



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 103, sierpień 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

ŻYCIE TEŻ CIĘ KOCHA

Lato trwa, pogoda za oknem jest w tzw. kratkę. Każdego poranka przygotowujesz sobie poranną kawę, podgrzewasz mleko, spieniasz je w garnuszku i po chwili możesz się cieszyć jej obezwładniającym aromatem i smakiem. Siedzisz przy kawie i zadajesz sobie pytania...

Czy ja chcę żyć tak, jak żyję?
Czy jestem szczęśliwy, wiodąc takie życie, jakie mi los podarował? Czy na pewno odpowiada mi takie życie, jakie wiodę od wielu lat? Jeżeli człowiek zadaje sam sobie takie pytania, to znak, że w jego życiu jest pustka. Kiedy zadajesz pytania, musisz się liczyć z tym, że otrzymasz odpowiedź. A Ty zazwyczaj człowiekowi natychmiast odpowiadasz sam sobie: „Przepraszam. Jestem stary, a życie nie dało mi wyboru.”



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/
zglebokiejszuflady](http://www.facebook.com/zglebokiejszuflady)



**JESTEŚMY
DLA WAS W KAŻDĄ
POGODĘ!**

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

www.zglebokiejszuflady.pl

„Smaki Hali” z Arkiem Brzęczkiem

WSTĘP WOLNY!
ZBIÓRKA: 12.08.2022, GODZ. 12.00, PRZED HALĄ ŁUKOWĄ (POD ZEGAREM)

Już 12.08.2022 r. odbędzie się kolejny wakacyjny spacer po Halach Targowych w Gdyni „Smaki Hali”. Będzie to spacer z degustacją regionalnych smakołyków dostępnych na Hali oraz poznaniem regionalnych specjałów.

Zapraszamy ciekawych kulinarnego dziedzictwa naszego regionu! To niepowtarzalna okazja do odwiedzenia kupców hal oraz posłuchania ciekawych anegdot z codziennego życia hali. Podczas spaceru spróbujecie lokalnych produktów dostępnych na Halach i poznacie naszych lokalnych sprzedawców.

W tę niesamowitą podróż zabierze Was przewodnik Arkadiusz Brzęczek, który już nie raz odkrywał przed nami tajemnice Miejskich Hal Targowych podczas różnych spacerów tematycznych! Pan Arkadiusz jest autorem książek o Gdyni, w tym cyklu „Sekrety gdyńskich kamienic” - gorąco polecamy!



Fot. Sandra Szmigiel



Fot. Sandra Szmigiel

Wyjątkowe torebki Mana Mana

Rodzinna Mana Mana to przykład firmy z pasji i „przypadku”. Wszystko zaczęło się od torebki ze wzorem ludowym, którą uszyła mama Marceliny Rozmus-Prinz, ze skrawków filcu. Torebka sprzedawała się w mgnieniu oka. Pani Marcelina wpadła na pomysł, żeby każdy klient mógł zaprojektować swoją torebkę. Brat wymyślił wdzięczną nazwę. Mąż pomaga w kwestiach „papierkowych”.

Pani Marcelina swoją pasję do wymyślania wzorów i grafik przeniosła na coś bardziej użytkowego, co w dodatku podoba się kobietom i spotyka z dużym

zainteresowaniem. Mana Mana to dość nowoczesne i niespotykane przedsięwzięcie, bo klient odwiedza pracownię, w której może kupić torebkę, a jednocześnie zobaczyć cały proces jej produkcji.

Wyjątkowy jest też dostępny na stronie manashop.pl wirtualny kreator torebek – klientki widzą tu w czasie rzeczywistym projektowane przez siebie torebki. Wybór wariantów jest bardzo szeroki a całości dopełnia możliwość ostatecznego spersonalizowania produktu.

Aktualnie firma działa w nowej przestronnej lokalizacji w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym w Gdyni przy al. Zwycięstwa 96/98. Film, w którym założycielka Mana Mana opowiada

o swojej działalności, powstał w ramach cyklu „Wtorki z rodzinnymi”. Pracownię i proces tworzenia tych wyjątkowych torebek można zobaczyć na Facebooku „Firmy Rodzinne Gdynia” oraz na gdyńskim kanale YouTube.


**GDYŃSKA
FIRMA
RODZINNA**


PROJEKT DOFINANSOWANY Z BUDŻETU MIASTA GDYNI

Senior w ruchu

Fundacja FLY w ramach otwartego konkursu dla organizacji pozarządowych pt. „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2022” otrzymała grant w wysokości 13 122 PLN na realizację projektu SENIOR W RUCHU. Wartość projektu wynosi 52 552,40 PLN, dofinansowanie stanowi 24,97% tej kwoty. Wartość wkładu osobowego (wolontariat) wynosi 24 200 PLN i stanowi 46,05% wartości projektu.

Projekt dotyczy organizacji w okresie od marca do grudnia 2022 roku zajęć ruchowych dla osób starszych w oparciu o wolontariat. Projekt jest kontynuacją zajęć prowadzonych przez Fundację FLY dla Seniorów od 2012 roku. Głównym celem projektu jest organizacja czasu wolnego, realizacja pasji i zainteresowań oraz aktywizacja starszych mieszkańców Gdyni (55+) przez zorganizowanie regularnych zajęć rekreacyjnych i rehabilitacyjnych (działalność prozdrowotna i rehabilitacyjna) w oparciu o wolontariat oraz integracja grupy uczestników zajęć.

Projekt obejmuje organizację 7 grup zajęciowych dla 210 beneficjentów – mieszkańców Gdyni w wieku 55+. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani w zakre-

sie rekreacji ruchowej, rehabilitacji bądź kinezygerontoprofilaktyki wolontariusze. Zajęcia odbywają się według stałego tygodniowego harmonogramu w wynajmowanej przez Fundację sali rekreacji sportowej.

W okresie od marca do czerwca w ramach projektu odbywały się zajęcia w 7 grupach: gimnastyka dla osób ze schorzeniami kręgosłupa (4 grupy), gimnastyka ogólnokondycyjna dla panów (1 grupa), gimnastyka ogólnokondycyjna dla pań (1 grupa), taniec latino solo (1 grupa). Projekt obejmuje 210 mieszkańców Gdyni w wieku 55+.

– Fundacja FLY od samego początku działalności, czyli od dziesięciu już lat, stawia na aktywizację gdyńskich Senio-

rów przez organizację różnorodnych, ciekawych zajęć. Niewątpliwie największym zainteresowaniem cieszą się wszelkie zajęcia ruchowe. – mówi **Radosław Daruk**, prezes Fundacji FLY. – Rokrocznie organizujemy zajęcia dla ponad 700 osób. Oferta jest bogata: gimnastyki specjalistyczne, ogólnorozwojowe, specjalna grupa gimnastyki dla panów, tańce latino, turystyka piesza, gimnastyka mózgu, pilates. Wszystkie zajęcia prowadzą wolontariusze – wspaniali ludzie, którzy chcą dzielić się z innymi swoją wiedzą, umiejętnościami, a przede wszystkim pasją. Zajęcia odbywają się w wynajmowanej od ośmiu lat Sali, która wyposażona jest w lustra, poręcze, maty i sprzęt niezbędny do prowadzenia zajęć. W 2020 roku Fundacja

otworzyła Centrum Rehabilitacji, które jest odpowiedzią na ogromne zapotrzebowanie na indywidualną pomoc w zakresie fizjoterapii, o którą prosili uczestnicy zajęć ruchowych oraz inni podopieczni Fundacji. Na uzyskanie takiej pomocy praktycznie nie trzeba czekać. Mimo, że nie mamy żadnego dofinansowania na rehabilitację, to ceny są bardzo przystępne, a seniorzy mają zniżki. Wiele osób korzysta z różnych terapii i bardzo sobie chwali efekty. Fundacja wszystkie zajęcia prowadzi w wynajmowanych pomieszczeniach i koszty te stanowią ważką pozycję budżetu. Dofinansowanie projektu „Senior w ruchu” przeznaczone zostanie głównie na wynajem sali. – powiedział prezes Daruk.

