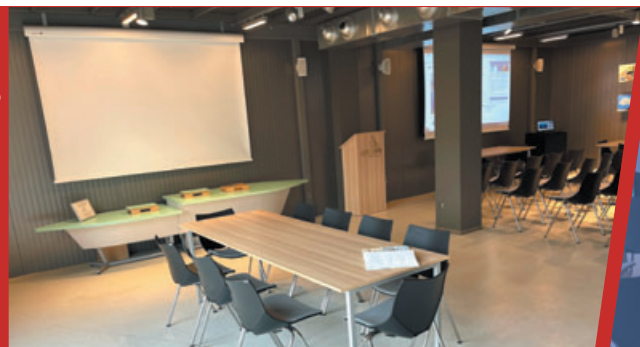


DO WYNAJĘCIA



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 m²

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyński IKS

Nr 117, październik 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

**NIE ŚPIJ
BO CIĘ PRZEGŁOSUJĄ!**

KAMPANIA PROFREKWENCYJNA | [NIESPIJ.PL](https://niespij.pl)

NIE ŚPIJ, BO CIĘ PRZEGŁOSUJĄ!

Za miesiąc, **15 października**, odbędą się wybory parlamentarne. Jak widzicie, dołączyliśmy do kampanii profrekwencyjnej niespij.pl, dlatego chcielibyśmy dorzucić swoje półtora grosza (ach, ta inflacja):

PROSIMY – IDŹCIE NA WYBORY

» strona 12

Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY

SKLEP
CHARYTATYWNY



GDYNIA, UL. ŚWIĘTOJAŃSKA 36
PASAŻ POD SKLEPEM BIEDRONKA

PN-PT 10-18
SB 10-14

515 150 420

 /ZGLEBOKIEJSZUFLADY

APTEKA POD GRYFEM

czar dawnych firm rodzinnych

Rozwój firm rodzinnych w Gdyni w okresie międzywojnia był z reguły powiązany z boomem inwestycyjno-budowlanym. Prosperity lokalnych biznesów dynamizowały nowo powstające przestrzenie biurowe i handlowe. Modernizm wytyczał wysokie standardy jakości, funkcjonalności, a także nowoczesności.

Przykładowo znany aptekarz gdyński Antoni Małecki dzięki nowej inwestycji – budowie pięciokondygnacyjnej kamienicy bliźniaczej przy ulicy Starowiejskiej 34, zyskał wyjątkowo atrakcyjne miejsce dla prowadzenia swojej apteki w parterze tejże kamienicy. „Apteka pod Gryfem” doskonale odnalazła się w zasadach nowoczesnej architektury Le Corbusiera. Przeszkłony, otwarty od ulicy parter kamienicy, dzięki żelbetowej konstrukcji budynku opartej na tzw. pilastrach, mógł zostać dowolnie zaaranżowany wg potrzeb jego użytkowników. Estetyczna aranżacja witryny dodatkowo wzmacniała efekt, podkreślała funkcję miejsca oraz przyciągała klientów. Uzupełnieniem części merkantylno-lekarskiej stało się wkrótce laboratorium apteczne, zaprojektowane przez inż. Stanisława Żwirskiego w oficynie kamienicy, dobudowanej w 1933 r. W aptecce praktyki prowadziło kilkudziesięciu miejscowych lekarzy, zaś sama apteka reklamowała się w prasie: „Zaopatrzona jest w najnowsze

specyfiki krajowe i zagraniczne, wody i sole mineralne oraz wszelkie środki nowoczesnej higieny”.

O zmyślnej inwestycji oraz działalności Antoniego Małeckiego, z nieukrywanym podziwem, pisał Arkadiusz Brzęczek w opracowaniu pt. „Nowe Sekrety Gdyńskich Kamienic” (55-56 str.):

– „Wielmożny Pan Aptekarz Małecki urządził profesjonalną aptekę, gdzie oprócz magazynu na szkło apteczne i piwnicy był także bunkier dla przechowywania materiałów łatwopalnych. Również nowoczesne zaplecze z materiałną zapasownią, laboratorium galenowym i analitycznym, zmywalnią naczyń i specjalną komorą do przechowywania ziół”.



**GDYŃSKA
FIRMA
RODZINNA**



Fotografia rodzinna Państwa Małeckich (zbiory Muzeum Miasta Gdyni)

Kalendarium:

- 1920 r. Antoni Małecki otrzymuje w Poznaniu świadectwo zdania egzaminu farmaceutycznego, a także ministerialną aprobatę na aptekarza
- Od kwietnia 1922 r. Antoni Małecki prowadzi „Aptekę pod Gryfem” domu Plichty przy ul. Świętojańskiej 24
- W 1925 r. Antoni Małecki zakupuje parcelę na ulicy Starowiejskiej 34 w celu budowy kamienicy z większą apteką
- 1933 r. Antoni Małecki otrzymuje pozwolenie „na dobudowę oficyny z przeznaczeniem na laboratorium apteczne” do swojej kamienicy i parceli przy Starowiejskiej 34
- 1945 r. Antoni Małecki powraca do Gdyni i ponownie otwiera aptekę, która działa do czasu zamknięcia przez władze PRL w 1951 r.
- 1951 r. Apteka zostaje odebrana Antoniemu Małeckiemu, nie pozwalając mu zabrać nawet wyposażenia, leków i żadnych pieniędzy z kasy, ani z konta
- W 1990 r. rodzina odzyskała kamienicę wraz z apteką, którą prowadziło wówczas już czwarte pokolenie aptekarzy Małeckich

Legendarny hotel „Polska Riwiera”

Hotel „Polska Riwiera” powstał w latach 1922-1924 dla Pierwszego Polskiego Towarzystwa Kąpeli Morskich Spółka Akcyjna. Balem zorganizowanym w 1923 r. rozpoczął swoją działalność, natomiast pierwszy pełny sezon obsłużył w 1925 r. Gromadził na licznych balach, rautach i zabawach całą gdyńską elitę towarzyską. Oferował 70 pokoi. Architektem charakterystycznej nadmorskiej budowli był Władysław Granowski.

Wyeksponowana lokalizacja nad piaszczystym brzegiem morskim, a także obowiązująca w owym czasie stylizacja architektoniczna, zaowocowały szatą w konwencji zmodernizowanego klasycyzmu akademickiego. Gmach „Polskiej Riwieri” to czterokondygnacyjny narożny budynek, z trzech stron nakryty mansardowym dachem z ciągiem lukarn w nim osadzonych. Bryła mocno zaakcentowana jest pasami gzymsów i płycin międzyokien-

nich. Uwagę przyciągają zabytkowe drzwi wejściowe, a nad nimi dwa okna, w tym okrągłe rozetowe. W narożu budynek płynnie łączy morską fałdę, przechodzi w część wschodnią, zwróconą ku morzu.

W tym miejscu ostatnia kondygnacja jest mocno wycofana tworząc obszerny taras, zwieńczony w narożniku klasycznie uformowaną, betonową balustradą. Jeszcze w latach 50-tych istniała parterowa część mieszcząca w środku kino. W latach świetności na dziedzińcu rozstawione były rzędy stołów, przy których zasiadali hotelowi goście. Ów dziedziniec odgródzony był początkowo drewnianym płotem, a później murowanym ogrodzeniem. W takim miejscu nie mogło oczywiście zabraknąć hotelowej restauracji. Do hotelu od północy prowadziła piaszczysta promenada z ławkami i uporządkowaną zielenią.

Wnętrza gmachu kryją rozwiązania architektoniczne i ozdoby świadczące



Riviera oraz plaża gdyńska, w głębi Kamienna Góra, 1926 r.

o randze i wzniosłym charakterze budynku. W narożnej Sali Bankietowej dominuje rząd międzyokiennych pilastrów, a także cztery kolumny wspierające sufit. Tam natomiast znajduje się ogromna rozeta sufitowa, na której umieszczony jest ozdobny żyrandol. Podłogi wyłożone są parkietem. Obszerne okna skierowane

są ku morzu doświetlając monumentalne wnętrza.

W pomieszczeniu foyer zachowały się natomiast ręcznie malowane, oryginalne fajansowe kinkiety i lampy z Włocławka, w tym jeden wyjątkowo bogato ozdobiony. Na osi wejścia umieszczono obraz Grzegorza Terleckiego (z 1997 r.) przedstawiający hotel i okolicę w formie widokówki z 1926 r. W 1950 r. otwarto tutaj Klub Oficerski MW, a od 1973 r. do dzisiaj, to miejsce gdynianie i turyści znają jako Klub Marynarki Wojennej. Od 1993 r. z historycznym dopiskiem „Riwiera”. W 1999 r. budynek wpisany został do wojewódzkiego rejestru zabytków.

Aktualnie Klub Marynarki Wojennej „Riwiera” służy działaniom edukacyjnym i kulturalnym integrującym środowiska wojskowe i cywilne. Wśród bogatej oferty klubu znajdują się m.in. wernisaże malar- skie, koktajle artystyczne, spotkania z wyjątkowymi osobowościami, koncerty, biesiady literackie i warsztaty dla dzieci. Sala Bankietowa wynajmowana jest na potrzeby eventów firmowych, przyjęć i konferencji do 170 miejsc siedzących.

W PRAWO

Umowa pożyczki

Umowa pożyczki jest dość często stosowaną umową w obrocie cywilnym. Warto znać jej ustawowe regulacje zwłaszcza, że doznały one w ostatnich latach przeobrażeń z uwagi na wprowadzone nowelizacje to tej części kodeksu cywilnego.

Przez umowę pożyczki dający pożyczkę zobowiązuje się przenieść na własność biorącego określoną ilość pieniędzy albo rzeczy oznaczonych tylko co do gatunku, a biorący zobowiązuje się zwrócić tę samą ilość pieniędzy albo tę samą ilość rzeczy tego samego gatunku i tej samej jakości. Umowa pożyczki, której wartość przekracza tysiąc złotych, wymaga zachowania formy dokumentowej. Przepis powyższy nie wyłącza prawa dającego pożyczkę pieniężną do żądania od biorącego pożyczkę odsetek oraz pozaodsetkowych kosztów, z zachowaniem przepisów poniższych. Przez pozaodsetkowe koszty związane z zawarciem umowy pożyczki pieniężnej należy rozumieć wynikające z tej lub innej umowy lub z innej czynności prawnej; marże, prowizje lub opłaty związane z przygotowaniem umowy pożyczki, udzieleniem pożyczki lub jej obsługą, albo koszty o podobnym charakterze, opłaty związane z odroczeniem terminu spłaty pożyczki, jej nieterminową spłatą albo koszty o podobnym charakterze, koszty usług dodatkowych, w szczególności koszty ubezpieczeń, koszty związane z ustanowieniem zabezpieczenia pożyczki, koszty pozyskiwania informacji dotyczących biorącego pożyczkę, w przypadku gdy ich poniesienie jest niezbędne do zawarcia umowy - z wyłączeniem opłat notarialnych oraz danin o charakterze publicznoprawnym, które strony są zobowiązane ponieść w związku z zawarciem umowy. Jeżeli da-

jącego pożyczkę reprezentuje przy zawarciu umowy agent lub inna osoba, za której pośrednictwem dający pożyczkę zawiera umowę lub przy której pomocy wykonuje swoje zobowiązanie, do pozaodsetkowych kosztów związanych z zawarciem umowy pożyczki wlicza się również wynagrodzenie agenta lub tej osoby, o ile ponosi je biorący pożyczkę.

Jeżeli przepisy szczególne nie stanowią inaczej, w umowie pożyczki pieniężnej zawieranej z osobą fizyczną i niezwiązaną bezpośrednio z działalnością gospodarczą lub zawodową tej osoby łączna wysokość pozaodsetkowych kosztów nie może przekraczać maksymalnej wysokości pozaodsetkowych kosztów określonej wzorem: $MPK = K \times n/R \times 20\%$, w którym poszczególne symbole oznaczają:

MPK - maksymalną wysokość pozaodsetkowych kosztów,
K - całkowitą kwotę pożyczki, rozumianą jako suma wszystkich środków pieniężnych nieobjętych współfinansowanych kosztów pożyczki, które dający pożyczkę wydaje biorącemu pożyczkę na podstawie umowy,
n - okres spłaty wyrażony w dniach, licząc od dnia wydania przedmiotu pożyczki,
R - liczbę dni w roku.

Pozaodsetkowe koszty, o których mowa wyżej, w całym okresie spłaty pożyczki nie mogą być wyższe od 25% całkowitej kwoty pożyczki.

Jeżeli pozaodsetkowe koszty przekraczają maksymalną wysokość pozaodsetkowych kosztów określoną wyżej, należą się pozaodsetkowe koszty w maksymalnej wysokości. Postanowienia umowne nie mogą wyłączać ani ograniczać przepisów o maksymalnej wysokości pozaodsetkowych kosztów, także w razie dokonania wyboru prawa obcego. W takim przypadku stosuje się przepisy ustawy.

