



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



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 102, lipiec 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

JEDZMY SEZONOWO

Z czym kojarzy Wam się lato? Gdy za oknem świeci słońce, drzewa zaczynają kwitnąć, a w naszych ogrodach pojawiają się pierwsze owoce i warzywa? Nie wiem, jak Wam, ale mnie pierwsze co nasuwa się na myśl, są pojawiające się sezonowe owoce i warzywa.

Tematem przewodnim poniższego artykułu oraz kolejnych publikacji będzie „Sezonowość”. W każdym wydaniu przedstawię charakterystykę jednego z owoców bądź warzywa rosnącego w sezonie. Postaram się Państwu przybliżyć ich drogocenne działanie dla naszego organizmu i przekonać Was, dlaczego warto po nie sięgać właśnie w tym okresie, kiedy jest na nie sezon.

Justyna Miąskowska
Specjalista ds. coachingu dietetycznego



» strona 8

NIEPEWNY LOS NAJLEPSZEGO PRZYJACIELA CZŁOWIEKA



Z panią Katarzyną Kownacką, kierowniczką SCHRONISKA dla PSÓW CIAPKOWO w GDYNI, o najlepszym przyjacielu człowieka rozmawia Danuta Balcerowicz

» strona 9

ZDROWY KRĘGOSŁUP



» strona 11

ŁAP WAKACYJNĄ okazję!



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

**Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”**
Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pod sklepem Biedronka)
tel. 515 150 420

[www.facebook.com/
zglebokieszuflady](http://www.facebook.com/zglebokieszuflady)



**JESTEŚMY
DLA WAS W KAŻDĄ
POGODĘ!**

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

www.zglebokieszuflady.pl

Kulinarna Świętojańska

Po pandemicznej przerwie wraca „Kulinarna Świętojańska” – największy cykliczny festiwal street-food w Polsce Północnej. Piąta edycja wydarzenia odbędzie się już w sobotę 9 lipca, w godzinach 12:00 – 19:00. Tematem przewodnim w tym roku będą smaki słodko - kwaśne.

Tego dnia odcinek ulicy Świętojańskiej zostanie zamknięty dla ruchu kołowego i zamieni się w deptak wypełniony smakami z całego świata. Serdecznie zapraszamy wszystkich gdynian oraz turystów do udziału w Kulinarnej Świętojańskiej. Festiwal proponuje eksplorację smaków i aromatów kuchni świata oraz najnowszych trendów kulinarnych. Uczestnicy będą mieli niepowtarzalną okazję, by poznać doskonałej jakości ofertę gdyńskich lokali w promocyjnych cenach. Wybierać będzie można spośród niemalże 40 propozycji, wśród których znajdą się najlepsze gdyńskie restauracje.

W programie, oprócz bogatej oferty stoisk kulinarnych oraz pokazów gotowania na żywo, przewidziano m.in. quizy oraz konkursy oparte na historii kulinarnej Gdyni. Podczas wydarzenia odbędzie się także kultowy już Bieg Kelnarów – jedyny w swoim rodzaju wyścig, który odbywał się w Gdyni w latach trzydziestych XX wieku. Bieg odbędzie się w 3 edycjach: profesjonalnej, amatorskiej i dla dzieci. Dodatkowo atmosferę będzie umilać zespół jazzowy.

Propozycją tegorocznej edycji jest kreatywne połączenie smaków lata – będzie trochę słodko, trochę kwaśno. Nie



zabraknie również kuchni bogatej w ryby i owoce morza. Goście na scenie zaprezentują autorską i zaskakującą ich interpretację. Zachęcamy do spędzania czasu w otwartej modernistycznej przestrzeni

miejskiej w bliskiej relacji z dobrą kuchnią. Kulinarna Świętojańska podkreśla znaczenie kulinarnego rodowodu Gdyni oraz atrakcyjnej i różnorodnej oferty kulinarnej miasta.



Wtorki z rodzinnymi – Gdyńska Rybka z ikłą Marko

W ramach cyklu „Wtorki z rodzinnymi”, co tydzień publikowane są filmy, w których przedsiębiorcy gdyńskich firm rodzinnych mieli szansę opowiedzieć sami o sobie. Jednym z nich jest Marek Zabiegałowski – założyciel Gdyńskiej Rybki z ikłą Marko.

Z wykształcenia jest on piekarzem i cukiernikiem, od najmłodszych lat związanym i działającym na rzecz Gdyni. Wiele lat temu postawił sobie za cel stworzenie gdyńskiego, tradycyjnego wypieku. Tego typu ambicje można mieć tylko, jeśli pochodzi się z wielopokoleniowej piekarniczo-cukierniczej rodziny. Jak mówi Pan Marek: „Odkąd pamiętam, smak i recep-



tura pieczywa czy ciastek była tematem zwykłych, codziennych rozmów przy stole. Zawsze na Święta Bożego Narodzenia

w piwnicy były pieczone świąteczne rybki z powidłami śliwkowymi własnej roboty, według tradycyjnej receptury po mojej Babci Zosi, Prababci Franciszce i pewnie z jeszcze dawniejszych czasów”.

Właściciel Gdyńskiej Rybki z ikłą Marko rodzinną tradycję nie tylko podtrzymał, ale przekuł ją też w biznes, wychodząc na rynek ze swoim wyjątkowym wypiekiem – rybką z ikłą, będącą doskonałym ciastem z wyjątkowym, słodkim nadzieniem. Jak twierdzi: „Gdyni należy się taki charakterystyczny wypiek. Jeżeli Toruń może mieć swoje pierniki, Kraków obwarzanki, Kazimierz koguciki, a Poznań rogałe świętomarcińskie, to także



**GDYŃSKA
FIRMA
RODZINNA**

nasze miasto... może i też powinno mieć charakterystyczne rybki z nadzieniem, a najlepiej takie nadzienie nazwać po prostu ikłą”.

Wszystkich chętnych na spróbowanie tego specjału Pan Marek zaprasza na ul. Świętojańską 18.

W PRAWO

Mediacje rodzinne

Mediacja (łac. *mediator* – pośrednik, *mediare* – pośredniczyć w sporze, *medius* – środkowy, bezstronny) jest formą rozwiązywania sporów opierającą się na wyspecjalizowanej niewładczej ingerencji osoby trzeciej, bezstronnej i neutralnej wobec stron i ich konfliktu.

Jej głównym zadaniem jest, w pierwszej kolejności, doprowadzenie do wypracowania i zawarcia przez strony porozumienia, które będą akceptować oraz uwzględnić zarówno interesy jak i potrzeby stron, a także odbudują pozytywne relacje. Mediacja rodzinna jest procedurą rozwiązywania sporów i konfliktów. Mediacje stosuje się w celu rozwiązywania szerokiego spektrum konfliktów w rozmaitych sytuacjach. Mediacje są ostatnim etapem samodzielnych decyzji podejmowanych przez strony; poprzedzają je: unikanie konfliktu, nieformalna dyskusja i rozwiązywanie problemów oraz negocjacje. W przypadku niewypracowania porozumienia między stronami konieczne jest przejście do kolejnego kroku, jakim są decyzje prywatne podejmowane przez stronę trzecią – i tutaj – są dwie możliwości, albo decyzje administracyjne, albo arbitraż. Jeżeli i to nie skutkuje, należy podjąć kolejne kroki z kategorii wiążących decyzji prawnych (publicznych) podejmowanych przez stronę trzecią tj. decyzje sądowe oraz decyzje ustawowe. Zauważyć tutaj należy, że z każdą kolejną kategorią i kolejnym etapem rośnie przymus i jest większe prawdopodobieństwo wyniku, w którym jedna strona przegra, a w druga wygra. Co ważne, podkreślić również należy, że w momencie udziału w mediacjach i polubownego rozwiązywania sporu, strony mają możliwość osiągnięcia swoich indywidualnych celów i zaspokojenie potrzeb przy wspólnym zaangażowaniu. Podczas mediacji i czynnego udziału w spotkaniach mediacyjnych będą mogły wyrazić swoje zdanie, emocje, potrzeby. Podczas mediacji jest miejsce na wewnętrzne emocje i wyrażanie swoich stanów, które towarzyszą stronom. W czasie procesu sądowego obowiązują ściśle przewidziane reguły, zasady i procedura, która wyklucza często wyrażanie tego, co strony czują. Po mediacjach i wypracowaniu porozumienia nie ma przegranych. Obie strony dochodzą do porozumienia, czynią sobie ustępstwa i wspólnie wypracowują kompromis. Mediator towarzyszy członkom rodziny w procesie uzgodnień kwestii spornych lub kwestii mogących w przyszłości okazać się nieporozumieniem lub niedorozumieniem. Mediator pomaga stronom w zdefiniowaniu ich problemów, wyrażenia, w których kwestiach się nie zgadzają między sobą oraz pomaga w określeniu ich potrzeb i interesów. Dowiaduje się od zainteresowanych, poznaje ich wolę i chęci w wypracowaniu kompromisu i świadomego porozumienia. Działania, które składają się na rolę mediatora to: przede wszystkim zarządzanie procesem rozwiązywania problemów, proponowanie jego struktury, pomaganie stronom w wypracowaniu porozumienia lub też pobudzanie stron do współpracy by, w wyniku rozmów, ich pomysły były podstawą do dalszych negocjacji.

