



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 87/88, kwiecień/maj 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

NIE PRZESADZA SIĘ STARYCH DRZEW



A jednak... ja zdecydowałam się „przesadzić” z Wrocławia do Gdyni. Zostawiłam ukochane miasto i przyjaciół, ukochane domy, rzekę, mosty oraz zaczarowane zakątki parku Szczytnickiego. Przeżyłam tam szczęśliwych 60 lat. Tego wszystkiego, tego czasu nie da się zapomnieć. Kłopoty ze zdrowiem oraz chęć bycia bliżej córki i wnuków – to przyczyna mojego „przesadzenia”.

Krystyna W.

» strona 8/9

godziny otwarcia:

poniedziałek-piątek 10.00 – 18.00,

sobota 10.00 – 14.00



CZAS NA RODOS

(Rodzinne Ogródki Działkowe Otoczone Siatką)

Narzędzia ogrodnicze,
szklanki, kubki, talerze,
drobny sprzęt kuchenny,
zabawki plenerowe dla dzieci...
za symboliczne kwoty.

Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”

Gdynia, ul. Świętojańska 36

(pod sklepem Biedronka)

tel. 515 150 420

www.facebook.com/zglebokiejszuflady

WRÓCILIŚMY
DO WAS!

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

www.zglebokiejszuflady.pl

Gdyńskie restauracje w dobie pandemii



Gastronomia, podobnie jak wiele innych sektorów gospodarki, została dotknięta w dobie pandemii wieloma ograniczeniami, które utrudniły restauracjom normalne funkcjonowanie, w tym zapraszanie i przyjmowanie klientów w swoich lokalach.

Gdyńskie restauracje, w tym lokale na Szlaku Kulinarnym Centrum Gdyni, wyróżnia ogromna kreatywność, różnorodność oferty oraz dynamika działań społeczno-marketingowych. Oferta kulinarna „na dowóz”, czyli z daniami i dostawą bezpośrednio do mieszkań, osiągnęła w tym roku rozmiary dotąd niespotykane. Duża w tym zasługa także solidnych pośredników - dostawców zintegrowanych z nowoczesnymi aplikacjami, którzy szybko wykorzystali swoją szansę zapewniając tani i szybki dowóz zamówionych dań.

Klienci chętnie zamawiają także bezpośrednio w lokalach, przy których tworzą się nierzadko kilkunasto-

osobowe kolejki smakoszy, szczególnie widocznych przy ulicy Świętojańskiej. Zapach świeżo przygotowanych potraw w Śródmieściu Gdyni, nie pozwala nam zapomnieć o niezwykłym kunszcie oraz kreatywności lokalnych szefów kuchni. Z kolei nowo powstające lokale (m.in. Souvlaki, TEL AVIV Urban Food by Malika, Bamboo Grill), wykorzystują okres przymusowego zamknięcia jako czas prac projektowo-remontowych. W końcu zasada skandynawska, że projekt i jego jakość są decydujące dla przyszłego sukcesu, w Gdyni została szczególnie uważnie przyswojona.

Warto przypomnieć także specjalne akcje Miasta Gdyni oraz Szlaku Kulinarnego Centrum Gdyni zachęcające mieszkańców do wspierania lokalnej gastronomii, w szczególności promujące ich ofertę przy okazji świąt oraz innych wydarzeń. W Boże Narodzenie oraz Wielkanoc przeprowadzono akcję #ŚwiętaNaWynos – dobro smakuje. W myśl hasła tej akcji NIE GOTUJĘ – KUPUJĘ – RATUJĘ, Gdynianie chętnie zamawiali na świąteczny stół potrawy od lokalnych szefów kuchni i, co najważniejsze, dołożyli wspólną cegiełkę dla wsparcia dotkniętego obostrzeniami sektora gastronomicznego. Podobne akcje odbyły się także w Walentynki czy Tłusty Czwartek, gdzie oferty lokali zbierane były na stronie Szlaku Kulinarnego i udostępnione klientom w jednym łatwo dostępnym miejscu i formie.



Możliwość wsparcia zamkniętej przez pandemię gastronomii oraz wyjątkowe dania przygotowane przez najlepszych kucharzy sprawiły, że akcje cieszyły się dużą popularnością wśród Gdynian. Dla lokali była to niebagatelna pomoc i cenny akt solidarności, dzięki którym możemy z nadzieją patrzeć w przyszłość, wierząc, iż większość naszych ulubionych restauracji przetrwa ten trudny czas pandemii. Optymizmem napawa również fakt, że otwierają się w naszym mieście kolejne nowe lokale.

www.kulinarnagdynia.pl

Kwiatowy „Dzień Kreatywny” Hal Targowych w Gdyni

Jak każdego roku, maj rozpieszcza nas chyba najbardziej pod względem pojawiających się w sprzedaży roślin kwitnących, które do końca lata ozdabiają otoczenie w mieście, ogrodach i w mieszkaniach wielu z nas. To ten czas, kiedy rozpoczyna się „kwiatowe szaleństwo” z nieskończonym bogactwem kolorów, kształtów, zapachów i faktur. „Kwiatowy Dzień Kreatywny” będzie niepowtarzalną okazją, aby zainspirować jego uczestników do skorzystania z nieodpartego uroku i czaru świata roślin.

22 maja w sobotę, gdyńskie Hale Targowe zachęcają do skorzystania z bezpłatnego programu kwiatowego wydarzenia. Miłośnicy przyrody i zielonych trendów zostaną zaproszeni do kreatywnego odkrywania świata roślin, który niezmiennie jest źródłem nowych inspiracji m.in. w sztuce, kulturze i życiu codziennym. Dodatkowo, znaczenie zielonych piękności w ekosystemach stanowi potencjał i źródło dla ciekawych pomysłów, poprawiających jakość życia wokół nas. Kreatywne warsztaty, spotkania z artystami, edukatorami i specjalistami

są doskonałą okazją do twórczych działań w tematyce: atrakcyjnych rozwiązań w aranżacji wnętrz, rzemiosła artystycznego, mody, fotografii i innych.

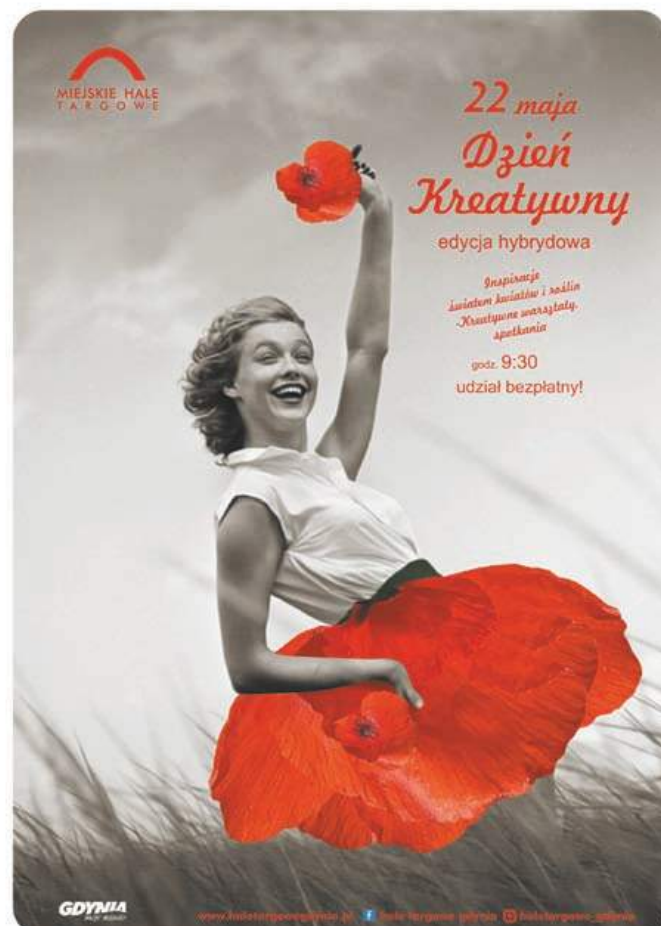
Dzień Kreatywny podkreśla także znaczenie sylwetek oraz historie halowych kwiatciarek - ich wpływ na kształtowanie wizerunku przedsiębiorczości i tradycji kupieckich miejskich hal.

Majowe wydarzenie zaoferuje połączenie kreatywnych atrakcji w wersji on-line i częściowo w przestrzeni kompleksu Hal Targowych w Gdyni.

Szczegóły i zapisy pojawią się na przełomie 13 – 17 maja, na stronie www.haletargowegdynia.pl, a także na facebooku oraz Instagramie, a udział jak zawsze będzie bezpłatny.

**Kwiatowy „Dzień Kreatywny”
Hal Targowych w Gdyni,**

**22 maja 2021 r., godz.: 9:30 – 14:00
(edycja hybrydowa).**



W PRAWO

Zwrot kosztów procesu

W postępowaniach cywilnych ciekawą i mającą bardzo duże znaczenie praktyczne jest instytucja zwrotu kosztów postępowania, na które, co do zasady, składają się opłata za pozew lub wnioski, koszty zastępstwa procesowego i wydatki poniesione w czasie postępowania np. zaliczki na biegłych oraz wymienionych poniżej.

Zasadą jest, że strona przegrywająca sprawę obowiązana jest zwrócić przeciwnikowi na jego żądanie koszty niezbędne do celowego dochodzenia praw i celowej obrony. Od kwoty zasądzonej tytułem zwrotu kosztów procesu należą się odsetki, w wysokości odsetek ustawowych za opóźnienie w spełnieniu świadczenia pieniężnego, za czas od dnia uprawnienia się do orzeczenia, którym je zasądzone, do dnia zapłaty. Jeżeli orzeczenie to jest prawomocne z chwilą wydania, odsetki należą się za czas po upływie tygodnia od dnia jego ogłoszenia do dnia zapłaty, a jeżeli orzeczenie takie podlega doręczeniu z urzędu - za czas po upływie tygodnia od dnia jego doręczenia, zobowiązanemu do dnia zapłaty.

Do niezbędnych kosztów procesu prowadzonego przez stronę osobiście lub przez pełnomocnika, który nie jest adwokatem, radcą prawnym lub rzecznikiem patentowym, zalicza się poniesione przez nią koszty sądowe, koszty przejazdów do sądu strony lub jej pełnomocnika oraz równowartość zarobku utraconego wskutek stawiennictwa w sądzie. Suma kosztów przejazdów i równowartość utraconego zarobku nie może przekraczać wynagrodzenia jednego adwokata wykonującego zawód w siedzibie sądu procesowego. Do niezbędnych kosztów procesu strony reprezentowanej przez adwokata zalicza się wynagrodzenie, jednak nie wyższe niż stawki opłat określone w odrębnych przepisach i wydatki jednego adwokata, koszty sądowe oraz koszty nakazanego przez sąd osobistego stawiennictwa strony.

W razie częściowego tylko uwzględnienia żądań, koszty będą wzajemnie zniesione lub stosunkowo rozdzielone. Sąd może jednak nałożyć na jedną ze stron obowiązek zwrotu wszystkich kosztów, jeżeli jej przeciwnik uległ tylko co do nieznacznej części swego żądania albo, gdy określenie należnej mu sumy zależało od wzajemnego obrachunku lub oceny sądu. Zwrot kosztów należy się

pozwanemu, pomimo uwzględnienia powództwa, jeżeli nie dał powodu do wytoczenia sprawy i uznał przy pierwszej czynności procesowej żądanie pozwu. W wypadkach szczególnie uzasadnionych, sąd może zasądzić od strony przegrywającej tylko część kosztów albo nie obciążać jej w ogóle kosztami. Niezależnie od wyniku sprawy, sąd może nałożyć na stronę obowiązek zwrotu kosztów, wywołanych ich niesumieniem lub oczywiście niewłaściwym postępowaniem. Powyższy przepis dotyczy zwłaszcza kosztów powstałych wskutek uchylecia się od wyjaśnień lub złożenia wyjaśnień niezgodnych z prawdą, zatajenia lub opóźnionego powołania dowodów, a także oczywiście nieuzasadnionej odmowy poddania się mediacji.

Koszty procesu, w którym zawarto ugodę, znosi się wzajemnie, jeżeli strony nie postanowiły inaczej. Koszty mediacji prowadzonej na skutek skierowania przez sąd i zakończonej ugodą znosi się wzajemnie, jeżeli strony nie postanowiły inaczej.

Współuczestnicy sporu zwracają koszty procesu w częściach równych. Sąd może jednak nakazać zwrot kosztów odpowiednio do udziału każdego ze współuczestników w sprawie, jeżeli pod

tym względem zachodzą znaczne różnice. Na współuczestników sporu, odpowiadających solidarnie co do istoty sprawy, sąd nałoży solidarny obowiązek zwrotu kosztów. Za koszty wynikłe z czynności procesowych, podjętych przez poszczególnych współuczestników wyłącznie we własnym interesie, inni współuczestnicy nie odpowiadają.

Sąd rozstrzyga o kosztach w każdym orzeczeniu kończącym sprawę w instancji. Sąd może jednak rozstrzygnąć jedynie o zasadach poniesienia przez strony kosztów procesu, pozostawiając szczegółowe wyliczenie referendarzowi sądowemu, a w tej sytuacji, po uprawnieniu się do orzeczenia kończącego postępowanie w sprawie, referendarz sądowy w sądzie pierwszej instancji wydaje postanowienie, w którym dokonuje szczegółowego wyliczenia kosztów obciążających strony. Sąd drugiej instancji, uchylając zaskarżone orzeczenie i przekazując sprawę sądowi pierwszej instancji do rozpoznania, pozostawia temu sądowi rozstrzygnięcie o kosztach instancji odwoławczej.

Jeżeli w toku postępowania sąd nie orzekł o obowiązku poniesienia kosztów sądowych lub orzeczeniem nie objął całej kwoty

należnej z tego tytułu, postanowienie w tym przedmiocie wydaje sąd, przed którym sprawa toczyła się w pierwszej instancji.