Jeżeli w związku z zawarciem umowy, biorący pożyczkę zobowiązuje się udzielić zabezpieczenia zwrotu pożyczki, zobowiązanie to należy określić w umowie. W takim przypadku w umowie wskazuje się sposób zabezpieczenia oraz, stosownie do okoliczności, rzecz lub prawo majątkowe będące przedmiotem zabezpieczenia i jego wartość albo określoną w inny sposób sumę zabezpieczenia. Czynność prawna zobowiązująca do udzielenia zabezpieczenia z naruszeniem powyższych regulacji jest nieważna. Suma zabezpieczenia roszczeń z tytułu umowy, nie może być wyższa od sumy kwoty pożyczki powiększonej o wysokość odsetek maksymalnych obliczonych bezpośrednio od tej kwoty za okres, na który została udzielona pożyczka, wysokości odsetek maksymalnych za opóźnienie obliczonych od kwoty pożyczki za okres do 6 miesięcy oraz maksymalnej wysokości pozaodsetkowych kosztów, chyba że przepis szczególny stanowi inaczej. Przepisów powyższych nie stosuje się do zabezpieczenia przyjmującego postać hipoteki lub zastawu rejestrowego.

Przed zawarciem umowy, dający pożyczkę informuje biorącego pożyczkę w sposób jednoznaczny i zrozumiały o łącznej wysokości pozaodsetkowych kosztów, wysokości odsetek oraz kwocie należnej z tytułu odsetek, którą jest on zobowiązany zapłacić w związku z zawarciem umowy.

W przypadku spłaty pożyczki przed terminem określonym w umowie nie można żądać odsetek za okres pozostały

do zakończenia okresu, na który zgodnie z umową została udzielona pożyczka. W przypadku spłaty pożyczki, przed terminem określonym w umowie poniesione pozaodsetkowe koszty ulegają obniżeniu o te koszty, które dotyczą okresu, o który skrócono czas obowiązywania umowy, chociażby biorący pożyczkę poniósł je przed tą spłatą.

Dający pożyczkę może odstąpić od umowy i odmówić wydania przedmiotu pożyczki, jeżeli zwrot pożyczki jest wątpliwy z powodu złego stanu majątkowego drugiej strony. Uprawnienie to nie przysługuje dającemu pożyczkę, jeżeli w chwili zawarcia umowy o złym stanie majątkowym drugiej strony wiedział lub z łatwością mógł się dowiedzieć. Roszczenie biorącego pożyczkę o wydanie przedmiotu pożyczki przedawnia się z upływem sześciu miesięcy od chwili, gdy przedmiot pożyczki nie jest oznaczony, dłużnik obowiązany jest zwrócić pożyczkę w ciągu sześciu tygodni po wypowiedzeniu przez dającego pożyczkę. Jeżeli rzeczy otrzymane przez biorącego pożyczkę mają wady, dający pożyczkę obowiązany jest do naprawienia szkody, którą wyrządził biorącemu przez to, że wiedząc o wadach nie zawiadomił go o nich. Przepisu powyższego nie stosuje się w wypadku, gdy biorący mógł z łatwością wadę zauważyć.

Przepisy powyższe stosuje się odpowiednio także do nieuregulowanych innymi przepisami umów przeniesienia na osobę fizyczną za wynagrodzeniem wierzytelności lub innych praw majątkowych, których wartość oznaczono sumą pieniężną z obowiązkiem ich zwrotu, jeżeli umowy te nie są związane bezpośrednio z działalnością gospodarczą lub zawodową tej osoby. W takim przypadku przez całkowitą wartość pożyczki należy rozumieć wartość tych wierzytelności lub praw według stanu na dzień rozporządzenia nimi.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Dalekie wyloty, miękkie lądowania w 2024

Dziękujemy za tak liczne przybycie na niedawne zapisy na wycieczki! Z całego serca dziękujemy za zaufanie, bo choć obecny sezon się jeszcze nie skończył, to już teraz wiemy, że był dla nas przełomowy - po trudnej dla nas wszystkich pandemii, kiedy to taplaliśmy się w jeziorku - w tym roku nabraliśmy wiatru w żagle i wypływamy wspólnie na szerokie wody (może nie oceanu, ale morza jak najbardziej) turystyki senioralnej! Stąd też na samej górze listy przyszłorocznych wycieczek widnieją dwa dość niespodziewane wyjazdy (do Kenii i Egiptu), które są odpowiedzią na Wasze postulaty. Programowo są to bardziej wyprawy, podczas których chcemy postawić na przygodę (i przyrodę). Nie zapominamy jednak o tym, co tygryski lubią najbardziej i w związku z tym przygotowaliśmy standardowe wycieczki, w miejsca które znamy i lubimy oraz

w miejsca, które poznamy (i mamy nadzieję, że również polubimy).

Druga kwestia: nie jesteśmy z tego do końca zadowoleni, ale w tym roku ceny części wycieczek podane są bez biletów lotniczych. Wynika to z tego, że zażarcie negocjujemy ceny biletów lotniczych - i część rezerwacji w hotelach musimy wykonać ponad rok przed wycieczką (teraz), a ceny biletów lotniczych poznamy dopiero mniej więcej w grudniu - ale gdybyśmy zwlekali do tego momentu, to wtedy zapłacilibyśmy więcej za hotel (a tak mimo wszystko nadal mamy pole do negocjacji). Pamiętajmy jednak, że wszystkie atrakcje wpisane w bogatym programie są już w cenie, transfery i zakwaterowanie również (by nasze portfele martwiły się tylko pamiątkami!) - w tym roku zniżka na wycieczki zagraniczne dla posiadaczy naszej legitymacji wynosi 100 zł!

Jeżeli na wybraną wycieczkę nie ma aktualnie miejsc - spokojnie, zachęcamy do wpisania się na listę rezerwową (i oczywiście sprawdzenia pozostałej oferty!), ponieważ nic nie obiecujemy, ale też nie wykluczamy, że uda nam się jeszcze uruchomić dodatkowe terminy na najbardziej oblegane wycieczki! Apeluje- my o czujność, śledźcie naszej strony lub Facebooka, a także powiadomcie każdego, kto chciałby pojechać z nami na wycieczkę, ale z jakiegoś powodu umknęła mu informacja o zapisach! Pełna oferta jest dostępna na naszej stronie internetowej www.fundacjaflly.pl/turystyka, a poniżej prezentujemy wycieczki zagraniczne, na które w momencie pisania tego artykułu pozostały wolne miejsca:

MAROKO PŁD. - Magiczne Południe: 08-15.03.2024

LITWA: 18-23.08.2024
GRUZJA: 10-17.09.2024
MAROKO PŁN. - Cesarskie Stolice: 11-18.10.2024
ZIEMIA ŚWIĘTA: 06-13.11.2024
KENIA - Wielkie Safari: 10-17.01.2024 (opcja + 7 dni wypoczynek)
EGIPT - rejs Nilem: 08-15.02.2024 (opcja + 7 dni wypoczynek)

Na 75% powyższych wycieczek zostało jakieś 25% wolnych miejsc, dlatego po raz kolejny: DZIĘKUJEMY za dotychczasowe zaufanie i serdecznie zapraszamy do naszego biura w Gdyni (ul. Świętojańska 36/2, I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka), gdzie możecie wziąć darmową broszurkę z krótkim opisem wycieczek, a także wypytywać, dopytywać i podpytywać nas o wszystko związane z wycieczkami. Bo gdzie byśmy razem nie polecieci! - wylatujemy bezpiecznie w Fundacji FLY!

Przemysław Daruk

Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów

oferty pracy dla seniorów | bezpłatne badania medyczne

koncerty muzyczne Izabeli Trojanowskiej i Zbigniewa Zaranka

spotkanie z gwiazdą - Arturem Barcisiem | pokazy mody

nauka tańca | livecooking | i wiele innych atrakcji

AMBEREXPO 19.10.2023

start godz. 10:00 | więcej na www.festiwalaktywnosci.pl

Wstęp bezpłatny!

Organizator



Partner strategiczny



Patroni medialni



Apetyt na dynamit — Alfred

*Biały jest kolor dynamitu,
arszeniku, cnoty i alchemii*

Dziewiątego grudnia 1896 roku mieszkańcy Szwecji dowiadują się, że dokładnie o drugiej nad ranem, zmarł nagle w swojej willi sześćdziesięcioletni Alfred Nobel. Każdy światły Szwed boleje nad stratą jednego ze swych największych rodaków.

Ten wyjątkowy człowiek urodził się 21 października 1833 roku w Sztokholmie. Rodzina Noblów знаła smak biedy. Na kilka miesięcy przed przyjściem na świat Alfreda Bernharda doszczętnie spalił się ich dom. Mistrz budowlany i mechanik Immanuel Nobel, który już wcześniej tkwił w długach, był zmuszony do ogłoszenia bankructwa. Tuż po urodzinach syna zostaje ujęty w spisie ludności jako ubogi, a jego długi wciąż rosną. Władze Sztokholmu i liczni wierzyciele mają dość. Zapada decyzja, że jeżeli Nobel nie spłaci długów zostanie aresztowany i osadzony w specjalnym więzieniu dla dłużników. Przed upływem wyznaczonego terminu ojciec rodziny wyjeżdża z kraju, zostawiając w Sztokholmie żonę z trzema małymi synami. Był to bardzo trudny okres dla matki i synów. Przez pięć lat musiała sobie radzić sama. Bracia sprzedawali na ulicy zapalki, aby w ten sposób pomóc matce.

Ich ojciec postanowił poszukać szczęścia w stolicy Rosji, Petersburgu. Natura obdarzyła go wyjątkowym darem wymowy, w niewyczerpane bogactwo pomysłów, oraz w imponującą umiejętność nawiązywania i pielęgnowania kontaktów. Te talenty zawiodły go w Petersburgu pomiędzy kręgi związane z jednym z najbardziej zaufanych ludzi ówczesnego cara Mikołaja I, księcia Aleksandra Sergejewicza Mienszykowa. Na przyjęciu u księcia podsłuchiwał rozmowę dwóch specjalistów od min morskich, którzy narzekali na trudności ze zdalnym sterowaniem nimi. Nobel zaproponował im rozwiązanie problemu. Niedługo potem skonstruował wypełnioną prochem minę morską, która zadowoliła zarówno rosyjskich ekspertów, Mienszykowa oraz samego cara. Mina wybuchała po potrąceniu jej przez okręt. W nagrodę za wynalazek car Mikołaj I przyznał Immanuelowi 25 tysięcy srebrnych rubli, pod warunkiem że „nie zdradzi swojej tajemnicy żadnemu innemu państwu”. I tak oto ród Noblów zaczął się zajmować materiałami wybuchowymi. W dziewiąte urodziny Alfreda rodzina mogła się połączyć w Petersburgu. Immanuel Nobel miał swój warsztat na nabrzeżu Wielkiej Newki, naprzeciw Pałacu Zimowego cara. Rodzina się powiększyła o dwóch kolejnych synów, a potem jeszcze córkę, która zmarła w wieku zaledwie dwóch lat. Z czasem Noblowie wynajmowali stylową willę. To tam Alfred Nobel miał spędzić większość

z dwudziestu lat swego pobytu w Rosji. Z czasem Immanuel Nobel utworzył spółkę ze swoimi dorosłymi synami. Był to czas rewolucji przemysłowej w Europie, która wdarła się również do Rosji Mikołaja I. Młody Alfred w duchu żywił odrazę do rosyjskiej rodziny carskiej. Nie był bynajmniej osamotniony w tym. Obecni w Petersburgu w tym czasie dyplomaci zwracali uwagę na arogancję i pychę władcy absolutnego jakim był car. Napięcia w Europie osiągnęły granicę wrzenia i ludzie nie pytali czy wybuchnie wojna, ale kiedy. Podczas gdy Wielka Brytania i Francja posiadały w sumie siedemnaście supernowoczesnych okrętów z silnikami parowymi napędzającymi kół łopatkowe, Rosja nie miała żadnego.