Projekt przyczynia się do zmniejszenia zagrożenia wykluczeniem społecznym uczestników przez aktywizację i utrzymanie sprawności fizycznej. Służy także wyrobieniu właściwych postaw prozdrowotnych, integracji grupy uczestników przez wykreowanie aktywnej społeczności oraz zwiększenia dostępności zajęć ruchowych dla starszych mieszkańców Gdyni.

Zajęcia ponownie ruszą po wakacjach, a już dzisiaj można się zapisać w biurze Fundacji w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2 w godz. 8.30-15.30.

FF



W PRAWO

Prawo sąsiedzkie

Prawo sąsiedzkie to pojęcie nie wywodzące się bezpośrednio z prawa. Jednak niewątpliwie należy uznać, że jest to szereg regulacji dotyczących przede wszystkim nieruchomości sąsiadujących ze sobą. Przedmiotem tych regulacji jest rozstrzygnięcie mogących ewentualnie wystąpić konfliktów między właścicielami graniczących ze sobą nieruchomości.

I tak, w granicach określonych przez społeczno-gospodarcze przeznaczenie gruntu, własność gruntu rozciąga się na przestrzeń nad i pod jego powierzchnią. Właściciel nieruchomości powinien przy wykonywaniu swego prawa powstrzymać się od działań, które by zakłócały korzystanie z nieruchomości sąsiednich ponad przeciętną miarę, wynikającą ze społeczno-gospodarczego przeznaczenia nieruchomości i stosunków miejscowych.

Jeżeli nieruchomość nie ma odpowiedniego dostępu do drogi publicznej lub do

należących do tej nieruchomości budynków gospodarskich, właściciel może żądać od właścicieli gruntów sąsiednich ustanowienia za wynagrodzeniem potrzebnej służebności drogowej (droga konieczna). Przeprowadzenie drogi koniecznej nastąpi z uwzględnieniem potrzeb nieruchomości nie mającej dostępu do drogi publicznej oraz z najmniejszym obciążeniem gruntów, przez które droga ma prowadzić. Jeżeli potrzeba ustanowienia drogi jest następstwem sprzedaży gruntu lub innej czynności prawnej, a między interesowanymi nie dojdzie do porozumienia, sąd zarządzi, o ile to jest możliwe, przeprowadzenie drogi przez grunty, które były przedmiotem tej czynności prawnej. Przeprowadzenie drogi koniecznej powinno uwzględniać interes społeczno-gospodarczy. Opisane regulacje stosuje się odpowiednio do samoistnego posiadacza nieruchomości; jednakże posiadacz może żądać tylko ustanowienia służebności osobistej.

Właścicielowi nie wolno dokonywać robót ziemnych w taki sposób, żeby to groziło nieruchomościom sąsiednim utratą oparcia. Owoce opadłe z drzewa lub krzewu na grunt sąsiedni stanowią jego pożytki. Przepisu tego nie stosuje się, gdy grunt sąsiedni jest przeznaczony na użytek publiczny. Właściciel gruntu może wejść na grunt sąsiedni w celu usunięcia zwieszających się z jego drzew gałęzi lub owoców. Właściciel sąsiedniego gruntu może jednak żądać naprawienia wynikłej stąd szkody. Właściciel gruntu może obciąć i zachować dla siebie korzenie przechodzące z sąsiedniego gruntu. To samo dotyczy gałęzi i owoców zwieszających się z sąsiedniego gruntu; jednakże, w takim wypadku, właściciel powinien uprzednio wyznaczyć sąsiadowi odpowiedni termin do ich usunięcia. Jeżeli przy wznoszeniu budynku lub innego urządzenia przekroczono bez winy umyślnej granice sąsiedniego gruntu, właściciel tego gruntu nie może żądać przywrócenia stanu poprzedniego, chyba że bez nieuzasadnionej zwłoki sprzeciwił się przekroczeniu granicy albo że grozi mu niewspółmiernie wielka szkoda. Może on żądać albo stosownego wynagrodzenia w zamian za ustanowienie odpowiedniej

służebności gruntowej, albo wykupienia zajętej części gruntu, jak również tej części, która na skutek budowy straciła dla niego znaczenie gospodarcze. Właściele gruntów sąsiadujących obowiązani są do współdziałania przy rozgraniczeniu gruntów oraz przy utrzymywaniu stałych znaków granicznych; koszty rozgraniczenia oraz koszty urządzenia i utrzymywania stałych znaków granicznych ponoszą po połowie. Jeżeli granice gruntów stały się sporne, a stanu prawnego nie można stwierdzić, ustala się granice według ostatniego spokojnego stanu posiadania. Gdyby również takiego stanu nie można było stwierdzić, a postępowanie rozgraniczeniowe nie doprowadziło do ugody między interesowanymi, sąd ustali granice z uwzględnieniem wszelkich okoliczności; może przy tym przyznać jednemu z właścicieli odpowiednią dopłatę pieniężną. Domniemywa się, że mury, płoty, miedze, rowy i inne urządzenia podobne, znajdujące się na granicy gruntów sąsiadujących, służą do wspólnego użytku sąsiadów. To samo dotyczy drzew i krzewów na granicy. Korzystający z wymienionych urządzeń obowiązani są ponosić wspólnie koszty ich utrzymania.

adv. dr Tomasz A. Zienowicz

Poznaj środowisko Bałtyku podczas ciekawych warsztatów plenerowych

Akwarium Gdyńskie MIR-PIB oraz Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku serdecznie zapraszają na bezpłatne warsztaty plenerowe dla dzieci i młodzieży o Morzu Bałtyckim pt. „Bałtyk Naturalnie”.

– Misją Centrum Edukacji Akwarium Gdyńskiego MIR-PIB jest edukacja oraz popularyzacja nauki, dlatego naszym celem jest podjęcie wszelkich działań mających na celu uwrażliwienie społeczeństwa na problemy najważniejszego dla nas akwenu – Morza Bałtyckiego. – mówi Katarzyna Borowiak-Dzwonkowska, Starszy Specjalista Centrum Edukacji Akwarium Gdyńskiego MIR-PIB.

Głównym celem projektu „Bałtyk Naturalnie” jest szerzenie świadomości ekologicznej dzięki dzieleniu się wiedzą na temat stanu i zagrożeń środowiska Morza Bałtyckiego oraz możliwości przeciwdziałania skutkom zmian wynikających z antropopresji (wpływu człowieka). Misją tego działania jest budowanie odpowiedzialności za środowisko, którego jesteśmy częścią oraz popularyzację wiedzy na temat różnorodności biologicznej południowego wybrzeża Bałtyku.

W ramach realizacji projektu przygotowano specjalny **program warsztatów środowiskowych**, w którym poruszane są najważniejsze kwestie dotyczące bioróżnorodności oraz ochrony Morza Bałtyckiego. Warsztaty skierowane są dla wszystkich osób, które ukończyły pierwsze trzy klasy szkoły podstawowej. Zajęcia odbywają się w lipcu i sierpniu – **19.07 (wtorek), 22.07 (piątek), 27.07 (środa), 09.08 (wtorek), 12.08 (piątek), 17.08 (środa), 23.08 (wtorek) oraz 26.08 (piątek)**, w niewielkich 15 osobowych grupach. Projekt skierowany jest zarówno do mieszkańców województwa pomorskiego, jak i turystów przebywających na wybrzeżu w okresie realizacji projektu. Zarówno dla rodzin, jak i grup zorganizowanych.

Warsztaty terenowe w całości odbywać się będą na plaży miejskiej w Gdyni. Każde spotkanie na gdyńskiej plaży będzie się składać z 3 bloków tematycznych:

- Pierwszy dotyczy charakterystyki środowiska, a także bioróżnorodności gatunkowej i jej roli w funkcjonowaniu ekosystemu morskiego. Działaniem aktywizującym uczestników do samodzielnego poznawania różno-



Fot. Akwarium Gdyńskie

rodności strefy brzegowej będzie samodzielnym pobór prób bentosowych z dna piaszczystego oraz kamienistego porośniętego roślinnością. Uczestnicy będą też zbierać i oznaczać wszelkie ślady organizmów morskich na plaży, m.in. muszle małży lub pióra ptaków wodnych.