Motywacją do dobrowolnego wzięcia udziału w mediacji jest najczęściej przekonanie o możliwości osiągnięcia całościowego porozumienia, które będzie korzystne dla obu stron. Równie ważna dla stron jest sfera emocjonalna, ponieważ decydując się na mediację liczą, że uda się uniknąć albo złagodzić już trwają-

cy konflikt i nieporozumienie między nimi. Należy pamiętać, że zwykle towarzyszą im różne nastroje i emocje związane z wypracowywaniem porozumienia, ponieważ często są lub będą stronami postępowania sądowego, np. w sprawie o rozwód, więc często próbują uniknąć dodatkowych emocji, które mogą im towarzyszyć w sporze na sali sądowej i chcą uniknąć wrogości. Strony dążą do uzyskania sprawiedliwego rozstrzygnięcia, więc mogą niejako pomóc w realizacji celu, zgadzając się na mediacje oraz czynnie i z zaangażowaniem brać w nich udział. Kluczową zasadą dla mediacji jest zasada autonomii decyzyjnej. Kładzie się w niej nacisk na odpowiedzialność stron za własne życie. Jest to nic innego, jak zachęta do samodzielności i decydowania o swoich życiowych sprawach, które bezpośrednio mają odzwierciedlenie w życiu codziennym. Samodzielne podejmowanie decyzji daje poczucie sprawczości, własnej wartości i kompetencji. Nieprzestrzeganie zawartego porozumienia jest niczym innym niż niedotrzymaniem sobie słowa i zaprzeczenie swoim decyzjom. Mediacja pozwala na otwartą i uczciwą wymianę informacji na bazie wspólnie ustalonych przez strony reguł. Wypracowane porozumienie zwykle jest zindywidualizowane, niestandardowe, a w jego postanowieniach strony mogą zarówno definiować jak i ustalać dowolne kwestie danych obszarów, co oznacza, że np. mogą uregulować w porozumieniu tylko

kontakty i widzenia z dziećmi w wybranych dla siebie i stwarzających kłopoty w dogadywaniu się obszarach czasowych.

Mediacja charakteryzuje się przede wszystkim bezpośrednią komunikacją przy udziale osoby trzeciej – mediatora. Podczas wzajemnego porozumiewania się mediator jak i strony postępowania mediacyjnego mają możliwość korygowania na bieżąco nieścisłych informacji. Takie zachowania i reagowanie od razu prowadzi do „oczyszczenia” atmosfery, wzrostu wzajemnego szacunku, a w rezultacie do poprawy stosunków i osiągnięcia celu, jakim jest zawarcie porozumienia mediacyjnego. Wszystkie te czynniki są bardzo ważne, ponieważ rodzice, którzy spotykają się u mediatora w celu podpisania porozumienia, niezależnie od tego czy chcą i czy mają ochotę, będą niejako zmuszeni do dalszego utrzymywania kontaktu chociażby dlatego, że mają wspólne małoletnie dziecko i w pewnych aspektach życiowych i sferach dotyczących ich dziecka będą musieli utrzymywać wzajemne relacje. W procesie mediacyjnym skupia się na przyszłości i wypracowaniu zadowalającego obie strony kompromisu, a nie na przeszłości i znalezieniu winnego, tudzież wzajemnego obwiniania się o zaistniałe sprawy z przeszłości. Głównym celem mediacji jest znalezienie rozwiązania, które doprowadzi strony do „obopólnej wygranej” – w przeciwieństwie do sądu. W mediacji można, w przeciwieństwie do postępowania sądowego, dostosować pewne zasady i stworzyć warunki odpowiadające indywidualnym potrzebom stron, np. nie ma ograniczeń czasowych, strony mogą w dowolnym czasie (wcześniej wspólnie ustalonym) brać udział w mediacjach, mogą wspólnie wybrać mediatora znajdującego się blisko miejsca zamieszkania, czy uzgodnić dowolną godzinę np. po pracy w celu odbycia spotkania mediacyjnego. Ważną kwestią jest to, że mediacje pozwolą na zaoszczędzenie zarówno kosztów, które by generowało postępowanie sądowe oraz czasu, zważywszy na długie terminy sądowe. Strony są w stanie wypracować porozumienie przy obopólnym zaangażowaniu.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz



Fot. canva Katarzyna Białasiewicz



Mistrzowie Świata 2014. Fot. P. Sumara, PZPS

Siatkówka – narodowa duma Polaków

Nie od dziś wiadomo, że największą popularnością i oglądalnością cieszy się piłka nożna, jednak gra naszych piłkarzy często nas kibiców po prostu nie zadowala. Siatkówka za to w ostatnich latach dała nam bardzo wiele emocji i sukcesów.

Najlepsi siatkarze świata

Reprezentacja Polski w siatkówce od wielu lat jest jedną z najlepszych drużyn świata. Wspaniali zawodnicy tworzyli nasz zespół od lat, będąc przy tym niesamowicie zgraną ekipą. Postaci takie jak wieloletni kapitan naszej kadry oraz serce tego zespołu Michał Kubiak, który na parkiecie zawsze dawał z siebie 100%, był siatkarzem, który zawsze motywował resztę zespołu, a także dawał w kluczowych momentach impuls do lepszej gry. Często przy tym dźwigając presję, którą

niewielu sportowców zdołałoby unieść.

Mistrzostwa Świata w 2014 roku to był zdecydowanie turniej występującego dziś w barwach Trefla Gdańsk Mariusza Wlazłego, który tamtym turniejem przypieczętował swoją legendę, jeżeli chodzi o reprezentację Polski, w której ostatecznie wystąpił 155 razy. Mariusz na tamtym turnieju pokazał, jak powinien grać idealny, atakujący, wachlarz jego zagrań był wręcz nieograniczony, przez co zawodnikom drużyny przeciwnej było bardzo ciężko odczytać, co chce zrobić nasz atakujący. Ta nieprzewidywalność doprowa-

dziła go do miana MVP oraz najlepszego atakującego Mistrzostw Świata. Idealnym podsumowaniem Mariusza Wlazłego jako sportowca jest fakt, iż został on wybrany najlepszym siatkarzem XX-lecia polskiej Plus ligi.