Wojna jednak wybucha między Rosją a Imperium Osmańskim. Pozostałe mocarstwa na razie zachowują spokój. Wyposażenie floty rosyjskiej jest słabe, ówczesne żaglowce rosyjskie nadawały się tylko do tego, aby po zatopieniu blokować szlaki żeglowne. Dowództwo rosyjskie stanęło przed wielkim problemem z taką flotą. Ogłoszono przetarg na produkcję silników łopatkowych napędzanych parą, według modelu angielskiego. Firma Nobel i Synowie nie przegapiła szansy na wzbogacenie się. W grudniu 1853 roku podpisała umowę na produkcję silników do trzech dużych 84-działowych okrętów żaglowych. Immanuel Nobel wygrzebał swoje stare szkice min morskich. Zaproponował je Rosyjskiej Marynarce

Wojennej. Miały to być miny wypełnione prochem oraz miny z „siłą wybuchu pochodzącą z nitrogliceryny”. Czyżby nowy materiał wybuchowy? Oferta złożona przez Nobla uzyskała w Petersburgu najwyższy priorytet. W czasie trwania wojny krymskiej Noblowie rozmieścili na Morzu Bałtyckim w sumie 1391 min kotwicznych kontaktowych. Rosyjski minister wojny z satysfakcją zraportował carowi Mikołajowi I „wykonanie zadań, których podjął się handlowiec Nobel”. Jednak Rosja przegrywała wojnę. Kontynuowano zbrojenie armii i zlecono Noblom kontrakt na kolejne 1160 min morskich.

Immanuel Nobel z podziwem obserwował swojego młodego syna Alfreda, który mimo młodego wieku był zdumiewająco kompetentny i niezwykle ambitny. Jednak syn był bardzo chorowity. Zresztą wszyscy bracia Nobel nieustannie chorowali. Rodzice, którzy teraz byli majętni zafundowali młodemu Alfredowi pobyt w uzdrowisku w Czechach, gdzie pił wody i zażywał kąpeli błotnych. Kiedy wrócił do Petersburga, nad rodzinną firmą zawisły czarne chmury. Okazało się, że liczne miny są wadliwe i tym samym niegroźne dla przeciwnika, a Rosja przegrywa wojnę. Wśród żołnierzy rosyjskich w oblężonym Sewastopolu znajdował się młody pisarz, który napisał obrazowe opowiadania wojenne. Nazywał się Lew Tołstoj. Wiele lat później, gdy miano przyznać pierwszą

Obrońcy praworządności z naszych

Z Longinem Skrzypińskim, prezesem fundacji Wspólnie Do Demokracji, dawniej nauczycielem historii, obecnie obrońcą demokracji w walce prowadzonej na polskich ulicach, a także wspólnie z Ukraińcami i Białorusinami, rozmawia Danuta Balcerowicz.

Panie Longinie, proszę przedstawić się naszym Czytelnikom: jaką funkcję pan pełni i z jakimi powinnościami ona się wiąże?

— Fundacja liczy wielu członków w całym kraju. Powołaliśmy w tym roku korpus wolontariatu fundacji. Zasiada w nim profesor Andrzej Rzeplinski. Fundacja postawiła sobie wielopłaszczyznowe zadania. W Wejherowie wspieramy osoby, którym nie poszczęściło się w życiu, bezdomnych, głodnych, bez perspektyw do życia. Orga-

nizujemy również cotygodniowe protesty w obronie praworządności przed Sądem Rejonowym, co trwa już sześć lat i dwa miesiące. Mamy za sobą olbrzymią przestrzeń czasową. Pomimo wielu przeciwności wytrwaliśmy, bo przecież temat obrony niezawisłości sądów i prokuratury, jest ciągle aktualny. Wraz z upływem czasu traciliśmy nasz czas osobisty, ale sprawa była ważna — chronimy podstawowe moralne i prawne wartości.

— Fundacja Wspólnie Do Demokracji zajmuje się także zbieraniem darów dla Ukrainy, co zaczęliśmy robić jeszcze przed wybuchem pełnowymiarowej wojny. Fundatorzy stwierdzili, że bezpieczna Ukraina to bezpieczna Polska. W Ukrainie byłem z transportem darów trzy razy: we Lwowie, Buczy i Zinkowie koło Charkowa. Fundacja zadecydowała, by pójść swoją drogą, wiedząc, że mamy określone, skromne możliwości finansowe. Postanowiliśmy

więc wykonać pracę celową, która polega na bezpośrednim dotarciu do potrzebujących w Ukrainie. Obecnie pod cykliczną opieką Fundacji jest 96 osób z powiatu Zinkow. Fundacja promuje istotne wartości edukacyjne, a także działania na rzecz wzmacniania i zrozumienia zasad wspólnoty państw członkowskich Unii Europejskiej. Staramy się edukować społeczeństwo. Na nasze panele dyskusyjne zapraszamy przedstawicieli różnych organizacji reprezentujących różne światopoglądy, ale mających jeden wspólny mianownik: ludzi, którzy chcą rozmawiać, dyskutować, analizować. Nie jesteśmy idealni, ale mamy wspólne wartości a przede wszystkim: praworządność. Historia wielokrotnie pokazywała nam Polakom, do czego prowadzi nie przestrzeganie ładu i prawa w Państwie. Prof. Matczak powiedział o nas, o ludziach z Fundacji, cyt. „Kropla draży skalę. Jesteście impulsem dla innych”.

Był pan nauczycielem historii, co spowodowało że zrezygnował pan z ustabilizowanego życia?

— Nauczyciele nigdy nie mieli ustabilizowanego życia ze względów ekonomicznych. Zawsze zarobki były skromne. Ale nie tylko to. Drugi powód to decyzja o wyjeździe na Zachód, pod koniec PRL. Wówczas straciłem nadzieję, że w Polsce coś się zmieni. Bezpośredni powód to wydarzenia z 11 listopada 1988, kiedy to po demonstracji zostałem złapany przez ZOMO i zabrano mi legitymację nauczyciela. Ówczesna władza przekazała mi dobitnie, że nie będę już nigdy nauczycielem. Skierowano wniosek do mojej dyrekcji o wyrzucenie mnie ze szkoły. Chociaż dyrektor postawił się i nie zwolnił mnie, sytuacja była poważna. Mimo wszystko wyjechałem. Przeżyłem kilkanaście lat w Niemczech, pracując w ogrodnictwie.

Nobel

nagrodę Nobla w dziedzinie Literatury (1901 r.), należał on do zdecydowanych faworytów. W fabryce Nobel i Synowie rozpoczęło się pasmo niepowodzeń, skargi rosyjskiej armii na miny nie miały końca. Warsztaty odlewnicze firmy dotknął poważny pożar. Zmarł najmłodszy, zaledwie dziesięcioletni syn. Kryzys w rodzinnej firmie był bardzo poważny. Ojciec bardzo przyglądał się pracy i działalności Alfreda. Udzielił mu pełnomocnictwa do prowadzenia firmy. A to oznaczało, że zaledwie dwudziestotrzyletni Alfred Nobel został prezesem firmy w najbardziej krytycznym momencie istnienia rodzinnego przedsiębiorstwa. Na jego młodych barkach spoczęła niezwykle odpowiedzialność. Powoli firma zaczęła się podnosić z kryzysu. Tymczasem Alfred zaczął próbować szczęścia z własnymi wynalazkami. We wrześniu 1857 roku uzyskał swój pierwszy patent na „aparat do pomiaru gazu”. Nie uzyskał z tego jednak wymiernych korzyści. Rok później firma postawiona została w stan likwidacji. Trwający dwa dziesięciolecia pobyt Immanuela Nobla w Rosji dobiegł końca, z żoną i najmłodszym synem opuścili Rosję i udali się do Szwecji. Na czas zamykania firmy w Petersburgu pozostało trzech braci. Likwidatorzy w dowód zaufania pozwolili Ludwigowi zarządzać fabryką. Alfred latem 1859 roku tak bardzo niedomagał, że bano się, czy przeżyje. Za sprawą Roberta stracił swoją pierwszą miłość, którą to jego brat perfidnie mu odbił. Alfred

zatonął w książkach. Podobno wybierał lektury kierując się „zawartością myślową, sztuką formowania i poetyckim blaskiem”. Bracia łudzili się, że dużą fabrykę Nobel i Synowie uda się uratować, ale niestety. I tak drogi trzech braci się rozeszły, jednak cały czas pozostawali w kontakcie i sobie pomagali. Senior Nobel w dalszym ciągu ulepszał swoje prace nad produkcją prochu, w czym bardzo aktywnie pomagał mu Alfred. Alfred Nobel był nieodrodnym synem swego ojca, wędruje po świecie, aby udoskonalać produkcję prochu. Wreszcie latem 1865 roku przeprowadzono w belgijskich kopalniach próbę oleju wybuchowego produkcji Alfreda Nobla. Wszyscy oniemieli ze zdziwienia, kiedy żeliwny blok o wadze jednej tony Alfred rozsądził na cztery duże i wiele mniejszych części. Co ciekawe Francuska Akademia Nauk nie podała żadnej wzmianki o Alfredzie Noblu. Jego nazwisko prawie wcale nie pojawiło się w żadnych dokumentach, chociaż w Paryżu nad swoimi badaniami spędził niemal dwadzieścia lat. Okazało się, że nazwisko Alfreda omyłkowo zapisano Nabel. Francuska Akademia Nauk powołała komisję do zbadania wartości oleju wybuchowego Nobla. Tak więc dynamit powstawał, ale potrzeba było jeszcze wielu lat na prezentację zalet wynalazku szwedzkiego inżyniera Alfreda Nobla. „Dynamit, do wczoraj jeszcze nieznany, a nagle wyniesiony do sławy, jest jednym z najbardziej zdumiewających i przerażających środków niszczenia [...], którego tajemnicy zdołał dociec umysł ludzki”.

Zbliżały się czterdzieste urodziny Alfreda, i coraz częściej słyszał ponaglenia, aby znalazł sobie kogoś, z kim będzie dzielił los. Interesy związane z dynamitem nabrały rozpędu, był bogaty, nic nie stało na przeszkodzie, by się ustabilizował. Jego życie prywatne zaczęło niepo-

koić braci, oni przecież mieli już swoje rodziny i dzieci. Alfred po latach opisał jak przez długie lata szukał istoty „której serce mogłoby się zjednoczyć z jego sercem”. Marzył o spotkaniu kogoś, kto miałby do zaoferowania więcej, niż tylko ładną powierzchowność, kobiety, która czytała książki i potrafiła interesująco myśleć, która byłaby w stanie zajrzeć do zakamarków jego umysłu i zrozumieć jego refleksje, dorównując mu poziomem wykształcenia. Nie pozostawał obojętny na urodę niewieścią, prawdopodobnie nieraz trawiło go pożądanie, ale miłość w jego pojęciu owiana była idealistycznym blaskiem. Rośl o najwyższej ekstazie równoczesnego zjednoczenia cielesnego i duchowego. Co bynajmniej nie znaczy, że prowadził życie mnicha. O nie, miewał miłości. Alfred Nobel był człowiekiem niezwykle kreatywnym. Kreatywne impulsy rodzące się w głowie Alfreda Nobla dotyczyły niemal wszystkich możliwych dziedzin, nie tylko materiałów wybuchowych, pisał wiersze i powieści. W Niemczech na przykład złożył wniosek patentowy na metodę konserwowania mięsa, a we Francji – na automatyczny aparat hamowania w pociągu. Kiedy brat Robert opowiedział mu o rozkwitającym rynku ropy naftowej w Baku, zaczął pracować nad „pojazdem zasilanym olejem napędowym”. Zresztą radość z odkrywania była właściwa także braciom Alfreda.

Bardzo intensywne życie na „pełnym biegu” wpłynęło na stan zdrowia Alfreda Nobla. Przecież zawsze był człowiekiem chorowitym. Pod koniec życia z zapalem rzucał się w wir licznych zajęć. Przeprowadzał liczne eksperymenty w swoim laboratorium, pracując jak dawniej od wczesnego ranka do późnego wieczora. Twierdził, że czuje się młodo, nawet zaczął jeździć konno. Jednak śmierci nie dało się oszukać, zmarł prawdopodobnie na wylew.

Katedra na Sztokholmskim Starym Mieście tonęła w palmach i gałązkach wawrzynu „zamieniona w ogród kwiatowy o południowej kolorystyce” - napisała jedna z gazet. Tłumy ludzi czekały na rozpoczęcie uroczystości pogrzebowych Nobla, które zrealizowano zgodnie z instrukcjami zawartymi w jego testamencie. Ciało zostało spalone w piecu krematoryjnym.

Tekst testamentu Alfreda Nobla miał siłę rażenia bomby.

Ów słynny testament okazał się aktem całkiem niepozornym. Alfred Nobel napisał swoją ostatnią wolę na najzwyczajniejszym papierze listowym z tamtych czasów, bez jakichkolwiek pieczęci czy stempli. Całkowity majątek Alfreda Nobla oszacowano na 35-50 milionów ówczesnych koron, z czego co najmniej dziewięć dziesiątych przeznaczono na fundusz i pięć nagród jego imienia.

Nagroda Nobla to wyróżnienie przyznawane od 1901 roku za wybitne zasługi dla ludzkości: naukowe, literackie lub w działaniach na rzecz pokoju. Zostało ustanowione ostatnią wolą fundatora.

