



SALA KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWA

InfoBox, Świętojańska 30, róg 10 Lutego

KONTAKT:

ZDZISŁAW ROGOWSKI
TEL. 662 129 695

WYPOSAŻENIE:

50 KRZESEŁ, 3 STOŁY KONFERENCYJNE, 2 RZUTNIKI,
2 EKRANY, SYSTEM OBSŁUGI RZUTNIKÓW, NAGŁOŚNIENIE

POWIERZCHNIA
90 m²

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 112, maj 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo



**BĄDŹMY
CZULI DLA
ROŚLIN!**

Wiosna jest nie tylko piękna sama w sobie, nie tylko kocha się ją dla niej samej. Wiosna już zapowiada lato. To jeszcze nie lato, ale już wiesz, że nadchodzi. Zatem wiosna to także czas radosnego oczekiwania.

Tamás Csitáry-Hock

» strona 4

CZUJ SIĘ JAK U SIEBIE, WIOSNO!

Wiosna nieśmiało wita w naszych progach. Chcemy, żeby poczuła się u nas jak u siebie i zadomowiła na dobre, tak samo, jak **cotygodniowe promocje w sklepie charytatywnym „Z głębokiej szuflady”!** Tutaj można opróżnić szafę, i następnie ją zappełnić! Przyjmujemy niepotrzebne, ale działające przedmioty, a jednocześnie można u nas kupić prawdziwe skarby za grosze. Dochód z sklepu przeznaczamy na Klub Młodzieżowy, prowadzący m.in. korepetycje dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin. I uwaga, nie mamy wiosennych wyprzedaży – my je mamy cały rok! Warto śledzić naszego Facebooka, gdzie na bieżąco aktualizujemy obowiązujące promocje (www.facebook.com/zglebokiejshuflady). Sklep „Z głębokiej szuflady” znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36 (pasaż handlowy pod sklepem Biedronka) i jest otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-18:00, a w soboty w godzinach 10:00-14:00.

Przemysław Daruk



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni

Jądro ciemności

W adaptacji **Pawła Huellego**.
Prapremiera: **29.04.2023**
na Darze Pomorza.

» strona 11

Cholesterol – wróg czy przyjaciel?



» strona 7



godziny otwarcia:

poniedziałek-piątek 10.00 – 18.00,
sobota 10.00 – 14.00

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

CZAS NA RODOS

(Rodzinne Ogródki Działkowe
Otoczone Siatką)

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

www.facebook.com/zglebokiejszuflady

WIOSENNE
PROMOCJE

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

www.zglebokiejszuflady.pl

Modernizm w Śródmieściu Wejherowa

W XX-leciu międzywojennym śródmieście Wejherowa konsekwentnie uzupełniane było nową zabudową.

Jeden z obszarów, na których nagromadzenie nowych budynków było największe, był w kształcie wydłużonej litery "L" i obejmował rejon skrzyżowania ul. Jana III Sobieskiego z ul. 3 Maja oraz ul. Tadeusza Kościuszki.

Rozpoczynając spacer pośród kamienic modernistycznych Wejherowa warto zacząć od adresu Jana III Sobieskiego 233. Ta dwupiętrowa kamienica przyciąga uwagę dwoma obłymi balkonami, a także pionowym oknem „termometrem” klatki schodowej. Przyozdobione zostało ono podwojonym motywem ceglany.

Pod adresem 3 Maja 3 postaviono dwupiętrową kamienicę. Zastosowano podobne rozwiązanie okna „termometru”, schowanego delikatnie we wnęce. Tutaj zastosowana na elewacji cegła wyróżnia się fakturą, co widoczne jest z bliska. Wnętrze skrywa klatkę schodową z „duszą”, a więc trójbiegowym układem schodów i przestrzernią pomiędzy.

Numer 7 to najbardziej charakterystyczna kamienica Wejherowa. Jest dojrzałym przykładem modernizmu łączącego akcenty opływowe z formą kubiczną. Wynika to z zastosowania zaoblonych balkonów łączących dwie bryły o kątach prostych. Trzy okrągłe okna typu bulaj umieszczone kolejno nad sobą zdobią wschodnią elewację.

Przy ul. Kościuszki 28 trzy balkony łączące dwie bryły dają mieszkańcom możliwość „kąpieli” słonecznych dzięki południowej ekspozycji.

Natomiast budynek pod nr 20 jest po wyjątkowo dobrym remoncie. Rozpoczyna ciąg kilku kolejnych kamienic. Do tynków dodano migoczącą w świetle mikę niczym w najlepszych przedwojennych zaprawach tynkarskich. Jest to również jeden z najciekawszych przy-



kładów zastosowania kontrastujących materiałów. Cegły, przeplatają się z jasnym tynkiem tworząc pasmowy wzór, okalają budynek od dołu, scalają okna, a nawet pną się do góry od zadaszenia wejścia do klatki schodowej aż do dachu. Fasada udekorowana została dwoma obłymi balkonami o pełnych balustradach. Balkony zaprojektowano i zrealizowano również na fasadach kolejnych kamienic, choć w każdej na swój oryginalny sposób.

W zależności od kamienicy balkony umieszczone zostały centralnie pośrodku fasady bądź na skraju, dzielą się na prostokątne i obłe. W jednej z kamienic umieszczono ich aż cztery (nr 14).

Najbliżej rynku stoi kamienica narożna pod nr 6. Posiada balkony umieszczone na jednej z wewnętrznych elewacji podwórza. Klatkę schodową doświetla okno typu termometr. Natomiast mieszkania doświetlają okna leżące, jak we wszystkich poprzednich budynkach.

„Dzień Kreatywny” na Hali Targowej w Gdyni



20 maja 2023 zapraszamy na kwiecisty „Dzień Kreatywny” na Hali Targowej w Gdyni. Tematem przewodnim wiosennego Dnia Kreatywnego Hal Targowych w Gdyni będą kwiaty! 20 maja miłośnicy kwiatów, ziół i zieleni zostaną zaproszeni do kreatywnego odkrywania świata kwiatów i roślin, który niezmiennie jest źródłem nowych inspiracji m.in. w sztuce, kulturze i życiu codziennym. „Dzień Kreatywny” podkreśla także znaczenie sylwetek oraz historie halowych kwiaciarek - ich wpływ na kształtowanie wizerunku przedsiębiorczości i tradycji kupieckich miejskich hal. W programie m.in. warsztaty makramy, na którym zaplecimy wspólnie kwietnik na Waszą ulubioną roślinkę, warsztat plecenia wianków ze skrawków materiału, kwietne kolaże dla dzieci oraz spacer tematyczny szlakiem gdyńskich kwiaciarek Hal Targowych. Serdecznie zapraszamy.

Bądźmy czuli dla roślin!

Zwiastunem wiosny jest kwitnienie. Wykluwanie się pączków kwiatów. Pojawienie się dywanów wielkanocnej zieleni. Jaskrawe, błękitne niebo. Suche, zdawałoby się, odrętwiałe gałęzie drzew owocowych z siedzącą na nich białą – różową chmurą kwiecica. Fioletowe hiacynty i krzewy różowych magnolii. I zapach majowych konwalii i bzów. Wiosną rośliny grają symfonię kolorów i woni. Cały czas coś przeżywają.

Rośliny są bardzo świadome swojego otoczenia. Postrzegają świat widzialny, rozróżniają światło czerwone, niebieskie, podczerwień oraz ultrafiolet i reagują zgodnie ze swoim doświadczeniem. Wykrywają zapachy, a także rozpoznają związki, które unoszą się w niewielkich ilościach w powietrzu. Wiedzą, kiedy coś lub ktoś je dotyka i rejestrują różne rodzaje dotyku. Czują grawitację i kierują swój wzrost korzeniami w dół, a pędami w górę. Są świadome przeszłości. Pamiętają infekcje i inne dolegliwości, których niegdyś doświadczyły oraz kontrolują i modyfikują swoje procesy fizjologiczne na podstawie swoich wspomnień.

Potrafią się bronić i są solidarne. Troszczą się nie tylko o siebie, ale także o swoich krewnych.

Ot, na przykład, morska rakietka (Cakile edentula) o kwiatach w kolorze lila, gdy rośnie obok spokrewnionych z nią okazów, potrafi ograniczyć rozrost korzeni i dać szansę kuzynostwu na sta-

bilny rozwój. Wówczas żyje tylko rok. Gdy jednak wokół niej pojawiają się rośliny obce, Cakile zaczyna toczyć z nimi walkę o zasoby. I wtedy żyje dłużej niż 365 dni.

GŁASZCZMY LIŚCIE OKAZÓW ROSNĄCYCH W DONICZKACH. PRZYTULAJMY JESZCZE NIEWYCIĘTE DRZEWA.

Jesteśmy dla roślin jednym z zewnętrznych wpływów środowiska zwiększającym lub zmniejszającym ich szanse na przeżycie i reprodukcję, więc nie skąpmy im czułości. Głaszczmy liście okazów rosnących w doniczkach. Przytulajmy jeszcze niewycięte drzewa. Przemawiajmy do nich w trakcie nawadniania, a staną się piękniejsze i silniejsze. Bo roślina, jak człowiek, też potrzebuje miłości.

