



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 99, kwiecień 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo



WSZYSZYCY JESTEŚMY KOZAKAMI



W poprzednich latach robiłem wszystko, żeby ludzie się śmiali. Kolejne pięć lat zrobię wszystko, żeby ludzie nie płakali.

Wołodymyr Zełenski,
Kijów, 20 maja 2019 roku

Kiedy trzy lata temu znajome Ukrainki zwierzyły mi się, że w wyborach prezydenckich będą głosowały na aktora Wowę Zełenskiego (postać absolutnie mi nieznaną) od razu przypomniały mi się nasi młodzi i starsi trefnisie, z wąsami, brodami, w okularach i bez. No i z brzuchami rozsadzającymi spodnie, którzy mieli ochotę spróbować prezydenckiego chlebka z rodzynkami w feerii świateł lampy made in Tiffany & Co.

Widząc oczyma wyobraźni postaci w słusznym wieku, dyskretnie popukałam się w czoło, zachichotałam, aż pewnego lipcowego dnia, zmęczona opieką nad wnuczkiem, otworzyłam tablet i z prawej strony ekranu ujrzałam napis: „Kwartal 95” i nazwisko Zełenski. Z ciekawości kliknęłam w okno i usłyszałam najpierw świetną czołówkę, a potem scenę z napisem „Wieczernij Kwartal” i kilka przekomicznych scenek kabaretowych, które rozśmieszyły mnie do łez.

Sonia Langowska



Fot. president.gov

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



CZAS NA RODOS

(Rodzinne Ogródki Działkowe Otoczone Siatką)

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

Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”
Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pod sklepem Biedronka)
tel. 515 150 420
www.facebook.com/zglebokiejszuflady



www.zglebokiejszuflady.pl

Nowości wśród Gdyńskich Firm Rodzinnych

Gdynia to miejsce w którym działa wiele firm rodzinnych. Ostatnio w samym centrum miasta pojawiły się dwie kolejne. Jedna z nich serwuje pyszne śniadania o każdej porze dnia. Druga zaś, to punkt opieki dla najmłodszych, stworzony przez trzy przyjaciółki. Zachęcamy do poznania miejsc, które są częścią projektu *Gdyńskich Firm Rodzinnych*.

Restauracja *Dobro* została założona przez Michała Wilda oraz jego partnerkę – Kingę Malewską, dokładnie w dniu narodzin ich córki, Lili. Jak mówi nam Michał – „Prosto z otwarcia firmy pojechaliśmy na porodówkę”.

Dobro specjalizuje się głównie w śniadaniach i brunchach. Intencją założycieli było stworzenie miejsca, w którym śniadanie można zjeść o dowolnej porze dnia, wpaść na dobrego bajgla na lunch albo bez pośpiechu delektować się pyszną kawą i ciastem. Co ciekawe, działalność firmy nie skupia się wyłącznie na gastronomii, lecz zahacza także o branżę handlową oraz muzyczno-rozrywkową.

Michał i Kinga przeprowadzili się do Gdyni z Warszawy. Michał – choć posiada kilkunastoletnie doświadczenie w gastronomii – zajmuje się sprawami biurowymi i organizacyjnymi. Kinga natomiast jest strażnikiem smaku i jakości serwowanych potraw. Jak przyznaje Michał: „Rodzinna firma to taka spółka z emocjonalnie zaangażowanym współnikiem albo współnikami. W spornych albo kryzysowych sytuacjach tarcia są pewnie ostrzejsze niż na linii z pracownikami, ale i celebrowanie wspólnych sukcesów smakuje o niebo lepiej! Wciąż też trzeba doskonalić się w umiejętności oddzielania czasu na



Żyrafie Mamy - Bliskie Miejsce Twojego Dziecka

pracę i życie prywatne - co w rodzinnych biznesach bywa niełatwe!”

Druga, nowa gdyńska firma rodzinna to *Żyrafie Mamy - Bliskie Miejsce Twojego Dziecka*, czyli punkt opieki dziennej dla dzieci w wieku od 1 do 3 lat. Mówi się, że Gdynia to miasto morza i marzeń. *Bliskie Miejsce* zrodziło się właśnie z morza

marzeń trzech przyjaciółek – mam i nauczycielek przedszkola. Wszystkim im bliskie są: moc komunikacji empatycznej NVC, rodzicielstwo bliskości, relacja bez kar i nagród, koncepcja pedagogiki Reggio Emilia, jak również uważność w życiu



Założyciele restauracji Dobro

i macierzyństwie. *Żyrafie Mamy* to miejsce dla rodziców, którzy pragną dla swoich dzieci wyjątkowej opieki i ich rozwoju zorientowanego na uważnym zaopiekowaniu emocji i potrzeb.

Pragnienie realizacji marzenia było ogromne, jednocześnie samo znalezienie odpowiedniego lokalu było nie lada wyzwaniem. Po kilkumiesięcznych poszukiwaniach, założycielkom punktu udało się wynająć klimatyczny „domek z duszą” na samym szczycie Kamiennej Góry, którego przestrzeń była bliska ich wizji wyjątkowego miejsca dla dzieci. Był to dopiero wstęp do wyzwania, jakim była konieczność remontu, który udało się tylko dzięki wsparciu najbliższych członków rodziny oraz przyjaciół.

Dobro i *Żyrafie Mamy* to młode firmy rodzinne, które powstały z pasji i marzeń. Potwierdzają, że prowadzenie biznesu z najbliższymi jest wymagające, jednak zapewnia ogromne wsparcie i satysfakcję.



Wiosenny Dzień Kreatywny na Miejskich Halach Targowych w Gdyni

Pierwszy w tym roku Dzień Kreatywny na Miejskich Halach Targowych za nami. W ramach tego wydarzenia odbyły się wiosenne warsztaty z prowadzenia wywiadu, pisania kreatywnego oraz fotografii reportażowej. Uczestnicy dowiedzieli się m.in. jak pisać, aby inni chcieli ich czytać, jak zadawać pytania, aby uzyskać odpowiedź i jak zrobić dobre zdjęcie reportażowe.

Warsztat reportażu poprowadziła Aleksandra Boćkowska, dziennikarka i autorka książek, m.in. „Księżyc z peweksu. O luksusie w PRL”. Opowiedziała o szukaniu tematów do reportażu, zbieraniu materiałów i pisaniu, w taki sposób, aby język tekstu był zrozumiały i wciągający dla czytelnika. Na warsztatach prowadzenia wywiadu uczestnicy mogli poznać Arka Brzęczka - pasjonata historii, którego całym życiem jest Gdynia. Autor cyklu „Sekrety gdyńskich kamienic” w czasie spotkania przedstawił autorską metodę dosyć kontrowersyjnego, lecz

skutecznego sposobu prowadzenia wywiadu. Warsztat fotografii dokumentalnej poprowadziła fotografka Renata Dąbrowska - wielokrotna laureatka polskich konkursów fotografii prasowej, współpracująca m.in. z trójmiejskim oddziałem „Gazety Wyborczej”, „Newsweek Polska” i „Press”. Uczestnicy zapoznali się z technikami pracy fotoreporterów, dowiadując się między innymi jak rozmawiać z ludźmi, aby chcieli zostać uwiecznieni na zdjęciu. Zadaniem uczestników było wykonanie jednego zdjęcia na hali, które na koniec zostało omówione w grupie.

Wydarzeniom Dnia Kreatywnego towarzyszyły oprowadzania po Muzeum Kameralnym, mieszczącym się w podziemiach Hali Łukowej (box 322, 323). Muzeum działa w każdą sobotę w godzinach 10.00 -14.00. Znajduje się w nim kolekcja przedmiotów codziennego użytku z przełomu lat 70-90, które stanowią rzadki

zbiór przykładów polskiego i zagranicznego wzornictwa. Odwiedzając muzeum można usłyszeć opowieści o przedmiotach z duszą oraz historie zasłyszane na halach, z czasów ostatnich dekad ubiegłego wieku.





Najciekawsze atrakcje w Toruniu

Toruń obfituje w atrakcje i bez dwóch zdań powinien znaleźć się na liście miast wartych odwiedzenia w Polsce. Zarówno wśród turystów zagranicznych jak i lokalnych. Zwiedzanie Torunia warto zaplanować przynajmniej na weekend, choć można i na dłużej, by na spokojnie poznać wszystkie jego atrakcje i zabytki.

Stare Miasto w Toruniu znajduje się na Światowej Liście Dziedzictwa Kultury UNESCO. To najlepiej zachowane, pod względem liczby zabytków, średniowieczne miasto. Do dziś dnia przetrwało wiele średniowiecznych budowli, a zachowane w Toruniu domy mieszkalne stanowią największy i najlepiej zachowany zespół gotyckiej architektury mieszkalnej w Europie Północnej. Niezwykły jest Ratusz Staromiejski, który powstał pod koniec XV wieku, a jego wieża jest najwyższą i najstarszą wieżą tego typu w Europie Środkowo-Wschodniej. Liczący 730 lat Ratusz wygląda w całości na gotycki, choć jest gotycko-renesansowy, ale to zasługa architekta z Gdańska, który tak sprytnie dobudował w 1600 roku jedno piętro, że nikt tego na pierwszy rzut oka nie dostrzeże.

W Toruniu są ruiny zamku Krzyżackiego. Zamek jest dziś w ruinie, ponieważ w 1454 roku mieszkańcy Starego i Nowego



Pomnik M. Kopernika w Toruniu

Miasta zbuntowali się przeciwko Krzyżakom. Zdobyli zamek po trzydniowym oblężeniu i właściwie od razu zabrali się do jego rozbiórki.

Włosi mają Krzywą Wieżę w Pizie, a my w Polsce mamy Krzywą Wieżę w Toruniu. Wieża

była jedną z kilkudziesięciu baszt murów obronnych Torunia. Brak pionu, mimo krążących legend, w rzeczywistości wynika najprawdopodobniej z osunięcia się podłoża. To osunięcie okazało się niezłym sukcesem, ponieważ Krzywa Wieża jest jednym z najczęściej fotografowanych w Toruniu miejsc. Krąży też legenda, że grzesznik nigdy nie będzie w stanie utrzymać równowagi, opierając się plecami o ścianę wieży i się przewrócić. Jedynie człowiek prawy jest w stanie przejść test i zachować równowagę. Większość turystów zostaje poddana temu testowi.

W nazwach ulic Nowego Miasta zapisane są nazwy zawodów: Warna, Ślusarska, Piernikarska, Sukiennicza, bowiem Nowe Miasto było miastem rzemieślniczym. Zajmowano się tu produkcją, na Starym Mieście natomiast ich sprzedają.

W Toruniu można się natknąć na wiele pomników. Jednym

z najważniejszych jest oczywiście stojący przed Ratuszem pomnik najslynniejszego mieszkańca Torunia – Mikołaja Kopernika. Mieszkańcy upamiętnili słynnego astronoma 2,5-metrowym pomnikiem. To jedno z ulubionych miejsc spotkań. A z ciekawostek, ponoć w czasie juvenaliów, studenci mają zwyczaj przebierania Kopernika w różne stroje. Poza Kopernikiem znajdziemy również pomnik pieska Filusia, toruńskiej przekupki, Osiółka i wiele innych.

Planetarium to atrakcja zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Na sklepieniu kopuły planetarium, które pełni funkcję nieba, można poczuć się jak pod najprawdziwszym gwiazdowym niebem.

Muzeum Piernika w Toruniu to obowiązkowa pozycja na naszej liście atrakcji. W średniowieczu piernik był tym, co wyznaczało bogactwo. Nie każdy mógł sobie na nie pozwolić ze względu na wysoki koszt przypraw. Dla przy-

kładu pieprz w XIV wieku kosztował trzy, nawet cztery razy tyle, co złoto. Jedzenie czegokolwiek, co było z przyprawami, uważano za snobizm. I każdy, kto mógł sobie pozwolić na jedzenie przypraw, był osobą niezwykle bogatą. W średniowieczu pieczono pierniki w wielu miastach, ale najprawdopodobniej przypadek sprawił, że te toruńskie stały się popularne. W XV wieku utarł się bowiem zwyczaj zabierania ze sobą pierników przez rajców toruńskich, którzy wyjeżdżali na obrady hanzeatyckiego sejmiku, chcąc najprawdopodobniej zademonstrować bogactwo miasta i jego potęgę.

W Muzeum Piernika w Toruniu nie tylko będziecie mogli zapoznać się z historią, ale też spróbować pierników, powąchać egzotycznych przypraw, a przede wszystkim samemu spróbować upiec prawdziwe toruńskie pierniki.

Mikołaj Niczyporowicz

W PRAWO

Obliczanie terminów w prawie cywilnym

Jedną z najważniejszych regulacji prawa cywilnego są regulacje związane z obliczaniem terminów oraz przedawnienia roszczeń.

Na wstępie wskazać należy, że jeżeli ustawa, orzeczenie sądu lub decyzja innego organu państwowego albo czynność prawna oznacza termin, nie określając sposobu jego obliczenia, stosuje się regulacje podane niżej. I tak, termin oznaczony w dniach kończy się z upływem ostatniego dnia. Jeżeli początkiem terminu oznaczonego w dniach jest pewne zdarzenie, nie uwzględnia się przy obliczaniu terminu dnia, w którym to zdarzenie nastąpiło. Termin oznaczony w tygodniach, miesiącach lub latach kończy się z upływem dnia, który nazwą lub datą odpowiada początkowemu dniu terminu, a gdyby takiego dnia w ostatnim miesiącu nie było – w ostatnim dniu tego miesiąca. Jednakże przy obliczaniu wieku osoby fizycznej termin upływa z początkiem ostatniego dnia. Jeżeli termin jest oznaczony na początek, środek lub koniec miesiąca, rozumie się przez to pierwszy, piętnasty lub ostatni dzień miesiąca. Termin półmiesięczny jest równy piętnastu dniom. Jeżeli termin jest oznaczony

w miesiącach lub latach, a ciągłość terminu nie jest wymagana, miesiąc liczy się za dni trzydzieści, a rok za dni trzysta sześćdziesiąt pięć. Jeżeli koniec terminu do wykonania czynności przypada na dzień uznany ustawowo za wolny od pracy, termin upływa dnia następnego. Jeżeli skutki czynności prawnej mają powstać w oznaczonym terminie, stosuje się odpowiednio przepisy o warunku zawieszającym. Jeżeli skutki czynności prawnej mają ustać w oznaczonym terminie, stosuje się odpowiednio przepisy o warunku rozwiązującym.

W zakresie przedawnienia roszczeń wskazać należy, że instytucja ta związana jest z roszczeniami majątkowymi - innymi słowy - z zastrzeżeniem wyjątków w ustawie przewidzianych, roszczenia majątkowe ulegają przedawnieniu. Po upływie terminu przedawnienia ten, przeciwko komu przysługuje roszczenie, może uchylić się od jego zaspokojenia, chyba że zrzeka się korzystania z zarzutu przedawnienia przed upływem terminu jest nieważne. Jeżeli przepis szczególny nie stanowi inaczej, termin przedawnienia wynosi lat dziesięć,

a dla roszczeń o świadczenia okresowe oraz roszczeń związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej – trzy lata. Terminy przedawnienia nie mogą być skraccane ani przedłużane przez czynność prawną. Bieg przedawnienia rozpoczyna się od dnia, w którym roszczenie stało się wymagalne. Jeżeli wymagalność roszczenia zależy od podjęcia określonej czynności przez uprawnionego, bieg terminu rozpoczyna się od dnia, w którym roszczenie stałoby się wymagalne, gdyby uprawniony podjął czynność w najwcześniejszym możliwym terminie. Bieg przedawnienia roszczeń o zaniechanie rozpoczyna się od dnia, w którym ten, przeciwko komu roszczenie przysługuje, nie zastosował się do treści roszczenia.