Rokrocznie 10 grudnia odbywa się w Sztokholmie szczególna uroczystość. W rocznicę śmierci Alfreda Nobla wręczane są słynne nagrody jego imienia. Na przestrzeni lat prestiżowe wyróżnienie otrzymali także Polacy: **Maria Skłodowska-Curie, Henryk Sienkiewicz, Władysław Reymont, Czesław Miłosz, Lech Wałęsa, Józef Rotblat, Wisława Szymborska i Olga Tokarczuk.** Tegoroczną listę laureatów Nagrody Nobla poznamy na początku października.

Na podstawie książki
Ingrid Calberg „Nobel”.
Barbara Mieczińska

ulic

Ile protestów zorganizował pan osobiście, a ile wspomagał pan?

— Zorganizowałem w Wejherowie 63 protesty w obronie praw kobiet. Byłem współorganizatorem 120 paneli pt. „Po co nam demokracja?” Jeszcze wówczas jako KOD Wejherowo. Pierwszy panel odbył się 20 kwietnia 2018 roku. Gośćcinami były Henryka Krzywonos i Ewa Lider. Później myśleliśmy o konkretyzacji tematycznej paneli. Wprowadziliśmy podział: polityka, kultura. Jednak w roku 2021 zajęliśmy się jednym tematem — Wybory 2023. Propagowaliśmy jedną listę wyborczą partii demokratycznych pt. „Żądamy Obywateli”. Nasz pomysł konsultowaliśmy z Andrzejem Rzeplińskim, Adamem Michnikiem, Lechem Wałęsą. Wspólnie z profesorem Rzeplińskim napisaliśmy Manifest dotyczący jednej listy wyborczej, który przekazaliśmy do różnych środowisk. Równocześnie i w Fundacji i w innych środowiskach dyskutowali-

śmy wiele miesięcy. Mimo że w Manifestie znajdują się górnolotne słowa, przekaz jest prosty: niebezpieczną władzę można pokonać wyłącznie poprzez akt wyborczy, wiedząc że w systemie wyborczym Polski podstawową rolę odgrywa system D'Hondta. Dodam, że protesty przed Sądem Rejonowym w Wejherowie odbywały się od roku 2017, co środę, lecz od lipca do grudnia 2017 codziennie.

Czy był pan represjonowany?

— Wcześniej wspominałem już rok 1988. Represje bieżące trudno porównać do dawnych czasów, ale jednak. 12 listopada 2017 o 6 rano zostałem odwiedzony przez Policję z nakazem zatrzymania i doprowadzenia do wyjaśnienia. Do dzisiaj nie wiem po co. Zostałem szybko zwolniony. W moim domu była rewizja w czerwcu 2020, po manifestacji wyborczej na rzecz Rafała Trzaskowskiego. Do naszego domu przyjechała nieoznakowana policja, dwóch funkcjonariuszy weszło do środka, w domu pokazano nakaz rewizji, uniemożliwiono kontakt z adwokatem. Funkcjonariusze szukali jakiegoś „wymyślnego” przedmiotu. To był pretekst, by mnie zastraszać. W zeszłym roku, gdy mnie nie było w domu, weszli do niego trzech panowie, przekazali

moim dzieciom, że są z policji, nawet pokazali blachy. Ja kontaktowałem się później z policją, ale brak było odpowiedzi. Miało też miejsce grożenie bronią przez asystenta Marcina Horały, w czasie przygotowań do rozpoczęcia legalnego protestu Kobiet. Najpierw były wulgarne krzyki, potem pojawił się mężczyzna, który skopał nasze materiały promocyjne i informacyjne, zbliżył się do mnie wyzywając mnie i inne osoby ze strajku, wyciągnął broń i mierzył do mnie. Prokuratura zażądała kary 10 miesięcy więzienia w zawieszeniu i prace społeczne. Sąd Rejonowy w Wejherowie ostatecznie skazał oskarżonego na 500 złotych nawiązki na moją rzecz.

Jak do pana działalności odnosi się pańska rodzina?

— Moja rodzina to żona i dwoje dzieci. Żona mnie wspiera, sama z powodu mojego zaangażowania jest atakowana, ma różne problemy, w Sądzie toczą się sprawy o ochronę dóbr osobistych. Dzieci też mnie wspierają.

Czy włączył się też pan w pomoc uchodźcom na granicy białoruskiej?

— Tak, dwukrotnie byłem na granicy, zwoziłem rzeczy, ciepłe ubrania, jedzenie.

Wraz z miejscowymi działaczami szukaliśmy w puszczy ludzi. W kwietniu tego roku wraz z ludźmi z lasu, pomagałem dziesiątkom istnień ludzkich, dostarczając żywność, medykamenty. Osobiście to zawoziłem, za co dostaliśmy „Dyplom Anioła”.

Dlaczego zdecydował się pan na kandydowanie do Sejmu?

— Kwestię tę przedyskutowaliśmy z moim środowiskiem z protestów ulicznych. Doszliśmy do wniosku, że aby protesty miały coś zmienić, to warto znaleźć nowych sprzymierzeńców. Do Sejmu trzeba spróbować wprowadzić ludzi nie związanych dotąd z polityką krajową. Możemy wnieść swój punkt widzenia. Mamy kontakt z organizacjami demokratycznymi. Bardzo razi nas zamiatanie wielu, czasem drażliwych spraw „pod dywan”. Ale nie wszystko jest na razie poukładane. Postulujemy, żeby na początek mówić czystym językiem, jasnym dla ludzi.

W jakiej Polsce chciałby pan obudzić się 16 października 2023 roku?

— Uśmiechniętej, transparentnej, praworządnej, respektującej prawa kobiet.

Dziękuję za rozmowę.

Mój pradziad —

Członkiem bractwa kurkowego mógł być tylko obywatel miasta sławy nienagannej, dysponujący uzbrojeniem. [...]. Bracia dzielili się na starszych, czyli stołowych i młodszych. Warunkiem przyjęcia było zaprotegowanie kandydata przez dwóch braci starszych, złożenie przysięgi miastu, uiszczenie odpowiedniej opłaty wkupnej oraz zgoda ogółu konfratrów wyrażona na sesji. Na przełomie XVII i XVIII w. wymagano od nowo wstępujących odbycia trzykrotnego strzelania do tarczy, które traktowano jako sprawdzian umiejętności.

Do bractwa należeli zarówno kupcy, rzemieślnicy, jak i przedstawiciele zawodów wolnych. Ze spisu konfratrów z 1697 wynika, że do bractwa należeli wszyscy radni Chełmna nad Wisłą. Marek Zieliński *Chełmno civitas totius Prussiae metropolis*

Oryginał fotografii, zrobionej w 1906 roku, w pracowni chełmińskiego fotografa Karla Ellera, znajduje się w rękach jednego z wnuków mistrza siodlarskiego Franciszka Ławickiego. Zgodnie z panującą wówczas modą, konterfekt rodziny został utrwalony na tekturce opatrzonej nazwiskiem autora zdjęcia i nazwą zakładu.

34-letni Franciszek został na zdjęciu uwieczniony w otoczeniu rodziny: żony z najmłodszym synem na rękach oraz jego starszymi braćmi, których Franciszek wychowywał, jak przystało, na polskiego poddanego króla pruskiego Wilhelma II Hohenzollerna, twardą ręką. Na zdjęciu nie ma jeszcze dwóch córek, które pojawią się na świecie kilka lat później: Jadwigi, Heleny – przyszłej nauczycielki – oraz najmłodszego syna – Bronisława – żołnierza RAF-u spoczywającego na podlondyńskiej nekropolii.

Zgodnie z panującą wówczas modą i statusem materialnym rodziny wszyscy są elegancko ubrani. Prababka Otylia z Bojanowskich zadaje szyku przepiękną suknią uszytą specjalnie do okoliczności uwiecznionych przez fotografa. Schludnie ostrzyżeni chłopcy, w ciemnych ubraniach zwieńczonych białymi kołnierzykami z krawcikami i wyglansowanych bucikach, usadowieni zostali obok ojca. Pradziadek Franciszek stoi po prawej stronie fotografii, przepasany szarfą, ze zwisającym srebrnym łańcuchem z medalami poprzedników i zdobytym, przez siebie podczas zawodów strzeleckich, orderem: symbolem króla kurkowego.

Nie wiadomo, ile minęło czasu od chwili kosztownego bankietu zorganizowanego na cześć zdobycia honorowego tytułu kurkowego króla. Określenie dokładnej daty wydarzenia jest w sferze spekulacji. Wiadomo, kiedy urodził się najmłodszy syn Franciszek, siedzący na rękach mamy. Znany jest także kalendarz rozgrywek strzeleckich bractwa. Zawody o tytuł króla kurkowego odbywały się w okresie Zielonych Świątek. Zdaniem świadków tego wydarzenia, należący do bractwa kurkowego w Chełmnie nad Wisłą, pradziadek był szanowanym mistrzem rzemiosła siodlarskiego, starszym cechu, człowiekiem wielkiej uczciwości, który dzięki energii i zdolnościom wyróżniał się spośród społeczności mieszczan chełmińskich skupionych w organizacji strzeleckiej, której początki w tym założonym przez Krzyżaków mieście sięgają początków XV wieku.

Bractwo strzeleckie powołała Rada Miejska 1 maja 1427 roku.

Organizacja, której rodowodu należy szukać w średniowiecznej Europie Zachodniej, miała charakter paramilitarny. Skupiała mieszczan, którzy mieli uczyć się posługiwać bronią w celu obrony murów miejskich na wypadek zagrożenia z zewnątrz. Zdobywane umiejęt-



Otylia z Bojanowskich i Franciszek Ławicki - król kurkowy z synami

ści strzeleckie sprawdzano co roku, urządzając zawody polegające na strzelaniu do drewnianego kura (koguta). Na zwycięzcy turnieju spoczywał obowiązek zorganizowania uczty dla uczestników bractwa. Początkowo strzelano do żywego koguta, w Niemczech ofiarą zawodów padła nawet papuga. Z czasem żywe ptaki zostały zastąpione przez drewniane atrapy.

Przez pierwsze sto lat od wydania uchwały Rady Miasta bractwo miało się świetnie, ale potem wskutek m.in. braku zainteresowania biskupów chełmińskich obroną cywilną miasta, początkowa euforia zaczęła gasnąć. I nie dotyczyło to wyłącznie Chełmna, lecz również innych miast polskich. Sytuacja uległa zmianie w czasach panowania Stefana Batorego, który dostrzegał znaczenie obrony cywilnej w okresie prowadzonej wojny polsko-rosyjskiej.

W lutym 1590 biskup Piotr Kostka, widząc konieczność podniesienia sprawności strzeleckiej ludności cywilnej miasta, nakazał ponowne uaktywnienie bractwa strzeleckiego i przywrócenie ustanowionych w wilkierzu praw i obyczajów. Biskup Wawrzyniec Gembicki z kolei dostrzegł potrzebę zastąpienia łuków i kusz rusznicami

– jednymi z pierwszych typów ręcznej broni palnej, którą posługiwano się w Europie już w XIV wieku.

W korespondencji z tamtego okresu prowadzonej między Ratuszem a polskimi biskupami wyłania się obraz Rady Miasta skąpiącej grosza na utrzymanie strzelniczy bractwa kurkowego.

W drugiej dekadzie XVIII wieku, a tylko do tego czasu historycy dysponują szczegółowymi danymi dotyczącymi bractwa kurkowego w Chełmnie, liczba członków liczyła ok. 58 osób. Ich sytuacja była dobra, o czym świadczy ufundowanie obrazu Świętej Trójcy do ołtarza głównego w kościele farnym oraz pożyczka dla miasta w wysokości 300 zł.

Na losach bractwa odbiły się: wojna sukcesyjna między Stanisławem Leszczyńskim a Augustem Wittinim, wojna siedmioletnia oraz działania związane z konfederacją barską. W protokolarzu bractwa zapisano: „Od roku 1768 dla insurekcji polskiej wakowało strzelanie, dochody jednak szły do kasy brackiej aż do okupacji pruskiej”. Zawieszone zawody w strzelaniu do kura nie zostały wznowione przed pierwszym rozbiorem.

Zgodnie z postanowieniem wilkierza (uchwały rady) konfratry gromadzili się na sesjach zwanych schadzkami dwa razy do roku: w dniu św. Marcina – 11 listopada i w Zielone Świątki. Najwyższą władzą były sesje bractwa. Na sesji jesiennej zajmowano się kontrolą finansów, wiosną rozprawiano o powinnościach królewskich i braterskich. Na przełomie XVII i XVIII wieku schadzki odbywały się na wiosnę, co miało związek z przygotowaniem do zawodów strzeleckich. Na braci strzeleckiej spoczywał obowiązek stawiennictwa, o którym zawiadamiali posłańcy i towarzyszący odgłos bicia w bęben. Na sesji poprzedzającej zawody strzeleckie ważono łańcuch bracki, a po zawodach rozdzielano nagrody i rozstrzygano spory dotyczące wyników strzelania.