Sonia Langowska



Morska rakietka (Cakile edentula)

W PRAWO

Zasiłek pogrzebowy

Zasiłek pogrzebowy jest szczególnym świadczeniem z ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Zasiłek pogrzebowy przysługuje w razie śmierci; ubezpieczonego, osoby pobierającej emeryturę lub rentę, osoby, która w dniu śmierci nie miała ustalonego prawa do emerytury lub renty, lecz spełniała warunki do jej uzyskania i pobierania, członka rodziny osoby wymienionej niżej.

Członkami rodziny, w tym przypadku są: małżonek (wdowa i wdowiec), rodzice, ojczym, macocha oraz osoby przysposabiają-

ce, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka, dzieci przysposobione i dzieci umieszczone w rodzinie zastępczej, przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności inne dzieci niż wymienione wyżej, rodzeństwo, dziadkowie, wnuki, osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.

Zasiłek pogrzebowy przysługuje również w razie śmierci ubezpieczonego po ustaniu ubezpieczenia, jeżeli śmierć nastąpiła w okresie pobierania zasiłku chorobowego, świadczenia rehabilitacyjnego lub zasiłku macierzyńskiego.

Zasiłek pogrzebowy przysługuje tylko z jednego tytułu.

Zasiłek pogrzebowy przysługuje osobie, która pokryła koszty pogrzebu. Zasiłek pogrzebowy przysługuje również pracodawcy, domowi pomocy społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego, jeżeli pokryły koszty pogrzebu. W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot, o którym mowa wyżej, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty - proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu.

W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez inną osobę niż wymieniona wyżej, pracodawcę, dom pomocy społecznej, gminę, powiat, osobę prawną kościoła lub związku wyznaniowego, zasiłek pogrzebowy przysługuje w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższej jednak niż 4000 zł.

Jeżeli pogrzeb organizowany był na koszt Państwa, organizacji politycznej lub społecznej, lecz osoby, o których mowa wyżej, poniosły również część jego kosztów, przysługuje im zasiłek w wysokości 4000 zł.

Generalnie zasiłek pogrzebowy przysługuje w wysokości 4000 zł.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w okresie 12 miesięcy od dnia

śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w terminie określonym wyżej było niemożliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu. Dokumentem potwierdzającym okoliczności lub przyczyny, o których mowa wyżej, jest zaświadczenie Policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy potwierdzający zaistnienie okoliczności lub przyczyn uniemożliwiających zgłoszenie wniosku.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

„Nie bądź obojętny_a” – 20. edycja festiwalu filmowego Millennium Docs Against Gravity

Millennium Docs Against Gravity, największy polski festiwal filmowy, po raz ósmy odbędzie się w Gdyńskim Centrum Filmowym. Trójmiejska edycja imprezy rozpocznie się 12 maja i potrwa do 21 maja. W programie polskie premiery ponad 80 najnowszych filmów dokumentalnych z całego świata. O Nagrodę Prezydenta Miasta Gdyni powalczą 12 tytułów. Niezapomnianym filmowym podróżom będą towarzyszyły spotkania z twórcami_czyniami i bohaterami_kami oraz debaty wokół ważnych tematów zaprezentowanych na ekranie. Trwa sprzedaż biletów.

Hasło tegorocznej edycji MDAG brzmi „Nie bądź obojętny_a” i odwołuje się do słynnych słów Mariana Turzkiego, które stały się także hasłem obchodów 80. rocznicy wybuchu powstania w getcie warszawskim. Te słowa korespondują z misją Millennium Docs Against Gravity oraz prezentowanym na festiwalu od lat programem filmowym. To wyraz wartości, które towarzyszą festiwalowi od początku istnienia – uważności i wrażliwości (także językowej) na otaczających nas ludzi.

Filmy, goście i spotkania

Po filmie otwarcia gdyńskiej edycji, którym jest „Vika!”, z gdyńską publicznością spotka się nie tylko reżyserka filmu **Agnieszka Zwiefka**, ale również sama bohaterka! W kolejnych dniach GCF odwiedzą polscy twórcy_



W cieniu Boko Haram, reż. Cyrielle Raingou

nie i bohaterki filmów: **Jakub Piątek**, reżyser już uznanego w świecie „Pianoforte”, **Bartosz Paduch** i „Fantastyczny Matt Parey”, **Piotr Pawlus** i **Tomasz Wolski**, reżyserzy filmu „W Ukrainie”, **Maciek Hamela**, reżyser kolejnego filmu poświęconego Ukrainie: „Skąd dokąd” czy **Aga Borzym**, reżyserka „Dziewczyńskich historii”. Szczególnie, bo trójmiejsko, ważny będzie dla nas wieczór premiery filmu „Leon” i spotkanie z bohaterem **Leonem Dziemaszkiewiczem** i autorami filmu: **Wojciechem Gostomczykiem** oraz **Marcinem Sauterem**. Przed nami także wizyty gości zagranicznych i twórców filmów z konkursu głównego: „Pod niebem Damaszku” – spotkanie z reżyserką

Hebą Khaled i reżyserem **Talalem Derki** oraz „Świat po pracy” – Gdynię tu odwiedzi jeden z obecnie najbardziej uznanych twórców kina dokumentalnego na świecie, autor między innymi „Szwedzkiej teorii miłości”, **Erik Gandini**. – To tylko kilka wybranych wydarzeń z bogatego programu festiwalu – od rozmowy z aktorką **Katarzyną Figurą**, poprzez debatę o pomocy dla Ukrainy, po dobrą lekcję o naszych domowych pupilach – zaprasza koordynator festiwalu **Przemek Rydzewski**.

Trwa sprzedaż biletów

Bilety na festiwalowe pokazy kosztują od 25 do 19 zł. Sprzedaż pojedynczych biletów w cenie 25 zł odbywa się on-line na stronach www.mdag.pl (zakładka „Gdynia”) oraz www.gcf.org.pl (zakładka „Kino Studyjne”), a także stacjonarnie, w kasie Kina Studyjnego GCF.

Przy zakupie minimum 5 biletów na seanse festiwalowe cena jednego biletu wynosi 21 zł. Przy zakupie minimum 10 biletów cena jednego biletu spada do 19 zł. Sprzedaż pakietów 10+, 5+ prowadzi wyłącznie kasa Kina Studyjnego GCF.

Szczegółowy program projekcji i wydarzeń towarzyszących dostępny jest na stronach: mdag.pl w zakładce „Gdynia” oraz gcf.org.pl.



Zielone Świątki

Zielone Świątki – to ludowa nazwa kościelnego święta Zesłania Ducha Świętego na apostołów, uznanego za jedno z najstarszych i największych świąt w kościelnym kalendarzu liturgicznym. Początkowo łączono je z Wielkanocą.

Dopiero od IV wieku zaczęto je obchodzić jako odrębne święto w niedzielę i poniedziałek – pięćdziesiąt dni po Wielkanocy, pomiędzy 10 maja a 13 czerwca, w pełni wiosny, rozkwitu roślin, długich dni i coraz krótszych nocy. Dawno temu te Świąta łączyły się z licznymi obrzędami ludowymi powitania wiosny, świąt rolniczych i pasterskich. Był to czas zabaw i licznych ciekawych obrzędów.

W całej Polsce powszechny był zwyczaj – zachowany jeszcze dzisiaj w niektórych częściach kraju na wsiach – majenia ścian domów, wrót i płotów zielonymi, najczęściej brzoźowymi gałązkami. Podwórka, podłogi, a nawet psie budy wyścielano grubo tatarakiem, dla świątecznej dekoracji, pięknego zapachu, ale również jako środkiem... przeciw pchłom, komarom, muchom i wszelkiego rodzaju innego roztwora. Dawno temu wierzone, że młoda zieleń i życiodajne soki wiosennych gałęzi przynoszą powodzenie w różnych gospodarskich przedsięwzięciach, pobudzają wzrost i plenność roślin, chronią od wszelkiego zła, zarazy, chorób, czarów czarownic i odwracają zły urok. To właśnie od majenia domów i tej pięknej wiosennej zieleni wzięła się ludowa nazwa tych świąt. Nie podobał się ten zwyczaj kościołowi, a jednak przetrwał do naszych czasów. Zakazy wydawały też, zresztą bardzo logicznie, osoby świeckie, a wynikały z racjonalnych pobudek – miały zapobiegać niszczeniu drzew. Obecnie nikt już nie wierzy w czarodziejską moc majowych soczysto zielonych gałęzi, ale również nikt z tym zwyczajem nie walczy, zwłaszcza w obecnym czasie, kiedy wycina się całe połacie lasów.

