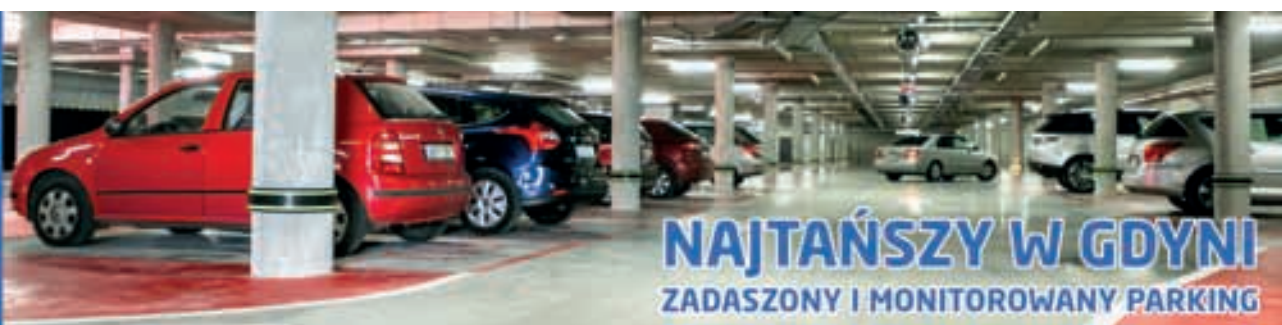




Podziemny parking w centrum
Gdyni pod Placem Grunwaldzkim
- wjazd od ul. Wybickiego
- przystosowany dla osób
niepełnosprawnych, z bezpośrednim
wejściem do Teatru Muzycznego.



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 62, styczeń 2019

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

DOBRA FRYZURA, BŁYSK I TWIST

W 2019 roku karnawał będzie trwał 59 dni. To niezbyt długi czas na uczestniczenie w balach czy domówkach. Wykorzystać go powinno się jak najlepiej. Nie siedząc przed telewizorem, lecz - jeśli tylko zdrowie dopisuje - aktywnie uczestnicząc w zabawie z innymi, bo taniec kondycję psychofizyczną wyłącznie poprawia i generuje siły.

» strona 8



Falbaniasta suknia w kwiaty



Złota marynarka z kolorowymi rewersami



Sukienka mini, zdobiona kolistymi aplikacjami i kwiaty we włosach



Złoty garnitur, koszula w kolorze starego złota, buty w tygrysie cętki



Astrologia a horoskop na Nowy Rok

» strona 12

Dzisiaj w Betlejem

Grudzień roku Pańskiego 2018, Betlejem. W powietrzu unosi się zapach arabskiej kawy z kardamonem, słysząc zgiełk ulicy i klaksony przejeżdżających samochodów.

» strona 4



REKLAMA

NAJWIĘKSZE KOGUTY W MIEŚCIE

Gdańsk, Sopot, Gdynia
Tylko 1,80 zł za km na pierwszej taryfie

58 19 660
58 302 23 03
660 619 660

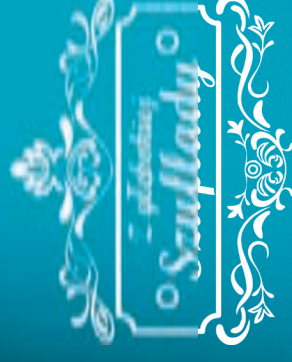


Generalne porządki, zmiana wystroju, likwidacja mieszkań – jeśli nie wiesz, co zrobić z rzeczami, które stały się niepotrzebne, zgłoś się do nas! Wszystko, co oddasz do sklepu, dostanie nowe życie. Może ktoś szuka właśnie tego!

**SKLEP
CHARYTATYWNY
„Z głębokiej szuflady”**

poleca swoje
kolekcje!

NOWY ROK **NOWE** **PORZĄDKI**



**Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”**
Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pod sklepem Biedronka)

godziny otwarcia:
poniedziałek-piątek 10.00 – 18.00,
sobota 10.00 – 14.00

tel. 515 150 420
www.zglebokiejshuflady.pl
www.facebook.com/zglebokiejshuflady



W PRAWO

I tak, przez umowę najmu wynajmujący zobowiązuje się oddać najemcy rzecz do używania przez czas oznaczony lub nieoznaczony, a najemca zobowiązuje się płacić wynajmującemu umówiony czynsz. Czynsz może być oznaczony w pieniądzech lub w świadczeniach innego rodzaju. Umowa najmu nieruchomości lub pomieszczenia na czas dłuższy niż rok powinna być zawarta na piśmie. W razie niezachowania tej formy poczytuje się umowę za zawartą na czas nieoznaczony. Najem zawarty na czas dłuższy niż lat dziesięć poczytuje się po upływie tego terminu za zawarty na czas nieoznaczony. Najem zawarty między przedsiębiorcami na czas dłuższy niż lat trzydzieści poczytuje się, po upływie tego terminu, za zawarty na czas nieoznaczony.

Wynajmujący powinien wydać najemcy rzecz w stanie przydatnym do umówionego użytku i utrzymywać ją w takim stanie przez czas trwania najmu. Drobne nakłady połączone ze zwykłym użytkowaniem rzeczy obciążają najemcę. Jeżeli rzecz najęta uległa zniszczeniu z powodu okoliczności, za które wynajmujący odpowiedzialności nie ponosi, wynajmujący nie ma obowiązku przywrócenia stanu poprzedniego. Jeżeli w czasie trwania najmu rzecz wymaga napraw, które obciążają wynajmującego, a bez których rzecz nie jest przydatna do umówionego użytku, najemca może

wyznaczyć wynajmującemu odpowiedni termin do wykonania napraw. Po bezskutecznym upływie wyznaczonego terminu najemca może dokonać koniecznych napraw na koszt wynajmującego. Jeżeli rzecz najęta ma wady, które ograniczają jej przydatność do umówionego użytku, najemca może żądać odpowiedniego obniżenia czynszu za czas trwania wad. Jeżeli w chwili wydania najemcy rzecz miała wady, które uniemożliwiają przewidziane w umowie używanie rzeczy albo jeżeli wady takie powstały później, a wynajmujący mimo otrzymanego zawiadomienia nie usunął ich w czasie odpowiednim, albo jeżeli wady usunąć się nie dadzą, najemca może wypowiedzieć najem bez zachowania terminów wypowiedzenia. Roszczenie o obniżenie czynszu z powodu wad rzeczy najętej, jak również uprawnienie do niezwłocznego wypowiedzenia najmu nie przysługują najemcy, jeżeli w chwili zawarcia umowy wiedział o wadach. Jeżeli osoba trzecia dochodzi przeciwko najemcy roszczeń dotyczących rzeczy najętej, najemca powinien niezwłocznie zawiadomić o tym wynajmującego. Najemca powinien przez czas trwania najmu używać rzeczy najętej w sposób

Najem cz. 1

Często występującą w obrocie prawnym jest problematyka związana z najmem. Zagadnienia dotyczące oddania rzeczy do używania, czyli najmu, są bardzo rozległe, uregulowane w prawie cywilnym. Tak więc będą one przedstawione w dwóch następujących po sobie artykułach.



www.freepik.com

w umowie określony, a gdy umowa nie określa sposobu używania - w sposób odpowiadający właściwościom i przeznaczeniu rzeczy. Jeżeli w czasie trwania najmu okaże się potrzeba napraw, które obciążają wynajmującego, najemca powinien zawiadomić go o tym niezwłocznie.

Bez zgody wynajmującego najemca nie może czynić w rzeczy najętej zmian sprzecznych z umową lub z przeznaczeniem rzeczy. Jeżeli najemca używa rzeczy w sposób sprzeczny z umową lub z przeznaczeniem rzeczy i mimo upomnienia nie przestaje jej używać w taki sposób albo gdy rzecz zaniedbuje do tego stopnia, że zostaje ona narażona na utratę lub uszkodzenie, wynajmujący może wypowiedzieć najem bez zachowania terminów wypowiedzenia. Najemca może rzecz najętą oddać w całości lub w części osobie trzeciej do bezpłatnego używania albo w podnajem, jeżeli umowa mu tego nie zabrania. W razie oddania rzeczy osobie trzeciej zarówno najemca jak i osoba trzecia są odpowiedzialni względem wynajmującego za to, że rzecz najęta będzie używana zgodnie z obowiązkami wynikającymi z umowy najmu. Stosunek wynikający z zawartej przez najemcę umowy o bezpłatne

używanie lub podnajem rozwiązuje się najpóźniej z chwilą zakończenia stosunku najmu.

**JEŻELI CZAS TRWANIA
NAJMU NIE JEST
OZNACZONY,
ZARÓWNO
WYNAJMUJĄCY, JAK
I NAJEMCA MOGĄ
WYPOWIEDZIEĆ NAJEM
Z ZACHOWANIEM
TERMINÓW
UMOWNYCH**

Najemca obowiązany jest uiszczać czynsz w terminie umówionym. Jeżeli termin płatności czynszu nie jest w umowie określony, czynsz powinien być płacony z góry, a mianowicie: gdy najem ma trwać nie dłużej niż miesiąc - za cały czas najmu, a gdy najem ma trwać dłużej niż miesiąc, albo gdy umowa była zawarta na czas nieoznaczony - miesięcznie, do dziesiątego dnia miesiąca. Dla zabezpieczenia czynszu oraz świadczeń dodatkowych, z którymi najemca zalega nie dłużej niż rok, przysługuje wynajmującemu ustawowe pra-

wo zastawu na rzeczach ruchomych najemcy wniesionych do przedmiotu najmu, chyba że rzeczy te nie podlegają zajęciu. Przysługujące wynajmującemu ustawowe prawo zastawu wygasa, gdy rzeczy obciążone zastawem zostaną z przedmiotu najmu usunięte. Wynajmujący może się sprzeciwić usunięciu rzeczy obciążonych zastawem i zatrzymać je na własne niebezpieczeństwo, dopóki zaległy czynsz nie będzie zapłacony lub zabezpieczony. W wypadku, gdy rzeczy obciążone zastawem zostaną usunięte na mocy zarządzenia organu państwowego, wynajmujący zachowuje ustawowe prawo zastawu, jeżeli przed upływem trzech dni zgłosi je organowi, który zarządził usunięcie. Jeżeli najemca dopuszcza się zwłoki z zapłatą czynszu co najmniej za dwa pełne okresy płatności, wynajmujący może najem wypowiedzieć bez zachowania terminów wypowiedzenia.

