



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 114, lipiec 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

KATOWICKA MODERNA

Katowice kojarzą się przede wszystkim z wydobywaniem węgla i przemysłem ciężkim. To jeden ze stereotypów, jakie pokutują poza Górnym Śląskiem. Ale dzisiaj to zupełnie inne miasto mogące pochwalić się czystą wodą, czystym powietrzem, ogromnymi połaciami zieleni, przestrzenią, świetnym systemem dróg i wspaniałą architekturą.

Podczas drugiej wycieczki z Fundacją FLY na Górny Śląsk w czerwcu tego roku mieliśmy okazję podziwiać Katowicką Moderną. Katowice, podobnie jak Gdynia, mogą poszczycić się Szlakiem Moderny!

Radosław Daruk

» strona 10



W SKLEPIE CHARYTATYWNYM
"Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY"

PROMOCJE *wakacji nie mają*

NA ZIMNE NAPOJE



NA GORĄCE DNI



NA NIEPOGODĘ TEŻ



PN-PT 10:00-18:00
SB 10:00-14:00
515 150 420

GDYNIA, UL. ŚWIĘTOJAŃSKA 36
PASAŻ POD SKLEPEM BIEDRONKA

 /ZGLEBOKIEJSZUFLADY



29 lipca startuje „Kulinarna Świętojańska” w Gdyni

- nadmorski festiwal w duchu street food


fot. Bartłomiej Ponikiewski

fot. Bartłomiej Ponikiewski

fot. Bartłomiej Ponikiewski

Moda na *street food*, przyszła do Polski stosunkowo niedawno, lecz obecnie trudno sobie wyobrazić polskie miasta bez kolorowych food trucków.

Koncepcja mobilnej gastronomii w wersji mikro sprawdza się w czasie dużych wydarzeń kulturalnych i muzycznych. Wciąż doskonale pamiętamy początki „ulicznej”, czy bardziej chodnikowej formuły gastro. W czasie PRL były to z reguły punkty z hot dogami, smażonymi na głębokim tłuszczu frytkami, oraz gastro-inwencji z Polski - zapiekane bułki z serem, pieczarkami oraz dużą ilością keczupu. Z czasem przywędrowała do nas moda na tureckie i arabskie kebaby, greckie gyrosoy, a także ofertę bardziej „fit” - świeżo przygotowywane kanapki, panini i falafele. Pizzerie z kolei wprowadziły sprzedaż w kawałkach oraz wersję na wynos w kartonikach. Z czasem trafiły do Polski pudełkowe azjatyckie dim sumy, czy wariacje tanich past - makaronów w kubeczkach i kartonikach.

Festiwal „Kulinarna Świętojańska” stara się jednak nawiązywać do najlepszych wzorców kuchni street food, czyli m.in. wzorców z miast i krajów, gdzie uliczna formuła gastronomiczna (np. Tajlandia, Korea, Japonia, Maroko) wypracowała sobie pozycję godną najwyższych ocen, z przyznaniem słynnych gwiazdek „Michelin” włącznie. W czasie gdyńskiego wydarzenia, specjalnie przygotowane dania i zestawy festiwalowe, stanowić będą efekt pracy szefów kuchni najlepszych restauracji *Szlaku Kulinarnego Centrum Gdyni* oraz zaprzyjaźnionych miejsc i wytwórców lokalnej żywności.

Tegoroczna edycja „Kulinarnej Świętojańskiej” otwiera się na różnorodność, którą będzie można

dostrzec nie tylko w kulinariach, ale też w atrakcjach. Jej symboliczny przekaz wybrzmi także w czasie pokazów kulinarnych na scenie - LIVE Cooking *Przemka Woźniaka* (Searcle), *Diany Volokhowej* (Cukiernia Więcej) czy *Maliki Szyca-Juchnowicz* (MALIKA). Nie zabraknie także pokazu kuchni ryбно-morskiej przygotowanej przez mistrza kuchni, we współpracy z firmą AMAREL (Delikatesy GADUS), znaną gdyńską firmę - ekspertów od ryb morskich oraz oferty seafood. Oprócz blisko 30 punktów gastronomicznych, będziemy mogli spróbować oraz kupić produkty według autorskich receptur oraz z oryginalnych miejsc pochodzenia m.in. chleby na zakwasach, lody rzemieślnicze, regionalne sery i miody, celtyckie wypieki.

Punktem programu otwierającym festiwal jest tradycyjny „bieg kelnerów” w formule dla profesjonalistów, amatorów oraz edycja junior - dla najmłodszych. Dla młodszych uczestników również zapewnimy ciekawe atrakcje we współpracy z Centrum Experiment, gdzie będą mogli dowiedzieć się jaki jest potencjał elektryczny bulwy ziemniaka, lub dlaczego ciasto zawierające gluten jest takie pulchne i lekkie.

Organizatorem wydarzenia jest Miasto Gdynia oraz Agencja Rozwoju Gdyni.

Kiedy i o której:
sobota, 29 lipca, w godz. 12:00-18:00

Więcej informacji na stronie:
www.kulinarnagdynia.pl


fot. Bartłomiej Ponikiewski

fot. Bartłomiej Ponikiewski

W PRAWO

Waloryzacja rent i emerytur

W dobie galopującej inflacji ważną kwestią jest problematyka związana z waloryzacją rent i emerytur. Warto znać regulacje w przedmiotowym zakresie – przynajmniej w podstawowym zakresie.

Emerytury i renty podlegają corocznie waloryzacji od dnia 1 marca każdego roku. Waloryzacja polega na pomnożeniu kwoty świadczenia i podstawy jego wymiaru przez wskaźnik waloryzacji. W wyniku przeprowadzonej waloryzacji kwota świadczenia nie może ulec obniżeniu. Waloryzacji podlega kwota świadczenia i podstawa jego wymiaru w wysokości przysługującej ostatniego dnia lutego roku kalendarzowego, w którym przeprowadza się waloryzację. Waloryzacja obejmuje emerytury i renty przyznane przed terminem waloryzacji.

Wskaźnik waloryzacji to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku kalendarzowym zwiększony o co najmniej 20% realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym. Wskaźnikiem cen towarów i usług konsumpcyjnych, o którym mowa w ust. 1, jest średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów albo średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem, jeżeli jest on wyższy od wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i renci-

stów. Zwiększenie o co najmniej 20% realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia, o którym mowa wyżej, jest przedmiotem corocznych negocjacji w ramach Rady Dialogu Społecznego, przeprowadzanych w czerwcu, w roku poprzedzającym waloryzację. Jeżeli Rada Dialogu Społecznego w terminie 14 dni od dnia przedstawienia przez stronę rządową partnerom społecznym informacji o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych, w tym o wielkości wskaźnika inflacji, stanowiących podstawę do opracowania projektu ustawy budżetowej na rok następny, uzgodni w drodze uchwały wysokość zwiększenia, o którym mowa w ust. 3, wysokość tego zwiększenia podlega ogłoszeniu w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”, w drodze komunikatu ministra właściwego do spraw zabezpieczenia społecznego. Jeżeli nie nastąpi uzgodnienie stanowiska Rady Dialogu Społecznego w trybie określonym wyżej, Rada Ministrów określi w terminie 21 dni od dnia zakończenia negocjacji, w drodze rozporządzenia, wysokość zwiększenia, o którym mowa wyżej, biorąc pod uwagę informacje o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych, w tym wielkość wskaźnika inflacji, stanowiących podstawę do opracowania projektu ustawy budżetowej na rok następny. Minister właściwy do spraw zabezpieczenia społecznego ogłasza w drodze komunikatu, w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”, w terminie 3 dni roboczych od

dnia ogłoszenia przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego komunikatu, wskaźnik waloryzacji.

Zmiana wysokości emerytur i rent w ramach waloryzacji następuje z urzędu, a jeżeli wypłata świadczenia była wstrzymana – po jej wznowieniu, z uwzględnieniem wszystkich kolejnych waloryzacji i waloryzacji dodatkowych, przypadających w okresie wstrzymania wypłaty. Decyzje dotyczące waloryzacji emerytur i rent sporządzone z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego mogą zamiast podpisu zawierać nadruk imienia i nazwiska wraz ze stanowiskiem służbowym osoby upoważnionej do ich wydania.

Prezes Głównego Urzędu Statystycznego ogłasza, w formie komunikatu, w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski” w terminie do końca stycznia: średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem, średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów – w poprzednim roku kalendarzowym, w terminie do 7. roboczego dnia lutego realny wzrost przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym.

Prezes Zakładu ogłasza, w formie komunikatu, w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”, co najmniej na 7 dni roboczych przed najbliższym terminem waloryzacji, należne od terminu waloryzacji kwoty: najniższej emerytury i renty, dodatku pielęgnacyjnego i dodatku dla sierot zupełnych, obowiązujące od terminu waloryzacji kwoty maksymalnych zmniejszeń od świadczeń, obowiązujące od terminu waloryzacji kwoty emerytur i rent wolne od potrąceń i egzekucji.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

KALISZ | Młody duch z najstarszą metryką

W zgodzie z sugestiami Uczestników naszych wycieczek postanowiliśmy zmienić termin 3-dniowej wycieczki do Kalisza, czyniąc ją tym samym bardziej przystępną, ale pozostawiając równie ciekawą.

Przesunięcie wycieczki na połowę września (19-21.09) pozwoli wszystkim zaznać odrobiny wakacyjnego słońca, nie burząc przy tym żadnych urlopowych planów. Poniżej prezentujemy najważniejsze punkty bogatego w atrakcje programu i przypominamy, że zasięgnąć informacji oraz dokonać zapisów można w naszym biurze (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2, I piętro), a program widnieje również na naszej stronie internetowej (www.fundacja-fly.pl/turystyka/po-polsce).

