



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 97, luty 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

MA PAN RACJĘ, TO NIE JEST EUROPA

W tym roku mija sto lat od wyboru pierwszego prezydenta Rzeczypospolitej Polski. W sobotę 9 XII 1922 roku w wyniku piątego i ostatecznego głosowania połączonych izb sejmu i senatu Gabriel Narutowicz został wybrany Prezydentem Rzeczypospolitej.

Jolanta Krause

» strona 8-9



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

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



w lutym

**CODZIENNIE
PROMOCJE**

i wyprzedaże

**SKLEP
CHARYTATYWNY**

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

tel. 515 150 420

www.zglebokiejszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokiejszuflady

Słodkości od gdyńskich firm rodzinnych

Słodkie rybki z ikrą, kijowski tort bezowy czy domowe ciasta, dobrane specjalnie do rodzaju kawy – to wszystko można znaleźć w Gdyni. Większość miejsc, oferujących wypieki w oparciu o tradycyjne receptury, jest związanych z projektem *Gdyńskich Firm Rodzinnych*, o czym można dowiedzieć się między innymi ze strony na Facebooku – *Firmy Rodzinne Gdynia*. Wśród nich są lokale z tradycją i rodzinną atmosferą, które oferują wyjątkowe wyroby cukiernicze.



**GDYŃSKA
FIRMA
RODZINNA**

Pierwsza z nich posiada nietuzinkową nazwę - *Gdyńska Rybka z ikrą Marko*. Jej założycielem jest Marek Zabiegałowski, z wykształcenia piekarz i cukiernik, od najmłodszych lat związany i działający na rzecz Gdyni. Jak mówi Pan Marek: „Odkąd pamiętam, smak i receptura pieczywa czy ciastek była tematem zwykłych, codziennych rozmów przy stole. Zawsze na święta Bożego Narodzenia w piwnicy były pieczone świąteczne rybki z powidłami śliwkowymi własnej roboty, według tradycyjnej receptury po mojej Babci Zosi, Prababci Franciszce i pewnie z jeszcze dawniejszych czasów”.

Właściciel *Gdyńskiej Rybki z ikrą Marko* rodzinną tradycję nie tylko podtrzymał, ale przekuł ją też w biznes, wychodząc na rynek ze swoim wyjątkowym wypiekiem – rybką z ikrą, będącą doskonałym ciastem z wyjątkowym, słodkim nadzieniem. Jak twierdzi: „Gdyni należy się taki charakterystyczny wypiek. Jeżeli Toruń może mieć swoje pierniki, Kraków obwarzanki, a Poznań rogale świętomarcińskie, to także nasze miasto... może i też powinno mieć charakterystyczne rybki z nadzieniem, a najlepiej takie nadzienie nazywać po prostu ikrą”.

Kolejnym miejscem na mapie Gdyni, w którym można spróbować różnego typu słodkości jest cukiernia *Więcej*. Nie znajdzie się w niej typowo polskich serników, pączków czy faworków – to miejsce, którego żywiołem jest międzynarodowość. Tak też sobie wymarzyła je założycielka i właścicielka cukierni – Diana Jajkowska. W cukierni *Więcej* można znaleźć ciasta z wszystkich zakątków świata – kanadyjski red velvet cake, grecką i armeńską ba-



Cukiernia *Więcej!* - Amona 1, Gdynia

klawę, kijowski tort bezowy, francuskie tarty czy wiedeńskiego strudla.

Jak przyznaje Diana: „Od początku byłam przeciwna wstawianiu do witryn tradycyjnych ciast, które można znaleźć w każdej cukierni, chciałam stawiać na mniej znane w Polsce akcenty. Trochę czasu potrwało, zanim klienci przyzwyczaili się do naszej oferty”. Dziś, po 5 latach od otwarcia firmy, cukiernia ma już całą rzeszę stałych klientów. Jest to firma rodzinna, ponieważ w jej prowadzeniu pomaga mąż Diany. Stery cukierni *Wię-*



Gdyńska Rybka z ikrą Marko - Świętojańska 18, Gdynia



Black & White Coffee - Władysława IV 28, Gdynia

cej są jednak bez wątpienia w jej rękach.

W zakamarku ul. Władysława IV kryją się dwa diamenty - Basia i Leszek, którzy prowadzą swoją ukochaną kawiarnię *Black and White Coffee*. Mała, bo to zaledwie 31m², ale z klimatem. Już po wejściu czuć, że coś dobrego wisi w powietrzu, i nie dotyczy to tylko wyjątkowej kawy i smakowitych ciast.

Basia to specjalistka od wypieków ciast domowych, natomiast Leszek to wielokrotnie nagradzany na arenie krajowej i międzynarodowej barista,

Mistrz Polski w Late Art. Oboje dbają o najmniejszy szczegół, kawiarnia to ich drugi dom. Można u nich posmakować najwyższej jakości wyselekcjonowanych kaw oraz specjalnie dobranych do nich ciast Basi, natomiast specjalnością jest znakomita kawa przelewowa czy espresso tonic. Weganie również będą zadowoleni.

Idąc szlakiem gdyńskich firm rodzinnych można trafić na miejsca z wyjątkowym klimatem oraz spróbować różnego rodzaju słodkości tworzonych z pasją.

W PRAWO

Polski Ład 2022

Istotą „Polskiego Ładu” jest wprowadzenie szeregu nowych rozwiązań w zakresie, przede wszystkim, podatku od osób fizycznych. Nowe przepisy zaczną obowiązywać w większości od stycznia 2022 roku, regulacje zostały opublikowane 23 listopada 2021 r. w Dzienniku Ustaw (Dz. U. 2021, poz. 2105).

Do najważniejszych zmian za PWC i w/w ustawy zaliczyć wypada następujące regulacje:

Kwota wolna od podatku w wysokości 30.000 zł zostanie wprowadzona dla wszystkich podatników rozliczających dochody według stawki progresywnej. Przed nowelizacją kwota wolna progresywnie malała i nie obejmowała już osób z dochodem powyżej 127.000 zł rocznie. Stawka podatku dochodowego od osób fizycznych wynosić będzie 32% i będzie obowiązywać od dochodów powyżej 120.000 zł rocznie. Obecnie jest to kwota 85.528 zł.

Składka zdrowotna przestała być odliczalna od podatku dochodowego. Zmiana ta dotyczy pracowników, zleceniobiorców, przedsiębiorców, ale również emerytów. W przypadku pracowników wprowadzono specjalne rozwiązanie łagodzące skutki braku odliczania składki. Jednakże będzie ono miało zastosowanie wyłącznie



Fot. canva

w zakresie osób uzyskujących roczne przychody ze stosunku pracy poniżej kwoty 133.692 zł.

Następuje zmiana zasady obliczania składki zdrowotnej w przypadku przedsiębiorców. Składka ta będzie obliczana od dochodu w przypadku przedsiębiorców rozliczających PIT według zasad ogólnych lub 19% stawki podatkowej, a to spowoduje podniesienie kosztów obowiązkowych obciążeń publicznoprawnych.

Nastąpiło obniżenie stawek ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych dla osób wykonujących określone zawody medyczne do 14% oraz dla niektórych przychodów związanych ze świadczeniem wskazanych usług w obszarze IT do 12% (wcześniej 15%).

Powstał obowiązek opłacania składek zdrowotnych od wynagrodzeń osób powołanych do pełnienia funkcji na

mocy aktu powołania.

Wprowadzane są rozwiązania, które mają na celu zminimalizowanie tzw. szarej strefy w zakresie zatrudniania pracowników, poprzez przypisanie pracodawcy przychodu w związku z nielegalnym zatrudnieniem pracownika lub niewykazaniem w prawidłowej wysokości przychodów ze stosunku pracy, a także wprowadzenie pełnej odpowiedzialności pracodawcy za podatek oraz składki ZUS połączone z jednoczesnym wyłączeniem odpowiedzialności pracownika za te zobowiązania.

Określono także nowe zasady opodatkowania prywatnego użytkownika samochodów służbowych, które w przypadku samochodów elektrycznych oraz samochodów o mocy silnika do 60 kW będą prowadziły do wskazania przychodu w kwocie 250 zł miesięcznie. W przypadku pozostałych samochodów, przychód będzie wynosił 400 zł miesięcznie.

Nastąpiła likwidacja możliwości opodatkowania przychodów uzyskiwanych z najmu na zasadach ogólnych z wyjątkiem sytuacji, gdy takie przychody są uzyskiwane w ramach pozarolniczej działalności gospodarczej. Najem indywidualny będzie opodatkowany wyłącznie w ramach ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych i będzie to stawka 8,5% dla

przychodów poniżej 100 000 zł rocznie oraz 12,5% od nadwyżki ponad 100 000 zł. Po wyłączeniu możliwości stosowania zasad ogólnych, uzyskiwanie przychodów z najmu będzie co do zasady skutkowało koniecznością zapłaty podatku. Pamiętać należy, że przy zasadach ogólnych istnieje możliwość uwzględnienia amortyzacji i odliczenia kosztów uzyskania przychodów.

Podatnicy, którzy przeniosą miejsce zamieszkania do Polski i staną się polskimi rezydentami podatkowymi będą mogli odliczyć od podatku ustaloną indywidualnie kwotę w 4 kolejnych latach podatkowych następujących po wybranym roku bazowym. Kwota odliczenia będzie zależna od wysokości podatku w roku bazowym i w 3 kolejnych latach. W związku z tym powstaje także ryczałt od przychodów zagranicznych dla podatników z ponadprzeciętnym poziomem aktywów. Nową formę opodatkowania ryczałtowego dochodów zagranicznych ustanowiono dla osób, które zdecydują się przenieść rezydencję podatkową do Polski. W wyniku wyboru tej formy opodatkowania, dochody zagraniczne będą opodatkowane stałym, ryczałtowanym kwotowo podatkiem, niezależnie od wielkości dochodów zagranicznych.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

A w sercach ciągle maj...

Nie da się ukryć proszę Państwa, starzejemy się. W Polsce żyje coraz więcej osób po sześćdziesiątce. Podobno stanowimy już jedną trzecią naszego społeczeństwa, a jak twierdzą demografowie do roku 2050 nawet 40 procent stanowić będą emeryci.

Przyglądając się naszemu lokalnemu, gdyńskiemu społeczeństwu, siódmy czy nawet ósmy krzyżyk nie oznaczają końca aktywnego życia. Gdyńskie instytucje i organizacje dbają o nas i pozwalają na zagospodarowanie wolnego czasu emerytów. Oczywiście, przedłużający się już tak długo czas pandemii mocno ukłócił nam dawną aktywność. Ale przecież kiedyś musi się to skończyć. Co nie znaczy, że pozamykaliśmy się w domach. Dalej można brać udział w wycieczkach licznych grup turystycz-

nych, działających na terenie naszego miasta i całego Trójmiasta. Zresztą każdego dnia, bez względu na pogodę, na trasach naszych plaż oraz leśnych szlakach, widać spacerujących z kijkami czy bez, starszych ludzi. A znam wiele emerytek i emerytów śmigających na rowerach. Wszak ścieżek rowerowych namnożyło się bez liku i to w najrozmaitszych kierunkach.