Bieg przedawnienia nie rozpoczyna się, a rozpoczęty ulega zawieszeniu, co do roszczeń, które przysługują dzieciom przeciwko rodzicom – przez czas trwania władzy rodzicielskiej, co do roszczeń, które przysługują osobom niemającym pełnej zdolności do czynności prawnych przeciwko osobom sprawującym opiekę lub kuratelę – przez czas sprawowania przez te osoby opieki lub kurateli, co do

roszczeń, które przysługują jednemu z małżonków przeciwko drugiemu – przez czas trwania małżeństwa, co do wszelkich roszczeń, gdy z powodu siły wyższej uprawniony nie może ich dochodzić przed sądem lub innym organem powołanym do rozpoznawania spraw danego rodzaju – przez czas trwania przeszkody.

Przedawnienie względem osoby, która nie ma pełnej zdolności do czynności prawnych, nie może skończyć się wcześniej niż z upływem lat dwóch od ustanowienia dla niej przedstawiciela ustawowego albo od ustania przyczyny jego ustanowienia. Jeżeli termin przedawnienia jest krótszy niż dwa lata, jego bieg liczy się od dnia ustanowienia przedstawiciela ustawowego albo od dnia, w którym ustała przyczyna jego ustanowienia. Powyższe regulacje stosuje się odpowiednio do biegu przedawnienia przeciwko osobie, co do której istnieje podstawa do jej całkowitego ubezwłasnowolnienia.

Bieg przedawnienia przerywa się przez każdą czynność przed sądem lub innym organem powołanym do rozpoznawania spraw lub egzekwowania roszczeń danego rodza-

ju albo przed sądem polubownym, przedsięwziętą bezpośrednio w celu dochodzenia lub ustalenia albo zaspokojenia lub zabezpieczenia roszczenia, przez uznanie roszczenia przez osobę, przeciwko której roszczenie przysługuje, przez wszczęcie mediacji. Po każdym przerwaniu przedawnienia biegnie ono na nowo. W razie przerwania przedawnienia przez czynność w postępowaniu przed sądem lub innym organem powołanym do rozpoznawania spraw lub egzekwowania roszczeń danego rodzaju albo przed sądem polubownym albo przez wszczęcie mediacji, przedawnienie nie biegnie na nowo, dopóki postępowanie to nie zostanie zakończone. Roszczenie stwierdzone prawomocnym orzeczeniem sądu lub innego organu powołanego do rozpoznawania spraw danego rodzaju albo orzeczeniem sądu polubownego, jak również roszczenie stwierdzone ugodą zawartą przed sądem albo przed sądem polubownym albo ugodą zawartą przed mediatorem i zatwierdzoną przez sąd, przedawnia się z upływem lat dziesięciu, chociażby termin przedawnienia roszczeń tego rodzaju był krótszy. Jeżeli stwierdzone w ten sposób roszczenie obejmuje świadczenia okresowe, roszczenie o świadczenia okresowe należne w przyszłości ulega przedawnieniu trzyletniemu.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

TEATR MIEJSKI IM. WITOLDA GOMBROWICZA ZAPRASZA

Molekuły czarują na deskach gdyńskiego Teatru

Molekuła – neutralna elektrycznie grupa dwóch lub więcej atomów utrzymywanych razem kowalencyjnym wiązaniem chemicznym.

W Teatrze Miejskim w Gdyni kolejne święto. Bo jak mówi Dyrektor Teatru – Krzysztof Babicki, każda premiera jest pewnego rodzaju świętem pracowników i aktorów. Tym razem to polska prapremiera powieści „Czar molekuly”, której autorem jest Czech Petr Zelenka. W Gdyńskim teatrze realizacji sztuki w przekładzie **Krystyny Krauze** podjął się **Krzysztof Rekowski**. Tekst sztuki ściśle koresponduje z pytaniem, które od wielu przecież miesięcy nas wszystkich absorbuje: jak długo trwa proces wynalazku leku do jego wcielenia w życie. Jak wiele decyzji nie zawsze etycznych trzeba podjąć, jak wiele wynalazków, które mogłyby ratować ludzkie życie leży jeszcze w szufladach. Wprowadzenie nowego leku nie powinno być zależne od biznesu



Fot. Roman Locher
Czar molekuly

i polityki. A jednak tak się dzieje. Petr Zelenka to autor, który uzyskał w Polsce miano autora komedii. Píše z charakterystycznym czeskim humorem. I mamy tę sztukę oglądać właśnie z humorem. Osnową powieści jest przede wszystkim nauka. Każdy lek powstaje dzięki badaniu licznych związków chemicznych, a to przecież skupia nie tylko naukowców,

ale wielu ludzi z nimi współpracujących. Te badania są bardzo drogie, potrzebne są bardzo duże pieniądze. Przemysł farmaceutyczny to biznes, który jest częścią dużej polityki.

Nikt w tej sztuce nie jest tym najważniejszym, to cała masa przypadków. Gdyby dwóch pijanych facetów nie spotkało się w barze, ten lek by nie powstał.

Przez ten przypadek powstają firmy, liczne związki międzyludzkie, wielkie pieniądze, ludzie którzy lubią władzę i wreszcie – substancja. Substancja, która będzie leczyła w latach 80. Ludzi, których na całym świecie zaatakuje groźny wirus HIV.

Czar molekuly to historia prawdziwa. Antonin Holy to wybitny czeski uczyony, wynalazca molekuł, które stały się podstawą leków, które do dziś leczą ludzi. Lek na Covid jest również wytworem firmy, której udziałowcem był Antonin Holy. Do wytworzenia leków niestety potrzebne są olbrzymie pieniądze.

Czas pandemii spowodował Krzysztofa Rekowskiego do wyreżyserowania tej sztuki. Tekst stał się tekstem uniwersalnym na nasze czasy. Warto obejrzeć tą sztukę, ta ciekawa fabuła daje odbiorcy dużo do myślenia. Z obsadą aktorską nasi Czytelnicy mogli zapoznać się w marcowym numerze. Ja mogę zapewnić Państwa, że warto ich grę zobaczyć na deskach teatru. Białe laboratoryjne meble i w tymże kolorze wiszącą nad sceną wielką molekułę oraz kostiumy zaprojektował Robert Woźniak.

Może nie jest to łatwa dla wszystkich w odbiorze sztuka, ale tym bardziej warto ją zobaczyć.

Basia Miecicka

Zaproszenie na seanse kinowe



Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni już od 21 marca przez cztery kolejne poniedziałki o godz. 11.00 zaprasza dzieci do lat 7 na **KINO BEZ BARIER JĘZYKOWYCH!!!** Szczególnie zapraszamy dzieci z Ukrainy, ale nie tylko... Bardzo chcemy, aby wspólne oglądanie bajek przez dzieci polskie i ukraińskie wpłynęło pozytywnie na ich integrację. Partnerem przedsięwzięcia jest Międzynarodowy Festiwal Kinolub, któremu serdecznie dziękujemy za udostępnienie bajek! Przypominamy również, że nasi Przyjaciele z Ukrainy mogą zwiedzać nasze muzeum bezpłatnie! Na razie do końca marca... Muzeum MW jest otwarte od wtorku do niedzieli w godz. 10.00 – 16.00 (ostatnie wejście 15.15).

Військово-Морський Музей у Гдині запрошує всіх громадян України у березні 2022 року відвідати Музей безкоштовно!

FF

Gdyńskie muzea dla Ukrainy

Gdyńskie instytucje kultury angażują się w pomoc Ukrainie. Dostępne są w nich strefy zabaw dla rodzin z dziećmi, w których mogą znaleźć trochę wytchnienia, zrelaksować się lub skorzystać z komputerów i internetu – jak w Muzeum Emigracji w Gdyni i w Muzeum Miasta Gdyni.

To jednak nie jedyna inicjatywa, w ramach której gdyńska kultura włącza się w pomoc dla Ukrainy w tej dramatycznej sytuacji. Muzeum Emigracji w Gdyni oraz Muzeum Miasta Gdyni dołączyły również do grona członków Komitetu Pomocy Muzeum Ukrainy, który został powołany przez Muzeum Powstania Warszawskiego.

Inicjatywa skupia kilkunastu dyrektorów i wicedyrektorów muzeów z całej Polski, m.in. Zamku Królewskiego w Warszawie, Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, Muzeum Narodowego w Gdańsku, Muzeum Powstania Warszawskiego, Ossolineum Zakładu Narodowego im. Ossolińskich, Galerii Narodowej w Pradze, Muzeum Historii Polski, Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku, Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku, Muzeum Auschwitz-Birkenau, Muzeum Etnograficznego w Toruniu, Muzeum AK w Krakowie, Centrum Historii Zajezdnia, Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, Muzeum Łazienki Królewskie

w Warszawie, Muzeum Wojska w Białymstoku, Muzeum Getta Warszawskiego oraz Muzeum Etnograficznego w Warszawie.

- Bez chwili wahania przystąpiliśmy do Komitetu na etapie jego tworzenia kilka tygodni temu. Głęboko wierzymy, że wszelkie formy wsparcia i inicjatyw oddolnych mają niezwykłą moc; w tym wypadku, kiedy niszczone są wszelkie dobra kultury i dziedzictwo narodu ukraińskiego, nasz wyraz troski i realnej pomocy Muzeum na Ukrainie jest szalenie ważny – mówi Karolina Grabowicz-Matyjas, dyrektorka Muzeum Emigracji w Gdyni. Pod tymi słowami podpisuje się również dyrektorka Muzeum Miasta Gdyni – Karin Moder.

Do zadań komitetu należy między innymi wsparcie muzeów i instytucji kultury w Ukrainie, pomoc w zabezpieczeniu zbiorów, najcenniejszych pamiątek oraz zabytków kultury ukraińskiej, a także wsparcie w dokumentacji, digitalizacji oraz inwentaryzacji zbiorów. Komitet przekazuje również materiały potrzebne do zabezpieczenia i ukrywania zbiorów. Ma również informować opinię publiczną o zagrożeniach, jakie dla ukraińskich dóbr kultury niesie obecna sytuacja oraz wesprzeć ukraińskich muzealników, którzy w wyniku wojny znajdują się w trudnej sytuacji materialnej i życiowej.

Michalina Domoń



Fot. Canva monstArrr



W Gdyni książki wychodzą

Z Natalią Gromow, dyrektorką Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdyni, o Czytelnikach, książkach i imprezach bibliotecznych rozmawia Danuta Balcerowicz

Pani Dyrektor, czy gdynianie lubią czytać?

Nie znam badań dotyczących czytelnictwa wśród mieszkańców Gdyni, mogę więc podzielić się tylko obserwacjami z naszej biblioteki. W rekordowym roku, po otwarciu Biblioteki Śródmieście, nasi czytelnicy stanowili 25% mieszkańców. Niestety, obostrzenia i strach związany z pandemią spowodowały, że ta liczba spadła i w ubiegłym roku tylko 17% mieszkańców korzystało z naszych usług. Pozostali z nami najwierniejsi, bo okazało się, że liczba wypożyczeń się zwiększyła. Więc mogę z pewnością stwierdzić, że nasi czytelnicy lubią czytać i czytają więcej niż czynili to wcześniej. A korzystanie z bibliotek jest nie tylko ekologiczne – z 1 książki korzysta średnio 30 osób (rekordowy egzemplarz wypożyczony był przez blisko 100 czytelników), ale również ekonomiczne – czytelnik wypożyczający 3 książki miesięcznie oszczędza średnio 1080 zł rocznie, a rekordziści, których wcale nie jest mało, nie kupując książek, zatrzymują w portfelu 4320 zł.

Ilu czytelników zarejestrowała Biblioteka w 2021 roku? Ile wypożyczeń? Jak się dzieli to na kobiety i mężczyzn, na dzieci, na seniorów?

W 2021 roku zarejestrowaliśmy 40 781 osób. To osoby z aktywną kartą biblioteczną. By skorzystać z usług Biblioteki, odwiedziły ją w minionym roku przynajmniej raz. Nie prowadzimy statystyk dotyczących podziału na płeć, jednak wieloletnie obserwacje pokazują, że z naszych bibliotek chętniej korzystają kobiety. Wiodącą grupą użytkowników są osoby dorosłe, pracujące zawodowo (wiek od 25 do 60 lat). Osoby powyżej 60. roku życia plasują się na drugim miejscu, w minionym roku

było ich 8871. Wśród dzieci do biblioteki najchętniej zaglądają osoby od 6 do 12 roku życia. Największy spadek odnotowaliśmy wśród najmłodszych. W grupie do lat 5 mamy aż o 16% mniej zarejestrowanych czytelników, a to była grupa do tej pory najliczniejsza i najchętniej uczestnicząca w różnego rodzaju zajęciach i warsztatach, których w minionym roku było zdecydowanie mniej. Jeśli już się one odbywały – to w reżimie sanitarnym oraz przy mocno ograniczonej liczbie uczestników (do 15 osób). Ponieważ najmłodszy zaszczepieni nie są, stąd obawy były większe.

Tak jak mówiłam na wstępie, czytelników jest mniej, ale czytają więcej. W ubiegłym roku wypożyczyliśmy 540.370 książek (wzrost o 14% w stosunku do roku ubiegłego). Tradycyjną ofertę książkową uzupełniały książki w wersji audio (audiobooki), które zostały wypożyczone 12.306 razy (wzrost o 5.5%). Bardzo dużą popularnością cieszą się gry planszowe, które można wypożyczyć w niemal każdej naszej filii, dzięki czemu nasi użytkownicy mogą wspólnie spędzać wolny czas w domu.

Co gdynianie czytają? Jakie rodzaje i gatunki, jakie konkretnie pozycje były najpopularniejsze? Którzy autorzy cieszą się największą popularnością?

Powieści obyczajowe i historyczne, kryminały oraz biografie należą do najczęściej wypożyczanych gatunków w filiach Biblioteki Gdynia. W 2021 roku na podium najpopularniejszych tytułów znalazł się cykl powieści „Siedem siostr”, których autorką jest Lucinda Riley, a w następnej kolejności światowe bestsellery Kristin Hannah „Słownik” i „Odległe brzegi”, a także kryminały Wojciecha Chmielarza „Prosta sprawa”, „Rana” oraz „Wyrwa”.

Niezmienną popularnością wśród naszych czytelników i czytelników cieszą się powieści obyczajowe polskich autorek: Magdaleny Witkiewicz, Karoliny Wilczyńskiej, Gabrieli Gargaś czy Krystyny Mirek. Gdynianie chętnie sięgają też po thrillery D.B. Paris i kryminały Charlotte Link, Camilli Läckberg czy Remigiusza Mroza.

Oferta Biblioteki Gdynia jest tak szeroka jak zainteresowania naszych czytelników. Księgozbiór regularnie uzupełniamy o nowości, a bibliotekarze zamawiają tytuły na życzenie, dopasowując go do wieku i potrzeb czytelników konkretnej filii. Dzięki temu rozrastają się działy z książkami dla dzieci, reportażami, komiksami, a nawet książkami kucharskimi.

Dla osób słabowidzących mamy około 700 książek wydanych dużymi literami, seniorzy korzystają też chętnie z bogatej oferty audiobooków. Absolutnym hitem okazały się gry planszowe, a wreszcie e-booki. „Wypożyczenie” e-booków możliwe jest dzięki współpracy Biblioteki z aplikacją Legimi. Dzięki niej użytkownicy uzyskują dostęp do 20 tysięcy tytułów. Kody udostępniamy na początku każdego miesiąca w filiach, a także mailowo.

Gdynianie czytują u nas prasę codzienną i czasopisma, korzystają ze stanowisk komputerowych i kącików zabaw dla dzieci, chętnie sięgają po filmy dvd. W Bibliotece Śródmieście dostępna jest nawet kolekcja płyt winylowych. Biblioteki stały się miejscem spotkań, gdzie w komfortowych warunkach i całkowicie za darmo można spędzić czas z rodziną, popracować, czy po prostu zrelaksować się.

Jakie akcje promocji czytelnictwa cieszyły się największą popularnością w minionym roku?

