



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 109, luty 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo



Fot. Janusz Kreczmański z Pixabay

97. URODZINY GDYNI

Gdynia po prawie 100 latach
nadal... zachwyca?...

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

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



w lutym

CODZIENNIE PROMOCJE *i wyprzedaże*

**SKLEP
CHARYTATYWNY**

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

tel. 515 150 420

www.zglebokieszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokieszuflady

380 lat Wejherowa

W maju Wejherowo będzie świętować 380. rocznicę istnienia miasta. Ten jubileusz to doskonała okazja do przypomnienia m.in. o bogatej historii miasta i o miejscach, które warto odwiedzić.

Osada Wejherowska Wola, na bazie której powstało Wejherowo, została powołana do istnienia przez Jakuba Wejhera dekretem wydanym 28 maja 1643 roku. Zatem już za kilka miesięcy Wejherowo będzie obchodzić 380. rocznicę swojego istnienia. Osada prawa miejskie otrzymała w niespełna 7 lat od jej utworzenia, co nawet na teraz wydaje się bardzo szybkim procesem. Zaskakującą informacją będzie zapewne wiadomość, że Jakub Wejher decydując o powstaniu osady od samego początku zaplanował, że będzie ona miała charakter zabudowy miejskiej z uwzględnieniem rynku, przyległych ulic, a także ratusza i kościołów. Projekt zabudowy stworzył Mateusz Judycki. Precyzyjnie zaplanowaną koncepcję zabudowy miasta obrazuje ilustracja Wejheropolis z 1660 roku (w załączniku).

373. rocznica praw miejskich

13 stycznia 2023 roku mijają 373 lata od nadania praw miejskich dla Wejherowa. Wojewoda malborski, Jakub Wejher otrzymał od króla Jana Kazimierza przywilej, na mocy którego utworzona przez niego osada Wejherowska Wola, została podniesiona do rangi miasta o nazwie Wejheropolis, czyli Wejherowo.

Legenda o powstaniu Wejherowa

Powstanie osady, a później miasta, wiąże się z wyprawą króla Władysława IV pod Smoleńsk. Wtedy to walczący u boku króla Jakub Wejher, przysypany gruzami po wybuchu miny, w obawie o swoje życie, złożył przysięgę Bogu, iż jeśli wyjdzie z tej opresji cało, to zbuduje na swych włościach kościół oraz założy tam klasztor.

Prywatne miasto

Nowo utworzone miasto znajdowało się w prywatnych rękach i zostało ulokowane na prawie chełmińskim, jako ostatnie tego typu na Pomorzu, zapewniając



Wejherowo współcześnie



Wejherowo, 1660 rok



Kalwaria

w ten sposób większe prawa dziedziczenia, a zarazem mniejsze obciążenia wojaskowe. Przywilej ten określał między innymi uprawnienia samorządu miejskiego oraz sposób wyboru władz Wejherowa.



Obywatelem miasta mógł zostać każdy mężczyzna, chrześcijanin bez względu na narodowość, który z okazji otrzymania tej godności musiał zapłacić 10 złotych polskich. Wszystkim mieszkańcom

zapewniono zwolnienie na 30 lat z wszelkich opłat, ciężarów i kontrybucji na rzecz skarbu państwa. Przywilej królewski przyznawał też prawo organizowania w mieście czterech jarmarków dorocznych oraz dwóch jarmarków tygodniowo. Ponadto miasto uzyskało prawo zakładania różnych cechów (prócz piwowarskiego), bractw, stowarzyszeń oraz zgodę na używanie przez władze miasta czerwonego wosku do wyciskania pieczęci. Król ustalił również, że w herbie miasta będzie „biały krzyż rycerzy maltańskich na niebieskim polu, otoczony zielonym wieńcem wawrzynowym, a w środku krzyża będzie czerwona róża”.

Wejher fundatorem Kalwarii

Jakub Wejher, wypełniając swoją przysięgę, ufundował na terenie Wejheropolis Kościół Trójcy Przenajświętszej oraz klasztor ojców franciszkanów. Nie poprzestał jednak na tym i postanowił wybudować Kalwarię Wejherowską. Początkowo tworzyło ją 19 kapliczek. Kilka z nich Wejher ufundował osobiście, a resztę dworzanie oraz ród, z którego pochodził założyciel. Aby zapewnić rozwój miasta Wejher założył w 1651 roku szkołę klaszorną o wysokim stopniu nauczania, zaliczaną do katolickich szkół wyższych, której pierwszym rektorem został o. Grzegorz Gdański.

W PRAWO

Apelacja w sprawie cywilnej

W toku postępowania cywilnego - jeśli strona tego postępowania nie jest zadowolona z zapadłego orzeczenia - ma prawo wnieść środek odwoławczy. Podstawowym środkiem odwoławczym jest apelacja.

Od wyroku sądu pierwszej instancji przysługuje apelacja do sądu drugiej instancji. Apelację od wyroku sądu rejonowego rozpoznaje sąd okręgowy, a od wyroku sądu okręgowego jako pierwszej instancji – sąd apelacyjny. Sąd rozpoznaje sprawę w składzie trzech sędziów. Na posiedzeniu niejawnym sąd orzeka w składzie jednego sędziego, z wyjątkiem wydania wyroku.

Apelacja powinna czynić zadość wymaganiom przewidzianym dla pisma procesowego, a ponadto zawierać: oznaczenie wyroku, od którego jest wniesiona, ze wskazaniem, czy jest on zaskarżony w całości czy w części, zwięzłe przedstawienie zarzutów, uzasadnienie zarzutów, powołanie, w razie potrzeby, nowych faktów lub dowodów, wniosek o zmianę lub o uchylenie wyroku z zaznaczeniem zakresu żądanej zmiany lub uchylenia. W zarzutach co do podstawy faktycznej rozstrzygnięcia należy wskazać akty ustalone przez sąd pierwszej instancji niezgodnie z rzeczywistym stanem rzeczy lub istotne dla rozstrzygnięcia fakty nieustalone przez sąd pierwszej instancji. Powołując nowe fakty lub dowody, należy uprawdopodobnić, że ich powołanie w postępowaniu przed sądem pierwszej instancji nie było możliwe albo potrzeba ich powołania wynikła później. Powołując fakt wykazany dowodem utrwalonym za pomocą urządzenia rejestrującego dźwięk albo obraz i dźwięk, należy oznaczyć część zapisu dotyczącą tego faktu. W sprawach o prawa majątkowe należy oznaczyć wartość przedmiotu zaskarżenia. Wartość ta może być oznaczona na kwotę wyższą od wartości przedmiotu sporu wskazanej w pozwie jedynie wtedy, gdy powód rozszerzył powództwo lub sąd orzekł ponad żądanie.

Apelację wnosi się do sądu, który wydał zaskarżony wyrok, w terminie dwutygodniowym od doręczenia stronie skarżącej wyroku z uzasadnieniem. W przypadku przedłużenia terminu do sporządzenia pisemnego uzasadnienia wyroku, termin, o którym mowa wyżej, wynosi trzy tygodnie. O terminie tym sąd zawiadamia stronę, doręczając jej wyrok z uzasadnieniem. Jeżeli w zawiadomieniu termin ten wskazano błędnie, a strona się do niego zastosowała, apelację uważa się za wniesioną w terminie. Termin, o którym mowa wyżej, uważa się za zachowany także wtedy, gdy przed jego upływem strona wniosła apelację do sądu drugiej instancji. W takim przypadku sąd ten zawiadamia sąd pierwszej instancji o wniesieniu apelacji i żąda przedstawienia akt sprawy.

Sąd drugiej instancji odrzuca apelację spóźnioną, nieopłaconą lub z innych przyczyn niedopuszczalną, jak również apelację, której przekazanie nie uległo w wyznaczonym terminie. Sąd drugiej instancji może rozpoznać sprawę na posiedzeniu niejawnym, jeżeli przeprowadzenie rozprawy nie jest konieczne. Rozpoznanie sprawy na posiedzeniu niejawnym jest niedopuszczalne, jeżeli strona w apelacji lub odpowiedzi na apelację złożyła wniosek o przeprowadzenie rozprawy, chyba że cofnięto pozew lub apelację albo zachodzi nieważność postępowania. Rozprawa przed sądem drugiej instancji odbywa się bez względu na niestawiennictwo jednej lub obu stron. Wydany wyrok nie jest zaoczny.

Po wywołaniu sprawy rozprawa rozpoczyna się od sprawozdania sędziego, który zwięzłe przedstawia stan sprawy ze szczególnym uwzględnieniem zarzutów i wniosków apelacyjnych. Sąd może zrezygnować ze sprawozdania za zgodą obecnych stron albo w przypadku ich niestawiennictwa, chyba że rozprawa odbywa się z udziałem publiczności. Sąd drugiej instancji rozpoznaje sprawę w granicach apelacji; w granicach zaskarżenia bierze

jednak z urzędu pod uwagę nieważność postępowania. W granicach zaskarżenia sąd drugiej instancji może z urzędu rozpoznać sprawę także na rzecz współuczestników, którzy wyroku nie zaskarżyli, gdy będące przedmiotem zaskarżenia prawa lub obowiązki są dla nich wspólne. Współuczestników tych należy zawiadomić o rozprawie; mogą oni składać pisma przygotowawcze.

Nieważność postępowania zachodzi, jeżeli droga sądowa była niedopuszczalna, jeżeli strona nie miała zdolności sądowej lub procesowej organu powołanego do jej reprezentowania lub przedstawiciela ustawowego, albo gdy pełnomocnik strony nie był należycie umocowany. Także, jeżeli o to samo roszczenie między tymi samymi stronami toczy się sprawa wcześniej wszczęta, albo jeżeli sprawa taka została już prawomocnie osądzona, jeżeli skład sądu orzekającego był sprzeczny z przepisami prawa, albo jeżeli w rozpoznaniu sprawy brał udział sędzia wyłączony z mocy ustawy. Również, jeżeli strona została pozbawiona możliwości obrony swych praw, jeżeli sąd rejonowy orzekł w sprawie, w której sąd okręgowy jest właściwy bez względu na wartość przedmiotu sporu.

Sąd drugiej instancji, na wniosek strony, rozpoznaje również te postanowienia sądu pierwszej instancji, które nie podlegały zaskarżeniu w drodze zażalenia, a miały wpływ na rozstrzygnięcie sprawy. Sąd drugiej instancji może pominąć nowe fakty i dowody, jeżeli strona mogła je powołać w postępowaniu przed sądem pierwszej instancji, chyba że potrzeba powołania się na nie wynikła później. Sąd drugiej instancji orzeka na podstawie materiału zebranego w postępowaniu w pierwszej instancji oraz w postępowaniu apelacyjnym. W postępowaniu apelacyjnym nie można rozszerzyć żądania pozwu ani występować z nowymi roszczeniami. Jednakże, w razie zmiany okoliczności, można żądać, zamiast pierwotnego przedmiotu sporu, jego wartości lub innego przedmiotu, a w sprawach o świadczenie powtarzające się można nadto rozszerzyć żądanie pozwu o świadczenia za dalsze okresy.

Sąd nie może uchylić lub zmienić wyroku na niekorzyść strony wnoszącej apelację, chyba że strona przeciwna również wniosła apelację. Sąd drugiej instancji oddala apelację, jeżeli jest ona bezzasadna.

W razie uwzględnienia apelacji sąd drugiej instancji zmienia zaskarżony wyrok i orzeka co do istoty sprawy. W razie stwierdzenia nieważności postępowania, sąd drugiej instancji uchyła zaskarżony wyrok, znosi postępowanie w zakresie dotkniętym nieważnością i przekazuje sprawę sądowi pierwszej instancji do ponownego rozpoznania. Jeżeli pozew ulega odrzuceniu albo zachodzi podstawa do umorzenia postępowania, sąd drugiej instancji uchyła wyrok oraz odrzuca pozew lub umarza postępowanie. Poza wypadkami określonymi wyżej, sąd drugiej instancji może uchylić zaskarżony wyrok i przekazać sprawę do ponownego rozpoznania tylko w razie nierozpoznania przez sąd pierwszej instancji istoty sprawy albo gdy wydanie wyroku wymaga przeprowadzenia postępowania dowodowego w całości. W przypadku uchylenia wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania, sąd rozpoznaje ją w tym samym składzie, chyba że nie jest to możliwe lub powodowałooby nadmierną zwłokę w postępowaniu. Ocena prawna wyrażona w uzasadnieniu wyroku sądu drugiej instancji wiąże zarówno sąd, któremu sprawa została przekazana, jak i sąd drugiej instancji, przy ponownym rozpoznaniu sprawy. Nie dotyczy to jednak przypadku, gdy nastąpiła zmiana stanu prawnego lub faktycznego, albo po wydaniu wyroku sądu drugiej instancji Sąd Najwyższy w uchwale

rozstrzygającej zagadnienie prawne wyraził odmienną ocenę prawną.

