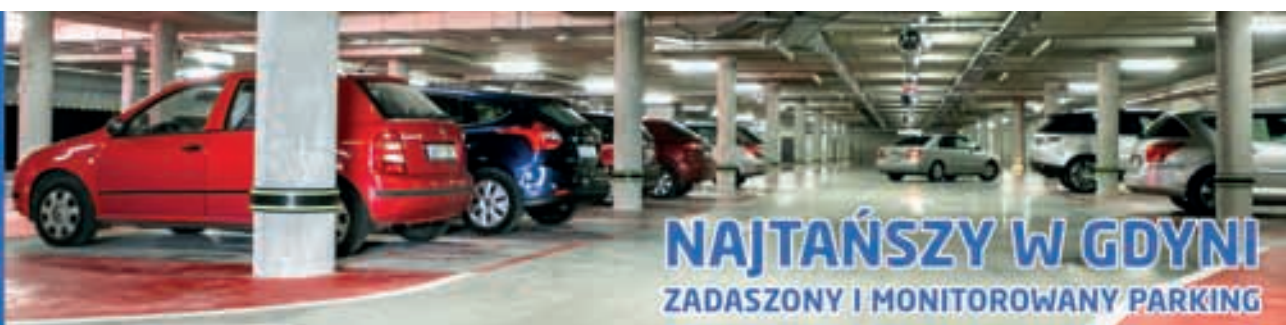




Podziemny parking w centrum
Gdyni pod Placem Grunwaldzkim
- wjazd od ul. Wybickiego
- przystosowany dla osób
niepełnosprawnych, z bezpośrednim
wejściem do Teatru Muzycznego.



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 66, maj 2019

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

Z WIOSNĄ DALEJ W ŚWIAT

**Wiosna w Polsce
jeszcze się rozkręca,
więc dajmy jej chwilę.
W międzyczasie
możemy
kontynuować znaną
nam z poprzedniego
numeru gazety
przygodę
z wiosennymi
tradycjami na świecie.**

Tak, jak obiecałam wcześniej,
dowiemy się między innymi trochę
o tradycjach australijskich, więc za-
praszam w podróż na inny konty-
nent. Spokojnie, nie będziemy tutaj
oswajać dzikich australijskich węży,
choć będzie dosyć nietypowo, bo
wiosnę z Australijczykami świętuje
się we wrześniu. Organizuje się wte-
dy coroczny festiwal kwiatów *Floriade*
w Canberze.

Katarzyna Małkowska



Fot. australia.com

» strona 4

Floriade w Canberze

Albania - kraj gościnnych ludzi i silnej tradycji

Stolica tego górzystego kraju, Tirana,
siedziba rządu i prezydenta, nie może
pochwalić się zabytkami, natomiast za-
skoczyła mnie szerokimi, przestronnymi
bulwarami i licznymi skwerami.

» strona 6



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 prze-
znaczony na działania Klubu Młodzieżo-
wego FLY, regularne korepetycje i zajęcia
pozaekcyjne dla gdyńskiej młodzieży.
Więcej informacji: www.facebook.com/zglebokieszuflady lub 515 150 420.

Zapraszamy:

Od poniedziałku do piątku:

w godz. 10.00-18.00

W soboty:

w godz. 10.00-14.00

Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady”

(Pasaż handlowy „W starym Kinie”)

ul. Świętojańska 36 (pod Biedronką)

tel. 515 150 420

Wiosna w pełni! Lato tuż, tuż...



...a w naszym sklepie letni niezbędnik: kubki,
sztućce, koce, talerze, książki czyli wszystko to,
co musisz zabrać ze sobą na letni wyjazd.

Przyjdź i przekonaj się sam!



www.zglebokiejszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokiejszuflady

**SKLEP
CHARYTATYWNY**

*„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!*

W PRAWO

Uchylenie obowiązku alimentacyjnego

Każde prawo kiedyś wygasa. Wiele kontrowersji wzbudza wygaśnięcie obowiązku alimentacyjnego. Sam obowiązek zasadza się na dostarczaniu środków na utrzymanie, a w miarę potrzeby także środków na wychowanie. Obowiązek ten obciąża krewnych w linii prostej oraz rodzeństwo. Obciąża on również zstępnych przed wstępnymi, a wstępnymi przed rodzeństwem, a jeżeli jest kilku zstępnych lub wstępnymi - obciąża bliższych stopniem przed dalszymi. Krewnych w tym samym stopniu obciąża obowiązek alimentacyjny w częściach odpowiadających ich możliwościom zarobkowym i majątkowym. Obowiązek jednego małżonka do dostarczania środków utrzymania drugiemu małżonkowi po rozwiązaniu lub unieważnieniu małżeństwa albo po orzeczeniu separacji wyprzedza obowiązek alimentacyjny krewnych tego małżonka.

Tak ukształtowany obowiązek ulega uchyleniu po ustaniu w/w przesłanek. Uchylenie to może także nastąpić z datą wsteczną. W myśl art. 138 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego w razie zmiany stosunków można żądać zmiany orzeczenia lub

umowy dotyczącej obowiązku alimentacyjnego. W celu zrealizowania tego prawa należy wystąpić z powództwem o uchylenie obowiązku alimentacyjnego. Dla ustalenia zasadności takiego powództwa należy pamiętać o tym, że stwierdzenie wygaśnięcia obowiązku alimentacyjnego może nastąpić w sytuacji, gdy dłużnik (zobowiązany alimentacyjnie) ma wiedzę co do sytuacji życiowej, a także i materialnej wierzyciela (uprawniony alimentacyjnie). Trzeba mieć także na względzie dwie zasadnicze przesłanki co do opisywanego roszczenia. Otóż chodzi tu o czas i zmianę stosunków między dłużnikiem a wierzycielem.

Normy prawne przewidują ograniczenie czasowe dochodzenia tego roszczenia tj. od kiedy, czyli od jakiej daty wstecz zobowiązany może wnosić o uchylenie obowiązku alimentacyjnego. Roszczenia o świadczenia alimentacyjne przedawniają się z upływem lat trzech. Można by więc przyjąć, że nie można domagać się stwierdzenia wygaśnięcia obowiązku alimentacyjnego więcej niż 3 lata wstecz od daty wniesienia pozwu. Natomiast co do zmiany stosunków, o której



mowa w art. 138 k.r.o. następują one wówczas, gdy po wydaniu poprzedniego wyroku albo zawarciu ugody alimentacyjnej zaistniały okoliczności, które mogą skutkować uchyleniem tego obowiązku. W wyroku z dnia 27 lipca 1999 r. Sąd Najwyższy (sygn. akt I CKN 687/98) stwierdził, że powództwo o uchylenie alimentów nie może zmierzać do weryfikacji prawomocnego

orzeczenia sądu dotyczącego obowiązku alimentacyjnego. Przesłanką tego powództwa jest bowiem zmiana stosunków. Mowa o niej w art. 138 k.r.o. Należy mieć także na uwadze to, co stwierdził Sąd Najwyższy w wyroku z dnia 25 maja 1999 r. (sygn. akt I CKN 274/99), że podstawą powództwa z art. 138 k.r.o. może być tylko zmiana stosunków, która na-

stąpiła nie wcześniej niż po uprawomocnieniu się wyroku zasądającego alimenty, toteż jeśli po wydaniu orzeczenia określającego alimenty nie nastąpiła zmiana mogąca skutkować uchyleniem obowiązku alimentacyjnego, wówczas takie roszczenie nie przysługuje.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Nowe wydawnictwo Gdynińskiego Szlaku Modernizmu

Gdyniński Szlak Modernizmu przygotowuje do wydania mapę z trzema nowymi trasami Gdynińskiego Szlaku Modernizmu (cz. 2). Projekt jest kontynuacją wydanej rok wcześniej efektownej graficznie mapy z trasami zwiedzania modernizmu po obszarze zabytkowego Śródmieścia oraz Kamiennej Górze. Jak rozwijał się funkcjonalizm w architekturze Gdyni, możemy doskonale prześledzić na przykładach kamienic powstałych przy ulicy Starowiejskiej w okresie 1932-1939 (Trasa „Nowoczesna Starowiejska”). Ulica, która jeszcze dekadę wcześniej miała bardziej charakter traktu wiejskiego, przekształca się błyskawicznie w nowoczesną ulicę miejską. Zwarte pierze-

je cztero i pięciopiętrowych kamienic, cofnięte poddasza z płaskim dachem, „wolne fasady” oraz „otwarte parterry”, w których kwitną handel i usługi, to tylko kilka oznak rewolucji, jaką przeszła Starowiejska, stając się obok ulicy 10 Lutego oraz Świętojańskiej nowoczesną osią „Białego Miasta”. Symbolem nowoczesnej Starowiejskiej, pozostaje do dzisiaj narożna kamienica Hundsdoerffów, zaprojektowana przez Mariana Maślińskiego w 1932 r. w stylistyce architektury okrętowej.

Równie gwałtowną transformację przeszedł obszar „Działek Leśnych” (Trasa „Modernistyczne Działki Leśne”), które do struktur miejskich zostały włączone 1 kwietnia 1933 roku. Nowa dzielnica, rozparcelowa-

na na zalesionych wzgórzach pomiędzy ul. Leśną od północy (obecnie ul. Wolności), ul. Pomorską od wschodu i ul. Witomińską od zachodu, szybko stała się dzielnicą willową konkurującą z Kamienną Górą. Zapotrzebowanie na wygodne i nowoczesne mieszkania generowała rzesza nowo przybyłych do Gdyni urzędników średniego szczebla. Większość zbudowanych w tej dzielnicy domów, reprezentowała nową i modną formację stylową, jaką był funkcjonalizm. W zasadzie każda z krętych i wąskich ulic Działek Leśnych, pnących się to w górę to znów schodzących w dół, ma do zaoferowania niezwykle ciekawą architekturę modernistyczną.

