

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

Gdyniński IKS

Nr 118, listopad 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

11 LISTOPADA

**NARODOWE ŚWIĘTO
NIEPODLEGŁOŚCI**

**NIEPODLEGŁOŚĆ
DEMOKRACJA
KONSTYTUCJA**



Jesienne porządki i świąteczne ozdoby



W SKLEPIE CHARYTATYWNYM Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY



GDYNIA, UL. ŚWIĘTOJAŃSKA 36
PASAŻ POD SKLEPEM BIEDRONKA

PN-PT 10-18
SB 10-14

515 150 420

/ZGLEBOKIEJSZUFLADY

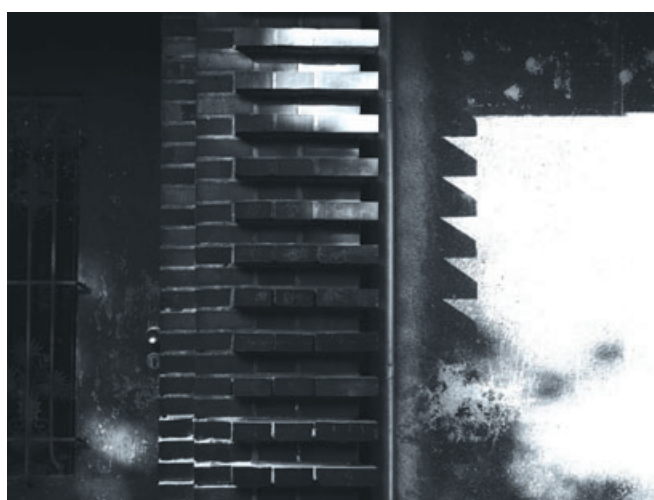
Wielbiciele modernizmu i fotografii ponownie odwiedzili Wejherowo w poszukiwaniu międzywojennej architektury

26 września 2023 roku Gdyński Szlak Modernizmu po raz drugi zaprosił fanów architektury na otwartą wycieczkę (Foto-Spacer) do Wejherowa. Wydarzenie w formule Foto-Spaceru przyciągnęło grupę gdyńskich i wejherowskich miłośników współczesnej architektury powstałej w I poł. XX w.

autorka fotografii **Daria Kisiel**

W modernistycznych budynkach w Wejherowie, można dostrzec zarówno cechy typowe dla funkcjonalizmu międzywojennego – takiego jak w Gdyni, jak i kilka cech wyróżniających się na ich tle. Skojarzenia z Gdynią nasuwają m.in. asymetryczne kompozycje brył, ryflowane obramowania okien i portali, z kolei rzadziej spotykanymi akcentami były m.in. wątki ceglane na elewacjach, efektownie uzupełniające wyprawę z tynków szlachetnych.

Organizacja Foto-Spaceru była możliwa dzięki dużej otwartości i przychylności mieszkańców, a także współpracy z UM Wejherowa. W wybranych lokalizacjach na uczestników spaceru czekali umówieni wcześniej przez przewodnika mieszkańcy, otwierając drzwi klatek schodowych, a nawet do swoich mieszkań. Inspirującym akcentem wycieczki była wizyta w monumentalnym gmachu przychodni przy ul. Puckiej 11 zbudowanym w 1926 roku.



Wejherowo - Hallera 7



Wejherowo - Hallera 11



Wejherowo - 3 Maja 7

Pierwszym punktem trasy był najbardziej charakterystyczny budynek tej ulicy – Dom Bogoria przy ul. Hallera 14. Niegdyś dom własny architekta miejskiego, twórcy wielu wejherowskich budowli zbudowanych w duchu funkcjonalizmu. Obecnie mieści się tutaj salon audio ze sprzętem najwyższej klasy. W ostatnich latach dom pełnił również funkcje kulturalne, będąc miejscem wystaw, spotkań i wykładów. W 2019 roku uczczono tam 100-lecie modernizmu. Następnymi punktami na trasie spaceru były kilkukondygnacyjne budynki pełniące wciąż funkcje mieszkaniowe. Grupa odwiedziła trzy domy, każdy z inną historią, którą warto poznawać bardzo uważnie, korzystając z możliwości ich fotografowania oraz poznawania archi-nuansów m.in. detali architektonicznych.