Roszczenie o zwrot kosztów wygasa, jeśli strona, najpóźniej przed zamknięciem rozprawy bezpośrednio poprzedzającej wydanie orzeczenia, nie złoży sądowi listu kosztów albo nie zgłosi wniosku o przyznanie kosztów według norm przepisanych. Jednakże o kosztach należnych stronie działającej bez adwokata, radcy prawnego lub rzecznika patentowego sąd orzeka z urzędu. Orzekając o wysokości przyznanych stronie kosztów procesu, sąd bierze pod uwagę celowość poniesionych kosztów oraz niezbędność ich poniesienia z uwagi na charakter sprawy. Przy ustalaniu wysokości kosztów poniesionych przez stronę reprezentowaną przez pełnomocnika będącego adwokatem, radcą prawnym lub rzecznikiem patentowym, sąd bierze pod uwagę niezbędny nakład pracy pełnomocnika oraz czynności podjęte przez niego w sprawie, w tym czynności podjęte w celu polubownego rozwiązania sporu, również przed wniesieniem pozwu, a także charakter sprawy i wkład pełnomocnika w przyczynienie się do jej wyjaśnienia i rozstrzygnięcia. Sąd może zasądzić od świadka, biegłego, pełnomocnika lub przedstawiciela ustawowego - po ich wysłuchaniu - zwrot kosztów wywołanych ich rażąco winą.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Warto czy niekoniecznie – prawda o ubezpieczeniu

Czasami, szczególnie podczas zapisów na wycieczki w biurze Fundacji FLY, zastanawiam się nad sensem ubezpieczania. Wiadomo, że na czas trwania wycieczki każdy uczestnik jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków. Dzięki temu można mieć pewność, że dokądkolwiek byśmy się nie wybrali, tam otrzymamy ochronę naszego zdrowia. Wiele osób poprzestaje na tym ubezpieczeniu, sądząc, że choćby się waliło i paliło, to i tak pojadą. I przeważnie nic niepokojącego się nie dzieje, ale bywają sytuacje, że ktoś nie może pojechać, bo ukradną mu dokumenty, bo zachoruje nagle i gorączka położy go do łóżka. I bywa też tak, że zdarzy się nieprzewidywany wypadek...

Dla przykładu - Wiedźma Flaj miała przykrą przygodę. Zapragnęła mianowicie mieć tro-

chę dekoracyjnego lasu w swojej chatce na kurzej łapce, a że chałupka mieści się w betonowym wieżowcu miejskim, zagajnik, las trzeba było przetransportować z pobliskiej kniei. Na początku było przyjemnie, bo drzewa dumnie stały wciśnięte między podłogę a sufit, ale gdy zrozumiały, że zostały uprowadzone, postanowiły zaatakować Wiedźmę. Nieoczekiwanie... Zemsta się udała, gdy jedno z nich nagle się wysunęło i z impetem zaatakowało kobiecinę. Szybka reakcja pierwotnego poskutkowała i pogotowie zjawilo się błyskawicznie. Sanitariusze przecierali oczy ze zdziwienia, bo wchodząc, zauważyli najpierw leżący pień, a dopiero po chwili omdlałą niewiastę. W szpitalu Wiedźmę obadali aż trzej lekarze, bo każdemu z osobna wydało się nielogiczne, że drzewo mo-

gło dokonać słusznego zamachu. Wszak tylko pancerne brzozy są bojowo nastawione.

- Co się Pani stało? - pyta doktor.

- Drzewo na mnie spadło - odpowiada Wiedźma zgodnie z prawdą.

- Jakie drzewo? - dopytuje, już brew unosząc ku górze.

- Brzoza - mówi kobieta.

- W lesie? - lekarskie brwi niebezpiecznie zbliżają się do linii włosów.

- Nie, w domu.

- Konar przez okno? - to bardziej zdziwione stwierdzenie niż pytanie, bo przecież mogłoby tak się zdarzyć, że wiatr porwisty, że ułamana gałąź i okno potem rozbite, ale:

- Nie, ze ściany. - Wiedźma cierpliwie odpowiada jak dziecku.

- Półka znaczy? - tu już pojawia się lekka dezorientacja i myśl

wypisana na czole, że raczej psychiatra tu się przyda.

- Ależ tam. Pień! - Wiedźma głową potakuje, by dodać sobie wiarygodności.

I tak jeszcze dwa razy. Za każdym razem spojrzenie lekarza warte miliony. Krzywdą się stała, a Wiedźma nie ubezpieczona...

Co roku Fundacja FLY proponuje wycieczki seniorom. I chociaż ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków jest standardem przy wyjazdach grupowych, to zawsze przy podpisywaniu umowy pani Ania i pani Marzenka proponują dodatkowe ubezpieczenie - od kosztów rezygnacji z podróży zagranicznej i krajowej. Koszt polisy, w zależności od wybranej firmy ubezpieczeniowej, będzie się kształtował od 3% wartości wybranej wycieczki. Podpisując umowę, trzeba zwrócić uwagę

na to, że niektórzy ubezpieczyciele proponują również rozszerzenie polisy, np. o ubezpieczenie od chorób przewlekłych. Ubezpieczenie przewiduje kilkanaście zdarzeń losowych, z powodu których dana firma ubezpieczeniowa rozpatruje koszty poniesione przez poszkodowaną osobę w związku z rezygnacją lub przerwaniem podróży (np. nagła choroba, pożar czy zalanie domu, kradzież dokumentów, wyznaczenie ubezpieczonemu terminu pobytu w sanatorium w ramach NFZ). Trzeba pamiętać, że każde takie zdarzenie musi być zgłoszone do ubezpieczyciela w ciągu 48 godzin od szkody.

Wiedźma ubezpieczyła się po fakcie, ale Ty masz szansę na mądrzejszą decyzję...

Sławomira Tomaszewska

Modne tkaniny 2021 roku

Moda to nie tylko ubrania, dodatki, buty, to także tkaniny i materiały, z których to wszystko jest wykonane.

Z roku na rok coraz więcej nowych materiałów staje się ulubionymi materiałami projektantów mody. Każdy z tych materiałów charakteryzuje się bowiem czymś innym. W okresach, w których konieczne jest podkreślenie lekkości i zwiewności, projektanci wybierają transparentne faktury, które tworzą delikatne fałdy. Trendy lat 80. przywracają tkaniny z lureksowym i satynowym połyskiem. Oto, które tkaniny są modne w 2021 roku.

Jedwab i satyna

Gładkie i błyszczące tkaniny to podstawa modnego wyglądu. Tkaniny te świetnie nadają się na wieczorowe kreacje. Jedwab jest niezbędny do uszycia eleganckiej sukni na studniówkę, a także modnej sukni ślubnej. Wizytowe sukienki wykonane z jedwabiu lub satyny dobrze wyglądają z koronką. Na przykład modna jest jedwabna sukienka z koronkowymi plecami lub ramionami. Satyna i jedwab nadają się również do codziennych sukienek. Królu-



ją lekkie, jedwabne sukienki na cienkich ramiączkach. Modne są również srebrne tkaniny, a perłowy połysk jedwabiu i satyny imituje modny połysk.

Dzianina

Dzianina to idealny materiał na modne długie sukienki i spódnice na co dzień. Z dżerseju wykonane są uniwersalne golfy pod szyję, które można nosić po prostu z kurtką. Z cienkiej dzianiny szyje się lekkie bluzki z asymetrycznym dołem (dłuższe z tyłu, krótsze z przodu). Bluzki w pastelowych kolorach, z kilkoma detalami prezentują się bardzo stylowo. Mogą to być rękawy ze wzorem lub wytłoczonym wzo-

rem wzdłuż lamówki. Tkaniny takie jak szyfon czy lekka koronka dobrze komponują się z dzianiną. Mogą być stosowane jako okrycie wierzchnie narzucane na bluzki. Modne są np. dzianinowe bluzki z szyfonowym tyłem.

Materiały skórzane

Projektanci bardzo lubią tekstury w postaci skór naturalnych i ekologicznych. Materiał ten mocno i na trwałe wpisał się w modę uliczną wszystkich światowych stolic mody, dlatego w Mediolanie i Paryżu, Nowym Jorku i Londynie z pewnością można zobaczyć ludzi w skórzanych spódnicach, szerokich spodniach, płaszczach i kurtkach w szerokiej gamie kolorystycznej.



Aksamit

Materiał ten jest używany przez projektantów od kilku sezonów. Delikatność, faktura i atrakcyjność aksamitu pozwoliły projektantom na wykorzystanie go przy szyciu każdego rodzaju odzieży. Na wybiegach można zobaczyć aksamitne sukienki, płaszcze, kurtki, spódnice, spodnie, garnitury, buty i torebki. Projektanci mody zmienili miejsce aksamitu, z kategorii tkanin wieczorowych przeszedł do tkanin demokratycznych.

Sz szczególnie popularny jest kolorowy aksamit - różowy, granatowy, niebieski. Nikt jednak nie odwołał mody na tradycyjny czarny kolor, który projektanci łaskawie zostawili jako materiał na suknie wieczorowe.

Bawełna

Bardzo modna jest również naturalna bawełna. Ta cenna tkanina jest doskonałym materiałem na wizytowe bluzki i koszule biznesowe. Modne są również bawełniane spódnice składające się z kilku poziomów. Ta tkanina jest podstawą stylu biznesowego.

Tweed

Idealnym materiałem na zimę jest tweed - elastyczny, wełniany materiał. Preferowane są naturalne odcienie, takie jak ochra, delikatny niebieski, oliwkowy i zielony. Z miłośników tweedu na pewno warto wspomnieć Karla Lagerfelda, który na pokazach regularnie prezentował lekkie płaszcze i klasyczne tweedowe garnitury marki Chanel.

Andrii Demianov



Odkrycia mody w XXI wieku

XXI wiek stał się dla nas czasem odkryć i nowych osiągnięć. O wszystkim, co wydarzyło się w tak krótkim czasie, prawdopodobnie nie da się powiedzieć. Minęło zaledwie 21 lat, a w naszym świecie zaszło wiele zmian. Moda nie jest wyjątkiem.

Najpierw omówię zmiany w magazynie modowym Vogue. Pierwszy numer ukazał się w Ameryce w 1892 roku. W 1905 roku magazyn kupił Conde Montrose Nast. Zwiększył on częstotliwość wydań Vogue z jednego do dwóch razy w tygodniu. Dopiero w 1973 roku magazyn stał się miesięcznikiem. W 1916 roku Vogue otworzył brytyjską wersję, która stała się pierwszym na świecie przykładem międzynarodowej wersji marki medialnej. Jego roboczy tytuł brzmiał „Broque”, a francuską wersją wydaną w 1920 roku była „Froque”, ale żadna z tych nazw nie przyjęła się. Otwarta wkrótce potem włoska wersja Vogue została uznana za najlepszy magazyn o modzie na świecie. W lipcu 1932 roku American Vogue opublikował pierwsze kolorowe - i bardzo artystyczne - zdjęcie na okładce magazynu.

Jeśli chodzi o historię polskiej wersji magazynu, to w czerwcu 2017 roku ogłoszono, że przygotowywana jest polska edycja Vogue, której redaktorem naczelnym jest Filip Niedenthal. Lokalny wydawca, Visteria, podpisał pięcioletnią umowę licencyjną z wydawcą oryginalnej wersji amerykańskiej Conde Nast. Drukowany magazyn i jego strona internetowa zostały uruchomione równolegle 14 lutego 2018 r. Nakład pierwszego numeru wyniósł 160 000 egzemplarzy, a na okładce znalazły się polskie modelki Anja Rubik i Małgosia Bela, która jest także redaktorką naczelną magazynu.

W lipcu 2019 roku polski redaktor Vogue poinformował, że w przygotowaniu są dwa nowe polskojęzyczne magazyny: Vogue Beauty i Vogue Polska Men.

Teraz Vogue wydawany jest w 24 edycjach w następujących

krajach: Australia, Brazylia, Chiny, Czechy i Słowacja, Francja, Hiszpania, Hongkong, Holandia, Indie, Japonia, Korea Południowa, Meksyk wraz z krajami Ameryki Łacińskiej, Niemcy, Polska, Portugalia, Rosja, Stany Zjednoczone, Tajwan, Turcja, Ukraina, Tajlandia, Wielka Brytania, Grecja, Zjednoczone Emiraty Arabskie i Włochy.

Należy podkreślić osiągnięcia Vogue w XXI wieku, ponieważ w tym stuleciu zaczął się on pojawiać w wielu krajach. Portugalski Vogue ukazał się w listopadzie 2002 roku. Trzy lata później, we wrześniu 2005 roku, do sprzedaży trafił Vogue China. Indie ujrzały swoją wersję magazynu w październiku 2007 roku. Turcki Vogue pojawił się w marcu 2010 roku. Pierwszy numer Vogue Netherlands ukazał się w kwietniu 2012 roku. W mar-

cu 2013 roku trafił do sprzedaży pierwszy numer ukraińskiej wersji Vogue. I jak wspominałem, polska wersja magazynu ukazała się w lutym 2018 roku.

Drugim przełomem w modzie XXI wieku i myślę, że to jest najważniejsze, było to, że w modzie zaczęło pojawiać się niestandardowe piękno. Przełom nastąpił, gdy na okładkach magazynów o modzie zaczęły pojawiać się panie, których sylwetki znacznie różniły się od powszechnie uznanych za piękne. Na wybiegu kobiety w tzw. „dużych rozmiarach” odważyły się udowodnić, że w 2000 roku modna uroda może być inna. Nie byłoby zgodne z prawdą stwierdzenie, że stało się to po raz pierwszy, bo już w latach dwudziestych XX wieku kobiety innych rozmiarów zostawały modelkami, a w latach 50. w modzie też nie było tylko kobiet chudych.

Takie podejście nie tylko wywołało wiele kontrowersji, ale przypomniało całemu światu, że kobiece piękno tkwi nie tyle w dość kontrowersyjnej „harmonii” sylwetki czy jej szczupłości, ale także w formach.

Wygląd takich modeli odzieży ma na celu sprawienie, by kobieta

o dowolnej figurze czuła się swobodnie.

Również w XXI wieku miały miejsce kampanie przeciwko zbyt chudym dziewczynom na podium. Na przykład był skandal ze słynną marką Gucci - w 2016 roku ich reklamy zostały zakazane przez British Council on Advertising Standards z powodu zbyt chudości modeli. Skandale kojarzyły się również z pokazem Holly More na pokazie Alexa Perry'ego.

Ostatnio, w kształtowaniu własnego wizerunku, wiodącą rolę odgrywa nie tyle przepych i szyk, ile harmonia dobrego ubioru do okoliczności.

XXI wiek właśnie się rozpoczął, ale już przyniósł wiele niespodzianek i rewolucyjnych zmian w świecie mody. Styl nowego stulecia stał się jednocześnie bardziej tolerancyjny i szokujący. Często szuka on inspiracji w przeszłości i jednocześnie nie męczy się szukaniem nowych sposobów wyrażania siebie.

Możemy stwierdzić, że przed nami jeszcze wiele interesujących rzeczy, o których nawet teraz nie wiemy. Świat mody się zmieni i jestem pewien, że zmieni się tylko na lepsze.

Andrii Demianov

Rozmawiajmy!

Jest taki bardzo piękny obraz amerykańskiego malarza Edwarda Hoppera, przedstawiający dwie młode kobiety, rozmawiające ze sobą w restauracji. Kolorystyka i sposób przedstawienia postaci wyraża ciszę i spokój, w którym toczy się rozmowa.



Rozmowa jest wartością, która wymaga przypomnienia, ponieważ, jak w jednym z wywiadów powiedział ks. Adam Boniecki, „Musimy rozmawiać o rozmawianiu, bo jak się nie będzie rozmawiać o rozmawianiu, to ludzie zupełnie zapomną rozmawiać”.

A przecież rozmowa daje nam poczucie bliskości z innym człowiekiem, otwiera nas na ludzi a jednocześnie pozwala poznać siebie, właśnie poprzez drugiego człowieka.