Decydujące znaczenie dla dynamiki rozwoju „Białego

Miasta”, miała budowa oraz rosnące międzynarodowe znaczenie Portu Morskiego w Gdyni. Bliskie sąsiedztwo portu i Śródmieścia Gdyni było jedną z przyczyn powstania bardzo interesującego, kameralnego zespołu architektury mieszkalno-biurowej. „Dom Kranistów”, „Dom Pilotów Morskich”, „Dom Robotnika Portowego”, czy w końcu tzw. „Krzywik” (zespół uroczyszek szeregowców mieszkalnych ukrytych za gmachem Urzędu Morskiego), stanowią wyjątkową, modernistyczną enklawę architektoniczną „na styku portu i miasta”.

Wydawnictwo można nabyć między innymi



w Miejskiej Informacji, a także w punktach partnerskich jak chociażby Cafe Księgarnia Vademecum oraz w galerii Gdynińskiego Centrum Filmowego (sklep Winiolnia).

www.modernizmgdyni.pl
facebook.com/modernizmgdyni



Z wiosną dalej w świat

Jest to ogromne przedsięwzięcie, a rośliny i „kwieciste” kompozycje, które można tam zobaczyć, są chyba we wszystkich kolorach tęczy. Moje bystre oko dopatrzyło się nawet polskiego akcentu w postaci rosnących obok siebie białych i czerwonych tulipanów! Oczywiście, na festiwalu mamy typowe dla tego typu przedsięwzięć atrakcje: diabelski młyn, punkty gastronomiczne, czy sklepik z pamiątkami. Jeśli zmęczymy się ciągłym chodzeniem od grządki do grządki, możemy wsiąść w ciuchcię ozdobioną kwiatowymi wzorami. Być może narażę się wszystkim dzieciom, jak powiem, że czekam na wrzesień, ale chyba jestem usprawiedliwiona.

Wiosna to wielobarwność, dlatego warto poznać hinduski festiwal *Holi*. Określa się go jako święto miłości oraz wiosennych kolorów i wypada w pełni księżyca na przełomie lutego i marca. Co czyni *Holi* tak wyjątkowym i uroczym? Jest to niezwykle czas, w którym nie istnieją żadne podziały, a wszelkie spory giną. Dobro zwycięża nad złem. Na ulicach panuje radość i życzliwość. Ludzie obsypują się kolorowymi proszkami, pozdrawiając siebie z czułością niezależnie od tego,



czy się znają, czy nie. Dowodem na taką bezpośredniość może być nagranie zrealizowane przez brytyjskie *BBC Earth*. Widać na nim, jak operatorzy uprzednio zabezpieczonych kamer „obrywają” od wszystkich uczestników *Holi* wielobarwnym pyłem. Nikt jednak nie ma im tego za złe. Wszyscy się cieszą i wspólne

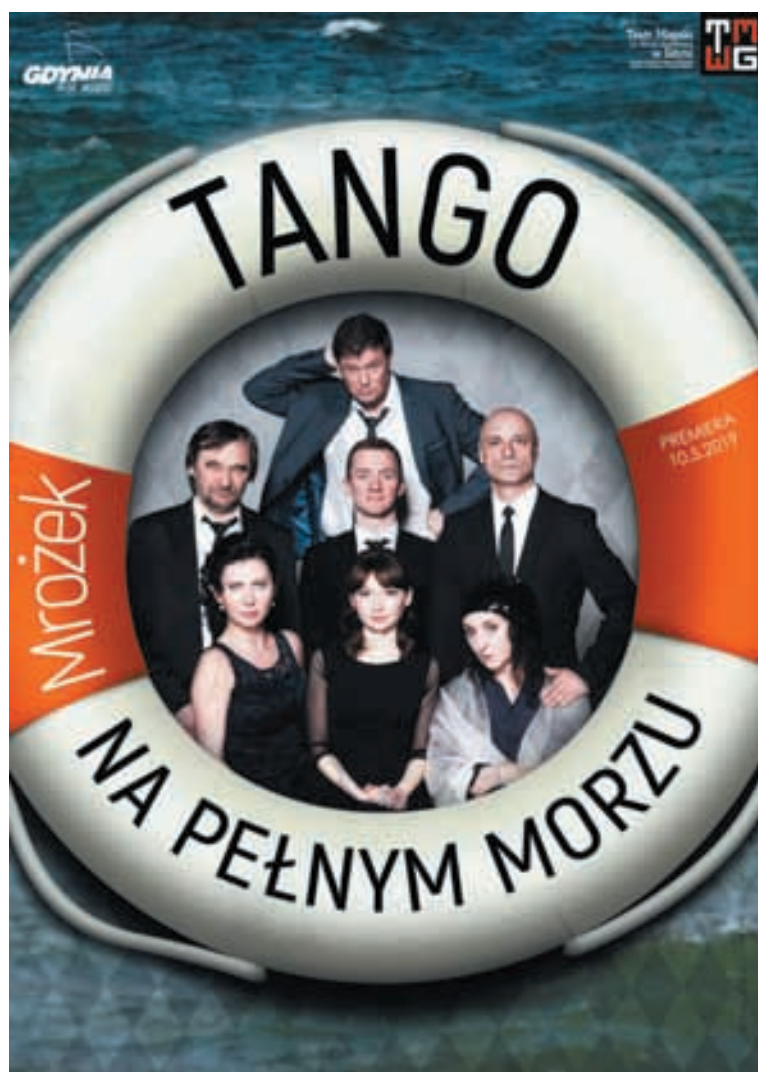
witają wiosnę. A jakby Państwo zareagowali, gdybyśmy na gdyńskich ulicach przywitali wiosnę na kolorowo?

Na koniec opowiem o szwajcarskiej tradycji *Sechseläuten*. Podczas gdy Polacy topią Marzannę, w Zurychu palą gigantycznego bałwana. Aby osiągnąć bardziej spektakularny efekt, jest on wy-

pchany materiałami wybuchowymi. Znani ze swojej dokładności Szwajcarzy zwracają uwagę na to, w jaki sposób pali się bałwan. Ich zdaniem, jeśli płomień osiągnie wysokość jego głowy, to w najbliższych miesiącach pogoda będzie ich rozpieszczać. Są też tacy, którzy twierdzą, że jeśli kukła wybuchnie

w przeciągu 10 minut, to lato będzie suche i słoneczne, jeśli zajmie jej to więcej czasu, należy zaopatrzyć się w parasole. Być może to wszystko brzmi groźnie, jednak jest to bardzo stara tradycja i z tego co wiem, dotychczas nikomu (poza bałwanem) nic się nie stało.

Katarzyna Małkowska



Urok dawnych miejsc

Idę chodnikiem. Jaskrawe słońce oświetla wszystko wokół i sprawia, że budynki wydają się ładniejsze, a trawa bardziej zielona. Mijam zadrzewiony park, urokliwy staw, parkingi, domy jednorodzinne i wieżowce z wielkiej płyty. Zastanawiam się, jak moja dzielnica wyglądała w 1933 roku, gdy przyłączono ją do Gdyni. Zastanawiam się, w jakim stopniu została zniszczona podczas II wojny światowej. Myślę, jak wyglądała w latach 60., jeszcze przed budową dużej liczby 4- i 10-piętrowych bloków. Ciekawi mnie, jak zmieniła się od upadku komunizmu, czyli od lat 90. Przecież sama budowa Centrum Rodzinnego Witawa, oddanego do użytku w 2003 roku, zupełnie zmieniła krajobraz i charakter dzielnicy. A to tylko jeden budynek.

Jednym z największych propagatorów historii Gdyni, jej dzielnic i mieszkańców był Kazimierz Małkowski (1933-2012), ichtiolog, andragog, przewodnik turystyczny, autor książek o naszym mieście. Kazimierz Małkowski był również założycielem Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w województwie gdańskim oraz Koła Starych Gdynian i Towarzystwa Miłośników Gdyni. Został uhonorowany m.in. Orderem Odro-

dzenia Polski oraz Medalem im. Eugeniusza Kwiatkowskiego. Obecnie jest patronem ulicy w Chwarznie-Wiczlinie.

Bardzo żałuję, że nigdy nie udało mi się porozmawiać z panem Kazimierzem, który przez wiele lat mieszkał na Witominie. W bibliotekach zostały jednak jego książki. To między innymi ich lektura zachęciła mnie do zainteresowania się historią miasta i dzielnicy, w której mieszkam.

W dzisiejszych czasach dostęp do różnych informacji jest na wyciągnięcie ręki. Coś, co jeszcze kilkanaście lat temu zajęłoby nam kilka godzin albo nawet kilka dni, dziś możemy sprawdzić w ciągu kilku minut na laptopie lub smartfonie. A jeśli chcemy poczuć zapach i kształt kilkudziesięcioletnich dokumentów, możemy udać się do jednego z archiwów państwowych albo do jednej z licznych bibliotek. Czytając stare teksty i oglądając stare zdjęcia, możemy przy odrobinie wyobraźni wchodzić do nieistniejących już budynków, spacerować po zupełnie innych niż dzisiaj ulicach, czuć wiatr we włosach w ówczesnych wózkach. Ale nic nie zastąpi rozmowy z drugim człowiekiem.

Michał Wilk

Stanisław Moniuszko – 200 – lecie urodzin polskiego kompozytora

Z okazji dwusetnej rocznicy śmierci kompozytora Sejm Rzeczypospolitej ustanowił rok 2019 Rokiem Stanisława Moniuszki.

