



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 86, marzec 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo



ŚWIAT BEZ KOBIET BYŁBY JAK OGRÓD BEZ KWIATÓW

Pierre de Bourdeille, seigneur de Brantôme

*Naszem przemiliem Czytelniczkom
z okazji Dnia Kobiet
życzymy, żebyście zawsze czuły się
wyjątkowe i szczęśliwe! Dużo radości,
uśmiechu, dobrych chwil w życiu,
spełnienia marzeń, miłości, sukcesów
i życzliwych ludzi wokół siebie!*

Przepisy na Dzień Kobiet

Choć apogeum popularności Dnia Kobiet przypada w Polsce na lata PRL-u, do dziś tradycja obchodzenia tego święta jest w naszym kraju kultywowana.

» strona 12



Czarna komedia „Arszenik i stare koronki” w Teatrze Miejskim w Gdyni



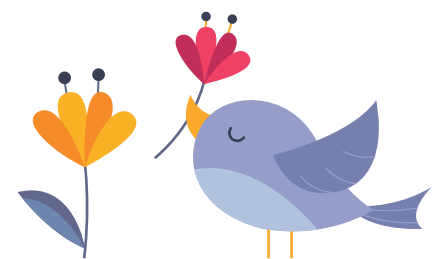
» strona 9



Historie firm rodzinnych w Gdyni

W Gdyni już od przedwojnia lokalne firmy rodzinne pełniły znaczącą rolę w budowaniu konkurencyjności gospodarczej...

» strona 3



W PRAWO

Umowa o dzieło

Od umowy zlecenia należy odróżnić umowę rezultatu, jaką jest umowa o dzieło. Umowa zlecenia, o której wspomniałem w poprzednim artykule, jest umową, co do zasady, starannego działania, natomiast dzieło jest wynikiem - rezultatem wykonującego tę umowę.

Przez umowę o dzieło, przyjmujący zamówienie zobowiązuje się do wykonania oznaczonego dzieła, a zamawiający do zapłaty wynagrodzenia. Wysokość wynagrodzenia za wykonanie dzieła można określić przez wskazanie podstaw do jego ustalenia. Jeżeli strony nie określiły wysokości wynagrodzenia ani nie wskazały podstaw do jego ustalenia, poczytuje się, w razie wątpliwości, że strony miały na myśli zwykłe wynagrodzenie za dzieło tego rodzaju. Jeżeli także w ten sposób nie da się ustalić wysokości wynagrodzenia, należy się wynagrodzenie odpowiadające uzasadnionemu nakładowi pracy oraz innym nakładom przyjmującego zamówienie.

Jeżeli strony określiły wynagrodzenie na podstawie zestawienia planowanych prac i przewidywanych kosztów (wynagrodzenie kosztorysowe), a w toku wykonywania dzieła zarządzenie właściwego organu państwowego zmieniło wysokość cen lub stawek obowiązujących dotychczas w obliczeniach kosztorysowych, każda ze stron może żądać odpowiedniej zmiany umówionego wynagrodzenia. Nie dotyczy to jednak należności uiszczonych za materiały lub robociznę przed zmianą cen lub stawek. Jeżeli w toku wykonywania dzieła zajdzie konieczność przeprowadzenia prac, które nie były przewidziane w zestawieniu prac planowanych, będących podstawą obliczenia wynagrodzenia kosztorysowego, a zestawienie sporządził zamawiający, przyjmujący zamówienie może żądać odpowiedniego podwyższenia umówionego wynagrodzenia. Jeżeli zestawienie planowanych prac sporządził przyjmujący zamówienie, może on żądać podwyższenia wynagrodzenia tylko wtedy gdy, mimo zachowania należytej staranności, nie mógł przewidzieć konieczności prac dodatkowych. Przyjmujący zamówienie nie może żądać podwyższenia wynagrodzenia, jeżeli wykonał prace dodatkowe bez uzyskania zgody zamawiającego. Gdyby w wypadkach przewidzianych wyżej zaszła konieczność znacznego podwyższenia wynagrodzenia kosztorysowego, zamawiający może od umowy odstąpić, powinien jednak uczynić to niezwłocznie i zapłacić przyjmującemu zamówienie

odpowiednią część umówionego wynagrodzenia.

Jeżeli strony umówiły się o wynagrodzenie ryczałtowe, przyjmujący zamówienie nie może żądać podwyższenia wynagrodzenia, choćby w czasie zawarcia umowy nie można było przewidzieć rozmiaru lub kosztów prac. Jeżeli jednak wskutek zmiany stosunków, której nie można było przewidzieć, wykonanie dzieła groziłoby przyjmującemu zamówienie rażącą stratą, sąd może podwyższyć ryczałt lub rozwiązać umowę. Jeżeli materiałów na wykonanie dzieła dostarcza zamawiający, przyjmujący zamówienie powinien ich użyć w sposób odpowiedni oraz złożyć rachunek i zwrócić nieużytą część. Jeżeli materiał dostarczony przez zamawiającego nie nadaje się do prawidłowego wykonania dzieła albo jeżeli zajdą inne okoliczności, które mogą przeszkodzić prawidłowemu wykonaniu, przyjmujący zamówienie powinien niezwłocznie zawiadomić o tym zamawiającego.

Jeżeli przyjmujący zamówienie opóźnia się z rozpoczęciem lub zakończeniem dzieła tak dalece, że nie jest prawdopodobne, żeby zdołał je ukończyć w czasie umówionym, zamawiający może bez wyznaczenia terminu dodatkowego od umowy odstąpić jeszcze przed upływem terminu do wykonania dzieła. Jeżeli przyjmujący zamówienie wykonuje dzieło w sposób wadliwy albo sprzeczny z umową, zamawiający może wezwać go do zmiany sposobu wykonania i wyznaczyć mu w tym celu odpowiedni termin. Po bezskutecznym upływie wyznaczonego terminu, zamawiający może od umowy odstąpić albo powierzyć poprawienie lub dalsze wykonanie dzieła innej osobie na koszt i niebezpieczeństwo przyjmującego zamówienie. Jeżeli zamawiający sam dostarczył materiał, może on, w razie odstąpienia od umowy lub powierzenia wykonania dzieła innej osobie, żądać zwrotu materiału i wydania rozpoczętego dzieła.

Do odpowiedzialności za wady dzieła stosuje się odpowiednio przepisy o rękojmi przy sprzedaży. Odpowiedzialność przyjmującego zamówienie jest wyłączona, jeżeli wada dzieła powstała z przyczyny tkwiącej w materiale dostarczonym przez zamawiającego. Jeżeli zamawiającemu udzielono gwarancji na wykonane dzieło, przepisy o gwarancji przy sprzedaży stosuje się odpowiednio.

Zamawiający nie może odmówić zapłaty wynagrodzenia, mimo niewykonania dzieła, jeżeli przyjmujący zamówienie był gotów je

dostarczonego przez zamawiającego albo wskutek wykonania dzieła według jego wskazówek, przyjmujący zamówienie może żądać za wykonaną pracę umówione wynagrodzenie lub jego odpowiednią część, jeżeli uprzedził zamawiającego o niebezpieczeństwie zniszczenia lub uszkodzenia dzieła.

W braku odmiennej umowy, przyjmującemu zamówienie należy się wynagrodzenie w chwili oddania dzieła. Jeżeli dzieło ma być oddawane częściami, a wynagrodzenie zostało obliczone za każdą część z osobna, wynagrodzenie należy się z chwilą spełnienia każdego ze świadczeń częściowych.

Zamawiający obowiązany jest odebrać dzieło, które, przyjmujący zamówienie, wydaje mu zgodnie ze swym zobowiązaniem. Dopóki dzieło nie zostało ukończone, zamawiający może w każdej chwili od umowy odstąpić, płacąc umówione wynagrodzenie. Jednakże w wypadku takim zamawiający może odli-

czyć to, co przyjmujący zamówienie oszczędził z powodu niewykonania dzieła.

Umowa o dzieło, którego wykonanie zależy od osobistych przymiotów przyjmującego zamówienie, rozwiązuje się wskutek jego śmierci lub niezdolności do pracy. Jeżeli materiał był własnością przyjmującego zamówienie, a dzieło częściowo wykonane przedstawia, ze względu na zamierzony cel umowy, wartość dla zamawiającego, przyjmujący zamówienie lub jego spadkobierca może żądać, ażeby zamawiający odebrał materiał w stanie, w jakim się znajduje, za zapłatą jego wartości oraz odpowiedniej części wynagrodzenia.

Roszczenia, wynikające z umowy o dzieło, przedawniają się z upływem lat dwóch od dnia oddania dzieła, a jeżeli dzieło nie zostało oddane - od dnia, w którym, zgodnie z treścią umowy, miało być oddane.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

**KOBIECY
MARZEC**

w Sklepie
Charytatywnym
„Z Głębokiej Szuflady”

...tu znajdziesz
same
peretki...

Pasaż „W Starym Kinie” pod Biedronką
Gdynia, ul. Świętojańska 36; Tel. 515-150-420
www.FB.com/zglebokiejszuflady

Historie firm rodzinnych w Gdyni

W Gdyni już od przedwojnia lokalne firmy rodzinne pełniły znaczącą rolę w budowaniu konkurencyjności gospodarczej, w integrowaniu kluczowych dla miasta i portu sektorów gospodarczych.



**GDYŃSKA
FIRMA
RODZINNA**

Miasto rozrastało się niezwykle dynamicznie dzięki m.in. sektorowi firm budowlanych (wykonawcy i producenci), w których prym wiodły firmy prowadzone przez Gdynian (np. rodziny Langiewiczów, Kreńskich, Zielińskich).

Przedsiębiorczość Gdynian także po wojnie - w okresie restrykcji, obostrzeń polityki władz PRL - nie została do końca wygaszona i pozwoliła na utrzymanie i aktywne prowadzenie rodzinnych działalności gospodarczych w handlu, usługach, przetwórstwie spożywczym, ogrodnictwie czy rybołówstwie. Dzięki przetrwaniu rodzinnych tradycji kupieckich, handlowych czy drobnej wytwórczości, miasto stosunkowo szybko i skutecznie przeszło w latach 90. transformację w kierunku wolnej gospodarki. Bez wątpienia w świadomości gdynian firmy rodzinne mają znaczenie zarówno związane z historią miasta, tradycjami lokalnego biznesu, jak i aktualną sukcesją, dynamiką rozwoju gdyńskiej przedsiębiorczości.

Mając to wszystko na uwadze, zależy nam, by na naszych łamach regularnie przedstawiać Państwu rodzinne firmy działające w naszym mieście. Dziś pora na pierwsze dwie - PHU Fox Zdrowa Stopa oraz ADVISER Armknecht & Partnerzy Radcowie Prawni.

PHU Fox Zdrowa Stopa

Początki przedsiębiorstwa przypadają na okres zaraz po II wojnie światowej, kiedy to Kazimierz Kostro razem ze swoją żoną Anielą przeprowadził się z Poznania do Gdyni i otworzył zakład kuśnierski przy ul. Świętojańskiej.