- Kolejny blok prowadzi do refleksji wśród uczestników na temat wpływu działalności człowieka na gatunki zamieszkujące obszar przybrzeżny tej części Bałtyku. Omówione zostaną skutki antropopresji na środowisko morskie, a w szczególności skutki napływu biogenów (eutrofizacja), tworzyw sztucznych (w tym mikroplastiku) oraz degradacja różnorodności biologicznej i zasobów mórz.
- Ostatni blok skupi się na analizie naszego codziennego życia oraz wspólnym wypracowaniu zmian, nawet niewielkich, które mogą poprawić stan wód w naszym morzu.

Na potrzeby realizacji projektu przygotowany został specjalny przewodnik „Przewodnik Badacza Morskiego”. Jest to publikacja drukowana w postaci kursywkowej w formie kompendium wiedzy, w której zawarte będą treści poru-

szane podczas warsztatów oraz zadania dla uczestników, które pomogą lepiej poznać temat oraz utrwalać zdobywaną wiedzę. Przewodnik zostanie dostosowany językowo i graficznie do percepcji uczniów szkoły podstawowej. Pomimo dostosowania do odbiorcy w dość młodym wieku, będzie posiadał zestawienie najnowszych danych naukowych, co w całości będzie stanowiło o wyjątkowości tej publikacji.

Uczestnicy spotkania na jego początku i po zakończeniu warsztatów, proszeni będą o wypełnienie krótkich kwestionariuszy, których celem będzie sprawdzenie, czy udział w zajęciach wpłynął pozytywnie na świadomość morską uczestników.

Zapisy na warsztaty odbywają się drogą mailową. Zgłoszenia prosimy przysyłać na adres akwarium.edukacja@mir.gdynia.pl. Zajęcia rozpoczynają się o godzinie 10.00. Zbiórka uczestników na plaży miejskiej w Gdyni, w pobliżu punktu ratowników w odnych.

FF

Życie też Cię kocha

A ja podpowiem Ci. Nigdy się nie poddawaj, biegnij przez życie aż do końca. Nigdy nie wiesz, dokąd zaprowadzą cię twoje ścieżki. Nie rezygnuj świadomie z przyjemności życia, bo ono dla ciebie dalej trwa. Kiedyś w jakiejś książce przeczytałam, iż grzechem jest nie skorzystać z chwil, dzięki którym moglibyśmy być szczęśliwymi, a życie może mieć więcej barw niż tylko te z domieszką szarości. A jeśli ktoś lub coś wywoła uśmiech na twojej twarzy, to znaczy, że warto było to przeżyć. Czy trudno się z tym nie zgodzić?

Każdego dnia może zdarzyć się to, co najlepsze, a zwłaszcza wtedy, kiedy na pozór nie dzieje się nic nadzwyczajnego. Ciesz się chwilami, kiedy pijąc rano tę kawę, możesz zapatrzyć się na błogi sen śpiącego tuż obok twojego kota czy psa. Zwykle nie widzimy takich momentów, uważamy się za skreślonych z bycia chociaż troszkę szczęśliwymi, bo jesteśmy starzy. Mimo, że przeżyliśmy już kilka dziesiątek lat, nadal cieszymy się w miarę dobrym zdrowiem, możemy czynić to, co podpowiada nam nasze serce. Wszyscy miewamy kłopoty z poczuciem własnej wartości, zwłaszcza wtedy, kiedy los nas nie oszczędza, a seria niedobrych zdarzeń zdaje się nie mieć końca. Przecież to co złe, zawsze kiedyś musi się skończyć, a życie trwa dalej.

Od jakiegoś czasu obserwuję na forum internetowym pewną panią, która codziennie zdaje relację gdzie była, co widziała, zwiedzała, jakiego koncertu czy występu kapeli wysłuchała. Ta kobieta z pewnością rankiem nie zadaje sobie pytań, o których wyżej napisałam. Bo ona ma w sobie mnóstwo pasji i jej każdy dzień jest idealnie zaplanowany. Zaraz ktoś powie, że na pewno nie ma żadnych schorzeń. Ośmielę się stwierdzić, że na pewno je ma. W pewnym wieku trudno znaleźć człowieka zdrowego w stu procentach. Liczne pasje tej pani pozwalają jej być szczęśliwą. Warto brać z niej przykład. Bo szczęścia trzeba szukać w sobie. Nie zdobędziemy go przez działanie innych ludzi. Nie tkwimy w przeszłości, miejmy siłę postawić kolejny krok, krok w przyszłość. Życie dalej nas kocha.

O radości z życia ludzi, którzy młodość mają już dawno za sobą, najlepiej mogą opowiedzieć organizatorzy wycieczek, zabaw i imprez kulturalnych realizowanych przez Fundację FLY. Takie „odbicia” od codzienności wyzwalają endorfiny, czyli hormony szczęścia. Nieraz słyszę „mam niską emeryturę i nie stać mnie na tego rodzaju imprezy”. Śmiem twierdzić, że wyjście do parku, lasu czy spacer brzegiem morza może nam dać piękne i fascynujące przeżycia. Pamiętajmy – życie dalej nas kocha.,,

Basia Miecińska

Trudne słowo „patriotyzm”

Z panią Marią Kruszczyńską, o pięknej karcie historii Polski i Gdyni, zapisanej przez Jej rodzinę, rozmawia Danuta Balcerowicz.

Pani Mario, jak zdefiniowałaby Pani pojęcie patriotyzmu?

Patriotyzm to pojęcie, o którym na co dzień rzadko myślę. Ale jest to postawa życiowa bardzo ściśle związana z moimi priorytetami żywymi, z wychowaniem, jakie odebrałam w swojej rodzinie, jakie wpoili mi rodzice: Edyta i Benedykt Porożyńscy. Patriotyzm to prostu miłość do ojczyzny realizowana w zależności od sytuacji kraju.

Wzorem patrioty był dla mnie mój ojciec, Benedykt Porożyński. W czasach dwudziestolecia międzywojennego, gdy odbudowywano Polskę po latach rozbiorów, ojciec kształcił się i pracował, uczciwie i rzetelnie. Dodatkowo zaangażował się w organizację harcerstwa w Gdyni. Zorganizował pierwsze obozy harcerskie na Polance Redłowskiej. Jeden z obozów organizowanych przez tatę wizytował lord Robert Baden-Powell (twórca światowego skautingu). W Gdyni utworzył też hufiec pozaszkolny, który objął swym zasięgiem młodzież robotniczą z dzielnic peryferyjnych.

W kampanii wrześniowej ojciec walczył w stopniu podporucznika na Kielecczyźnie. Po klęsce kampanii wrześniowej ukrywał się w Generalnej Guberni i jeszcze na początku 1940 roku rozpoczął organizację walki podziemnej. Jako doświadczony harcerz i żołnierz, na całym Pomorzu tworzył struktury do walki z okupantem, czyli Szare Szeregi. Starsi harcerze byli już przygotowywani do walki z okupantem poprzez szkolenia. Za swoją działalność zapłacił uwięzieniem w 1942 r., potem cierpieniem w obozie Stutthof, a w końcu śmiercią w czasie Marszu Śmierci.

W czasach pokoju patriotyzm to uczciwa i solidna praca, a dla młodzieży – nauka, uczciwa nauka. Uważam, że ludzie, którzy dla swojego zysku wykorzystują miejsca pracy i dane im zaufanie, tworząc tzw. afery – to nie są patrioci.



Maria Kruszczyńska

Jak wyglądało wychowanie patriotyczne w Pani rodzinie?

Ogromną rolę w moim wychowaniu patriotycznym odegrała oczywiście pamięć o ojcu, ale również postawa innych członków rodziny. Mój dziadek, Władysław Porożyński należał do organizacji „Sokół”, gdzie kładziono ogromny nacisk na umiłowanie ojczyzny. Wychował swoje dzieci w duchu narodowym. Z pięciu jego synów aż trzech oddało życie za wolność Polski. Dwóch z nich zginęło w Stutthofie, to był mój ojciec i wujek. A trzeci z synów za działalność antyniemiecką trafił do Auschwitz i tam zmarł.

Muszę też wspomnieć o księdzu Szarkowskim, kapelanie harcerstwa, który również znalazł się w Stutthofie, ale na szczęście uratował się. Zarówno w obozie jak i po wojnie był dla nas ogromnym wsparciem.

