

DO WYNAJĘCIA



## 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 m<sup>2</sup>**

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

# Gdyński IKS

Nr 115, sierpień 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

## WODA, SŁOŃCE, WIATR I ATOM

**BĄDŹ JAK SZWED –  
WRZUĆ NA LUZ!**



Szwecja to kraj, w którym życie jest w miarę przyjemne, a ludzie pogodni i mili. Filozofię życiową Szwedów określa słowo – „lagom”, którym Szwedzi dość często się posługują, określając swój stosunek do rzeczywistości.

» strona 5

### Szukamy wolontariuszy!

Serdecznie zapraszamy do współpracy osoby, które chciałyby prowadzić w naszej Fundacji zajęcia dla Seniorów i Seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Szukamy osób do prowadzenia zajęć artystycznych (np. rękodzieło, rysunek, malarstwo), hobbystycznych, wykładów popularnonaukowych, historycznych lub geograficznych, lektoratów oraz zajęć ruchowych (gimnastyka, taniec, turystyka). **Jeśli masz więc pasję – znasz jakiś język, parasz się którąś z dziedzin sztuki, mógłbyś o swoim hobby opowiadać godzinami – nie potrzebujesz formalnego wykształcenia, wystarczy wiedza i chęci. Wszelkie informacje są dostępne w biurze Fundacji na ul. Świętojańskiej 36/2, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–15:00.**



Z dr. Inż. **Maciejem Łosińskim** o aktualnych problemach pomorskiej energetyki i jej wspaniałych perspektywach, rozmawia **Danuta Balcerowicz**

» strona 6-7

Pomimo zaprzestania budowy elektrowni jądrowej w Polsce północnej, sensu istnienia drugiej z elektrowni – szczytowo-pompowej w Czymanowie nikt nigdy nie podważał. Nasza elektrownia pełni rolę interwencyjno-regulacyjną. W sytuacji gdy systemie energetycznym brakuje energii bardzo szybko możemy dostarczyć moc czterema hydrozespołami o mocy blisko 800MW. Taka interwencja może być konieczna gdy nastąpi gwałtowny ubytek mocy w systemie spowodowany np. niespodziewanym awaryjnym wyłączeniem dużej jednostki wytwórczej w elektrowni ciepłej lub nastąpi gwałtowny nieprzewidywany wzrost poboru energii przez odbiorców.

W SKLEPIE CHARYTATYWNYM  
"Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY"

# PROMOCJE *wakacji nie maja*

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



# Kulturalne lato w Wejherowie

Wejherowo przygotowało szereg atrakcji na najbliższe, wakacyjne miesiące. Atrakcje znajdą dla siebie mieszkańcy, jak i turyści.

Jednym z najbardziej znaczących punktów na kulturalnej mapie miasta jest Wejherowskie Centrum Kultury - Filharmonia Kaszubska.

Warto więc wybrać się latem do kina w WCK. Zobaczmy tam nie tylko filmy współczesne, ale w ramach świętowania 100-lecia legendarnej wytwórni Warner Bros. wyświetlone zostaną dodatkowo klasyki kinematografii, w tym:

Wejście Smoka (Enter The Dragon), Wszyscy Ludzie Prezydenta (All The President's Men), Chłopcy z Ferajny (Goodfellas), Bez Przebaczenia (Unforgiven). To wyjątkowa okazja do filmowego przeniesienia się w czasie.

Wielbiciele polskiej sceny teatralnej 1 sierpnia będą mieli okazję obejrzeć polską adaptację broadwayowskiego hitu komediowego „Serca na odwyku” w gwiazdorskiej obsadzie:

Cezary Żak  
Katarzyna Żak  
Hanna Śleszyńska  
Michał Piel

Dla dzieci i młodzieży przygotowano bogatą ofertę Warsztatów Letnich 2023. Wybór jest szeroki - od warsztatów animacji filmowej „Co się dzieje w chatce znachorki”, przez warsztaty kwietne

„Tworzenia kwiatowych mandali” aż po zajęcia taneczne „Improwizacje”.

W sumie kilkanaście propozycji na kreatywne spędzenie wolnego czasu.

Do połowy sierpnia w galerii obejrzyć można wystawę rysunków satyrycznych Andrzeja Mleczki, a w foyer prace Doroty Szukały „Violino incantato”. Natomiast do końca lipca w „Kamienicy sztuki” wystawione są prace Anny Wywiał „Między niebem a Ziemią” wykonane z tkaniny jutowej.

We wnętrzach Filharmonii wsłuchamy się również w „...antidotum na wszechobecny chaos i niepewność naszych czasów”.

Wspaniała norweska śpiewaczka i kompozytorka, Silje Nergaard, w duecie ze światowej sławy pianistą jazzowym, Espenem Bergiem, wystąpi już 24 lipca w wejherowskiej Filharmonii Kaszubskiej w ramach Ladies' Jazz Festival 2023.

Pozostając w tematyce muzycznej warto wybrać się na „Koncerty Letnie w Parku Miejskim”.

W każdą niedzielę lipca i sierpnia na małej scenie w Parku Miejskim im. Aleksandra Majkowskiego (godz. 17:00) odbędą się ogólnodostępne koncerty letnie.



## Sierpień:

- 06.08 – Dzieła wybrane
- 13.08 – Marta Wieczorkiewicz „Wróć do Sorrento” – recital o życiu Anny German
- 20.08 – WATERmelon CRASH
- 27.08 – Centrum Uśmiechu | koncert dla dzieci

Dla aktywnych miasto Wejherowo przygotowało ofertę bezpłatnych spacerów z przewodnikiem.

Szlak głównych atrakcji miasta wraz z Kalwarią Wejherowską można bezpłatnie zwiedzać z przewodnikiem codziennie do 1 września. Zbiórki na spacerzy zaplanowano przed pomnikiem Jakuba Wejhera na Rynku o godz. 11:00.

Ciekawym architektury i tajemnic udostępniono do zwiedzania gmach Ratusza, 7 dni w tygodniu, w godz. od 10:00 do 14:00.

Więcej informacji i zapisy na poszczególne spacerzy dostępne są pod numerem tel: 58 677 70 58.



## SMAKI HAL

Spacer z Arkiem Brzęczkiem  
po Halach Targowych

**19.08.2023**

**12.00-14.00**




## Zapraszamy na kolejny wakacyjny spacer po Halach Targowych w Gdyni „Smaki Hali”

Będzie to spacer z degustacją regionalnych smakołyków dostępnych na Hali oraz poznaniem regionalnych specjalów. Zapraszamy ciekawych kulinarnego dziedzictwa naszego regionu! To niepowtarzalna okazja do odwiedzenia kupców hal oraz posłuchania ciekawych anegdot z codziennego życia hali. Podczas spaceru spróbujecie lokalnych produktów dostępnych na Halach i poznacie naszych lokalnych sprzedawców. W tę niesamowitą podróż zabierze Was przewodnik – Arkadiusz Brzęczek, który już nie raz odkrywał przed nami tajemnice Miejskich Hal Targowych podczas różnych spacerów tematycznych! Pan Arkadiusz jest autorem książek o Gdyni, w tym cyklu „Sekrety gdyńskich kamienic” – gorąco polecamy!

Wstęp wolny. Zbiórka: 19.08.2023, 12.00 (pod zegarem Hali Łukowej).

## W PRAWO

## Zasiedzenie i inne wypadki nabycia i utraty własności

**Własność rzeczy można nabyć przede wszystkim poprzez sprzedaż albo zamianę. Jednak w prawie występują także inne sposoby nabycia i skorelowanej z nim utraty własności.**

Pierwszym z nich i najbardziej popularnym jest zasiedzenie. Tu na tle przepisów wskazać wypada, że posiadacz nieruchomości, niebędący jej właścicielem, nabywa własność, jeżeli posiada nieruchomość nieprzerwanie od lat dwudziestu jako posiadacz samoistny, chyba że uzyskał posiadanie w złej wierze. Po upływie trzydziestu lat posiadacz nieruchomości nabywa jej własność, choćby uzyskał posiadanie w złej wierze. Nabyć nieruchomość rolną przez zasiedzenie może jedynie rolnik indywidualny, jeżeli powierzchnia nabywanej nieruchomości rolnej wraz z nieruchomościami rolnymi, stanowiącymi jego własność, nie przekroczy 300 ha użytków rolnych. Jeżeli właściciel nieruchomości, przeciwko któremu biegnie zasiedzenie jest małoletni, zasiedzenie nie może skończyć się wcześniej niż z upływem dwóch lat od uzyskania pełnoletności przez właściciela.

Natomiast posiadacz rzeczy ruchomej, niebędący jej właścicielem, nabywa własność, jeżeli posiada rzecz nieprzerwanie od lat trzech jako posiadacz samoistny, chyba że posiada w złej wierze. Przepisu tego nie stosuje się do rzeczy wpisanej do krajowego rejestru utraczonych dóbr kultury.

Jeżeli chodzi o obliczanie terminów w instytucji zasiedzenia, to pamiętać należy, że do biegu zasiedzenia stosuje się odpowiednio przepisy o biegu przedawnienia roszczeń. Jeżeli podczas biegu zasiedzenia nastąpiło przeniesienie posiadania, obecny posiadacz może doliczyć do czasu, przez który sam posiada, czas posiadania swego poprzednika. Jeżeli jednak poprzedni posia-

dacz uzyskał posiadanie nieruchomości w złej wierze, czas jego posiadania może być doliczony tylko wtedy, gdy łącznie z czasem posiadania obecnego posiadacza wynosi przynajmniej trzydzieści lat. Przepisy powyższe stosuje się odpowiednio w wypadku, gdy obecny posiadacz jest spadkobiercą poprzedniego posiadacza.

Innymi sposobami nabycia a i utraty własności są okoliczności zawierające się w poniższych regulacjach. Właściciel może wyzbyć się własności rzeczy ruchomej przez to, że w tym zamiarze rzecz porzuci. Własność ruchomej rzeczy niczyjej nabywa się przez jej objęcie w posiadanie samoistne.

Rój pszczół staje się niczym, jeżeli właściciel nie odszukał go przed upływem trzech dni od dnia wyrojenia. Właścicielowi wolno w pościgu za rojem wejść na cudzy grunt, powinien jednak naprawić wynikłą stąd szkodę. Jeżeli rój osiadł w cudzym ulu niezajętym, właściciel może domagać się wydania roju za zwrotem kosztów. Jeżeli rój osiadł w cudzym ulu zajętym, staje się on własnością tego, czyją własnością był rój, który się w ulu znajdował. Dotychczasowemu właścicielowi nie przysługuje w tym wypadku roszczenie z tytułu bezpodstawnego wzbogacenia.