W 1984 r. przekazał działalność - składającą się już z zakładu i sklepu - synowi Bogdanowi oraz jego żonie Hannie. W tamtym okresie przedsiębiorstwo rozpoczęło współpracę z firmami z Podhala, w efekcie czego w jego asortymencie znalazły się takie produkty jak górskie kapcie czy kozuchy, a także wyroby z Cepelii. Firma działała na tyle prężnie, że otworzyła swój drugi sklep - w Hotelu Gdynia. Niestety, był to początek problemów przedsiębiorstwa. Tuż po zmianie ustroju i wprowadzeniu na polski rynek chińskiej odzieży, szycie futer stało się działalnością nieopłacalną. Firma wpadła w kłopoty, których zwieńczeniem była kradzież kozuchów w sklepie w hotelu. Nie stać też jej było na prowadzenie działalności przy ul. Świętojańskiej.

Dzięki pomocy Prezydenta Miasta oraz Cechu Rzemiosła w Gdyni, firmie udało się znaleźć nowy lokal, przy ul. 3 Maja, a także przebrnąć się. Od tego momentu przedsiębiorstwo skupiło się na produkcji oraz sprzedaży obuwia, wykorzystując trend, że klienci coraz częściej szukają na rynku butów nie tylko wygodnych, lecz również zdrowych.

W działalność firmy zaangażowało się trzecie pokolenie rodziny, a konkretniej córka Bogdana i Hanny - Magdalena Kujawska, będąca absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku ze specjalnością „korekcja wad postawy”. Dzięki nabytej wiedzy zaczęła projektować spersonalizowane wkładki do obuwia sprzedawanego w sklepie. W chwili obecnej firma prowadzi sklep stacjonarny, przy ul. 3 Maja, jak również sklep internetowy. Głównym filarem jej działalności jest sprzedaż detaliczna obuwia na różne dolegliwości stóp.



Pani Magdalena Kujawska - PHU Fox Zdrowa Stopa

ADVISER Armknecht & Partnerzy Radcowie Prawni

Ta kancelaria radców prawnych została założona w 1989 r. przez Wojciecha Armknechta oraz jego współpracowników. Pan Wojciech po dziś dzień nadzoruje pracę firmy, a kontynuatorem jego dzieła jest syn Bartosz, który obok pracy *stricto* prawniczej prowadzi sprawy spółki.

Rodzina Armknechtów to gdyńscy przedsiębiorcy już w trzecim pokoleniu. Prekursorem był Józef Armknecht (ojciec Wojciecha, a dziadek Bartosza), który był krawcem przybyłym do Gdyni w latach 20. ubiegłego wieku i współzałożycielem Cechu Krawców w Gdyni (1927 r.). Józef Armknecht, swój zakład krawiecki prowadził przy ul. Świętojańskiej 13a (kamienica rodziny Rózkowskich), dostarczając w tamtym czasie mundury dla całej Marynarki Handlowej II RP.

ADVISER Armknecht i Partnerzy to zespół prawników, który specjalizuje się w obsłudze przedsiębiorstw - głównie z branży TSL, budownictwa oraz IT. Z kolei osoby fizyczne korzystają z usług kancelarii w takich obszarach jak: pra-



Ogłoszenia gdyńskich firm w gazecie sprzed wojny

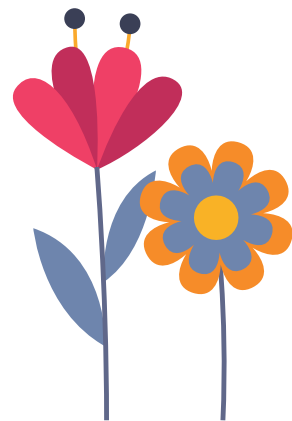
wo spadkowe, podział majątku wspólnego małżonków czy kwestie związane z nieruchomościami. Ponadto kancelaria łącząc ponad 30-letnie doświadczenie i obecne potrzeby biznesu, prowadzi projekty badawczo-rozwojowe i dostarcza na rzecz swoich klientów innowacyjne usługi prawnicze.

Bartosz zwraca uwagę na to, jak istotnym wyzwaniem związanym z prowadzeniem firmy rodzinnej jest kwestia sukcesji. Jak wskazuje: „wielu naszych klientów prowadzi przedsiębiorstwa o charakterze rodzinnym. Bywa, że patrzą oni czasem z zazdrością na naszą kancelarię, ponieważ ich dzieci rzadko kiedy wiążą swoją przyszłość z firmą rodziców. Przyczyny takiego stanu bywają różne, jednak bardzo ważna jest kwestia zaszczepienia w dzieciach odpowiednich wartości oraz tego, by rodzice byli dla nich prawdziwymi mentorami”.

Zdaniem Bartosza kontynuacja prowadzenia firmy rodzinnej nie powinna być traktowana jako przymus czy obowiązek dziecka, lecz bardziej jako świadomy wybór. Jak nam powiedział: „od dawna wiedziałem, że chcę kontynuować prowadzenie kancelarii założonej przez tatę. Był to dla mnie naturalny wybór - dobrze nam się ze sobą współpracuje, bo jesteśmy razem z tatą po prostu przyjaciółmi. Wiem o tacie więcej niż przeciętny syn o swoim ojcu, natomiast on wie o mnie więcej niż przeciętny ojciec o swoim dziecku. Dzięki temu znamy swoje mocne i słabe strony i doskonale siebie uzupełniamy, nie wspominając o wzajemnym wsparciu w trudnych chwilach. Pozwala to nie tylko na świetne funkcjonowanie firmy, ale stanowi również o zdrowym życiu rodzinnym, bo przecież te dwie sfery w naszym przypadku funkcjonują równolegle”.



Pan Wojciech Armknecht zaoyciel firmy ADVISER Armknecht & Partnerzy Radcowie Prawni



Dać słowu wdzięk i urodę

Rozwój cywilizacji technicznej, która wykreowała kulturę obrazkową, wiedzie nas w kierunku powolnej awerbalizacji, w stronę strefy milczenia.

Słowo – będące konstytutywnym elementem aktu komunikacji – powoli obumiera przede wszystkim za sprawą dominującego, wręcz nachalnego nadawcy, jakim są media elektroniczne, które, przekazując gotowe obrazy, zubażają komunikat tak bardzo, że odbiorca staje się nieaktywnym widzem.

Człowiek ukształtowany w takim świecie nie jest w stanie mówić o własnych uczuciach, przeżyciach, nie potrafi kształtować świata. Nie umie analizować natury wartości: tego, co cenne i dobre.

Kultura obrazkowa degradowuje język i jednocześnie forsuje szczególny sposób interpretacji samej siebie: postrzegania obrazu. W miejsce słowa nie otrzymujemy takiego środka przekazu, który oferowałby zróżnicowaną gamę form, byłby otwarty na obszar ludzkich doznań i przeżyć. Inwazja współczesnej kultury obrazkowej zawęża pole możliwości rozumienia zróżnicowanych form przekazu treści obrazowych, takich jak symbol, alegoria, nastrój, skrót myślowy (...).

Kurczy się zasób słów, zanika kultura czytania literatury pięknej. Problem ten dotyka zwłaszcza poezji, która jest traktowana marginalnie nawet w szkole, a tam, gdzie jest polem badawczym dla specjalistów, analizowana jest coraz częściej bezgłośnie. Zjawisko wypierania głośnego czytania na rzecz cichego eliminuje prozodię i unicestwia dźwięki mowy, uniemożliwiając pełny odbiór utworów lirycznych, w pierwszym rzędzie tych, które zawierają bogaty pejzaż akustyczny.

O głośne wykonawstwo utworów poetyckich upominano się niejednokrotnie. Postulat deklamowania wierszy wynikał z założeń programowych Skamandrytów (Skamander – grupa poetycka założona w 1916 roku przez Juliana Tuwima, Jarosława Iwaszkiewicza, Antoniego Słonimskiego, Kazimierza Wierzyńskiego i Jana Lechonia. Ich utwory deklamowała w kawiarni Pod Picadorem aktorka Maria Morska). W rozprawie z 1935 „Pegaz to nie samochód bezkołowy”, z teorią i praktyką poetycką Awangardy Peipera,

Karol Wiktor Zawodziński, znany wersolog i teoretyk literatury, stanął po stronie poezji zrytmizowanej – właśnie w rytmie dostrzegając koła umożliwiające poruszanie się samochodu poezji. Nie inaczej twierdził Julian Tuwim, który napisał, że sam dźwięk słowa upaja. O głośną interpretację literatury pięknej upominał się także inny poeta dźwięku – Miron Białoszewski, przypominając, że utwory obecnie recytowane były niegdyś przeznaczane do śpiewania. Kiedy muzyki zabrakło – samo czytanie na sucho zrobiło się mniej efektowne.

Podkreślenie znaczenia słowa artykułowanego ma swój, nie tylko estetyczny, aspekt. Niejednokrotnie – oprócz urody wiersza – dzięki zastosowaniu tradycyjnych narzędzi poetyki i fonetyki akustycznej, dyscyplin, które na polu działania muzyczności dzieła literackiego składają się w jedną dziedzinę, zwaną poetyką fonetyczną – wydobywa się różne, często zaskakujące znaczenia. Bywa, że inne od tych, które docierają do zwolennika cichego

czytania tekstu. Wykonawstwo ustne utworów poetyckich wzbożać je. Ukazuje nie tylko melodię czy rytm, lecz także ukrytą przez zastosowanie różnych figur muzycznych wielowarstwowość dzieła literackiego. Przywrócenie rangi słowu ma więc niebagatelne znaczenie. To ono jest kluczem do pełnego poznania literatury, a w szczególności liryki na wszystkich jej poziomach. Czytane na głos słowo, dzięki swojej wieloznaczności i potencji metaforycznej, ukaże niemal wszystko, w tym piękno wnętrza autora oraz urodę konglomeratu wrażeń: bodźców odśrodkowych i bodźców płynących z zewnątrz.

Jak dać słowu wdzięk i urodę? Przede wszystkim pracując z dzieckiem na lekcjach języka polskiego, dostarczając mu wzoru właściwej interpretacji wiersza czy fragmentu prozy. Głośne, pierwsze czytanie nauczyciela z zachowaniem poprawnej akcentuacji wyrazowej i intonacji zdaniowej pomoże zrozumieć warstwę znaczeniową tekstu. A modulacje głosowe, przyspieszanie, zwal-

nianie, słowem dynamika mowy nauczyciela, wywoła dodatkowe zainteresowanie odtwarzanym dziełem. Utwory wierszowane, których struktura (sylabiczna, sylabotoniczna lub toniczna) wymaga od deklamatora szczególnej precyzji, będą jaśniejsze w swojej warstwie znaczeniowej, jeśli zostaną przeczytane przez nauczyciela wdrożonego podczas studiów w świat wersu i metrum.

Ale i w zaciszu domowym czytać z dzieckiem powinni rodzice, czy posługujący się nierzadko bardzo dobrą polszczyzną dziadkowie. I proszę wierzyć, że ten trud się opłaci. Dziecko przyswoi sobie właściwą artykulację głosek polskich, nauczy się, gdzie pada akcent dynamiczny charakterystyczny dla polszczyzny, jaka jest intonacja różnych typów zdań oraz powiększy swój inwentarz słownikowy.

Sonia Langowska

Bibliografia

Referat dr. Grzegorza Leszczyńskiego zamieszczony w pracy zbiorowej Międzynarodowy Kongres O godność dziecka, Warszawa 2001; Karol Wiktor Zawodziński, Skamander, Warszawa, 1935; Miron Białoszewski, Odra, Wrocław.