Kiedy mówimy o obecnym okresie, pierwsze nazwisko, które się nasuwa na myśl każdemu kibicowi naszej kadry to zdecydowanie Wilfredo Leon. Pochodzący z Kuby siatkarz przez wielu ekspertów uważany jest za najlepszego siatkarza na świecie. W latach 2007-2012 reprezentował on kraj, w którym się urodził. W 2010

roku z reprezentacją Kuby zdobył srebrny medal na Mistrzostwach Świata. Od 2019 występuje w białoczerwonej koszulce, swoją grą pomógł zdobyć dwukrotnie brązowy medal Mistrzostw Europy, a także srebrny medal ligi narodów w ubiegłym roku. Cechuje go piekielnie silna i precyzyjna zagrywka, która sieje zniszczenie wśród przyjmujących drużyny przeciwnej.

Od lat na szczycie

Do sukcesów naszych siatkarzy, śmiało można powiedzieć, że przywykliśmy. Kiedy zbliża się wielka impreza, zawsze jedziemy tam z nadzieją na medal. My kibice przecież mamy prawo oczekiwać dobrej gry od aktualnych mistrzów świata. Jeżeli spojrzymy na ostatnią dekadę, to na imprezach rangi mistrzowskiej nasza kadra wywalczyła 4 medale. 2 złote Mistrzostw Świata (2014, 2018) oraz 2 brązowe Mistrzostw Europy (2019, 2021). Kadra na przestrzeni lat zmienia się, co rzecz jasna jest naturalne. Najistotniejsze w tym wszystkim jednak jest to, że drużyna nie traci na jakości i cały czas tworzy świetny i zgrany zespół głodny sukcesu, zupełnie jak zawodnicy, którzy dziś są już na sportowej emeryturze, bądź zakończyli reprezentacyjną karierę. Jedno jest pewne: Polska siatkówka da kibicom jeszcze wiele emocji i radości.

Jakub Nowakowski

Opowieść o śląskim kopciuszku – właścicielce pałacu w Kopicach

Każde lato sprzyja podróżom i przy tej okazji zwiedzaniu ciekawych miejsc. Ja od wielu lat marzę o odwiedzeniu pięknego miejsca, osnutego prawdziwą historią ubogiej dziewczynki ze śląskich slumsów drugiej połowy XIX i przełomu XX wieku, która jako dorosła stała się jedną z najbogatszych kobiet ówczesnej Europy i właścicielką jednego z najpiękniejszych pałaców w Kopicach.

Malutka dziewczynka Joanka Gryzik, mieszkała z rodzicami i swoją dopiero co urodzoną siostrzyczką, w maleńkiej chałupce, w pewnej względnej stabilizacji i z poczuciem bezpieczeństwa. Jej ojciec pracował w hucie cynku, u jednego z najbogatszych właścicieli wielu śląskich kopalń i hut ówczesnego Śląska. I nagle, w zimowy poranek 1845 roku dziewczynka została sama z matką i malutką siostrzyczką, bo właśnie w tym dniu pochowały na cmentarzu parafialnym w Biskupcach męża i ojca. Dziecko tak bardzo kochało ojca, że zaczęło mieć nocne koszmary.

Całkiem niedaleko mieszkał samotnie człowiek, który po napadzie na niego zbirów, został strasznie oszepecony, wyglądał jak potwór. Carl Godulla, bo takie było jego nazwisko, był jednym z najbogatszych ludzi na Śląsku. Jako młody chłopiec pobierał nauki w renomowanym gimnazjum Cystersów przy klasztorze w Rudach Raciborskich. To właśnie tu zdobył gruntowną wiedzę z zakresu matematyki, chemii, przyrody, geografii, podstaw prawa i polityki. Znał biegle język francuski, łacinę, grekę, uczony był pięknej kaligrafii. Cystersi prowadzili też doskonale lekcje pogładowe, wyprowadzając swoich uczniów poza szkolne mury. Wokół klasztoru bowiem, w należących do nich jedenastu wsiach, wzorowo funkcjonowały huty żelaza, szkła i rudy. Kwitło leśnictwo, rolnictwo, hodowla ryb, bartnictwo, były młyny i browar. Uczniowie obok teorii zdobywali rozległą wiedzę praktyczną i ćwiczyli umiejętności zarządzania różnymi dziedzinami. Carl Godulla był nadzwyczaj inteligentnym uczniem. Jego mądrość i wybitna inteligencja spowodowała, że po latach stał się jednym z najbogatszych ludzi na Śląsku.

Był przemysłowcem, a jednocześnie wielkim filantropem. Był pomysłodawcą budowy „familoków” dla pracowników swoich licznych kopalni. Zapewniał też



Joanna Schaffgotsch von Schomberg Godulla

swoim pracownikom fachową opiekę medyczną. Jako właściciel licznych zakładów doskonale się orientował, że bezdomny i chory człowiek – to żaden robotnik. Wszyscy konkurenci zachodzili w głowę, jak to możliwe, że Carl Godulla tak dobrze rozumie fenomen rynków kapitałowych, potrafi jak nikt z nich obracać finansami, że wciąż powiększał swoje zyski. Godulla żył tylko pracą, a czas wolny spędzał samotnie w swoim dużym domu. On również, podobnie jak mała dziewczynka, cierpiał na nocne koszmary spowodowane strasznym pobiciem i uszkodzeniem jego ciała.

Matka małej Joanki klepała biedę i postanowiła ponownie wyjść za mąż. Ale na przeszkodzie stały jej córki. Jej przyjaciółką była Emilia Lukas, która była gospodynią Carla Godulli. Postanowiła zabierać ze sobą do pracy małą Joankę. I stał się cud, ta mała dziewczynka nie bała się oszpeconego jej pana, nie cofnęła się, kiedy pierwszy raz go zobaczyła, nie skrzywiła się z obrzydzeniem, jak robili to jego siostrzeńcy. I tak zaczęła się wielka przyjaźń i miłość tej małej dziewczynki i pokiereszowanego psychicznie człowieka, jakim był Carl Godulla.

Gospodyni chciała przyuczyć dziewczynkę do pracy w kuchni. Carl bardzo szybko zorientował się, że dziewczynka jest bardzo inteligentna i powinna podjąć systematyczną naukę z prywatnym nauczycielem u niego w domu. Któregoś dnia rano dziewczynka stanęła u pro-

gu jego pokoju z malutkim bukietem polnych fiołków. Ten bukiet zerwała właśnie dla niego. Po wielu, wielu latach jako hrabina i właścicielka wielkiej fortuny znajdzie ten zasuszony bukiet w jednej z księzek Carla Godulli.

I tak oto malutka dziewczynka zamieszkała w domu bogacza, który nie lubił dzieci. Gospodyni Godulli czuła swą kobiecą intuicją, że być może kiedyś Joanka stanie się dla pana Godulli przybraną córką. Dziewczynka bardzo często uczestniczyła w jego pracy, siedząc cichutko przypatrywała się długim ciągom liczb, które wprowadzał do swoich ksiąg. Carl w ciągu następnych lat bardzo pokochał dziewczynkę, a ona odwzajemniała mu te uczucie z nawiązką. Ale nic nie trwa wiecznie. Carl Godulla zachorował, ale przed śmiercią cały swój majątek ofiarował tej małej dziewczynce. Testament został tak sporządzony przez prawnika i jednocześnie jego przyjaciela, że nikt nie mógł go podważyć. Mała Joanka została najbogatszym dzieckiem Europy.

Dziewczynka zaczęła mieć licznych wrogów, zwłaszcza wśród rodziny Godulli, którzy chcieli się jej pozbyć. I tak dziewczynka została umieszczona w zakonie sióstr Urszulanek. Tam była bezpieczna i tam otrzymała wszechstronne wykształcenie. Prawny opiekun dziewczynki zatrudnił nauczyciela, który przychodził do zakonu i uczył ją łaciny i historii. Gorącym życzeniem prawnego opiekuna Joanki – pana Maksymiliana Schefera, było wszechstronne wykształcenie dziewczynki. Po dziesięciu latach w ukryciu Joanna Gryzikówna opuściła mury klasztoru. Miała już szesnaście lat. Zgodnie z precyzyjnie wyrażoną wolą Carla, spędzała teraz czas pod dobrą opieką kilkorga zaufanych, kochających ją ludzi, skupiając się na zdobywaniu różnorodnych umiejętności, wszechstronnej wiedzy, na pracy nad sobą, nabieraniu gracji i dobrych manier, a przede wszystkim – na zyskaniu wiary w siebie.