Jeżeli czas trwania najmu nie jest oznaczony, zarówno wynajmujący, jak i najemca mogą wypowiedzieć najem z zachowaniem terminów umownych, a w ich braku z zachowaniem terminów ustawowych. Ustawowe terminy wypowiedzenia najmu są następujące: gdy czynsz jest

płatny w odstępach czasu dłuższych niż miesiąc, najem można wypowiedzieć najpóźniej na trzy miesiące naprzód na koniec kwartału kalendarzowego; gdy czynsz jest płatny miesięcznie - na miesiąc naprzód na koniec miesiąca kalendarzowego; gdy czynsz jest płatny w krótszych odstępach czasu - na trzy dni naprzód; gdy najem jest dzienny - na jeden dzień naprzód. Jeżeli czas trwania najmu jest oznaczony, zarówno wynajmujący jak i najemca mogą wypowiedzieć najem w wypadkach określonych w umowie. Jeżeli po upływie terminu oznaczonego w umowie albo w wypowiedzeniu najemca używa nadal rzeczy za zgodą wynajmującego, poczytuje się w razie wątpliwości, że najem został przedłużony na czas nieoznaczony.

Po zakończeniu najmu najemca obowiązany jest zwrócić rzecz w stanie niepogorszonym; jednakże nie ponosi odpowiedzialności za zużycie rzeczy będące następstwem prawidłowego używania. Jeżeli najemca oddał innej osobie rzecz do bezpłatnego używania lub w podnajem, obowiązek powyższy ciąży także na tej osobie. Jeżeli najemca ulepszył rzecz najętą, wynajmujący, w braku odmiennej umowy, może według swego wyboru albo zatrzymać ulepszenia za zapłatą sumy odpowiadającej ich wartości w chwili zwrotu, albo żądać przywrócenia stanu poprzedniego. Roszczenia wynajmującego przeciwko najemcy o naprawienie szkody z powodu uszkodzenia lub pogorszenia rzeczy, jak również roszczenia najemcy przeciwko wynajmującemu o zwrot nakładów na rzecz albo o zwrot nadpłaconego czynszu przedawniają się z upływem roku od dnia zwrotu rzeczy.

W razie zbycia rzeczy najętej w czasie trwania najmu nabywca wstępuje w stosunek najmu na miejsce zbywcy; może jednak wypowiedzieć najem z zachowaniem ustawowych terminów wypowiedzenia. Powyższe uprawnienie do wypowiedzenia najmu nie przysługuje nabywcy, jeżeli umowa najmu była zawarta na czas oznaczony z zachowaniem formy pisemnej i z datą pewną, a rzecz została najemcy wydana. Jeżeli wskutek wypowiedzenia najmu przez nabywcę rzeczy najętej najemca jest zmuszony zwrócić rzecz wcześniej, aniżeli byłby zobowiązany według umowy najmu, może on żądać od zbywcy naprawienia szkody. Najemca powinien niezwłocznie zawiadomić zbywcę o przedwczesnym wypowiedzeniu przez nabywcę; w przeciwnym razie przysługują zbywcy przeciwko najemcy wszelkie zarzuty, których najemca nie podniósł, a których podniesienie pociągnęłoby za sobą bezskuteczność wypowiedzenia ze strony nabywcy.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz



Dom Pokoju w Betlejem



Dzisiaj w Betlejem

Grudzień roku Pańskiego 2018, Betlejem. W powietrzu unosi się zapach arabskiej kawy z kardamonem, słysząc zgiełk ulicy i klaksony przejeżdżających samochodów. To tu ponad dwa tysiące lat temu na świat przyszedł Jezus Chrystus. To tu, na obrzeżach miasta, znajduje się dom pełen miłości – Dom Pokoju.

W krajobraz miasta już na stałe wpisał się czterometrowy mur zwieńczony drutem kolczastym, odgradzający Autonomię Palestyńską od części kraju w pełni kontrolowanej przez rząd Izraela. Wybudowany w roku 2003 wpisał się w codzienność mieszkańców Autonomii. Dla wielu stanowi znaczne utrudnienie, uniemożliwiając kontynuację pracy, utrudniając przemieszczanie się w obrębie kraju, czy kontakt z najbliższymi będącymi po drugiej stronie muru.

Napięta sytuacja polityczno-gospodarcza odciska swoje piętno na cenach żywności, dostępie do wody oraz bezpieczeństwie obywateli. Sytuacja wielu z nich jest krytyczna, a najbardziej boli ta, która dotyczy najmłodszych.

Naprzeciw problemom palestyńskich dzieci wychodzi Zgromadzenie Sióstr Elżbietanek. Z ich inicjatywy, wspólnymi siłami wraz z wolontariuszami i miejscową ludnością, wybudowany został Dom Pokoju w Betlejem. Trzy siostry zakonne zmagają się tam na co dzień z wychowaniem trzydziestu podopiecznych w wieku od 4 do 21 lat. Wśród wychowanków znajdują się sieroty oraz dzieci z najuboższych rodzin. Głównym zadaniem Domu jest wyżywienie, ubranie, zapewnienie bezpiecznego schronienia i gruntowna edukacja. Oprócz zapewniania najbardziej podstawowych potrzeb dzieciom, działalność sióstr skierowana jest na okazanie miłości, wychowanie ich w duchu chrześcijańskim oraz wykreowanie szerokiej perspektywy na przyszłość.

Przenieśmy się na chwilę do Domu Pokoju, aby zobaczyć, jak



wyglądają przygotowania do tegorocznych świąt Bożego Narodzenia.

W codzienność sierocińca wprowadzi nas siostra Szczepana, przełożona, która jak każdego dnia o 6 rano wędruje po schodach na drugie piętro, do pokojów najmłodszych dzieci. Te, przy pomocy starszych wychowanków, należy obudzić, ubrać i przygotować do szkoły. Krótka modlitwa o 6.15 wprowadza wszystkich w świąteczny nastrój, a chwilę później słysząc gwar i odgłosy sztućców w jadalni na parterze. Po śniadaniu dzieci odwożone są do szkoły przez zaprzyjaźnionego kierowcę Abu Elięgo. Siostry kładą szczególny nacisk na edukację dzieci, posy-

łając je do najlepszych, chrześcijańskich szkół.

Aż do godziny drugiej w Domu Pokoju panuje cisza. Siostry wraz z wolontariuszami krzątają się, przygotowując dom na powrót dzieci. W okresie przedświątecznym głównymi zadaniami są: przygotowania dekoracji, wypieki ciasteczek, przygotowanie jasełek. Wielką sztuką jest zainteresować dzieci, nakłonić je do skupienia i zaangażować przy nadmienionych pracach. Z wielkim zainteresowaniem obserwujemy zmagania nad okiełznaniem energicznych pupili.

Praca przeplatana jest zabawą oraz nauką. Dwie miejscowe nauczycielki pomagają dzieciom odrabiać lekcje oraz przygoto-

wują je do przedświątecznych egzaminów. To codzienna rutyna, podopieczni niecierpliwie oczekują możliwości wybiegnięcia na zielony plac zabaw. Możliwość huśtania się na huśtawce, poskakania na trampolinie lub gry w piłkę, to w tym regionie rzadkość, niebywały luksus. Miejscowi niejednokrotnie zwracają się z prośbą do sióstr o udostępnienie ogrodu dla dzieci. Siostry są lubiane i szanowane w Betlejem. Oprócz niesienia światła najmłodszym starają się pomóc najuboższym z regionu.

Dzisiaj wyjątkowy dzień. Z okazji świąt mieszkańcy Domu Pokoju przygotowali paczki żywnościowe, które

dzieci będą mogły wręczyć ubogim beduinom zamieszkującym pustynne tereny Palestyny. Ich dobytek to często jedynie wiatra zbudowana z tego, co można znaleźć na obrzeżach miasta oraz kilka zwierząt.

Jeszcze tylko późny obiad ugotowany przez dorosłą wychowankę domu, na stałe w nim zatrudnioną i można odwiedzić część dzieci do ich domów. Dla nich codzienność zacznie się od porannej wycieczki do szkoły, a reszta spędzi wieczór i noc w Domu.

Nauka, zabawa, integracja z wolontariuszami wypełni im wieczór. Dzień kończy się kolacją i wspólną modlitwą o godzinie 19.30. Dzieci zmęczone, umyte, ubranka przygotowane na kolejny poranek. W domu powoli zapada cisza, ostatnie odgłosy z kuchni, ostatnie życzenia dobrej nocy i Bożego błogosławieństwa. Po cichu wychodzimy na dziedziniec, aby obserwować gwiazdy i wsłuchać się w nocne odgłosy arabskich osiedli. To dobry moment na ochłonięcie i przemyślenia.

Pomoc ubogim, integracja ludności, zielony plac zabaw na pustynnych obrzeżach Betlejem, to wszystko wywołuje wrażenie, że pomimo upływu dwóch tysięcy lat i trudnej sytuacji w regionie, codziennie na nowo mamy tu do czynienia z narodzinami Światła i nadziei. Dzięki siostrze, darczyńcom i wolontariuszom, możemy obserwować narodziny Jezusa Chrystusa w małych, ubogich żłóbkach. W sercach małych wychowanków Domu Pokoju w Betlejem.

SH

Jeśli pragniesz pomóc najbardziej potrzebującym dzieciom chrześcijańskim w Betlejem, możesz złożyć swoją cegiełkę na poniższe konto złotówkowe w Polsce

Zgromadzenie Sióstr św. Elżbiety Prowincja Poznańska,
Ul. Łąkowa 1, 61-878 Poznań
BZ WBK 44 1090 1854
0000 0001 0751 0361
tytułem: **ofiara na Dom Pokoju w Betlejem**

Święta Bożego Narodzenia w Prawosławiu

Na terenie Trójmiasta i Wybrzeża Gdańskiego zamieszkuje liczne grono Chrześcijan Wschodnich – Prawosławnych i Grekokatolików, którzy po II wojnie światowej znaleźli się na tych terenach z Wileńszczyzny na skutek Akcji Wisła. W Gdańsku istnieją dwie parafie: prawosławna, która świętuje w tym samym czasie, co katolicy oraz grekokatolicka, która obchodzi Boże Narodzenie 7 stycznia zgodnie z kalendarzem juliańskim *.