Kalisz to drugie pod względem wielkości miasto Wielkopolski, leżące w malowniczej dolinie rzeki Prosnicy. Intensywne zasiedlenie w okresie wpływów rzymskich wynikało z położenia w znaczącym punkcie „Szlaku Bursztynowego”, łączącego imperium rzymskie z wybrzeżem Bałtyku. O randze tegoż centrum osadniczego świadczy fakt, iż około połowy II wieku n.e. Klaudiusz Ptolemeusz wymienił miejscowość „Calisia”, zidentyfikowaną przez badaczy z Kaliszem. Zapis ten sprawił, że Kalisz szczyti się posiadaniem **najstarszej metryki pisanej** wśród miast polskich. Dziś urzeka ono swym magicznym pięknem. Tu bowiem przeszłość harmonijnie spleta się z teraźniejszością, tworząc niepowtarzalny klimat.

W programie wycieczki:

- **Kalisz:** zabytkowe budowle i kamienice przy Alei Wolności (m. in. Filharmonia Kaliska, Pałac Trybunalski, „Villa Calisia”), najstarszy w Polsce park, kaliskie legendy, Kalisz wielokulturowy, kompleks pojezuicki, bazylika p.w. Wniebowzięcia NMP, relikty zamku, pałac Puchalskich (mieszkanie Konopnickiej), katedra, kamienice przy Rynku.
- **Opatówek: Muzeum Historii Przemysłu** (maszyny parowe, drukarskie, biurowe, przędzalnicze, szwalnicze, koronkarskie, krosna, przyrządy laboratoryjne, urządzenia gospodarstwa domowego, formy odlewnicze).
- **Zamek w Gołuchowie:** prawdziwa szkatuła skarbów – pierwotnie wczesnorenansowa budowla obronna (siedziba królewskiego rodu Leszczyńskich), przebudowana przez Izabellę Czartoryską (wzorem słynne zamki królewskie nad Loarą), obecnie można oglądać tu ekspozycję zabytkowych wnętrz i dzieł sztuki; Muzeum Lasu – wystawy: „Kulturotwórcza rola lasu”, „Dzieje leśnictwa w Polsce”, „Technika leśna”, „Ochrona lasu”, „Historia bartnictwa”. Mieści się tu również Pokazowa Zagroda Zwierząt, a całość znajduje się na terenie Parku – Arboretum, z wieloma gatunkami drzew.



Zamek w Gołuchowie

- **Russów:** tu urodziła się Maria Dąbrowska, tu spędziła dzieciństwo i młodość. W **nowo odbudowanym dworcu** utworzono Izbę Pamięci. Znajduje się w niej wiele pamiątek związanych z pisarką. Przy dworcu zlokalizowano również **mini skansen** stworzony z obiektów tradycyjnej kaliskiej architektury ludowej.
 - **Łąd:** dawny **klasztor cystersów**, obecnie placówka salezjanów – Wyższe Seminarium Duchowne. W 2009 roku obiekt uznany za Pomnik Historii.
 - **Konin:** - kościół farny (wewnątrz), najstarszy słup drogowy w Polsce, ratusz, Plac Wolności, dom Jana Zamełki, dworek Urbanowskiej, synagoga, Plac Zamkowy, kopalnia węgla brunatnego, elektrownie.
- Serdecznie zapraszamy!
Przemysław Daruk

Jacy jesteśmy?

Z Krzysztofem Stachurą, socjologiem i badaczem społecznym, adiunktem w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego o poszukiwaniach odpowiedzi na pytanie o to, jacy jesteśmy, rozmawia Danuta Balcerowicz.



uważają, że nie mają wystarczająco dużo umiejętności, żeby na przykład pójść do instytucji kultury na dane wydarzenie. Jeśli chodzi o książki, to sposoby czytelnictwa ulegają dziś zmianie. W województwie pomorskim doszło niestety po roku 1989 do wygaszania wielu placówek bibliotecznych, czy łączenia ich z domami kultury. Poziom środków przekazywanych na działalność bibliotek ze środków publicznych jest raczej niski. Mamy też niestety najniższy w regionie w skali kraju wskaźnik liczby książek przypadających na 1000 mieszkańców.

Co statystyki mówią o czytelnictwie w naszym społeczeństwie?

Poziom czytelnictwa utrzymuje się na stabilnym, raczej niskim poziomie. Przed nami wiele pracy, żeby w dłuższej perspektywie te statystyki mogły być lepsze.

Proszę powiedzieć, jakie konsekwencje wynikają z wykluczenia lub ograniczenia dostępu do kultury grup społecznych?

Wiele badań pokazuje, że kultura ma pozytywny wpływ na szereg wymiarów życia społecznego. Poprawia indywidualne samopoczucie, zwiększa poziom integracji społecznej i pozytywnie wpływa na budowanie relacji z innymi. Im więcej kultury w naszym życiu, tym większa szansa na lepszą jakość życia.

WIELE BADAŃ POKAZUJE, ŻE KULTURA MA POZYTYWNY WPŁYW NA SZEREG WYMIARÓW ŻYCIA SPOŁECZNEGO. POPRAWIA INDYWIDUALNE SAMOPOCZUCIE, ZWIĘKSZA POZIOM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ I POZYTYWNE WPŁYWA NA BUDOWANIE RELACJI Z INNYMI.

A jaką rolę odgrywa cyfryzacja w kontaktach z książką?

Coraz większą. Wprawdzie wielu z nas nadal lubi kontakt z książką tradycyjną, papierową, to rośnie zainteresowanie możli-

wością korzystania z form cyfrowych. To ciekawa możliwość dla osób, które lubią nowinki technologiczne. Warto promować tę formę kontaktu z czytelnictwem. Może być ona ważna zarówno dla młodszych, jak i dla starszych czytelników.

Nawiązując do wieku naszych czytelników (50+), proszę powiedzieć, czy prowadzone są badania o miejscu seniorów we wspólnocie trójmiejskiej?

Nie mamy wielu badań na ten temat. W 2022 roku ciekawy projekt organi-

zowany był przez Pomorską Fundację Filmową w Gdyni. Umożliwiał on seniorom udział w wielu wydarzeniach kulturalnych i społecznych, a także w różnych formach rekreacji sportowej. Z badań, które przeprowadziliśmy, podsumowując projekt, wynikało, że seniorzy bardzo dobrze ocenili ofertę, z jakiej mogli skorzystać. Należy mieć nadzieję, że będziemy mieć w przyszłości takich projektów więcej, bo jest na nie duże zapotrzebowanie.

Zastanawiam się, czy więcej dobrego wynika z włączenia seniorów do świata cyfryzacji, czy też ogranicza to ich związki społeczne i prowadzi do samotności w sieci?

Nie miałbym większych obaw jeśli chodzi o zaangażowanie seniorów w świat cyfrowy. To dla wielu z nich szansa na podtrzymanie kontaktów, bycie w bliskiej relacji z innymi ludźmi i poznawanie świata. Internetu nie musimy się bać, powinniśmy dążyć raczej do tego, by go ośwoić i się w nim odnaleźć.

Dziękuję za rozmowę.



Fundacja FLY zaprasza obywateli Ukrainy – uchodźców – do udziału w projekcie

„ZATRUDNIENIE DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY”

Współfinansowanego ze środków YMCA Europe.

Szkolenia w ramach projektu:

- Operator żurawia wieżowego - 40 uczestników;
- Operator ciągnika terminalowego - 60 uczestników;
- Operator wózka widłowego - 100 uczestników;
- Operator suwnicy RTG - 40 uczestników;
- Operator reach stacker'a - 60 uczestników.

Informacje:

- Szkolenia prowadzi Centrum Nowoczesnych Kompetencji Sp. z o.o. z siedzibą w Gdyni, ul. Hryniewieckiego 8a, dysponująca odpowiednią kadrą, sprzętem oraz doświadczeniem.
- Łącznie w szkoleniach weźmie udział 300 osób, 150 z nich w okresie 6 miesięcy od zakończenia udziału w szkoleniu podejmie pracę zgodnie z kierunkiem uzyskanych kwalifikacji.
- Szkolenia będą realizowane w siedzibie Centrum Nowoczesnych Kompetencji w Gdyni lub w Gdańsku.
- Każdy uczestnik – obywatel Ukrainy – otrzymuje dofinansowanie w wysokości 100% kosztów szkolenia.
- Warunkiem uczestnictwa jest nie posiadanie takich uprawnień oraz chęć podjęcia pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem szkolenia.
- Dla obcokrajowców - szkolenie z języka polskiego (CNK ma doświadczenie w realizacji szkoleń z języka polskiego dostosowanego do wymogów pracy operatorów tego typu maszyn).

W ramach szkolenia uczestnik otrzyma:

- niezbędne materiały szkoleniowe
- zajęcia teoretyczne
- zajęcia praktyczne (w tym treningi na symulatorach VR)
- przygotowanie do egzaminu zewnętrznego
- udział w egzaminie zewnętrznym UDT/TDT
- kurs języka polskiego
- wsparcie tłumacza na egzaminie zewnętrznym

Zgłoszenia przyjmujemy osobiście w biurze Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2 oraz mailowo na adres ukraina@fundacja-fly.pl.

– **Panie Doktorze, czy mógłby Pan przybliżyć naszym Czytelnikom w ogólnym zarysie, jakie procesy i zjawiska bada zespół naukowców Uniwersytetu Gdańskiego, do którego Pan należy?**

Zajmujemy się badaniami nad szeroko rozumianymi praktykami kulturowymi. Interesuje nas to, co ludzie robią w czasie wolnym, z kim się spotykają, czy chodzą do instytucji i jak rozmawiają o kulturze. Kultura to nie tylko działania podejmowane w instytucjach, nie tylko tak zwana „kultura wysoka”, ale też działania podejmowane oddolnie, nieformalnie, bez pośrednictwa kin, teatrów i domów kultury. To wszystko badamy, przyglądając się funkcjom i znaczeniom, jakie współcześnie kultura odgrywa w życiu ludzi.

Zainteresowałam się ostatnio dokumentem, którego jest Pan współautorem. To raport „Biblioteki, bibliotekarze i czytelnicy w województwie pomorskim”. Czy mieszkańcy naszego województwa mają równy dostęp do kultury ogólnie i do książek szczególnie?

