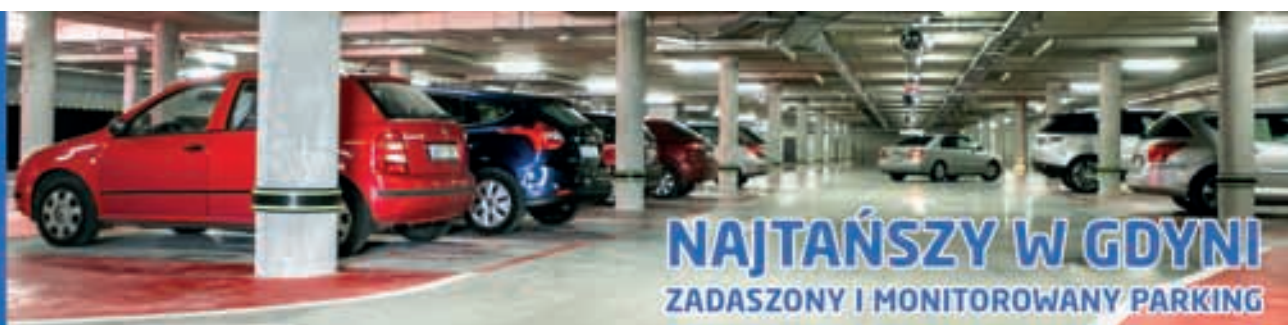




Podziemny parking w centrum Gdyni pod Placem Grunwaldzkim
- wjazd od ul. Wybickiego
- przystosowany dla osób niepełnosprawnych, z bezpośrednim wejściem do Teatru Muzycznego.



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyński IKS

Nr 63, luty 2019

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

KRÓLOWIE WIEDEŃSKIEGO WALCA

Czy jest wśród Państwa ktoś, kto nie tańczył walca? Chyba trudno by było taką osobę znaleźć. Przecież to król wszystkich tańców. Fenomenem tańca był i jest wiedeński walc.

Genealogia powstania tego tańca jest mglista, ale jego początki wiążą się z angielskim tańcem wiejskim i z bawarskimi tańcami z czternastego wieku. Około roku 1750 wśród chłopskiej ludności Bawarii, Tyrolu i Styrii zdobył popularność nowy taniec zwany Walzer (wirować, kręcić się, obracać). Wyższe sfery ówczesnej Europy tańczyły w tym czasie kadryla czy menueta. Wśród zblazowanych arystokratów szybko rozeszła się wieść, że walc to taniec bardzo erotyczny. Niektórzy szlachetnie urodzeni właściciele dużych majątków ziemskich zaczęli wymykać się na tańce urządzone podczas jakichś świąt i uroczystości przez własną służbę. Bardzo szybko taniec ten stał się bardzo popularny wśród osób młodego pokolenia.

Od samego początku walc wywoływał spory i sensacje, jako że byli tacy, którzy mówili, że taniec ten działa wzmacniająco na zdrowie i wytwarza dobry nastrój, ale i tacy, którzy twierdzili, że jest on wrogiem prawdziwej moralności.

Basia Mieczińska

» strona 5



Fot. pixabay

14 lutego – Święto zakochanych, ale nie tylko...



Walentynki, czyli dzień świętego Walentego, to nie tylko święto zakochanych, ale także okazja do poruszenia tematu zdrowia psychicznego i społecznej akceptacji osób z chorobami psychicznymi.

» strona 12

Muzeum Miasta Gdyni zaprasza

Warsztaty japońskiego tańca butoh – wiosenna odsłona zajęć dla seniorów.

» strona 13

Narty w Białce Tatrzańskiej



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.

» strona 14

NOWY ROK NOWE PORZĄDKI

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!



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

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

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





fot. P. Kozłowski

Kulinarna Świętojańska



fot. P. Kozłowski

Kulinarna Świętojańska

Gdynia już od przedwojnia doceniała ogromne znaczenie rozwoju biznesu gastronomicznego

Lokale skupione głównie wokół ulic Świętojańskiej, Starowiejskiej, 10 Lutego stanowiły ważny element tożsamości miasta i portu morskiego w Gdyni. Restauratorzy obsługiwali z powodzeniem wysokich rangą profesjonalistów gospodarki morskiej, czy oficjeli prestiżowych instytucji II RP, takich jak Urząd Morski czy Dowództwo Marynarki Wojennej. Do legendy przeszły takie restauracje i miejsca, jak restauracja „Pod Dębem”, „Polska Riwiera”, „Cafe Bałtyk”, „Piątka”, czy „Dwór Kaszubski”.

Obecnie dynamiczny rozwój gastronomii, w tym przede wszystkim wysokiej klasy restauracji, obserwujemy dzięki projektowi Szlak Kulinaryny Centrum Gdyni. Ten pierwszy w Polsce miejski szlak kulinarny powstał z idei promowania lokalnych, autorskich koncepcji kulinarnych gdyńskich szefów kuchni oraz pomysłów na atrakcyjne miejsca spotkań oraz aktywności kulturalnej mieszkańców. Z czasem szlak stał się także wizytówką przedsięwzięć kreatywnych, gdyż wnętrza nowo powstających lokali stały się magnesem dla odwiedzających, turystów, luminarzy kultury, a jednocześnie wyzwaniem twórczym dla najlepszych polskich architektów i projektantów wnętrz.

Podstawę sukcesu szlaku kulinarnego i rozwoju restauracji stanowi jednak znakomita oferta kulinarna tych miejsc, które postawiły na wysoką jakość, lokalność składników, a także kreatywność i otwartość serwowanych dań. Najlepszym przykładem są liczne sukcesy gdyńskich szefów kuchni, w tym Marcina Popielarza, Jacka Fedde, Ewy Mali-



fot. K. Winciórek

IV Święto Hal Targowych

ki Szyk-Juchnowicz, Mariusza Pieterwasa, braci Wałęsów, Diany Volokhovej, Przemysław Woźnego. Kulinarni eksperci z Europy docenili także młode pokolenie gdyńskich szefów kuchni, w tym Jana Kilańskiego i Olę Borkowską.

Gdyńskie restauracje od zawsze były także otwarte na trendy ze świata często przywożone przez kucharzy floty pasażerskiej czy handlowej. Ich cechą jest jednak umiejętność błyskawicznego dostosowania się do wymogów rynku oraz oczekiwań klienta. Dlatego m.in. tak dynamicznie

wzrosła liczba restauracji pod marką Szlaku z 30 w 2009 roku do 75 w 2019 roku.

Cieszy także rosnąca świadomość społeczna w zakresie trendów zdrowego odżywiania, która jest także w dużej części zasługą gdyńskich restauracji, w tym prowadzonej nieodpłatnie oferty edukacji kulinarniej. W ramach Szlaku zorganizowano już 13 cykli Dziecięcej Akademii Kulinarnej, a także 10 edycji Weekendów Kulinarynych skierowanych głównie do rodzin oraz ludzi młodych. Ogromnym

sukcesem okazał się także nowy pomysł festiwalu Street Food – „Kulinarna Świętojańska”, który przyciąga co roku blisko 5 tys. osób, a także stanowi okazję do pokazania się w nowej, plenerowej konwencji gdyńskim restauratorom.

Szlak Kulinaryny to nie tylko wykwintne restauracje, ale także lokale oraz miejsca z duszą, jak chociażby słynna na całą Polskę pizzeria Gdynianka, kawiarnia Cafe Strych, Sokarnia, a przede wszystkim Zespół Miejskich Hal Targowych (otwarty w 1937 roku). W gdyńskich halach zaopatrzuje się większość lokalnych szefów kuchni, a tutejsza bogata oferta produktów regionalnych oraz produktów sprowadzanych z różnych stron świata stanowi kulinarną inspirację dla kolejnych pokoleń gdyńcian. O wyjątkowości Hal Targowych stanowi nie tylko jej oferta kulinarna, ale również sami kupcy.

Rolę znakomitej oferty kulinarniej miasta docenia także lokalny biznes, a także turyści konferencyjni i biznesowi odwiedzający miasto. Restauracje niezmiennie od przed-

wojnia stanowią pierwsze, potencjalne miejsce spotkań, rozmów typu B2B. Restauracje gdyńskie stanowią także bardzo ważne ogniwo rozwoju konkurencyjnej oferty przemysłu czasu wolnego, a także sektora kreatywnego. Korzystanie z szerokiej trójmiejskiej oferty kulinarniej jest jedną z najpopularniejszych form spędzania

W RAMACH SZLAKU ZORGANIZOWANO JUŻ 13 CYKLI DZIECIĘCEJ AKADEMII KULINARNEJ, A TAKŻE 10 EDYCJI WEEKENDÓW KULINARNYCH.

czasu przez turystów promowanych ze Skandynawii, a także turystów kulturalnych i weekendowych z Europy. Restauracje stały się praktycznie od momentu powstania bardzo ważnym elementem tożsamości miasta, a także istotnym katalizatorem rozwoju społecznego i gospodarczego regionu.

W PRAWO

Najem cz. 2

Stosunek najmu lokalu uregulowany jest w myśl przepisów ogólnych dotyczących stosunku najmu. Mowa o nich była w poprzednim artykule, jednak z zachowaniem poniższych regulacji. Mówiąc inaczej, jeśli nie ma regulacji, o których mowa niżej w zakresie stosunku najmu lokalu, wówczas zastosowanie mają przepisy, o których mowa była w poprzednim artykule.

I tak, małżonkowie są najemcami lokalu bez względu na istniejące między nimi stosunki majątkowe, jeżeli nawiązanie stosunku najmu lokalu mającego służyć zaspokojeniu potrzeb mieszkaniowych założonej przez nich rodziny nastąpiło w czasie trwania małżeństwa. Jeżeli między małżonkami istnieje rozdzielność majątkowa albo rozdzielność majątkowa z wyrównaniem dorobków, do wspólności najmu stosuje się odpowiednio przepisy o wspólności ustawowej. Ustanie wspólności majątkowej w czasie trwania

małżeństwa nie powoduje ustania wspólności najmu lokalu mającego służyć zaspokojeniu potrzeb mieszkaniowych rodziny. Sąd, stosując odpowiednio przepisy o ustanowieniu w wyroku rozdzielności majątkowej, może z ważnych powodów na żądanie jednego z małżonków znieść wspólność najmu lokalu. Do drobnych nakładów, które obciążają najemcę lokalu, należą w szczególności: drobne naprawy podłóg, drzwi i okien, malowanie ścian, podłóg oraz wewnętrznej strony drzwi wejściowych, jak również drobne naprawy instalacji i urządzeń technicznych zapewniających korzystanie ze światła, ogrzewania lokalu, dopływu i odpływu wody. Jeżeli wady najętego lokalu są tego rodzaju, że zagrażają zdrowiu najemcy lub jego domowników albo osób u niego zatrudnionych, najemca może wypowiedzieć najem bez zachowania terminów wypowiedzenia, chociażby w chwili zawarcia umowy wiedział o wadach. Najemca lokalu powinien stosować się do porządku domo-

wego, o ile ten nie jest sprzeczny z uprawnieniami wynikającymi z umowy; powinien również liczyć się z potrzebami innych mieszkańców i sąsiadów. Najemca może założyć w najętym lokalu oświetlenie elektryczne, gaz, telefon, radio i inne podobne urządzenia, chyba że sposób ich założenia sprzeciwia się obowiązującym przepisom albo zagraża bezpieczeństwu nieruchomości. Jeżeli do założenia urządzeń potrzebne jest współdziałanie wynajmującego, najemca może domagać się tego współdziałania za zwrotem wynikłych stąd kosztów. Jeżeli najemca lokalu wykracza w sposób rażący lub uporczywy przeciwko obowiązującemu porządkowi domowemu albo przez swoje niewłaściwe zachowanie czyni korzystanie z innych lokali w budynku uciążliwym, wynajmujący może wypowiedzieć najem bez zachowania terminów wypowiedzenia. Wynajmujący lokal może podwyższyć czynsz, wypowiadając dotychczasową wysokość czynszu najpóźniej na miesiąc naprzód, na koniec miesiąca kalendarzowego. Ustawowe prawo zastawu wynajmującego lokal mieszkalny rozciąga się także na wniesione do lokalu ruchomości członków

rodziny najemcy razem z nim mieszkających. Jeżeli najemca lokalu dopuszcza się zwłoki z zapłatą czynszu co najmniej za dwa pełne okresy płatności, a wynajmujący zamierza najem wypowiedzieć bez zachowania terminów wypowiedzenia, powinien on uprzedzić najemcę na piśmie, udzielając mu dodatkowego terminu miesięcznego do zapłaty zaległego czynszu. Jeżeli czas trwania najmu lokalu nie jest oznaczony, a czynsz jest płatny miesięcznie, najem można wypowiedzieć najpóźniej na trzy miesiące naprzód na koniec miesiąca kalendarzowego. Za zapłatę czynszu i innych należnych opłat odpowiadają solidarnie z najemcą stale zamieszkujące z nim osoby pełnoletnie. Odpowiedzialność osób, o których mowa wyżej, ogranicza się do wysokości czynszu i innych opłat należnych za okres ich stałego zamieszkiwania. Bez zgody wynajmującego najemca nie może oddać lokalu lub jego części do bezpłatnego używania ani go podnająć. Zgoda wynajmującego nie jest wymagana co do osoby, względem której najemca jest obciążony obowiązkiem alimentacyjnym. Do ochrony praw najemcy do używania lokalu stosuje się odpowiednio

przepisy o ochronie własności.