Zgromadzenia ogólne strzelców miały uprawnienia porządkowe, ustawodawcze i sądownicze. Podczas obrad rozstrzygano sprawy związane z łamaniem prawa. Karani byli spóźnialscy i ci, którzy nie stawiali się na ingresy biskupie. Sankcjom podlegały nie tylko wykroczenia przeciwko prawom zawartym w wilkierzu, ale także niegodziwe zachowanie. W 1714 roku, gdy brat Marchewka spoliczkował swoją żonę, trafił na 6 dni do więzienia. Najgorszym środkiem represyjnym był zakaz strzelania do kura. A najbardziej drastyczną konsekwencją było usunięcie z bractwa.

Strzelcy nie posiadali osobnego budynku. Sesje odbywały się każdorazowo u starszych bractwa. W sytuacjach nadzwyczajnych zbierano się w budynku dawnego Dworu Artusa.

Przygotowania do zawodów trwały kilka dni. Cieśla stawiał chroniącą przed deszczem szopę oraz dębowy krzyż strzelniczy, który spowijano kwiatami i zielenią. Surowiec przywozili mieszkający w okolicy Menonici.

Pracy nad figurą kura doglądali dwaj delegaci z bractwa. Podczas przemarszu braci przez miasto, kura na drąg nadziewali rybacy.

król

Ptak był wykonywany z drewna dębowego pozbawionego sęków. Skrzydła z desek, ogon, głowę i szyję przybijano do korpusu. Kura do 1718 roku fundował ostatni król kurkowy, pokazując go na sesji przed zawodami po to, by można było sprawdzić, czy został właściwie wykonany.

Strzelanie do kura odbywało się w tygodniu po niedzieli Zielonych Świątek, raz do roku.

Była to niezwykła impreza z fantastyczną oprawą. Wydarzenie kulturalne, na które czekało się przez cały rok.

Królem kurkowym na okres 365 dni zostawał ten, który zestrzelił kura lub jego ostatnią część. W nagrodę zwycięzca nie musiał płacić czynszów na rzecz miasta. Za odstrzelenie prawego skrzydła przyznawano dwie misy cynowe, za lewe dwa półmiski, za głowę kapelusz, a za ogon haftowane rękawice.

Król wydawał bankiet. Fundował beczkę piwa, pieczywo, obrusy, świece, szklanki i zamawiał kapelę, która przygrywała do tańca. Uczta, którą urządzał była bardzo wystawna. I niezwykle kosztowna.

Oznaką godności króla kurkowego był tzw. klejnot, czyli łańcuch z zawieszanym połączanym kurem i medalami, czasem wykonanymi ze złota przez toruńskich złotników. Łańcuch za każdym razem był ważony. W czasie zawieszenia działalności bractwa w 1711 roku srebrny łańcuch został oddany w depozyt do Ratusza. Kiedy próbowano go odzyskać, okazało się że trafił do Gdańska. Klejnot wówczas odzyskano, ale ani dziś, ani w czasach zaboru pruskiego po tym bogatym, srebrnym łańcuchu ważącym 10 funtów i 18 łutów nie ma śladu.

Chełmno w okresie rozbiorów zostało wcielone do zaboru pruskiego. Bractwo mogło kontynuować działalność, choć Niemcy próbowali zmuszać braci do noszenia mundurów. W drugiej połowie wieku XIX organizacje strzeleckie, zwłaszcza wielkopolskie i śląskie zaczęły się odradzać. Wśród członków organizacji strzeleckich początkowo dominowali przedstawiciele zaborcy. Z czasem na listach członków zaczęły się pojawiać reprezentanci społeczności polskiej.

Bractwo kurkowe zostało reaktywowane w Chełmnie w 1999. Jego członkowie w 2009 roku wyremontowali forty i zbudowali strzelnicę. Co roku organizują zawody strzeleckie. Oddają strzały do osadzonego na przecie obracającego się kura. Jako pierwszy strzela do niego poprzedni król, po nim marszałkowie i dopiero potem kolejne osoby. Strzela się do ostatniej drzazgi, aż ostatni element kura spadnie na ziemię.

Królowanie pradziadka trwało rok. Nigdy nie powtórzył strzeleckiego sukcesu. Na świat zaczęły przychodzić kolejne dzieci, a wraz z wybuchem I wojny światowej został wcielony do wojska pruskiego. Na rodzinę spadła bieda, z którą dzielnie walczyła prababka Otylia.

Oszczędna, pracowita, utalentowana, zawsze dobrze poinformowana o tym, co słychać na świecie, zatopiona w ukazujących się w Chełmnie gazetach. O królowaniu swojego męża wspominała z rezerwą. Zaś kosztowny bankiet traktowała jako niepotrzebny wydatek.

Pradziadek, który po czterech latach powrócił z wojny, wkrótce podupadł na zdrowiu. Zmarł w 1930 roku, doczekawszy wolnej Polski.

Sonia Langowska

Podczas pisania artykułu korzystałam z książki Marka Zielińskiego pt.: *Chełmno civitas totius Prussiae metropolis*

Nowy sezon artystyczny w Teatrze Miejskim w Gdyni

Sezon artystyczny 2023/2024 rozpoczniemy w dniach 28–30 września **finałem 16. Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej — najważniejszego wyróżnienia dla polskich dramatopisarzy, w tym roku pod hasłem: FAKTY, MITY, PRZEMILCZENIA.**

Wszystkie nominowane sztuki oparte są na faktach i nawiązują do rzeczywistych zdarzeń. Będziemy odpowiadać na pytanie: Czy możemy mówić o triumfie dramatu dokumentalnego? Zapraszamy na inscenizowane czytania najlepszych sztuk nadesłanych na tegoroczny konkurs, w których wezmą udział aktorzy naszego teatru. Do finału nominowano pięć utworów: „Małą piętnastkę” Tomasza Mana, „Nigdy się nie dowiecie” Jarosława Jakubowskiego, „Rohtko” Anki Herbut, „Wyparte” Darii Kubisiak i „Zmęczone” Darii Sobik. Ten konkurs dał wiarę we własne siły wielu młodym dramatopisarkom i dramatopisarzom. Ich teksty coraz częściej trafiają na teatralne sceny. Można je również znaleźć na stronie www.gnd.art.pl. Laureata poznamy 30 września, do jego rąk trafi statuetka oraz 50 tysięcy złotych ufundowanych przez prezydenta Gdyni.

Pierwszą premierą sezonu będzie „Kopenhaga” Michaela Frayna w reżyserii Krzysztofa Babickiego, zaplanowana na 14 października 2023. Scenografię przygotowuje Marek Braun, kostiumy Jolanta Łagowska-Braun, muzykę Marek Kuczyński, światła Marek Perkowski. To sensacyjna historia, dotycząca spotkania dwóch naukowców, Niemca Wernera Heisenberga i Duńczyka Nielsa Bohra, do którego doszło w 1941 roku. Sztuka Frayna odsłania kulisy rozmów o wstrzymaniu niemieckiego programu jądrowego, który mógłby zmienić wynik II wojny światowej. W trzyosobowej obsadzie: Beata Buczek-Żarnecka, Dariusz Szymaniak i świętujący rolę w tym spektaklu 85. urodziny Jerzy Kiszki.

W lutym 2024 (17.02.2024) zdecydowany głos na naszej scenie zabiorą kobiety. **Zdenka Pszczołowska wyreżyseruje „Lizystratę, czyli strajk kobiet” Artystofanesa.** Ta komedia napisana przez wielkiego złośliwca starożytnej Grecji, wymierzona w wojnę, przemoc, nienasycenie władzy, stereotypowe podejście do kobiet, wydaje się potwierdzać nieprzemijającą prawdę – Kobiety mają władzę. Czy będzie lekko, dowcipnie i frywolnie? Cóż...

W kwietniu 2024 (20.04.2024) następna sztuka z kobietami w roli głównej. Po raz kolejny staną się siłą napędową lokalnych perypetii polityczno-towarzystwiskich. **Krzysztof Babicki wyreżyseruje „Niewolnice z Pipidówki” Michała Bałuckiego.** Scenariusz powstał na podstawie kilku utworów Michała Bałuckiego - powieści „Pan burmistrz z Pipidówki”, opowiadań „Karykatury” i „Natręci” oraz komedii „Niewolnice z Pipidówki”. Po raz pierwszy z tym tematem reżyser zmierzył się w 2007 roku w Teatrze im. Osterwy w Lublinie, a fascynacja aktualnością obserwacji poczynionych przez Bałuckiego pod koniec XIX wieku nie opuszcza go i bawi do dziś. Fascynują go również sprawczość i fantazja kobiet. „Niewolnice z Pipidówki” to satyryczna opowieść o tym, jak płeć piękna próbuje przejąć władzę w mieście i wpłynąć na wyniki konkursu na kluczowe stanowiska. Korupcja, nepotyzm, erotyzm – to wybuchowa mieszanka, z którą przyjdzie się nam zmierzyć na wiosnę.

A 22 czerwca 2024, po raz 28 nastąpi uroczyste otwarcie Sceny Letniej w Orłowie. Premierowy spektakl przygotowywany jest przez Jacka Bałę, którego muzyczne spektakle „Marlena. Iluzje” i „Osiecka. Archipelagi” cieszą się niesłabnącym powodzeniem wśród wakacyjnej publiczności. Na Scenie Letniej grać będziemy do 11 sierpnia 2024.

Marzena Szymik-Mackiewicz

Dlaczego powinniśmy bronić demokracji?

Demokracja uważana jest za najlepszy z ustrojów państwa, a demokratyczne rządy opierają się na poszanowaniu zasady suwerenności narodu, praw mniejszości, trójpodziału władzy, konstytucji, pluralizmu i praworządności.

W Starożytnych Atenach demokracja miała charakter bezpośredni, co oznaczało, że wszyscy wolni obywatele decydowali o najważniejszych sprawach państwa. Demokracja oznaczała równość wobec prawa i prawo do równego udziału władzy wszystkim obywatelom.

W okresie Oświecenia, epoce rozumu, sformułowano prawa człowieka i cele państwa. Niemiecki filozof Spinoza twierdził, że spośród wszystkich rządów, pod którymi ludzie żyć powinni najlepszym jest demokracja, inne ustroje dążą do ujarzmiania ludzi. Państwo powinno zapewnić swoim obywatelom szczęście indywidualne poprzez swobodę myślenia, pisanie, publikowania. Demokracja jest najbardziej naturalnym ustrojem dającym ludziom najwięcej wolności.

Współczesne systemy totalitarne i autorytarne opierają się na istnieniu jednego centralnego ośrodka władzy i prawdy. Władza powoli niszczy pluralizm, a tym samym indywidualizm, wielobarwność i samodzielność. Vaclav Havel pisał o takiej polityce, że „tworzy standardowych obywateli bez indywidualnej woli”.

Wszelkie ograniczenia wynikające z jednej tylko przyczyny, którą jest dążenie do umocnienia władzy i zapewnienia sobie jej kontynuacji, powodują narastanie frustracji w społeczeństwie. Złazacza, kiedy ta władza za pomocą dostępnych środków kreuje obraz świata, który nie istnieje i odbiera ludziom poczucie bezpieczeństwa.

W 2016 roku Jarosław Kaczyński sam przyznał, że za pomocą telewizji można „wykreować obraz jaki się chce, bo społeczeństwo nie analizuje tego, co tam widzi, tylko przyjmuje jako prawdziwe”. Manipulacja służy powolnemu usuwaniu z przestrzeni publicznej innych autorytetów, zwłaszcza jak popełnia się błędy, szuka się wtedy winnych. Tworzy się wroga i przypisuje mu się własne winy – wina Tuska jest, że ma szersze horyzonty niż Prezes, lepiej orientuje się we współczesnym świecie, jest nowoczesnym politykiem, liberałem gwarantującym Polsce stabilność i rozwój.

Rządząca partia ma ambicje autorytarne, traktując państwo jako swoją własność, podporządkowując własnym interesom instytucje państwowe, dzieli społeczeństwo na swoich i obcych. Obcymi są wszyscy, którzy są twórczy, przedsiębiorczy i niezależni. Totalne ujednolicenie. W 1989 roku wydawało się, że czasy szarości minęły, Komuna umarła, nie ma powrotu do czasów wszechwładzy milicji, jednego słusznego poglądu, ujednolicenia przestrzeni życiowej, ograniczenia marzeń.

Trudno uwierzyć, że w XXI wieku ludzie chcą państwa, w którym kobiety traktowane są przedmiotowo, jako część dobytku domowego, w którym nie można protestować i wyrażać własnych przekonań. Państwa, w którym odmawia się artystom prawa do własnych realizacji, stosuje cenzurę zwłaszcza wobec twórców niepokornych, w którym stygmatyzuje się całe grupy społeczne. Państwa w którym odmawia się pomocy najsłabszym, gra się na niskich instynktach, zabierając niektórym grupom praw przynależnym ludziom.

