



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



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyński IKS

Nr 92, wrzesień 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

WRACAMY NA ZAJĘCIA!



Fot. Canva

Fundacja FLY zaprasza osoby dojrzałe (55+), z Gdyni i okolic, na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W ofercie wykłady popularnonaukowe, lektoraty języków obcych, warsztaty komputerowe i nowoczesnych technologii, zajęcia artystyczne, hobbystyczne i ruchowe. Zapisy od 30. sierpnia, a szczegółowe informacje na str. 15. Serdecznie zapraszamy!

REGRESJA MIASTA

Śród pól złocistych Wyżyny Przedborskiej, okolonej sosnowo - świerkowym borem, leży wieś Lelów, która odbija swe oblicze w uchodzącej do Pilicy rzece Białce. Miejsce to odcisnęło ważny ślad w historii Polski.

» strona 8

Poznaj Polskę!



Fot. Rosshelen Canva

Zapraszamy na wędrowki krajowe zaprojektowane przez Fundację FLY z myślą o seniorach. Nasza oferta obejmuje szeroki wachlarz podróży, nie pozostawiając miejsca na nudę!

» strona 14

FINAŁ 14. GDYŃSKIEJ NAGRODY DRAMATURGICZNEJ



23-26 września 2021
Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni
i Festiwal Polskich
Sztuk Współczesnych
R@Port/EPIZOD

» strona 7



Sklep
„Z głębokiej szuflady”
przyjme nowe i używane
(w dobrym stanie) ubrania,
zabawki, książki, meble,
buty, dodatki.

Zapraszamy:

Od poniedziałku do piątku: w godz. 10.00-18.00
W soboty: w godz. 10.00-14.00

wyprzedaże na koniec lata

sukienki, spódniczki, obuwie, sandały...

Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady”

(Pasaż handlowy „W starym Kinie”)

ul. Świętojańska 36 (pod Biedronką)

tel. 515 150 420

www.zglebokiejszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokiejszuflady



ARCHI Film – bezpłatne pokazy filmów w ramach 11. Weekendu architektury w Gdyni

ARCHI Film to specjalny wybór filmów dokumentalnych. Zawsze stanowi on dla jego uczestników znakomitą okazję do rozmów i dyskusji nie tylko o filmie, ale także o miejscach, ludziach i architekturze.

W tegorocznym cyklu pokazów obejrzymy m.in. znakomitą, nagradzaną produkcję kanadyjską pt. „Marzycielki Miast” (premiera w Polsce 2020 r.) – inspirującą opowieść o kobietach-pionierkach, kształtujących współczesne myślenie o planowaniu i projektowaniu miast, a także nowoczesnej architekturze. Bohaterkami filmu są: Phyllis Lambert, Blanche Lemco van Ginkel, Cornelia Hahn Oberlander oraz Denise Scott Brown – projektantki, urbanistki, architektki współpracujące blisko z najsłynniejszymi postaciami XX w. architektury, m.in. Miesem van der Rohe, Le Corbusier-em, Louis Kahn-em czy Robertem Venturim.

O tematyce życia i rozwoju miasta opowiada także drugi obraz prezentowany dzięki współpracy festiwalu z największym dystrybutorem kina dokumentalnego w Polsce Against Gravity – „Brasilia: projekt – utopia” (2017). Miasto, stolica administracyjna Brazylii, zostało zaprojektowane przez Lucio Coste, Oscara Niemeyera i Joaquina Cardozo w 1956 roku, zaś jego modernistyczna architektura została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Film koncentruje się zarówno na wybitnej architekturze i urbanistyce, jak i uwypukla kilka istotnych, często znacznie mniej korzystnych niż walory architektoniczne miasta, aspektów społecznych życia w mieście zaprojektowanym bez przyłożenia należytej wagi do potrzeb społecznych.



„Duch Bauhausu” (oryginalny tytuł „Vom Bauen der Zukunft - 100 Jahre Bauhaus”) to znakomita produkcja niemieckiej szkoły kina dokumentalnego z 2018 (w wersji oryginalnej niemieckiej,

z podpisami w jęz. angielskim). Film, który powstał z okazji 100-lecia Bauhasu, uwypukla tzw. efekt „Bahausu” - wpływ słynnej szkoły z Dessau na współczesne wzornictwo, architekturę, sztukę czy idee

projektowania pro-społecznego, w tym wynikające ze szczegółowej analizy zarówno potrzeb ludzkich, jak i oczekiwanych funkcji projektowanych obiektów.

Program pokazów dopełniają dwie produkcje dokumentalne, poświęcone sylwetkom wybitnych, polskich architektów: „Geniusze i Marzyciele: Stefan Bryła” (2020, 55”) oraz „Niemczyk: Ostatni Buntownik architektury” (2020), 52” - film o twórczości Stanisława Niemczyka.

Oba filmy zostaną wyświetlone premierowo w Gdyni, ponadto do pokazów wprowadzą nas znakomici eksperci architektury – Mariusz Twardowski, Grzegorz Mika oraz Ryszard Nakonieczny.

Wstęp na wszystkie pokazy filmowe Weekendu Architektury jest bezpłatny. Rekomendujemy rejestrację online przed pokazami - w przypadku ograniczeń ilości miejsc (m.in. ze względów pandemicznych), pierwszeństwo wejścia na sale będą miały osoby wcześniej zarejestrowane przez portal evenea.pl.

Więcej informacji na:
www.weekendarchitektury.pl



Fundacja FLY w Gdyni realizuje projekt

Senior na czasie

Celem projektu jest podniesienie kompetencji cyfrowych seniorów, kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym oraz edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z technologii teleinformatycznych i Internetu.

- W ramach projektu odbywają się:
 - Kurs kompetencji cyfrowych - obsługa sprzętu komputerowego,
 - Kurs kompetencji cyfrowych - obsługa oraz wykorzystanie Internetu, nowych mediów oraz nowych technologii,
 - Konsultacje indywidualne
- Wartość projektu 100.940,00 zł

Dofinansowania z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej 91.440,00 zł

Więcej informacji na stronie www.fundacjaflly.pl oraz na [www.fb.com/fundacjaflly](https://www.facebook.com/fundacjaflly)

Projekt dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”



W PRAWO

Parkowanie w Gdyni

Rada Miasta w Gdyni uchwaliła m.in. w 2012 roku strefy płatnego parkowania na terenie miasta Gdyni oraz wysokości stawek opłat za parkowanie i opłaty dodatkowej, sposobu ich pobierania oraz wprowadzenia opłaty abonamentowej, które to obowiązują w podstawowym zrabie do dziś.

Na podstawie art.18 ust. 2 pkt 8 i art. 40 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j.: Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 z późn. zm.) oraz na podstawie art.13 ust.1 pkt 1, art.13b ust. 1, 2, 3, 4, 5 i 7 i art.13f ust. 1, 2 i 3 ustawy z dnia 21 marca 1985 r. o drogach publicznych (t.j.: Dz. U. z 2007 r. Nr 19, poz. 115 z późn. zm.) Rada Miasta Gdyni uchwala na terenie miasta Gdyni strefę płatnego parkowania (zwaną dalej strefą), określoną na planie graficznym.

Wprowadzono opłaty za parkowanie pojazdów samochodowych w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00, na drogach publicznych w strefie w takich jej częściach, obiektach i urządzeniach lub w wyznaczonych miejscach, w których dozwolony jest postój tych pojazdów na podstawie ustawy Prawo o ruchu drogowym oraz zatwierdzonej organizacji ruchu. Opłaty są pobierane przez Zarząd Dróg i Zieleni w Gdyni (zwany dalej ZDiZ). Obowiązkiem kierowcy parkującego pojazd samochodowy w obszarze strefy jest opłacenie czasu parkowania. Czas parkowania opłaca się:

- 1) przez wykupienie biletu parkingowego w parkomacie,
- 2) przy użyciu telefonu komórkowego,
- 3) przez wykupienie abonamentu.

Wprowadzone zostały abonamenty:

- 1) typu „M” dla mieszkańców strefy,
- 2) typu „N” dla osób niepełnosprawnych, posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, w zakresie schorzeń narządu ruchu lub neurologicznych, albo dla opiekunów prawnych tych osób,
- 3) typu „O” na okaziciela.

Wysokości opłat, w zależności od czasu parkowania, rodzaju użytkownika uprawnionego do korzystania z określonego abonamentu, czasu, na który wykupiono abonament, są określone w odrębnym załączniku do niniejszej uchwały. Abonament typu „M” może wykupić mieszkaniec strefy na jeden określony pojazd. Dokumentami upoważniającymi do jego nabycia są: dowód osobisty i dowód rejestracyjny z wpisanym adresem właściciela oraz w przypadku pojazdów użytkowanych w ramach umowy leasingowej, najmu lub użyczenia - dodatkowo poświadczona za zgodność z oryginałem kopia tej umowy. Mieszkaniec strefy, na podstawie wykupionego abonamentu, jest uprawniony do parkowania pojazdu na dowolnym miejscu postojowym, zlokalizowanym w promieniu do 200 m od miejsca zamieszkania, na ulicy przy której mieszka lub przyległej. Granice, w których mieszkaniec strefy

na podstawie wykupionego abonamentu będzie upoważniony do parkowania, zostaną wskazane w abonamencie podczas jego wydania. W abonamencie typu „M” określa się numer rejestracyjny pojazdu, na który abonament jest wydany.

Abonament typu „N” może być wykupiony przez uprawnioną osobę na jeden określony pojazd. Uprawnia on do parkowania pojazdu na obszarze całej strefy. Dokumentami upoważniającymi do wykupienia tego abonamentu są:

- 1) orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności w zakresie schorzeń narządu ruchu lub neurologicznych,
- 2) karta parkingowa dla osoby niepełnosprawnej,
- 3) dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość osoby uprawnionej,
- 4) dowód rejestracyjny pojazdu z wpisanymi danymi osoby uprawnionej,
- 5) w przypadku nabywania abonamentu przez opiekuna prawnego, dokument potwierdzający sprawowanie opieki prawnej nad osobą niepełnosprawną.

Abonament typu „O” wydawany jest po wniesieniu opłaty, bez ograniczeń. Uprawnia on do parkowania na obszarze całej strefy. Na wniosek nabywcy abonamentu dopuszcza się, przy jego zakupie, umieszczenie na blankiecie abonamentu numeru rejestracyjnego pojazdu. Wpisu może dokonać jedynie uprawniony pracownik Biura Obsługi Strefy Płatnego Parkowania w Gdyni.

Obowiązek uiszczenia opłat powstaje z chwilą zaparkowania pojazdu w okolicznościach określonych j.w. W ramach opłaconego czasu parkowania kierujący pojazdem może zmieniać miejsce parkowania w granicach strefy. Możliwe jest wnoszenie opłat w rozliczeniu minutowym proporcjonalnie do wysokości opłat za poszczególne odcinki czasowe, z wyłączeniem opłaty za pierwsze pół godziny, która musi być wniesiona w całości. Abonamenty typu „M”, „N”, „O” można zakupić na okres od 1 do 12 miesięcy albo na okres 30 dni lub jego wielokrotnością (maksymalnie 360 dni).

Ustalono zerową stawkę opłaty za parkowanie w strefie dla następujących użytkowników drogi:

- 1) kierujących pojazdami służbowymi Urzędu Miasta Gdyni wyposażonymi w identyfikatory wydawane przez ZDiZ w Gdyni,
- 2) kierujących oznakowanymi pojazdami służb komunalnych podczas usuwania skutków awarii (pogotowia gazowego, energetycznego, ciepłowniczego, wodno-kanalizacyjnego, trakcyjnego, sygnalizacji świetlnej),
- 3) kierujących pojazdami podczas wykonywania przez Gminę Miasta Gdyni, na jej zlecenie albo przez podmioty, w których Gmina Miasta Gdyni uczestniczy jako współnik, zadań o charakterze użyteczności publicznej,

których celem jest bieżące i nieprzerwane zaspakajanie zbiorowych potrzeb ludności, przy czym pojazdy te powinny być wyposażone w identyfikatory wydawane przez ZDiZ,

- 4) kierujących oznakowanymi pojazdami Straży Miejskiej w Gdyni, Zarządu Komunikacji Miejskiej w Gdyni i Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdyni,
- 5) kierujących pojazdami komunikacji miejskiej,
- 6) kierujących pojazdami TAXI na wyznaczonych miejscach postojowych, oznaczonych znakami D - 19 „postój taksówek” i D - 20 „koniec postoju taksówek”.

Za nieuwiszczenie opłaty za parkowanie w strefie pobiera się opłatę dodatkową. W przypadku wniesienia opłaty dodatkowej na wskazane konto ZDiZ, w ciągu 7 dni od dnia zaniechania obowiązku, ulega ona pomniejszeniu. Opłatę uważa się za wniesioną prawidłowo w przypadku uznania rachunku bankowego ZDiZ w ww. terminie. Opłata może ulec obniżeniu z tego tytułu dwukrotnie w ciągu jednego roku kalendarzowego.