Sąd drugiej instancji uzasadnia z urzędu wyrok oraz postanowienie kończące postępowanie w sprawie. W sprawach, w których apelację oddalono lub zmieniono zaskarżony wyrok, pisemne uzasadnienie sporządza się tylko wówczas, gdy strona zgłosiła wniosek o doręczenie wyroku z uzasadnieniem. Pisemne uzasadnienie albo transkrypcję wygłoszonego uzasadnienia sporządza się w terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia orzeczenia. Jeżeli ogłoszenia nie było, termin ten liczy się od dnia wydania orzeczenia. Jeżeli apelację oddalono lub zmieniono zaskarżony wyrok, pisemne uzasadnienie albo transkrypcję wygłoszonego uzasadnienia sporządza się w terminie dwóch tygodni od dnia zgłoszenia wniosku o doręczenie wyroku z uzasadnieniem. W uzasadnieniu wyroku sądu drugiej instancji może ograniczyć się do stwierdzenia, że sąd drugiej instancji przyjął za własne ustalenia sądu pierwszej instancji, chyba że sąd drugiej instancji zmienił lub uzupełnił te ustalenia; jeżeli sąd drugiej instancji przeprowadził postępowanie dowodowe lub odmiennie ocenił dowody przeprowadzone przed sądem pierwszej instancji, uzasadnienie powinno także zawierać ustalenie faktów, które sąd drugiej instancji uznał za udowodnione, dowodów, na których się oparł, i przyczyn, dla których innym dowodom odmówił wiarygodności i mocy dowodowej. Wyjaśnienie podstawy prawnej wyroku z przytoczeniem przepisów prawa powinno objąć ocenę poszczególnych zarzutów apelacyjnych, a poza tym może ograniczyć się do stwierdzenia, że sąd drugiej instancji przyjął za własne oceny sądu pierwszej instancji. Orzeczenie z uzasadnieniem doręcza się tej stronie, która w terminie tygodnia od dnia ogłoszenia orzeczenia zgłosiła wniosek o doręczenie orzeczenia z uzasadnieniem. Jeżeli ogłoszenia nie było, orzeczenie z uzasadnieniem doręcza się stronom z urzędu w terminie tygodnia od dnia sporządzenia uzasadnienia. Jeżeli nie sporządzono pisemnego uzasadnienia wyroku ani transkrypcji wygłoszonego uzasadnienia, a w sprawie została wniesiona skarga kasacyjna lub skarga o stwierdzenie niezgodności z prawem prawomocnego orzeczenia, sporządza się je w terminie dwóch tygodni od dnia wniesienia skargi, a jeżeli skarga była dotknięta brakami – od dnia usunięcia tych braków. Uzasadnienie można ograniczyć do zakresu, którego dotyczy skarga.

W razie wydania przez sąd drugiej instancji orzeczenia, od którego przysługuje skarga kasacyjna, strony i ich przedstawiciele mają obowiązek, do czasu upływu terminu, do wniesienia skargi kasacyjnej, zawiadomić sąd drugiej instancji o każdej zmianie miejsca zamieszkania. Jeżeli, na skutek wykonania orzeczenia, stronie może być wyrządzona niepowetowana szkoda, sąd drugiej instancji na wniosek strony może wstrzymać wykonanie swego orzeczenia do czasu ukończenia postępowania kasacyjnego. Jeżeli apelację oddalono, sąd drugiej instancji może wstrzymać wykonanie także orzeczenia sądu pierwszej instancji. W przypadku, o którym mowa wyżej, sąd drugiej instancji na wniosek strony może także uzależnić wykonanie orzeczenia od złożenia przez powoda stosownego zabezpieczenia. Zabezpieczenie może również polegać na wstrzymaniu wydania powodowi sum pieniężnych po ich wyegzekwowaniu od pozwanego lub na wstrzymaniu sprzedaży zajętego majątku. Do czasu upływu terminu do wniesienia skargi kasacyjnej wstrzymuje się z urzędu sprzedaż nieruchomości.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Mieszka we mnie Polak i Tatar

Z Olgierdem Chazbijewiczem – przewodniczącym Muzułmańskiej Gminy Wyznaniowej w Gdańsku – o historii polskich Tatarów w Gdańsku, o imigrantach ze Wschodu i współczesnych problemach, rozmawia Danuta Balcerowicz



Panie Olgierdzie, czy mógłby Pan przybliżyć naszym Czytelnikom jaką funkcję spełnia Pan w Muzułmańskiej Gminie w Gdańsku?

Pełnię funkcję Przewodniczącego Muzułmańskiej Gminy Wyznaniowej w Gdańsku od 2014 roku. Moja funkcja polega na zarządzaniu, administrowaniu Meczetem, jak i w pewnym sensie społecznością Muzułmańską w Gdańsku. Dodatkowo pełnię również funkcję reprezentacyjną.

Kiedy i w jakich okolicznościach powstał Meczét w Gdańsku?

Budowa Meczetu w Gdańsku rozpoczęła się latem 1984 roku. Zapołątkowała go ówczesna Przewodnicząca Gminy a prywatnie moja babcia Dżemila Smajkiewicz-Murman. Budowa Meczetu trwała 5 lat. Dzięki zgodzie władz komunistycznych było możliwe podjęcie budowy. Meczét został zbudowany ze zbiorów polskich Tatarów, a także sfinansowana za pośrednictwem ambasad kilku krajów muzułmańskich. Dzięki temu powstał Komitet Budowy, w którego skład wchodziłi ambasadorowie Turcji, Egiptu, Indonezji, Maroka, Malezji oraz Algerii.

Jaka jest historia gdańskich Tatarów? Czy kultura tatarska przetrwała i, jeżeli tak, to w jakich formach?

Przed wojną w Gdańsku mieszkała jedna rodzina tatarska – Leon Najman Mirzy Kryczyński. Niestety został rozstrzelany przez Niemców w Piaśnicy w 1939 roku, ponieważ był Sędzią Sądu Okręgowego w Gdyni. Po II wojnie światowej na skutek zmiany granic przez utracone ziemie wschodnie, wszyscy Tatarzy z Wilna po wojnie, dekretem Stalina o utworzeniu państw narodowych, przyjechali głównie do Gdańska, Białegostoku, Gorzowa Wielkopolskiego, Trzcianki oraz Szczecina, czyli na tak zwane ziemie odzyskane. Utworzyły się społeczności. Tatarzy na tych terenach funkcjonowali przez kolejne lata. Tatarzy zaczęli się spotykać na modlitwy, przeważnie w więk-

szych domach u którychś z rodzin. Na powstanie meczetu musieli czekać prawie 40 lat. W latach 60. powstała Muzułmańska Gmina Wyznaniowa w Gdańsku, której pierwszym przewodniczącym był Leon Chazbijewicz. Kultura tatarska przetrwała, a jej liderami byli tacy ludzie jak Maciej Konopacki, Selim Chazbijewicz – mój ojciec oraz Aleksander Miśkiewicz. Dbali oni o świadomość kulturową, narodową oraz o pamięć historyczną.

Czy w związku z trudną sytuacją geopolityczną obserwuje Pan większy napływ emigrantów muzułmańskich, którzy chcą osiąść w Gdańsku?

Obecna sytuacja geopolityczna oraz trwająca wojna na Ukrainie, zapoczątkowała proces napływu ludzi z różnych stron świata m.in. Indii, Indonezji, Afganistanu, Pakistanu, byłych republik ZSRR, Turcji, Afryki północnej, Bliskiego Wschodu. Są to głównie studenci, ludzie szukający lepszego życia, a także uciekinierzy wojenni. Ale także ludzie pracujący, będący na kontraktach bądź tacy, którzy przyjeżdżają w interesach. W wyniku tego procesu na piętkowych modlitwach możemy zaobserwować wiernych z prawie każdej części naszego świata.

Na jakie trudności napotykają emigranci w Trójmieście?

Trójmiasto jest jednym z najprzystajniejszych ośrodków jeśli chodzi o emigrantów. Dobrym przykładem emigranta jest Pani *Susanna Izzetdinova*, która opuściła Krym w 2014 roku i przyjechała do Polski z czwórką swoich dzieci. Jest to kobieta, która w Gdańsku otworzyła swój biznes – restaurację Tatarską „Azima” oraz kilka piekarni tatarskich. To przykład doskonałej integracji a także wykorzystania swojego potencjału oraz kultury tatarskiej. Natomiast inni emigranci pracują jako lekarze, programiści, taksówkarze, prowadzą punkty gastronomiczne.

Przed pandemią miałam okazję zwiedzać Meczét. Czy obecnie jest taka możliwość?

Tak, jak najbardziej istnieje taka możliwość. W dalszym ciągu są prowadzone przez nas wycieczki, głównie młodzieży z Gdańskich szkół, ale i również z całego województwa. Przy okazji rozmowy z Panią serdecznie wszystkich zapraszam do meczetu w Gdańsku.

Domyślam się, że jest Pan synem poety Selima Chazbijewicza, który studiował (przez pewien czas) na tym samym roku, co ja, polonistykę. Czy jest Pan fanem twórczości swojego Ojca? Co poleciłby Pan naszym czytelnikom jako szczególnie pasjonujący utwór?

Twórczość mojego ojca jest głównie twórczością historyczno-naukową. Mój ojciec również wydawał tomiki poezji. Jest to jedyny poeta tatarski. Był założycielem Związku Tatarów polskich a także pierwszym prezesem. Był redaktorem wydawnictw jak „Życie muzułmańskie” które ukazywało się pod koniec lat 80. a także wskrzesił przedwojenną edycję „Rocznika Tatarów Polskich”. Z uwagi na fakt, iż pełni funkcję Ambasadora Polski w Republice Kazachstanu od 2017 roku aż do teraz, wstrzymał twórczość poetycką.

Moim ulubionym wierszem z którym się w pełni utożsamiam jest „Tatarski sen”

*„Mieszka we mnie Polak i Tatar,
Jeden nosi maciejówkę drugi krymkę.
Szablę w snach ostrzą tak samo.
Szalony poezją na stepach Kipczaku
tatarską szablą walczę o Wielką Polskę,
Wilcze futro z litewskich lasów
leży na obu tak samo.”*

Dziękuję za rozmowę



Teatr Miejski
w Gdyni zaprasza

Thomas Mann
CZARODZIEJSKA GÓRA

Przekład: Józef Kramsztyk,
Władysław Tatarkiewicz



Adaptacja, reżyseria, światło: Jacek Bała
Scenografia i kostiumy: Hanna Szymczak
Muzyka: Sambor Dudziński
Choreografia: Michał Pietrzak
Projekcje: Artur Lis
Przygotowanie wokalne: Barbara Czarkowska
Asystent reżysera: Mariusz Żarnecki
Premiera: 18.02.2023
Der Zauberberg by Thomas Mann
Performing Rights S. Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Main, Germany; ©

Obsada:

Maciej Wizner — Hans Castorp, Człowiek z przyszłości
Krzysztof Berendt — Joachim Ziemssen, Adam
Mariusz Żarneci — Doktor Krokowski
Szymon Sędrowski — Joe Albin, Joe Biden
Rafał Kowal Ferdynand Kovacs, Juliusz Cezar
Monika Babicka — Lady Funeral, Władimir Putin
Jacek Bała - Lord Funeral, Adolf Hitler
Bogdan Smagacki - Pieter Peeperkorn, Pan K.
Beata Buczek-Żarnecka - Kławdia Chau-chat, Europa
Agnieszka Bała - Helena Kowalska, Ewa
Elżbieta Mrozińska - Edith Durand, Ukraina
Olga Barbara Długońska — Ursula von Engelhart, Europa
Weronika Nawieśniak - Życie, Jezus, Ojciec, Asystentka X
Martyna Matoliniec - Pragnienie Życia, Budda, Matka, Asystentka Y
Piotr Michalski — Profesor Leon Naphta
Grzegorz Wolf - Lodovico Settembrini, Wołodimir Zełenski

Hans Castorp, student politechniki, dla którego ważne jest „piwko, bundesliga, dziewczynki i takie tam”, trafia do luksusowego sanatorium w Szwajcarskich Alpach. Niespodziewane wydarzenia i znajomości z ekscentrycznymi gośćmi zmieniają jego życie na zawsze. Pełna poczucia humoru, wirującej w powietrzu erotyki, zaskakujących zwrotów akcji i błyskotliwych dialogów — „Czarodziejska góra” - okazuje się dziś zaskakująco aktualna i inspirująca.

Marzena Szymik

Od Redakcji:

Mamy zaszczyt poinformować, że do naszego Zespołu Redakcyjnego dołączył wyjątkowy Gdynianin, którego los obdarzył licznymi talentami. Jednym z nich jest mistrzowski talent krawiecki. Drugim – talent pisarski... Zapraszamy do lektury opowiadań, esejów, wspomnień pana Janusza Wiśniewskiego!

Dorota Kitowska
Redaktor Naczelna



Od Autora:

Któż z Gdynian (i nie tylko) nie zna Pracowni Krawieckiej Kat. „S” mieszczącej się przy ul. Starowiejskiej 25 w Gdyni. W tej, od czterech pokoleń istniejącej firmie z filią w Warszawie, przepracowałem 61 lat. Teraz, dalej prowadzę ją mój syn Tomasz Wiśniewski, a ja tym czasem, tu na łamach gazety, zaprodukuję się Państwu, jako... pisarz. Moje bestsellerowe trytomowe „Życie skrojone na miarę” jak i 3 inne powieści można znaleźć np. w Empiku, jak i podczas spotkań ze mną na; Facebook Janusz Wiśniewski, mail janusz@krawiecwisniewski.pl, czy też poprzez adres... redakcji tego pisma, a być może i na naszych przyszłych bezpośrednich spotkaniach. Dziś otrzymujecie Państwo jedno z moich opowiadań pt. „Starsza”. Może, po przeczytaniu ktoś z Państwa do mnie się odezwie?

