



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 84, styczeń 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

PRZECHOROWAŁEM COVID-19 I CO DALEJ?



Epidemia SARS-CoV-2 trwa i wiele wskazuje, że tak szybko się nie skończy. Jak podaje WHO, koronawirusy to duża rodzina wirusów, które prowadzą do różnorodnych chorób, począwszy od klasycznego przeziębienia, poprzez poważniejsze choroby jak zespół oddechowy, czy ciężka niewydolność oddechowa (SARS). W Polsce na 06.01.2021, zachorowało już **1 344 763**, a wyzdrowiało **1 087 744**.

Patrycja Górczna
Centrum Rehabilitacji
przy Fundacji Fly

Nowe promocje na Nowy Rok

***ze sklepem charytatywnym
„Z głębokiej szuflady”!***

NIE WIESZ CO
ZROBIĆ Z PRZEDMIOTAMI,
KTÓRE PRZESKADZAJĄ
CI W DOMU?
PRZYNIEŚ JE
DO NAS – DAMY IM
DRUGIE ŻYCIE!

Styczniowe rabaty na dobry początek roku:

4.01-10.01

– wszystkie jeansy po **3 zł/sztuka**;

11.01-17.01

– biżuteria z **50% rabatem**;

18.01-24.01

– wszystkie torebki **-50%**;

25.01-31.01

– damskie buty na obcasach
i sukienki **za połowę ceny**.



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

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

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

W PRAWO

Przedawnienie podatku

Już na wstępie należy zaznaczyć, że tytuł artykułu jest nieprecyzyjny i zawiera w sobie dwa zasadnicze elementy związane z problematyką dawności w prawie podatkowym.

Otóż w pierwszym rzędzie mamy w prawie podatkowym do czynienia z przedawnieniem prawa do wydania decyzji podatkowej. I tak zobowiązanie podatkowe nie powstaje, jeżeli decyzja ustalająca to zobowiązanie została doręczona po upływie 3 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym powstał obowiązek podatkowy. Jeżeli natomiast podatnik nie złożył deklaracji w terminie przewidzianym w przepisach prawa podatkowego, w złożonej deklaracji nie ujawnił wszystkich danych niezbędnych do ustalenia wysokości zobowiązania podatkowego, zobowiązanie podatkowe, o którym mowa wyżej, nie powstaje, pod warunkiem że decyzja ustalająca wysokość tego zobowiązania została doręczona po upływie 5 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym powstał obowiązek podatkowy.

darzowego, w którym powstał obowiązek podatkowy.

Zobowiązanie podatkowe w podatku od towarów i usług nie powstaje, jeżeli decyzja ustalająca to zobowiązanie została doręczona po upływie 5 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym powstał obowiązek podatkowy. Natomiast zobowiązanie podatkowe z tytułu opodatkowania przychodów niezajmujących pokrycia w ujawnionych źródłach lub pochodzących ze źródeł nieujawnionych nie powstaje, jeżeli decyzja ustalająca to zobowiązanie została doręczona po upływie 5 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym powstał obowiązek podatkowy w tym zakresie. Bieg terminu przedawnienia zawiesza się, jeżeli wydanie decyzji jest uzależnione od rozstrzygnięcia zagadnienia wstępnego przez inny organ lub sąd. Zawieszenie biegu terminu przedawnienia trwa do dnia, w którym decyzja innego organu stała się ostateczna lub orzeczenie sądu uprawomocniło się, nie dłużej jednak niż przez 2 lata.

Inną problematyką jest zagadnienie polegające na przedawnieniu zobowiązania podatkowego. W tym wypadku zobowiązanie podatkowe przedawnia się z upływem 5 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym upłynął termin płatności podatku. Bieg terminu przedawnienia nie rozpoczyna się, a rozpoczęty ulega zawieszeniu od dnia wydania decyzji o odroczeniu płatności do dnia terminu płatności odroczonego podatku lub zaległości podatkowej, ostatniej raty podatku lub ostatniej raty zaległości podatkowej albo od dnia wejścia w życie rozporządzenia w sprawie przedłużenia terminu płatności podatku, wydanego przez ministra właściwego do spraw finansów publicznych, do dnia upływu przedłużonego terminu. Bieg terminu przedawnienia przerywa ogłoszenie upadłości. Po przerwaniu biegu terminu przedawnienia, biegnie on na nowo od dnia następującego po dniu uprawomocnienia się postanowienia o zakończeniu lub umorzeniu postępowania upadłościowego.

Jeżeli ogłoszenie upadłości nastąpiło przed rozpoczęciem biegu terminu przedawnienia, bieg terminu przedawnienia rozpoczyna się od dnia następującego po dniu uprawomocnienia się postanowienia o zakończeniu lub umorzeniu postępowania upadłościowego. Bieg terminu przedawnienia zostaje przerwany wskutek zastosowania środka egzekucyjnego, o którym podatnik został zawiadomiony. Po przerwaniu biegu terminu przedawnienia, biegnie on na nowo od dnia następującego po dniu, w którym zastosowano środek egzekucyjny.

Bieg terminu przedawnienia zobowiązania podatkowego nie rozpoczyna się, a rozpoczęty ulega zawieszeniu, z dniem wszczęcia postępowania w sprawie o przestępstwo skarbowe lub wykroczenie skarbowe, o którym podatnik został zawiadomiony, jeżeli podejrzenie popełnienia przestępstwa lub wykroczenia wiąże się z niewykonaniem tego zobowiązania albo wniesienia skargi do sądu administracyjnego na decyzję dotyczącą tego zobowiązania albo wniesienia

żądania ustalenia przez sąd powszechny istnienia lub nieistnienia stosunku prawnego lub prawa albo doręczenia postanowienia o przyjęciu zabezpieczenia lub doręczenia zarządzenia zabezpieczenia w trybie przepisów o postępowaniu egzekucyjnym w administracji.

Bieg terminu przedawnienia rozpoczyna się, a po zawieszeniu biegnie dalej, od dnia następującego po dniu prawomocnego zakończenia postępowania w sprawie o przestępstwo skarbowe lub wykroczenie skarbowe albo doręczenia organowi podatkowemu odpisu orzeczenia sądu administracyjnego, ze stwierdzeniem jego prawomocności albo uprawomocnienia się orzeczenia sądu powszechnego w sprawie ustalenia istnienia lub nieistnienia stosunku prawnego lub prawa albo wygaśnięcia decyzji o zabezpieczeniu albo zakończenia postępowania zabezpieczającego w trybie przepisów o postępowaniu egzekucyjnym w administracji.

Nie ulegają przedawnieniu zobowiązania podatkowe zabezpieczone hipoteką lub zastawem skarbowym, jednakże po upływie terminu przedawnienia, zobowiązania te mogą być egzekwowane tylko z przedmiotu hipoteki lub zastawu.

adw. Tomasz A. Zienowicz

#SZCZEPIMYSIE

JAKIE GRUPY BĘDĄ SZCZEPIONE W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI?



**PRACOWNICY
SŁUŻBY ZDROWIA**



**MIESZKAŃCY DPS
I PACJENCI ZOL**



**OSOBY STARSZE
POW. 60 R.Ż.**



**SŁUŻBY PRACUJĄCE
PRZY COVID-19
(POLICJA, WOJSKO)**

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Finał konkursu

Dziękujemy za przysłane do nas zgłoszenia konkursowe. Miło nam ogłosić, że zwycięzcą konkursu Fundacji Fly „Marzenia do spełnienia” został Pan Czesław Aleksak. Wyłonienie jednej osoby to prawdziwe wyzwanie, ale tekst Pana Czesława wydał się nam najbardziej kreatywny ze względu na formę i wartość merytoryczną skłaniającą do refleksji. To jedyne zgłoszenie prezentowane jako wywiad - dialog na temat aktualny i ostatnio bardzo dzielący nasze społeczeństwo. Nasz finalista otrzymuje nagrodę: Voucher do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly o wartości 100zł, wygodny plecak na miejskie wycieczki wypełniony niespodziankami oraz publikację tekstu na łamach naszych mediów. Gratulujemy!



foto: STYKÓWKA S. Tomaszewska



foto: STYKÓWKA S. Tomaszewska



foto: STYKÓWKA S. Tomaszewska

Ani marzenia do spełnienia - relacja ze spotkania

Siedząc dziś na ławce przystanku autobusowego, zauważyłem znajomą działkowiczkę.

- Halo, przepraszam, czy to pani Ania? Trudno rozpoznać panią pod maską.

- Tak, to ja. Za to pana pod przyłbicą widać wyraźnie. Nic się pan nie zmienił.

- Przez te wirusowe zakłócenia nie widzieliśmy się kilka miesięcy. Cieszę się, że widzę panią na tym przystanku autobusowym zdrową i chyba pełną wigoru.

- Ano, ominęło mnie wirusowe nieszczęście. Na działce bywałam rzadko. A dziś skorzystałam z dobrej pogody, żeby zabezpieczyć na zimę ciagi wodne.

- Jutro dzień Mikołaja. On dziśszego wieczoru czasem przychodzi i do dorosłych. O czym pani marzy na dziś, czy już na Nowy Rok?

- Daj pan spokój. Mikołaj by tej liście nie sprostął.

- Naprawdę? Ciekawość męska mnie zżera, co też pani Anna chciałaby pięknego albo sensownego dostać, czy też może doświadczyć?

- A co, choć kobietą jestem ciut podstarzała, ale widząc, czując i potrzebującą normalności.

- To według pani jest nienormalnie?

- No pewnie. Wstyd i *gańba*, jak się mawia na Śląsku, żeby kobiety po 102 latach od ustanowienia ich równych praw, musiały manifestować i żądać szacunku dla nich, czy dla obywatelskiej inicjatywy. To jest wielki skandal.

- To o czym właściwie pani marzy?