W razie śmierci najemcy lokalu mieszkalnego w stosunek najmu lokalu wstępują: małżonek niebędący współnajemcą lokalu, dzieci najemcy i jego współmałżonka, inne osoby, wobec których najemca był obowiązany do świadczeń alimentacyjnych oraz osoba, która pozostawała faktycznie we wspólnym pożyciu z najemcą. Osoby wymienione wyżej wstępują w stosunek najmu lokalu mieszkalnego, jeżeli stale zamieszkiwały z najemcą w tym lokalu do chwili jego śmierci. W razie braku osób wymienionych w/w stosunek najmu lokalu mieszkalnego wygasa. Osoby, które wstąpiły w stosunek najmu lokalu mieszkalnego na powyższej podstawie, mogą go wypowiedzieć z zachowaniem terminów ustawowych, chociażby umowa najmu była zawarta na czas oznaczony. W razie wypowiedzenia stosunku najmu przez niektóre z tych osób stosunek ten wygasa względem osób, które go wypowiedziały. Przepisów o wypowiedzeniu najmu przez nabywcę rzeczy najętej nie stosuje się do najmu lokali mieszkalnych, chyba że najemca nie objął jeszcze lokalu.

adv. dr Tomasz A. Zienowicz

REKLAMA

GDYNIA moje miasto
centrum nauki
EXPERYMENT
Gdynia

ĆIEKAWI ŚWIATA

Dla wszystkich lubiących naukę i dobrą zabawę

Zajęcia wykładowo-warsztatowe dla seniorów
w Centrum Nauki EXPERYMENT w Gdyni

Semestr letni 2019

Zajęcia raz w miesiącu, w środę, w godz. 12.00 - 14.00.

- 6.02.2019 r. - CZARNE DZIURY
- 13.03.2019 r. - MOJA, TWOJA, NASZA ZIEMIA
- 3.04.2019 r. - JAK ZBUDOWANY JEST ŚWIAT?
- 15.05.2019 r. - NIEZWYKŁE ROŚLINY

KOSZT POJEDYNCZYCH ZAJĘĆ:

5 zł

Zakup biletów on-line poprzez stronę bilety.experiment.gdynia.pl lub w kasach Centrum Nauki EXPERYMENT.
Sprzedaż biletów zostanie uruchomiona na dwa tygodnie przed każdymi zajęciami. Liczba miejsc ograniczona.
Więcej informacji na stronie www.experiment.gdynia.pl oraz pod numerem telefonu: 58 500 49 94.

Królowie wiedeńskiego walca

Pierwszym absolutnym królem walca wiedeńskiego był Johann Strauss.

Dnia 11 lipca 1825 roku odbyła się ceremonia zaślubin Johanna Straussa z Anną Streim, córką właściciela popularnej w Wiedniu gospody „Pod Czerwonym Kogutem”. Młodzi poznali się właśnie w tej gospodzie, gdzie Strauss był grajkiem. Pierwsze dziecko tej pary przyszło na świat już 25 października tego samego roku. Nadano mu imię po ojcu - Johann.

W ciągu pierwszych dziesięciu lat tego małżeństwa przyszło na świat sześćoro dzieci. Johann Strauss początkowo miał utrzymywać rodzinę jako nauczyciel muzyki. Udzielał lekcji gry na skrzypcach i fortepianie. Ale już w karnawale 1826 roku dyrygował własną orkiestrą złożoną z czternastu muzykantów i komponował własne utwory. W późniejszym czasie w próbach tej orkiestry uczestniczyli, tak żeby ojciec ich nie zauważył, dwaj najstarsi synowie. Johann Strauss bardzo szybko stał się znany i bardzo lubiany, był najlepszym w Wiedniu kompozytorem walców. Doskonale wyczuwał, że publiczność pragnie fascynującego podniecenia podczas słuchania jego muzyki. Wkrótce zrobiło się o nim głośno na dworach całej Europy, zaś jego niespokojna natura popędziła go w świat.

Przyjmowany był na wszystkich wielkich dworach ówczesnej Europy. A on grał i komponował nowe tańce. Bywało, że w ciągu jednego dnia jego orkiestra występowała trzy razy. Odbiło się to na jego zdrowiu. Zaczął chorować. Bardzo szybko małżeństwo Straussów „osiadło na mieliźnie”, Johann przestał się interesować zarówno żoną jak i dziećmi. Wywniół się z rodzinnego mieszkania, żeby dzieci mu nie przeszkadzały. Martwił się też o najstarszego syna Johanna, który „miał bzika” na punkcie muzyki, a którego widział w przyszłości jako handlowca a nie muzyka. Przyjaciele mówili mu, że najstarsi synowie to bardzo utalentowani pianiści. Jednak on był przeciwny ich karierze muzycznej. Pragnął, żeby jego synowie wiedli bezpieczne mieszczańskie życie. Zaś żona twierdziła, że to on właśnie ukazał im olśniewający i podniecający urok swej kariery. Podobno był bardzo bogaty, ale też wydawał pieniądze na lewo i prawo. Nie miał żadnych kłopotów politycznych, lecz dużo kłopotów osobistych. Strauss zakochał się w innej kobiecie. Podobno była to kobieta silnie działająca na zmysły męskie i „opętała” Straussa. Na początku roku 1835 jego żona wydała na świat szóste dziecko. W dwa miesiące później narodziło się pierwsze dziecko ze związku z kochanką. Do roku 1844 miał z nią jeszcze sześćoro dzieci. W ciągu tych lat, kiedy prowadził – mó-



**Złoty pomnik
Johanna Straussa
w Stadtpark
w Wiedniu**

wiąc oględnie- bardzo intensywne życie prywatne, napisał kilka swych najlepszych utworów. W 1844 roku żona Anna wniosła przeciwko niemu sprawę rozwodową, a on przestał utrzymywać rodzinę. Po rozwodzie sporządził testament na korzyść kochanki i z nią zamieszkał. W ostatnich latach życia Johann Strauss ojciec był osaczony kłopotami finansowymi. Wprawdzie zarabiał dalej bardzo dużo, ale jednak nie tak, aby utrzymać dwa domy pełne dzieci. Za pośrednictwem swojego adwokata powiadomił byłą żonę, że nie będzie łożył na utrzymanie najstarszych synów, jeżeli oni będą uczyli się muzyki. W roku 1845 Strauss został mianowany dyrektorem orkiestry balowej dworu cesarskiego. Nominacja ta przyszła jednak zbyt późno, aby mogła sprawić Straussowi prawdziwą satysfakcję. Nie był już on jedynym Johannem Straussiem w Wiedniu. Jego rywalem stał się najstarszy syn. Kiedy ojciec wyprowadził się z domu, nie było sensu dalej udawać, że najstarszy syn będzie handlowcem. On przecież doskonale wiedział, że będzie musiał zacząć zarabiać, aby utrzymać matkę, braci i siostry. Będzie pracować w ukochanym przez siebie zawodzie czyli muzykanta. Poglębiał naukę gry na skrzypcach, pobierał nauki gry na organach. Zaczął również komponować. Wielcy znawcy muzyki tamtych czasów już wiedzieli, że Johann -syn ma

wielki talent. Jeszcze jako niepełnoletni dostał zezwolenie magistratu na wykonywanie muzyki tanecznej, wiązanek operowych i utworów koncertowych. Bardzo szybko zorganizował 24-osobową orkiestrę. Poważne trudności przedstawiało znalezienie lokalu na debiut. Właściciele najlepszych lokali rozrywkowych obawiali się obrazić Straussa ojca i odmawiali synowi. Dzięki swym licznym znajomościom matka znalazła odpowiedni lokal na debiut syna. Ogłoszenie o pierwszym koncercie Johanna Straussa -syna było najważniejszą nowiną w Wiedniu, mieście zafascynowanym walcem. Już po pierwszym występie syna nie ulegało wątpliwości, że Wiedeń ma nową gwiazdę. Młody Strauss podbił swą muzyką nawet serca przeciwników, wykonując nie tylko swoje kompozycje, ale i utwory ojca. Właściciele lokali rozrywkowych, którzy tak niedawno odprawiali go z kwitkiem, nagle zapragnęli, aby u nich występował. I tak przez lata ojciec i syn byli ulubieńcami nie tylko Wiednia, ale i całej Europy. Cały czas obaj komponowali swoje walce, marsze i inne utwory taneczne. Kiedy 25 września 1849 roku Johann Strauss -ojciec zmarł na szkarlatynę, Europa, a przede wszystkim Wiedeń, zapłakali. Od drugiej połowy dziewiętnastego wieku życie młodemu Straussowi wydawało się piękne. Nie miał jeszcze trzydziestki, a już był sławny,

utalentowany i ambitny. W ciągu pierwszych dwudziestu lat swej muzycznej kariery skomponował przeszło trzysta utworów tanecznych, a były to walce, polki, marsze, kadryle. Często w jego głowie pomysł się rodził i Strauss opracowywał go w myśl - w drodze z jednej sali balowej do drugiej, podobnie jak robił to ojciec. Cała Europa uwielbiała go, a po koncertach w Bostonie i Ameryka go pokochała. Nikt nie prześcignął Johanna Straussa młodszego jako kompozytora walców. Jego walce ewokują rozległą gamę wzruszeń, jedne są słodkie, inne zaprawione goryczą wspomnienia i odzyskanej na krótką chwilę miłości oraz młodości, pojawia się coś z nastroju: „weselmy się, bo jutro czeka nas śmierć”. Wewnętrzne wibracje tych utworów poruszają serce, angażują duszę i umysł. Mało utworów muzycznych przemawia tak powszechnie do ludzkiej wrażliwości. A przecież trzykrotnie żonaty, dopiero w trzecim związku zaznał prawdziwej miłości. Zmarł 3 czerwca 1899 roku. Pozostawił po sobie stosy rękopisów muzycznych - szkice i utwory skończone, niepublikowane walce, kadryle, melodie rzucone na papier i nigdy nie zagrane.

Josef - najzdolniejszy ze Straussów- urodził się 2 sierpnia 1827 roku w dwadzieścia dwa miesiące po Johannie. Pisywał wiersze smutne i obsesyjne, dramaty, rysował i malował. Nie miał

naturalnego, ujmującego czaru swojego brata. Ten młody romantyk pragnął dla siebie mieszczańskiej kariery, tak jak tego życzył sobie ich ojciec. Owszem, interesował się muzyką, dobrze grał na fortepianie, ale z pewnością nie miał ochoty zostać zawodowym muzykiem. Był inżynierem i architektem. Zaczął pracować jako wynalazca, zgłaszał rozmaite patenty. Aż tu pewnego wieczoru 1853 roku jego brat Johann poważnie zaniemógł z przepracowania. Co będzie z orkiestrami, które zarabiają na utrzymanie rodziny i rodzin orkiestrantów? I tak oto trzeci ze Straussów stanął za pulpitem dyrygenta. Nie wrócił już nigdy do swojego zawodu i patentów. Josef w zaskakująco krótkim czasie potrafił dokonać trudnej metamorfozy dyletanta w zawodowego muzyka. Muzyka Josefa Straussa jest zupełnie inna niż utwory ojca i starszego brata. W muzyce Josefa jest wiele ciepła i poezji. Być może przyczyniła się do tego jego romantyczna dusza i spełnienie miłości w małżeństwie. Eks- inżynier i architekt napisał w ciągu siedemnastu lat dwieście dwadzieścia dwa utwory. Przez pewien czas obaj bracia dyrygowali orkiestrą na przemian. Każdy miał swoich entuzjastów wśród publiczności, ale była to rywalizacja bez cienia zazdrości. Josef umarł młodo w wieku czterdziestu trzech lat. Przeżył o rok mniej niż jego ojciec. Podejrzewano, że miał guza mózgu. Najmniej utalentowanym i najbardziej kontrowersyjnym z trzech braci był Eduard Strauss. Nie był tak zdolnym kompozytorem jak starsi bracia, przeżył jednak ich obu i dyrygował rodzinną orkiestrą przeszło trzydzieści lat, aż do jej rozwiązania w 1901 roku. Był dobrze wykształcony, miał zostać dyplomata. Muzyka nigdy nie stanowiła celu jego ambicji, jednak przecież był Straussiem i niemal automatycznie uczył się muzyki. Grał walce komponowane przez braci dokładnie w taki sposób, jak chcieli, aby je grano. Jako dyrygent orkiestry straussowskiej Eduard czuł się zobowiązany do komponowania i wykonywania własnej muzyki, ale w porównaniu z twórczością ojca i braci jego kompozycje były mierne, z czego zdawał sobie sprawę. Właściwie do końca życia nie wyzbył się kompleksu gorszego z synów. Zmarł w 1916 roku.