Po wprowadzeniu wiosennych obostrzeń związanych z rozprzestrzenianiem się wirusa Covid-19 Biblioteka kontynuowała działalność promocyjną w internecie. Na profilu Facebook regularnie organizowane były spotkania autorskie skupiające do kilkudziesięciu osób. Gośćmi biblioteki byli m.in. Janusz



Leon Wiśniewski z Ewelina Wojdyło, Alek Rogoziński i Karolina Sulej. On-line zrealizowany został cykl „Anatomia pisania”, którego bohaterami byli kolejno: Joanna Bator, Magdalena Grzebałkowska oraz Igor Jarek.

W formule on-line organizowane były rozmaite wydarzenia kulturalne takie jak przedstawienia teatralne dla dzieci, warsztaty i tutoriale DIY (*Do It Yourself – zrób to sam – przyp. redakcji*), czytanie bajek, spotkania podróżnicze. Gdy tylko było to możliwe, spotkania odbywały się stacjonarnie w filiach z ograniczoną ilością czytelników, a dodatkowo – z transmisją na kanale Facebook Biblioteki Gdynia. Dzięki tym działaniom udało nam się dotrzeć z ofertą do większej ilości użytkowników.

Jest już tradycją, że w sezonie letnim działania promujące czytelnictwo wychodzą poza

Lepszego prezentu niż przyjazd Papieża nie mogliśmy

W czerwcu 2001 roku w przededniu dziesiątej rocznicy odzyskania przez Ukrainę niepodległości, tłumy lwowian żegnały papieża Jana Pawła II. Wizyta Papieża, który podkreślał, że niepodległa i demokratyczna Ukraina, będąca pełnoprawnym członkiem Europy jest potrzebna dla stabilizacji i pokoju całej Europy, pozwoliła Ukraińcom z nadzieją patrzeć w przyszłość

Przyjazd Papieża służył też pojednaniu między Polakami i Ukraińcami. W swoich wystąpieniach Papież zwracał się do katolików, grekokatolików i prawosławnych, prosząc o wybaczenie krzywd, jakich doznali prawosławni od katolików i, jakich doznali katolicy od prawosławnych wobec katolików.

Przyszłość Ukrainy to przynależność do europejskiej rodziny, budowa niezależnego państwa na drodze reform gospodarczych i demokratyzacji życia społecznego oraz politycznego. „Diakujemo”, którym żegnano Papieża na lotnisku, było wyrazem wdzięczności za poparcie w trudnym zadaniu budowy wspólnoty.

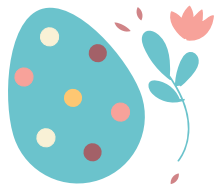
W grudniu 1991 roku Ukraina wraz z Rosją i Białorusią była sygnatariuszem układu o rozwiązaniu Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich. Skutkiem tego rozpadu było zerwanie więzi przede wszystkim gospodarczych dawnych republik radzieckich z Rosją. Nowe państwa budowały swoją tożsamość w oparciu o antyrosyjskość i antykomunizm. Ukraina należała w czasach sowieckich do najlepiej rozwiniętych pod względem przemysłowym regionów dawnego ZSRR. Po II wojnie obok wschodnich rejonów Ukrainy

nastąpił szybki rozwój miast przemysłowych – Kijowa, Odessy, Dniepropietrowska, Charkowa. Po rozpadzie ZSRR Ukraina przeżywała ogromne trudności ekonomiczne. Uwolnienie cen spowodowało megainflację i szybki wzrost cen, upadek całych gałęzi przemysłu oraz wzrost bezrobocia. Z Ukrainy wyjechało wielu młodych ludzi głównie na Zachód i do Rosji. Wyjeżdżali wysoko wykwalifikowani specjaliści.

Zmiana stosunków własnościowych doprowadziła do dzikiej prywatyzacji, w wyniku której majątek narodowy został przejęty przez nieliczne grupy dawnych aparatczyków partyjnych, którzy zbudowali w ten sposób swoją pozycję społeczną i polityczną. Podobne procesy miały miejsce w Rosji i we wszystkich dawnych republikach sowieckich. Sytuacja wewnętrzna Ukrainy była trudna ze względu na stan etniczny i narodowy ludności.

Obok licznej grupy Rosjan mieszkali tu Białorusini, Rumuni, Mołdawianie, Polacy, Żydzi, Tatarzy Krymscy, Bułgarzy. Oficjalnie używano dwóch języków: rosyjskiego i ukraińskiego, po 2014 r. ustawą rządu A. Jaceniuka językiem urzędowym został język ukraiński. Wywołało to opór i niechęć mieszkańców wschodniej Ukrainy, tym bardziej, że połowa obywateli Ukrainy uważa język i kulturę rosyjską za własną.

W II połowie XIX wieku zaostrzyły się stosunki narodowościowe na Ukrainie, polityka caratu zmierzała do osłabienia odrębności etnicznej i kulturowej Ukraińców, traktując ich jako Małorosjan. Na teren Ukrainy przesiedlano chłopów i szlachtę rosyjską, rozbudzając nieufność i wrogość wobec Polaków różniących się pod względem wyznaniowym, etnicznym i kulturowym. Polityka narodowościowa państwa polskiego wobec mniejszości ukra-



z bibliotek

mury biblioteki. Na ulice Gdyni wyjeżdża nasz rower cargo, czyli mobilny punkt bookcrossingu, który udostępnia darmowe tytuły pochodzące z darów, zgodnie z hasłem „uwolnij książkę”. Punkty bookcrossingu znajdują się także w każdej filii bibliotecznej, na specjalnie wydzielonej do tego półce. Czytelnicy mogą zostawić książkę, dzieląc się nią z kolejnym miłośnikiem czytania.

Na gdyńskiej plaży, jak co roku, otworzyliśmy Przystań Książki, czyli letnią czytelną oferującą komfortowe warunki do pograżenia się w lekturze: leżaki, parasole oraz oczywiście ciekawe książki z bookcrossingu. W każdy lipcowy i sierpniowy weekend, kiedy rodzice relaksowali się przy lekturze, dzieci bawiły się na zajęciach plastyczno-literackich i zajęciach tanecznych. Na scenie letniej czytelnicy wystąpili kilkakrotnie Teatr Barnaby, a także znany pisarz i dziennikarz Artur Andrus. Tymczasem nieopodal plaży – w Strefie Kultury na placu przy ul. Zawiszy Czarnego – w każdą lipcową i sierpniową środę organizowaliśmy warsztaty artystyczne dla dzieci. Inspiracją do naszych projektów były postaci z bajek. Uczestnicy zajęć tworzyli własne przypinki i materiałowe torby ekologiczne - idealne do zabrania na plażę. Projektowaliśmy i malowaliśmy bajkowy mural, a także kolorowaliśmy trójwymiarową chatkę Baby Jagi.

Z mieszkańcami Gdyni spotkaliśmy się także na Polance Redłowskiej, która 12 września na jeden dzień zamieniła się we Wioskę Wiedźmina. Całodzienne impreza plenerowa była wydarzeniem integrującym lokalną społeczność, dlatego atrakcje były zaplanowane tak, aby uczestniczyć w nich wspólnie i to bez względu na wiek. Dla lubiących rywalizację zorganizowaliśmy m.in. turniej gry w Gwinta, czy quiz wiedzy o Wiedźminie. Tworzyliśmy portret pamięciowy słowiańskiego potwora. Miłośnicy fantastyki spotkali się z Łukaszem Kozakiem – autorem nominowanej do Nagrody Literackiej Gdynia 2021 książki „Upiór. Historia naturalna”. Dzień zakończył Koncert Zespo-

łu Muzyki Średniowiecznej „DISCANTUS”, a także ognisko z tańcami.

Z myślą o najmłodszych czytelnikach Biblioteka Gdynia po raz kolejny przystąpiła do ogólnopolskiej akcji „Mała książka – wielki człowiek”. Ma ona zachęcić do czytania dzieci w wieku przedszkolnym. Na dzieci w wieku 3-6 lat, które zapisywały się do Biblioteki, czekały specjalne wyprawki w postaci książkowego prezentu oraz Karty Małego Czytelnika. Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, Mały Czytelnik otrzymał naklejkę. Po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania.

Jakie są plany promocji czytelnictwa Biblioteka na ten rok?

W naszych bibliotekach zawsze dużo się dzieje, o czym dobrze wiedzą stali czytelnicy. Gorąco zachęcamy do śledzenia harmonogramu wydarzeń na stronie www.bibliotekagdynia.pl, a także polubienia profilów na Facebooku i Instagramie. Informacji o naszych planach można też szukać w Ratuszu w sekcji „Dzieje się w bibliotece”.

Szereg imprez na stałe wpisało się w repertuar działań Biblioteki Gdynia. Tak jak co roku z pewnością zaprosimy gdynian na Noc Bibliotek. Cieszy się ona niezmiennym powodzeniem – zwłaszcza wśród dzieci, które mają niepowtarzalną okazję, żeby odwiedzić nas nocą i na przykład – tak jak podczas ostatniej edycji wydarzenia – przeczytać książki, świecąc latarkami i pobuzować pomiędzy regałami bez nadzoru dorosłych. Dużym wydarzeniem jest dla nas współorganizacja Festiwalu Miasto Słowa towarzyszącemu Nagrodzie Literackiej Gdynia. Miasto dzieci w Mieście Słowa to cykl warsztatów i spotkań z autorami literatury dziecięcej. Zapraszamy na nie najmłodszych czytelników przez cały tydzień trwania festiwalu odbywającego się u schyłku lata. Wszystkie zajęcia mają miejsce na Pla-

cu Grunwaldzkim lub na patio Gdyńskiego Centrum Filmowego.

Z pewnością spotkamy się z mieszkańcami na 11. Narodowym Czytaniu, którego lekturą są w tym roku „Ballady i romanse” Adama Mickiewicza. Do kalendarza (konkretnie na 4-5 listopada) wpisaliśmy też piątą edycję konwentu fantastycznego organizowanego przez Bibliotekę Gdynia wraz z grupą inicjatywną Ratel Squad. Całość imprezy poświęcona będzie szeroko rozumianej fantastyce: tak w literaturze, jak i w kulturze popularnej.

W ramach projektów Budżetu Obywatelskiego realizowane będą m.in. spotkania edukacyjne oraz warsztaty dla dzieci i dorosłych skupione wokół zmian klimatycznych, dbania o środowisko, wprowadzania rozwiązań zero i less waste. Już teraz regularnie organizujemy „swapy”, czyli bezpłatne wymiany roślin, ubrań i zabawek.

Jak widać na powyższych przykładach, obok tradycyjnych spotkań autorskich czy podróżniczych, Biblioteka oferuje rozmaite zajęcia poszerzające umiejętności i wiedzę: kursy szycia oraz szydełkowania, warsztaty makramy, lekcje języków obcych (i co ważne w obecnej sytuacji – lekcje języka polskiego dla obcokrajowców), projekcje filmów, czy rozgrywki gier planszowych. Udział w tych spotkaniach jest oczywiście bezpłatny.

Czy planujecie w Bibliotece szczególne imprezy dla seniorów?

Gdynscy seniorzy bardzo chętnie uczestniczą w spotkaniach Dyskusyjnych Klubów Książki. Stałym miejscem ich spotkań jest także Klub Aktywnych Zainteresowań działający w Bibliotece Chylonia przy ul. Opata Hackiego 33. Cykl spotkań pod hasłem „Smakosze życia” ma na celu dzielenie się pasjami, zwłaszcza tymi kulinarnymi. Uczestnicy mają do dyspozycji nowoczesną kuchnię mieszczącą się piętro nad biblioteką w Przystani Sąsiedzkiej.

W Bibliotece Chylonia odbywają się także zajęcia pt. „Atelier z Romanem”, czyli cykl rozmów o sztuce, malarstwie, technikach malowania adresowane do czytelników w wieku od 7 do 100 lat. Wspólnie z prowadzącym zajęcia – lokalnym artystą Romanem Czemplikiem – uczestnicy malują przy wykorzystaniu akwareli, pasteli, kredek oraz węgla martwą naturę i pejzaże.

Dla seniorów interesujących się historią Gdyni regularnie organizujemy spaceracje z przewodnikiem po dzielnicach. 1 marca

z okazji otwarcia Biblioteki Cisowa w Przystani Chylońska 237 po okolicach nowej filii oprowadził mieszkańców znany gdyński regionalista Arkadiusz Brzęczek. Seniorzy chętnie uczestniczą także w wykładach poświęconych ciekawym faktom z historii poszczególnych dzielnic, na które zapraszamy takich prelegentów jak Michał Miegoń, Marcin Szerle czy Sławomir Kitowski.

Czy Biblioteka współpracuje ze środowiskami senioralnymi? W jaki sposób?

Biblioteka Gdynia przede wszystkim dba o zapewnienie komfortowych warunków dla seniorów, którzy chcieliby spędzić u nas swój wolny czas. Bibliotekarze dostosowują ofertę do ich potrzeb, organizując kursy pracy z komputerem, Dyskusyjne Spotkania Książki i zajęcia rękodzielnicze. Oczywiście w filiach można poczytać gazetę, zrelaksować się, czy poczęstować się książką z bookcrossingu.

Zapraszamy do kontaktu gdyńskie grupy seniorów, które poszukują przestrzeni do regularnych spotkań i chcą się podzielić swoimi pasjami.

Na koniec warto wspomnieć, że co roku przed Bożym Narodzeniem organizujemy akcję BiblioMikołaje. Killkaset książkowych prezentów przekazujemy tym, którzy nie mogą odwiedzić naszych filii osobiście. „BiblioMikołaje” trafiają m.in. do seniorów z gdyńskich domów pomocy społecznej.

Jakie osiągnięcia w zakresie rozwoju Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdyni uważa Pani za swoje największe osiągnięcia?

Mam świetny zespół, osoby pracujące w gdyńskich bibliotekach są kreatywne, empatyczne i zaangażowane w to, co robią. Działają na rzecz lokalnych społeczności i bardzo dbają o swoich czytelników. Na rzecz czytelników i mieszkańców pracują również ludzie, których nie widać. Dzięki nim radzimy sobie z różnymi trudnościami, pokonujemy wyzwania i świetnie funkcjonujemy jako organizacja. Jestem bardzo zadowolona z tego, że biblioteki pięknieją, otwieramy nowe filie, które są pokazywane w całym kraju; kupujemy sprzęt, staramy się poprawić dostępność, nasza oferta książkowa jest aktualna, jesteśmy centrami lokalnych społeczności. Ale najbardziej sobie cenię zaufanie moich współpracowników i organizatora oraz to, że wspólnie realizujemy wizję nowoczesnej biblioteki.

otrzywać

inńskiej w okresie międzywojennym zaostrzyła antagonizmy narodowościowe i społeczne w zachodniej części Ukrainy. Pomimo nieudanej próby stworzenia państwa ukraińskiego po I wojnie, kiedy to Ukraińska Halicka Armia zajęła Lwów i ogłosiła powstanie Zachodnioukraińskiej Republiki Ludowej na terenach dawnej Galicji Wschodniej, Ukraińcy liczyli na powstanie w przyszłości własnego państwa. Państwo polskie przystąpiło do polonizacji kresów wschodnich, likwidując szkolnictwo i ukraińskie katedry na Uniwersytecie we Lwowie. Urzędy na tych terenach obsadzano Polakami, ograniczono prawa gwarantowane mniejszościom narodowym. Na tym tle rozwijał się nie tylko nacjonalizm ukraiński, ale również polski. Działalność terrorystyczna ukraińskich organizacji nacjonalistycznych wywoływała akcje odwetowe ze strony policji, stosowano niestety odpowiedzialność zbiorową, pacyfikując brutalnie całe wsie ukraińskie. Niszczono

cerkwie i cmentarze prawosławne, protesty parlamentarzystów ukraińskich odrzucano, siłą nawracano na katolicyzm prawosławnych mieszkańców Wołynia i Małopolski Wschodniej. Pomimo wielu przykładów polityki dobrej woli ze strony władz polskich, nie powiodła się asymilacja państwowa i narodowa wobec mniejszości ukraińskiej.