Niegdyś w Zielone Świątki, na wzgórzach i leśnych polanach rozpalano wielkie ogniska. Na Podlasiu zwano je *palinockami*, na południu Polski *sobótkami* (podobnie jak ogniska palone w wigilię nocy św. Jana). Tańczono wokół nich, a pasterze z zapalonymi od ognia pochodniami obchodzili swe stada, w nocy zaś



Fot. kielpiński

biegali po polach i miedzach, wołając przy tym:

*Opal Boże moje zboże
Sąsiadowi jako możesz!*

Wierzono bowiem, że *opalone* zboże urosnie wysokie i pełne ziarna, że nie zniszczy go burza, wiatr, ulewa, ani pożar od pioruna. Ogniska palone na polach i pastwiskach zwykle połączone były z zabawą pasterską i ucztą, podczas której raczono się kielbasą, mocnymi napojami i zawsze jajecznicą, wielkim wiosennym przysmakiem. Jajka spożywane w Zielone Świątki uznawane były również za potężny środek ochronny przeciw czarownicom i wszelkim czarom. Na uczty pasterskie, odbywające się późnym wieczorem i w nocy, przychodzili również, bawili się i tańczyli z pasterzami, gospodarze i młodzież obojga płci. Kościół usiłował wykorzenić te „pogańskie” obrzędy, z niewielkim jednak skutkiem. Straszono co prawda dziewczętą i kobiety ogniem piekielnym, które zamiast się modlić do Du-

cha Świętego, wybierały tańce i zabawy przy ogniskach, jednak nie za wiele wskórano.

Jeszcze w pierwszych dziesięcioleciach XX stulecia, w Zielone Świątki, *majono krowy*, strojono je w wieńce zielone i kwiaty, przed wypuszczeniem na łąkę smagano zielonymi gałązkami. Prócz tego okadzano bydło ziołami święconymi, gotowano wywary z ziół i wyparzano nimi skopki do mleka i maselnice, a wszystko przeciw czarownicom, które były łase na świeże mleko i starały się je odebrać cudzym krowom. Zieloną gałązką smagano pasterza, który pierwszy raz miał wychodzić z bydłem na pastwisko. Poddawano takiego nowicjusza innym próbom. W Wielkopolsce np. smarowano go sadzą, smołą i takiego wrzucano do pierza. Delikwent musiał to znieść po męsku, nie mógł się nawet skrzywić. Mało tego, miał obowiązek postawić kolegom-pasterzom gorzałkę i coś dobrego do jedzenia. Na Podlasiu, nad

Narwią, jeszcze w początkach XX wieku, w Zielone Świątki odbywał się pochód z *królewną*. Najładniejszą we wsi dziewczynę pięknie ubierano, wkładano jej na głowę koronę z kwiatów i w orszaku innych dziewcząt prowadzono granicami pól. I ten zwyczaj kończył się w karczmie ucztą z tańcami na cześć królewnej oraz na chwałę zwycięskiej wiosny, na szczęście i urodzaj. Przed domami urodziwych dziewcząt stawiano ukwiecone, zielone *ślupy majowe*. Były to bardzo wysokie, kilku lub kilkunastometrowe, niekiedy sztukowane okorowane pnie sosnowe, ozdobione na wierzchołku pięknym bukietem z zielonych gałązek, wstążek i różnokolorowych paciorków. Robili te słupy kawalerowie – zalotnicy i ukradkiem ustawiali je pod oknami wybranych dziewczyn, w ten sposób okazując swoje szczególne względy i matrymonialne zamiary. Pewno po takim okazywaniu względów w niejednym domu po żniwach odbywały się wese-

la. W te piękne wiosenne dni bawiono się również w miastach. Zabawy te zwano majówkami. Były to wypadki za miasto i zabawy na świeżym powietrzu, modne już w XVIII wieku. Słynęły z nich zwłaszcza takie miasta jak Kraków i Warszawa. W lasach za miastem np. na Bielanach i Młocinach urządzano tereny zabaw i gier, karuzele, podesty do tańców, polowe szynki i restauracje. Bardzo często te miejskie zabawy finansowane były z kasy królewskiej, czy przez bogatych miastowych kupców.

Zielone Świątki od ponad stu lat obchodzi się w Polsce również jako święto Ludowe. Ustanowiono je w 1903 roku we Lwowie podczas Zgromadzenia Rady Naczelnej Polskiego Stronnictwa Ludowego.

Przyznacie Państwo, że wielka szkoda jest że w dobie komputerów, komórek i sztucznej inteligencji te piękne ludowe zwyczaje odchodzą w niebyt. Ech, łezka w oku się kręci.

Basia Miecińska

Cholesterol – wróg czy przyjaciel?

Przed wszystkim mówi się, że cholesterol jest dla organizmu niezbędny i obniżanie jego poziomu jest błędem. Owszem, cholesterol, czyli tak naprawdę różnego rodzaju związki białkowe – tłuszczowe, jest budulcem każdej komórki naszego ciała, a także bierze udział w produkcji niezbędnych dla nas hormonów, witaminy D i kwasów żółciowych. Jest także ważny dla prawidłowego funkcjonowania układów nerwowego i immunologicznego. Nikt jednak nie mówi, że mamy się tego cholesterolu pozbyć całkowicie. Szkodliwy jest jego nadmiar, a zwłaszcza niekorzystny stosunek dwóch jego frakcji – „dobrego” i „złego”. To potoczne określenie, gdyż obie grupy związków są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Tzw. dobry, czyli HDL – wysokiej gęstości, przetwarzany jest w wątrobie, po czym organizm wydala go z żółcią lub magazynuje na później. Zły - LDL – niskiej gęstości – przenosi lipidy (tłuszcze) z wątroby do wszystkich komórek naszego ciała. Niestety, kiedy jest go za dużo, zaczyna odkładać się w postaci blaszki miażdżycowej.

Drugi mit – za powstawanie blaszki miażdżycowej nie odpowiada wcale cholesterol, a tzw. homocysteina. Owszem, i ona, i trójglicerydy też, ale to nie znaczy, że cholesterol możemy lekceważyć.

Trzeci mit - szkodliwość statyn. Mówi się, że uszkadzają wątrobę i nerki, że są bardzo źle tolerowane przez większość pacjentów, a nawet, że są gorsze niż podwyższony cholesterol. Tymczasem mogą one powodować skutki uboczne tak jak każde inne leki, ale lekarze umiają sobie z tym radzić. Zresztą dziś poza statynami mamy także inne grupy leków, więc w razie czego jest w czym wybierać. Pamiętam, jak kilkanaście lat temu zachłyśnięto się statynami do tego stopnia, że prorokowano, iż w małych dawkach będą stosowane profilaktycznie przez wszystkich. Dziś już tak nie uważamy, ale to nie znaczy, że statyn trzeba się bać. Zresztą część suplementów, tak chętnie wybieranych przez pacjentów zamiast leków, to także statyny, tyle że roślinne,

Omawiając ostatnio zastosowanie kwasów omega 3, wspomniałam o obniżaniu poziomu cholesterolu. Wypadałoby powiedzieć o tym coś więcej, tym bardziej, że wokół cholesterolu narosło mnóstwo szkodliwych mitów. Najwyższa pora się z nimi rozprawić.



Dlaczego więc i kiedy powinniśmy „zbijać” cholesterol, kiedy potrzebne są leki, a kiedy wystarczy suplementy? Nie ma wątpliwości (są tysiące badań), że obniżenie zwłaszcza LDL cholesterolu znacząco zmniejsza ryzyko zawału czy udaru. Tymczasem wiele osób nawet nie wie, że ma podwyższony cholesterol, bo to nie boli. Szacuje się, że w Polsce to aż 60% społeczeństwa.

Jaki poziom cholesterolu całkowitego, a zwłaszcza LDL, powinien skłonić nas do podjęcia leczenia? Nie ma jednej sztywnej normy, wszystko zależy od czynników ryzyka, a są to przebyte już wcześniej epizody udaru czy zawału, historia występowania takich zdarzeń w rodzinie, genetycznie uwarunkowane zaburzenia metaboliczne, cukrzyca, otyłość itp. Przyjmuje się, że przy braku dodatkowego ryzyka poziom LDL powinien być niższy niż 115 mg/dl, a w kolejnych grupach ryzyka to odpowiednio 100, 70, 55, a nawet mniej niż 40 mg/dl. Jeśli lekarz po ocenie wszystkich czynników uzna leczenie za niezbędne, nie uciekajmy od tego. Jeśli zaś ryzyko jest minimalne, powinniśmy przede wszystkim

zmodyfikować swoją dietę, zadbać o ruch (minimum pół godziny intensywnego spaceru dziennie), a także możemy włączyć suplementy. Z diety należy usunąć zdecydowaną większość tłuszczów nasyconych – NKT, a zwiększyć ilość tłuszczów nienasyconych, zawartych w rybach, olejach roślinnych i orzechach. Szacuje się, że w dziennej porcji jedynie mniej niż 7% energii powinno pochodzić z NKT. To zaledwie 2 plastry żółtego sera i jedna parówka! Oczywiście nie musimy codziennie liczyć sobie ilości NKT, wystarczy pamiętać, że ich źródłem są głównie tłuszcze zwierzęce, sery, wysoko przetworzone produkty oraz typu fast food – chipsy, batoniki i ciasteczka, ciasto francuskie, zupy i sosy w proszku, kostki rosołowe. Także duże spożycie cukru i alkoholu pośrednio wpływają na wzrost poziomu cholesterolu. Czy zamiast masła (7,5 g NKT w jednej łyżce) warto stosować tzw. zdrowe margaryny typu Flora czy Benecol? Osobiście nie jestem zwolenniczką jakichkolwiek margaryn – to tłuszcze roślinne, ale chemicznie utwardzone, a więc część wiązań nienasyconych zamienia się w nasycone.