No cóż, karnawał trwa. Na licznych balach i zabawach dalej tańczy się walca wiedeńskiego.

A ja starałam się zapoznać Państwa z rodzinną historią króli walca wiedeńskiego. Życzę szampańskich humorów i tanecznych kroków przy angielskim walcu na balach.

Basia Mieczińska



Vidocq - król galer

Fot. filmweb

W kinach od 4 stycznia można obejrzeć film „Władca Paryża” w reżyserii Jeana- Francois Richeta. Jest to kolejna ekranizacja historii słynnego awanturnika, byłego galernika, Franciszka Vidocq.

Jego życie zainspirowało wielu pisarzy, między innymi Wiktora Hugo, Honore de Balzaca, a także Edgara Alana Poe, który w opowiadaniu „Zabójstwo przy rue Morgue”, powołując się na Vidocq, przeprowadza wnikliwą analizę zbrodni. Zafascynowany postacią byłego galernika Balzac spotkał się z nim

w 1834 roku i uczynił go bohaterem kilku tomów „Komedii ludzkiej”. Inspektor Javert z „Nędzników” Hugo to alter ego Vidocq, a w „Mohikanach paryskich” Aleksander Dumas, wzorując się na osobie słynnego „Króla galer”, stworzył postać szefa policji Jackala. Wszystkie te osoby posiadały jakąś część

osobowości Vidocq. Doczekał się też komiksów, seriali telewizyjnych i filmów kinowych. Najbardziej pociągało w osobie tego niebezpiecznego złoczyńcy to, że był postacią niejednoznaczną. Bernard Noel pokazał go jako bandytę o wielkim sercu. Serial, w którym grał, wyemitowano pod koniec lat 60. Po śmierci

Noela w 1970 roku pisano, że umarł Vidocq, tak bardzo aktor utożsamiał się ze swoim bohaterem. Opierano się na osobistych deklaracjach Vidocq, przypisując mu uczucia i cechy człowieka o niezłomnych zasadach, bezinteresownego, nieprzekupnego, kierującego się w swoich działaniach interesem publicz-

nym. W rzeczywistości Vidocq zajmowały przede wszystkim pieniądze. Jeżeli zrezygnował ze zbrodni to dlatego, że starzejąc się, potrzebował stabilizacji i spokoju. Nikomu nie udało się pokazać prawdziwej natury Vidocq, a to dlatego, że jeszcze za życia był już postacią zmitologizowaną. Mówiono o nim, że potrafi „przeznikać przez mury i rozmiękczać żelazo”. Mówił o sobie tylko to, co chciał, żeby wiedziano. Kierował się zasadą, że to, co zakamuflowane i przemilczane, bardziej intryguje od prostej prawdy. Sam budował swoją legendę. Ci, którzy pisali o nim, powoływali się na pamiętniki opracowane przez Leritiera i Morice'a, a autoryzowane przez Vidocq. Większość scenariuszy powstało na podstawie wspomnienia ukazującego go jako człowieka nieprzekupnego i uczciwego, walczącego z bezprawiem. Vidocq wstępuje do policji zmuszony okolicznościami, w obawie przed zdemaskowaniem. Perspektywa spędzenia wielu lat na galerach, a potem życie z piętnem galernika nie odpowiadało mu. Wolał stanąć po stronie maszyny państwowej i zaoferował ówczesnemu szefowi Wydziału Bezpieczeństwa swoje usługi szpicla. Wcześniej policja francuska też korzystała z usług przestępców. Za czasów Józefa Fouché kraj nasycony był tajnymi agentami i donosicielami. Dzięki temu minister policji wiedział o wszystkim, co się dzieje w kraju. Nie tylko sam brał łapówki, ale płacił wszystkim, którzy dostarczali mu informacji. Znając tajemnice najważniejszych

Paryż zimą? Oczywiście, że oui!

Chyba każdy z nas ma jakieś marzenia, prawda? Ja mam ich kilka, ale pod koniec roku udało mi się spełnić jedno z nich i znalazłam się w stolicy Francji. Mimo że je ne parle pas français, spędziłam tam fantastyczny czas, o czym postanowiłam Państwu opowiedzieć.

W Paryżu byłam od 26 do 30 grudnia. Wiadomo, że w ciągu czterech dni w tak fantastycznym mieście nie da się zobaczyć wszystkiego, ale można zobaczyć wiele. Jeśli jednak decydujemy się na taką (względnie) spontaniczną wycieczkę, musimy zaopatrzyć się w to, bez czego nie możemy obyć się zimą w Polsce: ciepłego płaszcza, rękawiczek i czapki, a dla prawdziwych zmarzłuchów - rajstop pod spodnie.

Jeśli już ustaliliśmy stylizację, to opowiem trochę o samym pobycie w Paryżu. Zaznaczę jednak, że nie mam wykształcenia kierunkowego w zakresie turystyki i krajoznawstwa, więc bardzo proszę o wyrozumiałość. Po raz pierwszy moja noga stanęła na francuskiej ziemi stosunkowo późno, bo około godzi-

ny 23. Dom, w którym miałam przyjemność mieszkać, znajdował się w miejscowości Le Vesinet pod Paryżem, więc dodając do tego podróż z lotniska, miałam przed sobą około 2 godziny do spędzenia w autobusie i pociągu. Mimo że ktoś mądry kiedyś pięknie powiedział, że w Paryżu śni się najlepiej, zamiast spać, wolałam podziwiać stolicę Francji nocą z okna wiozących mnie pojazdów. Dzięki tej decyzji „załapałam się” jeszcze na niesamowite świąteczne dekoracje.

Za dnia postanowiłam zobaczyć najbardziej charakterystyczne punkty w Paryżu: Łuk Triumfalny, Wieżę Eiffle'a oraz przejść się po Polach Elizejskich. Zaczniemy od Łuku. Oprócz jego ewidentnego piękna uderzyła mnie jeszcze jedna rzecz: desperacja ludzi



Fot. pixabay

Portal katedry Notre Dame

(ruch uliczny nie dla wszystkich był przeszkodą), którzy chcieli zrobić sobie selfie na tle tegoż zabytku. Sama miałam ochotę zrobić im zdjęcie, ale bałam się, że ktoś oskarży mnie o wykorzystywanie jego

wizerunku. Jeśli chodzi o Wieżę Eiffle'a, to, niestety, mgła nieco pokrzyżowała mi plany i nie mogłam na nią wejść, ale udało mi się zrobić kilka klimatycznych zdjęć. Spacer po Polach Elizejskich również

miał swój klimat. Mróz (mimo, że nie włożyłam rajstop pod spodnie) wcale mi w tym nie przeszkodził!

Kolejny dzień spędziłam w równie legendarnym miejscu...w Katedrze Notre Dame. Można by powiedzieć, że określenie „dzień” jest tu użyte trochę na wyrost, bo samo zwiedzanie katedry zajmuje nieco mniej czasu, ale należy zarezerwować sobie dłuższą chwilę na stanie w kolejce. Przyznam, że jak zobaczyłam „ogon” osób chętnych do zobaczenia tego wspaniałego miejsca, byłam skłonna zawrócić. Na szczęście w pogotowiu czekała moja mama, która skutecznie powstrzymała mnie od pochopnych decyzji. Wiedziała, co robi, bo w momencie, kiedy przekroczyłam nawy katedry, natychmiast zapomniałam o czasie spędzonych w kolejce. W tego typu miejscach jest coś magicznego. Jedyne co, moim zdaniem, trochę tej magii odbiera, to aranżacja części wnętrza Notre Dame na stragan z pamiątkami. Co powiedziałoby na to dzwonnik?

Ostatnie dwa dni były bardzo intensywne, ale udało mi

osób w państwie, mógł Fouche szantażować swoich wrogów i kontrolować wszystkich, którzy mieli wpływ na politykę państwa. Vidocq był przestępcą, ale podobnie jak Fouche rozumiał, że bez sprawnie działającego systemu informacji, a w tym wypadku chodziło o sieć informatorów, nie będzie mógł się poruszać w gąszczu przestępczego świata. Zwrócił się do nowego prefekta policji Pasquiera o zgodę na stworzenie zespołu byłych przestępców, którymi by sam dowodził. Pasquier gardził Vidocqiem jako byłym przestępcą, ale bardziej bał się Napoleona. Napoleon przygotowywał się do nowej wojny i potrzebował spokoju na zapleczu frontu, a przede wszystkim potrzebował sprawnie działającej maszyny policyjnej. Pasquier przystaje na tę propozycję, dając mu wolną rękę w walce z rozrastającymi się bandami, które były utrapieniem społeczeństwa i policji. Vidocq został szefem francuskiej policji i przystąpił do oczyszczenia paryskich ulic z morderców i złodziei. W ciągu dwóch lat udało mu się poskromić przestępczość. Powodzenie jego działania to efekt nie tylko znajomości świata przestępczego i korzystania z sieci informatorów. Vidocq miał umysł analityczny, potrafił podejść przestępców i co najważniejsze znał ich język. Był mistrzem charakteryzacji, co pozwoliło mu przenikać do różnych środowisk. Dzięki tej umiejętności udało mu się kilkakrotnie uciec z więzienia. Już jako szef poli-

cji korzystał często z przebrania, żeby nawiązać kontakt z interesującymi go przestępcami, których zamierzał aresztować. Posługiwał się dobrze bronią, sprawny fizycznie łatwiej radził sobie z licznym przeciwnikiem. Każde takie starcie utrwalało opinię o nim jako człowieku nieugiętym i bezlitosnym. Przestępcy bali się go i jednocześnie szanowali. Na swój sposób uczciwy stał się bankierem zamykanych przez siebie zbrodniarzy, którzy powierzali mu swoje pieniądze na czas uwięzienia. Miał fenomenalną pamięć, niemal fotograficzną. Jako pierwszy stworzył metodę identyfikacji przestępców. Razem ze swoimi współpracownikami odwiedzał więzienia i organizował „paradę więźniów” po to, by jego ludzie mogli zapamiętać ich twarze i opisać z dużą dokładnością. Ułatwiał to śledztwo, zwłaszcza, że wielu przestępców nie używało swoich prawdziwych nazwisk, dokładny opis wykluczał pomyłkę. Uważa



Eugene Francois Vidocq



Fot. aksonstudio

się go za ojca nowoczesnej kryminalistyki, stosował dedukcję i obserwację, a w razie wątpliwości przeprowadzał konfrontację. Lubił podejść przesłuchiwanym, udając dobrodusznego, a przy tym wnikliwie obserwował reakcję opryszka, który nie miał pojęcia o zastawionej nań pułapce. Tak, jak w przypadku zawodowego mordercy Muse-ta, który wymykał się policji od dawna, dopóki nie spotkał na swej drodze Vidocq. Muset nie działał sam, miał współników, którzy w strachu przed karą gotowi byli zeznawać przeciwko niemu. Vidocq umieścił mordercę w pokoju przesłuchań, skąd widać było przez otwarte drzwi drugi gabinet, gdzie przesłuchiowano współników. Vidocq wychodził z niego z coraz bardziej zadowoloną miną. Podchodził do Muse-ta i przyglądał mu się uważnie, hipnotyzując go przenikliwym wzrokiem, jakby usiłował przejrzeć jego myśli, nie wypowiadając żadnego komentarza. Złoczyńca był zdez-

orientowany, zwłaszcza, że szef policji zachowywał milczenie. Nie mogąc wytrzymać napięcia, bowiem wisiała nad nim porażająca go groźba spędzenia reszty życia na galerach, zaczął mówić po to, by obarczyć winą pozostałych. Wymienił daty i miejsca, wskazał ofiary. Zgodnie z napoleońskim „Kodeksem postępowania śledczego” Vidocq nigdy nie stosował tortur wobec podejrzanych. Według Napoleona policja powinna kierować się zasadą niestosowania okrucieństwa i podchodzić do przestępców bez nienawiści. Najwięcej chwalił i podziwu przyniosła mu sprawa rozszyfrowania fałszywych arystokratów będących w rzeczywistości byłymi galernikami i bandytami, którzy wykorzystali upadek Napoleona i panujący we Francji chaos po dojściu do władzy Ludwika XVIII. Przywłaszczając sobie tytuły arystokratyczne, podawali najczęściej, że byli prześladowani przez Napoleona za wierność Burbonom i spędzili wiele lat na emigracji,

bądź jako więźniowie polityczni pozbawieni byli wolności. Wystarczyło posłużyć się jakąkolwiek nieprawdopodobną historią, żeby uzyskać zadośćuczynienie w postaci stanowiska bądź urzędu na dworze Ludwika XVIII. Wszystko jest nieprawdziwe i wszystko wolno. Zarządcą majątków królewskich był fałszerz, który spędził 8 lat na galerach, a prefektem policji królewskiej był zawodowy morderca. Vidocq w roku 1827 podał się do dymisji. Zgromadził tyle pieniędzy, że został właścicielem fabryki papieru, w której zatrudniał byłych przestępców. Kiedy stracił swoją fortunę, próbował wrócić do policji, ale czasy się zmieniły i ludzie pokroju Vidocq-a byli niepotrzebni. Założył pierwszą na świecie prywatną agencję detektywistyczną, narażając się policji działaniami skierowanymi przeciwko niej i w rezultacie trafił do więzienia. Zwolniony po roku nie odzyskał dawnej pozycji szefa policji, którą sam zorganizował. Zmarł w 1857 roku.