Bo aktywność w naszym wieku, to przedłużenie życia. Nie trzeba się wstydzić swojego wieku, ani czuć się niepotrzeb-

nym. Nie warto mówić „Ja już przeżyłem swoje”. Nie można się poddawać. Aktywność ruchowa to dla nas zdrowie. Lubię obserwować moje rówieśniczki, jakże różnią się one od kobiet z pokolenia naszych matek. Modnie ubrane, z ładnymi fryzurami, odpowiednim makijażem, dbające o figurę, uczestniczą w licznych zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wiedzą doskonale, że gdy się siedzi w domu, nic się już nie musi, to ten czas się jakoś „rozłazi”, a to powoduje często kłopoty z psychiką i ze zdrowiem.

Oczywiście, zależy z jakim bagażem wchodzi się w starość, jakie się ma zainteresowania. O sobie mogę powiedzieć, że zrobiłam to ze zgodą i spokojem, choć wcale nie jestem fanką tego stanu, ale wiem, że to naturalna kolej rzeczy. Ale to nie znaczy że zamykam się w domu. Uwielbiam trasy turystyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi, czytanie książek i pędzę nieraz z jednego końca miasta na drugi do biblioteki po ciekawy egzemplarz, oczywiście potem sprawdzając czy zalecane (zupełnie nie wiem skąd to się wzięło) 10 tysięcy kroków zrobiłam. Te 10 tysięcy kroków, to teraz takie modne, a dlaczego nie mam być modna, zwłaszcza że to przecież dla zdrowia.

Bądźmy wciąż ciekawi świata i ludzi, zaprzyjaźnijmy się z komputerem, posiadajmy smartfon, korzystajmy z licznych kont internetowych. Starajmy się dowiadywać o różnych ciekawych

wydarzeniach na terenie miasta, które nieraz dla emerytów są za darmo lub po cenach bardzo ulgowych. Przecież większość z nas jest wciąż ciekawa świata i ludzi.

Nigdy nie jest za późno, aby schyłek życia był szczęśliwy. Czas biegnie szybko, więc postaraj się zdążyć. Czasem bywa tak, że to czego szukamy daleko, mamy na wyciągnięcie ręki. Nieraz potrzebna jest jakaś podróż, by spojrzeć na swoje życie z perspektywy, zakończyć jeden etap i rozpocząć kolejny. Potrzeba pokonać swoje słabości, zatęsknić, spełnić swoje marzenia, nauczyć się, że życie u schyłku jest na miarę naszych potrzeb.

A w Walentynowy wieczór, nadjedzone ciasteczko w kształcie serduszka i letnia już kawa, podczas ciekawego spotkania przy kawiarnianym stoliku z kimś bardzo interesującym, niech smakuje Wam pysnie.

Basia Miecińska

Za drzwiami laboratoriów...



Z doktor inżynier Mają Łebską, Clinical Trial Managerem¹ w międzynarodowej firmie świadczącej usługi przeprowadzania badań klinicznych dla firm farmaceutycznych, o procesie testowania nowych leków przed dopuszczeniem ich na rynek rozmawia Danuta Balcerowicz.

Pani Doktor, jakie ma Pani wykształcenie i przygotowanie do wykonywanej pracy?

– Ukończyłam Wydział Chemii na Politechnice Gdańskiej, specjalizację Biotechnologia Leków pod kierunkiem profesora Józefa Kura. Następnie obroniłam doktorat w Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Zajmowałam się badaniem mechanizmów przekazywania sygnałów w komórce. Planowałam, że znajdę zatrudnienie w firmie opracowującej nowe leki. Niestety, wówczas okazało się, że w Polsce jest to niemal niemożliwe. Dlatego zatrudniłam się w międzynarodowej korporacji nadzorującej badania nad testowaniem nowych leków przed wprowadzeniem ich na rynek farmaceutyczny.

Pracę zaczynałam jako *monitor badań klinicznych*. Przez 12 lat jeździłam po szpitalach i ośrodkach zdrowia w całej Polsce, sprawdzając, czy badacze, czyli lekarze, rzetelnie prowadzą badania wg *Protokołu Badania*, a dobro pacjentów jest w nich zawsze na pierwszym miejscu.

Praca *monitora* to bardzo trudna praca. Po pierwsze to odpowiedzialność – podczas dnia pracy w Ośrodku trzeba sprawdzić, czy pacjenci podpisali zgodę i zostali dobrze poinformowani o badaniu, czy ośrodek dobrze prowadzi dokumentację medyczną, realizuje procedury i czy lek badany jest pod ścisłym nadzorem. W przypadku jakichkolwiek uchybień uruchamiane są odpowiednie procedury raportowania odchylenia. Badacze są przeszkalani, wdrażane są procedury uniemożliwiające wystąpienie tych samych błędów, ośrodek jest pod naszą obserwacją. *Monitorzy* i ich praca podlega nadzorowi przełożonych. Piszą oni raport z każdej wizyty, oceniając, czy badanie jest prowadzone zgodnie z procedurami. Praca *monitorów* i *ośrodków* podlega też ocenie audytów, które odwiedzają wybrane ośrodki. Mogę więc z całym przekonaniem powiedzieć, że na tym etapie

prowadzenia badań każdy z nas daje wszystko, aby badanie było prowadzone rzetelnie i zgodnie z obowiązującym *Protokołem*. Po drugie, to ciągłe szkolenia. Każdy z nas musi się ciągle doszkalać - z dziedzin terapeutycznych, z procedur, z prawa farmaceutycznego. Mamy mnóstwo szkoleń. Po trzecie to logistyka – miesięcznie trzeba odwiedzić kilkanaście ośrodków położonych w całej Polsce. Dużo jeździ się samochodem lub pociągiem albo lata samolotem. Wybiera się zawsze najbardziej optymalny środek transportu.

W jakich badaniach brała Pani udział i jaki jest schemat badań klinicznych?

– Uczestniczyłam w badaniach w obszarach takich jak kardiologia, onkologia, neurologia, choroby metaboliczne, oddechowe i rzadkie. Właściwie nie ma chyba takich obszarów terapeutycznych, nad którymi nie prowadzi się badań. Chcielibyśmy mieć leki czy szczepionki na wszystkie choroby, chcielibyśmy pomóc ludziom, aby nie cierpieli. To, co kiedyś było marzeniem, dziś jest rzeczywistością. Pracuje się nad lekami opartymi o DNA czy RNA. Leczenie onkologiczne podąża w kierunku immunologii i personalizacji. Uczymy nasz układ odpornościowy rozpoznawać i niszczyć wroga, jakim jest nowotwór. Choroby neurologiczne, takie jak np. stwardnienie rozsiane, możemy już zatrzymać, spowolnić procesy degradacji. Mamy coraz lepsze leki, mniej inwazyjne, mające mniej skutków ubocznych.

Proces badawczy zaczyna się w laboratoriach naukowców. Część będąca "kandydatem na lek" zostaje wyłoniona często w olbrzymich zespołach badaczy, po latach pracy naukowców, weryfikacji pomysłów i idei przy laboratoryjnym stole. Gdy zapada decyzja o przydatności cząsteczki, można przejść do następnego etapu. Rozpoczynają się badania przedkliniczne. W laboratorium ocenia się działanie potencjalnego leku. Często prace prowadzi się na

liniach komórkowych (in vitro). Następnie farmakodynamiką, farmakokinetyką, a toksyczność bada się zwierzętach (in vivo). Etap ten ma na celu wstępną ocenę bezpieczeństwa i efektywności leku, sprawdzenie toksyczności zanim zostanie on po raz pierwszy zastosowany u ludzi.

Jak długo trwa badanie kliniczne zanim lek zostanie dopuszczony do użytku przez ludzi?

– Badanie kliniczne trwa kilkanaście lat i składa się z kilku faz. W fazie pierwszej biorą udział zdrowi, młodzi ochotnicy. Jest ich niewielu – 20 do 50 osób. Tu przede wszystkim testowane jest bezpieczeństwo terapii. W fazie drugiej bierze udział kilkuset pacjentów cierpiących na badane schorzenie. W tej fazie sprawdza się dawkowanie, potwierdza skuteczność i eliminuje toksyczność. Ta faza trwa do kilku lat. Największa ilość pacjentów, bo nawet do kilkudziesięciu tysięcy osób, bierze udział w fazie trzeciej. To są badania wieloośrodkowe, prowadzone w wielu krajach na całym świecie zgodnie z *Protokołem*. Trwają one około pięciu lat. Wyniki badań z wszystkich faz składane są do Agencji Leków w USA (FDA) i/lub w Europie (EMA). Agencja, bazując na dostarczonych wynikach, podejmuje decyzje, czy badany lek może być dopuszczony do użytkowania, czy też nie. Bywa, że po kilkunastu latach badań lek nie zostaje dopuszczony do użytkowania, bo ilość zareportowanych zdarzeń niepożądanych przewyższa korzyści płynące ze stosowania leku.

Zasady *Dobrej Praktyki Klinicznej*, *Agencje Lekowej*, *Komisji Bioetycznej* czuwają nad tym, aby wyniki badań prowadzonych na ludziach były wiarygodne i rzetelne. Dane są kontrolowane na każdym etapie. Badania kliniczne muszą być prowadzone zgodnie z protokołem zatwierdzonym przez Komisję Bioetyczną i Urząd Regulacji. Protokół stanowi swego rodzaju mapę drogową.

Określa on, kto może brać udział w badaniu, dawkowanie leków, czas trwania testu itd. Badania kliniczne prowadzone są przez lekarzy, pielęgniarki i innych pracowników medycznych. Lek musi jeszcze uzyskać pozwolenie wydane przez narodowy odpowiednik *Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych*, bądź przez *Radę Unii Europejskiej* lub *Komisję Europejską* po przeprowadzeniu przez *Europejską Agencję Leków* procedury scentralizowanej. W każdym przypadku pozwolenie na dopuszczenie do obrotu leku jest wydawane po ocenie stosunku korzyści do ryzyka na podstawie wcześniejszych badań.

Biorąc pod uwagę średnią długość badania klinicznego (kilkanaście lat), jak wytłumaczy Pani, że szczepionki na COVID-19 tak szybko zostały wprowadzone do użytku?