Jeśli już, to warto dokładnie porównać składy, aby zawartość NKT była jak najmniejsza, a kwasów nienasyconych, inaczej PUFA, jak największa. A może, jak w diecie śródziemnomorskiej, maczać chleb w oliwie lub naszym oleju rzepakowym, który ma jeszcze lepsze niż oliwa parametry? Oczywiście do diety trzeba też włączyć jak najwięcej warzyw i owoców (400 g dziennie) i produktów zawierających błonnik. A jajka? Kiedyś zdecydowanie potępiane, dziś wiemy, że choć jedno jajko zawiera ok. 200 mg cholesterolu, to wchłania się jedynie ok. 40 mg, a więc z umiarem można je jeść.

Jakie polecam suplementy? Według opracowanych przez PTL naukowych badań I klasę rekomendacji, a więc dobrze potwierdzonej skuteczności, posiadają obecnie trzy grupy preparatów - wyciąg z czerwonego ryżu (monakolina), berberyna i kwasy omega-3. W drugiej grupie rekomendacji są m.in. sterole roślinne, kurkumina, bergamota i karczoch. **Karczoch**, mimo że znalazł się w drugiej grupie rekomendacji, jest wart szczególnej uwagi, gdyż

dodatkowo działa ochronnie na wątrobę i może być nawet stosowany łącznie ze statynami, by zniwelować ich potencjalnie szkodliwe działanie. Do tego jest bardzo dobrze przebadany, a jeden z preparatów - Cynarex, jest nawet zarejestrowany jako produkt leczniczy.

W pierwszej grupie rekomendacji stosunkową nowością jest **berberyna**. Wykazano, że oprócz obniżania cholesterolu ma m.in. działanie obniżające ciśnienie i jest dość bezpieczna. Zadowalająca dawka dzienna to 900 mg, maksymalna – 1000, ale podzielona na 2-4 porcje. Po 12 tygodniach stosowania należy zrobić przerwę. Jedyne działania uboczne to ewentualne dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Osoby zażywające leki obniżające poziom cukru powinny skonsultować to z lekarzem, gdyż berberyna obniża też poziom cukru.

Wyciąg z czerwonego ryżu oprócz **Monakoliny K** (czyli de facto lowastatyny) zawiera zwykle także inne monakoliny, witaminy z grupy B, czasem sterole roślinne i kwasy omega, są to więc bardzo dobre preparaty. Sporo zamieszania zrobiła nie tak dawno decyzja o wycofaniu z obrotu dużych dawek monakoliny, powyżej 3 mg. To absolutnie nie znaczy, że monakolina jest szkodliwa. Uznano jednak, że duże dawki mogą (choć nie muszą) powodować, podobnie jak statyny, pewne skutki uboczne i należałoby je brać pod kontrolą lekarza. No właśnie, statyn się boimy, a monakoliny nie? Działania niepożądane są tu podobne jak w przypadku statyn; najpoważniejsze to uszkodzenia mięśni. Nie powinny jej stosować kobiety w ciąży, dzieci i osoby po 70 roku życia, a także stosujące inne statyny. W trakcie stosowania należy unikać alkoholu, soku grejpfrutowego, erytromycyny, pochodnych kumaryny, niacyny i fibratów.

O **kwasach omega-3** już pisałam. Wspomnę tylko, że powinny to być suplementy o oznaczonej, wysokiej zawartości kwasów i dobrej firmy. Już dawki 250-500 mg dziennie zmniejszają ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Można stosować dawki większe, ale nie powinno się przekraczać 3 g dziennie. Dodatkowa zawartość czosnku wspomaga działanie suplementu. Ponieważ kwasy omega mogą wpływać na krzepliwość krwi, suplementów nie powinny stosować osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe.

I jeszcze na koniec trzy uwagi. Jeśli stosujesz suplementy na cholesterol, to nie znaczy, że już bezkarnie możesz jeść boczek – jak w pewnej reklamie. Po drugie – oczywiście nie stosujemy kilku suplementów naraz, wybieramy jeden, który nam odpowiada. A po trzecie, jeśli dieta, ruch i suplementy przez 3 miesiące nie przyniosą efektu – trzeba wrócić do lekarza i nie bać się leków!

Danuta Kwiatkowska
mgr farmacji

Prawie przez całe swoje życie świadczyłem usługi, miałem kontakt z klientem, więc, chciał, nie chciał, wśród bliźnich musiałem napotykać i na tych „innych”. Moje dwa opowiadania z cyklu KLIENCI.

Pedałki

Koniec lat sześćdziesiątych dwudziestego wieku. Mimo, że wtedy jeszcze ciągle wyglądałem jak gówniarz, byłem już coraz lepszym czeladnikiem w pracowni krawieckiej. Pracy było ponad miarę, tyraliśmy od rana do późnego wieczora. Mieliśmy różnych klientów, ale do naszego zakładu z reguły trafiali ludzie raczej zamożni, ludzie z forsa: Notable partyjni i urzędowi, kryjąca się przed domiarami w swoich małych sklepikach, resztką przedwojennego kupiectwa. Bady-larze, restauratorzy, kierownicy sklepów, komisów jak i szeroka grupa rzemieślników - wytwórców, umię-ających sobie radzić nawet w tamtych komuchowatych czasach. Z tamtego okresu pamiętam klienta, właściciela małego sklepiku z galanterią męską. Do dzisiaj mam przed oczami jego malutką witrynę sklepu przy ul. Świętojańskiej. – Czego tam na tej wystawie nie widziałeś?! - Od męskich butów, poprzez skarpetki, bieleznię, koszule, krawaty, blezerki-sweterki, rękawiczki i szaliczki - aż do kurtek ze skóry, a nawet płaszcze. Mały sklepik, stał się sezamem dla mężczyzn. Właścicielem tego sklepiku był „Pedzio”. - Idź do Pedzia - u niego na pewno dostaniesz... - mówiono na mieście. Cała Gdynia wiedziała o skłonnościach właściciela, „zboczeniec, ale nieszkodliwy” mówiono. Chodziły słuchy, że z powodu tej swojej „inności”, tego swojego zboczenia, często zatrzymywany był przez milicję, a bywało i tak, że zamykali go w areszcie na dłużej. Po-

tem, po wypuszczeniu na wolność, upijał się, i dalej szukał pocieszenia u młodych mężczyzn, płacąc im za ich usługi resztkami pieniędzy, których mu do końca nie zdołała zabrać ludowa władza. Pedzio był też naszym klientem. Często przychodził do przymiarki na rauszu, zdarzało się, że pobity, ale zawsze czystutki, schludny, zadbany. Muszę tu wyznać, że i ja również, będąc ciągle jeszcze młodzieńcem, musiałem trzymać go od siebie na dystans.

Wśród rzeszy klientów pamiętam też parkę. On był barmanem w jakimś lepszym lokalu, jego partner chyba kelnerem. Widywało się ich przez długi czas chodzących zawsze razem i, po ich zachowaniu jak i ubiorze można było wykapować, że oni - to są ci „Inni”. Zresztą, nie za bardzo umieli się z tą „innością” kryć - a może i nie chcieli. Dużo im szyliśmy. Rzucano się w oczy, że to barmanowi bardziej zależało na elegancji i, że to przede wszystkim on, dbał o schludność swojego partnera. Po jakimś czasie, coś musiało się między nimi wydarzyć, bo do nas przychodził już tylko sam barman. Kiedyś, zamawiając od razu dwa garnitury i dyplomatkę zwierzył się, że to „na wyjazd”. Wyjeżdżam z Polski. Jadę do NRF mam tam ciotkę. Tu w Polsce nie da się żyć...