Jolanta Krause



Fot. pixabay

Katedra Notre Dame

się nacieszyć oczy fantastycznymi widokami, a kubki smakowe lokalnymi przysmakami. Czulałam się jak prawdziwa paaryżanka, przechadzając się wąskimi uliczkami na Montmartre. Natomiast Opera

Garnier sprawiła, że miałam ochotę przywdziać długą balonową suknię, bo czułam się niegodna tych pięknych wnętrz. Paryska atmosfera udzieliła mi się na tyle, że prawie wydałam fortunę na makaroniki

(słodkie ciastka przyrządzone z białek jaj, cukru pudru i mielonych migdałów) i croissanty. Paryżu, au revoir! Na pewno się jeszcze kiedyś zobaczymy.

Katarzyna Małkowska

Ferie w Experymencie

Centrum Nauki EXPERYMENT w Gdyni zaprasza do kreatywnej zabawy nauką podczas rodzinnych ferii MAKERSPACE. Od 9 do 24 lutego wystawa zmieni się w warsztat konstruktorski dla małych i dużych artystów oraz inżynierów. Makerspace to nic innego, jak inteligentna przestrzeń dla twórców, gdzie można rozwinąć zdolności manualne oraz kreatywne myślenie i przekonać się, że fizyka jest w zasięgu naszych rąk.

Codziennie od 10:00 do 17:00 goście stworzą wspólnie z rodziną, znajomymi czy innymi gośćmi dioramę, czyli makietę miasta. Poznają „Zwykłe/niezwykłe konstrukcje”, które tłumaczą działanie sił fizyki. Wcielą się w rolę naukowców podczas mobilnej gry na wystawie, by uratować naszą cywilizację.

W weekendy o 12:00 i 15:00 poznają historię wynalazków i zainspirują się pracą wielkich konstruktorów podczas EDUweekendów.

W tygodniu w godzinach od 10:00 do 17:00 przetestują swoje siły, jako majsterkowicze i stworzą niezwykle rysunki przy użyciu tzw. Scribbling machines.

Wszystkie powyższe aktywności w cenie biletu wstępu, czyli 12 zł bilet ulgowy oraz grupowy i 20 zł bilet normalny – dostępne w kasach oraz na bilety.experiment.gdynia.pl.

W ramach ferii EXPERYMENT przygotował również ofertę specjalną, czyli WARSZTATY KONSTRUKTORSKIE (proponujemy zarówno dla gości indywidualnych, jak i grupowych). Cardboard automata i (Nie)zwykłe konstrukcje, to dwie propozycje zajęć, podczas których uczestnicy zbudują od podstaw maszyny proste oraz hydrauliczne i zabiorą je do domu! Szczegóły oferty na www.experiment.gdynia.pl

Centrum Nauki EXPERYMENT Gdynia
 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98

WYKWINTNY PRZEDMIOT POŻĄDANIA

Karnawał przerwany tragicznym wydarzeniem trwa dalej. Festiwal swawoli, hulanki i tańców. Na parkietach stukają obcasy, wirują baleriny i cienkie jak igły, sięgające niemal chmur, szpilki. Do koloru, do wyboru... Kiedyś nie do pomyślenia.

Butów jednak nie wymyślono po to, by zachwycały, lecz po to, by chroniły stopy człowieka przed nierównością podłoża, wilgocią, szkodliwymi substancjami czy zimnem. Ich pierwszy europejski prototyp liczący ok. 5300 lat należał do człowieka z lodu odnalezionego w Tyrolu. Nie miał ani obcasów, ani nie cieszył oczu formą. Wierzch obuwia męczyzny z Similaun zrobiony był z dwóch rodzajów skór: jeleniej i niedźwiedziej. Siatka przymocowana do przedniej części, a zakładana na piętę, umożliwiała swobodne manewrowanie stopą. A to było niezbędne podczas marszu czy wspinaczki. Jakiś czas po odkryciu Ötziego, tak bowiem ochrzczono człowieka lodu, na podobny egzemplarz obuwia natrafiono w Armenii. But był starszy od tego, który nosił pratyrolczyk. Miał pośrodku szew oraz słomianą futrówkę. Mimo dosyć znacznych odległości dzielących oba znaleziska w miejscu i czasie, wykonawstwo butów można uznać za podobne. Staranne, ale z perspektywy współczesnego użytkownika dosyć siermiężne. Najwyraźniej w epoce człowieka lodu nie myślano o tańcach. Te pojawiły się w świecie antyku. Ślady po nich noszą artefakty pochodzące ze starożytnej Krety, Egiptu czy Rzymu. Widać je uwiecznione na malowidłach czy świątynnych reliefach. Wyrzeż-



Damskie buty noszone w XIX wieku



Szpilki Marilyn Monroe

bione bądź namalowane postaci noszą klapki lub sandały przypominające letnie obuwie współczesne, nie bez kozery nazywane dziś *rymiankami*. Najstarsze, sprzed ponad 3000 lat sandały znalezione w Afryce uplecione zostały z wyprawionej uprzednio trzciny i papirusu. Ludzie antyku - zwłaszcza Grecy - zakładali wykwińnięte buty już w 6 wieku p.n.e. Brali oni bowiem udział w karnawale podczas święta ku czci Dionizosa, które odbywało się na przełomie marca i kwietnia. Barwne korowody ku czci boga wina niosące posągi przystrojone kwiatami poruszały się tańczącym krokiem ku świątyni, w której składano ofiarę. Jako że zimno nie doskwierało, na nogach - co widać na malowidłach - nosili dosyć dobrze dopasowane do stopy sandały.

Już wówczas buty stały się ważną częścią stroju. Na znaleziskach widać szwską pomysłowość, wykwińnięte zdobnictwo. Powoli skórzane rzemienie sandałów zostały wyparte przez wycinanki. Starożytni przywdziali buty ażurowe, inkrustowane szlachetnymi kamieniami i wytłaczane w najróżniejsze wzory, malowane złotem. Oczywiście, że tak zdobione buty były noszone przez ludzi najbogatszych. Ubodzy musieli zadowolić się kaptami ze skóry krowiej, formowanymi na stopach na mokro. Pojawiły się pierwsze buty

z cholewkami i buty dla żołnierzy z dobrze skonstruowaną, grubszą podeszwą. Rzemieślników zaczęło przybywać i na attyckiej ziemi wyrosła silna konkurencja. Trzeba było starać się o to, by produkowane ręcznie sandały znalazły nabywcę. Z pewnością z powodu braku mediów reklama była w powijakach i była to reklama szeptana. I tak w 356 roku p.n.e. doszło do pierwszej wielkiej piarowej katastrofy. Oto jeden z szewców, imieniem Herostrates, chcąc zdobyć sławę, zakradł się nocą do świątyni i podpalił - być może przez przypadek - jeden z siedmiu cudów świata - Artemizjon w Efezie (miasto położone w Azji Mniejszej). Niestety, za barbarzyństwo, którego się dopuścił, został skazany na karę śmierci, a jego imię postanowiono wymazać po wsze czasy. Tak się jednak nie stało. Do dziś miano tego szukającego sławy i reklamy głupiego szewca, który może chciał podpalić tylko jeden świąty zwój, język łączy nie z butami a z terroryzmem.

Antyreklama nie zrobiła większych szkód w wytwórstwie i handlu obuwem. Aktorzy wychodzili na scenę na koturnach, które sprawiały, że stawali się lepiej widoczni dla publiczności. Myśliwi zdobywali zwierzynę, żołnierze walczyli i nie szli boso na wojnę. Na rynku pojawiły się więc buty z cholewkami, niektóre wyściełane futrem, a w starożytnym Rzymie także caligae, czyli podbite ćwiekami buty przeznaczone dla rzymskich legionistów. Krojąc wielowarstwowe podeszwy, szewcy zaczęli uwzględniać różnice pomiędzy prawą i lewą stopą. Kiedy dzień był dżdżysty, sandały ocieplano materiałem lub futrem, a na wierzch zakładano skórzane cholewki. Jak chce legenda, od nazwy caligae (but wojskowy) wziął się przydomek jednego z najokrutniejszych rzymskich cesarzy - Kaliguli, który nim dorósł i zaczął usypywać góry w dolinach oraz zmieniać pagórki w niziny, był ubóstwianym synem wielkiego wodza rzymskiego - Germanika. Ten z kolei tak bardzo upodobał sobie mundur wojskowy, że kazał wykonać replikę dopasowaną na chłopca. Biegający wśród żołnierzy syn Germanika, Gajus, wzbudzał rozbawienie dorosłych, którzy go zaczęli przezywać zdrobnieniem słowa but - Kaligulą.

Rzym epoki Nerona czy Kaliguli był miastem arcybogactw, a patrycjusze bardzo rozrzutni. Do dziś wiemy o 17 ustawach, które zabraniały eksponowania bogactwa, ustalały liczbę gości na przyjęciu oraz liczbę potraw zakazanych. W tych rozpasanych czasach

szewcy mieli roboty w bród. Kontakty z prowincjami rzymskimi czy to na Wschodzie, czy to w Afryce umożliwiały podglądanie orientalnych modeli obuwia, metod wyprawiania i farbowania materiałów oraz skór. I udoskonalania ich. To wówczas powstały chyba najpiękniejsze modele obuwia, na których wzorują się współcześni projektanci. Pojawiły się wiązane z przodu czerwone botki na płaskiej podeszwie, kilkanaście fasonów butów dla kobiet - wszystkie o zaokrąglonych noskach. Mężczyźni - wzorem Syryjczyków noszących buty o wydłużonych, uniesionych do góry wąskich przodach - zlecali szycie podobnych fasonów, które jednak z powodu braku komfortu nie zagościły długo na rynku. Podobne, ale wystające na kilkadziesiąt centymetrów noski, powróciły raz jeszcze w epoce średniowiecza. Była to jednak ostatnia próba zaadoptowania wschodniego stylu ludzi mniej mobilnych przez ich braci z północy. Powodujące częste upadki podczas chodzenia ciżmy zwane *poulaine* lub *crakoves* o polskiej proveniencji były płytkie z krótką cholewką sięgającą kostki, z zadartymi szpicami, skórzane, barwione, czasami w dwóch odmiennych kolorach. Maksymalna ich długość została określona przez prawo. Najpierw bogacze mogli używać butów długich na 12 cm, ale wkrótce, z uwagi na niebezpieczeństwo złamania nogi, wprowadzono całkowity zakaz noszenia takiego obuwia. Było tak niewygodne, że biorący udział w bitwie pod Nikopolis w 1396 roku francuscy krzyżowcy, aby móc uciec z placu boju, musieli odciąć noski swoich *poulaines*. Z czasem ciżmy zostały wyparte przez modele o bardzo szerokim czubku przypominającym kaczy dziób. I tę tendencję w projektowaniu obuwia można zauważyć do dziś. Po modzie na wąskie czubki, pod wpływem znużenia, dla kontrastu, projektuje się buty o noskach szerokich.