Życie Stanisława Moniuszki przypadło na jeden z najcięższych dla Polski okresów historycznych. Urodził się w samym środku okresu pomiędzy upadkiem Napoleona a powstaniem listopadowym. Wychowywał się wśród ludzi, którzy byli prześlągnięci postępowymi myślami Oświecenia. Atmosfera domu rodzinnego i otoczenia wycisnęła piętno na jego charakterze, osobowości, poglądach i postawie artystycznej. Bardzo szybko opowiedział się po stronie społeczeństwa mieszczańskiego, z zapalem oddawał się poznawaniu i badaniu sztuki ludowej. To spowodowało, że wiernie towarzysząc narodowi polskiemu w jego ciężkich dziejach pomiędzy dwoma powstaniami, stał się jednym z tych, którzy wytyczali kierunek wyobraźni narodowej oraz umiłowanym przez naród polski twórcą muzycznym. Śledząc dzieje tego pracowitego, upływającego w trudnych warunkach, a przecież zwycięskiego żywota, trzeba pamiętać stale o ogólnej sytuacji historycznej, w jakiej przypadło mu żyć.

Przyszł na świat 5 maja 1819 roku w guberni mińskiej, która w tamtych czasach należała do Polski. Moniuszkowie zamieszkiwali w pierwszej połowie XIX wieku w dobrach należących wtedy do książąt Ogińskich, a które położone były w Mińszczyźnie (na terenie obecnej Litwy). Jego dziadek, ubogi szlachcic, z biegiem czasu dorabiając się na pożyczkach, dzierżawach, stał się właścicielem jednego z największych majątków na Litwie. Jego dzieci odziedziczyły po nim duże folwarki i pokaźne zasoby finansowe. W jednym z takich folwarków w Ubielu spędzał pierwsze lata życia mały Staś Moniuszko. Otaczała go nieco surowa, ale piękna przyroda. Ojciec jego, Czesław, był w czasie wojen napoleońskich adiutantem kilku z kolei marszałków. Rodzice Stasia na spotkania z krewnymi i przyjaciółmi zabierali go ze sobą. Na tych spotkaniach opowiadano o dramatycznych scenach wielkiej klęski napoleońskiej, dawnych zbrodniach, które popełniano, przedstawiano obrazki z życia i przywoływano wspomnienia. Ileż tajemniczości dla małego Stasia było w tych opowiadaniach, jak na przykład w opowieści o starym zegarze kurantowym, który nie nakręca-



Fot. Wikimedia

ny przez wiele lat, raptem zaczął grać. Fantazja dziecka dopisywała do tych opowieści nawet we śnie dźwięki owych kurantów. Chłopiec wymyślał się często na wieś, gdzie przysłuchiwał się licznym opowieściom chłopstwa, z zapamiętaniem słuchał tęsknych pieśni śpiewanych przez wracające z pola dziewczęta, przyglądał się różnym obrzędom ludowym. To wszystko w dojrzłym życiu znajdzie odzwierciedlenie w jego muzyce. Bo małego chłopca najwięcej porywała muzyka. Pierwszym przewodnikiem po świecie muzyki była matka obdarowana przez naturę pięknym głosem i dużą muzykalnością. Pięcioletni zaledwie chłopiec z wielkim zapalem pod kierunkiem matki uczył się gry na fortepianie. Gdy zasiadał do fortepianu, spod małych paluszków dziecka ożywały wrażenia, wykwiwały surowe, pełne bólesci motywy zasłyszane od chłopów. Mieszały się z mazurkami i krakowiakami nuconymi przez matkę czy ciotki, a nawet dało się słyszeć w tych jego improwizacjach ów tajemniczy ku-

rant. Gdy Stasiu miał osiem lat, rodzina przeniosła się do Warszawy. Przez ich dom przewijali się światli ludzie, którzy prowadzili rozmowy o historii Polski, uczyli Stasia miłości i szacunku do walki narodu polskiego o niepodległość. Staś nie chodził do szkół, uczył się w domu, przerabiał program szkolny i zdawał egzaminy w szkole pijarów. Nie zaniedbywano też jego lekcji muzyki. Ćwiczył grę na fortepianie, musiał opanować wiadomości teoretyczne. Wtedy też zetknął się po raz pierwszy z bliską z polską muzyką ludową i to w wersji najbardziej warszawskiej. Gdy rodzina powróciła w rodzinne strony, wrażliwy chłopak zawiózł w sobie mazurki, krakowiaki, piosenki sentymentalne i balladowe. Po kilku latach rodzina zamierza wrócić do Warszawy, jednak powstanie listopadowe, gniewny pomruk rewolucji, przemarsz wojsk, pacyfikacja okolic uniemożliwiają plany. W 1832 roku polskie gimnazjum w Mińsku, do którego uczęszcza Stanisław, zostało przekształcone na rosyj-

skie i zapewne dlatego rodzina uznaje, że chłopak ponownie będzie się uczył w domu. Odstaje od rówieśników, pochłania go czytanie, doskonale orientuje się w bieżących zagadnieniach nauki i sztuki, rozwija wyobraźnię. Nie zaniedbuje również muzyki. Już wie, że muzyka będzie główną, nieodwracalną drogą życiową. Po wiedzę muzyczną Moniuszko wyjeżdża do Niemiec, wioząc ze sobą pierwsze kompozycje. W dniach, kiedy Moniuszko przybywa do Berlina, ściągają tam również ludzie łaknący wiedzy. To stąd przecież brały początek wielkie myśli filozoficzne. Moniuszko uczy się muzyki w szkole przy teatrze operowym. W tych czasach nie było jeszcze szkolnictwa muzycznego w znaczeniu współczesnym. Poznaje tu wielki repertuar operowy, technikę dyrygowania, sposoby przygotowania dzieł muzycznych do wykonania. Dla młodzieńca przyzwyczajonego do samodzielnej nauki była to metoda przystępna i wygodna. To tu powstają jego „Pieśni Polskie”, które w słowie i tonie są bardzo polskie. Ale nie samą muzyką Stanisław żyje. W sierpniu 1840 roku w Wilnie odbywa się ceremonia jego zaślubin z wielką miłością, mieszcanką z Wilna, Aliną. Ta ceremonia otworzyła nowy, dojrzały etap życia Stanisława i Aliny. Moniuszko obejmuje posadę organisty w kościele św. Jana w Wilnie, jednocześnie dając lekcje muzyki. Z tych zajęć są kiepskie dochody, a w krótkim czasie rodzi się dwoje dzieci. Rodzina popada w długi. Dorywczo pisane operetki nie przynoszą spodziewanego przyrostu dochodu. Przez wiele lat mówiono o nim, że to organista, wileński samouk, bard zaściankowy. Natomiast duże zainteresowanie wzbudziły jego pieśni. Moniuszko zaczyna wydawać „Śpiewniki Polskie”, które ukazywały się co kilka lat w okresie pobytu Moniuszków w Wilnie. Były nawet kilkakrotne wznowienia tych pieśni. Społeczeństwo uwielbia balladę „Czaty” wg tekstu A. Mickiewicza. Któż i obecnie nie zna humorystycznej ballady „Dziad i baba” do słów J.I. Kraskiewskiego. Takich pieśni w okresie wileńskim napisał Moniuszko 150, a ulubionym autorem tekstów do muzyki był Adam Mickiewicz. Pieśni mają charakter narodowy, na wskroś polski, ludzki i wzruszający. Te pieśni to jego pierwszy triumf muzyczny. Latem 1847 roku Moniuszko udał się do Warszawy, aby wy-

stawić swoje pierwsze poważne dzieło, a mianowicie „Halkę”. Był pewien, że muzyka płynąca z głębi serca na tak aktualny temat, poruszy stolicę. Niestety, plan spełził na niczym. Warszawa odrzuciła operę. Dopiero dziesięć lat później premiera „Halki” w Warszawie stanie się niemal manifestacją narodową. Premiera w Nowy Rok 1858 przeszła wszelkie oczekiwania. Był to sukces pierwszej w pełnym tego słowa znaczeniu narodowej opery polskiej. Następną po „Halce” była opera „Flis”, której premiera była nowym sukcesem. Moniuszko był w doskonałej formie kompozytorskiej i z pasją odrabiał dziesięcioletnie zaległości. W ciągu następnego półtora roku napisał „Hrabinę”. Jednak bujny okres rozkwitu zakończył się prawie tak nagle, jak się zaczął. Jeszcze pisze jednoaktową operę „Verbum nobile” – słoneczną sielankę przeniesioną na scenę z życia szlacheckiego dworku. I na tym kończy się dobra passa Moniuszków. Rodzina się bardzo powiększyła, mają kilkoro dzieci, dochody bardzo kiepskie. W styczniu 1863 roku wybucha powstanie, olbrzymi, żywiołowy ruch rewolucyjny. Powstanie upada. I właśnie w tym czasie powstaje opera „Straszny dwór”. Nad całą operą unosi się gorący duch patriotyzmu. Owa cje publiczności po wykonaniu tego dzieła zmieniły się w manifestację. Wtedy zaniepokojone władze zawiesiły przedstawienie i „Straszny Dwór”, druga perła polskiej opery narodowej, zszedł z afisza na wiele lat. Ostatnie lata życia Moniuszki to tragiczna sprzeczność pomiędzy rzeczywistością pozycją kompozytora w sztuce narodowej a jego stanem wewnętrznym. Sztuka Moniuszki ogarnęła cały kraj, głęboko zapuściła korzenie w sercach Polaków. Jego muzyka była zaadresowana do prostych ludzi. Żaden polski kompozytor nie osiągnął tak szerokiego rozpowszechnienia się swych dzieł jak Moniuszko. Jego pogrzeb dnia 4 czerwca 1872 roku stał się jedną z największych manifestacji ludności Warszawy.