W Wigilię święta Bożego Narodzenia, o świcie w świątyniach prawosławnych odprawia się nabożeństwo Liturgii Godzin oraz Boską Liturgię czyli Mszę Świętą. Przed jej rozpoczęciem ma miejsce obrzęd przygotowania darów czyli Proskimidia, podczas której z poświęconych chlebków zwanych prosforami wycina się cząstki do Komunii Świętej, a pozostałość wierni zabierają do domów, by dzielić się w czasie wieczery. W krajach słowiańskich wieczerza prawosławna niewiele różni się od polskiej. Na stole pod obrusem siano, a wśród dwunastu potraw koniecznie musi być: kiszony czosnek, żur zwany kysielcą, kisiel owsiany oraz kutia. U prawosławnych Greków nie ma potraw postnych, nieznane prawie są kolędy. W świątyniach prawosławnych nie ma szopki, natomiast na środku na pulpicie lub stoliku przyozdobionym igliwem, kwiatami i płonącymi świecami leży ikona Bożego Narodzenia, często okadzana przez kapłanów i adorowana przez wiernych. Każdy wierzący skłania się nisko przed ikoną, żegna się trzykrotnie, całuje i przykładą czoło oraz zapala świece. Na ikonie Bożego Narodzenia za pomocą barw i w oparciu o prawidła cerkiewne z czasów starożytnego Kościoła uobecnia się „tu i teraz” objawienie miłosiernego Boga, miłującego ludzi (po słowiańsku: „czielewielkolubiec”), który we wcieleniu, zstępując z nieba, sam siebie ogołocił i przyjął ludzką naturę upadłą, grzeszną i śmiertelną. Symbolizuje to czarna grot, ukazująca beznadzieję i totalną ludzką rozpacz. To w niej narodził się Chrystus-nowy Adam, by uwolnić pierwszego Adama, a wraz z nim całą ludzkość z grzechu i zbrukany obraz Boży w człowieku obmyć, odnowić i uczynić pełnym blasku i chwały. Chrystus przedstawiony na ikonie jest tak maleńki jak ziarno pszeniczne, by obumrzeć i wydać stokrotny plon, którym jest zmartwychwstanie i zjednoczenie człowieka z Bo-

giem. Stąd często w Prawosławiu święto Bożego Narodzenia określa się Pierwszą albo Małą Paschą, Paschą Zimową. W centrum ikony spoczywająca Bogurodzica patrzy na Józefa, któremu trudno zrozumieć, tak jak i każdemu człowiekowi, Boże tajemnice; a szatan w postaci pasterza te wątpliwości wzbudza i podsyca. Scena kąpieli Nowonarodzonego, o której opowiada starożytny Apokryf św. Jakuba, świadczy o tym, że Jezus jest prawdziwym człowiekiem. Gwiazda z troistymi promieniami to symbol Trójcy Świętej. Magowie, idąc za tym znakiem, mogą ludzkim umysłem i zmysłami wnikać w Boże tajemnice i odczytać w przyrodzie obecność Boga. Aniołowie, świadkowie Boga, spojrzenie swoje kierują ku pasterzom i oznajmiają, iż Bóg zstąpił z wysokości, by przynieść pokój ludziom dobrej woli. Przyroda - skały, rośliny i zwierzęta - w cudzie Narodzenia zostały wyzwolone z chaosu i udręki, które człowiek przez grzech pierworodny i grzechy osobiste spowodował w całym Kosmosie.

O północy rozpoczyna się w cerkwi Jutrznia skomponowana z psalmów, tekstów biblijnych i pieśni napisanych w starożytności przez Ojców Kościoła. Tu trzeba nadmienić, iż w Kościele prawosławnym podczas nabożeństw i Boskiej Liturgii nie śpiewa się kolęd, a kolędy nie zastępują tekstów liturgicznych. Rozbrzmiewa natomiast często troparion świąteczny, który jest modlitwą uwielbienia w świątyni i w domu przy stole: *Narodzenia Twoje Chryste, Boże Nasz, opromieniło świat Światłem poznania, albowiem dzięki niemu mędrcy służący gwiazdom, przez gwiazdę zostali pouczeni, jak składać hołd Słońcu Prawdy, i poznawać Ciebie Panie, który jesteś Wschodem z wysokości! Chwała Tobie!*

Przy śpiewie: „Z nami Bóg...” wynosi się na środek świątyni Ewangelię, wierni od kapłanów zapalają świece i śpie-



wają na przemian z chórem i duchownymi wzruszającą pieśń: *Uwielbiamy, uwielbiamy Cię, Dawco Życia. Chryste! Ty bowiem w trosce o nas narodziłeś się Ciałem z Niewiasty, Przeczystej i Najświętszej Maryi Dziewicy!* Po odczytaniu Ewangelii i ucałowaniu ikony Narodzenia wierni podchodzą do kapłanów, którzy namaszcza ich czoła olejem świętym na znak świątecznej radości. W tym czasie chór śpiewa kanon składający się z dziewięciu pieśni, ułożony przez Romana Słatkopiewcę (VII w.). Wreszcie odprawia się Boską Liturgię, w czasie której z kielicha podawana jest łyżeczką Komunia Święta pod dwiema postaciami. Wieczorem wszyscy biorą udział w uroczystych Nieszporach. W drugim dniu świątecznym Prawosławie czci

Bogurodzicę. Święto to zwane „Synaxis” (obchodzone pierwszego stycznia w kościele rzymsko-katolickim jako uroczystość Świętej Bożej rodzieli Maryi), to najstarsze ze świąt maryjnych w całym chrześcijaństwie. To po prostu zgromadzenie się wokół Matki Bożej i wyrażenie jej wdzięczności za narodzenie Jezusa. Nowy Rok kalendarzowy to wspomnienie Obrzezania Chrystusa i nadania mu imienia Jezus, a także dzień poświęcony Bazylemu Wielkiemu. Dni świąteczne od samej Wigilii Objawienia Pańskiego, tzw. „Świątki” noszą charakter szczególnie świąteczny i nazywane są po słowiańsku „szczodrymi”, gdyż wypełnione są śpiewem kolęd, odwiedzinami krewnych i znajomych i składaniem sobie życzeń. W okre-

sie „Świątków” w środy i piątki nie ma postu. Dzieci i młodzież, a nawet dorośli chodzą od domu do domu z Gwiazdą, śpiewając na głosy kolędy i „szczodriwki” - odpowiednik naszych pastorałek. W okresie Bożonarodzeniowym prawosławni pozdrawiają się słowami: *Christos raǰdajetsia!*, *ślawitie Jewo!*, czyli Chrystus się rodzi! Sławcie Go!

Jan Siedlik

* W polskiej Cerkwi Prawosławnej przyjęto zasadę, że na terenach leżących na wschód od Wisły Święta Bożego Narodzenia obchodzi się według kalendarza juliańskiego, na zachód od Wisły według kalendarza gregoriańskiego, jednak ostatecznie decydują same parafie.

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Moje sylwestry, bale i zabawy

Tych sylwestrowych i karnawałowych przeżyć było bardzo dużo. Przerzucam strony w albumie i widzę, że uczestniczyłam w nich od dziecka. Stare, trochę zniszczone czarno-białe zdjęcia pokazują tłum dzieciaków w bibułkowych czapkach. Nie wszystkie są radosne i roześmiane, niektóre nawet jakby wystraszone. Rolę sali balowej pełniła wówczas skromna pracownicza stołówka, a nakrycie stołów i podane przysmaki wyglądają bardzo skromnie. Jest choinka z prawdziwymi świeczkami i oczywiście święty Mikołaj. Nad wszystkim czuwają przejęte mamy i ciocie. W takich zabawach, czy to świątecznych, czy karnawałowych, brałam udział, jak wspomniałam, przez wiele lat.

Późniejsze odbywały się w pięknych pomieszczeniach za-bytkowego gmachu banku przy ul. Okopowej w Gdańsku. Te były już o wiele lepiej zorganizowane. Były prezenty, mnóstwo słodczy, wspólne zabawy i konkursy z nagrodami prowadzone przez specjalnie wynajęte panie. Podobnie wyglądały karnawałowe zabawy szkolne organizowane w salach gimnastycznych. Obowiązywały szkolne mundurki, ale były kotyliony, zabawne czapki i oczywiście tańce przy muzyce z gramofonu oraz obowiązkowy poczęstunek w postaci drożdżówki i herbaty podawanej w szklankach, tzw. musztardówkach, które przez cały rok należało zbierać i przynosić wychowawczyni.

Imprezy w czasach licealnych odbywały się w dużej udekorowanej auli, a nie jak dzisiaj w specjalnie wynajętych salach czy lokalach. Stroje były już bardziej dowolne, aczkolwiek nie kolorowe. Starłam się, aby moje sukienki na tę okazję, choć granatowe, były modnie uszyte z jakimś kolorowym detalem w postaci żaboty czy fantazyjnych rękawów, co i tak budziło niezadowolenie surowego grona pedagogicznego. Ale bez względu na ograniczenia i tak bawiliśmy się świetnie przy muzyce na żywo, choć tylko do godziny 22. Było głośno, bardzo wesoło, w toaletach działały „bary” z winem, a chłopcy po cichu popalali, starając się zmylić czujność naszych wszędobylskich wychowawców.

Moje wczesne wspomnienia to również bale sylwestrowe rodziców, ale nie o nich chcę pisać. Uwielbiałyśmy z siostrą ten czas, można powiedzieć, że z niecierpliwością oczekiwaliśmy na niego przez cały rok. Rodzice zostawiali nam specjalnie zrobiony na tę okazję pyszny tort, którego mogliśmy się najeść do woli. Była to

Za nami Święta Bożego Narodzenia i Sylwester. Rozpoczął się Nowy Rok, a wraz z nim karnawał, tradycyjny czas balów i zabaw. W tym roku będzie trwał długo, bo aż do drugiego marca.