Rzecz znaleziona, która nie zostanie przez osobę uprawnioną odebrana w ciągu roku od dnia doręczenia jej wezwania do odbioru, a w przypadku niemożności wezwania - w ciągu dwóch lat od dnia jej znalezienia, staje się własnością znalazcy, jeżeli uczynił on zadość swoim obowiązkom. Jeżeli jednak rzecz została oddana staroście, znalazca staje się jej właścicielem, jeżeli rzecz odebrał w wyznaczonym przez starostę terminie. Rzecz znaleziona, będąca zabytkiem lub materiałem archiwalnym, po upływie terminu do jej odebrania przez osobę uprawnioną staje się własnością Skarbu Państwa. Inne rzeczy znalezione stają się własnością powiatu po upływie terminu do ich odbioru przez znalazcę. Z chwilą

nabycia własności rzeczy przez znalazcę, powiat albo Skarb Państwa wygaszają obciążające ją ograniczone prawa rzeczowe.

Jeżeli rzecz znaleziono w takich okolicznościach, że poszukiwanie właściciela byłoby oczywiście bezcelowe, staje się ona przedmiotem współwłasności w częściach ułamkowych znalazcy i właściciela nieruchomości, na której rzecz została znaleziona, jeżeli jednak rzecz ta jest zabytkiem lub materiałem archiwalnym, staje się ona własnością Skarbu Państwa, a znalazca jest obowiązany wydać ją niezwłocznie właściwemu staroście.

Uprawniony do pobierania pożytków naturalnych rzeczy nabywa ich własność przez odłączenie ich od rzeczy.

Własność nieruchomości rozciąga się na rzecz ruchomą, która została połączona z nieruchomością w taki sposób, że stała się jej częścią składową.

Ten, kto wytworzył nową rzecz ruchomą z cudzych materiałów, staje się jej właścicielem, jeżeli wartość nakładu pracy jest większa od wartości materiałów. Jeżeli przetworzenie rzeczy było dokonane w złej wierze albo jeżeli wartość materiałów jest większa od wartości nakładu pracy, rzecz wytworzona staje się własnością właściciela materiałów.

Jeżeli rzeczy ruchome zostały połączone lub pomieszczone w taki sposób, że przywrócenie stanu poprzedniego byłoby związane z nadmiernymi trudnościami lub kosztami, dotychczasowi właściciele stają się współwłaścicielami całości. Udziały we współwłasności oznaczają się według stosunku wartości rzeczy połączonych lub pomieszanych. Jednakże gdy jedna z rzeczy połączonych ma wartość znacznie większą aniżeli pozostałe, rzeczy mniejszej wartości stają się jej częściami składowymi.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

## Nie bój się zmian

**Zapraszam dzisiaj każdego czytającego do tego, aby spojrzeć na siebie z miłością. Zapytaj siebie, czy obawiasz się zmian w swoim życiu? Czy obawa przed zmianą ma sens?**

Powszechnie znane jest powiedzenie, że jedyne, co jest pewne w życiu, to ZMIANA. I rzeczywiście tak jest. Każdy dzień wnosi do naszego życia coś nowego. Często boimy się zmian. Nawet kiedy odczuwamy dyskomfort w życiu, to lęk przed zmianą jest tak duży, że nic nie robimy z tym, aby ułatwić sobie życie. Wielu z nas powtarza słowa: „oby tylko gorzej nie było”. Dlaczego nie wprowadzamy zmian? Czego boimy się najbardziej?

Ostatnie czasy oraz przekaz płynący z mediów zakłócają spokój, wprowadzając lęk i niepewność. Wiele osób nie przestaje słuchać napływających wiadomości, agresywnych obrazów, filmów i seriali. Programy, które oglądamy, programują nasz umysł, sprawiając, że zaczynamy się

bać. Lęk natomiast bardzo źle wpływa na nasz umysł, ciało, zdrowie i odporność fizyczną.

Wiele osób cierpi na depresję, bezsenność i różnego rodzaju napady lęku, paniki itp. W moim gabinecie ostatnio jest coraz więcej osób z takimi przypadłościami. Jeżeli zatem zauważasz u siebie takie objawy, to pierwsza i najważniejsza rzecz, jaką trzeba zrobić, to **wyłączyć telewizor!** Przestań oglądać wiadomości, dyskusje i programy proponowane przez masmedia. Teraz jest czas, aby pójść na spacer, posłuchać śpiewu ptaków, posiedzieć na słońcu, spotkać się z przyjaciółmi na łonie natury. Wyjście do lasu, przejście się brzegiem morza ukoji nerwy, podniesie odporność organizmu, a słońce podniesie poziom witaminy D3, która jest niezbędna dla zdrowia.

Wiele osób zaraz po wstaniu włącza telewizor, żeby tylko, jak mówią, coś „grało i gadało”. Niestety, takie bierne słuchanie ma na nasz mózg bardzo negatywny wpływ, programuje nas na lęk. Po



wyłączeniu odbiornika TV czy radia i po wyjściu na spacer do lasu, natychmiast poprawia się nasz sen, podnosi spokój, radość i chęć do życia.

Nie bójmy się ZMIAN. Zwłaszcza jeśli one pomagają nam lepiej żyć, podnoszą naszą odporność i jakość życia. Wszystko to, co zrobimy, aby zapewnić sobie dobrostan, wpływa pozytywnie na

wszystkich członków rodziny, na naszych przyjaciół, a przede wszystkim podnosi jakość naszego życia. Za kilka tygodni nadejdzie jesień, potem zima...warto teraz wykorzystać piękne słoneczne lato i zadbać o SWÓJ DOBROSTAN.

Zmiany są dobre, bo pomagają nam w rozwoju.

Małgorzata Aszyk

# Bądź jak Szwed – wrzuć na luz!

Szwecja to kraj, w którym życie jest w miarę przyjemne, a ludzie pogodni i mili. Filozofię życiową Szwedów określa słowo – „lagom”, którym Szwedzi dość często się posługują, określając swój stosunek do rzeczywistości.

Oznacza ono „w sam raz”, „wystarczająco”, „optymalnie”. Bycie *lagom* oznacza umiarkowanie i życie w zgodzie z naturą, bez nadmiernej konsumpcji. Żyjąc, realizując swoje plany, rób tak, aby zachować równowagę pomiędzy obowiązkiem a przyjemnością. Pracuj rzetelnie, nie zapominając o odpoczynku. Dbaj o wygodę i komfort życia, ale pamiętaj o środowisku. Określając swoje cele życiowe, kieruj się zasadą – czy tego mi potrzeba. Dzięki temu Szwedzi odpuszczają sobie ambicje bycia lepszym od pozostałych członków grupy, nie kupują sobie lepszego samochodu, żeby zaimponować sąsiadom. Ostentacyjne wyróżnianie się z tłumem jest w złym tonie.

W Szwecji ludzie zamożni stylem życia, stanem posiadania nie różnią się od współobywateli. Dzielnica najbogatszych Szwedów w Sztokholmie to nie duże drewniane domy, nie wyróżniające się niczym szczególnym. Większość obywateli tego kraju żyje na podobnej stopie życiowej, w mieszkaniach urządzonych zgodnie z *lagom*, skromnie i funkcjonalnie. Różnice pomiędzy najbiedniejszymi a najbogatszymi są jednymi z najmniejszych w Europie. W Polsce wielkość domów, marka samochodu, sposób spędzania czasu wolnego określa status materialny i zaspokaja ambicje „bycia lepszym”. Szwedom obcy jest wyścig po więcej, cenią to, co mają, nie kupują zbędnych rzeczy, naprawiają, jeżeli coś się zepsuło.

Myślenie „nie jestem lepszy” pozwala zachować dystans do siebie, daje poczucie wolności, nie muszą nikomu niczego udowadniać. Mogą zachować spokój, żyć bez nerwów, na luzie. Widoczne jest to na ulicach i drogach. Szwedzi są uśmiechnięci, niespiesznie załatwiają swoje sprawy. Rzadko spotyka się tu agresywnych kierowców, a drogi w Szwecji należą do najbezpieczniejszych w Europie. Jest tu najniższy poziom śmiertelności w wyniku wypadków. Polska należy do krajów, w których jest najwięcej wypadków i ofiar śmiertelnych.

Szwedzi kierują się zasadą, że praca służy zaspokajaniu naszych potrzeb, pracujemy, żeby żyć, a nie odwrotnie. Rywalizacja nie jest dobrze postrzegana,



Fot. Freepik.com

wyżej ceni się współpracę. Ceni się kreatywność, a zarządzanie firmą oparte jest na dialogu, równouprawnieniu pracowników, harmonijnej współpracy i braku hierarchii. Działają tu silne związki zawodowe. Odmienny styl panuje w Polsce, gdzie nadal dominuje hierarchiczny model zarządzania, są duże różnice w płacach między pracownikami a kierownictwem oraz brak jest partnerskich relacji.

Nawet przysłowia nas różnią. Polskie przysłowie „kto zjada ostatki, jest piękny i gładki” w Szwecji znaczyłoby, że jest zachłanny i nieskromny. Szwedzi w rozmowie są uprzejmi, nie okazują emocjonalnego zaangażowania, nie przerywają rozmówcy. W Polsce wszyscy chcą mówić, nikt nie chce słuchać. Rozmawia się w biegu, rzuca jakąś uwagę i nie czekając na odpowiedź, szybko odchodzi. Szwedzi

nie przerywają z szacunku, w autobusach nie ustępują miejsca, żeby nie okazywać, że ktoś jest słabszy. Szanują odmienną i autonomię drugiego człowieka, dlatego sprawiają wrażenie chłodnych i sztywnych.

Tolerancja jest naczelną zasadą życia społecznego, inni mają prawo do życia na własnych zasadach. Indywidualizm Szwedów to niewchodzenie na cudze terytorium i szacunek dla różnorodności. Nie zagląдают do okien sąsiadów, nie komentują i co najważniejsze nie oceniają.

Uprzejmi, ale zdystansowani, cenią sobie dobrą samotność w kontakcie z naturą. Człowiek potrzebuje innych, ale również bycia w samotności. Tłok zakłóca wewnętrzny spokój i prowadzi do zmęczenia. Samotność to również wolność od presji innych. Szwedzkie zado-

wolenie z życia wynika z komfortu zaufania do innych i państwa. Społeczeństwa, w których jest wysoki poziom ufności, są zamożniejsze i bardziej zadowolone z życia. Zaufanie jest też podstawą demokratycznego społeczeństwa obywatelskiego. W Szwecji rząd wspiera samorząd lokalny, większość podatków trafia do samorządów. Urzędnicy lokalni są apolityczni.

W Szwecji organizacje pozarządowe mają zagwarantowany udział w tworzeniu prawa, udział w komisjach rządowych, stąd zaangażowanie Szwedów w życie wspólnoty lokalnej i zainteresowanie sprawami państwa. Frekwencja wyborcza to w Szwecji 80 %. Wpływ na to ma edukacja obywatelska i poczucie bezpieczeństwa wynikające z polityki państwa dobrobytu.