W Piaśnicy natomiast zginęła siostra mamy. Nasza rodzina została bardzo doświadczona podczas II wojny światowej i są to straszne wspomnienia. Bolesne jest też to, że stryja, który pracował w Świeciu i był członkiem Szarych Szeregów uwięziono PO DONOSIE.

GDYNIA – TO BYŁO NASZE OKNO NA ŚWIAT. PODOBAŁO MU SIĘ TO PRĘŻNIE ROZWIJAJĄCE SIĘ ŚRODOWISKO.

Jakie fakty z życia Pani ojca Benedykta Porożyńskiego, założyciela Szarych Szeregów na Pomorzu, uważa Pani za szczególnie ważne?

Mój ojciec przyjechał do Gdyni po studiach, które odbył w Poznaniu. Ale już wcześniej marzył, by zamieszkać w tym budowanym od podstaw przez Polaków mieście. Gdynia – to było nasze okno na świat. Podoobało mu się to prężnie rozwijające się środowisko. Nawet pracę magisterską pisał o rozwoju portu gdynińskiego. Już jako pracownik firmy PROGRESS zajmował się eksportem węgla. Był na tyle wybijającym się ekonomistą, że został przyjęty do Kolegium Ekonomistów Morskich.

Także działalność harcerska i konspiracyjna w Gdyni potwierdzają, że to miasto było wielką miłością mojego ojca i inspiracją do działania.

Po tragicznej śmierci Benedykta Porożyńskiego w Marszu Śmierci zostaliście z mamą same. Jak Pani mama poradziła sobie w tak trudnych czasach?

Mama wychowała mnie sama. Byłam jedynaczką. Mama nigdy nie myślała o ponownym związku, gdyż żaden mąż-

czynna nie mógł konkurować ze wspomnieniem o Ojcu. Po aresztowaniu taty wyjechałyśmy do dziadków do Torunia. Po zakończeniu wojny wróciłyśmy do Gdyni, do naszego mieszkania przy ulicy Krasickiego. Odzyskałyśmy nawet część umeblowania. Mama, jako że ukończyła romanistykę, podjęła pracę nauczycielki języków obcych: francuskiego, niemieckiego a nawet esperanto. Było nam ciężko, ale zawsze mogłyśmy liczyć na wsparcie rodziny Porożyńskich i znajomych. Mamę wspierała babcia Porożyńska, razem z synem, bratem ojca, wujem Zygrydem. Oboje mieszkali w Gdyni. Wuj Zygfryd wrócił z Anglii rok po zakończeniu wojny i pracował w PLO. Ogromnym wsparciem byli też dla nas przedwojenni instruktorzy harcerstwa oraz przedwojenni nauczyciele. Wszyscy pomagali sobie nawzajem.

Jaką rolę odegrało harcerstwo w Pani życiu?

Ogromną! Szczególnie miło wspominałam pana i panią Polkowską, która po 56 roku doprowadziła do odrodzenia harcerstwa w Gdyni. Ja tuż przed maturą również wstąpiłam do ZHP. Przyjaźnie zawarte na obozach, kursach, biwakach trwają do dzisiaj. Wszyscy należymy do Kręgu Instruktorów Seniorów BRYZA przy Komendzie Hufca Harcerzy w Gdyni.

Moje dzieci również należały do ZHP. Syn był w drużynie żeglarskiej, córka również była harcerką.

Harcerstwo kształtuje postawę obywatelską i patriotyczną, daje świetne przygotowanie do życia, uczy obowiązku i koleżeństwa.

Do dzisiaj Pani wraz z rodziną mieszka w tej samej kamienicy, przy ulicy Krasickiego. Czy miejsce zamieszkania ma dla Pani wielką wartość?

Mieszkanie w kamienicy przy ulicy Krasickiego zakupił mój ojciec w 1938 roku. Poznali się z mamą jeszcze na studiach w Poznaniu i zdecydowali wspólnie, że po ślubie zamieszkają w Gdyni. Nasze mieszkanie to było to miejsce przepełnione miłością moich rodziców. Cóż, do wybuchu wojny zdążyli je zaledwie umeblować. Nie dane im było razem tu długo mieszkać. Mama często wspominała wspiane meble, które wspólnie wybierali. Niestety, znaczna część umeblowania przepadła w czasie wojny. Na szczęście nie wszystko, pomogli sąsiedzi. Do dzisiaj żyjemy tu w wielkiej przyjaźni z rodzinami, które mieszkają w tej ka-

mienicy od 1945 roku. Z czasem dołączają potomkowie, ale trzymamy się zawsze razem. Nie wyobrażam sobie, bym mogła mieszkać gdzie indziej.

Czego życzyłaby Pani Gdynianom?

PRZYJAŹNIE ZAWARTE NA OBOZACH, KURSACH, BIWAKACH TRWAJĄ DO DZISIAJ. WSZYSCY NALEŻYMY DO KRĘGU INSTRUKTORÓW SENIORÓW BRYZA PRZY KOMENDZIE HUFCA HARCERZY W GDYNI.

Życzyłabym mieszkańcom Gdyni, aby mogli w większym stopniu brać udział w rządzeniu miastem. Obserwuję różne debaty publiczne, gdzie padają wspaniałe pomysły, a potem brakuje mi realizacji postulatów mieszkańców. Szczególną uwagę zwracam na to, co się dzieje wokół Polanki Redłowskiej. Nie wyobrażam sobie, by przejął ją deweloper. Wspominam czasy, gdy przyprowadzałam dzieci na baseny tam umiejscowione. Wspaniałe wspomnienia! Również ubolewam, że tradycje imprez na kortach gdyńskich, wspaniałe konkursy tak podupadły. Te wszystkie turnieje, które odbywały się w Gdyni-to było coś wspaniałego. Chciałabym, żeby wróciły.

Moim kolejnym marzeniem jest nawiązanie lepszej współpracy w ramach Trójmiasta. Chciałabym, aby aglomeracja była połączona w wielu dziedzinach, aby nie było rywalizacji tylko współpraca!

Dziękuję za rozmowę

Bibliografia:

1. Pomerania, nr 11/1985, Andrzej Buller, Wódz gdyńskich harcerzy.
2. Dziennik Bałtycki, 28 kwietnia 2002 r., Beata Jajkowska, Saga rodu Porożyńskich.
3. Elżbieta Marcinkowska-Szuca, Jadwiga Roteka-Szewczuk, Harcmistrz Benedykt Porożyński ps. Benc.



Benedykt Porożyński (ur. 12 marca 1909 w Toruniu, zm. 18 marca 1945 w Zamostnem jako więzień Stutthofu, uczestnik Marszu Śmierci) – polski instruktor harcerski, organizator Szarych Szeregów na Pomorzu Gdańskim, żołnierz Armii Krajowej. Żonaty z Edytą Łangowską, miał córkę Marię Magdalенę. W 2009 r. jego nazwiskiem nazwano jedną z nowo wytyczonych ulic w dzielnicy Chwarzno-Wiczlino w Gdyni. Grób Benedykta Porożyńskiego znajduje się na Cmentarzu Witomińskim.

Artysta słowianofil i polsko-niemieckie kłopoty ze znaczkami



Wacław Boratyński. Kartka świąteczna

Wacław Boratyński spod tarnowskich Ryglów otrzymał w spadku po mieczu talent plastyczny, który dobrze wykorzystał. Dzięki ludziom dobrej woli, księdzu Janowi Pabisie i nauczycielowi rysunku Władysławowi Kołomockiemu, dostał się do gimnazjum w Gostyniu, a po maturze wstąpił w progi Państwowej Szkoły Sztuk Zdobniczych w Krakowie. Zafascynowany malarstwem historycznym Wojciecha Kossaka, którego poznał na wystawie w Poznaniu, namalował kilka płócien nawiązujących tematycznie do dziejów Polski i mitologii słowiańskiej (należał do sławiącego Słowiańszczyznę szczepu „Rogate Serce”). Wykonał wiele ilustracji, które zagościły na łamach krakowskich czasopism, lecz z czasem jego zainteresowania poszły w kierunku sztuki użytkowej. Zaczął więc projektować znaczki, banknoty i medale.