Fot. Małgorzata Łaniewska

również jedyna noc w roku, kiedy dozwolone było wypicie kieliszka wina i oglądanie telewizji do późna. Zresztą tylko w noc sylwestrową program telewizyjny trwał do rana, gdyż w tamtych czasach, czyli w latach 60. ubiegłego wieku, nadawanie kończono zazwyczaj o godzinie 22. Nad porządkiem wieczoru i nocy czuwał nasz niezapomniany dziadek Ignacy.

Czasy późniejsze to huczne sylwestry i karnawały w jednym z kasyn oficerskich w Gdyni, czy tętniącym życiem, nieistniejącym już, Interklubie. Unikalna atmosfera tego kultowego miejsca zapewniała zawsze szampańską noc w oparach eleganckich perfum, które mieszały się z dymem zagranicznych papierosów i zapachem modnych wówczas fajek. Niezapomniane, szalone bale odbywały się również na zimowych wyjazdach studenckich do Karpacza, Szklarskiej Poręby czy Zakopanego.

Pamiętny był również bal sylwestrowy w Moskwie w 1980 r. Schodząc do olbrzymiej, pełnej przepychu hotelowej sali bankietowej wzdłuż szpalery pokojówek, czułam się jak dama z dawnych czasów. Sam bal był również bardzo wystawny. Choć sklepy w ówczesnej stolicy Rosji świeciły pustkami, a przed nimi wiły się kilometrowe kolejki, nasze stoły uginały się od przeróżnych gatunków ryb, kawioru, wędlin, wymyślnych przystawek, sałatek i słodkości. Strumieniami lał się czerwony szampan. Wspominam tego sylwestra nie tylko z powodu jego blizny. Rano usłyszeliśmy ponurą wiadomość – podaną zresztą z kilkudniowym opóź-



Fot. Małgorzata Łaniewska



Fot. Małgorzata Łaniewska



Fot. Małgorzata Łaniewska

nieniem - że z „bratnią pomocą” wkroczone do Afganistanu.

Oczywiście, były też imprezy organizowane w domu. Szczególnie pamiętam jeden z takich sylwestrów. Zima była wyjątkowo łagodna, noc ciepła, więc całą grupą wyszliśmy spacerować się gdyńskim bulwarem. Niespodziewanie zatrzymała nas ówczesna milicja i o dziwo bardzo grzecznie poprosiła o zawrót do miasta. Okazało się, że znaleziono topielca i chciano nam oszczędzić przykrego widoku w tę radosną przecież noc.

Bardzo wesoły, można nawet stwierdzić eufemistycznie, że upojny, był spontanicznie zorganizowany bal karnawałowy u mojej cioci. Zeszli się sąsiedzi i znajomi. Początkowo zabawa się nie kleiła, gdyż towarzystwo dzieliła duża różnica wieku i zainteresowań. Młodszy chcieli poszaleć, starsi porozmawiać, wspominać i ponarzekać. Ale gdy okazało się, że za szafą stoją i dojrzewają butelki z domowym winem, lody zostały przełamane. Zniknęły różnice międzypokoleniowe i szaleliśmy do białego rana. Tak się bawiłam, że zgubiłam gips ze zwichniętej ręki.

Takich zabaw sylwestrowych i karnawałowych było wiele. Obecnie przyszła moda na imprezy na świeżym powietrzu, ale uczestniczę w nich mniej chętnie. Wolę kameralne spotkania rodzinne, a coraz częściej jest to wieczór i okres jak każdy inny, przy książce i telewizji.

W zasadzie obecnie hucznie podczas karnawału bawimy się jedynie w Sylwestra, choć przecież z prawdziwymi zapustami naszych przodków ma to niewiele wspólnego. Dla jednych będą to na pewno wyjątkowe dni, dla innych zwykła codzienność. Jedno jest pewne - ja się wybawiłam, chociaż nie powiedziałam jeszcze ostatniego słowa w tym względzie.

Em. Za.

Od redakcji: Dziękujemy autorce i zachęcamy naszych czytelników do przysyłania swoich wspomnień, przemyśleń lub ciekawych historii. Korespondencję z dopiskiem „Wspomnienia” można kierować na adres biura Fundacji: ul. Świętojańska 36/2, 81-371 Gdynia, dostarczyć osobiście lub przesłać pocztą elektroniczną: wspomnienia@gdynskiiks.pl z dodaniem w temacie e-maila słowa „Wspomnienia”.

Małgorzata Łaniewska

Pieter Bruegel Walka karnawału z postem (1559) Źródło: Wikimedia



JAK UCZTOWANO I BAWIONO SIĘ W DAWNEJ POLSCE

Karnawał to czas przeznaczony na zabawę, a celebrowanie obyczajów jest ważnym momentem w życiu różnych społeczności. Powtarzalność obrzędów jest formą pamięci i pozwala na zachowanie tożsamości.

Przyjemność jedzenia jest właściwa wszystkim ludziom, podobnie jak zabawa. W dawnej Polsce chętnie witano gości, którzy byli lekarstwem na nudę, gościnność wynikała bowiem z monotonii życia. Szlachcie, żyjącej w dużym oddaleniu od innych dworów, brakowało rozrywek i kontaktów towarzyskich. Pojawienie się gościa było okazją nie tylko do zaspokojenia ciekawości o tym, co działo się w bliższej i dalszej okolicy, ale również sprzyjało urządzaniu hucznych biesiad trwających wiele godzin.

Zwłaszcza okres karnawału był czasem zabaw i tańców, iluminacji, fajerwerków i polowań. Ulubioną rozrywką było organizowanie kuligów. Zaczynały się one pod koniec zapustów. Sąsiedzi zwoływali się w kilka sań, zabierając ze sobą nawet służbę i najeżdżali niczego nie spodziewają-

cego się najbliższego sąsiada. Kiedy zjedli i wypili wszystko, co w domu było, jechali do następnego nieszczęśnika. Potrawy, które podawano na stół, nie były wykwintne. Był to najczęściej rosół albo barszcz, bigos z kapustą, mięsem, kiełbasą i słoniną. Podawano gęś gotowaną. Pojawiały się także ze śmietaną i grzybami suszonymi kury, kurczęta, indyki i kapłony czyli specjalnie tuczone koguty. Serwowano nogi wołowe na zimno z galareta, wędzonkę wołową. W bogatszych domach na stole pojawiały się tartofle czyli trufle oraz kuropatwy, dzikie kaczki, zające, dziki. Z warzyw popularne były marchew, rzepa, buraki i słodka kapusta. Dominowały jednak głównie mięsna. Pomiędzy misami z kiełbasą i pieczonym mięsem stawiano tłuste torty i ciasta francuskie. W okresie postu zamiast masła używano oleju lnianego i konopnego. W XVIII wieku po-

pularna była kuchnia francuska. Bogata szlachta i mieszczaństwo sprowadzali kucharzy z Francji. Pojawiły się wówczas białe zupy i buliony, a do potraw używano wina. Nadziewano prosięta, kapłony i kury farszem z łoju wołowego, cielęciny, tartego chleba, jajek i masła.

**MODEL ODŻYWIANIA
NIE SPRZYJAŁ
ZDROWEMU
I DŁUGIEMU ŻYCIU,
DLATEGO POST BYŁ
WYTCNIENIEM DLA
ŻOŁĄDKÓW.**

Jędrzej Kitowicz w swoim opisie obyczajów za czasów saskich pisał o pijaństwie ucztujących. Trunków podczas tych pijatyk było tak dużo, że służbie przykazywano, aby dolewała wina nawet wtedy, gdy

gość uchylał swój kielich. Nie sposób było zachować trzeźwość i utrzymać się na nogach. Książę Kitowicz był sekretarzem opata lubińskiego, walczył po stronie konfederatów barskich, a przez całe życie uważnie obserwował swoje otoczenie, robiąc notatki. Jego opis obyczajów jest relacją interesującą, bo sam doświadczał tego, co opisywał, jak chociażby własną ucieczkę od Adama Małachowskiego, który zapijał swoich gości na śmierć. Wymienia też innych sławnych pijaków - księcia Karola Radziwiłła, który przyczynił się do śmierci Paca - wielkiego pisarza litewskiego.

W okresie zapustów na śniadanie podawano pieczonego kapłona, zrazy, kiełbasy, bigos, piwo i wino. Po śniadaniu zasiadano do kart, do których podawano gdańskie wódki, gorzałkę, herbatę i ciastka. Kawę podawano najpierw w domach pańskich, a potem zaczęło pić ją pospólstwo. Bogate mieszczaństwo naśladowało styl życia szlachty.

Zabawy i spotkania towarzyskie w okresie karnawału miały miejsce we wszystkich sferach. Pospólstwo bawiło się i piło, jednak nie tak wystawnie. Model odżywiania nie sprzyjał zdrowemu i długiemu życiu, dlatego post był wytchnieniem dla żołądków. Kuchnia dawnej Polski była konglomeratem różnych kuchni - obcych wpływów, a także chłopskiej, mieszczańskiej i dworskiej. Proste potrawy, które podawano w domach pospólstwa, znacznie różniły się od dworskiej kuchni, w której królowały na stołach prosięta faszeryowane kaszą, dziczyzna podawana na sposób francuski, ryby i raki.

Przepisy tej dawnej kuchni można odnaleźć w XIX-wiecznej książce kucharskiej Lucyny Ćwierczakiewiczowej wydanej w 1860 roku. Jej „365 obiadów” miało pomagać młodym małżonkom. Ćwierczakiewiczowa sama wypróbowała większość przepisów, wskazywała na to jej tusza. Wychodziła z mieszkania, schodząc tyłem po schodach, bo tusza uniemożliwiała jej swobodne zejście. Nie widziała stopni pod stopami. Do mieszkania taszczył ją stróż. Na okres karnawału Ćwierczakiewiczowa proponowała pulardę z masłem sardelowym, jarząbki pieczone z borówkami, mostek cielęcy z jabłkami, staropolski bigos hultajski, zupę creme d'orges. Na każdy dzień roku podawała inny zestaw obiadowy. Sama chętnie przyjmowała u siebie gości, słynęła z wspaniałej kuchni, dużego poczucia humoru, ciętego języka.