Nadszedł czas, kiedy dziewczyna, jak każda panna, powinna zacząć bywać w towarzystwie, szukać przyjaciół, a z czasem nawet kandydata na męża. Uboga dziewczyna z ludu, stała się najlepszą partią w Europie, najbardziej pożądaną panną, wymarzoną kandydatką na żonę. W tamtych czasach bardzo często poznawało się przyszłe żony czy mężów w teatrze. Młody niemiecki hrabia, Hans Ulrich von Schaffgotsch, wywodzący się ze znamienitego rodu zobaczył Joannę we wrocławskim teatrze. On miał 27 lat, ona 16. Zachwycili się sobą wzajemnie. W takiej sytuacji ślub był nieunikniony. Dzięki usilnym staraniom radcy prawnego, prawnego opiekuna Joanny w dniu 16 października 1858 roku, na kilka tygodni przed planowanym zamążpójściem, jego szesnastoletnia podopieczna otrzymała z rąk króla pruskiego Fryderyka Wilhelma IV tytuł szlachecki. Odtąd mogła posługiwać się nowym nazwiskiem Joanna Gryzik von Schomberg – Godulla. To był piękny ślub, prasa europejska rozpisywała się o tym ślubie w Szombierkach i hucznym weselu. W rok po ślubie Joanna urodziła swoje pierwotne dziecko, dziedzica w primogeniturze linii rodu, syna o imionach: Hans Carl Gotthard. Chłopczyka nazwano tak na cześć jego ojca oraz dobrodzieja

matki. Joanna Gryzik von Schomberg-Godulla hrabina Schaffgotsch uzyskała pełnoletniość w roku 1865 i odtąd mogła już bez przeszkód dysponować swoim majątkiem. Od początku w małżeństwie Joanny i Hansa w naturalny i bezkonfliktowy sposób zaznaczył się wyraźny podział ich zainteresowań i kompetencji: jego interesowały bardziej pola, lasy, ogrody i pałace oraz poszerzanie majątków ziemskich, zaś ją – szerokie inwestycje w przemysł i dobroczynność.

Joanna jako pierwsza w Królewskich Prusach, zastoso-
sowała w jednej ze swych kopalń najnowszy cud techniki firmy „Siemens”, który sprawił, że wycofano wreszcie spod ziemi nieszczęsne, ślepnące od ciemności konie pociągowe. Wraz z mężem, który kochał ją niezmiennie, rozumiał i wspierał, budowali na Górnym Śląsku ochronki i sierocińce, domy starości, przytulki dla inwalidów, szpitale, szkoły, przedszkola z placami zabaw dla dzieci, osiedla robotnicze, domy dla samotnych matek. Byli również mecenasami sztuki. Stawiali także liczne obiekty sakralne. Mając w pamięci sytuację swojej matki — tworzyła kasy zapomogowe dla wdów i sierot. Ludzie cieszyli się, że życie im się polepszyło, że ciągle są tworzone nowe miejsca pracy, że para hrabiowska nie żałuje na nic funduszy. Joanna ze swoimi pracownikami często mówiła po śląsku, a mało tego, swojego ukochanego męża nauczyła również śląskiej mowy. Czwartego czerwca 1859 roku małżonkowie nabyli dobra Kopice w powiecie grodkowskim, niedaleko Opola. Główną atrakcją w Kopicach był okazały klasycystyczny pałac. I choć w następnych latach hrabiostwo dokupiło jeszcze kilka miejscowości w tej okolicy, to właśnie pałac w Kopicach stanie się prawdziwą perłą w koronie ich wszystkich posiadłości. Kopice to królestwo ptaków, pięknych różanych ogrodów. Królestwo muzyki, malarstwa i kamiennych posągów. Królestwo dzieci, których beztroski śmiech rozlegał się często na ogrodowych słonecznych alejkach. Bo panicz Hans Carl miał jeszcze trzy siostry. Wreszcie było to królestwo Śląskiego Kopciuszka, hrabinki, jak nazywał ją ukochany mąż. Pałac był wiele razy przebudowywany, powstał przepiękny park krajobrazowy, dziesięć stawów wokół rezydencji połączono kanałami. Śląski kopciuszek zmarła nagle pierwszego czerwca 1910 roku. Był to dzień w którym dla hrabiego Hansa Urlicha skończył się świat.

Do końca drugiej wojny światowej w Kopicach mieszkali potomkowie Śląskiego Kopciuszka i hrabiego Hansa. Pałac przetrwał bez szwanku drugą wojnę światową, przemarsze wojsk i wygnanie z Kopic rdzennych, śląskich i niemieckich mieszkańców. I nastała tu władza ludowa. Pałac plądrowano bezkarnie przez wiele powojennych lat. W niedzielny, październikowy poranek roku 1956 pałac spłonął, został podpalony celowo. A jednak warto pojechać do Kopic, żeby zobaczyć te podobno robiące niesamowite wrażenie ruiny pałacu, ludzi którzy tyle dobrego uczynili dla śląskiej ziemi i jej ludzi.

(Opracowane na podstawie powieści Gabrieli Anny Kantor „Śląski Kopciuszek” i „Pani na Kopicach”).

Basia Miecińska



Pałac Kopice

Unikatowa ondulacja

Nasza Czytelniczka, jak powiada, nie ma włosów ze stali. To, w pełni zrozumiałe przeświadczenie, skłania ją, by raz do roku skorzystać z usług fryzjera w celu zrobienia trwałej ondulacji.

Jak powszechnie wiadomo, trwała ondulacja od dłuższego już czasu nie przypomina wysuszonego barana w szoku. Loki robi się teraz nieczęsto, a jeśli już, są one skręcone leciutko. Wykwintne. Jak komuś matka natura nie poskąpiła i włosy zapuścił co najmniej do pasa, skręcone anglezy podskakują na plecach w sposób szykowny i... co tu dużo ukrywać, jak najbardziej seksowny. Niestety, w stosunku do naszej Czytelniczki natura nie była łaskawa.

Czytelniczka, przyswoiwszy to i owo z dziedziny fryzjerstwa, poruszała się w temacie trwałej ondulacji niczym wysoko wykwalifikowany asystent profesora chemii. O ile w rodzajach wałków była na etapie magisterium, o tyle w typologii trwałej tudzież służących do jej wykonania płynów mogła uchodzić za świeżo upieczonego doktora. Do salonu fryzjerskiego wkraczała więc z poważną miną hospitant. Fryzjerów dobierała długo i starannie, przypatrując się zazwyczaj z godzinkę lub dwie warsztatowi poszczególnych specjalistów balwierstwa. Wreszcie, wybrawszy spośród nich orła czy raczej orlicę, mościła się wygodnie w fotelu i omawiała, co, jej zdaniem, należałoby uczynić, by jej niepyszne włosy uczynić przepyszny.

– Nie ścinać przed! ścinać po! – pohukiwała gromkim głosem na pochylające się kobiety uzbrojone w nożyczki. Niestety, czas zweryfikował jej wysoką samoocenę...

Któregoś dnia nasza Czytelniczka, usiadłszy wygodnie w fotelu, jęła tłumaczyć, o co jej w zasadzie chodzi. Chodziło, jak wiadomo, o jedno, czyli o lekki, finezyjny skręt włosów oraz obcięcie ich na tak zwanego pazia. Relacjonując jej zwierzenia, mam wątpliwości, czy ktoś jeszcze pamięta, jak wyglądała fryzura à la paż?! Podług starej nomenklatury ów paż to krótkie cięcie z bogatą historią sięgającą średniowiecza, koafiura zwana dziś bobem, nie mającym nic wspólnego ze smaczną rośliną strączkową, lecz raczej z młodzieńcem usługującym rycerzowi.