Wielka szkoda, że w obecnych czasach tak rzadko wystawiane są opery Stanisława Moniuszki. Bardzo dobrze się stało, że w repertuarze Opery Bałtyckiej w Gdańsku od grudnia 2015 roku możemy na bieżąco zobaczyć na wskroś polską operę „Straszny dwór” Stanisława Moniuszki.

Basia Mieczińska

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Albania - kraj gościnnych ludzi i silnej tradycji

Stolica tego górzystego kraju, Tirana, siedziba rządu i prezydenta, nie może pochwalić się zabytkami, natomiast zaskoczyła mnie szerokimi, przestronnymi bulwarami i licznymi skwerami.



Na każdym kroku czuć ducha nieżyjącego dyktatora Envera Hodży. Największy plac, którego nazwa pochodzi od XV-wiecznego bohatera narodowego Skandenberga, ma 20 tys. m², z kolei stojący tam jego okazały pomnik - 11m wysokości. Na placu mieści się również Narodowe Muzeum Historyczne, a po przeciwnej stronie meczet Ethem Beja. To tu w 1991 r. odbyła się 10 tysięczna demonstracja, która zapoczątkowała koniec reżimu Hodży. Przy placu znajduje się także Pałac Kultury, który miał być wzorowany na naszym warszawskim, ale rosyjski architekt wyjechał z planami i na pomoc Albańczykom przybyli fachowcy z Chin, którzy stworzyli architekturę nieco skromniejszą. Nieopodal placu, za rzeką Laną, stoi monumentalna, szklana piramida projektu córki Hodży. Miało to być kuriozalne mauzoleum ku czci dyktatora. Teraz popada ono w ruinę i służy młodzieży trenującej jazdę na rolkach. Wzdłuż rzeki rozciąga się dzielnica partyjnych notabli oraz willa Hodży, gdzie obecnie mieści się szkoła języków obcych. Ciche uliczki dzielnicy zamknięte były dla mieszkańców, służyły partyjnym działaczom i ich rodzinom. Główna oś miasta jest szerokim bulwarem z gmachem siedziby premiera Albanii. Pozostałości po reżimie Hodży to bunkry stojące w różnych dziwnych miejscach miasta. W samej Albanii jest ich ponoć około miliona. Niektóre z tych bunkrów pełnią dziś funkcję toalet.

Czterdzieści minut drogi od Tirany leży najstarsze, bo założone w VII w. miasto Durres, a obecnie największy port morski Albanii. O bogatej przeszłości

tego miejsca przekonujemy się, oglądając jego wspaniałe zabytki. Z czasów cesarza Hadriana zachował się olbrzymi amfiteatr, którego ruiny są wciśnięte między bloki mieszkalne. Amfiteatr ma 120 m obwodu i mieści 15 tys. widzów. Na niższych poziomach odkryto tunele dla gladiatorów i dzikich zwierząt. Walk zakazano w V w. n.e. U zbiegu ulic widać pozostałości rzymskich łaźni i forum. Miasto posiada też średniowieczne mury obronne (fortyfikacje weneckie).

Dalej nasza droga zwiedzania prowadziła do Krui (albański Kraków). Znajduje się tu stary bazar oraz muzeum Skandenberga. Warte zobaczenia jest Muzeum Etnograficzne mieszczące się w 250-letnim domu rodziny tureckiej. Kolejne miasto warte obejrzenia to Apollonia leżąca na dawnym szlaku Via Egnatia, łączącym rzymskie kolonie od Adriatyku do Bosforu. Miasto słynęło z targu niewolników. Założyli je Grecy w VI w. p.n.e. Ruiny odkryto w 1916 r. Wśród starych gajów oliwnych kryją się antyczne pozostałości oraz zespół świątyń z monastylem św. Marii z częściowo zachowanym ikonostasem i resztkami fresków. Ustawiono tu kilka antycznych posągów. Tu też znajduje się muzeum archeologiczne z przedmiotami odkopanymi na terenie Apollonii. Inne starożytne miasto to Byllis założone w IV w. p.n.e. Tutaj rozegrała się antyczna bitwa między Macedonią a Rzymem. Miasto okalała mur z sześcioma bramami. Tu znajdują się też ruiny trzynawowej katedry. Obszar ruin to 30 ha. Ówczes-



śnie to największe miasto tego rejonu. Było ono siedzibą królestwa Byllines i biło nawet własne monety. W czasach nowożytnych stało się ośrodkiem wczesnochrześcijańskim z katedrą z IV-V w. i pałacem biskupim. W 586 r. miasto zostało zrównane z ziemią przez plemiona słowiańskie. Obszar wykopalisk otwarty jest dla zwiedzających. Z kolei Porto Palermo to twierdza z cytadelą zwaną zamkiem Alego Paszy. Ali z murów cytadeli obserwował ukradkiem swoją żonę kąpiącą się nago. Warto zobaczyć też Gjirokaster, zwane miastem srebrnych dachów, które lśnią w słońcu, wyglądają przesłannie. Miasto leży w dolinie rzeki Drinos. Centralnym punktem jest górująca nad miastem cytadela zbudowana przez Turków osmańskich. Na terenie twierdzy znajduje się wieża zegarowa oraz mała cerkiew. W samym mieście zachował się też mały bazar oraz XVII-wieczny meczet. Gjirokaster to rodzinne miasto albańskiego przywódcy Envera Hodży.

Wybrzeże Albanii to nadmorskie kurorty, które obecnie mogłyby konkurować z włoskimi czy tureckimi. Jednym z nich na trasie wybrzeża jest Vlora, z luksusowymi hotelami i słonecznymi plażami. Tu przebiega granica między Adriatykiem i Morzem Jońskim. W mieście jest wiele bulwarów. Na niewielkim placu obok hotelu „Vlora” stoi 17-metrowy Pomnik Niepodległości





przedstawiający ojców państwowości albańskiej. Niedaleko od pomnika znajduje się meczet zbudowany w stylu tzw. baroku sułtańskiego.

Albania przez długie lata była odcięta od świata i według Amnesty International należała do jednego z najbardziej represyjnych państw. Albańczycy w większości to muzułmanie, ale są bardzo tolerancyjni i żyją w zgodzie z innymi mniejszościami, nie narzucając swojego wyznania. Kobiety w tym kraju nie noszą chust na głowie ani burek. Albańczycy są narodem pochodzenia indoeuropejskiego, potomkami Ilirów. Panują tu silne związki plemienne i zwyczajowe. Są to ludzie bardzo temperamentni. Prawo zwyczajowe Kanun, sformalizowane w XV w., jest do dziś przestrzegane. Kobiety, które chciały uniknąć aranżowanego małżeństwa, mogły stać się „mężczyznami” po to, żeby uchronić się od zemsty niedoszłego małżonka i zachować honor. Oczywiście musiały uzyskać zgodę plemienną. Inne z powodów przejścia przez nie roli mężczyzny to brak w rodzinie mężczyzn, ponieważ zginęli oni np. w wyniku chorób lub wojen. Kiedy rodzina potrzebowała męskiego wsparcia, zazwyczaj któraś z córek poświęcała się przyjąć na swoje barki „zmianę płci” nie w dosłownym tego słowa znaczeniu, ale upodabniając się do mężczyzny ubiorem, wyglądem i rolą, jaką powinien odegrać mężczyzna jako głowa rodziny. Nabywała prawa i przywileje przysługujące płci prze-

ciwnej. W Kanunie do dziś obowiązuje prawo krwawej zemsty, której podjąć się mogą tylko potomkowie. Wtedy z poczucia obowiązku kobiety przywdziewały męski strój i konsekwencje tego czynu brały na siebie. Zaprzysiężone dziewice – virgijneshe, bo o nich mowa, przez społeczność są traktowane bez cienia ironii. Niekiedy kobiety były przymuszane do tej roli. Złamanie przysięgi kończyło się utratą głowy, tak bowiem nakazywał system praw wynikający z organizacji klanowych. Tradycja ta nadal funkcjonuje na północy kraju.

Albania to kraj gościnnych ludzi, ale należy też pamiętać, że istnieje tu mafijność, z której korzysta rząd i na niektóre sprawy przyrzuca oko. Turysta jednak może czuć się bezpiecznie. To właśnie tutaj widać, jak bardzo życzliwi są Albańczycy, a pomoc turyście mają za punkt honoru. Jeżeli nie potrafią pomóc, to znajdą kogoś, kto na pewno pomoże.

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”.

Małgorzata Łaniewska



Majówka

Maj to jeden z najpiękniejszych miesięcy. Budząca się do życia przyroda zachęca do spacerów i przebywania na świeżym powietrzu. Maj to obfitość kwitnących roślin, słodko pachnących bzów, konwalii, białej czeremchy, piwonii, błękitnych niezapominajek, kolorowych tulipanów i kasztanowców.