Kiedy w 20. rocznicę odzyskania niepodległości Ministerstwo Poczty i Telegrafów postanowiło wydać serię znaczków i ogłosiło konkurs, jego zwycięzcą został właśnie Boratyński. Jego projekt „Bitwa pod Grunwaldem” przedstawiał króla Władysława Jagiełłę na koniu stojącym ponad pokonanym Krzyżakiem.

Zanim znaczek trafił do druku, został oprotetowany przez ambasadę niemiecką. Artysta zaprojektował więc drugi rysunek, na którym umieścił króla Jagiełłę, Jadwigę oraz rektora Akademii Krakowskiej odbierającego akt darowizny dla Uniwersytetu.

Ale i na tym znaczku znalazł się akcent nawiązujący do klęski Zakonu. U stóp pary królewskiej artysta umieścił dwa miecze, krzyżacki płaszcz i hełm. Niemcy - mający widać na oku poczynania artystów znad Wisły - wystosowali tym razem oficjalny protest z żąda-

niem wycofania znaczka z obiegu. Kilka miesięcy później powstał jeszcze jeden szkic, tym razem przeznaczony dla Poczty Polskiej w Gdańsku, ale i w tym projekcie senat gdański dopatrywał się akcentów antyniemieckich. Po replce, która nie doczekała się reakcji ze strony polskiej, Niemcy wydali w ramach odwetu znaczek ukazujący klęskę Stefana Batorego pod Wisłoujściem w 1577 roku.

Rok później wybuchła wojna. Wacław Boratyński wziął w niej udział w szeregach 18. Pułku Piechoty. Ranny w obronie Lwowa został przewieziony do szpitala wojskowego Politechnika, w którym 25 września 1939 roku zmarł. Po dwóch dniach pochowany został na pobliskim cmentarzu. Jego mogiła nie przetrwała jednak do roku 1945.

Sonia Langowska



Władysław Jagiełło i Jadwiga na znaczku zaprojektowanym przez Wacława Boratyńskiego



Lato na Patio

W sierpniu Gdynskie Centrum Filmowe kontynuuje wakacyjny cykl bezpłatnych wydarzeń pod hasłem Lato na Patio. Tu każdy znajdzie coś dla siebie. Od plenerowych projekcji filmowych, porannych pokazów bajek dla dzieci, po warsztaty kulinarne, warsztaty kreatywne, zajęcia ruchowe, spacer rodzinne oraz koncerty. Wstęp wolny! Do zobaczenia na charakterystycznych, czerwonych schodach przy budynku GCF! Zapraszamy do zapoznania się z sierpniowym harmonogramem.



Program

SIERPIEŃ 2022

1 sierpnia, g. 17.00,	UWAŻNY RUCH Z MUZYKĄ FILMOWĄ
2 sierpnia, g. 10.00,	zajęcia na trawie przy GCF, dla każdego
3 sierpnia, g. 10.00,	SZLAKIEM FILMOWEJ
3 sierpnia, g. 10.30,	I MODERNISTYCZNEJ GDYNI
3 sierpnia, g. 17.00,	Spacer dla Seniora
4 sierpnia, g. 10.30,	PORANEK FILMOWY
4 sierpnia, g. 18.00,	Seria: Bolek i Lolek
5 sierpnia, g. 10.00,	LETNIE WARSZTATY JAK SIĘ PA3!
6 sierpnia, g. 18.00,	warsztaty kreatywne dla dzieci 6-14 lat
7 sierpnia, g. 20.00,	UWAŻNY RUCH Z MUZYKĄ FILMOWĄ
8 sierpnia, g. 17.00,	zajęcia na trawie przy GCF, dla każdego
9 sierpnia, g. 10.00,	LETNIE WARSZTATY JAK SIĘ PA3!
10 sierpnia, g. 10.00,	warsztaty kreatywne dla dzieci 6-14 lat
10 sierpnia, g. 17.00,	WIECZÓR Z M2 FILMS
11 sierpnia, g. 12.00,	„Słońce w zenicie” reż. Dalibor Matanić
11 sierpnia, g. 18.00,	PORANEK FILMOWY
12 sierpnia, g. 10.00,	Seria: Rodzina Treflików
13 sierpnia, g. 18.00,	WIECZÓR Z M2 FILMS
17 sierpnia, g. 10.00,	„Planetarium” reż. Rebecca Zlotowski
17 sierpnia, g. 10.30,	KARAOKE Z MUZYKĄ FILMOWĄ
18 sierpnia, g. 10.30,	UWAŻNY RUCH Z MUZYKĄ FILMOWĄ
18 sierpnia, g. 18.00,	zajęcia na trawie przy GCF, dla każdego
19 sierpnia, g. 10.00,	GDYNIA KOCHA FILM! A MY POKOCHA
20 sierpnia, g. 18.00,	MY GDYNIĘ!
21 sierpnia, g. 20.00,	Spacer rodzinny
23 sierpnia, g. 16.00,	PORANEK FILMOWY
24 sierpnia, g. 10.00,	Seria: Reksio
25 sierpnia, g. 18.00,	UWAŻNY RUCH Z MUZYKĄ FILMOWĄ
26 sierpnia, g. 10.00,	zajęcia na trawie przy GCF, dla każdego
27 sierpnia, g. 18.00,	PROJEKT „ŚMIECIAKI”
31 sierpnia, g. 10.00,	warsztaty plastyczne dla dzieci 10-12 lat
31 sierpnia, g. 20.00,	WIECZÓR Z M2 FILMS
	KINO DLA SENIORA
	„Truflarze” reż. Michael Dweck,
	Gregory Kershaw
	PORANEK FILMOWY
	Seria: Rodzina Treflików
	WIECZÓR Z M2 FILMS
	„Pentameron” reż. Matteo Garrone
	PORANEK FILMOWY
	Serie: Baśnie i bajki polskie,
	Opowiadania z piaskownicy
	LETNIE WARSZTATY JAK SIĘ PA3!
	warsztaty kreatywne dla dzieci 6-14 lat
	LETNIE WARSZTATY JAK SIĘ PA3!
	warsztaty kreatywne dla dzieci 6-14 lat
	WIECZÓR Z M2 FILMS
	„Sokół z masłem orzechowym”
	reż. Tyler Nilson, Mike Schwartz
	PORANEK FILMOWY MIGAMY!
	Seria: Rodzina Treflików
	BEST FILM PREZENTUJE
	„Najlepsze Najgorsze Wakacje”
	reż. im Rash, Nat Faxon
	KARAOKE Z MUZYKĄ FILMOWĄ
	FABUŁA ZAPRASZA
	warsztaty kulinarne dla dzieci 4+
	PORANEK FILMOWY
	Zestaw bajek dla dzieci 6+
	BEST FILM PREZENTUJE
	„Nie ma mowy!” reż. Sean Mewshaw
	PORANEK FILMOWY
	Seria: Rodzina Treflików
	EMISJA KONCERTU SIDOR X-AGE
	PORANEK FILMOWY
	Serie: Baśnie i bajki polskie,
	Opowiadania z piaskownicy
	KONCERT NA PATIO PIN PARK



Fot. canva

To naprawdę ważne pytanie. Niejednokrotnie całkiem nieświadomie chcąc odpocząć psychicznie od codzienności, zwykłego otoczenia i obowiązków, narażamy nasze ciało na nieprzewidziane i niezbyt zdrowe obciążenia. A z ich skutkami niestety można borykać się dużo dłużej, niż trwa sam urlop. Pomijając wszelkie kontuzje i wypadki, takich czynników jest całkiem sporo. Zapraszam więc na krótki przegląd wakacyjnej profilaktyki.