Rozmowa to porozumienie; musimy mieć czas, żeby rozmawiać. Pośpiech niszczy porozumienie, zabija rozmowę.

Pośpiech i brak zainteresowania rozmówcą sprawa, że nie potrafimy się nawzajem słuchać. Czujemy bliskość, jeżeli rozmowa jest szczerą a rozmówca uważny. Często nie potrafimy słuchać i okazywać zainteresowania rozmówcą, przerywamy, traktując go jako odbiorcę, środek do wyrażenia swoich frustracji, niezadowolonych i kłopotów.

Rozmowa jest pewnego rodzaju sztuką, której powinniśmy się uczyć. Brak szczerych rozmów w życiu rodzinnym pogłębia samotność i niszczy porozumienie. Rozmowy mogą być banalne, albo istotne i głębokie, jeżeli uważnie słuchamy. Zapo-

minamy wówczas o głaskaniu swojego ego. Rozmawiając, słuchamy drugiego człowieka nie po to, żeby potwierdził nasze racje i nasze poczucie wartości.

Sokrates, rozmawiając z przypadkowymi ludźmi, otwierał ich na prawdę na drodze dyskusji i umiejętnego stawiania pytań. Pytaniami zmuszał do refleksji, szukania trafnych odpowiedzi. Rozmowa bowiem może służyć manipulacji. Pozornie zgadzamy się, przyznajemy rację, a w rzeczywistości narzucamy swój punkt widzenia albo nastawiamy wrogo do innych. Prowadząc rozmowę z drugim człowiekiem, nie możemy stać

na stanowisku, że dysponujemy niewzruszoną prawdą; musimy ważyć też argumenty drugiej strony, słuchać uważnie i szukać punktów porozumienia.

Rozmawiając, poznajemy drugiego człowieka i pozbywamy się uprzedzeń, poznajemy inną perspektywę i porzucamy schematy. Dzisiejsze manifestacje młodych ludzi krzyczących „wyp...ć” to głos ludzi, których nikt nie słuchał, którzy chcą decydować o sobie i o kraju, w którym przyjdzie im żyć, pracować, wychowywać dzieci.

Wolimy rozmawiać z podobnymi sobie, bo możemy utwierdzić się w swoich przekona-

niach. Rozmowa z tymi, którzy myślą inaczej jest trudniejsza, ale bardziej inspirująca. Czasami niestety jałowa. Widoczne jest to na facebookowych forach, gdzie ludzie zamykają się w swoich grupach, izolując się od innych i reagując agresją na tych, którzy mają odmienne zdanie. A przecież człowiek rozumny powątpiewa w to, co uważał dotąd za słuszne. Mądrość polega na ważeniu racji.

Pamiętajmy, że nic nie zastąpi serdecznych rozmów, wzajemnej akceptacji i zainteresowania.

Jolanta Krause

Olga Tokarczuk PRAWIEK I INNE CZASY

Reżyseria, adaptacja, światła: Jacek Bała
Scenografia, kostiumy: Hanna Szymczak
Współpraca scenograficzna: Zuzanna Kubicz
Muzyka: Sambor Dudziński
Ruch sceniczny: Franciszka Kierc-Franik
Asystent reżysera: Olga Barbara Długońska
Premiera: maj 2021

Fascynujące spotkanie z wyobraźnią, wrażliwością i metaforycznością języka polskiej noblistki Olgi Tokarczuk. W adaptacji Jacka Bały jej powieść nie traci na fabularności, a ośią opowieści pozostaje czas, jego przemijanie, wewnętrzna przemiana człowieka i świata. Burzliwy XX wiek opowiedziany historiami kilku pokoleń mieszkańców Prawieku, którzy walczą o swoje szczęście. W zamyśle reżysera powstaje spektakl o szukaniu osobistej, wewnętrznej wolności, wyjściu poza schematy, stereotypy, konwencje społeczne, o zdobyciu odwagi, żeby samemu ustanawiać granice, tak jak zrobią to bohaterowie „Prawieku”.

Obsada:

Elżbieta Mrozińska: Archanioł Rafał, Doktor, Siostra Aniela
Bogdan Smagacki: Archanioł Michał, Mnich
Jacek Bała: Archanioł Gabriel, Rabin
Monika Babicka: Kłoska
Martyna Matoliniec: Ruta
Mariusz Żarnecki: Żołnierz Carski Wołodia, Listonosz Malak, Ukleja
Piotr Michalski: Dziedzic Popielski
Beata Buczek-Żarnecka: Dziedziczka Popielska
Agnieszka Bała: Matka Boska Jeszkotłowska, Panienska Popielska
Olga Barbara Długońska: Genowefa Niebieska, Stara Misia Boska
Rafał Kowal: Michał Niebieski, Stary Izidor Niebieski
Weronika Nawieśniak: Misia Boska
Marta Kadłub: Adela Boska
Agata Moszumańska: Maria Szer, Rachela, Tajniak D
Maciej Wizner: Paweł Boski
Maciej Sykała: Stary Boski, Stary Paweł Boski
Małgorzata Talarczyk: Florentynka, Urzędniczka Poczta Krystyna
Krzysztof Berendt: Eli, Izidor Niebieski
Grzegorz Wolf: Żołnierz Carski Andrij, Parobek Cherubin, Kurt, Iwan Mukta, Tajniak T
Dariusz Szymaniak: Ksiądz Proboszcz



W PRAWO

Trzynastka

Zgodnie z ustawą z dnia 9 stycznia 2020 r. o dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów, wskazanym w ustawie podmiotom należy się prawo do dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego, popularnie zwanego trzynastką albo trzynastą emeryturą.

Dodatkowe roczne świadczenie pieniężne przysługuje osobom, które w dniu 31 marca roku, w którym wypłacane jest dodatkowe roczne świadczenie pieniężne, mają prawo do; świadczeń, o których mowa w art. 2 pkt 1 lit. a i b ustawy z dnia 29 maja 1974 r. o zaopatrzeniu inwalidów wojennych i wojskowych oraz ich rodzin (Dz. U. z 2020 r. poz. 203 i 252), świadczeń z ubezpieczenia emerytalno-rentowego, o których mowa w art. 18 pkt 1-4 ustawy z dnia 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników (Dz. U. z 2020 r. poz. 174), świadczeń, o których mowa w art. 12 i art. 16 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatan- tach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wo- jennych i okresu powojennego (Dz. U. z 2018 r. poz. 276 oraz z 2019 r. poz. 752 i 2020), świad- czeń, o których mowa w art. 2 pkt 1 lit. a-c ustawy z dnia 10 grud- nia 1993 r. o zaopatrzeniu emery- talnym żołnierzy zawodowych oraz ich rodzin (Dz. U. z 2019 r. poz. 289, 730, 1635 i 1726), świadczeń, o których mowa w art. 2 ust. 1 pkt 1 lit. a-c ustawy z dnia 18 lutego 1994 r. o zaopa- trzeniu emerytalnym funkcyj- nariuszy Policji, Agencji Bezpie- czeństwa Wewnętrznego, Agencji Wywiadu, Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Służby Wywiadu Wojskowego, Centralnego Biura Antykorupcyjnego, Straży Granicznej, Straży Marszałkowskiej, Służby Ochrony Państwa, Pań- stwowej Straży Pożarnej, Służby Celno-Skarbowej i Służby Wię- ziennej oraz ich rodzin (Dz. U. z 2019 r. poz. 288, 730 i 1635), emerytur i rent, o których mowa w art. 3 pkt 1-3 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emerytu- rach i rentach z Funduszu Ubez- pieczeń Społecznych (Dz. U. z 2020 r. poz. 53 i 252), rent, o których mowa w art. 6 ust. 1



Fot. pixabay

pkt 6-8 oraz art. 49, art. 50 i art. 52 ustawy z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1205), rent, o których mowa w art. 3 ust. 1 pkt 1 oraz ust. 3 i 4 ustawy z dnia 30 października 2002 r. o zaopa- trzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach (Dz. U. z 2013 r. poz. 737 oraz z 2018 r. poz. 2245), renty soc- jalnej, o której mowa w ustawie z dnia 27 czerwca 2003 r. o ren- cie socjalnej (Dz. U. z 2019 r. poz. 1455, 1622, 1818 i 2473), świadczenia przedemerytalne- go i zasiłku przedemerytalnego, o którym mowa w ustawie z dnia 30 kwietnia 2004 r. o świad- czeniach przedemerytalnych (Dz. U. z 2019 r. poz. 2173 oraz z 2020 r. poz. 252), świadczenia, o którym mowa w art. 2 ust. 1 ustawy z dnia 16 listopada 2006 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych (Dz. U. poz.

1824, z 2010 r. poz. 1465, z 2011 r. poz. 696 oraz z 2019 r. poz. 752), renty strukturalnej, o której mowa w przepisach w spra- wie szczegółowych warunków i trybu przyznawania pomocy finansowej w ramach działania „Renty strukturalne”, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013, okresowej emerytury kapitało- wej, o której mowa w art. 7 ust. 1 ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o emeryturach kapitałowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 926), eme- rytury, o której mowa w art. 1 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1924), świadczenia, o któ- rym mowa w art. 5 ust. 1 ustawy z dnia 22 maja 2009 r. o nauczy- cielskich świadczeniach kom- pensacyjnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 128), okresowej emerytury rolniczej, o której mowa w art. 15 ustawy z dnia 11 maja 2012 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubez- pieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 637

oraz z 2017 r. poz. 38), rodziciel- skiego świadczenia uzupełnia- jącego, o którym mowa w art. 1 ust. 1 ustawy z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadcze- niu uzupełniającym (Dz. U. poz. 303) - zwanym dalej „osobami uprawnionymi”.

Dodatkowe roczne świad- czenie pieniężne nie przysłu- guje osobom, którym prawo do świadczeń określonych w ust. 1 zostało zawieszone na dzień 31 marca roku, w którym wypłacane jest dodatkowe roczne świadcze- nie pieniężne. Prawo do dodat- kowego rocznego świadczenia pieniężnego podlega ponowne- mu ustaleniu, jeżeli okaże się, że na dzień 31 marca roku, w któ- rym wypłacane jest dodatkowe roczne świadczenie pieniężne, prawo do świadczenia, podlega- ło zawieszeniu lub przysługiwała wypłata tego świadczenia.

Do renty rodzinnej, do któ- rej uprawniona jest więcej niż jedna osoba, przysługuje jedno dodatkowe roczne świadczenie pieniężne, które podlega propor- cjonalnemu podziałowi na osoby

uprawnione do renty rodzinnej. Jeżeli do renty rodzinnej uprawniona jest więcej niż jedna oso- ba i przynajmniej jedna z nich uprawniona jest do renty socjal- nej, dodatkowe roczne świad- czenie pieniężne z tytułu renty rodzinnej podlega podziałowi stosownie do liczby osób uprawnionych do renty rodzinnej, z wyłączeniem osoby lub osób uprawnionych do renty socjalnej. Osobie lub osobom wyłączonej z liczby osób uprawnionych do renty rodzinnej, o których mowa wyżej, przysługuje dodatkowe roczne świadczenie pieniężne z tytułu przysługującego prawa do renty socjalnej.

Co do zasady, dodatkowe rocz- ne świadczenie pieniężne wypła- ca się osobie uprawnionej z urzędu wraz ze świadczeniem, o którym mowa wyżej. Dodatkowe roczne świadczenie pieniężne wypła- ca się w terminie wypłaty świadczeń, przypadającym w kwietniu.

Kwoty dodatkowego roczne- go świadczenia pieniężnego nie wlicza się do dochodu, o którym mowa w art. 26 ust. 7e ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podat- ku dochodowym od osób fizycz- nych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1387, z późn. zm.), art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 21 czerwca 2001 r. o do- datkach mieszkaniowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 2133), w art. 8 ust. 3 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2019 r. poz. 1507, 1622, 1690, 1818 i 2473), art. 2 ust. 2 ustawy z dnia 31 lipca 2019 r. o świad- czeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej eg- zystencji (Dz. U. poz. 1622 i 2473 oraz z 2020 r. poz. 252).

Kwoty dodatkowego roczne- go świadczenia pieniężnego nie wlicza się do przychodu, o któ- rym mowa w art. 10 ust. 5 ustawy z dnia 27 czerwca 2003 r. o rencie socjalnej.

Ustalając prawo do świadczeń rodzinnych, o których mowa w ustawie z dnia 28 listopa- da 2003 r. o świadczeniach ro- dzinnych (Dz. U. z 2020 r. poz. 111) lub świadczeń z fundu- szu alimentacyjnego, o których mowa w ustawie z dnia 7 wrze- śnia 2007 r. o pomocy osobom uprawnionym do alimentów (Dz. U. z 2019 r. poz. 670, 730, 1802 i 1818), do dochodu człon- ka rodziny, o którym mowa w tych ustawach, nie wlicza się wypłaconej członkowi rodziny kwoty dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego.

Z kwoty dodatkowego roczne- go świadczenia pieniężnego nie dokonuje się potrąceń i egzekucji.

adv. dr Tomasz A. Zienowicz

Królowa strachu i mistrzyni zagadek

Tak właśnie nazywano Agathę Christie. Była pisarką, która tworzyła przez sześć dziesięcioleci. Za jej życia zmieniło się sześciu (!) monarchów angielskich. Jej powieści kryminalne wychodziły w miliardowych nakładach i zostały przetłumaczone na 109 języków. Według danych opublikowanych kiedyś przez UNESCO na temat najbardziej poczytnych książek, utwory Agathy Chrisie znalazły się na trzecim miejscu po Biblii i dziełach Shakespeare'a.

Przyszła na świat 15 września 1890 roku jak trzecie dziecko Frederica i Clary Millerów. Jej rodzeństwo, brat i siostra, było dużo starsze od niej. Agatha często podkreślała, że miała szczęśliwe dzieciństwo. Często wspominała dom w Ashfield, w którym rosła i który kochała ponad wszystko. Do końca życia wspominała różne szczegóły z domu dzieciństwa. Kolor tapety z dziecięcego pokoju o barwie malwy pozostał na całe życie jej ulubionym kolorem. Ważnym elementem szczęśliwego dzieciństwa byli rodzice, którzy tworzyli bardzo Kochającą się rodzinę. Ponieważ były to jeszcze surowe czasy wiktoriańskie, Agatha rosła pod opieką kolejnych nian. Dziewczynka podziwiała swoją mamę, ale spotykała się z nią tylko zwyczajowo na popołudniowych herbatkach, kiedy ubrana w usztywnioną, muślinową sukienkę mogła bawić się w salonie. Po latach słowami jednej z bohaterów powieści powie, że na całym świecie nie ma takiej drugiej matki, jak jej własna. Dziewczynka rosła w zasadzie sama, rodzeństwo mieszkało już w internatach. Ale dla dziecka obdarzonego wyjątkową fantazją przydomowy ogród, pobliski las i piękne otoczenie były wystarczające. Bogata biblioteka rodziców spowodowała, że dziewczynka w wieku pięciu lat potrafiła już czytać i pisać. Na samotność odpowiadała wielką siłą wyobraźni i pisała dla siebie bajki. Już w dzieciństwie miała skłonność do nie całkiem przewidywalnych skojarzeń, które podsyciała jej literatura dziecięca tej epoki.