Janusz Wiśniewski



Starsza

Skończyłem 27 lat i, mimo że wyglądałem jak licealista, coraz niecierpliwiej rozglądałem się za kandydatką na żonę. Finansowo byłem ustawiony dobrze - to znaczy dobrze jak na tamte, komusze czasy. Był koniec lat sześćdziesiątych. U władzy jeszcze, jeszcze utrzymywał się Gomułka, ale już, już zbliżała się era Gierka i, zapytaliśmy socjalistyczna Polska miała „rozkwitać” za pieniądze pożyczane z Zachodu. Miałem, jak na ówczesne czasy, intratny zawód. Byłem krawcem, czeladnikiem w dobrym zakładzie krawieckim. Wtedy krawcy zarabiali trzy razy tyle, a może i więcej, co najlepsi na przykład stocznioowcy. Poza szcieniem, handlowałem też przywożonymi przez marynarzy wszelkiego rodzaju towarami i materiałami. Biznes się kręcił. Naprawdę, finansowo stałem super! Wynajmowałem już nie jakiś tam pokój przy rodzinie - ale samodzielną kawalerkę w nowym budownictwie. Jadałem obiady w lepszych restauracjach i zawsze (to był mój konik) nosiłem się elegancznie i, piłem z umiarem. Myślę, że chyba byłem dobrym kandydatem na żonkosia - trzeba było mnie tylko usidlić. Nawet próbowało to zrobić kilka dziewcząt, ale... (umyślnie nie piszę kobiet, bo przez ten mój gówniarski wygląd miałem szansę najwyżej u licealistek).

W naszej pracowni zasuwaliliśmy nie wyłączając sobót od rana do nocy. Jedynym wytchnieniem była mała przerwa na obiad. Zazwyczaj na posiłek chodziłem do pobliskiej restauracji „Myśliwska”, jednak w pewnym momencie musiałem zaprzestać stołowania się tam, ponieważ różnej maści pijackowiec nieustannie nagabywali mnie na kielicha do śledzia lub golonki - a ja, przecież musiałem wracać do pracy, która absorbowała mnie bez reszty i wymagała ode mnie pełnej koncentracji i precyzji, bywało, że zahaczającej o finię. Rzeczywiście, wychodzące z naszej pracowni,

a i z pod mojej ręki garnitury czy płaszcze, były jednymi z lepiej uszytych w Trójmieście. Byłbym zbyt skromnym facetem, i chyba nie szczerym, gdybym w tym miejscu nie wspomniał o tym, że byłem naprawdę uzdolnionym krawcem.

Tak więc, żeby nie mieć codziennie styczności z alkoholem, zmieniłem restaurację „Myśliwską” na bardziej ekskluzywną, no i droższą „Polonię”, która mieściła się (i mieści do dzisiaj) przy pryncypialnej ulicy Świętojańskiej. W Polonii bywał cały bogatszy gdyński high-life: właściciele komisów, kierownicy państwowych sklepów, prywatni kupcy i badylarze. Również nie brakowało tam rzemieślników; właścicieli zakładów samochodowych, złotników, kuśnierzy, krawców... Jednym słowem, wszelkiej maści „prywaciarzy, żerujących na klasie robotniczej”. W Polonii, kelnerzy od rana chodzili w smokingach i nie wpuszczano na swoje salony motłochu, chociaż i tutaj alkohol lał się strumieniami. W tamtych latach nawet te super restauracje, które szczyły się wysoką renomą i wygórowanymi cenami, były zawsze zapełnione po brzegi. Mimo, że na rynku nie uświadczyłeś bez stania od świtu w tasemcowych kolejkach wołowiny, wieprzowiny czy cielęciny - w Polonii można było zjeść nawet Chateaubriand z dorodnej polędwicy (moje danie, które wprost pożerałem w obowiązkowym towarzystwie lampki czerwonego wina). Naturalnie, mięso podawano wyłączając ustanowione z nakazu władz „bezmieśne poniedziałki”.

Codzienną przerwę na obiad robiłem sobie około godziny trzynastej, by po mniej więcej godzinie wrócić do pracy. Bardzo często w Polonii już o tej porze nie było wolnego stolika. Wtedy, chciał, nie chciał, po obejściu wszelkich restauracyjnych zakamarków, trzeba było wrócić i poczekać na holu. A tu, niecierpliwie

oczekujących na wolny stolik zabawiał pan Władzio - wyjątkowo elokwentny wykidajło i szatniarz w jednej osobie - podobnie, (bo wszyscy o tym szemrali) milicyjny emeryt. Chcąc by pan Władzio zachował mnie w życzliwej pamięci, często kupowałem u niego Chesterfildy z tradycyjnym „reszty nie trzeba”. Również kelnerzy otrzymywali wtedy ode mnie sute napiwki, dzięki którym, rzadko kiedy czekałem dłużej na wolne miejsce przy stoliku. W sytuacjach podbramkowych bywało, że stojący w głębi, przy filarze, mały służbowy kelnerski stolik oczyszczano z notesów, popielniczek, szkła i nakrywano dla mnie - to najlepszy dowód, że moje napiwki robiły wrażenie.

Tak było i tym razem. Przy kelnerskim stoliku właśnie zjadłem się rosołem z wkładką (pływający w rosole plaster wołowiny) i jedząc, nie miałem pojęcia, jak sobie z tym „plastrem” poradzić. Czy najpierw zjeść rosół z makaronem, a potem, pokroić mięso nożem i jeść widelcem, czy też...?

Obok mnie, już drugi raz przeszła kobieta, niecierpliwie rozglądając się za wolnym miejscem. Jej oczy wyrażały sugestię: „No, młody człowieku, mógłbyś mnie zaprosić...”

Nie śmiałem tego zaproponować. Stolik był służbowy, więc i ja byłem intruzem. Zrobił to za mnie kelner, odruchowo strzepując serwetką resztki domniemanych paprochów, zapytał:

- Pozwoli pan, że pani się przysiadzie?

- Ależ proszę, proszę...

Unosząc się z lekka, trzymając niezdarnie nóż i widelec nad głębokim talerzem z rosołem, wyraziłem zgodę nad wyraz chętnie. Wiedziałem, że policzki mi płoną nie tylko od gorącego rosołu. Kobieta, powiesiła torebkę na oparciu krzesła i zaglądając mi głęboko w oczy powiedziała:

- Gorąco tu. Pozwoli pan, że zdejmę żakiet.

- Ależ proszę, proszę...

Kiedy dama zajęta była sobą, ja czując pod nosem krople potu szybko, ukradkiem przetarłem serwetką czoło i całą swoją rumianą gębę. (Jeszcze wtedy ciągle zawstydziałem się w obecności kobiet) ona już siedząc, oparła delikatnie łokcie o stolik i ponownie spojrzała na mnie, jakoś tak... Mógłbym przysiąc, że uśmiechała się... drwiąco. (Cholera z tą wołowiną! - Słyszałem jak mój nóż niezdarnie zgrzyta o talerz - może zostać, nie kończyć tego chrzanionego plastra? Uf... gorąco). Dama jakby coś sobie przypominając, sięgnęła

po swoją torebkę. Wyciągnęła z niej futerał, z którego wyjęła okulary w złotej oprawce i założyła je. Dalej grzebiąc w torebce, odnalazła szminkę i przeglądając się w lusterku, zaczęła poprawiać nią delikatnie usta. W końcu, ocierając jedną wargę o drugą, zakończyła makijaż. W tym czasie, gdy kończyłem mój rosółowy plaster, kobieta już siedziała w lekkiej białej bluzeczce, tak głęboko rozpiętej, że dekolot uwidaczniał niebieską koronkę stanika, przytrzymującego blisko siebie obie „nie za bogate” wypukłości. Czułem, że i ja chętnie pozbyłbym się, chociaż marynarki (mój trzyzęściowy garnitur z kamizelką uszyty był z ciężkiej gabardyny w kolorze tabaczkowym), ale, zabrakło mi śmiałości na tak desperacki czyn. Znowu niewidocznie starłem serwetką pot z czoła. Kelner „po drodze” zabrał mój talerz po rosole. Teraz czekałem na de Volaille’a.

– Mogę? – Przez chwilę trzymałem nad literatką postawioną przy kobiecie butelkę z wodą mineralną. Nim dama powiedziała proszę, bąbelki już figlowały w jej szklaneczce. Napełniłem też swoją.

– Ja pana znam.

Mojego zdziwienia nie zmącił nawet kelner, przynosząc właśnie de Volaille’a i przyjmując zamówienie od damy.

– Poproszę... tym razem bez zupy... sztukę mięsa w jarzynach! – Narobił mi pan apetytu tą swoją wołowiną – spojrzała na mnie, uśmiechając się - tym razem życzliwie? – I... pięćdziesiąt gram czystej. Może, i pan dla towarzystwa? – Popatrzyła na mnie zachęcającym wzrokiem.

Byłem zaskoczony. I tym, że się do mnie przysiadła, i tym „Ja pana znam”, i propozycją pięćdziesiątki. Zbaraniałem.

– Tak... – wybąkałem w końcu.

Pięćdziesiątka bardzo się przydała do zneutralizowania, (choć po części) maślanego tłuszczu, w nadmiarze rozplywającego się po całym moim talerzu i podtapiającego ziemniaczki po nadkrojeniu de Volaille’a.

– Smaczna, miękka wołowina... – orzekła kobieta, jedząc już któryś z kolei kęs. Przy krojeniu mięsa jeden z groszków wypadł z jej talerza i potoczył się w moją stronę. Ująłem go dwoma palcami i włożyłem sobie do ust. Zrobiłem to odruchowo, nie wiedząc czemu. Oboje się uśmiechnęliśmy.

– Ja pana znam. Mieszkam w pobliżu pana pracy. Dwie kamienice dalej. Często się mijamy, ale pan mnie nie zauważa. Pan pracuje w tym zakładzie krawieckim na Starowiejskiej. Mam rację?

– Tak...

– Ja też jestem krawcową. Mam zakład w domu, na trzecim piętrze druga kamienica za wami. Moje uczennice, a mam ich trzy, często o panu paplają. Mimo woli podsłuchuję. Podoba im się pan. Długo, młody człowieku, pracujesz w tym zawodzie?

„Młody człowieku” - w chwili, kiedy to powiedziała, ja właśnie zastanawiałem się, ile lat może mieć ona – czterdzieści, więcej? – Szacowałem w myślach.

– Ja... Już jestem czeladnikiem. W krawiectwie jestem osiem lat! – Powiedziałem to chyba z lekką dumą.

– Osiem lat? – zdziwiła się. – Tak, tak, ja pana widuję od dawna. Nie wygląda pan na swoje lata. Musiał pan wcześniej zacząć.

– Zaraz po maturze – dodałem szybko, żeby mogła obliczyć, że nie ma do czynienia z gówniarzem.

Chwilę siedzieliśmy w milczeniu, nim powiedziała:

– Mam mały problem z... mężczyzną... Z moim mężczyzną. On ma dwadzieścia siedem lat i... koniecznie chce się ze mną ożenić. Jestem starsza od niego, o... – trochę się zawahała – o szesnaście lat. Już sama nie wiem, co mam począć. Nie umiem się od niego uwolnić. Nalega, mocno nalega na małżeństwo. Sama nie wiem... Nie mam nikogo, z kim mogłabym o tym porozmawiać, a on uparcie nalega. Jest dobry. Nie taki elegancki jak pan, ale dobry. Pływa na rybakach i patroszy dorsze. Jest zagubionym sierotą. Nie ma na świecie nikogo. Przykleił się... Kiedyś przyszedł do mnie z materiałem, z laminatem, żebym

od niego kupiła, i tak to się zaczęło. Teraz przywozi mi wszystko, o co go poproszę i nie bierze pieniędzy. Jest dobry. Ja też jestem sama. Mąż zmarł ponad osiem lat temu. Nie wiem... Tyle lat różnicy... Nie wiem... Jak pan myśli, mogę?

– No cóż... - zacząłem bezwiednie wiercić się na krześle - Chyba nie będę umiał pani doradzić. Choć... moja mama też wyszła za mąż za mężczyzną młodszego od siebie o szesnaście lat.

– I co? I co? – kobieta aż uniosła się z krzesła, dopytując niecierpliwie.

– I... już są po rozwodzie, ale dzięki temu mam siostrę.

– Żyli długo ze sobą?

– Sielanka skończyła się niebawem, mama stała się bardzo zazdrosna. Zaczęli się kłócić, awanturować, w końcu mama wyrzuciła ojczyma z domu. Dobrze żyli ze sobą może z siedem lat. Potem to wszystko nie miało sensu... Mimo wszystko myślę, że on był dobrym człowiekiem, to matka... – próbowałem wrócić myślami do tamtego, mojego kiedyś domu.

– Mój, jest dobry. Nieraz myślę, że dlatego tak do mnie przylgnął, że znalazł u mnie dom, a we mnie matkę. On swojego domu nigdy nie miał. Wychowywał się gdzieś na lubelskiej wsi. Jest straszliwie niezaradny, zakompleksiony. Sama nie wiem... Nie wiem, czy to jest miłość. Z mężem nie mieliśmy dzieci. Mąż mnie nie zaspakajał... – powiedziała ciszej, patrząc gdzieś poza mnie, jakby chciała, żebym tego nie dosłyszał. – Ten jest dobry, dobry... – powtórzyła w zamyśleniu.

Patrzyłem w jej zielone oczy, już teraz bez okularów, patrzyłem na jej zdrową cerę, ładny zarzys ust, mały nos i... na układające się figlarnie zmarszczki w kącikach oczu, gdy się uśmiechała. Zjedliśmy obiad. Nie pozwoliłem jej zapłacić za cztery kieliszki wódki, które w międzyczasie doniósł nam kelner. Wyszliśmy osobno.