Dostęp do kultury jest dziś generalnie bardzo szeroki. Zakres form i treści kulturalnych, z jakich można korzystać, jest praktycznie nieograniczony. Jednocześnie trzeba pamiętać, że są bariery związane z korzystaniem z kultury. Dotyczą one na przykład ograniczeń finansowych, czasowych, a nawet poczucia kompetencji. Są bowiem osoby, które

I Bóg stworzył kobietę

Film w reżyserii Rogera Vadima z 1956 roku, w którym główną rolę zagrała 22-letnia Brigitte Bardot, wywołał protesty środowisk katolickich we Francji. W Stanach Zjednoczonych za wyświetlanie filmu można było trafić do więzienia. Vadim swoim obrazem podważył obyczajowość mieszczańskiego społeczeństwa, w którym kobieta mogła być albo panną, albo mężatką, zajmować się wychowaniem dzieci, domem i służyć mężczyźnie. Bardot zagrała młodą kobietę, która przełamываła obyczajowe tabu, miała świadomość własnej seksualności, była pewną siebie i żyjącą tak, jak chce. Film wywołał skandal, bo po raz pierwszy nagość nie kojarzyła się ze wstydem, a sposób poruszania się aktorki na ekranie wywoływał erotyczne skojarzenia.

Lata 50. i 60. to początek rewolucji seksualnej. Obowiązująca moralność potępiała seks przedmałżeński i pozamałżeński. Seks bez zobowiązań był nieakceptowany, a celem małżeństwa była prokreacja. Ruchy feministyczne domagały się legalizacji antykoncepcji i aborcji uważając, że sfera seksualna kobiet powinna być dla nich równie satysfakcjonująca jak dla mężczyzn.

To seksualne wyzwolenie wynikało z nauki Freuda i Abrahama Masłowa podkreślających, że hedonizm jest drogą prowadzącą do rozwoju wewnętrznego a potrzeby i pragnienia człowieka są najwyższym kryterium dobra. Należy odrzucić poglądy, które nas ograniczają, a wyzволіć w sobie radość i spontaniczność. Przykazanie kochania siebie. Odrzucenie monogamicznych związków i tradycyjnych ról kobiet i mężczyzn. Przeszkodą do osiągnięcia seksualnej satysfakcji była tradycyjna moralność.

W połowie lat 60. zalegalizowano tabletkę antykoncepcyjną, a feministki walczyły o edukację seksualną w szkołach i równe szanse zawodowe dla kobiet



Młodziutka BB

i udział w życiu publicznym, likwidację patriarchy i niesprawiedliwego traktowania.

Simone de Beauvoir, francuska pisarka, filozofka i feministka, której poglądy zwłaszcza dotyczące macierzyństwa i aborcji przyczyniły się do legalizacji aborcji we Francji, pisała o Brigitte Bardot, że „jest lokomotywą kobiecej historii”.

Szczyt kariery aktorki przypada na lata 60. Zagrała w kilkudziesięciu filmach, była niezwykle popularna, zwracano uwagę na jej seksapil, pisano o jej licznych romanсах, nazywano ją nieobyčajną, bo wśród jej kochanków było wielu żonatych mężczyzn. Nie przejmowała się opinią innych. Opluwana, potępiana mówiła o sobie „Zawsze robiłam rzeczy, w które wierzyłam i oddawałam się przedsięwzięciu bez reszty, nie myśląc czy to mi przyniesie sukces czy porażkę.”

Porównywano ją z Marilyn Monroe. Obie były ikonami kina, seksbombami, do których przylgnał wizerunek kobiety-dziecka. W ich życiu było wielu mężczyzn. Monroe chciała być dobrą aktorką, a mężczyźni mieli umożliwić zrobienie jej kariery. W kinie kobiety były gorzej opłacane i napastowane, nikt wtedy nie mówił o dyskryminacji kobiet, przekraczaniu granic przez mężczyzn. Panowała zmowa milczenia.

W początkach swojej kariery Monroe zarabiała 250 dolarów tygodniowo, dopiero proces ze studiem zmienił wysokość jej zarobków. Otrzymywała 400 tysięcy za film.

Wśród jej kochanków byli aktorzy, ludzie biznesu, artyści, politycy. Piękna i zmysłowa miała świadomość własnego ciała. Mówiła o seksualnej wolności i obyczajowej swobodzie. Udzielała wywiadów nago, nosiła futra na nagie ciało. Była głodna miłości, szukała u mężczyzn poczucia bezpieczeństwa, którego nie zapewniło jej samotne i smutne dzieciństwo. Potrzebowała nieustannej uwagi i zainteresowania. Trafiła na złych mężczyzn, którzy ją wykorzystywali i nie rozumieli.

Liczne małżeństwa i związki rozpadały się nie tylko z powodu zdrad, ale również jej maniakalno-depresyjnych skłonności. Musiała korzystać z sesji terapeutycznych, wspomagała się alkoholem i narkotykami. Żeby móc funkcjonować nadużywała leków. Jej psychoanalityk, będący również jej bliskim przyjacielem, próbował wyciągnąć ją z lekomanii podając jej barbiturany, które przyczyniły się do jej śmierci w 1962 roku.

Brigitte Bardot, kiedy porównywano ją z Monroe podkreślała, że różniły się, ale „obie byłyśmy ofiarami własnego wizerunku, który nas uwięził.” Bardot urodziła się w zamożnej mieszczańskiej rodzinie. Jej pierwszy mąż R. Vadim wprowadził ją

do świata filmu, narzucił styl, który miał odzwierciedlać jej osobowość, polecił rozjaśnić włosy, chciał z niej zrobić drugą Marilyn Monroe.

Bardot była nie tylko ikoną kina, ale również mody. Wylansowała wiele trendów – baleriny, rozkloszowane spódnice, stanik podnoszący biust, bikini, które papież Pius XII potępiał jako grzech. Bardot pozbawiona pruderii, przełamываła obyczajowe konwenanse odrzucając tradycyjną rolę kobiet, uważała macierzyństwo za traumatyczne doświadczenie. Miała ciężki poród, nie chciała być matką. Syna zostawiła na wychowanie dziadkom i zrezygnowała z praw rodzicielskich. Nawiązała z nim kontakt gdy był już pełnoletni.

Zrezygnowała z aktorstwa tuż przed swoimi czterdziestoma urodzinami poświęcając się walce o prawa zwierząt – „Urodę i młodość oddałam mężczyznom, mądrość i doświadczenie zamierzam oddać zwierzętom”.

W tym czasie, kiedy Bardot oskarżano, że zachwiała francuskim społeczeństwem – swoją postawą zachęcała kobiety do wyzwolenia i emancypacji, w Stanach Zjednoczonych aktywistka ruchu kobiet i feministka Gloria Steinem przekonywała kobiety, że powinny odkryć własną siłę i porzucić uległość wobec tradycyjnego przekazu o roli kobiet. Dzisiaj również traktuje to jako misję. Angażuje się w walkę kobiet o równe prawa. Nie kryje swojego seksapilu, broni prawa do bycia sobą, odrzuca instytucję małżeństwa na rzecz związków partnerskich.

Współczesne kobiety nie trzeba przekonywać, co jest dla nich ważne, wykształcone i wyemancypowane przełamują stereotypy i nie boją się pokazywać swojej siły. Trzeba było tylu pokoleń kobiet żeby dać kobietom prawo do bycia sobą.

Jolanta Krause

Czym jest uważność

Rozpoczyna się najpiękniejszy czas w roku – LATO. Czas, w którym możemy odpocząć, zwolnić, nacieszyć słońcem, kolorami, smakiem soczystych owoców i wiatrem... Czas, na który czekamy... No właśnie, zawsze na coś czekamy...

A ja dziś chcę opowiedzieć o uważności, o tym, jak ważne jest, abyśmy potrafili się zatrzymać na chwilę, wyciszyć myśli, poczuć swoje ciało, oddech i przez chwilę być OBECNYM.

Czym jest uważność? Z języka angielskiego *mindfulness* – czyli pełnia umysłu. Zatrzymanie i uważność na to, co w obecnej chwili się wydarza w moim życiu. To

tak, jak bym był uważnym obserwatorem tego, co w tym momencie doświadczam, co czuję w moim ciele. Jak odczuwam smak porannej kawy, truskawki, czy podmuchu wiatru na skórze. Świadomość oddechu – kiedy unosi się klatka piersiowa i kiedy opada podczas spokojnego wydechu. Bez oceniania czy to jest dobre, czy złe... Tylko to zauważ i poczuć...

Jako ludzkość jesteśmy coraz bardziej zestresowani, zewsząd dociera do nas niezliczona ilość informacji, nasz mózg powraca do wspomnień, analizuje pewne zdarzenia, układa historie, które nigdy się nie wydarzą. Jednym słowem w głowie jest

ciągły chaos, gonitwa myśli, lęki, najgorsze scenariusze, pomieszane z treścią filmów, wiadomości itp. Chaos w naszej głowie powoduje pojawienie się trudnych emocji, takich jak lęk, niepewność, panika, rezygnacja, złość i wiele innych... Emocje wywołują napięcia i bóle w naszym ciele, a stan naszego ciała, poziom energii, samopoczucie – mają kluczowy wpływ na jakość naszego życia, na każdą jego minutę, na to, jak się zachowujemy i jak wygląda nasz dzień. Tak jak wygląda nasz dzień, tak wygląda całe nasze życie...

Jak zatem możemy PIĘKNIEJ I UWAŻNIEJ ŻYĆ? Zachęcam do codziennej praktyki uważności, do tego, aby zatrzymać na chwilę swoje myśli, poczuć swój oddech, ciało i tę jedyną chwilę, która właśnie przepląta. Można skorzystać na początek z ciekawych medytacji uważności na YT, albo

po prostu głęboko oddychać i poszukać ciszy w głowie, zauważać wszystko to, co płynie do nas z przyrody, zapach kwiatów, trawy... dźwięki, dotyk wiatru na włosach lub skórze, ciepło słońca na policzkach... Podczas drobnych czynności, np. mycia szklanek, uświadomić sobie każdy najmniejszy ruch i doznanie, jakie do mnie przychodzi, kiedy to robię.

Piękna praktyka uważności pomaga nam pięknie żyć w chwili, która właśnie trwa, bo tylko ta chwila istnieje, cała reszta wymyślona przez nasz umysł to iluzja, bo przeszłość już była i nie wróci a przyszłości jeszcze nie ma i nikt z nas nie wie jaka będzie. ISTNIEJE TYLKO TO, CO MAM TUTAJ I TERAZ – i tego mogę doświadczać pełnią umysłu – z uważnością.