Bilety parkingowe powinny być umieszczone za przednią szybą pojazdu lub, w przypadku motocykli, w innym widocznym miejscu, w sposób nie budzący jakichkolwiek wątpliwości co do ich ważności tak, aby opłacenie czasu parkowania było w pełni czytelne dla kontrolerów strefy. W przypadku wniesienia opłaty za pomocą telefonu komórkowego, potwierdzenie dokonania opłaty zostaje w formie elektronicznej umieszczone na odpowiednim serwerze, pozwalającym na elektroniczną weryfikację wniesionej opłaty. Opłacenie czasu parkowania pojazdu samochodowego uprawnia do niestrzeżonego parkowania pojazdu w każdym dozwolonym miejscu. Abonament nie uprawnia do zastrzegania stałego miejsca parkowania i nie stanowi podstawy do roszczeń w przypadku braku miejsc parkingowych. W przypadku zwrotu karty abonamentowej przed upływem terminu jej ważności, wniesiona opłata jest zwracana - po odliczeniu opłaty należnej za wykorzystany okres abonamentu - według zasad obowiązujących w chwili jego zakupu. W razie utraty, kradzieży lub zniszczenia karty abonamentowej każdego typu, opłata abonamentowa za nie wykorzystany okres ważności nie jest zwracana, przy czym w takim wypadku może być wydany na ten okres ważności duplikat karty abonamentowej typu „M” i „N”. Duplikat karty abonamentowej typu „O” może być również wydany, o ile na jego oryginale był umieszczony numer rejestracyjny pojazdu zgodnie z przepisami. W przypadku zmiany pojazdu, właściciel lub posiadacz może uzyskać nową kartę abonamentową, upoważniającą do parkowania w strefie nowego pojazdu na okres ważności dotychczasowej karty abonamentowej, pod warunkiem zwrotu oryginalnej karty. W przypadku, o którym mowa wyżej, właściciel lub posiadacz pojazdu może uzyskać nową kartę abonamentową, pod warunkiem wniesienia zryczałtowanej opłaty w kwocie 10 zł. Nie pobiera się tej opłaty, w przypadku jednoczesnego wykupienia abonamentu na okres wykraczający poza dotychczas obowiązujący przynajmniej o miesiąc lub 30 dni.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

PROGRAM PARTNERSKI

Program Partnerski Fundacji FLY to baza firm przyjaznych seniorom. W każdej edycji naszego miesięcznika sukcesywnie przedstawiamy kolejnych naszych partnerów, którzy proponują rabaty posiadaczom naszych legitymacji. Dzisiaj kolejna dawka upustów. Czas spędzony z bliskimi jest ulotny i szybko mija. Nie zawsze możemy zamknąć ten właściwy moment w pamięci, ale kolejny uczestnik, a właściwie uczestniczka naszego projektu, potrafi temu zaradzić, utrwalając te chwile na papierze fotograficznym... Jak sama o sobie pisze „Zatrzymuję

czas w kadrze. Dłońmi chwytam chwilę jak kolorowego motyla. Przecież TO się już nigdy więcej nie zdarzy.” **Stykówka S. Tomaszewska** to nazwa, pod którą kryje się gdyńska fotografka **Sławomira Tomaszewska**. Jej domenę - oprócz fotoreportażu i fotografii ślubnej - stanowią spersonalizowane i bardzo empatyczne portrety. Pani Tomaszewska proponuje posiadaczom pomarańczowej legitymacji Fly aż 25% rabat na sesje Live Style. Wykonuje je na zamówienie w domowym zaciszu, gdzie każdy bohater czuje się najlepiej.

Rabaty można uzyskać wyłącznie na podstawie aktualnej, imiennej legitymacji Fundacji FLY, która również upoważnia do zniżek na organizowane przez Fundację wycieczki zarówno krajowe jak i zagraniczne. Ponadto, legitymując się nią w **Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY** na ul. Świętojańskiej 32/13, posiadacze uzyskują natychmiastową 20% zniżkę na wszystkie zabiegi.

Więcej informacji o naszych Partnerach znajduje się na naszej stronie www.fundacjaflly.pl i w biurze na ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.



Adresy:
www.facebook.com/stykowkastomaszewska
www.fundacjaflly.pl/index.php/rehabilitacja
 FF

„Pan Tadeusz” Adama Mickiewicza w Konsulacie Kultury w Gdyni

W czerwcu tego roku na deskach Konsulatu Kultury w Gdyni odbyła się premiera sztuki „Pan Tadeusz” Adama Mickiewicza. Z tekstem epopei narodowej zmierzył się reżyser Tomasz Podsiadły.

Tomasz Podsiadły to aktor, reżyser i pedagog. Pochodzi ze znanej na Wybrzeżu rodziny artystycznej. Jego dziadkowie to znani artyści śpiewacy Leokadia Borowska-Podsiadły i Jerzy Podsiadły. Oboje związani byli z Operą Bałtycką w Gdańsku. Tomasz Podsiadły to absolwent Studium Wokalno - Aktorskiego im. Danuty Baduszkowej w Gdyni. Związany jest z wybrzeżowymi scenami teatralnymi. Ostatnio bardzo związał się z Gdynskim Centrum Kultury. To tu właśnie odkrył, że reżyseria daje mu mnóstwo satysfakcji.

Z tekstem epopei narodowej zmierzył się razem ze swoją grupą teatralnych amatorów, niemających profesjonalnego przygotowania do występów na scenie. W zespole grają młodzi ludzie przygotowujący się do egzaminów na wyższe uczelnie teatralne, jak i osoby, które są po prostu fanami teatru. Mają swoje zawody zupełnie nie związane z teatrem.

Reżyser zdawał sobie sprawę, że przeniesienie w całości „Pana Tadeusza” na scenę jest praktycznie niemożliwe. Dokonał pewnego rodzaju skrótów i skupił się na wątkach patriotycznych.



I to mu się udało. W spektaklu występuje duża grupa uczestników warsztatów. Ci młodzi ludzie doskonale się przygotowali, a ich młodzieńcza radość życia i miłość

do ojczyzny przejawia się w każdej grającej przez nich scenie. Dziewczyny w pięknych, białych sukienkach, z wiankami kwiatów na skroniach i śpiewające sta-

re, patriotyczne pieśni są bardzo wzruszające. Ale możemy też na scenie zobaczyć Zosię, Telimenę czy ochmistrzynię. Zaś panowie bardzo sugestywnie grają role Księdza Robaka, Sędziego, Tadeusza, Gerwazego czy Wojskiego. Niektórzy występują w podwójnych rolach. Na scenie można zobaczyć również młodych uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej z Gdyni, którzy na fortepianie i skrzypcach pięknie grali utwory Szopena.

Kostiumy przygotowała Karolina Bryl, scenografię Agnieszka Szewczyk, a przygotowaniem muzyków podjęła się Marzena Termen.

Wielkie brawa dla całego zespołu. Myślę, że wiele szkół i sympatyków teatru będzie zainteresowanych tym spektaklem.

Basia Miecińska

Miłość nie jedno ma imię

Student Uniwersytetu Wileńskiego, Adam Mickiewicz, w czerwcu 1819 roku zostaje „wyznaczony” na nauczyciela literatury, historii i prawa do szkoły powiatowej w Kownie. Młodzieniec jeszcze w wakacje popędził do Tuchanowicz, gdzie mieszkała z rodzicami Maryla Wereszczakówna, jego ukochana i muza. Chciał się pochwalić, że nie tylko jest poetą, ale również człowiekiem solidnym, mającym już przydzieloną posadę nauczycielską. Jednak rodzice jego muzy wiedzieli doskonale, że córce będzie znacznie lepiej z dobrze sytuowanym hrabią Puttkamerem, który oprócz zalet materialnych miał wiele innych zalet charakteru i umysłu. A Maryla nie sprzeciwiała się rodzicom. Mickiewicz dostał kosza.

Jedzie więc do Kowna. Z kasy uczelni otrzymał pożyczkę w wysokości stu rubli srebrem na zagospodarowanie się w nowym miejscu pracy. Zamieszkuje w murach szkoły, a jego mieszkanie składa się z jednej tylko izby i korytarzyka, który zresztą zajmuje jego służący. Po pięknym mieście, jakim było Wilno (dalej zresztą jest, o czym przekonałam się, będąc tu na wycieczce z Fundacją Fly), Kowno wydaje mu się

posępna, prowincjonalną dziurą. Brakuje mu tu przestrzeni, atmosfery uniwersyteckiej i licznej grupy przyjaciół. Dzięki Maryli w Wilnie rozwinął swój talent poetycki. Jako poeta romantyczny miał duszę cierpiącą. Zżerała go tęsknota za ukochaną. Ale był przecież młodym, zdrowym mężczyzną, który lubił dobrze zjeść, a także wypić jak należy – nie stroniąc przy tym od miłości, oczywiście spełnionej. Bardzo szybko zaczął się rozglądać za jakimś obiektem westchnień.

I tak oto trafił do salonu doktorostwa Kowalskich. Piękna żona właściciela salonu, Karolina, bardzo szybko zaprzęga młodego poetę do rydwanu swoich wielbicieli. Wszak wraz z nimi do jej salonu przenikał podniecający powiew większego świata, jakim był w ówczesnym świecie Lwów, a obecność poety to także szczypta snobizmu, bez którego żaden ówczesny salon nie mógł się obyć. Karolina Kowalska miała wówczas niespełna 25 lat i była już matką dwóch córeczek. Była piękną kobietą, którą tak ocenił przyjaciel Mickiewicza, poeta Edward Odyniec: „postać, rysy, spojrzenie, uśmiech mogłyby służyć za model malarzowi czy rzeźbiarzowi”. I stało się, piorunujące wręcz wra-



żenie na Adamie zrobiła Karolina dmuchająca żar pod imbrykiem kawianym podczas jakiejś wycieczki saniami. No cóż, przecież to był romantyk i do tego jeszcze zakochany. On próbuje jeszcze walczyć z uczuciem, ale idzie mu to bardzo opornie, bo wie, że kocha z wzajemnością. Chyba dzięki temu uczuciu w pozornie nudnym Kownie poeta ma przyływ energii twórczej. To tu powstają jego najpiękniejsze ballady: Świtez, Rybka, Lilie, Pani Twardowska.

Mickiewicz jeszcze walczy z narastającym uczuciem, ale zbyt wielu wyrzutów sumienia w stosunku do Maryli już nie odczuwa. W lutym 1821 roku nadchodzi wiadomość o ślubie Maryli Wereszczakówny z hrabią Puttkamerem. Niespodzianki ze strony oblubienicy nie było, nie sprzeciwiła się woli rodziców. Poeta czekał na inną wiadomość, ale zachował spokój. Bywał na koncertach, maskaradach, w kasynie. Ale też ciągnęło go do jego ciasnego pokoiku, w którym przepadał na wiele godzin, pisząc coraz to nowe wiersze. To wtedy rzucił na papier pierwszy szkic „Dziadów”. Siedział zataczony i rozmawiał poprzez rymy z Marylą – raz pochlebnie, raz znowu gorzko, a nawet piętnując. Wołał: *sluchaj dziewczeczko! Lecz ona nie słuchała.*

Pozostała mu piękna Karolina. Jakby dopiero teraz uświadomił sobie, że wszyscy mu jej zazdrościli. Budzi się w Mickiewiczu łasy na kobiety Litwin. Już się nie broni, lecz sam zaczyna zdobywać. Sprzymierzeńcem wszystkich zakochanych jest maj. Zakochani spotykają się coraz częściej. Przychodzi czas, kiedy kochankowie mają dla siebie całą noc. Przecież musiało być wielkie, skoro poeta poczuł potrzebę zwierzeń. Opis tego zdarzenia, jaki umieścił w liście do przyjaciela, musiał być nieskromny, skoro list zaginął. Z wygładzonej relacji można się dowiedzieć, że wszystko podczas

spotkania kochanków „zostało wyczerpane, od swawoli do smutku – tchnienia były piękne (wyrażenie p. Kowalskiej) etc. etc. Ale wszystko majestetycznie.” (!) Jakże trudno opisać taką noc.

To zadziwiające, ale Mickiewicz wyznał przyjaciołom, że po tym wszystkim po raz pierwszy w życiu poczuł się prawdziwie szczęśliwy. Nie dała mu tego szczęścia uwielbiana i wręcz czczona Maryla, ale właśnie ta młoda mężatka, która nie żądała od niego hołdów poetyckich ani teatralnych, po prostu chciała jego samego. Jak to zwykle bywa w takich historiach, małżonek dowiaduje się o romansie ostatni. O mały włos, a doszłoby do pojedynku. Mąż przyszedł do Adama, pytując „*Czy kochasz moją żonę?*” Adam zbył to jak należało i zgoda na koniec stanęła. Przyjaciele Mickiewicza mieli panią Kowalską za osobę wyrachowaną, a nawet niemoralną. Jednak ta kobieta, która pierwsza dała szczęście poecie, kochała go szczerze, bezinteresownie i z oddaniem.

Większość polonistów twierdzi, że nie była to dobra miłość, bo zakazana i grzeszna. Ale Mickiewicz do końca życia powracał do kowieńskich wspomnień z radością i rozrzuwaniem.

Basia Miecińska

/Na podstawie książki Bolesława Lubosza „Opowieści o sławnych kochankach” /

KULTURA + SENIOR

Spędź aktywnie i filmowo czas w Gdyni!

KULTURA + SENIOR to projekt skierowany do osób w wieku 60+, zamieszkujących aglomerację Trójmiasta. Głównym założeniem projektu jest aktywizacja kulturalna i społeczna tej grupy osób. Ubiegły i obecny rok, z uwagi na pandemię, odcisnęły duże piętno na tej grupie – pogłębiły, często i wcześniej odczuwaną, samotność i wykluczenie. Tej grupie społecznej bardzo brakuje bezpośrednich relacji z innymi osobami, a kontakty telefoniczne i online nie zaspokajają wszystkich potrzeb emocjonalnych.