Tańce odbywały się w większości zamożnych domów ziemiańskich i mieszczańskich. Jednak po klęsce powstania styczniowego z uwagi na żałobę narodową starano się ograniczać bale, organizując spotkania towarzyskie, zapraszając wybitne osobistości życia publicznego. Nie upijano się i nie objadano tak, jak w czasach Jędrzeja Kitowicza. Ostatnie dni karnawału to tłusty tydzień, kiedy objadano się tłustymi słodkościami. Dziś pozostał nam tylko tłusty czwartek, kiedy jemy pączki i faworki. Ważne, aby czerpać przyjemność i radość z życia towarzyskiego, które przecież wywodzi się z obyczaju szlacheckiego.

Jolanta Krause

DOBRA FRYZURA, BŁYSK I TWIST

W 2019 roku karnawał będzie trwał 59 dni. To niezbyt długi czas na uczestniczenie w balach czy domówkach. Wykorzystać go powinno się jak najlepiej. Nie siedząc przed telewizorem, lecz - jeśli tylko zdrowie dopisuje - aktywnie uczestnicząc w zabawie z innymi, bo taniec kondycję psychofizyczną wyłącznie poprawia i generuje siły.

Przygotujmy się zawczasu do hulańek i swawoli, strojąc się należycie i stosownie do zasobów materialnych i warunków zewnętrznych. Jeśli brak nam walorów na nową kreację, to do starej, o ile jeszcze po świątecznych breweriach kulinarnych w nią się zmieścimy, przypnijmy kontrastujący kolorystycznie kwiat(y) lub broszkę, np. w talii bądź przy dekolcie, nawet na plecach! Ponieważ w karnawale, a w tym szczególnie, królują brokaty i cekiny, do czarnej, mocno błyszczącej sukienki, dobierzmy eklektyczną biżuterię nawiązującą stylistycznie do egipskich naszyjników faraonów, a jeśli matka natura obdarzyła nas łabędzią szyją, długie, sięgające nawet do krawędzi krótkiej sukienki, niewielkie korale. Uważać trzeba na perły, bo dodają matronowości, szczególnie jeśli uzupełniają tanią kreację, a nie wytworny kostium znanej francuskiej firmy!

Ostrożności w doborze koloru nigdy nie za wiele. W tegorocznym karnawale złoty jest en vogue. Niestety, choć modny, dosyć postarza. Panów jednak ta niedogodność nie dotyczy, bo są jak wino. Im starsi (do pewnego momentu), tym piękniejsi. W każdym garniturze, nawet złotym, będą się prezentować doskonale. Panie jednak powinny na złote szaty uważać. I jest to uwaga zacierpnięta z autopsji! Jeżeli już wisi jakieś złote cudo w szafie, można je przełamać np. perłowym szalem, czarnym boa z marabutów lub naszyjnikiem etno, i wnet piętno Midasa zniknie. Srebro jest na czasie, zwłaszcza jako element materii z czarnego weluru. Po prostu lepiej się odbija od koloru cery. To samo dotyczy ostrej barwy szafirowej, która jest zimna i często studzi wdzięk sylwetki.

Modnie jest w tym sezonie (jeśli możemy sobie pozwolić na kosztowny wydatek) skojarzyć czarną, tiulową spódnicę z brokatową bluzką w kolorze bieli lub platyny. To klasycz-



Błyszcząca różowa sukienka



Czarno-biała sukienka z szerokimi falbanami



Różowa szyfonowa sukienka z rękawem kimono z czarnymi aplikacjami

ne połączenie jest niezwykle wdzięczne, bo odmładza, a o to, po ukończeniu dwudziestego roku życia przecież nam chodzi. Dobre samopoczucie można uzyskać, wdzierając suknię skrojoną przed lub za kolana (czy też sięgającą kostek) z jasnoróżowego brokatu lub atłasu. Srebrna biżuteria bądź cacka z białego złota zdobiące palce lub nadgarstki dobrze ją uzupełnią. Jednak z ozdobami nie należy w tym sezonie przesadzać. Tę rolę przejmą w tym sezonie koronki, falbanki i aplikacje z kolorowych paciorków i cekinów.

Ale nie tylko suknie stanowią obowiązkową garderobę pań podczas karnawału. Rów-

nież spodnie, garnitury w kwiaty czy spodnium z weluru.

Dobra fryzura to podstawa, a nie uzupełnienie wizerunku. Efektowne uczesanie zależy od wielu czynników, w tym i od zasobności portfela. Każde włosy, zwłaszcza jeśli są krótkie, powinny być dobrze obcięte i przed tańcami utrwalone lakierem czy żelem. Włosy półdługie i zupełnie długie w zależności od kształtu fryzury też warto przed tańcami zabezpieczyć. Modne koki niemal zawsze wychodzące spod ręki fryzjera powstają na bazie nakręconych, utapirowanych, wylakierowanych loków. Są misterne i dobrze upięte spinkami w kolorze włosów.

Jeśli mamy odrobinę zdolności manualnych, też możemy wyczarować dobry kok, wiążąc nakręcone na wałki włosy gumką, a następnie podpinając je wokół gumki spinkami. Całość lekko polakierować.

Siwe włosy noszą panie odważne i bez kompleksów. Ten kolor (o ile nie dotyczy nastolatek) zawsze dodaje lat. I jeśli nie trzeba go eksponować, warto pomyśleć o delikatnej koloryzacji. Kiedy jednak mamy ochotę pójść w ślady premier Wielkiej Brytanii Theresy May, zakładajmy ubrania w kolorze błękitu, całość zdobiąc jasnopopielatymi dodatkami, ewentualnie biżuterią w kolorze srebra. Będzie elegancko. Można też platynowe, czyli niemal śnieżnobiałe włosy, ożywić wielokolorową, błyszczącą sukienką w pasy z niemałą ilością bieli przy szyi.

Makijaż karnawałowy nie musi wyglądać jak ten robiony przez aktorów na teatralną scenę. Ma być naturalny, w kolorach różu, beżu i jasnego lub ciemnego brązu skojarzonego z burgundem oraz uwypuklać to, co w twarzy jest najpiękniejsze.

Oczy na powiekach białe lub różowo-srebrne w załamaniu powieki i nieco ponad nią brązowawe, z tym

że w zewnętrznej części oka cień z załamania powieki powinien lekko wystawać i unosić się ku górze. Pod ładnie uregulowanymi i podkreślonymi (nie kruczoczarnymi!!! I nie zdziwionymi!!!) brwiami można nałożyć cień kremowy. Dolna kreska oka wykonana konturówką nie powinna dotykać wewnętrznego kącika oka. Dobrze, jeśli górna kreska wystaje za wewnętrzną krawędź oka i symultanicznie z cieniem w zagięciu górnej powieki delikatnie unosi się ku górze. Kącik wewnętrzny oka można podkreślić kolorem srebrnym lub w kontekście barwy oczu i kreacji srebrno-niebieskim lub srebrno-zielonym. Rzęsy koniecznie pomalować i pokreślić czarnym lub ciemnobrązowym tuszem, najlepiej wodoodpornym, zawierającym drobinki wydłużające rzęsy. Chyba, że ktoś woli, gdy są przedłużone bądź naklejone. Kości policzkowe - po nałożeniu podkładu i pudru matującego - warto zaznaczyć różem w kolorze np. moreli, zaczynając nakładanie pędzlem od zewnętrznej krawędzi policzków, a kończąc na wysokości końcówki nosa. Usta, w zależności od karnacji, mogą być czerwone tą ładną meksykańską czerwienią. Brunetkom w sukni w kolorze cyklamenów dobrze będzie w pomadce o podobnym odcieniu. Blondynki o oczach orzechowych mogą użyć szminki w tonacji wędzonego łosia lub brzoskwini.

Całość karnawałowej kreacji wieńczą buty. Wygodne i, jeśli to możliwe, w ciekawym fasonie. Można oczywiście zainaugurować bal w wysokich szpilkach, w wykwinnych sandałkach z atrakcyjnym wiązaniem, a w trakcie balu zejść z piętra obcasów, wsuwając zmęczone stopy w balerinki. Ale wszelaki wybór należy do czytelniczek, którym życzę udanej, fantastycznej zabawy karnawałowej.

Sonia Langowska



Czarna sukienka z aplikacją

Postanowienia noworoczne

Jednym z najczęstszych postanowień noworocznych jest rzucenie palenia. Jest też jedną z najmądrzejszych i najbardziej słuszych decyzji podejmowanych na przełomie roku.

Dlaczego tak jest? Wystarczy pomyśleć o tym, że 90% przypadków raka płuc jest wywoływanych przez palenie papierosów. A najczęściej występującym nowotworem w Polsce jest właśnie rak płuc. Co roku ponad dwadzieścia tysięcy Polaków dowiaduje się, że choruje na ten groźny nowotwór. A wystarczy tak niewiele, by zminimalizować ryzyko zachorowania. Wystarczy nie palić.

Palenie tytoniu wywołuje wiele innych groźnych chorób. Może prowadzić do zawału serca, nadciśnienia tętniczego, a nawet do niepłodności. Ważny jest też fakt, że osobom palącym szybciej starzeją się skóra, włosy i paznokcie.

Innym bardzo ważnym powodem przemawiającym za

rzuceniem palenia jest kwestia finansowa. Wielu palaczy wydaje na „fajki” nawet 300 zł miesięcznie. Gdy w rodzinie palą dwie osoby, kwota puszczana z dymem może wynieść nawet 600 zł na miesiąc. A taka ilość gotówki wielu rodzinom wystarcza na opłacenie miesięcznego czynszu, prądu, telewizji i Internetu. To daje do myślenia, tym bardziej, gdy pomnożymy 600 zł przez 12 miesięcy. Za 7200 zł możemy kupić używany samochód albo zafundować sobie rodzinne wczasy w Turcji czy Egipcie.

Bardzo częstym postanowieniem noworocznym jest schudnięcie. O ile u osób z nadwagą chodzi głównie o estetykę i chęć zmieszczenia się w sukienkę sprzed ciąży czy

z czasów studiów, to u osób zmagających się z otyłością schudnięcie daje ogromne korzyści zdrowotne. Mam znajomą, która już w wieku 30 lat chorowała na cukrzycę i nadciśnienie tętnicze. Przyczyną była otyłość. Znajoma dokonała niesamowitego wyczynu, bo schudła aż 40 kg. Sam fakt schudnięcia spowodował, że zarówno poziom ciśnienia, jak i poziom cukru wróciły do normy. Okazało się, że nie musi już brać leków na te schorzenia, mimo że wcześniej zażywała je codziennie.