Małgorzata Aszyk

Letnia komedia sensacyjno-muzyczno-naftowa

Scena Letnia Teatru Miejskiego im. Witolda Gombrowicza w Gdyni rozpoczęła 27 sezon świetnym komediowym spektaklem „Na Waleta” Szymona Jachimka w reżyserii Rafała Szumskiego.



Autor, jako że lubi swoim tekstem nadawać podtytuły, tu również znajdujemy frazę: „Letnia Komedia sensacyjno-muzyczno-naftowa”. Ten tytuł może się wydawać absurdalny, ale czy obecnie w codziennym naszym życiu nie brakuje absurdów? Autor, pisząc tę komedię, inspirował się filmem z 1970 roku „Hydrozagadka” w reżyserii Andrzeja Kondratiuka, mistrza pokazywania absurdu tamtych czasów.

Na scenie spotykamy Asa, znanego z komedii „Hydrozagadka”. Bohatera przytłacza aktualna kondycja nie tylko naszego kraju, ale też całego świata. Po-

goń za pieniądzem, egoizm, liczne afery, niszczące cały świat zło, niegospodarna polityka państw – są widoczne na każdym kroku. **Żli ludzie szykują katastrofę na Ziemi**, przyszedł czas na zmiany. As – superbohater na emeryturze – musi przekazać swoje moce komuś młodemu. Wybór pada na Przemka, kierowcę gdyńskiego trolejbusu, który zostaje Waletem. Ale czy Walet, *superbohater mimo woli*, da radę przeciwstawić się sojusznikom polityki, biznesu i głupoty? Walet woli być zwyczajnym kierowcą, lubi swoich pasażerów i spokojne życie, a jedyną jego misją ma być to, żeby trajtek przyjechał na czas. Jednak zastanawia się „*jak mam oddychać spokojnie, jak na świecie jest tyle zła?*”. Zawsze pojawiają się źli ludzie, a superbohaterzy bywają niszc-

zeni. Na świecie rządzi **język** bogactwa złota i ropy. Walet ma jednak nadzieję, że musi w końcu być lepiej, a on jest gotowy do walki. Chce walczyć z tym „betonem na górze”. Jego adwersarze planują przekształcić nasz Bałtyk w złożę ropy. Czy sam Walet da radę przeciwstawić się sojusznikom polityki i biznesu? Jak mówi w sztuce polityk – inteligentny czarny charakter Boja: „podział zysku z naszej inwestycji to 33% pan, 33% ja, a 33% Polska”. Walet oświadcza: „ja kocham Bałtyk i tak zostanie na zawsze, powstrzymamy ich, mamy w sobie siłę”.

Spektakl skojarzył mi się z ukochanym, nie tylko przeze mnie, wystawianym w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku w telewizji, kabaretem Olgi Lipińskiej. Kabaret wyszydzał głupotę

światka politycznego, naiwność i wady narodowe Polaków. Program Lipińskiej nie oszczędzał i widzów – coraz bardziej idącej na łatwiznę i żądnej taniej rozrywki publiczności. Autorka broniła, w niezwykle starannie dopracowanej artystycznie formie, etosu inteligenta i człowieka kulturalnego. Jestem pewna, że wielu widzom patrzącym na scenę przypomną się tamte widowiska.

W spektaklu bierze udział prawie cała obsada aktorska gdyńskiego teatru. Prześmieszne kostiumy, jakby żywcem ściągnięte z Kabareciku Olgi Lipińskiej, zaprojektowała Aleksandra Grabowska. Przygotowanie wokalne to dzieło Agnieszki Szydłowskiej. Podkład muzyczny przygotowali Daniel Malchart i Kamil Malchart, a „zwariowana” choreografia jest dziełem Aleksandra Kopańskiego. Trudno mi wymienić z nazwiska aktora, który w mojej ocenie by się wyróżniał, wszyscy świetnie weszli w swoje role i powodowali salwy śmiechu publiczności. W to wszystko jeszcze wpłątane są piosenki z tamtych minionych lat, dalej bardzo lubiane. Bardzo polecam ten spektakl, będziecie się Państwo świetnie tu bawić.

Miłośnicy teatru z morzem w tle będą mogli będą mogli zobaczyć na Scenie Letniej spektakle: „Kwiaty we włosach”, „Marlena Dietrich, Iluzje”, „Osiecka. Archipelagi” i „Boga Mordu”.

Basia Miecińska

Za jej, Poli Raksy, twarz każdy by się zabić dał¹

Wygląd to najbardziej publiczna część naszej jaźni. To święta część nas samych, widzialne ja, które świat zewnętrzny uznaje za odbicie ja niewidocznego, wewnętrznego. Takie założenie może się wydawać niesprawiedliwe [...] Nie zmienia to jednak faktu, że tak właśnie się dzieje.

Uroda wywiera wpływ, którego nie da się wymazać, po prostu zaprzeczając mu. [...]

Uczeni mogą wykluczać ją z intelektualnego dyskursu, snobi mogą pogardliwie prychnąć, uznając ją za trywialną i płytką, ale w świecie realnym mit piękna zderza się z rzeczywistością.

Nancy Etcoff

Piękny wygląd jest przepustką do lepszego świata. Najświetniejszą rekomendacją do zawierania przyjaźni czy wzbudzania namietności u płci przeciwnej. Kiedy do pokoju, w którym odbywa się rozmowa kwalifikacyjna, wejdzie osoba o zapierającej dech urodzie, jest bardzo prawdopodobne, że to ona, mimo niższych kwalifikacji od mniej atrakcyjnego konkurenta, otrzyma zatrudnienie.

Piękno, na które nasze ciało reaguje instynktownie, wzbudza fale pozytywnych emocji i wywołuje przyjemność. Nie jest to intelektualna kontemplacja, lecz replika mózgu na fizyczny bodziec. Reakcja na piękno postrzegane jako harmonia rysów twarzy z towarzyszącym jej jakimś

niezdefiniowanym urokiem osobistym, za który odpowiedzialna jest mimika twarzy, w większym stopniu odnosi się do młodych kobiet niż do najbardziej nawet przystojnych mężczyzn, ponieważ to oni w myśl przysłowia mają być tylko trochę piękniejsi do diabła, a poza tym wyposażeni w generujący agresję testosteron dysponują przewagą w utrwalaniu zachwyty w środkach masowego przekazu. Świadectwem mocy kobiecej urody może być aktorka rozpalaająca zmysły męskiej części widowni kina lat 50. Brigitte Bardot, która w 1957 roku zagrała w filmie „I Bóg stworzył kobietę”. Poczyniona tamtego roku frekwencja tekstów, które ukazały się w gazetach, przyniosła niespodziewane wyniki: milion wierszy poświęciły aktorce w artykułach dzienniki francuskie, tygodniki – dwa miliony, wszystkie zaś teksty opatrzone były 29 345 wizerunkami nowej, ponętnej gwiazdy. Badanie to dowiodło również, że tematem 43 % rozmów we Francji po premierze filmu była Brigitte Bardot.

Uroda, którą trudno zdefiniować, stała się źródłem zysku producentów filmowych na całym świecie. Żyjąc zaledwie 36 lat Marilyn Monroe, której i tak do osiągnięcia idealnego wizerunku zoperowano nos i podbródek, wystąpiwszy w 20 filmach, przyniosła producentom 200 milionów dolarów.

Oczywiście walczące o dominację płci feministki traktują urodę z niemałą ambivalencją. Ich zdaniem wygląd zewnętrz-

ny nie ma przesłaniać całej reszty ich osobowości i sprawności intelektualnej, przy czym błąd ich rozważań polega na tym, że ideał piękna istnieje w ciele, a nie w umyśle, a z tego wynika, że niemożliwe jest pozabawienie człowieka instynktownego odczuwania przyjemności podczas oglądania urodziwych twarzy, wizerunków bobasów budzących swym wyglądem tklivość czy nawet kilkumiesięcznych szczeniąt owczarków niemieckich lub opierzonych piskląt.

Reakcja na wygląd człowieka, czy tego chcemy, czy nie, wiąże się z tak zwanym efektem aureoli. Opinię o człowieku wyrabiamy sobie w trakcie pierwszych 30 sekund w trakcie pierwszego spotkania. Ludziom pięknym, obdarzonym wdziękiem, natychmiast przypisujemy dobre cechy charakteru i umysłu, ludziom nieatrakcyjnym przypinamy łatkę osób o paskudnej osobowości, dopóki te mniej ładne czy wręcz szpetne osoby nie zdążą ujawnić swego wnętrza, zgoła innego niż ich oblicze, przyjaźń zawiążemy z kimś, kto nam się wizualnie podoba. Historia każdego z nas dostarcza wiele takich przykładów.

Profesor S., wykładowca literatury polskiego romantyzmu, podczas rozmowy ze studentami zwykł mrużyć oczy, co sprawiało wrażenie jego dobrego nastroju. Jego miły wyraz twarzy na tyle uspił czujność słuchaczy, że przestali się uczyć. O tym, że owe zmrużone przyjaźnie oczy nie odzwierciedlają radości, lecz wynikają z takiej, a nie innej pracy mięśni twarzy mężczyzny,

uczniowie zrozumieli, gdy na koniec semestru ich niewiedza została skwitowana jedynkami.

Znajomość dwóch koleżanek z sąsiedztwa, która zaczęła się od narodzin jednej z nich, też była owocem pierwszego wrażenia. I ta pierwsza impresja zakiełkowała w formie uczucia przyjaźni u jednej z nich i trwała kilkadziesiąt lat do czasu, gdy ta druga otrzeźwiła ją, nazywając w towarzystwie sąsiadką, a nie koleżanką.

Pierwsze wrażenie, jakie na nas wywiera napotkana osoba, trwa pół minuty i w ciągu tego krótkiego czasu podświadomość szufladkuje daną osobę jako dobrą lub złą, dopasowując do wytworzonego obrazu określone cechy.

Efekt aureoli (anielskiej lub szatańskiej) zwany także efektem halo wprowadził do psychologii w 1920 roku Edward L. Thorndike.