Czytelniczka zatem trafiła do poleconego przez jej przyjaciółki zakładu. Ów salon noszący frymuśną nazwę jest nie tylko najbardziej sterylnym sanktuarium fryzjerstwa w naszym województwie. Jest również mile łupiącą po kieszeni kuźnią pieniądza.

Czytelniczka lubi luz i nie znosi wydumanych kreacji pod szyję. Nosi się na sportowo, a to nie dodaje jej urody finansowej, w związku z czym traktowana jest od progu jako albo gość, który sam nie wie, dokąd się pcha, albo potworny krótkowidz, który pomylił drogę i zamiast do drogerii, wszedł do sklepu ze słodyczami.

Owa opinia otoczenia na Czytelniczkę nie robi żadnego wrażenia. Mówiąc nieskromnie, ma ją tam, gdzie kura jajko. Wchodzi energicznym krokiem, siada i nawiązuje rozmowę dotyczącą fryzury, tym razem trwałej ondulacji.

– Czy jest „kwaśna”, czy ziołowa?

– Ziołowa, ziołowa – odpowiada ją panie – biorąc włosy Czytelniczki między palce. Ale zrobimy tylko nad czołem, reszta się nie nadaje, jest zbyt wysuszona. Marysiu! 10 minut! Marysiu, włącz stoper na 10 – pada komenda.

– Trzymam! Jest 10 minut! – uczennica odpowiada przymilnie.

Marysia włącza czerwony przycisk na białym plastikowym cacku. W tym samym momencie prosto na włosy ktoś leje piekący płyn.

– Jak po perhydrolu – zauważa z przekąsem Czytelniczka.

– Pani się nie martwi! Popieczę, popieczę i przestanie! Mocny skręt czy słaby?

– Słaby, oczywiście, że słaby – szepce obolała klientka, obserwując wałki z grubego plastyku.

– Jak się włoski skręcają?

– A... tak sobie – para czujnych oczu uczennicy obserwuje każdy ruch mistrzyni. Czeladniczka rozkłada pasek waty i papier, by reszta płynu nie kapnęła na szyję. I tak kapie, bo pasek jest zbyt wąski, więc Czytelniczka protestuje.

– Nic to, poprawimy – fryzjerka nakłada na szyję szeroki kołnierz z tworzywa.



Trwała a la baran w szoku

Czytelniczka zamyka na chwilę oczy, potem otwiera i podziwia otoczenie. Sztuczne kwiaty, żaluzje, lampki, kolorowe grzebyki, szczotki w srebrzystej oprawie, sącząca się muzykę i cały ten kosmetyczny zgiełk.

Rozlega się wołanie głównej kreatorki ondulacji:

– Nie ma skrętu, Marysiu! Jeszcze dwie minuty!

– Tak, włączam dwie minuty!

– Masz dwie?!

– Tak jest! Mam dwie!

– A kiedy będziesz miała jedną?

– Już mam jedną! – woła Marysia

– Ściągamy!!! – pada komenda mistrzyni.

Oczom Czytelniczki ukazuje się grzywka à la karakuła w dobrym zdrowiu. Zaczyna krzyczeć z przerażenia.

– To nic takiego, nic takiego – tym razem pięć par oczu śledzi główną fryzjerkę wściekle rozczesującą włosy klientki.

– A wie pani – główna spogląda Czytelniczkę głęboko w oczy – moja mamusia nawet woli „na barana”. Ciągłe jej powtarzam, że to już niemodne, a mamusia nic sobie z tego nie robi. Po prostu lubi „na ostro”.

Jakby na potwierdzenie prawdziwości słów głównej balwierki do salonu wkracza mamusia. Czytelniczka kiwa głową. W lustrze miga fura fikuśnych loczków fryzjerskiej rodzicielki.

– Co to, to nie! Nie dołączę do stada – w Czytelniczkę zbiera się złość.

Nie kończy myśli, bo oto nasączone wodą włosy zostają poddane morderczej akcji suszenia. Olbrzymia suszarka z trąbą dmucha gorącym powietrzem. Po chwili szyja kobiety pokrywa się czerwonymi plamami. Zaczyna głośno protestować. Na próżno. Ból się wzmacnia. Ale suszarka znów zbliża się na niebezpieczną odległość.

– Czy ja się nie palę? – jęczy Czytelniczka.

– Skądże, skądże! – odpowiada niepewnym głosem fryzjerka.

Ponad misternie ułożoną fryzurą unosi się podejrzenie obfity sноп dymu

– Czy nie można było zrobić trwałej na wszystkich włosach?

– Ależ oczywiście, że można było nakręcić wszystkie włoski!

– To dlaczego trwała tylko na grzywce? – zdumienie Czytelniczki jest równie wielkie, co smuga unosząca się nad jej łepetyną.

– Czy Pani wie, ile by zapłaciła za ondulację na wszystkich włosach – do piątej pary oczu dołącza szóstą, lekko wytrzeszczoną. Panią stać było najwyżej na grzywkę...

Czytelniczki wysłuchała Sonia Langowska

Jedźmy sezonowo

Dziś tematem artykułu są truskawki. Kto z nas ich nie lubi, myślę, że nie trzeba nikomu przedstawiać te stożkowate owoce o czerwonej, a nawet bordowej barwie, wyśmienicie smakujące i zachwycające swoim aromatem.

Są słodkie, lekko kwaśne, bardzo soczyste i miękkie. Można spożywać je solo, dodawać do różnorodnych dań, a także tworzyć z nich rozmaite koktajle, smoothies i desery. Jest to jeden z ulubionych owoców Polaków, z niecierpliwością wyczekują ich zarówno dzieci, jak i dorośli. Należy jednak wiedzieć, kiedy rzeczywiście mają one najwięcej witamin i składników mineralnych.

Sezon na ten soczysty owoc zaczyna się w Polsce w maju i trwa do końca sierpnia i wtedy mają one najwięcej smaku, witamin i składników mineralnych. Warto jeść je jak najczęściej, gdyż są nie tylko smaczne, ale i zdrowe.

Wpływ, jakie truskawki wywierają na zdrowie, jest nie do przecenienia, a dodatkowo mają niewiele kalorii.

Truskawki to niskokaloryczne owoce, ponieważ aż w 90 procentach składają się z wody. Ta wiadomość z pewnością ucieszy osoby, które po te przepyszne owoce sięgają w sezonie bardzo często. W 100 gramach truskawek jest jedynie **33 kcal**. Oznacza to, że zjedzenie nawet 1 kilograma tych owoców nie

zaszkodzi sylwetce, ponieważ to dawka jedynie 330 kcal.

Ponadto truskawki mają niski indeks glikemiczny (IG=25), dlatego mogą być bezpiecznie spożywane przez osoby z cukrzycą i insulinoopornością. Nie zaszkodzą, a wręcz mogą pomóc osobom na diecie odchudzającej, gdyż są pełne syćącego błonnika i w dużej objętości zawierają niewiele kalorii.

Truskawki mają liczne właściwości i wartości odżywcze.

Stanowią przed wszystkim skarbnicę witaminy C, której jest więcej niż w cytrynie. Tylko jedna **szklanka świeżych truskawek zawiera ok. 100 mg kwasu askorbinowego**, co pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę dla dorosłej osoby! Te pyszne owoce zapewniają również wszystkie witaminy z grupy B, m.in.: witaminę B1, witaminę B2, witaminę B3, witaminę B6, witaminę B9, i witaminę E. Truskawki zawierają również cenne związki mineralne, m.in. potas, który przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, wapń, magnez, żelazo, cynk,

Fot. canva lisagagne



miedź i jod. Oprócz niezbędnych dla organizmu witamin i soli mineralnych są one również kopalnią związków o działaniu antyoksydacyjnym. Owoce zawierają polifenole, antocyjany i kwas elagowy, a także kwasy organiczne, z których przeważają cytrynowy i jabłkowy. Podobnie

jak czosnek i cebula, truskawki zawierają fitocydy, czyli związki o działaniu bakteriobójczym. Z uwagi na wysoką zawartość błonnika pokarmowego polecane są dla osób, które borykają się z zaparciami, regulując pracę przewodu pokarmowego, zwłaszcza perystaltykę jelit, po-

magając w utrzymaniu prawidłowej flory bakteryjnej.