Według legend właśnie w maju Bóg Ojciec stworzył świat. W dawnej Europie duch roślinności powracający na wiosnę miał swoje odzwierciedlenie w kulcie drzew. W Polsce odtwarzano ten rytuał za pomocą „maika”- drzewka ozdobianego kwiatami i wstążkami. Miało ono przynieść domowi błogosławieństwo i pomyślność. Zwyczaj chodzenia z zielonymi gałązkami i zbierania drobnych sum miał zapewnić przychylność i dobrodziejstwo losu. Czasownik „maić” znaczy zdobienie gałązkami i kwiatami domu. Nazwa miesiąca „maj” wywodzi się od rzymskiej bogini Mai - patronki płodności i odradzającej się na wiosnę przyrody. W Kościele Katolickim maj poświęcono Marii- matce Chrystusa, celebrując nabożeństwa ku jej czci. Wierni spotykają się nie tylko na nabożeństwach majowych w kościele, ale również przy kapliczkach i przydrożnych figurach, przynosząc ze sobą kwiaty i gałązki, by umaić miejsce kultu. Maj kojarzy się nie tylko z dostatkiem i zasobnością, skąd przysłowie „kto się w maju urodzi, dobrze mu się powodzi”, ale jest czasem odradzania się sił żywotnych człowieka i przyrody. Dlatego już od pierwszych dni maja ludzie chętnie spędzali wolny czas na świeżym powietrzu. W dawnej Polsce chętnie przenoszono spotkania towarzyskie na łono przyrody. W XIX wieku zwyczaj ten był popularny wśród szerokich rzesz społeczeństwa. Grano w krykieta, spacerowano w parkach i ogrodach. W Krakowie terenem spacerów były Planty i ogród Krzyżanowski, w Warszawie ogród Krasińskich, Saski i Łazienki. Popularne były koncerty orkiestr w kawiarniach, ogródkach i parkach. W niepodległej Polsce majówki łączyły się z obchodami 3 maja. W miastach organizowano uroczystości w intencji odzyskanej Ojczyzny, koncerty i imprezy sportowe, pochody i msze w kościołach. Brały w nich udział organizacje społeczne i patriotyczne, harcerze, Straż Pożarna. Był to początek sezonu letniego. Wyjeżdżano na letnisko do podwarszawskich miejscowości, budowano miasta- ogrody tak modne wówczas w całej Europie. W miejscowości Kolumny, położonej między Łodzią a Łaskiem, Janusz Szweyger utworzył z części swoich dóbr miasto- ogród. Były tam korty tenisowe, kąpieliska, miejsca do spacerów, kawiarnie na świeżym powietrzu. Budowano domy z werandami, w których odpoczywano popołudniami. Mniej zamożni mieszkańcy miast jeździli do okolicznych lasów, bawili się na ludowych zabawach i organizowali majówki. W Warszawie w niedziele odbywały się potańcówki przy moście Poniatowskiego i spędzano czas na kąpieliskach. Grillowanie nie było jeszcze wtedy tak rozpowszechnione. Moda na grillowane potrawy i spędzanie czasu w ogrodach z przyjaciółmi przywędrowała do Europy ze Stanów Zjednoczonych. Amerykanie przejęli ten sposób przygotowywania potraw od Indian, którzy z kości zwierząt robili prowizoryczne ruszty i piekli na nich mięso. W początkach lat 50. XX wieku, po wynalezieniu przenośnego grilla w kształcie kuli, można było wyjeżdżać za miasto i tam odpoczywać przy grillowaniu. W przedwojennej Gdyni już od maja zapelniały się pensjonaty i hoteliki. Dużą popularnością cieszyły się spacery nad morzem, tereny Orłowa i Polanki Redłowskiej. Dzisiaj przyzwyczailiśmy się do długich majowych weekendów, spędzając wolny czas na działkach, letniskach lub w mieście, uczestnicząc w pochodach 1-majowych, korzystając z bogatej oferty instytucji kultury. Warto się też wybrać do Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego i spędzić czas na świeżym powietrzu, obserwując odradzającą się przyrodę.

Jolanta Krause

10 RZECZY, KTÓRE BĘDZIEMY NOSIĆ WIOSNĄ I LATEM

Kaprysy atmosferyczne nauczyły nas, że nadejście wiosny nie jest gwarancją dobrej pogody. Ale to nic. Mamy również dobre wiadomości: **Oto nadchodzi ocieplenie.** Tak więc, jeśli w tej chwili masz na sobie kilkadziesiąt par rajstop i kilkanaście szalików okrywających szyję, możesz poświęcić kilkanaście minut na zastanowienie się, co powinna zawierać Twoja wiosenno - letnia szafa. Tym bardziej, że sezon zapowiada się upalnie. Popatrzmy, co powinno się w niej znaleźć.



Po pierwsze - słomkowe kapelusze z rondem XXL inspirowane nakryciem głowy wylansowanym w 2018 roku na Instagramie przez markę Jacquemus La Bomba.

Po drugie - praktyczne szorty, które odegrały wielką rolę w ubiegłym sezonie, a w tym roku mają być wąskie, w sam raz na MEVO. Niekiedy przypominają fasonem krótkie, rozszerzane spódniczki. Noszone mogą być nie tylko na plażę, ale z bluzką z długim rękawem, czy pod wiosennym trenczem lub żakiem.



Po trzecie - wąziutkie plisy, których pierwsze jaskółki pojawiły się rok wcześniej. W tym roku wydają się bardziej skomplikowane. Zdobia asymetryczne, olbrzymie kołnierze krótkich sukienek, przede wszystkim zaś widać je w spódnicach. Plisowane spódnice długie czy krótkie to hit sezonu!



Po czwarte - zamiast kwiatów wzory rozmyte przez farbowanie techniką tie - dye, czyli przez barwienie materiału zawiązywanego w węzły. Jesteście zaskoczone powrotem do lat 60? Niekoniecznie, ponieważ technika tie-dye pojawia się co jakiś czas i ma w sobie coś z ożywczego hippisowskiego luzu dobrego na porę spodziewanej kanikuły.



Po piąte - pełne fantazji buty na płaskim obcasie. Kontrastowo różne do tych noszonych w ubiegłym roku, czyli z wielocentymetrowej góry zjeżdżamy bliżej ziemi.



Po szóste - nieprzemakalne płaszcze i buty. Gdyby pogoda pokazała rogi, pamiętajcie, że oprócz bikini czy słonecznych okularów powinnyście zaopatrzyć się w okrycia przeciwdeszczowe.

Po siódme - orgia frędzli. Już jesienią powiało Dzi kim Zachodem, teraz frędzle są już wszędzie: zdobia torebki, kurtki i spódnice. Jak tak dalej pójdzie, kto wie, czy nie będziemy cieniować włosów, by zachować jednolity styl całości naszego wizerunku.



Po ósme - wracają ubrania w neonowych kolorach. Te - jak się wcześniej rzekło - wyłącznie dla odważnych.

Po dziewiąte - odrobina dworskiego luksusu. Bufiaste rękawki z poduszkami, dekolty a la królowa Elżbieta I Tudor, dwuczęściowe sukienki z baskinkami (zaznaczające talię, więc dla szczupłych), spódnice z wydłużonym tyłem (wpływy strefy flamenco), romantyczne buty z kokardami (zwrot ku modzie francuskiej burżuazji). I echo zeszłorocznych wzorów kwiatowych.



Po dziesiąte - (proszę się nie martwić tą rewolucją w Waszych szafach, już jesteśmy na finiszu!) cekiny. Czy kiedykolwiek nie były na topie? Teraz błyszczą, tworząc ogon komety wzdłuż rękawów, zdobia nawet spodnie. Są wszędzie. Gdybyście jednak były ich blaskiem nieco przestraszone, zawsze można je zamienić na wersję łagodniejszą - koraliki.



Na koniec: trzęsienie ziemi! Do tych ozdobionych cekinami kreacji możecie wzuć klapki na profilowanej podeszwie lub adidas w odpowiednim kolorze. W butach lakierowanych na płaskim obcasie będziecie się czuły komfortowo.

Czyż nie na tej kwestii powinien się zakończyć ów tekst? Zapisane powyżej słowa wyjaśniają však wszystko. Gdyby jednak któraś z Pań życzyła sobie mocniejszego akcentu, radzę wybrać to, co najbardziej podkreśli Wasz charakter. Ja stawiam na frędzle i bardzo wygodne buty. Na look amerykański. I z odrobiną krwi - bynajmniej nie angielskiej arystokracji - na kwadratowy, renesansowy dekol.

Sonia Langowska

ZDROWIE Z NATURY

Odnowa biologiczna organizmu drogą do dobrego zdrowia

VITAL 5 to witalność na piątkę! Cyfra 5 nie jest tu przypadkowa - to PIĘĆ ekstraktów odżywczych uznanych za żywność funkcjonalną, synergistycznie stymulującą zdrowie. To propozycja miesięcznej, kompleksowej odnowy biologicznej organizmu na poziomie komórkowym. Gdy komórka jest w dobrej kondycji, odpowiednio dożywiona, to tkanka jest zdrowsza, dalej - organ, aż wreszcie układ narządów, a na końcu cały skomplikowany organizm, czyli nasze laboratorium, w którym nieustająco zachodzą różnorodne reakcje biochemiczne.

Co składa się na VITAL 5 od producenta z 40-letnią tradycją (własna uprawa, plantacje, fabryki, opatentowana stabilizacja miąższu aloesu Aloe Barbadensis Miller, własne laboratoria z kontrolami jakości)?

4 litry czystego miąższu ALOESOWEGO - regeneracja układu pokarmowego, usuwanie toksyn, zwiększenie odporności.

L-ARGININA PLUS - najwyższej jakości arginina (aminokwas), zbawienna dla zdrowia układu sercowo - naczyniowego.

PROBIOTYK- 6 szczepów bakteryjnych dla prawidłowej flory bakteryjnej i ochrony przeciwgrzybiczej.

ARCTIC SEA - bogaty w kwasy omega 3 ze szlachetnych ryb poławianych w czystych wodach Morza Arktycznego (sardele, łososie, dorsze oraz olej z kalmarów).

DAILY - skarbnica witamin, minerałów z ekstraktów roślinnych wraz z LUTEINĄ i LIKOPENEM dla dożywienia organizmu oraz wzmocnienia OCZU!