Po tym obiedzie zacząłem ją zauważać częściej. Widywałem ją, jak majestatycznie przechodziła obok naszego zakładu, zawsze trzymając się prosto, modnie, elegancko ubrana. Nieraz, niosąc siatkę z warzywami czy też kobiałki z owocami, zapewne wracała z targowej hali. Zdarzało się też, że szli razem. Wiedziałem, że to jest On. Z zaciekawieniem przyglądałem się mężczyźnie; Niższy od niej, ubrany w granatową, „marynarską” ortalionową kurtkę i dżinsowe spodnie, z reguły to on ją trzymał pod rękę. Wcale, naprawdę wcale nie było widać między nimi różnicy wieku. Stanowili przeciętną parę idącą ulicą Starowiejską. Nie wyróżniali się niczym.

W firmie mieliśmy dużo pracy. Byłem zaabsorbowany swoimi sprawami, swoim życiem. Nieraz oni przypominali mi o sobie, gdy przypadkiem spotykałem ich idących razem w pobliżu mojej pracowni. Nie wiedziałem, czy się pobrali, ale widywałem ich razem. Wraz z upływem lat ona stawała się jakby coraz szczuplejsza, bo kostiumy i płaszcze zaczęły na niej „wisieć”. Jej sylwetka, do tej pory zawsze prężna i wyprostowana, teraz zaczęła się pochylać. Idąc, wyglądała tak, jakby ciągle szeptała mu coś do ucha. On trzymał ją jak zwykle pod ramię - może tylko coraz mocniej.

Mijał czas. Znowu, chyba przez rok, ich nie widziałem. Któregoś dnia, idąc na obiad, dochodziłem już do kamienicy, w której mieszkali, gdy on, przytrzymując nogą otwarte drzwi, uśmiechając się do mnie nieśmiało, zagadnął:

– Przepraszam... Czy mógłby mi pan pomóc?

W głębi korytarza zobaczyłem wózek inwalidzki i ją w nim. Chudziuteńką z przekrzywioną na bok głową. Rzadkie włosy miała nieudolnie pomalowane czarną farbą. Bolesne oczy, gdzieś z głębi, jakby tylko obmacywały mnie, ślizgały się po mnie, nie dostrzegając jednak niczego. Ze skrzywionych grymasem ust, okolonych gorzkimi zmarszczkami, ciekle stróżka śliny. Chciała coś powiedzieć, chciała mówić, ale wydawała tylko niezrozumiałe chrapliwe dźwięki.

– Pomoże mi pan? Niestety, aż na trzecie piętro...

– Naturalnie, naturalnie...

– Proszę wziąć za tył, będzie panu łatwiej.

Nie była ciężka. Może sam wózek był cięższy od niej, ale na trzecim piętrze oddychałem głębiej, z przyspieszonym biciem serca.

– Zawsze sam wnoszę ją pierwszą. Potem schodzę po wózek, ale dzisiaj dostrzegłem pana. Nie chcę nawet na moment zostawiać jej samej... - otwierał drzwi i mówił, mówił. - Ja pana znam. Jadzia mi dużo opowiadała o panu. Wejdzie pan? Proszę na chwilę... Napijemy się herbaty – piwa?

Nie miałem za wiele czasu. W przerwie obiadowej chciałem się posilić i wracać do pracy, ale nie potrafiłem się wykręcić. W końcu otworzył drzwi i wprowadził wózek do małego przedpokoju. Potem otworzył następne drzwi, do dosyć dużego pomieszczenia. Znaleźliśmy się zapewne w „stołowym” z meblówką, stołem zastawionym krzesłami, i bordowym, welurowym kompletem wypoczynkowym. Całe mieszkanie pachniało szpitalno-aptecznie. Na ścianach, oprócz ich ślubnego portretu (ona ładna o spokojnych dumnych oczach, on z uśmiechem szczęścia na twarzy), wisiały duże oprawione w ramki zdjęcia. Przedstawiały sytuacje z jej życia: Ona w parku, ona wśród słoneczników, ona oparta o fiata 125p. W końcu ich zdjęcie razem, gdzieś na plaży, w kostiumach kąpielowych. On w trochę za obszernych kąpielówkach - ale oboje szczęśliwi, zatrzymujący na zdjęciu uśmiech na przyszłe czasy.

– Sam je robiłem. Lubię bawić się aparatem... – powiedział nieśmiało, jakby się usprawiedliwiając, i szybko dodał – Niech pan spocznie. Przepraszam, tylko na chwilę zajmę się żoną. – Już Jadziuniu, już jestem przy tobie... – mówił do postaci, która wydawała dźwięki bez poruszania wykrzywionymi w grymasie ustami. Wytarł te zaślinione usta wyjętą z kieszeni chusteczką, a potem pocałował ją w czubek łysawej, przyczernionej farbą głowy. Z lekkością uniósł ją z wózka i przeniósł jak dziecko do drugiego pokoju. Siedziałem na krawędzi fotela i rozglądając się po mieszkaniu bezwiednie wchłaniałem ich życie. Minęło parę minut nim wrócił.

– Już, już. Czego się pan napije? Może piwa?

– Proszę.

Rozchorowała mi się ta moja Jadzia, przyszło to, tak niespodziewanie nagle – wylew. Była dwa miesiące w szpitalu - ale pomału wraca... wróci, będzie dobrze!

Podał mi otwartą butelkę Żywca. Sam też pił z butelki.

– Kiedyś dużo rozmawialiśmy o panu. Nie radził jej pan, żeby za mnie wyszła.

– Ja...?

– Wiem, wiem... Pana matka też miała kogoś młodszego i... Ale my byliśmy bardzo szczęśliwi. Jesteśmy, będziemy..., bo Jadzia wyzdrowieje. Wyzdrowieje na pewno!

Z drugiego pokoju zaczęły dobiegać dziwne odgłosy, na które on natychmiast zareagował wybiegając z pokoju. Nie dopijając swojego piwa, przepraszając go i tłumacząc się brakiem czasu, wyszedłem.

Od tego momentu minęło chyba ze dwa lata. Siedziałem w ławce, w kościele Serca Jezusowego na mszy odprawianej w intencji rzemiosła. Była to któraś z naszych rzemieślniczych rocznic.

– Przekażcie sobie znak pokoju – słowa księdza rozległy się nakazem po całym kościele.

Wierni, odnajdując nagle w sobie dobroć serca i nadzwyczajną miłość bliźniego, podawali sobie w teatralnym geście dłonie. Ktoś z tyłu, z ławki za mną, dotknął mojego ramienia. Obróciłem się i... Stali oboje. Stali! Ona stała! Jej oczy błyszczały szczęściem, a usta pomalowane delikatną pomadką (takim kolorem, jak wtedy w restauracji) uśmiechały się do mnie radośnie. Podała mi swoją delikatną dłoń.

Po skończonej mszy próbowałem nie tracić ich z oczu. Szli. On trzymał ją pod rękę jak kiedyś – może, tylko jeszcze, jeszcze mocniej. A potem, w tłumie zginęli mi z oczu.

Janusz Wiśniewski

Najważniejsza relacja w naszym życiu, to relacja z naszymi emocjami

„Emocje są niewolnikami waszych myśli,
a wy niewolnikami emocji.”
Elizabeth Gilbert

Kiedy byliśmy dziećmi często towarzyszyły nam takie emocje jak: radość, wzruszenie, euforia czy ciekawość. Jednak w dorosłym życiu coraz częściej odczuwamy smutek, żal, złość, lęk i niepokój. Te emocje pojawiają się nagle i bardzo boleśnie nas ranią. Wiele osób nie ma nad nimi żadnej kontroli, czujemy się tym bardzo zmęczeni, wyczerpani a te emocje zaczynają kierować naszym życiem. Pojawiają się trudności ze snem, jesteśmy przygnębieni, zapadamy w depresję, w różne choroby, nie mamy ochoty wyjść z domu, pójść na spacer, na basen czy gimnastykę albo spotykać się z przyjaciółmi. To jest krótka i szybka droga do kryzysu, depresji, chorób i braku poczucia sensu życia.

Obecne czasy są pełne trudnych sytuacji z którymi każdego dnia musimy sobie radzić. Życzymy sobie szczęścia, zdrowia, pomyślności, radości i spokoju a tymczasem nie wiemy jak możemy sobie poradzić z natłokiem naszych myśli i trudnych emocji.

Dlatego tak ważna jest umiejętność radzenia sobie ze spiralą myślenia i emocji. Najważniejsza relacja w naszym życiu to relacja z emocjami! Często boimy się z nimi spotkać, boimy się je poczuć, uciekamy od nich w alkohol, słodczyce, seriale, gry czy social media.

Emocje można podzielić na pozytywne i negatywne, nie jest to jednak dobre określenie ponieważ wszystkie emocje są dla nas dobre. Są połączone z naszym systemem wartości — a wartości to są znaki drogowe w naszym życiu, w naszej firmie, w rodzinie.

Emocja to jest bardzo ważna informacja — to jest posłaniec, który pojawia się i mówi nam, że ktoś narusza moją wartość, że coś się dzieje takiego, co sprawia że źle czuję się. Kiedy czuję złość, to oznacza że ktoś narusza moje wartości, (wartością jest moja rodzina, zdrowie, praca, finanse, bezpieczeństwo itp.) w moim ciele pojawia się niezwykła energia, która pomaga mi postawić granice, zawalczyć o swoje wartości. Kiedy dzieci się złością, to całe ciało pokazuje tą niezwykle silną falę energii. Innym rodzajem emocji jest lęk. Pojawia się wtedy, kiedy odczuwamy zagrożenie naszego życia lub zdrowia. Nasze ciało reaguje na lęk wycofaniem się, zamknięciem

w sobie, ucieczką, paniką. Włączają się instynkty, pojawia się adrenalina i kortyzol (hormony walki lub ucieczki), wyłącza się logiczne myślenie, ogląd sytuacji i racjonalne działanie. Nasze ciało działa na autopilocie, a zachowania przybierają kształt nieświadomych reakcji z naszego dzieciństwa. Obecne czasy sprzyjają reakcjom lękowym, ponieważ większość mediów karmi nas lękiem, wszystkie podawane wiadomości zawierają w sobie informacje, które wywołują lęk i pokazują trudne a często tragiczne zdarzenia z danego dnia. A przecież codziennie na świecie są też dobre i piękne sytuacje, rodzą się dzieci, ludzie wzajemnie sobie pomagają... są wdzięczni, radośni i cieszą się życiem.

To od nas zależy na co kierujemy naszą uwagę, albo czynimy siebie szczęśliwymi albo nieszczęśliwymi. Nasze myśli przywołują nasze emocje. —Jeżeli myślimy o złych i lękowych, smutnych rzeczach, nasz mózg „myśli” że właśnie ta trudna sytuacja nam się dzieje realnie, natychmiast uruchamia adrenalinę i kortyzol — hormony stresu w całym organizmie i zaczynamy w ciele odczuwać silny stres – przyspiesza tętno, spłyca się oddech, ciało się spina, może pojawić się drżenie ciała, uczucie zimna, szybciej bije serce... Nawet nie zdajemy sobie sprawy, że to jest spowodowane tylko naszymi myślami, bo fizycznie siedzimy w swoim fotelu, w bezpiecznym mieszkaniu. Nasz mózg nie odróżnia czy to dzieje się naprawdę czy tylko w naszych myślach. Zawsze zareaguje na to reakcją w ciele.

Nasze ciało jest genialne, ono pokazuje nam każdą emocję, nawet jeżeli my nie chcemy jej zauważyć. To nasze ciało od tysiącleci nam je pokazuje, czujemy, one są jak fale oceanu, przychodzą i odchodzą, ważne aby nauczyć się w nim pływać kiedy przychodzą, a nie uciekać, walczyć albo udawać, że ich nie ma.

To nasze myśli powodują i przywołują nasze emocje.

Jeśli źle myślisz a to źle się czujesz (trudne emocje) a, źle się czuje twoje ciało, a ty się źle zachowujesz (reakcje i zachowania — płacz, krzyk, bezsenność itp.)

Zatem podstawową umiejętnością jest zauważanie swoich myśli. Warto zapisywać w zeszycie wszystkie myśli, jakie przychodzą do głowy. Dopiero kiedy zobaczę je zapisane, mogę im się przyjrzeć, zrozumieć i zmienić. Poniżej podaję 5 zasad zdrowego myślenia, które warto zastosować jako filtr do swoich myśli.

1. Czy ta myśl służy mojemu życiu i zdrowiu?
2. Czy jest oparta na faktach?

3. Czy pomaga mi dbać o relacje i rozwiązywać konflikty?
4. Czy pomaga mi realizować moje plany i marzenia?
5. Czy dzięki tej myśli czuję się tak, jak bym chciał się czuć?

Wymienione zasady dotyczą zdrowego myślenia. Żeby myśl była zdrowa, musi spełniać co najmniej 3 zasady, jeśli zatem nie spełnia ich, to jest dla mnie niezdrowa i należy ją zmienić i zapisać w zeszycie w nowej —zdrowej formie i taką nową myśl powtarzać tak często jak tylko mogę.

Kiedy zacznę głęboko oddychać i spokojnie powtarzać tę nową myśl, uspokoi się też moje ciało, serce, oddech. To tak jakbym położył się na wodzie, spokojnie oddychając, to wtedy ona przepłynie a ta myśl nas wzmocni i dzięki temu doświadczeniu stanę się silniejszy.