Pierwszym z wakacyjnych niebezpieczeństw są leżaki. Od dawna obecne na plażach, w ostatnich latach coraz popularniejsze również w tzw. beach barach i innych lokalach z letnimi ogródkami. Już sama pozycja kręgosłupa, gdy „wypoczywamy” w materiałowym leżaku woła o pomstę do nieba. Kręgosłup wygięty w jeden wielki łuk. Zupełny brak podparcia dla jego naturalnych – i jakże potrzebnych – krzywizn. A do tego, gdy chcemy spojrzeć, na osobę siedzącą obok lub wziąć łyka napoju biedna szyja i przód klatki piersiowej kurczą się dźwigając ciężar głowy. Z kolei, gdy postanowimy siedząc na takim leżaku zjeść posiłek, zazwyczaj stoi on przed nami na niskim stoliku. Więc, żeby podnieść widelec do ust jednocześnie schylamy się nad talerzem. W tym momencie ściskamy narządy wewnętrzne – o zgrozo, żołądek! – i garbimy się niemiłosiernie.

Na drugi plan weźmy „zespół sobotniej nocy”. I wcale nie chodzi tu o ból głowy w niedzielny poranek. A raczej

o ból ręki, a właściwie porażenie nerwu promieniowego wraz ze wszystkimi jego objawami. Najczęściej mamy do czynienia z tym uszkodzeniem nerwu u osób, które faktycznie zabalowały, a następnie położyły się spać nie bacząc na pozycję. Gdy człowiek śpi po spożyciu alkoholu, dużo rzadziej przewraca się z boku na bok. Jeżeli więc padnie z ręką zgiętą pod głowę i pośpi tak ładnych kilka godzin, dojdzie do zaburzenia ukrwienia i ucisku na nerw promieniowy. Efektem są m.in. osłabienie pracy ręki, brak możliwości jej zgięcia grzbietowego. Warto mieć też na uwadze, że leżąc bardzo długo bokiem na plażowym kocu również możemy dorożyć się tej dolegliwości.

A skoro już leżymy na kocu, to jakoś musieliśmy tu dotrzeć. Podróże na wakacje trwają nieraz wiele godzin i wiążą się najczęściej z pozycją siedzącą: w samochodach, pociągach czy samolotach. Pamiętajmy, że z każdej pozycji siedzącej powinniśmy wstawać raz na pół godziny, a już całkiem obowiązkowo minimum

raz na godzinę. Chodzi o zmianę ustawienia i poprawę krążenia w kolumnie kręgosłupa. Ale nie tylko. Podczas długich podróży, szczególnie w wysokich temperaturach, mogą puchnąć nogi. Aby zapobiec przeciążeniu naczyń limfatycznych można zaopatrzyć się w specjalne wyroby uciskowe – podkolanówki, pończochy czy nawet rajstopy. Oczywiście dobieramy je w zależności od potrzeb, a najlepiej podczas konsultacji z lekarzem. Bardzo zalecane są one osobom, u których występuje ryzyko wystąpienia zakrzepicy. Jest to wyjątkowo ważne podczas podróży samolotem, gdy do czynników obciążających organizm dołączają zmiany ciśnienia.

Weźmy teraz na celownik rzecz oczywistą i podczas urlopu niezbędną – bagaż. Mniejszy czy większy, zawsze trzeba go nosić, ciągnąć lub pchać. W każdej z tych opcji, należy zadbać, by nie przedźwigać się, nie nadwyrężyć mięśni lub stawów. Pamiętajmy, że wiele rzeczy możemy w razie potrzeby kupić na miejscu,

zamiast pakować na wyjazd cały swój dobytek. Jeśli transportujemy swój ekwipunek w walizce, wybierzmy taką na kółkach, by spokojnie można było ją ciągnąć, zamiast nosić. A dla wygody proponuję kółka obrotowe, które pozwolą nam nią wygodnie manewrować. Dobierając plecak należy zadbać, by był odpowiednio dopasowany do naszego ciała. Niezwykle ważny jest pas biodrowy, który przeniesie część obciążenia z kręgosłupa na miednicę. Zwróćmy też uwagę na możliwość dopasowania wysokości i długości ustawienia szelek tak, by zgadzało się to z naszą budową ciała.

Z plecakiem czy bez, część osób lubi wypoczywać aktywnie. Jeśli relaksuje nas sport lub długie wędrówki, nie zapominajmy o tym, by przed sezonem odpowiednio się do nich przygotować. Nie rzucajmy się na głęboką wodę. Trening przygotowujący organizm do określonego wysiłku warto zacząć już wcześniej. I oczywiście trzeba pamiętać o rozciąganiu i rolowaniu pracujących partii mięśni.

Na koniec pragnę życzyć wszystkim czytelnikom pięknego, słonecznego lata, pełnego pozytywnych wrażeń i naładowania baterii na kolejne pory roku. Korzystajmy w pełni ze wszystkich możliwości, jakie daje nam ta wspaniała pora roku!

mgr fizjoterapii
Izabela Bies

**Ze wszelkiego rodzaju dolegliwościami, o których piszemy wyżej, zapraszamy do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY w Gdyni (ul. Świątojańska 32/13).
Tel. 798-179-942,
www.rehabilitacja.fundacjaflly.pl**

Nie musimy być modne, żeby dobrze się czuć

Strój był tożsamy z przynależnością społeczną i etniczno-kulturową, był wyrazem społecznej roli, pozycji i statusu. Dzisiaj jest sposobem na wyrażanie siebie, jest elementem twórczej ekspresji, wyrazem indywidualności.

W dawnych czasach poprzez strój kobiety mogły realizować się artystycznie. Uzdolnione krawcowe tworzyły nowe trendy, projektowały i szły stroje dla grup uprzywilejowanych w okresie, kiedy strój określał przynależność do określonej grupy społecznej.

Dzisiaj moda zaciera granice, strój jest raczej manifestacją siebie. Przemiany w modzie łączą się ze zmianami społecznymi. Udział kobiet w życiu społecznym i politycznym doprowadził do bardziej praktycznego podejścia do mody. Aktywne kobiety potrzebowały strojów swobodnych i niekrępujących ruchów. Po I wojnie uwolniły się od gorsetów oraz skróciły spódnice. Te odważniejsze zaczęły nosić spodnie.

Ruch kobiet z przełomu XIX i XX wieku walczący o prawa kobiet wyrażał swój sprzeciw wobec nierównemu traktowaniu kobiet i mężczyzn poprzez białe stroje. Sufrażystki ubierały białe kostiumy dla podkreślenia sprzeciwu.

Kryzysy gospodarcze miały wpływ na oszczędne trendy i prostotę krojów. Rozczarowanie cywilizacją dobrobytu przełomu lat 60. i 70. wywołało sprzeciw młodych ludzi wobec konsumpcji, rywalizacji, konwencji, prywatnej własności i wojnie. Wyrazem odrzucenia wszelkiego konsumpcjonizmu było zainteresowanie ekologią, powrotem do natury, duchowością i pacyfizmem. Odrzucając konwencje w modzie, stworzyli własny uniform dzieci kwiatów.

Moda odpowiada na zapotrzebowanie społeczne, jest wyczulona na wszelkie problemy związane z ochroną środowiska. Problemem jest nadprodukcja odpowiadająca za emisję gazów cieplarnianych. Pojawiają się głosy, żeby produkować mniej i żeby ubrania starczyły na dłużej. Coraz bardziej popularne stały się ubrania z drugiej ręki.

Ikona mody Coco Chanel powtarzała: *Moda nie dba o przeszłość, zawsze patrzy w przyszłość.* Jej stroje dopasowywały się do potrzeb epoki, bo jak mówił o niej Karl Lagerfeld „rozumiała kobiety z epoki, która miała dopiero nadejść”. Lansowała nie tylko bardziej wygodne krótkie fryzury, ale również opaleniznę. Przekonała



Fot. domena publiczna

Coco Chanel

DZISIAJ MODA ZACIERA GRANICE, STRÓJ JEST RACZEJ MANIFESTACJĄ SIEBIE. PRZEMIANY W MODZIE ŁĄCZĄ SIĘ ZE ZMIANAMI SPOŁECZNYMI.

kobiety, że biżuteria ma zdobić kobiety, a nie podkreślać bogactwo. Projektowała sztuczną biżuterię, nosząc sznury sztucznych pereł. Zdemokratyzowała modę,

usunęła różnice w sposobie ubierania się różnych grup.