Nerw błędny- klucz do harmonii ciała i umysłu

Nerw błędny jest jednym z 12 nerwów czaszkowych. W odróżnieniu od nerwów rdzeniowych, nerw ten swój początek ma w obszarze mózgowia (w obrębie głowy). Jest nerwem parasympatycznym (przywspółczulnym). Co to znaczy? W naszym organizmie wyróżniamy autonomiczny układ nerwowy, który dzieli się na:

- układ przywspółczulny (parasympatyczny) - jest odpowiedzialny za reakcję w sytuacjach niewymagających od nas wysiłku, tak zwaną reakcję „leżenia i trawienia”.
- układ współczulny (sympatyczny) - jest odpowiedzialny za reakcję na czynnik stresujący; to tak zwana reakcja „walcz albo uciekaj”.

Ewolucyjnie te dwa układy miały bardzo duże zna-

czenie. I jak to w życiu bywa, we wszystkim potrzebna jest równowaga. W XXI wieku nie goni już nas niedźwiedź. Jednak wszechobecny stres, przepracowanie, problemy ze snem czy nieodpowiednia dieta działa na nasz układ nerwowy tak samo jak zły miś. I tu wracamy do roli nerwu błędnego oraz teorii poliwalnej.

Teoria poliwalna została opracowana przez Stephena W. Porgesa. Wyjaśnia on przejrzyście, jak to, co dzieje się w naszym ciele, wpływa na nasze zachowanie i zdolność do relacji z innymi ludźmi. Po bardziej szczegółowe informacje odsyłam Was do jego książki „Teoria Poliwalna. Przewodnik”

Wyróżnia się dwie gałęzie nerwu błędnego, grzbietową (starą



i brzuszna (nową). Nowa gałąź, brzuszna, jest kluczowa w procesie emocjonalnego przywiązania i jakości relacji międzyludzkich. Jest ona funkcjonalnie związana z innymi nerwami czaszkowymi. Brzuszna część nerwu błędnego odpowiada za regulację

pracy serca i płuc, dlatego jest uzależniona od zaangażowania społecznego i poczucia bezpieczeństwa.

Stresu nie unikniemy, ale mamy narzędzia, dzięki którym możemy stymulować nerw błędny, a co za tym idzie, wprowadzać

organizm w stan „leżenia i trawienia”. Najprostszymi i najbardziej skutecznymi metodami są: masaż i oddychanie przeponowe. Znając przebieg nerwu błędnego, terapeuta swoją dłoń i odpowiednimi technikami jest w stanie stymulować ten nerw. Nerw błędny „przebija się” przez przeponę, więc oddychając przeponą również jesteśmy w stanie go pobudzić.

Zapraszamy wszystkie, zaintrygowane tym tematem, osoby do naszego gabinetu w Centrum Rehabilitacyjnym przy Fundacji FLY, Gdynia, ul. Świętojańska 32/13, tel. 798 179 942). Z wielką chęcią nauczymy was, jak prawidłowo oddychać i jakimi technikami radzić sobie z największym mordercą naszych czasów - stresem!

Mgr Fizjoterapii
Patrycja Góreczna



POLSKIE MALARKI XX WIEKU – CZĘŚĆ III

Tamara Łempicka

Łempiccy zamieszkali w Paryżu w 1918 roku. Oboje byli bez pracy, doskwierał im brak pieniędzy i brak perspektyw na znalezienia zatrudnienia.

Rodzina, widząc ich trudną sytuację materialną, zmusiła Tamarę do określenia, czym chciałaby się zajmować, żeby uzyskać niezależność finansową. Siostra Łempickiej, Adrianna, namówiła ją, żeby robiła to co potrafiła najlepiej - malować.

Przez całe swoje życie budowała własną opowieść o sobie, ukrywając, że zdobyła wykształcenie artystyczne. Określała siebie jako utalentowaną artystkę, która potrzebowała tylko odpowiednich bodźców, by jej wyjątkowe uzdolnienia się ujawniły.

W trzy lata po jej decyzji, że będzie malować, jej obraz znalazł się na wystawie Salonu Jesiennego. Udział w Salonie oznaczał dla początkującego artysty szansę, że zostanie zauważony i doceniony.

Paryż to okres ciężkiej pracy. Zapisła się do dwóch szkół - Academie Ransom i Academie Montparnasse. Studiowała dawnych mistrzów przesiadując godzinami w Luwrze, odwiedzała też kawiarnie, w których spotykali się artyści dyskutując o sztuce i polityce.

Portrety z tego okresu wypełniają całą powierzchnię płótna, często osoba portretowana nie mieściła się w płytkiej przestrzeni obrazu. Przez cały paryski okres zachowała wierność postaci.

Intensywne życie, które prowadziła, odbijało się na jej relacji z mężem i resztą rodziny. Uważała, że bycie artystką usprawiedliwia każde zachowanie. Przyciągała uwagę strojem, nosiła duże kapelusze i miękkie berety. Nawet w dojrzałym wieku malowała mocno usta i powieki. Nie starała się wyglądać młodo.

Miała silną osobowość i poczucie niezależności. Przyjaźniła się z wieloma wybitnymi artystami, ale nigdy nie pozwoliła, by te przyjaźnie wpływały na jej wybory artystyczne.

W 1925 roku pokazała swoje obrazy bogatemu mecenasowi sztuki, hrabiemu Emanuelowi Castelbarcowi, który zorganizował jej w Mediolanie wystawę. Był to pomyślny dla niej okres, bo dzięki hrabiemu nawiązała kontakty



T. Łempicka, Czerwona tunika, olej na płótnie, 1927

z innymi arystokratami i znalazła wśród nich wielu nabywców na swoje obrazy. Stała się malarką zamożnych Włochów.

Spotykała się z D'Annunziem, którego chciała namalować. Podtrzymywała jego zainteresowanie sobą, tak długo, aż skończy portret. Romans z poetą przypieczętował rozpad jej małżeństwa. Już wtedy małżeństwo Łempickich przeżywało kryzys. Z tego okresu pochodzi portret męża „Niedokończony mężczyzna” - uznawany jako jeden z najciekawszych portretów okresu międzywojennego. Podobnie jak „Piękna Rafaela” uważane przez krytykę za arcydzieło XX wieku.

Modelek artystka szukała wśród młodych kobiet spotykanych na ulicy i w kawiarniach Paryża. Często były to prostytutki i tak postrzegano pozujące młode kobiety. Inspiracją dla aktów malowanych przez Łempicką była włoska sztuka renesansowa.

Malarka pozowała na kobietę nowoczesną i wyzwoloną i taką ją widzimy na obrazie „Kobieta w zielonym bugatti”. Samochód był symbolem nowoczesności, szybkości, metaforą przemian

i wolności. Podobnie jak drapacze chmur na Manhattanie, widoczne w tle jej portretów i współbrzmiały z jej malarstwem.

Obraz powstał na zamówienie czasopisma „Die Dame”, do którego przez jakiś czas projektowała okładki zarabiając nie tylko pieniądze, ale zyskując również popularność.

Lata trzydzieste to dla Łempickiej, pomimo światowego kryzysu ekonomicznego, czas prosperity. Miała dużo zamówień, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych. Po rozwodzie szukała też kandydata na męża, musiał być bogaty. Bała się biedy, pamiętając czasy rewolucji rosyjskiej i ucieczkę z Rosji.

W 1934 roku wyszła ponownie za mąż. Baron Raoul Kuffner był znawcą i kolekcjonerem sztuki i cenił Łempicką jako artystkę. Małżeństwo z Kauffnerem dawało jej finansowe zabezpieczenie i wolność artystyczną. Dawali sobie nawzajem dużo swobody, łączyły ich podobne zainteresowania, przyjaźń była podstawą ich związku. Śmierć Kauffnera była ciężkim przeżyciem dla Łempickiej.

Ostatnie lata pobytu w Paryżu to okres hiperrealizmu - połącze-

nie ekspresjonizmu i włoskiego quattrocenaria. W 1937 roku wzięła udział w odbywającej się w Paryżu Światowej Wystawie Sztuki i Techniki Współczesnej, wystawiając obraz z 1931 roku „Adam i Ewa”. Olga Boznańska na tej samej wystawie otrzymała Grand Prix za malarstwo. Malarki nie znały się, obracały się w różnych środowiskach, ale miały podobne poglądy na swoją sztukę.

Niepokój końca lat trzydziestych udzielił się Łempickiej, wyrażając jej lęków był obraz „Ucieczka”. Wyjechali z mężem do Stanów Zjednoczonych w lutym 1939 roku. Ich miejscem docelowym miała być Hawana, ale w końcu osiedli w Stanach. Mieszkali przez jakiś czas w Los Angeles, Łempicka szukając odbiorców dla swoich obrazów starała się wejść do miejscowego, uprzywilejowanego towarzystwa.

W Ameryce jej sztuka nie przystawała do amerykańskich realiów z uwagi na jej przywiązanie do konwencjonalnego piękna. Wydawała przyjęcia, na których podawała bigos, który sama gotowała, podkreślała zawsze swoje przywiązanie do polskości.

W 1941 roku artystka przygotowywała się do wystawy w Nowym Jorku. Podkreślano jej znakomity warsztat, ale w kręgach towarzyskich odbierano ją jako „baronową z pędzlem”. Odeszła od portretów z okresu paryskiego. Jej sztuka ewoluowała, ale galerie nowojorskie nie interesowały się jej sztuką.

Malowała wspaniałe martwe natury inspirowane malarstwem holenderskim i flamandzkim, ale jej obrazy nie miały powodzenia u publiczności. Myślała nawet o powrocie do Paryża, ale Paryż, który знаła, już nie istniał.

Często jeździła do córki do Houston, zajmując się wnuczkami, malarstwo nie było już jej jedynym zajęciem.

Pracowała nad cyklem prac abstrakcyjnych i zaczęła posługiwać się szpachlą. W 1961 roku zaproponowano jej wystawę w Paryżu, ale jej obrazy nie pasowały do malarstwa abstrakcyjnego. Podkreślano jednak jej talent i świeżość jej najnowszych prac.

Po śmierci Kauffnera przeniosła się z Nowego Jorku do Houston, a zimy często spędzała w Meksyku w Cuernavace, gdzie wypoczywali artyści i politycy z całego świata. Wcześniej wakacje spędzała na Capri.

Tamara Łempicka zmarła w swoim domu w Cuernavace 16 marca 1980 roku. Przyczyną śmierci była rozedma płuc i arterioskleroza. Jej prochy rozsypało nad szczytem wulkanu Popocatepetl.

Po jej śmierci wzrosło zainteresowanie jej sztuką i osobą Łempickiej. Zainteresowanie budziło jej pochodzenie, określano ją jako egzotyczną artystkę. Nie wszyscy ją lubili, podkreślano ekstrawagancję i wyniosłość, a zarazem poczucie humoru. Rodzina skarżyła się na jej dominujący charakter, a jednocześnie ceniono jej przywiązanie do przyjaciół i bliskich. Po śmierci Kauffnera czuła się samotna, cierpiała na depresję.

Ceniono jej podejście do sztuki i, jak napisał jeden z krytyków, „Łempicka wiedziała, jaka jest różnica między prawdziwą sztuką a tym, co uchodzi za sztukę we współczesnym świecie... znalazła miejsce w długim szeregu prawdziwych artystów, którzy czerpali natchnienie z najszlachetniejszego do robku ludzkości i piękna przyrody”.

