bukowiną w sercu mają coraz szerszy zasięg zainteresowań. W sobotę zacerpnęliśmy wiedzę o **Antonim Borowskim** – burmistrzu Jastrowia, opowiadali nie byle kto: a prawdziwi wnukowie burmistrza. W podróż o herbie Jastrowia zaprowadził nas **Piotr Kozłowski**, chwilowo zostaliśmy przeniesieni do roku 1938 i nieudanej wyprawie z Bukowiny do Polski, a tę część dopełniła radosna informacja o kolejnym projekcie, który

będzie realizowany w Ośrodku Kultury w Pile, Koraliki Tradycji. Łączy nas Bukowina i wzruszające wspomnienia o babci, która zaszczerpiła bukowińską kulturę, Dyrektor Karoliny Frączek.

Z okazji Jubileuszu Dyrektor Ośrodka Kultury w Jastrowiu przygotowała dla wszystkich uczestników jubileuszowy TORT. Od samego początku realizują to wydarzenie i są pomysłodawcami **Helena Krasowska i Magdalena Pokrzyńska**. Wydarzenie to towarzyszyło 36 Międzynarodowemu Folklorystycznemu Festiwalowi „Bukowińskie Spotkania”.

Organizatorami tego przedsięwzięcia byli: Fundacja Sławistyczna, Centrum Kompetencji Cyfrowych Uniwersytetu Warszawskiego, Gmina i Miasto Jastrowie, Instytut Sławistyki Polskiej Akademii Nauk, Instytut Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego, Nadleśnictwo Jastrowie, Nadleśnictwo Okonek, Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi, Ośrodek Kultury w Jastrowiu, Polskie Towarzystwo Leśne Oddział Nadnotecki, Regionalne Centrum Kultury – Fabryka Emocji w Pile, Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Pile, Stowarzyszenie Res Carpathica, Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych HORYZONT, Stowarzyszenie „Głogowska Edukacja Kresowa”, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, Wydział Filologiczny Uniwersytetu im. J. Fedkowycza w Czerniowcach.

Pierwsza edycja X Bukowińskiego Festiwalu Nauki odbyła się 14 czerwca 2025 roku w Dragowinie, pod nazwą „Ze świata czterech stron...”.

Projekt ten dofinansowany jest ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu Społeczna odpowiedzialność nauki II.

Helena KRASOWSKA.



Dotarliśmy do Matki Boskiej Bolszowieckiej



W roku jubileuszowym grupa błogosławionej Marty Wieckiej wyruszyła w dniach 8-12 lipca ze Sniatynia do Matki Bożej w Bolszowcach pod hasłem „Pielgrzymi Nadziei”. Pokonali jedną z najdłuższych podróży, która trwała w ciągu pięciu dni. Były to dni wspólnej modlitwy, pieśni ku chwale Pana, konferencji, a także odrętwienia każdego z nas po długiej podróży. Tradycyjnie pielgrzymka rozpoczęła się Mszą Świętą w kościele Matki Bożej Szkaplerznej i modlitwą przy grobie św. Marty Wieckiej.

Codziennie wspólnymi siłami pokonywano dystans około 20-30 km (Sniatyn – Zabotów – Obertyn – Rumacz – Jezupol – Bolszowce). Pielgrzymka zgromadziła około 100 uczestników w różnym wieku (od 6 do 65 lat), ale większość stanowiła młodzież, która z radością wielbiła Pana i pragnęła powierzyć Matce Boskiej Bolszowieckiej wszystkie swoje troski i nadzieje.

Dzień rozpoczął się Mszą Świętą i jak mówią sami pielgrzymi: „...choć moje ciało krzyczało, nie mogłem już iść dalej, Duch Święty po Mszy Świętej zdawał się napędląć je siłą, by iść dalej...” Pokonując trudną trasę drogami, polami, lasami, znosząc wszystkie wyzwania natury, a także niesamowity upał i deszcz, przed którym nie mógł uchronić nawet płaszcz przeciwdeszczowy, wierni poświęcali swój ból, swoje doświadczenia dla chwały Bożej.

Każdy miał swoją intencję, ale wszystkich łączyła modlitwa o pokój w Ukrainie. „Nie wiem, czy ja trzymałem krzyż, czy krzyż trzymał mnie!” – te słowa często można było usłyszeć od osoby niosącej znak krzyża.



Konferencje o. **Antoniego Wiechy** przyczyniły się do duchowego wzbogacenia. Sprawami organizacyjnymi zajmował się o. **Krzysztof Sapalski**. Dzięki jego pracy pielgrzymka stała się łatwiejsza. Każdy miał możliwość spowiedzi. Był czas na świadectwo wiary i dzielenie się własnymi cudami, których doświadczyli, kierując swoje prośby do Marty

Wieckiej. Czwartego dnia pielgrzymi z radością i śpiewem powitali arcybiskupa **Mieczysława Mokrzyckiego**.

To był czas wspólnej modlitwy, uwielbienia i nieopisanego radości. Ostatniego dnia jednym z przystanków była *Góra Przebaczenia i Pojednania* – to właśnie tam wszyscy zrozumieli, że dni pielgrzymki dobiegają końca, że droga ta okazała się nie tak trudna, jak się początkowo wydawało, i już wszyscy planowali dotrzeć do pielgrzymki w przyszłym roku.

Kończąc wspólną podróż do Bolszowiec, wszyscy przeprosili się nawzajem za obojętność i życzyli sobie pokoju oraz Bożej opieki. Po przejściu kilku kilometrów usłyszeliśmy już:



„Dotarliśmy do Matki Boskiej w Bolszowcach!”. To była chwila prawdziwej radości i szczęścia. Przez moment wydawało się, że bramy niebios otwierają się przed nami!

Na zakończenie pielgrzymki arcybiskup Mieczysław Mokrzycki odprawił Mszę Świętą w Sanktuarium Matki Bożej Pokoju i Jedności w Bolszowcach. Młodzież miała okazję gościć w Bolszowcach podczas Dnia Młodzieży w dniach 12-15 lipca. Zjednoczyli się tam na wspólnej modlitwie, wspólnie radowali się Eucharystią, adoracją oraz uwielbiali Pana tańcem i śpiewem z seminaryjnym zespołem Deo Voice.

Pielgrzymka to czas oczyszczenia myśli, odrzucenia wszelkich ziemskich trosk i zmartwień. To czas, w którym każdy żyje z Bogiem i dla Boga. Dla mnie osobście, podczas pielgrzymki świat się nie zmienił, ale ja się zmieniłam. Duch Święty napędlął moją duszę i ciało, dając mi siłę do zmiany życia zgodnie z wolą Bożą, bo Pan powiedział: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was dam ukojenie” (Mt 11, 28).

Irena DEMID,
parafianka Bazyliki Mniejszej
pw Podwyższenia Krzyża Świętego.