Schudnięcie może być też przyczyną całkowitej zmiany stylu życia. Mam znajomego, który pewnego dnia postanowił zacząć biegać. Raz, że chciał pozbyć się kilku zbędnych kilogramów tłuszczu

i zastąpić je mięśniami, a dwa, że zacząć biegać w listopadzie i aktywność fizyczna miała być lekiem na jesienne depresyjne myśli i ospałość. To, co stało się później, przeszło jego najśmielsze oczekiwania. Tak „wkręcił się” w bieganie, że zaraził tą pasją swoją żonę, dzieci, a także kilka koleżanek i kolegów z pracy.

Skuteczne rzucenie palenia albo schudnięcie bez efektu jo-jo zależą tylko od naszej determinacji i konsekwencji w działaniu. Ale są sytuacje, gdy mimo naszych najszczerzych chęci i różnych działań nasze postanowienia pozostają tylko w sferze planów i marzeń. Wiele osób chciałoby znaleźć w nowym roku wielką miłość, chciałoby wreszcie poznać tę jedyną albo tego jedy-

nego. Czasami mijają lata i okazuje się, że kolejnego Sylwestra spędzamy bez tej „drugiej połowy”. W przypadku miłości często jest tak, że im mocniej jej szukamy, tym trudniej nam ją znaleźć.

Podobnie jest ze znalezieniem wymarzonej pracy. Czasami nawet, mimo ukończenia dodatkowych studiów czy kursów zawodowych, bardzo trudno jest znaleźć satysfakcjonującą i dobrze płatną pracę. Również w przypadku chęci zostania ojcem i matką sytuacja wygląda podobnie. Niektóre pary latami starają się o dziecko, mimo że ich wyniki lekarskie są prawidłowe. Dla części z nich jedynym rozwiązaniem okazuje się metoda in vitro albo adopcja dziecka.

Jeżeli w ramach noworocznych postanowień uda nam się znaleźć lepszą pracę albo wymarzoną „drugą połowę”, to z pewnością będziemy szczęśliwsi. Jeśli uda nam się schudnąć albo rzucić palenie, będziemy także dumni z siebie. Jest też postanowienie, które nie jest popularne ani efektywne, ani łatwe do wykonania. A mimo to warto je realizować w 2019 roku. To zwykła życzliwość. Może warto częściej się uśmiechać do innych, częściej używać magicznych słów „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję”. Może warto czasami zadzwonić do kogoś tylko po to, by porozmawiać. Może warto.

Michał Wilk

Idzie kolęda, polska kolęda w Klubie Marynarki Wojennej „Riwiera” w Gdyni

W Polsce kolędy śpiewane są nie tylko w trakcie Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia, ale także przed nimi, podczas przygotowań do tak ważnego wydarzenia, i po nich, żeby dalej cieszyć się z narodzin

Jezusa Chrystusa. Zespół Wokalny Marynarki Wojennej w Gdyni zaprosił w grudniowe, niedzielne popołudnie na koncert wspólnego śpiewania kolęd i pastorałek w pięknie przybranej świątecznie sali

klubu „Riwiera”. Takie wspólne kolędowanie daje poczucie wspólnoty. W repertuarze zespołu nie zabrakło kolęd znanych niemal w każdym zakątku świata i oczywiście polskich kolęd i pastorałek.

Zespół nie tylko śpiewał, ale i przypominał zebranych zwyczajnie okresów bożonarodzeniowych w dawnych wiekach, które w dzisiejszych czasach są zapomniane, czy też nie są już kulturowane. Duże wzru-

szenie wszystkich zebranych wywołała piękna kolęda „Obyś miał spokojne święta” dedykowana żołnierzom, którzy gdzieś, daleko poza granicami kraju, pełnią służbę na misjach wojennych. To był bardzo miły wieczór. Oprawę muzyczną przygotował Jacek Grzywacz, a do wspólnego śpiewania kolęd zachęcali: Joanna Gorczyca, Ewelina Machalewska i Waldemar Klein.

Basia Miecińska



Fot. Sylwia Cyrulik



Fot. Sylwia Cyrulik

Mamy rozkaz cię utrzymać

28 listopada 1918 roku tymczasowy Naczelnik Państwa Józef Piłsudski wydał rozkaz o utworzeniu Marynarki Polskiej. Data ta uważana jest za początek tworzenia, według innych odtwarzania, polskiej Marynarki Wojennej. W setną rocznicę tego wydarzenia w gdyńskim Muzeum Marynarki Wojennej otwarta została, po wielu miesiącach przygotowań, wystawa główna „Mamy rozkaz Cię utrzymać”.

Ekspozycja zaprojektowana przez Annę Bocek za pomocą multimediiów oraz historycznych eksponatów przedstawia stulecie Morskiego Rodzaju Sił Zbrojnych. Została ona usytuowana na pierwszym piętrze nowoczesnej siedziby tej instytucji, na powierzchni blisko czterystu dwudziestu metrów kwadratowych.

Wystawa podzielona jest na dwie części. W pierwszej można obejrzeć pamiątki po ma-

rynarzach, którzy do polskiej floty wojennej przybyli z marynarek państw zaborczych - Rosji, Austro-Węgier i Niemiec. Są tu także prezentowane modele okrętów i rzecznych statków uzbrojonych, służących pod polską banderą w dwudziestolecu międzywojennym i podczas II wojny światowej. Z tego miejsca poprzez szyby olbrzymich okien można oglądać ekspozycję plenerową, ze stojącym na niej dawnym kutrem pościgowym Straży Granicznej „Batorym” - jedynym okrętem, któremu udało się w obliczu kapitulacji Helu przerwać niemiecką morską blokadę i dotrzeć do neutralnej Szwecji.

Idąc dalej, przechodzimy do tzw. części ciemnej. Tu, w półmroku, na służących jako ekrany ciemnych ścianach prezentowane są filmy. Za pomocą obrazu i napisów, przy wtórze morskich pieśni, ukazywana jest historia polskiej Marynarki Wojennej. Można tu zobaczyć



i poznać życiorysy twórców naszej floty wojennej, wyświetlana jest także lista poległych. Historię można bardziej szczegółowo poznać, używając ekranów dotykowych. Zawarta tam treść dotyczy tworzenia i rozwoju naszej Marynarki od roku 1918 do czasów współczesnych. Są ludzie, okręty, przemysł, bazy morskie, szkolnictwo... Wszystkiego do-

pełnia tzw. oś czasu, pokazująca najważniejsze wydarzenia na przestrzeni dwudziestolecia międzywojennego. W przestronnej gablocie zaprezentowane są mundury używane przez polskich marynarzy w ciągu ostatniego stulecia. Ciekawostką jest mundur podoficera, artylerzysty z Kompanii Kłeryckiej Baterii Stałej MW z Westerplatte, z poło-

wy lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Przy pomocy stołu multimedialnego wybierany jest mundur, który podświetla się na wystawie, a jego opis pojawia na ekranie. Na ekspozycji jest też m.in. broń, pamiątki po marynarzach, bandery (m.in. mocno zniszczona z ORP „Garland”). Z dumą prezentowany jest również, niedawno pozyskany przez Muzeum, sygnet z rubinem po admirale Józefie Unrugu. A wszystko to w samym centrum Gdyni, tuż przy przepięknej plaży z widokiem na Zatokę Gdańską i Hel.

Na styczeń i luty br. przygotowaliśmy specjalną ofertę dla seniorów - zapraszamy wszystkich, posiadających kartę seniora, do zwiedzenia wystawy stałej Muzeum Marynarki Wojennej z przewodnikiem (w każdą środę o g. 10.30). Bilet wstępu tylko 1 zł! Ilość osób ograniczona. Zapraszamy serdecznie!

Małgorzata Derlach-Chmielowiec

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni zaprasza

Aleksander Majkowski

PRZYGODY REMUSA

Przekład: Lech Bądkowski
Adaptacja i reżyseria: Krzysztof Babicki
Scenografia, projekcje: Robert Turło
Muzyka: Marek Kuczyński
Kostiumy: Hanna Szymczak
Ruch sceniczny: Zbigniew Szymczyk
Przygotowanie wokalne: Barbara Czarkowska
Współpraca scenograficzna i światło: Marek Perkowski
Asystent reżysera: Maciej Wizner
Premiera: 26 stycznia 2019

Familijny, multimedialny spektakl z piosenkami opowiadający o losach kaszubskiego bohatera Remusa, wędrownego sprzedawcy, który aby uratować księżniczkę, musi pokonać smoka. Krzewi ducha wolności i stacza bój z przeciwnościami. Wartka, bogata w perypetie akcja, realność, magia, epopeja kaszubska.



foto: J. Siercha

Marta: Agata Moszumańska
Król Jeziora: Eugeniusz Krzysztof Kujawski
Marcin: Maciej Wizner
Marcjanna/Matka: Beata Buczek – Żarnecka
Goliat/Miller/Derda: Szymon Sędrowski
Niewarto/Dziedzic: Maciej Sykała
Michał/Ksiądz: Michał/Ksiądz
Mariusz Żarnecki: Mariusz Żarnecki
Pan Józef/Żandarm: Pan Józef/Żandarm
Bogdan Smagacki: Bogdan Smagacki
Śmierć z kosą/Trud: Marta Kadłub
Żyd Gaba/Żandarm: Żyd Gaba/Żandarm
Piotr Michalski: Piotr Michalski
Julka: Dorota Lulka

O Nowym Roku po angielsku

Wraz z Nowym Rokiem przychodzi czas postanowień. Wówczas często planujemy zmianę nawyków żywieniowych, czy zwiększenie aktywności fizycznej. A co powiedzie liby Państwo na gimnastykę z językiem angielskim? Jeśli odpowiedź brzmi tak, to przygotowałam kilka ciekawych angielskich idiomów.

Na początku zacznę od „take stock of life”. Oznacza on dokładne rozważenie, zastanowienie się nad życiem. Wybrałam ten idiom na początek, ponieważ noworoczne postanowienia zaczyna się od ustalenia, co jest w porządku, a co należałoby zmienić, prawda? Przykładowe zdanie, które moglibyśmy zbudować z tego idiomu brzmi następująco: „Tom wants to take stock of his life and stop smoking” (Tom chce zastanowić się nad swoim życiem i przestać palić).