Reakcja mózgu człowieka jest jednym ze źródeł podejmowania błędów decyzyjnych. Umysł w ciągu 30 sekund od poznania drugiego człowieka płata figle i zniekształca kompletny jego obraz, który powstaje przez całościowe dostrzeżenie jego pozytywnej lub negatywnej cechy.

Sonia Langowska

¹ Tytuł został zaczerpnięty z tekstu piosenki zespołu Perfect „Autobiografia”, do której słowa napisał Bogdan Olewicz.

Do tej pory, na łamach IKS, zamieszczałem opowiadania raczej dla starszych. Marzy mi się, by JULKĘ przeczytały również nastolatki. Ciekaw jestem, czy po minięciu dziesięcioleci od opisanych wydarzeń — dzisiaj, chorobę „pierwszej miłości przechodzicie podobnie? **Może ktoś z młodych odezwie się do mnie?**

JULKA, część II

Po drodze umawiamy się na opalanie nad rzeką. – Kurka, w końcu przypieczęł do mnie, szczęście! Razem z Julką pójdziemy się kąpać, opalać. – O, życie! Jesteś piękne! – Jednak, korci mnie, korci by zapytać, czy czasami nie widziała się z Józkiem. – Nie, nie zapytam – głównie mnie to... Za to, próbuję ustalić godzinę spotkania. – O której mam przyjść po ciebie?

Julka chwilę się zastanawia. – Spotkajmy się już tam, nad rzeką. Tam, gdzie wy z chłopakami zawsze leżycie, pod topolami. Wczoraj byłam tam z Józkiem, myślałam, że i ty tam będziesz... On ma o dziesiątej, przyjść po mnie. Zabierając ode mnie bańkę z mlekiem, Julka niespodziewanie smyrnęła swoimi usteczkami moje rozdziawione i, zniknęła za furtką. Nie musiałem nawet się dopytywać w którym dokładnie miejscu nad rzeką mamy się spotkać. Wiedziałem gdzie była z Grubym. Przecież to nasze miejsce. To tam od lat, przebywamy z chłopakami z dzielnicy – to przecież nasze letowe gniazdo nad Słupią. Ech, szczęście, musisz zawsze robić mnie w balona?

W domu, spoglądając cały czas z niepokojem w okno, modlę się, żeby słońce w końcu wyszło zza chmur. Tych niestety z każdą godziną przybywa a ja jestem przygotowany na plażę. Pod krótkimi, sportowymi spodenkami cisną mnie kąpielówki – (no, bo jak przebierać się później przy Julce?) Do tego zielona piłkarska koszulka (dużo na mnie za duża, z koźmierzykiem zawiązywanym sznurowadłem na piersiach, z numerem siedem na plecach). Na nogach trampki (niestety mocno sfatygowane, dziurawe). Tak, żeby mama nie spostrzegła, chapsnąłem z szafy najładniejszy, największy ręcznik, i zwinąłem go w koc równie najładniejszy, jaki mieliśmy w domu. W siatce z żyłki mam dwie buły posmarowane masłem i obłożone serem (grubiej, bo może jedną poczęstuję Julkę). Dwa pomidory, dwa jabłka, dwie paczki Petit Beurre, dropsy miętowe, i parę torebek z oranżadą w proszku. Wszystko kupione za moje oszczędności – (świnka już nie żyje, zbankrutowałem!) Przed dziesiątą, z cukrową mandoliną na głowie, kocem pod pachą i wypchaną siatką, wybiegam z domu i pędzę nad rzekę, pogodziwszy się jakoś z faktem, że będzie z nami Gruby. Niestety, tego dnia pogoda... Poprawi się, poprawi – zaklinam pogodę, nieustannie myśląc o Julce, Julce, która zapewne, w tym momencie, na przywitanie całuje w oba błyszczące pączusie – tego pieprzonego Józka.

Od lat naszym plażowym siedliskiem nad Słupią, jest zakrzewione miejsce z trzema smukłymi topolami, rosnącymi tuż nad samą wodą. Łagodny, piaszczysty brzeg, pozwala w tym miejscu wchodzić pewniej do dosyć rwącej rzeki. Każdy z nas jednak wiedział o tym, że kawałek dalej, kawałeczek, rzeka jest już wyjątkowo głęboka. Co śmielsi chłopcy skakali w jej nurt na główek z coraz to wyższych gałęzi topoli, ja też, Józek nigdy.

Oprócz mnie, nie było jeszcze nad rzeką nikogo. Zacząłem się rozkładać, usadawiać między trzema topolami osłoniętymi krzewami. Ułożyłem na trawie ten mój piękny koc i, czekam na Julkę – trudno, niestety

z Józkiem. Ciągle ich nie ma, więc sam się rozwalam, polegam na kocu, niczym skóra niedźwiedzia przed kominkiem u myśliwego. Podłożyłem ręce pod głowę i, zacząłem marzyć, jakby to było... Gdybym dzisiaj, w tym nadrzecznym zakątku, był tylko z Julką. – Jakby to było, tylko z Julką...

O! Pinokio już liczy chmury! – Z marzeń wyrwa mnie rzucony prosto na moją twarz ciężki plecak. Zabolalo i to, że Gruby przy Julce nazwał mnie „Pinokio”. Ja przy Julce nigdy nie przezwalałem go „Gruby”. Bywało, że chłopaki przezywali mnie „Pinokio”, ale rzadko – on nigdy, a tu... Zerwałem się by... Ale Julka obejmując mnie mocno obiema rękoma, przywarła do mnie i próbując mnie uspokoić mówi: Ale ładnie wymościłeś to gniazdko. Żeby tylko pogoda... Żeby tylko nie padał deszcz... – Już w chwili, gdy to mówi, pierwsze krople zaczynają uderzać o liście topoli.

– I co robimy? Spierniczamy? – Niepokoi się Julka.

– Przejdzie, zaraz przejdzie, wypogodzi się. Zobaczcie, tam od południa już się przejaśnia... Będzie jeszcze pogoda! – To Józek „harcercz” ze znanstwem nas pociesza, odpinając od plecaka zielony wojskowy koc. Potem wyszarpuje z plecaka coś w rodzaju prostokątnej pałatki i kłębek sznurka. Wyjętym z kieszeni spodni scyzorykiem przecina sznurek i rozkazującym tonem drużynowego, każe mi poprzywiązywać go do rogów pałatki tak, by można ją było przymocować do topoli. W końcowym efekcie wspólnie próbujemy zadaszyć miejsce nad moim kocem. Józek widząc, że trzymam się za rosnące limo i nie za bardzo jestem pomocny krzyczy, wkurza się. Co, ja mam sam zapierdalać? – Daj! – Wyrwał mi z rąk pociętą sznurki i przymocowuje nimi swój zielony koc do gałęzi od strony, z której zaczynało deszczem najmocniej. Z koca Julki zrobiliśmy następną ścianę, do osłonięcia przydały nam się nawet ręczniki. Deszcz wałąc w dachową pałatkę, wygrywa swoją deszczową suitę o słońce. W naszym w końcu wymoszczonym wigwamie, siedzimy ściśnięci, bliźniutko siebie. Przy każdym Julki ruchu, jej małe piersiatka, niczym jabłka z przepełnionego koszyka wyskakują ze stroju kąpielowego, na który ma założoną luźną koszulkę – wyskakują aż po same sutki. Widzę, jak łapczywie spoziera w to miejsce Józek. – Ja też...

W pewnym momencie dostrzegam, jak Julka zdejmuję z siebie próbując ją obłapić łapsko Grubego. Boli mnie twarz w miejscu gdzie dostałem plecakiem, ale ciężar tego łapska na filigranowych ramionach Julki... Zaciskam zęby. Dziewczyna, widząc coraz większą opuchliznę, coraz większe limo pod moim okiem, przyciąga mnie do siebie i... delikatnie zacałowuje mój ból. – Ty... moje biedactwo...

Moje drugie oko, to niespuchnięte, widzi rozdziawioną gębę Grubego. Chyba wszyscy czujemy, że w naszym szałasie narasta napięcie. Julka, próbując rozładować atmosferę, gada, chichocze, prowokuje do śmiechu, pokazując nam język czerwony od proszkowej oranżady. W końcu, by chyba wszystkich czymś zając, sięga po moją siatkę, wyciąga prowiant. Scyzory-

kiem w kościanej oprawie, który łaskawie użyczy Józek, zaczyna dzielić na trzy części buły, pomidory, jabłka. Jemy jednak z coraz większym niepokojem, bo za ścianami z koców już nie pada a leje. Skuleni, zmarznięci widzimy, że niestety nasze schronienie... Deszcz i wichher niemiłosiernie targają kocowym szałasem, coraz bliżej nas grzmi, błyska.

– O kurwa! Burza idzie na całego! Już błyska i wali tuż przy nas! – O, ja pierrrr...! Widziałem! Piorun walił w wodę! W rzekę! Tuż przy nas! O! Kurr! Drugi! Trzeci! Tuż! Ja pierrrr! Jezu! O! Matko Boska! Wali! Wali w nas! – Józek wrzeszcząc, zrywa się, porywa ze sobą jeden z ręczników i prawie rozwalając nasz szałas spiernicza, spierdala jak poparzony, jak najdalej od rzeki, od wysokich topól, od nas... Pozostawieni na pastwę losu, wystraszeni na śmierć, przemoknięci do szpiku, tulimy się do siebie, tulimy... Julka się chowa, wciska, wtapia we mnie... Nie, to ja... Ja chcę ją zasłaniać, ochronić, chronić... Wiem, że tkwimy pod wysokimi topolami, że jeżeli błyskawice wał w rzekę, tuż przy nas, w około nas... To, to i rąbną w wysokie topole, w nasz namiot... Julka drży, trzęsie się na całym ciecie i... Skomli, jak małe kocię: Nie chcę, nie chcę umierać... Broń mnie, chroń mnie, ty mój...