Od czasów rzymskich fasony butów ewoluowały, ale -jako się rzekło - wielkiej rewolucji w ich konstrukcji nie było. Do historii przeszły wysokie koturny weneckich kurtyzan tzw. *chopines*, będące w użyciu w XV i XVI w. Buty na bardzo wysokich platformach wykonanych z korka lub drewna, owszem, przydawały wzrostu, chroniły suknię przed błotem zalegającym na ulicach, ale były bardzo niewygodne do zakładania i chodzenia.

Już w XIII - wiecznej Europie pojawiły się patynki, klekoczące klapki na drewnianej podeszwie podwyższonej o coś w rodzaju obcasa, które



Para butów z roku 1700



Współczesna replika patynek



Replika damskich butów noszonych w starożytnym Rzymie



Caligae z brązu



But Ötziego



chopines



Ciżma

nakładano jako ochronę na obuwiu domowe do wyjścia na zewnątrz. Patynki pojawiły się w modzie XX i XXI wieku, podobnie jak niewygodne, mało estetyczne koturny, oczywiście nie tak wysokie jak *chopinesy*.

Pierwsze buty na obcasach nosili mężczyźni. I wcale nie dla podniesienia walorów sylwetki, ale w celu dobrego zaczepienia trzewika o strzemiona podczas konnej jazdy. Potem buty na obcasach - rozmaitych w formie: ozdobione kokardą, klamrą czy rozetą - zaczęły nosić także kobiety.

Przed Wielką Rewolucją Francuską - dla której twórców obcasów kojarzyły się z bogatą i leniwą burżuazją - buty z przeznaczeniem dla mieszkańców dworu królewskiego wyrabiano z materiału lub z safianu - cienkiej, wyprawionej roślinnymi garbnikami, farbowanej skóry koziej lub baraniej. Były lekkie, bez napiętków, a także pięknie zdobione. Na obcasach. Rewolta 1789 roku ścierała podwyższenia, uznając wszystkich obywateli za równych sobie. I trwało to jakiś czas. Wiek później kobiety założyły wysokie za kostkę, sznu-

rowane lub zapinane na guziki, trzewiki. I ta surowość kształtu trwała do wieku XX, kiedy obcas zaczął wyrabiać coraz cieńsze. Przełomem okazał pokaz mody Christiana Diora w 1947 roku, na którym modelka zaprezentowała zwężające się ku dołowi obcas - dzieło Rogera Vivera.

Mimo że jeszcze dziś można spotkać zakłady szewskie, w których szyje się buty ręcznie, to jednak ich produkcja na całym świecie, począwszy od wieku XIX, odbywa się maszynowo. Fasony butów przez lata nie uległy zasadniczej zmianie. Dokonywano najwyżej niewielkiej korekty obcasa, czubka czy cholewki. Współcześnie również wytwarza się buty ze skóry, z materiału i drewna. Niestety, również z surowców sztucznych, niezwykle nieprzyjaznych dla stóp: twardych, mało komfortowych, często uszkadzających konstrukcję stawową nogi.

Buty nadal spełniają swoją funkcję ochronną, ale wraz ze wzrostem znaczenia mody stały się małym dziełem sztuki. Wykwintnym przedmiotem pożądania.

Sonia Langowska

GDYŃSKA NAGRODA DRAMATURGICZNA 2019 SZTUKI NADESŁANE



Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni informuje, że 243 sztuki zostały zakwalifikowane do udziału w dwunastej edycji konkursu o Gdynią Nagrodę Dramaturgiczną. Wśród nadesłanych tekstów znajdują się utwory zarówno uznanych przez teatr twórców, laureatów i finalistów poprzednich edycji GND, takich jak: Magdalena Drab, Julia Holewińska, Jolanta Janiczak, Szymon Bogacz, Jarosław Jakubowski, Tomasz Man, Mateusz Pakuła, Przemysław Pilarski, Piotr Rowicki, Paweł i Katarzyna Wołak, jak i, oczywiście, debiutantów.

Do 25 lutego trzyosobowa Komisja Artystyczna w składzie: Anna Zalewska-Uberman, Mirosław Baran i Wojciech Owczarski, wyłoni spośród nadesłanych sztuk 40 tytułów, które przejdą do półfinału. Ogłoszenie wyników pierwszego etapu nastąpi pod koniec lutego.

Następnie Kapituła GND w składzie: Justyna Jaworska, Ewa Guderian - Czaplinska, Jacek Kopciński, Grzegorz Niziołek, Jerzy Stuhr, wybierze maksymalnie pięć tytułów nominowanych do finału. Nazwiska finalistów poznamy w pierwszym tygodniu kwietnia.

Rozstrzygnięcie konkursu przez wyłonienie laureata 12. Gdyni Nagrody Dramaturgicznej nastąpi 26 maja 2019 roku, podczas 14. Festiwalu Polskich Sztuk Współczesnych R@Port. Do rąk zwycięzcy trafi statuetka oraz 50 tysięcy złotych. Przyznana zostanie również Alternatywna Nagroda Dramaturgiczna.

W dniach 20-24 maja 2019 roku odbędą się czytania/pokazy warsztatowe sztuk nominowanych do finału konkursu.

Wszelkie informacje o wynikach kolejnych etapów konkursu będą publikowane na stronie www.gnd.art.pl, a także na stronie Teatru Miejskiego im. Witolda Gombrowicza w Gdyni - www.teatrgombrowicza.art.pl.

Ogólnopolski konkurs o Gdynią Nagrodę Dramaturgiczną został powołany przez prezydenta Gdyni w 2007 roku, jako rozwinięcie i uzupełnienie powołanego dwa lata wcześniej Festiwalu Polskich Sztuk Współczesnych R@Port. Oba przedsięwzięcia są elementami jednego, wspólnego, najbardziej prestiżowego w Polsce projektu promocji i popularyzacji polskiej dramaturgii współczesnej.

O ile Festiwal R@Port jest konkursowym przeglądem teatralnych realizacji polskiej dramaturgii współczesnej, o tyle Gdynia Nagroda Dramaturgiczna jest konkursowym przeglądem najnowszych tekstów, które są pisane specjalnie dla teatru. Oba próbują zdiagnozować kondycję współczesnego dramatu polskiego i odpowiedzieć na pytania: - Jaką wizję świata odsłania nam dzisiejszy teatr, jakich dotyka problemów, jaki obraz Polski i jej mieszkańców prezentuje widzom i jakimi środkami to czyni?

Oprócz wspólnej idei i podstawowych celów oba przedsięwzięcia łączy ten sam czas realizacji, zaproszeni do współpracy realizatorzy, jurorzy, zapraszani na festiwal tłumacze literatury polskiej, krytycy teatralni i literaccy. Oba konkursy mają wspólnego szefa artystycznego - Jacka Sieradzkiego i przeprowadzane są przez ten sam zespół przygotowanych specjalnie do tego zadania ludzi.

Marzena Szymik-Mackiewicz

W Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni do końca lutego trwa specjalna promocja dla seniorów. Zapraszamy wszystkich posiadających kartę seniora do zwiedzenia z przewodnikiem wystawy stałej w każdą środę o g. 10.30. Bilet wstępu tylko 1 zł! Ilość osób ograniczona. Zapraszamy serdecznie!

Małgorzata Derlach-Chmielowiec

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

JAPONIA – KRAJ SAMURAJÓW I GEJSZ

Przeszło dwa lata temu koleżanka namówiła mnie na wycieczkę do Japonii. Zgodziłam się pod warunkiem, że będzie to marzec lub kwiecień, kiedy kwitną wiśnie sakura. Tak jak postanowiłyśmy, wyruszyłyśmy szlakiem tych pięknych, ozdobnych drzew.

Pierwsze miasto, które zobaczyłyśmy, to 9 milionowe Tokio, gdzie nowoczesność miesza się z tradycją, a pierwsze wrażenie to czystość i ogarniający wszystko porządek. Zwiedzanie zaczęłyśmy od Pałacu Cesarskiego zwanego dawniej Zamkiem Edo, który był rezydencją szogunów rodu Tokugawa. Obecnie to urokliwe miejsce w centrum miasta zamieszkuje rodzina cesarska. Obiekt położony jest w malowniczym otoczeniu wiecznie zielonego lasu i parku z pięknie strzyżonymi iglakami, które – zgodnie z tradycją – są raz w roku „depilowane” przez najstarsze wiśniaczki. W tej samej części miasta czekała nas również wizyta w barwnej dzielnicy Harajuku, ulubionym miejscu młodzieży reprezentującej najróżniejsze japońskie subkultury. Na każdym kroku spotykałyśmy tu dziewczyny poprzebierane za lolitki i kosplejerki (za wzór mają postacie z komiksów) pozujące na słynnym mostku Harajuku.



Złoty Pawilon w Kioto

Następnego dnia udałyśmy się do Kamakura, stolicy i siedziby rządu XII i XIII-wiecznej Japonii. Najslynniejszym zabytkiem tego miasta jest wykonany z brązu 13-metrowy posąg Wielkiego Buddy oraz świątynia

Hassei Hakimagu. Przed każdą świątynią można kupić tabliczki wotywnie, na których wypisuje się życzenia bądź sentencje. Moja brzmiała: „Życie jest podróżą, oby jak najdłuższą, ważne, żeby postawić pierwszy

krok”. Z tym przesłaniem wyruszyłyśmy na świętą górę Fuji-san (Fudzi). To symbol Japonii i wypada, aby raz w życiu każdy Japończyk odwiedził to miejsce. Przy dobrej widoczności, co jest rzadkością, można udać się ko-

lejką na piątą stację, to jest 2300 m n.p.m. Nam udało się dotrzeć tylko do stacji trzeciej, ale i tak podziwialiśmy piękną panoramę oraz roztaczający się wokół tzw. las samobójców. Niedaleko Fuji znajduje się kurort Atami, gdzie można spędzić czas, relaksując się w łaźniach japońskich onsen. Po prysznicu w pachnących płynach i olejkach przechodzi się do głównej sali z ciepłymi brodzikami. Nagość nikogo tu nie dziwi. Po takiej właśnie kąpieli udałyśmy się na posiłek. Oczywiście, trzeba się było przebrać w kimono, które czekały na nas w pokoju hotelowym. Tak wystrojone udałyśmy się na kolację po japońsku. Czegóż tam nie było! Zaczęło się od zupy miso, następnie podano placki z mięsem, rybą i kapustą zwane okonomiyaki, ryż zawinięty w glony, czyli onigiri, rybki zwane dodrio, potrawy smażone w gorącym tłuszczu tempurze, marynowane, bardzo słone śliwki itp. Dodatkowo zamówiłyśmy wino śliwkowe Choya. Można też było popróbować sake, czyli niezbyt mocnej wódki ryżowej. Po degustacji stwierdziłyśmy, że jednak to nie nasze smaki. Wychowane na rodzimych kotletach schabowych i gołąbkach będziemy im wierne.

Wczesnym rankiem, po śniadaniu już nie japońskim a europejskim, wyruszyłyśmy do daw-

A może Bałkany... Chorwacja, Bośnia i Hercegowina

Polacy po raz pierwszy odwiedzający Chorwację najczęściej obiecują sobie, że kiedyś tu jeszcze powrócą. Ulegamy urokowi nie tylko wspaniałej przyrody, czy bogatej kultury, ale również poddajemy się swojskiemu nastrojowi, który wydaje nam się bliski. Język chorwacki, przy dobrym skupieniu, jesteśmy w stanie zrozumieć. Niektóre zwroty wydają się być żywcem wyjęte

z języka polskiego. Może zatem jesteśmy z Chorwatami spokrewnieni, a w niejednym z nas płynie chorwacka krew? Teza ta wydaje się być bardzo prawdopodobna. Niektórzy badacze skłaniają się ku hipotezie, że plemiona chorwackie przybyły na tereny obecnej Małopolski w wieku V lub VI. Część z nich udała się później na dalszą wędrówkę na południe, dając podwaliny pod



Dubrovnik

nej stolicy Japonii Kioto, aby zobaczyć świątynię zen Złoty Pawilon, której ściany pokryte są płatkami złota. Dalsze zwiedzanie to zamek Nijo, dawna rezydencja szogunów Tokugawa. Ewenementem były tzw. słowicze podłogi, które w trakcie chodzenia wydają dźwięk podobny do śpiewu słowika. Zobaczyliśmy też zamek Uspokojonego Smoka oraz ogrody w stylu „suchego krajobrazu”. Po tyłu intensywnych doznaniach została nam jeszcze pagoda Heian, największa z bram torii świątyni. Przy okazji nie można było pominąć kompleksu świątyni Klyomizu składającego się z kilku drewnianych pawilonów. Wieczorem postanowiliśmy odwiedzić miejsca, gdzie można spotkać gejsze. Niestety, ulewny deszcz skutecznie nam to uniemożliwił. Nie spotkałyśmy również adeptek tej profesji - maiko.