W okresie od sierpnia do grudnia 2021 planujemy zorganizować około 60 **bezpłatnych** aktywności kulturalnych. Głównym założeniem projektu jest edukacja filmowa i filmoterapia, ale jest to punkt wyjścia do zachęcania osób starszych także do innych, niefilmowych, aktywności.

Planowane przez nas działania będą odbywać się na świeżym powietrzu oraz w pomieszczeniach, m.in. Gdynińskiego Centrum Filmowego i w Przystaniach Sąsiedzkich: na ul. Lipowej 16 i na ul. Śmidowicza 49. Działamy z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego.



Bezpośrednie uczestnictwo w projekcie oraz podniesienie świadomości osób starszych o mnogości propozycji dbających o ich dobrostan, spowodują zmniejszenie poczucia samotności. Aspekt integracyjny jest niezwykle ważny. Powtarzalność wydarzeń, ich cykliczność, w długim okresie realizacji będzie sprzyjać nawiązywaniu nowych kontaktów, stwarzając okazję, by poznać osoby podobne do siebie, z podobnymi problemami, upodobaniami czy doświadczeniami.

Harmonogram: sierpień - wrzesień

WSTĘP WOLNY

obowiązują zapisy na 10 dni przed wydarzeniem: info@fundacjaofilmowa.pl
tel. 665 119 114 (pon.-pt., godz. 9-16)
lub poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na: www.fundacjaofilmowa.pl

WARSZTATY KREATYWNE

Czyli zajęcia pobudzające zdolności manualne i artystyczne. Przed warsztatami uczestnicy otrzymają bezpłatne linki do filmów.

WARSZTAT ŚPIEWU z Agnieszką Szydłowską, asystentką kierownika muzycznego i chórmistrzynią z Teatru Muzycznego w Gdyni, w nawiązaniu do filmu „Młynarski. Piosenka finałowa” reż. Alicja Albrecht.

01.09.2021, godz. 16:00
w Teatrze Muzycznym, Plac Grunwaldzki 1

WARSZTAT Z RYSUNKU METODĄ MONOTYPII z Grażyną Rigall – absolwentką ASP w Gdańsku, warsztat w nawiązaniu do filmu „Helmut Newton. Piękno i bestia” reż. Gero von Boehm.

15.09.2021, godz. 12:00
22.09.2021, godz. 12:00
Przystań Lipowa 15

WARSZTAT TWORZENIA MAP MIEJSC SZCZEGÓLNYCH, KRAIN NASZEGO DZIECIŃSTWA z Anną Ratajczak-Krajką z Oddziału Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku, w nawiązaniu do filmu „Twarze, plaże” reż. Agnès Varda, Jr.

08.09.2021, godz. 12:00
Przystań Lipowa 15

ZŁOTE LWY. POKAZY FILMOWE Z TWÓRCAMI

Spotkania wzbogacone rozmową z twórcami stanowią cenny element obcowania ze sztuką filmową. Cykl będzie ukłonem w stronę Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych – najważniejszej imprezy związanej z polską kinematografią.

„PAPUSZA”

Oparta na faktach historia Bronisławy Wajs, pierwszej romskiej poetki, która spisała swoje wiersze oraz spotkanie z reżyserką Joanną Kos-Krauze.

01.09.2021, godz. 18:00
sala „Warszawa”, Gdynińskie Centrum Filmowe, Plac Grunwaldzki 2

SPOTKANIE LITERACKIE

Z PAWŁEM SITKIEWICZEM

Wokół książki „Gorączka Filmowa. Kinomania w przedwojennej Polsce”.

30.09.2021, godz. 18:00
w Muzeum Miasta Gdyni, ul. Zawiszy Czarnego 1

WIZYTY

W INSTYTUCJACH KULTURY

Oprowadzanie z przewodnikiem i skorzystanie z oferty kulturalnej danej instytucji.

MUZEUM EMIGRACJI W GDYNI

Zwiedzanie wystawy stałej.
01.09.2021, godz. 11:00/13:00/15:00
ul. Polska 1

TEATR MIEJSKI IM. WITOLDA GOMBROWICZA

Spektakl „Prawiek i inne czasy” połączony z dyskusją z twórcami.

30.09.2021, godz. 18:00
ul. Bema 26

SPACERY TEMATYCZNE PO GDYNI

Spacery prowadzone przez Michała Miegonia – animatora kultury i muzealnika – o tematyce łączącej Gdynię i sztukę.

#1 ŚLADAMI ARTYSTYCZNEJ GDYNI.

MALARZE, TWÓRCY, MUZYCY.

Podczas spaceru poznamy kamienice, wieżowce oraz oficyny, w których tworzone wielką sztukę.

30.08.2021/20.09.2021, godz. 16:00
zbiórka przy Muzeum Miasta Gdyni, ul. Zawiszy Czarnego 1

#2 PODWÓRKA, ZAPLECZA, OFICYNY. TO, CO UKRYTE.

Gdynińskie podwórka to prawdziwa kopalnia historii. Dowieśmy się co kryją bramy, drzwi kamienic czy sekretne drzwi.

06.09.2021/27.09.2021, godz. 16:00
zbiórka przy Gdynia Culture Box, ul. Świętojańska 30

#3 ŚLADAMI GDAŃSKIEJ SZOSY.

Podczas spaceru poznamy najciekawsze aspekty dawnej Szosy Gdańskiej – zarówno architektoniczne, jak i historyczne.

13.09.2021, godz. 16:00
zbiórka przy Bibliotece Wzgórze, ul. Biskupa Dominika 3

ZAJĘCIA RUCHOWE

Ćwiczenia łączące w sobie element jogi, pilatesu, tańca oraz fizjoterapii. Łagodna gimnastyka dostosowana do potrzeb i możliwości osób dojrzałych.

w każdy wtorek, godz. 11:00
w Przystani Sąsiedzkiej, ul. Śmidowicza 49

w każdy czwartek, godz. 10:00
na Placu Grunwaldzkim 2
przy Gdynińskim Centrum Filmowym

NORDIC WALKING

Marsze ze specjalnymi kijkami prowadzone przez Krzysztofa Walczaka – dwukrotnego mistrza polski juniorów w biegach średnich. Nie masz kijków – nic nie szkodzi, zapewniemy sprzęt!

w każdą środę, godz. 10:00
zbiórka przed Gdynińskim Centrum Filmowym, Plac Grunwaldzki 2

Dodatkowo, przy współpracy z ekspertami, zostanie stworzony poradnik „Jak namówić Seniora do aktywności” oraz „Kompendium wiedzy dla Seniora”. Powstanie również mobilne stanowisko komputerowe, przy którym, wraz z pomocą wolontariuszy, będzie można nauczyć się praktycznej obsługi komputera i internetu.

Osobom, które same nie mogą dotrzeć na konkretne wydarzenie, zapewniamy pomoc wolontariusza i transport. Osoba zainteresowana powinna skontaktować się z nami indywidualnie.

Zostań wolontariuszem niezależnie od wieku!

Zainteresował cię nasz projekt?

Chcesz go współtworzyć? **Zostań wolontariuszem!**

JEŚLI JESTEŚ:	otwarty, komunikatywny, lubisz rozmawiać i poznawać nowych ludzi
I/LUB	cierpliwy, zorganizowany, lubisz dzielić się swoją wiedzą
I/LUB	skrupulatny, dokładny i posiadasz podstawową znajomość obsługi komputera

ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM NIEZALEŻNIE OD WIEKU WYSTARCZY KILKA GODZIN W MIESIĄCU!

Spędzisz czas w miłej atmosferze i zyskasz:

- współtworzenie ciekawego projektu kulturalnego
- możliwość spotkania ludzi o podobnych zainteresowaniach
- rozwojowe szkolenia
- wejściówki na wydarzenia kulturalne
- zaświadczenie o odbytych wolontariacie

ZADZWOŃ LUB ZAPISZ SIĘ!

Izabela Szamałek: 668 909 157 (pon.-pt., godz. 9-16)
info@fundacjaofilmowa.pl
Możesz się również zgłosić wypełniając formularz dostępny na www.fundacjaofilmowa.pl



ORGANIZATOREM PROJEKTU JEST
POMORSKA FUNDACJA FILMOWA W GDYNI



Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni
Plac Grunwaldzki 2, 81-372 Gdynia
biuro@festiwalgdynia.pl
58 712 22 88
58 621 15 09



Projekt jest sfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 – 2030.



Patroni medialni:



Partnerzy:





**23-26
września 2021
Teatr Miejski
im. Witolda
Gombrowicza
w Gdyni
i Festiwal
Polskich Sztuk
Współczesnych
R@Port/EPIZOD**

FINAŁ 14. GDYŃSKIEJ NAGRODY DRAMATURGICZNEJ

W dniach 23-26 września 2021
w Teatrze Miejskim w Gdyni odbędzie
się, przeniesiony z maja, finał 14
edycji konkursu o Gdyńską Nagrodę
Dramaturgiczną, najważniejsze
wyróżnienie dla polskich dramatopisarzy.

Zwycięzcy albo zwycięzca konkursu otrzyma pamiątkową statuetkę w oraz nagrodę pieniężną w wysokości 50 tys. zł. Ogólnopolski konkurs o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną został powołany przez prezydenta Gdyni w 2007 roku, jako rozwinięcie i uzupełnienie powołanego dwa lata wcześniej Festiwalu Polskich Sztuk Współczesnych R@Port. Oba przedsięwzięcia są elementami najbardziej prestiżowego w Polsce projektu promocji i popularyzacji polskiej dramaturgii współczesnej. W tym roku w konkursie brało udział 206 sztuk. Wszystkie przeczytali i ocenili członkowie Komisji Artystycznej: Anna Zalewska-Uberman, Mirosław Baran i Wojciech Owczarski. Pięć najlepszych sztuk zobaczymy w formie inscenizowanych czytań. Spośród nich Kapituła w składzie: Jacek Kopciński, Piotr Dobrowolski (przewodniczący), Justyna Jaworska, Jacek Kopciński, Grzegorz Niziołek, Jerzy Stuhr wyłoni laureata. Opiekunem artystycznym czytań jest w tym roku Dorota Ignatjew.

23 września 2021

16.45 Jarosław Jakubowski **BANALNA HISTORIA**
reż. Franciszek Szumiński

24 września 2021

16.45 Martyna Wawrzyniak **SCHWARZCHARAKTERKI**
reż. Katarzyna Minkowska

25 września 2021

15.45 Jolanta Janiczak **I TAK NIKT MI NIE UWIERZY**
reż. Radek Stępień

17.45 Ishbel Szatrawska **TOTENTANZ.CZARNA NOC, CZARNA ŚMIERĆ**
reż. Anna Gryszkówna

26 września 2021

15.45 Mateusz Pakuła **STANISŁAW LEM VS PHILIP K.DICK**
reż. Paweł Świątek
20.00 Gala Finałowa Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej

- Tegoroczna edycja Festiwalu R@Port (połączona, jak zawsze, z finałem Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej) będzie miała z konieczności ograniczony przebieg - mówi Jacek Sieradzki dyrektor programowy Festiwalu. - Powodem tego stanu jest ograniczenie dotacji Urzędu Miasta Gdyni. Dzięki subwencji Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, udało się zaplanować pokaz czterech ważnych in-

scenizacji polskiej literatury współczesnej, co zawsze było istotą R@Portu. Niestety ze względu na ograniczony repertuar i na brak funduszy nie było możliwości nadania Festiwalowi tradycyjnego charakteru konkursu - powołania profesjonalnego jury, przyznania Grand Prix i mającej już swoją wagę Nagrody Publiczności. W tej sytuacji zmiana nazwy Festiwalu (R@Port EPIZOD) była z jednej strony uczciwym przedstawieniem sytuacji widzom Festiwalu, a z drugiej wyrażeniem nadziei, że sytuacja jest przejściowa, a kolejna edycja będzie miała już tradycyjny, tygodniowy i konkursowy charakter.

Zapraszamy na teatralną ucztę! Szczegółowy repertuar poznamy we wrześniu www.teatrgombrowicza.art.pl. na czytania GND wstęp wolny/ obowiązują wejściówki/ po każdym z czytań rozmowę z autorką lub autorem sztuki prowadzi Łukasz Drewniak

najnowsza polska dramaturgia w poszukiwaniu doskonałej formy i... widza !!!

www.gnd.art.pl,
www.festiwalraport.pl,
www.teatrgombrowicza.art.pl

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni, 81-381 Gdynia, ul. Bema 26, Biuro Promocji, tel. (58) 660 59 22, (58) 660 59 24



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni



Festiwal
Polskich
Sztuk
Współczesnych
Gdynia, 23-26.09.2021

Regresja miasta

Śród pól złocistych Wyżyny Przedborskiej, okolonej sosnowo - świerkowym borem, leży wieś Lelów, która odbija swe oblicze w uchodzącej do Pilicy rzece Białce. Miejsce to odcisnęło ważny ślad w historii Polski. Od średniowiecza do 1869 roku Lelów był miastem. I to nie jakimś małym miasteczkiem. Na przełomie XIV i XV wieku był jednym z większych miast w Koronie Królestwa Polskiego. Dużo większym od Częstochowy. Lelów mógł się równać z Tarnowem, a nawet z Krakowem.