Szwedzi biorą udział w wyborach, bo wiedzą, że demokratyczne formy rządów zapewnią im bezpieczeństwo społeczne, dobrobyt dla wszystkich obywateli, poszanowanie praw kobiet i mniejszości seksualnych. W Szwecji nie ma stref wolnych od LGBT, bo szanuje się tam i ceni różnorodność. Podstawą jest wolność i równość w traktowaniu wszystkich obywateli, równe szanse kształcenia. Relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi, pracownikami i pracodawcami oparte są na partnerstwie, a nie zależności.

Kluczowe wartości państwa dobrobytu – uniwersalizm, egalitaryzm, solidaryzm i pacyfizm uwarunkowane są etosem pracy i obowiązku, który zrodził się z ducha protestantyzmu. W Szwecji nie mówi się, że najważniejsza jest rodzina, bo najważniejsza jest życie w małej, ale harmonijnej wspólnotie lokalnej. Celem jest współpraca międzyludzka, podejmowanie wspólnych działań z korzyścią dla wszystkich. W Polsce rządząca partia dba tylko o własny interes, nie liczy się wspólne dobro. Prawo powinno być stanowione dla dobra ogółu z poszanowaniem praw mniejszości. Egalitaryzm i solidaryzm są podstawą życia społecznego w Szwecji. Troska o współbraci wyraża się w godziwym wynagrodzeniu dla tych, którzy opiekują się chorymi członkami rodziny, akceptuje się rozwody, bo ludzie mają prawo do szczęścia, a kobiety do aborcji w placówkach publicznej ochrony zdrowia.

Według szwedzkiej filozofii życia każdy człowiek ma prawo do życia zgodnie z własną naturą i w poczuciu bezpieczeństwa ze strony państwa, które ma obowiązek dbać o dobrobyt swoich obywateli. Świadomość ekologiczna jest tu bardzo wysoka, państwo ma obowiązek dbać o ochronę środowiska i czyste miasta, a najpopularniejszą formą spędzania wolnego czasu jest relaks za miastem. Każdy może korzystać z lasów prywatnych i państwowych, rozbić namiot w dowolnym miejscu.

Może warto naśladować Szwedów, bo chyba zapomnieliśmy już, czym jest solidarność, wolność, która wyraża się nie w tym, że mnie wolno a tobie nie. Równość, że wszyscy mamy takie same prawa, że powinniśmy chronić praw mniejszości i słabszych.

**Jolanta Krause**

# Woda, słońce, wiatr i

Z doktorem inżynierem **Maciejem Łosińskim**, kierownikiem Wydziału Automatyki, Zabezpieczeń i Łączności w Elektrowni Wodnej Żarnowiec, o aktualnych problemach pomorskiej energetyki i jej wspaniałych perspektywach, rozmawia **Danuta Balcerowicz**.

**Panie doktorze, czy może Pan opisać naszym Czytelnikom pańskie miejsce pracy?**

Z ogromną przyjemnością. Zabrzmiało to może nieskromnie ale uważam, że pracuję w jednym z najważniejszych, najciekawszych i najpiękniej położonych obiektów energetycznych w Polsce. Miejscem mojej pracy jest Elektrownia Szczytowo-Pompowa Żarnowiec — największa hydroelektrownia w Polsce o mocy blisko 800MW, która położona jest nad jez. Żarnowieckim, w miejscowości Czymanowo w gm. Gniewino (powiat wejherowski). Elektrownia została uruchomiona w 1983 roku, po 10 latach budowy, i jak łatwo obliczyć, w tym roku obchodzi jubileusz 40-lecia. Jej lokalizacja nie była przypadkowa. Miała być elementem regulacyjnym, wspomagającym elektrownię jądrową, której budowę rozpoczęto kilka kilometrów dalej, również nad jeziorem Żarnowieckim. Docelowo planowano bowiem że w tej lokalizacji powstanie zespół dwóch elektrowni, które miały wzajemnie się wspomagać i uzupełniać. Jak wiemy, elektrownia jądrowa, pomimo znacznego zaawansowania inwestycji i poniesionych znacznych kosztów, ostatecznie nie powstała. W 1989 r. wstrzymano jej budowę, a pod koniec 1990 roku Rząd ostatecznie zdecydował o jej likwidacji. Był to wielki błąd ówczesnych decydentów, skutkiem którego jest to że do dzisiaj nie mamy w Polsce elektrowni jądrowych, bez których nie będziemy w stanie przeprowadzić transformacji energetycznej, o której tak wiele się obecnie mówi.

Pomimo zaprzestania budowy elektrowni jądrowej w Polsce północnej, sensu istnienia drugiej z elektrowni — szczytowo-pompowej w Czymanowie nikt nigdy nie podważał. Wręcz przeciwnie. Elektrownia Wodna Żarnowiec w to jeden z najważniejszych elementów w Krajowym Systemie Elektroenergetycznym. Wszystkie elektrownie w Polsce przyłączone są do systemu energetycznego, wprowadzając wytworzoną energię do sieci elektrycznej, w której ta energia jest przetwarzana i rozprowadzana do odbiorców. Nasza elektrownia pełni rolę interwencyjno-regulacyjną. W sytuacji gdy systemie energetycznym brakuje energii bardzo szybko możemy dostarczyć moc czterema hydrozespołami o mocy blisko 800MW. Taka interwencja może być konieczna gdy nastąpi gwałtowny ubytek mocy w systemie spowodowany np. niespodziewa-



nym awaryjnym wyłączeniem dużej jednostki wytwórczej w elektrowni cieplnej lub nastąpi gwałtowny nieprzewidywany wzrost poboru energii przez odbiorców. W ciągu doby są też takie okresy, w których w sieci energetycznej mamy nadmiar energii. Jest to szczególnie zauważalne w ostatnim czasie kiedy zainstalowanych zostało w Polsce bardzo dużo instalacji fotowoltaicznych i mamy bezchmurne słoneczne dni. Wtedy nasza elektrownia jest w stanie zagospodarować ten nadmiar i zgromadzić go sztucznym zbiorniku wodnym o powierzchni 135 ha i pojemności 16 mln m<sup>3</sup> umiejscowionym na pobliskim wzniesieniu morenowym. Maksymalna różnica wysokości pomiędzy powierzchnią lustra wody w jez. Żarnowieckim i w zbiorniku wynosi 125 m. Akumulowanie energii polega na przepompowywaniu wody z Jez. Żarnowieckiego do zbiornika górnego za pomocą 4 hydrozespołów i rurociągów derywacyjnych o długości 1100 m każdy i średnicy sięgającej do 7 m. Pompując wodę do zbiornika górnego z jeziora Żarnowieckiego elektrownia zabiera około 10 procent jego objętości. Poziom wody w jeziorze spada wówczas o 1 metr, a na górze, w zbiorniku poziom wzrasta o 16 metrów. Ciągły ruch wody w jedną i w drugą stronę sprawia, że woda w jeziorze natlenia się. Jest to bardzo korzystne dla ekosystemu jeziora Żarnowieckiego.

Praca jednego hydrozespołu w elektrowni z pełną mocą oznacza, że w jednym

rurociągu przepływa 180m<sup>3</sup> na sekundę wody, co odpowiada masie 180 ton na sekundę. W przypadku pracy wszystkich czterech hydrozespołów, w kanale łączącym budynek elektrowni z jeziorem przepływa woda w ilości ponad 700m<sup>3</sup> na sekundę, co można przyrównać do przepływu wody w naszej największej polskiej rzece, czyli Wiśle.

**W jakim zakresie zawdzięczamy Elektrowni Wodnej w Żarnowcu zabezpieczenie naszej aglomeracji w dostawy prądu?**

Elektrownia Wodna Żarnowiec jest uruchamiana i zatrzymywana zdalnie z Krajowej Dyspozycji Mocy, która znajduje się pod Warszawą. Po otrzymaniu rozkazu „start”, który dociera do elektrowni specjalnymi łączami telekomunikacyjnymi, komputerowy system sterowania przeprowadza w pełni automatyczną procedurę uruchomienia wybranej jednostki, która trwa zaledwie 3 minuty. Po 180 s wybrany hydrozespół jest w stanie dostarczyć do krajowej sieci energetycznej moc o wartości 180MW.

Gdy górny zbiornik jest wypełniony w 100% to zgromadzona ilość wody wystarcza na pracę wszystkich hydrozespołów z pełną mocą przez ok. 5,5 h. Czas potrzebny do ponownego napełnienia zbiornika za pomocą czterech hydrozespołów pracujących w trybie pompowym to ok. 6,5 h. Dla przykładu Aglomeracja Trójmiejska wraz z przyległymi powiatami

w czasie największego zapotrzebowania na energię elektryczną potrzebuje ok. 450MW mocy. Ilość zgromadzonej energii w zbiorniku górnym elektrowni wystarczałaby na zasilanie Trójmiasta z taką mocą przez blisko 9 godzin.

**Co by się stało, gdyby w zbiornikach zabrakło wody?**

Jezioro Żarnowieckie to akwen o powierzchni 1500ha i pojemności ok. 106 mln m<sup>3</sup>. Jest to naturalny zbiornik o charakterze rynnowym (polodowcowym), przez który przepływa rzeka Piaśnica. W wielu jeziorach w Polsce w ostatnich latach obserwuje się zjawisko obniżania poziomu wody z powodu coraz bardziej skąpych opadów, a co za tym idzie pogłębiania się zjawiska tzw. suszy hydrologicznej. Okazuje się że w przypadku jez. Żarnowieckiego takie zjawisko na przestrzeni ostatnich lat nie jest obserwowane. Widać nawet zjawisko odwrotne i pojawiający się okresowo nadmiar wody. Wynika co faktycznie że suma wody dopływającej do jeziora (rzeka Piaśnica, Struga Bychowska, dopływy podziemne) jest większa od ilości wody wypływającej do morza rzeką Piaśnica. W tej sytuacji istotną rolę pełni tu specjalna budowla hydrotechniczna, tzw. Jaz, za pomocą którego regulowana jest ilość odpływającej wody z jeziora Żarnowieckiego do morza. Za pracę jazu odpowiada Elektrownia Wodna Żarnowiec i w zakresie jej odpowiedzialności jest utrzymywanie tzw. bilansu wodnego, tzn. dopuszczalnej sumarycznej objętości wody w obu zbiornikach — Jeziorze Żarnowieckim i sztucznym górnym zbiorniku EW Żarnowiec.

**Jak ocenia Pan przygotowanie Pomorza do „zielonej rewolucji” czyli zastępowanie elektrowni węglowych i gazowych nowymi źródłami, ekologicznymi?**

Region Pomorski można określić mianem lidera w procesie tzw. „zielonej transformacji”. W ostatnich latach powstało w naszym województwie sporo farm wiatrowych i fotowoltaicznych. Warto przytoczyć tu kilka przykładów:

- największa farma wiatrowa w Polsce o mocy 215MW – FW Potęgowo składająca się z 81 turbin zlokalizowana w pow. słupskim i sławieńskim,
- farma Lotnisko o mocy 90MW (30 turbin) zbudowana na dawnym lotnisku wojskowym k. wsi Kopaniewo w Gminie Wicko (powiat lęborski),
- największa farma fotowoltaiczna w Europie Środkowo-Wschodniej o mocy 200MW zajmująca powierzchnię ponad 300 ha we wsi Zwartowo w gm. Choczewo uruchomiona w 2022 r.