W latach pięćdziesiątych zaprojektowała swój słynny pudełkowy żakiet wykończony biżuteryjnymi guzikami z jasnego tweedu. Tkaninę zapożyczyła od Brytyjczyków, którzy na polowaniach nosili stroje z miękkiej wełny. Dodała kieszonki, żeby ukryć zapalniczkę i papierosy. Sportowe ubrania szły dla siebie, inspirując się modą męską. Przyjęły się, bo były wygodne i praktyczne. Bezowe buciki z czarnymi noskami nawiązywały do butów do gry w golf.

Swojemu kochankowi Arturowi „Boy” Capeli zawdzięcza dżersej, z którego szła luźne garnitury dla kobiet. Już przed I wojną jeździła po Lasku Bułowskim w męskich bryczesach i oficerkach, wywołując oburzenie. Zawsze mówiła, że nie obchodzi jej, co inni o niej myślą. Jej

stroje były popularne, bo proste, wygodne umożliwiały kobietom aktywne życie.

Moda dla Chanel była sposobem na wyrażanie siebie, odrzuciła stereotypy i zachęcała kobiety do samoakceptacji. Zachęcała panie do pielęgnowania swoich zalet i talentów. Mówiła zawsze, że nie ma brzydkich kobiet, zachęcała je do autentyczności i manifestowania własnej osobowości. Modne jest to, co użyteczne, w czym można wyjść na ulicę i w czym jest nam wygodnie.

Stworzyła ponadczasowy styl odpowiadający wszystkim kobietom niezależnie od ich statusu społecznego. Przekonała, że moda powinna bawić, rozwijać kreatywność i przede wszystkim należy podchodzić do niej z dystansem i humorem. Odrzucić uprzedzenia i stereotypy w rodzaju – nie wypada.

Jolanta Krause

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Dodatkowa wycieczka jednodniowa

Na koniec wakacji, bo 31. sierpnia, zapraszamy na jednodniową wycieczkę w Bory Tucholskie - do Chojnic, Charzykowskich i Brus.

W Chojnicach zwiedzimy kościoły – gotycki i barokowy, odbędziemy spacer wzdłuż murów obronnych i po atrakcyjnym Parku Tysiąclecia (bogata roślinność, zegar i kalendarz słoneczny, alejki z altankami oraz mosty łączące zbiorniki wodne).

Charzykowy – prezentacja o Parku Narodowym Bory Tucholskie. Park obejmuje lasy, jeziora, łąki i torfowiska. Jego zadaniem jest ochrona rozległego krajobrazu polodowcowego /sandrowego/, jedyne tego typu w polskich parkach narodowych. Charzykowy – piękna i popularna miejscowość turystyczna nad Jeziorem Charzykowy, którą uznaje się za kolebkę polskiego żeglarstwa. Znajduje się tu wiele prywatnych ośrodków wypoczynkowych i punktów gastronomii (możliwość spożycia posiłku). Główną atrakcją jest piękna plaża i przystań wodna. Brusy-Jaglie – Muzeum Chata Kaszubska /zwiedzanie, słodki poczęstunek/ – znajdują się tu pamiątki związane z historią i kulturą materialną Ziemi Zaborskiej. W przyległym ogrodzie zobaczymy rzeźby i ule autorstwa artysty ludowego Józefa Chełmowskiego. Malował również obrazy na płótnie i szkle. Tworzył dzieła o różnorodnej tematyce. Jest także autorem traktatu „Tajemnice Świata”, gdzie snuje swoje refleksje na temat życia i śmierci. Artysta nazywany jest „kaszubskim Leonardem da Vinci”.

W wycieczce mogą wziąć udział Seniorzy nie tylko z Gdyni. Cena 140 zł od osoby. Informacje i zapisy w biurze Fundacji.

Zapisy na zajęcia ruchowe

Zapraszamy na zajęcia ruchowe dla Seniorów, które rozpoczyna się od października 2022 roku w Sali rekreacji ruchowej Fundacji FLY w Gdyni. Zapisy już się rozpoczęły. Szczegółowe informacje o zajęciach na stronie www.fundacjaflly.pl w zakładce „Uniwersytet Trzeciego Wieku”. Zapisy w biurze Fundacji. Już dzisiaj zapisz się i zadbaj o swoje zdrowie!

Wolne miejsca na wycieczki

Serdecznie zapraszamy na wycieczki dla Seniorów (nie tylko z Gdyni!) organizowane przez Fundację FLY. Zostały jeszcze lub zwolniły się miejsca na następujące wycieczki:

BIESZCZADY – TAM GDZIE BIESY I CZADY...

Termin 5-10.09.2022 r.

Na wycieczce poznamy historię południowego Podkarpacia, ciekawe zabytki, krajobrazy Bieszczad na Dużej Pętli Bieszczadzkiej, zielone wzgórza nad Soliną, ślady Bojków i Łemków. w programie także XVI-wieczny zamek ze zbiorami ikon oraz największą kolekcją obrazów, rzeźb i fotografii Zdzisława Beksińskiego oraz Muzeum Budownictwa Ludowego (architektura bojkowska i łemkowska) w Sanoku, zaporę na Solinie i rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. Zwiedzimy także Lesko z jego zabytkami, ruiny klasztoru Karmelitów Bosych w Zagórze, cerkiew w Gorzance oraz Uzdrowisko Polańczyk. Odwiedzimy pracownię „artysty od świńskich koryt” i zobaczymy jego bieszczadzkie anioły, zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego PN oraz Muzeum Młynarstwa i Wsi w Ustrzykach Dolnych. Sprawdzimy, czy w Komańczy są Komańcze. Spróbujemy bieszczadzkiego piwa Ursa Maior. Zajrzymy do Centrum Kultury Ekumenicznej (z Parkiem Miniatur) w Myczkowcach oraz do kultowej „Siekierezady” w Cisnej. Każdy

będzie mógł przywieźć najlepsze pamiątki – bieszczadzkie sery. Program byłby niepełny bez przejażdżki bieszczadzką kolejką wąskotorową i bez możliwości posmakowania dań regionalnych.

ZIEMIA RZESZOWSKA I PRZEMYSKA – PODKARPACKIE ZAMKI I PAŁACE...

W tym rejonie jest BEZPIECZNIE, tak samo jak w innych częściach Polski. W tym roku byliśmy na Podlasiu i na Suwalszczyźnie (!). Nie ma tam żadnego realnego zagrożenia. Podobnie jak na Podkarpaciu.

Termin 5-10.09.2022 r.

W programie m.in. Rzeszów – stolica regionu, a w nim Podziemna Trasa przez „gruby” i „szyje”, jedyne w Polsce Muzeum Dobranocek, 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, Synagogę Staromiejską oraz Fontannę Multimedialną. Kolejne miasto, Przemyśl, to najstarszy ośrodek na Podkarpaciu. Będziemy podziwiać tu różnorodną i ciekawą architekturę oraz świątynie różnych wyznań. Perełką regionu jest zamek i park w Kraszynie – należący do najpiękniejszych pomników polskiego renesansu. Odwiedzimy też miasto Jarosław, z ciekawymi zabytkami, leżące niegdyś na styku trzech kultur i wyznań: rzymskokatolickiego, greckokatolickiego i judaizmu. Na wycieczce nie może zabraknąć Łańcuta – dawnej rezydencji magnackiej Lubomirskich i Potockich, obejrzymy tu bogate w dzieła sztuki Muzeum Zamkowe, Powozownię, Muzeum Ikon i Storczykarnię. W Łańcutie 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. Ponadto na trasie podróży zobaczymy: zamek Kamieniec w Odrzykoniu związany z życiem Aleksandra Fredry (miejsce akcji komedii „Zemsta”), Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa w Bóbrce i Dom Marii Konopnickiej w Żarnowcu.



WROCŁAW – W NICIACH BABIEGO LATA...

Termin: 28.09-01.10.2022 r.

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 współczesnej, 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 zewnątrz).
- Uczestnictwo w spektaklu teatralnym.
- Wrocław w wieczornej porze – spacer z przewodnikiem.



ŁÓDŹ, PIOTRKÓW I BEŁCHATÓW...

Termin: 12-15.10.2022 r.

Jesienna 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. Na wycieczce zobaczymy także gigantyczną „dziurę” w Kopalni Bełchatów - widoczną z kosmosu, a także Piotrków Trybunalski – kolebkę polskiego parlamentaryzmu.