Katalizatorem programu VITAL 5 - WITALNOŚĆ NA PIĄTKĘ jest najwyższej jakości MIĄŻSZ ALOESOWY - ręcznie wyfiletowany ze skórki (pozbawiony uczulającej emodyny i aloiny), będący podstawą regeneracji, dożywienia i odtrucia organizmu przy codziennym, systematycznym spożywaniu. Zdrowy, pełen energii organizm, to zdrowy przewód pokarmowy (począwszy od jamy ustnej, a skończywszy na jelicie grubym), z prawidłową pracą żołądka, odpowiednim pH, ochroną przed zakwaszeniem organizmu,

zdrowymi jelitami, odpowiadającymi w ponad 70 % za odporność, a nawet zdrową tarczycę.

ARGININA jest niezbędnym aminokwasem, który w świetle naczyń krwionośnych ulega przemianie w TLENEK AZOTU=NO. To za to odkrycie trzej naukowcy amerykańscy: Ferid Murad, Robert Furchgotten oraz Louis Ignarro otrzymali w 1988 roku nagrodę Nobla. Poświęcili badaniom ponad 20 lat. Udowodnili, że arginina w połączeniu z silnymi antyutleniaczami - bioflawonoidami z granatów, jagód, malin, jeżyn, mangostanu, ciemnych winogron, oraz w optymalnej dawce od 4-6 g dziennie - stanowi NATURALNY LEK (polecam książkę L. Ignarro „Nigdy więcej chorób serca”, traktującą szczegółowo o L-argininie. Jaka jest siła działania argininy? Ułatwia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych poprzez stymulowanie rozszerzania i rozprężania mięśni gładkich. Z wiekiem tętnice, żyły i kapilary tracą swoją elastyczność i zmniejsza się ich światło. Lepsze dokrwienie to dożywienie i dotlenienie



Liście aloesu

każdej komórki w organizmie. Arginina zapobiega udarom, zawałom serca, zakrzepicy, reguluje ciśnienie krwi, poprawia widzenie, utrzymuje naczynia krwionośne w „najwyższej czystości”. Na uwagę zasługuje L-ARGININA PLUS ze względu na naturalny skład wzmocniony ekstraktami roślinnymi o przeciwutleniającej sile oraz na dawkę terapeutyczno-profilaktyczną. Odkrywcą produktu i jego wyjątkowego działania w układzie sercowo-naczyniowym, noblista Ferid Murad, twierdzi, że „Tyle mamy lat, w jakim stanie są nasze naczynia krwionośne”. Różnica między zdrowiem a chorobą jest często funkcją poziomu tlenu azotu (NO) w organizmie.

Program kompleksowy VI-TAL 5 polecany jest dla całej rodziny, a zwłaszcza dla osób odczuwających spadek energii i sił witalnych. Program zawiera certyfikat od Międzynarodowej Rady Naukowej ds. Aloesu (IASC) oraz rekomendację od dr Ferida Murada - Noblisty.

Jako mikrobiolog, znawca aloesu barbadeńskiego oraz mama czterech synów polecam ten zestaw rodzinny VI-TAL 5 ze względu na wyjątkowy skład i dobór ekstraktów odżywczych. Zestaw działa holistycznie na cały organizm, wzmacniając zarówno cały układ pokarmowy, jak również sercowo-naczyniowy. Poczujemy przypływ energii, każda komórka naszego ciała dostanie zastrzyk witamin, minerałów, aminokwasów, bioflawonoidów, antyutleniaczy prosto z natury. Dodatkowo, zestaw przypomina nam o zwiększonej potrzebie wypijania czystej wody - zarówno aloes popijamy wodą, jak również argininę rozpuszczamy w wodzie.

Joanna Porada

Od Redakcji:

Zapraszamy na zajęcia „Zdrowie Seniora”, które Autorka, mgr mikrobiologii, konsultant naukowy d/s aloesu barbadeńskiego oraz żywności funkcjonalnej, prowadzi w czwartki o 9.30 w Fundacji FLY w Gdyni.

WYJAZD DEDYKOWANY SENIOROM
WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY
Cena zawiera wszelkie koszty:

przelot samolotem / przejazdy autokarem
zakwaterowanie
wyżywienie (śniadania i obiadykolacje)
wstępy do zwiedzanych obiektów
opiekę pilota z Fundacji
lokalnych przewodników
ubezpieczenie NNW i KL

Cena regularna 3.475 zł
Dla posiadaczy legitymacji
Fundacji FLY:

3.425 zł

CEZAREA – HAJFA – KANA – NAZARET
G. TABOR – G. BŁOGOSŁAWIEŃSTW – TABHA- KAFARNAUM
BETLEJEM – EIN KAREM – YAD VASHEM
JEROZOLIMA: G. OLIWNA – G. SYJON
WADI QELT- JERYCHO – MORZE MARTWE – QUMRAN – KACAR EL JAHUD – BETANIA
JEROZOLIMA: DROGA KRZYŻOWA

Ziemia Święta

8 DNI
TERMIN 06-13.11.2019

Nasi Drodzy Seniorzy

Słońce coraz bardziej zachęca nas do wychodzenia z domów. Nabieramy nowych sił, rośnie w nas aktywność i chęć doznania czegoś nowego. Fundacja FLY, która została utworzona po to, by poznawać Wasze pragnienia i dążyć do ich zaspokojenia, wychodzi do Was w roku bieżącym z propozycją prawie pięćdziesięciu wycieczek. Uwzględniają one w swych programach zainteresowania, potrzeby i możliwości osób starszych. Staramy się zapewniać im wysoki poziom organizacyjny i merytoryczny oraz pozyskiwać najlepszych przewodników. Zdecydowana większość wycieczek posiada już pełną obsadę. Na poniższych wyjazdach znajdziemy jeszcze pojedyncze wolne miejsca:

Wycieczki tygodniowe zagraniczne:

- **Sankt Petersburg (03-08. 09. 2019)** – to największy po Moskwie ośrodek gospodarczy, przemysłowy, kulturalny i naukowy w Rosji. Jest też niezwykle ważny pod względem turystycznym – co roku odwiedza go więcej turystów, niż stolicę Federacji. UNESCO ogłosiło go nawet ósmym, najbardziej atrakcyjnym turystycznie miastem świata. Przyczynił się do tego jeden z najwspanialszych zespołów urbanistycznych na Ziemi. Kilka lat przed panowaniem Piotra Wielkiego nikt nawet nie myślał o tym, że na tych mokradłach można wybudować jedno z bardziej okazałych miast Europy. Około roku 1700 car Piotr I wydał rozkaz wzniesienia twierdzy Pietropawłowskiej, a następnie przeniósł stolicę kraju z Moskwy do St. Petersburga. Rozwój Piotrogradu nastąpił za panowania kolejnych władców. W programie wycieczki: Sankt Petersburg (cerkiew i klasztor Smolny, Teatr Mariński, Wyspa Wasilewskiej, nabrzeże Uniwersyteckie i Pałacowe, Admiralicja, Sztab Generalny, pomnik Piotra I, Plac Sztuki, pomnik Puszkina, nocna wycieczka „Zwodzone Mosty”, Pałac Zimowy, krążownik Aurora, Plac i Sobór św. Izaaka, Newski Prospekt, katedra Kazańska, Sobór Zmartwychwstania Pańskiego, Twierdza Pietropawłowska z Soborem św. Piotra i Pawła, Sobór św. Mikołaja), Peterhof (letnia rezydencja Piotra I, jeden z najwspanialszych kompleksów pałacowo-parkowych na świecie), Carskie Sioło (unikatowy zespół pałacowo – parkowy Katarzyny Wielkiej), Pawłowsk (letni zespół pałacowo-parkowy cesarza Pawła I).



- **Gruzja (10-17. 09. 2019)** – choć jest krajem niewielkim, zadziwia swoją różnorodnością. Imponujące krajobrazy ze szczytami Kaukazu i zieloną doliną Trusco. Starochrześcijańskie świątynie i skalne miasteczka. Tętniące życiem kurorty nad Morzem Czarnym. Nowoczesna architektura w Tbilisi i Batumi. Do tego najstarsze tereny winiarskie na świecie. A to wszystko na powierzchni ponad 4 razy mniejszej od Polski. A do tego szarmanccy mężczyźni, piękne kobiety, legendarna gościnność i życzliwość, ginące tradycje, legendy, zaginione królestwa. W programie niezwyklej wycieczki: Kutaisi (jedno z najstarszych miast na świecie), klasztory Mtskheta i Gelati, Jaskinia Prometeusza, Batumi (czar-

nomorska perła), Barjomi (uzdrowisko), Gori (miasto Stalina), Wardzia i Uplistsikhe (skalne miasta), Kachetia (klasztor Bodbe), Signagi (miasto wiecznej miłości), Gruzjińska Droga Wojenna (przejazd wśród gór Wielkiego Kaukazu, twierdza Ananuri, cerkiew Gergeti), Tbilisi (cerkiew Metekhi, kolej linowa do twierdzy Narikala, łaźnie siarkowe, Bazylika Anczyschati), Mtskheta (monastyr z szatą Jezusa).