W najbliższych latach planowana jest także budowa morskich farm wiatrowych,

# atom

które mają być zlokalizowane na tzw. Ławicy Słupskiej w odległości ok 20-30km od brzegu na linii od Ustki do Choczewa. Farmy te mają zostać wybudowane i uruchomiane w latach 2026-2030 r. a ich łączna moc ma przekroczyć 6000MW. Dla porównania, największa w Polsce elektrownia ma moc 5000MW i jest nią Elektrownia Bełchatów, w której paliwem do wytwarzania energii jest węgiel brunatny pozyskiwany z pobliskiej kopalni metodą odkrywkową. W związku z planowaną budową i rozwojem w naszym województwie morskiej energetyki wiatrowej ruszyły już pierwsze prace. W okolicach wsi Osieki Lęborskie przy drodze pomiędzy Choczewem a Lubiawem będzie budowana jedna z największych w Polsce stacji elektroenergetycznych o napięciu 400kV, do której będą przyłączone projektowane morskie farmy wiatrowe za pomocą kabli wysokiego napięcia. Jednocześnie z budową tej stacji elektroenergetycznej będą budowane napowietrzne linie elektroenergetyczne wysokiego napięcia, które będą przesyłały energię wyprodukowaną w farmach morskich do odbiorców w głębi kraju. Będzie to nowy element krajobrazu, który z pewnością nie wszystkim będzie się podobał ale myślę że z upływem czasu wszyscy się do tego przyzwyczaimy. Można śmiało powiedzieć że woj. pomorskie w najbliższych latach stanie się prawdziwym zagłębiem energetycznym.

## Jak według Pana postępują prace przygotowujące budowę elektrowni jądrowej w Kopalinie?

Kolejną inwestycją, która z pewnością jeszcze bardziej podniesie rangę naszego regionu pod względem energetycznym to budowa pierwszej w Polsce elektrowni jądrowej o mocy 3000MW (3 reaktory o mocy 1000MW). Reaktory do tej elektrowni ma dostarczyć amerykańska firma Westinghouse, która jest światowym liderem w dziedzinie energetyki jądrowej. Jak wspominałem na początku naszej rozmowy w latach 80. XX w. już podejmowano próby zbudowania pierwszej elektrowni jądrowej na jez. Żarnowieckim w sąsiedztwie ESP Żarnowiec. Niestety, próby te zakończyły się niepowodzeniem. Obecnie planowana elektrownia jądrowa ma być zlokalizowana nad brzegiem morza w gm. Choczewo pomiędzy Sasinem a Kopalinem. Oceniając realnie obecny poziom przygotowania do realizacji tej inwestycji, ilość niezbędnych do wykonania prac przygotowawczych, administracyjnych, legislacyjnych myślę że pierwsza energia z tej elektrowni popłynie do naszych gniazdek nie szybciej jak za 10 lat.

## Co na to mieszkańcy, w Sasinie widziałam dużo plakatów przeciwników energii atomowej?

## Gdzie np. będą składowane odpady radioaktywne? Czy lęk ludzi jest uzasadniony?

Wokół energetyki jądrowej narosło niestety wiele mitów i krąży w społeczeństwie wiele nieprawdziwych informacji, które są propagowane przez niekompetentne, nierzetelne i niewykształcone w tej dziedzinie osoby. Jedno należy podkreślić z całą stanowczością i odpowiedzialnością, że obecnie budowane na świecie reaktory jądrowe są bardzo bezpieczne, stosowane w nich technologie są sprawdzone i odporne na wszelkie potencjalne zagrożenia. Dlatego nie musimy się obawiać energetyki jądrowej. Jednocześnie wszystkie dane i badania potwierdzają że jest to najbezpieczniejszy sposób pozyskiwania energii na świecie. Należy zdać też sobie sprawę z tego, że jeżeli chcemy w Polsce odejść od energetyki opartej na paliwach kopalnych to nie ma innej drogi jak rozwój energetyki jądrowej. Tzw. energetyka odnawialna wykorzystująca energię ze Słońca i wiatru nigdy nie może i będzie mogła być fundamentem polskiego systemu elektroenergetycznego. Jest to technicznie niemożliwe. Trzeba pamiętać że promieniowanie słoneczne i wiatr to zjawiska, które występują okresowo z różnym nasileniem w zależności od pory dnia i roku. Elektrownia jądrowa może pracować bez przerwy przez 24 h na dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku. Tylko takie źródła mogą stanowić bezpieczną podstawę naszego systemu elektroenergetycznego.

Często jednym z zarzutów przeciwników energetyki jądrowej są odpady promieniotwórcze, które powstają w wyniku „spalania” paliwa jądrowego. Tak, to prawda, takie niebezpieczne odpady powstają, ale ludzkość radzi sobie z tym problemem i nie jest on poważnym zagrożeniem. Potrafimy je przetwarzać i przechowywać w odpowiedni i bezpieczny sposób. Najbardziej toksyczne i reaktywne odpady można przechowywać w niedostępnych miejscach, np. w specjalnie przygotowanych nieczynnych wyrobiskach kopalni setki metrów pod ziemią gdzie odpady te będą mogły przebywać tam przez setki i tysiące lat bez dostępu ludzi i środowiska naturalnego na powierzchni.

Na zakończenie naszej rozmowy chciałbym serdecznie wszystkich zaprosić w piękne okolice jez. Żarnowieckiego i pobliskie wzgórza morenowe z których można podziwiać wspaniałe widoki. Do tego celu służy m.in. wieża widokowa „Kaszubskie oko” koło Gniewina z której rozciąga się wspaniały widok na pobliski górny zbiornik elektrowni, Jez. Żarnowieckie a przy dobrej pogodzie widać także brzeg Morza Bałtyckiego, który od tego miejsca jest oddalony o ok. 12km.

Dziękuję za rozmowę.

# Chodzę do przedszkola z jamnikiem

Fasady nowo wybudowanych gdańskich żłobków to jeden z projektów promujących dobry dizajn w otoczeniu najmłodszych. Ilustracyjne metalografiki przedstawiające zwierzęta, które najmłodsi mogą spotkać podczas spacerów, zdobią i identyfikują placówki.



W ramach etapu koncepcyjnego wypracowana została seria ilustracji przedstawiająca zwierzęta, które dzieci mogą spotkać na spacerach w trójmiejskich lasach i nad morzem. W przygodzie z uczęszczaniem do żłobka będą towarzyszyć maluchom w różnych lokalizacjach: lis, jelonek, jeże, bociany, króliki, wiewiórka, żabka, sowa, a nawet foka.

Pomysł na serię ze zwierzętami wypłynął z potrzeby stworzenia zestawu elementów, które będą mogły być rozbudowywane i powielane w przypadku rozszerzenia sieci żłobków. Poszczególne zwierzęta zilustrowane przez Jacka Wielebskiego będą mogły stać się „patronami” żłobków i umożliwić łatwiejszą identyfikację: „Chodzę do żłobka z liskiem” lub „Chodzę do żłobka z sową”. Postaci zwierząt są też łatwe dla małych odbiorców do rozpoznania i zapamiętania. Autorzy liczą na to, że ułatwią adaptację i budowanie pierwszej małej społeczności, której dzieci stają się częścią.

Gdańskie żłobki to jeden z projektów Traffic Design realizowanych w placówkach edukacyjnych. Pierwszym była metalograficzna ilustracja Pawła Mogilnickiego na fasadzie żłobka „Niezapominajka” w Gdyni



– rysunek przedstawiał postać dzieci wspinających się na łodygę kwiatka, by z góry wypatrywać nadchodzących rodziców. W swoim portfolio Traffic Design ma jeszcze między innymi sztyl jamniczka zrealizowany na budynku gdyńskiego przedszkola zaprojektowany przez Olę Niepsuj oraz mural na ścianie szkoły podstawowej wraz z identyfikacją Marty Przeciszewskiej.

Monika Domańska



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 III

Do mojego poddaszowego, dwupokojowego mieszkania – biedniutkiego, ale zawsze uporządkowanego, czystego (mieszkałem tylko z matką, ojca nie miałem od wojny), często wpadali moi koledzy, ale jakoś tak nigdy, nawet na chwilę nie zagościła u mnie żadna z dziewczyn z budy, czy z dzielnicy, choćby po to, by oddać mi zeszyt, czy pożyczyć książkę. Może, winna temu była moja wrodzona nieśmiałość do dziewczyn, a może, i nie byłam pewien jak zareagowałaby moja mama. Na tematy związane z dziewczynami, i wokoło „tego” tematu, nigdy z mamą nawet nie śmieliśmy pisnąć słowem – ani ona, ani ja.

Letni, kończący lipiec dzień już na dobre zmierzał ku wieczorowi, gdy zmęczony, umorusany, z trampkiem rozwalonym tak, że ledwie trzymał się stopy, człapię po krętych schodach, by w końcu stanąć u drzwi. Zawsze mam w kieszeni klucze – więc otwieram, wchodzę z rozmachem, jak to do siebie, w dodatku poganiany przez pełen pęcherz, zmierzam od razu do ubikacji. Mijając zamknięte drzwi naszego „stołowego” nagle słyszę wesole głosy i, chichot mojej mamy. Ciekawość silniejsza od naporu na pęcherz popycha mnie do otwarcia drzwi i... Julka!!! Jak Boga kocham Julka!

Rudas, niebieskokoki piegus w białym golfiku, w rozkloszowanej spódniczce miniówie w czerwono granatową kratę, w podkolanówkach i czółenka na stopach, zrywa się z krzesła prawie go przewracając i przywiera do mnie.

– Jesteś, nareszcie jesteś!

Oboje zaciłowujemy nasze powieki, nosy, usta, a biednej mojej mamie ze zdziwienia zapewne wyhodzą na wierzch oczy. W końcu, moje usta uwalniają się od ust Julki, przede wszystkim po to, by zaspokoić ciekawość. Ty... Ty tutaj? – Ty... już z Paryża?!

Twarz Julki promienieje, oczy pobłyskują iskierkami radości. – Opowiem, opowiem ci później wszystko – idź się wykup, bo... Graliście w nogę?