- Nie uwierzy pan, żeby ci wszyscy męscy szowiniści, co nie wierzą kobietom i chcą im stworzyć piekło już na ziemi, raz w życiu uro-

dzili fizycznie choć jedno dziecko, żeby poczuili nie tylko tę radość, ale też ból i pełną odpowiedzialność za to, co będzie potem. A tak przy okazji, skoro w Wielkiej Brytanii może rządzić królowa, to marzę, żeby wreszcie u nas kobieta została prezydentem, żeby w parlamencie zrównała się ilość kobiet z ilością mężczyzn, bo wtedy łatwiej dałoby się osiągnąć jakieś ludzkie porozumienie i wprowadzić dobre obyczaje, bez durnowatych wiecznych wojen chłopców z piaskownicy albo kogutów z dawnego wiejskiego podwórka. Pan chyba wie, jak jest. Kiedy coś dzieje się złego, instynkt kobiecy wyczuwa to i reaguje zwykle jako pierwszy. Tylko niektórzy mężczyźni są obdarzeni tą cechą i podzielają zdolności kobiet. Już biskup Ignacy Krasicki pisał: „Mimo że tak wielkie płci naszej zalety - my rządymy światem,

a nami kobiety”. Teraz kobiety są coraz silniejsze i bardziej świadome. Ogólnie, łatwiej od mężczyzn znajdują receptę na życie i w tej niby walce płci stają się groźne. Mają za sobą wiele argumentów. Żyją dłużej, są zdrowsze i aktywne na wielu „męskich” polach działania - bywają żołnierzami, kapłanami, naukowcami i coraz częściej politykami. I powiem więcej, należy się im też szacunek niejako z boskiego nadania. Nie wypada mi o tej oczywistości mówić, bo przecież znakomita większość Polaków uważa, że na Jasnej Górze jest Królowa Polski. No to jak się to ma do obecnej sytuacji protestujących kobiet? Są wśród nich matki i te, które będą matkami. Mają prawo decydować o swoim ciecie czy nie?

- To takie przykre pani Aniu, bo najczęściej każda władza uważa, że wie wszystko najlepiej, dopóki nie

utraci cugli do sprawowania swojej władzy albo sama nie wyda na siebie wyroku. Kiedyś być może, jak w hinduskich wierzeniach, wróci karma za tę nienawiść, co była tam, gdzie potrzebna życzliwość. Kobiety, jak ta babcia Pawlakowa w filmie, bywają zapobiegliwe i skuteczne w działaniu. Niech się ich oraz pani piękne marzenia życiowe spełnią. O, już pani autobus podjeżdża, więc dziękuję za zwierzenia i miłe spotkanie. Do następnego zobaczenia!

Marzę, aby raz jeszcze upić się życiem, a tu my, mężczyźni, nagrabiliśmy sobie trochę kłopotów. Chyba ta żaba jest zbyt wielka do przełknięcia.

Rozmawiał:
Czesław Aleksak,
dnia 05.12.2020 r.

Przechorowałem COVID-19 i co dalej?

Epidemia SARS-CoV-2 trwa i wiele wskazuje, że tak szybko się nie skończy. Jak podaje WHO, koronawirusy to duża rodzina wirusów, które prowadzą do różnorodnych chorób, począwszy od klasycznego przeziębienia, poprzez poważniejsze choroby jak zespół oddechowy, czy ciężka niewydolność oddechowa (SARS). W Polsce na dzień 06.01.2021, zachorowało już 1 344 763, a wyzdrowiało 1 087 744.

Coraz częściej zgłaszają się do nas ozdrowieńcy, którzy narzekają na spadek wydolności fizycznej. Dotyczy to nie tylko pacjentów, którzy przeszli chorobę z ciężkimi objawami, ale również te osoby, które pokonały wirusa bez większych problemów. I tu pojawia się my - fizjoterapeuci! Bo rehabilitacja nie zajmuje się tylko bólami kręgosłupa, czy usprawnianiem po zabiegach operacyjnych. To także pomoc w powrocie do spraw-

ności po chorobach układu oddechowego.

Zadyszka po wejściu na 1. piętro lub po krótkim spacerze? To znak, że trzeba zabrać się za swoje zdrowie! Jak we wszystkim, najważniejsza jest edukacja. Świadomość swojej choroby to pierwsza linia obrony. Nie znamy jeszcze do końca długotrwałych powikłań po COVID-19, ale na pewno nauka prawidłowego oddychania różnymi sposobami, efektywnego

kaszlu lub pozycji ułożeniowych ułatwiających odksztuszanie pomoże pokonać tego niewidzialnego przeciwnika.

Trening oddechowy z ogólnokondycyjnymi ćwiczeniami fizycznymi pozwala osiągać najlepsze efekty terapeutyczne takie jak: poprawa kondycji, łagodzenie duszności, wzmocnienie siły mięśni, usprawnienie równowagi i koordynacji ruchowej, poprawa sprawności umysłowej (dotlenienie mózgu), reduk-

cja stresu i poprawa nastroju, wzmocnienie pewności siebie, odzyskanie energii.

Niejednokrotnie wspominaliśmy, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Dlatego, nawet jak nie przechorowałeś koronawirusa, warto zapoznać się z metodami radzenia sobie z dolegliwościami wywołanymi przez niego. Jeżeli jesteś w trakcie choroby, zachęcamy do zapoznania się z informatorem opublikowanym przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów. Link do pobrania podajemy poniżej. W publikacji znajdziemy ułożenia ułatwiające oddychanie, trening do wykonania samodzielnie w domu, instrukcje postępowania po in-tubacji, techniki poprawiające

logiczne myślenie oraz zdolność skupienia uwagi.

Wszystkich ozdrowieńców (i nie tylko!) zapraszamy do naszego Centrum Rehabilitacji mieszczącego się przy ul. Świętojańskiej 32/13 w Gdyni, gdzie pomożemy uporać się Wam z kłopotami zdrowotnymi. Pamiętajcie: DDM - dystans, dezynfekcja, maseczka!

mgr Fizjoterapii
Patrycja Góreczna
Centrum Rehabilitacji
przy Fundacji Fly

<https://kif.info.pl/dokumenty/informator-dla-pacjentow-na-temat-samodzielnej-rehabilitacji-po-przebyciu-covid-19/>

POLSKIE MALARKI XX WIEKU – CZĘŚĆ I

Olga Boznańska

Obie osiągnęły sukces, mieszkaly w Paryżu w tym samym czasie, wiążąc z tym miastem nadzieje na rozwój artystyczny. Paryż był miastem, gdzie kobiety miały możliwość kształcenia artystycznego i wystawiania swoich prac.

Olga Boznańska początkowo kształciła się w Krakowie na kursach artystycznych dla młodych kobiet, a następnie w Monachium w szkole Karla Kricheldorfa.

Podczas pobytu w Monachium, gdzie żyła liczna grupa polskich artystów, Boznańską opiekowali się znajomi jej ojca malarze Józef Brandt i Alfred Wierusz - Kowalski. Dla malarzki monachijski okres był bardzo ważny. Podkreślała zawsze, że tam nauczyła się malować.

Już wtedy jej malarstwo zdobyło uznanie. Uważano ją za jedną z najwybitniejszych malarek w Europie. Wyspiański wysoko oceniał jej warsztat, natomiast Jacek Malczewski nie rozumiał jej twórczości, podobnie jak wielu innych artystów związanych z Krakowem.

Tadeusz Boy - Żeleński skarżył się, że Boznańska nie ma szans przebicia się, bo "rządzą koterie, Matejko i Siemiradzki zapychają swymi bohomazami wystawy". Narzekano na jej kolorystykę, na „przywiedle i zakurzone tony”.

W Monachium ciężko pracowała, spędzała przy sztalugach kilkanaście godzin. Malowała głównie portrety. Potrafiła nie tylko oddać fizyczne podobieństwo, ale również rys psychologiczny, duchowy obraz portretowanych postaci. Portret malarza Neunena ugruntował jej pozycję wyjątkowo uzdolnionej artystki. Pokazała go na Międzynarodowej Wystawie Malarstwa w Wiedniu w 1894 roku. Otrzymała wówczas z rąk arcyksięcia Karola Ludwika złoty medal.

Pomimo sukcesów nie cieszyła się uznaniem szerokiej publiczności, bo - jak tłumaczył jeden z krytyków - jej obrazy są za dobrze malowane i niezrozumiałe dla niewykształconej artystycznie publiczności.

Nie chciała wracać do Krakowa, gdzie jej malarstwa nie rozumiano. W 1897 roku przeniosła się

Dwie niezwykle artystki - malarki cieszące się uznaniem międzynarodowym - żyły i pracowały w Paryżu. Dwie Polki: Olga Boznańska i Tamara Łempicka. Dzielą je różnica 30 lat. Boznańska urodziła się w 1865 roku w Krakowie. Data urodzenia Łempickiej (1898 rok) nie jest pewna. Artystka kłamała na temat swojego wieku podobnie jak Boznańska. Urodziła się w Moskwie, chociaż podawała, że w Warszawie.



do Paryża. Kilka lat później wynajęła pracownię na Boulevard Montparnasse 49, gdzie spędziła 33 lata.

Montparnasse był wówczas dzielnicą artystów, gdzie mieszkali najważniejsi artyści epoki: Pablo Picasso, Modigliani, Diego Rivera, Marc Chagall, Apollinaire, Rimbaud. Działały tu liczne salony artystyczne, kawiarnie i prywatne uczelnie malarskie.

Boznańska kontaktuje się głównie z polskim środowiskiem artystycznym, bywając u niej Mela Muter, Leopold Gottlieb, Zofia i Karol Stryjeński,

Wojciech Kossak, Maja Berezowska. Nie interesują ją najnowsze trendy w sztuce, przysłuchuje się dyskusjom, czasami włącza się do rozmowy. Zanim przybyła do Paryża, miała już zdecydowany pogląd na swoje malarstwo. Wyraźnie określiła swoje zainteresowania i sposób ujmowania tematu.