Задля поглиблення професійних знань

Факультет історії, політології та міжнародних відносин Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича спільно з Університетом «Ignatianum» з Кракова, організували ЛІТНЮ ШКОЛУ польської мови, культури та історії Польщі, як складову фахової практики для студентів другого і третього курсів
Кафедри міжнародних відносин та суспільних комунікацій



Pogłębianie wiedzy zawodowej

Wydział Historii, Nauk Politycznych i Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Narodowego im. Jurija Fedkowycza w Czerniowcach wspólnie z Uniwersytetem «Ignatianum» z Krakowa zorganizowały LETNIĄ SZKOLĘ języka polskiego, kultury i historii Polski w ramach praktyk zawodowych dla studentów II i III roku
Katedry Stosunków Międzynarodowych i Komunikacji Społecznej

У ЧЕРВНІ-ЛИПНІ Ц.Р. студенти другого та третього курсу освітніх програм «Міжнародні відносини» та «Міжнародна інформація» факультету історії, політології та міжнародних відносин взяли участь у Літній школі в рамках навчальної фахової практики з польської мови, культури та історії Польщі. Цьогоріч Літня школа відбувалася в Чернівцях, завдяки тісній та плідній співпраці між університетом «Ignatianum» у Кракові та Чернівецьким національним університетом ім. Юрія Федьковича. Спільні зусилля дозволили організувати практику, яка не лише поглиблювала знання польської мови, але й розширювала світогляд студентів та знайомила їх з актуальними питаннями польської політики, історії та культури. Заняття відбувалися в аудиторіях Благодійно-

тету «Ignatianum» Ярослав Хархула та Христина Потапенко. Програма практики була надзвичайно інтенсивною та різноплановою. На лекціях Ярослава Хархули студенти знайомилися з політичною історією Польщі, зокрема, детально обговорювали особливості виборчих процесів у Польщі, розглядали роботу передвиборчих кампаній, аналізували програми та діяльність окремих кандидатів у президенти. Важливою частиною занять став аналіз політичних еліт та їхнього впливу на формування суспільної думки й вибір виборців. Значну увагу присвятили також історичним подіям 1980-х років у Польщі, які стали визначальними для подальшого демократичного розвитку країни. Крім того, йшлося про сучасні політичні

вчення польської мови, що стало надзвичайно важливим практичним доповненням до теоретичних знань. Норберт Фреєк запропонував студентам цікаві аналітичні лекції, зосереджені на аналізі соціально-економічних та політичних тенденцій в Україні, з особливою увагою до регіональних відмінностей. Крім того, під час його лекцій відбулося обговорення подій Помаранчевої революції, де студенти дізналися більше про суспільно-політичні зміни та вплив масових протестів на розвиток демократії. Навчальні дні були гармонійно поєднані з неформальним культурним відпочинком. Після смачних обідів у ресторані «Гопачок», відбувався перегляд польських фільмів — зокрема, стрічок «Znachor» та «Quo Vadis». Ці фільми не лише допомагали студентам краще сприймати польську мову на слух, а й стали своєрідним вікном у польську культуру, історію та мистецтво. Окремим елементом програми стала пізнавальна виїзна екскурсія до історичної Хотинської фортеці, яка залишила незабутні враження у всіх учасників практики. Вивчення історії безпосередньо на місці її творення надало нових емоцій та допомогло студентам глибше відчувати важливість збереження історичної спадщини.



го фонду «Простір надії», директором якого є Норберт Фреєк. Групою студентів, які вивчають на факультеті польську мову, керував доцент Владислав Струтинський. Він, власне, забезпечував організаційний супровід та методичну підтримку усього процесу навчальної практики. Заняття відбувалися в комфортному та сприятливому для навчання середовищі — в аудиторіях фонду «Простір надії», за участі польських викладачів та фахівців. Це — керівник фонду Норберт Фреєк та викладачі Краківського універси-

реалії Польщі, наприклад, президентські вибори 2025 року. Христина Потапенко зосередила свою увагу на медійному просторі. Вона розкрила перед студентами важливість ЗМІ у формуванні громадської думки, проаналізувала медіа-вплив, особливо в умовах передвиборчих кампаній, та окремо звернула увагу на роль пропаганди в сучасному інформаційному середовищі. Також під час своїх лекцій Христина Потапенко поділилася зі студентами корисними порадами щодо методики ефективного ви-

Завершальною подією практики стало урочисте вручення сертифікатів та пам'ятних подарунків від імені університету «Ignatianum» для кожного студента, які вручали Норберт Фреєк, Ярослав Хархула та Владислав Струтинський. Це стало приємним підсумком продуктивної спільної роботи, а також свідченням досягнутих результатів і нових здобутих знань та навичок. В урочистій події закінчення літньої школи, як і приїї відкритті, брали участь декан факультету Василь Карпо і завідувач кафедри міжнародних відносин та суспільних комунікацій Віталій Макар. Вони привітали студентів з

успішним завершенням навчання та подякували ректору університету «Ignatianum», професору Томашу Хомі і польським викладачам, за успішну реалізацію домовленостей про співпрацю між Краківським університетом «Ignatianum» та Чернівецьким національним університетом ім. Юрія Федьковича. Учасники літньої школи залишилися надзвичайно задоволеними рівнем організації, змістовністю заходів і можливістю особистого спілкування з польськими викладачами та фахівцями. Студент нашої 204-ї групи Євген Когут, дякуючи за організацію літньої школи, за цікаві теми та фільми, сказав, що він зрозумів не тільки мову, а ще й те, що є багато цікавих та розумних поляків, які готові допомогти нам покращити знання. А Ольга Фурман звернулася до краківських викладачів польською: «Wycieczka do zamku w Chocimiu była niesamowitym przeżyciem i przeniosła mnie w czasy średniowiecza». — Навіть під час наших спільних обідів у «Гопачку» ми не переставали вчитися, — зворушливо дякувала за

літню школу Тетяна Гавронська. — Ми обговорювали важливі теми, розпитували про вибори в Польщі та вплив маркетингу на наше життя. А екскурсія до Хотинської фортеці була взагалі неймовірно. Словом, ця літня школа стала для нас усіх і для мене особисто не лише практикою з польської мови, а й можливістю відчувати себе частиною європейського освітнього простору. Ця практика стала важливою складовою у професійному та особистісному розвитку, збагативши наш досвід і зміцнивши мотивацію до подальшого вивчення польської мови та культури. Ми переконалися, що навчання може бути захопливим, жвавим і цікавим. Дякуємо викладачам за щирість, підтримку та віру в наш потенціал. За дорученням всієї нашої групи дякую керівнику практики, заступнику декана з міжнародної співпраці В.Е.Струтинському, який завжди у всьому нас підтримував. Щиро спасибі Вам та *Bóg zapłać*, шановний Владиславе Євгеновичу! Інна КОЗІЙ, студентка 204-ї групи.