Wysoka zawartość witaminy C w owocach sprawia, że są **sprzymierzeńcem pięknej skóry**. Witamina C pełni bowiem ważne role w procesach wytwarzania kolagenu, który buduje skórę, uelastycznia ją i napina. Owoce te powinny zagościć również w **menu osób z anemią**, gdyż witamina C zwiększa wchłanianie żelaza z pokarmów roślinnych.

A dlaczego warto sięgać po nie właśnie w sezonie?

Świeżych truskawek nie da się przetransportować z Chin do Polski, bo choćby je nie wiadomo czym nafaszerować, nie przetrwałyby. Poza tym te „całoroczne” truskawki nie pochodzą z gruntu, ale z folii. Owoce uprawiane pod plastikowymi osłonami czy daszkami mają inny smak – są mniej słodkie. Wynika to z tego, że truskawki w foliowych tunelach otrzymują mniej słońca, a więcej sztucznych nawozów. Przez to mają zmieniony smak. Najwięcej smaku, witamin i składników mineralnych mają truskawki, które są uprawiane w klimacie umiarkowanym, chłodnym. A to znaczy, że polskie truskawki biją na głowę te sprowadzane z Hiszpanii czy Grecji. Reasumując, jak tylko rozpocznie się w Polsce sezon truskawkowy, jedźmy rodzime truskawki, bo są nie tylko pyszne, ale i przede wszystkim zdrowe.

Więc jedźmy truskawki na zdrowie, a w szczególności te w sezonie.

Justyna Miąskowska
Specjalista ds. coachingu dietetycznego

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza zaprasza na **Kwiaty we włosach**



Tekst, reżyseria, scenografia:

Alina Moś-Kerger

Kostiumy: Natalia Kołodziej

Muzyka i aranżacje:

Dominik Strycharski

Przygotowanie wokalne:

Anna Domżańska

Choreografia: Bartosz Bandura

Asystent reżyserki:

Krzysztof Berendt

Era „Dzieci Kwiatów” to wciąż barwny i inspirujący okres. Miłość, pokój i nieśmiertelne przeboje śpiewane na żywo - wszystko to w niezwyklej scenarii Sceny Letniej w Orłowie. Młoda dziewczyna, porządkując rzeczy po

ukochanej babci, natrafia na serię tajemniczych, czarno – białych zdjęć ze zlotu hipisów nad Bałtykiem. Postanawia odnaleźć ostatnich żyjących przyjaciół babci, by poznać jej młodzieńczą przeszłość. To będzie fascynująca, ale i zaskakująca podróż.

Obsada:

KLARA - Martyna Matoliniec
MAG - Mariusz Żarnecki
KORA - Weronika Nawieśniak
KUNDEL - Rafał Kowal
AURELIA - Beata Buczek-Żarnecka
GAJA - Agata Moszumańska
DANA - Olga Barbara Długońska

DZIKUS - Maciej Sykała
ELKA - Elżbieta Mrozińska
BURMISTRZ - Grzegorz Wolf
JOE - Maciej Wizner
LENON - Szymon Sędrowski
STOKROTKA - Monika Babicka
FARMACEUTKA - Dorota Lułka
TAJEMNICZA HIPISKA - Marta Kadłub
TAJEMNICZY HIPIS - Krzysztof Berendt
MILICJANT - Bogdan Smagacki
DZIENNIKARZ - Jacek Bała
NEMESIS - Agnieszka Bała

PRAPREMIERA: 25.06.2022 na Scenie Letniej w Orłowie

Niepewny los najlepszego przyjaciela człowieka

Z panią Katarzyną Kownacką, kierowniczką SCHRONISKA dla PSÓW CIAPKOWO w GDYNI, o najlepszym przyjacielu człowieka rozmawia Danuta Balcerowicz

Pani Katarzyno, od kiedy działa Schronisko Ciapkowo i jakie są główne cele działalności tej instytucji?

Schronisko „Ciapkowo” w Gdyni istnieje od lat sześćdziesiątych, a Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt OTOZ Animals prowadzi tę placówkę od 2006 roku. Naszym głównym celem jest zapewnienie opieki bezdomnym, zabłąkanym, często chorym i rannym psom i kotom oraz szukanie dla nich nowych, kochających domów. Kładziemy również nacisk na sterylizację i kastrację zwierząt, co przekłada się na znaczne zmniejszenie ilości niechcianych zwierząt.

Kto finansuje działalność Schroniska?

Schronisko częściowo jest finansowane przez Urząd Miasta

Gdyni (około 65%), natomiast pozostała kwota to środki stowarzyszenia pozyskane od darczyńców oraz z 1% podatku.

Czy starsi ludzie mają szanse na adopcję zwierząt z Ciapkowa? Jakie muszą zostać spełnione warunki, aby zakwalifikować się do adopcji?

W chwili obecnej w „Ciapkowie” na adopcję czeka około 140 psów i 110 kotów. Chętnym do adopcji doradzamy zawsze zwierzątko odpowiedniego do ich wieku, stanu zdrowia, trybu życia itp. tak, aby żadne zwierzę nie sprawiało kłopotów i nie musiało wracać do schroniska. Warunki, jakie należy spełnić, tak naprawdę zależą od wybranego zwierzątka. Do każdej adopcji podchodzimy indywidualnie i omawiamy ją podczas procesu adopcyjnego.

Jaki wiek i jakie rasy psów byłyby najbardziej odpowiednie dla emeryta chcącego adoptować psa?

Trudno tu mówić o rasach, gdyż w schronisku przebywają głównie mieszance – najbardziej wierne i oddane człowiekowi. Osobom starszym polecamy zawsze pieski dorosłe, raczej spokojnie usposobione, ponieważ młode, silne i żywiołowe mogłyby sprawić wiele kłopotów.

Czy w „Ciapkowie” starsze osoby mogłyby uczyć się prawidłowej opieki nad zwierzęciem i przekonać się, czy rzeczywiście chcą wziąć psa do domu na stałe?

Zawsze przed adopcją przeprowadzamy szczegółowy i bardzo obszerny wywiad oraz odpowiadamy na każde pytania i wątpliwości przyszłego właściciela. Można również z wybranym psem kilka razy wyjść na spacer przed adopcją, aby przekonać się, czy na pewno chcemy go wziąć do domu.

Starsze osoby, tak samo jak i młodzi, mogą po przejściu odpowiedniego szkolenia zostać wolontariuszami „Ciapkowa” i wyprowadzać naszych psich podopiecznych na spacer lub poświęcić czas naszym kotom, które bardzo potrzebują kontaktu z człowiekiem.

Czy obecność np. kotów w domu nie wyklucza przyjęcia jeszcze psa?

Oczywiście nie wyklucza to adopcji po odpowiednim doborze zwierzątka.



Chciałabym jeszcze dopytać się o los psieków przywiązanych łańcuchami do budy, bitych, głodzonych czy włączających się po lasach w celu zdobycia pożywienia. Jak możemy pomóc tym zwierzętom?

Przypadki złego traktowania psa przez człowieka należy zgłaszać do Inspekcji Ochrony Zwierząt OTOZ Animals, gdzie nasi inspektorzy reagują na każde takie zgłoszenie. Natomiast przypadki błąkających się zwierząt

na terenie Gdyni należy zgłaszać do schroniska „Ciapkowo”.

Zaczyna się czas wakacji, czy w związku z tym nasila się oddawanie psów do schroniska?