- **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 – przywołują na myśl włoską Toskanię. Wszystko to znajdziemy na czeskich Morawach. Po pierwsze – znacznie bliżej, po drugie – taniej. Można tu zagubić się w płątaniu wąskich uliczek uroczych starówek, potem rozkoszować się smakiem lokalnego wina. W programie wycieczki: Brno (gród i twierdza, katedra), Mikulov (jedno z piękniejszych czeskich miasteczek), Znojmo (romańska rotunda, katedra, starówka z ratuszem, zamek, udział w święcie wina, degustacja wina w winnicy), Lednice – Valnice (zespół pałacowo parkowy – na liście UNESCO), Straznice (skansen), Olumuniec (z kolumną na liście UNESCO), Petrov – Plze (urokliwe winiarskie piwniczki). Zwiedzimy też jedno z piękniejszych miast świata – Wiedeń (Kahlenberg, opera, uniwersytet, parlament, Hofburg, katedra św. Szczepana).

- **Lwów i okolice (22-28. 09. 2019)** – dla nas dzisiaj Lwów jest bramą na Wschód, interesującym miejscem styku kultur, ale także miastem sentymentów i napotykaną co krok przeszłości. W okolicy znajdują się dawne posiadłości polskich królów i magnatów, a również zagubione, często zniszczone, polskie cmentarze, na których leżą nasi przodkowie. To właśnie stąd pochodzą nasze rodziny, które po II wojnie światowej zostały przesiedlone na Ziemię Zachodnią. W programie wycieczki: Lwów (cerkiew: św. Mikołaja, św. Paraskiewy Piatnicy, św. Olgi-Elżbiety, Uspeńska, kościoły: Maryi Śnieżnej, Dominikanów i Jezuitów, klasztory: Benedyktynki i Bernardynów, katedry: św. Jura, Wniebowzięcia NMP, Ormiańska, Preobrażeńską i Uspeńską, najstarsze uczelnie miasta, mury obronne, fortyfikacje, Arsenał Królewski, Arsenał miejski, Baszta Prochowa, Rynek, Prospekt Swobody, Teatr Opery i Baletu, Cmentarze Łyczakowski i Orląt), zamki „Złotej Podkowy” (Olecko – miejsce urodzin Jana III Sobieskiego, klasztor Kapucynów, Podhorcie – rezydencja rodów Koniecpolskich, Rzewuskich, Sanguszków, Złoczów – zamkowy kompleks Jana III Sobieskiego), Żółkiew (dawna rezydencja Żółkiewskich i Sobieskich: zamek, fara – z nagrobkami, cerkiew OO Bazylianów, kościół OO Dominikanów, synagoga, Rynek, bramy i mury obronne), Drohobycz (katedra, cerkiew, rynek, dom rodzinny Bruno Szulca), Truskawiec (słynne uzdrowisko), Sambor (starówka), Rudki (kaplica rodowa Fredrów), Poczajów (prawosławne centrum kultury maryjnego), Krzemieniec (Muzeum Słowackiego).

- **Ziemia Święta (06 – 13. 11. 2019)** – Betlejem, Nazaret, Kana Galilejska, Kafarnaum, Jerozolima – miejsca znane z Ewangelii, niejednokrotnie przywoływane podczas liturgii czy katechez. Piękne starożytne miasta o bogatej historii. Ale przede wszystkim – miasta święte, leżące na Ziemi Świętej. To właśnie na tym skrawku ziemi żył i nauczał Jezus, to tutaj On się narodził, tu mieszkał, i tutaj dokonało się misterium Paschy – Jego męka, śmierć i zmartwychwstanie. To przede wszystkim sprawia, że każdego roku niezliczone rzesze ludzi przybywają do tych miejsc. Pragną być tam, gdzie żył Jezus, by iść Jego śladami, by chodzić drogami, którymi On chadzał oraz patrzeć na miejsca, na które On patrzył. Aby lepiej zrozumieć zdarzenia, które opisuje Pismo Święte, aby móc je sobie lepiej wyobrazić i umiejscowić, aby pogłębić swoją wiarę – należy koniecznie wybrać się do Ziemi Świętej.



Wycieczki tygodniowe krajowe:

- **Wyżyna Lubelska i Polesie (23-29. 06. 2019)** – wycieczka obejmuje Wyżynę Lubelską – atrakcyjny, pofałdowany teren, pocięty wąwozami i dolinami rzecznyymi, dobrze zagospodarowany pod względem turystycznym, a także Polesie Lubelskie – mniej znane, z licznymi bagnami, na terenie którego utworzono Poleski Park Narodowy. Region ten zachwyca pięknem świetnie zachowanych zabytków, dziewiczą przyrodą, a także spokojem leniwie toczącego się życia. W programie znajdzie się stary Lublin (starówka, archikatedra, zamek z Kaplicą Trójcy Świętej), Nałęczów (uzdrowisko), Puławy (park Czartoryskich), Kazimierz Dolny i Janowiec (ruiny zamku), Kozłówka (siedziba Zamojskich), Włodawa (Muzeum Synagogalne), Jabłeczna (Monaster Prawosławny), Kodeń (sanktuarium, cerkiew neounicka), Poleski Park Narodowy (żółwie błotne, rosiczka).

- **Ziemia Tarnowska (28. 07. – 03. 08. 2019)** – Region Tarnowski poznamy, podążając szlakiem zamków, sanktuariów, licznie zachowanych tutaj drewnianych kościołków, cmentarzy wojskowych z okresu I wojny światowej, zabytków kultury żydowskiej. W programie znajdzie się Tarnów (największy po Krakowie kompleks zabytkowy w południo-

wej Polsce), Kopalnia Soli w Bochni, Żalipie (malowana wieś), Wiślicz i Dębno (zamki), Lipnica Murowana (kościół na liście UNESCO), Kąsna Dolna (dworek Paderewskiego), Koryznówka (dom Matejki), Wierzchosławice (dom Witosa), Ciężkowice (miasto i rezerwat).

- **Suwalszczyzna i Wilno (05. – 11. 08. 2019)** – kraina jak z baśni – tym hasłem reklamuje się powiat suwalski. Warto się przekonać, że wiele jest w tym prawdy. Można powiedzieć, że Suwalszczyzna to Polska w wersji mini. Jeziora, doliny, wzgórza, rozległe równiny – wszystko to skupione na niewielkim obszarze. Kraina ta ukształtowała się kulturowo w XV wieku, po rozbiciu przez Krzyżaków i Polaków plemion Jaćwingów – pierwotnych mieszkańców tej ziemi. W programie znajdzie się Augustów z Kanałem Augustowskim, Suwałki (cmentarze różnych wyznań, ratusz, XIX-wieczne kamieniczki), Wigry (zespół poklasztorny Kamedułów), Sejny (Bazylika Mniejsza, klasztor poddominikański, Biała Synagoga, kapliczki św. Agaty), Puńsk (stolica polskich Litwinów), Stańczyki (zabytkowe mosty), Jezioro Hańcza (najgłębsze w Polsce), Góra Cisowa (piękna panorama), Szeszup (zespół jezior). Swoistą atrakcją będzie **jednodniowa wizyta w Wilnie** (krótka podróż - Stare Miasto, Cmentarz na Rosie i...) i Trokach (Zamek Wielkich Książąt Litewskich, kuchnia Karaimów).

- **Zamojskie i Roztocze (18 – 24. 08. 2019)** – Roztocze to wyjątkowy w skali kraju klimat i atmosfera. Przebogate w piękne krajobrazy, urokliwe ustronia i odludzia. Nieskażone przez przemysł czyste rzeki, lasy i powietrze sprzyjają turystyce i wypoczynkowi. To również miejsce z bogatą historią i perełkami kultury. Warto tu uciec, by się zresetować i jednocześnie poczuć smak dawnej Polski, która zanika. W programie wycieczki znajdzie się m. in.: Krasnobród (sanktuarium, muzeum, skansen), Szlak Szumów nad Tanwią (wodospady), Kredowe Podziemia i zabytki Chelma, Hrubieszów (miasto Bolesława Prusa, Stanisława Staszica i Wiktora Zina), Tomaszów Lubelski, Zamość (na liście UNESCO), Zwierzyniec (siedziba RPN), Szczepleszyn (miasto trzech kultur), olejarnia w Łabuni, regionalna kuchnia.

Wycieczki jednodniowe dofinansowane przez miasto Gdynię:

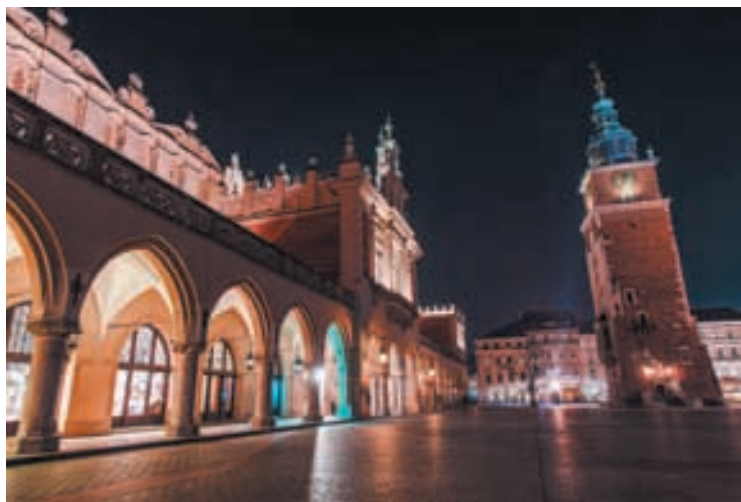
- **Wzdłuż Krowiego Ogona - a może Helskiej Kosy? (31 lipca – środa)** – Półwysep Helski to przepiękna przyroda i krajobrazy nadmorskie, a także kultura kaszubska, tradycja żeglarska, obyczaje „ludzi morza”, których głównym zajęciem było rybołówstwo. W programie wycieczki: Sanktuarium Maryjne w Swarzewie (Kaszubska Częstochowa), Mierzeja Helska (Jurata), Hel (obelisk „Początek Polski”, Park Wydmowy, latarnia morska, Muzeum Rybołówstwa, Fokarium).