Kłopoty zdrowotne i finansowe ojca spowodowały jego przedwczesną śmierć. Bankructwo i śmierć ojca oznaczały dla dziewczynki koniec dzieciństwa. Została sama z matką, której trudno było pogodzić się z wdowieństwem. W wieku 15 lat została wysłana przez matkę do Paryża. Na różnych pensjach miała zdobyć, jak wtedy określano, „ostatnie szlify” przed zamążpójściem. Agatha nie lubiła tych zajęć w określonych ramach czasowych, a egzaminy związane były ze strasznym stresem. Uwielbiała za to wizyty w teatrach paryskich i operze.

Po spędzeniu dwóch zim i lata w Paryżu wróciła do Anglii. Miała teraz mnóstwo przyjaciół i znajomych. Rozpoczął się wesoły czas w jej życiu. Pikniki, przyjęcia w ogrodach, prośzone obiady następowały jedno po drugim. Wszak była piękną dziewczyną. Należało pomyśleć o jej debiucie towarzyskim w Londynie. Ale matka, nie mając za dużo pieniędzy, wynajęła swój dom i za to zorganizowała dla nich obu wycieczkę do Egiptu, gdzie spędzili zimę. Egipt nie zachwyił młodej dziewczyny. Dopiero dwadzieścia lat później uzna jego piękno. Teraz chciała się bawić, śpiewać i tańczyć w wieczorowej sukni z bladoniebieskiej satyny, z drapowaniami w kształcie róż na ramionach, grać w tenisa i polo. Ale też i pisała. Matka była przekonana o pisarskim talencie córki, a krytycy drobnych utworów potwierdzali jej talent pisarski. Z czasem pisanie stało się przyzwyczajeniem. Ale rozpoczął się okres, zgodnie z typowym w okresie wiktoriańskim, czeka-

niem na tego wybranego. Trzykrotnie udało jej się uciec przed niechcianym małżeństwem.

W 1912 roku na wielkim balu Agatha poznała Archibalda „Archiego” Christie, który jak huragan wdarł się w jej życie. Ukochany był wysokim, przystojnym, jasnowłosym mężczyzną. Emanowała zeń beztroska i niezmaczona wiara w siebie. Ale był też porucznik Christie trzeźwo myślącym i rozsądnym człowiekiem. Po wybuchu I wojny światowej, w sierpniu 1914 roku został powołany do wojska na front francuski. Zakochani pisali do siebie niemal codziennie. Podczas bożonarodzeniowego urlopu Archiego, pod wpływem chwili, zawarli związek małżeński. Nie było pięknej sukni, gości ani rodziny. W czasie, kiedy jej mąż przebywał na froncie, ona pracowała w Ochotniczym Komitecie Pomocy, gdzie wykonywała obowiązki pielęgniarki, a później pracowała jako pomoc w aptece. Właśnie tu, kiedy nudziła się, wymyślała historie, na których kanwie powstawały powieści kryminalne. Jakież kryminały mogły powstawać, kiedy wkoło stało tyle trucizn? Było oczywiste, że zdecydował się na morderstwa przez otrucie. Wyznawała zasadę, że autor musi tworzyć bohaterów akcji interesujących dla czytelnika, żeby ten chciał dalej czytać. Trzeba przyznać, że to się udało i w tym tkwi sedno sukcesów jej powieści. Nie uznawała brudnych metod zabijania swoich postaci, a ponieważ posiadała już rozległą wiedzę na temat trucizn, udało jej się pozbyć tuzinów ofiar w sposób możliwie czysty i wyrafinowany. Autorka niepokoiła swoich czytelników, ponieważ

zazwyczaj nie jedna, a wiele osób z otoczenia ofiary było podejrzanych i miało motyw, by popełnić zbrodnię. Agatha zaczęła odnosić sukcesy, natomiast jej mąż po zakończeniu wojny miał kłopoty ze znalezieniem pracy. A na świecie była już córka Rozalinda. W roku 1922 państwu Christie stworzono możliwość przeżycia fantastycznej przygody. Chodziło o roczną podróż dookoła świata pod pretekstem „misji imperium brytyjskiego”. Trasa wiodła przez Afrykę Południową, Australię, Nową Zelandię i Amerykę Północną (Kanada i USA). Ta podróż stała się źródłem wielu inspiracji, co wyraźnie widać w późniejszych powieściach. Po powrocie do domu nie ustawała w pisaniu.

W okresie od 1924 do 1926 roku Agatha także w życiu prywatnym przeżywała szczęśliwe dni. Mąż dostał wymarzoną pracę, córka rosła i piękniała. Finanse rodziny się powiększały. Dobra sytuacja materialna pozwalała na kupno domu na wsi i zakup samochodu. Dom kupiony na wsi uważany był w okolicy za pechowy. No właśnie, od jakiegoś czasu Agatha odczuwała początki obcości między nią a mężem. W końcu wydało się, że Archie zakochał się w innej kobiecie i chce rozwodu. Te dramatyczne wydarzenia spowodowały ciężką depresję autorki, łącznie z, jak podejrzewano, demencją. W kwietniu 1928 roku Agatha zgodziła się na rozwód, jej małżeństwo przestało istnieć. Została sama z córką i ich ukochanym psem.

Jednak ta silna kobieta nie poddała się. Zostawiła córkę pod opieką rodziny oraz znajomych i udała się w podróż Orientem do Stambułu, Da-



Fot. wikipedia

maszku, z którego przez pustynię dotarła do Bagdadu. I tu odkryła swe zainteresowanie archeologią. Pod koniec lutego 1930 roku Agatha wyruszyła w swoją drugą podróż na Wschód. Odwiedziła pracujących tam archeologów, z którymi bardzo się zaprzyjaźniła podczas poprzedniej wizyty. Jej przewodnikiem po wykopaliskach stał się 25-letni Max Mallowan. Był inteligentnym, doskonale wykształconym i, co tu pisać, pięknym mężczyzną. Jego pasją była właśnie archeologia. Cóż mogło wynikać z tej znajomości i wspólnej podróży? Oczywiście, że miłość. Ślub odbył się we wrześniu 1930 roku w Edynburgu. Państwo młodzi ukryli nieco różnicę wieku na świadectwie ślubu. Agatha wpisała 37 zamiast 40, Max zaś wpisał 31 zamiast 26 lat. Max był również niezwykle ciekawym człowiekiem jak Agatha. Każde z nich żyło we własnym świecie i być może tu tkwi tajemnica ich udanego związku. On był szczęśliwy, kiedy ona dzieliła z nim jego archeologiczne fascynacje, z drugiej strony jednak nigdy nie czuł się zakłopotany z powodu sławy i sukcesów żony. Podziwiał siłę



żony, ale jednocześnie gotów był ją wesprzeć, gdyby tego potrzebowała.

Po 15 latach pracy i wydaniu 23 książek Agatha Christie uzyskiwała miano autorki bestsellerów. Historie kryminalne służyły autorce właściwie tylko jako kamuflaż dla jej prawdziwych pasji. Autorkę interesowała przede wszystkim natura ludzka. Niezmiennie opisywała sposób zachowania się ludzi w sytuacjach ekstremalnych, kiedy nagromadzone uczucia – czy to miłości, czy nienawiści, żądzy czy upokorzenia – znajdują ujście w akcie przemocy. Większość książek Agathy napisanych w latach 1933 – 1938 powstała na Bliskim Wschodzie – w kolejnych stacjach archeologicznych. Agatha chętnie pisała na pustyni, ponieważ nic nie rozpraszało jej uwagi, nie było tam telefonu, teatru, opery, domu czy ogrodu. Wtedy też rozwijała się nowa pasja Agathy, a mianowicie zainteresowanie starożytnością, podczas pobytu w Luxorze zwiedziła nawet grób Tutenchamona.

Pomimo napiętej sytuacji politycznej w Europie, w przed-

niu drugiej wojny światowej, życie państwa Mallowanów płynęło normalnym trybem: lato spędzali wraz z córką Agathą, Rosalindą, w swoim domu, podobnie jak i zimą 1939 roku. W roku 1941 Max został wysłany do Kairu jako ekspert w dziedzinie stosunków na Bliskim Wschodzie. Agatha pozostała sama w Londynie, opuściła ją też córka, która wyszła za mąż, a ich stosunki rodzinne mocno się ochłodziły. Pisarka zaczęła pracować jako wolontariuszka w szpitalnej aptece. Pozostały czas spędzała na pisaniu, jednak nie miała weny twórczej, wiodła samotne życie. Wojna rozdzieliła Agathę i Maxa na ponad 3 lata. Pisarka odczuwała boleśnie brak męża, mimo iż pełne miłości listy od Maxa dawały jej poczucie bezpieczeństwa i zapewniały o uczuciach. Jakże była szczęśliwa, gdy w pewien majowy wieczór 1945 roku mąż wrócił do domu. Agatha była szczęśliwa, nie miała kłopotów, ale też nie miała ochoty do pisarstwa. Okazało się jednak, że z okazji 80 urodzin po-

wszechnie kochanej angielskiej królowej matki Mary, ta, jako że była wielką fanką powieści Agathy, zażyczyła sobie wysłuchania w radiu słuchowiska autorstwa swojej ulubionej pisarki. No cóż, Agatha musiała zabrać się do roboty i słuchowisko zostało nadane w dzień urodzin królowej matki. Później Agatha w swoim pamiętniku napisze: „O ile wiem, Jej Wysokość była całkiem zadowolona”. A słuchowisko nagrane zostało z udziałem najlepszych aktorów angielskich tamtych lat.

Na początku 1949 roku małżeństwo Mallowanów wyjechało na wykopaliska na teren dzisiejszego Iraku. Praca Agathy miała polegać na oczyszczaniu znalezionych eksponatów za pomocą drewnianego szpikulca i specjalnego mleczka. Kolejne 10 lat upłynęło pod znakiem rutyny w pracy pisarki: co roku jedna powieść detektywistyczna, czasem jeszcze dodatkowo powieść czy sztuka teatralna. Rokrocznie wyjeżdżała do Iraku, gdzie przebywanie na ukochanej ziemi działało jak zastrzyk młodości zarówno na jej kondycję fizyczną jak i psychiczną. Okres starzenia się, patrząc retrospektywnie, nie wiązał się dla niej z większymi problemami. Jej mąż również w tym okresie odnosił liczne sukcesy, jeśli chodzi o wykopaliska, o których napisał dwutomową książkę. Trzeba przyznać, że małżeństwo to miało niezwykle ciekawe życie, jednak Agatha konsekwentnie odmawiała zgody na napisanie jej biografii. Pisała jednak pamiętniki. W 1956 roku w swym pamiętniku ze zdziwieniem stwierdziła, że wszystko, co miało stanowić biografię, zostało już przygotowane na wypadek jej śmierci. W październiku 1975 roku Agatha przeżyła zawał, który nieodwołalnie zakończył jej karierę pisarską. Wczesnym popołudniem 12 stycznia 1976 roku Agatha Christie spokojnie odeszła z tego świata. Wieczorem, w dniu jej śmierci, cały londyński świat oddał jej niezwykle hołd: w całym West Endzie między 22. a 23. przygaszono wszystkie światła. Jej mąż, Max Mallowan, przeżył żonę tylko o dwa lata. Zmarł na zawał serca w sierpniu 1978 roku.

Celowo nie wymieniałam tu tytułów powieści i sztuk, które napisała i wydała „Królowa strachu”, bo te informacje można znaleźć w każdej wznawianej encyklopedii i w Internecie. Tak zwyczajnie chciałam pokazać, jaką Agatha Christie była ekscytującą kobietą.

Basia Micińska
(informacje zaczerpnęłam z książki Moniki Gripenberg „Agatha Christie”)

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Nie przesadza się starych drzew

Gdynia to bardzo ładne, młode miasto. Chyba narażę się gdynianom, jeśli powiem, że w porównaniu z Wrocławiem to „mała miścina”, zwłaszcza centrum z dwiema tylko głównymi ulicami. Gdynię ograniczają z jednej strony morze, a z drugiej morenowe wzgórza. Osiedla mieszkaniowe rozlokowały się na górkach i w dołkach, w pobliżu lasów lub wręcz w lesie. Wszędzie dużo zieleni. Dobrze i ładnie tu się mieszka. Z domu można wyjść wprost do lasu na kilkugodzinne piesze lub rowerowe wycieczki. Można także wybrać się na wycieczkę brzegiem morza. Zwłaszcza latem, boso po mokrym piasku – sama przyjemność. Zimą także spacerować mają swój urok. Trzeba się tylko odpowiednio ubrać, bo czasami bardzo mocno wieje. W lecie kąpiele w morzu raczej nie polecam (oczywiście mówię o zatoce), choć plaże w obrębie miasta są pełne i w wodzie kąpiących jest także pełno. Zawsze przy ładnej pogodzie.

Polubiłam już Gdynię, ale brakowało mi przyjaciół i towarzystwa, by uczestniczyć w bogatym życiu kulturalnym Trójmiasta. Jestem „stworzeniem stadnym”, studia na WSWF i praca z młodzieżą przyzwyczyły mnie do życia w gromadzie.

Życie jest smutne bez grona przyjaciół, nie potrafię być sama. W Gdańsku mieszka kolega z naszego rocznika (‘58), jednak odległość z Gdyni do Gdańska to około 20 km. Mimo dobrej komunikacji kolejką SKM trzeba przeznaczyć co najmniej 3 godziny na podróż w obie strony. Można jechać swoim autkiem, podróż jest wtedy krótsza o godzinę, ale trzeba wliczyć w tę drogę cenę benzyny. Tak pisałam 10 lat temu do „Biuletynu” wydawanego przez Stowarzyszenie Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Obecnie moje spojrzenie na życie w Gdyni zmieniło się. Jak już sformułowałam swoje tęsknoty na piśmie, powiedziałam: *dosyć siedzenia, trzeba działać*. Pewnego dnia, jadąc trolejbusem ul. Świętojańską, gapiałam się na mijane domy, sklepy, szyldy... i wtedy zwrócił moją uwagę duży, czerwony napis: *FLY zaprasza seniorów*. Nie miałam pojęcia, czym się ci seniorzy tam zajmują?

Trzeba się dowiedzieć! Przyjęła mnie sympatyczna pani, zachęcając do zapisu, podała mi program wykładów i zajęć oraz blankiet wpisowy. I tak zostałam członkiem Fundacji Fly.

Na wykładach spotkałam nowych ludzi, ale po zajęciach – „do widzenia” i wszyscy się rozchodzili grupkami już zaprzyjaźnionymi i nie potrzebowali nowych. Tak więc dalej byłam singielką.