Emocje to informacje, które do nas płyną. Warto zacząć je nazywać, uświadamiać je sobie, że są a JA ich tylko doświadczam. Ja nie jestem tą emocją, JA doświadczam smutku, lęku, radości, zniechęcenia czy złości. Ja jestem obok fali emocji, to ja decyduję jak się chce z nią spotkać, mogę się wznieść ponad te emocje. Często niestety zanurzamy się w tych emocjach i toniemy w nich, zadreżając się czymś, czego w realu nie ma, to są nasze myśli, wyobrażenia i lęki. Nasz mózg jest tak skonstruowany, że potrzebuje tylko 5 sekund, żeby zobaczyć złe i zagrażające nam rzeczy, robi to automatycznie, natomiast, żeby zobaczyć rzeczy dobre potrzebuje 16 sekund, co to w praktyce dla nas oznacza? To oznacza, że jeżeli świadomie nie skieruję swojej uwagi na to, co jest dobre w moim życiu, to mózg tego sam nie zauważy. Dlatego taka ważna jest wdzięczność, dostrzeganie najmniejszych pozytywnych zdarzeń czy rzeczy, jakie istnieją w naszym życiu. Dbanie o dobre i zdrowe myśli, bo to one powodują, że czujemy się dobrze. Jesteśmy spokojni, uśmiechnięci i radośni. Dla przykładu proszę abyś teraz pomyślał lub przypomnieli sobie jakieś wyjątkowe szczęśliwe zdarzenie, albo piękną scenę z filmu... na samo wspomnienie uśmiechamy się, a przecież tego w tym momencie realnie nie ma tu przy tobie, to świadczy o tym, jak nasz mózg działa, dobre myśli powodują dobre samopoczucie, a złe myśli kierują nas w stronę przykrych emocji i złego samopoczucia.

Badania naukowe pokazują, że kiedy nazywam emocje, to biorę życie w swoje ręce, to mam poczucie kontroli, szybciej dochodzę do spokoju, tylko poprzez samo uświadomienie sobie ich i nazywanie jak JA się czuję.

Małgorzata Aszyk

Życzliwość wobec innych jest prawdziwym wyzwaniem naszych czasów

Ludzie muszą nauczyć się żyć ze sobą, bo współczesny świat zrobił się wieloetniczny i wielokulturowy. Społeczności w nim żyjące domagają się uwagi i akceptacji. Żyjemy w globalnej wiosce i wszyscy mamy prawo do szacunku dla własnej odmienności. Jak określił to Ryszard Kapuściński „Wszyscy mieszkańcy naszej planety jesteśmy inni wobec Innych - Ja wobec Nich, Oni wobec Mnie”. Tylko życzliwość prowadzi do zrozumienia, współpracy i nawiązania dialogu.

W trudnych czasach przetrwają tylko ci, którzy są nastawieni życzliwie wobec innych. Łatwiej przetrwać, jeżeli ma się wokół przyjaciół. Kapuściński, w swoim wystąpieniu z okazji wręczenia mu tytułu doktora honoris causa Uniwersytetu Jagiellońskiego, podkreślał, że „tylko życzliwość dla drugiej istoty jest tą postawą, która może poruszyć w niej strunę człowieczeństwa”. Sam często podczas swoich podróży jako korespondent wojenny, spotykając agresywnie nastawionych ludzi, rozbrajał ich, uśmiechając się i okazując w ten sposób swoją akceptację.

Mamy dużo empatii i życzliwości dla własnej grupy. Nie ufamy obcym, kierując się plemiennymi odruchami. Najlepszym sposobem na uprzedzenia, nienawiść i rasizm jest kontakt z innymi. Poznając inne kultury i ludzi, otwieramy się na nowe doznania i wartości. Życzliwość i ciekawość drugiego człowieka przełamują lęki i uczucie obcości, bo jako ludzie się nie różnimy.

Ewolucja nauczyła nas współpracy, jesteśmy sobie nawzajem potrzebni. Równość i tolerancja są lekarstwem na wszelkie antagonizmy i agresywne zachowania. Solidarność to otwartość i życzliwość. Okres pandemii pokazał, jak ważna jest wspólnota, która daje poczucie bezpieczeństwa i nadaje naszemu życiu sens. Jan Kłata, mówiąc o teatrze i jego roli, podkreśla, że ci, którzy przychodzili do teatru w okresie pandemii, chcieli pobyc razem, by poczuć wspólnotę.

Zmarły niedawno wybitny myśliciel i filozof Marcin Król zwracał uwagę, że nadzieją na odbudowę demokracji i zaufania do

innych jest tworzenie niewielkich wspólnot m. in. rad osiedla, gdzie bezinteresowność będzie podstawą działania. Polska obywatelska jest sposobem na naprawę źle funkcjonującego państwa, w którym nie ma miejsca na pluralizm, gdzie uderza się w twórców, których działania są niezgodne z pravicowymi czy tradycjonalistycznymi poglądami. Ludzie włączają się w akcje protestacyjne, organizują zbiórki, żeby wspomóc instytucje kultury, które państwo pozbawia dofinansowania ze względów politycznych, stosując często cenzurę.

Pogarda wobec osób o innych poglądach to powszechny dzisiaj grzech, lęk przed innością. Nie rozumiem, to zakażę. Akceptacja innego wymaga empatii, postawienia się w sytuacji drugiego człowieka.

Michał Szpak w jednym z wywiadów powiedział, że chciałby dożyć chwili, kiedy usłyszy, że ma prawo do własnego wizerunku scenicznego i nie polecą w jego kierunku kamienie. Żyjemy w świecie, w którym dominuje strach przed uchodźcami, wśród barbarzyńców, którzy uznają tylko własne racje.

Może lekiem na całe zło współczesnego świata jest uśmiechać się przyjaźnie, unikać tendencyjnej oceny intencji innych, troszczyć się o wspólne dobro i gdy jest naruszane protestować. Nie być biernym, cenić wolność i korzystać z niej, dając sobie i innym prawo do niej. Badania pokazują, że bezinteresowna życzliwość i pomaganie innym sprzyja długowieczności.

Jolanta Krause

Zbrodnia

**A jacy to źli ludzie mieszczanie krakowianie,
Żeby pana swego, wielkiego chorągiewnego,
Zabiliście, chłopie, Andrzeja Tęczyńskiego!
Boże się go pożałuj, człowieka dobrego,
Iżę tako marnie szczedł od nierownia swojego!"**

Działo się to w czasie wojny trzynastoletniej, którą od 1454 roku królestwo polskie prowadziło z zakonem krzyżackim. Na czele wojsk Korony stał syn pogromcy Krzyżaków spod Grunwaldu, Kazimierz Jagiellończyk. Krzyżakami dowodził Ludwig von Erlichshausen. Działania wojenne toczyły się ze zmiennym szczęściem. Już wczesną jesienią 1445 wojska polskie poniosły klęskę pod Chojnicami. Latem kolejnego roku żołnierze zakonu odbili wszystkie utracone twierdze, łącznie z Królewcem. Ale właśnie wtedy nadszedł kryzys i Niemcom wyczerpały się zasoby finansowe. W oczy walczących po stronie zakonu zajrzał głód. Bez żołdu byli przebywający w zamku w Malborku żołnierze czeskich oddziałów zaciężnych. Pogarszająca się z dnia na dzień sytuacja materialna załogi wymusiła na ich dowódcy, Oldrychu Czerwonce, spektakularną decyzję sprzedaży zamku królowi polskiemu. To, co nie udało się Władysławowi II Jagielle, przypadło w udziale jego synowi.

Na tej wojnie zasłużył się Andrzej Tęczyński herbu Topór, wierny i doceniany przez króla dowódca wojsk polskich - kasztelan wojnicki, pan na Rabsztynie i Książu. Nie kto inny, lecz on wynegocjował transakcję kupną za 190 000 złotych węgierskich zamku w Malborku i sprawił, że 8 czerwca 1457 roku słynna średniowieczna warownia przeszła na własność Korony Polskiej.

Trwająca wiele lat wojna była kosztowna dla obu stron konfliktu. Król Kazimierz zwrócił się o pożyczkę do gdańszczan, nadając im w zamian Wielki Przywilej. Również szlachtę za jej udział w walkach uhonorował licznymi prerogatywami, podnosząc jednocześnie podatki, mimo że na mocy przywilejów cerkwickiego i nieszawskiego zobowiązał się do ich nienakładania.

Mieszczanie, w znacznej mierze niemieckiej proveniencji, którzy na ich podniesieniu w czasie wojny stracili najwięcej, poczuli się zlekceważeni. I coraz częściej na hołubioną przez króla szlachtę patrzyli krzywym okiem. Nie inaczej przedstawiciele szlachty spoglądali na bogatych, lecz nie nadstawiających karku na wojnie, mieszczan. Między dwoma stanami nie było zgody.

Mniej więcej w tym czasie z pola bitwy do swego domu w Krakowie zjechał opromieniony chwałą Andrzej Tęczyński. Jego zbroja nadszarpnięta nie tylko w walce przeciwko Krzyżakom, lecz w walkach konfederatów pod wodzą Spytka z Melsztyna, wymagała napraw i została oddana do warsztatu płatnerza Klemensa. 16 lipca 1461 roku miała być gotowa, więc rankiem Andrzej Tęczyński udał się po odbiór pancerza.

Dziś już nie wiadomo, czy, jak zanotował Jan Długosz, zbroja nie była gotowa na czas, czy płatnerz za naprawę zażądał dwóch złotych, co, zdaniem szlachcica śpieszącego do swojej chorągwi, było sumą nie do przyjęcia (w owym czasie za 18 groszy można było nabyć tarczę rycerską), wręczył płatnerzowi 18 groszy. O tym, co wydarzyło się potem, dowiedzieć się można z zapisów sądowych i relacji kronikarza. Do naszych czasów przetrwały dwie wersje wypadków krakowskich z 1461 roku. Według jednej pióra Jana Długosza: [...] znakomity rycerz Andrzej z Tęczyna rozgniewany na [...] płatnerza, że mu wychodzącemu na wojnę nie wygotował na czas [...] zbroi, opryskliwego w odpowiedzi – [...] zelżył i lekko uderzył. Skrzywdzony płatnerz pobiegł na ratusz ze skargą do rajców, że od Andrzeja Tęczyńskiego ciężko był pobity. A gdy wracał [...], spotkał go Andrzej Tęczyński wraz [...] rajcami krakowskimi, z którymi (płatnerz) razem miesz-

kał. Klemens wpadłszy na niego z gniewem o owo pobicie, grożąc Tęczyńskiemu, że mu wkrótce lepiej zapłaci, zamierzył się ręką, bądź to uniesiony zemstą, bądź od rajców ośmielony nadzieją słusznego odwetu. Andrzej Tęczyński, nie mogąc ścierpieć tych odgrążeń, kazał schwytać Klemensa i sam, wraz z domownikami swymi, jeszcze bardziej go obił.

Akta sądowe z tamtych lat przechowują więcej szczegółów lipcowego konfliktu. Rzemieślnik na widok ułamka żądanej ceny miał wściec się i obśmiać ofertę Tęczyńskiego, który majstra potraktował z góry, kwitując jego zachowanie siarczystym policzkiem i skargą złożoną na ręce burmistrza miasta Stanisława Leimitera.

Burmistrz nakazał sprowadzić krnąbrnego majstra, który - gdy go wracający z ratusza Tęczyński napotkał po drodze w towarzystwie rajców: kupca i bankiera **Niclasa Creidelego** oraz norymberczyka Waltera Kezingera – zawołał: - *Panie, pobiliś mnie i w moim własnym domu spoliczkowałeś sromotnie, ale nie będziesz mnie już więcej bił!* . Słyszcząc to, magnat wpadł w szal i pobił płatnerza tak dotkliwie, że ów nie był w stanie wrócić o własnych siłach do domu. Zmasakrowany do krwi leżał czas jakiś na ulicy, póki go współobywatele nie zanieśli do domu.

Wiść o pobiciu płatnerza rozeszła się po grodzie lotem błyskawicy. I dotarła do królowej Elżbiety Rakuszanki, która wezwała Tęczyńskiego na zamek, a delegacji rajców krakowskich, którzy udali się do niej ze skargą, nakazała opamiętanie się w złości do czasu powrotu króla do Krakowa. I nałożyła na obie strony konfliktu vadium w wysokości 80 000 grzywien. Pewny siebie Tęczyński zwlekał z wizytą na Wawelu. I nic sobie z awantury nie robiąc, przechadzał się po mieście. Wkrótce z wieży kościoła Mariackiego odezwał się Półzygmunt, wzywając mieszkańców Krakowa na Rynek Główny. Za głosem dzwonu zagniewani mieszczanie, nie szczędząc sprawcy pobicia wyzwisk, podążyli na Rynek. Pewny swoich racji Andrzej Tęczyński swoją obecnością prowokował zbliżających się mieszczan dotąd, póki wściekli ludzie nie zaczęli go okrażać. Wówczas wymknął się wraz z synem Janem i towarzyszami Mikołajem Secygniewskim i Spytkiem Melsztynskim z obłężenia i pomknął do jednego ze swoich domów na ulicę Bracką. Stamtąd wspólnie z synem i przyjaciółmi pobiegł do, jego zdaniem, bezpiecznego miejsca, znajdującego się na sąsiedniej ulicy kościoła Franciszkanów. Uciekający schronili się na wieży. Rozsrożony tłum ruszył za Tęczyńskimi. Obaliwszy parkan otaczający kościół, ludzie wyłamali zaryglowane drzwi i wpadli do środka. Szlachcic z synem schronił się w zakrystii. Były to jednak ostatnie chwile jego żywota. Zagniewani mieszczanie wtargnęli do środka, pochwycili Tęczyńskiego i zaczęli go masakrować. Jan Długosz zanotował: *Głowa (Tęczyńskiego), [...] opierająca się zabójczym ciosom, pękła i mózg z niej wytrysnął. Pastwił się lud jeszcze nad ciałem zabitego, wlokąc je z kościoła aż do ratusza kanałem ulicznym, w błocie uwalane [...], z wyszarpaną brodą i głową obdartą. Przez dwa dni (ciało) leżało [...] w ratuszu, dopiero dnia trzeciego przeniesiono je do kościoła św. Wojciecha, a czwartego oddano przyjaciółom, którzy je pochowali w Książu Wielkim, z czcią należną, [...]*”.