Jolanta Krause



OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Maroko - kraj tysiąca

Maroko to przepiękny górski kraj ciągnący się wzdłuż wybrzeża Morza Śródziemnego. Leży na dwóch kontynentach: Europy i Afryki. Jego środkową część zajmują góry Atlasu Wysokiego (4165 m n.p.m.), północną Atlasu Średniego (3300 m n.p.m.), a południową AntyAtlasu (2450 m n.p.m.).

Na południu Maroka widać liczne kazby: warowne fortece chroniące przed wiatrem, kurzem i wrogami. Zwykle domy budowane są z dostępnej wszędzie gliny. Co krok spotykamy służące wiernie człowiekowi osiołki i wielbłądy dźwigające ludzi i towary oraz wszechobecne kozy dostarczające mleka i skór. Te ostatnie wrosły w tutejszy krajobraz i okupują drzewka arganowe niczym wrony. Drzewa arganowe występują tylko w tym jednym kraju na świecie. Z ich nasion tłoczy się jadalny olej, bardzo ceniony również w kosmetyce. Maroko zamieszkują Arabowie i Berberowie, a w dużych miastach grupki Francuzów, Hiszpanów i Żydów. Berberowie to lud zamieszkujący góry i tereny pustynne. Nazywają siebie wolnymi i kultywują stare tradycje i obyczaje. Mieszkańcy Maroka są znani jako wspaniali rzemieślnicy: stolarze, złotnicy, rusznikarze, ceramicy itp. Przez ponad tysiąc lat dziedzictwo kraju kształtowane było przez władców siedmiu dynastii królewskich.

Kulturowa i duchowa stolica Maroka to Fez, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Starówka Fezu jest płataniną wąskich uliczek z całą masą straganów, sklepików oraz warsztatów najrozmaitszych rzemieślników. Trudno znaleźć wyjście z tego labiryntu, ponieważ zaraz wchodzi się w następny. Głównym punktem miasta jest meczet Al-Karawijjin oraz medresa, czyli szkoła koraniczna Bu Inania. Bogato zdobiona płytkami zellidż, sztukaterią i wspaniale rzeźbionymi detalami z ciemnego cedru jest nazywana najwspanialszym budynkiem całego królestwa. Duże wrażenie w starej medynie robią garbarnie i farbiarnie. Zbliżając się do nich, czujemy ostrą woń



Karawana

amoniaku. Wchodząc na pięterko sklepu ze skórą, można z góry przyrzeć się procesowi przetwarzania skór, który odbywa się w wielkich dzieżach - przypominających plastry miodu - wypełnionych kolorowymi mieszkami barwników: od różu, wielu odcieni błękitów, aż do bieli. Robotnicy nogami ugniatają wygarbowane skóry, inni suszą je na kamieniach. Idąc dalej wąskimi uliczkami, mijamy sklepy z wyrobami skórzanymi od pasieczków i portmonetek poczynawszy do kurtek, a na kufach i walizkach skończywszy. Kolejny zaułek obwieszony jest mnóstwem kolorowych dywanów z wełny, sizalu i lnu. Mijając te ulice, ma się wrażenie, że czas się cofnął o kilkaset lat, a tylko nieliczne elementy krajobrazu, jak telefony czy elektryczność

są zaprzeczeniem tego widoku. Warto w tym mieście pobycić dłużej i zwiedzić także muzeum rzemiosła i sztuki zdobniczej Dar Batha.

Marrakesz - słynący z ceglano-łososiowych murów - to następne miasto na naszej drodze. Jego centralnym punktem jest plac Dżami al-Fana. Jest to zarazem główny punkt orientacyjny Marrakeszu. Życie zaczyna się tu wieczorem i trwa do późnych godzin nocnych. Wszędzie rozbrzmiewają instrumenty o egzotycznych dźwiękach, na bruku siedzą bazarze ślepcy, a wokół gromadzi się tłumek ludzi. Można zobaczyć treserów małp, zawody karaluchów, zaklinaczy węży i kolorowo ubranych sprzedawców wody. Zanim się obejrzy, masz na szyi węża, na ramieniu małpkę i namalowane

henną tatuaże na dłoni. Oczywiście wszystko ma swoją cenę. Tymczasem ludzka fala unosi nas w sam środek płataniny handlowych uliczek ze stoiskami z owocami, daktylami, kopkami fig, orzeszków i lokalnych słodczy. Nie może też zabrak-

nąć kuchni regionalnej, wokół której unosi się cała gama zapachów. Po obu stronach placu rzemieślnicy wystawiają swój towar. Nie zapominajmy, że do tego miasta zmierzały kiedyś karawany, bowiem od zawsze było ono ważnym ośrodkiem



Wąwóz Doliny Todra



kazb

handlu. Jak przystało na miasto królewskie, Marrakesz ma wiele wspaniałych pałaców, medresę i meczety, w tym meczet Kutubijja z XII w. Jest to też miasto słynnego projektanta mody Yves Saint Laurenta, który spędził w nim pół życia. W 1980 r. sprowadził się wraz z partnerem do kubistycznej willi i przywrócił życie ogrodowi Majorelle, gdzie zasadził wiele gatunków kaktusów, drzew cedrowych, bambusowych itp. Obecnie, po śmierci artysty, działa tam muzeum poświęcone jego życiu i twórczości.

Maroko to też, szczycące się zabytkami, miasto Meknes z piękną starówką, budynkami z XII i XIV w. i mauzoleum sułtana. Miasto założył sułtan szalony Mulaj Ismail. Znajduje się tu gadająca brama, na której napis głosi: „Jestem otwarta na wschód i zachód i dla wszystkich przechodniów życzliwa”. Brama, jak większość tego typu konstrukcji w miastach marokańskich, ma kształt dziurki od klucza. Tu mieści się największy spichlerz i stajnia na 12 tys. koni. Miasto słynie też ze stali damasceńskiej. W tym miejscu warto wspomnieć, że Meknes należy obok Fezu, Marrakeszu i Rabatu do tzw. **miast imperialnych Maroka**, czyli byłych stolic kraju.

Kolejnym etapem na naszym szlaku jest Essaouira (As-Suwajra). Miasto słynie z wyrobów z drewna tekowego. Oprócz portu i fortyfikacji zachowała się tu dzielnica żydowska. Podążając dalej, zwiedzamy miasto jak z innego świata, nie arabskiego, czyste i schludne. To Al-Dżadida - miasto portugalskie z olbrzymią cysterną, w której gromadzono wodę na potrzeby mieszkańców. Po drodze mijamy miasto Volubilis ze wspaniałymi mozaikami i starożytnymi ruinami, handlową dzielnicą, łukiem tryumfalnym, drogami publicznymi oraz domami patrycjuszów. Zza Bramy Tangurskiej ukazuje się piękny Dom Orfeusza, w oddali widać akwedukty, pralnie oraz Dom Psa, czyli dom publiczny. Miasto ma piękny taras widokowy na wzgórze oraz Mellach - dzielnicę żydowską.

Kolejne ważne miasto Maroka to Rabat, z pałacem królewskim, gdzie postronni osoby nie mają wstępu, chyba że pracują dla głowy państwa. Na terenie pałacowym mieszczą się osiedla dla pracowników, ministerstwa, szkoły i meczet. W Rabacie istnieją pozostałości miasta rzymskiego Szella z grobowcami władców. Nad miastem góruje Wieża Hasana, będąca częścią nieukończonego meczetu Hasana z XII w.

Trudno być w Maroku i nie zwiedzić słynnej Casablanki, miasta rozślawionego przez film o tym samym tytule, tyle tylko, że żadnej sceny tam nie nagrano. Casablanca jest głównym ośrodkiem przemysłowym i kulturowym oraz największym portem morskim Maroka. Zabytki miasta to meczet Hasana II (trzeci co do wielkości na świecie), który ma otwierany dach, a na minaret wjeżdża się windą. Modlitwy muezina nagrane są na taśmie. Przy meczecie jest hammam, czyli łaźnie tureckie, pomieszczenia do obluści, toalety. Marmurowe kolumny sprowadzono z Murano, a okalające wnętrze ażurowe balkony z drzewa cedrowego przeznaczono dla modlących się kobiet.

Symbol południa Maroka to tysiące kazb, piękne gaje daktylowe, ufortyfikowane osady, tradycyjne wioski berberyjskie i doliny rzek. Trasa wiedzie przez góry Jbel Saghro, których nagie skały kryją zatopione w nich skamieliny. W dolinie rzeki Wadi Sus położone jest miasto Tarudant, zwane małym Marrakeszem, z zabytkową częścią i XIX-wiecznymi pięknymi ogrodami z basenem pałacu Salam. Mury obronne, którymi otoczone jest całe miasto, mają siedem bram i dziesiątki baszt. Grube mury wzniesione z cegieł, gliny i słomy miały chronić mieszkańców przed żarem i zakusami rabusiów.

Po drodze, jadąc do Zagory, zatrzymujemy się przy warowni *Tissergate*, której historia sięga XVI w. W jej opustoszałej części mieści się muzeum doliny Draa i zaczyna szlak przez Saha-



Miasteczko Tinerhir

re do Timbaktu (52 dni drogi). Po drodze mijamy gigantyczne kopce ketary, będące systemem transportu wody. Mnie zachwycało miasteczko Tinerhir, zwane bramą wozu Todra. Rzeka stworzyła tu wąską, wysoką dolinę. Wapienne ściany strzelają pionowo w górę na wysokość 300 m i ma się wrażenie, że zamknięte są nad naszymi głowami. Tu i ówdzie stoją prowizoryczne stragany z pamiątkami i rękodziełem, a w dole płynie rzeka, która wiosną staje się rwącą. Spacerując po dnie wąwozu, podziwia się jego ogrom. Z kolei Ait Ben Haddou, położona 30 km od miasta Quarzat, to XVI-wieczna kazba zamieszkała przez jeden ród. Droga do niej prowadzi przez rzucony przez rzekę most. Wąskimi uliczkami i labiryntem schodów dostajemy się na górę, gdzie na spalonej, suchej ziemi stoi jeden budynek. Wokół roztacza się niesamowity widok na kazby, twierdzą

i koryto częściowo wyschniętej rzeki. Można sobie wyobrazić, jak wędrowały wtedy karawany, przemierzając szlak od Oceanu Atlantyckiego do Timbaktu w Mali (kierunek między Magrebem a Afryką Transaharyjską).

Południe Maroka to też jeden wielki plan filmowy. Nasz przewodnik Abdul oprowadzał nas po sceneriach filmowych, gdzie rodziła się amerykańska superprodukcja. Różnorodność tego kraju zachwyca nawet wybrednych turystów, nie wspominając o sztuce kulinarnej. Są tu wpływy kuchni berberyjskiej, arabskiej i francuskiej. Typowe danie to tadżin, mięso duszone w warzywach. Jednym z najważniejszych i najpopularniejszych odświeżających dań kuchni marokańskiej jest pastilla. Jest to mięso z gołębia lub kurczaka zmielone z dużą ilością przypraw i migdałami, i zapieczone z ciastem zwanym warka (dosł.

papier, liść). Ja polecam tadżin z mięsem wołowym i dużą ilością wędzonej śliwki. Zakończenie uczty nie może się obyć bez arabskiej whisky, czyli zielonej herbaty z listkami mięty i mnóstwem cukru. Na deser może być kuskus na słodko z cynamonem, cukrem i mlekiem oraz ciastka „rogi gazeli” z migdałami, dość słodkie, ale bardzo smaczne oraz różnego rodzaju słodczyce z orzeszkami pistacjowymi, chałwą czy migdałami. Wszystkie są rozkoszą dla podniebienia. Po takim ucztowaniu pozostaje już tylko wypoczynek nad Oceanem Atlantyckim w Agadirze, w którejś z licznych kawiarenek i z deptakiem ciągnącym się 8 km wzdłuż piaszczystego wybrzeża.