Po latach, gdy u mnie już tak się ułożyło, że po niespodziewanej śmierci stryja zostałem właścicielem naszej pracowni, pojawił się u nas barman. W Niemczech poszcześnie mi się, dobrze trafiłem - opowiadał. Pracuję w małym hoteliku pod Hamburgiem. Właściciel całkowicie mi zaufał. Jestem tam nie tylko barmanem. Zarabiam teraz tyle, że nie muszę zbierać, odkładać miesiącami na szycie u was - zażartował. Na przywitanie sprezentował mi dobrą whisky i jakieś tam słodycze. Popijaliśmy herbatkę, a on dalej opowiadał, opo-

wiadał o swoim życiu na obczyźnie. O tym, że ściągnął do Niemiec swoją bardzo chorą mamusię (mamusię!) i, że ją tam może bezpłatnie leczyć i, że ona teraz zdrowieje. Z czajniczka unosił się aromat zaparzonej herbaty, a my gaworzyliśmy o wszystkim, co wydarzało się u nas w międzyczasie. W pewnej chwili na jego twarzy zauważyłem wyraz zaniepokojenia, a może i smutku, nim kręcąc się nerwowo na krześle zaczął: Nie wiem czy do pana doszło... to, że Jarek - ten mój... partner..., z którym tu do pana kiedyś przychodziliśmy razem szyc garnitury... Pięć lat... - Tak, siódmego sierpnia minie pięć lat, jak ktoś go zamordował... Ciało znaleźli w naszym wspólnym mieszkaniu w Chyloni, ukryte w tapczanie... Prawie po pół roku od zabójstwa - gdy sąsiedzi poculi... - Prawie po pół roku od zabójstwa... - powtórzył ze smutkiem. Miał łzy w oczach, gdy mówił dalej - Już mieliśmy wszystko załatwione, mógł, mógł przyjechać do mnie, do Niemiec... Zwlekał, prosiłem... Upierał się, że zostanie jeszcze trochę tutaj. - Zamordowali go... Nawet nie wiem czy miał pogrzeb i czy jest gdziekolwiek pochowany. Nie miał nikogo, tylko mnie... Biegałem po urzędach, poszedłem na prokuraturę - to, zaczęli mnie podejrzewać, godzinami przesłuchiwali... - Mnie podejrzewać o Jarka morderstwo! - A ja, po prostu chciałem się czegoś dowiedzieć, odnaleźć mogiłę... - Nigdzie, nigdzie nie uzyskiwałem jakichkolwiek informacji. - „Nic pana z denatem nie łączy. - Żadne pokrewieństwo.” - Wyrzucali mnie z urzędów, gdy uparcie szukałem jakichkolwiek śladów po Jarku. - A przecież... - Zastanawiał się przez chwilę, nim wyznał prawie płacząc - kochaliśmy się.

.....
Byli też i tacy...

Klienci

Przychodzą regularnie, jak środa po wtorku. Próbowali częściej, ale to ja wyznaczyłem im ten rytm.

- Panowie! Raz w tygodniu! Nie da rady częściej! Jest was przeszło dziesięciu, każdy dostaje po dwa złote. Nie dam rady więcej! Pracowałbym tylko na was.

Ubrani są podobnie. W stare, zniszczone łachy, chyba po kimś. Jedni mają na sobie za małe, drudzy za duże marynary, spod których wystają powykręcane, pomięte kołnierzyki koszul, których kolor już dawno przykrył impregnat z brudu. Ich portki ledwie trzymają się bioder. Krok opuszczony prawie do kolan i harmonia nogawek przydeptana rozczłapanymi butami, dopełniają całości ubioru. Wszyscy niepokoleni, zarośnięci, sinofioletowi na styranach, często pokancerowanych gębach. Tylko gdzieś z sinych oczodołów jeszcze próbują polyskiwać nadzieją, mętne przekrwione białka oczu:

- Tu dostanę... Ten da na pewno...

Już przed wejściem do mnie, do mojej pracowni, idąc ulicą, nagle przyspieszają kroku i wchodzą pewnie, otwartymi latem na oścież drzwiami. To „elyta”. Inni, w łachmanach trudnych do określenia, jakby zdjętych ze stracha na wróble, bardzo często prawie wtaczają się bełkocząc:

- Niecech... beedzie... pochwa... Szeeeeefie dooostanę?

- Nie, już dzisiaj byłeś człowieku u mnie, już dostałeś!

- Ale...

- Nie!

Wychodzą niepokieszeni, z opuszczoną głową jak skazańcy, pozostawiając po sobie zapach swojego tragicznego żywota. Znam ich prawie wszystkich. Przychodzą regularnie, co najmniej raz w tygodniu.

Piękniś

- Szeffie, czy mógłbym dzisiaj też dla Szwagra? On leży chory. Prosił, żebym poprosił pana. Pobili go na dworcu Skini. Skopali tak, że nie może się ruszyć. Jak Boga kocham, dla niego...

- Mieszkacie znowu razem? - Dopytuję zdziwiony.

- A co mieliśmy zrobić? Przywłókl się, wył pod drzwiami całą noc jak zbity pies, w końcu go wpuściliśmy.

- On mówił mi, że to mieszkanie było jego, tylko wyście go wyrzucili - udaję bardzo wtajemniczonego i zainteresowanego ich sprawami.

- To nie ja, to Jadźka. Jadźka wołała mnie. Szwagier to pijak, alkoholik, męt. Jadźka wołała mnie. Ale teraz on musi się wylizać. Wpuściła go... Te pieniądze od pana to będą dla niego. Jęczy z bólu, leży cały połamany. Do szpitala nie chce. Dla niego szeffie, na lekarstwo, ukoić ból...

- Masz dychę, ale pamiętaj - to dla niego - sprawdzę.
- Szeffie, dziękuję, to dla Szwagra, jak Boga kocham, dla niego.

Szwagier

Znałem jego historię. Kiedyś sam mi ją opowiedział. Nie za wiele różniła się od historii pozostałych. Alkohol niszczył wszystko w nim, wszystko dookoła niego. Miał mieszkanie w starym budownictwie, po babce. Mały pokój na parterze z wnęką na kuchnię i ubikację. Ożenił się z Jadźką. Świadcami byli kumple z pracy.

- Na ślubie mieliśmy tyle wody, że piliśmy przez trzy dni - chwalił się, opowiadając swoją historię. Wtedy jego oczy jeszcze, jeszcze świeciły blaskiem.

On pracował w stoczni, ona sprzątała w Supersamie. Bardzo chcieli mieć dzieci, ale jakoś tak... Najpierw Jadźkę wyrzucili z pracy, z Supersamu. Kiedy wychodziła już do domu, tuż przed samymi drzwiami wyslizgnęła się ze szmacianego uchwytu półlitrowa butelka wódki, którą codziennie przed końcem pracy Jadźka umieszczała sobie w toalecie między nogami. Potem zwolnili go. - Byłem dobrym spawaczem - ale oko, o to, lewe, kurwa, straciłem. Odprysk, iskra... Dali jakieś tam odszkodowanie, mam rentę. Tego Pięk-nisia przygarnęliśmy, bo nie miał, co ze sobą zrobić. Spał na dworcu, po kłatkach schodowych, a tu, kurwa, zima, mróz, jak... Więc mówię - Jadźka, niech zostanie u nas, niech śpi na podłodze. Będzie płacił, dołoży



„Na przekór bałwanom”

Z Kapitanem Żeglugi Wielkiej, Pilotem Morskim — Markiem Wentą, o trudnej pracy na morzu, zainteresowaniach literackich i realizacji swoich pasji na emeryturze, rozmawia Danuta Balcerowicz.

Panie Kapitanie, kiedy i gdzie narodził się pomysł, aby związać swoje życie z morzem?

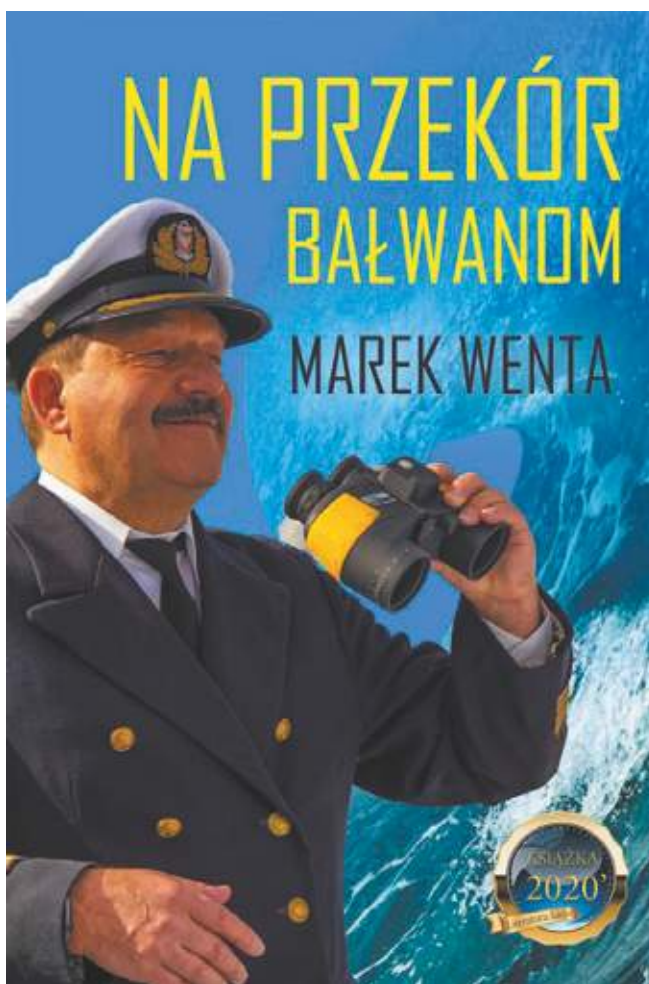
Myszę, że ta myśl kiełkowała już od najwcześniejszych lat. Urodziłem się w roku 1949. Całe moje dzieciństwo związane było z Gdańskiem. Ojciec, w latach 50/60. był członkiem klubu kajakowego w Gdańsku. Częste wyprawy kajakowe z rodzicami, poznawanie piękna jezior Szwajcarii Kaszubskiej, ale również chłonięcie morskich klimatów miasta portowego, podczas wspólnych rodzinnych spacerów, wszystko to powodowało moją rosnącą fascynację, tajemniczymi wtedy, morskimi przygodami. Później, w szkole średniej, praktycznie każde wakacje to były obozy harcerskie o profilu żeglarskim, gdzie zdobywałem poszczególne stopnie żeglarskie. W roku 1966 w czasie takiego obozu żeglarskiego, cały miesiąc przepływałem na jachtach, które w tamtym czasie miały wspólną nazwę „Czerwone Żagle”, starsi czytelnicy zapewne będą wiedzieli o co chodzi. Również, w tamtym czasie, bardzo pociągała mnie literatura marynistyczna. I wtedy właśnie wpadła mi w ręce książka „Znaczy kapitan” kpt. Karola Olgierda Borcharta. Zrobiła ona na mnie niesamowite wrażenie. Przed maturą (1967) wahałem się trochę, gdyż również pociągało mnie prawo, jednak ostatecznie złożyłem papiery do Państwowej Szkoły Morskiej w Gdyni, którą ukończyłem w roku 1970. I tak rozpoczęła się moja 50-letnia morska przygoda. Dodam, że drugie marzenie, czyli studia na wydziale prawa Uniwersytetu Gdańskiego podjąłem w 1975 w trybie zaocznym.