Miała niezwykle wycucie koloru i światła, które służy jej do konstrukcji obrazu, stąd wrażenie rozmytych linii, przytłumionych tonów. Maluje długo, szkic robi bezpośrednio na

plótnie lub kartonie. Jej technika przypomina impresjonistyczne podejście do natury i modelu.

Nie zależy jej na rozgłosie, pieniądze nie są najważniejsze. Martwi to jej otoczenie, bo Boznańska niekiedy cierpi prawdziwą biedę. Przez jej pracownię przewijają się dziesiątki osób, wielu z nich to zwykli naciągacze. Pożyczają pieniądze od artystki, a nawet, czując jej bezbronność, wydzierają wszystko, co aktualnie posiada.

Maja Berezowska, zaniepokojona biedą artystki, postanawia zawiązać komitet, który wspierałby ją finansowo. Pieniądze, które otrzymuje, upycha w różne miejsca, nie pamięta potem, co z nimi zrobiła. Znając jej wrażliwą naturę, wielu emigrantów naprzykrza się Boznańskiej, a ona, nie mając pieniędzy, rozdaje obrazy.

Z upływem lat czuje się coraz bardziej samotna. Zrezygnowała z macierzyństwa, bo malarstwo było sensem jej życia. W owym czasie uważano, że kobieta artystka nie nadaje się na matkę i żonę. Była zaręczona. Jej jedyny

narzeczony, o siedem lat młodszy od niej, po kilku latach zerwał zaręczyny. Powodem były jej problemy emocjonalne, nie potrafiła nawiązać kontaktu fizycznego.

Samobójcza śmierć jednej siostry jeszcze bardziej pogłębiła jej samotność. Jej jedyną rodziną, jak sama mówiła, były zwierzęta, a mianowicie biegające po całej pracowni myszy, psy, świnka morska i papuga. Rzadko wychodzi z domu, unika światła dziennego. Cierpi na zapalenie błony naczyniowej oka.

Żyje na uboczu wydarzeń artystycznych, nie bierze udziału w wernisażach, dyskusjach. W przeciwieństwie do Łempickiej, nie stara się o uznanie, nie korzysta z uroków życia. Odżywia się byle czym, nosi niemodne suknie, ale jej gesty, sposób bycia postrzegane są jako przynależne damie.

Nieobecna na salonach, unikająca eleganckiego i bogatego towarzystwa, o uznanie którego starała się Łempicka, Boznańska ceniona była przez krytykę. W 1912 roku Apollinaire pisze pochlebną recenzję w „L'Intransigeant”. Chwali jej oszczędny sposób przedstawiania postaci, ekspresję wypowiedzi, brak zakłamania i artystyczną pasję.

Reprezentuje malarstwo polskie na wielu światowych wystawach. W 1937 roku otrzymuje Grand Prix za malarstwo na światowej wystawie Sztuka i Technika w Paryżu. W następnym roku otrzymuje specjalne zaproszenie na XXI Biennale w Wenecji. Sprzedaje kilka obrazów, jeden z nich kupił król Włoch Wiktor Emanuel III.

Zmarła samotnie w szpitalu przy Boulevard Saint - Marcel 26 października 1940 roku.

Jolanta Krause



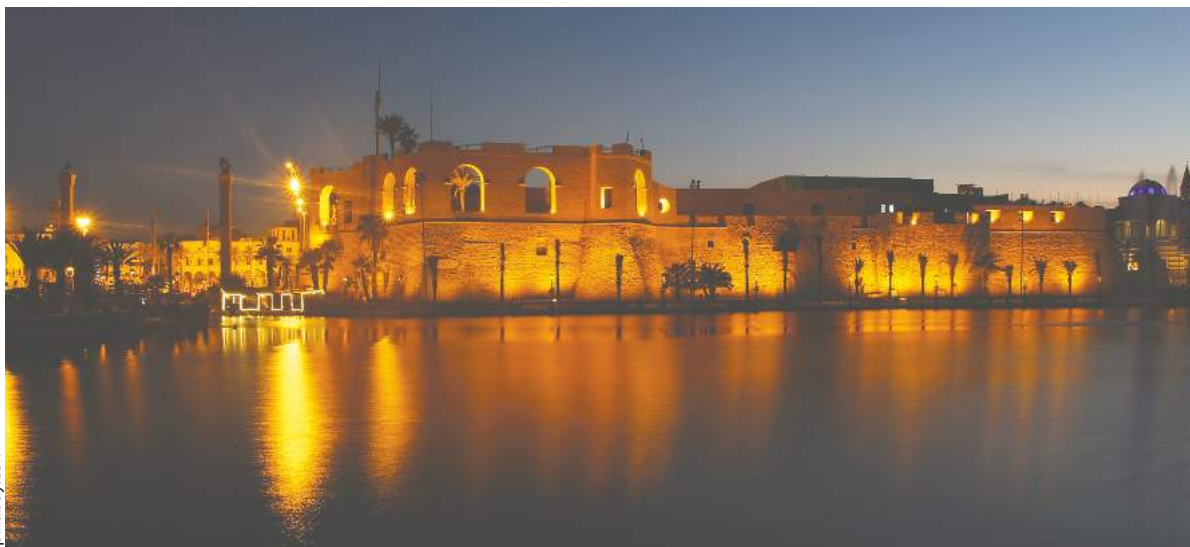
OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Libia moja odyseja

Libia to państwo w Afryce Północnej, pięciokrotnie większe od Polski, sięgające od Morza Śródziemnego do granicy z Czadem. 90% jego powierzchni zajmują Sahara i Pustynia Libijska. Kraj pozbawiony jest stałych rzek. Stolica Trypolis liczy 1,5 mln mieszkańców. Dominującym wyznaniem jest islam nie tylko w życiu prywatnym, ale stanowiący też element polityki rządu.

Większość muzułmanów to sunnici. Od 1951 r. decyzją ONZ Libia stała się krajem niepodległym. Władzę sprawował król Idris, wprowadzając monarchię absolutną. W 1969 r. Muammar al Kaddafi wykorzystał nieobecność króla w kraju i dokonał zamachu stanu, detronizując Idrisa. Od tego momentu Libia stała się państwem policyjno-wojskowym.

Do Libii wyjechałam na kontrakt w 1981 r. Jako personel medyczny pracowaliśmy w kilku ośrodkach na terenie kraju. Ja znalazłam się w Gubbie, małej miejscowości położonej między Darną a Bejdą. Szpital, w którym pracowałam, posiadał oddział położniczy z salą porodową, oddział chirurgii, laboratorium, aptekę i przychodnię specjalistyczną. W pracy wspomagały nas miejscowe pielęgniarki bez żadnego wykształcenia medycznego, natomiast miały zapewniony przez państwo stały dochód. Jak wspominałam, Libia to kraj policyjny. W szpitalu byliśmy kontrolowani i każde zdarzenie było dokumentowane przez tak zwanych usłużnych. Nigdy nie było wiadomo,



Trypolis

kto do nich należy. Bez zgody policjantki, która pełniła z nami dyżur nocny, nie wolno było nam np. reanimować noworodka urodzonego w złym stanie, bo Allah widocznie tak chciał i nic po naszej ingerencji. Nie miałyśmy wpływu na szamańskie praktyki podawania dziwnych środków i okadzanie rodzącej ziołami. Miejscowość naszą zamieszkiwali członkowie kilku rodzin. Ponieważ mój

kontrakt był czteroletni, miałam możliwość poznania bliżej tych ludzi i ich obyczajów, uczestniczyłam też w ważnych chwilach z ich życia. Szokiem kulturowym było dla mnie to, że kobieta w Libii nie ma żadnych praw, nie może decydować o sobie, jest jakby niższą kategorią człowieka. Często widkiem na ulicy był mężczyzna siedzący w aucie, a na pace żona, dzieci i owce. Męża córce wybiera ojciec, który dokonuje transakcji przedślubnej i ustala ilość złota za nią. Dziewczyny wychodzą za mąż bardzo młodo i nie zawsze są pierwszą żoną danego mężczyzny. Według Koranu, mężczyzna może poślubić tylko cztery żony. Gdy zapytałam dlaczego nie więcej, wytłumaczono mi, że w sercu są dwa przedsionki i dwie komory, więc nie byłoby miejsca na więcej żon. Nie oszukujmy się, nie każdego stać na więcej kobiet, a na te cztery mogli sobie pozwolić bardziej majętni. Podział obowiązków żon jest z góry ustalony. Dobrze, jeśli każda mieszka we własnym domu, ale nie zawsze tak bywa, często dwie żony przygarniają tę trzecią i dzielą się pracą. Jedna zajmuje się dziećmi pozo-

stałych, druga przyrządza posiłki, a trzecia dba o porządek w domu i obejściu. Rolą mężczyzny jest zapewnienie takich samych warunków i powinności małżeńskiej każdej z małżonek. Kilkakrotnie nasz personel medyczny zapraszany był na wesela pielęgniarek pracujących z nami. Przygotowania do wesela trwają kilka dni. Często panna młoda widzi swojego oblubieńcę dopiero w dniu ślubu. Jakie musi być jej rozczarowanie, kiedy pan młody jest w wieku jej ojca, bo tak się też zdarza. W dniu ślubu kobiety przebywają w innym pomieszczeniu z panną młodą, która siedzi na tronie, oczy ma wymalowane mocno kohllem (rodzaj proszku wytwarzanego z antymonu o działaniu przeciwbakteryjnym - w kulturze arabskiej spojrzenie ma wielką moc, gdyż większość kobiet zakrywa swoje oblicze), zęby wybiela się korą drzewa arakowego, a ręce zdobi się w misterne wzory henną. Panna młoda ubrana jest kolorowo i przystrojona złotą biżuterią, którą otrzymała w posagu od pana młodego. W sali jest głośno od śpiewów i tańców. Mężczyźni natomiast przebywają

w pomieszczeniu przy zastawionych stołach, gdzie też nas goszczono. Po nocy poślubnej pan młody z kolegami przy ryku klaksonu jeździł po okolicy z wystawioną zakrwawioną chusteczką, oznajmiając, że żona była dziewicą. Rozwód natomiast nie wymaga tyle zachodu, wystarczy, że mąż wypowie trzy razy słowo „bara” i małżeństwo zostaje rozwiązane, np. w przypadku, gdy żona nie da mu potomstwa. Starsze kobiety są analfaberkami, młodsze kończą edukację podstawową i jeżeli są niezamężne, mają do wyboru pracę w wojsku, sklepie lub szpitalu. Ta ostatnia jest najmniej wyczerpująca, ponieważ ogranicza się do spotkań z bliskimi, przychodzącymi po porady do lekarza, czasem służą za tłumacza.