W rezultacie polityki sowieckiej Wschodnia Ukraina i Krym zamieszkałe są w większości przez ludność rosyjską nieidentyfikującą się z państwem ukraińskim. W samej Ukrainie rywalizują pomiędzy sobą grupy oligarchów prozachodnich i sympatyzujących z Rosją. Po zwycięstwie W. Juszczenki w wyborach prezydenckich Ukraina przyspieszyła kurs na Zachód, aspirując do Unii Europejskiej. Niestety, niestabilna politycznie, słaba gospodarczo, Ukraina o silnych tendencjach prorosyjskich budziła nieufność państw zachodnich. Za rządów prezydenta W. Janukowycza, który odrzucił wynegocjowany Traktat o Stowarzyszeniu Ukrainy z Unią Europejską, na ulice największych miast wyszli przeciwnicy związków z Rosją. Protest miał charakter powstania popieranego przez USA, Polskę, Unię Europejską i NATO.

Celem strategicznym było oderwanie Ukrainy od wpływów Rosji. Bez Ukrainy Rosja nie uzyska statusu mocarstwa światowego, pozostanie krajem liczącym się w regionie, krajem o słabej gospodarce, ale z dużym potencjałem militarnym i ludnościowym. Polityka Zbigniewa Brzezińskiego zakładała osłabienie i podział Rosji na trzy części – Rosję Europejską, Syberię i Daleki Wschód. Rosja z kolei zmierza do podporządkowania Ukrainy, zdominowania jej, ustanowienia rządów reprezentujących interesy Rosji. Początkiem tych działań była aneksja Krymu, powstanie Republik Donieckiej i Ługańskiej.

Rosja konsekwentnie pokazywała Ukrainę jako kraj słaby, sezonowy, którym rządzą faszyci, a ludność rosyjska cierpi z powodu represji. Konflikt przedstawiano jako wyzwolenie Ukrainy spod tyranii władzy Kijowa. Rosjanie rozpoczęli wojnę informacyjną. Celem rosyjskiej dezinformacji w mediach społecznościowych było wykreowanie przyjaznego klimatu dla Rosji i podsycanie antyukraińskich nastrojów w całej Europie Wschodniej. Prokremlowskie sympatie widoczne były w wielu środowiskach w Polsce, Czechach i Słowacji.

W 2016 roku aresztowano Mateusza Piskorskiego podejrzanego o współpracę z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

Zajęcie Krymu przez Rosjan w marcu 2014 roku zapoczątkowało działalność grupy aktywistów ukraińskich, którzy stworzyli stronę InformNapalm, by, jak sami piszą, „...za pomocą informacji palić i ujawniać tajemnice Kremla.” Ponieważ Kreml zaprzeczał obecności wojsk rosyjskich na terenie Ukrainy, InformNapalm ujawnia w Internecie przykłady dyskryminowania ukraińskiej ludności, egzekucje, rabunek mienia. Rosja za pomocą internetowej dezinformacji dąży do podziału społeczeństwa ukraińskiego i uzyskania poparcia dla okupantów. Aktywiści z InformNapalm pokazują, w jaki sposób Rosja pragnie zmienić nie tylko niekorzystną dla niej sytuację geopolityczną, ale wpływać na politykę wewnętrzną wielu krajów. Wolna Ukraina to wolna Europa. Trwanie państwa ukraińskiego, o którym Jan Paweł II mówił, że jest częścią Europy, przekonuje nas o tym, jak bardzo jest nam bliskie pomimo trudnej wspólnej historii.

Jolanta Krause



Wszyscy jesteście

Po którymś z kolei skeczu, w którym wystąpili koledzy Zełenskiego: Jewgienij Koshevoy, Elena Kravets, Aleksander Piakalov, Jurij Krapow, Stepan (Sergey) Kazanin mówiący surżykiem (mieszanią rosyjskiego i ukraińskiego), zapalałam do kabaretu, a przede wszystkim do jego lidera Władimira (tak się pisał przed zaprzysiężeniem na prezydenta) miłością wielką, która trwa do dziś. I przyznaję, wesołe przedstawienia „Studia Kwartał 95”, którego scenografię tworzą wieża Eiffla, amerykańskie drapacze chmur oraz portrety światowych komików, nieustannie mnie bawią.

Warsztatowo Zełenski był lepszy od Luisa de Funesa, przystojniejszy i zgrabniejszy, choć z pewnością się na nim wzorował. Miał w sobie coś, co trudno było wyrazić słowami. Urodę? Wdzięk? Na pewno urok osobisty. I ciekawy tembr głosu, który nieustająco, w zależności od granej postaci, zmieniał. Od sopranu po baryton. A także ogromny temperament, który ujawniał się w tańcach i skeczach. Jego numery kabaretowe były zróżnicowane, a od ucieczki nieszczęsnego prezydenta Janukowicza powoli nabierały charakteru politycznego, w którym zaczęto parodiować i Janukowicza, i niektórych polityków złapanych np. na prostackim obszycaniu swoich współpracowników. I tak na widelec satyry Zełenskiego nadział się nieżyjący już mer Charkowa – Genadiy Kernes, który obrzydliwie wyzywał się na jednym ze swoich współpracowników, wyzywając go od suczych psów i zer. Nie minęło wiele czasu, gdy Zełenski wyszedł na scenę w okularach Kernesesa i wcielił się w postać niewychowanego mera. Wpierw przywołał wciąż dostępny w internecie materiał z prawdziwego zebrania, a potem, z ledwie widocznym sztychtem na twarzy, zagrał starego, mało urokliwego polityka. Nie było istotne, że Genadiy Kernes był zaprzyjaźniony z wysoko postawionymi przyjaciółmi Zełenskiego, program miał za zadanie ośmieszyć stosowanie mobbingu wobec pracowników ratusza. Sala, która pękała w szwach, długo oklaskiwała tamten występ.

73% wyborców, głównie pań w różnym wieku, zauroczonych młodym, wesołym Zełenskim wybrało go na prezydenta Ukrainy, który, nie ma co ukrywać, na scenie walił w kontrkandydata, szefa partii „Europejska Solidarność” Petra Poroszenkę, jak w afrykański bęben.

Kliczko, mer Kijowa, również na scenie stał się chłopcem do bicia. Uchowala się tylko Julia Tymoszenko, którą Elena Kravetz przedstawiała jako inteligentną, aczkolwiek przebiegłą byłą premier Ukrainy. Inteligenci z uniwersytetów dawnego Stanisławowa (Ivano-Frankiwska) i Lwowa poczuli do komika awersję i odmówili mu swojego głosu.

Analizując treści programów kabaretu, w którym każdemu z polityków dostawały się tęgie razy, wielokrotnie zastanawiałam się, w którym momencie Zełenski pomyślał o prezydenturze, bo twardym liderem grupy „Kwartał 95” i producentem programów był od początku.

Cztery lata przed zwycięstwem w wyborach powstał na Ukrainie serial pt. „Sługa Narodu” z Zełenskim w roli nauczyciela Wasyla Gołoborodki, który zostaje prezydentem kraju, a do urzędu na ul. Bankowej 11 dojeżdża rowerem. Film artystycznie nie przypadł mi do gustu. Nie śmieszył i od razu odkrywał pijarowe drugie dno, ale ukraińscy wyborcy dali się nabrać. W ich umysłach zrodziła się myśl, że gdyby taki zwyczajny Gołoborodko: człowiek skromny i sprawiedliwy został prezydentem, na pewno dojeżdżałby do pracy bicyklem. A że twarz Gołoborodce dał Zełenski, prezydentem mógłby zostać właśnie ktoś taki jak on.

Po złożeniu przysięgi 20 maja 2019 roku w Radzie Najwyższej, trzymając w ręce buławę kozacką, symbol ciągłości państwa, Wołodymyr Zełenski został 6. prezydentem niezależnej Ukrainy. Scenę zaprzysiężenia po raz pierwszy zagrał w filmie. Z rekwizytami. Kolejna była prawdziwa z towarzy-

szaniem chóru, który odśpiewał hymn „Jeszcze nie umarła Ukraina, ni chwała, ni wolność”. Na sali obecni byli żona Ołena i rodzice prezydenta Rimma i Ołeksander Zełenscy. Zgromadzeni posłowie bili brawo, tylko Oleh Laszko, lider Radykalnej Partii, znany z różnych kuriozalnych sytuacji, bójkę, rozsypywania ukraińskiej ziemi na mównicy, wielokrotny bohater żartów Zełenskiego, który na tej uroczystości pojawił się w wyszywance, trochę mu dokuczal (w końcu stracił mandat deputowanego) i wtedy, a może krótko po zaprzysiężeniu prawie płakał: „Ludzie, co wyście zrobili!”

„Cytując Ronalda Reagana – amerykańskiego aktora, który został prezydentem – Zełenski podczas zaprzysiężenia powiedział, że rząd nie tylko nie rozwiązuje problemów, ale sam jest problemem.

Nie rozumiem naszego rządu, który rozkłada ręce i mówi mi, że niczego nie można zrobić. To nieprawda. Możecie. Możecie wziąć kartkę, długopis i zwolnić swoje miejsca dla tych, którzy będą myśleli o przyszłych pokoleniach, a nie o nadchodzących wyborach. Kilka godzin później premier Wołodymyr Hrojsman podał się do dymisji.

Następnie, nowo zaprzysiężony prezydent zażądał od deputowanych przyjęcia w ciągu 60 dni trzech ustaw: o zniesieniu immunitetu parlamentarnego, o karaniu urzędników za nielegalne wzbogacenie się i o wprowadzeniu nowej ordynacji wyborczej. Zażądał również dymisji szefa Służby Bezpieczeństwa Ukrainy, prokuratora generalnego oraz ministra obrony.

- Polacy dobrze znają to nazwisko - powiedział po wyborach prezydenckich aktor kabaretu „Kwartał 95” Jewgienii Koshevoy, mając na myśli rozstrzelanego we Lwowie, mającego tam ulicę swojego imienia Tadeusza Boya-Zełenskiego. Ale w roku wyborów, imiennika naszego prozaika i tłumacza nie znał w Polsce prawie nikt. Nawet ci, którzy dzięki zatrudnieniu Ukraińców na czarno bądź legalnie, zadzierzgnęli z nimi przyjacielskie kontakty. Dlaczego? Bo większość przyjezdnych wywodziła się spod Tarnopola i Lwowa i na melodię języka rosyjskiego oraz aktora komediowego, obecnego prezydenta Wołodymyra Zełenskiego wywodzącego się z Krzywego Rogu, mówiącego na scenie surżykiem, czyli językiem rosyjskim z elementami ukraińskiego, reagowała alergią.

Kilka lat przed wyborami jego poprzednik, prezydent Petro Poroszenko starał się zrobić z Ukrainy państwo z „krwi i kości”. Państwo dostojne, ukraińskojęzyczne, w związku z czym zakazał mniejszościom narodowym zamieszkującym Ukrainę (Rosjanom, Węgrom i Polakom) posługiwania się językami narodowymi w urzędach. Zakarpaccy Węgrzy mogli sobie rozmawiać po węgiersku w domu albo w kościele. Ale na ulicy już nie. Madziarzy natychmiast poskarżyli się władzom w Budapeszcie i to spowodowało błyskawiczną reakcję ministra spraw zagranicznych Pétera Szijarttó i dużą niechęć ludności zamieszkującej Nizinę Panońską. Rosyjskojęzycznych obywateli mających rodziny w Rosji także ogarnęła wściekłość, bo za każde rosyjskie słowo, które wymyknęło im się w urzędzie, mieli teraz płacić mandat. A przecież nie każdy z nich był rosyjskim szpiegiem, po prostu po rozpadzie ZSRR zostali u siebie w domu

z językiem i resztą inwentarza. Na nieszczęście nakaz mówienia wyłącznie po ukraińsku w formie uchwały dostał w spadku nowy prezydent Wołodymyr Zełenski, ale mając świadomość niechęci do niego ludności zachodniej Ukrainy, starał się nie zaożnaczyć sytuacji wśród wielu żyjących tam zwolenników Stepana Bandery.

Wyrazy ‘armia’, ‘mowa’, ‘vira’ (armia, język, wiara) stały się najważniejszymi słowami słownika języka ukraińskiego czasów prezydentury Poroszenki. Na armii, zwłaszcza po zajęciu Krymu 27 lutego 2014 roku i po wkroczeniu we wrześniu 2014 roku rosyjskich wojsk oraz separatystów, spoczął wzrok Ukrainy. *Rosyjskiej ofensywie militarnej we wschodniej Ukrainie towarzyszyło posługiwanie się przez Kreml retoryką odwołującą się do koncepcji tzw. Noworosji, obecnej w politycznym języku części separatystów i rosyjskich nacjonalistów.*

Historyczna Noworosja to zbiorcza nazwa ziem nadczarnomorskich i Krymu, które weszły w skład Imperium Rosyjskiego w końcu XVIII wieku w rezultacie wojen z osmańską Turcją i które jedynie na krótko uzyskały status odrębnej guberni. Na początku lat 20. XX wieku weszły one w skład powstającej radzieckiej Ukrainy, co skrytykował prezydent Putin w orędziu przed Zgromadzeniem Federalnym, nazywając ten obszar „historycznym południem Rosji”. Z kolei niedługo potem użył już terminu „Noworosja”, wymieniając jako jej części ukraińskie obwody: charkowski, ługański, doniecki, chersoński, mikołajowski i odeski. (źródło: Ośrodek Studiów Wschodnich). W nowej sytuacji największe nadzieje zaczęła budzić armia, którą zaczęto traktować z szacunkiem. Podczas świąt państwowych, rocznicy uzyskania niepodległości państwa dla podtrzymania ducha patriotycznego urzędowo wspinała parady wojskowe. Jednak sen z powiek Poroszenki spędzała cerkiew prawosławna podporządkowana metropolie Cyrylowi, zwierzchnikowi całej Rusi. W tym i Ukrainy. Cyryl widywał się z Putinem i do dziś pozostaje z nim w przyjacielskich stosunkach, a lud ukraiński chłonał kazania jak powietrze i wyrabiał sobie poglądy zgodne z narracją Moskwy. Poroszenko miał świadomość, że utrzymanie niezależności państwa będzie możliwe dopiero wówczas, gdy uda się oderwać serca i umysły Ukraińców od podszeptów cerkwi moskiewskiej. Dzięki jego staraniom 15 grudnia 2018, w wyniku soboru zjednoczeniowego uzyskano autokefalię, czyli status kościoła, który oznaczał, że jego patriarcha nie będzie odpowiedzialny przed jakimkolwiek innym hierarchą, a więc także przed Cyrylem.

W kraju po wtargnięciu Rosjan zaczęło dziać się źle. Upadł handel z Rosją, Ukraińcy zwrócili oczy w stronę Polski, Niemiec czy Hiszpanii i ruszyli do pracy.

Autokefalia, autokefalią, ale prezydent i biznesmen Petro Poroszenko, właściciel zakładów cukierniczych Roshen, pewnego dnia postanowił znacjonalizować Prywatbank, bank oligarchy inżyniera Ihora Kołomojskiego, który w 1914 roku wspomógł swoimi pieniędzmi armię ukraińską w walce z separatystami. Ten działacz społeczności żydowskiej na Ukrainie od 2014 roku pełnił funkcję gubernatora obwodu Dniepropietrowskiego. Po roku został tej funkcji pozbawiony. A w grudniu 2016 roku rząd Ukrainy kierowany przez

kozakkami



Fot. Instagram

Olena i Wołodimir Zelenscy

oligarchę Wołodimira Hrojsmana podjął decyzję o przejęciu przez skarb państwa 100 proc. akcji. W ten sposób, zdaniem polityków, miała być zapewniona stabilność finansowa kraju. Nacjonalizacja była efektem oligarchicznych bitew i prób uwłaszczenia się na majątku jego klientów.

Po nacjonalizacji Prywatbanku Kołomojski, magnat prasowy, właściciel klubu sportowego Dniepr i programu telewizyjnego 1+1 wyjechał z kraju, ale młody, utalentowany Wołodimir Zelenski, jak wynikało z podsłuchów służb Poroszenki, już wówczas był pewnym kandydatem na prezydenta Ukrainy.