Gorąco zachęcam do odwiedzenia pięknego Maroka, bo warto poczuć niesamowitą atmosferę tego miejsca. Zobaczycie jego wspaniałe zabytki, zachwycicie się arabskimi smakami i egzotycznymi zapachami.

Mariola Pitula



Mury - Mały Marrakesz

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 elektro- niczną: wspomnienia@gdynskiiks.pl z dodaniem w temacie e-maila słowa „Wspomnienia”.



WSPOMNIENIA Z WYCIECZKI (19.IV. – 26.IV.2017.) CZĘŚĆ I

Andaluzja pachnąca kwiatami pomarańczy

Chociaż zwiedzanie Hiszpanii już dawno za nami, bo od wycieczki minęły bez mała 4 lata, Andaluzja pozostała wciąż żywa w wyobraźni i wspomnieniach.

Leżąca w południowej Hiszpanii jest największym regionem tego kraju, z największą ilością słonecznych dni w roku. Słońce na bezchmurnym, lazurowym niebie świeci tu ponad 300 dni w roku. To kraina śródziemnomorskiej, bujnej, wiecznozielonej roślinności, oliwnych gajów i sadów pomarańczowo-cytrynowych zajmujących ogromne przestrzenie urozmaicone od czasu do czasu białymi miasteczkami puebls blanca. Andaluzja to sielskie widoczki z pasącymi się byczkami różnej wielkości i maści, które na szczęście nie wiedzą, co je czeka ..., to dzikie plaże z białym piaskiem, to jakby wyjęte z baśni obrazy z ośnieżonymi szczytami dumnej Sierra Nevady, to corrida z ciekawą historią tradycyjnej walki, to fiesty i słynne hiszpańskie passos, czyli widowiskowe, radosne święta z ulicznymi barwnymi paradami. I wreszcie Andaluzja - tutaj MÓWIĄ WIEKI... To bogata i burzliwa historia, gdzie kultura europejska miesza się z arabską, żydowską, z elementami budyjaskiej, słowem z niewyczerpaną spuścizną dawnych cywilizacji. Nazwa Andaluzja pochodzi od Al-Andalus, jako że ta południowa prowincja była jedną z ostatnich krain Maurów.

Zwiedzaliśmy kilka miast najbardziej charakterystycznych dla tej ziemi, między innymi Murcję, Caravaca de la Cruz, Granadę, Córdobę, Seville, Kadyks, Malagę i Gibraltar. W wymienionych grodach, oprócz okazałych, zabytkowych świątyń, pałaców i muzeów, na szczególną uwagę zasługują dzielnice arabskie i żydowskie, gdzie skupia się esencja minionych wieków, minionych kultur. Spacerując w tej płataninie wąziuteńskich, urokliwych uliczek, pełnych kolorowych sklepików, maleńkich kafejek, orientalnych zapachów i dawnej muzyki tych kultur (muzyki korzeni), można było z łatwością zapaść się w historię, słuchając jednocześnie pięknych opowieści przewodnika – erudyty i miłośnika kultur i sztuk Wschodu.

Naszą andaluzyjską przygodę rozpoczęliśmy od studencko-turystycznego miasta Murcja w prowincji o tej samej nazwie, leżącego nad rzeką Segurą, z pięknym, zabytkowym centrum. Spośród ośmiu prowincji w Hiszpanii Murcja jest najmniejsza, aczkolwiek bardzo różnicowana pod względem geograficznym. Jest to region wybitnie rolniczy. Widać tu pola uprawne warzyw, pomidorów, kaparów oraz rozległe sady owoców cytrusowych, stąd Murcja (miasto morw) zwana jest sadem Hiszpanii, a nawet sadem Europy, poza tym największym zagłębiem soli. Kuchnia tego regionu jest przede wszystkim warzywna.

Zwiedzamy spacerem to sympatyczne miasto, które w ostatnich czasach prężnie rozwija się pod względem tu-



Sanktuarium św. Krzyża w Caravaca de la Cruz

rystycznym. W centrum miasta dominuje potężna gotycka katedra Santa Maria, zbudowana na przelomie XIV i XV wieku na fundamentach meczetu. Na szczególną uwagę zasługuje jej kamienna fasada w kształcie ołtarza, a ozdobiona rzeźbami dłuta znakomitego artysty Francisco Salzilla i jego uczniów. Oprócz fasady zadziwia wieża o wysokości 92 m i zwieńczona barokową latarnią Ventury Rodrigueza. Nie można nie wspomnieć o obchodzonych w tym mieście tradycyjnych świątach, mianowicie mistycznej Semana Santa. Są to obchody Wielkiego Tygodnia, które Andaluzyjczycy przeżywają z dużą pasją. Innym jest Święto Sardynki – Enterio de la Sardina, a w ostatnim tygodniu kwietnia Święto Kwiatów, które mieliśmy szczęście zobaczyć. W centrum miasta fasady budynków, katedry oraz plac katedralny udekorowane są gobelinami składającymi się z misternie ułożonych, świeżych, różnokolorowych kwiatów. Podziwialiśmy te kwietne dzieła sztuki.



Most Rzymski wiodący przez rzekę Guadalquivir do centrum Kordoby



Murcja. Dziewczeta w lokalnych strojach przygotowują się do Pogrzebu Sardynki w ramach wielkiego Święta Wiosny

Z Murcji skierowaliśmy się do Caravaca de la Cruz, słynącego z sanktuarium św. Krzyża, gdzie ściągają rzesze pielgrzymów z całego świata. Krajobraz tu jest jakby księżycowy – duże, suche przestrzenie i sztuczne zbiorniki nawadniające pola uprawne oraz sady cytrusowe. Pasma górskie głównie pokrywają lasy. Caravaca de la Cruz jest obok Rzymu, Jerozolimy, Santiago de Compostella jednym z pięciu świętych miast katolickich, a tytuł ten nadał miastu w roku 1998 papież Jan Paweł II. W sanktuarium znajduje się relikwiarz, w którym przechowywane są domniemane drzazgi z krzyża męczennickiego Chrystusa. Ten krzyż dla Hiszpanów to amulet chroniący przed chorobami i wszelkim nieszczęściem.

Nad rzeką Guadalquivir, u stóp masywu górskiego Sierra Morena, leży zabytkowe miasto Kordoba z przepiękną starówką, w której w samym sercu widnieje monumentalna La Mezquita – Wielki Meczet. Na przestrzeni wieków był on wielokrotnie przebudowywany i powiększany. Po rekonkwiescie Hiszpanie w centralnej części meczetu zbudowali gotycką katedrę. Kordobański Meczet – Katedra jest najwspanialszą w Andaluzji muzułmańską świątynią, która zachowała się od czasów starożytnych. Budowla ta w roku 1984 została wpisana na listę Unesco. Najbardziej charakterystycznym jej elementem jest sala o niewyobrażalnej powierzchni złożonej z 800 gigantycznych kolumn połączonych białoczerwonymi łukami. Z zabytków na uwagę zasługują też majestatyczny Most Rzymski, Wieża Obronna i Brama Mostowa w kształcie łuku triumfalnego. W bramie mieści się muzeum Al Andalus. Wspomniany Most Rzymski po zmierzchu jest pięknie oświetlony; można sobie wyobrazić widok przeglądającego się mostu w wodach Guadalquivir. Wszędzie można znaleźć ślady mieszkających się dawnych cywilizacji: rzymskiej, arabskiej i żydowskiej. Cenną i niepowtarzalną jest także zabytkowa dzielnica żydowska Juderia z jedyną ocalałą w całej Andaluzji synagogą, nieopodal której znajduje się czynny arabski targ z warsztatami drobnych rzemieślników. Kordoba jest ważnym ośrodkiem przemysłowym, naukowym i turystycznym, tętniącym życiem, znanym z wielu tradycyjnych, barwnych i hucznych fiest.

Grażyna Schlichtinger
Gdańsk, styczeń 2021 r.

Czarna komedia „Arszenik i stare koronki” w Teatrze Miejskim w Gdyni

Po paru miesiącach zamkniętych drzwi w Teatrze Miejskim wreszcie doczekaliśmy się ich otwarcia i to z przysłowiowym „przytupem”.

Ten „przytup” to komedia napisana przez Josepha Kesselringa po tytule „Arszenik i stare koronki”, w reżyserii dyrektora artystycznego teatru Krzysztofa Babickiego. Jak mówi reżyser, to jego ukochana sztuka z serii czarnych komedii, którą ponownie, po kilku latach od pierwszej realizacji, postanowił wystawić w naszym teatrze. Poprzednio komedię tę reżyserował w Teatrze im. J. Słowackiego w Krakowie w 2014 roku, gdzie sztuka została bardzo dobrze przyjęta przez widzów.

„Arszenik i stare koronki” to uroczą komedię zupełnie nie przypominającą współczesnych komedii tego gatunku. Akcja sztuki rozgrywa się w latach 50. ubiegłego wieku. Dwie zające, starsze siostry, Abby i Marta Brewster, z odaniem opiekują się cierpiącym na zaburzenia psychiczne kuzynem Teddym, któremu wydaje się, że jest Napoleonem. Teddy w piwnicy ich domu kopie rów mający być według niego napoleońską Berezyną. Siostry odnajdują swe życiowe powołanie w niesieniu pomocy innym, a realizują tę misję w bardzo osobliwy sposób. Powodowane chęcią ulżenia bliźnim dokonują zbrodni wręcz doskonałych. Siostry częstują samotnych starszych

panów, którzy zamierzają wynająć pokój w ich gościnnym domu, winem porzeczkowym. Który z panów nie pokusi się na taką naleweczkę? Oczywiście, że każdy. Okazuje się, że siostry dodają do niej „łyżeczkę arszeniku, pół łyżeczki strychniny i szczyptę arszeniku”. Potem Abby i Marta grzebią swoje ofiary w piwnicy, w błogim przeświadczeniu, że skracają męki żywota kolejnym nieszczęśnikom. Wykopany przez Teddę w piwnicy rów okazuje się świetnym miejscem na ostateczne miejsce spoczynku dla ofiar. A każdy pochówek poprzedzają modlitwy za ich dusze, ten rytuał jest bardzo przestrzegany. Siostry już się gubią w liczeniu, iluż to nieboszczyków pochowały w piwnicy. Ich bratanek Teddy jest święcie przekonany, że grzebią jego poległych na polu walki żołnierzy i chętnie bierze w tym udział.