Zmiana nastąpiła dopiero po wycieczce na Podlasie. Po pierwsze, w autokarze dostałam miejsce obok „babki”, która także jechała sama, bez przyjaciółki. Szybko dogadałyśmy się. Z Ulą miałyśmy wspólne zainteresowania oraz poglądy na wiele życiowych spraw. Po drugie, mieszkaliśmy w pokoju z bardzo sympatycznymi trzema „babkami”, które przygarnęły mnie jeszcze na zebraniu organizacyjnym. Mimo kłopotów, jakie miałam z chodzeniem (po upadku, bolało kolano), opiekowały się mną, „starszą panią”. Zwłaszcza Hania, która nawet w nocy zmieniała mi kompresy.

W czasie zwiedzania dołączyła do nas jeszcze Krysia, która mieszkała sama w jedynce i brakowało jej towarzystwa.

I tak znalazłam koleżanki, z którymi spotykam się do dzisiaj. Chodzimy razem na imprezy organizowane przez Fundację Fly oraz na spacer, kawę, do teatru lub inne kulturalne imprezy według naszych zainteresowań i upodobań. Przez te 10 lat przybyło mi trochę kłopotów ze zdrowiem, więc czasem z chęcią zostaję sama. W domu, w Gdyni – bo Gdynia jest już moim domem.

Krystyna W.

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”.

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Angkor - siedziba bogów

W 2000 r. wyruszyłam do Kambodży, aby obejrzeć sławną siedzibę bogów w Angkor. Najkrótsza i najtańsza droga z Bangkoku w Tajlandii do granicy z Kambodżą to 6 godzin jazdy busem.

Od granicy do bazy wypadowej w miasteczku Siem Reap to dalsze 160 km jazdy bardzo złą drogą. Gliniany, dziurawy trakt prowadzi przez wymarły kraj. Gdzieś tam stoją chałupy i sklecone z desek stragany z benzyną w butelkach po coli. Krajobraz jest monotony, żadnych drzew, tylko pola ryżowe przecięte wyschniętymi korytami rzek. Czasami widać małe zbiorniki wodne, a w nich zanurzonych po pas ludzi. Jak się okazało, łowiących mikroskopijne rybki, które po sfermentowaniu przerabia się na pastę, największy przysmak Kambodżan. Kiedy zapada zmrok, przy drodze zapalają się przecinki fioletowych jarzeniówek, a zwaibione ich światłem ptaki wpadają do pulapek z siatek. Gdy autobus zatrzymuje się na chwilę, wszyscy trzymają się szosy, nikt nie schodzi z drogi, ponieważ ostrzeżono nas, że na polach są miny, z którymi się jeszcze nie uporano (4-6 mln min). Wokół panuje cisza, nie słychać ptaków i owadów. Miasteczko Siem Reap, gdzie dotarliśmy wieczorem (90 tys. mieszkańców), poraziło nas kontrastami, ponieważ między luksusem a biedą nie ma tu strefy buforowej. Po kolacji, późnym wieczorem, wraz z koleżanką wyruszyliśmy do miasta, aby poczuć klimat tego miejsca. Przy zaniedbanych ulicach pełnych kalek grających na ludowych instrumentach, ciągną się długie rzędy sklepów i restauracji, których nie powstydziliby się Berlin czy Tokio. Mimo późnych godzin nocnych tłumy turystów siedzą w ogródkach kawiarnianych i sączą pastis, a kelnerzy roznoszą lody z bitą śmietaną. My, po ciężkiej podróży, zamówiliśmy po drinku i przy okazji skorzystałyśmy z salonu masażu stóp. Poczuliśmy się tak lekko, więc ruszyliśmy do sklepów z pięknymi jedwabiami, markową odzieżą i pamiątkami do wyboru, do koloru. Zapach espresso i bagietek mieszał się ze smrodem rynsztoków. Poczuliśmy się trochę niezręcznie, bo dzięki takim turystom jak my, miasteczko przeżywa boom ekonomiczny i rozwija się szybciej niż inne miasta Kambodży. Noce są tu bardzo upalne, więc nie chciało nam się wracać do motelu. Po powrocie czekała nas niespodzianka, bo nie przewidzieliśmy, że będzie zamknięty. Musiałyśmy długo się dobijać, aż wreszcie zaspana recepcjonistka nam otworzyła, kazała przeczytać regulamin i pouczyła, że wszystkich obowiązuje cisza nocna. Długo nie pospałyśmy, bo po zgaszeniu światła na łowy wyszedł gekon, który ogonem gło-



śno uderzał w moskitierę, a my przestraszone już nie zasnęłyśmy.

Angkor to stolica dawnego imperium Khmerów, które rozkwiatało między IX a XV w. Rozciągało się na północ, aż po chińską prowincję Junnan, na wschód dochodziło do delty Mekongu w Wietnamie, a od zachodu opierało się o Zatokę Tajlandzką. W XII w. mieszkało tu około miliona ludzi. Z czasów świetności ocalało 100 świątyń. Zachowały się tylko kamienne budowle sakralne, pozostałe, drewniane, zniszczyły warunki atmosferyczne i czas. Odkrycie Angkoru przypisuje się Francuzom. Opisy i szkice Henriego Marchala z 1861 r. wywołały poruszenie wśród archeologów. Zabezpieczeniem świątyń i wykarczowaniem pożerającej zabytki dżungli zajęli się również Francuzi i w 1992 r. kompleks trafił na listę UNESCO. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od najbardziej znanej świątyni Angkor Wat, serca kambodżańskiego królestwa. Zaczęliśmy od grobowca i fundatora świątyni króla Surjawarmana II. Dawniej świątynia była miejscem kultu hinduistycznego boga Wisznu. Dziś mnisi w szafranowych szatach zapalają tu kadzidełka i śpiewają mantry przed posągami Buddy. Symetryczny kompleks zbudowany na planie gigantycznego prostokąta 1,5 km na 1,2 km otacza szeroka fosa. Wchodzi się od zachodniej strony symbolicznie kojarzonej z Wisznu. Aleja prowadzi do głównej trójkondygnacyjnej świątyni. Jej zewnętrzne ściany pokrywają reliefy tworzące 800-metrową galerię. Rzeźby przedstawiają sceny z mitycznych bitew, triumfalny marsz wojsk Surjawarmana II, a także wyobrażenie nieba

i piekła oraz Ramę na czele armii małych walczących z dziewięciogłowym demone Rawanę. W narożnikach świątyni wznoszą się wieże zwieńczone ostrymi kopułami. W środku, na najwyższym piętrze, znajduje się sanktuarium Wisznu i Surjawarmana II. Angkor Wat przypomina piramidę. Na górę prowadzą schody, które trudno pokonać w panującym upale, więc turyści często wchodzą na czworakach. Trud wspinaczki wynagradza wspaniały widok na wieże i świątynie skąpane w promieniach słońca i bujnej zieleni.

Zwiedzanie wszystkich świątyń przekracza możliwości nawet najwytrwalszych, ale mimo to wyruszyliśmy do następnej świątyni Ta Prohm, którą powoli pochłania dżungla. Drzewa figowców oplatają naziemnymi korzeniami murszejące rzeźby, a liany duszą posągi Buddy. Przyroda mocuje się tu z kulturą. Zwiedzanie najlepiej rozpocząć wcześniej rano - zanim dotrą tu turyści - i w skupieniu przyrzeć się powalonym przez przyrodę rzeźbom, murom i bramom galerii spowitych korzeniami tropikalnych drzew, pełnym osobliwego piękna, grozy i smutku. Mnie w pamięć zapadł odległy o 20 km zespół Banteay Srei uznany za klejnot Angkoru. To niewielka świątynia (100x300 m) dedykowana Sziwie. Najwspanialsze są wysokie na metr, niezwykle delikatne, rzeźby ściennie. Nazwa budowli oznacza warownię kobiet, a delikatność reliefów i subtelność dzieła prawdopodobnie wyszła spod ich dłuta. Żółtawe Banteay Srei zależnie od pory roku i dnia przyjmuje barwę od różu do pomarańczy.

W drodze powrotnej można podziwiać Banteay Samre. Zachowały się tu w dobrym stanie: sanktuarium, krużganki, mury biblioteki i khmerskie sfinksy o kobiecych biodrach. Świątynia ta leży na uboczu, nie ma tu wielu turystów. Droga wiedzie przez senne, malownicze wioski, gdzie na podwórkach dymią gliniane piece, skąd w wielkich misach odparowuje sok z trzciny cukrowej zmieniający się w słodką papkę przypominającą toffi. Pomiędzy piecami biegają dzieci, a po mokrych łąkach wałęsają się bawoły.

Przez kamienny most przechodzi się do ostatniej stolicy imperium - miliona słoni - Angkor Thom, której strzegą kamienne figury bogów i demonów. Z góry spoglądają na nas monumentalnych rozmiarów dobrotliwe oblicza Buddy Alwalokierleswary wykute w piaskowcu. Państwo Khmerów położone było na prawie 100 km² dżungli. Wyobrażało ono wszechświat otoczony mitycznymi górami i oceanami. Stolica jaśniała blaskiem, a sam obiekt sakralny był większy od Watykanu. Świątynie i pałace pełne były bogactwa, złote posągi bóstw zdobiono drogimi kamieniami i tysiącami pereł. Mieszkańcy korzystali z życia, prócz rytuałów religijnych uczestniczyli w zawodach, paradach wojskowych, bankietach i hulankach, zażywając opium. Władcy powoli przestawali rozumieć poddanych i ztracali poczucie rzeczywistości, co doprowadziło do upadku imperium. W 1432 r. wrogowie Khmerów Tajowie podbili Angkor i zrabowali skarby stolicy.

Do stolicy Kambodży płynie się z przystani, którą już z daleka czuć po smrodzie rozkładających się rybnych odpadów. Nie do wiary, że ludzie żyją w takich warunkach. Wodoloty kursujące do Phnom Penh czasy świetności mają dawno za sobą. Nasz bagaż ładuje w luku, a my mamy do wyboru kabinę lub dach łodzi. W tej pierwszej jest lodowato zimno, natomiast po godzinie przebywania na dachu można nabawić się udaru słonecznego. W czasie rejsu krajobraz zmienia się jak w kalejdoskopie. Można podglądać pływające wioski, gdzie wszystko mieści się na wodzie, łącznie ze szkołą, kościołem, sklepikami i chatami. Widać kobiety robiące pranie w jeziorze i mężczyźni zarzucających sieci. Po drodze mijamy przybrzeżne domki wyplatane z liści palmowych i osadzo-

Od lat z uśmiechem za pan brat

Kiedy ojciec medycyny, Hipokrates, zalecał kulki nasączone miodem do czyszczenia zębów, to w Kraju Środka posługiwano się szczoteczką podobną do używanej obecnie. Z historycznych pism poświęconych leczeniu zębów wynika, że Chińczycy cenili rolę profilaktyki i dbali o higienę jamy ustnej.

Nigdy dotąd pielęgnacja zębów nie osiągnęła tak wysokiego poziomu jak obecnie. Białe równe zęby, ten atrybut urody bardzo często eksponowany w reklamie, kojarzą się ze zdrowiem i higieną jamy ustnej. I są wysoko punktowane w życiu codziennym oraz biznesie.

Oczywiście, na ów reklamowy uśmiech, prócz uwarunkowań genetycznych, składa się praca stomatologów, ortodontów i protetyków, ale zdrowe zęby to przede wszystkim efekt starannego czyszczenia ich szczoteczką od wczesnego dzieciństwa.

Szczoteczką do zębów liczy kilka tysięcy lat. Przed jej wynalezieniem do higieny jamy ustnej stosowano różne środki. Potwierdziły to wykopaliska, podczas których wydobyto gałązki drzew, ptasie pióra, kości zwierząt i kolce jeżozwierz. Prekursorem szczoteczki był miswak – gałązka z drzewa arakowego, która wskutek namaczania w gorącej lub różanej wodzie, strzępiła się. Tymi ostrymi pędzelkami czyszczono zęby, a drugi koniec gałązki używano jako wykałaczek.

Najstarsze, służące do mycia i do żucia, patyczki odkryto w grobowcach u ujścia rzeki Tygrys, a także w egipskim sarkofagu pochodzącym z 3000 p.n.e. Pierwsza szczoteczka z włosia, przypominająca kształtem współczesną, była używana w czasach chińskiej dynastii Tang. Rączkę wyrabiano z bambusa i kości słoniowej, a część czyszczącą – z twardego włosia świń żyjących w północnych Chinach. W 1223 roku japoński mistrz Zen – Dogen Zenji – zanotował w swojej pracy zatytułowanej *Shobogenzo*, że spotkał w Chinach mnichów czyszczących zęby szczoteczkami wykonanymi z włosia końskiego przymocowanego do kościanej rękojeści.

Do Europy szczoteczkę do zębów przywieźli podróżnicy. Po raz pierwsze słowo 'szczoteczka' pojawiło się w wydanej w 1690 w Anglii autobiografii antykwariusza Anthony'ego Wooda.

Za twórcę europejskiej szczoteczki do zębów, produkowanej na masową skalę w Anglii, uważa się Williama Addisa, uwięzionego w 1770 roku za wywołanie zamieszek. Addisa do stworzenia szczoteczki do zębów natchnęła miotła, którą zamiatano więzienne korytarze. Przebywając w zamknięciu, spożywając podłe jedzenie, Addis uznał, że używanie do czyszczenia zębów szmatki z solą i sadzą nie jest zadowalające. Kiedy więc z zupy wyłowił kawałek kości, wywiercił w niej małe otwory i przepuścił przez nie kępki włosia, które otrzymał od jednego



W 1938 roku pojawiła się szczoteczka do zębów z nylonowym włóknem

ze strażników. Po opuszczeniu więzienia William Addis zaczął produkować szczoteczki do zębów na masową skalę. Po jego śmierci zakład trafił do jego syna i pozostał w rękach rodziny do 1996 roku. Obecnie firma pod nazwą Wisdom Toothbrushes produkuje rocznie 70 milionów szczoteczek do zębów.

Do 1840 roku szczoteczki do zębów były masowo produkowane we Francji, Niemczech i Japonii. Tańsze modele nadal były zaopatrzone we włosie pochodzące od świń, droższe we włosy pochodzące z sierści borsuka. Jednak naturalne włosie nie było sterylne. Zawierało drobnoustroje: bakterie i wirusy. Zaczęto więc myśleć o innym, lepszym materiale służącym do mycia zębów.

W XX w. kościane uchwyty stopniowo zastąpiono celuloide. 24 lutego 1938 roku do sprzedaży trafiła pierwsza szczoteczka z nylonowym włosiem wyprodukowana przez firmę DuPont.

Po II wojnie światowej świadomość dotycząca higieny jamy ustnej wzrosła na tyle, że żołnierzom armii amerykańskiej kazano myć zęby codziennie.