Następnego dnia szybko kolejną Shinkansen udałyśmy się do Hiroszimy. Po drodze zaliczyliśmy krótką wyprawę promem na wyspę Miyajima do świątyni Itsukushima oraz słynnej bramy torii wynurzającej się z wody. Miejsce to zaliczane jest do trzech najbardziej znanych widoków Japonii i trzeba przyznać, że robi ogromne wrażenie. Miałyśmy też okazję obejrzenia ceremonii udzielania ślubu przez mnichów buddyjskich. Chodząc po wyspie, weszliśmy do teatru i pagody sintoistycznej, z której podziwialiśmy przepiękną panoramę wyspy i morze. Następnego dnia zaczęłyśmy od zwiedzania Hiroszimy. W programie był Park-Pomnik Pokoju z Kopułą Bomby Atomowej oraz muzeum, gdzie pokazane są skutki tej okrutnej tragedii światowej. Każda z nas uderzyła w dzwon na znak, aby już nigdy nie musiało dojść do tak strasznych wydarzeń. Zwiedziliśmy też kompleks świątynny Todai w Nara z największą drewnianą budowlą świata - Pawilonem Wielkiego

Buddy oraz świątynię Kasuga z VIII w. Atrakcją był też park z masą oswojonych jelonków domagających się orzeszków.

Kolejny dzień to Kurashiki z dawną dzielnicą samurajów Bikan. W domu samurajskim uczestniczyliśmy w ceremonii parzenia herbaty oraz miałyśmy możliwość przymiarki kimona i zrobienia sobie pamiątkowego zdjęcia. Miasteczko ma dobrze zachowaną architekturę drewnianą z XVII w. oraz sieć kanałów, w których pływają karpie koi.

Następne miasto na naszej drodze to Osaka z brokatowym zamkiem z XVII w. oraz, jak przystało na miasto portowe, targiem rybnym. Różnorodność gatunków ryb i owoców morza była niesamowita. Spróbowałyśmy co nieco, jednak na rybę fugu zabrakło nam odwagi, bo może byłby to nasz ostatni w życiu posiłek. W Osace byliśmy również w manufakturze, gdzie wyrabiają wachlarze. Można było spróbować swoich umiejętności i sił w ich konstruowaniu, a nagrodą był zrobiony własnoręcznie wachlarz.

Dużo można by jeszcze pisać o tym ciekawym kraju, który zadziwia nie tylko wspaniałą architekturą zabytków, ale także wieloma zwyczajami nie do pojęcia dla Europejczyka. Mnie zdumiało wiele rzeczy, z których przytoczę kilka: 1. Wspomniany las samobójców; 2. Figurka słynnego psa Hachikō, który odprawiał codziennie swojego pana na dworzec i wiernie na niego czekał, jednak pewnego dnia pan nie wrócił. Piesek codziennie wyczekiwał swego pana przez 10 lat. Doceniając wierność, lojalność i oddanie psa, mieszkańcy Tokio wybudowali obok dworca jego pomnik; 3. Dzielnicą Akihabara, gdzie mężczyźni - wieczni chłopcy - mogą nabyć gadzety, komiksy manga i ich filmowe adaptacje anime, figurki, lalki; 4. Tzw. lalkarze, dorośli, którzy



Symbol Japonii – święta góra Fuji-san



Cmentarz dzieci nienarodzonych



Ślub w wersji japońskiej

lalki stworzone na podobieństwo dojrzałych dziewczyn traktują jako obiekty pożądania; 5. Hotele miłości na godziny, gdzie nie ma recepcji, a klucz do pokoju podają przez otwór; 6. Japonki stanowią w za dużych butach, sygnalizujące w ten sposób, żeby się nimi zaopiekować; 7. Cementarze nienarodzonych dzieci - kamienne figurki ubrane w szydełkowe czapeczki, którym matki znoszą smakołyki i zabawki; 8. Pieski ubrane jak dorośli, mające swoje restauracje i hotele; 9. Podgrzewane toalety z panelem sterowania ciepłą i zimną wodą, osuszaniem oraz przy spuszczeniu wody śpiewem ptaków. Inne udziwnienie to:

- automaty z używaną bielizną dla fetyszystów. Stoją na każdej ulicy obok automatów z popcornem, napojami i innymi akcesoriami;
- ryzykowne dla życia jedzenie śmiertelnie niebezpiecznej ryby fugu;
- masowanie krów, puszczenie im muzyki relaksacyjnej celem pozyskania dobrego mięsa;
- święto wiśni sakura z pamiątkowymi zdjęciami z dedykacjami, że czas przemija tak szybko jak kwiaty na wiśni.

Kultura japońska zadziwia nas i niejednokrotnie szokuje. Aby ją zrozumieć, warto odwiedzić ten daleki, niecodzienny, dla nas bardzo egzotyczny kraj.

Mariola Pitula

Od redakcji: Dziękujemy autorce i zachęcamy naszych czytelników do przesyłania 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”.

23.04 – 01.05.2019

dzisiejszą Chorwację. Tych, którzy pozostali, wcielił do Wielkopolski Bolesław Chrobry. Może zatem należy stworzyć nowe powiedzenie: „Polak – Chorwat dwa bratanki”?

Chorwacja stała się bardzo popularna po ostatniej wojnie bałkańskiej zakończonej w 1995. Przybyszy zaczął przyciągać urok tej ziemi, ale także niskie ceny. Po najeździe turystów ceny wzrosły, jednak na-

dal są niższe, niż w zachodniej Europie. Przed każdym, kto tu przyjeżdża, odślania się jako piękny, ciepły i słoneczny kraj. Wspaniałe są wody Adriatyku, a skaliste, poszatkowane, pełne półwyspów, wysepek i zatoczek brzegi, są zupełnie niezwykle. Ale i trochę dalej od wybrzeża, dzięki wapienym skałom i zjawiskom kraśnym, jest również pięknie. Bogata roślinność i cudowny

świat wodnych kaskad, budzą prawdziwy podziw. Zachwycają także miasta. Kryją w sobie budowle z okresu imperium rzymskiego, ale także wzorujące się na architekturze weneckiej. Istną perełką jest tu miasto Dubrownik.

Podróżując po Chorwacji, nie można pominąć **Bośni i Hercegowiny**. To w 90% góryste państwo znajduje się już poza obszarem Unii Europejskiej. Po przekroczeniu granicy zmienia się krajobraz, który nabiera surowości, ale także architektura – domy karłowacieją i wybitymi szy-

bami przypominają o okropnościach ostatniej bałkańskiej wojny. Ludzie są tu serdeczni, otwarci i gościnni. Żyją w konglomeracie trzech narodowości: bośniackiej, serbskiej i chorwackiej, i trzech religii – islamu, prawosławia i katolicyzmu. Mówią, że twór ten przypomina „smoka o trzech głowach”. Najważniejszym miastem Hercegowiny, wciąż leczącym powojenne rany, jest Mostar, ze Starym Mostem - symbolem Hercegowiny, a także bogactwem muzulmańskich świątyni. Katolicki pielgrzymi zmierzają do Mie-

djugorje, miejsca kultu Matki Bożej Królowej Pokoju, gdzie w roku 1981 miały miejsce objawienia.

Trzeba koniecznie zwiedzić Chorwację, a także Bośnię i Hercegowinę. Można tu leżeć i opalać się, pływać, spacerować lub wędrować, zwiedzać, chłonąć swojski klimat – co kto lubi.

Informacje i zapisy:
Fundacja FLY,
ul. Świętojańska 36/2,
Gdynia.

www.turystyka.fundacja-fly.pl

Roman Mroczkowski

ZDROWIE Z NATURY

Odtoksycznianie w zgodzie z naturą

Żyjemy w czasach nadmiaru. Mamy za dużo bezwartościowej żywności, za dużo neurotoksyn (kadmu i ołowiu) w powietrzu, za dużo pracy, za dużo stresu i życia w pośpiechu. Brakuje nam prostych, niezbędnych składników odżywczych.

Gwałtowny postęp cywilizacyjny sprawił, że 1,5 miliarda ludzi jest przekarmionych. 95% przypadków nadwagi powstaje na skutek nadmiaru spożywanej żywności, jej nieprawidłowego składu i braku aktywności fizycznej. Polska na tle 18 krajów europejskich zajmuje 7 miejsce według występowania nadwagi u osób dorosłych. 14% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym zmagają się z otyłością oraz nadwagą. W 99% to efekt nieprawidłowej diety (GUS - Zdrowie i ochrona zdrowia 2011).

Czas już zadbać tylko o to, na co mamy wpływ, czyli na nas samych, na nasze zdrowie i zdrowie naszych rodzin. Któż jak nie my sami najlepiej wiemy, jakie mamy potrzeby. Tymczasem żyjąc w zgodzie z naturą, uruchamiamy nasze naturalne mechanizmy samouzdrawiania. Jesteśmy bowiem tym, co jemy i to od nas zależy, co znajdzie się na naszym talerzu. Nasze jedzenie jednocześnie może przynieść nam wartość i energię do życia, jak i nas zapchać i zanieczyścić. Wybór należy do nas. Faktem jest, że w organizmie człowieka może znajdować się od 2 do 10 kg toksyn. To one wywołują u nas choroby, upośledzają nasz układ pokarmowy, immunologiczny, hormonalny, a w efekcie powodują mniejszą wydajność

organizmu. Jeśli do tego dodamy życie w pośpiechu i towarzyszący mu stres, to mamy początek lokalnych stanów zapalnych. Stan zapalny zmierza z kolei ku chorobom, również tym autoimmunologicznym, gdzie organizm staje się autoagresywny i niszczy własne komórki.

Przykładem chorób z autoagresji jest np. hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), cukrzyca typu 1, łuszczyca, zespół jelita drażliwego, stwardnienie rozsiane i inne. Nie jest tajemnicą, że od stanu naszych jelit, zależy nasze zdrowie. Przecież ok. 80% odporności tkwi w jeli- tach. Związek jest prosty: zdrowe jelita to zdrowy organizm. Zdrowy układ pokarmowy to większa odporność. Jelita pełne toksycznych zawartości (kamieni kałowych, kawałków dawno połkniętych tabletek, ale i koloratorów, smaczków i konserwantów dodawanych masowo do pożywienia) doprowadzają organizm do alergii, chorób autoimmunologicznych, obniżonej odporności, zakwaszenia, a wreszcie do zmian nowotworowych.

Co więc możemy dla siebie zrobić?

Po pierwsze wzmocnić nasz skomplikowany układ pokarmowy – począwszy od jamy ustnej,



Fot. pikabay

gdzie trawimy cukry, poprzez żołądek, organy towarzyszące: wątrobę, która jest magazynem i naszą oczyszczalnią, trzustkę, która pełni podwójną funkcję trawienią i hormonalną, a skończywszy na jelitach. Najczęstszym nowotworem atakującym zarówno kobiety, jak i mężczyzn, jest właśnie rak jelita grubego. Ten końcowy odcinek kilkunastometrowego przewodu pokarmowego jest często zapchany, a w efekcie niewydolny.

Po drugie, odsunąć widmo chorób degeneracyjnych centralnego układu nerwowego, które coraz częściej dotyczą osób nawet poniżej 30-tego roku życia (np. Stwardnienie Rozsiane). Wszędobylskie neurotoksyny, które

wdychamy z zanieczyszczonym powietrzem, jak chociażby kadm i ołów, są powodem upośledzenia działania centralnego układu nerwowego, czyli naszego własnego komputera – mózgu. Nawet niewinne, lekkomyślne zażywanie środków przeciwbólowych powoduje zwiększenie ilości neurotoksyn w naszym organizmie. Działają one na objawy, a nie na przyczyny. Na szczęście, opierając się na wielkim autorytecie doktorze Jerzym Oleszkiewicz (pediatrze, długoletnim ordynatorze szpitala dziecięcego w Dziekanowie Leśnym, dyrektorze Szpitala Pediatrycznego, Twórcy Zespołu Psychosomatycznego, konsultanta naukowego ds. biopierwiastków oraz magnezologa w jednej

osobie – ucznia prof. Aleksandro-wicza), wiemy, że odtrutką na metale ciężkie (neurotoksyny), takie jak kadm i ołów, są biopierwiastki – magnez oraz wapń.