- **W poszukiwaniu platynowego pierścienia (4 września – środa)** – wycieczka prowadzi do miejsc ważnych z punktu widzenia historii. To tutaj (ponad 4 tys. lat temu) zrodziła się kultura rzućewska, dominująca na terenie północnej Polski. W okresie piastowskim funkcjonował tu drewniany gród. W XVII wieku działał pierwszy polski port wojenny. W 1920 roku odbyły się „zaślubiny z morzem”, co było symbolicznym aktem powrotu fragmentu wybrzeża do Polski. W programie wycieczki: Osada Łowców Fok i Zamek w Rzućewie, Muzeum Ziemi Puckiej i Pracownia Szkła Artystycznego w Pucku, Osada Słowiańska w Sławutowie – prezentacja średniowiecznych rzemiosł, ognisko z kiebasami.

Rozpoczynamy zapisy na następujące wycieczki:

- **W największym sadzie Europy (27 - 29. 09. 2019)** – zapraszamy do zwiedzenia wyjątkowego rejonu Grójecko – Warckiego, największego obszaru sadowniczego w Europie. Stąd pochodzi 35% krajowej produkcji jabłek, które należą do najsmaczniejszych i najzdrowszych na świecie. Tu wszystko podporządkowane jest produkcji owoców, stąd w czasie podróży, przez dziesiątki kilometrów, ulegać będziemy urokowi monumentalnych i różnobarwnych sadów. Kilka interesujących miejsc zwiedzimy również na trasie dojazdowej i powrotnej. W programie wycieczki: Łowicz (muzeum, katedra), Arkadia i Nieborów (miejsca związane z Radziwiłłami), Warka (muzeum, park, rynek, browar z degustacją), gospodarstwa sadownicze w Starej Warce i Wichradzu, Płock (katedra – największa nekropolia Piastów, Zamek Książąt Mazowieckich, Dom Broniewskiego, Stary Rynek, Szkoła Małachowianka - najstarsza szkoła średnia w Polsce), punkty widokowe.

- **Kraków (15–19. 10. 2019)** – Kraków posiada bogatą, wielowiekową historię. Z jego początkiem wiążą się legendy, później było to miasto książęce, królewskie, któremu dobrobyt zapewniały rzesze kupców i rzemieślników, a artyści i naukowcy przyczynili się do rozwoju kultury i sztuki. Miasto przez wiele wieków było stolicą Polski. Wraz z kopalnią soli w Wieliczce, w roku 1978, znalazł się na pierwszej Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. W programie wycieczki: Pitawa Krakowska (słynne krakowskie przestępstwa), Stare Miasto (m. in. Barbakan, Rynek Główny, Bazylika Mariacka, Sukiennice, Uniwersytet Jagielloński), Podziemia Rynku, Kazimierz (Stara Synagoga, Synagoga Izaaka, Synagoga Remuh, cmentarz żydowski, mykwa, rzeźnia rytualna), kościół na Skałce, kościół św. Franciszka, Wzgórze Wawelskie (komnaty królewskie, groby, Dzwon Zygmunta), Galeria Sztuki w Sukiennicach, przedstawienie w krakowskim teatrze, opactwo Benedyktynów w Tyńcu, Kopalnia Soli w Wieliczce, Sanktuarium Miłosierdzia Bożego i św. Jana Pawła II.



Informacje i zapisy w biurze Fundacji FLY, ul. Świętojańska 36/2. Zapraszamy!

Roman Mroczkowski
specjalista ds. turystyki

Wędrując z Fundacją FLY

Serdecznie zapraszamy Seniorów na wycieczki tygodniowe krajowe i zagraniczne:

Zamojskie i Roztocze – 18-24.08.2019
Ziemia Tarnowska – 28.07-03.08.2019
Wyżyna lubelska i Polesie – 23-29.06.2019
Ziemia Święta – 06-13.11.2019
Gruzja – 10-17.09.2019
Czeskie Morawy i Wiedeń – 12-17.09.2019
Lwów i okolice 22-28.09.2019
Sankt Petersburg – 03-08.09.2019

Informacja i zapisy: Fundacja FLY w Gdyni ul. Świętojańska 36/2, tel. 693 996 088, 517 383 828, e-mail: biuro@fundacjaflly.pl, www.fundacjaflly.pl

Wycieczki jednodniowe

Fundacja FLY zaprasza seniorów na wycieczki jednodniowe – współfinansowane z budżetu Miasta Gdyni.

W poszukiwaniu platynowego pierścienia
Wzdłuż krowiego ogona - a może helskiej kosy?

Weekendowe

Kraków 15-19.10.2019

Warka – W największym sadzie 27-29.09.2019

Wolontariusze poszukiwani

Fundacja FLY (ul. Świętojańska 36/2, Gdynia) poszukuje wolontariuszy do prowadzenia zajęć w ramach UTW w semestrze jesienno-zimowym roku akademickiego 2019/2020. 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@fundacjaflly.pl lub do biura Fundacji ul. Świętojańska 36/2.

Pomoc w nauce dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin.

Fundacja FLY ogłasza nabór do Klubu Młodzieżowego, którego celem jest wyrównywanie szans edukacyjnych gdyńskiej młodzieży z niezamożnych 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@fundacjaflly.pl lub w biurze fundacji (Świętojańska 36/2).

„Gdyński IKS” wydaje:

Fundacja FLY



ISSN 2353-2157
ul. Świętojańska 36/2,
81-372 Gdynia
tel. 693-99-60-88, 517-38-38-28
redakcja@gdynskiiks.pl
Nakład 10.000 egz.

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Radosław Daruk, Maria Gromadzka,
Jolanta Krause, Małgorzata Łaniewska,
Irena Majkowska,
Katarzyna Małkowska,
Barbara Miecińska, Roman
Mroczkowski,
Sonia Watras-Langowska, Michał Wilk

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Maria Gromadzka

Edycja:
Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk
promocja@fundacjaflly.pl

Grafika: Łukasz Bieszke,
Radosław Daruk

Skład: ALFA SKŁAD Łukasz Bieszke,
biuro@alfasklad.com.pl

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

IKS W KUCHNI

Faszerowany filet z kurczaka z sosem musztardowo – paprykowym



Początek maja to idealna okazja na spędzenie czasu z rodziną i znajomymi. Grill lub piknik z pysznymi potrawami to udana majówka! Oto przepisy na pyszne dania!

Składniki

- * 4 filety z kurczaka (każdy po ok. 150 g)
- * 2 kulki sera mozzarella
- * 3-4 pomidory suszone z oliwy
- * olej
- * świeża bazylia i rozmaryn
- * sól, pieprz do smaku
- * sos musztardowo-paprykowy

Przygotowanie:

Fileta z kurczaka rozciąć tak, aby powstała kieszonka. Do środka włożyć połowę kulki mozzarelli, pokrojone w paseczki suszone pomidory oraz posiekane zioła. Doprawić do smaku solą, pieprzem i spiąć szpatułką do szaszłyków. Tak przygotowane filety wysmarować odrobiną oleju i grillować na ruszcie z obu stron po ok. 10 min. Podawać z pikantnym sosem musztardowo-paprykowym. Smacznego!

Dorota Kitowska

Muffinki z malinami



To najprostszy wypiek pod słońcem. Do ich przygotowania nie potrzebny jest mikser, tylko łyżka do wymieszania składników. Zaletą tego typu babeczek jest czas przygotowania. Robi się je w tempie iście ekspresowym. Później wystarczy przełożyć jedynie ciasto do foremek i za kilkadziesiąt minut mamy gotowy deser.

Składniki (na około 12-14 sztuk):

- * 2 szklanki mąki pszennej
- * 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- * pół łyżeczki sody oczyszczonej
- * 3/4 szklanki cukru
- * 1 szklanka mleka
- * 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- * 2 jajka
- * 4 łyżki oleju
- * pół opakowania malin

Przygotowanie:

W jednej misce umieszczamy mąkę, proszek, sodę, cukier i mieszamy. W drugiej mleko, ekstrakt, jajka i olej i też składniki mieszamy do połączenia. Składniki mokre dodajemy do suchych, mieszamy łyżką do połączenia. Wsypujemy maliny, delikatnie mieszamy (ja odkładam kilka malin do dekoracji wierzchu muffinek). Ciasto przelewamy do foremek wyłożonych papilotkami (lub foremek silikonowych, nie ma potrzeby smarowania ich tłuszczem) na 3/4 wysokości (muffinki urosną). Na wierzchu układamy po 2-3 maliny. Pieczemy przez 20-25 minut w temp. 180 stopni. Upieczone muffinki studzimy na metalowej kratce. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem. Smacznego!

Dorota Kitowska

WYJAZD DEDYKOWANY SENIOROM

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Cena zawiera wszelkie koszty:

przelot samolotem / przejazdy autokarem
zakwaterowanie
wyżywienie (śniadania i obiadyokolacje)
wstępy do zwiedzanych obiektów
opiekę pilota z Fundacji
lokalnych przewodników
ubezpieczenie NNW i KL

Cena regularna 3.550 zł
Dla posiadaczy legitymacji
Fundacji FLY:

3.500 zł

KUTAI SI – KLASZTOR MOCAMETA – KLASZTOR GELATI – JASKINIA
PROMETEUSZA – BATUMI – BORJOMI – WARDZIA – GORI – UPLISTSIKHE
– KACHETIA – SIGNAGI „MIASTO WIECZNEJ MIŁOŚCI” – GRUZIŃSKA
DROGA WOJENNA – CERKIEW METEKHI

Gruzja

8 DNI

TERMIN 10-17.09.2019