Od wielu lat w okresie letnim zwierząt w schronisku przybywa. Sytuacja taka jest spowodowana mniejszą ilością adopcji oraz większą ilością zabłąkanych zwierząt.

Dziękuję za rozmowę.



Wędrując z Fundacją FLY



Zamek w Łańcucie

Podkarpackie pałace i zamki – Ziemia Rzeszowska i Przemyska

Podkarpackie obejmuje południowo-wschodnie obszary przedrozbiorowej Małopolski oraz zachodnią część Rusi Czerwonej. My będziemy koncentrować się na Ziemi Rzeszowskiej i Przemyskiej.

W programie wycieczki:

- **Rzeszów** – stolica regionu, Podziemna Trasa przez „gruby” i „szyby”, jedyne w Polsce Muzeum Dobranoczek, jeden z nielicznych w skali kraju zespołów architektoniczno-urbanistycznych utrzymanych w formach klasycyzującego baroku – dawny konwent Pijarów, bastionowy zamek i pałac letni Lubomirskich, secesyjne wille, XV-wieczny Ratusz, XIV-wieczny kościół Farny, obronny w swym charakterze klasztor OO Bernardynów wraz z ogrodami, Synagoga Staromiejska oraz Fontanna Multimedialna,
- **Przemyśl** – najstarszy ośrodek na Podkarpaciu. Jego dzieje sięgają X wieku. Dawniej stanowił jeden z historycznych Grodów Czerwieńskich leżących na pograniczu – przedmiot nieustannej walki pomiędzy Polską, Rusią oraz Węgrami. Stąd możemy oglądać w mieście różnorodną i ciekawą architekturę oraz świątynie różnych wyznań,
- **Zamek w Krasiczynie** – należący do najpiękniejszych pomników polskiego renesansu. Jego budowę pod koniec XVI wieku rozpoczął Stanisław Krasicki – kasztelan przemyski, z kolei jego syn, Marcin Krasicki, przekształcił go we wspaniałą, wielkopańską rezydencję.
- **Jarosław** z ciekawymi zabytkami, leżący niegdyś na styku trzech kultur i wyznań: rzymskokatolickiego, greckokatolickiego i judaizmu.
- **Łańcut** – dawna rezydencja magnacka Lubomirskich i Potockich; obejrzymy tu bogate w dzieła sztuki Muzeum Zamkowe, Powozownię, Muzeum Ikon, Storczykarnię. Zawitamy również do Muzeum Gorzelnictwa (degustacja i zakupy).
- **Krosno** kojarzy nam się zazwyczaj z ropą naftową i szkłem. O tej miejscowości dowiemy się wiele, odwiedzając Muzeum Podkarpackie oraz podziwiając zabytki Starego Miasta.
- **Zamek Kamieniec** w Odrzykoniu związany z życiem Aleksandra Fredry (miejsce akcji komedii „Zemsta”),
- **Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa** w Bóbrce
- **Dom Marii Konopnickiej** w Żarnowcu.

Termin: 05 – 10.09.2022 roku (6 dni)

Cena: 1.625 zł

Wrocław – w niciach babiego lata

Wrocław to jedno z największych i najpiękniejszych miast Polski, Europejska Stolica Kultury w 2016 roku. Miasto zachwyca swym położeniem nad Odrą i jej dopływami, licznymi wyspami w centrum oraz siecią kanałów i mostów. Posiada wspaniałą starówkę i wiele cennych zabytków. To prawdziwa skarbnica atrakcji odwiedzana corocznie przez kilka milionów turystów z Polski i z zagranicy.

W programie wycieczki:

- **Ostrów Tumski** – stąd wywodzi się cały współczesny Wrocław: katedra Jana Chrzciciela („matka kościołów śląskich”), kościół Świętego Krzyża i Most Tumski.
- **Spacer po Starym Rynku** – zabytkowe kamieniczki, unikatowy ratusz, Dzielnica Czterech Świątyń.
- **ZOO z Afrykarium** – najstarszy ogród zoologiczny w Polsce, a w nim pierwsze w Polsce oceanarium prezentujące afrykańską florę i faunę.
- **Panorama Racławicka** – monumentalne malowidło (dł. 114 m., wys. 15 m.) przedstawiające bitwę pod Racławicami.
- **Spacer po Parku Szczytnickim**: Hala Stulecia (na liście UNESCO), Pergola, Fontanna Multimedialna, Iglica, Ogród Japoński, Pawilon Czterech Kopuł (wystawa sztuki współ-



Wrocław

czesnej, jedna z lepszych kolekcji w Polsce).

- **Uniwersytet Wrocławski** – przepiękne barokowe wnętrza Auli Leopoldina i Oratorium Marianum.
- **Muzeum Narodowe** (gmach główny) – sztuka od XII do poł. XX wieku.
- **Hydropolis** – multimedialna wystawa poświęcona wodzie.
- **Ossolineum** – polski instytut naukowy i kulturalny (z wnętrzem).
- **Spektakl** w jednym z wrocławskich teatrów
- **Wrocław by night** – spacer z przewodnikiem.

Termin: 28.09 – 01.10.2022 roku (4 dni)

Cena: 1.090 zł

Ziemia Święta – śladami historii oraz Biblii

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 nam 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. Nawiedzenie betlejemskiego sierocińca prowadzonego przez polskie Siostry Elżbietanki;
- **Jerozolima**: panoramiczny widok z Góry Oliwnej na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta. Kościół Pater-

Noster – Ojciec Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, Kościół Grobu Maryi. Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz grób króla Dawida. Kościół In Gallicantu. Droga Krzyżowa (Przejście przez bramę Św. Szczepana, Kościół św. Anny i sadzawka Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa – Via Dolorosa – do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego. Zwiedzanie Kotel Maarawi - Ściana Płacu);

- **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 Ścianę Płacu);

- **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 p.p.m);

- **Qumran** – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego;

- **Kacar El Jahud** – miejsce chrztu Jezusa;

- **Betania – kościół i grobowiec Łazarza.**

Termin: 04 – 11.11.2022 roku (8 dni)

Cena: 3.770 zł



Jerozolima

Cena wycieczek obejmuje:

- przejazd komfortowym autokarem
- transfer na i z lotniska, przelot samolotem (jeśli dotyczy)
- hotel*** (pokoje 2-osobowe z łazienkami)
- wyżywienie HB (śniadania i obiadyokolacje)
- wstępy do zwiedzanych obiektów
- system tourguide

- opiekę pilota z Fundacji,
- lokalnych przewodników,
- ubezpieczenie NNW i KL

Informacja i zapisy:

Fundacja FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2,
tel. 693 996 088, 517 383 828.

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Legitymacje Fundacji FLY

Osoby, które w ostatnim czasie zapisały się na zajęcia UTW lub wycieczki FLY, prosimy o odbiór legitymacji w biurze Fundacji FLY (ul. Świętojańska 36/2) od poniedziałku do piątku godz. 8.30-15.30. Zniżki u naszych Partnerów czekają!



W zdrowym ciele, zdrowy duch

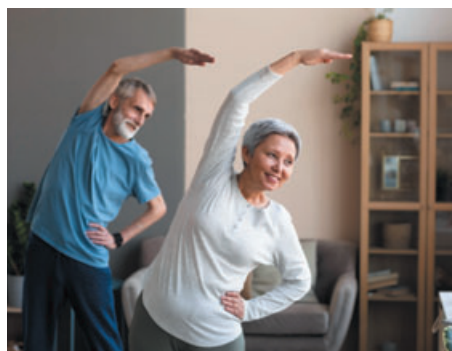
Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (ul. Świętojańska 32/13) zaprasza na:
bezpłatne konsultacje z magistrem fizjoterapii pod kątem dolegliwości neurologicznych;
treningi rehabilitacyjne w małych grupach. Cena pojedynczych zajęć wynosi 30 złotych;
zajęcia wakacyjne dla pracujących – Zdrowy Kręgosłup – w środy o godz. 17.00. Zajęcia starują od 13.06. 2022 r. Cena 70 zł za 4 zajęcia;
wakacyjną gimnastykę kręgosłupa dla Seniorów. Zajęcia rozpoczynają się od poniedziałku 13.06.2022 i potrwać do końca września, z przerwą urlopową 11-25.07.2022 r. Proponujemy następujące godziny zajęć: poniedziałki, wtorki i piątki na godz. 10.00, a w czwartki na godz. 9.00. Koszt zajęć (1 raz w tygodniu, 3 miesiące) 100 zł. Blizsze informacje i zapisy tel. 798 179 942.