Świetnie bawiąc publiczność, w rolę sióstr wcieliły się Dorota Lulka (Marta) i Beata Buczek-Żarnecka (Abby). Same aktorki także bawią się swoimi rolami. Są tak urocze, że publiczność od początku do końca jest nimi zachwycona. Bogdan Smagacki jako Teddy z wielkim uczuciem wzywa swoje wojsko do walki, dmąc w trąbkę. Do tego uroczego domku zawita drugi z bratanków sióstr, Mortimer, krytyk teatralny (uroczy, jak zwykle, Szymon Sędrowski), który spotyka się tu ze swoją dziewczyną Heleną (seksowna Monika Babicka), córką miejscowego pastora Harpera (Eugeniusz Krzysztof Kujawski). Mortimer poprzez zbieg okoliczności znajduje trupa przygotowanego już do pochówku. Ciotunie z wdziękiem przyznają się do morderstw. Jakby tego było mało, w domku sióstr chce się schować następny bratanek, zakała rodziny, zbiegły z więzienia morderca Jonatan (Grzegorz Wolf z fizjonomią i zachowaniem, które widzom kogoś przypominają). Towarzyszy mu osobisty specjalista od chirurgii plastycznej (Mariusz Żarnecki), jako że Jonatan często musi zmieniać wygląd swojej twarzy, przecież jest poszukiwany przez policję. Ci dwaj panowie przyjeżdżają oczywiście ze swoim trupem. Tam, gdzie trupy, tam muszą zjawić się przedstawiciele policji. A w tych rolach Olga Barbara Długońska (posterunkowa),



Fot. mat. prasowe

Dariusz Szymaniak i Krzysztof Berendt (posterunkowi), Maciej Wizner (porucznik policji). Oj, będzie się działo w tym miłym domku. Niezrównoważone psychicznie ciotunie oraz kuzyna Teddę Mortimer będzie chciał umieścić w domu dla psychicznie chorych pod piękną nazwą „Dolina Szczęścia”. Dyrektorem tej instytucji jest pan Witherspoon (Piotr Michalski), który swoim zachowaniem wskazuje, że niewiele różni się od swoich podopiecznych.

Tę prześmieszna komedię trzeba koniecznie zobaczyć. Piękną scenografię z tytułowymi koronkami w tle sceny stworzył Marek Braun, a stylowe kostiumy zaprojektowała Hanna Szymczak. Ten spektakl spodoba się każdemu! I dobrze się stało, że w tak trudnym dla nas wszystkich czasie mamy możliwość pośmiania się, oglądając uroczą komedię.

Premierą spektaklu „Arszenik i stare koronki” Krzysztof Babicki, reżyser i dyrektor artystyczny Teatru Miejskiego w Gdyni, świętował jubileusz 40-lecia pracy artystycznej. Premiera i obchody jubileuszu planowane były na 11 grudnia ubiegłego roku, ale pandemia pokrzyżowała plany. Były więc dwie okazje do złożenia Jubilatowi życzeń. Ta druga to 10-lecie pracy w Gdyńskim Teatrze. Krzysztof Babicki od 2011 roku jest dyrektorem artystycznym gdyńskiej sceny dramatycznej.

Jubilatowi życzymy kolejnych dobrych i szczęśliwych lat, wielu nowych sukcesów artystycznych, zadowolenia z obranej drogi artystycznej.

A plany ma dyrektor duże. Przez cały okres zamknięcia teatru dla widzów odbywały się próby do premiery marcowej, a mianowicie do sztuki zrealizowanej na podstawie powieści polskiej noblistki, Olgi Tokarczuk, „Prawiek i inne czasy”, w reżyserii Jacka Bały, a w przygotowaniu są już następne sztuki. I tak, jako ukłon w stronę Uniwersytetu Morskiego w Gdyni, powstaje spektakl według powieści Karola Olgerda Borchardta „Znaczy Kapitan”, a która specjalnie dla teatru została zaadaptowana przez Pawła Huellego. Na Scenie Letniej Teatru Miejskiego będziemy mogli obejrzeć sztukę o słynnej Marlenie Dietrich „Marlene. Iluzje”, którą napisał i reżyseruje Jacek Bała.

Zapraszamy do Teatru!
Basia Micińska

Podstawowe ubrania na co dzień i co będzie modne wiosną 2021 roku

Skompletowanie podstawowej garderoby to świetny pomysł, który pozwala nie tylko poszerzyć możliwości stylizacji, ale także pozwala znacznie zaoszczędzić na zakupach nowszych rzeczy. Przed zakupem podstawowych rzeczy zgodnych z trendami 2021 roku trzeba wiedzieć, co będzie modne wiosną, jakie są główne trendy, a także, jak stworzyć modną stylizację z nowych elementów.

Prawdopodobnie każda osoba przynajmniej raz w życiu znajdowała się w sytuacji, gdy stojąc przed szafą pełną ubrań, stwierdzała, że nie ma w co się ubrać. Rozwiązanie tego problemu zostało wymyślone w latach 70. ubiegłego wieku, kiedy powstał pomysł stworzenia szafy kapsułowej. Wtedy uznano, że wystarczy mieć podstawowe

ubrania i kilka modnych rzeczy oraz akcesoriów, aby móc tworzyć różnorodne stylowe kreacje na różne okoliczności.

Jeśli mówimy o podstawowych zasadach takiej garderoby, to nie powinna ona zawierać taniej, niskiej jakości odzieży. Głównym kryterium wyboru ubrań do niej jest dobra jakość, gdyż odzież ta powinna być używana przez więcej niż jeden sezon. Ubrania będą prezentowane w różnych stylizacjach i łączone z wieloma trendami, a także nowościami. Powinny być zatem również wygodne i poręczne.

Istnieje również kilka podstawowych wskazówek, których należy przestrzegać przy wyborze ubrań. Po pierwsze, powinny one być uszyte z naturalnych tkanin. Spośród odcieni lepiej jest preferować neutralne. Po

drugie, można wybrać ubrania z nadrukami. Modne są także kropki, krata, paski. Po trzecie, jeśli ubrania mają być do codziennego użytku, to wybierać należy rzeczy podkreślające indywidualność i styl, za to w podstawowej garderobie powinny się znajdować ubrania klasyczne.

Komponując szafę kapsułową, pamiętajmy, że nie powinna ona obejmować od razu wszystkich dziedzin życia człowieka. Jej zadaniem jest skupienie się na określonych obszarach. Kapsuła zawiera zwykle około 6-7 elementów. Jedna szafa może zawierać kilka kapsuł: np. biznesową, sportową, codzienną, wieczorową i inne.

Wybierając kapsuły na wiosnę 2021 roku, warto zwrócić uwagę na to, aby ubrania nie było w zbyt krzykliwych kolo-

rach. Delikatne, cieliste i przyjemne, jasne elementy garderoby będzie łatwiej ze sobą połączyć.

Tej wiosny w podstawowej garderobie zalecane jest posiadanie: ciemnych, prostych spodni, wygodnych luźnych dżinsów, beżowego trenca, zwykłego T-shirtu, sukienki, trampek, butów na niskim obcasie i klasycznej torby.

Modna kobieta wiosną 2021 roku powinna zwrócić uwagę na sukienkę sweterkową. Najlepszą opcją dla podstawowej garderoby byłby krótki sweter do kolan lub kończący się tuż pod kolanami, w odcieniach cielistych lub na przykład w kolorze szarym.

Klasyczne spodnie wiosną 2021 roku można wykorzystać nie tylko do kreacji biznesowego

looku, ale także do casualowego, wieczorowego, a nawet ulicznego stylu. Modne są nie tylko modele monochromatyczne, ale także wykonane z drukowanej tkaniny. Hitem będą spodnie w pionowe paski. Można też nosić spodnie w kratę. Klasyczne spodnie łączą się z wełnianą kurtką, luźnym swetrem.

Aby zestawić podstawową garderobę na wiosnę 2021 roku, trzeba wiedzieć, co będzie modne. Ważne jest, aby zrozumieć, jak prawidłowo łączyć ubrania i tworzyć obrazy. Warto podejrzeć projektantów mody - można zobaczyć główne trendy i zdjęcia ubrań, które będą modne wiosną. Tworząc kapsuły w swojej szafie na różne okazje, należy wziąć pod uwagę rodzaj sylwetki i aktualne odcienie.

Andrii Demianov

Zapraszamy na wędrowki po Polsce zorganizowane przez Fundację FLY



Zachęcamy do przejrzenia ofert wycieczek tygodniowych po Polsce przygotowanych specjalnie dla seniorów przez Fundację Fly. W pierwszej kolejności zapraszamy osoby posiadające nasze vouchery turystyczne. Warto pamiętać o zaktualizowaniu legitymacji dla członków społeczności Fly – ważny dokument obniża cenę wycieczki o 50 zł.

Oferty można również obejrzeć na stronie www.fundacja-fly.pl w zakładce Turystyka Senioralna - Po Polsce. Z uwagi na zastrzeżenia sanitarne aktualnie prowadzimy rezerwacje i zapisy telefoniczne (nr biura Fundacji: 693-996-088 i 517-383-828).

KOTLINA JELENIOGÓRSKA i DREZNO U stóp Karkonoszy

TERMIN: 20-26.06.2021

CENA: 1.525 zł / 1.475 zł

Kotlina Jeleniogórska swoje walory zawdzięcza wyjątkowo malowniczo położeniu w sąsiedztwie karkonoskich szczytów, znakomitej bazie turystycznej i atrakcjom, których często nie spotkamy w innych częściach kraju. To Dolina Królów i Cesarzy, którzy budowali tu swoje zamki i pałace, porównywane do francuskich Zamków nad Loarą. tu odnajdujemy czar przedwojennych uzdrowisk – Szklarskiej Poręby (miejscu naszego zakwaterowania) oraz Świeradowa Zdroju i Cieplic Zdroju, z ich parkami i domami zdrojowymi oraz leczniczą wodą. Odwiedzimy pięknie położoną Jelenią Górę z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w Lubomierzu, starówkę Lwówka Śląskiego, Karpacz ze Świątynią Wang, Dolinę Pałaców i Ogrodów pretendującą na Listę UNESCO, Ogród Japoński i Muzeum Samuraja w Przesieci. w programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie Huty Szkła Kryształowego Julia w Piechowicach i Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu. Będziemy podziwiać cud natury – Wodospad Szklarki. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Odwiedzimy Drezno – piękną stolicę Saksonii. Naszą szczególną uwagę zwrócimy tu na Zamek Królewski, Plac Zamkowy, Zwinger, barokowy luterński Kościół Mariacki, tarasy Bruhla, rynek Starego Miasta. Kotlina Jeleniogórska zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wymagającym turystom polskim i zagranicznym.

ZIEMIA TARNOWSKA W blasku renesansu i malowanych chat

TERMIN: 4-10.07.2021

CENA: 1.395 zł / 1.345 zł

Region Tarnowski poznamy podążając szlakiem zamków, sanktuariów, licznie zachowanych tutaj kościołków drewnianych, cmentarzy wojskowych z czasów I Wojny



Zamek w Sandomierzu

Światowej, czy zabytków kultury żydowskiej. Jedną z najważniejszych atrakcji wycieczki jest kopalnia soli w Bochni, której początki datuje się na 1248 r. i która jest najstarszym w Europie, czynnym od 750 lat zakładem. Tarnów jest, po Krakowie, największym kompleksem zabytkowym w południowej Polsce. Znajduje się tutaj kilkadziesiąt zabytkowych budynków doby gotyku, renesansu, baroku. Tarnowska Starówka nawiązuje swoim obecnym planem do założenia miasta w 1330 r. Tarnów zwany „Perłą Renesansu”, w nim Rynek otoczony zabytkowymi kamienicami, ratusz oraz przegięcie dla „niecnych bab”, bazylika katedralna, najstarsze Muzeum Diecezjalne w Polsce, drewniany kościół p.w. Matki Bożej Szkaplerznej, cmentarz żydowski, węgierski zakątek Tarnowa oraz dworzec kolejowy - perła secesji. w Muzeum Okręgowym zobaczymy m.in. chiński bucik królowej Marysieńki Sobieskiej. Na Starym Mieście wypijemy herbatę „Tarninówkę” oraz nalewkę z tarniny. Dalej Żalipie – jedyna „malowana wieś” w Polsce, chata Curyłowej, kościół i dom malarek, zamek w Nowym Wiśniczu oraz w Dębnie, w Lipnicy Murowanej kościół św. Leonarda wpisany na listę UNESCO, dworek Paderewskiego w Kąsnej Dolnej. Zwiedzimy Muzeum

Przyrodnicze w Ciężkowicach. Zatrzymamy się do domu Jana Matejki w Koryznowce.