Problem jest tylko taki, że nie mamy już tych mikroelementów oraz niektórych makroelementów w glebach. Tak ważnego selenu nie ma w ogóle, stąd słyszy się tu i ówdzie np. o problemach par z początkiem potomstwa, o coraz częstszej chorobie autoimmunologicznej – hashimoto itp. Dr J. Oleszkiewicz znany również w świecie naukowym jako specjalista mineralog - działacz Magnezologicznego Towarzystwa Polsko-Szwedzkiego, zasłużył się medycynie naturalnej terminem elementoz - niedoborów podstawowych minerałów w organizmie. Są one przyczyną wielu chorób najpierw na poziomie komórkowym, potem na poziomie tkanek, a następnie narządu. Dotyczy to kolejno układu: sercowo-naczyniowego, pokarmowego, nerwowego, hormonalnego. Nawet do samej pracy mózgu, czy serca potrzebnych jest kilkadziesiąt minerałów.

Joanna Porada

Na spotkania z Joanną Poradą zapraszamy w każdą środę godz.9:30 w Fundacji FLY ul. Świętojańska 36/2 tel.: 693-99-60-88; 517-38-38-28.

14 lutego – Święto zakochanych, ale nie tylko... - Róża od Świętego Walentego

Święty Walenty, wskutek splotu zwyczajów ludowych, folkloru i legend, był uważany za obrońcę przed ciężkimi chorobami, zwłaszcza umysłowymi, nerwowymi i epilepsją, a współcześnie został uznany za patrona zakochanych.

Niestety, coraz częściej w społeczeństwie mamy do czynienia z różnego rodzaju kryzysami zdrowia psychicznego i chorobami psychicznymi. Istniejące dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego pokazują, że zaburzenia psychiczne są poważnym i narastającym problemem na całym świecie, a w najbliższej przyszłości mogą stać się równie częste jak choroby serca czy nowotwory. Depresja oraz zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu są to dwa najczęściej występujące zaburzenia psychiczne na świecie. Zdrowie psychiczne człowieka

jest wrażliwą konstrukcją. Dlatego należy pamiętać, że w różnych okolicznościach życia nas samych, czy naszych bliskich lub znajomych mogą dotknąć różnego rodzaju kryzysy psychiczne.

Warto więc pamiętać, że w sytuacji kryzysu psychicznego lub pojawiających się zaburzeń psychicznych – tak jak w przypadku innych chorób czy schorzeń - należy sięgnąć po fachową pomoc. Może to być pomoc specjalistów w poradniach zdrowia psychicznego zlokalizowanych w Gdyni, gdzie pracują zarówno lekarze psychiatry, jak i psycholodzy oraz psychoterapeuci. Ważną formą pomocy w Gdyni są również dzienne oddziały psychiatryczne, gdzie osoby chore mogą skorzystać z pełnego leczenia bez opuszczania swojego miejsca zamieszkania.

Trzeba także pamiętać, że wiele instytucji prowadzonych przez gdyński samorząd zatrud-



Św. Walenty, obraz Lucasa Cranacha Starszego

nia w swoich szeregach psychologów i innych specjalistów, u których można uzyskać wsparcie oraz pomoc w zakresie zdrowia psychicznego. Często są to instytucje, które na co dzień zajmują się różnego rodzaju pomocą i nie od razu kojarzą się ze wsparciem psychologicznym. Wsparcie i fachową pomoc psychologiczną można uzyskać także w różnych organizacjach pozarządowych

działających na terenie Gdyni. Na stałe lub czasowo współpracują one ze specjalistami z zakresu zdrowia psychicznego.

Obraz choroby psychicznej w świadomości społecznej był historycznie i jest współcześnie kształtowany przez równie zróżnicowane, jak same społeczeństwo, systemy światopoglądowe. Choroba psychiczna nadal powoduje większe wykluczenie społeczne, niż jakiegokolwiek inne zaburzenie, uniemożliwiając chorym realizację celów życiowych. Chorzy mają w znacznym stopniu ograniczone możliwości nawiązywania kontaktów międzyludzkich i podejmowania pracy.

Miejmy na uwadze fakt, że być może nawet nie wiemy, że w naszym najbliższym otoczeniu są już osoby, które borykają się z zaburzeniami psychicznymi, ale z różnych powodów ukrywają je.

Dzień św. Walentego jest zatem dobrą okazją do okazania

akceptacji i wsparcia dla chorujących osób. Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego w dniach 14 i 15 lutego br. przeprowadzi akcję „Róża od Św. Walentego”. Podczas akcji członkowie różnych organizacji partnerskich odwiedzą placówki zdrowia psychicznego i wręczą uczestnikom róże będące symbolem pamięci i wsparcia. Akcję poprzedzi seria otwartych dla mieszkańców warsztatów edukacyjno-artystycznych, podczas których będzie można porozmawiać ze specjalistami m.in. na temat wspierania emocjonalnego drugiego człowieka w procesie zdrowienia. Szczegółowe informacje na temat akcji oraz harmonogram warsztatów znajdują się na stronie internetowej www.otwartebramy.org/akcja-roza-od-swietego-walentego-2019/.

Anna Tyrańska-Fobke
Gdyńskie Centrum Zdrowia

NASZE PODRÓŻE

Sycylia 15-22.10.2019



Fot. pixabay

Sycylia to wyjątkowa wyspa. Przez starożytnych nazywana „Wyspą Słońca”, pochwalić się może największą w Europie liczbą dni słonecznych. Stała się natchnieniem dla wielu pisarzy i poetów. Jak napisał kiedyś Goethe: „Sycylia jest kluczem do poznania Włoch”. Zawsze niebieskie niebo, słońce, cudowny klimat sprawiają, że sezon turystyczny trwa tu praktycznie przez cały rok. Pozornie spokojna, otulona przejrzystym morzem, kryje jednak w sobie niezwykłą energię. Posiada wybrzeża albo łagodnie, albo w formie gór wyrastających prosto z morza. Środek lądu jest pustynny i dziki. Pod ziemią drzemie z kolei olbrzymia wulkaniczna siła. Od reszty Włoch oddziela Sycylię nie tylko morze,

ale także całe wieki odmiennej historii i kultury. Widoczne są tu wpływy greckie, rzymskie, bizantyjskie i arabskie, zarówno we wspaniałych zabytkach, kuchni, jak i obyczajach. Trzeba ją koniecznie odwiedzić, aby poczuć unoszący się zapach kwitnących cytrusów, pomarańczy, oleandrów i oczywiście posmakować słynnego sycylijskiego wina Moscato! Przyrodniczym cudem jest wulkan Etna, ze zboczami pokrytymi śniegiem, czarną zastygłą lawą, lasem bukowym lub winnicami. Niezwykłą atrakcją stanowią spacery średniowiecznymi uliczkami sycylijskich miast i miasteczek. Na turystycznej mapie nie może zabraknąć Taorminy, Syrakuz, Noto, Agrigento, Cefalu, Paler-

mo, Monreale, gdzie starożytność miesza się ze średniowieczem, renesansem i barokiem, a wiele zabytków znajduje się na liście światowego dziedzictwa kulturowego UNESCO. Zachwyty budzi także sycylijska kuchnia. Ryżowy Arancini, Pasta alla Norma, Pizza Sfincione, lody w słodkiej bułce maślanej – to specyfiki, których koniecznie trzeba posmakować. Do tego słodkie wino Marsala. Można powiedzieć: „istna sielanka”. Nie jest jej w stanie zmącić istniejąca tu od XII wieku mafia. Jej wpływ ostatnio tak zmalał, że zwykli turyści nie mają większych szans na to, by ją zauważyć. Za Sycylią przemawiają także ceny. Są one tu bardziej przystępne niż na północy Włoch. Zatem



Fot. pixabay

można tu spędzić królewskie wakacje za sensowne pieniądze.

Daj się porwać w podróż po Sycylii, by sprawdzić, dlaczego warto odwiedzić tę wyjątkową wyspę.

Informacje i zapisy: Fundacja FLY, ul. Świętojańska 36/2, Gdynia. www.turystyka.fundacja-fly.pl

Roman Mroczkowski

Muzeum Miasta Gdyni zaprasza

Warsztaty japońskiego tańca butoh – wiosenna odsłona zajęć dla seniorów.

Niecodzienne spotkania z tańcem butoh kontynuujemy w 2019 r.! Zapraszamy osoby powyżej 60. roku życia na poznanie wyjątkowej sztuki scenicznej i japońskiej filozofii pracy z ciałem. Spotkania prowadzi tancerka i choreografka butoh TO-EN*, uczennica słynnej szwedzkiej artystki butoh SU-EN.

TO-EN należy do nielicznego grona tancerzy butoh na świecie. Rozwija wyjątkowy styl tańca butoh oparty na metodzie SU-EN. Metoda ta wywodzi się bezpośrednio z nauk legendarnych japońskich tancerzy butoh Yoko Ashikawy oraz Tatsumiego Hijikaty. Obecnie artystka pracuje

w Polsce, tworząc różnorodne spektakle, warsztaty, wystawy. www.toenbutoh.com

Wstęp bezpłatny. Uwaga: ilość miejsc ograniczona!

Zapisy tylko do dnia 18.02.2019, mail: i.meronk@muzeumgdynia.pl, 58 662 09 36

Pozostałe wydarzenia w Muzeum Miasta Gdyni

14.02.2019, godz. 12:00-13:00 „Sztuka w Mieście”

W ramach działań dedykowanych osobom w wieku emerytalnym zapraszamy na wykład z cyklu „Sztuka w Mieście”. Tematem spotkania będzie partycypacja społeczna w mieście. „Z ludźmi i dla ludzi”. Spotkanie z cyklu Sztuka w Mieście poprowadzi Agnieszka Jurecka-Fryzow-

ska z Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni.

07.02.2019, godz. 12:00-13:00 „Sztuka w Mieście”

W ramach działań dedykowanych osobom w wieku emerytalnym zapraszamy na wykład z cyklu „Sztuka w Mieście”. A tematem spotkania będą „Interwencje artystyczne w przestrzeni publicznej na przykładzie rewitalizowanych dzielnic Trójmiasta”. Wykład poprowadzi Aurelia Buczek, artystka wizualna. Inicjatorką projektów społecznych w rewitalizowanych dzielnicach Trójmiasta.

28.02.2019 Podróże na emeryturze - „Z miłości do gór - Korona Gór Polskich”

Muzeum Miasta Gdyni oraz Fundacja Fly zaprasza do udziału w inspirujących



spotkaniach, których gospodarzami będą podróżujący seniorzy, którzy przybliżają rozmaite zakątki świata, proponując ciekawe pomysły na aktywne spędzanie wolnego czasu oraz podadzą szereg wskazówek pomagających zorganizować (nie tylko) egzotyczną podróż

Tym razem tematem spotkania będą polskie góry.

Korona Gór Polski spędza sen z powiek niejednemu tu-

ryście i od dawna już stanowi trekkingowy cel dla wielu z nich. Może warto zatem przyjrzeć się tej inicjatywie z nieco bliższej perspektywy i spróbować zrozumieć przyczynę jej rosnącej popularności? Spotkanie poprowadzi Pani Nina Wielgoszyńska, odważna podróżniczka, pasjonatka pięknej, polskiej przyrody.

Izabela Meronk

Narty w Białce Tatrzańskiej

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 - Kotelnica Białczańska. Został on w roku 2018, już trzeci raz z rzędu, uhonorowany tytułem Poland's Best Ski Resort, w prestiżowym plebiscyście 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 zapewnia 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, obiadowe kolacje – 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 busem,
- dowożenie busem 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.



Kwietniowy weekend w Warszawie

Nie byłeś dawno w Warszawie? Wybierz się! Byłeś niedawno - jedź ponownie! Przygotowaliśmy nowy program z możliwością obejrzenia dwóch ciekawych spektakli w warszawskich teatrach z udziałem znanych aktorów.