W zamieszaniu udało się umknąć z wieży synowi Andrzejowi Tęczyńskiemu. Jego towarzysze, broniąc się zaciekle, zdołali odeprzeć napastników.

Wiść o zamordowaniu Andrzeja Tęczyńskiego dotarła do obozu, w którym gromadziło się pospolite ruszenie na wyprawę przeciwko Krzyżakom. Rycerze chcieli natychmiast wyruszyć do Krakowa i wymierzyć karę mordercom druha. Kasztelan Jan Amor Tarnowski udał się do namiotu królewskiego i domagał się surowego ukarania rajców oraz mieszczan krakowskich za okrutne zabójstwo. Przemówieniu wtórowały okrzyki i lament rycerstwa. Król, wzruszony

mową Tarnowskiego, przyrzekł, że natychmiast po zakończeniu wojny ukarze sprawców zabójstwa.

Przed powrotem władcy na Wawel, płatnerz Klemens zbiegł do Wrocławia, potem do Żagania, gdzie wkrótce umarł.

Zjawiwszy się w Krakowie, król zwołał posiedzenie sądu na sejmie w Nowym Korczynie. Pierwsza rozprawa odbyła się 7 grudnia 1461 roku. Oskarżycielami byli: świadek wydarzenia, syn zabitego Jan oraz jego stryj kasztelan krakowski, który domagał się zadośćuczynienia w postaci wypłacenia przez mieszczan krakowskich vadium w wysokości 80 000 grzywien. Na rozprawie oskarżono wszystkich mieszczan krakowskich, w tej liczbie również rajców, choć ponoć na ławie oskarżonych nikt faktycznie nie zasiadł. W roli obrońcy wystąpił opłacony przez mieszczan szlachcic Jan Oraczewski, który powołując się na przywilej Kazimierza Wielkiego z 7 grudnia 1358, zarzucił niewłaściwość sądu. Według niego sprawa powinna być rozpatrywana przez rajców i mieszczan w obecności króla. Tego zgromadzonej na rozprawie szlachcie było za wiele. Jej przedstawiciele rzucili się w furii na Oraczewskiego, który złapawszy się poły królewskiego płaszcza, w ten sposób zdołał uratować swoje życie. Na kolejnej rozprawie wyznaczonej po tygodniu pojawili się pełnomocnicy mieszczan i, odczytując ponownie treść przywileju Kazimierza Wielkiego, zarzucili sądowi jego niewłaściwość. Jednak sędziowie, powołując się na statuty nieszawskie, oddalili zarzuty o niewłaściwości sądu.²

Tego dnia sędzia Piotr z Wieszmontowa odczytał wyrok uznający wszystkich mieszczan, rajców i całe pospólstwo miasta Krakowa winnych śmierci Andrzeja Tęczyńskiego. Prócz tego sąd nakazał wypłacić synowi zamordowanego 80 000 grzywien.

5 stycznia 1462 roku zapadł wyrok ukarania śmiercią winnych zbrodni. Trzy dni później wysłannicy królewscy Mikołaj Skóra i Mikołaj Pieniążek zwrócili się do rady miasta o wydanie winnych na ścięcie. Gdy rajcy zaprotestowali, wysłannicy udali się do króla, a po powrocie zażądali wydania burmistrza Krakowa Stanisława Leimitera i ośmiu mieszczan, w tym pięciu niewinnych radnych wskazanych przez brata zamordowanego Jana Tęczyńskiego. Na nic zdały się prośby królowej o ulaskawienie skazanych, z których żaden nie uczestniczył w zamieszkach z 16 lipca 1461 roku. 15 stycznia 1462 roku przed domem Andrzeja [Tęczyńskiego] odczytano wyrok skazujący na śmierć sześciu mieszczan. W obawie przed gniewem krakowian, wyroku nie wykonano na Rynku, lecz przed narożną wieżą zamku na Wawelu, zwaną od tamtej pory Basztą Tęczyńską. Ciała zabitych pochowano w kościele Mariackim we wspólnym grobie. Trzech skazanych Jan Tęczyński uwięził na zamku w Rabsztynie. Opuścili oni swoje więzienie po podpisaniu ugody między miastem a synem zamordowanego, który jako zadośćuczynienie za śmierć ojca otrzymał 6200 czerwonych złotych.

Pamięć o tych tragicznych wydarzeniach przetrwała nie tylko w XV - wiecznej anonimowej *Pieśni o zamordowaniu Andrzeja Tęczyńskiego* zapisanej na ostatniej stronie XIV - wiecznego *Kodeksu Zamoyskich* z najstarszym odpisem *Kroniki Polski* Galla Anonima. Pohańbienie zasłużonego dla Korony Polskiej dumnego, lecz raptownego szlachcica przedstawił w 1880 roku również Jan Matejko na obrazie zatytułowanym *Śmierć Tęczyńskiego w kościele Franciszkanów*, odzwierciedlając na płótnie moment okrutnego zabójstwa w kościele, w oparciu o wspomniany utwór elegijny zawierający krytykę mieszczan krakowskich i apologię Andrzeja Tęczyńskiego.

Zabójstwo i zbezczeszczenie zwłok rycerza oraz przebieg procesu mającego ukarać winnych, zakończony niesprawiedliwym wyrokiem, jest od lat tematem prac jurystów i historyków, którzy dostrzegają w nim erupcję pełzającego konfliktu między stanem szlacheckim i mieszczańskim, poddając krytyce odpowiedzialność zbiorową jako przejaw tendencji autorytarnych szlachty polskiej.

Sonia Langowska

Literatura

- Fragment pieśni o zabiciu Andrzeja Tęczyńskiego
- P a p e e Fryderyk dr: Zabicie Andrzeja Tęczyńskiego w Krakowie roku 1461, szkic historyczny, Lwów 1883

Mann, brat Manna

6 czerwca 1875 roku, w niedzielny poranek, urodził się w Lubece Tomasz Mann. Jego ojcem był Thomas Johann Mann. Matką Julia Mann, która na wiat przyszła w Brazylii.

Ojciec, właściciel przedsiębiorstwa handlu zbożem, został konsulem Niderlandów, a następnie także senatorem do spraw podatkowych Lubeki, wcielonej w 1871 roku do Rzeszy Niemieckiej jako samodzielne miasto-państwo.

Matka pochodziła z zamożnej niemiecko-brazylijskiej kupieckiej rodziny. Dla Tomasza zaplanowano karierę kupca, chodził więc do gimnazjum nie humanistycznego, tylko realnego dającego podstawy do przyszłej pracy kupca. Uczniem nie był za dobrym, skoro dwa razy powtarzał klasy, a szkołę ukończył w wieku dziewiętnastu lat nie przystępując do matury. Mały Tomasz był marzycielem. Nie lubił bawić się ołowianymi żołnierzami, które otrzymał od ojca. Najpiękniejsze jednak chwile zawdzięczał teatrowi lalkowemu, a już najbardziej kochał odgrywać różne role. Ten teatr lalkowy przeniesie w dorosłym życiu do niektórych swoich utworów. Uwielbiał zabawy w bogów. Wiele lat później powie, że miał beztroskie i szczęśliwe dzieciństwo. Jak mówił, cytując Goethego, „po ojcu odziedziczyłem powagę życia, po matce zaś radosne usposobienie”. Tomasz miał czworo rodzeństwa, jego starszy o cztery lata brat Henryk był dla chłopca wielkim autorytetem, podstawowym kryterium doboru jego lektur w młodości było pragnienie dorównania bratu. Tomasz był również bardzo muzykalny, czego z kolei zazdrościł mu brat.

W wieku 51 lat, po hucznych uroczystościach z okazji stulecia istnienia rodzinnej firmy, umiera ojciec. W testamencie zarządził likwidację firmy. Ojciec musiał darzyć obu synów niewielkim zaufaniem, skoro zarządził likwidację firmy, robiąc im, co prawda dużą przysługę. Byli mu obaj za to wdzięczni i obaj chcieli wykazać, że potrafią wykorzystać daną im swobodę w dalszym życiu. Dla obu młodzieńców było jasne: zostać pisarzami. I obaj spełnili swoje marzenia. Jednak bracia mieli zupełnie inne charaktery. Henryk jako wolny słuchacz uczęszczał na wykłady na Uniwersytet Berliński, bardzo wcześnie zaczął pisać buntownicze teksty. Tomasz podziwiał Henryka, gdy tymczasem brat traktował go z kpina i wzdargą. Śmierć ojca uniezależniła finansowo Henryka, co umożliwiło mu prowadzenie wolnego i pełnego niepokojów życia wędrownego pisarza. Jego siedzibami były Berlin, Paryż, Lozanna, Rzym, Riva nad jeziorem Garda, gdzie często – z powodu choroby płuc – zatrzymywał się na dłuższe pobyty w sanatorium. Ukazują się pierwsze powieści Henryka. Na przełomie lat 1895/1896 Tomasz współpracował z wydawanym przez Henryka pismem „Das Zwanzigste Jahrhundert”. I cały czas pisze. Często odwiedza

brata w sanatorium w Rivie. Te spotkania opisze w *Tristanie* jako sanatorium Zaccisze. Tomasz coraz bardziej wynurzał się z cienia brata. Wkrótce liczba egzemplarzy jego powieści Buddenbrooków przekroczyła znacznie nakład książek brata. Młodszy brat staje się coraz pewniejszy siebie, nawet pozwala sobie na krytykę powieści brata. Pojawiają się również napięcia pomiędzy braćmi, jeśli chodzi o sprawy rodzinne. Do tego doszły różnice w pojmowaniu miłości. Henryk bezlitośnie krytykuje miłosne wiersze Tomasza. Moralność kontra zmysłowość; antagonizm ten stanowi jądro braterskiego konfliktu, zarówno rzeczywistego jak i wyimaginowanego. Dla dziewiętnastoletniego Henryka miłość ma znaczenie tylko zmysłowe. Natomiast będący w jego wieku Tomasz nieśmiało próbował poskromić popęd. Píše: „stałem się tym, kim jestem, bo nie chciałem być taki jak ty”. Mimo tak różnych charakterów bracia utrzymują stały kontakt listowy, pomagają sobie finansowo. W latach 1900–1905 Tomasz Mann mieszkał głównie w Monachium, ale często podróżuje. Pod koniec 1899 roku nawiązał znajomość z malarzem Paulem Ehrenbergiem i jego bratem Carlem, muzykiem. Ze znajomości z Paulem rozwinęła się skomplikowana przyjaźń o podłożu erotycznym. Pokłosie tego związku możemy znaleźć w jego poezji czy powieściach. Związek ten, choć burzliwy, nie trwał długo. Tomasz bardzo przeżył to rozstanie, jeden z bohaterów pisanej wtedy książki tęskni „do tego co spokojne, proste, żywe, do odrobiny przyjaźni i ludzkiego szczęścia”. Należy dodać, że w tym samym okresie Tomasz interesuje się również kobietami. Wszak nie ma żadnej sprzeczności pomiędzy homoerytycznymi namietnościami a równocześnie zainteresowaniem płcią przeciwną. Po zerwaniu z Paulem Ehrenbergiem, Tomasz zaczyna szukać odpowiedniej kandydatki na żonę. 11 lutego 1905 roku bierze ślub z Katią Pringsheim, żydówką, córką miliardera, licząc w markach niemieckiej Rzeszy. Tomasz dokonał takiego samego wyboru, jak jego bohater powieści Tomasz Buddenbrook, który, mimo że kochał kwiaciarkę, wprowadził do rodziny bogatą Gretę. Ową niepoślubioną kwiaciarką jest właśnie Paul Ehrenberg. W wymiarze osobistym motywem zawarcia małżeństwa był jego odwrót od homoerotyzy. Żona Katia była piękna, młoda i bogata. Ślub odbył się w urzędzie stanu cywilnego. Nie było ślubu kościelnego, zaś przyjęcie weselne odbyło się w domu teścia na kilkanaście osób. To, czego zabrakło w rzeczywistości, pisarz odtworzył w literaturze. Początki małżeństwa nie były proste, nie najkorzystniejsze. Po ślubie przyszła jednak miłość. Literackie