Pańska praca na morzu była bardzo różnicowana, prawda?

Tak, pracowałem u kilku armatorów. Po ukończeniu szkoły morskiej w 1970, cały nasz rocznik wydziału nawigacyjnego trafił od razu do pracy w PLO, które posiadało wówczas około 180 statków. W swojej morskiej karierze przeszedłem wszystkie szczeble marynarskie od starszego marynarza do kapitana. Pracując w PLO zacząłem studia zaoczne na wydziale prawa Uniwersytetu Gdańskiego. W tamtych czasach armatorzy mieli różne udogodnienia dla takich studiujących, pływających marynarzy. Można było ubiegać się o pływanie na jakichś krótszych liniach, dostać urlop na sesję egzaminacyjną itp. Właśnie w tym trybie zaokrętowałem jako II – gi oficer na prom Gryf. Kiedy w roku 1977 promy wraz załogami przechodziły do nowo powołanego rok wcześniej armatora, Polskiej Żeglugi Bałtyckiej, ja również przeniosłem się do nowej firmy. Pływanie na promach miało swoje zalety, było się częściej w domu. Ale pływanie tylko w akwenie Morza Bałtyckiego, w świetle obowiązujących wtedy przepisów, nie pozwalało na zdobycie dyplomu Kapitana Żeglugi Wielkiej. Aby podejść do tego egzaminu konieczne było pływanie w tzw. żegludze wielkiej, która określona była jako żegluga powyżej kanału La Manche (przepisy zmieniły się w roku 1983, kiedy zamiast żeglugi wielkiej, wprowadzono wymóg odpływania określonego czasu na odpowiedniej wielkości statku). W roku 1981 postanowiłem wrócić do PLO i zaliczyć wymaganą praktykę w żegludze wielkiej. Zaokrętowałem wtedy jako II – gi oficer, na statek Chipolbroku, m/s Paderewski i popłynąłem w długi, trwający 180 dni, rejs do Chin. Potem odbyłem jeszcze parę rejsów m.in. na Morze Śródziemne i potem jako Chief officer do Ameryki Południowej. No i w roku 1983 byłem gotowy do zdawania egzaminów celem uzyskania dyplomu Kapitana Żeglugi Wielkiej.

Jednak najdłużej pływał Pan po Bałtyku?

Tak można powiedzieć, bo zacząłem od 1977, kiedy byłem na promie Gryf. Potem była wspomniana wyżej prze-



ra, kiedy pływałem w PLO. W roku 1983 wróciłem do PŻB, ale już w roku 1984 wyjechałem na dwa lata na kontrakt do armatora niemieckiego jako starszy oficer. Po powrocie w 1986 roku na promach: Pomerania jako Starszy oficer i potem jako Kapitan na statku ro-ro Paręta i promach pasażerskich Rogalin i Nieborów. W czasie wolnym wyskakiwałem na krótkie kontrakty jako tzw. „Kapitan – skoczek” na statki armatora brytyjskiego. W roku 1998 zostałem pilotem morskim w Przedsiębiorstwie Usług Morskich Gdańsk Pilot Sp. z o.o. Powiem tylko że piloci morscy w Gdańsku mają duży zakres obowiązków. Zajmują się nie tylko wprowadzaniem i wyprowadzaniem statków, w tym największych na Świecie kontenerowców, (na terminal kontenerowy DTC w Gdańsku zawijają 400 metrowe), ale również piloci wodują statki (wodowania boczne i ze slipu), różne operacje ze statkami na stoczni, wejście i zejście z doku. Różnego rodzaju holowania jednostek pływających, np. wieże wiertnicze itp. W roku 2016 odszedłem z pilotażu na emeryturę.

Praca na morzu nieraz bywa naprawdę groźna, czy wspomina Pan szczególnie przykre wydarzenia?

W ciągu 50 lat mojej pracy na morzu, było trochę takich zdarzeń, jedno mniej, inne bardziej groźne. O jednym z takich groźnych, piszę w mojej książce, w rozdziale „Kiedy życie zawisło na jednej lejcy”. Inne wydarzenie, które mocno mi utkwilo w pamięci, miało miejsce w roku 1983. Był to rok w którym zatonął prom Heweliusz. Byłem w tym czasie chiefem na promie „Pomerania”. Wyszliśmy w morze, w rejs z Gdańska do Nynashamn. Działo się to trzy tygodnie po tragedii „Heweliusza” i byliśmy o „mały włos” od podobnego nieszczęścia. Po wyjściu z portu rozszalał się sztorm. Były bardzo wysokie fale. Jedna z takich potężnych fal uderzyła

w mostek i wybiła szyby. Wlała się woda, która dokonała demolki, nastąpiło szereg zwarć prądu. Wszystkie urządzenia nawigacyjne szlag trafił. Wracaliśmy do Gdańska prowadząc nawigację, na zliczenia. Przed Helem musieliśmy zrobić zwrot, aby wejść do Zatoki Gdańskiej i wtedy uderzyła w burtę potężna fala co spowodowało ogromny przechył, około 40 stopni. Na szczęście ładunek na carddecku był cały w jednym bloku i bardzo dobrze zamocowany, nie nastąpiło żadne przesunięcie ładunku, tak więc prom „wstał” z tego przechyłu. Oczywiście były drobne stłuczenia, uszkodzonych zostało 21 samochodów osobowych, które stały blisko siebie w części dziobowej promu. Największe szkody były w sklepach promowych, restauracjach, kuchni i różnych magazynkach.

Wspomnienia z tych lat przedstawił Pan w książce autobiograficznej pt. „Na przekór bałwanom”.

Książkę napisałem już na emeryturze, bardzo pomocne mi w tym były moje różne notatki, które prowadziłem przez cały okres pracy na morzu. Szczególnie kalendarze z lat 80., 90., które stały na moich biurkach na różnych statkach. Każdego dnia wpisywałem tam jakieś krótkie notki o wydarzeniach mijającego dnia. Książkę zadedykowałem mojej żonie Miśce, z którą w tym roku obchodziliśmy 51. rocznicę ślubu. W książce znalazły się nie tylko wątki morskie. Są w książce wątki z życia mojej, marynarskiej rodziny. Opowiadam jak to pięknie, dzięki nam marynarzom i przywożonym przez nas towarom, rozwijała się gdyńska hala targowa. Uzasadniam że marynarz, to nie był żaden przemysłnik, a jedynie prekursor gospodarki kapitalistycznej, bo przecież uzupełniał wtedy niedobory na rynku. Jest wiele innych ciekawostek, opisanych z humorem. Przypominam absurdy życia w PRL-u, pasjonujące przygody na morzu, ale i cienie życia na statku. Nieprzypadkowo książce nadałem tytuł „Na przekór bałwanom”

Dla mężczyzny tak pełnego wigoru emerytura była zapewne przynębiająca?