Jolanta Krause

Dopisałem ostatnią część JULKI specjalnie dla Was, przemili czytelnicy IKS. W ten sposób próbuję podziękować za liczne kontakty; za odwiedzanie naszej pracowni na Starowiejskiej, za pogaduchy przez telefon, za miłe maile – takie, jak np. Państwa Heleny i Andrzeja:

„Szanowny Panie Januszu!

*Z wielką estymą i ciekawością czytamy z żoną Pańskie krótkie opowiadania. Są z „życia wzięte”. Proszę nie poprzestawać w twórczości literackiej, bo IKS straci na wartości wydawniczej. Pamiętam zakład krawiecki z ul. Starowiejskiej w Gdyni. Jestem rodowitym gdynianinem z 1945 roku. Pamiętam, że za pierwsze zarobione pieniądze (za namową Mamy) zamówiłem i uszyto mi dwa nowiutkie garnitury. To były czasy! Pozdrawiamy Pana serdecznie - Helena i Andrzej...
Wysłane z iPhone'a”*
A więc...

JULKA, część V

Od rana, w naszej telewizji, prawie na wszystkich kanałach, głównym newsem jest Rocznicą Wybuchu Powstania W Getcie Warszawskim. Od rana, telewizja transmituje z placu Bohaterów Getta Warszawskiego, uroczystości obchodów, w których między innymi uczestniczą delegacje Państwa Izrael i Republiki Federalnej, na których czele stoją prezydenci tych Państw. W samo południe, w Warszawie wyją syreny i biją kościelne dzwony...

Mniej, więcej, taki przekaz mimochodem, dociera do mnie z małego ekranu telewizora, wiszącego w rogu szpitalnej sali. Leżę tu, już piąty dzień, podłączany do monitorów i kroplówek przewodami i cewnikami, w towarzystwie jeszcze dwóch młodszych ode mnie nieszczęśników, w stanie podobnym do mojego. Do szpitala „na sygnale”, przywiozła mnie moja księgowa prosto z pracy. Przez te pięć dni, zdążono już zaordynować mi trzy standy, jestem po elektrowstrząsowych i farmakologicznych próbach uregulowania sercowych kołatań. Defibrylatorem, mającym uspokoić moje kołatanie serca, bawiła się wyjątkowo zgrabna, ba, piękna! (Zapamiętałem to, jeszcze przed narkozą) pani doktor anestezjolog. Po wysiłkach lekarzy i medycyny, by postawić mnie na nogi, pielęgniarki na razie, nie pozwalają mi nawet wstawać do łazienki. Również, odwiedziny są całkowicie zabronione.

Brwi mi się unoszą i wytrzeszczam oczy ze zdziwienia, w momencie, gdy pielęgniarki w pośpiechu przenoszą mnie do jednoosobowej sali, nowocześnie, wręcz wzorcowo wyposażonej kardiologicznie. Ledwie zdążyły mnie przenieść, umościć w nowym, świeżutko zasłanym szpitalnym łóżku, popodłączać do monitorów i kroplówek – już w drzwiach stoją dwaj panowie. Jeden w szarym, nie za świeżym, garniturze z niedociśniętą bułą krawata pod szyją – drugi w białym lekarskim kitlu. – Ten to zapewne ordynator... – Pomyślałem, widząc tego w fartuchu przy mnie po raz pierwszy. I to właśnie on, zwraca się do mnie:

Dzień dobry panie Kowalski. Noooo, jak się dzisiaj czujemy? – Pyta i, jednocześnie zerkna na trzymaną w ręku moją historię choroby. Noooo, jak się dzisiaj czujemy? Bezwiednie powtarza ten lekarski slogan, tym razem wypowiedziany z jakąś wyjątkową troską w głosie.

- Przeżyłem standy, elektrowstrząsy – to chyba jeszcze pożyję... - Staram się nawet dowcipkować. Chciałbym panie Ordynatorze, chociaż móc wstawać do toalety... Nierównomiernie łapiąc w płuca powietrze, dalej próbuję odpowiadać na pytania - chociaż ci dwaj ściszonym głosem rozmawiają już tylko ze sobą.

Taaak, Idźcie ku dobremu... Odzywa się w końcu ten bez kitla i szybko dodaje: Będzie miał pan jeszcze dzisiaj gości... Dzwonili z Warszawy, od Prezydenta. Kogo ma pan w Izraelu, kogoś z rodziny?

Ja? Z rodziny? - Nie... W każdym razie, nic o tym nie wiem – mówię zdziwiony, próbując się niemrawo uśmiechać.

A jednak, ktoś... Chce się z panem koniecznie zobaczyć. Ktoś ważny, z rządowej delegacji Izraela. Chwila-moment, będzie ten ktoś tu u pana. Z Izraela? Z delegacji rządowej? Już, już za moment? – Pytam z niedowierzaniem, zdziwiony niemiłosiernie, i dodaję chyba sam do siebie: Dobrze, że się dzisiaj rano ogoliłem.

Tak, tak, będą niebawem, lada chwila. Już, już się ich spodziewamy – odpowiadają jakoś uroczysto – jednocześnie ordynator i dyrektor. Ledwie ci dwaj opuścili salę, weszły dwie pielęgniarki. Krzątając się, jedna zaścieliła stół białym obrusikiem, druga stawia na nim wazonik z kwiatami. Na stoliku znalazł się też wypełniony wodą elektryczny czajnik, trzy filiżanki na spodeczkach, również na spodeczku, parę torebek z herbatą, i talerzyk z kruchymi ciasteczkami. Ustawiają inaczej niż były krzesła przy stoliku, w inne miejsce przesuwają stojak z kroplówką. Cały czas coś tam próbują jeszcze poprawić, wygładzić przy łóżku. Co tu jest grane? Zdziwiony, w zamyśleniu, wyrapiam moje czerwone gały - czerwone, bo cały czas mam 37, 5 i jestem osłabiony. Co tu jest grane? - Może ja majaczę? Kto, kto mnie ma odwiedzić, że aż taki... taki rwetes wokoło mnie? – Popytuję pielęgniarek, które jeszcze są przy mnie i pomagają mi zmienić piżamę na świeżą, akurat w przeddzień przyniesioną mi przez żonę. - Ordynator panu nie powiedział? Zaraz tu będą... To „zaraz” tym razem rzeczywiście było niebawem. Ledwie zdążyły wyjść, znowu pojawiają się w drzwiach, dyrektor i ordynator,

szarmancko wpuszczając do środka kobietę i mężczyznę. Po chwilowym zamieszaniu, i po słownej w języku angielskim wzajemnie przymilnej rozmowie - dyrektor i ordynator szybko opuścili salę, pozostawiając ze mną mężczyznę i kobietę. Mężczyzna w czarnym garniturze, białej koszuli i ciemnym krawacie, z mocnym zarostem, przechodzącym w brodę, zamienia parę zdań (chyba po hebrajsku) z kobietą, i nim równieź wyjdzie, cały czas intensywnie wpatruje się we mnie. Nawet w pewnej chwili próbuje nawiązać ze mną rozmowę po angielsku, ale...

Ja i tak, już cały czas patrzę, wyrapiam gały na kobietę. Stoi w oddale, niu od mojego łóża, jakby niepewna zaistniałej sytuacji. W dłoni trzyma bukietik kwiatów... polnych? Nie mogę oderwać od niej swoich oczu, coraz bardziej... nieumiejących ze wzruszenia powstrzymać łez. Kobieta mojego wzrostu, szczupła, w idealnie dopasowanym kostiumie w subtelne prążki na granatowej flaneli, na stopach szpilki. Na stopach... (Piotr nigdy nie zapomni tamtych, malutkich stopek, o mocnym łuku, wysokim podbiciu, które... mógł gładzić, całować, zachwycać się nimi, aż do... wypełniającego go podniecenia). Twarz pociągła, czoło jak i uwypuklone kości policzkowe, i mały nosek pokryte piegami, których nie jest w stanie ukryć kobiecy makijaż. Upięte w kok rude, ale już siwiejące włosy... Poprzez szkła okularów, patrzę, szeroko otwarte, błękitne - ależ błękitne - jak niebo! oczy.

Juuulka? Juuuleczka... bezwiednie szepczę, zdziwiony do granic. Julka... Mocna czerwien pomadki na ładnie zarysowanych ustach, nie odwraca mojej uwagi od zmarszczek, widocznych już nie tylko wokół intensywnej niebieskości oczu przebijających przez szkła okularów. Juuulka! Patrzmy, pożeramy się wzrokiem. Próbuję jakoś mimo wszystko, unieść się na łóżku. Julka nagle odrzuca bukietik w stronę moich stup wystających z pościeli. W kierunku moich nóg frunie odruchowo, błyskawicznie zdjęty żakiet, i lecą okulary. Julka w białej bluzeczce, i spódniczce teraz, mocno odsłaniającej nie tylko kolana, mości się na skraju łóżka, kładzie się przy mnie, nie bacząc na okalające mnie kable i rurki, i... mocno, mocno przywieramy do siebie, obcałowujemy nawzajem nasze oczy, nosy, czoła usta... Moje dłonie, zagłębiają się w jej włosach, naruszając misternie ułożony kok. Kooochana... Juuulka, Juleczka...

- Pioootruś, kooochany...

Mijają niesamowite chwile, pielęgniarki zaglądając do nas, zrobiły nam nawet herbatkę. Parę razy daje znać o sobie pozostawiona w kieszeni żakietu komórka Julki. A my, ciągle, ciągle nie możemy się nacieszyć sobą i ze sobą nagadać, nagać:

Pisałam, wysłałam listy do Słupska na Przemysław 115, mieszkania 3 – widzisz, do dzisiaj pamiętam twój adres! Wysyłałam dziesiątki listów i, i nie dostałam nigdy od ciebie żadnej odpowiedzi - żadnej! – Dlaczego?! Dlaczego? - Powiedz mi to teraz, odpowiedz, dlaczego? - Mocno zmieniony, pobudzony obcymi naleciałościami polski akcent - ale słowa zrozumiałe, ciepłe, docierają aż do serca Piotra.

Juleczko, kochana, wiewióreczko... Po przeszło pół wieku, znalazłem, znalazłem te twoje listy z francuskimi znaczkami, zaklejone przez ciebie, nienaruszone. Znalazłem, dopiero po śmierci mojej matki. Mama je schowała. Związane tasemką, latami leżały między jej bielizną w szafie. Myślę, że moja mama bała się, bała się naszej miłości, bała się, że ja ją zostawię, że ucieknę, polecę za tobą do Francji. Uciekłbyś? Przyleciałbyś do mnie? - No, powiedz, powiedz to teraz. Rozmawiamy chaotycznie, łapczywie próbując ogarnąć, zmieścić w tych szpitalnych chwilach – tak długi czas miniony, czas bez siebie - nie umiejąc znaleźć odpowiedzi na wiele pytań. – Ja, ciągle nie mogę doczekać się odpowiedzi na moje:

Jak to się stało, jak to się dzieje, że dzisiaj, teraz, jesteś tu przy mnie w szpitalu?

Och, namierzyłam cię już parę lat temu. Trochę wiem o twoim życiu z... twoich książek. Tak, czytałam twoją autobiograficzną powieść, czytałam. I, gdy nie znalazłam w niej nawet wzmianki o sobie, o twojej i mojej, o naszej pierwszej miłości - wiedziałam, że każde z nas żyje już tylko swoim życiem. Jednak, gdy teraz, w końcu, mogłam wyrwać się z Izraela, przyjechać do Polski - nie wytrzymałam. Po Paryżu, Montrealu, Londynie od lat już mieszkam w Tel-Awivie, a ten przystojniak, co tu był ze mną, i co tak, co chwilę wydzwaniał

znieczierpliwiony, i przeszkadza nam - to mój syn z pierwszego małżeństwa. Musisz wiedzieć, że byłam trzy razy mężatką. Teraz jestem bogatą wdową, ha, ha, ha... – Mówiąc, Julka zaśmiewa się tamtym, zapamiętanym przeze mnie na wieki – radosnym śmiechem z nad rzeki Słupi. Śmieje się, śmieje i, mówi dalej: Oprócz tego ważniaka, co dzwoni i dzwoni, mam jeszcze dwie zamężne córki i, troje wnucząt. A ten - Szymek - on jest zaangażowany w politykę. Jest sekretarzem przy prezydencie. Zaraz, już zaraz, będziemy musieli się rozstać. On przed szpitalem, w aucie czeka, i czeka na mnie. Zawiozą nas na lotnisko, a w Warszawie przesiadka i...