W latach 50. XX wieku na rynku pojawiła się szczoteczka zasilana prądem elektrycznym, mająca czyścić płytkę zębową starannie. Ale, o dziwo, nie wyparła modelu tradycyjnego. I do dziś, mimo ciągłego unowocześniania szczoteczek elektrycznych, ich manualne odpowiedniki mają się nieźle.

W ciągu wieku XX zmieniano kształt części czyszczącej. I tak w 1977 roku jedna z wiodących amerykańskich firm farmaceutycznych wypuściła na rynek szczoteczkę pod nazwą *Reach*. Główka tej szczotki była mniejsza i wygięta po-

dobnie jak inne narzędzia dentystyczne. Włosie wewnętrzne zostało zagęszczone, dzięki czemu można było oczyścić każdy ząb osobno. Pomimo zmian związanych z liczbą kępek, rozstawem, kształtem mianowicie szczoteczką wewnątrz jamy ustnej nie było łatwe. Rok później lekarz stomatolog George Collis opracował model szczoteczki *Collis Curve*, której zakrzywione włosie dopasowywało się do zakrzywizny zębów i bezpiecznie docierało między zęby.

Obecnie producenci oferują wiele rodzajów szczoteczek do zębów. Elektryczne, prócz czyszczenia zębów, masują także dziąsła, przyczyniając się do ich lepszego ukrwienia, co ma niebagatelne znaczenie w profilaktyce paradentoz.

Na rynku znajduje się kilka rodzajów takich szczoteczek: rotacyjna, rotacyjno-pulsacyjna, soniczna i ultradźwiękowa. Szczoteczką z najwyższej półki jest szczoteczka soniczna, która emituje fale dźwiękowe o wysokiej częstotliwości, potrafiące zlikwidować bakterie odpowiedzialną za powstawanie próchnicy.

Wśród współcześnie produkowanych szczoteczek do zębów znajdziemy i te, które wygrywają melodię podczas szczotkowania zębów. A także takie, które nagradzają kolorową naklejką. Mają one uprzyjemnić czynność mycia zębów i są skierowane do dzieci.

W sondażu na najważniejszy wynalazek ludzkości, który został przeprowadzony w USA, szczoteczka do zębów zajęła pierwsze miejsce. Za nią uplasował się samochód i komputer. Trudno się temu dziwić. Zdrowe, czyste zęby są oznaką zdrowia całego organizmu.

Sonia Langowska

ne na palach, bawoły ciągnące pługi, gaje palmowe i bosonogie dzieci machające do nas rączkami. Legenda mówi, że kobieta imieniem Penh znalazła nad brzegiem Mekongu pień drzewa, w środku którego ukryte były cztery wizerunki Buddy. Jako dobry znak umieściła je na pobliskim wzgórzu, wokół którego zaczęli osiedlać się ludzie. Wzgórze nazwano Penh i od niego pochodzi stolica kraju. Religijność mieszkańców Kambodży widoczna jest na każdym kroku. W miastach przed domami znajdują się kolorowe kapliczki, w których codziennie ofiarowywane są bóstwom opiekuńczym kadzidła, kwiaty, owoce i ryż. Na każdym kroku spotyka się mnichów buddyjskich z wygolonymi głowami, ubranych w szafarane szaty i z bibułowymi parasolkami oraz pielgrzymów z torbami. W Phnom Penh nie ma drapaczy chmur, widzimy tylko wąskie kamieniczki z odnawianymi elewacjami. Uroku dodaje targowisko, gdzie można kupić wszystko: od surowego mięsa pokrytego muchami do suszonych ryb i owoców. Oko cieszy pięknie zachowana architektura stolicy, liczne świątynie, klasztory i kompleks pałacowy. Tu znajduje się Srebrna Pagoda, świątynia z podłogą ze srebrnych płytek, w której znajduje się 2-metrowy złoty posąg Buddy ozdobiony 10 tys. diamentów. Robi to duże wrażenie na zwiedzających turystach. Niezwykła jest też kolekcja figur ze złota i kamieni szlachetnych. Odwiedzając pałac, doszczętnie zniszczony przez reżim Pol Pota, można wyobrazić sobie, jak wyglądało imperium Khmerów i jakie bogactwa posiadali. W Phnom Penh odwiedzamy katownię, miejsce kaźni tysięcy ludzi. Według szacunku w latach 1975-1979 życie straciło z powodu tortur, głodu i prześladowań 2 mln ludzi, czyli 1/4 obywateli kraju. Kres dyktaturze położyła interwencja Wietnamu, ponieważ świat nie bardzo chciał pomóc, pomimo że wiedział o całej tragedii. Pol Pot i wielu jego towarzyszy nigdy nie stanęło przed sądem, wręcz dorabiało się na państwie kambodżańskim, wykupując za bezcen ziemię i budując hotele dla takich jak my turystów.

Spieszmy się oglądać Angkor, bo szybko znika. Rozbierany na kawałki trafia do antykwariatów w Bangkoku i dalej do kolekcjonerów na całym świecie. Skala rabunku jest niewiarygodna. Opisywano, że w Tajlandii zatrzymano ciężarówkę ze 117 kamiennymi blokami świątynnych murów. W dżungli nie sposób przyłapać złodziei, gdyż zabytki są rozrzucone na dużej powierzchni i nikt ich nie pilnuje.

Mariola Piłula

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

Wędrując z Fundacją

Wiosna rozkwita zachęcając do wyjścia z domu. Czy to nie najpiękniejsza pora roku? Już wkrótce wyruszymy na szlak, będziemy podziwiać historię najpiękniejszych miejsc Polski i odpoczniemy od domowych obowiązków. Z myślą o Was zespół Fundacji FLY przygotował sporo ciekawych wycieczek w atrakcyjnych cenach, specjalnie dla seniorów, i o niektórych chcemy dzisiaj tu wspomnieć. Oczywiście pełna oferta znajduje się na naszej stronie www.fundacja-fly.pl (zakładka Turystyka senioralna), ale niektóre chcemy Wam zaprezentować w artykule. Warunkiem uczestnictwa jest przedstawienie zaświadczenia o pełnym zaszczepieniu lub test na Covid-19.

Wycieczki tygodniowe:

KOTLINA JELENIOGÓRSKA I DREZNO - u stóp Karkonoszy

Termin: 20-26.06.2021

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 (miejsca 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 kościoł 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.

ŚLĄSK OPOLSKI - te opolskie dziuchy...

Termin: 20-26.07.2021

Obfitość atrakcji, jaką zaoferować może ten region, jest wręcz zadziwiająca. Stanowi on zatem ciekawą alternatywę dla bardziej zatłoczonych przez turystów regionów kraju. Tu ścierały się przez wieki wpływy polskie, czeskie i niemieckie. Dzięki tej mieszance kulturowej dziś możemy podziwiać niezwykle obiekty, zachowane tradycje i obyczaje. Obejrzymy Opole z piękną Starówką. Jego lokacji na początku XIII wieku dokonał książę Kazimierz i z linii Piastów Opolskich. Zwiedzimy zabytki miasta, ale również słynny Amfiteatr i Muzeum Polskiej Piosenki. w programie znajduje się także Moszna – baśniowy zamek z licznymi wieżyczkami i liczbą pomieszczeń równą liczbie dni w kalendarzu. w Nysie nie sposób pominąć Kościoła św. Piotra i Pawła, Bazyliki pw. św. św. Jakuba i Agnieszki, czy Pałacu Biskupów Wrocławskich. w Kamieniu Śląskim – tam gdzie urodził się św. Jacek Odrowąż - czeka na nas późnobarokowy pałac. w Brzegu obejrzymy „Śląski Wawel” – zamek Piastów Śląskich. w Niemodlinie z kolei – renesansowy zamek, rezydencję książąt opolskich, niemodlińskich i strzeleckich. w Głogówku – mieście, które gościło Jana Kazimierza w okresie najazdu szwedzkiego w 1655 roku, zwiedzimy Kaplicę Loretańską oraz Kościół św. Bartłomieja. w Małujowicach podziwiać będziemy Kościół św. Jakuba z malowidłami pokrywającymi całe wnętrze świątyni. w Jemielnicy zachwycimy się pięknie odrestaurowanym pocysterskim kompleksem klasztornym. Góra św. Anny przyciąga wielu pielgrzymów już od 500 lat. Jest interesującym miejscem nie tylko z powodu Bazyliki św. Anny Samotrzeciej, Kalwarii Annogórskiej, ale także ze względu na swoje walory geograficzne i historyczne – III Powstanie Śląskie. Czekaj

na nas jeszcze dwugodzinny rejs po Odrze i Kanale Gliwickim ze słuzowaniem. Wiele wrażeń dostarczy nam spotkanie z Karlikiem i Karolinką Gogolinie.

ZIEMIA TARNOWSKA - w blasku renesansu i malowanych chat

Termin: 4-10.07.2021

Region Tarnowski poznamy podążając szlakiem zamków, sanktuariów, licznie zachowanych tutaj kościółków drewnianych, cmentarzy wojskowych z czasów i Wojny 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 pręgierz 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 Zalipie – jedyna „malowana wieś” w Polsce, chata Curylowej, 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. Zajrzymy do domu Jana Matejki w Koryznowce.

ZIEMIA SZCZECIŃSKA I BERLIN - skarby Pomorza Zachodniego

Termin: 11-17.07.2021

Na przestrzeni wieków teren ten należał do Polaków, Duńczyków, Szwedów, Francuzów, Prusaków i Niemców. Obecna jego tożsamość tworzą Polacy z Kresów



Wschodnich i centralnej Polski, którzy przybyli tu po II wojnie światowej. Daje się jednak zauważyć wzajemne przenikanie kultur przez granicę z Niemcami. Wszystko to nadaje tej ziemi swoistego charakteru i uroku. Zwiedzimy Kamień Pomorski (Katedra, Pałac Biskupi, Ratusz), Międzyzdroje – nadmorski kurort (Promenada Gwiazd, molo, Muzeum Figur Woskowych), Świnoujście – miasto na 44 wyspach (rejs statkiem pomiędzy wyspami, Fort Gerharda – musztra w stylu pruskim, latarnia morska – najwyższa w Polsce, Gazoport – z okien autokaru, przepiękna promenada) i oczywiście stolicę regionu Szczecin (Zamek Książąt Pomorskich, podziemna trasa turystyczna, Wały Chrobrego, Ogród Różany, Muzeum Narodowe, Filharmonia). Będziemy w starych średniowiecznych miasteczkach (Marianowo – na Szlaku Cysterskim, Pęzino, Stargard – na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego, Goleniów). Czekają nas też atrakcje o charakterze przyrodniczym: Wolin i Woliński Park Narodowy, Dobrzyca – rozległe ogrody, Szczecinek – park nad jeziorem Trzesiecko. Spędzimy cały dzień w stolicy naszych zachodnich sąsiadów – Berlinie (Plac Aleksandra, Dzielnica św. Mikołaja, Lustgarten – park na Wyspie Muzeów, Katedra Berlińska, centrum Berlina Zachodniego, fragmenty muru berlińskiego, Brama Brandenburska, Pomnik Holokaustu, Plac Poczdamski). w drodze powrotnej zwiedzimy Borne Sulino – od lat 30-tych XX wieku przeznaczone na garnizon wojskowy, najpierw niemiecki, później radziecki. Unikalne krajobrazy, miejsca pełne zabytków i osobliwości, wszystko to powinno skłonić do wyjazdu na Ziemię Szczecińską nawet najtwardszych domatorów.

FLY

SUWALSZCZYZNA I WILNO - na biegunie zimna

Termin: 18-24.07.2021

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 cmentarzy 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

Wycieczka obejmuje Wyżynę Lubelską – atrakcyjny, pofałdowany teren, pocięty

wąwozami i dolinami rzecznyymi, 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 cennymi 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. Spójrzmy 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 żółwi błotnych i mięsożerne roślinki szerolistnej. Zachwycimy się pięknem świetnie zachowanych zabytków, dziewiczą przyrodą, a także spokojem leniwie toczącego się życia na Polesiu.

Zapraszamy również na wycieczkę

„ŚWIĘTOKRZYSKIE PERŁY – od Kielce po Sandomierz”, która odbędzie się w dniach 1-7.08.2021, „ZAMOJSKIE I ROZTOCZE – na ordynackich włościach” w dniach 15-21.08.2021, „BIESZCZADY – tam gdzie biesy i czarty” zaplanowane od 23-29.08.2021, „LUBUSKIE I POCZDAM – kraina winem i miodem płynąca” w dniach 30.08-5.09.2021 i na malownicze „PODKARPACIE – ziemia Rzeszowska i Przemyśka” w terminie 6-12.09.2021.

W naszej ofercie znajdują się również wycieczki kilkudniowe:

SZLAK ORLICH GNIAZD - w krainie skał i zamków

Termin: 8-11.06.2021

Jura Krakowsko-Częstochowska kusi naturą i przygodą. Kraina ta, z wieloma zapierającymi dech w piersiach zamkami, jest



prawdziwą perłą wśród innych polskich regionów turystycznych. Pamiętając jeszcze czasy Kazimierza Wielkiego budowle powstawały z okolicznych wapieni. Czasami trudno od razu stwierdzić, gdzie kończy się skała, a gdzie zaczyna postawiony przez człowieka mur. W pełnych uroku miejscach na Szlaku Orlich Gniazd można zetknąć się z niezwykle ciekawymi opowieściami, bohaterami legend i przede wszystkim fascynującą, często nieznaną historią naszego kraju. Pełno tu zbrojów, duchów, strachów i tajemniczych wydarzeń. Każdy obiekt to inna opowieść i legenda. Budowle powstały, by bronić Polskę przed najazdem wroga. Dobrze spełniały swoją rolę, pozostając przez prawie 300 lat niezdobyte.

W programie wycieczki:

- Częstochowa: Muzeum Górnicztwa Rud Żelaza, jasnogórski klasztor (pierwsza twierdza na „Szlaku Orlich Gniazd”,
- zamki: Ogrodzieniec (sceny do filmu „Zemsta”), Mirów, Bobolice, Pieskowa Skała („Mały Wawel”), Smoleń, Olsztyn,
- kościoły: w Skarżycach, Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej w Żarkach,
- zespoły pałacowo-parkowe: w Pilicy, w Złotym Potoku (Muzeum Zygmunta Krasińskiego, zabytkowe kamienne stodoły),
- atrakcja przyrodnicza: Źródła Warty w Krompolowie, Źródła w Dolinie Wiercicy, Jaskinia Głęboka, Pustynia Błędowska, Dolina Prądnika (wyjątkowe formy skalne).