No właśnie, początkowo poczułem się trochę nieswojo! Szybko jednak okazało się, że nie jest tak źle. Dzisiaj mogę realizować moje różne pasje niezwiązane z morzem. Nieraz okazuje się że na wszystko brakuje czasu. Odnowiły się kontakty z „moim” Ogólniakiem. Kiedyś w latach 60 – tych grałem w teatrze, który prowadził w Liceum prof. Adam Luterka. Teraz w Wejherowie co roku odbywa się Ogólnopolski Przegląd Małych Form Teatralnych im. Adama Luterka. Parę lat temu Pani Edyta Łysakowska-Sobiczewska, która prowadzi teatr w Licem i również jest główną animatorką Przeglądu, odnalazła mnie jako byłego aktora teatru profesora Luterka. No i tak to się zaczęło. Co roku jestem gościem honorowym Przeglądu, ale i uczestniczę w różnych innych eventach, organizowanych przez Panią Edytę i jej teatr. Jestem zapraszany do corocznego Czytania Narodowego, uczestniczyłem w spektaklu, czytanie performatywne utworów Tadeusza Różewicza, który odbył się w Filharmonii wejherowskiej. W rocznicę stulecia zaślubin Polski z morzem, kiedy w roku 1920, gen. Józef Haller prosto z Pucka przybył do Wejherowa i wygłosił na rynku przemówienie, miałem przyjemność całe to przemówienie odczytać na zorganizowanych na wejherowskim rynku, uroczystościach. Chętnie przyjmuję zaproszenia do szkolnych i publicznych bibliotek, aby porozmawiać o mojej książce, ale też i innych utworach marynistycznych. Również lubię spotkania z młodzieżą, z którą rozmawiamy o pracy na morzu, różnych moich

mosrskich przygodach, łączę to z pokazem zdjęć i filmików, które uzbierałem prze lata pracy, pokazną bibliotekę. Ostatnie takie spotkanie miałem w Zespole Szkół Chłodniczych i Elektronicznych W Gdyni.

A kontakt z ludźmi morza?

Oczywiście zachowany! Jestem członkiem Stowarzyszenia Kapitanów Żeglugi Wielkiej. Siedzibę mamy na „Darze Pomorza.” Co tydzień we wtorek mamy spotkania w auli Uniwersytetu Morskiego albo na pokładzie „Daru Pomorza”. Na takie spotkania zapraszani są różni prelegenci z szeroko pojętej gospodarki morskiej. Dzięki tym spotkaniom jesteśmy na bieżąco o tym co się dzieje w naszej branży w Polsce i na świecie.

Niedawno czytałem wywiad z Panem, związany z EV Klub Polska. Jest Pan fanem samochodów elektrycznych?

Tak. Mam samochód elektryczny, na dachu mam panele fotowoltaiczne. Jako emeryt codziennie nie jeżdżę. Główne kierunki to trójmiasto, Szwajcaria Kaszubska, półwysep helski. Raz, może dwa razy do roku jeżdżę gdzieś dalej w Polsce. Przy zasięgu mojego samochodu. 460 km, to praktycznie od dwóch lat jeżdżę za darmo. Do oszczędnego i ekologicznego

życia na emeryturze, przygotowywałem się od lat. Wiedzę czerpałem i czerpię z różnych źródeł. Od kiedy stałem się właścicielem samochodu elektrycznego wiele informacji zawdzięczam przynależności do EV Klub Polska. Uczestniczę aktywnie w ogólnopolskich zlotach. Co roku we wrześniu odbywa się taki zlot w Łodzi, w maju zaś, również co roku, spotykamy się na torze samochodowym w Modlinie. Dzielimy się tam swoimi spostrzeżeniami, pomysłami, a także organizatorzy planują różne ciekawe prelekcje.

Czy tak zapracowany emeryt czasem odpoczywa?

Tu przydaje się moja inna pasja, whisky. Proszę nie zrozumieć, że chodzi tylko o jej picie. Whisky to filozofia, to styl życia, cały magazyn ciekawej wiedzy. Bardzo lubię łączyć przyjemne z pożytecznym. Od paru już lat uczestniczę w Festiwalu Whisky, który co roku w sierpniu odbywa się w Jastrzębiej Górze. Delektowanie się wyborną whisky to cały rytuał. Potrafię rozpoznać pochodzenie trunku, wiem w jakich beczkach był przechowywany. Znam wyborne i oryginalne, unikatowe gatunki. W zeszłym roku podczas pobytu w Dubaju miałem okazję przeprowadzić mały „wykład” dla sprzedawców, w sklepie z alkoholem w galerii Dubai Mall, opowiadając skąd się wziął wygląd butelki whisky Maker’s Mark. Miałem radochę, widząc ich zaciekawienie

i wręcz zdziwienie, bo oczywiście nie znali takich szczegółów. Z whisky i z pływaniem, wiąże się pewna anegdota, którą opowiadałem nieraz podczas degustacji w Domu Whisky w Redzie. Otóż kiedy pływałem na statku Paderewski, podchodziliśmy na redę portu Singapore. Jak to zwyczajowo bywa, statek zgłasza się na UKF-ce do stacji pilotowej i zamawia pilota. Wołamy więc stację pilotów... Singapore pilot, Singapore Pilot, polish vessel Paderewski calling (Singapore – stacja pilotów, polski statek Paderewski woła). Po chwili słyszymy odpowiedź...”Pader Whisky, Pader Whisky Singapore Pilot replaying (Pader whisky Singapore stacja pilotów odpowiada). No i wtedy powstała anegdota, że właśnie poznaliśmy nową whisky Pader.

Z Chińczykami niełatwo rozmawiać po angielsku, a co dopiero po francusku, co przeżyłam osobiście w Montrealu. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło. Serdecznie dziękuję za poświęcony czas.

Bibliografia:

Marek Wenta, Na przekór bałwanom, Gdańsk 2020.
www.marekwenta.pl
 #naprzekorbawanom – na FB
 Marek Wenta – kanał na YouTube

Teatr Miejski zaprasza

Jądro ciemności

Heart of Darkness



W ADAPTACJI **PAWŁA HUELLEGO**
 NA PODSTAWIE POWIEŚCI **JOSEPHA CONRADA**

Przekład: Aniela Zagórska

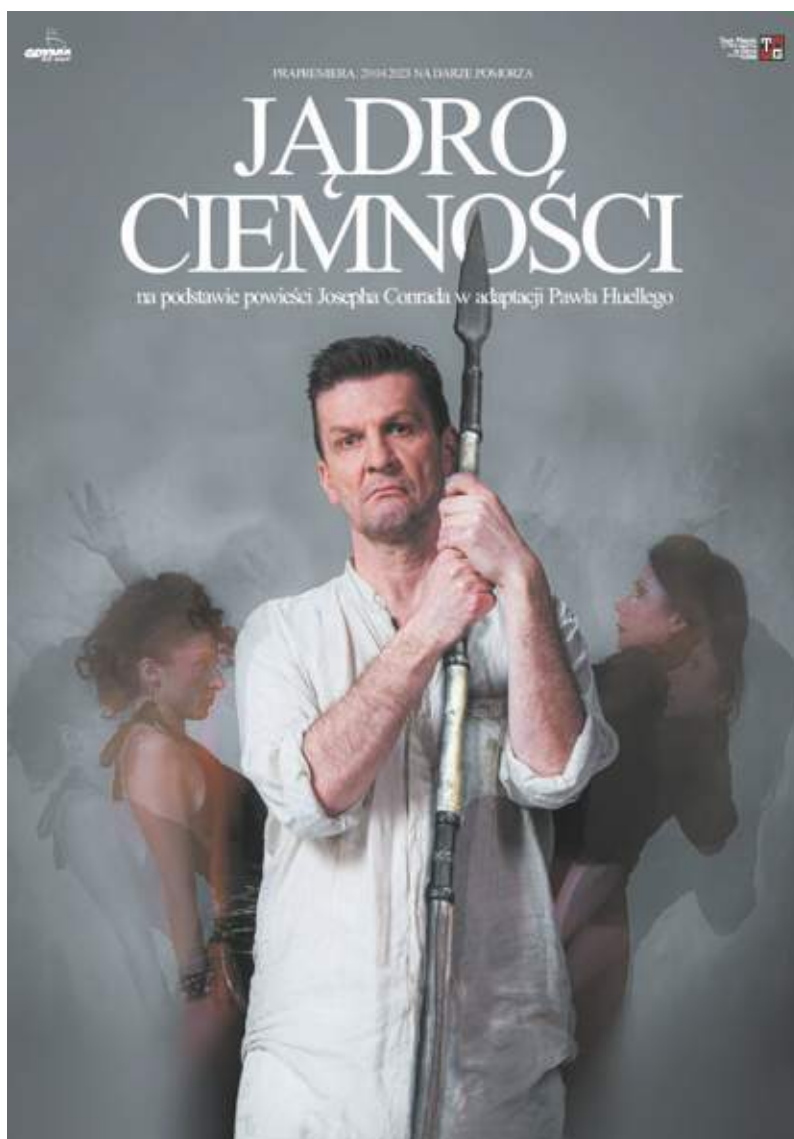
Reżyseria: Krzysztof Babicki
 Scenografia: Marek Braun
 Kostiumy: Jolanta Łagowska – Braun
 Muzyka: Marek Kuczyński
 Światło: Marek Perkowski
 Asystent reżysera: Szymon Sędrowski

Prapremiera: 29.04.2023 na Darze Pomorza

Uznane za jedną z najważniejszych powieści XX wieku „Jądro ciemności” to zapis podróży do mrocznych granic ludzkiej psychiki. Zderzenie człowieka Zachodu, powodowanego żądzą zarobku, z dziką, pierwotną cywilizacją może się skończyć szaleństwem. Opowieść o pragnieniu, ambicji i namiętności w scenografii Daru Pomorza, tuż obok pomnika autora – Josepha Conrada.