Rozmawiają, jeszcze rozmawiają wpatrzni w siebie, głaszczą się nawzajem po twarzy, po siwiejących już jego i jej włosach, i tulą się, tulą do siebie tak mocno, mocno – jak kiedyś, kiedyś nad rzeką, w którą waliły pioruny. Nagle, Julka odrywa się od Piotra, łapie go za dłonie, i pomagając mu unieść się na tyle, żeby Piotr mógł oprzeć się o poduszki, nie wypuszczając jego dłoni, całą sobą wpatruje się w jego oczy i pyta:

Piotrze, jesteś teraz szczęśliwy? Tak szczęśliwy, że... nie zostawisz...

- Musisz mi odpowiedzieć teraz - natychmiast! – Nie mamy na nic więcej czasu. Powiedz... Czy ty, ty, jesteś teraz tak szczęśliwy, że...? - Czy, my, nasze dalsze życia, moglibyśmy... razem...

Otworzyły się drzwi, w których stanął brodaty mężczyzna w garniturze i nie umiejąc ukryć zdenerwowania, a nawet złości, coś tam wykrzykując po hebrajsku, złapał matkę za rękę i pociągnął za sobą. Piotr, Piotrze, odpowiedź! – Niech to usłyszę! Pioootr...

Miał otwarte już usta do odpowiedzi, gdy... rozdzielił ich trzask drzwi.

Julka... Juleczka... Padł z powrotem na łóżko. W miejscu, nie wiedzieć, kiedy wyrwanego z nadgarstka wenflonu pojawiła się krew. Od razu zauważyła to, wchodząca do pokoju pielęgniarka:

Och, ktoś tu był niegrzeczny...

Tej nocy, mimo otrzymanej większej nasennej dawki, wiedział, że nie zaśnie.

Coś niesamowitego! Julka tutaj! Juleczka... Od tamtego, tamtego lata minęło... Minęło... równe pół wieku! Wtedy, nad rzeką, mieliśmy, po... siedemnaście lat. - Julka była o rok młodsza... Znowu myślami wrócił tam nad rzekę, w czas, gdy tak bez opamiętania kochali się, kochali... Nie zapomni nigdy tamtej chwili:

„...Brzydzisz się mnie?

– Nie! Nie! Ależ skąd! – Nie! Juleczko, kocham, kocham wszystko, co twoje! Wszystko! Masz taką piękną... cipkę. Ona jest jak... Ta twoja cipeczka, jest taka...

– Jaka? Jaka? – Julka widzi, że aż poczerwieniałem z zakłopotania – No, jaka? – Podkłada mi dłoń pod brodę, unosi mi głowę i patrzy prosto w oczy. – Nooo, jaka?

– Jest, jest jak małeńka... wiewióreczka.

„Wiewióreczka, cha, cha, cha... – Julka mało nie pęknie, śmieje się i śmieje. – Zaraz się zśikam! - Wiewióreczka... Chichocze, że aż wokoło nas trawy się kołyszą... – I moje rude włosy, i cała gęba piegów, i moje białe ciało, którego nawet słońcu nie mogę pokazywać za długo, bo robi ze mnie ugotowanego raka, i moje małe, cycki. I, nawet mój charakterek?! Wszystko ci się podoba? - Wszystko?

– Taaak! Tak! Kocham cię właśnie za to wszystko, właśnie za to, że jesteś taka... „

Pamięta, pamięta każde wypowiedziane wtedy słowo, nawet teraz, czuje tamten wiatr, który wtedy kołysał trawami. – Pamięta, pamięta tamte chwile do dzisiaj, po... pięćdziesięciu latach.

Czy ty, ty, jesteś teraz tak szczęśliwy, że?... Czy, my, nasze dalsze życia, moglibyśmy połączyć, jeszcze przeżyć razem? Czy, my, nasze dalsze życia, moglibyśmy połączyć, jeszcze przeżyć razem?... Czy, my... – Nie mógł uwolnić się od tych, zadawanych przez Julkę pytań. Nie mógł.

Wczoraj, jeszcze na tamtej sali, gdzie leżeli we trzech, na chwilę, pielęgniarki pozwoliły zaglądnać do niego żonie. „Przyniosłam ci wodę i piżamę, trzymaj się! pa...” - Anka pomachała Piotrowi z daleka i już jej nie było. Tak, Anka dba o mnie, dba. Mam od niej wszystko... Anka mnie kocha. W piżamie przemyciona była tabliczka czekolady – tej, o której Anka wiedziała, że Piotr taką lubi najbardziej; tę gorzką, osiemdziesięciu pięciu procentową. – Taaak, Anka mnie kocha... – I, ja przecież kocham moją żonę. Żyjemy od dziesięcioleci, w ładnym domu z wypielęgnowanym przez Ankę ogrodem. Żyjemy spokojnym rytmem, wypełnianym małżeńskimi przyzwyczajeniami i...

Czy wzajemne wypełnianie obowiązków, wzajemne powszednie przyzwyczajenie do siebie - to, to jest ta małżeńska miłość? Przyszedł czas, że zostaliśmy sami. „Dziewczynki poszły na swoje” – ale, nie za daleko. – Anka, dwójce córek i zięciów, nie wspominając o trójce najwspanialszych na świecie, najukochańszych wnucząt, oddała się całkowicie, cała, calusienka...

I... już, między nami, w naszym domu nie słychać słów ciepłych, miłych sercu. Po naszym domu już nie błądzą zalotne, łakome siebie spojrzenia, gdy mijamy się nadzy. Nasze dłonie już się nie dotykają, nie pieszczą. Jeszcze, jeszcze śpimy w jednym łóżu - śpimy. - Czy to... jest ta małżeńska miłość na starość?

Świt już dawno rozjaśniał początek szpitalnego dnia, a Piotr ciągle, ciągle szuka w sobie odpowiedzi. Odpowiedzi na pytania Julki...

A Wy, co myślicie na ten temat? Co Wy, doradzilibyście Piotrowi? Po opublikowaniu w IKS całego opowiadania, z nadzieją będę czekał na oddźwięk zarówno tych nastoletnich, jak i nas - tych u końca drogi.

Janusz@krawiecwisniewski.pl Tel. 604 608 829. Parę słów można również pozostawić na Starowiejskiej 25 – Na pewno dotrą do mnie.

Janusz Wiśniewski

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Zioła, liczby i siła, czyli nowości UTW

Wnuczki i wnuki odprawione do szkół już prawie miesiąc temu, więc to teraz my (ramię w ramię ze studentami) będziemy nieść kaganek oświaty, przeprawiając się przez rzeki tajemnic i morze wątpliwości. Pełna oferta zajęć artystycznych i hobbystycznych, wykładów, oraz lektoratów jest dostępna na naszej stronie www.fundacjaflly.pl/utw, a poniżej przedstawimy 4 nowości w naszej ofercie Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Pierwszą nowością są wykłady **TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH** (czyli o co samemu możesz zadbać), które poprowadzi pani **Małgorzata Gosz**. Pani Małgorzata jest entuzjastką życia w zgodzie z naturą, a także edukatorką i propagatorką profilaktyki zdrowia - pokazuje, jak w prosty i łatwy sposób można zadbać o zdrowie, lepszą kondycję i lepszy wygląd. Na spotkaniach nabędziemy niezbędną wiedzę oraz otrzymamy cenne rady i wskazówki na temat tego, jak we własnym zakresie możemy zadbać o zdrowie oraz na co zwracać uwagę na co dzień. Wykłady **TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH** będą się odbywały raz w miesiącu, w każdą drugą środę miesiąca (począwszy od 11.10.2023), w godz. 10:00-11:00 w naszym biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Drugą nowością jest **ZIELARSTWO**, czyli zajęcia prowadzone przez panią **Magdę Kolasę** (pani Magda pokazała nam bogactwa Kaszub na wyjeździe w zeszłym roku, a także współorganizowała Jarmarki Świąteczne i Wielkanocne w naszej Fundacji, nie tylko przywożąc ze sobą naturalne, ekologiczne i regionalne potrawy, ale przede wszystkim dzieląc się z nami swoją wiedzą i doświadczeniem). Pani Magda współtworzy także Zdrowy Świat, a na zajęciach przybliży nam swoje spojrzenie na mniej lub bardziej ukryte właściwości otaczających nas roślin i ziół, a także udowodni zasadność ich użycia w różnych warunkach. **ZIELARSTWO** będzie 2 razy w miesiącu - we wtorki, w godz. 11:00-12:30 (najbliższe zajęcia 3 i 17 października).

Trzecią nowością są wykłady **SIŁA ŻYCIA**, które poprowadzi pani **Katarzyna Dorosz**. Pani Katarzyna od ponad dekady zgłębia tajemnice długowieczności, starając się swoją wiedzę przekazać w konkretne rady, poprawiające codzienne nawyki. Jest również autorką „Twojego poradnika pozytywnego życia”, w którym dzieli się z czytelnikami wynikami swoich obserwacji i za ich pomocą pomaga m.in.: poprawić nawyki, zwiększyć aktywność fizyczną, rozwijać pasję w każdym wieku, zapewnić

motywację od rana do wieczora, planować aktywności, a tym samym zmniejszyć stres, rozliczyć się z przeszłością, zaktywizować naturalny mechanizm rozwoju, zwiększyć aktywność intelektualną, a także uczyć metod relaksacyjnych. Wykłady **SIŁA ŻYCIA** będą się odbywały we wtorki, w godz. 09:00-10:30 (pierwsze wykłady są 3 i 17 października) i **UWAGA!** Pani Kasia mieszka w Stanach Zjednoczonych, więc wykłady będą się odbywały w naszej Fundacji, gdzie będziemy na czas zajęć łączyć się z panią Kasią (to w sumie dobra okazja, by oprócz poruszania kwestii długowieczności, podpytać o nurtujące nas zagadnienia dotyczące dalekich sąsiadów zza Wielkiej Wody)! Czwartą nowością jest **NUMEROLOGIA** (dla początkujących), które poprowadzi pani **Longina Wójcik** (w czwartki, w godz. 12:00-13:30). Numerologia bada magiczne właściwości liczb - opierając się na przesvědzeniu, że numery przyporządkowane różnym cechom (imionom i nazwiskom, adresom, miejscom zamieszkania, nazwom, datom urodzenia) są związane z przeznaczeniem, że nie są dane bez powodu. Numerologia ma źródła już w starożytności, bo oto sam Pitagoras odkrył „matematyczne zależności skali muzycznej”, co z kolei miało go skierować do poszukiwań uniwersalnych zależności matematycznych we Wszechświecie i przeświadczenia, że rządzą nim matematyczne, w tym geometryczne, reguły. W tym ujęciu liczby zostały utożsamione z bóstwem. W przypadku **NUMEROLOGII** powiedzenie „umiesz liczyć - licz na siebie” wprowadza całkiem zgrabny paradoks! W imieniu wszystkich naszych Wolontariuszy - serdecznie zapraszamy do naszego biura (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2) na zajęcia!

Przemysław Daruk

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, hobbystycznych, wykładów, lektoratów lub zajęć ruchowych. Formalne wykształcenie jest wymagane - jedynie zaangażowanie i pasja! Jeśli masz więc jakąś pasję, o której mógłbyś opowiadać godzinami lub parasz się którąś z dziedzin sztuki - serdecznie zapraszamy do naszego biura (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2), gdzie będziesz mógł się nie tylko realizować, ale także wesprzeć innych!

„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
 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

Grafika:
 Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Plany na sylwestra? Karnawał!

Ponoć, zaraz po „co chcesz na Święta?”, pytanie o plany na Sylwestra jest najczęściej zadawanym pytaniem pod koniec lata.

Możliwe - my to przecież wiemy, że cała sztuka to przejść płynnie ze świętowania Sylwestra do świętowania Karnawału! W związku z tym, jak co roku, mamy w planie kilka wspólnych wyjść na wydarzenia kulturalne. Pierwszym potwierdzonym wyjściem będzie „REWIA PIOSENEK - KONCERT SYLWESTROWY NA BIS”, 3 stycznia 2024 w gdyńskim Teatrze Muzycznym im. Danuty Baduszkowej.

Jak pisać sam Teatr Muzyczny, koncert ten jest wyjątkowym przeżywaniem jedynej takiej nocy w roku, podczas której, zgodnie z tradycją, każdy może wywróżyć swoją przyszłość z bąbelków szampana i dowiedzieć się, czy czekają go wielkie zmiany, czy jednak spokój i stabilizacja.

W programie koncertu znajdą się największe musicalowe przeboje oraz najpopularniejsze piosenki. W pierwszej części koncertu zaprezentowane zostaną piosenki polskie, w drugiej - hity zagraniczne. W repertuarze m.in. utwory The Beatles, Boney M, czy grupy Maanam. Koncert potrwa ok. 3,5 godziny. Serdecznie zapraszamy do wspólnego wyjścia z Fundacją FLY, a co za tym idzie - do odwiedzenia naszego biura w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36/2, gdzie można nabyć bilety na wspomniany Koncert Sylwestrowy na bis (zakup jest możliwy wyłącznie do końca października). Cena za osobę to 125 zł.