– Wiem, jestem brudny, umorusany (boisko po deszczu), spocony – wiem, że nie pachnę fiołkami... Stojąc na golasa w maleńkiej wannie, w jednej ręce z sitkiem prysznic nad głową, namydlać się drugą zastanawiam się, jak Julka tu do mnie trafiła. Dopiero po chwili przypominam sobie, że przecież dałem jej adres. A, mama, jak ona przyjechała w naszym domu nieznaną dziewczynę?! I jeszcze to nasze całowanie? Aż dziw, że moja sroga mamuńka z rzucającą się w oczy prostotą, a nawet dewocją – dała się tak oczarować Julce! Nawet w tej chwili słyszę, jak w kuchni dalej gadają, chichoczą. – Na pewno śmieją się ze mnie. Wykapani, z ręcznikiem owiniętym tylko wokół bioder, przemknąłem do pokoju, gdzie mamy szafę z ubraniami.

Ubierz się ładnie, bo zabieram cię do siebie. Już z twoją mamą załatwiłam. Pośpiesz się! Pyszny, gorący bigos na ciebie czeka! – Pokrzykuje Julka.

– Cooo? – Wychylam uradowany głowę z za framugi drzwi. – Gdzie do siebie?! Do Warszawy? Do Paryża?

– Na Arciszewskiego pajacu! Ubieraj się, i szybko zjedz, bo ja tu z twoją mamą już plotkujemy przeszło trzy godziny. Czekać na ciebie zdążyliśmy zjeść po

dwa talerze bigosu, wypiliśmy po trzy herbaty, wsunęłam z bomboniery wszystkie czekoladki, które mama podobno chowa przed tobą, łakomczuchu. Twoja mama na pewno już ledwie ze mną wytrzyma.

– Nie, nie! Ależ skąd! – Słyszę jak stanowczo próbuje zaprzeczać moja mama.

Wciągając majtki, zakładam długie drelichowe, beżowe spodnie, białą koszulę. „Kurka, rozwalilem trampki, zostały mi tylko niedzielne półbuty. A, chrzanić mandolinę!” Zaczęłam, ulizując jeszcze mokre włosy gładziutko do tyłu. Jestem już przy stole, pałtykuję łapczywie trzy kromy chleba z masłem, i kopiasty talerz bigosu. Julka przygląda mi włosy.

– Och, ty mój czyściutki, gładziutki, żarłoczku... Zjadłeś? – Daj buzi mamie i zwiewamy, bo mnie nie wpuszczą do domu. Po drodze opowiem ci wszystko.

Mamo, to... – Daję jak nigdy przedtem, synowskiego całusa mateczce w policzek – Wróć, wróć... – Wrócisz, wrócisz, nie zjem cię. Z twoją mamą już wszystko uzgodniłam – biegniemy.

Na naszych krętych schodach już jest ciemno. Gdy tylko zeszedliśmy na półpiętro, Julka przywiera do mnie, całujemy się, całujemy... Jej dłoń przeciska się pod paskiem moich spodni... – Julka, nnnnie! Ja chcę razem, razem z tobą...

– Cicho, cicho głuptasie może usłyszeć nas mama...

Idziemy, po ciemnych, słabo oświetlonych ulicach Słupska, czuję pod pachą dłoń Julki i, dowiaduję się od niej całej historii – jak to się stało, że znowu jest ze mną.

Już wtedy, z rana, w pociągu do Warszawy, bolała mnie głowa. Siedziałam smutna, strapiona. Nie mogłam pozbyć się myśli o nas, o tobie. Julka znowu przywiera do mnie ustami, przez sekundy stoimy w ciemnościach ulicy i całujemy się, całujemy...

– I co, i co dalej w tym pociągu? – Niecierpliwie chcę zaspokoić ciekawość.

– Naprawdę, źle się poczułam i... Od tego momentu zaczęłam sobie zdawać sprawę, że wcale nie chcę jechać do tego od lat wymarzonego Paryża. Pomyślałam, że może choroba uchroni mnie przed wyjazdem? Już w domu zaczęłam wstawiać kit – a może i naprawdę

## Zemsta faraona

**Lato, wakacje w pełni, a więc sezon na podróż. Niestety podczas tych wojaży dopada nas czasem przykra dolegliwość zwana biegunką podróżnych.**

Może się ona pojawić wszędzie, choć zdecydowanie częściej zdarza się w krajach o gorącym klimacie i gorszym standardzie higienicznym, stąd potoczna nazwa „zemsta faraona”. Temperatura sprzyja szybkiemu namnażaniu bakterii, toteż niewiele potrzeba, aby choroba się rozwinęła. Większość turystów ma świadomość, że podczas wyjazdu nie należy pić wody z niepewnego źródła, a jedynie butelkowaną lub świeżo przegotowaną. Nie każdy jednak pamięta, że do mycia zębów czy owoców i warzyw również należy używać wyłącznie takiej wody. Także kostki lodu dodawane do napojów mogą być zagrożeniem.

Powinno się unikać dań kupowanych na bazarach, czy też leżących dłużej czas w bufetach w temperaturze pokojowej, surowych sałatek czy owoców morza. Oczywiście nie wolno zapomnieć o podstawowym wymogu higieny, jakim jest częste mycie rąk. Bywa jednak, że wszystkie te środki ostrożności nie wystarczą i zemsta faraona jednak nas dopadnie. Stres, zmiana diety, strefy czasowej, współistniejące schorzenia przewodu pokarmowego, mogą się do tego przyczynić.

Zwykle choroba przebiega łagodnie i trwa 3-4 dni. Oprócz biegunki mogą pojawić się także kurczowe bóle brzucha, nudności i wymioty, wzdęcia, gorączka. Jeśli te objawy są bardzo gwałtowne, a gorączka wysoka, nie zwlekajmy z wizytą u lekarza. Także u małych dzieci i osób starszych biegunka podróżnych może być groźna. W pozostałych przypadkach można radzić sobie samemu.

Podstawową sprawą i przy biegunce i wymiotach jest nawadnianie, i tu najlepiej sprawdzą się elektrolity (za granicą szukajmy pod nazwą **ORS** – oral rehydration salt). Jeśli biegunka jest bardzo nasiloną i wodnistą, można zastosować leki hamujące typu **Stoperan** (Laremid). Trzeba jednak pamiętać, że jest to lek jedynie likwidujący objawy, a nie leczący. Paradoksalnie, zatrzymanie biegunki przedłuża czas choroby, gdyż utrudnia usuwanie toksyn z przewodu pokarmowego. Tu sprawdzą się mogą środki typu **Smecta** czy **Węgiel leczniczy**, które absorbują toksyny, zanieczyszczenia, a nawet bakterie, ułatwiając ich usuwanie z organizmu. Do tego Smecta powleka śluzówkę jelit tworząc barierę ochronną przed patogenami. Trzeba tylko pamiętać, że tego typu preparaty utrudniają wchłanianie innych leków, toteż należy zachować odstęp 2-3 godz. pomiędzy nimi. Jeśli stosujemy Węgiel, to w żadnym razie nie możemy się sugerować dawkowaniem wskazanym dla suplementu (czy w naszej diecie może brakować węgla? Jak więc można go uznać za suplement?) Prawidłowe dawkowanie to 4-6 kapsułek kilka razy na dobę, a przy silnej biegunce nawet 15-30 kapsułek w postaci zawiesiny w wodzie co godzinę.

Jeśli chodzi o **antybiotyki z przepisu lekarza**, czy podobne środki bez recepty, takie jak **Nifuroksazyd**, to

byłam taka chora? Tak czy inaczej, biedny ojciec wezwał do domu lekarza. W końcu, tato do Paryża poleciał sam, a ja z mamą jak widzisz, jesteśmy w Słupsku u ciotki. – Poznasz, poznasz moją mamę i ciotkę. One są fajne, zobaczysz.

Dochodzimy już do furtki, Julka naciska przycisk dzwonka – po chwili w drzwiach ganka, ukazuje się starsza kobieta. Wchodzimy – tak na wszelki wypadek parę razy mówię dobry wieczór, dobry wieczór pani...

– To pani Zochna gosposia cioci – Julka wprowadza mnie w tajniki domu i idąc pierwsza krzyczy: Mamuś, ciociu! Już jesteśmy! Zobaczcie, to ten... Ten gówniarz, o którym wam opowiadałam bez przerwy, w którym się zakochałam! – Przytulcie tego sierotę, przytul go mamu – tak jak ja tulię go, co chwilę, bo on jest bardzo nieśmiały – to taka sierota, potrzebująca miłości. Kobieta o włosach czerwonych jak płomień, wyciąga do mnie rękę, przyciąga mnie do siebie, lekko przyciska i... – To, to chłopię zawróciło w główce mojej głupiutkiej córeczce? Płonę przyciśnięty przez sekundy do piersi, do piersi kobiety eleganckiej, pachnącej, młodej, niewyglądającej na matkę szesnastolatki. Witam się z drugą, już trochę starszą i tęższą, kobietą również o rudych włosach.

– Wchodźcie, wchodźcie! Zochna cały czas podgrzewa, trzyma dla was kolację!

– Ciociu, dziękujemy! My już zjedliśmy kopiaste talerze bigosu w domu u Piotra. Chyba, że ty Piotrek?

– Nie, nie! Dziękuję! – Skwapliwie prawie krzyczę.

– Napijcie się, chociaż herbaty, Zochna upiekła taką pyszną drożdżówkę.

– Ciociu, pozwolisz, że od razu pójdziemy do mojego, na górę? Tam przeniosę herbatki.

Pokoik jest nieduży, ale miło urządzony. Siedzę na skraju zaścienionej kanapy, całutki w pąsach, nieśmiały (cztery kobiety i obcy mi dom). Wchodzi Julka, z tacy przekłada na nakryty haftowanym obrusikiem stół szklanki z herbatą, talerzyki i deserowy talerz pełen pokrojonej, świeżutkiej drożdżówki. Ledwie zdążyła to wszystko odłożyć – a już rzuca się na mnie, przewraca na plecy i... Kotłujemy się, kotłujemy, gniotąc wykrochmaloną białą pościel... – Julka! Nie! A jak ktoś wejdzie...? – Niiiikt nie weeejdzie. – Julka zeskakuje na moment ze mnie i przekręca kluczyk w drzwiach.

W końcu nasycamy się sobą. Julka już zdążyła założyć majtki i swój domowy, wyciągnięty podkoszulek. Teraz siedzi z podwiniętymi nogami i rozcapierzonymi palcami rozczesuje rozwichrzone rudasy. Ja, przycupnąwszy na skraju tapczanu, pośpiesznie wciągam slipki,

portki, zakładam skarpetki, buty, ciągle bojaźliwie zerkając w stronę drzwi, zapinam guziki koszuli. – Mama tu nie wejdzie?

– Przestań, odpręż się – uspakaja mnie Julka. Przygląda mi się spod zmrużonych powiek, spod długich rudych rzęs i rzuca niespodziewanie: Nawet nie wiesz, ile ja wiem o tobie! Wiem wszystko!

– Ty o mnie?! Dzisiejszego dnia jeszcze coś mnie może zaskoczyć?