Cisza, już nie wał pioruny, nie grzmi, nie błyska, wiatr widocznie litując się nad nami, już nie targa resztkami szałasów, przestało padać. Oboje mokrzy do szpiku, przytuleni do siebie pozeramy się, obcałowujemy bez opamiętania, namiętnie. Mimo przeżytych chwil strachu, mój ptak uwięziony w slipkach aż boli. Skąd o tym wie Julka? Klęczymy naprzeciw siebie, Julka ściąga ze mnie spodenki, uwalnia z niewoli slipki. Przez chwilę przygląda się mojemu sterczącemu ptakowi, by po chwili... objąć go dłońmi, palcami. Chwyta w swoje dłonie buzię Julki w momencie, gdy się schyla... Podciągając jej twarz ku mojej, zacałowuję. Zdejmuję z niej przemoczoną koszulkę, z wąskich, kościstych ramion zsuwam ramiączka malinowego stanika. Dopadam do jej małych piersiadek ze sterczącymi sutkami, ssie je – zapewne zapamiętawszy jeszcze z czasów niemowlęstwa jak to się robi. Zacałowuję, zacałowuję Julkę na śmierć. Spleceni opadamy na koc, już jestem między jej rozwartymi udami; ruda kępka, ciiiipka! Pierwszy raz w życiu widzę... widzę cipkę! Bawię się nią, całuję, zacałowuję. Mój język już tam jest... Skąd ja wiem, że... że tak..., że tak można, że tak trzeba... Z szeroko otwartych ust Julki, co chwilę wydobywa się głęboki oddech połączony z jękiem, któremu nagle wtóruje i mój krzyk: Nnniiie! Ja już się nie powstrzymam! Juleczko! Niiie!!! – Pobliskie ptaki – frrrr... Znowu spleceni wijemy się na kocu – Piotrek, nie! Nie możesz! Nie możesz mi włożyć! Muszę uważać, muszę, proszę... Moja kuzynka... W moim wieku... ma teraz problemy. Ja nie, nie mogę - nie możesz mi... Zabiłabym moich rodziców... Możemy się kochać tylko tak, taaaak... Mogę ci zrobić wszystko... Ty mi też, ale... Julka złącza, ściska uda, broni się rękoma, ale ja je rozchyłam, rozwieram na siłę i znowu taaaam jestem i chcę głębiej, jak najgłębiej, chociaż palcami, językiem... Skąd, skąd ja to wiem, że taaaak można, że taaaak trzeba... – Przecież, jestem prawiczką, przecież to moja pierwsza, jedyna w życiu kobieta... Julka! Juleczko! Ja znowu odlatuję! – Tak, tak, tryskaj! Tryskaj! Zabieraj mnie ze sobą, kochany...

Gdzieś tam z za rzeki, coraz bardziej przejaśnia się, rozpogadza. Ubieramy się, a nasze mokre rzeczy oddzielają nas od... grzechu? Składamy ciężkie po desz-

czu koce, ręczniki. Zwiniętą pałatkę wciskam do harcerskiego plecaka Grubego. Rozglądamy się czy czegoś nie zostawiliśmy.

– Zobacz tęcza! - Radosne oczy Julki – oczy „błękitne jak niebo” i ta radość na całej jej buzi... Och, kocham, kocham cię Juleczko! Kocham!!! – Krzyczę tak głośno po to, żeby wody Słupi zaniósł ten mój krzyk nad Bałtyk, a on dalej, dalej na cały, całusieńki świat!

Idziemy, na plecach niosę plecak Józka, a w rękę koc i ręczniki. Moja druga dłoń ściska dłoń Julki. Odprowadzam Julkę pod willę na Arciszewskiego. Nie możemy się rozstać. Zrzucam z siebie plecak, całujemy się, całujemy – nie obchodzą nas przechodzący ludzie, nie obchodzi nas cały świat.

Kiedy się znowu zobaczymy? Jeszcze dzisiaj wieczorem? – To ja, czekając na odpowiedź, obcałuję Julki oczy. Julka w końcu kładąc swoje obie dłonie na moich piersiach delikatnie odpycha mnie od siebie.

– Chłopczyku, Piotrek, posłuchaj – mówi jakimś poważnym, nie podobnym do niej głosem – Piotrek, strasznie fajnie mi z tobą. Sama nie wiem jak to się dzieje, że my, taaak szybko, że... Jestem przy tobie taki chojrak, taka otwarta, odważna, szczęśliwa... – Wakacje..., ale, to nie tylko wakacje... Nie pozwalam jej mówić, chcę ją znowu całować. Ona jednak tym razem silniej, bardziej stanowczo odpycha mnie od siebie.

– Piotrek, posłuchaj, chciej zrozumieć. Jutro, z samego rana, muszę wracać do Warszawy. Wylatujemy z ojcem do Paryża. Mój tata pracuje w ministerstwie. Jedzie służbowo, zabiera mnie ze sobą. Dzwonił. Mamy bilety, paszporty, dokumenty... Muszę, muszę wracać. Muszę jechać z nim, muszę. Nie wiem jak długo tam zostaniemy. Daj mi swój adres, napiszę. Wiem, że mieszkasz na Przemysłowej – zapamiętałam – a numer?

– Sto piętnaście, mieszkania trzy... – mamroczę załamany głosem, i nie chcę dopuścić do siebie tego, o czym ona mówi.

I, co, życie? Ale napierdalało, co...? – Ja pierdolę! – To Gruby widząc mnie na progu swojego mieszkania nie przestaje wykrzykiwać: – Kurwa, ale napierdalało! Nie zwaliście? Julka nie zesrała się w majtasy? Ja pierdolę!

W niedotkniętej wojną, ponemieckiej kamienicy, w ładnym, trzypokojowym mieszkaniu na drugim piętrze, w jednych z drzwi stoi matka Józka, słyszy. Nie reaguje. Ze zdziwieniem otwieram gębę, by powiedzieć, ostrzec Józka, że wystraszona kobieta jest z nami, słyszy... Józek jakby nigdy nic, odwraca się do matki.

– Czego się gapisz?! Spier... Zamykaj za sobą drzwi!

Wiem, że Józek mieszka tylko z matką, że powodzi im się raczej dobrze, i wiem (takie plotki niczym dżdżownice po deszczu wychodzą nie wiedzieć skąd i kiedy na wierzch), że ojcem Józka jest proboszcz jednej ze słupskich parafii. To on ich utrzymuje, dba o nich i próbuje na odległość wychowywać zbuntowanego na cały świat Józka. W progu ściagam plecak, rzucam go Grubemu pod nogi. Ten schyla się, podnosi, ogląda ze wszystkich stron i zaczyna mnie pouczać: Nawet koca nie umiesz zrolować prawidłowo. Pałatka, scyzoryk są w środku? – I, jakby od niechcenia znowu wraca do burzy nad rzeką. – Napierdalało, co?! Jak tam Julka? Nie zesrała się ze strachu? Nie odezwałem się, nie powiedziałem cześć, nawet nie popatrzyłem w jego stronę. Trzasnąłem drzwiami. Wiedziałem, że to jest koniec naszej „przyjaźni”.

Chory leżę w łóżku z gorączką, już drugi dzień. – Taaak, powiecie, że przeziębilem się tam nad rzeką, w tą straszną burzę, ale ja wiem, wiem, że można zachorować z tęsknoty, z miłości...

Janusz Wiśniewski

Ciąg dalszy w kolejnym numerze...

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

RUCH TO ZDROWIE, A WAKACJE TO W FUNDACJI FLY

Dla większości Seniorek i Seniorów wakacje to przerwa od nauki, ale nie od ćwiczeń. Wręcz przeciwnie, oddawanie się dobroczynnym walorom kultury fizycznej w atmosferze gorących i długich dni bywa stałym punktem wakacyjnego programu naszych Słuchaczek i Słuchaczy. Z radością więc informujemy, że uruchomiliśmy zapisy na letnie zajęcia ruchowe, (semestr zimowy rozpoczyna się z początkiem października). W naszej ofercie niezmiennie króluje gimnastyka – kręgosłupa, ogólnokondycyjna dla Pań i Panów, mózgu lub usprawniająca. Listę zajęć ruchowych uzupełniają „Turystyka piesza” i „Marsz po zdrowie” oraz perełki takie jak latino solo i pilates. Na zajęcia ruchowe zapisać się można w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2, a z ich pełną ofertą zapoznać się można na naszej stronie internetowej www.fundacja-fly.pl. Na koniec przypominamy, że zapisy na wszystkie inne zajęcia w ramach UTW (czyli wykłady, lektoraty oraz warsztaty komputerowe) rozpoczną się we wrześniu.

Gwoli ścisłości: letnie zajęcia ruchowe („Zdrowy kręgosłup” oraz „Pilates”) trwają od 19.06 do 29.09 i kosztują 70 zł za jedną grupę (tzn. za cały ten okres od czerwca do września, ale za jedną wybraną przez siebie grupę/godzinę).

W momencie pisania tego tekstu, posiadamy wolne miejsca na dodatkowo uruchomione grupy: „Pilates” w czwartki o godz. 11:00, a także „Zdrowy kręgosłup” w środy o godz. 16:00.

Wszystkie zajęcia odbywają się na naszej sali gimnastycznej i są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę. Zasięgnąć informacji oraz dokonać zapisów można w naszym biurze (Świętojańska 36/2), gdzie serdecznie zapraszamy. Róbmy formę w wakacje, nie wakacje od formy!

Zdobywajmy formę w wakacje, nie wakacje od formy!

OSTATNI BĘDĄ PIESZYM

Tradycyjnie, zainteresowanym wspólnymi podróżami po Polsce (i nie tylko), przekazujemy listę wycieczek, na które pozostały jeszcze miejsca.

Serdecznie zapraszamy do naszego biura w Gdyni (ul. Świętojańska 36/2), gdzie można zasięgnąć informacji lub dokonać zapisów.

W dniach 2–7 lipca odwiedzamy **Podlasie**, gdzie świat realny współgra z magią, a wschód spotyka się z zachodem – i uwaga, jest to absolutnie ostatnia szansa, żeby się zapisać!

Na przełomie sierpnia i września (28.08–02.09) zapraszamy w **Bieszczady**, które urzekają wszystkich miłośników drewnianej architektury, pięknych zamków i magnackich rezydencji. Region ten kojarzymy najczęściej z kusząco

pięknymi krajobrazami i przyrodniczymi ciekawostkami; urokliwymi połoninami, wspaniałymi kompleksami leśnymi i bogatym światem zwierzęcym.