Byliśmy też świadkami pochówków. Zmarły musi być pochowany w ciągu 24 godzin, bo inaczej jego dusza będzie uwięziona. Ciało po śmierci jest obmywane i nacierane olejem przez najbliższego członka rodziny, następnie owijane w białe płótno na znak całkowitego oddania Bogu. Grzebanie to zadanie mężczyzn, którzy przenoszą na marach nieboszczyka do dość płytkiego grobu i umieszczają na prawym boku głowę w kierunku Mekki, odma-wiając wersety Koranu. W ceremonii pogrzebowej biorą udział płaczkę zawodzące, drapiące się po twarzy do krwi i posypujące rany ziemią. Przed domem zmarłego ustawia się namioty, w których przez kilka dni zbiera się rodzina, jedząc i wspominając zmarłego.

Braliśmy również udział w świętach islamskich, takich jak ramadan, który przypada na dziewiąty miesiąc kalendarza muzułmańskiego, bo wtedy nastąpiło objawienie Koranu. Święto trwa 29-30 dni. Podczas ramadanu od świtu do zmierzchu nie wolno spożywać żadnych pokarmów, pić napojów, palić papierosów i uprawiać seksu. Muzułmanie spożywają dwa posiłki, tzw. iftar, przed świtem i po zachodzie słońca. Post to ochrona przed karą Allaha. Postu nie muszą przestrzegać kobiety w ciąży, karmiące i podróżujące. Inne ze świąt ruchomych to Id al-Adha (Święto Ofiarowania) upamiętniające ofiarę Abrahama i jego posłuszeństwo wobec Boga. Abraham (Ibrahim), według islamu, miał złożyć w ofierze Bogu swego syna Izmaela. Bóg jednak, widząc oddanie Abrahama, pozwolił mu ofiarować barana zamiast dziecka. Na pamiątkę tego czynu, każdy ojciec rodziny składa w ofierze owcę, barana, wielbłąda lub krowę. Zwierzę musi zostać zabite rytualnie. Podrzyna mu się



Oaza



Pustynia libijska

gardło i pozostawia do wykrwawienia. W całej okolicy słychać beczenie i piski dobijanych zwierząt, a uliczkami spływa krew do rynsztoków. Przyznam, że ciężko było mi patrzeć na ten widok, z którym nie miały problemu ciekawskie dzieci. Następnie dzieli się mięso tak, by połowę oddać potrzebującym, a pozostałą część spożywa się na wspólnej uczcie. Święto trwa cztery dni i jest dla muzułmanów bardzo uroczyste. Przez cztery lata byłam świadkiem różnych zdarzeń tych przyjemnych i tragicznych, ale zawsze szanowałam zupełnie obce mi zwyczaje, nie raz nie do zaakceptowania.

Oprócz pracy były też urlopy, które spędzałam w tym kraju, żeby poznać kulturę i zabytki, jakich jest tu sporo, a nie są dostępne turystycznie. Miasto, które udało mi się zwiedzić to Trypolis, stolica państwa i największe miasto w Libii (2,2 mln mieszkańców). Leży ono na gruzach starożytnej Oei. Jako stolica prowincji była ważnym centrum handlowym, krzyżowały się tu drogi z różnych osad na Saharze: Tazanu, Ghadamisu i Ghatu. Znane zabytki to łuk triumfalny Marka Aureliusza i liczne meczety. Na uwagę zasługuje cytadela zwana As-Saraj al Hamra, czyli pałac czerwony od koloru tynku. Przy Placu Zielonym mieści się muzeum historii oraz liczne pozostałości świątyń oraz murów obronnych. W stolicy jest też dużo akcentów chrześcijańskich, między innymi kościół św. Franciszka i okazała katedra rzymskokatolicka przy Placu Algierskim, obecnie pełniąca rolę meczetu. Inne ciekawe miejsce to Apollonia, od VI w. traktowana jako port Cyreny. Cyrena to starożytne miasto w północnej Libii w prowincji Cyrenajka. Oba miasta łączy droga królewska, zbudowana przez legiony rzymskie. Cyrena została założona w 675-650 r. p.n.e. przez Dorów. Początkowo panowali tu

królowie rodu Battiadów, wprowadzając ustrój republikański. Odkrycia archeologiczne świadczą o dużej zamożności mieszkańców. Po śmierci Aleksandra Wielkiego znalazła się w rękach Ptolemeusza, a następnie Rzymian i została stolicą Cyrenajki. Według Biblii, z Cyreny pochodził Szymon Cyrenejczyk, który pomagał nieść krzyż Jezusowi. Najstarsze są ruiny świątyń Apolla i Zeusa oraz Demeter z VI w. p.n.e., zniszczone przez Kadafeego w 1978 r. W grotach skalnych pomiędzy Cyreną a Apollonią ukrywali się chrześcijanie przed prześladowaniem Rzymian. Apollonią nazwana została na cześć boga Apollina z Delf. O pozycji miasta świadczą pozostałości po kościołach bizantyjskich, mury miejskie i pozostałości teatru. Charakterystycznym obiektem jest kąpielisko Kleopatry (skaliste wzniesienie częściowo zatopione w morzu). Najstarsze zabytki z czasów Cesarza Augusta to Lepcis Magna z placem targowym, teatrem, świątynią bogini Romy i cesarza Augusta, łuk triumfalny Septymiusza Sewera i termy Hadriana, jednym słowem muzeum pod niebem. Miasto założyli Fenicjanie, którzy przyczynili się do rozwoju kultury fenickiej na tych terenach. W pobliżu Leptis znajdują się termy myśliwskie z końca II w. p.n.e. oraz pozostałości cyrku, amfiteatru i cystern zapobiegających wylewom. W południowo-zachodniej Libii zwiedziłam miasto Sabrata z kompleksem starożytnych ruin z VI w., z których do dziś przetrwały pozostałości forum, świątyń fenickich, łaźni rzymskich, najlepiej zachowany teatr rzymski z II i III w. i bazylika Justyniana z VI w. W muzeum można oglądać mozaiki i freski. Inne duże miasto to Bengazi, leżące nad zatoką Wielka Syrta, stolica Cyrenajki. Miasto znajdowało się w kręgu wpływów osmańskich. W Bengazi rezyduje biskup rzymskokatolicki, który

obsługuje społeczność maltańską. Koptyjski kościół ortodoksyjny jest największym kościołem w całej Libii. W latach 1917-1922 włoscy archeolodzy prowadzili wykopaliska w świątyni Artemidy w Cyrenie i odkryli w niej depozyt wotywny, a także wiele posągów, kosztowności, egipskich skarabeuszy i fenickich pieczęci z VII i VI w. p.n.e., które wyznawcy przynieśli w darze dziewiczej bogini łowów. Zabytki te, łącznie z cennymi monetami fenickimi, rzymskimi, bizantyjskimi oraz arabskimi, zdeponowano w Narodowym Banku Komercyjnym w Bengazi i złożyły się one na słynny skarb z Bengazi. Jego część wywieźli włoscy kolonizatorzy, a część padła łupem złodziei. W 1961 r., gdy Libia odzyskała niepodległość, Włosi zwrócili zagarnięte skarby, które umieszczono w podziemiach banku w Bengazi. Miało powstać muzeum z wystawą kolekcji, którą udało się odzyskać, ale nigdy do tego nie doszło. Kiedy wybuchło powstanie, mające obalić rządy Kaddafiego, doszło do rabunku. Tłum wdarł się do piwnic banku i do dziś nie wiadomo, co

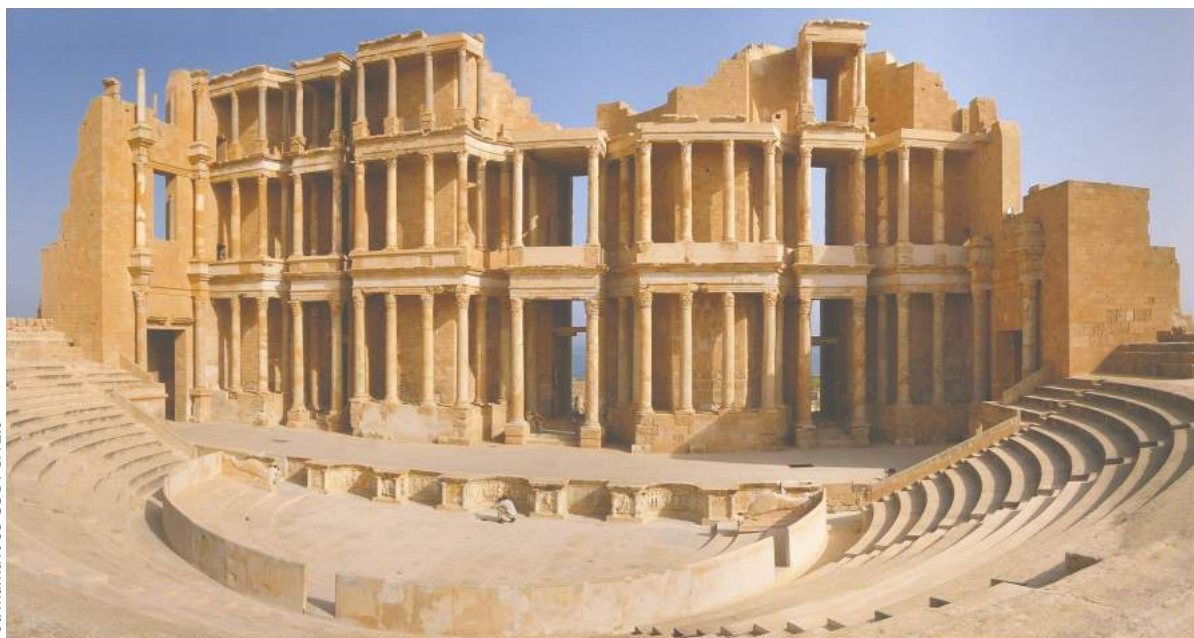
stało się z wielkim skarbem. Inne z miast znane Polakom, które w czasie II wojny światowej zasłynęły z walk między wojskami alianckimi (Samodzielna Brygada Strzelców Karpackich pod dowództwem St. Kopańskiego) a wojskami niemiecko-włoskimi pod dowództwem Erwina Rommela, to Tobruk. Na peryferiach miasta znajduje się cmentarz wojenny, gdzie 1 listopada zbierają się Polacy, by zapalić świece dla polskim żołnierzom. Zwiedziłam też Ghadamis, miasto w oazie na Saharze, gdzie mieszka 7 tys. Berberów, którzy pod panowaniem muzułmańskim szybko przyjęli islam. Do XIX w. miasto było ośrodkiem karawan kupieckich. Podzielone jest na siedem dzielnic zamieszkałych przez członków berberyjskich klanów. Posiada oddzielny plac, gdzie odbywają się zgromadzenia i obchody świąt. W latach 70. XX w. rząd wybudował osiedle w obrębie murów starego miasta. Jednak w lecie większość mieszkańców wciąż przebywa w starej medynie, dającej schronienie przed upałem. Zbudowane z gliny mieszkania bez prądu i wody są ciemne