Kieliszki z szampanem czy karnawałowe maski? Podczas wyjścia z nami nie trzeba wybierać!

Przemysław Daruk

Jesienne porządki w „Głębokiej szufladzie”



Wakacje to bardzo dziwny czas, podczas którego po powrocie do domu przywozimy wspomnienia, doświadczenia i życiowe lekcje, ale także masę różnych przedmiotów i pamiątek, które albo zastąpią w szafach te mniej potrzebne - albo same się nimi staną. Wtedy pojawia się my, sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady”, i towarzyszymy podczas transakcji wymiany dóbr w szafach. Sandały na kalosze, latarki na świeczki, parasole na parasole - przynieść do nas można niepotrzebne rzeczy w dobrym stanie (z których dochód przeznaczamy na korepetycje dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin) - ale także nabyć za grosze przydatne i przyjemne wyposażenie jesiennych szuflad (czyszczonych zimą!). Nasz asortyment dzieli się bowiem na dwie główne kategorie: „w sumie takie coś by mi się przydało”, oraz na „muszę to mieć!” I to nie wszystko! Na naszym Facebooku (/zglebokieszuflady) co tydzień ogłaszamy nowe promocje. Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36 (pasaż handlowy pod sklepem Biedronka) i jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10-18 oraz w soboty w godz. 10-14.

Przemysław Daruk

IKS W KUCHNI

Rzymska klasyka
– Abbacchio alla
cacciatore (jagnięcina
po myśliwsku)

freepik.com/

Właśnie wróciliśmy z Rzymu. Oprócz wielu niezapomnianych wrażeń przywieźliśmy stamtąd kilka przepisów na klasyczne dania kuchni Lacjum.

Kuchnia rzymska **kocha prostotę i tradycyjne smaki**. Królują w niej cebula, czosnek, nać selera, laur i mięta, fasola, soczewica i ciecierzycza, aromatyczna peklowana słonina i boczec, pieprz i ostra papryczka, owczy ser i wino z podmiejskich winnic.

Jagnięcina Cacciatore to drugie danie dedykowane wszystkim miłośnikom domowych potraw o rustykalnych smakach. Wystarczy kilka składników, aby na stole pojawiło się tradycyjne danie kuchni rzymskiej!

Składniki:

1 kg jagnięciny
100 g mąka
1 szt. białej cebuli
1 łodyga selera naciowego
1 szt. marchwi
1 ząbek czosnku
1 gałązka rozmarynu
szalwia do smaku
100 ml czerwonego wina
2 łyżki octu winnego czerwonego
20 g przecieru pomidorowego
40 g oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
sól do smaku
czarny pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Obierz marchew i pokrój w kostkę ok. 1 cm. Umyj łodygę selera i pokrój w kostkę tej samej wielkości co marchew. Obierz cebulę, i grubo posiekaj. Czosnek rozgnieć, drobno posiekaj nożem lub przeciśnij przez praskę. Na patelnię wlej olej, rozgrzej, następnie dodaj warzywa. Pozostaw do zarumienienia kilka minut na średnim ogniu, często mieszając. Posypać mąką kawałki jagnięciny, usunąć nadmiar mąki i, gdy warzywa będą podduszone, dodać na patelnię. Pozostawić do zarumienienia, a gdy kawałki jagnięciny staną się złotobrązowe, obrócić je na drugą stronę. Dodać sól i pieprz, rozmaryn i szalwię oraz wino. Dodaj także ocet i koncentrat pomidorowy rozcieńczony łyżką gorącej wody i polej nim jagnięcinę. Przykryj pokrywką gotujemy około 30 minut.

W razie potrzeby dodaj trochę gorącej wody. Na koniec usuń aromatyczne zioła, sprawdź temperaturę gotowania i zdejmij z ognia. Przed podaniem zostaw jagnięcinę na kilka minut, aby odpoczęła.

Nie śpij, bo cię przegłosują!

Za miesiąc, 15 października, odbędą się wybory parlamentarne. Jak widzicie, dołączyliśmy do kampanii profrekwencyjnej niespij.pl, dlatego chcielibyśmy dorzucić swoje półtora grosza (ach, ta inflacja):

PROSIMY — IDŹCIE NA WYBORY

Nie powiemy Wam na kogo powinniście zagłosować - niech to będzie Wasza prywatna sprawa. Wiemy, że możecie być zdania, że „nie macie na kogo głosować”, że nikt nie zdobył jeszcze Waszego zaufania. Wiemy, że programy wyborcze są zróżnicowane i nie zadowalają nikogo w pełni.

Ale mimo to: prosimy, idźcie do urn wyborczych.

Wiemy, to nie jest łatwe. Ale spędźcie chwilę, może sobotnie przedpołudnie, na zapoznaniu się z programami wyborczymi wszystkich partii, poszukajcie sobie kandydata, który przekona Was najbardziej, prześledźcie jego dotychczasową aktywność, social media, wypowiedzi, wspomagając się latarnikiem wyborczym. Nie trzeba być politologiem, wystarczy skonfrontować poglądy z ich faktycznym wpływem na rzeczywistość, wystarczy porównać definicje głoszonych haseł, wystarczy bajki zostawić smokom. Przed Wami dość trudne, „saperskie” zadanie, od którego zależy bliższa i dalsza przyszłość, wasza i nasza. Prosimy, przyłóżcie się do tego.

Prosimy, myślcie szerzej, o wszystkich. O 10-latkach i o ich przyszłości. O 60-latkach i o ich przeszłości. O 30-latkach i o ich teraźniejszości. Myślcie o wspólnej pracy, o tym, ile możemy od siebie dać i co możemy dzięki temu uzyskać. Po prostu, czasem trzeba podjąć decyzję ponad podziałami, mimo dawnych urazów.

Prosimy, nie oddawajcie pustych kart, wtedy bowiem zyskują wasze porażki i osłabiają się zwycięstwa. Nie zawsze wygrywamy wybory, ale jeżeli wybieramy - nigdy nie przegramy.

Wybory to opus magnum demokracji, to wtedy rozliczamy straty i planujemy zyski. To karty wyborcze są naszym orężem w walce o wspólne dobro. To jednocześnie nasze prawo i obowiązek. Racja, nie ma ideałów. Możliwe, że wybieramy mniejsze zło. Trudno, jest jak jest. Ale jeżeli nie wybierzemy niczego, nigdy nie będzie lepiej.

Co cztery lata w Polsce odbywa się walka, bynajmniej nie na argumenty, propozycje i osiągnięcia - ale walka wyborcy z samym sobą. Uświadomcie sobie proszę, że każdy jeden głos ma takie samo znaczenie, że wybierani zależą od

wybijających - że chcąc nie chcąc wolność to nie tylko to, czego nie musimy, ale również to, co możemy. Kiedyś nastanie taki dzień, w którym wszystko będzie idealne i nie trzeba będzie nic zmieniać - ale to nie jest ten dzień. Nie mamy tego luksusu, nam się nie wolno poddać. Jesteśmy to winni tym, którzy byli tu przed nami oraz tym, którzy przyjdą tutaj po nas.

Nie odbierajcie sobie prawa do wyboru - bo to nie leży w naturze ludzi wolnych.

Na stronie internetowej niespij.pl przeczytacie przede wszystkim o tym, jak zagłosować w innym mieście lub za granicą (link do strony będzie w komentarzu).

Poniższy fragment pochodzi ze strony kampanii, ale pamiętajcie - tu nie chodzi o statystyki - ale o to, żebyście to Wy wybrali, jak będziecie żyć:

„Minęły 34 lata, a hasło „Nie śpij, bo Cię przegłosują” z wyborów, które 4 czerwca 1989 roku zmieniły bieg historii Polski, a w konsekwencji również innych krajów oddzielonych od wolnego świata żelazną kurtyną, nic nie straciło na aktualności. Frekwencji w pełni wolnych i demokratycznych wyborach parlamentarnych nie udało nam się w Polsce pobić od ponad 100 lat. W 1919 roku wyniosła ponad 70 proc. W niektórych okręgach przekraczała nawet 90 proc., a w żadnym z nich nie spadła poniżej 60 proc. W 1989 roku głosowało niewiele ponad 62 proc. obywateli i obywateli. Potem było już tylko gorzej.”

Karty wyborcze w dłoń - 15 października świętować będziemy przy wyborczych urnach!

Fundacja FLY

Magnez z potasem, czy bez?

Jeśli decydujemy się suplementować magnez z powodu dokuczających skurczów mięśni, słyszymy często, że warto połączyć go z potasem.

To prawda, że potas odpowiada za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, a jego stężenie wpływa na zasoby glikogenu - związku, który odpowiada za prawidłową pracę mięśni. Tak więc jednym z objawów niedoboru potasu mogą być bolesne skurcze mięśni, zwłaszcza w nocy. Czy jednak takie niedobory są często obserwowanym zjawiskiem?

Raczej nie, gdyż tak naprawdę potas znajdziemy w niemal każdym produkcie spożywczym. Najwięcej jest go we wszelkiego rodzaju orzechach, nasionach, suszonych owocach, białej fasoli, sporo w pomidorach, bananach, kaszy gryczanej, mięsie i kakao. A niewątpliwie podstawowym źródłem potasu w diecie Polaków są ziemniaki. Różnorodna, zbilansowana dieta jest więc w stanie przed niedoborem tego pierwiastka nas uchronić.

Są jednak pewne stany w których uzupełnienie potasu może być konieczne. Pierwszy i najważniejszy, to gwałtowne wymioty i biegunki. Jeśli to stan krótkotrwały, związany z infekcją wirusową, ko-

nieczne jest uzupełnienie elektrolitów. Najlepiej sprawdzić się wówczas preparat typu S.O.S. Pisałam o tym w artykule o nawadnianiu. Braki potasu mogą też odczuwać osoby intensywnie trenujące lub ciężko pracujące fizycznie, nadużywające środków przeczyszczających, a także przebywające w gorącym klimacie.

Warto jednak zbadać sobie poziom potasu, zanim zdecydujemy się na dłuższą suplementację, a nie doraźne sięgnięcie po elektrolit. Nadmiar potasu, czyli hiperkalemia, jest bowiem groźny. Może prowadzić do groźnych zaburzeń pracy serca, udarów mózgu, paraliżu mięśni oddechowych, czy zaburzeń ze strony układu nerwowego. Prawidłowy poziom tego pierwiastka mieści się w przedziale 3,5-5 mmol/l i suplementację należałoby rozważyć poniżej wartości 3,5 mmol/l w surowicy krwi.

Szczególną ostrożność w stosowaniu potasu powinny zachować osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego i nadciśnieniem, oraz zaburzeniami funkcjonowania nerek. To prawda, że potas odpowiada za prawidłową pracę serca i ciśnienie krwi (uważa się nawet, że suplementacja potasu wpływa na zmniejszenie ciśnienia krwi), ale wiele leków stosowanych w tych chorobach podnosi poziom potasu. Także

dieta niskosodowa (ograniczenie spożycia soli kuchennej) wpływa na wzrost stężenia potasu w organizmie. Z kolei przepisywane przy nadciśnieniu niektóre diuretyki (leki moczopędne) powodują utratę potasu, jednak wówczas lekarze przepisują jednocześnie preparaty uzupełniające ten pierwiastek. Są też diuretyki oszczędzające potas, które nie wymagają suplementacji tego pierwiastka. Dlatego też jeśli zażywamy jakiegokolwiek leki, bezwzględnie konsultujmy z lekarzem lub farmaceutą, czy stosowanie potasu jest potrzebne i bezpieczne. A jeśli tak, najlepiej poprosić o receptę na lek o przedłużonym działaniu. Są co prawda suplementy o identycznym składzie jak lek na receptę, ale żaden suplement nie jest tak dobrze przebadany, jak lek.

A co z magnezem i potasem na skurcze? Jeśli rzeczywiście nie ma żadnych przeciwwskazań do stosowania potasu, to wybierając preparat, trzeba zwrócić uwagę na to, w jakiej postaci jest tam magnez. Potas jest bardzo dobrze przyswajalny zarówno z połączeń organicznych jak i nieorganicznych, natomiast magnez w tych mieszanych preparatach często występuje w postaci bardzo słabo przyswajalnego tlenku, czy węgla. Szukajmy więc suplementów z cytrynianem, albo mleczanem. Inne dodatki, poza witaminą B6, są raczej zbędne. Ważniejsze są zawartości jonów magnezu i potasu (choć w przypadku potasu więcej wcale nie znaczy lepiej), oraz renoma producenta.

Mgr farm. Danuta Kwiatkowska