KALISZ - młody duch z najstarszą metryką

Termin: 27-29.07.2021 (3dni)

Kalisz to drugie pod względem wielkości miasto Wielkopolski, które leży w malowniczej dolinie rzeki Prosy. Intensywne zasiedlenie w okresie wpływów rzymskich wynikało z położenia w znaczącym punkcie „Szlaku Bursztynowego” łączącego imperium rzymskie z wybrzeżem Bałtyku. O randze tegoż centrum osadniczego świadczy fakt, iż około połowy II wieku n.e. Klaudiusz Ptolemeusz wymienił miejscowość „Kalisia” identyfikowaną przez badaczy

z Kaliszem. Zapis ten sprawił, że Kalisz szczyty się posiadaniem najstarszej metryki pisanej wśród miast polskich. Dziś urzeka ono swym magicznym pięknem. Tu bowiem przeszłość harmonijnie spleta się z teraźniejszością, tworząc niepowtarzalny klimat. Przekonajcie się o tym Państwo sami.

W programie wycieczki:

- Kalisz – zabytkowe budowle przy Alei Wolności, najstarszy w Polsce park, kaliskie legendy, Kalisz wielokulturowy, kompleks pojezuicki, bazylika p.w. Wniebowzięcia NMP, relikty zamku, pałac Puchalskich (mieszkanie Konopnickiej), katedra, wybrane budowle przy Rynku;



- Opatówek – Muzeum Historii Przemysłu (maszyny parowe, drukarskie, biurowe, przędzalnicze, szwalnicze, koronarskie, krosna, przyrządy laboratoryjne, urządzenia gospodarstwa domowego, formy odlewnicze;
- Gołuchów – zamek – pierwotnie wczesno- renesansowa budowla obronna przebudowana w XIX wieku, obecnie można oglądać tu ekspozycję zabytkowych wnętrz i dzieł sztuki; Muzeum Lasu – wystawy: „Kulturotwórcza rola lasu”, „Dzieje leśnictwa w Polsce”, „Technika leśna”, „Ochrona lasu”, „Historia bartnictwa”. Mieści się tu również Pokazowa Zagroda Zwierząt, a całość znajduje się na terenie Parku – Arboretum, z wieloma gatunkami drzew;
- Russów – tu urodziła się Maria Dąbrowska i tu spędziła dzieciństwo oraz młodość. w nowo odbudowanym dworcu utworzono Izbę Pamięci. Znajduje się w niej wiele pamiątek związanych z pisarką. Przy dworcu zlokalizowano również mini skansen stworzony z sześciu obiektów tradycyjnej kaliskiej architektury ludowej;
- Łąd – dawny klasztor cystersów, obecnie placówka salezjanów – Wyższe Seminarium Duchowne. W 2009 roku obiekt uznany za Pomnik Historii;
- Konin - Mikroskala - park rozrywki i edukacji z makietami o różnej tematyce -historycznej, przyrodniczej lub filmowej. Najciekawsze makiety przedstawiają wybuch w Hiroshimie, sceny z „Gwiezdnym Wojem”, flotę Krzysztofa Kolumba u wybrzeży Karaibów, Arkę Noego, tonącego Titanica, a nawet scenę lądowania na Księżycu.

Zapraszamy Państwa również na „MAZOWSZE – największy sad Europy” - wycieczkę, która odbędzie się w dniach 14-17.09.2021 i „NA POGRANICZU WARMII I MAZUR” w terminie 28-30.09.2021.

UWAGA! Terminy wyjazdów/powrotów mogą ulec zmianie (w związku z pandemią). Program jest ramowy (orientacyjny), kolejność realizacji poszczególnych punktów programu może ulec zmianie lub przestawieniu. W skład ceny wliczony jest dojazd autokarem, śniadania i obiadokolacje, wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota i lokalnych przewodników oraz ubezpieczenie NWW.

Dobra postawa to podstawa

„Wyprostuj się!”, „Nie garb się!”, „Stój prosto!” – chyba każdemu te upomnienia kojarzą się ze szkołą i odrabianiem lekcji. Ale nie tylko; również w domu rodzice i opiekunowie bez przerwy pilnują swoich dzieci. A wszystko po to, by zadbać o ich postawę – również na dorosłe lata życia. Jednak, czy na pewno tędy droga?

Na początek zastanówmy się, od czego zależy postawa naszego ciała. We wczesnym dzieciństwie oczywiście od prawidłowego rozwoju maluszka. Zatem od czynników, które stymulują bobasy do osiągania następnych etapów rozwojowych tj.: dobry wzrok, słuch i reszta zmysłów, odpowiednia pielęgnacja oraz bodźce z otoczenia. To wszystko decyduje o tym, jak dziecko uczy się wykorzystywać swoje ciało i kolejne, nowe zdolności do poruszania się. A przez to – jak kształtuje się jego sylwetka.

Na każdym etapie naszego życia te elementy codzienności wpływają na ciało poprzez

pracę i długość mięśni, powięzi i więzadeł oraz ich działanie na ustawienie kości względem siebie – co w końcu decyduje o ustawieniu całego szkieletu. Zatem długotrwałe przebywanie w jednym ułożeniu (przy biurku, w samochodzie czy jakimkolwiek innym), pozycje wymuszone pracą, powtarzalne mechaniczne czynności, a nawet rodzaj uprawianego sportu mogą wywierać wpływ na to, jak kształtuje i zmienia się postawa ciała.

Jednak to nadal nie takie proste. Dodatkowo pod uwagę należy wziąć oddech, który decyduje o pracy i ustawieniu klatki piersiowej, a przez to kręgosłupa

piersiowego. Ten z kolei oddziałuje na odcinek szyjny, lędźwiowy, a za nim miednicę. I tutaj docieramy do bardzo istotnego spostrzeżenia: zaburzenie postawy zaczyna się w pewnym rejonie, ale wywiera wpływ na cały organizm! W tym również na pracę organów wewnętrznych. Przykładowo, u osoby spędzającej mnóstwo czasu w pozycji siedzącej dochodzi nie tylko do wypłaszczenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa, przykurczu klatki piersiowej i wysunięcia głowy w przód. Skróceniu ulegają powłoki brzuszne, zmienia

się ciśnienie w jamie brzusznej, a w konsekwencji tych zaburzeń cierpią np. jelita.

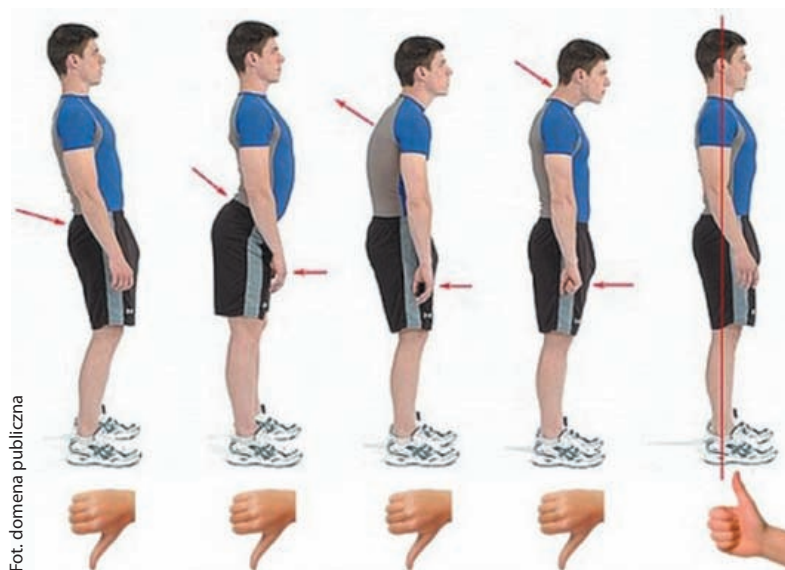
Oprócz uniknięcia bólu pleców, zadbania o prawidłowe funkcjonowanie organów wewnętrznych i estetycznej sylwetki jest jeszcze jeden aspekt wart naszej uwagi. Mianowicie profilaktyka kontuzji i urazów przeciążeniowych – nie tylko u sportowców. Zawsze sprawdzającym się w obserwacjach fizjoterapeutów hasłem jest „Stabilne centrum, to sprawny obwód”. Prościej: centrum oznacza tułów (klatkę piersiową, brzuch oraz

plecy), a obwód to ręce i nogi. Zatem stabilny, czyli prawidłowo ukształtowany i funkcjonujący tułów umożliwia poprawne ruchy kończyn. Dotyczy to zarówno życia codziennego (chód, sięganie do szafki, podnoszenie zakupów), jak i techniki wykonywania ćwiczeń.

Na koniec zmierzmy się z mitem mówiącym, że nie da się zmienić postawy dorosłego człowieka, po okresie dojrzewania. Otóż oczywiście, że do tego czasu właśnie jest to najłatwiejsze ze względu na toczący się proces twardnienia kości. Jednak po zakończeniu tego etapu nasz kościć nadal może ulegać przebudowie! Dzieje się to wolniej, ale nadal mamy pole do manewru. Jak każda inna tkanka, kość pracuje i zmienia się przez całe życie. Tak więc nawet zaburzenia postawy zaawansowane na tyle, że objęły już kości można poprawić regularną terapią oraz odpowiednio dobranymi ćwiczeniami. W każdym jednak przypadku kluczowa jest zmiana nawyków w codzienności.

Powyższe rozważania odpowiadają na pytanie, jak o postawę dbać. Jak zawsze, gdy chodzi o zdrowie, musimy patrzeć całościowo. Lecz nie tylko na ciało. Niezwykle istotny jest też wpływ otoczenia – zatem warunki oraz styl życia, praca, hobby, sport i wiele innych czynników.

Izabela Bies
mgr fizjoterapii



Fot. domena publiczna

Konstantyn Butejko - kiedy okazuje się, że oddychasz nadmiernie!

Wielu z nas niejednokrotnie słyszało: „w trakcie ćwiczeń oddychaj głęboko!” Jednak czy zdajesz sobie sprawę, że co za dużo, to nie zdrowo?! Często słyszy się, że dzięki głębokim, mocnym wdechom i wydechom z organizmu usuwany jest nadmiar dwutlenku węgla, dzięki czemu do mózgu i mięśni dociera więcej tlenu. Więcej tlenu równa się lepsze natlenienie organizmu! Logiczne prawda? Niestety, tak nie jest!

Taki stan rzeczy zaobserwował rosyjski lekarz pochodzenia ukraińskiego - Konstantyn Butejko. W 1946 roku rozpoczął on studia lekarskie w Moskiewskim Uniwersytecie Medycznym im. I.M. Sieczenowa. Podczas studiów prowadził badania, w trak-

cie których obserwował częstość oddechów u pacjentów obciążonych różnymi jednostkami chorobowymi. Zaobserwował, że im cięższy był stan pacjenta, tym jego oddech był cięższy.

Butejko interesował się głównie zagadnieniem nadciśnienia tętniczego. Sam chorował na tę przypadłość, a lekarze nie dawali mu zbyt wielkich nadziei na długie życie. Według nich w 1952 miał przeżyć jeszcze maksymalnie parę miesięcy. Kiedy stan zdrowia prof. Butejko pogarszał się, zauważył on, iż jego oddech staje się coraz cięższy. Przypominał sobie obserwacje swoich pacjentów z poprzednich lat. Butejko zaczął się zastanawiać. Doszedł do wniosku, że to hiper-

wentylacja (dostarczenie organizmowi więcej tlenu niż potrzeba) i ciężki oddech wywołują chorobę, więc możliwa jest poprawa stanu zdrowia poprzez świadomy i kontrolowany proces oddychania.

Wykorzystując techniki zaczerpnięte z jogi, zaczął spłycać swój własny oddech. W ciągu kilkunastu minut poczuł, że jego symptomy chorobowe takie jak ból głowy, ból w okolicy serca, bóle nerek i mięśni zniknęły. W ten oto sposób sam wyleczył się z nadciśnienia i stworzył podwaliny metody Butejki. Sam Butejko zmarł w 2003 roku. Żył o 50 lat dłużej niż prognozowali jego lekarze!

Aby zrozumieć, dlaczego ta technika działa, musimy omówić

efekt Bohra. Tlen w naszym organizmie przenoszony jest głównie przez oksyhemoglobinę (tlen połączony z hemoglobiną). Żeby cząsteczki oksyhemoglobiny mogły „oddać” tlen, muszą być spełnione pewne warunki. Cząsteczki hemoglobiny uwalniają tlen w tkankach, w których „wyczuwają” podwyższony poziom zawartości dwutlenku węgla.

Zawartość dwutlenku węgla (CO₂) we krwi wpływa na jej odczyn. W normalnych warunkach pH krwi wynosi między 7,35 a 7,45. Równowaga kwasowo-zasadowa jest aktywnie regulowana przede wszystkim przez płuca i nerki. Sposób oddychania wpływa w wymierny sposób na pH krwi. Jeżeli dojdzie do zwiększonego usuwania dwutlenku węgla na skutek szybkiego i głębokiego oddychania, pH przesunie się w kierunku bardziej zasadowym. Żeby odwrócić tę sytuację i spowodować, żeby pH było bardziej kwasowe, musimy obniżyć naszą wentylację minutową płuc (obję-

tość powietrza swobodnie pobierana i oddawana w ciągu minuty).

W środowisku zasadowym tlen jest uwalniany w ograniczonym stopniu. Wykonując głębokie wdechy i wydechy oraz usuwając dwutlenek węgla z układu oddechowego, sprawiamy, że mięśnie i mózg nie otrzymają tyle tlenu, ile potrzebują. Czyli im więcej wdychamy powietrza, tym mniej tlenu dociera do mózgu i do tkanek. To właśnie jest efekt Bohra.

Oddychanie jest sztuką, tak często przez nas pomijaną! Panujesz nad oddechem, to panujesz nad swoim życiem. Jaką inną czynność wykonujesz tak często i pozwala ci ona żyć? Po więcej szczegółowych informacji zapraszam do naszego gabinetu, gdzie chętnie nauczymy Cię, jak prawidłowo pracować nad swoim oddechem.

Powodzenia!
Patrycja Górczna
mgr fizjoterapii

Niech ożyją wspomnienia!