portrety Katii i jej żydowskiej rodziny pojawiają się w książkach pisarza. Stosunkowo prędko, w ciągu pięciu lat po ślubie, przychodzi na świat pierwszych czworo dzieci. Dwójka następnych, znacznie później. Rozpoczął się czas podróży i odczytów pisarza, kuracji i urlopów. W roku 1908 zostaje ukończona budowa luksusowego domu letniego w Bad Tolz. Następnie rozpoczyna się budowa wielkiej rodzinnej siedziby w Monachium. Jest to czas, kiedy pisarz wydaje liczne opowiadania, eseje, powieści. W 1913 roku zostaje wydana „Czarodziejska Góra”. Trzeba przyznać, że niewiarygodne są jego pisarskie dokonania. Mann staje się prawnym obywatelem. Jednak w życiu rodzinnym nie dzieje się dobrze. Jego syn Klaus popełnia samobójstwo. Klaus zawsze był pod urokiem śmierci. W każdej niemal powieści Manna występują Żydzi. Są żydowscy lekarze, bankierzy, handlarze sztuką, muzycy. Prawie zawsze są nosicielami charakterystycznych, cielesnych i duchowych cech swej rasy. Mann nie jest rasistą, w utworach przedstawia cechy charakterystyczne tych ludzi. Mann wenił się w żydowską rodzinę i przez całe swoje życie publikował w żydowskim wydawnictwie i ufał radom żydowskich redaktorów. Od początku traktował Żydów jak braci; sam, jak pisał do brata, był chrześcijaninem. Kiedy wybuchła I wojna światowa, Mann mimo obaw nie zostaje powołany do wojska, jednak stoi po stronie Niemiec, służy krajowi duchowo. Jego artykuły i pisma na temat wojny przysporzyły mu wielu wrogów, przede wszystkim jednak w osobie brata Henryka. Dla niego klęska Niemiec była porażką, dla jego brata zwycięstwem. To podsyca jego wrogość do brata, jednak nie może zniszczyć czegoś głębszego: świadomości braterstwa. Podczas wojny i tuż po niej pisarz prowadzi zwyczajne, jednak znacznie ograniczane chorobami życie, a w ostatnim roku wojny także brakiem pieniędzy. Koniec wojny i rewolucja 1918 roku odbijają się w jego pisarstwie. Pewna epoka dobiegła końca. Kiedy wybuchła rewolucja, Mann jest całym sercem po jej stronie, jego brat wręcz przeciwnie. Tomasz uważa, że prozachodnia orientacja Henryka, jego uwielbienie dla Francuzów, itd. są przestarzałe i zwietrzałe. Literat cywilizacyjny jakim jest Henryk kocha Francję i Zachód, Tomasz Mann kocha Rosję i Wschód. A jednak Tomasz Mann przy swej całej teoretycznej sympatii do bolszewizmu w praktyce nie był wielkim przyjacielem proletariatu. Widnieją liczne świadectwa autentycznej solidarności z bratem. Kiedy zaczyna się mówić o ewentualnym przyznaniu mu Nagrody Nobla, notuje

w swoim Dzienniku: „najlepiej by było, gdyby podzielono ją między nas obu”.

Jeden z ich wspólnych przyjaciół twierdził: „Tomasz kocha brata mimo wszystko i zawsze będzie kochał tego swojego wielkiego przeciwnika”, a Tomasz odpowiada: „Być może pokłóceni jesteśmy bardziej braćmi niż gdybyśmy siedzieli razem przy jednym stole”.

W roku 1929 Mann otrzymał literacką Nagrodę Nobla. Po raz pierwszy jako kandydat do niej był wymieniany już po ukazaniu się (1913) *Śmierci w Wenecji*, a od kilku lat przed jej przyznaniem niezmiennie znajdował się w gronie faworytów.

Kiedy 30 stycznia 1933 roku Hitler został kanclerzem Rzeszy, Tomasz Mann nie myślał jeszcze o emigracji. W lutym tego roku pojechał z odczytami do Amsterdamu, Brukseli i Paryża. Stamtąd udał się na urlop do Arosy. Właśnie tu dowiaduje się o licznych aresztowaniach i prześladowaniach Żydów w kraju. Czyjaś denuncjacja powoduje, że wydany został nakaz aresztowania pisarza i konfiskata jego majątku. W listopadzie 1936 roku Mann przyjmuje obywatelstwo czeskosłowackie. Utrata ojczyzny, domu i majątku wywołała niesamowity wstrząs. Pierwszy rok emigracji wypełniony jest walką o utrzymanie rodziny, szukaniem domu. Przez następne lata walczy o przetrwanie rodziny i jednocześnie cały czas pisze. Odbija wielką podróż po Europie. Po wybuchu II wojny światowej pisze powieści, równocześnie trwa cały czas jego praca publicystyczna o charakterze politycznym. Objeżdża ponad dwadzieścia dużych miast amerykańskich. 13 i 14 stycznia 1941 roku Tomasz Mann jest gościem Prezydenta Roosevelta w Białym Domu. Wraz z Katią zostali 23 czerwca 1944 roku przyjął obywatelstwo amerykańskie. Pożegnanie z Europą było następnym po wygnaniu z Niemiec wielkim przełomem w ich życiu. Kiedy 7 maja 1945 roku Niemcy kapitulują, kilka dni później jego syn Klaus Mann jako żołnierz amerykański jest w Monachium i składa stamtąd ojcu relacje, jednak on początkowo nie myśli o powrocie do kraju. Rok 1946 jest wypełniony nieustanną pracą nad powieścią o Faustusie, z przerwą na operację raka płuc. Dopiero w 1949 roku, Mann odwiedzając Europę odwiedza również Niemcy i strefę radziecką w Berlinie. To wywołuje wielkie oburzenie w Ameryce. 12 marca 1950 roku umiera jego brat Henryk. Rok 1955 był rokiem wielu uroczystości i zaszczytów, obchodzi z żoną Katią złote gody. Krótco potem zaczyna chorować i umiera 12 sierpnia 1955 roku.

Trudno by było tu wymienić wszystkie książki, poezje, eseje, artykuły które stworzył Tomasz Mann. Starałam się ukazać tego wielkiego pisarza jako człowieka pełnego jakże ludzkich uczuć. Pisarz część swojej nagrody noblowskiej (2000 zł) przekazał na budowę podlegającej pod Parafię Ewangelicko-Augsburską w Rypinie niemieckojęzycznej szkoły kantorskiej w Obórkach, ukończonej w 1931 roku. Na podstawie zezwolenia polskich władz państwowych, na znak wdzięczności mieszkańców, w budynku szkolnym, obok portretów Józefa Piłsudskiego i Prezydenta RP Ignacego Mościckiego zawisł portret Manna.

W Teatrze Miejskim w Gdyni już w lutym odbędzie się premiera sztuki „Czarodziejska Góra” wg powieści Thomasa Manna i z pewnością warto będzie ją obejrzeć.

(Na podstawie książki Hermana Kurzke „Tomasz Mann. Życie jako dzieło sztuki”)

Basia Mieczińska

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

SĄDECCZYŻNA W przełomie Dunajca

TERMIN: 14 - 19.05.2023 CENA: 1.725 zł / z legitymacją FLY 1.675 zł

Oddalając się zaledwie kilkadziesiąt kilometrów na południe od Krakowa, dojedziemy do okolic Nowego Sącza, czyli tzw. Sądecczyzny. Ta niesamowita kraina przez lata zamieszkiwana była przez wiele mniejszości etnicznych, stąd przecinają się tam wpływy i tradycje wielu narodowości i kultur, których już na tych ziemiach nie ma. To wyjątkowe miejsce dziś jest na nowo odkrywane przez turystów. Region jest bogaty w atrakcje turystyczne, wody mineralne i niepowtarzalną przyrodę. Program naszej wycieczki obejmuje m.in. Nowy Sącz, a w nim Miasteczko Galicyjskie, gdzie odtworzono wygląd miasteczka z przełomu XIX i XX. Centralnym punktem ekspozycji jest rynek z ratuszem, wokół którego skupiają się niewysokie domy mieszczące warsztaty rzemieślników. Odwiedzimy Sądecki Park Etnograficzny – skansen regionalny prezentujący kulturę ludową Łachów Sądeckich, zachodnią część Pogórz, Górali Sądeckich i Łemków Nadpopradzkich. Kolejnym zabytkiem na naszej trasie będzie Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu Sądecczyzny i wystaw czasowych z dziedziny historii, kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja sztuki cerkiewnej XV–XIX w. z zachodniołemkowskimi ikonami. w Nowym Sączu zobaczymy jeszcze ruiny zamku Królewskiego, kościół rzymskokatolicki pw. Św. Małgorzaty, Basztę Kowalską oraz galerię Marii Ritter. W programie znajduje się również: Stary Sącz – spacer po starej starówce (Ołtarz Papieski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój (Muzeum Nikifora, Kiepusza, muzeum zabawek, deptak Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Muszynę (Ogrody Sensoryczne i Biblijne), Szczawnicę (Muzeum Uzdrowiskowe, promenada, Pieniński Park Narodowy), zamki w Czorsztynie i Niedzicy (stojące niegdyś po dwóch stronach granic Polski), Cerkiew w Powroźniku, 2,5 godz. spływ Dunajcem.

kiem na naszej trasie będzie Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu Sądecczyzny i wystaw czasowych z dziedziny historii, kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja sztuki cerkiewnej XV–XIX w. z zachodniołemkowskimi ikonami. w Nowym Sączu zobaczymy jeszcze ruiny zamku Królewskiego, kościół rzymskokatolicki pw. Św. Małgorzaty, Basztę Kowalską oraz galerię Marii Ritter. W programie znajduje się również: Stary Sącz – spacer po starej starówce (Ołtarz Papieski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój (Muzeum Nikifora, Kiepusza, muzeum zabawek, deptak Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Muszynę (Ogrody Sensoryczne i Biblijne), Szczawnicę (Muzeum Uzdrowiskowe, promenada, Pieniński Park Narodowy), zamki w Czorsztynie i Niedzicy (stojące niegdyś po dwóch stronach granic Polski), Cerkiew w Powroźniku, 2,5 godz. spływ Dunajcem.

Cena wycieczki zawiera:

- Przejazd komfortowym autokarem z Gdyni
 - Zakwaterowanie w hotelu, w pokojach 2-3 osobowych z łazienką
 - Wyżywienie HB (śniadania i obiadokolacje: od obiadokolacji w dniu rozpoczęcia wycieczki do śniadania w dniu wyjazdu) oraz obiad w drodze powrotnej
 - Dodatkowe degustacje lub posiłki ujęte w programie
 - Wstępy i atrakcje ujęte w programie
 - Lokalnych przewodników
 - Opiekę pilota z Fundacji
 - System tourguide
 - Ubezpieczenie NNW w UNIQA TUiR na sumę 20.000 PLN
- Cena nie zawiera:
- Dopłaty do pokoju 1-osobowego
 - Atrakcji, wstępów nie ujętych w programie
 - Ubezpieczenia Kosztów Rezygnacji
 - Własnych wydatków podczas wycieczki – kawa, lody, itp...


INFORMACJE I ZAPISY:

Fundacja FLY, Gdynia, ul. Świętojańska 36/2
 Tel. 693 99 60 88, 517 38 38 28
www.fundacja-fly.pl/turystyka

FF

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Wielkanoc i majówka, Kurpie i Mazowsze

W okresie wczesnowiosennym chcieliśmy zorganizować wyjazd pełen barw i wigoru, ale nie rezygnować przy tym z odkrywania lokalnych tradycji i kultur. Z radością zapraszamy na dwie 2-dniowe wycieczki: **Weekend z Zespołem Pieśni i Tańca „Mazowsze”** oraz **Wyjazd na Kurpie**. Podczas Weekendu z **Zespołem „Mazowsze”** (24-26 marca) weźmiemy udział w flagowym koncercie tego zespołu **pt. „Kalejdoskop Barw Polski”**, podczas którego poznamy nie tylko charakterystyczne dla poszczególnych regionów tańce, przyśpiewki i muzykę, ale również przyjrzymy się pięknie wykonanym i zdobionym kostiumom. Pobyt w **siedzibie Zespołu „Mazowsze”** (w Karolinie pod Warszawą) będzie też okazją by zwiedzić **Centrum Folkloru Polskiego**. Tam też odbywać się będzie **Jarmark Wielkanocny** z udziałem ponad 60 Wystawców! Następnie z udziałem kilka strategicznych dla regionu miejscowości i związane z nimi atrakcje, m.in.: **Żyrardów** z Muzeum Lniarstwa, **Owczarnię** z Ogrodem Rzeźb Juana Soriano, **Grodzisk Mazowiecki** (jedno z najprężniej rozwijających się miast w Polsce w ostatnim dwudziestolecu), **Podkowę Leśną** z willami, rezydencjami i licznymi ogrodami, **Stawisko z Domem Iwaszkiewiczów**, a także **Żelazową Wolę** z dworkiem, w którym urodził się Fryderyk Chopin.

Wycieczka na Kurpiowszczyznę odbędzie się w dniach 10-12 maja i będzie podróżą w krainę lasów i bagien oraz wynikających z nich samowystarczalności i unikalności. Elementami charakterystycznymi dla tego regionu są **stroje, hafty, ozdoby bursztynowe, chaty, zdobienia w drewnie i rzeźba, wycinanki, kwiaty z krepiny oraz ozdobne palmy na Niedzielę Palmową**.

Elementy folkloru, w tym gwara kurpiowska, zachowały się do dziś i są magnesem przyciągającym turystów. W programie wyjazdu czeka nas wizyta w **Muzeum w Dzwonicy w Myszyńcu**, która przybliży nam historię miasta i regionu. Następnie zwiedzimy zabytkowe kościoły: neogotycką bazylikę w Myszyńcu (zwaną **Katedrą Kurpiowską**) oraz **kościół p.w. św. Anny we wsi Łyse** (to tutaj organizowane są słynne procesje z palmami wielkanocnymi oraz znajduje się ich pokaźna kolekcja). Kulturę materialną regionu poznamy w **Skansenie Kurpiowskim** w Nowogrodzie oraz **Muzeum Kurpiowskim** w Wachu (pokaz obróbki bursztynu). Wisienką na torcie całego wyjazdu będzie **uczestnictwo w biesiadzie z muzyką kurpiowską na żywo i regionalnymi potrawami** (m.in. babka ziemniaczana z kapustą). Tradycje pszczelarskie regionu poznamy w trakcie spaceru **Szlakiem Barci Kurpiowskich**, a naturalną, zdrową żywność zakupimy na targu w Myszyńcu. W Kurpia Arte, organizującym Wczasy Odchudzające, **spotkamy się z dietetykiem**, zaś wieczorną porą **skorzystamy z sauny i jacuzzi**.