– Strategia opracowania szczepionek mRNA na COVID-19 oparta była na wcześniejszych badaniach nad szczepionkami. Naukowcy wiedzieli, jak takie szczepionki zbudować. Technologia była znana, należało tylko podjąć decyzję, jaki kawałek mRNA wirusa zostanie wytypowany do stworzenia szczepionki. Dodatkowym ułatwieniem była duża grupa osób, która mogła wziąć udział w badaniu, właściwie każdy, w miarę zdrowy człowiek, mógł wziąć w nich udział. Wyniki badań otrzymywane były szybko - przeciwciała obserwowane były już kilka tygodni po przyjęciu szczepionki. Jeżeli u badanych przeciwciała pojawiały się po podaniu szczepionki, wiadomo było, że szczepienia działają i wytwarzane są przeciwciała. Prace nad inną formą odpowiedzi immunologicznej prowadzone są nadal. Wiadomo, że nie tylko przeciwciała zapewniają nam ochronę przed wirusem. Tę długotrwałą odpowiedź immunologiczną dają

nam też limfocyty T i B oraz komórki prezentujące antygen, a także cytokiny.

Czy szczepionki na COVID-19 są bezpieczne? Czy należy się ich bać?

– Szczepionki są bezpieczne. Zanim trafiły na rynek, musiały przejść wszystkie fazy badań klinicznych i uzyskać pozwolenie na dopuszczenie do obrotu w Europie i Polsce. W przypadku tej grupy produktów wymagania dotyczące jakości, bezpieczeństwa i skuteczności są bardzo rygorystyczne. Testowanie szczepionek w szpitalach i ośrodkach zdrowia nadzorowały tysiące *Monitorów Badań Klinicznych*, oceniały je niezależne komisje, nadzorowały *Państwowe Komisje Bioetyczne* i *Urzędy Regulacji*. W badaniach klinicznych mamy dużo bezpieczeństwa na każdym etapie badania. Żadna z firm farmaceutycznych nie może sobie pozwolić na uchybienia i niekompetencje - wiąże się to z utratą i ogromnych pieniędzy, i z utratą wizerunku.

Co może Pani powiedzieć tym, którzy boją się badań klinicznych?

– Badania kliniczne to szansa dla wielu chorych na nowoczesne leczenie. Większość badań klinicznych w onkologii czy neurologii oferuje pacjentom leczenie niedostępne w standardowej terapii. I to bardzo dobre, nowoczesne leczenie pod okiem specjalistów, z dostępem do nowoczesnych metod obrazowania i ciągłymi testami laboratoryjnymi. Często testujemy znany i zarejestrowany lek pod innym kontem dawkowania czy podania. Pacjent otrzymuje znany i dobry lek za darmo, jego zdrowie jest ciągle monitorowane, ma stały dostęp do lekarzy.

Zanim pacjent wyrazi zgodę na udział w badaniu klinicznym, jest o nim szczegółowo informowany. Podpisuje też świadomą zgodę na udział w badaniu. Podczas badania pacjenci proszeni są o zgłaszanie wszystkich zdarzeń niepożądanych. Gdy lekarz widzi, że pacjentowi lek nie służy, lek musi zostać odstawiony. Pacjent w każdej chwili może zrezygnować z badania bez ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji. Można więc dużo zyskać, tracąc niewiele.

Danuta Balcerowicz

¹ Kierownik ds. badań klinicznych

Argentyna i boskie

W lutym 2015 roku z grupą przyjaciół wybrałam się do Argentyny. Zachęciła mnie niska cena wycieczki, choć zdawałam sobie sprawę, że to pora deszczowo-burzowa, czyli taka nasza polska jesień, ale liczyłam na szczęście.

Republika Argentyńska wywodzi się z łacińskiego słowa argentum – srebro i jest to kraina stworzona ze srebra jak mówi legenda. Pod względem wielkości jest to drugie państwo kontynentalne o obszarze 2.780,400 km². Kraj jest ogromny pod względem architektonicznym i kulturowym. Prowincje, to kultywowanie lokalnej tradycji Indian, a duże miasta są zbliżone do europejskich stolic. Zachodnią część kraju wyznaczają Andy Patagońskie i Kordyera, a od wschodu kraj oblewa Atlantyk. Środkowa i zachodnia część kraju to trawiasto-stepowe równiny Pampy. Z lotniska Okęcie leciałyśmy do Paryża liniami Air France i z przesiadką lot trwał 17 godzin, by dostać się do Buenos Aires. Lato jest tu duszne, upalne i wilgotne, temperatury sięgają 35 °C. Jak zaznaczyłam, luty jest najbardziej mokrym miesiącem, pojawiają się obfite opady i burze.

Stolica znajduje się pod wpływem wiatrów wiejących z północy. Nam jak zwykle los sprzyjał i w trakcie całej podróży tylko jeden dzień był deszczowy. W Argentynie mieszka 44 mln ludzi, z czego 97% to potomkowie europejskich emigrantów, pozostałe 3% stanowią Metysi oraz rdzenni Indianie. Jak się dowiedziałam 0,5 mln osób jest polskiego pochodzenia. W samej stoli-

cy mieszka 3,5 mln ludzi, a językiem urzędowym jest hiszpański. Argentyńczycy, jak zaobserwowałam, są zarozumiali, mają przeświadczenie o swojej wyższości i do końca zostają przy swoim zdaniu. Chętnie wytykają innym błędy, nie dostrzegając własnych. Pomimo to są otwarci, wyluzowani i przyjaźni, choć ich wylewność może się wydawać nieco egzotyczna. Na powitanie zawsze całują się w policzek, także nieznajomych.

Dumą Argentyńczyków jest taniec i muzyka, zwłaszcza tango, ale są też zwariowani na punkcie futbolu, bo piłka nożna jest ich sportem narodowym. Państwo to posiada 2,5 mln piłkarzy i 300 zarejestrowanych klubów piłkarskich. W Buenos Aires swoją siedzibę mają dwie największe drużyny kraju, które się nawzajem nienawidzą, ale rozgrywają między sobą mecze o nazwie Superclasico – są to Boca Juniors i River Plate.

Stolica Argentyny oczarowała mnie klimatem. W Buenos Aires znajduje się najszersza ulica świata – Avenida 9 de Julio, szeroka na 140m, tętniącą życiem. Posiada 16 pasów ruchu samochodowego, oddzielonego pasami zieleni. Przejście na drugą stronę zajęło nam dużo czasu. Wydawało mi się, że światła na ulicy służą do dekora-



Wodospad Iguazu

cji, bo każdy przechodzi gdzie chce i kiedy chce. My też, po kilku dniach, przejęłyśmy zwyczaj tubylców. Na środku arterii znajduje się El Obelisco – okazały monument, powstały przed II wojną światową. Tu gromadzą się Argentyńczycy podczas ważnych wydarzeń kulturalnych, natomiast na Placu Majowym co roku odbywa się Marsz Białych Chusteczek. Od roku 1977 matki przybywają na Plac w białych chusteczkach, żeby przypomnieć czarny okres w historii Argentyny. Na polecenie junty wojskowej, wyciągano z domów, ulic i miejsc pracy przeciwników reżimu i bez wyroku trafiali do obozów i więzień, gdzie byli torturowani i zabijani. Dla pozbycia się dowodów, jak mówiono na przechodniów, istniały loty śmierci, gdzie ciała, często żywych ludzi, wyrzucano z samolotu do Atlantyku lub rzeki La Plata. Matki, już dziś staruszki, przychodzą co roku, żeby nie zapomnieć o swoich synach i ojcach, których już więcej nie zobaczyły i godnie nie pochowały oraz aby rozliczyć się z oprawcami.

Druga połowa XX wieku była burzliwym okresem w dziejach tego kraju. Dochodziło do licznych przewrotów i zamachu stanu rządów wojskowych - junt. Kluczowym okresem były rządy Juana Perona, które przyniosły względną stabilizację. Kiedy Peron zmarł w 1973 roku, władzę po nim objęła jego trzecia żona - Evita. Demokracja jednak przyszła dopiero dekadę później, po wojnie o Falklandy z Wielką Brytanią, od tej pory Argentyna prowadzi liberalną politykę. Evitę Argentyńczycy pokochali i nie zapomnieli o niej. W środku miasta widnieje olbrzymi neon z Evitą, podświetlony nocą.

Całe Buenos Aires rozkwita nocą, a pod względem architektonicznym i urbanistycznym przypomina Paryż. Koniecznie trzeba udać się na ulicę Avenida 9 de Julio, szeroką na 140 m, tętniącą życiem. Wszędzie otwarte są ekskluzywne sklepy, bary, restauracje, skąd dochodzi głośna muzyka, tu serwuje się mięso wołowe na wiele sposobów. Jednym słowem jest to serce miasta. My wybrałyśmy się do polecanej restauracji La Brigada - serwująca steki tak soczyste i miękkie, że można je było jeść łyżką. Do mięsa wypiliśmy butelkę czerwonego wina Malbeca, a na deser regionalne słodczyce. Argentyńczycy uwielbiają słodczyce, zaczynają już na śniadanie, od batoników poprzez słodkie bułeczki, ale najlepszą rzeczą jaką mają są lody, których nie spotkasz nigdzie indziej, przy czym są bardzo drogie – jedna gałka kosztuje 20 zł. Uważałyśmy, że to lekka przesada i po obfitym obiedzie udałyśmy się na lekcje tanga. Często też można pobrać bezpłatne lekcje tanga na ulicy, bo jak przystało na Argentyńczyków, nogi same rwą się do tańca. Taniec ten powstał pod koniec XIX wieku i spodobał się emigrantom, którzy przychodzili na występy do dzielnicy La Boca. Wieczorami, w La Glorieta na estradzie, w jednym z parków stolicy, możemy nauczyć się kroków od miejscowych.

Klimat Buenos Aires mnie oczarował, zwłaszcza doki Puerto Madero, które stanowią piękną, industrialną przestrzeń użytkową dla mieszkańców. Wśród ceglanych ścian ulokowano biura, knajpki, loftowe lokale, zaś na brzegu stoją wysłużone XIX wieku statki fregata Presidente Sarmiento i korweta Uruguay. Szczególnie



Balkonik w dzielnicy La Plata

Buenos Aires

upodobałyśmy sobie to miejsce na wieczorne spacerki. Zwiedziliśmy też XVII-wieczną katedrę, w której papież Franciszek pełnił funkcje kardynalskie, oraz Teatro Colon z jego wnętrzem, a także udałyśmy się do Costa Rosado, gdzie mieści się siedziba urzędującego prezydenta z balkonem, z którego przemawiała Evita Peron. Innego dnia wybrałyśmy się też na cmentarz Recoleta, gdzie znajduje się jej grobowiec.