Co wiemy o życiu Wołodimira Zelenskiego sprzed prezydentury? Całkiem sporo. Urodził się w najdłuższym mieście Europy (126 km) Krzywym Rogu 25 stycznia 1978 roku w rodzinie inżyniera cybernetyka. Kiedy był małym chłopcem, jego rodzice – mama Rimma, absolwentka uniwersytetu technicznego pochodząca z żydowskiej rodziny i tata Ołeksander, którego ojciec walczył w II wojnie światowej – wyjechali na placówkę do mongolskiego Erdenetu. Po powrocie Wołodimir ukończył gimnazjum z rozszerzonym angielskim i, zgodnie z wolą ojca, poszedł na prawo. Ale zawsze ciągnęło go do żartów i kabaretu, więc na studiach wstąpił do grupy „Bezpryzornyj”. Kolejnym krokiem było założenie wraz z dwoma kolegami własnego kabaretu, który znamy pod nazwą „Kwartal 95”. W 1989 roku zespół nie miał jeszcze nazwy, ale po udanym występie w konkursie grup kabaretowych zwrócił na niego uwagę prenter telewizyjny Aleksander Maslyakow i zaproponował występ w Pierwszej Lidze, najpopularniejszym telewizyjnym programie rozrywkowym tamtych czasów. W Soczi zespół został zaanonsowany jako drużyna kabaretowa z Krzywego Rogu, wymyślenie więc zgrabniejszej nazwy stało się potrzebą chwili. I wtedy po raz pierwszy pojawiła się nazwa - „Kwartal 95” (Dzielnica 95), nawiązująca do dzielnicy Krzywego Rogu, w której znajdowało się liceum nr 95, do którego uczęszczali Wołodimir Zelenski, jego przyszła żona Olena i Denis Manzhosov, kolega ze szkolnej ławy Wołodimira i współtwórca kabaretu.

Grupa trzykrotnie docierała do finału konkursu, aż wreszcie w 2001 roku zdobyła pierwsze miejsce w konkursie

grup kabaretowych w Jarmale na Łotwie. Po serii znakomych występów „Kwartal 95” podbił serca ukraińskich i rosyjskich fanów i po tych sukcesach postanowił pójść swoją drogą oraz rozpocząć występy solowe.

W 2003 roku członkowie zespołu stworzyli studio firmowe „Kwartal 95”, którego celem była realizacja oryginalnych pomysłów twórczych, produkcja i promocja własnych projektów telewizyjnych oraz programów rozrywkowych.

W grudniu 2003 roku firma wraz z kanałami telewizyjnymi „Studio 1+1” (Ukraina) i „STS” (Rosja) rozpoczęła produkcję cyklu 5 koncertów poświęconych najważniejszym świętom 2004 roku. W 2006 roku Wołodimir Zelenski zdobył pierwsze miejsce w ukraińskiej edycji „Tańca z gwiazdami” i stał się rozpoznawalnym celebrytą. Jego wizerunki, zawsze w towarzystwie żony Oleny, i dzieci – córki Aleksandry i syna Kiryła - zdobyły okładki kolorowych magazynów.

Od czasów prezydentury Wiktora Janukowicza, który po krwawym Majdanie musiał salwować się ucieczką do Rostowa nad Donem, w kabarecie zaczęły pojawiać się mocne akcenty polityczne. Z czasem, mniej więcej od 2015 roku, aktorzy zaczęli ośmieszać władze Kijowa, a przede wszystkim Petra Poroszenkę. I robili to tak umiejętnie, że Ukraińcy związani ze wschodnią częścią kraju zaczęli prezydenta darzyć niechęcią. Nie pojmowali, że krajowi wojna na Donbasie podcięła skrzydła i rozpuściła łączących krajowych oligarchów.

Pojawił się nowy program „Wieczernij Kwartal”, który zaczął wystawiać coraz ciekawsze humoreski. Teksty stały się bardziej profesjonalne, pisane nie tylko przez małżeństwo Zelenskich, Aleksandra Pikałowa czy braci Szefirów. W tworzeniu skeczy musieli też maczać palce profesjonalści z Zachodu, dobrze znający się na swoim fachu. Czołówka z czarną limuzyną, do której wsiadają aktorzy, przypominała produkcję hollywoodzką, stroje aktorów stały się świetniejsze, a Poroszenko, który był gościem pierwszych występów, z programu na program, a te pokazywała telewizja przy pełnej widowni, tracił popularność i sympatię. Zelenski zbierał wielkie oklaski i jeżdżąc do Moskwy, Turcji, Grecji oraz do Polski, zaczął się cieszyć ogromną popularnością.

Jest taki skecz z 2015 roku, który powstał po rezygnacji Kołomojskiego ze stanowiska gubernatora okręgu Dniepropietrowskiego, w którym wykorzystano wiele prawdziwych tekstów oligarchy, kłótni z dziennikarzem Radia Swoboda, w którym Zelenski grający starszego od siebie miliardera, umówmy się, człowieka bez ogłady, siorbującego, hałasującego zwraca się do Jurija Krapowa, grającego Petra Poroszenkę: „Zebrałście się tu jak pączek, trąbka, śmietana, żelatyna, cukier, mąka, ale z tego wszystkiego kijewskiego tortu nie upieczesz. Wiesz dlaczego? Bo do zrobienia tortu potrzebne są jaja!”

Ci, którzy znają rosyjski, ale nie są, nie byli związani mentalnie z Ukrainą czy Rosją, grą aktorów byli zachwyteni. W trzech różnych programach Zelenski potrafił zagrać profesora - więźnia psychuszki, który próbuje wyprowadzić w pole przedstawicieli Partii Regionów, Oleha Laszkę, dawnego lidera Radykalnej Partii. Przy czym, o dziwo, owe szyderstwa nie zaszkodziły Laszce, który dziś prowadzi swoją niezłą stronę na Facebooku i zagrzewa do walki z Rosjanami. Zelenski okazał się lepszy od niejednego wybitnego aktora komediowego. Na pewno zdolniejszy od Chaplina i wielu polskich komików. Jego atutami były talent, uroda, męskość i wdzięk.

Jego witalność i śmiech wystarczyły, że gdy się pojawiał na scenie, był witany burzą oklasków. Wiele humoresek oglądałam kilkanaście razy, absolutnie nie rozumiejąc, dlaczego niektórym Ukraińcom wydają się one niesmaczne...

Zelenski nie był marionetką Kołomojskiego, jak mówił o nim Poroszenko, ale grał fragmenty jego scenariusza i to skutecznie. To za pośrednictwem stacji oligarchy 1+1 aktor zwrócił się do Ukraińców w noc sylwestrową 2018 roku i ogłosił start w wyborach. Był dobrze obsadzony. No i nie grał sam. A w doborowym towarzystwie wspaniałych aktorów.

Wnikliwych widzów zainteresowały sympatie polityczne kabaretu. Programy raz wyśmiewały wiejską mentalność Ukraińców, innym razem Putina, choć humoreski z Putinem dalekie były do szyderstw, którymi obdarzał Poroszenkę. Ośmieszano całą elitę rządu Ukrainy. A nawet Busha czy przywódcę Gruzji... Do końca kadencji Poroszenki nikt nie wiedział, czy Zelenski mający kulturalne związki z Rosją nie jest czasem agentem Moskwy. Szydził z autokefalii, z zakazu mówienia po rosyjsku, ale to nie dziwi, zważywszy, że jedna z największych literatur świata powstała właśnie w tym języku.

Podczas jednego z ostatnich przedstawień, gdy opowiadał o plusach i minusach bycia prezydentem, zaprzeczał, że otrzymał wsparcie finansowe od Ihora Kołomojskiego:

Niektórzy myślą, że pieniądze na kampanię dostałem od Kołomojskiego, ale kochani, gdybyście znali Kołomojskiego, to wiedzielibyście, że on nie dlatego stał się Kołomojskim, że wszystkim rozdaje pieniądze, a całkiem na odwrót.

Po wyborach zaczęły się kłopoty. Gdy na Ukrainę przyjechał specjalny Przedstawiciel Departamentu Stanu USA ds. Ukrainy Kurt Volker, Wołodimir pojechał do Odessy na cykliczny program „Liga śmiechu”, które to posunięcie nawet ja uznałam za kuriozalne. Po raz pierwszy w okopy pojechał w błękitnej koszuli, bez kamizelki kuloodpornej. Po wizycie w Kanadzie zdjęcia zmęczonej podróżą za ocean Oleny Zelenskey zostały okrutnie przerobione w Photoshopie i, niestety, trafiły nawet na strony polskiego Facebooka. Wszystkie gafy z początków prezydentury wpięrow omawiał w specjalnym programie aktor Walery Zsidkov, ale robił to bardzo nieumiejętnie: – *Olena wystąpiła w sandałach? Wszak Justin Trudeau miał wysoce niestosowne, kolorowe skarpetki...*

Pikanterii tym wypowiedziom dodawał fakt, że Zhidkow jest Rosjaninem i był z zawodu... policjantem. Od tamtej podróży do Kanady, w której żyje ukraińska mniejszość, z twarzy pięknej Oleny już nigdy nie zszedł uśmiech, a wykwintne kreacje zaczęły podkreślać jej urodę. Stała się osobą mocno zaangażowaną w działalność charytatywną. Próbowowała m.in. ingerować w niezdrową, tłustą dietę ukraińskich uczniów. Wyrosła na prawdziwą ikonę mody i można śmiało rzec, że obecnie jest najpiękniejszą first lady 2022. Niestety, Facebook Zelenskiego pełen był nieprzyjemnych i wulgarnych wpisów pochodzących, o dziwo, od wykształconych Ukraińców, ale pewnie też tzw. ruskich trolli. Prezydent przeżywał, ale wpisów nie usuwał. Żyjący przez ponad 20 lat w blasku reflektorów i fleszy, kochany, ba, uwielbiany przez widzów, zaczął tracić poparcie. Mimo ciężkiej pracy, licznych, jak dziś widać przekładających się na konkretne efekty podróży do Londynu, Paryża czy Berlina, wciąż zbierał ciągi podobne do tych, którymi obdarzał swojego poprzednika.

Kiedy zaczęła się pandemia, doszło do bardzo nieprzyjemnego incydentu. Oto z lotniska w Kijowie wracali artyści z Chin, którzy w obawie przed Covidem-19 postanowili wrócić do domów. Jechali autobusem, który został zaatakowany przez miejscową ludność kamieniami. Siedzący w autokarze zostali poranieni. I wtedy Zelenski zwrócił się do narodu o spokój i kulturalne zachowanie. Mówił, że przecież tak nie wolno. Że: *nie powinniśmy się bać pandemii, wszak wszyscy jesteśmy dzielnymi kozakami*. Prezydent oczywiście jako jeden z pierwszych przyjął wakcynę i namawiał ludzi do zaszczepiania się.

Doniesieniom Amerykanów o zbliżających się wojskach rosyjskich trudno było dać wiarę. Niestety, 24 lutego 2022 roku Putin poszedł na wojnę z Ukrainą. Wołodimir Zelenski nie zszedł z placu boju, lecz został w Kijowie. Na Bankowej 11. I po prawie trzech latach okrutnych szyderstw, po trzech latach udostępniania w internecie fragmentów istotnie kiepskich numerów niegodnych jego talentu, komponowania piosenek o podróżach do Rostowa, kpiących z jego prezydentury (bo poziom życia w Ukrainie wcale się nie podniósł). Po niemal trzech latach wymiany kadr, wyśmiewania się z członków jego partii „Sługa Narodu”, wśród których jest adwokat i nauczyciel akademicki Wołodimir Watras z okręgu Chmielnickiego, codziennie zagrzewa Ukraińców do walki z najeźdźcą. Każdego dnia prosi o przyłączenie Ukrainy do Unii Europejskiej, błaga o zakrycie nieba nad Ukrainą przez samoloty NATO. Jak niegdysiejszy prezydent Warszawy major Stefan Starzyński, Zelenski tkwi na straży zaatakowanych przez wroga obywateli. Dzięki odwadze i honorowi stał się najpopularniejszym i najdzielniejszym prezydentem w Europie i na świecie.

Sława Ukrainie! Zelenskiemu sława!

Sonia Langowska



część II

Cichy zabójca

Biały, brązowy, trzciniowy, buraczany, wszechobecny, wszechstronny pod różną postacią. Czy rzeczywiście jest on taki zły, jeśli tak, to czy każdy? A może istnieją zdrowe zamienniki cukru?

A może by tak „kuzyn” zamiennik?

Na rynku istnieje wiele zamienników cukru. Poniżej przedstawię kilka najbardziej znanych i dostępnych na rynku alternatyw dla cukru.

Pierwszym zamiennikiem cukru, po który warto sięgać, jest **miód**. Jednakże jest on dość kaloryczny, gdyż jedna łyżeczka miodu to aż 40 kalorii. Pamiętajmy jednak, że nie samymi kaloriami człowiek żyje. Ma on właściwości antybakteryjne, a dodatkowo to bogactwo witamin. Znajdziemy w nim witaminy z grupy B, A i C. Pamiętajmy jednak, aby nie dodawać go do gorącej herbaty czy kawy, ponieważ wysoka temperatura niszczy jego cudowne właściwości.

Kolejnym środkiem zastępczym dla cukru jest **ksylitol**. To doskonały zamiennik cukru. Nie tylko smakuje podobnie, ale też przypomina cukier z wyglądu. Jest to jednak znacznie zdrowsze rozwiązanie niż cukier. Warto zauważyć, że ksylitol zawiera ok. 40 proc. mniej kalorii. Produkuje się go z kory brzozy i można nim bez najmniejszego problemu zastąpić tradycyjny biały cukier. Pasuje idealnie do domowych wypieków, słodzenia herbaty czy kawy. Należy jednak pamiętać, że spożywany w zbyt dużych ilościach może mieć działanie przeczyszczające, a nawet doprowadzić do różnych dolegliwości żołądkowych. Warto więc zachować

umiar i nie przesadzać z jego ilością. Ponadto ksylitol jest słodszy od normalnego cukru i należy stosować go w mniejszych ilościach. Co ciekawe, zmniejsza apetyt, dlatego też często polecany jest osobom odchudzającym się, które nie chcą rezygnować całkowicie ze słodkich przekąsek. Jest on również odpowiedni dla diabetyków, ponieważ jego indeks glikemiczny jest aż 14 razy niższy od białego cukru. Ma też właściwości antybakteryjne, w związku z tym można go znaleźć w pastach do zębów, gumach do żucia i płynach do płukania jamy ustnej. Kolejną ciekawostką jest to, iż ksylitol pomaga również lepiej wchłaniać wapń i zapobiegać osteoporozie. Pamiętajmy jednak, by zwracać uwagę, jaki ksylitol oferuje dany sklep. Podczas wyboru należy wybierać ksylitol fiński, produkowany z kory brzozy, a nie ksylitol chiński.

Ciekawym naturalnym zamiennikiem cukru pochodzącym z rośliny jest **maltitol**. Produkuje się go z maltozy naturalnie występującej w ziarnach zbóż, jak np. kukurydzy. Jego smak jest bardzo podobny do sacharozy. To **idealny zamiennikiem cukru do wypieków** i różnych wyrobów cukierniczych. Nadaje się też do gotowania. Co ciekawe, pod wpływem wysokiej temperatury maltitol się nie karmelizuje. Zamiast tego rozpuszcza się i nadaje potrawie śmietankowej konsystencji. Należy go stosować w tych samych proporcjach co



Fot. Petras Skutulas, pixabay

Pozyskiwanie soku z brzozy

tradycyjny cukier. Ma on mniej kalorii niż cukier i nie prowadzi do rozwoju próchnicy. Jest odpowiedni dla osób na diecie, chorujących na cukrzycę i stosujących dietę bezglutenową.