Поєднання навчання і спілкування

ЗГІДНО УГОДИ про співробітництво між Чернівецьким національним університетом імені Юрія Федьковича та Сучавським університетом «Штефан чел Маре» (Румунія) студенти ЧНУ стали учасниками літньої школи у румунському місті Ватра-Дорней за темою «Міжкультурність та толерантність: цінності для майбутнього Європи». В роботі школи взяли участь Анастасія Попова, здобувачка за освітньою програмою (ОП) «Міжнародне право» (юридичний факультет); Ганна Шевчук, здобувачка за ОП «Міжнародна інформація» (факультет історії, політології та міжнародних відносин); Марія Урсулян та Єлена Митрик, здобувачки за ОП «Середня освіта» (ру-

мунська мова та література; зарубіжна література — філологічний факультет); Крістіна Костик, здобувачка за ОП «Французько-український переклад та друга іноземна мова» (факультет іноземних мов); Марія Пожого, здобувачка за ОП «Середня освіта» (географічний факультет). Групу студентів очолював кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри міжнародного права та порівняльного правознавства Іван Торончук. Програма літньої школи включала лекції з мови та комунікації, історії, міжнародного права і прав людини, міжнародних відносин, екології та географії, які читали викладачі Сучавського університету «Штефан чел Маре». Насиченою

була і культурно-пізнавальна частина навчання, студенти відвідали такі визначні пам'ятки краю як монастирі Молдовіца та Сучевіца, а також музей писанок Вама. Учасниці школи від набутого досвіду: «Це був дуже цінний досвід, що поєднав навчання, спілкування й нові відкриття. Ми вивчали мову та комунікацію, історію, міжнародні відносини, європейське право, екологію та географію, — поділилася враженнями студентка Анастасія Попова. — Щоденні цікаві лекції спонукали до роздумів і дискусій. Окрім занять, мали чудову можливість наолодитися мальовничою природою краю. Щиро вдячна організаторам та нашому юридичному факультету за цю можли-

вість і підтримку!» «Поїздка до Румунії справила глибоке враження, значно перевершивши очікування. Знайомство з новими людьми та спілкування з викладачами було надзвичайно приємними», — зауважила Марія Пажого. «У Ватра-Дорней ми відчули усю велич румунських Карпат та безмежну красу природи. Дякуємо Сучавському університету за отриману можливість брати участь у літній школі. Щиро вдячні проректору університету «Штефан чел Маре», професору Штефану Пуричу та міжнародному відділу Чернівецького національного університету ім.Ю.Федьковича за всебічну допомогу та підтримку. Сподіваємось на подальшу співпрацю», — резюмувала Крістіна Костик. Інформацію підготувала Марія УРСУЛЯН.

Tydzień nauki w stolicy Polski pozostanie w pamięci

SZKOLENIA ONLINE

W MARCU-CZERWCU br. Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego we współpracy z Ministerstwem Spraw Zagranicznych RP organizował pilotażowy kurs w trybie online dla polonijnych dziennikarzy, skierowany do organizacji polonijnych, skierowany do Polonii i Polaków za granicą przez Światowe Stowarzyszenie Mediów Polonijnych.

Celem kursu było podniesienie kompetencji osób mieszkających poza granicami Polski, zaangażowanych w działalność polonijną, związanych z mediami polonijnymi z różnych państw świata. Uczestnicy szkolenia reprezentowali media drukowane, internetowe, radio, telewizję oraz redakcje multimedialne, ponieważ Program został przeznaczony dla redaktorów i twórców mediów polonijnych, liderów i członków organizacji polonijnych. Kurs skierowany był głównie do osób, które mają już doświadczenie w tworzeniu mediów polonijnych lub działalności społecznej.

Zajęcia odbywały się w formie interaktywnych wykładów prowadzonych przez ekspertów, profesorów Uniwersytetu Warszawskiego,



profesjonalizacji to inwestycja w silniejsze, lepiej poinformowane i zjednoczone środowisko polonijne na świecie. W przygotowanie pilotażowego szkolenia, tj. wyłonienie grupy zainteresowanej szkoleniem, włączyli się dziennikarze zrzeszeni w Światowym Stowarzyszeniu Mediów Polonijnych oraz Federacji Mediów Polonijnych na Wschodzie. „Pilotaż, w którym od marca do czerwca 2025

Moderator dr hab. **Michał Głowacki**, prodziekan ds. Badań naukowych i współpracy

Międzynarodowej Uniwersytetu Warszawskiego, który w pracy naukowej zajmuje się polityką medialną, złożył raport na temat „Media publiczne i niezależne – miejsce dziennikarza w świecie informacji”. Mówił o tym, że w 2010 r. w Departamencie Mediów i Społeczeństwa Informacyjnego w Radzie Europy w Strasburgu koordynował pracami grupy ekspertów w zakresie zarządzania mediami publicznymi.

Chodziło o to, że kiedyś Bractwo było organizatorem Światowego Forum Mediów Polonijnych, które integruje środowisko dziennikarzy polonijnych na całym świecie, ale teraz ta kwestia nie jest specjalnie uznawana za konieczną.

– W tym roku po raz pierwszy od 2011 r. nie dostaliśmy dofinansowania i nie mamy możliwości, żeby zebrać na tradycyjnym forum polskich dziennikarzy z różnych krajów, a nawet zorganizować kongres dziennikarski, który dawniej odbywał się co roku, – z żalem mówiła na spotkaniu z przedstawicielami Bractwa Kawalerów Gutenberga Prezes Światowego Stowarzyszenia Mediów Polonijnych **Teresa Sygnarek**, Polka ze Szwecji.

Pan Mospan obiecał poruszyć ten problem z wyższymi urzędami władz, które zajmują się sprawami Polaków za granicą, a co do Bractwa, to oni są zawsze gotowi pomóc w tej szczytnej sprawie.

Ciekawe było spotkanie z polską dziennikarką, prezenterką Telewizji Polskiej **Zofią Czernicką**, która mówiła o etyce i zaufaniu, oraz o odpowiedzialności dziennikarskiej.

Moderator **Piotr Dobrołęcki** – dziennikarz, wydawca, redaktor naczelny „Magazynu Literackiego KSIĄŻKI”, wykładowca na Wydziale Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego omówił stan rynku książki w Polsce i Europie.

RELACJE INSTYTUTU PILECKIEGO

Podczas stażu w PAP zostaliśmy zaproszeni na konferencję prasową „Skradzione dzieciństwo – zbrodnie przeciwko dzieciom popełnione przez wojska rosyjskie”, dokumentujący relacje świadków rosyjskich zbrodni na dzieciach Ukrainy. Publikacja oparta jest na ponad 100 świadectwach dorosłych i dzieci z terenów objętych wojną w Ukrainie. Zebrane relacje opisują zbrodnie wojenne, akty ludobójstwa i pospolite przestępstwa popełniane przez rosyjskie wojska oraz formacje pomocnicze.