i niskie, prowadzą w głąb ziemi i przypominają kopce kretów. Zamieszkują je ludzie wraz ze zwierzętami, a często i skorpionami. Jednak trudno dziwić się mieszkańcom, gdy latem temperatury na pustyni sięgają 50°C.

Libia to ciekawy kraj, mogący pochwalić się pięknymi zabytkami, ale bardzo hermetyczny dla turystów, obecnie uznany za niebezpieczny. Cieszę się, że poznałam go w bardziej sprzyjających okolicznościach i mogę podzielić się swoją wiedzą o tym, co zobaczyłam.

Mariola Pituła

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



Teatr w Sabracie

WSPOMNIENIA Z WYCIECZKI 31.VIII. – 06.IX.2020.



Kraina miodem i winem płynąca

Kolejny dzień przeznaczony jest na zwiedzanie Poczdamu (Potsdam). W deszczowy i chłodny poranek wyruszamy do Brandenburgii. Przejeżdżamy przez przejście graniczne Słubice – Frankfurt i tu warto wiedzieć, że te dwa miasta prowadzą ożywioną działalność na rzecz ochrony środowiska. Nastąpiło to po roku 1989.

Miasta współorganizują różne imprezy kulturalne, a od 10 lat współpracują również na polu dydaktyczno-naukowym. W roku 1998 Europejski Uniwersytet Viadrina z Frankfurtu nad Odrą i Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu utworzyły w Słubicach wspólne Collegium Polonicum – niezwykle nowoczesne, okazałe centrum dydaktyczno-naukowe o powierzchni ponad 20 tys. m² oraz zaplecza w postaci zespołu domów studenckich na ponad tysiąc miejsc. Europejski Uniwersytet Viadrina, który otworzył podwoje dla około tysiąca studentów z Polski, współfinansuje również płace nauczycieli akademickich w Collegium Polonicum. Najważniejszym zadaniem tej wspólnej, ambit-

nej placówki było stworzenie możliwości studiowania młodzieży polskiej i niemieckiej, przełamywanie barier między Wschodem i Zachodem, a także kształtowanie wspólnej, europejskiej świadomości.

Z deszczowego poranka obudził się słoneczny dzień, mkniemy 3-pasmową autostradą E-30 Frankfurt – Berlin, po obu stronach ładne lasy mieszane, elektrownie wiatrowe. Witając Poczdam – stolicę Brandenburgii – jedziemy do jej historycznej części - zespołu pałacowo-ogrodowego.

Spacerujemy w Parku Sanssouci (Parku Beztroski), gdzie w XVIII wieku, za czasów Fryderyka II Wielkiego, powstał zespół pałaców i ogrodów. Rozbudowano go

w XIX wieku za czasów Fryderyka Wilhelma IV. Zwiedzamy fragment barokowego Nowego Pałacu (Das Neues Palais) powstałego w latach 1763-1769, bezpośrednio po zwycięstwie Prus w wojnie siedmioletniej. Miał on świadczyć o potęgę Królestwa Pruskiego. Od roku 2008 w barokowym pałacu mieści się muzeum, a dawne zabudowania gospodarcze służą za siedzibę Uniwersytetu Poczdamskiego. Zwiedzamy fragment pałacu, posługując się audiowizualnym przewodnikiem (audio guide). Podziwiamy wnętrza w stylu rokoka, wspaniałe, królewskie apartamenty, galerie malarstwa i wytworne sale bankietowe. Wokół pałacu rozpościera się barokowy ogród z okazałą fontanną (Große Fontäne), otoczoną marmurowymi rzezbami rzymskich bogów.

Zegnamy Brandenburgię wraz z kluczem odlatujących żurawi, przejeżdżamy przez dawne przejście graniczne między Berlinem Wschodnim i Zachodnim, pozostawione na pamiątkę; i tu chwila refleksji...

U kresu naszej dzisiejszej podróży mieliśmy okazję zobaczyć w całej okazałości oświetlonego Chrystusa Świebodzińskiego. W pewnym momencie na horyzoncie, nad ciemnym wałem wysoczyzny pojawiła się jasna łuna światła Zielonej Góry – kapitalny widok, a nieopodal Babimostu przywitał nas wschodzący księżyc – podziwialiśmy jego ogromną, pomarańczowo-czerwoną, lśniącą misę.

Kolejny dzień naszej wycieczki jest także bogaty w obiekty kultury i historii. Jesteśmy w Kostrzynie leżącym u ujścia Warty do Odry. W XVI wieku margrabia brandenburski Joachim I z dynastii Hohenzollernów zbudował potężną twierdzę, której władcą został jego syn Jan z Kostrzyna. Na przestrzeni wieków Twierdza Kostrzyn – wybitne dzieło sztuki fortyfikacyjnej – przechodziła różne koleje. Stare Miasto wielokrotnie niszczone stale odradzało się, lecz mimo unowocześnień i rozbudowy twierdzy na przestrzeni czasu, w marcu 1945 r. zostało definitywnie unicestwione.

Ze smutkiem zwiedzamy umarłe miasto... Kostrzyńskie Pompeje – ruiny z zachowanym układem ulic, fundamentami, brukami ulic, z pozostałościami zamku,



*Nie będę wylewać piwa za kołnierz.
Na gderania żony odpowiem kolejną skrzynką piwa.
Obiecuję, że nie zlecę ze schodów, kiedy
wrócę do domu podchmielony.
Na widok leżącego kumpla pod stołem
postaram przyłączyć się do niego.
Podzielę się z kolegą ostatnią złotówką,
aby pożyczyć mu na piwo.*

I tak w doskonałych humorach opuszczamy Witnicę, podążając do Krosna Odrzańskiego, gdzie w starych murach piastowskiego zamku oczekuje nas kustosz – wielki pasjonat i miłośnik historii. Pan Jerzy, w kostiumie z epoki, przepiękną polszczyzną opowiedział nam dzieje zamku powstałego na przełomie XII i XIII wieku, ważne momenty z życia księcia Henryka I Brodatego i jego bawarskiej żony księżny Jadwigi oraz pokrótce dalsze losy zamku. Była to ciekawa opowieść wzbogacająca oglądaniem filmu.

Krosno Odrzańskie leży w miejscu, gdzie Bóbr wpada do Odry.

*„Gdzie Bóbr do Odry wpada, tam
czas do wieczności wpływa”*

Ostatni dzień naszej wycieczki spędzamy w Zielonej Górze, biorąc udział w corocznym winobranii, które w ostatnich czasach należy do największych wydarzeń w regionie. Trwające dziewięć dni Święto Winobrania odbywa się w pierwszej połowie września. Towarzyszą mu zwykle różne imprezy regionalne, kulturalno-muzyczne, filmowe i sportowe, a także jarmark handlowy, ale w tym roku ze względu na pandemię było mniej bogaty. Najważniejszymi z regionalnych produktów są lubuskie wina i miody prezentowane w małych, drewnianych domkach przez okolicznych winiarzy i pszczelarzy. Była to też okazja do posmakowania regionalnych przekąsek i potraw.

Po obiadokolacji tradycyjnie wybraliśmy się na póżegnalny spacer z gościnnym Babimostem, który jest bardzo czystym, pełnym zieleni i kwiatów miasteczkiem liczącym 4 tys. mieszkańców. Jedną z ulic – Kargowska – (bardzo długa, być może najdłuższa), z kolorowymi domkami, bardzo przypomina ulicę tkaczy w Supraślu na Podlasiu. Znajdują się tu dwa kościoły: katolicki pw. św. Wawrzyńca z cudownym obrazem Matki Bożej Gospodni Babimojskiej i ewangelicki (nieczynny, czekający na rewitalizację). Na terenie miejskiego cmentarza znajduje się jeszcze kościół cmentarny pw. św. Jacka.

kościół, kamienic, cokołów. Miasto, które kiedyś cieszyło się sławą. Kostrzyński rynek był najpiękniejszy w Brandenburgii. W kazamatach Bastionu Filip powstało ciekawie urządzone nowoczesne Muzeum Twierdzy Kostrzyn. Prezentowana tu jest stała ekspozycja przedstawiająca dzieje miasta i garnizonu od początku istnienia twierdzy oraz działania wojenne na przestrzeni wieków. Jak usłyszeliśmy, do Kostrzyna nad Odrą przyjeżdżają osoby, które przeżyły wojnę i dzielą się swoimi dramatycznymi przeżyciami.