Równie interesującą substancją słodzącą pozyskiwaną z liści tej rośliny jest **stewia**. Jest ona nazywana najśłodsza rośliną świata, bo około 300 razy słodsza od cukru, a ponadto nie zawierająca kalorii. Oznaczana jest też mianem „zioła słodowego” ewentualnie „miodowego”. Ma bardzo charakterystyczny gorzkawy posmak. Jest jednocześnie bardzo słodka i nie należy jej stosować w dużych ilościach. W małych dawkach nadaje się

Piłka nożna w Anglii - dlaczego odjeżdża czołówce europejskich lig?

Nie od dziś wiadomo, że piłka nożna to wielkie pieniądze, wielkie kwoty transferowe, kontrakty sponsorskie i telewizyjne. Jednak czy pieniądze to jedyny istotny element dzisiejszego futbolu?

Pieniądze i transfery

Jest rok 2003, na wyspach pojawia się rosyjski oligarcha Roman Abramowicz i kupuje klub Chelsea za kwotę zaledwie 140 milionów funtów. Piszę zaledwie, dlatego że dziś Chelsea wyceniana jest na 2 miliardy funtów. Wielu ekspertów ze świata piłki nożnej uważa Rosjanina za tego, który wyrócił rynek transferowy do góry nogami, ze względu na pieniądze jakie płacił za poszczególnych piłkarzy. Nie można oczywiście przy tym zapominać o innych, między innymi o Florentino Perezie, który jest prezesem Realu Madryt i swego czasu również wyłożył ogromne pieniądze na transfer jednego z najlepszych piłkarzy w historii – Zinedine’a Zidane’a. Mówiąc krótko, worek z pieniędzmi w europejskiej piłce się rozwiązał. W kolejnych latach dochodziło do

kolejnych wielkich transferów piłkarzy za duże kwoty, jednak to wciąż w Anglii tych pieniędzy wydawano najwięcej. Głównie po to aby zwiększyć jakość na boisku, a przy tym podwyższyć również popularność całej ligi. Kluczowym elementem rozwoju dla całej ligi było kupno Manchesteru City przez spółkę Abu Dhabi United Group, należącej do szejka Mansoura bin Zayed Al Nahyana, którego finanse pozwoliły wnieść klub na najwyższy europejski poziom.

Każdy klub potrzebuje odpowiednich opiekunów

Pisząc o opiekunach, nie mam na myśli właścicieli czy też osób zarządzających klubami, ale tych ludzi, którzy są najbliższą piłkarzy, czyli trenerów. Piłka nożna opiera się na ewolucji, świadomość taktyczna jest niezwykle istotna, kiedy mówimy o współczesnym futbolu. Wszystko zaczęło się od holenderskiej myśli szkoleniowej Johana Cruyffa, który postrzegał piłkę nożną jako zabawę. Później pojawił się spokojny i stonowany włoski styl taktyczny „Cattenacio”, reprezentowany wtedy przez obecnego

szkoleniowca Realu Madryt – Carlo Ancelottiego. Jose Mourinho dopracował kontratak do perfekcji, co w połączeniu z pieniędzmi Romana Abramowicza pozwoliło Chelsea na stałe zagościć w europejskiej czołówce. Rok 2009 to popis Pepa Guardioli i jego „tiki taki”, która była chyba najbardziej efektownym stylem w całej historii, zresztą nie tylko efektownym, ale też efektywnym, ponieważ Pep zdobył dwukrotnie ligę mistrzów z Barceloną. Obecnie najbardziej efektywnym stylem gry wydają się gra wysokim pressingiem, czyli „Gegenpressing” stosowany przez Jurgena Kloppa i jego Liverpool. Liga Angielska obecnie posiada nie tylko zawodników o najwyższej światowej klasie, ale także i najlepszych trenerów. Trenerem Manchesteru City jest Pep Guardiola, Chelsea – Thomas Tuchel, a Manchesteru United – Ralph Rangnick, który jest uważany za „ojca” Gegenpressingu. Wszyscy wyżej wspomniani menadżerowie potrafią podążać za rozwojem piłki nożnej, w połączeniu z pieniędzmi, jakimi dysponują ich kluby, tworząc maszynę do sukcesów.

Jakub Nowakowski



do słodzenia herbaty czy przygotowywania deserów. W sklepach można ją dostać w postaci proszku, płynu, świeżych lub sproszkowanych liści czy granulek. **Zaletą stewii** jest jej bezkaloryczność. Dla wielu osób jest **niezaprzeczalnie zdrowym zamiennikiem cukru**. Nie wywołuje otyłości, nadwagi, cukrzycy, próchnicy ani nadciśnienia. Stewia jest doskonałym rozwiązaniem dla cukrzyków, gdyż nie podnosi poziomu cukru we krwi i ma niski indeks glikemiczny. Ponadto ma właściwości hipoglikemiczne, a więc obniża poziom cukru we krwi. Jest również zalecana osobom z nadwagą i na diecie. Ponadto stewia nie wywołuje alergii.

Ciekawym rozwiązaniem jest również **lucuma**, choć mało znana dla wielu ze względu na jej trudną dostępność i cenę. Warto jednak zwrócić na nią uwagę. Lucuma nazywana jest „złotem Inków”, była bowiem dawniej podstawowym pożywieniem mieszkańców peruwiańskich Andów. Owoce lucumy są bardzo słodkie. Ich smak opisuje się jako połączenie aromatów syropu klonowego, karmelu i batata, a zapach zbliżony jest do dojrzałej gruszki. Proszek z lucumy, który wytwarza się wprost z wysuszonych owoców, jest wykorzystywany jako naturalny słodzik. Ze względu na niski indeks glikemiczny (IG=5) polecany jest osobom mającym problemy z gospodarką węglowodanową i chorującym na **cukrzycę**, ponieważ nie podnosi gwałtownie poziomu glukozy we krwi. Owoce lucumy charakteryzują się wysoką zawartością błonnika, β -karotenu, witaminy B3 (niacyny), potasu i wapnia. W przeciwieństwie do większości owoców nie wywołuje wyrzutu insuliny i uczucia głodu. Owoce lucumy były wykorzystywane od wieków jako naturalny antybiotyk przyspieszający gojenie ran i regenerację tkanek. Ma działanie przeciwzapalne, wspomaga trawienie i reguluje rytm wypróżnień. Może być również cennym źródłem witaminy B3 w diecie wegetariańskiej. Świeżą lucumę można jeść na surowo, natomiast proszek z lucumy znajduje zastosowanie jako zdrowy słodzik w smoothie, koktajlach, owsiankach, wypiekach i deserach. Lucuma nie nadaje się jednak do stosowania analogicznie do cukru, ponieważ słabo rozpuszcza się w wodzie i ciepłych napojach. Ponadto proszek jest dużo mniej słodki niż cukier, a ze względu na jego małą dostępność na rynku, jest dość droгим zamiennikiem cukru.

Dietetyk
Justyna Miąskowska
Specjalista ds. coachingu dietetycznego

Jak to dobrze ugryźć...?

Dziś dosłownie o gryzieniu. A właściwie o układzie stomatognatycznym. Czyli o czym? Stawach, zębach, mięśniach, więzadłach, krążku stawowym i powięziach biorących udział w gryzieniu, żuciu, mowie, przełykaniu, a także oddychaniu. Jak zawsze wszystko działa pięknie, gdy wymienione elementy płynnie współpracują ze sobą.

Jednak gdy przestaną, pojawiają się problemy. Klasyczna triada to objawy akustyczne (chrupanie, klikanie), dolegliwości bólowe i ograniczenie ruchomości. Występują one podczas ruchów żuchwy np. podczas jedzenia czy ziewania, niekiedy nawet przy mówieniu. Na takie zaburzenia cierpi około 33% naszej populacji, zdecydowanie częściej są to kobiety. Problemy ze stawami skroniowo-żuchwowymi mogą powstać wskutek różnych przyczyn. Najczęściej są to wady zgryzu, urazy, zaburzenia postawy, predyspozycje genetyczne, nawyki i – jak zwykle – stres. O ile dwie pierwsze przyczyny są dość oczywiste, przy kolejnych warto chwilę się zatrzymać.

Jeśli mowa o zaburzeniach postawy, musimy wiedzieć, że poprzez mięśnie i powięzi naszego ciała napięcia mogą przenosić się od stóp aż do głowy i na odwrót. Oznacza to, że skrzywienie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym może kiedyś odezwać się w szczęcie, pod wpływem tworzonej latami asymetrii napięć po obu stronach ciała. I w drugą stronę: wada zgryzu może spowodować dysfunkcję w odległej części organizmu.

Następne dwa hasła – genetyka i nawyki – proponuję rozważyć razem. Dlatego, że będąc podatnymi na pewne dolegliwości z powodów dziedzicznych, wcale nie jesteśmy zwolnieni z pracy nad sobą. A to z kolei w dużej mierze dotyczy reedukacji przyzwyczajzeń. Gdy chodzi o – nazwijmy to – «nawyki genetyczne», mowa jest o wzorcach wyniesionych z domu. Jako dzieci obserwujemy dorosłych, których naśladujemy nie tylko w zachowaniach, ale też sposobie poruszania się, wykonywania codziennych czynności. A to już są nawyki ruchowe. I nad nimi warto pracować. Niektóre wcale nie muszą być wyniesione z domu. Mam tu na myśli podpieranie brody na ręce od przodu lub boku, gryzienie jedną stroną buzi (np. bo boimi się uszkodzić wrażliwy ząb), obgryzanie paznokci czy końcówki długopisu lub choćby spanie zawsze na jednym, tym samym boku. Oczywiście również wady czysto genetyczne wymagają pracy nad swoim ciałem.

Nasz nieodzowny w każdej dolegliwości, towarzyszy stres, o ile nad nim nie zapanujemy, mocno bodźcuje układ nerwowy. A w szczególności nerw błędny. Jest to bardzo



charakterystyczna struktura, ze względu na to, że zaopatruje on zarówno trzewia, jak i mięśnie (oddechowe, mowy i inne). Narażony jest na drażnienie na wielu różnych drogach. Np. przy dolegliwościach brzusznych, gdy trafia do niego nadmierna ilość bodźców, pobudzenie może spowodować narastanie napięcia na mięśniach zaopatrywanych przez inne zakończenie tego samego nerwu. Może to być właśnie rejon stawu skroniowo-żuchwowego.

Na koniec kilka słów jak zadbać o naszego dzisiejszego bohatera. Podczas jedzenia używajcie obydwu stron buzi. Zaczynajcie pracę nad likwidacją szkodliwych nawyków oraz nad postawą. Zapanujcie nad stresem! Gdy planujecie leczenie ortodontyczne, zgłóście się do fizjoterapeuty stomatologicznego już przez założeniem aparatu, kontynuujcie wizyty w trakcie i po zakończeniu leczenia. Wskazaniami do podjęcia terapii są także: leczenie implantologiczne, ekstrakcja zęba, neuralgia lub porażenie nerwu trójdzielnego, zaburzenia mowy, blizny pooperacyjne w okolicy głowy i szyi, bruksim (zgrzytanie zębami), a także bóle, szumy uszne i zaburzenia słuchu (po wykluczeniu przyczyn laryngologicznych). Nie ignorujcie również mniej oczywistych objawów zaburzeń funkcji stawów skroniowo-żuchwowych, którymi mogą być pogryzione od wewnątrz policzki, odciski zębów na bokach języka, bóle głowy czy chrapanie.

mgr fizjoterapii
Izabela Bies

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

Berberowie i Mos Espa z Tunezji

Tunezja to niewielki kraj, jednak mimo tego podczas jednej z wycieczek zobaczyłam jak bardzo różni się jej południowa część od tego co na północy.

Wyjechaliśmy z centrum miasta, które jest dość dobrze rozwinięte, a po pięciu godzinach jazdy znaleźliśmy się w niezwykłym miasteczku, które wygląda jak z zupełnie innej epoki. Mowa o miejscowości, która nazywa się Matmata. Żyją tam Berberowie czyli rdzenni mieszkańcy Tunezji. Niesamowite jest to, że mieszkają oni w domach zrobionych w skałach, z dala od miasta. Podczas naszej wizyty mieliśmy okazję zobaczyć taki dom od środka, gospodyni poczęstowała nas również świeżo zrobionym pieczywem oraz pyszną herbatą. W miasteczku żyją głównie starsze osoby, ponieważ młodzi ludzie opuścili je i wyjechali do większych, rozwiniętych miast, aby prowadzić inne życie. Mimo ogromnej biedy jaka tam panuje, mieszkańcy tego miasteczka wydają się być szczęśliwi,

cały czas są uśmiechnięci i z chęcią pokazują swoje domy turystom.

Poza miasteczkiem Berberów, południe Tunezji oferuje też kilka innych atrakcji. Podczas naszej wycieczki spędziliśmy czas jeżdżąc na wielbłądach po Saharze, a następnego dnia wstaliśmy bardzo wcześnie, aby obejrzeć piękny wschód słońca. Mieliśmy też okazję zobaczyć słone jezioro, które latem jest suche, ponieważ przez wysoką temperaturę woda wyparowuje, a zimą pojawia się na nowo. W tej części tego pięknego kraju jest również atrakcja, która z całą pewnością przypadnie do gustu fanom filmu Gwiezdne Wojny. W miejscu zwanym „Miasteczkiem Gwiezdnym Wojen” kręcono sceny z VI części: „Atak klonów”. W filmie było to miasto Mos Espa na planecie Tatooine, a sama nazwa planety wiąże się także z Tunezją, a konkretnie pochodzi od nazwy miasta Tataouine. Uważam, że ta część kraju na każdym zrobi wrażenie i polecam wszystkim, którzy wybiorą się do Tunezji, wycieczkę na południe.



Matmata. Hotel Sididris wykuty podobnie jak domy Berberów, pod ziemią, w skałach



Wędrując z Fundacją FLY

Rozpoczął się tegoroczny sezon wycieczkowy. Pomimo trudnej sytuacji – i pandemicznej, i wojny za wschodnią granicą – trzeba starać się żyć w miarę normalnie. Przed Polakami stało niespotykane dotąd wyzwanie, które podjęliśmy wspaniale, z sercem na dłoni, solidarnie. Wyzwania te wymagają, abyśmy byli silni, wytrwali, otwarci. Właśnie dlatego nie powinniśmy zamykać się w domach, pełni lęków i obaw. Świetnie służyć temu będzie udział w wycieczkach z Fundacją FLY. Oto kilka propozycji na ten rok.

Szlak Orlich Gniazd - w krainie skał i zamków

Jura Krakowsko-Częstochowska kusi naturą i przygodą. Kraina z wieloma, zapierającymi dech w piersiach, zamkami, które przysiadły na ostańcach skalnych niczym orle gniazda, jest prawdziwą perłą pośród innych polskich regionów turystycznych. Pamiętając jeszcze czasy Kazimierza Wielkiego budowle, powstawały z okolicznych wapieni. Czasami trudno od razu stwierdzić, gdzie kończy się skała, a gdzie zaczyna postawiony przez człowieka mur. W pełnych uroku miejscach na Szlaku Orlich Gniazd można zetknąć się z niezwykłymi opowieściami, bohaterami legend i przede wszystkim fascynującą, często nieznaną, historią naszego kraju. Pełno tu zbójców, duchów, strachów i tajemniczych wydarzeń. Każdy obiekt to inna opowieść i legenda. Budowle powstały by bronić Polski przed najazdem wroga. Dobrze spełniały swoją rolę, pozostając przez prawie 300 lat niezdołane.

W programie wycieczki:

- Częstochowa: jasnogórski klasztor,
- zamki: Ogródzieniec (sceny do filmu „Zemsta”) Mirów, Bobolice, Pieskowa Skała („Mały Wawel”), Olsztyn,
- kościoły: w Skarżycach, Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej w Żarkach,
- zespoły pałacowo-parkowe: w Pilicy, w Złotym Potoku (Muzeum Zygmunta Krasińskiego, zabytkowe kamienne stodoły),
- atrakcje przyrodnicze: Dolina Prądnika (wyjątkowe formacje skalne), Źródła Warty w Kromoławie, Pustynia Błędowska (największa w Europie),
- Szlak Orlich Gniazd otrzymał Złoty Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej. To wielkie wyróżnienie, którym może się poszczycić niewiele polskich atrakcji.