Cmentarz zajmuje 5 hektarów, ma neoklasycystyczną bramę, a w niej umieszczone kolumny gotyckie. Ricoleta to najbogatsza dzielnica argentyńskiej nekropolii. Prawo do pochówku mieli tu tylko wybrańcy oraz zasłużeni obywatele. Niektóre z grobów mają kształt pałaców, bogato dekorowanych kościołów i kaplic. Zdobią je figury świętych, aniołów i antycznych piękności. Grób Evity Peron wyróżnia się masą sztucznych kwiatów. Wiemy, że zmarła w wieku 33 lat na raka macicy. Jej zabalsamowane ciało wystawiane było przez 3 lata w Mediolanie, potem przewieziono do Hiszpani, a w 1974 roku spoczęło na cmentarzu Recolet. Trumna jest ponoć umieszczona jest 9 m pod ziemią, bo były próby jej wykradzenia. Mieści się tu też wiele pięknych nagrobków z niesamowitą historią, część kapliczek jest oszklona i widać rozpadające się trumny z wystającymi piszczałkami. Nie powiem, widok jak w Danse Macabre. Na tym cmentarzu spoczywają też Polacy np. Izabela Walewska – wnuczka Napoleona oraz wielu generałów. Jedną z naszych koleżanek zgubiła się nam na cmentarzu, więc rozpoczęłyśmy poszukiwania między nagrobkami. Na szczęście nie musiałyśmy przeszukiwać 5 hektarów, napędziła nam strachu, kiedy odnalazła się, miała focha nie wiadomo o co. No cóż, czasami trzeba gdzieś wyjechać, żeby lepiej poznać siebie i innych.

Choć na pierwszy rzut oka Argentyna nie wydaje się kolorowa, to wystarczy zapuścić się nieco w głąb, by zobaczyć ciekawe przykłady tutejszej architektury. Dzielnica La Boca słynie z kolorowych domków, jest to najstarsza dzielnica, położona na terenie dawnego portu. Jej nazwa pochodzi od tytułu tanga z 1926 roku, skomponowanego przez Filibero i Carlosa Gardela. Największymi atrakcjami tego miejsca jest ulica Caminito i stadion piłkarski Boca Junior. Spacerując wzdłuż torów, po stacji kolejowej, można podziwiać murale przedstawiające historię tego miejsca i sytuację mieszkańców. Miłośnicy sztuki awangardowej znajdą tu coś dla siebie. Są muzea, teatry oraz bary odwiedzane przez postacie XX wieku, w tym naszego rodaka, Gombrowicza. W połowie XIX w. zwiększył się ruch w porcie, zaczęło przybywać statków i emigrantów. Port oznaczał miejsce pracy i niskich kosztów życia. Zaczęto budować domki



Dzielnica La Boca

z blachy i drewna, które malowali resztkami farb okrętowych właściciele portu. Nie była to tylko dzielnica robotnicza, bo upodobała ją sobie artyści, poeci, malarze i muzycy. Tu można spotkać tancerzy tanga, panów grających na akordeonie na tle malarskich portretów Maradony, Papieża Franciszka czy Evity Peron, spoglądającej z balkoniku na ten blichtr. To ponoć tu wypatrzył ją Juan Peron, jak pracowała w podrzędym teatrzyku i zrobił z niej damę. Tu okoliczne restauracje i kawiarnie serwują regionalne potrawy, tu można poczuć atmosferę 60. 70. i 80. lat.

Charakterystycznym obiektem Buenos Aires jest Floralis Genewika.- instalacja kwiatowego pąka, który otwiera się i zamyka. W stolicy jest dużo zieleni, miejsc spacerowych, można tu często spotkać wyprowadzaczy psów, jak maszerują z psią gromadą. Właściciele, idąc do pracy, zostawiają klucze wyprowadzaczowi i ten zbiera inne pieski i wszystkie wyprowadza, a nie jak nam się często zdarza, że pupil czeka do naszego powrotu. Zwiedzając stolicę dotarliśmy do ulicy Rue de Wenezuela, gdzie mieści się dom Gombrowicza, na którym widnieje pamiątkowa tabliczka. Zaskoczono byliśmy, że nieopodal znajduje się polska restauracja „Kraków”. Weszliśmy do środka porozmawiać z właścicielem i przyjrzeć się wystrojowi lokalu z licznymi polskimi akcentami.

Buenos to również słynna kawiarnia Tortoni, odwiedzana przez hiszpańskiego poetę Garcia Lorca, Wiktora Gombrowicza oraz śpiewaka tanga Carlosa Gardela, wszyscy oni są uwiecznieni na zdjęciach w lokalu. Koniecznie chcieliśmy też poznać

Gauchos – południowoamerykańskich pasterzy bydła, czyli kowbojów pracujących na równinach pampasowych i wybrałyśmy się na jedną z farm. Słyną oni z umiejętności jeździeckich. Nam zaproponowano przejażdżkę na koniu w towarzystwie Gauchos, ale zdecydowała się na to tylko ta koleżanka, która zgubiła się na cmentarzu Recoleta. Wsiadłszy na konia z przystojnym kowbojem pognęła za jakąś stodołę. Nie było jej pół godziny, po czym wróciła jak pąsowa róża, my oczywiście o nic nie



Gauchos z bydłem

wypytywałyśmy, bo też miałyśmy szansę, ale nie skorzystałyśmy. Zostałyśmy także zaproszone na lunch w formie asado, z potrawami z grilla, z dobrej jakości wołowiny, były też pierożki empanadas, sałatki, piwo i wino do wyboru, a po posiłku była fiesta gaucha z muzyką na żywo, tańcami – jednym słowem folklor. Dołączyli do nas inni turyści i zaczęła się niezapomniana zabawa.

Będąc w Argentynie, nie można nie zobaczyć jednego z 7 cudów świata natury, czyli wodospadów Iguazu. Wodospady można oglądać od strony brazylijskiej i argentyńskiej, mając taką możliwość oceniam, że po stronie argentyńskiej są ładniejsze widoki. Są tam specjalne kładki, którymi można podejść pod same wodospady, można też skorzystać z łódki lub pontonu. Największy system wodospadów to 300 spadów wodnych, z których najwyższy, opadając kilkadziesiąt metrów w dół, tworzy olbrzymią chmurę. Szum słychać z kilkuset metrów. Podeszliśmy pod Gardziel Diabła, ponieważ byłyśmy w porze deszczowej, więc ten spektakl z przybraną wodą był jeszcze ciekawszy. Dla wygody wybudowano dziesiątki pomostów i kładek, na których można poczuć żywioł na własnej skórze. Spacer kładkami to przyjemność, którą od czasu do czasu zakłócały ostronosy, zaglądnące do torebek, koszy oraz łażące po stołach. Zapewne turyści ich do tego przyzwyczaili, że nie uciekają przed człowiekiem. Dopełnieniem naszych przygód był dwugodzinny rejs w dorzeczu rzeki Parana, na obrzeżach Buenos. Podziwialiśmy zabytkowe drewniane łodzie, zadbane domy i okazałe rezydencje. Wśród szuwar widoczne są pomościki, do których przypląwa się z zaopatrzeniem i wodą pitną. Rzeka stanowi też raj dla wędkarzy, którzy wypatrzą złotej dorady. Długość rzeki wynosi 1300 km, a dorzecze zajmuje 160 tys. km. Jest to, druga po Amazonii, rzeka granicząca z Urugwajem i Brazylią. Polecam ten kraj w Ameryce Południowej jako bardzo bezpieczny dla turystów. Argentynicy to ludzie o bogatych wnętrzach i romantycznych duszach, przecież stąd wywodzi się najbardziej zmysłowy taniec, dosłownie zbliżający ludzi do siebie – tango.

Mariola Pitula

Ma pan rację, to nie jest

Prawica obawiała się kandydatury Józefa Piłsudskiego, w ówczesnym układzie sił w nowo wybranym parlamencie kandydat prawicy nie miałby szans w starciu z Piłsudskim. Ten jednak odmówił kandydowania i zaproponował Wincentego Witosa - przywódcę Polskiego Stronnictwa Ludowego „Piast”. Gabriel Narutowicz był kandydatem PSL „Wyzwolenie”. Piłsudski odradzał mu przyjęcia propozycji „Wyzwolenia”, uważał Narutowicza za polityka uczciwego, „szlachetnego idealistę” i demokrację związanego z zachodnioeuropejskim porządkiem społecznym. Obawiał się, że ten mądry i przewidujący polityk, przyzwyczajony do standardów zachodnioeuropejskich demokracji, nie będzie umiał się znaleźć w tym politycznym bagnie, gdzie do głosu dochodziło pieniacstwo, obrażanie się i negowanie racji innych.

Narutowicz ukończył Politechnikę w Zurychu, w 1908 roku uzyskał tytuł profesora budownictwa wodnego. Nie mogąc wrócić do kraju, oskarżony przez carat o działalność wywrotową, przyjął obywatelstwo szwajcarskie. Zastąpił jako pionier elektryfikacji Szwajcarii, kierował budową hydroelektrowni w Hiszpanii, Włoszech, Francji, Szwajcarii. Jako wybitnemu fachowcowi w swojej dziedzinie powierzono mu przewodniczenie Międzynarodowej Komisji Regulacji Renu.

W czasie pierwszej wojny działał na rzecz odzyskania przez Polskę niepodległości, udzielał pomocy ofiarom wojny w Polsce. Po zakończeniu wojny powrócił do Polski i włączył się w odbudowę kraju oraz restrukturyzację przemysłu. Nadzorował prace nad budową hydroelektrowni w Porąbce. W niepodległej Polsce był ministrem robót publicznych, a następnie ministrem spraw zagranicznych w rządzie prof. Juliana Nowaka. Stanowisko to zawdzięczał Piłsudskiemu, który cenił Narutowicza za szersze widzenie spraw, znajomość polityki europejskiej.

Prawica oskarżała Narutowicza, że jest biernym wykonawcą polityki Piłsudskiego, sama nie potrafiła jednak przeprowadzić analizy realiów sytuacji międzynarodowej. Zakorzeniona w tradycji i religii przeciwna była zmianom, które uzdrowiłyby stosunki wewnętrzne i poszerzyły demokrację. Narutowicz postrzegany był jako zagrożenie dla tradycyjistycznej wizji społeczeństwa opartego o hierarchię i protekcję. Przez wiele lat żył w Szwajcarii, kraju wielokulturowego społeczeństwa, gdzie szanowano instytucje demokratyczne. Prawość, kultura intelektualna, racjonalny, analityczny umysł i wybitna osobowość Narutowicza budziła nieufność wśród prawicy dalekiej od posługiwania się rozumem i racją stanu.

Narutowicz pokonał kandydata prawicy Maurycego Zamojskiego bezwzględną większością głosów lewicy, PSL „Piast” i mniejszości narodowych. Prawica nie potrafiła pogodzić się z klęską, zabrakło jej rozumu politycznego. Częsta przypadłość, na którą cierpi polska klasa polityczna.