Historia Lelowa jest stara i sięga epoki żelaza. Prowadzone w tym miejscu wykopaliska archeologiczne ujawniły ślady istnienia w I wieku po Chrystusie osady kultury przeworskiej. Odkryto fragmenty dwunawowych domów słupowych, chaty ziemiankowe, ceramikę, fragmenty rogu służącego do picia, zestaw przedmiotów pochodzących z pochówku ciepłopalnego oraz nóż i fragmenty tarczy. Nie wiadomo, skąd pochodzili pierwsi mieszkańcy tych ziem. Czy byli nimi Wandalowie osiedleni w Europie Środkowej od III wieku p.n.e.? Wśród naukowców dominuje pogląd, że twórcami kultury przeworskiej byli wschodniogermańscy Silingowie - krewni Wandalów zamieszkujący w tamtym czasie Dolny Śląsk. Do XIX wieku niemieccy badacze nazwę Silesia wywodzili właśnie od Silingów, lecz hipoteza ta spotkała się z krytyką XX-wiecznych etymologów.

Mniej więcej w V wieku naszej ery nad rzeką Białką pojawili się Słowianie. Słowianie w siole zamieszkałym przez Silingów zakładają osadę, która z czasem otrzymała miłą dla ucha nazwę: Lelów. To delikatne, wręcz pieszczotliwe brzmienie słowa zależy od jego komponentów: zawartych w nim głosek. Dwóch samogłosek, z których pierwsza, szeroka i akcentowana, jest wymawiana dzięki temu dość długo i śpiewnie, a druga krótko, można rzecz, z fonetycznym „przytupem”. Dwie spółgłoski [l] są półotwarte, dźwięczne, a wieńcząca wyraz spółgłoska [v] wprowadzie traci w wygłosie dźwięczność, ale przez to, że powstaje dzięki szczelinie narządów mowy, jest półotwarta, może więc być dość długo wymawiana.

Pierwsza wzmianka o Lelowie pochodzi z XII wieku. W 1193 nazwa ówczesnej osady pojawiła



Drzeworyt według rysunku Boelsława Olszowskiego ukazujący XIX - wieczny Lelów



Chasyd odmawiający kadsiz nad grobem cadyka Bidermana

się dokumencie wydanym przez papieża Celestyna III „Thabernae Lelov”. Papieskie pismo zawierało informację o targach i karczmie znajdujących się na terenie Lelowa. Doniosłym wydarzeniem w dziejach grodu była konsekracja w 1267 r. Pawła z Przemankowa na biskupa krakowskiego.

Sam rdzeń wyrazu ‘lel’ najprawdopodobniej pochodzi od

z dialektów języka ukraińskiego ‘nietoperza’. Najważniejsze, że nazwa jest ładna i miała być dobrą wróżbą dla miasta.

Kolejną ważną dla Lelowa datą jest rok 1246, kiedy to kipiący energią Konrad Mazowiecki wraz z synem Kazimierzem i zięciem Mieszkim II Otyłym wzięli się ostro do roboty po harcach Mongołów, którzy w 1241 roku obrócili kraj wniwecz. Król i krewniacy nakazali budowę drewnianego grodu w Lelowie, którego sława dotarła aż do Europy Zachodniej. Oto w Lyonie Innocenty III kreślił notkę o Lelowie. Na wybór tej właśnie okolicy miały wpływ istotne walory obronne miejsca. Gród na wzniesieniu, opasany rzeką był świetnym miejscem do obrony w czasach nieustających wojen. W latach 1260-1261 twierdza została mocno zniszczona, a na przełomie XIII i XIV w. przez krótki czas została opanowana przez wojska czeskie. Walka z czeskimi Przemysłidami sprawiła, że książę Władysław Łokietek uczynił z Lelowa główną bazę wypadową w kierunku Krakowa. W 1314 roku Lelów oficjalnie otrzymał prawa miejskie. Miasto w okamgnieniu zaczęło rosnąć. Kazimierz Wielki zlecił wzniesienie zamku obronnego i co roku gościł w jego progach. Widać, że polubił to miasto. Zwolnił mieszczan z płacenia myta i cła, kazał odrestaurować i rozbudować zamek. Miasto zbudowane na prawie magdeburskim zaczyna, dzięki przywilejom nadanym przez króla, tętnić życiem. Jego pierwszym wójtem zostaje Wisław. Od XIV wieku Lelów był siedzibą starostwa, powiatu, dekanatu, ważnym ośrodkiem sukiennictwa i handlu zbożem. I witał kolejnych ważnych gości. Następnym panem na lelowskim zamku jest król Władysław Jagiełło. Za jego panowania Lelów stał

się siedzibą powiatu o powierzchni 3180 km², w skład którego wchodziło 13 miast. W XV wieku liczył 1500 mieszkańców. Niezwykle ważną rolę w rozwoju miasta odegrało rzemiosło. Najbardziej rozwinięty był cech sukienniczy, który w XVI w. liczył 11 mistrzów. W Lelowie swoją produkcję rozwijali także przedstawiciele innych rzemiosł, m.in. szewcy, krawcy, kuśnierze, piekarze, bednarze oraz piwowarzy.

W XVI wieku w Lelowie osiedlili się członkowie społeczności żydowskiej. Pierwsza wzmianka na ich temat znajdowała się w tzw. lustracji przeprowadzonej w 1564 roku. Wynika z niej, że w tym okresie miasto zamieszkiwało prawdopodobnie 6 rodzin żydowskich.

XVII wiek to początek postępującej wieloletniej degradacji miasta. Wystarczyło pięć lat działań wojennych szwedzkich najeźdźców, by skurczyła się struktura zawodowa mieszkańców, najpewniej także z powodu migrujących za pracą lelowlan. W końcu XVIII wieku życie ekonomiczne miasta opierało się wyłącznie na produkcji rolnej. Po trzecim rozbiore Lelów znalazł się w zaborze pruskim. I zaczął przechodzić z rąk do rąk. Stał się częścią Księstwa Warszawskiego, a potem Królestwa Polskiego. Szyk miasta stopniowo płowiał. Rozebrano klasztor franciszkanów i dumę miasta - gotycki zamek. Aż wreszcie nadszedł 30 września roku 1863. W potyczce pod Mełchowem z kolumną wojsk rosyjskich życie straciło 70 polskich powstańców. 1 czerwca 1869 roku car Rosji Aleksander II wydał ukaz, na mocy którego Lelów stracił prawa miejskie i stał się osadą. Już na samym początku II wojny światowej Niemcy zabili kilkunastu mieszkańców Lelowa, spalili domy, zabudowania gospodarcze i kościół. Mieszkająca w Lelowie ludność żydowska została deportowana do obozu zagłady w Treblince. Nielicznym udało się przetrwać dzięki wsparciu lelowlan. Oto fragment rozmowy Zofii Zalewskiej z Mirosławem Skrzypczykiem – nauczycielem języka polskiego w lelowskiej szkole o ocalałych Żydach z Lelowa:

W pana domu rodzinnym mówiło się o Żydach, którzy przed wojną mieszkali w Lelowie? Dowiedziałem się o nich dzięki pocztówkom. Na święta Bożego Narodzenia i na Wielkanoc do mojego ojca przychodziły tajemnicze kartki z życzeniami, wyróżniały się spośród innych, bo nie było na nich symboli religijnych. Uwielbiałem je oglądać i wiedziałem, że ich nadawcą jest Henryk Szaniawski. Zapytałem rodziców, kim jest autor kartek, a oni odpowiedzieli, że to Heniek, a zaraz potem dodali:

to znaczy Chaim Środa. Był Żydem lewowskim, który mieszkał w Warszawie, mój dziadek pomagał mu w czasie wojny. Mój dziadek, Kazimierz Skrzypczyk, był rolnikiem, zajmował się też handlem, cieszył się w okolicy poważaniem. Dorastałem w tym samym domu, w którym dziadek mieszkał z rodziną w czasie wojny. Dopytywałem o szczegóły, ale rodzice niewiele więcej mi wtedy powiedzieli. Dopiero po wielu latach poznałem historię Chaima Środy – Henryka Szaniawskiego. Był jednym z siedmiu albo sześciu – nie znamy dokładnej liczby – Żydów lewowskich, którzy przeżyli Zagładę. W Lewowie przed wojną mieszkało około pół tysiąca Żydów, stanowili połowę mieszkańców miasteczka. Wśród ocalałych byli Henryk Szaniawski-Chaim Środa i Abraham Klobucki, który po wojnie mieszkał w Izraelu. Szaniawski został w Polsce i utrzymywał kontakt z Polakami, którzy pomagali mu w czasie wojny. Dla tych, którzy ukrywali go najdłużej, wystarał się o medale Sprawiedliwych wśród Narodów Świata. Ale jak sam wielokrotnie mówił – m.in. w nagraniu dla fundacji Spielbergowskiej – do uratowania mu życia przyczyniło się dużo osób, wśród nich wymieniał również mojego dziadka. Szaniawski ukrywał się w bardzo wielu miejscach na terenie Lewowa i w okolicach. Z tego, co wiem, w naszym domu przebywał krótko, dostawał od dziadka jedzenie, ubrania. Po wojnie odwiedzał naszą rodzinę.

Nie ma już w Lewowie zamku, w którym bywał Władysław Jagiełło ani murów obronnych, ani Bram Krakowskiej, Nakielskiej i Częstochowskiej. Ani klasztoru franciszkanów. Oprócz kościoła św. Marcina i rynku, z którego każdego rogu odchodzą po dwie ulice,

jest grób (ohel) cadyka Dawida Bidermana, dom modlitwy i mykwa. A także pamięć po znanych lewowskich: trzykrotnym rektorze Akademii Krakowskiej - Danielu Sigoniusie, Walentym Zwierkowskim - uczestniku wojen napoleońskich, Adamie Chmielowskim - uczestniku powstania styczniowego, zabitym w walce z Rosjanami, Ignacym Trendzie, który odmówiwszy podpalenia kościoła we wrześniu 1939 roku, zginął z rąk Niemców.

Ohele to żydowskie grobowce znajdujące się w 40 polskich miejscowościach. Spoczywają w nich przodkowie najszlachetniejszych synów Izraela, którzy, nie znając polszczyzny, posługując się jidysz – językiem Żydów aszkenazyjskich powstałym w ok. X wieku w południowych Niemczech na bazie dialektu średnio-wysoko-niemieckiego, leksyki hebrajskiej i słowiańskiej - zostali szybko schwytani i skazani przez Niemców na śmierć w komorach gazowych.

Cadyk Dawid Biderman (1746 - 1814), który spoczywa w Lewowie, w młodości interesował się kabałą, a później - rozwijającym się od XVIII wieku na terenie Polski - chasydyzmem (polskim). Twórcą tego ruchu był wędrowny kaznodzieja z Podola - Izrael ben Eliezer Baal Szem Tow, który uważał, że zbędne jest pośrednictwo rabinów w kontaktach z Bogiem. Że zło należy zwalczać dobrem, że należy chwalić Boga, będąc radosnym, nie zaś umartwiając się. Każdy według Baala Szema Tova zasługiwał na nagrodę. Baal Szem Tow namawiał współwyznawców, by Boga czcić tańcem i śpiewem. I oczywiście ekstatyczną modlitwą.

Baal Szem Tow zdefiniował też rolę cadyka, który miał być kimś w rodzaju nadchasyda. Sprawiedliwym. Wybrańcem Boga. Jego doskonałość nie miała wynikać ani z urodzenia, ani z pozycji społecznej, ale z jego osobistego talentu, który przyciągał wiernych.

I takim nadchasydem stał się lewowlanin Dawid Biderman, który kochał ludzi i zwierzęta. I lubił się uczyć. Jak wieść niesie, był dobrym człowiekiem. Miał też rzadką umiejętność wysłuchiwanie innych, potrafił też przepowiadać przyszłość.

Kiedy któregoś dnia w jego domu pojawił się cesarz Napoleon Bonaparte i zapytał o losy kampanii na wschodzie, Dawid Biderman przestrzegł go, że wojna z Rosją zakończy się klęską. Napoleon, według legendy, miał podarować Bidermanowi swój aksamitny płaszcz, który później trafił do Izraela.

Po wojnie długo nie można było znaleźć grobu cadyka Bidermana. Dopiero w 1988 roku z inicjatywy żydowskiej Fundacji Rodziny Nissenbaumów, zajmującej się ratowaniem zabytków żydowskich, rozpoczęto poszukiwania jego miejsca pochówku, który wreszcie szczęśliwie, przy współpracy uczonych z Uniwersytetu Hebrajskiego, odnaleziono. Niestety, miejsce spoczynku Bidermana znajdowało się na terenie sklepu gminnej spółdzielni. Początkowo część sklepu wydzielono na miejsce modlitw. W 2008 roku lewowski kirkut trafił pod zarząd gminy żydowskiej w Katowicach, został ogrodzony, a fundacja Nissenbaumów zajęła się wybudowaniem nowego ohelu. Dziś widnieje na nim tablica: „Pamięci cadyka Dawida Bidermana (1746-1814) oraz Żydów lewowskich, mieszkających na tej ziemi do zagłady w 1942 roku. Społeczeństwo Lewowa”.