– Tak. Chcesz, to proszę bardzo; Urodziłeś się w Warszawie, na Dobrej, skąd Niemcy wysiedlili was po Powstaniu do Pruszkowa. Ojca zamordowali ci w Dachau. Po wojnie, znaleźliście się z matką w Słupsku, klepiecie biedę, bo matka ciężko, fizycznie pracuje w fabryce i mało zarabia. Miałeś problemy z nauką już w powszechniaku rok siedziałeś – „zdolny, ale leń”. Teraz skończyłeś drugą ogólniaka, niby z twoją nauką jest troszeczkę lepiej, ale sam nie wiesz, co dalej. Mamie za wiele nie pomagasz, nie przynosisz z piwnicy zimą węglą, czy kartofli. Jesteś lekkoduch, ale „dobry, dobry z niego dzieciak”. No widzisz, dzieciaku-prawiczku! Wiem wszystko! – Julka mówi i znowu rzuca się na mnie. Kotłujemy się, kotłujemy. Julka jest górą, rozśmiesza mnie, łaskocze, nie mam siły, robi ze mną, co chce... Znowu zaplaamię pościel...

Jeszcze mam zaczerwienione policzki, gdy Julka ściąga mnie za rękę, po schodach.

– Chodź, bratku, chodź. Wszystko opowiem cioci i mamuni, co ty wyrabiałeś przed chwilą z ich córunią! – Mamo! Mamo! Piotrek mnie gwałcił! – Krzyczy Julka na całą willę, a ja palę się płomieniem. Mama Julki odchodzi od rzeźbionego (na pewno polskiego), ślicznego biurka, przy którym coś pisała, patrzy na mnie, zatrwożonego, wystraszonego do granic – chyba rozbawiona. – Och, ty dzieciaku, jeszcze w ogóle nie znasz tej naszej wariatuńci. Zobaczysz, pobędziesz z nią dłużej to...

– Mamciu, on też jest wariatuńcio! – Julka podsłakuje i... Sprawdzam czy mam na miejscu górną jedynkę, bo to był Julki „delikatny” pocałunek.

Siedzimy wszyscy w salonie, na kanapie, w fotelach. Ja zawstydzony niemiłosiernie, w ogóle się nie odzywam, cały czas wgapiiony w rzeźbiony w marmurze kominek (pierwszy raz widzę

prawdziwy, marmurowy kominek), który zapewne zimą... Mama z siostrą sączą coś bordowego z kieliszków, my z Julką ciągle dopijamy nasze herbatki.

Mamo! Ciociu! Posłuchajcie! – To Julka – Chcę wam powiedzieć, że... Jestem taka szczęśliwa, że... Mam taką

rodzinę, że... Tak mnie wychowaliście. Że ufacie mi. I, że Piotrek jest dzisiaj tu ze mną, z nami... I w ogóle... Och, tyle radości noszę w sobie! Zaraz wybuchnę! – Julka raz mamę, raz ciotkę ściska, całuje. Ja na wszelki wypadek, odchylam się, unikam Julki.

Dzwonek u drzwi przerywa sielankę.

– Wujek! Wujek! – Przyjechał z Ustki, z pracy. Mają tam drugi zakład fotograficzny – objaśnia mi w międzyczasie Julka. Ze starszym, grubym panem, trzymającym cały czas w ręku wypchaną teczkę i słomkowy kapelusz, witam się i żegnam jednocześnie. Krótko, bo już najwyższy czas, bym popędził do domu.

Gwiazdziste, jasne niebo. Chyba nie za długo północ. Wracam pełen przeżyć, tak jakoś mocno naładowany emocjami, myślami o życiu... „Kurka, jak oni – ta rodzina Julki, inaczej żyją od nas – Ode mnie z matką.” Najbardziej nie mogłem zrozumieć tego ich luzu. – Tak, dlatego Julka jest taaaaka inna!

Mama jeszcze nie spała, ale już była w łóżku, w naszej „sypialni”. (Sypialnia to mały pokój, cały w skosach, umeblowany podwójnym łóżkiem, nocnymi szafkami, trzydrzwiową szafą z owalnym lustrem w drzwiach, u sufitu wisi polski żyrandol, i tyle). – Myślałam, że już się na ciebie nie doczekam, długo siedziałeś u tej swojej Julki. (Lekka, matczyna zazdrość?) Nie można tak długo siedzieć u obcych...

– Ach mamu, mógłbym tam być i być. Wiesz, jacy oni wszyscy są fajni, inni niż... – Nooo, w ogóle.

– Tak, wiem, wiem. Julka dużo mi opowiedziała o swojej rodzinie, o sobie – mówi mama i dodaje jakoś tak z namaszczeniem; Ojciec jej to jakiś ważny partyjniak z rządu w Warszawie. Matka pisze książki, powieści. Oni są bogaci. To nie dla ciebie towarzystwo. Przyjechały tu do matki siostry, która ma dwa zakłady fotograficzne: jeden w Słupsku, drugi w Ustce. Wiesz, ta Julka... Ona mówi, że ciebie kocha – tak powiedziała, naprawdę. Powiedziała, że się... całujecie. Uważaj, uważaj synku, to jeszcze gówniara i wiesz, przed czym cię przestrzegam. Gdyby ojciec żył, porozmawiałby z tobą.

– Mamo, wiem, wszystko wiem. Julka to mądra dziewczyna. Młodsza ode mnie o rok, ale już skończyła trzecią jakiegoś tam żeńskiego liceum. Same dziewczyny w szkole. – To dobrze, bo przynajmniej żaden koleś się przy niej nie kręci. Żeby nie oblać w powszechniaku... Teraz wiem, że muszę się lepiej uczyć, dla niej! Tak, ja też ją kocham, ale, niestety, wiem, że skończą się wakacje i...

Janusz Wiśniewski

trzeba pamiętać, że są one pomocne w **zakażeniach bakteryjnych**, natomiast część zatruć ma podłoże wirusowe – wówczas te leki nie pomogą. Jednocześnie trudno jest na podstawie objawów orzec, z jakim rodzajem zakażenia mamy do czynienia. Doskonałym wyborem są za to **probiotyki** – i to zarówno leczniczo, jak i profilaktycznie. Prawidłowy mikrobiom, czyli bakterie kolonizujące nasze jelita, oddają nam wiele cennych przysług, o czym jeszcze osobno napiszę. W przypadku biegunki podróżnych zastosowanie dobrego probiotyku na kilka dni przed wyjazdem zwiększy barierę ochronną na śluzówce jelit, utrudniając wniknięcie i rozprzestrzenianie się bakterii chorobotwórczych. Najlepiej sprawdzają się w tym przypadku preparaty o dużej zawartości (min. 9 mln CFU) szczepów *Lactobacillus rhamnosus*, lub też drożdżaków *Saccharomyces boulardii*. Oczywiście pamiętajmy, że ta ochrona nigdy nie będzie stuprocentowa, toteż wszystkie środki ostrożności nie mogą być pominięte, jeśli chcemy cieszyć się udanym urlopem.

Czego wszystkim życzę.

Danuta Kwiatkowska  
mgr farmacji

Fot. Freepik.com



# Codzienna Gościnność

Polska, jedno z najbardziej jednnorodnych etnicznie i narodowościowo społeczeństw, w ciągu dziesięciu lat stała się krajem imigracyjnym. Zmiany w codziennym życiu doświadczą zarówno polskie społeczeństwo jak i nowi przybysze.

Tegoroczny program działań Muzeum Emigracji w Gdyni skupia się na temacie codzienności jako przejawie indywidualnego i kolektywnego doświadczania migracyjnej rzeczywistości. Zmiany tej doświadczają zarówno nowi przybysze jak i polskie społeczeństwo i jest ona głęboko osadzona w codziennym życiu. Projekt „Codzienna gościnność” to opowieść o codzienności migrantów, jest też narracją o społecznościach, które ich przyjmują, o współdzieleniu teraźniejszości i współtworzeniu przyszłości oraz wzajemnej odpowiedzialności za relacje. Charakter tych relacji najpełniej oddaje zjawisko gościnności. Warunki równości prawie nigdy nie są tutaj spełniane. Zawsze ktoś jest gościem, który przychodzi z zewnątrz. Czasem pojawia się nieoczekiwane, niezapowiedziane i bez zaproszenia. Takie najście rozbija klasyczne ramy tego układu. Staje się wyzwaniem, sprawdzianem dla naszej tożsamości a zarazem rzeczywistym testem naszej gościnności.

– Codziennosc imigrantów obejmuje tyśiące mikrodziałań, tj. rutynę pokonywania przeszkód i zapór. Dlatego zamiast wystawy o migracyjnym życiu codziennym tworzymy cykl wydarzeń, oddający jego performatywny i afektywny charakter – tłumaczy Maksymilian Bochenek, pełnomocnik Dyrektora ds. Programowych.

– Temat gościnności skłania do refleksji o Muzeum Emigracji jako instytucji pełniącej rolę gospodarza, o relacjach, jakie tworzymy z naszymi gośćmi i o przestrzeni, w której te relacje nawiązujemy. Lokalizacja oraz pierwotna funkcja Dworca Morskiego motywują nas do poszukiwania wciąż nowych rozwiązań, pozwalających czuć się w naszym muzeum swobodnie i komfortowo” – dodaje Karolina Grabowicz Matyjas, Dyrektor Muzeum Emigracji w Gdyni.

20 czerwca w Światowy Dzień Uchodźcy pod hasłem #CodziennaGościnność rozpoczął się cykl wydarzeń kulturalnych, któremu towarzyszy wydobywanie nowych znaczeń codziennej rzeczywistości, pozbawionej medialnego rozgłosu i publicznego zaangażowania. Projekt będzie trwał do końca 2023 roku. Składają się nań cztery elementy.

Pierwszym z nich jest cykl sześciu murali autorstwa artysty Mariusza Libela. Powstał w przestrzeni Dworca Morskiego przy tarasie z widokiem na port. Temat i symbolika prac odnosi się do różnych sytuacji uchodźczych i migracyjnych. Są one zawsze ukazane w perspektywie granic, punktów i momentów granicznych, oraz linearnych podziałów wpisujących się we współczesną debatę o globalnym przemieszczeniu ludzi. Praca ukazuje również polityczny wymiar gościnności, o której francuski filozof, Jacques Derrida pisał, że zwraca się przeciwko tym, którzy jej potrzebują jednocześnie eksponując hojność dających i obowiązki obdarowanych. Projekt jest współfinansowany przez Biuro Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR).

Kolejnym elementem projektu jest „Wspólny Stół” zaprojektowany z wielu używanych blatów przez Gregora Gonsiora – artystę sztuk wizualnych i projektanta, łączącego rzemieślniczą precyzję z artystyczną zabawą formą. Obiekt tworzą cztery mobilne moduły. Ich blaty to unikatowe mozaiki łączące fragmenty prawie trzydziestu fornirow i laminatów pozyskanych z używanych stołów z różnych dekad, licząc od lat 60. XX wieku. Te odmienne jakości i faktury – na których nie brak śladów użytkowania: pęknięć, otarć, przebarwień – zostały zamknięte w przemyślanej kompozycji. Kolaż z „cudzych wspomnień” buduje tym samym nową, harmonijną, choć patchworkową, tożsamość. #Wspólnystół będzie wizytował miejskie przestrzenie i zaprzyjaźnione festiwale, pozostając w pełni funkcjonalnym meblem wykorzystywanym m.in. do spotkań, dyskusji, działań warsztatowych.