Już następnego dnia w prasie związanej z obozem prawicy i środowisk klerykalnych zaczęła się nagonka na Prezydenta. W „Gazecie Warszawskiej” pisano, że Narutowicz nie umie nawet mówić po polsku. Zarzucano mu ateizm, przynależność do masonerii i wygraną niepolkimi głosami. Bieda materialna, edukacyjna i kulturowa polskiego społeczeństwa spowodowała, że wszystkie te kalumnie trafiły na podatny grunt. Ulica, manipulowana przez polityków związanych z Narodową Demokracją Romana Dmowskiego, ulegała psychozie istnienia spisku żydowsko-masońskiego skierowanego przeciwko państwu, tradycji i religii. Rozum i duch krytyki przegrywał z histerią i emocjami. Ulica potrzebowała obiektu nienawiści, by skanalizować swoją wściekłość związaną z trudami dnia codziennego - brakiem pracy i perspektyw.



Fot. canva

Gabriel Narutowicz był najlepiej wykształconym i z dużym doświadczeniem politycznym oraz dyplomatycznym prezydentem w historii Polski. Pochodził z rodziny szlacheckiej, urodził się w Telszach na Litwie. Jego ojciec był powstańcem styczniowym, matka osobą wykształconą o szerokich horyzontach, dbającą o edukację syna i uczącą go życzliwości dla różnorodności świata. Był człowiekiem twardych zasad, jednak zdolnym do kompromisu. Listy protestacyjne, depesze wzywające go do rezygnacji, groźby śmierci utwierdziły go, że nie można ugiąć się przed terrorem ulicy.

W poniedziałek 11 grudnia odbyła się uroczystość zaprzysiężenia. Na ulicy i w sejmie doszło do bójek, budowano barykady, uniemożliwiając posłom dotarcie do sejmu. Partie lewicy zmobilizowały swoich członków, PSL „Wyzwolenie” groziło paleniem dworów. Byli zabici i ranni. Powóz Prezydenta został obrzucony błotem,

Wędrując z Fundacją FLY

Luty i marzec to świetny czas na kilkudniowy wyjazd. Mamy kilka propozycji – bardzo ciekawych – dla każdego. Najbliższy wyjazd już 11. lutego do Łodzi. Wycieczki z FLY to świetnie zagospodarowany czas, bardzo dobra organizacja i bogaty program (wszystkie atrakcje w cenie wyjazdu!). Tu znajdziesz pokrewne dusze i spokojnie zwiedzisz niesamowite miejsca.

Informacje na www.fundacjaflly.pl. Zapisy w biurze Fundacji w Gdyni przy Świętojańskiej 36/2 od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 – 15.00. Zapraszamy (z certyfikatem COVID-19, oczywiście)!

Śladami Biblii, czyli Ziemia Święta
TERMIN: 20.02 – 28.02.2022 r. (8 dni)

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrowka po miejscach bliskich naszym sercom. To podróż w głąb siebie... Nie jest to pielgrzymka, jednak towarzyszyć nam będzie ksiądz, który przybliży Państwu miejsca opisane w Biblii.

W programie: wspaniale zachowany akwedukt z czasów rzymskich w Cezarei Nadmorskiej; Hajfa – kościół Stella Maris, klasztor Karmelitański, panorama na ogrody Bahajskie i zatokę Hajfa; Kana Galilejska (możliwość odnowienia przyrzeczeń małżeńskich); Nazaret: Bazylika Zwiastowania i dom św. Józefa, gdzie mieszkała Święta Rodzina; wjazd taksówkami wieloosobowymi (tzw. sherut taxi) na górę Tabor; przejazd dookoła Jeziora Galilejskiego: Góra Błogosławieństw, Tabha – miejsce cudownego rozmnożenia ryb i chleba; Kafarnaum: Dom Piotra i stara synagoga, rejs po Jeziorze Galilejskim; Dolina Jordanu i Pustynia Judzka; Ein Karem (kościół Nawiedzenia św. Elżbiety i Narodzenia św. Jana Chrzciciela); Muzeum Holokaustu: Yad Vaszem; Betlejem – Bazylika Narodzenia Pana Jezusa, Grota Mleczna, Grota św.

Hieronima w kościele św. Katarzyny, Pole Pasterzy; odwiedziny w betlejemskim sierocińcu, prowadzonym przez polskie Siostry Elżbietanki.

Jerozolima: panoramiczny widok z Góry Oliwnej na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta; Kościół Pater Noster – Ojciec Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, Kościół Grobu Maryi. Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz Grób Króla Dawida; Kościół In Gallicantu; Droga Krzyżowa (przejście przez bramę św. Szczepana, Kościół św. Anny i sadzawkę Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa – Via Dolorosa – do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego; czas na osobistą modlitwę; zwiedzanie Kotel Maarawi – Ściana Płaczu); Jerozolima nocą (przejazd przez dzielnicę ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianę Płaczu). Kanion Wadi Qelt (panorama), Jerycho (najstarsze miasto świata) – Góra Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową); plażowanie i kąpiel w Morzu Martwym, na prywatnej plaży (największa depresja na świecie – 417 m pppm). Qumran – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego. Kacar El Jahud – miejsce chrztu Pana Jezusa. Betania – kościół i grobowiec Łazarza.

Klejnot Bliskiego Wschodu, czyli Jordania
TERMIN: 18 – 25.03.2022 r. (8 dni)

Stolica Jordanii – Amman, który wymieniany był już w Starym Testamencie pod nazwą Rabbat Ammon (Rabba). Zobaczymy m.in.: teatr rzymski oraz cytadelę, pałac Umajjadów (VII-VIII w.), unikalna świątynia Herkulesa oraz wieża Abbasydów; okolice Ammanu – zamki z czasów Umajjadów; zwiedzanie Kasr Al-Cha-

rana – najlepiej zachowanego zamku w Jordanii. Następnie wizyta w Kusajir Amra, największą atrakcją zamku są doskonale zachowane kolorowe freski, pochodzące jeszcze z czasów bizantyjskich. Ostatnim pustynnym zamkiem na trasie zwiedzania jest Kasr Al-Azrak. Jerash – zwane Pompejami Wschodu – Cardo (główna ulica z czasów rzymskich), Łuk Triumfalny Hadriana, hipodrom, świątynia Zeusa, dwa rzymskie teatry oraz forum, Nimfeum, Łaźnie Zachodnie i okazała Brama Północna. Przejazd Królewską Drogą, która służy wędrowcom już ponad 3 tys. lat do Madaby – jeden z głównych ośrodków mozaikarstwa. Góra Nebo, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Kerak z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Rezerwat Dana – pełne zróżnicowanych krajobrazów – podziwiać w nim można nie tylko górskie pejzaże, ale także pustynne piaski. Petra – zwiedzanie miasta Nabatejczyków, wykutego w skale ponad 2 tys. lat temu – najsłynniejszego zabytku Jordanii, który wpisany jest na listę UNESCO: skarbiec, katakumby królewskie, teatr rzymski, Brama Themenos, skały Dżinów, pomnik Niszy, ulica Fasad, grobowce, Wielka Świątynia i Miejsce Ofiarne. Wąwóz Siq – na jego ścianach można podziwiać liczne płaskorzeźby, kapliczki oraz pozostałości po systemach doprowadzających wodę do Petry. Mała Petra – pełna bezcennych zabytków. Wyprawa do Wadi Rum, unikatowego w skali światowej wąwozu. Safari jeepami, wśród jednego z najpiękniejszych krajobrazów pustynnych świata. Nocleg na pustyni w komfortowych namiotach.

Miasto wielu kultur, fabrykantów i filmowców, czyli Łódź
TERMIN: 11-13.2022 r. (3 dni)

Zimowa wycieczka do Łodzi to spotkanie z różnymi obliczami miasta. To wyprawa tropem „Ziemi Obiecanej” i czterech kultur definiujących specyfikę miasta. Jednocześnie jest to spotkanie z nowymi prądami nadającymi Łodzi nowoczesnego charakteru.

W programie wycieczki między innymi:

– Klimat XIX wiecznej Łodzi odtworzony m.in. za sprawą Manufaktury I. K. Poznańskiego, Księżego Młyna, Muzeum Fabryki,

Europa

szwoleżerzy towarzyszący Narutowiczowi ochraniaли go i usuwali barykady, podczas gdy policja zachowywała się bezczynnie.

Polska Partia Socjalistyczna przygotowywała się do akcji odwetowych przeciw prawicy. Planowano manifestacje i rozprawę z wszystkimi odpowiedzialnymi za rozruchy w dniu 11 XII. Piłsudski obiecał, że jeżeli dojdzie do kolejnych rozruchów, to wkroczy z wojskiem, zaprowadzi porządek i postawi przed sądem wszystkich odpowiedzialnych za akty przemocy wobec konstytucyjnego porządku.

Na kilka dni przed śmiercią Prezydent Narutowicz w rozmowie z Piłsudskim, przejęty reakcją prawicy na jego wybór, powiedział: „*Ma pan rację, to nie jest Europa. Ci ludzie lepiej się czuli pod tym, kto karki im deptał i bił po pysku*”. Jego śmierć podczas zwiedzania wystawy w Zachęcie 16 XII wywołała na krótko szok u jego przeciwników. Morderca, Eligiusz Niewiadomski, który strzelił do prezydenta z bliskiej odległości, związany był z Narodową Demokracją. Początkowo prawicowe środowiska przerażone zbrodnią odżegnywały się od związków z Niewiadomskim, za którą były odpowiedzialne. Z czasem zaczęto traktować mordercę jako „bohatera i męczennika za sprawę polską”. Pojawiały się głosy domagające się ułaskawienia, a w kościołach odprawiano nabożeństwa żałobne po straceniu Niewiadomskiego. Episkopat po kilku tygodniach zakazał tych nabożeństw, ale poczucie zapaści moralnej pozostało. Niewiadomski już po śmierci patronował tajnej organizacji, której celem było wprowadzenie dyktatury i w której posługiwano się hasłem „Polska dla Polaków”, „Polak katolik”. Dzieleno społeczeństwo na *my i oni - ci źli*. No cóż - historia kołem się toczy.

Jolanta Krause

- Wizyta w Muzeum Włókiennictwa,
- Spacer po Starym Mieście,
- Zwiedzie cerkwi, kościoła ewangelickiego, synagogi i kirkutu,
- Pobyt na unikatowym Dworcu Łódź Fabryczna,
- Pokaz w najnowocześniejszym w Polsce Planetarium
- Spektakl w Teatrze

Miasto Królów i perełka narodowego dziedzictwa kultury, czyli Kraków

TERMIN: 30.03-03.04.2022 r. (5 dni)

Fundacja FLY zaprasza na atrakcyjny, pięciodniowy wyjazd do historycznego Krakowa, opactwa w Tyńcu i Kopalni Soli „Wieliczka” (na liście UNESCO). Kraków jest jednym z nielicznych na świecie miast, które zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO. Prastary gród królewski pełen zabytków architektury, teatrów, tętniący życiem kulturalnym, duchowa stolica wita potęgą Zamku Królewskiego na Wawelu. Aby należycie ocenić atmosferę tego miasta trzeba tutaj przyjechać, zobaczyć i w pełni poddać się jego urokowi.