Profesor **Przemysław Wiszewski**, pełnomocnik dyrektora Instytutu Pileckiego ds. naukowych, podziękował wszystkim, którzy od 2022 roku zbierali relacje – zarówno w Ukrainie, jak i wśród uchodźców w Polsce. Podziękował też tym, którzy odwagą się podzielić swoimi świadectwami. Trwająca od 2014 roku w Ukrainie rosyjska agresja sprawiła, że całe pokolenie ukraińskich dzieci dorasta w cieniu wojny, wysiedleń i zagrożenia życia.

Iryna Iwannikowa, krewna jednej z ofiar – uprowadzonego dziecka, pochodząca z Chersonia opowiedziała o doświadczeniach

wojennych swojej rodziny: „Jestem jednym z milionów świadków zbrodni. Mój mąż trzeciego dnia wojny wstąpił do obrony terytorialnej. Wkrótce trafił do rosyjskiego więzienia – był torturowany, miał gaszone papierosy na twarzy, mnie grożono bronią. To doświadczenie na zawsze nas naznażyło”.

Raport zawiera także materiały ukraińskiej organizacji Save Ukraine, która pomogła odzyskać blisko 700 ukraińskich dzieci odebranych rodzinom i poddanych rosyjskiej indoktrynacji. Jej przedstawicielka, **Ksenia Kołotiiuk**, manager programowy misji ratunkowej Save Ukraine z Kijowa, która zajmuje się poszukiwaniem uprowadzonych dzieci ukraińskich, apelowała o rozpowszechnianie publikacji: Wojna trwa, giną nasi obywatele i nasze dzieci.

Ten raport to ważny głos – podzielcie się nim.

Autor tego artykułu przyłączyła się do rozmowy i powiedziała, że międzynarodowa organizacja Save the Children in Ukraine jeszcze w 2022 roku rozpoczęła swoją działalność na Bukowinie. Ich celem jest stworzenie komfortowych warunków do edukacji i wypoczynku dla dzieci-uchodźców, którzy obecnie mieszkają w naszym regionie. „Udzieliliśmy

schronienia ponad 33 tysiącom dzieci z różnych regionów Ukrainy. Mieszkają w placówkach edukacyjnych i socjalnych, domach dziecka, schroniskach, szkołach z internatem. Robimy wszystko, co możliwe, aby zaspokoić ich potrzeby”, powiedziała w swoim przemówieniu..

POŻEGNANIE

Ostatniego dnia naszego stażu Redaktor Naczelny PAP **Wojciech Tumidański** zaprosił nas na rozmowę pożegnalną, i w imieniu władz PAP podziękował za wspólny tydzień w Agencji i zaznaczył, że dla jego współpracowników interesujące było poznanie polskich dziennikarzy „z różnych krajów świata”, usłyszenie, co przeżywają ich społeczności oraz jak mają problemy.

Byliśmy oczywiście też wdzięczni za to doświadczenie, które przeżyliśmy w różnych redakcjach PAP, za udział w konferencjach prasowych i codziennych spotkaniach redakcyjnych, gdzie mieliśmy okazję zobaczyć na własne oczy „wewnętrzna kuchnię PAP”.

Zarządzający Polską Agencją Prasową, kurator naszej staży **Marek Błoński** przeanalizował pracę praktyczną wszystkich stażystów, zauważając, że ich wysoki poziom zawodowy był widoczny w przygotowywaniu zadań, jakie otrzymywali w redakcjach. Dodał między innymi, że artykuł redaktora «Gazety Polskiej Bukowiny» o Międzynarodowym Festiwalu Folklorystycznym „Bukowińskie Spotkania” został wysoko oceniony przez redakcyjne kolegium i trafił do ogólnokrajowego kanału informacyjnego. A Polskie Radio nawet wyraziło chęć przeprowadzenia wywiadu z Panią Redaktor naczelną.

W imieniu moich kolegów z Niemiec, Włoch, Austrii, Szwecji, Węgier, Białorusi, Kanady, Litwy, Anglii, Danii, Hiszpanii i Czech chcę wyrazić szczerą wdzięczność Departamentowi Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą MSZ RP oraz profesorom Uniwersytetu Warszawskiego za owocną i produktywną naukę online, nie tylko za wykłady na temat podstaw współczesnego dziennikarstwa, ale także za interesujące dyskusje na temat polonistyki w różnych państwach. Serdecznie dziękujemy Bractwu Kawalerów Gutenberga za zorganizowanie nam pobytu w pięknym hotelu „Gromada”, za pouczające wykłady i bogaty program kulturalny. I oczywiście dziękujemy zespołom kreatywnym PAP, TVP i Polskiego Radia za profesjonalne szkolenia i współpracę.

Ten tydzień spędzony w Warszawie nie tylko pozostanie w naszej pamięci, ale i zainspiruje nas do dalszej twórczej pracy.

Antonina TARASOWA, uczestniczka kursu dla dziennikarzy „Nowe media w organizacjach polonijnych”.



ćwiczeń praktycznych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.

Rolę koordynatorki pilotażowej edycji kursu „Nowe media w organizacjach polonijnych” pełniła profesor Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego **Katarzyna Seroka**.

Pierwsze sobotnie spotkanie odbyło się **29 marca** na platformie Google Meet na temat: „Tworzenie treści cyfrowych i publikacji. Kompozycja, typografia i grafika w mediach” i było to okazja do zapoznania się z kluczowymi zasadami wizualnej komunikacji. O tym mówił dr hab. **Michał Głowacki** – Prodziekan ds. Badań Naukowych i Współpracy Międzynarodowej Uniwersytetu Warszawskiego.

W niedzielę, **30 marca**, dr **Robert Czarnowski** przemawiał na temat „Aktywność obywatelska za granicą” – o roli Polonii w kształtowaniu społeczeństwa obywatelskiego w kraju osiedlenia.

W kolejnych spotkaniach w weekend 12 i 13 kwietnia dziennikarka mgr **Martyna Adamska-Pakuła** złożyła raport na temat „Podcasty, blogi i storytelling w mediach polonijnych: angażowanie i promocja treści”, a dr hab. Profesor **Jarostaw Kończak** UW mówił o Komunikacjach korporacyjnych.

Celem zajęć było poznanie, jak nagrać i zmontować treści audio-wideo przy użyciu prostych narzędzi oraz jak zaangażować społeczność do tworzenia treści odpowiadających na potrzeby odbiorców.

W następnych spotkaniach brali udział dziennikarze **Łukasz Szurnicki**, **Robert Kotowski**, **Gabriela Manista**, **Anna Miotek**.

WARSZAWA

22 czerwca 2025 r. w MSZ przy ul. Krywultra 2 (Departament Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą) odbyło się uroczyste podsumowanie pierwszego etapu pilotażowego programu „Nowe media w organizacjach polonijnych”. W wydarzeniu wzięła udział wiceminister spraw zagranicznych **Henryka Mościcka-Dendys**.