Współcześnie na przełomie stycznia i lutego do Lewowa na grób cadyka Dawida Bidermana zjeżdżają chasydzi z całego świata. Modlą się, tańczą i śpiewają. Tej wizycie towarzyszy zainteresowanie

Zamek w Lewowie
wg rekonstrukcji
Zygmunta Lisa



mieszkańców i turystów zmierzających do Krakowa. W okresie wieniecującym okres wakacji odbywają się święta czulentu i ciulimu - potrawy żydowskiej i śląskiej potrawy zrobionej na jej modłę. Czulent – to danie przygotowywane na szabasową kolację z koszerne mięsa (wołowego lub jagnięcego oczyszczonego z krwi), cebuli, kaszy i fasoli. Ciulim – to śląski smakołyk gotowany, czy

raczej duszony, na podobieństwo czulentu. Rzecz jasna niekoszerny, bo z żeberka wieprzowych i tartych ziemniaków warzony. Święto ma nie tylko charakter kulinarny, jest bowiem okraszane koncertami muzyki klezmerskiej i ściera do Lewowa wielu zainteresowanych kulturą żydowską.

Lelów - miasto królewskie Korony Królestwa Polskiego było

miejszem narodzin i spotkań wielu znacznych Polaków i, jak napisano wyżej, świątobliwego męża żydowskiego Dawida Bidermana. Zyskało sławę w Polsce i za granicą. I systematycznie się bogaciło, dzięki życzliwości władców i pracowitości mieszczan. Wskutek najazdu Szwedów i wyniszczającej wojnie z Rosją, które osłabiły państwo, z powodu nagannie prowadzonej polityki, która doprowadziła do rozbiórów kraju przez ościennne mocarstwa, miasto utraciło swą ekonomiczną moc i zostało zdegradowane do roli osady, a dziś wsi. Wsi, która stara się podreperować swoje finanse sztuką, nauką i sportem. W porze kanikuły odbywają się na rzece Białce spływy pontonowe.

Nad Lewowem wciąż unosi się duch wielkiego miasta, a ziemia nieustannie wypływa spod swej skorupy artefakty z różnych okresów historii: rzymskie i średniowieczne monety, broń, czy choćby odkrytą w lipcu 2011 przez archeologów z Wrocławia świetnie zachowaną drogę z gałęzi. Drogę, która wiodła przed centrum miasta.

Sonia Langowska

Bibliografia

1. Krajobrazy kulturowe Ziemi Lewowskiej o wykopaliskach prowadzonych na terenie Lewowa przez Tomasza Wagnera z Uniwersytetu Jagiellońskiego, UJ
2. Aleksander Brückner, Słownik etymologiczny języka polskiego, Kraków
3. Zbigniew Bryła, Historia Lewowa
4. Zbigniew Bryła, Historia Lewowa
5. Fragment wywiadu Zofii Zalewskiej z Mirosławem Skrzypczykiem, Dwutygodnik.com

XVIII ŚWIĘTO CIULIMU-CZULENTU

Festiwal Kultury Polskiej i Żydowskiej Lelowskie Spotkania Kultur



Lelów, 20-21 sierpnia 2021
Gminny Ośrodek Kultury

20 sierpnia – piątek
Gminny Ośrodek Kultury w Lewowie

18:00 Projekcja filmu *Austeria*
reż. Jerzy Kawalerowicz (Polska 1983)
• dyskusja o filmie – prowadzenie:
dr Maciej Stroiński (Uniwersytet Jagielloński)

21 sierpnia – sobota
Gminny Ośrodek Kultury w Lewowie

10:00 Warsztaty tańca żydowskiego
12:00 Warsztaty pisania w języku jidysz
14:00, 15:00 Oprowadzenie po ohelu i synagodze
16:00 Spotkanie o chasydyzmie
18:00 Spektakl i skrzypek gra w wykonaniu Zespołu Ziemi Lewowskiej
19:00 Koncert laureatów Konkursu Piosenki Żydowskiej i zespołów wokalnoinstrumentalnych z Gminnego Ośrodka Kultury w Lewowie

Imprezie towarzyszyć będzie:

- degustacja potraw regionalnych i żydowskich – ciulimu i czulentu
- zwiedzanie Izby Tradycji Ziemi Lewowskiej i prezentacja żydowskiej Dioramy

Zapisy na warsztaty i wydarzenia w Gminnym Ośrodku Kultury w Lewowie
do 10 sierpnia 2021 roku. Numer kontaktowy: 34-355-00-47. Ilość miejsc ograniczona

Organizatorzy:
Gminny Ośrodek Kultury w Lewowie
Gmina Lewów
Lelowskie Towarzystwo Historyczno-Kulturalne
im. Walentego Zwierkowskiego

Puszka Pandory?

Często w naszym gabinecie pacjenci się dziwią. Najczęściej formom terapii, których wcześniej nie znali, a o których skuteczności przekonali się lub rejonom ciała, w obrębie których ta terapia się odbywa. Dziś chciałabym poświęcić trochę czasu jednej z bardzo istotnych części organizmu, o którą warto zatroszczyć się w czasie pracy gabinetowej. Mowa o czaszce.

Wbrew utartej opinii nie jest ona sztywną, nieruchomą puszką. Jej kości przesuwają się względem siebie w rytm oddechu, krążenia krwi i limfy, a także przepływu płynu mózgowo - rdzeniowego. Co więcej, powierzchnie tworzące połączenia, tzw. szwy pomiędzy kośćmi czaszki, ustawione są względem siebie w określonych kierunkach. Oznacza to, że zachodzący między nimi ruch odbywa się w konkretny sposób. Dlaczego jest to dla nas ważne? Ruch kości czaszki dyktowany jest wspomnianymi wyżej rytmami. Jak większość rzeczy w naszym organizmie działa to w dwie strony, czyli ograniczenie ruchu kości może doprowadzić do restrykcji przepływów.

Tutaj zaczyna się już całe domino skutków restrykcji ruchów czaszki. Konsekwencją ograniczenia wpływów płynu mózgowo - rdzeniowego jest gorsze oczyszczanie mózgu i rdzenia kręgowego z toksyn oraz słabsze odży-

wienie. To z kolei prowadzi do zaburzenia funkcjonowania mózgu, co może objawiać się bólami głowy, czy tzw. mgłą mózgową (spowolnieniem myślenia, trudnościami w skupieniu się).

Również krążenie krwi tętniczej i żylniej ma znaczenie dla odżywienia tkanki mózgowej i rdzeniowej. W ścianach naczyń krwionośnych znajdują się receptory ciśnienia oraz bólowe. Jeżeli ciśnienie w jamie czaszki, w obrębie naczyń krwionośnych, wzrasta lub spada, informacja o tym odbierana jest przez receptory baryczne, które z kolei mogą „porozumieć się” z bólowymi. I ból głowy gotowy.

Kolejnym elementem o krytycznym znaczeniu dla funkcjonowania centralnego układu nerwowego jest układ limfatyczny. Można przyrównać go do układu limfatycznego, który mamy w pozostałych częściach ciała. Zatem jego głównym zadaniem jest oczyszczanie

nie mózgu i rdzenia kręgowego z obumarłych komórek i szybka interwencja w przypadku stanu zapalnego. I – podobnie jak w reszcie ciała – funkcjonowanie tego układu zależy od prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego i tkanek wokół. A zatem również od dobrej ruchomości kości czaszki.

Anatomicznie czaszka bezpośrednio łączy się z kręgosłupem. Gdy zajrzemy głębiej, okazuje się, że mózg i rdzeń kręgowy mieszczą się w jednym „worku” zwanym oponą twardą. W niej właśnie krąży płyn mózgowo - rdzeniowy. I znów swobodny przepływ tego płynu zapewnia prawidłowe odżywienie całego rdzenia. Restrykcje ruchowe na poziomie kręgosłupa mogą pośrednio odbijać się na przepływie płynu w jamie czaszki – i na odwrót. Nie zapominajmy również, że opona twarda kończy się dopiero na wysokości kości guzicznej (ogonowej). Czyli nawet upadek na pośladki może spowodować zmianę jej napięcia, a wskutek tego zaburzenie krążenia płynu mózgowo - rdzeniowego. Częstość powikłaniem takich upadków są bóle kręgosłupa i głowy.

Co zatem można zrobić? W gabinecie pracuję z czaszką – jak nietrudno się domyślić – od zewnątrz. Niemniej praca wykonana w ten sposób ma duży wpływ na to, co dzieje się wewnątrz. Również pośrednia praca terapeutyczna, w rejonach powiązanych anatomicznie lub funkcjonalnie z jamą czaszki, przynosi bardzo dobre efekty. Normalizacja napięcia tkanek powoduje poprawę krążenia płynu mózgowo - rdzeniowego, limfatycznego oraz krwi. Kiedy pracujemy z czaszką? Takich przypadków jest całe mnóstwo, jednak na pierwszy plan wysuwają się wszelkie urazy i bóle głowy, szyi, czy niższych odcinków kręgosłupa.

mgr fizjoterapii
Izabela Bies

Projekt obejmuje zajęcia rekreacyjne i rehabilitacyjne

prowadzone według stałego harmonogramu (w razie wprowadzenia ograniczeń związanych z COVID-19 zajęcia będą mogły być prowadzone w mniejszych grupach)

Zapisy od 30.08.2021

w biurze Fundacji FLY
przy ul.Świętojańskiej 36/2
w Gdyni w godz. 9.00-15.00

**Fundacja FLY zaprasza
mieszkańców Gdyni 55+
do udziału w projekcie
dofinansowanym
z budżetu Miasta Gdyni
„Powrót do kondycji”**



Andaluzja pachnąca kwiatami pomarańczy cz. III

wspomnienia z wycieczki (19.IV. – 26.IV.2017.)

Z Gibraltaru podążamy do Malagi – trasa wiedzie wzdłuż wybrzeża Morza Śródziemnego. Tutaj podziwiać można piękne widoki z bujną śródziemnomorską roślinnością, w której dominują oleandry, cyprysy, mirty, araukarie, palmy, a także luksusowe wille z basenami i ogrodami. Malaga, założona przez Fenicjan, licząca 500 tys. mieszkańców, leży nad Morzem Śródziemnym u stóp Gór Betyckich i jest jednym z najstarszych miast w Europie i jednym z najsłynniejszych kąpielisk Wybrzeża Słońca (Costa del Sol).

Góry Betyckie zatrzymują zimne masy powietrza docierające z północy, dlatego region Malagi jest najcieplejszym i najbardziej słonecznym regionem Hiszpanii. Miasto Malaga jest też nazywane wybrzeżem golfowym, ponieważ posiada największą na świecie ilość szkółek golfowych. Oblegana przez turystów rodzimych i zagranicznych jest trzecim miastem po Madrycie i Sewilli generującym największy zysk do budżetu państwa. Malaga to nie tylko słońce, bezchmurne niebo, ciepłe morze, piękne, piaszczyste plaże, długie nadmorskie promenady (alamedy), ale również miasto muzeów i niezwykłych parków. Jest kolebką kubizmu i miejscem narodzin znanego na całym świecie Pabla Picassa (1881r.). Tu także urodził się znany aktor Antonio Banderas, który wspaniale wcielił się w postać malarza w filmie „Geniusz”. W Maladze znajdują się dwa muzea Pabla Picassa, z których jedno zwiedzaliśmy. Nieopodal tych obiektów widnieje ławeczka z postacią andaluzyjskiego geniusza.

W drodze do Granady, w okolicach Guadix, podziwialiśmy współczesnych jaskiniowców – skupiające 10 tys. mieszkańców unikatowe domy wydrążone w skale. Domy są normalnie urządzone, większość wyposażona w ostatnie zdobyczne techniki, takie jak Internet bezprzewodowy i TV satelitarna. Budowane są od wieków w ten sam sposób i cenione za swą zdolność utrzymywania stałej temperatury bliskiej 18° C przez cały rok. Przed jaskiniami widoczne są zaparkowane samochody.

Przez całą trasę towarzyszy nam Sierra Nevada – najwyższe pasmo górskie w Andaluzji. Od roku 1999 Park Narodowy.

Granada przywitała nas zachodzącym słońcem. To cudowne, magiczne miasto jest perłą Andaluzji i jej symbolem. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od arabskiej dzielnicy Albaycin, gdzie z tarasu widokowego

św. Mikołaja podziwialiśmy przepiękną panoramę na Granadę i Alhambrę ozdobioną promieniami słońca, zanurzoną w bujnej zieleni, a na horyzoncie ośnieżone szczyty baśniowej Sierra Nevady. Ten widok do końca pozostanie w mojej pamięci.

Alhambra jest to potężny, warowny zespół pałacowy, jedna z najważniejszych budowli średniowiecza i zarazem najwspanialszy przykład budowlu Islamu na Zachodzie, rezydencja królewska muzułmańskich władców. Usytuowana jest na Czerwonym Wzgórzu na wysokości ponad 700 m n.p.m. i jest efektem prac trwających na przestrzeni 3 wieków muzułmańskiego panowania. Później, praktycznie aż do naszych czasów, budowla była rozbudowywana przez chrześcijan. Podążamy spacerem na szczyt wzgórza przez piękny park, delektując się śpiewem wiosennych ptaków oraz urodą i potęgą przyrody. Podziwiamy potężne kasztanowce, wiąz i królewskie platany, które zapewne pamiętają odległe czasy. Piękne widoki uzupełniane są opowieściami przewodnika o prastarych dziejach tych ziem, ludziach, tradycjach, kulturze i jej klejnotach, w tym też o Alhambrze w czasach jej blasku i świetności. Kompleks ma około 1ha i otoczony jest murami o długości 2 200 metrów. Przed nami egzotyczny pałac – letnia rezydencja muzułmańskich władców z salami, kolumnami, łukami, witrażami, różnego rodzaju mozaikami, inskrypcjami i dziedzińcami. Każdy, nawet najmniejszy detal, jest wyrazem bogactwa i piękna o wprost niewyobrażalnej wirtuozerii i finezji, poczynając od złocen, poprzez cudowne, misterne mozaiki, witraże, po kopuły zwieńczające całość tej zabytkowej budowli. Arcydzieło architektury. Tak jak nadmieniał przewodnik „od Atlantyku po stopy Azji pojawiają się inskrypcje w różnych rozmiarach i formach, ale żadna z nich nie dorównuje tej w Alhambrze”. Inskrypcje w sztuce arabskiej są to słowa (wersy) z Koranu, które bez wątpienia są szczytowym osiągnięciem sztuki muzułmańskiej i są równoważne z obrazami malarstwa w sztuce europejskiej (sacrum). Dla przykładu inskrypcja prosząca o zwięzłość mówi „Bądź oszczędny w słowach, a odejdziesz w pokoju”. Ten zabytkowy kompleks znajduje się w przepięknym ogrodzie, pełnym bajecznych kolorów, kształtów, form i rozmaitych gatunków drzew, kwitnących krzewów i kwiatów, tworzących wielobarwne kompozycje wzbogacone wymyślnymi kącikami, alejami, sadzawkami, szumiącymi fontannami – bowiem muzułmański ogród miał zgodnie z filozofią islamu cieszyć wszystkie zmysły. Pracuje w nim aktualnie non stop 120. ogrodników.