Zapraszamy do krainy, w której istnieje niezwykła harmonia między człowiekiem a środowiskiem.

Termin: 10-13 maja 2022 r.

Cena: 990 zł (940 zł dla posiadaczy legitymacji FLY)

Łódź fabrykancka, Łódź wielokulturowa, Łódź filmowa

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

Termin: 20-22 maja 2022 r.

Cena: 840 zł (790 zł dla posiadaczy legitymacji FLY)

Portugalia – wielka historia, wielkie odkrycia – dodatkowy termin!!!

Wyprawa do kraju Vasco da Gama, Ferdynanda Magellana, Cristiana Ronaldo i Nelly Furtado... Wśród Portugalczyków funkcjonuje niezwykle trafne powiedzenie charakteryzujące największe miejscowości tego kraju: „w Bradze się modlą, w Porto pracują, w Coimbra studiują, a w Lizbonie żyją”. Odwiedzimy je wszystkie. I jeszcze więcej!

Lizbona - wieża Belém, Klasztor Hieronimitów – Mosteiro dos Jerónimos z przepięknym kościołem zadedykowanym Świętej Maryi Betlejemskiej. Przejazd przez most Vasco da Gama (18 km długości). Zobaczymy najnowszą część Lizbony z jej modernistyczną architekturą: Parque das Nações. Praça do Comércio, Rossio (serce Lizbony), rua Augusta, Praça dos Restauradores, Av. da Liberdade, Praça Marquês de Pombal, Parque Eduardo VII. Wizyta w katedrze i spacer po ulicach Alfamy.

Sintra - uroczo położona miejscowość, założona przez Celtów, wzmocniona fortyfikacjami przez Maurów, którzy pozostawali na tych terenach aż do XII wieku. **Cabo de Roca**, najbardziej wysunięta na zachód część kontynentalnej Europy. **Tomar**. Klasztor Templariuszy jest uważany za jeden z najważniejszych w Europie, położony jest także niedaleko **Fátimy**, miejsca corocznie odwiedzanego przez miliony katolików z całego świata. **Batalha** - najpiękniejszy późnogotycki zabytek Portugalii. Wybudowany z ideą mauzoleum drugiej dynastii panującej w Portugalii, a także, jako upamiętnienie ważnej dla tego kraju

bitwy, skąd pochodzi jego nazwa. **Alcobaça** - najlepiej zachowany klasztor Cystersów w Europie. z sarkofagami Pedro i Inês, którzy stanowią przykład największej i najtragiczniejszej historii miłosnej ówczesnych czasów. Jest on również uważany za najpiękniejszy gotycki grobowiec Portugalii.

Nazaré, malowniczo położona wioska rybacka. Ze szczytu klifu rozciąga się przepiękny widok na ocean i niekończącą się piaszczystą plażę. **Coimbra**. Znajduje się tu najstarszy portugalski uniwersytet. Cała atmosfera miasta związana jest ściśle z obecnością studentów i tradycji akademickich przez setki lat. Miasto pełne jest zabytków renesansu.

Porto. To stolica północy Portugalii (na liście UNESCO). Połączony kościół św. Franciszka, przykład portugalskiego baroku, a także Palácio da Bolsa, ze swoją sławną salą arabską. Duszą miasta jest rzeka: Douro, po której odbędziemy rejs widokowy. Wzdłuż brzegów można zobaczyć tradycyjne zacumowane łodzie używane w przeszłości do transportu beczek z winem Porto. Znane ze światowej produkcji wina o tej samej nazwie, które będziemy degustować w jednej z lokalnych piwnic. **Region Minho** (na północ od Porto) - obszar ten jest pełen winnic z unikatowym vinho verde oraz małymi poletkami kukurydzy. Podczas wizyty odwiedzimy barokową **Braga**, tu znajduje się najstarsza katedra w Portugalii - Bom Jesus. Zaskakuje kaskadą schodów udekorowaną licznymi ogrodami i fontannami znajdującymi się na poszczególnych piętrach. **Guimarães** - kolebka Portugalii. Tutaj narodził się pierwszy król Portugalii, założyciel narodu. Nieopodal zamku, znajduje się pałac Księżąt Bragança. Centrum Guimarães zachowało swój charakter i styl z czasów średniowiecza.



Fot. wikipedia

Termin: 6-14 czerwca 2022 r.

Cena: 3770 zł (3720 zł dla posiadaczy legitymacji FLY)

Śladami Biblii, czyli Ziemia Święta – druga grupa!!!

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrówka 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. szerut taxi) na **górze 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; odwiedzin 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 Galicantu; Droga Krzyżowa (przejście przez bramę św. Szczepana, Kościół św. Anny i szawankę 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 dzielnice ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianą 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 ppm). **Qumran** – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne swoje Pisma Świętego. **Kacar El Jahud** – miejsce chrztu Pana Jezusa. **Betania** – kościół i grobowiec Łazarza.

Termin: 6-13 listopada 2022 r.

Cena: 3770 zł (3720 zł dla posiadaczy legitymacji FLY)

UWAGA! Ceny zawierają wszystkie koszty, także wstępy, atrakcje, opłaty itd. Nie ma wycieczek fakultatywnych, bo wszystkie są w programie i w cenie wyjazdu.

Informacje: www.fundacjaflly.pl/turystyka

Zapisy: w biurze Fundacji FLY, Gdynia, ul. Świętojańska 36/2



BEZ CZEKANIA



Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY,
Gdynia, ul. Świętojańska 32/13



REHABILITACJA

MEDYCZNA DLA KAŻDEGO

w ofercie m.in.: Indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą | Zajęcia rehabilitacyjne w kameralnych grupach z 75% dofinansowaniem | Taping | Laser | Masaż

Terapie: Manualna, Uroginekologiczna, Powięziowa, Neurologiczna, Relaksacyjna, Limfatyczna, Ortopedyczna, Psychosomatyczna, Funkcjonalna, Przeciwbólowa, Dla sportowców



tel. 798 179 942



www.rehabilitacja.fundacjaflly.pl
www.facebook.com/rehabilitacjaflly



Nie ma jak Pomorze

Pod tym tytułem Fundacja FLY organizuje cykl jednodniowych wycieczek dla gdyńskich Seniorów. Projekt ten został złożony w konkursie ogłoszonym przez Prezydenta Miasta Gdyni dla organizacji pozarządowych pt. „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2022” i uzyskał dofinansowanie w wysokości 10.000 zł. Wartość projektu wynosi 40.530 zł.

Projekt obejmuje organizację siedmiu jednodniowych wycieczek edukacyjno-krajoznawczych po Pomorzu i Kaszubach dla grupy 315 gdyńskich seniorów (7 x 45 osób). Głównym celem projektu jest organizacja czasu wolnego 55+. Cele szczegółowe to przeciwdziałanie negatywnym skutkom lockdownu podczas trwającej dwa lata pandemii Covid-19, poznanie walorów kulturalno-krajoznawczych wybranych miejsc na terenie województwa pomorskiego oraz zorganizowanie aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu oraz integracja gdyńskich Seniorów. Program wycieczek jest dopasowany do możliwości oraz potrzeb Seniorów, uwzględniając także ich kondycję i stan zdrowia.

Projekt odpowiada na istotne potrzeby gdyńskich Seniorów. Turystyka senioralna, w szczególności wycieczki jednodniowe, cieszy się ogromną popularnością od wielu lat. Z uwagi na relatywnie niski koszt udziału (dzięki dofinansowaniu w wysokości ok. 32 zł na 1 uczestnika) oferta jest dostępna dla szerokiego grona odbiorców. Ogromne doświadczenie Fundacji FLY w zakresie turystyki senioralnej jest gwarancją najlepszej jakości realizacji projektu.

Szczegółowy program wycieczek obejmuje:

CHOJNICE - „KLUCZ I BRAMA POMORZA”

Chojnice – starówka Chojnic ze średniowiecznym układem przestrzennym, fragmenty murów obronnych, baszty oraz dawna brama wjazdowa, rynek, okazały neogotycki ratusz, późnobarokowy kościół pojazuicki, Park Tysiąclecia. Charzykowy – prezentacja o Parku Narodowym Bory Tucholskie. Brusy-Jaglie – Muzeum Chata Kaszubska /zwiedzanie, słodki poczęstunek/ – historia i kultura materialna Ziemi Zaborzkiej. W przyległym ogrodzie zobaczymy rzeźby i ule autorstwa artysty ludowego Józefa Chełmowskiego, zwanego „kaszubskim Leonardem da Vinci”.

KWIDZYN - PERŁA DOLNEGO POWIŚLA



Kwidzyn - zwiedzimy zespół katedralno-zamkowy, zbudowany w połowie XIV wieku. Obecnie w budynku mieści się Muzeum Zamkowe, w którym można podzi-

wiać zbiory etnograficzne z regionu Dolnego Powiśla, rzemiosło artystyczne, zbiory historyczne, broń, zbiory przyrodnicze, narzędzia kar i tortur, rzeźbę barokową z terenu Pomorza, faunę i florę północnej Polski oraz zwierzęta egzotyczne. Katedra, ze względu na zespolenie z zamkiem, funkcje obronne, niezwykle układ wnętrza oraz dobry stan zachowania, jest dziś zabytkiem wyjątkowym w skali całego kraju. Katedra jest miejscem pochówku bł. Doroty z Małotów, która za życia kazała się w niej zamurować. Odwiedzimy też Tereny Rekreacyjno-Wypoczynkowe Miłosna. Obedziemy przejażdżkę wozami konnymi, pospacerujemy po Mini ZOO. Dopełnieniem dnia będzie ognisko z kiełbaskami.

„PO PERŁOWEJ WSTĘDZE KASZUB” SPŁYW KAJAKOWY RADUNIA

Radunia jest rzeką o niskim stopniu trudności dla kajakarzy. Dlatego w spływie mogą wziąć udział osoby bez doświadczenia w kajakowaniu. Spływ rozpocznie się w Ostrzycach, a poprowadzi go doświadczony instruktor kajakarstwa. Spływ rozpoczyna się w Ostrzycach, prowadzi przez jezioro Trzebnno, dalej podąża do zabudowań Goręczyna. Tutaj zaplanowany jest postój. Za wsią rzeka zaczyna meandrować wśród pól i łąk. Od Somonina płynie krótkim jarem, jej dolina jest głęboka i wyjątkowo malownicza, a widoki są bardzo ciekawe. Dopłyniemy do Kiełpina. Tu znajduje się miejsce na odpoczynek przy ognisku i skosztowanie pieczonej kiełbaski. Powrót autokarem do Gdyni.

MAGICZNE ZAKĄTKI POMORZA ŚRODKOWEGO

Ustka - spacer po mieście z przewodnikiem, zwiedzanie obiektów z zewnątrz: kościół p.w. Najświętszego Zbawiciela z 1888 roku, Stare Miasto - stare rybackie chaty szachulcowe, Skwer Jana Pawła II – dawny Zaułek Kapitański, port i molo - „Ustecka Syrenka”, latarnia morska, promenada morska - ławeczka Ireny Kwiatkowskiej, dzielnica willowa. Zwiedzimy także Dolinę Charlotty - Zoo z Krainą Bajek, Wodne Zoo Safari – pływanie łodziami między wyspami, Fokarium – pokaz i karmienie, motylarnia.

SIELSKO - ANIELSKA „KRAINA W KRATKĘ”

Kraina w Kratę - to turystyczna nazwa nadmorskiego pasa Pomorza Środkowego, który przyciąga tzw. szachulcową architekturą zabytkowych domów. Stolicą Krainy w Kratę jest wieś Swołowo. Posiada ona unikalny na skalę europejską układ zabudowań zwany owalnicą. Zachowało się tu 70 budynków w konstrukcji szachulcowej. We wsi uczestniczyć będziemy w kiermaszu ludowym oraz zwiedzimy Muzeum Kultury Ludowej Pomorza.

Pasieka „Wędrowna Barć» w Krzemienicy. Produkuje się tu miody rzepakowy, lipowy, gryczany, wrzosowy

i wielokwiatowy. W 2004 roku utworzono w gospodarstwie Salę Pszczelarską, której największą atrakcją, oprócz używanych dawniej w pasiekach przyrządów, są dwa zbudowane ze szkła ule. Przez szybkie warto zobaczyć środek tej niezwyklej fabryki. Pobyt w pasiece doskonale wypełniają opowieści jej gospodyni o pszczelich zwyczajach, połączone ze smakowaniem miodu, a w sklepiku możemy zakupić lokalne wyroby.

SŁOWIŃCY – ZAMKNIĘTA HISTORIA

Słowińcy – historyczna grupa etnograficzna zamieszkująca do lat powojennych tereny nad jeziorami Gardno i Łebsko. Na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci doprowadzono do wysiedlenia tej grupy. Opuszczone domy postanowiono ratować. Stworzono więc we wsi Kluki Muzeum Wsi Słowińskiej, Łącznie znajduje się tu około 20 obiektów. Wyposażenie chat stanowi mnóstwo starych przedmiotów i narzędzi. Na części terenów zamieszkałych dawniej przez Słowińców utworzono Słowiński Park Narodowy. Charakterystycznymi jego elementami są podmorskie jeziora, bagna, łąki, torfowiska, nadmorskie bory i lasy, a przede wszystkim wydmowy pas mierzei z ruchomymi wydmami. We wsi Czołpino utworzono Muzeum Słowińskiego Parku Narodowego. Ekspozycja przedstawia historię powstania Słowińskiego Parku Narodowego oraz walory jego środowiska naturalnego, a w nawiązaniu do historii budynku i bliskości latarni morskiej, zgromadzono tu także ekspozycje dotyczące nawigacji, latarnictwa i ratownictwa morskiego.

NA WYSOCZYŃNIE ELBLĄSKIEJ

Frombork – małe warmińskie miasteczko położone na wzgórzach nad brzegiem Zalewu Wiślanego. Znane niekiedy pod przydomkiem „Grodu Kopernika”, z racji jego związków z osobą sławnego astronoma. O walorach turystycznych Fromborka decydują jego historia, zabytkowa architektura i piękne usytuowanie nad Zalewem Wiślanym. Elbląg to jedno z najstarszych miast w Polsce. W mieście osiedlali się kupcy z całej Europy - Szkoci, Francuzi czy Holendrzy. Od 1466 roku, aż do I rozbioru Polski, Elbląg pozostawał w granicach Królestwa Polskiego i należał do najważniejszych jego miast. II wojna światowa położyła kres jego świetności. Stare Miasto w Elblągu to obecnie miejsce starcia historii ze współczesnością. Proces jego odbudowy wciąż trwa. Program wycieczki obejmuje: Frombork - Wzgórze Katedralne: Bazylika Archikatedralna Wniebowzięcia NMP i św. Andrzeja, fortyfikacje, Muzeum Mikołaja Kopernika, Planetarium, Zalew Wiślany. Elbląg - Katedra pw. św. Mikołaja, Brama Targowa, Starówka, Bulwar Zygmunta Augusta.

Serdecznie zapraszamy na te oraz inne wycieczki organizowane przez Fundację FLY.

Wystawa malarstwa Jolanty Krause w siedzibie Fundacji FLY

Jolanta Krause to absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, dziennikarka „Gdyńskiego IKS”, gdynianka.



Maluje przede wszystkim pejzaże i portrety w technice pastelu i oleju. W malarstwie fascynuje ją sposób odczuwania świata. Sztuka pozwala oddać poetykę, ulotność chwili i ekspresję uczuć.

Malarstwo to doświadczanie życia i świata, daje możliwość wypowiedzenia się. Malarka w swojej twórczości inspirowana jest naturą.