– Media polonijne są nie tylko źródłem informacji, ale także narzędziem w edukacji obywatelskiej, integracji i promocji Polski na świecie, – mówiła wiceminister. – Wsparcie ich

r. wzięło udział ponad 30 dziennikarzy mediów polonijnych z całego świata, został przeprowadzony z inicjatywy Departamentu Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą MSZ. Przy realizacji projektu resort dyplomacji ściśle współpracował z Instytutem Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego”, – mówił na spotkaniu współpracownik MSZ, kurator kursu **Marcin Wojciechowski**.

Uczestnicy otrzymali świadectwo ukończenia kursu, wydane przez Uniwersytet Warszawski, potwierdzające zdobyte kompetencje.

STAŻE DZIENNIKARSKIE

W drugim etapie programu 17 absolwentów kursu mediów polonijnych uczestniczyło w tygodniowych stażach zawodowych w redakcjach polskich mediów publicznych – w *Polskiej Agencji Prasowej*, *Polskim Radiu* oraz *Telewizji Polskiej*. Uczestnicy wzięli udział w programie mentorskim i kulturalnym, rozwijając umiejętność praktyczne oraz poszerzając wiedzę o Polsce.

Podczas naszego pobytu w Polsce opiekowało się nami Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga. Oprócz stażu w mediach, Państwo z tego Bractwa organizowało dla nas konferencje w hotelu „Gromada”, w którym mieszkaliśmy.

Bractwo Gutenberga to organizacja skupiająca wydawców i dziennikarzy, która zajmuje się m.in. ochroną języka polskiego i przeciwdziałaniem negatywnym wpływem obcych języków, zwłaszcza angielszczyzny. Spotkania dziennikarzy w ramach Bractwa dotyczyły różnych kwestii związanych z naszą pracą. Warto zauważyć, że Bractwo Gutenberga jest organizacją, która dąży do zachowania i promocji języka polskiego w mediach i nasze spotkania były okazją do dyskusji o etyce zawodowej, nowych trendach w dziennikarstwie oraz wyzwaniach, przed którymi stoimy.

Z serdecznymi pozdrowieniami zwrócił się do nas Dyrektor Polskiego Bractwa Kawalerów Gutenberga Jan **Tomasz Mospan**. Dodał, że ta paneuropejska organizacja publiczna, której Polska jest członkiem od 2007 r., w ubiegłym roku przekazała 3 miliony książek bibliotekom, szkołom i domom dziecka.

Ukraiński poeta, który cenił polskie słowo i Polaków



„*Żałuję, że nie jestem Polakiem*” – pisał Wasył Stus z łańgu na Uralu, gdzie odsiadywał wyrok 10 lat. Ten jeden z najwybitniejszych poetów ukraińskich XX wieku, który stracił życie, broniąc ukraińskiej tożsamości i języka, był zafascynowany Polską i polskim ruchem „Solidarność”.

WASYŁ STUS (1938-1985), poeta, literaturoznawca, tłumacz, dysydent, należał do najbardziej aktywnych przedstawicieli kulturowego ruchu narodowego lat 60. (tzw. sześćdziesiątników, ukr. Шістдесятники). Była to grupa ukraińskiej inteligencji twórczej, która w 1956 roku stworzyła nieformalny ruch na rzecz odrodzenia języka i kultury ukraińskiej, obrony przed rusyfikacją, przywrócenia przemilczanego dorobku literackiego rodzimych klasyków i przedstawicieli tzw. rozstrzelanego odrodzenia z lat 20. XX wieku. Urodził się na wschodnim Podolu (we wsi Rachniwka w obwodzie winnickim), ale dorastał w Donbasie. Do szkoły podstawowej i średniej uczęszczał w Doniecku, tam też ukończył Instytut Pedagogiczny im. Stalina (dziś Narodowy Uniwersytet Doniecki im. Wasyla Stusa). Chciał pisać wiersze i zajmować się literaturą, ale został działaczem na rzecz praw człowieka. Wzory czerpał z polskiej „Solidarności”. Miał nadzieję, że ten ruch zainspiruje całą Europę Środkowo-Wschodnią, zwłaszcza Ukraińców, do zjednoczenia się i oporu wobec reżimu komunistycznego. Kiedy władze PRL wprowadziły w Polsce w 1981 roku stan wojenny, pisał: „Życzę jak najlepszego losu polskim powstańcom, z nadzieją, że policyjny reżim 13 grudnia nie zdusi świętego płomienia wolności. Mam nadzieję, że w zniewolonych krajach znajdą się siły, które wesprą wyzwoleniecą misję polskich wolontariuszy wolności”. Polska stanowiła też dla niego źródło inspiracji intelektualnej. Był wielbicielem polskiej kultury i literatury. Nauczył się polskiego, by móc mieć kontakt z twórczością polskich pisarzy, poetów, prenumerował polskie czasopisma, które otwierały przed nim nowe myśli, prądy intelektualne, nowe perspektywy. Podobnie postępowali ludzie jego pokolenia, inteligenci w ZSRS chcący poszerzyć swą wiedzę na temat europejskiego i światowego piśmiennictwa. Propagował polszczyznę jako język, poprzez który można wejść w świat kultury zachodniej, umożliwiającą czytanie książek niedostępnych na Ukrainie. „A więc, czytam polskie powieści – są bardzo ciekawe, na przykład o polskim rycerzu z XV wieku Zawiszy Czarnym, który żył w czasie rozgromu polsko-litewsko-ruskiego wojska nad Worskłą w 1399 roku i zwycięstwa nad Krzyżakami pod Grunwaldem – dosyć ciekawa lektura. [...] Czytam też zwykłe kryminały, aby lepiej opanować język polski, który jest mi tak miły i bliski”. Do nauki polskiego zachęcał żonę i syna, aby mogli lepiej zrozumieć filozofię i idee. „Radziłbym Wam z Dmytrem [synem – red.] wziąć się za język polski. Po miesiącu zajęć możecie swobodnie czytać, rzadko korzystając ze słownika. Gdyby tak się stało, wówczas księgarnia »Drużba« stałaby się dla Was prawdziwym skarbem i u Was samego Faulknera w języku polskim na półkach! A uczyć się języka można na »Przekroju«, ciekawym czasopiśmie, które moglibyście zaprenumerować” – pisał poeta z zesłania na Magadanie i w Mordowii. Więziony był przez władze sowieckie dwukrotnie. Najpierw w styczniu 1972 roku za antysowiecką agitację i propagandę został skazany na 5 lat łańgu i 3 lata zesłania, które odbywał w obozie w Republice Mordowii i miejscowości Matrosowo w obwodzie magadańskim (na Kołymie). Następnie w 1980 roku, kiedy został skazany na 10 lat więzienia i 5 lat zesłania. Tej drugiej kary nie przeżył. Zmarł w 1985 roku w łańgrze w Kuczynie na Uralu w niewyjaśnionych okolicznościach po kilkudniowej głodówce protestacyjnej. Jego ciało zostało przywiezione do Kijowa dopiero w 1989 roku. Zanim został więźniem politycznym Wasył Stus pracował jako nauczyciel i wykładowca w Instytucie Literatury im. Szewczenki Narodowej Akademii Nauk Ukrainy. Pisał prace z dziedziny literaturoznawstwa i krytyki literackiej, tłumaczył poezję, m.in. polskich twórców Tadeusza Różewicza i Tadeusza Kubiaka, tworzył wiersze. Ale w Związku Sowieckim nie mógł ich publikować. Ukazywały się wyłącznie samizdacie oraz – głównie – za granicą, m.in. w Czechach, Wlk. Brytanii i USA. Jest autorem sześciu tomików poetyckich, z których dwa „Poezja Wasyla Stusa” (w tłumaczeniu Agnieszki Korniejenko, Jerzego Litwiniuka, Bazylego Nazaruka, Wiktora Woroszyłskiego; Kraków 1996) oraz „Wesoły cmentarz. Wiersze wybrane z lat 1959- 1971” (w przekładzie Marcina Gaczkowskiego, Wrocław-Wojnowice 2020) zostały wydane w Polsce. Polska była też jednym z pierwszych krajów, które upamiętniły wybitnego ukraińskiego poetę. 15 marca 2017 roku jego imię otrzymał skwer w centrum Warszawy, na skrzyżowaniu al. Niepodległości z ul. Batorego.