W programie wycieczki m.in.:

- Klimat XIX - wiecznej Łodzi: Manufaktura i Pałac Izraela Poznańskiego, Księża Młyn, Pałac Herbsta,
- Wizyta w Muzeum Włókiennictwa i Muzeum Kinematografii,
- Spacer po Starym Mieście,
- Zwiedzie cerkwi, kościoła ewangelickiego, synagogi i kirkutu,
- Pobyt na unikatowym Dworcu Łódź Fabryczna,
- Spektakl w łódzkim teatrze,
- Bełchatów: Muzeum Giganty Mocy, punkt widokowy na kopalnię węgla brunatnego,
- Piotrków Trybunalski: zwiedzanie Muzeum Marcepanów i Muzeum Łodów, spacer po mieście z przewodnikiem.

Informacje i zapisy:
Biuro Fundacji FLY, Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 – od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-15.30.
www.fundacjaflly.pl, [www.fb.com/fundacjaflly](https://www.facebook.com/fundacjaflly), biuro@fundacjaflly.pl
Tel. 693-99-60-88, 517-38-38-28.

DIETA, CZYLI STYL ŻYCIA

Sezonowość. Rabarbar

Z czym kojarzy nam się rabarbar? Oczywiście że odpowiedź jest prosta, rabarbar, który znamy, lubimy i pamiętamy, nazywany rabarbarem ogrodowym, kojarzy nam się z dzieciństwem. Kto z nas nie kocha kompotu lub ciasta z rabarbarem.

Choć rabarbar to nie owoc, lecz bylina znana również jako rzewień, obejmuje ponad 60 różnych gatunków. Bylina ta pochodzi z południowo-wschodniej Azji, dziko rośnie w górzystych terenach Tybetu i Chin. W Polsce rabarbar pojawił się dopiero w XIX wieku. Do najbardziej powszechnych jego odmian zaliczamy rabarbar ogrodowy, kędzierzawy oraz lekarski. Ciekawostką jest również to, iż rabarbar w Stanach Zjednoczonych klasyfikowany jest jako owoc.

Skąd wynika ta wątpliwość?

Ta powszechna wątpliwość wynika z wyjątkowości jego walorów smakowych. Czerwone, różowe lub zielone ogonki liściowe, które są jadalną częścią tej rośliny, są kwaśne i cierpkie w smaku.

Czy wiemy, jakie korzyści daje spożywanie tej rośliny?

Rabarbar to źródło witamin z grupy A, C oraz E. Jest bogaty w potas, kwas foliowy oraz błonnik, zawiera również magnez, potas, sód, żelazo oraz wapń. Jedną z jego podstawowych zalet jest to, że dostarcza nam bar-



Rabarbar

dzo dużo ważnych dla zdrowia antyoksydantów. Rabarbar jest bardzo niskokaloryczny – w 100 g warzywa znajduje się jedynie 21 kalorii. Dodatkowym atutem jest to, że jest niskoglikemiczny, dzięki czemu mogą spożywać go również osoby, które mają problem z utrzymaniem prawidłowego poziomu cukru we krwi. Ciekawostką jest również fakt, że po upieczeniu rabarbaru wytwarza się w tej roślinie polifenol – rapontygenina. Składnik ten zapobiega rozwojowi komórek rakowych, dlatego może być ważnym elementem diety podczas walki z nowotworem. Rapontygeniny są odpowiedzialne za spowolnienie namnażania się komórek nowotworowych,

szczególnie w przypadku rozwijającego się raka piersi oraz prostaty. Co więcej, składnik ten zdobył uznanie ze względu na działanie antyalergiczne oraz przeciwutleniające. Rabarbar wspomaga prawidłowe funkcjonowanie naszego układu krążenia. Wykorzystuje się go również w diecie przeciwzapalnej, która oparta jest na wykorzystaniu składników o wysokiej zawartości antyoksydantów, a stosowana jest do złagodzenia wielu przewlekłych chorób. Jeśli w naszym moczu występują ketony, może to oznaczać, że chorujemy na cukrzycę – w takiej sytuacji powinniśmy jeść więcej rabarbaru – działanie przeciwzapalne, połączone z niskoglik-

micznością, bardzo pozytywnie wpłynie na przebieg tej choroby.

Właściwości rabarbaru były docenione już w tradycyjnej chińskiej medycynie, gdzie stosowany był jako środek oczyszczający oraz przeciwpalny. Rabarbar jest również bogaty w wartościowe fitoestrogeny – czyli naturalne związki występujące w roślinach, które poza właściwościami grzybobójczymi i antyutleniającymi mają działanie podobne do kobiecego estrogenu. Dzięki temu rabarbar polecany jest kobietom przechodzącym menopauzę, ponieważ może on złagodzić jej skutki uboczne, a nawet ją opóźnić.

A kto powinien uważać na spożywanie rabarbaru?

Niestety, poza bogactwem zbawiennych dla naszego zdrowia składników rabarbar posiada również dużo kwasu szczawiowego. Składnik ten jest groźny dla organizmu, ponieważ znacząco przyczynia się do wypłukiwania wapnia z kości oraz psucia zębów. Jeśli cierpimy na kamice nerkową również powinniśmy zrezygnować ze spożywania rabarbaru. Warto jednak wiedzieć,

że odpowiednia obróbka ogranicza ilość kwasu szczawiowego.

Przeciwwskazaniem do spożywania dużych ilości rabarbaru jest niski poziom testosteronu u mężczyzn, gdyż wysoka zawartość fitoestrogenów może dodatkowo zaburzyć gospodarkę hormonalną. Ograniczyć powinny go też kobiety w ciąży oraz karmiące piersią, gdyż zawarte w rabarbarze substancje przenikają do mleka i mogą spowodować silną biegunkę u dziecka. Rabarbar spożyty w dużej ilości może doprowadzić do przeczyszczenia również u osoby dorosłej.

A kiedy warto po niego sięgać?

Odpowiedź jest prosta – w sezonie. Sezon na naszą bylinę trwa od kwietnia do czerwca, a więc wykorzystajmy uroki sezonu i jedzmy rabarbar na zdrowie.

Justyna Miąskowska
Specjalista ds. coachingu dietetycznego

„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@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

Jajecznicza po grecku - Strapatsada

Jeśli masz ochotę nieco zmienić swoje śniadanie, polecam zrobić jajecznicę po grecku. Składa się ona z jajek, pomidorów i sera feta. Bardzo często dodaje się do niej różne przyprawy takie jak tymianek, czy oregano. Niekiedy podawana jest z dodatkiem wieprzowiny czy warzyw. Oprócz tego nazwa potrawy często zmienia się w zależności od regionu Grecji, w którym jest serwowana. W niektórych miejscach nazywają ją koskosela, a w innych kajanas. Danie jest przepyszne i wyjątkowo sycące. W związku z tym warto wypróbować przepis na tę rewelacyjną jajecznicę.

Wykonanie jajeczniczy po grecku zajmie nieco więcej czasu niż przygotowanie tej

tradycyjnej. Nie jest to jednak czas stracony. Jajka świetnie współgrają z pomidorami oraz serem feta. Polecamy doprawić danie swoimi ulubionymi przyprawami.

Składniki:

5 jajek,
3 pomidory,
około 200-250 g sera fety,
pieprz,
ewentualnie przyprawy takie jak tymianek, oregano, mięta.

Przygotowanie:

Obrać pomidory ze skórki. Zalać pomidory wrzątkiem. Następnie odstawić je na oko-

ło pół minuty. Po tym czasie wyłowić je za pomocą łyżki cedzakowej, obmyć pomidory w zimnej wodzie. Skórka powinna schodzić bez problemu.

Pomidory pokroić na małą kostkę. Następnie wrzucić je na rozgrzaną patelnię i smażyć, aż nadmiar płynu z warzyw wyparuje. W międzyczasie wybić jajka do miski. Następnie roztrzepać je i dodać przyprawy. Wrzucić pokruszony ser. Wszystko zmieszać dokładnie ze sobą.

Do pomidorów dodać jajka z serem. Smażyć całość na średnim ogniu przez kilka minut aż do ścięcia się jajek. Jajecznicę podawaj na ciepło z kromką chleba. Smacznego!

Dorota Kitowska