W dniach 12–15 września polecamy 4–dniowy wyjazd **Szlakiem Orlich Gniazd**, czyli na Jurę Krakowsko–Częstochowską, krainę z wieloma zapierającymi dech w piersiach zamkami. Kraina ta jest prawdziwą perłą pośród innych polskich regionów turystycznych. Zwiedzimy Klasztor Jasnogórski, zamki (m.in. Ogrodzieniec, Mirów, Bobolice, Pieskowa Skała), kościoły, pałace (w Pilicy i Złotym Potoku) lub atrakcje turystyczne (Dolina Prądnika).

Z wycieczek jednodniowych mamy miejsca na poniższe wycieczki:

(Szwajcaria Kaszubska (18.07) – Sanktuarium Królowej Kaszub w Sianowie, Stryś Buda oraz Chmielno;

Ziemia bytowska (07.08) – Bytów: wieża gotycka z XIV wieku, rynek miasta, zamek krzyżacki, a w nim Muzeum Zachodnio–Kaszubskie, smażalnia „Rybakówka” w Jasieniu;

Toruń – gotyk na dotyk (23.08) – Toruń – spacer z przewodnikiem. Zwiedzanie obiektów z zewnątrz: Bank Rzeszy, mury miejskie, Krzywa Wieża, spichrze, Dom Kopernika,

ruiny zamku krzyżackiego, Teatr „Baj Pomorski”, Rynek Nowomiejski, kościół św. Jakuba, Rynek Staromiejski, kamienice, pomniki, ratusz. Zwiedzanie wewnątrz: katedry św. Janów, Muzeum Tony’ego Halika, Żywego Muzeum

Piernika – własnoręczny wypiek toruńskich pierników;

Sztum (21.09) – Muzeum Tradycji Szlacheckiej, Słuz Biała Góra, Stajnia Iskra oraz Sztum.

Ostatni dzwonek to w zasadzie pierwszy budzik dla szukających swoich wakacyjnych planów. Zapraszamy do naszego biura!

RATUJMY PROMOCJE!

W Sklepie Charytatywnym „Z głębokiej szuflady” wakacje trwają w najlepsze, ale nasze promocje nie odpoczywają nigdy. Ale spokojnie, one to lubią. Jak to rasowe promocje, często się zmieniają i jeszcze częściej się ze sobą łączą. Odporne na rynkowe frazesy, zawsze oferują to, co w danym sezonie jest najpotrzebniejsze, a więc w wakacje będą to chociażby parasole na gorące dni lub kieliszki na zimne napoje. Nasze promocje są samodzielne i ogłaszają się same – na naszym Facebooku (www.facebook.com/zglebokiejshuflady), mimo to bywają nieśmiałe i potrzebują wsparcia naszych klientów – od tego zależy ich dalsze przetrwanie w niewybaczającym marzy środowisku. Sklep „Z głębokiej szuflady” znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36, w pasażu pod sklepem Biedronka i jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10–18, a w soboty w godzinach 10–14. Apelujemy: czyśmy szuflady – ratujmy promocje!

Bezpłatna pomoc w nauce

Ogłaszamy **nabór do Klubu Młodzieżowego FLY** oferującego m.in. bezpłatne korepetycje dla dzieci i młodzieży z niezamożnych rodzin, z klas VI–VIII szkół podstawowych oraz I klas szkół ponadpodstawowych. Warunkiem przyjęcia jest przede wszystkim **motywacja kandydata do nadrobienia zaległości i poprawy wyników w nauce** sprawdzona i oceniona podczas rozmowy wstępnej. Fundacja **zaprasza również wolontariuszy do prowadzenia korepetycji w Klubie** w roku szkolnym 2023/2024. Poszukujemy ludzi, którzy chcieliby mieć realny wpływ na wyrównanie szans edukacyjnych młodzieży z niezamożnych rodzin – do prowadzenia korepetycji w ramach Klubu Młodzieżowego FLY (z matematyki, języka polskiego, angielskiego, niemieckiego, ale także innych przedmiotów, takich jak chemia, fizyka, biologia itp.) Zajęcia

mogą prowadzić nie tylko wykwalifikowani nauczyciele – mile widziani są pasjonaci, studenci i specjaliści w swoich dziedzinach, wystarczająco wiedza i chęci. Wymiar godzin, termin zajęć – do uzgodnienia. Zgłosić się można mailowo: klubmlodziezowy@fundacja-fly.pl oraz w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–15:00.

Klub Młodzieżowy wznowi działalność po wakacyjnej przerwie z początkiem września. Zapraszamy jednak zainteresowanych korepetycjami uczniów kl. VI–VIII wraz z rodzicami już w drugiej połowie sierpnia do naszego biura (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2, I piętro, nad Pizzą Hut).

Justyna Miąskowska
Koordynator Klubu

Katowicka Moderna

Miasto przyłączone do Polski w roku 1922 intensywnie się rozwijało. Stało się stolicą autonomicznego województwa śląskiego. Nie tylko miejscem zamieszkania i pracy. Katowice przemieniono w funkcjonalną przestrzeń.

Monumentalne wieżowce (pierwsze w Polsce), surowe połączenie betonu i stali oraz liczne przeszklenia budynków. To właśnie w latach dwudziestych i trzydziestych ubiegłego stulecia w Katowicach zaczęto tworzyć oraz realizować modernistyczne projekty obiektów użyteczności publicznej, a miasto zyskało miano „polskiego Chicago”. Do nowego oblicza tętniącego życiem śląskiego miasta przyczyniły się między innymi takie osoby, jak: Leon Dietz d'Arma, Jadwiga Dobrzyńska, Tadeusz Kozłowski, Zygmunt Łoboda, Tadeusz Michejda, Zbigniew Rzepecki, Karol Schayer i Lucjan Sikorski.

Modernizm zakładał realizację kilku ważnych postulatów. Pierwszym z nich była **funkcjonalność** – forma budynku miała wynikać z jego funkcji, zaś strefy mieszkalne i przemysłowe oddzielają tereny zielone. Drugą zasadą jest **minimalizm i prostota**. Przejawia się to jednolitymi elewacjami pozbawionymi ozdób, czy w postaci płaskich dachów z tarasami. Modernizm zakładał także wpuszczenie do wnętrza **jak najwięcej światła**. Stąd pasy szerokich okien, przeszklenia klatek schodowych, a nawet całych elewacji, ogrody zimowe, czasem okrągłe okna – bulaje. I wreszcie szerokie zastosowanie **betonu i stali**, umożliwiające tworzenie szkieletowej konstrukcji, która dźwiga obciążenia, a ściany mogą być ze szkła.

Realizację tych zasad mogliśmy podziwiać wędrując Szlakiem Katowickiej Moderny. Obejmuje on 17 najciekawszych międzywojennych obiektów. Zapraszamy do obejrzenia naszej fotogalerii i zapoznanie się z przykładami realizacji zasad modernizmu w architekturze Katowic.

Radosław Daruk

Zdjęcia: Dorota Kitowska i Radosław Daruk



DOM ŁUCJI I DAWIDA FELIXÓW (ul. Podchorążych 3)
Kamienica mieszkalna wybudowana w 1936 lub 1937 roku, prawdopodobnie według projektu Filipa Brennera. Jest to przykład realizacji koncepcji modernistycznych nawiązujących do formy transatlantyków o opływowych kształtach. Budynek przyciąga wzrok biegnącymi przez wszystkie kondygnacje, całkowicie przeszklonymi ogrodami zimowymi, które starają się zatrzeć kontrast między wewnętrzną a zewnętrzną częścią budynku.



SIEDZIBA POLSKIEGO RADIA W KATOWIACH (ul. Ligonia 29)
Gmach zaprojektowany przez Tadeusza Łobosa oddano do użytku w październiku 1937 roku. Katowicki budynek był pierwszym w Polsce obiektem zaprojektowanym i wzniesionym specjalnie na potrzeby rozgłośni. W jego wnętrzach znajdowały się cztery studia (w tym koncertowe, w którym mogła zmieścić się orkiestra symfoniczna), amplifikatornia oraz bogate i nowoczesne jak na owe czasy wyposażenie. Był wówczas jednym z najnowocześniejszych gmachów radiowych w Europie. Cechy charakterystyczne: na frontowej ścianie świecący napis Polskie Radio Katowice oraz charakterystyczne okna narożnikowe i okna w układzie pasmowym.



Podcięty parter oparty na słupie. Ściana w kształcie litery S. Swoisty podpis architekta Karola Schayera.

KAMIENICA ŻYTOMIRSKIEGO (ul. PCK 6)
Budynek projektu Karola Schayera, zbudowany w 1936 roku, wyróżnia się kształtem i oryginalnością rozwiązań formalnych. Jest to jeden z pierwszych obiektów wielorodzinnych w Katowicach, w którym zastosowano ideę ogrodów zimowych. Charakteryzuje się podcięty parterem z wolno stojącym słupem i falistą ścianą w formie litery „S”. Boczna ściana w formie nadwieszzonego ryzalitu z ażurową balustradą obiegającą dach oraz poziome pasy okien.


GMACH URZĘDU SKARBOWEGO
TZW. DRAPACZ CHMUR (ul. Żwirki i Wigury 15/17)

To jeden z pierwszych najwyższych budynków ówczesnej Europy (17 kondygnacji). Katowicki drapacz chmur zbudowano w latach 1930-1934. Zastosowano nowatorską jak na owe czasy stalową konstrukcję szkieletową i do dziś uważa się go za najbardziej spektakularny przykład funkcjonalizmu w Polsce.

Budynek składa się z dwóch części: w jednej umieszczono urzędy, a w drugiej mieszkania dla urzędników. W narożnej 14-piętrowej części zaprojektowano poniżej parteru dwie kondygnacje: sutereny (umieszczono tu kotłownię centralnego ogrzewania, stację transformatorową, instalację wodociagową, pralnię i suszarnię) oraz piwnice dla lokatorów, podczas gdy część 6-piętrowa miała tylko sutereny (na magazyny dla urzędów skarbowych i skarbiec). W 14-piętrowej części (obecnie ul. Żwirki i Wigury 15) oprócz klatki schodowej zaprojektowano trzy windy: jedną towarową i dwie osobowe (jedna zatrzymywała się na każdym piętrze, a druga dopiero od 7 piętra w górę). W części 6-piętrowej przeznaczonej na urzędy (obecnie ul. Żwirki i Wigury 17) oprócz klatki schodowej umieszczono dwie windy osobowe, z tego jeden dźwig okrężny (pateroster). Ostatnie dwa piętra w części 14-piętrowej zostały przeznaczone na umieszczenie różnych potrzebnych instalacji, w tym zbiorników wody.