Słońce będzie na niebie coraz dłużej, aura będzie łaskawsza. Dobrze być wtedy w miejscu, w którym uda się to dostrzec w całej okazałości. Szczegółowa oferta wycieczek dostępna jest na naszej stronie internetowej, a informacji zasięgnąć można w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro), dokąd serdecznie zapraszamy.

Miesiąc pierwszy, semestr drugi

Z nieskrywaną dumą informujemy, że w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, utworzyliśmy zapisy na II semestr. Wykładowcy wrócą do nas zaraz po zimowych feriach, by dzielić się ze Słuchaczami kolejnymi doświadczeniami i kolekcjonować nowe przeżycia. Do dyspozycji Seniorów i Seniorów pozostaje bogata paleta wykładów (opiniotwórczych, krajoznawczych, prozdrowotnych), lektoratów (języka angielskiego, hiszpańskiego, holenderskiego i niemieckiego), zajęć artystycznych (takich jak malarstwo, florystyka, brydż), zajęć ruchowych (np. gimnastyka kręgosłupa oraz mózgu, a także turystyka). Zapisy oraz opłaty w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro), dokąd serdecznie zapraszamy!

chaczami kolejnymi doświadczeniami i kolekcjonować nowe przeżycia. Do dyspozycji Seniorów i Seniorów pozostaje bogata paleta wykładów (opiniotwórczych, krajoznawczych, prozdrowotnych), lektoratów (języka angielskiego, hiszpańskiego, holenderskiego i niemieckiego), zajęć artystycznych (takich jak malarstwo, florystyka, brydż), zajęć ruchowych (np. gimnastyka kręgosłupa oraz mózgu, a także turystyka). Zapisy oraz opłaty w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro), dokąd serdecznie zapraszamy!

Warsztaty smartfonowe dla Seniorów

Zeszłoroczne warsztaty smartfonowe cieszyły się dużym zainteresowaniem, za co bardzo dziękujemy. Z racji tego, że kończące się właśnie zajęcia dotyczyły smartfonów z systemem Android, postanowiliśmy utworzyć grupę dla osób **posiadających urządzenie z systemem iOS (telefony Apple)**. Serdecznie zapraszamy więc osoby powyżej 55 roku życia posiadające telefony marki Apple, które chciałyby zrozumieć niezrozumiałe, a także te, które „wiedzą, że dzwonią, ale nie wiedzą gdzie to odebrać”. Warsztaty dla posiadaczy smartfonów Apple będą się odbywały **we wtorki o godzinie 17:00** w siedzibie Fundacji FLY. Pracujemy również nad zorganizowaniem kolejnych warsztatów dla posiadaczy smartfonów z systemem Android, o efekcie naszych starań poinformujemy na stronie internetowej. Zasięgnąć informacji (oraz dokonać zapisów) można w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Przemysław Daruk

„Gdyński IKS” wydaje:
Fundacja FLY


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

Redaktor Naczelna
 Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
 Radosław Daruk

Redakcja
 Danuta Balcerowicz, Przemysław Daruk,
 Radosław Daruk, Dorota Kitowska,
 Jolanta Krause, Irena Majkowska,
 Justyna Miąskowska, Barbara Micińska,
 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 Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

IKS W KUCHNI

Serowe pączki

Pieczenie pączków wcale nie musi być czasochłonnym i wymagającym wprawy zadaniem! Mini pączki serowe przygotujesz w ekspresowym tempie i zajmie to dosłownie kilku minut.

Bazę serowych pączków stanowi serek homogenizowany, który nadają im puszystą i wilgotną konsystencję. Zatem jeśli poszukujesz szybkiego przepisu na Tłusty

Czwartek jesteś w odpowiednim miejscu! Gotowe pączki serowe najlepiej smakują oprószone cukrem pudrem.

Składniki:

500 g mąki pszennej
500 g sera homogenizowanego waniliowego
2 łyżeczki sody oczyszczonej
Jajko
2 łyżeczki pasty waniliowej
150 ml mleka

100 g rozpuszczonego masła
Olej do smażenia
Cukier puder do oprószenia

Przygotowanie:

Mąkę przesiać do miski, dodać pozostałe składniki. Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Ciasto przełożyć na blat podsypyany mąką. Ciasto rozwałkować. Za pomocą małego naczynia wykrawać mini pączki. Smażyć w rozgrzanym głębokim tłuszczu do uzyskania złotego koloru, a usmażone przełożyć na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem. Gotowe pączki oprószyć cukrem pudrem. Smacznego!

Dorota Kitowska



Żyj zdrowo z głową

Skoro już wiemy, że z suplementacją nie należy przesadzać, a coś jednak chcielibyśmy sobie połykać, bo „przecież w naszym wieku to już chyba trzeba”, to dziś będzie o witaminie, którą zwłaszcza zimą powinniśmy suplementować, a mianowicie o witaminie D3.

Na pewno wielu z nas pamięta z dzieciństwa zniechęcającą łyżeczkę tranu. Miała sprawić, że wyrośniemy krzepcy i zdrowi. Wiedzano wówczas, że witamina D wpływa korzystnie na mineralizację kości, a więc zapobiega krzywicy i wspiera kształtowanie się zębów. Stąd dbano o jej podawanie głównie dzieciom. Dziś wiemy, że układ kostny to także ryzyko osteoporozy, a to z kolei większe zagrożenie złamaniami (w starszym wieku częstsze złamania szyjki kości udowej czy kompresyjne złamania kręgow).

Jednak witamina D to nie tylko układ kostny. Jej rola w organizmie jest nie do przecenienia. Może bolą nas mięśnie albo nie możemy spać? A może winowajcą jest niedobór witaminy D? Tak jak życie na Ziemi nie mogło powstać bez słońca, tak i my, bez tej witaminy wytwarzanej w skórze pod wpływem promieni słonecznych, nie jesteśmy w stanie funkcjonować. Przyjrzyjmy się bliżej jej roli w organizmie.

Wpływa ona na funkcjonowanie układu nerwowego, jej niedobór może prowadzić do zaburzeń snu. W układzie mięśniowym niedobór witaminy D3 może powodować u pacjentów mialgię, czyli mięśnioból. Działa korzystnie na układ odpornościowy, wspomagając organizm w walce z infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi. Stwierdzono też niedobory witaminy D w przebiegu ponad 80 chorób autoimmunologicznych. Najbardziej znane z nich to reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, Hashimoto czy łuszczyca. Witamina D wpływa korzystnie na skórę, m.in. łagodząc objawy zmian alergicznych, a jej niedobór może nasilać objawy trądziku. Wiele badań wskazuje na znaczący udział witaminy D w procesach metabolicznych, jej odpowied-

ni poziom reguluje czynność wewnątrzwydzielniczą trzustki, nadnerczy, tarczycy i przysadki. Może także zmniejszać ryzyko nowotworów, poprawić funkcjonowanie układu krążenia, ułatwić walkę z nadwagą i opóźnić starzenie.

Skoro już wiemy, jak niezbędna jest witamina D dla naszego organizmu, to zastanówmy się, czy i jak powinniśmy ją suplementować. Wydawałoby się, że skoro powstaje ona w naszej skórze pod wpływem promieni słonecznych (80 do 100% zapotrzebowania, podczas gdy z pokarmem możemy dostarczyć ok. 20%, a więc zbyt mało, by pokryć dzienne zapotrzebowanie), to nie ma potrzeby jej uzupełniania. Teoretycznie około półgodzinne przebywanie na słońcu (w zależności od karnacji - ciemna skóra wymaga dłuższego czasu niż jasna), bez zastosowania kremów z filtrem UV, zapewnia zalecaną dzienną dawkę. Tyle że w krajach o podobnym położeniu geograficznym jak Polska, czyli o słabym nasłonecznieniu, witamina D syntetyzowana jest przez skórę praktycznie tylko przez cztery miesiące w roku — od maja do sierpnia. Poza tym u osób w podeszłym wieku jest ona mniej efektywna w porównaniu z osobami młodymi. Stwierdzono, że w Europie środkowej aż 90% przebadanych osób nie ma prawidłowego poziomu witaminy D. Przyjęto więc, że dla osób do 65 roku życia, przeciętnej wagi i bez chorób przewlekłych, wystarczające dawki to 800 -2000 jednostek poza sezonem letnim. Osoby starsze powinny zażywać witaminę D przez cały rok. Natomiast dla osób otyłych, o ciemnej karnacji, pracujących w nocy, czy po 70 roku życia zaleca się dawkę 4000 j. Osobna grupa to

kobiety w ciąży, czy małe dzieci, gdzie zawsze zalecam indywidualne dobranie dawki.

A może zamiast słońca solarium? Musiałby to być lampy UVB, natomiast dostępne zwykle w Polsce lampy UVA wręcz powodują rozpad dostępnych w organizmie zasobów tej witaminy.

Co z przedawkowaniem? Osoby uważające kiedyś pilnie na lekcjach biologii pamiętają zapewne, że witamina D, jak każda rozpuszczalna w tłuszczach, kumuluje się w wątrobie, więc można ją przedawkować. Lata badań wykazały jednak, że podane wyżej dawki są bezpieczne i nie wymagają oznaczenia poziomu 25(OH)D w surowicy krwi. Takie badanie mogą sobie zrobić osoby, które dalej nie są przekonane, czy muszą witaminę D suplementować, a bezwzględnie powinny te, które chorują na wiele schorzeń przewlekłych. Prawidłowy poziom to 30-50 ng/ml.

Jakie preparaty wybrać? Na szczęście w aptekach jest sporo zarejestrowanych leków w dawkach 1000, 2000 i 4000 j. Najczęściej są to formy kapsułek z różnego rodzaju rozpuszczalnikami olejowymi, co jest korzystne ze względu na rozpuszczalność witaminy w tłuszczach. Oczywiście nie zaszkodzi dodatkowo zażywać je podczas posiłku, natomiast pora dnia nie ma specjalnego znaczenia. Osoby, które mają trudności z połykaniem, mogą znaleźć też lek zarejestrowany w formie kropli. Przestrzegam tu tylko przed pokusą dowolnego zwiększenia dawkowania, czy picia kropelek „na oko”, bo każda kropla to 500 j witaminy D3, a więc cztery to już 2000. Są też aerozole doustne, w których każdy „psik” to określona dawka, ale to już suplementy. A co z tranem? Wiele osób ciągle jest do niego przywiązana jako do produktu naturalnego. No cóż, to też suplement.

Ponadto zawiera też witaminy A i E, a zwłaszcza z A trzeba uważać. Z kolei dawka witaminy D w tranie bywa zbyt mała, a więc trzeba by dołożyć kolejny preparat, by ją zwiększyć, nie przekraczając jednocześnie dawki witaminy A. Do tego pytanie, co z metalami ciężkimi obecnymi w rybach morskich, czy są eliminowane w procesie produkcji?

Przy okazji mała uwaga – tran jest zawsze z dorsza, tzw. oleje z rekina to zupełnie inna bajka, bo to źródło związków o nazwie alko ksyglicerole – ale o tym przy innej okazji.

Istnieją też leki na receptę zawierające bardzo duże dawki witaminy D, nawet do kilkudziesięciu tysięcy jednostek. Są one przewidziane do leczenia pod nadzorem lekarza w specjalnych sytuacjach, toteż przestrzegam przed ich pożyczaniem od sąsiadki, itp.

I jeszcze krótko o preparatach złożonych.

Witamina D3 + K2 – nie ma żadnych dowodów naukowych, że obie witaminy trzeba suplementować razem. Owszem, witamina K2 jest niezbędna dla zdrowych kości, ale dzienne zapotrzebowanie na nią jest w całości pokrywane przez dietę (głównie warzywa zielone) oraz produkcję przez naszą własną florę bakteryjną. Zapomnij więc o tych połączonych witaminach – bo tylko przepłacisz.

Wit D3 + wapno. Jeśli z jakiegoś powodu nie jest możliwe dostateczne dostarczenie wapnia w diecie lub z powodu osteoporozy lekarz zalecił dodatkową suplementację wapnia, wybierz witaminę D3

z wapnem. Tyle, że dostępne są jedynie suplementy. Jeśli nie ma takiej potrzeby, wybierz lek z D3.

Neomag D3, Rutinacea D3 i inne tego typu wynalazki. Niby za dodatkowe 2 zł masz miesiąc kuracji z witaminą D3 w dawce 2000j, ale czy to faktycznie działa? Jeśli jesteś dociekliwy i stać cię – zrób sobie oznaczenie stężenia 25(OH)D w surowicy przed i po kuracji, a zobaczysz, czy jest różnica. Albo od razu wybierz dobrą witaminę D3.

Kto nie powinien zażywać witaminy D3? Osoby z pierwotną nadczynnością przytarczyc, z wapniową kamicą nerkową i niewydolnością nerek, czy nadwrażliwością na witaminę D.

I jeszcze uwaga na koniec. Oczywiście tam, gdzie piszę „witamina D” mam na myśli witaminę D3, bo tylko taka ma znaczenie dla naszego organizmu. Witamina D2 występuje głównie w roślinach i jest mniej skuteczna i trwała, toteż w lekach i suplementach nie występuje.

**mgr farmacji
Danuta Kwiatkowska**