Obsada:
 ETHEL – Agnieszka Bała
 MARGO – Weronika Nawieśniak
 MARLOWE – Mariusz Żarnecki
 DOKTOR/PROFESOR – Szymon Sędrowski
 PREZES – Bogdan Smagacki
 PRAWNIK – Rafał Kował
 BUCHALTER – Dariusz Szymaniak
 KURTZ – Piotr Michalski
 DYREKTOR – Grzegorz Wolf
 PILOT/FESTUS – Krzysztof Berendt
 NARZECZONA KURTZA – Monika Babicka
 KOBIETA KURTZA – Martyna Matoliniec

Marzena Szymik



„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 Miecińska,
 Roman Mroczkowski,
 Sonia Watras-Langowska

Współpraca

Marzena Szymik-Mackiewicz,
 adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta

Irena Majkowska, Ewa Żmijewska,
 Kamila Siennicka

Edycja

Radosław Daruk

Reklama

Radosław Daruk
promocja@fundacja-fly.pl

Grafika

Łukasz Bieszk, Radosław Daruk

Skład

ALFA SKŁAD Łukasz Bieszk,
biuro@alfasklad.com.pl

Redakcja nie odpowiada za treść
 ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Do Matki

*Mamo, chciałbym ci przynieść latający dywan
i kaczkę, która znosi szczerozłote jajka,
żebyś żyła beztrudno – wesoła, szczęśliwa,
lecz takie dziwy można znaleźć tylko w bajkach.*

*I dlatego zmęczenie widząc na twojej twarzy,
i ręce spracowane przy fabrycznych krosnach,
myśląc w przyszłość wybiegam i zaczynam marzyć,
że zastąpię cię w pracy, gdy tylko dorosnę.*

*Lecz dzisiaj za twe troski, trudy, poświęcenia,
za twą miłość matczyną nigdy nie zachwianą
mogę tylko twą szyję otoczyć ramieniem
i szepnąć ci do ucha: DZIĘKUJĘ CI, MAMO!*

Wanda Grodzieńska



IKS W KUCHNI

Grillowana wątróbka

Początek maja obfituje zazwyczaj w ciepłe dni, które zachęcają do wyjazdów na świeże powietrze, urządzania pikników oraz organizowania plenerowych zabaw z przyjaciółmi. Obowiązkowe od kilku sezonów jest także grillowanie pod chmurką, które stało się już narodową tradycją na czas majówek!



Wątróbka to naturalny super food. Nie ma sobie równych pod względem witamin i minerałów. Wątróbka jest doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, witaminy A, dzięki czemu uwapnia kości i zapobiega osteoporozie, witamin z grupy B, przez co poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, kwasu foliowego i żelaza, dlatego chroni przed anemią lepiej niż jakikolwiek inny produkt. Wątroba jest multiwitaminą, znajduje się w niej miedź oraz magnez. Ponadto znajdziemy w niej koenzym Q10 dla serca, a także cholinę cenną dla mózgu.

Składniki:

300g wątróbki drobiowej,
1 duże jabłko słodkie,
1 cebula,
cynamon,
sól,
pieprz.

Przygotowanie:

Wątróbkę umyć, osuszyć, lekko oprószyć cynamonem, solą i pieprzem. Jabłka oczyścić ze skórek i gniazd, pokroić na ćwiartki, a potem w grubsze plasterki. Cebulę pokroić w półplasterki. Do folii aluminiowej włożyć kilka kawałków wątróbki oraz jabłek i trochę cebuli, zawinąć, tworząc szczelnie zamknięte sakiewki, grillować 20 – 25 minut. Smacznego!

Dorota Kitowska

WIEŚCI W FUNDACJI FLY

Perły, których nie można kupić

Sezon wycieczkowy trwa w najlepsze – nie zdążyliśmy otrząść walizek ze złotego piasku po wycieczce do Jordanii, a już trzeba je pakować na wyjazd do Andaluzji. I tak samo, jak w poprzednim numerze Gdyńskiego IKS-a również tym razem przedstawiamy po krótko wycieczki, na które miejsca jeszcze są i na które serdecznie zapraszamy. Zapewniamy, że wszystkie nasze wycieczki, choć mają różne programy, są przez nas przemyślane tak, żebyście zobaczyli jak najwięcej pereł w danym regionie, bez pośpiechu, ale i bez nudy. Pereł, których nie można kupić, można je tylko zobaczyć. Z pełną ofertą wycieczek można zapoznać się na naszej stronie internetowej, a także w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro), gdzie odpowiemy na wszystkie pytania i dokąd serdecznie zapraszamy wszystkich już zainteresowanych lub jeszcze nie zdecydowanych.

W tym roku mamy prawie 20 wycieczek tygodniowych po Polsce. Na poniższe wycieczki miejsca jeszcze są, od paru do kilkunastu, ale spokojnie, są. W **czerwcu** jest wycieczka **Dookoła Beskidów** (bardzo mało miejsc), **Podkarpacie** (sporo miejsc), **Polesie Lubelskie** (dużo miejsc) oraz **Świętokrzyskie Perły** (sporo miejsc). W sierpniu jest wycieczka **Kotlina Kłodzka i Praga** (bardzo mało miejsc) oraz **Bieszczady** (sporo miejsc). We wrześniu jest wycieczka **Lubuskie i Poczdam**.

Jeśli chodzi o krótsze, **dwu- i trzydniowe wycieczki**: w maju jedziemy na **Kurpie**, a we wrześniu możemy zaoferować podróż **Szlakiem Orlich Gniazd**. W lipcu zapraszamy na **rejs do Szwecji**, do miast Lund i Malmö. Nowością w naszej ofercie jest wycieczka do **Kalisza** (i okolic – Opatówka, Gołuchowa, Łądu i Konina). Programy powyższych wycieczek dostępne są na naszej stronie: www.fundacjaflly.pl/turystyka/po-polsce. Dużym zainteresowaniem nadal cieszą się **wycieczki jednodniowe**. Są jak legalne wagary, podczas których można z sukcesem podziwiać skarby Pomorza. Kwidzyn, Kociewie, Toruń, Sztum, Szwajcaria Kaszubska, Gdańsk... Pierwsza wycieczka odbędzie się już niedługo, bo 25 kwietnia (GDANSK STARE MIASTO, dofinansowana)... i miejsca na nią jeszcze są! **Część wycieczek współfinansowana jest z budżetu miasta Gdyni w ramach realizacji zadania „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ – sport, turystyka, rekreacja 2023”.**

Szkolenia zawodowe dla uchodźców z Ukrainy

Wojna na wschodzie niestety się jeszcze nie skończyła, ale nasze wsparcie dla sąsiadów z Ukrainy również nie ustaje. Aktualnie, we współpracy z Centrum Nowych Kompetencji Sp. z o.o., prowadzimy nabór dla uchodźców z Ukrainy na specjalistyczne szkolenia

z zakresu obsługi urządzeń portowych, budowlanych, logistycznych i offshore (m.in. wózków widłowych, suwnic, żurawi, ciągników terminalowych), połączone z nauką branżowego języka polskiego, zakończone egzaminem państwowym oraz certyfikatem (ze wsparciem tłumacza), z perspektywą zatrudnienia w polskich i europejskich firmach. CNK zapewnia szkolenia i specjalistyczną bazę językową, dysponuje także symulatorami oraz szkoli wykorzystując rozszerzoną rzeczywistość (VR i AR). Szkolenia dla obywateli Ukrainy są BEZPŁATNE. Projekt jest sfinansowany ze środków YMCA Europe w ramach Programu Grantowego Pomocy dla Uchodźców pozyskanych przez Fundację FLY oraz ze środków Agencji Rozwoju Pomorza w ramach działań „Invest in Pomerania Academy” pozyskanych przez Centrum Nowych Kompetencji Sp. z o.o. Warto wspomnieć, że również zainteresowani szkoleniami Polacy mogą uzyskać częściowe dofinansowanie (informacje u CNK). Zainteresowanych szkoleniami zawodowymi uchodźców z Ukrainy serdecznie zapraszamy do kontaktu, mailowego na ukraina@fundacjaflly.pl lub osobistego w naszym biurze (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2). W naszym gdyńskim biurze co środę, o godzinie 17:00, odbywają się spotkania organizacyjne – będą się one odbywać do wyczerpania miejsc, dlatego zapraszamy do śledzenia aktualności na naszej stronie internetowej www.fundacjaflly.pl.



Przemysław Daruk