W programie wycieczki m.in.:

- Zwiedzanie Muzeum Jerzego Popiełuszki na Żoliborzu
- Zwiedzanie Cmentarza Wojskowego na Powązkach
- Zwiedzanie wnętrza Zespołu Pałacowo - Parkowego Łazienki Królewskie: Pałac na Wyspie, Stara Oranżeria, Biały Domek, Pałac Myślewicki, spacer po Parku Łazienkowskim
- Spacer z przewodnikiem i czas wolny na Krakowskim Przedmieściu i Rynku Starego Miasta
- Zwiedzanie Muzeum Chopina
- Zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego
- Zwiedzanie Centrum Pieniądza w Muzeum NBP
- 2 spektakle w warszawskich teatrach



Turystyczne to i owo - Czeskie Morawy i Wiedeń

12-17.09.2019

Wapienne skały wznoszące się nad zieloną równiną, na nich ruiny bajecznych zamków, urokliwe miasteczka, które nie poddają się działaniu czasu, piękne, rozległe winnice – ten opis przywołuje na myśl włoską Toskanię. Jednak nie o Toskanii to słowa. Te cuda możemy zobaczyć znacznie bliżej – na czeskich Morawach. Krajobraz do złudzenia przypomina tu włoskie pejzaże, wino jest równie smaczne, ludzie przyjaźni i przychylni gościom, za to ceny zdecydowanie bardziej dla nas przystępne. Można się tu zagubić w płataninie wąskich uliczek uroczych starówek, a potem rozkoszować się smakiem lokalnego wina w kafejce przy brukowanym rynku. Symbolem regionu są malowane piwniczki posadowione u stóp winnic. Brno, stolica Moraw, niewiele ustępuje stolicy Czech, Pradze. Ogrodem Europy nazwano słynny kompleks parkowo – pałacowy Lednice – Valtice, pozostałość po rodzie Lichtensteinów, który jest perełką wśród czeskich zabytków. Mieści się tu także największy system jaskiniowy w Czechach. Odkryto ponad 1100 jaskiń, a wśród nich znane jaskinie Punkewni, sąsiadujące ze słynną Przepaścią Macochy.

Spokojna, słoneczna i urzekająca Ziemia Morawska zaprasza do jej poznania i odpoczynku.



Zapraszamy na nowe zajęcia w Fundacji FLY

Mieszkanie a zdrowie człowieka



Połowę życia spędzamy w mieszkaniu, co wpływa na nasze samopoczucie. Zmieniamy je, gdy zakładamy rodziny, podejmujemy nową pracę, przechodzimy na emeryturę, jak i z wielu innych powodów. Tematyka wykładów będzie obejmowała m.in.: historię urządzania wnętrz, funkcje i wielkość mieszkań, ich wyposażenie, eliminacja szkodliwych promieniowań, instalacje - ciepło, wentylacja, elektryka, TV, wi-fi, materiały konstrukcyjne, izolacje, domy pasywne, optymalne kształty, projektowanie osiedli - kierunki świata, przewietrzanie, drogi dojazdowe, garaże, parkingi, zieleń wokół domu, domki działkowe - adaptacja jako mieszkanie rezerwowe.

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 Alzheimera.

Spacerkiem po Trójmieście



Kontynuujemy spacerki służące poznaniu ciekawych miejsc w Trójmieście. Swoją uwagę kierujemy w stronę obiektów, faktów i ludzi obok których przechodzimy często obojętnie, nieświadomi ich znaczenia dla regionu i kraju. Na spacerki zaprasza licencjonowany przewodnik - Roman Mroczkowski. Wycieczki odbywają się raz w miesiącu w czwartki.

Historia Powszechna

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z dziejami określonych państw i narodów na przestrzeni XX wieku, a nawet z uwzględnieniem XXI wieku. Często omawiane będą historie dalekich krajów (Azja wschodnia

i południowo-wschodnia, Antypody, Oceania).

Podróże na emeryturze

Inspirujące spotkania, których gospodarzami są podróżujący seniorzy, którzy przybliżą rozmaite zakątki świata, zaproponują ciekawe pomysły na aktywne spędzanie wolnego czasu oraz podadzą szereg wskazówek pomagających zorganizować egzotyczną podróż.

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, mórz, rybołówstwa 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 wędkar-

stwo 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.

Warsztaty rękodzieła

Jeśli chcesz nauczyć się robić prawdziwe cuda z przedmiotów codziennego użytku, przyjdź na zajęcia z warsztatów rękodzieła.

Spotkania przy grach planszowych

Jeśli chcesz ciekawie spędzić dwie godziny, gimnastykując swój intelekt, w atmosferze zdrowej rywalizacji i zabawy, przyjdź do klubu gier planszowych. Na razie oferujemy gry: „My rummy”, „Scrabble”, „Labirynt”, „Blef”, „Dixit”, „Kalambury”.

Więcej informacji można uzyskać w biurze Fundacji FLY ul. Świętojańska 36/2. tel. 693-99-60-88; 517-38-38-28.

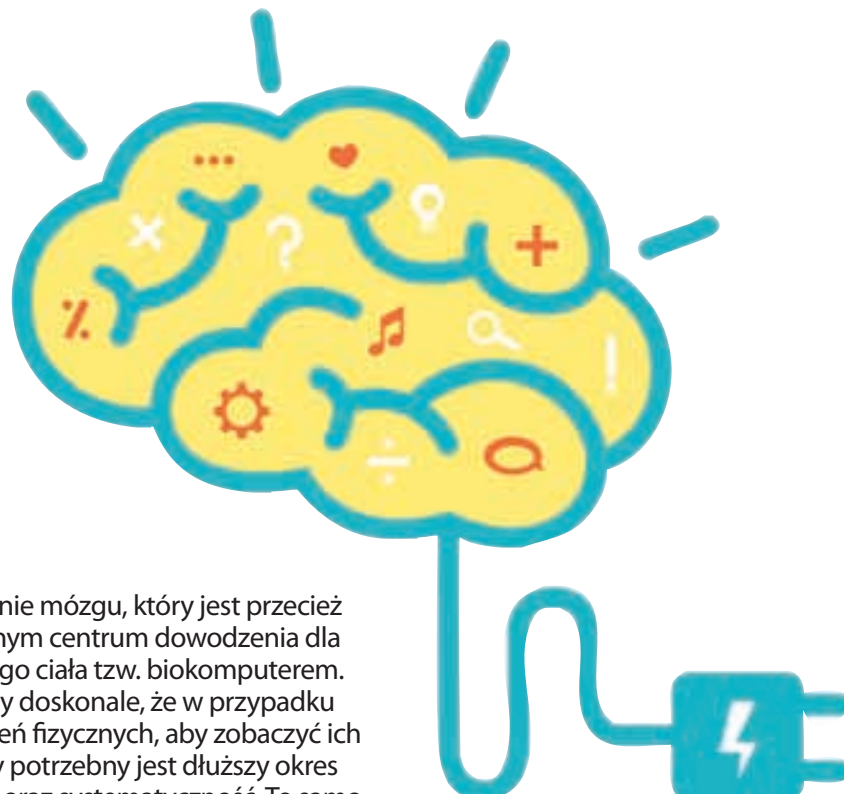
Nie tylko dla seniorów - zajęcia otwarte w Fundacji FLY

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 spostrzeżenie mniej trafne, mamy problemy z koncentracją, uykają nam słowa, nazwiska, numery telefonów. I nic dziwnego. Nasz mózg między 30. a 90. 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 bierno 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 funkcjo-

nowanie 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 dotyczy się treningów umysłowych, gdyż lekcje angielskiego raz w tygodniu czy układanie puzzli od święta, nie dadzą



wymiernych rezultatów. Zapraszamy Państwa na nowe zajęcia: Treningi 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 pogarszania się funkcji poznawczych
- spotkania dwa razy w tygodniu w kameralnych, pięcioosobowych grupach

Cena: 15 zł / lekcja.

Witraz

Trudno wyobrazić sobie świat bez szkła. Stanowi ono materiał wykorzystywany niemal w każdej dziedzinie życia. Zachęcamy do zapoznania się z tą jakże ciekawą techniką. Zajęcia otwarte, 40zł/spotkanie, w cenie wszystkie potrzebne materiały.

Informacje i zapisy: Fundacja FLY, ul. Świętojańska 36/2, Gdynia.

Nowy rok, nowe możliwości

Jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych są: rzucenie palenia i zrzucenie zbędnych kilogramów. Niektórym udaje się rzucić palenie całkowicie, innym na kilka miesięcy, inni wytrzymują bez papierosa jeszcze krócej. Podobnie wygląda sytuacja z dietą i aktywnością fizyczną. Na początku stycznia kluby fitness są pełne ludzi, niestety, w lutym jest ich już znacznie mniej. Są oczywiście osoby, które konsekwentnie realizują swoje sylwestrowe postanowienia przez cały rok, ale stanowią one tylko chlubny wyjątek.

„Twarde postanowienia” są bardzo trudne do realizacji, co nie znaczy, że nie warto chociaż próbować żyć zgodnie z nimi. Są również „postanowienia miękkie”, pozornie łatwiejsze do zrealizowania. Takimi postanowieniami są na przykład: życzliwość i empatia w stosunku do innych.

Niestety, od wielu lat polskie społeczeństwo jest bardzo podzielone. Głównie światopoglądowo i politycznie. Czasami te podziały przyczyniają się do tragicznych wydarzeń. 19 października 2010 roku w biurze poselskim Prawa i Sprawiedliwości w Łodzi został zamordowany działacz PiS Marek Rosiak, a inny pracownik biura Paweł Kowalski został poważnie ranny. Natomiast 13 stycznia 2019 roku w Gdańsku doszło do zbrodni, która wstrząsnęła polskim społeczeństwem. Podczas finału koncertu charytatywnego Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy został zaatakowany nożem prezydent Gdańska Paweł Adamowicz, który zmarł



następnego dnia w szpitalu. Najbardziej wstrząsające jest to, że do tego odrażającego czynu doszło przed obiektywami kamer i na oczach setek osób uczestniczących w koncercie,

w tym wielu dzieci. A także to, że był to finał największej charytatywnej akcji w Polsce. Akcji, która odbywa się tylko raz w roku. W tym roku był to właśnie 13 dzień stycznia.

Co zatem zrobić, by w relacjach społecznych było mniej nienawiści, zawiści, nietolerancji dla inaczej myślących, a więcej życzliwości, szacunku i empatii?

Można zacząć od samego siebie, od małych kroków. Częściej zatrzymać samochód przed przejściem dla pieszych, gdy ktoś czeka, by dostać się na drugą stronę ulicy. Zwolnić przed kałużą na jezdni, gdy obok ktoś idzie chodnikiem.

Możemy oddawać krew albo zaangażować się w wolontariat. Możemy zapisać się do organizacji pozarządowej albo brać czynny udział w życiu dzielnicy. Mamy tysiące możliwości, by zmieniać rzeczywistość. Oczywiście, często przeszkodą jest brak czasu związany z pracą zawodową, opieką nad dziećmi, gotowaniem, kupowaniem produktów spożywczych, sprzątaniami itd. Warto poświęcić też czas na aktywność fizyczną i odpowiednią ilość snu. Ale mimo natłoku obowiązków, zawsze możemy znaleźć czas na życzliwość. Nie muszą to być wielkie gesty, wielkie deklaracje. Wystarczy szczerzy uśmiech.

Michał Wilk

IKS W KUCHNI

Jabłecznik Irenki

Bardzo smaczny i prosty w przygotowaniu jabłecznik z przepisu Irenki Zagórskiej, znakomicie sprawdzi się, gdy najdzie nas ochota na coś słodkiego

Składniki:

130g miękkiego masła
3-4 jabłka kwaśne
3 jajka
150g cukru
30g Brandy (opcjonalnie)
200g maki pszennej
1 łyżka proszku do pieczenia (15 g)
szczypta soli
cukier puder do posypania

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do temp. 180 C. Natłuścić okrągłą blachę i odstawić. Obrac jabłka, pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Oстрыm nożem ponacić równolegle jabłka, uważając, aby ich nie przeciąć do końca. Ćwiartki jabłek odstawić. Do naczynia włożyć masło pokrojone



w kostki, jajka, cukier, brandy, mąkę, proszek do pieczenia i sól, wymieszać mikserem. Wlać ciasto do formy. Na wierzchu ciasta ułożyć obok siebie przygotowane ćwiartki jabłek nacięciami do góry. Piec 30-40 min (180C) lub

do czasu, aż patyczek włożony w ciasto będzie czysty. Pozostawić ciasto do ostygnięcia w formie na ok. 10 min. Przed podaniem posypać wierzch ciasta cukrem pudrem. Smacznego!
Dorota Kitowska

Wspomnienie....

Przyjaciele są jak gwiazdy na niebie.

Czasami ich nie widać, ale zawsze wiesz, że tam są...

/Laurence Olivier/

**I taką Gwiazdką będzie dla nas Bronia...
Zawsze pełna życia,
uśmiechnięta...**

Czynnie uczestniczyła w naszych eskapadach dalszych i bliższych, w naszych spotkaniach, okraszając je swoimi specjałami. Ach te Jej śledziki w oleju! te Jej smalczyki! ogóreczki kiszzone! i naleweczki... pycha!!! Rozśmieszała nas swoimi dowcipami, przyśpiewkami... Gdy byliśmy zapraszani do Jej domu, czuliśmy się jak członkowie rodziny- taka tam panowała atmosfera... Żegnaj Broniu... smutno nam, że już nie spotkamy się, ale wspomnienia o Tobie pozostaną długo w naszej pamięci...

W imieniu grupy przyjaciół
Katarzyna Kwiecińska