Zwiedzamy również unikatowy dworzec kolejowy, starannie zrewitalizowany, powstały 150 lat temu. Dworzec, jedyny w Polsce, w którym torowiska z peronami znajdują się na dwóch poziomach: górny obsługuje ruch na trasie Berlin – Gorzów Wlkp., dolny Szczecin – Wrocław. Dworzec z czerwonej cegły został starannie zrewitalizowany.

Opisywany wyżej teren to nie tylko smutny obraz powojennych ruin i ludzkich dramatów, ale również radosne, rozśpiewane miejsca zwane P T A S I M R A J E M, którym jest utworzony w roku 2001 Park Narodowy „Ujście Warty”. Są to ogromne obszary łąk zarastające starorzeczami, kanałami, które stały się doskonałym siedliskiem dla mnóstwa ptaków. Ornitolodzy doliczyli się tutaj 260 gatunków skrzydlatej braci, bywa, że kolonie gęsi i kaczek liczą ćwierć miliona osobników, zimuje tu także ogromne stado łabędzi krzykliwych liczące około 2 tys. ptaków. Nie brakuje tu królów przestworzy – bielików, myszołowów i błotniaków. Obszar „Ujścia Warty” został objęty najwyższą formą ochrony. W pobliskim Słońsku rokrocznie w kwietniu odbywa się zlot obywateli Rzeczypospolitej Ptasiej (obywatelami są ptaki i ludzie). Rzeczpospolita Ptasia ma własne godło i barwy, a jej obywatele, po zapoznaniu się z konstytucją i kodeksem, otrzymują paszport obserwatora ptaków.

Odwiedzamy ciekawe Muzeum Browarnictwa w Witnicy oraz zabytkowy browar założony w roku 1848. Po zapoznaniu się z jego historią i tajnikami warzenia piwa degustujemy różne jego gatunki. W sali degustacyjnej, na jednym z filarów widnieje Przysięga Piwosza składająca się z 10 Przykazań; oto kilka z nich:



Mieszkańcy tego sympatycznego miasteczka (gminy) są pracowici, gospodarni, zintegrowani i solidarni, co daje się zauważyć przy pierwszych kontaktach z nimi.

**NASZA LUBUSKA PRZYGODA DOBIEGA
KOŃCA. W POWROTNEJ PODRÓŻY DO GDYNI
TOWARZYSZY NAM SŁOŃCE I WSPÓLNY ŚPIEW
ZNANYCH HARCERSKICH, BIESIADNYCH
I LUDOWYCH PIEŚNI.**

Nasza lubuska przygoda dobiega końca. W powrotnej podróży do Gdyni towarzyszy nam słońce i wspólny śpiew znanych harcerskich, biesiadnych i ludowych pieśni. Na trasie smakowity obiad z równie wybornym „deserem”, tym razem duchowym – zwiedzamy dwie romańskie perełki w Strzelnie na Pojezierzu Gnieźnieńskim. Jest to jedyny taki zespół w Polsce usytuowany na wzgórzu św. Wojciecha. Tworzy go XIII-wieczny kościół św. Trójcy, barokowy skarb z zachowaną romańską bryłą, z przylegającym Muzeum – Romańskim Ośrodkiem Kultury Ottona i Bolesława. W świątyni najcenniejsze są romańskie kolumny z przedstawionymi postaciami wyrażającymi Cnoty i Przywary. Poza tym uwagę zwraca ołtarz Świętego Krzyża z gotyckim Krucyfiksem, relikwiarzami z fragmentami Drzewa Krzyża Świętego i kilkuset relikwiami Świętych Kościoła.

Drugą romańską perełką jest kościół św. Prokopa z roku 1133, kamienna budowla w kształcie rotundy z zabytkowym wyposażeniem – kropielnicą, amboną, prezbiterium w kształcie prostokąta, dwoma cennymi obrazami, m. innymi z postacią Marii Magdaleny unoszonej przez aniołów, dwa okazałe posągi: św. Piotra z kluczami i św. Pawła z księgą. Niezwykłą akustykę w tym romańskim kościółku przetestowaliśmy śpiewem – pięknie zabrzmiała „Czarna Madonna” – znana oazowa pieśń, którą solo wykonała nasza koleżanka, a której refren śpiewaliśmy wszyscy. O tych skarbach na strzelnieńskim wzgórzu św. Wojciecha opowiedział nam z pasją i swadą kustosz tego unikatowego miejsca – barwna i nietuzinkowa postać.

Wycieczka bardzo ciekawa, pełna informacji z historii, wrażeń i jak zawsze niezapomnianych widoków.

Grażyna Schlichtinger
Gdańsk, wrzesień 2020 r.



HISTORIA MODNEJ KOBIETY

„Kociak” w modzie atomowej i piękna „bardotka”

Po drugiej wojnie światowej sukienki z powrotem stały się modne. Były one bogate dla kontrastu z wielką oszczędnością czasu okupacji. W latach 1947 – 1949 modne stały się suknie długie, rozszerzone u dołu, kojarzące się z przewróconym kwiatem tulipana. Do takiej pięknej sukni pasowały buciki na wysokim obcasie, ale często widziało się płaskie czółenka.

Potem, w latach 1950 – 1953, zapanowała moda „atomowa”, hasło nowego stroju w Ameryce i na Zachodzie Europy. Ta moda preferowała przede wszystkim wygodę i nonszalanję. W 1953 roku amerykańskie żurnale krzyczały, że w bieżącym sezonie wszystko jest coraz bardziej atomowe. W Polsce modzie „atomowej” odpowiadało słowo „kociak”. Pamiętacie Państwo to określenie pięknej dziewczyny? Cechą najbardziej ogólną tej mody była bardzo starannie wystudiowana niedbałość. Sylwetka modnej dziewczyny miała być giętka, swobodna, syntetyczna, bez kontrastów i podziałów, o formach łagodnych. Ramiona były naturalne, kobiece. Piersi dziewczęce. Talia mało wciąta, bez paska albo z bardzo szerokim paskiem. Spódniczka była szyta z tzw. klosza, sze-

roka u dołu, z ogromnymi, praktycznymi kieszeniami z przodu. Bardzo często taka sukienka była na całej swojej długości zapinana na konieczne duże guziki. Bardzo modna była również sukienka *princesse*, z jednego kawałka materiału, pokazująca rzeźbę ciała pięknej i zgrabnej dziewczyny. Kojarzyście Państwo prześliczną Audrey Hepburn w filmie „Rzymskie wakacje”. Do takiego stroju konieczne zakładano buciki „balerinki”. No i fryzura a’la Tytus, z gęstiną drobnych loczków.

W Polsce moda ta przejęta została przez młodzież ze szkół artystycznych albo też z sąsiedztwa tych szkół i odpowiednio do naszej sytuacji gospodarczej tamtych lat ciekawie stylizowana. Na przykład balerinkami stawały się tenisówki ciągle malowane pastą do zębów na białe albo też czarne baleriny z gumy (z takiej teraz robi się kalosze). Elegancja ta czerpała elementy z mody zagranicznej, tak zwanych „ciuchów” i już ta sprawa ograniczała jej zasięg do dziewcząt młodych, długonogich, nie zawsze zgrabnych, ale zawsze chudych. Dziewczyny kombinowały, jak mogły, w tych przaśnych czasach. Młodzież niezamożna, wyrosła

w czasach okupacji, mieszkająca w studenckich hotelach przejęła chętnie zwyczaj kupowania tanich sukien gotowych. Dobra to była moda: bez krawcowej, bez żelazka, bez szafy i wieszaka, bez fryzjera. Krótkie włosy dobrze ostrzyżone podobne były w efekcie do wspaniałych loków podziwianych modeli zagranicznych. Nieuczesana fryzura, za duży sweter oraz uroda młodej, silniejszej od złego nastroju dziewczyny, to była miara mody studenckiej tamtych czasów. W Nowym Yorku, w Londynie i w Paryżu wychodzi „Vogue”. Są więc trzy takie same tytuły, ale to wcale nie znaczy, że wszędzie tam obowiązuje taka sama moda. Która więc moda jest ważniejsza i ładniejsza? A przecież i Polska również ma swoją urodę modową. W Warszawie poznają zaraz przyjezdne z Trójmiasta, a Gdynia zaraz pozna przyjezdne dziewczyny z Krakowa. Śmiem twierdzić, że na ulicach Gdyni, Sopotu czy Gdańska można było na ulicach zobaczyć wszelkie nowinki ówczesnej mody. To nasi mężowie i ojcowie, wracając z rejsów, przywozili wieści ze świata mody w postaci pięknych sukien, szpileczek na bardzo wysokich obcasach, czy kupony



materiałów. Moda na „kociaka” po blisko dekadzie życia należy już do historii. Mniej więcej około 1960 roku modna staje się linia „A”. Modne są wąskie ramiona, zaznaczona talia, biodra szersze od ramion, znacznie krótsza spódniczka o linii krynoliny. Pokazują się piersi, biodra i nogi zaniebawane w modzie „atomowej”. W miejsce hasła „nonszalanji i wygodny” przyszły nowe wskazania mody: spódniczka zbudowana na sztywnej halce obszytej na dole

koronką, bluzeczki gorseciki ukazujące sporo biustu. To wtedy stały się modne staniki tzw. „bardotki”, które przecież przetrwały do obecnych czasów. Włosy długie, związane w bujny węzeł na boku głowy albo w „koński ogon”. Spódniczka na sztywnych halkach ukazywała kształtne, długie nogi konieczne w pończochach. Do tego pantofelki na szpilkach, sandały odsłaniające szczupłe stopy. Nowe materiały takie jak nylon, tergal są lekkie, elastyczne, nie mnące się. Niemodne są bogate ozdoby, a za to jest żywy kolor w jednej tonacji lub skonstrastowany. W takim stroju kobieta była dziełem sztuki. Nadszedł przecież czas młodej, pięknej, niezapomnianej Brigitte Bardot, którą kochali wszyscy mężczyźni, a dziewczyny na wszystkich kontynentach świata ją naśladowały. Jakże piękna to była moda eksponująca wszystko, co piękne w kobiecie.