W programie wycieczki między innymi zwiedzanie z przewodnikiem:

- Stare Miasto, a tutaj między innymi: Barbakan, Rynek Główny,
- Bazylika Mariacka, pomnik Adama Mickiewicza, Sukiennice;
- Uniwersytet Jagielloński;
- Podziemia Rynku Głównego;
- Zamek Królewski na Wawelu – renesansowa rezydencja królewska, gotycka katedra – królewska nekropolia;
- Kazimierz – dawna dzielnica żydowska w Krakowie - ul. Szeroka, synagoga Stara, Mykwa, wejście do synagogi Remuh i na stary cmentarz żydowski, synagoga Izaaka, rytualna rzeźnia;
- Muzeum Książąt Czartoryskich;
- Uczestnictwo w spektaklu w jednym z krakowskich teatrów;
- Opactwo Benedyktynów w Tyńcu;
- Kopalnia Soli w Wieliczce.

FF

Kto gra w karty...?

Wiek dwudziesty to dominacja gier karcianych. Nasi rodzice czy dziadkowie z dużym zadowoleniem spędzali wolny czas, grając w brydża, kanastę, a poważni gracze, lubiący ryzyko, grali w kasynach np. w pokera.

Ciekawi przyszłości zaglądali w karty, szukając odpowiedzi na dręczące ich pytania. Samotni stawiali pasjansy. Wielkim miłośnikiem pasjansów był Józef Piłsudski, który słynął z biegłości w stawianiu zawiłych kombinacji. Czasem pasjansy zwane są z francuska „solitaire” czyli samotnik. Karty do gry papierowe lub plastikowe to wcześniejsze przybory do tych gier.

Karty były prawdopodobnie znane w Chinach przed X wiekiem. Powstały na skutek przeniesienia na papier notacji używanej w czasie gry w kości. Niektóre karty wywodzą się także z chińskich papierowych pieniędzy – uważa się, że w najstarszych grach używano prawdziwych banknotów.

Do Europy karty trafiły około XIV w. i zostały spopularyzowane po rozpowszechnieniu się druku wynalezionej przez Johannesena Gutenberga. W karty z upodobaniem grano na dworach królewskich i książęcych, a jedną z najpopularniejszych gier był wist zapoczątkowany w Europie w XVII wieku. Jest to bardzo ciekawa gra na dwie osoby, rozgrywana talią kart 52-listkową. Wist w osiemnastym wieku był bardzo popularny we wszystkich krajach angielskojęzycznych. Popularność swoją zawdzięczał przede wszystkim karcianemu guru Edmundowi Hoyleowi, który skutecznie go rozpropagował.

Jednak najslynniejszą grą intelektualną jest brydż. To najbardziej wyrafinowana gra wywodząca się z rodziny wista. Uważa się, że brydż został wymyślony w latach trzydziestych dwudziestego wieku przez amerykańskiego milionera. Zasiada do niej czterech graczy, a używana jest jedna lub dwie standardowe talie kart. Licytacja to najtrudniejszy etap gry. Rozpoczyna się od rozdającego. Równie trudne do opanowania są zapisy pod kreską, nad kreską, rober, partia itd. Brydżyci szkolą się przez całe życie.

Najbardziej ryzykowną grą jest poker. Istnieje wiele wariantów tej gry, ale najbardziej popularny jest chyba Draw Poker. Inną popularną wersją jest Stud Poker. Bez względu na rodzaj pokera, cel jest zawsze ten sam: należy obstawiać zakłady przeciwko innym graczom tak, żeby myśleli, że twoja ręka jest najsilniejsza. Wszystkie zakłady są dokładane do puli na środku stołu, którą może wygrać tylko jeden z graczy. Z kolei dla rodzin z dziećmi polecana jest gra w tysiąca. Ma ona wiele wariantów: może grać w nią w kilka osób, ale też dwoje. Wszystkim gwarantuje wspaniałą zabawę.

W grach karcianych ważny jest też element elegancji. Przyjemnie gra się ładnymi, starannie wykonanymi kartami. Najslynniejsze karty w Polsce pochodzą z firmy PIATNIK, która powstała w 1824 roku w Wiedniu. Był to początkowo niewielki zakład, gdzie karty do gry malowano ręcznie. Pod koniec XIX wieku został przekształcony z tradycyjnej manufaktury w przedsiębiorstwo przemysłowe. Przybrało ono nazwę FERD. PIATNIK & SOHNE, kiedy trzech synów Ferdynanda PIATNIKA włączyło się w prowadzenie firmy. Przetrwały one pierwszą wojnę światową i dobrze prosperowały aż do lat 40. ubiegłego wieku (m.in. Krakowska Fabryka Kart). Po wojnie fabryki te znalazły się w radzieckiej strefie wpływów (Polska, Węgry, Czechosłowacja), a więc wkrótce je znacjonalizowano i niebawem utraciły więź z macierzystą firmą w Wiedniu. W latach 70. i 80. ubiegłego wieku karty PIATNIKA w Polsce można było znaleźć jedynie w PEWEX-ach,



gdzie były dostępne wyłącznie za dolary. Od 1991 roku można bez problemów nabyć te piękne karty.

A co z wróżbami? Wokół tajemniczych kart tarota urosło wiele mitów. Tarot prawdopodobnie powstał w starożytnym Egipcie lub w Indiach, a do Europy przywieźli go Cyganie. Powstawał ewolucyjnie przez wieki. Pod koniec XIV wieku popularna w Europie stała się gra *tarocco*. Dopiero w XVII wieku talia Tarota uzyskała swoją ostateczną formę. W tym okresie pojawia się archetypowa, wzbogacona o symbolikę astrologiczną i alchemiczną talia – *Tarot Marsyliański*, najbardziej standardowa talia, z niej wywodzi się z większość późniejszych tarotów. Na początku XX powstaje najpopularniejsza do dziś dzień *talia Rider – Waite*, ze słynnymi grafikami Pamelii Colman Smith.

Współczesna talia Tarota „wróżebnego” obejmuje standardowo 78 kart w dwóch podstawowych grupach, określanych jako *Wielkie Arkana* (22 karty) i *Małe Arkana* (56 kart). *Arkana Wielkie* opowiadają o archetypach postaci, natomiast do *Małych Arkan* przypisane są żywioły o odpowiednich cechach. Mówi się, że *Tarot* to opowieść o podróży *Glupca* (karta początkowa), gdzie *Arkana Wielkie* to zakręty, *Arkana Małe* to znaki drogowe.

Obecnie talie kart Tarota wydawane są w różnorodnych oprawach graficznych. Oto kilka przykładów: *Tarot Cats* – z postaciami kotów, szalony *Tarot del Fuego* z ilustracjami dla wielbicieli sztuki latynoamerykańskiej, *Tarot Amai Arazzoli* z ilustracjami nawiązującymi do estetyki lat dziewięćdziesiątych czy mroczny *Tarot XIII*. Studio projektowe Futures Superflux zrewidowało główne archetypy arkanów średniowiecznego Tarota, aby zachęcić do nowych narracji dla wyzwania XXI wieku i tak np. *Kochankowie* stali się *Designerem*, *Rydwany* zamienił się w *Drona*, *Król Mieczy* to teraz *Państwo*.

Wróżenie z kart Tarota wymaga wysokiej etyki pracy. Należy być uczciwym wobec osoby, której się wróży. Trzeba podkreślić, że jest to odpowiedzialne zadanie. Nie należy wróżyć osobom pod wpływem alkoholu, żartownisiom i niedowiarkom oraz na okoliczność narodzin i śmierci, a przede wszystkim bez zgody danej osoby. Tarocista pod żadnym pozorem nie może obiecywać, że rozwiąże wszystkie problemy klienta lub obiecać mu, że przewidzi jego przyszłość.

Karty bez tarocisty to tylko kolorowe kartoniki z obrazkami. Intuicja osoby kładącej karty, jej dobry kontakt z klientem, tchnie w nie życie. Należy darzyć szacunkiem zarówno karty, jak i ludzi, którym stawia się Tarota. Jest to fascynujące.

Danuta Balcerowicz

Ostroga piętowa, co to takiego?

Zazwyczaj jest to narośl kostna w obrębie pięty, spowodowana długotrwałym przeciążeniem przyczepu rozciągna podeszwowego. Może to być również sam stan zapalny rozciągna podeszwowego, które w obrębie pięty ma swój przyczep. Intensywne przeciążenie tej okolicy może doprowadzić do zmian kostnych.

Nie u każdego ostroga piętowa będzie bolesna i dawała oznaki. Jednak jeśli dolegliwości bólowe pojawią się, może ona dość mocno ograniczyć codzienne poruszanie się. Niektóre przypadki są utajone. Wszystko zależy od tego jak głębokie są zmiany oraz w którym miejscu umiejscowione. Bardzo ważna jest też sama wrażliwość pacjenta oraz tryb życia. Choroba ta dotyka głównie osób z nadwagą, przebywających długo w pozycji stojącej, także należy wliczyć te uprawiające sport. Ale to nie jedyne takie czynniki, które mogą mieć wpływ na pojawienie się ostrogi. Ciężko nam tutaj mówić o przedziale wiekowym czy też większej grupie ryzyka. Niestety schorzenie to nie ma specyficznego przedziału, przez co tak naprawdę każdy z nas może tego doświadczyć.

Czy ostroga boli? Tak, częstym objawem jest ból, który występuje najczęściej w dwóch miejscach: na szczycie pięty oraz od strony podeszwowej. Główną funkcją stopy jest jej udział w poruszaniu się. W związku z tym dolegliwości



bólowe często mogą ograniczać pacjentów w lokomocji. Ostroga piętowa bywa bardzo dokuczliwa, oprócz dolegliwości bólowych może się także pojawić sztywność przy rannych ruchach, może nasilać się podczas wchodzenia po schodach. Na radiogramie może być widoczna jest dziobiasta struktura od guza piętowego, zazwyczaj kierująca się ku przodowi.

Czasem w badaniu występuje tylko stan zapalny. Ostroga piętowa może występować obustronnie lub jednostronnie, oznacza to że dolegliwości mogą pojawiać się na jednej bądź obu stopach.

Jak możemy sobie radzić z ostrogą piętową? Najlepiej udać się do gabinetu fizjoterapii. Dzięki temu uzyskamy fachową pomoc, dostosowaną do naszego stanu. Fizjoterapeuta dobierze odpowiedni sposób leczenia. Najczęściej stosuje się rozluźnianie napiętych okolic: stopy, podudzia, czasem również praca na mięśniach będzie dotyczyć uda, mimo że jest to już oddalona okolica ciała, często może mieć wpływ na stan zapalny ostrogi piętowej. Oprócz rozluźniania mięśni, fizjoterapeuta pokaże jak samemu można pomóc sobie doraźnie z dolegliwościami bólowymi. Rehabilitacja obejmuje także ćwiczenia rozciągające. W trakcie leczenia można wdrożyć także fizykoterapię jako dodatek do terapii. Wykorzystuje się takie zabiegi jak laseroterapię, ultradźwięki lub falę uderzeniową. Tą ostatnią

proponujemy zawsze zostawić sobie na koniec, jest to zabieg skuteczny, ale niestety nie należy do przyjemnych. Dlatego najpierw staramy się pomóc pacjentowi w gabinecie na kozetce, dopiero później możemy szukać alternatyw, jeśli stan zapalny będzie uporczywy i wpływający na codzienne życie.