Niebawem rozpocznie się kolejny sezon wycieczkowy z Fundacją Fly, po których pozostaną pamiątkowe fotografie. Jeżeli jeszcze nie masz zdjęć z poprzednich podróży, to nie problem! W naszym biurowym archiwum można znaleźć albumy nawet z 2013 roku. Zachęcamy do zapoznania się z listą dostępnych u nas fotoksiążek i ich cen (do negocjacji):

- 1 Podlasie 2013 -1szt
- 2 Tajemniczy Dolny Śląsk 2014 -5szt
- 3 Norwegia 2014 -4szt
- 4 Podlasie 2015 -1szt
- 5 Stolicie Bałtyckie 2015 -1szt
- 6 Norwegia 2015 -1szt
- 7 Tajemniczy Dolny Śląsk 2015 -1szt
- 8 Malta 2015 -1szt
- 9 Podlasie 2016 -1szt
- 10 Andaluzja 2017 -1szt
- 11 Perły Świętokrzyskie 2017 -1szt
- 12 Rostocze 2017 -1szt
- 13 Podkarpacie 2017 -1szt
- 14 Kotlina Jeleniogórska i Drezno 2017 -1szt
- 15 Polesie 2017 -1szt
- 16 Dolny Śląsk 2017 -1szt
- 17 Podlasie 2017 -1szt
- 18 Ziemia Lubuska i Poczdam 2017 -1szt

- 19 Malta 2017 -1szt
- 20 Polesie 2018 -1szt
- 21 Rumunia 2018 -1szt
- 22 Portugalia 2018 -2szt
- 23 Suwalszczyzna i Wilno 2018 -1szt
- 24 Perły Świętokrzyskie 7-13.07.2018 -1szt
- 25 Perły Świętokrzyskie 16-22.07.2018 -1szt
- 26 Andaluzja 2018 -1szt
- 27 Kotlina Jeleniogórska 2018 -1szt
- 28 Ziemia Szczecińska 2018 -1szt
- 29 Podlasie 2018 -1szt
- 30 Dolny Śląsk i Praga 2018 -1szt
- 31 Wyżyna Lubelska i Polesie 2020 -3szt
- 32 Lubuskie i Poczdam 2020 -1szt
- 33 Perły Świętokrzyskie 2020 -1szt
- 34 Ziemia Szczecińska i Berlin 2020 -1szt
- 35 Podlasie 25-31.07.2020 -1szt
- 36 Śląsk Opolski -1szt
- 37 Podkarpacie -2szt

Okladki albumów wraz z cenami znajdują się na naszym fanpage'u pod adresem: <https://www.facebook.com/FundacjaFly>

Sławomira Tomaszewska

Co znajdziesz w „Głębokiej szufladzie”?

Na to pytanie nie ma jednej odpowiedzi. Nasz sklep to „kolorowy ptak” na tle innych, podobnych placówek. I jedyny, dzięki któremu gdyńska młodzież z niezamożnych rodzin może korzystać z bezpłatnych korepetycji i spotkań rozwijających pasję.

Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” działa pod patronatem Fundacji FLY od 2012 roku. Mało kto wie, że w marcu świętowaliśmy dwie rocznice – „Szuflada” działa już od 8 lat! Początki były skromne - w siedzibie naszego biura dwa razy w miesiącu wolontariusze wystawiali całe zebrane przez nas dobro na stoły i kilka godzin pracowali, by wspomóc Młodzieżowy Klub Fundacji FLY - dochód ze sprzedaży przeznaczany był na pomoc dydaktyczną dla dzieci. „Głęboka szuflada” nie istniałaby, gdyby nie szczodrość mieszkańców Gdyni - sklep utrzymuje się ze sprze-

daży przedmiotów przynoszonych przez osoby, które już ich nie potrzebują. Porządkując mieszkanie, zawsze znajdziemy rzeczy, które są już zbędne - przeczytane książki, przesłuchane płyty, nietrafione prezenty, odzież i buty wciąż w dobrym stanie, niepotrzebne elementy ozdobne, meble czy działający jeszcze sprzęt AGD i RTV. Ta unikalna szczodrość gdynian przyczyniła się do otwarcia sklepu z prawdziwego zdarzenia. 12 marca obchodziliśmy 5-cio lecie naszego sklepu - to właśnie ta druga rocznica, o której wcześniej wspomniałam. Od pięciu lat działamy na ulicy Świętojańskiej 36. Sześć dni w tygodniu. Nasza ekipa zawsze wita Was uśmiechem, to oni są codziennymi bohaterami ciężko pracując, segregując, odświeżając. To oni co miesiąc zapraszają Was na niezwykle wyprawy, podczas których możecie upolować niejedną perełkę. To przez nich przyjmowane i sprawdzone pod względem technicznym przed-

mioty są wyceniane i sprzedawane często za symboliczne kwoty.

W kwietniu pragniemy zaprosić Was na Rodos. To będzie wyprawa bez ryzyka! Zaprosimy Was na Rodos, które będziecie mogli sami zorganizować we własnych ogródkach, działkach i balkonach. Przygotowaliśmy dla Was moc atrakcji i promocji. Lubicie grillować? U nas znajdziecie niezbędne akcesoria. Nie macie pomysłu na grillowane potrawy - na to też znajdziemy receptę, mamy półki pełne kulinarnych poradników. U nas znajdziecie również odzież na każdą okazję - garnitury, koszule, sukienki, bluzeczki, kurtki, buty... Zapraszamy!

PS. Aby dać nowe życie zbędnym przedmiotom z naszego otoczenia, wystarczy je do nas przynieść w godzinach pracy sklepu bądź zadzwonić pod nr telefonu 515-150-420.

Sławomira Tomaszewska

Program Partnerski

Co miesiąc na łamach IKS-a przedstawiamy kilka wybranych firm partnerskich, które zaproponowały rabaty posiadaczom legitymacji naszej Fundacji. Dla przypomnienia - **Program Partnerski Fundacji FLY** to baza firm szczególnie przyjaznych seniorom. Zasady są proste - każda z firm 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.

Marilyn Monroe kiedyś śpiewała, że diamenty są najlepszymi przyjaciółmi kobiet. Zapewne miała rację, ale gdyby zaśpiewała ten utwór dzisiaj, to po obejrzeniu małych dzieł sztuki, tworzonych przez naszego kolejnego Partnera (choćby zdecydowanie bardziej pasowałoby tu „Partnerki”), za-

mieniłaby diamenty na labratoryty, bo te kamienie wyróżniają się najbardziej w „**A. Plorin Pracownia Biżuterii**”. Efekty działania Pracowni możemy znaleźć w wielu sklepach jubilerskich w Gdyni, ale artystka wystawia swoje prace na internetowych portalach, gdzie można je również nabyć. Pani Agnieszka Plorin jest osobą otwartą i preferuje również zakup na zasadzie face to face. Poza tym tę niesamowitą, autorską biżuterię można podziwiać na jej fanpage (wszystkie adresy internetowe pod artykułem). Każda z prac jest niepowtarzalna, jedyna w swoim rodzaju - każdy element biżuterii wykonany jest z myślą o kobie-

tach, o ich mocy i sile. Dla naszej coraz większej społeczności FLY, Pani Agnieszka proponuje 10% rabatu na biżuterię w sprzedaży bezpośredniej i internetowej.

Rabaty można uzyskać wyłącznie na podstawie aktualnej, imiennej legitymacji Fundacji FLY. 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.facebook.com/aplojewellery

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@fundacja-fly.pl

Grafika: Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.



A•P LORIN
JEWELLERY

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

Owies na zdrowie

W kwietniowy poranek Wiedźma wstała wielce niezadowolona. Za oknem buro, dom nieogarnięty, zakupy niezrobione.

Chodziła naburmuszona, szukając Jasia i Małgosi, których szybciotko zapędziła do odkurzenia, sprzątania i innych obowiązków. Ale to wcale nie oznacza, że Wiedźma leżała i pachniała.

Wiedźma szukała pomysłu na śniadanie smaczne, lekkie i pożywne. I przede wszystkim poprawiające humor. Wzięła zatem swój kociołek i wyspała doń to, co napotkała w szafkach – płatki owsiane, żurawinę suszoną, orze-

chy, siemię lniane, trochę proszku do pieczenia, pokrojone w kostkę dwa jabłuszka oraz szczyptę soli. Łyżkę miodu dodała, żeby życie osłodzić. Zamieszała, zastanowiła się chwilę i osobno w misce podusiła widelcem trzy dojrzałe banany, dodała jajko, które się jedno ostało w lodówce, dołała pół kubka mleka i jeszcze kubek ciepłej wody. Wymieszała wszystkie składniki i odstawiła na chwilę, by płatki napęczniały. W tym cza-

sie nakarmiła swojego czarodziejskiego kota i włączyła magiczny piekarnik. Na blaszkę wyłożyła papierowe papilotki na muffinki i każdą z nich wypełniła miksturą. Wiedźmowy piec ustawiła na 180 stopni i po 25 minutach mogła zaprosić Jasia z Małgosią na przepyszne i zdrowe babeczki śniadaniowe, z pomocą których wyczarowała uśmiechy i słońce za oknem.

Każdy z nas ma w kuchni składniki, z których można zrobić COŚ NIEZWYCZAJNEGO. Najczęściej te składniki chowają się w szufladzie lodówki. Może to być cukinia, na którą nie mamy pomysłu, marchewki, kawałek kielbasy, puszka kukurydzy, pomidor z kuchennego parapetu i już mamy potrawkę na obiad. Za makaronami, puszkami z kawą w szafkach mogą ukrywać się bakalie, płatki czy słoiki z dżemami, które przydadzą się, gdy zakupy niezrobione, bądź portfel nie chce drukować nowych banknotów. Nie znoszę gotować, ale wymyślanie ciast, ciasteczek sprawia mi ogromną frajdę i potrafi poprawić humor. Takie magiczne ciasteczka można zrobić z pozostałości zapasów świątecznych i zawsze wychodzi coś przepysznego. Oczywiście, nie muszą to być składniki wymienione przeze mnie, wszystko zależy od tego, co akurat mamy w domu. Możemy też przygotować się do pieczenia wcześniej i odpowiednio wyposażać się w spożywcze moce podczas zakupów. Kiedyś postanowiłam zgłębić dietę bezglutenową i wymieniłam mąkę pszenną na ryżową, jaglaną i kukurydzianą. Niestety, okazało się, że gluten lubię bardziej niż zdrowie... Było lato, więc wymyśliłam szybki przepis na ekspresowe „ciastki” z ryżowej mąki, które podczas weekendowej eskapady z przyjaciółmi mogła upiec moja wówczas dziesięcioletnia córka razem ze swoimi koleżankami. Bez piekarnika. Serio. W dużej mierze na proces pieczenia wpływały składniki i upał... Tym razem zmieszałam szklankę płatków jaglanych, mąki ryżowej, pół szklanki syropu daktylowego, dwa jajka, około 5 łyżek drobnych rodzynek, dwie łyżki oleju koko-

sowego, szczyptę soli i płaską łyżeczkę sody oczyszczonej. Na masce auta stojącego w słonecznym miejscu rozłożyłam folię aluminiową i zaprosiłam dziewczynki do lepienia małych kulek z ciasta (zawsze jeżdżę z baniaczkami wody i dzieci łapki miały prawie sterylne). Kulki lądowały na folii i po 15 minutach mieliśmy zdrową i pyszną przekąskę. Podobnie można upiec ciastka na płaskich kamieniach przy ognisku, czy na przygasającym grillu. Dla dzieci łączy to się z super zabawą, więc warto pomyśleć o odpowiednim prowiancie na majowe wyjazdy z wnukami.

Owsiane, jaglane lub orkiszowe płatki warto mieć w domowych zasobach. Dodane do ciastek, chleba stanowią wspaniałe uzupełnienie diety ze względu na duże ilości potasu, wapnia, magnezu, żelaza i cynku. Stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego, który wpływa m.in. na odpowiednie działanie układu pokarmowego. Przekąski, w których tłuszcz zastąpiony jest owsianym dodatkiem, będą też idealnym urozmaicheniem dla osób zmagających się z wysokim cholesterolem.

Płatki mogą zawitać w naszych domach również ze względów kosmetycznych. Po nałożeniu prostej maski na twarz, zmęczona cera podziękuje nam promiennym wyglądem. To naturalne dobro przywróci jej blask i świeżość. Przygotowanie jest proste – wystarczą trzy łyżki zmieszanych płatków, które trzeba zalać ¼ szklanki ciepłej wody z łyżeczką miodu i sokiem z cytryny. Po 10 minutach mamy dobrze nawilżoną skórę, ponieważ

owies posiada sporą ilość witaminy E oraz substancje śluzowe, a także antyoksydanty spowalniające procesy starzenia się skóry. Dobrze zrobić nieco więcej mikstury, by dodatkowo nałożyć ją na wysuszone codzienną dezynfekcją dłonie.

Ogromne zalety owsa są znane i cenione już od dawna. W medycynie ludowej był on stosowany jako środek przeciwgorączkowy, przeczyszczający i poprawiający odporność. Stanowił też najistotniejsze zboże pod względem obrotowym. W wigilię świąt Bożego Narodzenia w domostwach ziarna owsa wraz z sianem kładło się pod obrus lub pod stół. Ten obyczaj gdzieś tam praktykowany jest i współcześnie. Kiedyś matka panny młodej obsypywała nowożeńców i drużynę weselną ziarnami owsa na szczęście, a Kaszubi do dzisiaj sięją owies, gdy nie ma wiatru (stąd powiedzenie „teraz dobrze owies siał”, gdy zapada niezręczna cisza).

Na koniec przytoczę kaszubską legendę mówiącą o tym, że owies był niegdyś rośliną diabelską. Kiedy Pan Bóg stworzył świat i rozdawał różne nasiona ludziom, zwierzętom i ptakom, rzucił kilka ziaren owsa i hreczki diabłu. Archanioł Michał z szacunkiem zapytał Najwyższego, czy nie szkoda zboża dla diabła, bo przecież ludziom się przyda, a złemu wystarczy osot i pokrzywa. Bóg więc pozwolił odebrać diabłu ziarno. Gdy Michał dogonił czarta, ten z zadowoleniem powtarzał: „Mój owies, moja hreczka”, ale tak się przestraszył anioła z ognistym mieczem, że zapytany „Co ty pleciesz diabłu?” zapomniał nazw nasion przydzielonych mu przez Boga. Wówczas święty mu podpowiedział: „mój osot, moja pokrzywa”. Diabeł zaczął powtarzać te słowa, a ludzie dzięki temu zyskali nowe ziarno do zasiewu.

**Pozdrawiam Was zdrowo!
Wasza Wiedźma Flaj**

IKS W KUCHNI

Jogurtowy chłodnik z zielonych szparagów



Fot. pinterest

Cieężko w to uwierzyć, ale kwiecień już się zakończył. Nadal pozostajemy w domu, gotując i piekąc. Bez względu na sytuację musimy nadal się żywić, a przede wszystkim odżywiać się w jak najlepszy sposób. W maju zawsze wszystko wydaje się lepsze. To miesiąc pełen nadziei, z kwiatami w pełnym rozkwicie. Pojawiają się pierwsze, długo wyczekiwane wiosenne warzywa i owoce. Szparagi, świeży szpinak, rabarbar, truskawki. Koniecznie wypróbujcie ten przepis!

Składniki:

2 łyżki masła
1 łyżka oliwy
500 g zielonych szparagów (odłamujemy twarde końce)
2-3 cebule

2 pory
1 szklanka jogurtu naturalnego
sól
pieprz

Przygotowanie:

W garnku rozgrzać masło z oliwą. Włożyć pokrojone na kawałki szparagi oraz posiekane cebule i pory, lekko posolić i smażyć 5 minut. Wlać litr wody, jeszcze raz doprawić solą i pieprzem, gotować 15 minut. Ostudzić, następnie zmiksować w blenderze z połową szklanki jogurtu. Jeśli trzeba, kolejny raz przyprawić do smaku. Schłodzić w lodówce. Przed podaniem skropić chłodnik oliwą i udekorować kleksami jogurtu. Smacznego!

Dorota Kitowska



Fot. S.Tomaszewska