Na tym zakończyłam cykl moich opowiadań o historii modnej kobiety. Bardzo dziękuję za poświęcaną uwagę na przestrzeni miesięcy.

Dodam tylko, że bez entuzjazmu dla samej siebie moda nie byłaby modą. Może też i uroda, nieświadoma siebie, nie jest pełną urodą.

Basia Micińska

Jednokolorowe ubranie – to ubranie nudne czy stylowe?

Na pewno wszyscy zastanawiali się, jak dobrać odpowiednio ubrania, by uzyskać harmonijne zestawienie kolorystyczne. To pytanie pojawia się szczególnie podczas przygotowań do każdego wyjścia z domu. Jeśli nie jesteście zadowoleni z wyboru ubrań o harmonijnej kombinacji kolorów, to możecie wybrać styl monochromatyczny.

W artykule podam przykłady monochromatycznych kolorów w ubraniach i przykłady looków, w których zastosowano kombinację tego samego koloru.

Ale zanim zagłębimy się w ten temat, musimy dowiedzieć się, co to za styl monochromatyczny? Termin pochodzi od greckiego słowa monochromos, co oznacza „jeden kolor”. To styl ukierunkowany na konkretny kolor, w którym cała aranżacja podporządkowana jest jednej barwie, zróżnicowanej co najwyżej pod względem odcieni i nasycenia. Oznacza to, że jasnoczerwone, skórzane spodnie i pomarańczowy płaszcz są w stylu monochromatycznym. W stylu tym znajdziemy również wszystkie odcienie bieli i czerni, a także szarości.

Dla tych, którzy chcą wyrazić siebie, odpowiednim narzędziem jest użycie jasnych i odważnych pigmentów. Ale nie można zapominać, że neutralne, pastelowe i naturalne odcienie zawsze będą kluczowe. Ich główną cechą jest to, że dobrze akceptuje je nasza psychika. Także w zależności od pory roku można łączyć kolorystykę z jednej palety kolorów.

Kombinacji w tym stylu jest bardzo dużo, ale wybrano dla Państwa najpopularniejsze kolory, które będą pasować każdemu i o każdej porze roku.

Czarny i biały

Najczęściej używane monochromatyczne kolory odzieży to

czerni i biel. Dzięki odpowiedniemu doborowi odzieży pod względem rozmiaru i stylu te kolory będą wyglądać bardzo efektownie. To połączenie jest odpowiednie dla osób kochających stabilność, ponieważ biel i czerni to kolory, które nigdy nie wychodzą z mody.

Odcienie pastelowe

Te delikatne i neutralne odcienie zawsze będą modne. Zawsze będzie popyt na rzeczy w tej kolorystyce. Jasny detal (biżuteria, torebka, pasek, buty, szalik itp.) uczyni codzienny wygląd stylowym. Na przykład beżowe, klasyczne spodnie z jasnozielonym paskiem i beżowym, ręcznie robionym swetrem, będą dobrze wyglądać. Moż-

**Szary**

Szary, podobnie jak czerni i biel, to ponadczasowa klasyka, wszechobecna, a jednocześnie stylowa. Ten kolor jest odpowiedni dla pracowników biurowych. Wszechstronność odcieni ułatwia tworzenie modnych obrazów w stylu monochromatycznym. Szary dzieli się na ciepły i zimny ton. Nie jest tajemnicą, że szare, wełniane kurtki i marynarki są modne od dawna. Dlatego, jeśli macie coś z tych rzeczy w szafie, to czas je założyć i wyrzucić na wszystkich ogromne wrażenie.

Jeśli chcecie wyglądać oryginalnie i pokazać swoją indywidualność i gust, to wybierajcie w swoich ubraniach monochromatyczne kolory. Obrazy monochromatyczne zawsze będą istotne, główną zasadą jest tutaj wybór odpowiedniego koloru i tekstury. Nie bójcie się, że będziecie wyglądać nudno i monotonna. Różne akcesoria i biżuteria pomogą dodać kontrastu i radości w obrazie.

Andreii Dymianov

na uzupełnić ten look jasnożółtą torbą. Ta paleta kolorów jest idealna na wiosnę i jesień.

AKTUALNOŚCI FLY

Fundacja Fly informuje – w dniach 7 - 17.01.2021 roku, zgodnie z decyzją rządu, potwierdzają ferie zimowe. W tym czasie zajęcia Młodzieżowego Klubu Fundacji Fly oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku (lektoraty, wykłady i artystyczne) nie będą się odbywać.

Zastanawiasz się nad spóźnionym prezentem gwiazdkowym? Zbliżają się urodziny bliskiej Ci osoby? W biurze Fundacji Fly można zakupić Vouchery Podróżne, które pomogą spełnić marzenia o podróżach i Karty Podarunkowe do zrealizowania w Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy FF na dowolne kursy i zajęcia ruchowe. Ponadto Centrum Rehabilitacji Fundacji Fly prowadzi stałą sprzedaż Voucherów Rehabilitacyjnych. Więcej informacji pod nr.tel. 517-383-828 i 693-996-088.

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly zaprasza na bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą i dobór odpowiednich zabiegów. Do Centrum mogą zgłaszać się osoby ze skierowaniem od lekarza rehabilitacji, a także osoby z dolegliwościami, które takiego skierowania nie posiadają. Zapisy pod nr. tel. 798-179-942.

Klub Młodzieżowy Fundacji Fly poszukuje wolontariuszy – korepetytorów z j. polskiego, j. angielskiego, matematyki i fizyki (zakres kl.VI-VIII szkoły podstawowej i 1.

klasy liceum i technikum). Zajęcia odbywać się będą od poniedziałku do czwartku w godzinach popołudniowych. Zgłoszenia pod adresem mailowym: s.tomaszewska@fundacja-fly.pl



Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly zaprasza na dofinansowaną fizjoterapię dla seniorów. Zajęcia prowadzone są w małych grupach (max.5 osób) dla seniorów – dla osób z zespołami bólowymi kręgosłupa i osobno dla osób z bólami bioder i kolan.

Zaczęły się również zapisy na dofinansowane zajęcia ruchowe dla młodzieży (12-18lat). Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu. Zapisy pod numerem telefonu 798- 179-942. Liczba miejsc ograniczona.

Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” (Świętojańska 36, pasaż „W starym kinie”, obok Biedronki) zaprasza na noworoczne zakupy z rabatami:
 4.01-10.01 – wszystkie spodnie jeansowe po 3 zł;
 11.01-17.01 – biżuteria z 50% rabatem;
 18.01-24.01 – wszystkie torebki -50%;
 25.01-31.01 – damskie buty na obcasach i sukienki za połowę ceny.

Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” (Gdynia, Świętojańska 36, pasaż handlowy W Starym Kinie przy Biedronce) przyjmie odzież, sprzęt AGD, dekoracje, meble, książki itp. Całkowity dochód ze sprzedaży w naszym sklepie przeznaczamy na regularne korepetycje i zajęcia świetlicowe dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Ty też możesz być darczyńcą! Tel. 515 150 420



Program Partnerski

Program Partnerski Fundacji Fly to baza firm szczególnie przyjaznych seniorom. Każda z firm lokalnego rynku może zgłosić chęć uczestnictwa w naszym Programie na prostych i klarownych zasadach.

Uczestnictwo w programie jest całkowicie bezpłatne. Po rozmowie i zweryfikowaniu przez naszego przedstawiciela podpisujemy okresową umowę, na mocy której tworzymy opisową reklamę danej firmy w naszych mediach (miesięcznik IKS, strona www, media społecznościowe, ulotki). W podziękowaniu firma udziela zniżek seniorom zrzeszonym w naszej Fundacji.

Jak co miesiąc przedstawiamy kolejnych Partnerów na łamach naszego czasopisma.

Nowy Rok to czas na nowe postanowienia. A Nasz Partner – Zakład Zegarmistrzowski Państwa Gabrieli i Gerarda Brylowskich - na czasie zna się tak, jak nikt inny. Zakład mieści się

w Gdyni przy ulicy Świętojańskiej 41. Można w nim znaleźć zegarki wiodących firm. Uczestnicy naszej flyowskiej społeczności, pokazując aktualną legitymację, otrzymają rabat w wysokości 5% na zakup zegarków oraz na usługi zegarmistrzowskie.

Po świętach jesteśmy nieco rozleniwieni. Święta - choć tak odmienne od tych wcześniejszych – zachwyciły nas przepychem na stole, chociaż wielu z nas zaklinało się, że tym razem będzie skromniej. To nie mogło się udać... Ale mamy przecież postanowienia noworoczne, prawda? Jak co roku obiecujemy sobie, że tym razem zaczniemy więcej się ruszać...

Teraz możemy Państwu pomóc w spełnianiu postanowień,

bo do naszego Programu dołączyła Szkoła Pływania Aquama Pani Magdaleny Majewskiej. Pani Magdalena zapewnia, że każdy może pływać i że na naukę nigdy nie jest za późno. Na basenie Uniwersytetu Morskiego w Gdyni przy ul. J. Pawła II pod czujnym okiem trenera możemy nie tylko nauczyć się pływać różnymi stylami. Tu możemy również szlifować swoje zdolności, a przy okazji zgubić nadprogramowe kilogramy po świętach. Ponadto właścicielka Szkoły proponuje aż 20% rabatu na zajęcia po okazaniu naszej pomarańczowej legitymacji.