No dobrze, etap zastanowienia mamy już za sobą. Czas na wcielenie naszych pomysłów w życie. Wiadomo, że pewne rzeczy trzeba robić metodą małych kroczków, dlatego „gwałtowne” ruchy zostawmy sobie na później, dobrze? Najpierw warto podjąć pewne próby. W języku angielskim użylibyśmy określenia „have a crack at”, które oznacza właśnie spróbować. Zatem „Let’s have a crack at thinking positive, shall we?” (Spróbujmy myśleć pozytywnie, dobrze?).



www.freeplk.com

Postanowienia i stawianie sobie wyzwań to jedno, ale czasami nie mamy innego wyjścia jak tylko stwierdzić: łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Może poczulibyśmy się lepiej, wiedząc, że nasz anglojęzyczny kolega niekiedy też myśli podobnie. Nasz John, Bill, czy inny Tom powiedziałby po prostu „easier said than done”. Jak Państwo myślą, jakie noworoczne postanowienie Brytyjczyk skomentowałby właśnie w ten sposób? Może zareagowałby tak na propozycję kursu języka polskiego?

Musimy jednak pamiętać, że do odważnych świat należy i „Rome wasn’t built in a day” (nie od razu Rzym zbudowano). Najważniejsze to mieć jakiś cel w tym, co robimy, nie poddawać się, próbować, a wtedy na pewno nam się uda. Innymi (angielskimi) słowami ważne, żeby „stay the cour-

se”. Zwrot oznacza skończenie dzieła. W przypadku Nowego Roku naszym „dziełem” będą postanowienia.

Na koniec nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć Państwu Happy New Year (Szczęśliwego Nowego Roku). Stay the course and remember that Rome wasn’t build in a day!

Katarzyna Małkowska

Noworoczny słowniczek:

Take stock of life – ocenić, rozważyć etap życia, w którym się znajdujemy.

Have a crack at – spróbować.

Easier said than done – Łatwiej powiedzieć, trudniej zrobić.

Rome wasn’t built in a day – Nie od razu Rzym zbudowano.

Stay the course – Dokończyć dzieła.

Happy New Year – Szczęśliwego Nowego Roku!

Wieści z Fundacji FLY

Zapraszamy na nowe zajęcia

Opieka nad osobą chorą i niesamodzielną

Z uwagi na duże zainteresowanie tematyką opieki nad osobą chorą i niesamodzielną w domu zapraszamy Państwa na cykl wykładów prowadzonych przez wykwalifikowanego opiekuna medycznego, pracującego na co dzień z niesamodzielnymi podopiecznymi i ich rodzinami. Wykłady będą obejmowały praktyczne aspekty opieki nad osobą leżącą, osobą po udarze mózgu, osobami z demencją oraz innymi schorzeniami neurodegeneracyjnymi: choroba Parkinsona i Alzheimerera.

Balkany znane i nieznane 2

Co łączy Tatry z chorwackim Adriatykiem? Gdzie odbywa się najbardziej szalony festiwal w Europie? Bez czego nie wyobrażają sobie życia mieszkańcy Bałkanów? Odpowiedź na te i szereg innych pytań znajdziecie Państwo podczas zajęć zatytułowanych „Niezwyczajna Słowiańszczyzna”. W ramach cyklu, prowadzonego przez doktorantów z Uniwersytetu Gdańskiego, pragniemy przybliżyć słuchaczom zarówno kulturę, tradycje i zwyczaje krajów słowiańskich, jak i opowiedzieć o miejscach wartych odwiedzenia, zarekomendować najciekawszą literaturę czy filmy z regionu oraz podyskutować o bieżących wydarzeniach. Szczególną uwagę chcielibyśmy skupić na Słowianach Południowych, a więc krajach takich jak Chorwacja, Serbia czy Bośnia i Hercegowina, ale nie zapomnimy z pewnością o sąsiadach z Ukrainy czy Rosji, a nawet o rodzimych akcentach. Zapraszamy we wspólną podróż po niezwykłej Słowiańszczyźnie!

Ryby i rybołówstwo w Morzu Bałtyckim

Wykład prowadzony przez Włodzimierza Grygiela – pracownika

Morskiego Instytutu Rybackiego w Gdyni od ponad 40 lat. Wykłady będą poruszały między innymi takie zagadnienia jak: podstawowe terminy dotyczące ichtiologii, morze, rybołówstwo i ekologii morskiej, bioróżnorodność ichtiofauny Bałtyku, ryby rzadko występujące i obce w Bałtyku, zmiany stanu zasobów stad ryb w Bałtyku w ostatnim 20-leciu, polskie rekreacyjne wędkarstwo morskie, potencjalne konflikty w rybołówstwie bałtyckim.

English Book Club

Book Club (Angielski Klub Książki). Każde spotkanie będzie dotyczyło innej książki. Na pierwszy ogień pójdzie „Forest Gump”. Rozmowy będą luźne i inspirujące do... kolejnych rozmów. Oczywiście po angielsku.

El mundo hispano



Zajęcia dla pasjonatów krajów hiszpańskojęzycznych. Tematyka zajęć to: kultura, język, historia, wymiana zainteresowań i pasji tematycznych. Pożądana znajomość języka hiszpańskiego. Ćwiczenia pamięci i koncentracji Wraz z upływającym czasem dostrzegamy poza widocznymi w lustrze zmianami fizycznymi również trudności w uczeniu się nowych rzeczy, nasze myślenie staje się wolniejsze a spostrzeganie mniej trafne, mamy problemy z koncentracją, umykają nam słowa, nazwiska, numery telefonów. I nic dziwnego. Nasz mózg między 30-tym a 90-tym rokiem życia traci niemal 20% swojej masy, co w oczywisty sposób przekłada się na ubytki komórek nerwowych i połączeń między nimi. Mało

tego, proces ten przyspiesza, kiedy kończymy mniej więcej 50 lat. Trudno się z tym pogodzić, ale to naturalny proces biologiczny. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy skazani na bierne poddanie się temu procesowi, gdyż w dużej mierze mamy wpływ na szybkość i jakość procesu starzenia się. Podobnie, jak ćwiczenia fizyczne przedłużają sprawność i siłę mięśni, treningi umysłowe pomagają utrzymać prawidłowe, efektywne funkcjonowanie mózgu, który jest przecież głównym centrum dowodzenia dla naszego ciała tzw. biokomputerem. Wiemy doskonale, że w przypadku ćwiczeń fizycznych, aby zobaczyć ich efekty potrzebny jest dłuższy okres czasu oraz systematyczność. To samo tyczy się treningów umysłowych, gdyż lekcje angielskiego raz w tygodniu czy układanie puzzli od święta, nie dadzą wymiernych rezultatów. Zapraszamy Państwa na nowe zajęcia: Trening szarych komórek, łączące przyjemne z pożytecznym, naukę z zabawą z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

Zajęcia będą obejmowały:

- trening pamięci i koncentracji w oparciu o nowoczesne technologie
- pomoc w utrzymaniu mózgu w dobrej kondycji
- gotowe programy treningowe
- gry opracowane przez naukowców
- wizualizacje efektów treningów
- wczesne wykrywanie symptomów nadchodzącego pogorszenia się funkcji poznawczych
- spotkania dwa razy w tygodniu w kameralnych, pięcioosobowych grupach

Klub gier planszowych

Jeśli chcesz ciekawie spędzić 2 godz. gymnastykując swój intelekt, w atmosferze zdrowej rywalizacji i zabawy, przyjdź do klubu gier planszowych. Na razie oferujemy

gry: „My rummy”, „Scrabble”, „Labyrint”, „Blef”, „Dixit”, „Kalambrury”.

IV Bal Gdański.

Show Me Your Tango

Fundacja FLY zaprasza na IV Bal Gdański. Show Me Your Tango, który odbędzie się 26 stycznia (sobota) o godz. 19:00 w Filharmonii Bałtyckiej. W programie: pieśni Astora Piazzolli, zaaranżowanych na mezzosopran i kwintet klasyczny. Gościem specjalnym zaproszonym przez Izabelę Kopec będzie genialny bandoneonista, Argentyńczyk Gilberto Pereyra. Duet Kopec & Pereyra dopełniają znakomici polscy muzycy: Tomasz Filipczak – fortepian, Robert Horna – gitara klasyczna, Christian Danowicz – skrzypce i Konrad Kubicki – kontrabas.

Wystawa obrazów „To lubię malować” w Fundacji FLY

Zapraszamy na wystawę obrazów uczestników warsztatów malarstwa pod kierunkiem pani Lidii Bielous. Swoje prace prezentują: Raisa Dekława, Jadwiga Gierszewska, Zbigniew Koziarz, Jutta Lewandowska, Zofia Wołowska, Celina Zahor, Elżbieta Zubrzycka, Julita Gałek, Jadwiga Biniecka, Anna Turowska oraz Małgorzata Ćwiklak. Wystawę można oglądać od poniedziałku do piątku w holu Fundacji FLY ul. Świętojańska 36/2.

Wolontariusze poszukiwani

Fundacja FLY (ul. Świętojańska 36/2, Gdynia) poszukuje wolontariuszy do prowadzenia zajęć w ramach UTW w semestrze jesienno-zimowym roku akademickiego 2018/2019. Zajęcia mogą dotyczyć dowolnej, proponowanej przez wolontariusza dziedziny: zajęć ruchowych, artystycznych, hobbystycznych, lektoratów językowych, lub stanowić cykl wykładów na wybrany temat. Zajęcia mogą prowadzić

nie tylko wykwalifikowani nauczyciele - mile widziani są pasjonaci, specjaliści w swoich dziedzinach, studenci. Zgłoszenia (CV oraz krótki opis proponowanych zajęć) należy przesłać na adres: biuro@fundacja-fly.pl lub do biura Fundacji ul. Świętojańska 36/2.

Pomoc w nauce dla gdyńskiej młodzieży z niepełnych rodzin



Fundacja FLY ogłasza nabór do Klubu Młodzieżowego, którego celem jest wyrównywanie szans edukacyjnych gdyńskiej młodzieży z niepełnych rodzin. Zapraszamy młodzież z klas VII-VIII podstawówki oraz III gimnazjum, zmotywowaną do podciągnięcia się w nauce. Klub oferuje nieodpłatną pomoc w nauce, zajęcia rozwijające osobowość oraz pasje i zainteresowania. Informacje i zapisy: w biurze Fundacji (ul. Świętojańska 36/2) w dni robocze w godz. 15.00-19.00.