Obrazy swoje prezentowała na wystawach zbiorowych i indywidualnych m. in. w Galerii „Ratusz” Muzeum Miasta Gdyni, Muzeum Muzyki i Piśmiennictwa w Wejherowie, w galerii Polskiego Związku Artystów Plastyków w Gdańsku, Galerii TMG w Gdyni, Stacji Kultura w Rumi.

W 2006 roku w przeglądzie twórczości artystycznej „Chromy i Achromy” pod patronatem Prezydenta Miasta Gdyni Wojciecha Szczurka zdobyła I nagrodę za pracę „Zachód słońca – Łąki w Chwarznie”. W skład jury wchodziłi artyści i wykładowcy Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku.

W 2008 r. otrzymała wyróżnienie za pracę „Staw wczesną wiosną”, a w 2012 r. I nagrodę za cykl „Tuż przed zachodem słońca” i „Pejzaż z rzeką”.

Jest członkiem Polskiego Związku Artystów Plastyków, Stowarzyszenia Artystów Rumskich „Pasjonat”, Koła Plastyków przy Towarzystwie Miłośników Gdyni.

Wystawę Jej obrazów można oglądać w siedzibie Fundacji FLY w Gdyni, przy ulicy Świętojańskiej 36/2, od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 - 15.30.

FF

Prawo jazdy to nie żarty

„Prawo Jazdy? To nie żarty!” to projekt publiczny realizowany w ramach ogólnopolskiej olimpiady „Zwolnieni z teorii”.

Pomysłodawcami, a zarazem realizatorami projektu są uczniowie IX LO w Gdyni – **Olivier Otta i Filip Krysztofowicz**. Ich opiekunem jest jedna z nauczycielek IX Liceum, Pani **Dorota Twarowska**.

„Prawo Jazdy? To nie żarty!” to cykl warsztatów przeprowadzanych w szkołach średnich na terenie Trójmiasta, których celem jest uświadomienie młodzieży (która wyrobiła lub ma zamiar wyrobić sobie prawo jazdy), że poruszanie się samochodem to duża odpowiedzialność. Projekt jest realizowany w partnerstwie z instruktorami jazdy, warsztatem Godart, a także z organizacją Polski Czerwony Krzyż. Niestety nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że prawo jazdy nie jest kolejną plastikową kartą, pozwalającą prowadzić samochód, ale dużą odpowiedzialnością, której my, przyszli kierowcy musimy być świadomi – **mówią pomysłodawcy projektu**.

3 i 4 marca w IX Liceum Ogólnokształcącym odbyła się pierwsza taka akcja. Podczas warsztatów uczestnicy **dowiedzieli się więcej o egzaminie na prawo jazdy, o stronie technicznej pojazdu, a także utrwaliли sobie jak zachować się w trakcie wypadku samochodowego**. Dużym zainteresowaniem cieszył się pokaz pierwszej pomocy zaprezentowany przez ratownika, a także zajęcia z wykorzystaniem alkoogogli przeprowadzone przez instruktora szkoły jazdy. Warsztaty zostały bardzo dobrze przyjęte. W praktyczny sposób połączyły teorię z miło spędzonym czasem.

Pomysłodawcy projektu „Prawo Jazdy? To nie żarty!” przez cały marzec zbierają pieniądze **dla potrzebujących rodzin z Ukrainy**.

Pomóż potrzebującym i wesprzyj zbiórkę: <https://zrzutka.pl/z/ukr2022ixlo> **Zbiórka ważna do końca marca!**

Działania projektu można znaleźć również na Instagramie: <https://www.instagram.com/prawojazdytoniezarty/>

FF

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Lekcje języka polskiego dla uchodźców z Ukrainy. Jeśli rozmawiasz z kimś w języku, który ta osoba rozumie, to co mówisz przemawia do niego. Jeśli rozmawiasz z nim w jego ojczystym języku – trafia to wprost do jego serca... Fundacja FLY organizuje i serdecznie zaprasza na bezpłatne lekcje języka polskiego dla uchodźców z Ukrainy. Lekcje odbywają się w środy o godz. 11.00 i 12.00. Zgłoszenia przyjmowane są w biurze fundacji (ul. Świętojańska 36/2) od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.00 lub e-mailowo: k.primula@fundacjaflly.pl.

Wolontariusze potrzebni

W związku z ogromnymi potrzebami uchodźców z Ukrainy uczenia się języka polskiego poszukujemy wolontariuszy do prowadzenia zajęć. Szczególnie osoby mające doświadczenie w uczeniu języka polskiego lub obcego, jednak formalne kwalifikacje nie są konieczne. Bliższych informacji udzielamy i zgłoszenia przyjmujemy mailowo: rekrutacja@fundacjaflly.pl.

Zapraszamy na warsztaty witrażu

Warsztaty witrażu to zaproszenie do Świata pełnego światła i kolorów. Pięknego i tajemniczego. Uczestnicy krok po kroku zostają wprowadzeni w arkan sztuki tworzenia witrażu w słynnej technice Tiffany/ego. Ten amerykański artysta nie tylko zrewolucjonizował istniejącą od X wieku tradycję wykonywania witraży, ale także po raz pierwszy, nadał im nieznaną im wcześniej przestrzenność. To pod jego palcami wyszły budzące zachwyt do dziś lampy oraz wazy witrażowe (zwane tiffany). Warsztaty witrażu powstały z myślą o osobach, które doceniają unikatowe piękno tej wyjątkowej techniki. Właśnie z tą techniką chcemy Państwa zapoznać na proponowanych przez nas trzydniowych warsztatach witrażu. Zapraszamy osoby dorosłe oraz młodzież licealną. Termin 06–08.04.2022 (środa, czwartek, piątek) 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 przyjmowane są w biurze fundacji FLY (ul. Świętojańska 36/2). Uczestnicy poznają cały proces powstawania witrażu – od projektu do pracy końcowej.

W trosce o nasze bezpieczeństwo

W Gdyni mieszka wielu starszych ludzi. Część z nich wyraża obawy o swoje bezpieczeństwo. Słyszy się o wyłudzeniach, kradzieżach z mieszkań, okradania w czasie zakupów. Złoczyńcy wyszukują swoje ofiary poprzez telefony stacjonarne, których numery są zapisane w popularnych nie tak dawno książkach telefonicznych. Nieświadomie zostawiamy też nasze numery telefonów czy nawet adresy, uczestnicząc w różnego rodzaju promocjach, zapisując się do instytucji czy na imprezy. Natomiast złodzieje „kieszonkowi” wybierają sobie ofiary w czasie zakupów, spacerów czy jedzenia posiłków w restauracjach.

Jak gdyńska Policja walczy z tymi zagrożeniami? Na to pytanie odpowiedziała **podkom. Jolanta Grunert**, Oficer Prasowy Komendy Miejskiej Policji w Gdyni:

Gdyńscy policjanci, w ramach kampanii „STOP”, poświęconej na rzecz bezpieczeństwa seniorów, spotykają się z seniorami aby przestrzec ich przed metodami, jakimi działają oszuści. Świadomość seniorów jest coraz większa, jednak zdarzają się przypadki, kiedy starsze osoby, będące pełne empatii, nabierają zaufania do oszustów, przez co stają się ich ofiarami i tracą oszczędności życia.

Najbardziej popularną metodą stosowaną przez przestępców to metoda „na wnuczka, policjanta, funkcjonariusza CBS, pracownika poczty bądź innego urzędnika” – mówi Jolanta Grunert – Policjanci prowadzą działania na rzecz bezpieczeństwa seniorów poprzez spotkania społeczne dzielnicowych z osobami starszymi, kampanię „STOP”, która uwrażliwia seniorów na problem związany z oszustwami oraz uczy jak zapobiegać oszustwom „na wnuczka” czy „na policjanta”. Współpracujemy z wieloma podmiotami takimi jak placówki bankowe, kluby seniorów czy też kościoły. Prowadzimy szkolenia dla pracowników banków i jesteśmy z nimi w stałym kontakcie. Informujemy również media o tym przestępstwie, jak również w ramach profilaktyki omawiamy szczegółowo metody działania przestępców. Komunikaty dotyczące zdarzeń czy też nowych metod stosowanych przez przestępców publikujemy na stronie internetowej Komendy Miejskiej Policji w Gdyni oraz w mediach społecznościowych.

W 2021 roku było 109 zdarzeń metodą „na wnuczka”, natomiast w 2020 roku takich zdarzeń było 457.

WAŻNE TELEFONY

Telefon alarmowy – 112

Policyjny Telefon Zaufania – 800 467 997

Adres Policji w Gdyni: Gdynia, ul. Portowa 15/6

tel. (48) 47 742 12 22, 47 742 16 22

Linie dla Ukraińców – 47 72 123 07 (zza granicy: +48 47 72 123 07)

Danuta Balcerowicz

„Gdyński IKS” wydaje:
Fundacja FLY



ISSN 2353-2157
ul. Świętojańska 36/2,
81-372 Gdynia
tel. 693-99-60-88, 517-38-38-28
redakcja@gdynskiiks.pl
Nakład 10.000 egz.

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
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 Żmijewska, Kamila
Siennicka

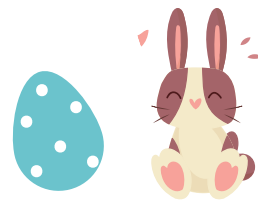
Edycja
Radosław Daruk

Reklama
Radosław Daruk
promocja@fundacjaflly.pl

Grafika
Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.



IKS W KUCHNI

Przepisy wielkanocne

Zbliża się Wielkanoc, pora więc na przepisy z jajkami w roli głównej. Kiedyś przygotowując świąteczne śniadanie u babci, wpadł mi w oko przepis na jajka w rzodkiewkowym sosie. Szybkie przygotowanie, zdrowie na talerzu połączone z tradycją. Na wiosenne święta zawsze na stole jest także pasztet pieczony domowej roboty, którego przepis jest – można by napisać – pokoleniowy. Proste składniki oraz nieskomplikowane przygotowanie sprawia, że bez problemu zawsze można go wykonać. Paszтет z podanych składników pieczemy od lat praktycznie w niezminionej wersji. Czasem dodajemy do niego żurawinę lub rodzynki.

Jaja w sosie rzodkiewkowym



Składniki:

Jajka – ilość wg uznania i upodobań

Sos:

2 łyżki majonezu;
2 łyżki chrzanu;
2 łyżki śmietany;
1 łyżka soku z cytryny;
pieprz, sól – wedle uznania;
pęczek startej rzodkiewki, szczypiorek

Przygotowanie:

Jaja ugotować na twardo, przekroić na pół wzdłuż. Składniki sosu wymieszać i przelać na odpowiedni talerz. Położyć jajka i posypać szczypiorkiem. Smacznego!

Paszтет wielkanocny

Składniki:

1/2 kg łopatki;
25 dkg świeżego boczku (bez skóry);
25 dkg wędzonego boczku;
25 dkg wątróbki;
łyżka smalcu;
2 cebule;
1 kajzerka;
3 jajka;
3 liście laurowe;
łyżeczka gałki muszkatołowej;
jarzynka wg uznania

Przygotowanie:

Mięso pokroić na większe kawałki dodać cebule. Do garnka wlać 3 szklanki wody. Dodać łyżkę smalcu, mięso, cebulę, liście laurowe, jarzynkę. Dusić na małym ogniu przez 45 min. Dodać wątróbkę i dusić jeszcze 10 min. Wszystko wystudzić, po czym zmielić 2 razy (bez liści laurowych). Kajzerkę namoczyć w wodzie z mięsa i także zmielić. Dodać żółtka, a z białek ubić pianę i dodać. Blaszkę wysmarować smalcem. Piec w nagrzanym do 180°C piekarniku 35 min. Smacznego!

Katarzyna Primula

Święta Wielkanocne z tradycją

Obrzędy wielkanocne rozpoczyna Niedziela Palmowa, zwana również Kwietną lub Wierzbną. Najważniejszym symbolem tego dnia jest palma. Upamiętnia ona triumfalny wjazd Jezusa do Jerozolimy. W tym roku święta Wielkanocne będziemy obchodzić 17 kwietnia. Nasi przodkowie celebrowali ten czas wieloma tradycjami, które już dziś w większości zostały zapomniane.

Początek Wielkiego Tygodnia oznaczał koniec porządków przedświątecznych. Dziewczęta stroiły chaty a chłopcy w tym czasie chodzili po wsi, uderzając kijami w drzwi i płoty, robiąc hałas, co podobno miało odstraszać złe moce.

Wielki Czwartek to czas żałoby, tego dnia podczas nabożeństwa używa się kołatek zamiast dzwonów. Upamiętnia to ostatnią wieczerę Jezusa z uczniami, podczas której został ustanowiony sakrament Eucharystii. Wielki Piątek to w kościele puste tabernakulum, cisza i molitwa. Do południa należy skończyć przygotowania do świąt i malowanie pisanek. Pachnące specjały przygotowane na śniadanie wielkanocne często zamknięto w spiżarniach. Nie wolno było do nich wchodzić. Młodzież, by nie ulec pokusie, zajmowała się „pogrzebem” żuru i śledzia – symboli postnego jedzenia. Garnki z żurem zakopywano lub wylano na nielubiane osoby.

Wielka Sobota to dzień święcenia wody, ognia, pokarmów i cierni. Po poświęceniu ognia rozwiązuje się dzwony, które oznajmiają kończącą się żałobę. Legenda głosi, że ich bicie uniemożliwia uwolnienie się Lucyfera, zakutego w łańcuchy i wtrąconego do podziemi. Jezus po swojej śmierci, poprosił anioła



Fot. Canva, Maria Marganingsih

o skucie w łańcuchy księcia piekiel. Ten sprytnie, każdego dnia w roku, przegryza jedno ogniwo łańcucha. Jest ich tyle, ile dni od Wielkiej Soboty do następnej przyszłego roku. Dzwony nie pozwalają na uwolnienie się Lucyfera, ponieważ swą mocą spajają na nowo ogniwa. Do-

póki bić będą sobotnie dzwony Lucyfer będzie uwięziony.

Wielkanoc – Święto Zmartwychwstania rozpoczyna się jutrznią (rezurekcją), czyli trzygodzinną mszą połączoną z procesją. Dawniej odprawiano ją w nocy a dziś w godzinach porannych. Niezmiennie pozostały natomiast wystrzały petard, są one symbolem zwycięstwa życia nad śmiercią i podkreślają radość ze Zmartwychwstania Jezusa. Po rezurekcji w gronie rodzinnym dzielono się jajkiem i spożywano uroczyste śniadanie. Po śniadaniu dzieci obdarowywano „zajaczkami”, były to najczęściej słodycze. Wielkie świąteczne obżarstwo przeżywano zabawą zwaną „wałatką” podczas której uderzano pisankami o siebie. Ten, którego jajko najdłużej pozostawało nienaruszone, pozyskiwał pisanki pozostałych uczestników zabawy.

Poniedziałek Wielkanocny był dniem odwiedzin, ale także żartów i popisów młodzieży, za które gospodarze obdarowywali „dyngiem” – najczęściej kawałkiem ciasta lub kiełbasy, a dla starszych kieliszkiem trunku. Młodzi chłopcy zaczepiali i adorowali panny, które im się podobały. Odwzajemniając uczucia, dziewczyna dawała chłopcu swoją najładniejszą pisankę. Chłopcy oblewali wodą panny a dziewczęta we wtorek brały odwet, oblewając wodą kawalerów.

Tradycje podkreślają święto Zmartwychwstania Jezusa i czynią je naprawdę wyjątkowym czasem, pełnym zadumy i chwil spędzonych w gronie rodzinnym.

Karolina Piecka

*Z okazji Świąt Wielkiej Nocy,
w ten niełatwy dla wszystkich czas,
życzymy siły i wytrwałości
w niesieniu pomocy potrzebującym,
wiary, że dobro zawsze zwycięży,
nadziei na rychły pokój, miłości
dla bliźnich i poczucia,
że jako społeczeństwo jesteśmy*

**RAZEM PRADZIWIE
SOLIDARNI.**

**Zarząd, pracownicy
i wolontariusze Fundacji FLY**