Zapisy na zajęcia ruchowe

5 lipca o godz. 9.00 rozpoczną się zapisy na zajęcia ruchowe dla Seniorów prowadzone w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY w Gdyni. Serdecznie zapraszamy do biura Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2).
FF

ZDROWY KRĘGOSŁUP

ĆWICZ Z FUNDACJĄ FLY!



DLA PRACUJĄCYCH

Wakacyjne zajęcia

ZDROWY KRĘGOSŁUP

15.06 – 30.09.2022

Środy, godz. 17.00

Rozpoczęcie 15.06.2022

Cena za 4 wstępy **70 zł**

DLA SENIORÓW

Wakacyjne zajęcia

ZDROWY KRĘGOSŁUP

13.06 – 30.09. 2022

Poniedziałki, wtorki i piątki:

godz. 10.00, czwartki, godz. 9.00

Rozpoczęcie 13.06.2022

Cena zajęć (1 raz w tygodniu, 3 miesiące) **100 zł**

INFORMACJE I ZAPISY:

**CENTRUM REHABILITACJI
PRZY FUNDACJI FLY**

Gdynia, ul. Świętojańska 32/13, tel. 798 179 942

www.rehabilitacja.fundacjaflly.pl

Mały wielki potwór

Anaplazmoza i inne riketsjozy, kudzka anaplazmoza granulocytarna, kudzka erlichioza monocytarna, gorączka Q, rickettsia slovackia i rickettsia raoultii, bartonelloza, krymsko-kongijska gorączka krwotoczna, babeszjoza... Brzmi jak tajemnicze zaklęcia? Niestety nie.

Zatem może borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu brzmią już bardziej znajomo? Na pewno większość z nas słyszała już przynajmniej te dwie nazwy. I wszystkim bez wyjątku kojarzą się z kleszczami. O ile wszyscy wiemy, że mogą one przenosić drobnoustroje, wywołujące wymienione choroby, to dziś zatrzymamy się przy leczeniu tych chorób z punktu widzenia fizjoterapii.

Część z przywołanych schorzeń ustępuje samoistnie, bez

powikłań. Nie jest tak jednak w przypadku boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu. Skupimy się na nich, ponieważ obydwie te choroby mogą powodować takie objawy, jak porażenie nerwu twarzowego (niedowład połowy twarzy), bóle i problemy z sercem, zapalenia stawów (najczęściej kolanowego), aż po poważne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, mózgu czy rdzenia kręgowego.

Bez względu na to, czy usunęliśmy kleszcza samodzielnie

w domu, czy udaliśmy się po specjalistyczną pomoc lekarską, miejsce po ukąszeniu należy obserwować przez kilka – kilkanaście dni. W przypadku pojawienia się rumienia, czyli zaczerwienienia, ale też gorączki, bólu głowy, czy innych objawów grypopodobnych powinniśmy zgłosić się do lekarza. W takich przypadkach stosuje się odpowiednią antybiotykoterapię i jeśli przebieg choroby pogarsza się i jest to konieczne – leczenie szpitalne.

U większości chorych nie występują poważne powikłania. Jednak może się tak zdarzyć. Może dojść do poważnych zaburzeń neurologicznych, wśród których porażenie nerwu twarzowego to „pikuś”. Inne skutki chorób mogą przyjąć postać podobną do tych występujących po udarze mózgu – np. połowiczy bądź obustronny niedowład tułowia i kończyn. Są to objawy poważnego uszkodzenia centralnego układu nerwowego, czyli centrum dowodzenia naszym ciałem i jego funkcjami.

W takich przypadkach wdrożyć należy oczywiście intensywną rehabilitację chorego. Mamy tu do czynienia z rehabilitacją neurologiczną. Niemniej jak zawsze obejmować ona powinna pracę manualną (przywracanie prawidłowego czucia, tonizacja napięcia, torowanie ruchów, poprawa ślizgu i współpracy tkanek), ćwiczenia ukierunkowane na zaburzone funkcje (konkretne ruchy, równowaga, przemieszczanie się, czynności codzienne). Należy też zadbać o współpracę z innymi specjalistami: neurologiem, psychoneurologiem czy też neurologopedą – w zależności od potrzeb pacjenta.

Na koniec apel: nie zapomnijmy o profilaktyce!!! W tym obszarze są to na pewno: szczepienie przeciw odkleszczowemu zapaleniu mózgu, odpowiednie środki odstraszające te małe potwory, a tym samym zwiększające nasze bezpieczeństwo, oraz dokładne oglądanie całego ciała po każdej wycieczce do lasu

czy na łąkę. Dodatkowo warto pamiętać, że kleszcze nie lubią czosnku, lukrecji i wrotyczu.

mgr fizjoterapii
Izabela Bies

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY serdecznie zaprasza na bezpłatne konsultacje z mgr fizjoterapii w przypadku wszelkich dolegliwości neurologicznych. Zapisy i informacje: tel. 798 179 942 oraz na stronie www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl.



Kleszcz. Fot. Erik Karits, Pixabay

IKS W KUCHNI

Lekki obiad na lato

Latem najlepiej sprawdzają się dania obiadowe lekkie, nieobciążające żołądka. Zwłaszcza w upalne dni nie lubimy jadać ciężkich mięs i zawieszonych sosów, które wolimy zastąpić drobiem czy sezonowymi warzywami. Latem często przygotowujemy obiad na grillu, jeśli jednak jest bardzo gorąco, zamiast smażyć się przy rozgrzanym ruszku, lepiej przygotować coś na szybko w domu. Jeśli obiad ma być z mięsem, latem lepiej wybrać drób – delikatne mięso indyka czy kurczaka przygotowuje się znacznie szybciej, niż inne rodzaje mięs i jest lekkostrawne.

Cukinia faszerowana mięsem indyka z sosem tzatziki to propozycja na lekki letni obiad lub kolację. Przygotowuje się ją bezproblemowo. Ma niewiele kalorii i wybornie smakuje,



zwłaszcza polana sosem tzatziki (ogórkowo-czosnkowym).

Składniki:

3 niezbyt duże cukinie
1/2 kg mielonego mięsa indyjskiego
2 pomidory bez skórki

1 cebula

Przyprawy:

oregano lub zioła prowansalskie
1 łyżka posiekanej świeżej natki
sól
pieprz

Sos tzatziki:

1 opakowanie gęstego jogurtu
1 ogórek pokrojony w drobną kostkę
2 ząbki czosnku
sól
pieprz

Przygotowanie:

Cukinie przekroić na połowki. Wydrążyć miąższ, zostawiając półcentymetrowe ścianki. Posiekać go i uduścić na patelni razem z pokrojonymi w kostkę pomidorami oraz cebulą. Dodać mięso, wymieszać, podsmażyć wszystko razem, doprawić ziołami. Cukinie napęlić farszem i włożyć na pół godziny do piekarnika nagrzanego do 180°C. W tym czasie przygotować sos: do jogurtu dodać pokrojony ogórek, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól i pieprz. Zapieczone cukinie polać sosem.

Smacznego!

Dorota Kitowska

„Gdynski IKS” wydaje:

Fundacja FLY



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

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Izabela Bies, Radosław Daruk,
Dorota Kitowska, Jolanta Krause,
Irena Majkowska, Barbara Miecińska,
Roman Mroczkowski,
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@fundacja-fly.pl

Grafika
Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.