Wolontariusze korepetytorzy poszukiwani

Fundacja FLY zaprasza wolontariuszy do Klubu Młodzieżowego do prowadzenia korepetycji dla młodzieży z klas VII-VIII podstawówki oraz III gimnazjum z różnych przedmiotów. Zgłoszenia mailowe klubmłodzieżowy@fundacja-fly.pl lub w biurze fundacji (Świętojańska 36/2).

Zbiórka rzeczy w sklepie charytatywnym

Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” (ul. Świętojańska 36, Gdynia) prowadzi zbiórkę rzeczy, które mogą się jeszcze przydać innym (m.in. elementy wyposażenia wnętrz, dekoracje, ozdoby, obrusy, odzież, książki i zabawki). Dochód przeznaczony na działania Klubu Młodzieżowego FLY, regularne korepetycje i zajęcia pozalekcyjne dla gdyńskiej młodzieży. Więcej informacji: www.facebook.com/zglebokieszuflady lub 515 150 420.

Zapraszamy Seniorów na narty w Białce Tatrzańskiej

Termin: 11 – 17 marca 2019 r.

Co roku przed sezonem zimowym zadajemy sobie pytanie – gdzie tym razem pojedziemy na narty? Dla osób, które zamierzają szusować w Polsce, Fundacja FLY przygotowała wyjazd do Białki Tatrzańskiej. Jest to niesamowita miejscowość położona u stóp Tatr, w pięknym i malowniczym krajobrazie. Znajduje się tu największy i najbardziej nowoczesny w Polsce ośrodek narciarski - Kotelnicza Białczańska. Został on w roku 2018, już trzeci raz z rzędu, uhonorowany tytułem Poland's Best Ski Resort, w prestiżowym plebiscycie World Ski Awards. Ośrodek jest

doskonałym miejscem dla osób w każdym wieku, dla początkujących jak i zaawansowanych narciarzy, także dla biegaczy. Planowany wyjazd poza sezonem wysokim zapewni spokój na trasach i niewielkie kolejki przy wyciągach.

W cenie wyjazdu gwarantujemy:

- zakwaterowanie w pokojach gościnnych „U Zbyszka”
- pokoje 2-os. z łazienkami i TV, Wi-Fi, aneks kuchenny, sala z kominkiem, przechowalnia sprzętu, suszarnia,

- śniadania, kanapki na stok, obiadokolacje – smaczkowe góralskie posiłki „U Zbyszka”,
- skipassy na okres od 12 do 16 marca,
- pobyt w Termach Bania /4,5 godz./,
- wieczór z góralską kapelą i regionalnymi potrawami,
- przejazd dzienny w dwie strony luksusowym bussem,
- dowożenie bussem z pensjonatu na stok i z powrotem,
- ubezpieczenie,
- opiekę pilota,
- możliwość wynajmu sprzętu i instruktora,

- śnieg i światło na stokach – naśnieżanie i oświetlenie
- góralską atmosferę w licznych karczmach z pięknym widokiem na Tatry

Koszt wyjazdu: 1925 zł/os.
 Zniżki:
 dla posiadaczy legitymacji FLY: 50 zł
 dla osób 65+: 50 zł (tańszy skipass)
 dla osób 75+: 365 zł (jeszcze tańszy skipass)
 Wpłata przy zapisie: 500 zł

Zapisy w biurze Fundacji FLY od poniedziałku do piątku w godz. 09:00 - 19:00



Astrologia a horoskop na Nowy Rok

Kiedy już wypicie się Państwo po balu, domówce, koncercie w gdyńskim Teatrze Muzycznym, wysłuchaniu koncertu na Skwerze Kościuszki w Gdyni, czy obejrzeniu całego repertuaru w telewizji, co zrobicie? Po sutym śniadaniu niektórzy zasiadają w fotelu i szukają w prasie lub w internecie horoskopu. Ciekawi są, co też przyniesie nam i światu ten nowo nadchodzący rok. Jeśli chodzi o mnie, zawsze czytam przepowiednie dla Polski i Świata na nowy rok. Chociaż je w szufladzie i pod koniec roku sprawdzam, co z tego się sprawdziło. Oczywiście, w pewnym stopniu te przepowiednie się sprawdzają. Przecież co roku wybuchają gdzieś w świecie nowe wojny, upadają rządy, przyroda czyni różne niespodzianki, które trudno przewidzieć. Tak więc co roku, po obejrzeniu Koncertu Noworocznego z Wiednia, przeglądam stare horoskopy i czytam te najnowsze na rozpoczynający się rok.

A na poważnie, od zarania dziejów ludzkości wiedza o gwiazdach i planetach wiązana była z ich wpływem na los i życie człowieka. Wiedza ta nazwana została **astrologią**. Od niepamiętnych czasów sprawom astrologii poświęcano wiele uwagi. Interesowała ona nie tylko zwykłych ludzi, ale także wielkich uczonych i koronowane głowy. Na wawelskim dworze Zygmunta Augusta takim samym uznaniem cieszyli się astrologowie, jak medycy czy też inni uczeni. Podobnie było na dworach francuskich, rosyjskich czy niemieckich. Dla wielu władców i monar-



chów astrologia była pomocna w podejmowaniu ważnych decyzji takich jak rozpoczęcie wojny, zawarcie pokoju, zawarcia małżeństw i w wielu innych sprawach ważnych dla kraju.

Najbardziej podstawowy element astrologii w potocznym znaczeniu to znaki Zodiaku. Mówiąc o astrologii, ludzie najczęściej mają na myśli te właśnie znaki, a właściwie położenie Słońca w znakach Zodiaku odpowiadające urodzeniu danej osoby. Znak zodiakalny, w którym przebywa Słońce w dniu urodzenia, jest ważnym, ale tylko jednym z wielu elementów horoskopu.

Współcześni astrologowie zajmują się, jak przed wiekami, przede wszystkim wykreślaniem i interpretacją horoskopów indywidualnych dla poszczególnych osób. Znajdują się w nim pozycje wszystkich planet oraz wiele dodatkowych punktów, np.: tak zwane domy

(związane z godziną i miejscem urodzenia). Na podstawie domów horoskopowych można wnioskować o sposobie ujawniania się typowych cech człowieka określanych przez znaki Zodiaku i planety w codziennej jego działalności i doświadczeniu codzienności. Znaki Zodiaku stanowią 12 równych odcinków ekliptyki i są związane z rocznym obiegiem Ziemi dookoła Słońca. Wiedza dotycząca astrologii jest tak ogromna, że nie sposób tu o tym pisać szczegółowo.

Aby stworzyć horoskop profesjonalny, należy znać dzień, miesiąc, rok, miejsce oraz dokładną do 15 minut godzinę urodzenia osoby, dla której go wyliczamy. Układając go, również należy znać układ planet i pozycję, na jakiej znajduje się znak zodiaku danej osoby. Horoskopy umieszczane w gazetach wszelkiego

typu są tworzone na podstawie wpływu Słońca na jeden z dwunastu znaków zodiaku w powiązaniu z innymi planetami oddziałującymi na ten znak. W związku z tym takie horoskopy są bardzo ogólne. Ich autorami bywają osoby nieraz całkowicie nieznające się na astrologii.

Zastanawiające jest, dlaczego wierzymy w horoskopy? Okazuje się, że dają nam moż-

liwość uporządkowania wiedzy o nas samych. Czasami jest to potrzeba uzyskania wskazówek, jakiej dokonać decyzji, jak się zachować, którą drogą pójść, a czego unikać. W horoskopie często ludzie szukają nadziei i pocieszenia. Bywa to próbą poradzenia sobie z bezradnością wobec swoich lęków i obaw życiowych. Taki horoskop może dać nam nadzieję, że możemy kontrolować swoją przyszłość, jest to też sposób poradzenia sobie z niepokojem, czy z aktualną emocjonalnie trudną sytuacją. Czasami człowiek z powodu braku wiary we własne siły poszukuje w horoskopie potwierdzenia, że ma przecież wpływ na swoje życie. Jesteśmy ciekawi, co przyniesie nam przyszły czas i jaka decyzja będzie najlepszym rozwiązaniem.

Czy wierzyć w te horoskopy, to już zostawiam Państwu do własnej oceny. Ja zaś życzę, aby ten nadchodzący **2019 ROK** był dla Państwa i ich Rodzin rokiem zdrowia, szczęścia i radości życia bez potrzeby zaglądania w horoskop.

Basia Miecińska

REKLAMA

Magiczne Lustro



**Wynajem
od 899 zł**

*w cenie nielimitowana liczba zdjęć, transport, personalizacja wydruku, gadzety, galeria, asystent

**Bądź oryginalny
i zaskocz swoich gości!**

WESELA • URODZINY • IMPREZY • EVENTY

Zamów: tel.: 697 414 899 luknet@op.pl

IKS W KUCHNI

Roladki z kurczaka i z rukolą

Świetnie pasują na uroczysty obiad, urodzinową kolację czy przekąską na sylwestrowy wieczór. A co najważniejsze, nie wymagają za wiele pracy i można je przygotować dużo wcześniej.



Składniki:

- 3 podwójnych piersi kurczaka
- 6 plastrów żółtego sera
- 6 plastrów szynki
- 1 opakowanie rukoli
- 1 jajko
- bułka tarta
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Piersi kurczaka umyć i oczyścić z błonek. Rozciąć na 2 filety i lekko rozbić tłuczkiem, przyprawić solą i pieprzem lub inną przyprawą do kurczaka. Na każdą pierś kurczaka położyć rukolę, plasterka szynki i sera. Zawinąć w roladę (jeżeli roladki się rozwijają, można pomóc sobie wykałaczką). Na talerzu roztrzepać jajko, a na drugi talerz wysypać bułkę tartą. Roladki obtoczyć w jajku, następnie w bułce tartej i chwilę obsmażyć na rozgrzanej patelni. Przełożyć do brytfanki i zapiekać przez około 20 minut w rozgrzanym do 200°C piekarniku. Roladki z kurczaka podawać z pieczywem lub z ryżem. Smacznego!