Lidia BARANOWSKA.

Dziennik Polski



Szef MSZ Ukrainy Pawło Klimkin podczas otwarcia Skweru Wasyla Stusa w Warszawie 17 marca 2017 r. Fot. PAP/L. Szymański

Hafciarka delikatnego petit point

OŁENA JASIŃSKA – mistrzyni haftu ludowego, doktor medycyny, docentka Katedry Fizjologii im. J. Kirszenblata, Bukowińskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego, laureatka Międzynarodowej Nagrody Literacko-Artystycznej im. Olgi Kobyłańskiej. Tworzy biżuterię w delikatnej technice mikrohaftu. Technika ta, zwana petit point, powstała w XVIII wieku na dworze królowej Marii Teresy. Pani Ołena jest jedną z niewielu mistrzyń, które tworzą swoje dzieła bez pomocy urządzeń optycznych. Jej twórczość obejmuje haftowane mikroportrety kompozytora Josypa Elgisera, ukraińskiego męża stanu, dyplomaty Georgija Chodorowskiego, burmistrza, „ojca Czerniowiec” Antoniego Kochanowskiego, „orkicy górskiej”, pisarki Olgi Kobyłańskiej, kompozytora, Bohatera Ukrainy Wołodymyra Iwasiuka, światowej sławy poety Paula Celana, katolickiego świętego papieża Jana Pawła II.

URODZIŁA SIĘ W Czerniowcach w rodzinie lekarzy i dorastała w otoczeniu gorliwej społeczności medycznej i edukacyjnej, ponieważ dom, w którym mieszkała jej rodzina, zamieszkiwali pracownicy uniwersytetu i instytutu medycznego. Kiedy pojawiła się kwestia wyboru przyszłego zawodu, skłaniała się ku medycynie. Jej pierwszym nauczycielem w zawodzie był jej ojciec, Wiktor Jasiński, fizjolog i uczeń legendarnego profesora Jakova Kirszenblata, którego imię nosi obecnie katedra, w której pracuje ta wyrafinowana, inteligentna kobieta. Dużą część jej twórczości stanowią prace z zakresu mikrohaftu.

Ale szczególnie ważne i znaczące dla niej są ikony, które haftowała. Część z nich, wykonanych w poprzednich latach, trafiła



znamy tylko pserdo, znak wywoławczy i jednostkę (do przyszcycia szewronu na rękawie), – mówi Pani Jasińska. – Haftujemy, rozumiejąc, że jesteśmy tylko narzędziem, kanałem, przez który energia wyższej Miłości i ochrony może być ucieleśniona w koszuli ochronnej. Czasem haftuje się szybko, a wtedy rozumiesz, że amulet, który powstaje dzięki twoim rękóm, jest bardzo potrzebny osobie, której nie znasz, ale z którą już nawiązałaś więź poprzez koszulę. Ośiem żołnierzy Sił Zbrojnych Ukrainy ma już na sobie koszulę wyhaftowaną przeze mnie, w tym jedna obrończyni-lekarka. Obecnie haftuję dziewczątą, również dla kobiety...”.

Każda koszula, którą wyhaftuje pani Ołena, zawiera modlitwę z nadzieją na nasze zwycięstwo, tym bardziej że ten jubileuszowy rok 2025 został ogłoszony Rokiem Nadziei w Kościele Katolickim – nadziei na pokój na świecie, nadziei na nawrócenie świata i zwycięstwo Światła

nad powszechnym złem, a zwłaszcza dla Ukrainy, jak najszybszy powrót do pokojowego życia i dobrobytu naszego kraju. W maju Ołena Jasińska zaprezentowała swoje wyroby na wystawie zatytułowanej «O, Чернівці, оаза дивини». (O, Czerniowce, oazo cudów). Została otwarta z okazji Światowego Dnia Haftu w Czerniowieckim Regionalnym Muzeum Pamięci Wołodymyra

Iwasiuka. Była to delikatna i wykwinтна deklaracja miłości do rodzinnego miasta poprzez miniaturowe dzieła sztuki. Niezwykle szczerą, inteligentną Pani Ołena z natchnieniem i wielkim szacunkiem opowiadała o swojej pasji do robótek ręcznych, o swojej błogostawionej pamięci babci Mani, która zaszczepiła w swojej wnuczce miłość i szacunek do twórczości, a także o tym, że od dzieciństwa fascynowała ją różne formy sztuki ludowej – haft, tkanie, naszywanie koralików, a także badanie i konserwacja próbek rzemiosła ludowego. Od 2008 roku Pani Ołena jest regularną uczestniczką corocznych wystaw „Cud haftowany”, czego świadectwem są liczne dyplomy i nagrody.

Ołena LOGINOWA,
współpracowniczka naukowa
Muzeum Pamięci
Wołodymyra Iwasiuka.

Dieta na depresję



ISTNIEJE CORAZ WIĘCEJ dowodów na to, że sposób odżywiania ma znaczenie dla funkcjonowania mózgu i może wspierać proces terapeutyczny w depresji czy nerwicy. Zmiana diety potrafi łagodzić objawy obniżonego nastroju, lęku czy napięcia, oddziałując na neuroprzekazniki. Zdrowe odżywianie nie zastąpi leczenia farmakologicznego ani psychoterapii, lecz może być ich ważnym uzupełnieniem.