Patio w Alhambrze, Grenada

Żegnając ten CUD ŚREDNIOWIECZA, na XVI-wiecznej Bramie Granatów odczytuję widniejący na ozdobnej tablicy wyrity napis:

*Mogą nie zostać już nawet
cienie po tych murach,
Ale wspomnienie ich będzie trwać wiecznie,
Jako jedyne w swoim rodzaju
Schronienie piękna i sztuki.
I dlatego ostatni słowik, który
będzie istniał na tym świecie,
Uwije swoje gniazdo i będzie
śpiewał swoje pieśni
Brzmiać jak pożegnanie
w zwycięskich ruinach Alhambry*

Tę niezwykłą dedykację ofiarował Alhambrze słynny hiszpański pisarz i poeta okresu modernizmu Francisco Villaespesy. Zwiedzając natomiast historyczne centrum Granady, między innymi zabytkową gotycką katedrę i Kaplicę Królewską, można było zauważyć, jak wciąż przeplata się tradycja muzułmańska z chrześcijańską.

Nie bez powodu więc wyniosła, piękna i dumna królowa Andaluzji – Granada nazywana jest „Niebiańskim Jeruzalem”, opiewana i uwieczniana przez artystów jako „radość dla oczu i pocieszenie dla duszy”.

I na koniec „małe co nieco” dla podniebienia. Andaluzyjska kuchnia jest bardzo różnorodna i bogata w przyprawy oraz aromatyczne zioła. Każda z 8. prowincji słynie ze swojej specjalności. I tak Sevilla to królestwo tapas, czyli małych przekąsek (przystawek), których wachlarz jest nieograniczony. Cordoba słynie z dziczyzny,

ale ulubionym mięsem jest wieprzowina. Ma też swoje słynne salmoreio – zupę krem z pomidorów, warzyw, czosnku, oliwy i chleba. Kadyks to kraina sherry (jerez), bardzo popularna jest sangria przygotowana na bazie wina i owoców – znakomity, orzeźwiający napój w czasie upałów. W Maladze, podobnie jak w Seville, króluje tapas i gazpacho to jest zupa na zimno (chłodnik) lub płynna sałatka z surowych warzyw. Są to kulinarne symbole Andaluzji. Prowincje położone nad Morzem Śródziemnym i Atlantykiem słyną poza tym z dań rybnych i owoców morza. W głębi lądu specjalnością jest dziczyzna (króliki, dziki, kaczki), natomiast na szczególną uwagę zasługują dania i przyrządzone z mięsa słynnej rasy czarnych świń (długonogie cedros ibericos) wyroby wędliniarskie, wymagające długiego i skomplikowanego procesu obróbki i dojrzewania.

Andaluzja, jak wspomniałam we wstępie, to niekończące się sady cytrusowe. Miastami, które słyną z największej ilości tych drzew, są Sevilla i Granada. Pomarańcze kwitną w okresie kwietnia i maja, a każde drzewko w tym czasie wygląda jak okazały bukiet drobnych, białych kwiatów o delikatnej woni zbliżonej do jaśminu. Kwiat pomarańczy po hiszpańsku to azahar i tym pachnącym akcentem żegnamy niepowtarzalną i niezapomnianą Andaluzję.

Adios España! Nos vemos España!
Do zobaczenia Hiszpanio!

Grażyna Schlichtinger
Gdańsk, styczeń 2021 r.

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Indie szokujące i fascynujące

Indie to kolebka wspaniałej cywilizacji, ale też bieda i przeludnienie (prawie 1 mld 400 mln mieszkańców), królestwo bollywoodzkiego kina, kraina cudów natury i wspaniałej przyrody, wylęgarnia tropikalnych chorób, mieszanka zapachów i ferii kolorów.

Dla jednych są źródłem inspiracji, dla innych po prostu koszmarem. Indie to też kraj oferujący „starożytność” i nowoczesność. Kusi tak wieloma atrakcyjnymi miejscami, że wydaje się, iż nie ma końca tym niezwykłościom. Możesz tu znaleźć wszystko, czego szukasz. Jeżeli poszukujesz duchowości to wystarczy udać się nad Ganges, natomiast jeżeli prawdy to znajdziesz ją w oczach biednych ludzi. Kontrastu doświadczysz na każdym kroku: obok najpiękniejszych pałaców jak z „Baśni tysiąca i jednej nocy” slumsy z blachy falistej i sypialnie z kartonów, w których zamieszkują, a raczej koczują, ludzie. Mentalność mieszkańców to pomieszanie lenistwa i nieróbstwa wynikającego z kastowości, bo skoro urodziłem się w danej kaście to nie warto się wysilać, żeby awansować w grupie społecznej. Czas w Indiach także przybiera inny wymiar. Ścieki na ulicach, sterty śmieci, a wśród pędzących samochodów i riksów wałęsają się lub leżą święte krowy, nie wiadomo do kogo należące, chociaż ponoć część z nich ma właścicieli. Wszystko od tego zwierzęcia jest magiczne, uzdrawiające i święte: mleko, ser, klarowane masło, odchody. Religia zabrania zabijania i spożywania bydła domowego. Zabicie krowy pociąga za sobą złą karmę i dlatego zwierzęta te traktowane są w sposób szczególny. Świecka konstytucja Indii zawiera zapisy zobowiązujące władzę do ochrony tych



Varanasi. Kobiety i mężczyźni podczas świętej kąpieli o wschodzie słońca w Gangesie

zwierząt. Powiedzenie dziewczynie, że ma oczy jak krowa, jest komplementem. Stan dróg jest fatalny, a przemieszczanie się riksą motorową, często pod prąd, to rajd po śmierć. Na światłach zebrzą posuwające się na wózkach-platformach okaleczone dzieci. Dla mnie był to najgorszy horror, jaki mogłam sobie wyobrazić.

Podróż pociągiem z Delhi do Agry też należała do ekstremalnych, gdyż Hindusi wyznają

zasadę, że dla jednego pasażera miejsce zawsze się znajdzie. I tak doświadczyłam, że moje miejsce zajął inny pasażer, a konduktorowi nie przeszkadzało, że mając miejscówkę, siedzę prawie na cudzych kolanach. Współpasażer też nie widzi w tym czegoś niestosownego, uśmiecha się do ciebie i zagaduje, a nawet chce twój adres mailowy do nawiązania bliższej znajomości. Indie mają najdłuższą sieć kolejową na świecie. W pociągach sypialnych

mamy cztery klasy. Ostatnia, sleeperclass nie ma wentylacji i jest najbardziej przeładowana, natomiast pozostałe przypominają kuszetki, ale nie są podzielone na przedziały. Już samo wejście do wagonu to jedna wielka przepychanka. Niektórzy wsiadają do jadącego pociągu i zajmują miejsca na dachu. Plagą jest spóźnianie się pociągu, który straty nadrabia krótkim postojem na peronie; stąd, kto pierwszy ten lepszy. Gdy rusza-

my, obsługa roznosi pościel. My dostajemy prześcieradło i koc, ale i tak owijamy się własnymi rzeczami. Łóżka w dzień są składane i służą za oparcia. Podróżujące z nami, starsze hinduskie małżeństwo, zachęcało nas do spróbowania swoich zapasów: past, marynowanych warzyw, ryżu i chlebaka z mąki i grochu. Wszystko pachniało przyprawami. Kiedy zgasły główne światła, przebrali się w pidżamy i zaczęli lokować do wypoczynku. Nam do spania przypadła górna półka. Nie mogłam zmrużyć oka, bo na suficie grasowały karaluchy i bałam się, żeby nie wpadły do podręcznego bagażu. Modliłyśmy się z koleżanką, by ta podróż jak najszybciej się skończyła.

W Agrze, po wyjściu z pociągu, spotyka się okazałe wille z ogrodami i sklepy przypominające garaże. Wiele budynków domaga się remontu, uliczki pełne są straganów, wszystko przypomina wielki, orientalny, kolorowy, przesiąknięty tysiącami zapachów i dźwięków bazar. Życie na ulicy toczy się między jedną a drugą garkuchnią, sprzedawcy chodnikowi oferują sztuczne szczęki i szklane oczy, można spotkać czyścibuta, czyściciela uszu czy wyrwizęba. Ulicą płyną ścieki, a właściciel restauracji płucze w tej wodzie szklanki. Nikogo to nie szokuje, chyba że turystów. Ulicami kroczą z gracją kobiety w sari, z masą biżuterii na rękach i nogach, i nie ma to nic wspólnego z tym, jakiego są stanu. W ten sposób okazują swoją kobiecość.

Woda w Indiach ma życiodajną moc. Święta rzeka Ganges to ucieleśnienie bogini Gangi. To rzeka życia i śmierci. O święcie przychodzą tu ludzie w celu rytualnego oczyszczenia. Przyнося ręczniki, mydło i dzbany do opłukiwania się. Często spotyka się kobiety robiące pranie lub myjące włosy. Z koleżanką wybrałyśmy się do świętego miasta Varanasi, ważnego ośrodka wyznawców hinduizmu i buddyzmu. O świcie wyruszyłyśmy łódką po Gangesie, żeby obejrzeć spektakl oczyszczenia na gatach (schodach ciągnących się wzdłuż rzeki). W mieście są też gaty kremacyjne, gdzie co pół godziny odbywa się spalanie zwłok. Z odległości przypatrywałyśmy się, jak kasta nietykalnych zajmuje się kremacją. Namaszczone olejkami, zawinięte w całun (dla mężczyzn biały, dla kobiet czerwony) ciała układają się na bambusowych noszach i przykrywa czerwonozłotym materiałem oraz ozdabia kwiatami. Symbolicznie

zanurza się w Gangesie i układa na stosie. Dzieci zmarłego odmawiają modlitwę w świątyni, po czym wracają i okrążają stos pięć razy (symbol żywiołów i duszy), powtarzając mantrę. Śmierć w hinduizmie jest drogą do odrodzenia i przystankiem między reinkarnacją. Do tego momentu mogą uczestniczyć kobiety, po czym podpała się stos. Może tego dokonać ktoś z rodziny lub podpalacz stosu. Ciało pali się około 3-4 godzin i nie ulega całkowitemu spopieleniu. Szczątki zostają zepchnięte do Gangesu. Codziennie kremuje się około 70 ciał, a stosy płoną przez całą dobę. Po obejrzeniu tego danse macabre wydawało się, że nic nas nie zaskakuje, do momentu, kiedy w wodzie ujrzaliśmy ludzkie piszczele. Dowiedzieliśmy się, że nie pali się tylko dzieci do lat 10, kobiet ciężarnych, samobójców oraz świętych mężów. W tych przypadkach, ciała obciąża się kamieniami i wrzuca do wody. Chcąc sobie oszczędzić tego widoku, wróciliśmy do miasta.

Hindusi bardzo dużą wagę przywiązują do karmy i często zwierzęta, jak wspomniane krowy czy słonie, które, ze względu na koligację z bogiem Ganesa, są symbolem siły i dostojności. W armii boga Hanumana służyli przodkowie małp, stąd poświęcone im świątynie znajdujące się w kompleksie Galta Dži niedaleko Dżajpuru. Rozbrykane małpki robią co chcą, są namolne i trzeba ich unikać. Swoją świątynię, Karni Mata, mają także szczury. Wszędzie jest ich pełno, chodzą po balustradach, siatkach, poręczach ołtarza, po suficie, nic nie robiąc sobie z pielgrzymów. Są leniwe, spojrzenia mają spokojne, bo są przekarmiane. Każdy z pielgrzymów przynosi im ziarno, ser, mleko. Pod arkadami świątyni stoją miski z mlekiem, siedzące obok nich gryzonie mają ponoć przynosić szczęście. Kobiety poszukują białego szczura, bo taki spełni największe marzenie. To wielbienie zwierząt ma się nijak do poszanowania życia ludzkiego, gdy spotyka się dzieci zmuszane do prostytucji, czy, jak wspomniałam, okaleczone i zmuszane do żebractwa, wydawania dziewcząt za mąż w wieku 14 lat i wcześniej. Obok luksusowych hoteli na chodniku umierają biedacy i nikomu to nie przeszkadza, inni śpią z malutkimi dziećmi pod szpitalem, wielu za dom służy karton, beczka czy skrzynia. Dużo widziałam i wzrusza mnie nędza i ubóstwo, zaskakują kontrasty: bogate hotele ze szkła i stali, rozsypujące się slumsy, żebrzący trędowaci, obnażający ropiejące rany i kikuty, uliczny kurz mieszący się z zapachem kadzideł.