Mieszkania w wieżowcu są duże i luksusowe, w latach międzywojennych mieszkali w nich pracownicy Urzędu Skarbowego. Po wojnie mieszkali w nim m.in. pisarze Kalman Segal i Bolesław Lubosz oraz reżyserzy Gustaw Holoubek i Kazimierz Kutz.

DOM MIESZKALNY (ul. PCK 10)

Jedna z najlepiej zachowanych kamienic w Katowicach, zbudowana w 1939 roku. Często jest nazywana „miękkim narożnikiem” z powodu charakterystycznie zaokrąglonego rogu z oknami wypełnionymi wygiętymi, cylindrycznymi szybami. Wyróżnia go zwarta, pięciokondygnacyjna bryła z zaokrąglonym narożnikiem oraz pełne balustrady balkonów i pełne pasy pół podokiennych. Udało nam się zajrzeć do klatki schodowej.



Wejście do klatki schodowej. Zwracamy uwagę na jednolite i oryginalne okładziny ścian.



Klatka schodowa jest przepelniona światłem wpadającym przez duże połaciowe okna.



Metalowe, chromowane balustrady z drewnianymi poręczami.


KOŚCIÓŁ GARNIZONOWY PW. ŚW. KAZIMIERZA
(ul. Skłodowskiej-Curie 20)

Budynek jest pierwszym funkcjonalistycznym obiektem sakralnym w Polsce, zbudowanym według wzorów awangardowej architektury europejskiej. Został uznany za jedną z najwybitniejszych budowli zrealizowanych w latach międzywojennych. Bryła kościoła skomponowana z prostych graniastosłupów. Dzwonnica w formie zwężającego się ku górze prostopadłościanu, zwieńczonego ażurową nadbudową. Okna wysokie i wąskie. We wnętrzu znajduje się oryginalne wyposażenie w stylu art deco: kamienny ołtarz główny i ołtarze boczne, balustrada i chrzcielnica oraz oryginalne rzeźby, konfesjonały, ławki i lampy.

Opalanie, beta-karoten i marchewka

Lato wreszcie nadeszło i coraz więcej osób z przyjemnością wystawia się na działanie promieni słonecznych. A przecież nie zawsze tak było.

Dawniej prawdziwa dama szczyliła się cerą białą jak mleko i chroniła się przed słońcem na wszelkie możliwe sposoby. Później, kiedy zorientowano się, że promienie słoneczne przynoszą wiele dobrego, opalenizna stała się symbolem zdrowia. Wszyscy na wyścigi starali się opalić „na czekoladkę”. I w pewnym momencie przyszło otrzeźwienie, pojawiły się choroby skóry, przebarwienia, alergię na słońce, wreszcie czerniak – jeden z najgroźniejszych nowotworów. Zaczęto stosować kremy z filtrami, a ktoś wpadł na pomysł suplementów z beta-karotenem, reklamując go jako środek przyspieszający opaleniznę i nadający jej ładny kolor, a także chroniący skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania. Czy tak jest w istocie?

Zacznijmy od tego, czym jest opalenizna. Promieniowanie UVB odpowiedzialne jest za poparzenie skóry, a UVA, docierające głębiej, odpowiada za przyspieszone starzenie skóry i uszkodzenia DNA. Aby się przed tym bronić, komórki wytwarzają barwnik – melaninę, która odkłada się w skórze, tworząc swego rodzaju filtr ochronny. I to jest właśnie funkcja opalenizny.

A beta-karoten? To żółtopomarańczowy barwnik obecny m. in. w marchewce, dyni, papryce. Po spożyciu większej ilości odkłada się on także w skórze, nadając jej żółtawe zabarwienie i chroniąc przed promieniowaniem podobnie jak opalenizna. Niszczy także wolne rodniki, które mogłyby uszkadzać DNA naszych komórek. Zatem osoby o jasnej cerze, podatne na oparzenia słoneczne, mogłyby zastosować beta-karoten przed rozpoczęciem opalania. Warto przy tym pa-



Fot. canva

miętać, że taką suplementację należałoby zacząć parę tygodni wcześniej. Beta-karoten jest bowiem prekursorem witaminy A, tzn. przekształca się w witaminę w naszym organizmie. Toteż w pierwszej kolejności organizm zadba o uzupełnienie niedoboru, a dopiero nadwyżka zacznie kumulować się w skórze. Przy tym nie musimy się martwić o przedawkowanie, tak jak w przypadku witaminy A, której nadmiar jest groźny, gdyż organizm przekształca tylko tyle beta-karotenu, ile jest niezbędne.

Co jeszcze o beta-karotenie powinniśmy wiedzieć? Znajduje się nie tylko w żółtych i czerwonych warzywach, ale także w zielonych, liściastych jak szpinak czy jarmuż. Wydaje się jednak, że z tych zielonych wchłania się gorzej. Przystawianie z pokarmów poprawia dodatek tłuszczu, ale i tak wchłanianie beta-karotenu z suplementów jest pięciokrotnie większe. Czy więc w związku z tym należy postawić na tabletki? Wydaje się, że dieta bogata w kolorowe warzywa uchroni nas przed niedoborami, a picie soku mar-

chawkowego 2-3 razy w tygodniu przed ekspozycją na słońce przez 2 tygodnie jest wystarczająca. Przy tym warto wiedzieć, że choć przypisuje się beta-karotenowi funkcję ochronną przed rozwojem różnych form raka, w tym płuc, to palacze nie powinni go suplementować, bo u nich akurat ryzyko rozwoju raka się zwiększa. Przy czym ryzyko to nie występuje w przypadku dostarczania beta-karotenu w diecie!

Czy beta-karoten może zaszkodzić? Wydaje się być bezpieczny nawet dla kobiet w ciąży. Nie powinny go stosować, poza palaczami, także osoby z ciężką niewydolnością nerek lub wątroby. Nadmierne spożycie może spowodować zaburzenia żółdkowo-jelitowe oraz zażółcenie skóry, które jednak mija w krótkim czasie po odstawieniu.

Trzeba także wiedzieć, że ochrona przeciwsłoneczna beta-karotenu jest na poziomie SPF 2, absolutnie więc należy oprócz tego stosować kremy z wysokimi filtrami. Dla osób o jasnej cerze, podatnych na opa-

żenia słoneczne, pokrzywki, osób o cerze dojrzałej czy małych dzieci, zdecydowanie konieczne są kremy o SPF 50. To wcale nie znaczy, jak sądzą niektórzy, że taki filtr blokuje promieniowanie i uniemożliwi opaleniznę. Opalimy się, a nasza skóra będzie lepiej chroniona. Promieniowanie powoduje bowiem tzw. fotostarzenie – kolagen w skórze się rozpada, szybciej pojawiają się zmarszczki i przebarwienia, skóra staje się odwodniona, wiotka i łuszcząca. Lepiej więc nie smażyć się jak skwarka, lecz korzystać ze słońca z umiarem, w półcieniu, rano i po południu, a nigdy w samo południe.

Udaných wakacji bez poparzeń i ze zdrową, złotawą opalenizną!

Danuta Kwiatkowska
mgr farmacji

„Gdynski IKS” wydaje:
Fundacja FLY



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

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Danuta Balcerowicz, Przemysław Daruk,
Radosław Daruk, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, Danuta Kwiatkowska,
Irena Majkowska,
Justyna Miąskowska, Barbara Miecińska,
Roman Mroczkowski,
Sonia Watras-Longowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska,
Kamila Siennicka

Edycja
Radosław Daruk

Reklama
Radosław Daruk
promocja@fundacja-fly.pl

Grafika
Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

IKS W KUCHNI

Sałatka z bobu i ziemniaków

Ekologiczny styl odżywiania już na dobre wszedł do naszego życia. Sport, zdrowe odżywianie i fit dieta. Wszędzie króluje żywność bogata w naturalne substancje odżywcze, witaminy i antyoksydanty. Każda pora roku daje nam składniki, których potrzebuje nasz organizm.

Jakie warzywa jeść w lipcu? Z pewnością na wielu talerzach znaleźć można młode ziemniaki, cukinię, pomidory, koper włoski, bób, marchew, seler, brokuły, buraki czy różnego rodzaju sałat liściowych – rukolę, sałatę rzymską, karbowaną, masłową, lodową, szpinak czy botwinę. To również sezon na kapustę włoską, białą, czerwoną i kalaflora. Lipiec to idealny moment na korzystanie z sezonowych dobrodziejstw owoców i warzyw.

Składniki:

1 kg bobu,
1,5 kg młodych ziemniaków,
pęczek koperku,
4 młode cebule,

pęczek zielonej cebulki,
3 ząbki czosnku,
30 dkg gotowanego, wędzonego boczku,
2 łyżki oleju,
sól ziołowa i pieprz kolorowy do smaku.

Przygotowanie:

Młody bób gotować w lekko osolonej wodzie, bardzo krótko, 5 - 7 minut od zagotowania. Przelać bób zimną wodą, obrać z łusek. Cebulę pokroić w cienkie plastry i rozdzielić warstwy tworząc „kółka”. Boczek pokroić w cienkie paseczki. Rozgrzać olej na patelni, wrzucić boczek i zrumienić go lekko, dodać krążki cebuli – podsmażyć. Wsypać obrany bób. Doprawić zmiążdżonym w wyciskarce czosnkiem, pieprzem i solą. Ziemniaki ugotować. Gorące pokroić w plastry i ułożyć je na talerzu. Na ziemniakach ułożyć podsmażony boczek z bobem i cebulą. Całość posypać posiekanym koperkiem i zieloną cebulką. Smacznego!

Dorota Kitowska



Fot. canva