W ostatnich czasach pojawiło się wiele badań łączących dietę ze zdrowiem psychicznym. Korzystne efekty zauważono zwłaszcza u pacjentów, którzy zwiększyli w diecie ilość kwasów tłuszczowych omega-3, ograniczyli produkty wysokoprzetworzone lub skupili się na diecie śródziemnomorskiej. Według profesora Michaela Berka z Deakin University w Australii „dieta i suplementacja działają wielotorowo: wpływają na układ nerwowy, mikrobiotę oraz procesy zapalne, dzięki czemu w dłuższej perspektywie mogą sprzyjać łagodzeniu objawów depresji i lęku”. Psychiatrzy coraz częściej, zwłaszcza jeśli badania wykażą niedobory, kierują pacjentów na konsultacje dietetyczne.

Moc tryptofanu. Jednym z najważniejszych aminokwasów w diecie wspierającej dobrostan psychiczny jest tryptofan, prekursor serotoniny. Jej niedobór często łączy się z obniżonym nastrojem. Badania wskazują, że brak tryptofanu może nasilać objawy depresyjne oraz stany lękowe. Żywność bogata w ten aminokwas (np. jaja, drób, banany, orzechy, tofu) to istotny element wspomagający syntezę „hormonu szczęścia”. Równie ważne są kwasy tłuszczowe omega-3, które nie tylko uczestniczą w regulacji serotoniny i dopaminy, lecz także działają przeciwzapalnie.

Naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach twierdzą, że suplementacja omega-3 może poprawiać komfort psychiczny u osób z depresją i zaburzeniami afektywnymi, co potwierdzono również w wielu obserwacjach klinicznych. Niestety, jak ubolewają, współczesna dieta bywa uboga w ryby morskie czy orzechy włoskie, a bogata w tłuszcze trans i cukry proste, co sprzyja wzrostowi procesu zapalnego w organizmie – jednego z kluczowych czynników etiologicznych depresji i nerwicy.

Ważne witaminy i mikroelementy. Ważną rolę w kształtowaniu nastroju pełnią też witaminy z grupy B (zwłaszcza B6, B12, kwas foliowy). Ich niedobory mogą wiązać się z podwyższonym ryzykiem depresji oraz pogorszeniem funkcji poznawczych. Z kolei mikroelementy takie jak cynk i magnez wpływają na działanie neuroprzekazników oraz regulację hormonów stresu. W praktyce nie można zignorować również witaminy D, której niskie stężenie nierzadko towarzyszy depresji sezonowej (SAD), a także innym zaburzeniom nastroju. Odpowiednia suplementacja – w porozumieniu z lekarzem – może pozytywnie wpłynąć na funkcjonowanie układu odpornościowego oraz zmniejszać stan zapalny.

Nawet połowa osób po 65. roku życia może mieć objawy depresji. Na niektóre czynniki, które zwiększają ryzyko jej rozwoju mamy często wpływ: to na przykład leczenie bólu czy podjęcie próby zmniejszenia poczucia osamotnienia starszej osoby.

Spośród najciekawszych kierunków badań nad dietą i zdrowiem psychicznym wyróżniają się kwestie mikrobioty jelitowej.

„Zmiany w funkcjach osi mikrobiota–jelita–mózg powiązano z kilkoma zaburzeniami psychicznymi. Uważa się, że modulowanie składu mikrobiomu może być skuteczną strategią w opracowywaniu nowych metod leczenia tych zaburzeń” – napisali w pracy pt. „Nutritional Modulation of the Gut–Brain Axis: A Comprehensive Review of Dietary Interventions in Depression

and Anxiety Management” opublikowanej w 2024 roku w czasopiśmie Metabolites hiszpańscy badacze.

Dobre dla jelit, dobre dla psychiki. Jelita oraz mózg łączy dwukierunkowa oś, a coraz więcej dowodów wskazuje, że skład bakterii jelitowych oddziałuje na nastrój, poziom lęku czy odporność na stres. Dieta bogata w błonnik, kiszonki, fermentowane produkty mleczne (zawierające szczepy Lactobacillus i Bifidobacterium) sprzyja rozwojowi korzystnych drobnoustrojów, co może zmniejszać poziom cytokin prozapalnych i stabilizować nastrój. Nie da się też pominąć wpływu przewlekłego stanu zapalnego w organizmie na rozwój i przebieg zaburzeń psychicznych.

Libuda i współautorzy (2017) wykazali, że dieta wysokoprzetworzona, bogata w rafinowane cukry, koreluje z większym ryzykiem depresji, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Z tego powodu już kilkanaście lat temu zaczęto zalecać wzorowanie się na diecie śródziemnomorskiej, opartej na owocach, warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, rybach oraz oliwie z oliwek.

Badanie Baabouchi (2024) pokazało, że osoby preferujące taki model żywienia rzadziej zapadają na zaburzenia nastroju. Składniki przeciwzapalne obecne w warzywach i owocach to także źródło antyoksydantów, które mogą chronić komórki nerwowe przed wolnymi rodnikami. Według japońskich obserwacji epidemiologicznych ludzie spożywający duże ilości warzyw i owoców o wysokiej zawartości polifenoli rzadziej zgłaszali objawy depresyjne.

Zdrowa dieta, zmniejsza objawy depresji. Na szczególną uwagę zasługują wyniki badania SMILES (Supporting the Modification of lifestyle in Lowered Emotional States), przeprowadzonego przez zespół prof. Felice Jacki z Deakin University. W jednym z wywiadów prasowych wyjaśniła ona: „Był to pierwszy randomizowany kontrolowany eksperyment, który pokazał, że modyfikacja diety może znacząco wpłynąć na redukcję objawów depresyjnych. Wyniki te stanowią podstawę do dalszych badań nad wykorzystaniem interwencji żywieniowych w psychiatrii”. Jej zespół na dużej próbie udowodnił, że u osób z depresją zwiększenie spożycia warzyw, owoców i pełnoziarnistych produktów zbożowych szło w parze ze spadkiem nasilenia choroby oraz poprawą ogólnego samopoczucia.

Równie ważny bywa, jak wynika z badań, styl jedzenia – czy jest on spokojny, rytualny, czy raczej pośpieszny i chaotyczny. Brak uważności podczas posiłków może prowadzić do częstszego sięgania po słodczyce i fast foody, co potęguje negatywne skutki niewłaściwego odżywiania. Praktyki typu mindful eating skupiają się na świadomym podejściu do jedzenia, kontroli łaknienia oraz odczuwaniu przyjemności z posiłku, co może pomóc w obniżeniu poziomu stresu i zredukowaniu objawów lękowych.

Naukowcy podkreślają, że oprócz diety ważne są inne elementy stylu życia – regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu czy szeroko rozumiana higiena psychiczna. Wzajemne oddziaływanie diety i ruchu sprzyja stabilizacji hormonalnej, redukuje kortyzol (hormon stresu) i wspiera neuroplastyczność mózgu. Psychiatra czy psycholog, we współpracy z dietetykiem, mogą tworzyć kompleksowe programy terapeutyczne, w których leczenie farmakologiczne uzupełnia się właśnie dietą, aktywnością fizyczną oraz psychoterapią.