Zaskoczeniem dla nas była najbardziej kontrowersyjna gru-

pa społeczna, ani mężczyźni ani kobiety. Ubrani w sari, obwieszani ciężką biżuterią i ostentacyjnie kroczą ulicami, czyli hidżrowie. Są to osoby urodzone jako mężczyźni, czasem hermafrodyty, którzy przyjmują kobiece zachowanie i ubiór. We współczesnych Indiach słowo hidżra odnosi się do pozbawionego męskości eunucha, impotent lub kastrata. W starożytnych Indiach występowanie trzech płci nie było kwestionowane. Aby stać się hidżrą, trzeba przejść kastrację, która jest częścią oddania bogini Bahucara Mata. Bogini daje im taki przywilej, że są obdarzani wyjątkową czcią i mogą udzielać błogosławieństw. Często są zapraszani na chrzciny lub wesela, gdzie, prócz błogosławieństw, wykonują tańce i śpiewy. Nie wszyscy hidżrowie zmieniają radykalnie płeć, często poprzestają na terapii hormonalnej lub po prostu są transwestytami. Jest jednak drugie dno - ci ni mężczyźni, ni kobiety są odrzucani przez rodziny, pozbawiani praw do edukacji, czy pracy. Jednoczą się wówczas w komuny zwane gharanei.

Obok luksusowych hoteli na chodniku umierają biedacy i nikomu to nie przeszkadza, inni śpią z malutkimi dziećmi pod szpitalem, wielu za dom służy karton, beczka czy skrzynia.

Indie to też pralnie miejskie pod gołym niebem, gdzie praca odbywa się ręcznie. W środku miasta wydzielone są tereny do prania i suszenia, co uwarunkowane jest oszczędnością wody. My dotarliśmy do największej pralni na świecie DhobiGat w Bombaju. Pracze jeżdżą rowkami i zbierają pranie z mieszkań i firm, po czym przywożą do pralni. Na pranie oczekuje się w porze suchej trzy dni, a siedem w porze deszczowej. Miejsce to robi wrażenie, a przy takiej ilości bielizny nie wiadomo, jak rozpoznaje się, co jest czyje.

Indie posiadają masę świątyń i pałaców, spuściznę po państwie Wielkich Mogolów. Z Pałacu Wiatrów w Dżajpurze można spojrzeć na miasto, nie będąc samemu widzianym. Pałac wzniesiono pod koniec XVII w. na polecenie maharadży Pratapa Singhu dla jego żon, konkubin i dam dworu. Podziwiać mógł je tylko on, a kontakt kobiet ze

światem odbywał się przez 953 małe okienka. Z kolei Czerwony Fort to kompleks budowli fortecznych w Agrze. Największą atrakcją kompleksu jest Sala Audiencji Prywatnych ze słynnym Pawim Tronem, ukradzionym w XVIII w. podczas najazdu Persów. Nie można nie wspomnieć o najwspanialszym grobowcu świata Tadź Mahal, gdzie cesarz Szachdżahan rozpacz i ból po śmierci swojej żony Mumtaz Mahal przełwał w wizję mauzoleum, w którym spoczęła jego ukochana. Kiedy ukończono budowlę, cesarz kazał oślepić i obciąć ręce architektowi, aby nikt nie mógł stworzyć niczego podobnego. Dzieło, które powstało nie ma sobie równych na świecie. Radżański biały marmur (kolor żałoby) odbija promienie słoneczne, tworząc gamę kolorów. Wnętrze to wytworność i wyszukany smak ornamentów o motywach roślinnych. Bogate inkrustacje i mozaiki wykonano z perłowych muszli, lapis lazuli, nefrytów, ametystów i turkusów oraz innych kamieni szlachetnych. Na południe od Delhi leży miejscowość Khajuraho ze świątyniami celebrującymi świat doznań erotycznych bogów i bogiń. Z kolei miasta Udaipur i Bundri to marmurowe pałace unoszące się na wodzie jeziora.

Indie to też miasta duchy z pięknymi pałacami. Indie to ludzie mówiący ponad trzydziestoma językami. Pobyt w tym kraju to szansa zetknięcia się z inną kulturą, sposobem bycia i żywą religią. Dla Europejczyka, przyzwyczajonego do określonych standardów, zwłaszcza higienicznych, życie tam może być szokujące. Jak uznać za normę mycie się w misce nad ulicznym rynsztokiem, małe dzieci siedzące gołą pupą na chodniku w ulicznym kurzu i brudzie, ludzi jedzących rękoma w luksusowych restauracjach. Jednak z każdym dniem szok mija, zastępuje go świadomość przebywania wśród ludzi biednych, żyjących odmiennie od naszych europejskich standardów.

Mariola Pituła

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



Poznaj Polskę!

Zapraszamy na wędrowki krajowe zaprojektowane przez Fundację FLY z myślą o seniorach. Nasza oferta obejmuje szeroki wachlarz podróży, nie pozostawiając miejsca na nudę! Zapisy w biurze Fundacji (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 w godzinach 8.30-15.00)

MAZOWSZE - Największy sad Europy TERMIN: 14-17.09.2021

Zapraszamy do zwiedzenia wyjątkowego rejonu Grójecko – Wareckiego, największego obszaru sadowniczego w Europie. Stąd pochodzi 35% krajowej produkcji jabłek. Tradycje sadownicze sięgają tu XVI wieku, a zapoczątkowane zostały przez królową Bonę. Obecnie wszystko jest tu podporządkowane produkcji owoców, stąd w czasie podróży przez dziesiątki kilometrów ulegać będziemy urokowi monumentalnych i różnobarwnych sadów. Na trasie wycieczki zobaczymy również wiele innych, ważnych historycznie i kulturowo, miejsc, których nie można pominąć, będąc na Mazowszu (Łowicz, Arkadia, Nieborów, Czersk, Otwock, Konstancin Jeziorna, Góra Kalwarii, Płock).

Na Jabłkowym Szlaku zwiedzimy Gospodarstwo Sadownicze w Starej Warce,

sad Twój Owoc w Wichradzu. W Warce: Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego, zabytkowy park, rynek, Browar Warka; w Łowiczu – Muzeum (historia regionu i kultura ludowa), bazylika katedralna. Odwiedzimy również Muzeum w Nieborowie i Arkadii, Zamek Książąt Mazowieckich w Czersku, Zespół Pałacowo-Parkowy w Otwocku, Uzdrowisko Konstancin Jeziorna, miasto Góra Kalwarii. W Płocku – min., Zamek Książąt Mazowieckich, Dom Broniewskiego, Stary Rynek.

Wrocław – w niciach babiego lata (UWAGA!!! Drugi termin!!!) TERMIN: 5-8.10.2021

Wrocław to jedno z największych i najpiękniejszych miast Polski, Europejska Stolica Kultury w 2016 roku. Miasto zachwyca swym położeniem nad Odrą i jej dopływami, licznymi wyspami w centrum

oraz siecią kanałów i mostów. Posiada wspaniałą starówkę i wiele cennych zabytków. To prawdziwa skarbnica atrakcji odwiedzana corocznie przez kilka milionów turystów z Polski i z zagranicy.

W programie między innymi: Ostrów Tumski – Katedra Jana Chrzciciela, kościół Świętego Krzyża i Most Tumski, spacer po Starym Rynku, ZOO z Afrykarium, Panorama Racławicka, Uniwersytet Wrocławski, Hydropolis, Ossolineum. Wybierzemy się również na spektakl we wrocławskim teatrze, a wieczorem zwiedzimy Wrocław razem z przewodnikiem.

Magiczny Kraków i Wieliczka – skarb Małopolski TERMIN: 20-24.10.2021

To atrakcyjny, pięciodniowy wyjazd do historycznego Krakowa, opactwa w Tyńcu i kopalni soli w Wieliczce (na liście UNESCO).

W programie wycieczek między innymi : zwiedzanie z przewodnikiem Starego Miasta w Krakowie: Barbakan, Rynek Główny, Bazylika Mariacka, pomnik Adama Mickiewicza, Sukiennice, Uniwersytet Jagielloński i inne miejsca; muzeum - Podziemia Rynku Głównego w Krakowie; Zamek Królewski na Wawelu - renesansowa rezydencja królewska, gotycka katedra - królewska nekropolia; Kazimierz - dawna dzielnica żydowska w Krakowie; Stara Synagoga; spektakl w jednym z krakowskich teatrów; Muzeum Książąt Czartoryskich; zwiedzanie Opactwa Benedyktynów w Tyńcu; Zwiedzanie Kopalni Soli w Wieliczce.



Ponadto w ofercie tygodniowa wycieczka na Podkarpacie oraz wycieczki jednodniowe do powiatu kościelskiego i Chełmna – miasta miłości.

Zapisy w biurze Fundacji Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 w godzinach 8.30-15.00 (tel. 693 996 088; 517 383 828). Więcej informacji na stronie www.fundacja-fly.pl zakładka „Turystyka Senioralna”

FF

Jesienne wakacje seniorów

Chociaż letnie wakacje kończą się wraz z pierwszym wrześniem, gdy dzieci wracają do szkół, a ich rodzicom pokończyły się urlopy, nie oznacza to końca sezonu na wycieczki. Jak przygotować się na wyjazd?

Miesiące takie jak lipiec i sierpień zazwyczaj kojarzone są z idealnym momentem na zaplanowanie wycieczki czy dłuższych wyjazdów. Jesień, która jest tuż za rogiem, nie powinna jednak zniechęcać do podróży. Wręcz przeciwnie – oferta jest wciąż bogata, a tłumy w popularnych miejscach zdecydowanie zmalały. Pogoda na wrzesień również zapowiada się obiecująco. Jak opublikowano ostatnio w prognozie na stronie Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, wrześniowa temperatura ma być sprzyjająca i bardziej stabilna niż przez dwa pierwsze miesiące lata. Ma również być też cieplej, niż odnotowano to w poprzednich latach. Zapowiadane jest również mniej deszczu. Wszystko wskazuje na to, że jeśli przegapiliśmy okazję na wypoczynek nad morzem to jeszcze nie wszystko stracone!

Chociaż najbardziej popularne cele podróży rzadko kiedy kompletnie się

wyludniają, już w pierwszych dniach września zauważyć można znaczny spadek liczby turystów. Oprócz wiadomych powodów, takich jak koniec lata i powroty do pracy, spowodowane być to może także strachem przed czwartą falą epidemii koronawirusa. Zachęcające w takiej sytuacji są oferty w domach prywatnych, które nie są objęte takimi restrykcjami jak hotele. Bądźmy jednak uważni – w pośpiechu nietrudno jest przeoczyć oszustwa. Najczęściej spotykane są fałszywe ogłoszenia z miejsc, które nie istnieją. Starajmy się zatem korzystać z popularnych serwisów lub pomocy osób, które dokładnie sprawdzą wiarygodność oferty przed wpłaceniem pieniędzy.

Osoby starsze są powszechnie zachęcane do aktywnego spędzania czasu, ale czy mają taką możliwość? Wiele osób nie może sobie na to pozwolić. Mimo że o planach na wprowadzenie bonu tu-

rystycznego dla seniorów mówiono już dawno, a senat podjął uchwałę jeszcze w czerwcu, to finalizacji projektu ustawy nadal nie ma, chociaż obiecywana jest jeszcze na jesień tego roku. Jak wypowiada się Elżbieta, 78-latka z Kaszub, taki bon ułatwiłby jej podróż do najbliższych: „Łatwiej by mi było chociażby odwiedzić siostrę w Trójmieście. Dzielę z mężem małe mieszkanie, dlatego nigdy nie mogę zostać u nich na noc. Z bonem byłoby stać całą naszą trójkę na kilka dni w hostelu”. Kobieta ma nadzieję, że jeszcze w tym roku uda się jej odbyć tę podróż. Jak na razie jednak pozostaje jej tylko czekać na decyzję rządu. Jeśli ustawa zostanie uchwalona, prawdopodobne kryteria na otrzymanie bonu przez seniorów będą podobne do tych, które obecnie występują przy podobnych wnioskach o bony turystyczne dla rodzin z dziećmi. Kwota 500 złotych przyznawana jest na każde dziecko bez względu na dochód

rodziców. Przewiduje się, że do uzyskania bonu dla seniorów wystarczy tylko status emeryta lub rencisty.

Z bonem czy bez, przygotowując się na każdy dłuższy wyjazd przede wszystkim pamiętajmy o własnym zdrowiu i samopoczuciu. Zadbajmy, by mieć przy sobie wszystkie potrzebne leki. Przed wyruszeniem warto też sprawdzić najbliższe miejsca, do których można udać się po pomoc, takie jak szpitale czy przychodnie. Warto także zabrać ze sobą aktualną dokumentację medyczną oraz zaświadczenie o szczepieniu przeciwko wirusowi COVID 19. Jest ono szczególnie ważne przy podróży za granicę – w wielu krajach szczepienie przed przylotem jest obowiązkowe. W innych wystarczy tylko ważny negatywny wynik testu wykonany do 48 godzin przed przylotem. Nie należy także zapomnieć o apteczce. Jeśli planujemy dużo chodzić i zwiedzać miasto bądź podziwiać krajobrazy w górach, warto zaopatrzyć się w plastry oraz wodę utlenioną na otarcia – czasami nawet najwygodniejsze buty mogą zawieść. Nie zapominajmy także, że mimo zapowiadanych korzystnych temperatur, wieczory mogą być chłodne, a w górach czy nad morzem wręcz zimne. Zabierzmy więc ze sobą ubrania, które można nosić „na cebulkę” – a więc łatwe do zdejmowania i zakładania.