Zawsze należy pamiętać, że powinniśmy patrzeć na swój organizm jako na całość. Skupiamy się oczywiście na objawach i uśmierzeniu bólu, ale także bardzo ważne jest aby poznać przyczynę swoich dolegliwości. Tylko w ten sposób uchronimy się przed nawracaniem problemu.

**Fizjoterapeutka
Mgr Ewelina Soroka**

Na bezpłatne konsultacje dotyczące ostrogi piętowej zapraszamy do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 32. Zgłoszenia także telefonicznie: 798-179-942.

Dieta a stawy

Bóle i zapalenia stawów należą do coraz częściej pojawiających się dolegliwości wśród Polaków. Istotnym czynnikiem wpływającym na jakość naszych stawów jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Nadwaga i otyłość na pewno nam w tym nie pomogą, a wręcz przeciwnie, powodują destrukcję chrząstki stawowej.

A jaki wpływ może mieć dieta na stany zapalne stawów? Czy kondycja stawów zależy od tego, co jemy? W poniższym artykule postaram się odpowiedzieć na powyższe pytania.

Poza odpowiednią aktywnością fizyczną istotnym aspektem wpływającym na jakość naszych stawów jest prawidłowa skonstruowana dieta. Nie ma konkretnej diety na stawy, ale istnieje wiele produktów żywnościowych, które są pomocne w walce z dolegliwościami stawów. Które z nich warto włączyć do codziennego jadłospisu, a które wyeliminować?

Dieta na odbudowę chrząstki stawowej powinna być bogata w **składniki mineralne** (wapń, fosfor i cynk), **białko**, **kwasy tłuszczowe omega-3**, **witaminę C**, **witaminę D**, **witaminę E**. Istotne jest również włączenie do diety **kolagenu**, którego źródłem są między innymi:

- produkty na bazie żelatyny wieprzowej,
- galaretki warzywne, owocowe, mięsne, rybne,
- podroby: wątróbka, żołądki, nerki, płuca, serca, mózgi, ozory.

Jadłospis osób borykających się ze stanami zapalnymi stawów powinien również obfitować w produkty będące źródłem **witaminy D**: produkty mleczne, jaja, oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany i rzepakowy) i ryby morskie.

Warto również wspomnieć, że ryby zawierają też dobroczynne kwasy omega-3, które niwelują stany zapalne. Pamiętajmy również, iż witamina ta jest dostępna nie tylko w pożywieniu – wytwarzana jest w skórze przede wszystkim pod wpływem działania promieni słonecznych. Dlatego **pacjenci** powinni codziennie spacerować przez minimum 30 minut.

Przy tej dolegliwości, często diagnozuje się również niedokrwistość (anemię), dlatego należy przyjmować produkty obfitujące w **żelazo**, takie jak: pietruszka (nać i korzeń), boćwina, burak, szpinak, jarmuż, koperek, szczypiorek, czosnek, chrzan, brokuły, brukselka, kalarepa. Dobrym wyborem będą też orzechy laskowe, migdały, pistacje oraz produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, kasze, płatki owsiane). Ponadto, zbawienny wpływ na nasz organizm ma regularne spożywanie **herbatek imbirowych**.

Pamiętajmy jednak, że nasze ciało potrzebuje, regularnego ruchu i nawet perfekcyjnie skonstruowana dieta, **nie zastąpi aktywności fizycznej** i korzyści, jakie niosą dla naszego organizmu.

Dbając o stawy powinno się **wyeliminować z diety** produkty dostarczające tłuszczów nasyconych (tłuste mięsa, przetwory mięsne, masło, smalec) oraz cukrów prostych (słodczyce, słodzone napoje oraz szeroko pojęta żywność wysoko przetworzona), które dostarczają bardzo duże ilości kalorii. Dieta przy chorobach stawów powinna wykluczać żywność działającą prozapalnie: kwasy tłuszczowe trans obecne przede wszystkim w chipsach, produktach typu fastfood, paluszkach, margarynach, ciastkach, gotowych produktach (np. zupy i sosy w proszku), gotowych daniach garmazeryjnych. Warto uważać także na spożycie

kwasów omega-6, które – w przeciwieństwie do kwasów omega-3 – działają silnie prozapalnie, zwłaszcza gdy spożywane są w zbyt dużych ilościach. Znaleźć je można w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym. Ograniczenie lub całkowita eliminacja pewnych produktów z codziennego jadłospisu sprawi, że istniejące stany zapalne nie ulegną zaostrzeniu, a wręcz przeciwnie, zostaną one „wyciszone”, co przełoży się na nasze lepsze samopoczucie, a w konsekwencji pozwoli nam łatwiej znosić trudy dnia codziennego związane z tą uporczywą dolegliwością, jednakże nie zapominajmy o ruchu, bo przecież „RUCH TO ZDROWIE”

A na deser przepis na **super regenerujący sok z grejpfruta i ananasa**. Ta cudowna mikstura wspomaga stawy, łagodzi stare urazy i kłopoty z chodzeniem... Ten wspaniały sok zawiera bromelainę i naringinę, które działają przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo i antyseptycznie, w połączeniu potrafią zdziałać cuda. Polecam spożywać sok jako pierwszy posiłek dnia dla lepszego rezultatu. Wystarczy połączyć 1/2 szklanki soku z grejpfruta z 1/2 szklanki soku z ananasa.

**Dietetyk
Justyna Miąskowska**
Specjalista ds. Coachingu
Dietetycznego

Autokarem na koncerty do Filharmonii Bałtyckiej

Styczeń i luty to czas Koncertów Karnawałowych w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej na gdańskiej Ołowiance. Lokalizacja i późna godzina koncertów to dla wielu niezmotoryzowanych seniorów spora niedogodność. Dlatego Fundacja FLY, wychodząc naprzeciw tym potrzebom, od lat organizuje wyjazdy na atrakcyjne koncerty do filharmonii. Zarezerwowaliśmy dla Państwa dwa koncerty.

Love, love, love...

**TERMIN: 12.02.2022 r.,
godz. 19.00 (wyjazd 17.30)
CENA: 85 zł
(w tym koszt autokaru)**

Już 12.02. o godz. 19.00 zapraszamy na Love, Love, Love... Między innymi te magiczne słowa z przeboju All You Need Is Love zespołu The Beatles w wykonaniu grupy Żuki tego wieczoru popłyną w świat na Nowy Rok z Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku. Koncert przepełniony będzie #musicthebeatles o miłości,

pokoju, nadziei, głównie takimi utworami, jak All My Loving, She Loves You, Hey Jude, Let It Be, Imagine oraz innymi, ponadczasowymi hitami legendarnej czwórki z Liverpoolu. Nie zabraknie także muzycznych niespodzianek z repertuaru Krzysztofa Klenczona, Czesława Niemena i z autorskiej płyty Moment. Wspaniała, wielopokoleniowa tematyka, wierne interpretacje zespołu Żuki doceniane dotychczas w 16. krajach świata, gwarantują niepowtarzalną, ekskluzywną, karnawałową atmosferę spotkania w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej. Koncert stanowi także ukłon

dla twórczości Johna Lennona, którego na świecie nie ma już od 40 lat. Bitelsowskie, wieczorowe stroje mile widziane.

Wielka Gala Johann Strauss Show wprost ze Lwowa

**TERMIN: 14.02.2022 r.,
godz. 19.00 (wyjazd 17.30)
CENA: 135 zł
(w tym koszt autokaru)**

Czeka nas muzyczna podróż do baśniowej krainy walca – świata wprost ze snu pełnego wirują-



cych sukien, pięknych kobiet i flirtujących gentlemanów. Ten jedyny w swoim rodzaju koncert zachwylił już tysiące widzów. W projekcie oprócz znakomitych solistów bierze udział jedna z najlepszych orkiestr świata, osławiona Royal Strauss Orkiestra. Zaprezentowane zostaną Państwu najsłynniejsze kompozycje rodziny

Straussów i nie tylko. Epokowe stroje, przepych dekoracji, mistrzostwo choreografów dopełniają całość widowiska, pozostawiając je niezapomnianym. W programie koncertu znajdziemy cudowne walce, zabawne polki w wykonaniu solistów Narodowego Lwowskiego Teatru, Opery i Baletu. Wirtuozerskie arie w wykonaniu gwiazd oraz piękna dekoracja w połączeniu z choreografią sprawią, że spektakl ten będzie niesamowitym przeżyciem. Wspaniały zespół zabierze Państwa do krainy baśniowego Wiednia.

W show biorą udział:

Tenor: Olek Lanovyi
Sopran koloraturowy: Anna Popovich
Mezzosopran: Lilia Nikitchuk
Baryton: Stepan Drobit
Orkiestra: **Royal Strauss Orkiestra** pod batutą Maestro Andrija Bodnara (który wciela się w postać Straussa)
Prowadzenie: Kamil Franczak

Bilety do nabycia w biurze Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2) od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 – 15.00. Wyjazd ze stanowiska nr 5 na Dworcu PKS Gdynia (Pl. Konstytucji). FF

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Ferie z witrażem



Witraż to ozdobne wypełnienie okna lub innej powierzchni, wykonane z kawałków kolorowego szkła wprawianych w ołowiane ramki lub też łączonych cyną. Witraże stosowano głównie w budownictwie sakralnym. Technika witrażu znana była już w starożytności, jednak popularność zyskała we wczesnym średniowieczu, a szczególnie w sztuce gotyckiej. Ponowny gwałtowny rozkwit nastąpił na przełomie XIX i XX wieku w okresie secesji. Za najbardziej znanych polskich twórców witraży uznawani są Józef Mehoffer i Stanisław Wyspiański. Na przełomie XIX i XX wieku Louis Tiffany wprowadził nową, trwalszą i bardziej finezyjną technikę łączenia szkła witrażowych – przez owijanie szklanych elementów folią miedzianą i łączenie (lutowanie) ich cyną.