Używkii szkodzą! Dodatkowo warto zwrócić uwagę na używki. Nadmiar kofeiny może nasilać stany lękowe i problemy ze snem, podczas gdy alkohol, często nadużywany przez osoby w kryzysie psychicznym, potrafi pogarszać objawy depresji, obniżać jakość snu i wyczerpywać zapasy witamin (zwłaszcza z grupy B). Eksperci podkreślają, że ograniczenie spożycia alkoholu oraz ostrożne dawkowanie kawy to także ważny element poprawy dobrostanu psychicznego.

Dieta zalecana w zaburzeniach psychicznych, takich jak nerwica i depresja, powinna koncentrować się na:

- właściwej podaży tryptofanu (prekursor serotoniny);
- spożywaniu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (m.in. z ryb, orzechów włoskich, siemienia lnianego);
- utrzymaniu właściwego poziomu witamin z grupy B, cynku, magnezu i witaminy D;
- ograniczeniu produktów wysokoprzetworzonych, zawierających dużą ilość tłuszczów trans i cukrów prostych;
- zwiększeniu podaży warzyw i owoców jako źródła antyoksydantów;
- dbałości o skład mikrobioty jelitowej (fermentowane produkty mleczne, kiszonki, błonnik).

PAP.

◆ PISZĄ DO NAS

Szanowna Pani Lucja Uszakowa.
Serdecznie dziękuję Pani, czuję się zaszczycony tym, że moja twórczość poetycka dzięki Pani mogła zaistnieć w „Gazecie Polskiej Bukowiny”. To bardzo miłe dla autora, gdy jego poezja przekracza granice i jest czytana. Cieszę się, że dostrzegła Pani mnie i moje wiersze, upowszechniając je w bukowińskiej gazecie na Ukrainie. Jest mi miło, że mogę dzielić się swoją twórczością poza granicami Polski. Pani Lucjo, jeśli będzie taka Pani wola, to proszę o adres, na który mógłbym przesłać kilka tomików moich wierszy, które mogą być w jakiejś bibliotece, placówce kultury i dostępne szerszemu gronu czytających w języku polskim. Pani Lucjo, serdecznie pozdrawiam Panią a za Pani pośrednictwem Wszystkich czytających moje wiersze.
Zdzisław ZEMBRZYCKI,
sołtys Drajewa gminy Sońsk,
wieloletni członek Towarzystwa
Miłośników Ziemi Ciechanowskiej
Województwo mazowieckie.

Od redakcji. W imieniu naszych czytelników dziękujemy, Panie Zdzisławie, za piękną poezję o wiecznym temacie. *Takie wiersze powinny wzruszać serca i budzić umysły. Korzystając z Pańskiej zgody, chcielibyśmy kontynuować drukowanie poszczególnych nowych wierszy w kolejnych numerach gazety.*

Mówisz

«wybacz ale nie mogę teraz zajęta jestem później – lecz teraz nie» i takie różne tam a kalendarz nie czeka lipcem rok przepełnił teraz dni coraz szybciej będzie w młynie swym mełł pomyśl że tych dni godzin może nagle zabraknąć a mogliśmy możemy spełnić nasze marzenia za późno na refleksję kiedy wieko się zamknie gdy zaśpiewają requiem zostanie tylko żal.

Czy wiesz

jesteś ukryta w moich wierszach nawet tych nie napisanych w sercu mam już ich zarys



efekt nocy nieprzespanych modeluję zwrotka po zwrotce uruchamiam męską wyobraźnię poszukuję idealnych form wyrazu tu dopieszczę a tam coś poprawię wciąż wygładzam i dostrajam rymy niech współgrają z lirycznością słowa gdy dokonam ostatecznej odłony chcę byś mogła realnością oczarować jak pszeniczna panna do żniwiarzy wyjdiesz z wierszy piękna i dojrzała wtedy stracę nad tobą moc sprawczą bo ty będziesz w wierszu ośniewała.



Ochota na lato

co mi tam pogoda nawet deszcz i wiatr gdy drzwi otwiera lato to je witam w drzwiach bo u mnie na lato jest wielka ochota przyswajam impulsy rozgrzanej przyrody po wiosennej gonitwie stabilność mam w cenie poranki na łajbie wieczory szantowe czasem myśli żeglarza ogarnie nostalgia za dziewczyną co kiedyś na portowej ławeczce siadła

Powiedz mi

gdzie teraz jesteś kiedy minęła połowa dnia gdzie teraz jesteś nadchodzi burza gniewne pomruki niosą po chmurach zrywa się wiatr więc to gdzie jesteś i czy schronienie bezpieczne masz ta niewiadoma niepokój myśli wtłacza do głowy zawsze gdy jakakolwiek wokół nas burza trwa.

GAZETA POLSKA Bukowiny

«Газета польська Буковини»

Реєстр. св-во серія ЧЦ №346-26р

Засновник: Чернівецька обласне Товариство польської культури ім. А.Міцкевича

Вydawca: Redakcja czasopisma «Bukowina».



Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu pn. Polonia i Polacy za Granicą 2023 ogłoszonego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów



Projekt „Polska Platforma Medialna Ukraina 2023-2025” realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych.



Utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Obwodowego Towarzystwa Kultury Polskiej im. Adama Mickiewicza w Czerniowcach. Utwór powstał w ramach zlecenia przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów, a od 1 lipca 2024 roku Ministerstwa Spraw Zagranicznych, zadań w zakresie wsparcia Poloni i Polaków za granicą w 2023 roku. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji i o posiadaczach praw.

Rada Redakcyjna:

Władysław STRUTYŃSKI
Antonina TARASOWA
Regina KAŁUSKI

Olga RUSNAK
Maria MALICKA
Korina ZOZULA
Walentyna WYSZNIAK

Adres redakcji:

58000 Czerniowce, ul. Ukraińska 22 p. 22.

Адреса редакції: 58000 м. Чернівці,

вул.Українська, 22, к.22.

Tel.: 0372/ 52-47-37, tel./fax: (0372) 55-26-59.

Strona internetowa Obwodowego TKP im. Adama Mickiewicza oraz „Gazety Polskiej Bukowiny” **www.bukpolonia.cv.ua**

Zespół redakcyjny:

Antonina TARASOWA
(Redaktor Naczelny)
Władysław Strutyński,
Łucja Uszakowa,
Sergij Szwydiuk,
Artur Oskwarek,
Maryna Łysiuk,
Tomasz Kałuski,
Walentyna Karpiak.

«Газета польська Буковини»
виходить раз на місяць.

Газета розповсюджується через первинні організації Товариства польської культури ім. А.Міцкевича і продається у римо-католицькому костюлі в Чернівцях та у костелах області.

Ціна договоруна.