Maria Elas

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Zapisy młodzieży na korepetycje

Fundacja FLY prowadzi zapisy do Klubu Młodzieżowego na bezpłatne korepetycje (klasy VI-VIII szkoły podstawowej oraz I klasy liceum/technikum) dla gdyńskiej młodzieży pochodzącej z niezamożnych rodzin. Pierwszeństwo dla osób zaszczepionych. Informacje i zapisy w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2 od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00- 15.00; we wrześniu, w październiku w godzinach 16.00-19.00

Wolontariat

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY, którego celem jest wyrównywanie szans edukacyjnych młodzieży z niezamożnych rodzin, poszukuje wolontariuszy-korepetytorów w zakresie przedmiotów: j. polski, j. angielski, j. niemiecki, j. rosyjski, matematyka, fizyka, chemia/zakres szkoły podstawowej (klasy VI-VIII) i I klas liceum/technikum. Zgłoszenia mailowe u koordynator KM Sławomiry Tomaszewskiej pod adresem s.tomaszewska@fundacjaflly.pl

Zapisy na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Fundacja FLY ogłasza zapisy na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku (lektoraty, ruchowe, hobbystyczne, artystyczne, wykłady). Zapraszamy Seniorów po szczepieniu na Covid-19 lub ozdrowieńców na podstawie zaświadczenia. Zapisy przyjmowane są od 30.08.2021 r. w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni, tel. 693-996-088 i 517-383-828.

Jesienne podróże

Fundacja FLY zaprasza na nowe wycieczki kilkudniowe w semestrze jesiennym:
 Wrocław 5-8.10.2021
 Kraków 20-24.10.2021
 Warszawa 26-28.11.2021

Albumy z wycieczek z roku 2021

Zachęcamy do zamawiania pięknych albumów ze zorganizowanych przez Fundację FLY wycieczek. Fotoksiążki można obejrzeć i zamówić w biurze Fundacji od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30 -15.00

Konsultacje neurologiczne

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (Świętojańska 32/13) zaprasza na nieodpłatne konsultacje neurologiczne z fizjoterapeutą. U nas nie musisz czekać! Tel. 798 179 942, rehabilitacja@fundacjaflly.pl

Sklep Charytatywny

Sklep Charytatywny „Z Głębokiej Szuflady” w Gdyni (ul. Świętojańska 36, Pasaż Handlowy „W Starym Kinie” pod sklepem Biedronka) przyjmie odzież, sprzęt AGD, dekoracje, meble, książki itp. Zapraszamy także na cotygodniowe, nowe promocje. Zrób dobry uczynek – kupując, pomagasz! Dochód ze sprzedaży przeznaczamy na bezpłatne korepetycje dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Sklep czynny codziennie w godz. 10.00-18.00, w soboty 10.00-14.00. Tel. 515 150 420

FF

Młodzieżowy Klub Fundacji FLY

W październiku ponownie ruszają zajęcia w ramach Młodzieżowego Klubu Fundacji FLY dla uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej i I. klas liceum/technikum. Jak co roku mamy dla Was przede wszystkim propozycje korepetycji z języka polskiego, angielskiego, rosyjskiego, niemieckiego, jak również z przedmiotów ścisłych. Pragniemy, by Klub był miejscem, w którym będziecie czuć się swobodnie, dlatego proponujemy również zajęcia nie związane ściśle z nauką – będziemy się spotykać na zajęciach z grami planszowymi, na warsztatach artystycznych rozwijających osobowość i kreatywne myślenie. Dla wytrwałych będą również atrakcyjne wyjścia integracyjne. Fundacja FLY wspiera akcję szczepień p/covid, dlatego pierwszeństwo na zapisy będą miały osoby już zaszczepione. Zapisy u koordynator KM – Pani Sławki Tomaszewskiej, we wrześniu w dniach od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00 – 15.00, w październiku od 16.00-19.00. Telefon bezpośredni (w w/w godzinach) 505 576 676.

Zapraszamy do obserwowania naszego profilu na Facebooku pod adresem:

<https://www.facebook.com/MlodziezowyKlubFundacjiFLY>

Sławomira Tomaszewska

POMORSKIE – MAŁE OJCZYZNY NIEZWYKŁE MIEJSCA, NIEZWYKŁE HISTORIE

WYCIEZKI JEDNODNIOWE DOFINANSOWANE Z BUDŻETU MIASTA GDYNIA

W RAMACH PROJEKTU
„SENIORZY POZNAJĄ POMORSKIE”


Powiat Człuchowski



Powiat Gdański



Powiat Sztumski



Powiat Malborski



Powiat Kościerski



Powiat Lęborski



Powiat Słupski



Powiat Kartuski

IKS W KUCHNI

Omlet z kurkami i rukolą

To proste i klasyczne danie niemal na każdą okazję i porę dnia - śniadanie mistrzów, genialny, szybki obiad i doskonała kolacja. Sprawdza się jako element diety sportowców i jako danie na romantyczną kolację we dwoje. Pozostawia też nam możliwość rozwijania kulinarnej fantazji i eksperymentowania ze składnikami i przyprawami. Każdy może przyrządzić swoją wersję omletu dodając do niego to co lubi najbardziej.

Składniki:

(proporcje na patelnię o średnicy 28 cm)

- 5 jajek,
- 3 łyżki śmietany kremówki (30 % tłuszczu) lub 3 łyżki mleka,
- 1 łyżka masła klarowanego (zamiast masła możecie wykorzystać również olej, w którym były suszone pomidory),
- 150 g kurek (dwie garście) lub innych leśnych grzybów (poza sezonem wykorzystajcie pieczarki),
- szczypiorek - 1/3 wiązki,
- 6-8 suszonych pomidorów z zalewy w oleju,
- 2 niewielkie czerwone cebule,
- sól ziołowa,
- świeżo zmielony czarny pieprz, garść rukoli, świeża mięta.



Wykonanie :

Kurki oczyścić, wypłukać, osuszyć; duże pokroić wzdłuż nożki na połówki lub ćwiartki. Cebulę pokroić w półkrążki. Suszone pomidory odsączyć z oleju i pokroić w paski. Szczypiorek posiekać. Jajka wbić do miski, dolać śmietanę lub mleko i energicznie mieszać trzepaczką kuchenną. Do jajecznej masy dodać szczyptę soli ziołowej i świeżo zmielony pieprz; wymieszać. Rozgrzać piekarnik do 200 °C.

Na patelni rozgrzać łyżkę oleju ze słoika z pomidorami suszonymi, wrzucić cebulę i podsmażyć, często mieszając, do momentu, aż się cebula zeszkli. Dodać kurki, smażyć 5 minuty na średnim ogniu.

Doprawić szczyptą soli i świeżo zmieloną pieprzem. Grzyby przełożyć z patelni do miseczki. Na rozgrzaną patelnię z nieprzywierającą powierzchnią dodać masło, rozpuścić je i rozprowadzić po całej powierzchni patelni (ewentualnie można wykorzystać olej spod pomidorów suszonych). Wlać masę jajeczną. Po 30 sekundach mieszać szpatułką środek omletu, ponownie delikatnie rozprowadzić jajeczną masę na całej patelni i niezwłocznie dodać podsmażone kurki z cebulą, pomidory suszone, szczypiorek. Po 4-5 minutach masa jajeczna ścina się. Wkładamy wtedy jeszcze na 2 minuty patelnię z omletem do rozgrzanego piekarnika. Omlet pięknie się uniesie i napuszy. Jeśli nie macie patelni z rączką odporną na wysoką temperaturę (lub z odpinaną rączką) pozostawcie omlet na ogniu kilka chwil dłużej - wyjdzie równie smaczny. Gotowy omlet dzielimy na porcje, zsuwamy na talerz i posypujemy z wierzchu rukolą i odrobiną posiekanej mięty. Smakuje wybornie. Jest miękki i delikatny, rozplywa się w ustach. Smacznego!

Dorota Kitowska

Zaufaj sobie

Moja Babcia miała sny. Nie takie zwykłe. To były sny, które zawsze miały jakieś znaczenie. Pamiętam, jak opowiadała mi, że kiedyś przyśniła jej się łąka, na której ujrzała swojego ojca, siostrę i brata. Powoli do nich podeszła i zobaczyła, że wszyscy byli smutni i skupieni. Stali nad rozłożoną serwetą, na której leżała bułka z krzyżem pośrodku. Po przebudzeniu babcia już wiedziała, że jej mama wkrótce odejdzie. I tak się stało – niedługo po śnie u rodzicielki zdiagnozowano złośliwy nowotwór, a ponieważ choroba została wykryta, gdy już mocno się rozwinęła - w niedługim czasie odeszła. Babcia potrafiła interpretować nie tylko swoje sny – pamiętam częste wizyty sąsiadek i znajomych, którzy przychodzili, by opowiedzieć jej o niepokojących, dziwnych snach, a ona siedziała z nimi i cierpliwie tłumaczyła. Miała dar. Moja mama go wprawdzie nie odziedziczyła, ale moje sny – choć nie prorocze – są mocne i wyraziste. To moje drugie życie, którego nie oddałabym nikomu, choć czasem budzę się zlaną potem. Tak, miewam koszmary i wiem, że sny są zwierciadłem



tego, co przeżywamy za dnia, ale mam też sny, podczas których przeżywam niesamowite historie. Bywam w nich główną postacią, nie zawsze prawdziwą sobą, czasami jestem zupełnie inną osobą, bywałam też ptakiem, a nawet...jeżem. Bywam też obserwatorem przeżyć innych, wyśnionych przeze mnie ludzi. Miewam sny dwu - trzy kolorowe, śnię sny z napisami początkowymi i końcowymi, są sny, z których budzę się ze śmiechem, są takie, po których płaczę i nie mogę długo dojść do siebie. Bywają też takie, że obrażam się na męża i wtedy boczę się na niego przez cały dzień (na szczęście mam męża, który mnie rozumie...).

Sny są ważną częścią naszego życia i nie powinniśmy ich lekceważyć. Wiedzieli o tym

Słowianie, wiedzieli szamani plemion afrykańskich, wiedzieli rdzenni mieszkańcy Ameryki Północnej i Południowej. Z rozwojem cywilizacji i technologii zapomnieliśmy, że sen jest ważną częścią nas samych, tak jak zapomnieliśmy o intuicji. Oczywiście, intuicja to nie to samo co sen, bo choć mają wiele cech wspólnych, mają też wiele odrębności. Sen zazwyczaj ma jakąś fabułę i koncentruje się na tym, czego nie dostrzegliśmy za dnia. Często to nasza podświadomość rejestruje szczegóły, które później należy przemyśleć. Niektórzy mówią, że nic im się nie śni. To nieprawda. Po prostu nie myślimy o tym, co nam się śniło. Rzeczywistość, praca, codzienne problemy to wszystko wypiera nasze naturalne możliwości. Ja również po przebudzeniu nie pamiętam całego snu, ale jest to stan dla mnie tak ważny, że w ciągu dnia przypominam sobie szczegóły. Aby pamiętać całość, warto zapisywać sobie to, co zapamiętaliśmy. Nie musi to być oczywiście opowiadanie, ale można zapisywać słowa klucze z danego snu (gdy śnisz o podróży pociągiem, zawsze znajdziesz jakiś szczegół, który wybija się bardziej – pasażer siedzący obok, stukot kół, kolor tapicerki). Dzięki tym kluczom możesz później większość odtworzyć.

Wspomniana wcześniej intuicja to nasza osobista predys-

pozycja do tego, jak zachować się w danym momencie. Tak jak sny są opisowe i subiektywne, intuicja jest obiektywna i zawsze prorocza. Rzadko zawodzi. Tak jak sen jest wielopoziomowy, metaforyczny i symboliczny, a jego znaczenie musimy zinterpretować w stanie czuwania, tak interpretacja intuicji jest podana nam tu i teraz. Nie walczy z nią, to nasz naturalny GPS i Anioł Stróż. Ile razy powiedziałaś „mam przeczucie, że to zły wybór”? A Ty - ile razy doznałaś tego nagłego rozjaśnienia umysłu i wiedziałaś, że powinieneś zrobić coś odwrotnego niż nakazuje zewnętrznie podana instrukcja? Pragnienie realizacji, które racjonalnie nie potrafimy wyjaśnić albo nagłe poczucie, że ktoś idący za nami ma złe intencje lub otwartość wobec innej osoby i chęć zawierzenia jej sekretu - tudzież zupełnie odwrotnie – mur nie do przebiccia, bo w środku wiemy, że temu człowiekowi nie możemy ufać, to właśnie intuicyjne poczucie danej chwili. Intuicja to nie jasnowidzenie i wróżenie z fusów. To nasz wewnętrzny kompas, nie wstydzmy się wierzyć samemu sobie. Podążaj w życiu zgodnie ze swoją wolą i zastanów się, czego tak naprawdę chcesz dla siebie. Zaufaj swojej intuicji i pozwól sobie na sny. Zamknij oczy i poczuć chwilę.

Wasza Wiedźma Flaj

„Gdynski 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.