„Wszyscy się zmieszczą” to cykl rodzinnych warsztatów, organizowanych #PrzyWspólnymstole. W wakacyjne wtorki o godz. 12.00 zapraszamy do wspólnego odkrywania kultur z różnych krajów, na spotkania z ciekawymi osobami i radosną zabawę.

„Połączenia przychodzące/ Incoming stories” to audio spacer na trasie pomiędzy portem a centrum Gdyni, którego współtwórcami i bohaterami są migranci mieszkający w Trójmieście.

Z jakimi wspomnieniami przybywają nowi mieszkańcy miast? W jaki sposób tożsamość splata się z miejscem? „Połączenia przychodzące” to zaproszenie do nowego spojrzenia na Gdynię, miasto, w którym historie z dalekich domów wybrzmiały w publicznym parku, na rogu lokalnego baru czy na nabrzeżu portowym. Wybierz numer telefonu i wysłuchaj osobistej historii jednego z siedmiorga przybyszów, którzy znaleźli swój dom w Trójmieście: Daryny, Fattah, Georgiosa, Hani, Jérémiego, Liudmyły i Tasi.

Możesz uczestniczyć w „Połączeniach przychodzących”, spacerując między punktami na wyznaczonej ścieżce. Potrzebujesz do tego telefonu komórkowego, zachęcamy również do korzystania ze słuchawek. Zadzwoń pod numery telefonów, które znaj-

diesz na naklejkach w każdym oznaczonym na mapie miejscu. Możesz to zrobić w ciągu dnia i w nocy, od teraz do końca września. Tego lata czterokrotnie (16 lipca, 6 i 20 sierpnia, 3 września) będziecie mogli nie tylko wysłuchać nagranych historii, ale połączyć się i porozmawiać na żywo z siedmiorgiem bohaterów projektu.

## Bohaterowie projektu:

### Hania

Urodziłam się w Ukrainie, mieszkam w Chinach, a teraz jestem w Polsce. Studio wałam prawo, ale ostatecznie robiłam wszystko oprócz prawa. Byłam tłumaczką, nauczycielką języka angielskiego, wolontariuszką, rekruterką i wreszcie testerką oprogramowania. Kiedyś było tak, że bardzo długo chciałam jakieś zmiany w swoim życiu, i Gdynia dała mi tę zmianę. Dlatego cieszę się, że mogę podzielić się swoją historią i zainspirować do wytrwałości i odwagi.

### Fattah

Nazywam się Fattah. Przez pierwsze dwie trzecie mojego życia wychowywałem się

w jednej z malajskich prowincji w południowej części Tajlandii. Później wyjechałem do innego miasta na studia, gdzie spędziłem mniej więcej 10 lat. Po ukończeniu studiów rozpocząłem karierę naukową w Warszawie, a następnie przenieśliem się do Gdańska; nadal jestem w środowisku akademickim. Cieszę się, że mogę podzielić się z wami refleksją na temat tego, co tutaj znalazłem.

### Jérémie

Dorastałem w Québecu w Kanadzie. Dzieciństwo i nastoletnie lata spędziłem w małym miasteczku Prévost. Następnie przenieśliem się do Montrealu, aby studiować sztuki piękne, specjalizując się w rzeźbie. Mieszkam w tym mieście 7 lat, pracując w fabryce kanapek w ciągu dnia, grając koncerty w zespołach punkowych nocą. Przeprowadziłem się do Polski w 2021 i jestem tu do dziś. Przeprowadzka za granicę, z dala od wszystkiego, co znam, była jak dotąd najbardziej transformującym doświadczeniem życiowym. Gdynia jest prawdopodobnie miejscem, w którym czuję się najbardziej jak w domu. Lubię bliskość natury, silne wiatry i modernistyczny układ miasta.

**POŁĄCZENIA PRZYCHODZĄCE / INCOMING STORIES**

20.06 – 20.09.2023  
Audiospacer po Gdyni

**Z jakimi wspomnieniami przybywają nowi mieszkańcy miast?**

WIECEJ INFORMACJI

Legenda

A. Yael & Tomasz  
B. HANIA  
C. FATTAH  
D. JÉRÉMIE

E. DARYNA  
F. TASIA  
G. GEORGIOS  
H. LIUDMYŁA

Pójdź na spacer wyznaczony na mapie ścieżką. W każdym oznaczonym literą punkcie znajdziesz naklejkę z numerem telefonu. Zadzwoń pod ten numer i wysłuchaj opowieści.

POŁĄCZENIA PRZYCHODZĄCE to możliwość innego spojrzenia na Gdynię przez pryzmat osobistych historii siedmiorga przybyszów, którzy znaleźli swój dom w Trójmieście.

# w Gdyni

## Daryna

Urodziłam się w Żytomierzu w Ukrainie a później mieszkałam w Kijowie. W 2021 przeprowadziłam się do Gdyni na wolontariat Europejskiego Korpusu Solidarności w bibliotece miejskiej. W 2022 mój wolontariat się skończył, ja jednak zostałam, a Żytomierz stał się miastem partnerskim Gdyni. Istnieję pomiędzy kategoriami «zwykła imigrantka» i «uchodźczyni», bo mieszkałam tutaj nieco pół roku przed początkiem wojny. Często więc muszę odrzucać wyrazy współczucia i tłumaczyć, że zostałam tu, nawet gdyby nie było wojny, a gdybym marzyła, by wrócić, mogłabym to

zrobić. Wojna nie wypędziła mnie z domu, po prostu odnalazłam się tutaj.

## Tasia

Urodziłam się i dorastałam w Mińsku, na Białorusi. Pod koniec 2020 roku, z powodu represji politycznych, przeniosłam się do Trójmiasta i odnalazłam tu siebie na nowo. Udział w tym projekcie to wyjątkowa możliwość stworzenia z mojego doświadczenia jednego z pryzmatów, przez które możemy poszerzyć granice naszego postrzegania migracji i jej wpływu na percepcję otaczającego nas świata.

## Georgios

Dnia 09.10.1957 przyszedłem na świat w miejscowości Bruntal w Czechach. Oboje

moi rodzice byli Grekami. Gdy miałem cztery miesiące przyjechałem wraz z rodzicami do Gdyni. Ukończyłem szkołę podstawową nr 14 w Gdyni oraz Technikum Budowy Okrętów „CONRADINUM” w Gdańsku. Potem zaczęła się moja przygoda z morzem. Nie trwała jednak długo, postanowiłem podjąć pracę na lądzie. W 1989 otworzyłem własną działalność i na stałe związałem się z Gdynią, nie zapominając o swoich greckich korzeniach. Tu do dzisiaj prowadzę swoje firmy i jednocześnie pozostaję przewodniczącym Stowarzyszenia „Hellada” Grecy w Polsce z siedzibą w Gdyni.

## Liudmyla

Urodziłam się w Orenburgu. Większość życia mieszkałam i studiowałam w Kijowie. Jestem artystką, członkinią Narodowego Związku Artystów Ukrainy, wykładowczynią rysunku, malarstwa, historii sztuki i nauki o kolorze w wyższej uczelni w Kijowie. Brałam udział w wielu ogólnoukraińskich, zbiorowych i indywidualnych wystawach. Moje obrazy znajdują się w prywatnych kolekcjach w różnych

krajach świata. Udział w projekcie jest dla mnie okazją do poznania i komunikacji z ciekawymi ludźmi – kuratorami, zespołem Muzeum Emigracji, a także z uczestnikami projektu, którzy tak jak ja znaleźli w Polsce swój drugi dom

## Spacery na żywo:

6 sierpnia, 16:00 – 18:00

20 sierpnia, 16:00 – 18:00

3 września, 16:00 – 18:00

Wstęp wolny, obowiązkowe zapisy.

Więcej informacji na [www.polska1.pl](http://www.polska1.pl).

Projekt został stworzony przez Yael Sherill – kuratorkę, menadżerkę kultury i dramaturżkę z Berlina, we współpracy z Tomaszem Kaczorowskim – reżyserem teatralnym i dramaturgiem.

Agnieszka Długosz-Trąbińska  
Muzeum Emigracji w Gdyni

## WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

## Jeden krok w przód, dwa kroki w górę

Zainteresowanych naszymi zajęciami ruchowymi z dumą informujemy, że od października ruszą nowe zajęcia ruchowe - **SENIOR STEP DLA POCZĄTKUJĄCYCH** - które poprowadzi nasza nowa przewodniczka, czyli Basia Nowicki (niektórzy z Was mieli już okazję poznać Basię podczas ostatnich wycieczek). A czym właściwie jest step?

Step to najprostsze urządzenie do ćwiczeń, jakie możemy sobie wyobrazić. To po prostu jeden „schodek”. Jednak w jego prostocie drzemie potencjał, o którym większość z nas nie ma pojęcia! Ćwiczenia w rytm tanecznej muzyki polegają na wchodzeniu i schodzeniu ze stopnia na różne sposoby. Ćwiczenia angażują wszystkie partie mięśniowe, a także aktywizują stawy przywracając ich elastyczność. Podczas jednych zajęć step aerobiku można spalić sporo kalorii, a ponadto wyrzeźbić i ujędnić uda, pośladki oraz łydki. Jakie efekty możemy uzyskać ćwicząc ze stepem? Spalenie zbędnych kilogramów, wyrzeźbienie mięśni nóg, uelastycznienie stawów, lepszą koordynację ruchową, zwiększenie wydolności krążeniowej, zwiększenie wydolności oddechowej oraz redukcję stresu. Formy ćwiczeń, tempo oraz intensywność dostosowane są dla seniorów! Zajęcia ruchowe ruszają z początkiem października, ale można się na nie zapisać już teraz – chętnych zapraszamy więc serdecznie do naszego biura w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36/2. Tym, którzy ostatnio czują, że mają pod górkę – zalecamy step - może się okazać, że da się zdobywać szczyty w miejscu...