SUWALSZCZYZNA i WILNO Na biegunie zimna

TERMIN: 18-24.07.2021

CENA: 1.450 zł / 1.400 zł

Zapraszamy do ciekawego, północno-wschodniego zakątka Polski. Suwalszczyzna jest odrębną krainą historyczno-geograficzną i chociaż należy do woj. podlaskiego, nie jest częścią Podlasia, ani też Mazur. Dlatego też poświęcamy jej osobną tygodniową wycieczkę. Kraina ta powstała w XV wieku po rozbiciu i eksterminacji przez Krzyżaków i Polaków plemion Jaćwingów – pierwotnych mieszkańców tej ziemi. Można powiedzieć, że Suwalszczyzna to Polska w wersji mini. Jeziora, doliny, wzgórza, obszerne płaszczyny – wszystko to skupione na niewielkim obszarze. W czasie wycieczki odwiedzimy Augustów, najstarsze miasto w regionie. Stąd popłyniemy Kanałem Augustowskim szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również Suwałki, miasto Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur. Znajduje się tu sześć cmenta-

rzy różnych wyznań, ratusz i XIX-wieczne kamieniczki. w Wigrach zobaczymy zespół poklasztorny Kamedułów, w Sejnach – Bazylikę Mniejszą pw. Nawiedzenia NMP, klasztor poddominikański, Białą Synagogę, kapliczki św. Agaty. Zwiedzimy również Puńsk – stolicę polskich Litwinów, Stańczyki – najwyższe wiadukty w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy również nad Jeziorem Hańcza – najgłębsze w Polsce (108,5 m), Górze Cisowej w Smolnikach – piękna panorama z okolicznych wzgórz, w Szeszupie – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na ozie turtulskim – ciągu pagórków pochodzenia polodowcowego. Niewątpliwą atrakcją będzie przejażdżka kolejką wąskotorową nad Jeziorem Wigry. Będąc na pograniczu polsko – litewskim nie sposób pominąć naszych przyjaciół ze wschodu. Zatem wybierzemy się również na Litwę. w Wilnie obejrzymy najcenniejsze zabytki Starego Miasta oraz Cmentarz na Rosie, w Trokach – średniowieczny Zamek Wielkich Książąt Litewskich. tu również poznamy jak smakują kibiny – regionalna potrawa. Suwalszczyzna – kraina jak baśń. Tym hasłem reklamuje się powiat suwalski. Wybierzmy się zatem w baśniową podróż.



WYŻYNA LUBELSKA I POLESIE Między Wisłą a Bugiem

TERMIN: 25 – 31.07.2021
CENA: 1.495 zł / 1.445 zł

Wycieczka obejmuje Wyżynę Lubelską – atrakcyjny, pofałdowany teren, pocięty wąwozami i dolinami rzeczny, dobrze zagospodarowany pod względem turystycznym, ale również Polesie Lubelskie – mniej znane, z licznymi bagnami, torfowiskami, jeziorami i naturalnymi kompleksami leśnymi, na terenie którego utworzono Poleski Park Narodowy. W programie znajdzie się stary Lublin z zamkiem w kształcie sowy, a w nim Kaplica Trójcy Świętej z najcenniejszymi zabytkami sztuki średniowiecznej w Polsce – niezwykle freskami w stylu rusko-bizantyjskim, Starówka Lubelska i Archikatedra. Zwiedzimy również Muzeum Wsi Lubelskiej – skansen z zabytkami architektury i zbiorami etnograficznymi regionu lubelskiego. Uroków estetycznych dostarczy nam Ogród Botaniczny UMCS (ok 7 tys. roślin z różnych stron świata). Nie może zabraknąć wizyty w Regionalnym Muzeum Cebularza, gdzie samodzielnie wykonamy ten przysmak. Zaznamy uroków Nałęczowa, uzdrowiska związanego z Prusem i Żeromskim. Zobaczymy pierwsze w Polsce i Europie Środkowej muzeum w Puławach, w parku otaczającym pałac Czartoryskich. Poczujemy na dobre klimat bohemy w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą i romantyzm ruin zamku w sąsiednim Janowcu. Spojrzymy na Wisłę Zamojskich w Kozłowie. Zapijemy się nad Bug do Włodawy (Muzeum Synagogalne), a także odwiedzimy Monaster Prawosławny Św. Onufrego w Jabłecznej, sanktuarium w Kodeniu i jedyną w Polsce cerkiew neounicką. Będziemy także blisko natury – na bagnach Poleskiego Parku Narodowego, wśród żółtych błotnych i mięsistej roślinki szerokolistnej. Zachwycimy się pięknem świetnie zachowanych zabytków, dziewiczą przyrodą, a także spokojem leniwie toczącego się życia na Polesiu.

ŚWIĘTOKRZYSKIE PERŁY Od Kielc po Sandomierz

TERMIN: 1-7.08.2021
CENA: 1.525 zł / 1.475 zł

Świętokrzyskie perły to nie tylko rzecz służąca ozdobie, ale również synonim bogatej oferty turystycznej, którą ten region ma do zaoferowania. Piękne krajobrazy, szata roślinna, bogactwo skał i minerałów, mnogość pomników, miejsc historycznych, zabytków kultury i sztuki, ważnych z punktu widzenia historii Polski – to wszystko sprawia, że Świętokrzyskie jest swoistą perłą. Na początku odwiedzimy Wąchock, a w nim zespół kościelno-klasztorny cystersów z XII w. oraz pomnik zwanego z dowcipów sołtysa. Zobaczymy niezwykłą przyrodę regionu – piękną Jaskinię Raj, Świętokrzyski Park Narodowy z gołoborzami, tak charakterystycznymi dla Gór Świętokrzyskich. Zwiedzimy ważne zabytkowe miejsca: Kielce z jego atrakcjami i Kadzielną – urokliwym kamieniołomem, Sandomierz – Wzgórze Zamkowe, Wąwóz Królowej Jadwigi, Rynek z ratuszem, katedrę. Odwiedzimy malownicze ruiny zamku w Chęcinach i zamku Krzyżtopór w Ujeździe oraz Opatów z romańską kolegiatą św. Marcina. Udamy się do Krzemionek Opatowskich, gdzie znajduje się rezerwat archeologiczny, chroniący zespół neolitycznych kopalni krzemienia pasiastego (na liście światowego dziedzictwa UNESCO). Będziemy w jednym z ważniejszych miejsc w Polsce – Zespole

Klasztoru na Św. Krzyżu, inaczej zwanym Łysą Górą (595 m n.p.m.), z klasztorem założonym przez benedyktynów, Puszczą Jodłową oraz gołoborzem. W Kurozwękach zobaczymy hodowlę bizonów oraz pałac Popielów z XIV wieku, w Rytwanach – Pustelnię złotego Lasu i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”, w Chałupkach – Muzeum Garncarstwa. Odwiedzimy kolebkę polskiej porcelany w Ćmielowie. Na deser udamy się do dworku H. Sienkiewicza w Oblęgorku. Ten, kto mówi „Świętokrzyskie czaruje” nie do końca musi mieć na myśli czarownice. Warto sprawdzić, dlaczego Żeromski i Staszic szczególnie umiłowali Kielecczynę.

ZAMOJSKIE I ROZTOCZE Na ordynackich włościach

TERMIN: 15-21.08.2021
CENA: 1.450 zł / 1.400 zł

Roztocze to wyjątkowy w skali kraju klimat i atmosfera. Jest bardzo bogate w piękne krajobrazy, urokliwe ustronia i odludzia. Nieskażone przez przemysł czyste rzeki, lasy i powietrze sprzyjają turystyce i wypoczynkowi. Region ten przyciąga nie tylko walorami przyrodniczymi. To miejsce dawnej Ordynacji Zamojskiej z bogatą historią i perełkami architektury. W programie wycieczki znajdzie się m.in. zwiedzanie Krasnobrodu (uzdrowisko) z jego sanktuarium, muzeum i skansenem, Szlak Szumów (tzw. Szumy w Rezerwacie nad Tanwią), Tanew i jej dopływ Jeleń

(tworzą małe wodospady zwane szumami lub szypotami), Kredowe Podziemia i zabytki Chelma, Hrubieszów Prusa, Staszica i Zina. Odwiedzimy wspaniałą, odrestaurowaną Zamość – miasto twierdzą wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz serce Ordynacji Zamojskiej w Zwierzyńcu. Zobaczymy, jak od wieków tłoczy się olej w olejarni w Łabuniach. Sprawdzimy, co brzmi w Szczepieszynie – mieście trzech kultur, posmakujemy regionalnej kuchni. Tutejsza natura to balsam dla duszy i ciała. Warto tu uciec, by się zresetować i jednocześnie poczuć czar dawnej Polski, która zanika.

LUBUSKIE I POCZDAM Kraina winem i miodem płynąca

TERMIN: 30.08-05.09.2021
CENA: 1.525 zł / 1.475 zł

Są miejsca w Lubuskiem, których nie można opisać słowami. Trzeba je po prostu zobaczyć. To miejsca spokoju, ciszy i pięknej przyrody. To także miejsca, gdzie możesz zatrzymać się, przysiąść i podumać. Magnetyzującym przyciągającym turystów we wrześniu jest słynne na całą Polskę zielonogórskie winobranie. Stąd też nasz wyjazd organizujemy w okresie winnych żniw. W programie oczywiście Zielona Góra z jej uroczą starówką, Palmiarnią i Bachusami. Weźmiemy udział w Dniach Zielonej Góry – odwiedzimy stół z możliwością degustacji win. Zgłębimy tajemnice prowadzenia winnicy i poprobu-

jemy produkowanego tam wina. W Łagowie, „Perle Ziemi Lubuskiej”, zobaczymy wieżę Zamku Joannitów (Rycerzy Maltańskich). w Gościkowie-Paradyżu zwiedzimy Zespół Pocysterski. z kolei w Międzyrzeczu, w Muzeum Regionalnym, obejrzymy największą w Polsce unikalną kolekcję portretów tru-miennych. w Kłępsku będziemy podziwiać niezwykle drewniany kościół wpisany na Listę Pomników Historii, z bogatym renesansowym wystrojem Zwiedzimy podziemia Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego i dawną twierdzę Kostrzyn. Staniemy u stóp Świebodzińskiego mega pomnika Chrystusa Króla. Od pszczelarza posiadającego ponad dwa tysiące uli dowiemy się wiele o hodowli pszczoł i pozyskiwaniu miodu, którego z przyjemnością skosztujemy. Wybierzemy się także do Niemiec – odwiedzimy Poczdam z jego największymi atrakcjami – Nowym Pałacem i ogrodami Pałacu Sanssouci. Zapraszamy do zwiedzenia Regionu Lubuskiego i jego wielu magicznych miejsc.