I właśnie z taką techniką chcemy Państwa zapoznać na proponowanych przez nas **trzydniowych warsztatach witrażu**. Uczestnicy poznają cały proces powstawania witrażu – od projektu do pracy finalnej. Zajęcia prowadzi będzie artysta plastyk Wanda Frąckowska. Zapraszamy osoby dorosłe oraz młodzież szkół średnich. Termin 18–20.02.2022 (piątek, sobota, niedziela) godz. 15.00 – 18.00. Liczebność grupy: 6 – 8 osób. Cena trzydniowych

warsztatów (9 godzin) – 270 zł. Zapewniamy wszystkie materiały potrzebne do wykonania witrażu. Zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 – 15.00, w biurze Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Zapisy na II semestr zajęć na UTW przy Fundacji FLY

Fundacja FLY zaprasza seniorów na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w drugim semestrze (rozpoczyna się po zimowych feriach, 28.02.2022. r.). Mamy wiele ciekawych propozycji, m.in. Klub Dobrej Książki, Moje podróże, Poezja dla każdego, English Book Club oraz lektoraty: j. niemiecki, j. angielski, j. rosyjski, j. niderlandzki, j. francuski, j. hiszpański, j. włoski. Ponadto imprezy, zabawy taneczne, wyjścia do kina, do teatru, zniżki w naszym Centrum Rehabilitacji oraz w Programie Partnerskim oraz wycieczki i świetną atmosferę. Szczegółowy plan zajęć na stronie www.fundacja-fly.pl, Wymagane szczepienie p/COVID 19 lub potwierdzenie statusu ozdrowieńca. Zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 – 15.00, w biurze Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Bezpłatne korepetycje dla młodzieży

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY prowadzi nabór na bezpłatne korepetycje na rok szk. 2021/22 (klasy 6-8 szkół podstawowych oraz I klasy liceum/technikum) dla gdańskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Wymagane szczepienie p/COVID 19. Zapisy w biurze Fundacji (Świętojańska 36/2) we wtorek i środę w godzinach 16.00-19.00. Tel. 505-576-676.

Bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (ul. Świętojańska 32/13) zaprasza na darmowe konsultacje dotyczące napięciowych bólów głowy oraz wielu innych dolegliwości, prowadzone przez mgr fizjoterapii z uprawnieniami. Kontakt pod numerem tel. 798 179 942 oraz przez stronę www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl.

Promocje i wyprzedaże w sklepie „Z głębokiej szuflady”

Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady” (ul. Świętojańska 36, pasaż „W starym kinie” pod Biedronką) zaprasza! Codziennie nowy towar, promocje i wyprzedaże! Zrób dobry uczynek – kupując pomagasz! Dochód ze sprzedaży przeznaczymy na bezpłatne korepetycje dla gdańskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Można także przynosić do sklepu rzeczy w dobrym stanie, które mogą posłużyć innym. Szczegółowe informacje na www.zglebokiejshuflady.pl. Sklep jest czynny codziennie w godz. 10.00 – 18.00, a w soboty 10.00 – 14.00. Tel. 515-150-420.

Znajdziesz na w sieci:

www.fundacja-fly.pl
www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl
www.zglebokiejshuflady.pl
www.fb.com/fundacja-fly
www.fb.com/rehabilitacja-fly
www.fb.com/zglebokiejshuflady

„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
Izabela Bies, Radosław Daruk, Maria Elas,
Dorota Kitowska, Jolanta Krause, Irena
Majkowska, Barbara Mieczińska, Roman
Mroczkowski, Ewelina Soroka, Sławomira
Tomaszewska, Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz, adw. dr
Tomasz Zienowicz

Korekta
Irena Majkowska, Ewa Zmijewska, Kamila
Siennicka

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.

Miejsca, dla których warto zobaczyć Wrocław

Wrocław jest czwartym, pod względem liczby ludności, miastem w Polsce.

Jest historyczną stolicą Dolnego Śląska, a także całego Śląska.

Jest jednym z najstarszych miast Polski pod względem lokacji na prawach miasta.

We Wrocławiu, pomimo zniszczeń wojennych, wiele budynków zachowało swój pierwotny stan i zostało po wojnie wyremontowanych lub odbudowanych. Charakterystyczne to m.in.: dwa ratusze na rynku – stary gotycki (znajduje się tam Muzeum Sztuki Mieszczańskiej) i młodszy, wzniesiony w latach 1860-1864, wedle projektu Friedricha Augusta Stülera, w którym współcześnie swoją siedzibę ma prezydent i rada miejska Wrocławia.

Do najciekawszych obiektów zaliczają się także: gotycka katedra św. Jana Chrzyciela na Ostrowie Tumskim (obok barokowej kaplicy Elektorskiej projektu Fischera von Erlacha); grekokatolicka katedra św. Wincentego i św. Jakuba, Katedra św. Marii Magdaleny, Bazylika św. Elżbiety, Kościół Najświętszej Maryi Panny na Piasku, Kolegiata Świętego Krzyża i św. Bartłomieja; gmach główny Uniwersytetu Wrocławskiego i barokowy zespół Auli Leopoldyńskiej; neogotycki gmach Dworca Głównego; modernistyczne: Hala Stulecia (proj. Max Berg na Wystawę Stulecia 1913) wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO), Budynek Opery Wrocławskiej, Hotel Monopol, Hala Targowa, Dom Handlowy Feniks, Dom Handlowy Renoma, budynek Browaru Piastowskiego, Pałac Królewski, Pałac Schaffgotschów, Pałac Ballestremów, Landeshaus, Urząd Pocztowy, wieże ciśnień Na Grobli i ul. Wiśniowej.

Będąc we Wrocławiu możemy odwiedzić wiele bardzo ciekawych miejsc. Takim miejscem na pewno jest Muzeum Narodowe we Wrocławiu, które posiada bogatą kolekcję sztuki od średniowiecza do współczesności. Można zobaczyć tu prace Matejki lub Lucasa Cranacha Sr. Różnorodna kolekcja dzieł we wrocławskim Muzeum Narodowym jest imponująca. W budynku przy pl. Powstańców Warszawy można zobaczyć przykłady malarstwa, rzeźby, instalacji, rzemiosła artystycznego i kostiumów, a także gotyckie nagrobki, witraże i setki innych przejawów ludzkiego geniuszu.

Pięknym miejscem we Wrocławiu, które musi się pojawić na naszej liście jest Ogród Japoński z oryginalnymi roślinami i typowymi dla ogrodów z kraju kwitnącej wiśni aranżacjami przestrzennymi. Ogród ten to jedno z ulubionych miejsc spacerów i wypoczynku turystów oraz wrocławian. Został zaaranżowany zgodnie z regułami projektowania tradycyjnych orientalnych ogrodów. To pełen symboli przykład harmonijnego połączenia sił przyrody i działania człowieka. Przyciąga architekturą, aranżacją i rzadką roślinnością. Wrocławski Ogród Japoński to część Parku Szczytnickiego, znajdującego się w jego południowej części, w pobliżu Pergoli. W jego budowie brali udział specjaliści z Japonii – architekci krajobrazu i ogrodnicy. Ze względu



Fot. B. Drożdża, pixabay

na oryginalność jest jednym z najpopularniejszych miejsc odwiedzanych przez turystów.

Wrocławska fontanna multimedialna jest jedną z największych w Europie. Pokazy fontanny to światła i dźwięki przy różnych gatunkach muzyki. Znajdują się obok Hali Stulecia, którą też warto zapisać na swojej liście miejsc do zwiedzenia. Obok Hali Stulecia znajduje się Iglica, która mierzy 90,3 m. Została wzniesiona w 1948 roku z okazji Wystawy Ziem Odzyskanych.

Panorama Raclawicka to kolejna obowiązkowa atrakcja Wrocławia. Ma 114 metrów długości i 15 metrów wysokości. Przedstawia zwycięską bitwę Polaków i Rosjan pod Raclawicami w kwietniu 1794 roku. Za autorów panoramy Racla-

wickiej uważani są malarze lwowscy – Jan Styka i Wojciech Kossak, choć grono artystów pracujących nad nią było większe. Od lat 80. ten monumentalny obraz eksponowany jest w specjalnie dla niego wybudowanej rotundzie w Parku Słowackiego. Panorama Raclawicka to jeden z najpopularniejszych zabytków Wrocławia. To ważne miejsce do podróżowania po Wrocławiu, nie tylko dla turystów, ale także dla głów państw.

Będąc we Wrocławiu obowiązkiem jest udać się na Stary Rynek – to jeden z największych w Polsce. To serce, tętniącej życiem, europejskiej metropolii, pełnej zabytków i ciekawych miejsc. Wrocławski Rynek znajduje się w samym centrum miasta. Obok Starego Rynku mamy Plac Solny, który jest rynkiem pomocniczym. Stary Ratusz stoi w centrum wrocławskiego Rynku.

ZOO we Wrocławiu to największe zoo w Polsce. Żyje tu ponad 12 000 zwierząt reprezentujących 1100 gatunków – niektóre z nich wyginęły. Odwiedzając Wrocław, zwłaszcza latem, koniecznie trzeba odwiedzić to zoo. Warto zaplanować spacer przynajmniej na 3-4 godziny. Mamy tu okazję poznać zwierzęta ze wszystkich kontynentów świata, w tym rzadkie, takie jak okapi, manaty, bantengi, kozy syberyjskie, dzioborożce palawańskie, tygrysy sumatrańskie, panterę mglistą i śnieżną, nosorożca indyjskiego, żółwia birmańskiego. Wrocławskie ZOO prowadzi gospodarstwa konserwatorskie i wspiera projekty ochrony gatunkowej na całym świecie poprzez fundację ZOO Wrocław – DODO.

Byłem we Wrocławiu i się w nim zachołem. Planuję go jeszcze parę razy odwiedzić. Polecam wszystkim udać się do tego pięknego miasta.

Mikołaj Niczyporowicz

Od Redakcji: wszystkich Czytelników, których zainteresowały atrakcje Wrocławia zapraszamy na wycieczkę do Wrocławia organizowaną przez Fundację FLY. Ostatnie odbyły się we wrześniu i październiku ub. roku. Kolejne zaplanowane są jesienią tego roku, o czym z pewnością będziemy informować.

IKS W KUCHNI



Fot. thinkstockphotos

Faworki z piekarnika

Każdy chętnie sięga po faworki. Dobrze obtoczone w cukrze pudrze stanowią wyśmienity dodatek do popołudniowej kawy z mlekiem. Czy to w Tłusty Czwartek czy też w każdy inny dzień takie połączenie jest doskonałe. Bo coś smakuje lepiej niż filiżanka kawy przygotowana ze świeżo mielonych ziaren i domowe faworki?

Składniki:

1 i 1/2 szklanki mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
4 łyżki śmietany 18%
3 żółtka
1 łyżka masła
szczypta soli
cukier puder

Przygotowanie:

Do miski wsypać mąkę, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Wymieszać suche składniki. Dodać żółtka, śmietanę i masło. Wyrobić ciasto i pokroić na mniejsze kawałki. Następnie rozwałkować ciasto cienko i pokroić na paski. Każdy kawałek naciąć wzdłuż na środku, przełożyć przez środek jeden koniec faworka. Faworki ułożyć na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 160 stopniach przez około 8-10 minut – aż faworki będą rumiane. Upieczone posypać cukrem pudrem. Smacznego!

Dorota Kitowska