## Stary człowiek i Opera Nova

Mamy zaszczyt zaprosić na wspólną degustację krajoznawczego menu, które będzie na nas czekać podczas 3-dniowej **wycieczki do Bydgoszczy** w dniach 5-7 października. Menu, zatytułowane „z biegiem Brdy”, zapowiada się wyśmienicie. Danie główne będzie **komediowy spektakl operowy w Opera Nova „Wesele Figara” W.A. Mozarta**. Jest to opera komediowa, czyli idealnie skrojona pod nasze Seniorów, będąca niejako złotym środkiem między kulturą wysoką i przednią zabawą! Na przystawkę zwiedzimy m.in. wzorowany **na rzymskich akweduktach** unikatowy **zabytek hydrotechniczny w Fojutowie**, Muzeum Borów Tucholskich w **Tucholi**, most kolejki wąskotorowej oraz Bazylikę Wniebowzięcia NMP w **Koronowie**, Zespół Pałacowo-Parkowy oraz kolekcję zabytkowych fortepianów w **Ostromecku**, a także Ogród Botaniczny w **Mysłęcinku**. Na deser zostawimy sobie **Bydgoszcz** i jego niektóre perły, czyli: Dzielnicę Muzyczną, Park Kochanowskiego, Park Kazimierza Wielkiego

go z Fontanną Potop, spichrze, bydgoską katedrę, Wyspę Młyńską, Muzeum Okręgowe, Europejskie Centrum Pieniądza, Barkę Lemara, a także Muzeum Mydła i Brudu (z warsztatami mydlanymi, naturalnie!). Pełen program jest na naszej stronie internetowej, a szczegółowe informacje można uzyskać w naszym biurze, w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2. Mówią, że „do wesela się zagoi” - kto wie, może chodziło właśnie o październikowy spektakl „Wesele Figara” z Fundacją FLY!

## Spis wycieczek dla Seniorów, na które mamy jeszcze wolne miejsca

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 12-15.09 polecamy 4-dniowy **wyjazd Szlakiem Orlich Gniazd**, czyli na Jurę Krakowsko-Częstochowską, krainę z wieloma zapierającymi dech w piersiach zamkami, która 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) i atrakcje turystyczne (Dolina Prądnika).

Niedługo potem, w dniach 19-21.09, zapraszamy **na wycieczkę do Kalisza**, „młodego duchem z najstarszą metryką”! Kalisz bowiem szczyci się posiadaniem najstarszej metryki pisanej wśród miast polskich. Dziś urzeka swym magicznym pięknem. Tutaj przeszłość harmonijnie spleta się z teraźniejszością, tworząc niepowtarzalny klimat. W programie, prócz zabytków Kalisza, są m.in.: Muzeum Historii Przemysłu w Opatówku, zamek oraz Arboretum w Gołuchowie, dworek Marii Dąbrowskiej w Russowie, dawny klasztor cystersów w Łądzie, a także kościół farny w Koninie.

**Z wycieczek jednodniowych** mamy miejsca na poniższe wycieczki: Na ziemi bydgoskiej (07.08) – Bytów: wieża gotycka z XIV wieku, rynek miasta, zamek krzyżacki, a w nim Muzeum Zachodnio-Kaszubskiego, 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 Jakuba, Rynek Staromiejski, kamienice, pomniki, ratusz. Zwiedzanie wewnątrz: katedra Janów, Muzeum Tony’ego Halika, Żywe Muzeum Piernika - własnoręczny wypiek toruńskiego piernika; Sztum (21.09) - Muzeum Tradycji Szlacheckiej, Śluza Biała Góra, Stajnia Iskra oraz Sztum. Serdecznie zapraszamy nie tylko Gdynian!

## „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@gdyskiiks.pl](mailto:redakcja@gdyskiiks.pl)  
Nakład 10.000 egz.

**Redaktor Naczelna**  
Dorota Kitowska

**Sekretarz Redakcji**  
Radosław Daruk

**Redakcja**  
Danuta Balcerowicz, Przemysław Daruk,  
Radosław Daruk, Dorota Kitowska,  
Jolanta Krause, Justyna Miąskowska,  
Barbara Miecińska, Roman Mroczkowski,  
Sonia Watras-Langowska

**Współpraca**  
Marzena Szymik-Mackiewicz,  
adw. dr Tomasz Zienowicz

**Korekta:**  
Irena Majkowska, Kamila Siennicka,  
Ewa Żmijewska

**Edycja:**  
Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk  
[promocja@fundacjaflly.pl](mailto:promocja@fundacjaflly.pl)

**Grafika:**  
Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

**Skład:**  
ALFA SKŁAD Łukasz Bieszke,  
[biuro@alfasklad.com.pl](mailto:biuro@alfasklad.com.pl)

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

# Magia muzyki w Parku Oliwskim

Był rok 1997 kiedy Jan Łukaszewski, dyrektor Polskiego Chóru Kameralnego, zaprosił wybitną piosenkarkę Łucję Prus do przygotowania muzycznego programu w ramach obchodów 1000-lecia Gdańska w Parku Oliwskim. Pomysł ten tak spodobał się mieszkańcom miasta i jego władzom, że Jan Łukaszewski postanowił kontynuować wyjątkowe muzyczne spotkania. W ten oto sposób w tym roku cykl koncertów „Muzyka w altanie” – odbywa się już po raz dwudziesty szósty.

W każdą lipcową sobotę, w samo południe, tuż po wybijeniu dzwonów Archikatedry Oliwskiej możemy udać się do Parku Oliwskiego na cykl koncertów „Muzyka w Altanie – Goście Polskiego Chóru Kameralnego”. Na każdym koncercie rozbrzmiewa muzyka klasyczna, filmowa i rozrywkowa. Możemy tu odkryć magię muzyki wspaniale wkomponowanej w otaczającą przyrodę. Ostatni taki koncert odbędzie się w sobotę 29 lipca. Ale przecież to nie koniec przepięknej muzyki w Parku Oliwskim.

Międzynarodowy Festiwal Mozartowski MOZARTIANA to jedyne w Polsce wydarzenie artystyczne promujące twórczość W.A. Mozarta w oryginalnej scenerii jego czasów. Przygotujcie się Państwo na unikalną, letnią podróż przez świat dźwięków. Kiedy pierwszy raz Jan Łukaszewski zastanawiał się nad zorganizowaniem koncertów poświęconych Mozartowi z okazji 250 rocznicy urodzin tego wielkiego kompozytora myślał, że będzie jeden koncert i jeden festiwal. Nie docenił siebie i miłośników Mozarta. Każdy z bywalców tych koncertów potwierdzi, że jest to świetnie wymyślony format, jest to oczywiście Mozart, ale w różnym wydaniu, Mozart, który pokazuje, że jego genialną muzykę można prezentować na różne sposoby.

W 2023 roku Polski Chór Kameralny w ramach Międzynarodowego Festiwalu



Tom Hulce jako W.A. Mozart. Kadr z filmu Amadeusz reż. Miloš Forman

Mozartowskiego „Mozartiana” przygotował 7 dni wypełnionych atrakcyjnymi koncertami w Parku Oliwskim, Dworze Artusa oraz Archikatedrze Oliwskiej. Podczas tegorocznego Festiwalu wystąpią wybitne indywidualności świata muzycznego, soliści oraz zespoły o ugruntowanej światowej renomie, prezentując muzykę Mistrza z Salzburga w różnych odsłonach – wielkich form wokalnie-instrumentalnych, opero-

wo, kameralnie, symfonicznie, jazzowo, a nawet w sposób przystępny dla małych entuzjastów muzyki.

W pierwsze trzy dni Festiwalu od 20 do 22 sierpnia kompozycji Mozarta będzie można wysłuchać w kameralnej odsłonie w przepięknych wnętrzach Dworu Artusa w Gdańsku. Wystąpią tutaj: Riverbero Quartet – czwórka młodych artystów, Chopin University Accordion Trio – wybitni pol-

scy akordeoniści związani z Uniwersytetem Muzycznym w Białymstoku, Gras Dou – duet grający na szklanej harfie. W tym miejscu koncerty będą biletowe. 23 sierpnia gromadzić się będzie liczna publiczność na dziedzińcu Pałacu Opatów w Parku Oliwskim, gdzie odbędzie się koncert inauguracyjny w wykonaniu Polskiej Filharmonii Kameralnej. Orkiestrą dyrygować będzie Wojciech Rajski. W późnych godzinach wieczornych Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego da koncert „Mozart i Big Band”. Następnego dnia, 24 sierpnia, w tym samym miejscu będzie można wysłuchać Mozarta w jazzowych barwach w wykonaniu Quintetu Tomasza Chyły, a późnym wieczorem obejrzyć w parku „Łaskawość Tytusa” – operę w dwóch aktach napisaną przez Wolfganga Amadeusza Mozarta. 25 sierpnia zabrzmia Mozart dla dzieci, a wieczorem koncert symfoniczny w wykonaniu Lwowskiej Filharmonii Narodowej, a zaraz później Mozart & Jazz, jazzowe opracowania popularnych utworów Wolfganga Amadeusza Mozarta w wykonaniu Kwartetu Smyczkowego Prima Vista. Koncert finałowy rozpocznie się 26 sierpnia w Archikatedrze Oliwskiej Mszą C-moll KV 427 Mistrza. Oprócz Mozartowskiej Mszy podczas koncertu zabrzmia także dwa utwory, w których głównym bohaterem będzie Polski Chór Kameralny, obchodzący w tym roku jubileusz 45-lecia. Dyrygował będzie twórca Mozartiany – Jan Łukaszewski. Będzie to koncert biletowy.

A w Parku Oliwskim na tle pięknej muzyki Mozarta i przepięknej przyrody będzie można w te dni spotkać postaci rodem z XVIII wieku. Jestem pewna, że jak co roku wielu gdynian będzie uczestniczyło w Mozartianie, wsłuchanych w arcydzieła Mistrza Mozarta.

Basia Miecińska

## IKS W KUCHNI

### Kapusta z polędwiczkami wieprzowymi, papryką, cukinią i pomidorami

**Kiedy świeżych warzyw w bród, warto po nie sięgnąć i na obiad przygotować szybkie i proste danie na ich bazie. Niewiele składników (choć dużo przypraw, ale te na pewno znajdą się w każdej kuchni) oraz niekomplifikowane przygotowanie potrawy dają gwarancję, że każdy, bez względu na doświadczenie w kuchni, może dodać do swojego kulinarnego repertuaru smaczne, zdrowe i pożywne danie. Dlatego dzisiaj proponuję poniższy przepis, po który chętnie sięgam latem.**

#### Składniki:

nieduża główka kapusty  
2 polędwiczki wieprzowe (ok. 1 kg)  
1 cebula  
1 papryka  
1 mała cukinia  
mały słoik przecieru pomidorowego  
2 ząbki czosnku  
1/3 łyżeczki ziaren kminku  
3 szt. ziela angielskiego  
liść laurowy  
sól  
pieprz  
oregano  
2 łyżki oleju

#### Przygotowanie:

Polędwiczki wieprzowe umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w grubsze kawałki i obsmażyć na łyżce oleju na patelni. Cebulę drobno posiekać i osobno obsmażyć na łyżce oleju. Do garnka z grubym dnem przełożyć mięso i cebulę, dodać poszatowaną kapustę i pokrojoną w kawałki paprykę i cukinię. Zalać szklanką wody, dodać przyprawy i gotować ok 20 min. Dodać pomidory, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i gotować jeszcze 10 minut. Doprawić do smaku.

Smacznego!  
Dorota Kitowska