Nowy Rok to czas na wzmocnienie swojego ciała i dopieszczenia naszych zmysłów. Tu z pomocą pojawia się Studio

Isabell, gabinet kosmetyczny, w którym można spędzić niezapomniane chwile pełne odprężenia. Studio mieści się w Gdyni przy ulicy Abrahama 71/4 i z chęcią do przybycia 10% rabatem na wszystkie zabiegi. Przypominam, że rabaty można uzyskać wyłącznie na podstawie aktualnej, imiennej legitymacji Fundacji Fly, która również upoważnia do zniżek na organizowane przez Fundację wycieczki zarówno krajowe jak i zagraniczne. Ponadto legitymując się nią w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly przy ul. Świętojańskiej 32/13, posiadacze uzyskują natychmiastową 20% zniżkę na wszystkie zabiegi.

Więcej informacji o naszym Partnerach i legitymacjach członkowskich znajduje się na naszej stronie i w biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

Adresy internetowe:

www.facebook.com/szkolaplywania
 www.studio-isabell.pl/
 www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl
 www.fundacja-fly.pl



**Zakład
Zegarmistrzowski**
 Państwa Gabrieli
 i Gerarda Brylowskich

STUDIO ISABELL



„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, Patrycja Góreczna,
 Dorota Kitowska, Jolanta Krause,
 Małgorzata Łaniewska, Izabela Łukowiak,
 Irena Majkowska, Barbara Miecińska,
 Roman Mroczkowski,
 Sławomira Tomaszewska,
 Sonia Watras-Langowska

Współpraca
 Marzena Szymik-Mackiewicz,
 adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
 Irena Majkowska, Ewa Żmijewska

Edycja:
 Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk
 promocja@fundacja-fly.pl

Grafika: Łukasz Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść
 ogłoszeń i tekstów reklamowych.

PORADY WIEDZMY FLY

Zadbajmy o kolory!

Zimą zawsze brakuje mi kolorów. Tak, wiem, nie jestem odosobniona. Nasz klimat nie sprzyja jaskrawym barwom o tej porze roku, na ogół brakuje nam nawet bieli śniegu rozjaśniającej szare, styczniowe dni. Słońce uparcie chowa przed nami promienie.

Wyobrażam sobie te cudowne miejsca, w których widzę szczęśliwych ludzi tańczących rano, tańczących w południe i wieczorem skąpanych w złotym blasku zachodzącego słońca. Czytaliście może powieść Lois Lowry „Dawca”? To książka o świecie bez kolorów i emocji. Brak barw i ujednolicenie uczuć miało sprzyjać bezpiecznemu społeczeństwu. Zawsze znajdzie się jednak ktoś, kto widzi więcej, ale nie chce zdradzać treści, może będziecie chcieli sięgnąć kiedyś po tę lekturę.

Kolory są częścią naszego życia i ich brak może skutkować nie tylko obniżeniem nastroju. Na szczęście można temu zaradzić, bo chociaż możemy czasem ich nie zauważać, to tak naprawdę towarzyszą nam w każdym aspekcie życia. Barwy to indywidualny język każdego z nas informujący innych o naszych uczuciach, pragnieniach, motywacji i nastroju. Zastanawialiście się kiedyś nad kolorami w Waszych snach? Zauważyłam, że czasami śnię w odcieniach sepii, czasami to czerń i biel, a gdy jestem szczególnie szczęśliwa, moje sny mają odcień starego

złota połączonego z przygaszoną czernią i czystą bielą. Gdy otwieramy oczy, niestety, często gubimy nasze sny, ale nasz organizm sam podpowiada potrzebę koloru. Musimy być tylko na to otwarci. Gdy jesteśmy zestresowani, podświadomie odczuwamy potrzebę kontaktu z zielenią i błękitem, dlatego powinniśmy poddać się naszej intuicji już przy wyborze odpowiedniego ubrania. Podobnie jest z kolorami naszego najbliższego otoczenia, naszego mieszkania, sypialni, łazienki. To miejsca, w których bywamy na co dzień i mają one ogromne znaczenie w naszym życiu. Barwy, którymi się otaczamy, mogą wiele powiedzieć o nas samych. Na przykład osoby, którym zależy na poczuciu spokoju i bezpieczeństwa, najczęściej wybierają odcienie beżów i brązów, natomiast ciepłe odcienie żółtego znajdziemy w domach osób radosnych i kipiących pozytywną energią. Wnętrze pozbawione jakichkolwiek akcentów kolorystycznych nie bez powodu kojarzy nam się ze szpitalną salą – ascetyczna biel narzuca nam wrażenie sterylności i powoduje, że szybko

zapominamy o takim wnętrzu.

Kolory pobudzają zmysły, dlatego przygotowałam dla Państwa małą ściągę traktującą o dobrodziejstwie, jakie przynoszą nam barwy. Stosując się do wytycznych, możemy zafundować sobie terapię kolorem i wzbogacić nasze życie w przyjemniejsze doznania.

Biel – oprócz tego, iż stymuluje organizm do walki z chorobami, przywraca równowagę w organizmie i rozluźnia napięcia.

Czerwień – pobudza, wyostroża zmysły, dodaje pewności siebie, ogrzewa i uaktywnia uspione procesy myślowe. Charakteryzuje osoby impulsywne, śmiałe i nie obawiające się wyzwań.

Zieleń – wzmacnia koncentrację, odpręża i usuwa wszelkie napięcia, wzmacnia serce i układ krążenia, działa antyseptycznie.

Niebieski – ułatwia zasypianie, ochładza, uspokaja i wycisza, działa silnie uspokajająco, poprawia apetyt, działa przeciwbólowo i antyseptycznie.

Żółty – dodaje energii i pobudza, wpływa na logiczne myślenie i intelekt, pomaga zwal-

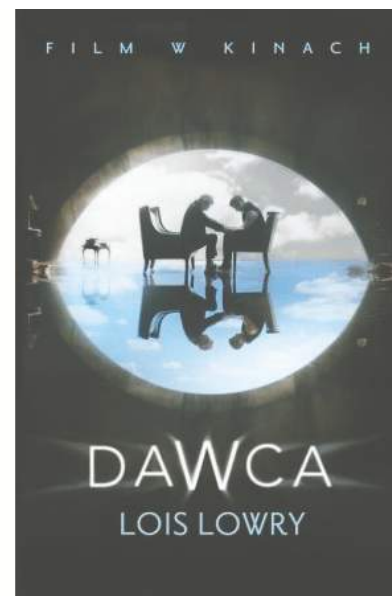
czać smutek, melancholię, depresję oraz odzyskać radość i wewnętrzną siłę.

Pomarańcz – regeneruje organizm, ociepla, dodaje wigoru, radości i wesołości, reguluje ciśnienie krwi.

Fiolet – uśmierza ból, zwalcza gorączkę, uspokaja i koi skołataną nerwy, dodaje inspiracji, pogłębia intuicję i doskonale sprawdza się przy medytacjach.

Bywa, że konkretna barwa mocno na nas oddziałuje, ponieważ jest związana z wydarzeniami z przeszłości. Może to być związane z przyjemnymi doznaniem, ale mogą to być również barwy związane z doznaniem traumy. Niektóre kolory koją myśli, motywują do działania, zachęcają do podejmowania decyzji, relaksują, a inne pobudzają, a nawet wywołują agresję. Dzięki ich różnorodności świat staje się piękny, barwny i ciekawy.

Na koniec chciałabym Państwu zaproponować rozgrzewający napój przyprawiony słoneczną kurkumą. Złocisty, aromatyczny, o lekko ostrym, wyrazistym smaku, składa się bowiem z przypraw pełnych olejków eterycznych. Doskonale



podnosi odporność, rozgrzewa. Dodatkowo ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, doskonale działa na migreny i reumatyzm.

Aby go przyrządzić, potrzebujemy około litra wody, łyżeczkę kurkumy, po pół łyżeczki imbiru, cynamonu, kardamonu, ćwierć łyżeczki pieprzu, kilka goździków i 3-4 gwiazdki anyżu. Całość podgrzewamy na niewielkim ogniu do zagotowania wody, by wszystkie przyprawy oddały swą moc. Odstawiamy rondel z ognia i pozostawiamy napój jeszcze na parę minut pod przykryciem. Następnie płyn przecedzamy przez sitko do ulubionego kubka, dosładzamy do smaku łyżeczką miodu. Bierzemy koc, siadamy wygodnie w fotelu, łóżku i delektujemy się napojem pełnym słońca.

Wszystkiego
słonecznego Kochani!
Wasza Wiedźma Flaj

IKS W KUCHNI

Klopsiki w pikantnym sosie pomidorowym

Czas karnawału to okres licznych spotkań towarzyskich i imprez. Jeśli chcemy zaprosić do siebie znajomych, warto przygotować coś pysznego, tak by nasza impreza karnawałowa na długo pozostała gościom w pamięci. Poniżej propozycja na szybkie oraz smaczne danie.

Składniki:

500 g mielonego mięsa wieprzowego z szynki
200 g pieczarek
1 jajko

2 ząbki czosnku
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu czarnego
świeżo mielonego
olej rzepakowy do smażenia
1 łyżka bułki tartej
Sos:
1 puszka krojonych pomidorów
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
1 łyżeczka oregano
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej

sól i pieprz czarny
zielenina do podania

Przygotowanie:

Umyte pieczarki drobno posiekać i podsmażyć na odrobinie tłuszczu. Gdy puszcza soki, smażyć do momentu, aż nadmiar płynu wyparuje. Przestudzone połączyć z mięsem. Dodać rozgnieciony czosnek, jajko, posiekaną natkę pietruszki, przyprawy. Wymieszać do połączenia składników - jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać łyżkę bułki tartej. Uformować

klopsiki i obsmażyć je na oleju z każdej strony. Zdjąć z patelni. Na patelni podsmażyć posiekany drobno czosnek do sosu, wlać pomidory. Chwilę podsmażyć, po czym dodać koncentrat pomidorowy oraz przyprawy. Mieszać raz po raz. Jeśli sos jest zbyt kwaśny, dodać małą szczyptę cukru. Dołożyć usmażone wcześniej klopsiki. Podawać z posiekaną natką, kolendrą lub szczypiorkiem oraz z ryżem. Smacznego!

Dorota Kitowska