UWAGA! Terminy wyjazdów/powrotów mogą ulec zmianie. Program jest ramowy (orientacyjny), kolejność realizacji poszczególnych punktów programu może ulec zmianie lub przedstawieniu. W cenę wliczony jest dojazd autokarem, śniadania i obiadowe, wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota i lokalnych przewodników oraz ubezpieczenie NWW. FF

Program Partnerski Fundacji FLY

Dziś parę słów o **salonie optycznym PHHU Opty-Mal** mieszczącym się na sztandarowej ulicy naszego miasta. Ta firma z tradycjami, ale idąca z duchem czasu, mieści się na ulicy Świętojańskiej 36 w Pasażu „W Starym Kinie”. Znajduje się tu również gabinet, w którym przed zakupem odpowiednich szkieł możemy zbadać wzrok, a profesjonalna stylistka w salonie pomoże dobrać nam oprawki pasujące do twarzy i zgodne z naszą osobowością. Salon proponuje wiele światowych marek i zapewnia o wykonaniu okularów w godzinę. W drugim salonie Opty-Mal przy ulicy **Armii Krajowej 21** możemy zastanowić się nad wyborem okularów przeciwsłonecznych – pamiętajmy, że słońce świeci nie tylko latem i chronimy nasze oczy, by służyły nam dobrze przez całe życie! Firma Opty-Mal oferuje właścicielom legitymacji Fundacji

Fly darmowe badanie wzroku, 15% zniżki na oprawki, szkła i soczewki oraz gotowe okulary przeciwsłoneczne!

Autorski **Program Partnerski** naszej Fundacji to baza firm szczególnie przyjaznym seniorom. Zasady są proste – każda z firm lokalnego rynku może zgłosić chęć uczestnictwa w naszym Programie. 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 zamian firma udziela zniżek seniorom zrzeszonym w naszej Fundacji. Żadnych opłat – tylko umowa partnerska. Na łamach IKSa przedstawiamy poszczególne firmy, które zaproponowały rabaty posiadaczom naszych legitymacji Fundacji FLY.

Rabaty można uzyskać wyłącznie na podstawie aktualnej, imiennej legitymacji Fundacji FLY, które również upoważniają 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 naszych Partnerach i legitymacjach członkowskich znajduje się na naszej stronie i w biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

Adresy:
www.opty-mal.pl
www.fundacjafty.pl
www.rehabilitacja.fundacjafty.pl
www.fundacjafty.pl/index.php/turystyka

Sławomira Tomaszewska


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

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska

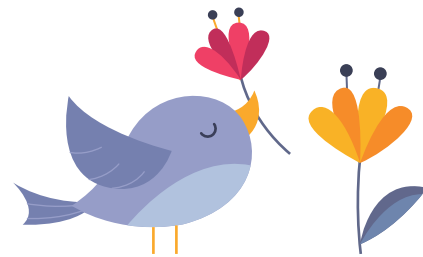
Edycja:
Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk
promocja@fundacjafty.pl

Grafika: Łukasz Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.



WEŹMISZ CZARNO KURE... PORADY WIEDZMY FLAJ – CZYLI RZUT OKIEM NA NATURALNE LEKI

Forsycjowe złoto

Po dniach zimowego odosobnienia świat nabiera kolorów i wkrótce będziemy hasać po lasach i łąkach. Mam to szczęście, że posiadam balkon – ten niewielki skrawek świata jest dla mnie miejscem obserwacji zmieniającej się przyrody i razem dla mojego kota. Na nim to często wystawiam twarz ku słońcu, czerpię witaminę D w najczystszej postaci, głębokimi haustami powietrza i jestem wdzięczna matce Ziemi za budzącą się zieleń, za wschodzącą wiosnę, za życie. Pod moim balkonem babcia kiedyś uprawiała ogródek – małe rabatki z kolorowymi kwiatami. Gdy babcia zaniemogła, ogródek przejął zaprzyjaźniony sąsiad. W miejscach kwiatów zaczęły wyrastać marchewki, pietruszki, ogórki, czosnek, chrzan, koperek (ach, jaki to piękny widok! A zapach – bajeczny!). Pamiątką po rządach mojej babci pozostał forsycjowy żywopłot i krzewy bzu. Co roku mogę cieszyć się złotymi kwiat-

kami na krzewach, które później ustępują różowym kwiatostanom bzu czarnego i pachnącym fioletem bzu ozdobnego!

Babcia z czarnych owoców robiła nalewki, soki i wina. Pamiętam smak kruchych ciastek i zapach rozcieńczonego soku w butelce z korkiem. Latem przysmaki te babcia pakowała mi w tobołek z koca. Ja chowałam tam jeszcze kredki i papier albo książkę i znikaliśmy na całe godziny w wysokiej trawie nad Chylonką, która wtedy wydawała mi się wielką rzeką.

Nie robię nalewek ani soków z bzu, ale chcę Wam opowiedzieć o innych sposobach wykorzystania tego cudownego krzewu (choć soki gorąco polecam). Jak pewnie większość z Was wie, czarny bez ma właściwości przeciwwirusowe. Trzeba jednak pamiętać, że to jednocześnie bardzo silny surowiec zielarski. Nie można go nadużywać, bo przedawkowanie może dawać nieprzyjemne skutki uboczne.

Chcę Wam zaproponować herbatkę z zielonych, młodych pędów czarnego bzu. Ten zdrowy napój warto pić teraz, ale suszone listki nie są już tak dobre jak świeże. Wystarczy zerwać kilka pędów (nie więcej, bo ogłócony krzew nie urodzi później kwiatów i owoców), umyć pod bieżącą wodą i zalać w dzbanku wrzątkiem. Sam napar nie jest może szczególnie smaczny, dlatego warto go doprawić malinowym sokiem lub miodem. Nie odciedzajcie listków, przy okazji stanowią one piękny widok w herbatce! Czasami dodaję do zielonych pędów kwiaty forsycji, która posiada ogromne ilości rutyny. Osobiście mam słabość do naparu z samych kwiatów tego krzewu, którego smak i kolor można porównać do rumianku. A zapach... o mamusi! Ten zapach jest tak obłędny, że wypełnia sobą całe pomieszczenie! Sam napar robi się niesamowicie łatwo – ot, po prostu – wrzucamy kilka kwiatów do kubka



i zalewamy wrzątkiem, czekamy 10 minut, aż dobrze naciągnie i delektujemy się złotym smakiem. Herbatkę można doprawić miodem i cytryną, przyrządzając tym sposobem istną bombę witaminową. Forsycjowe złoto można suszyć i długo przechowywać, a marzec jest najlepszym czasem na zbieranie kwiatostanu.

Kwiaty forsycji można jeść również na surowo, wzbogacając nimi sałatki i tym samym poprawiając odporność naszego organizmu. Ze względu na wspomnianą wcześniej zawartość rutyny, roślina ta świetnie

uszczelnia mniejsze i większe naczynia krwionośne. Zawartość kwercetyny czyni z forsycji zioło pomocne przy alergiach, gdyż hamuje wydzielanie histaminy. Na dodatek kwiaty forsycji obniżają poziom glukozy we krwi, działają moczopędnie, przeciwdrobnoustrojowo, przeciwbólowo i rozkurczowo. Właściwości forsycji odnoszą się również do poprawy elastyczności skóry. Działa odmładzająco!

Zatem moje Panie, moi Panowie, zapraszam do zbiorów! Czas najwyższy!

Wasza Wiedźma Flaj

IKS W KUCHNI

Przepisy na Dzień Kobiet

Choć apogeum popularności Dnia Kobiet przypada w Polsce na lata PRL-u, do dziś tradycja obchodzenia tego święta jest w naszym kraju kultywowana. Rajstopy i goździki od zakładu pracy to już przeszłość, ale wielu mężczyzn szuka pomysłów na wyrażenie uczucia do bliskiej sercu kobiety. Dobrą formą manifestacji uczuć w zaciszu domowym może być z pieczołowitością przygotowany obiad. Taka niespodzianka – smaczna i oddająca zaangażowanie będzie strzałem w dziesiątkę!

Krewetki na maśle i białym winie

Składniki:

250 g krewetek
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka oliwy
1 łyżka masła
garść świeżej natki pietruszki
50 ml wytrawnego białego wina



Przygotowanie:

Rozgrzać na patelni masło oraz oliwę. Dodać przeciśnięty przez

praskę (ewentualnie posiekany) ząbek czosnku. Delikatnie wymieszać i smażyć wszystko przez ok. pół minuty. Następnie dodać krewetki – wymieszać, aby obtoczyły się w maśle oraz podsmażyć przez 2-3 min. Wlać potem białe wino i zredukować powstały w ten sposób sos według preferencji. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku oraz posypać posiekaną świeżą natką pietruszki. Najlepiej serwować z bagietką. Wykwintność tkwi w prostocie. Smacznego!

Jajko sadzone w parówce

Składniki:

2 parówki cienkie,
2 jajka,
sól,
pieprz,
natka pietruszki



Przygotowanie:

Parówki rozciąć wzdłuż, ale nie do samego końca. Odwinąć rozcięte końce parówki tak, by utworzył się kształt serca i spiąć je wykałaczką. Na patelni rozgrzać masło i wyłożyć parówki. W środek powoli wbić białko, dociskając delikatnie parówkę do patelni, by się nie rozpuściło. Kiedy białko się zetnie, to wlać na niego żółtko. Smażyć na bardzo małym ogniu, nie przykrywać. Gotowe jajko posolić, popieprzyć i posypać zieloną pietruszką. Smacznego!

Dorota Kitowska

Trafiony prezent

Dzień Kobiet, urodziny, imieniny? A może rocznica? A Ty ciągle nie masz prezentu? Nie martw się – ruszamy z pomocą!

Dla osób pragnących szlifować swoje umiejętności artystyczne, językowe, jak również dla tych, których ciekawi historia, krajoznawstwo, bądź chcą nauczyć się nowego języka, mamy **Karty Podarunkowe Fundacji FLY**, które można wykorzystać na odpłatne zajęcia prowadzone na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 36/2. Karty można również wykorzystać na opłacenie zajęć ruchowych lub tanecznych. Dzięki zajęciom takim jak: stretching, aero, latino solo szybko stracimy niepotrzebne kilogramy, zyskując zdrowie i dobry humor. Wszystkie spotkania będą odbywać się zgodnie z nałożonymi zasadami sanitarnymi. Świetnym pomysłem na prezent jest również **Voucher Turystyczny**, którym obdarowana osoba może opłacić dowolną wycieczkę krajową lub zagraniczną w naszym Biurze Podróży FLY Senior Travel sp. z o.o. Co roku z powodzeniem organizujemy wojaże te większe i mniejsze, a w ramach zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku nasz przewodnik proponu-



je miejskie wycieczki po Gdyni. Biuro znajduje się również przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni. Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY przygotowało dla Państwa także **Vouchery Rehabilitacyjne**, które można nabyć za kwotę zależną od zasobności portfela. Wysoko wykwalifikowana kadra rehabilitacyjna pomoże uodpornić się na wszechobecny stres, rozładowując napięcia całą gamą masażu. W ofercie centrum znajdują się zabiegi dla każdego, a nasi fizjoterapeuci udzielą bezpłatnej konsultacji i dobrać odpowiednie zabiegi.

Zapraszamy!
Sławomira Tomaszewska