Przykładowo, dzięki uprzejmości jednego z właścicieli, grupa odwiedziła jedno z modernistycznych mieszkań z zachowanymi detalami z epoki, w tym stolarką drzwi, okien, oryginalnymi okuciami (z Fabryki

Braci Lubert) oraz 90-letnimi parkietami. Pod kolejnymi adresami udostępniono grupie fotoeksploratorów zarówno piwnice, jak i poddasze, oferujące ciekawy widok na sąsiednie domy.

Swoistym kontrapunktem, a zarazem ważną atrakcją spaceru, była wizyta na dachu-tarasie nowoczesnej Filharmonii Kaszubskiej – Wejherowskiego Centrum Kultury, z którego roztaczał się zapierający widok na panoramę miasta. Wczesny wieczór pierwszych jesiennych dni dał się mocno we znaki po zejściu z dachu. Szare niebo zmieniło swój odcień na granatowy, a ulice oświetliły latarnie. Na zakończenie Foto-Spaceru uczestnicy mieli okazję zwiedzić i sfotografować jedną z efektownych klatek schodowych z tzw. „duszą”, nawiązującą skojarzenia z klatkami kamienic na Gdyńskim Szlaku Modernizmu. Podsumowując wydarzenie – pozytywnym zaskoczeniem okazała się otwartość mieszkańców i ich wysoka świadomość historyczna – miejsca i miasta w którym mieszkają, w tym kontekście architektonicznego.



Wejherowo - Hallera 17



Wejherowo - Hallera 7

Spacer potwierdził przekonanie organizatorów, że warto zaplanować wycieczkę architektoniczną do Wejherowa. Oprócz eksploracji fotograficznej miasta, miłośnicy modernizmu mogą aktywnie odkrywać i poznawać realizacje przedwojennych architektów, m.in. w kontekście paraleli do gdyńskiej architektury. Spacer przygotował i poprowadził dla Gdyńskiego Szlaku Modernizmu **Tomasz Lelito**, doświadczony fotograf, popularyzator modernizmu, aktywnie współpracujący z m.in. Agencją Rozwoju Gdyni.

W PRAWO

Zarząd nieruchomością wspólną we wspólnocie mieszkaniowej

Coraz większe zjawisko ustanawiania wspólnot mieszkaniowych zastępuje spółdzielnie mieszkaniowe albo też staje się podstawą zarządzania w nowo powstałych nieruchomościach wielomieszkaniowych. Kwestie te są często zarzewiem sporów sąsiedzkich i wielu procesów cywilnych. Warto zatem poznać regulacje dotyczące zarządu nieruchomością wspólną we wspólnocie mieszkaniowej.

Właściciele lokali mogą w umowie o ustanowieniu odrębnej własności lokali albo w umowie zawartej później w formie aktu notarialnego określić sposób zarządu nieruchomością wspólną, a w szczególności mogą powierzyć zarząd osobie fizycznej albo prawnej. W razie sukcesywnego wyodrębniania lokali, przyjęty przez dotychczasowych współwłaścicieli sposób zarządu nieruchomością wspólną odnosi skutek także do każdego kolejnego nabywcy lokalu. Zmiana ustalonego w trybie jak wyżej sposobu zarządu nieruchomością wspólną może nastąpić na podstawie uchwały właścicieli lokali zaprotokołowanej przez notariusza. Uchwała ta stanowi podstawę wpisu do księgi wieczystej.

Jeżeli liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych, należących nadal do dotychczasowego właściciela, nie jest większa niż trzy, do zarządu nieruchomością wspólną mają odpowiednie zastosowanie przepisy Kodeksu cywilnego i Kodeksu postępowania cywilnego o współwłasności.

Jeżeli liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych jest większa niż trzy, właściciele lokali są obowiązani podjąć uchwałę o wyborze jednoosobowego lub kilkuosobowego zarządu. Członkiem zarządu może być wyłącznie osoba fizyczna. Zarząd lub poszczególni jego członkowie mogą być w każdej chwili na mocy uchwały właścicieli lokali zawieszeni w czynnościach lub odwołani.

Zarząd kieruje sprawami wspólnoty mieszkaniowej i reprezentuje ją na zewnątrz oraz w stosunkach między wspólnotą a poszczególnymi właścicielami lokali. Gdy zarząd jest kilkuosobowy, oświadczenia woli za wspólnotę mieszkaniową składają przynajmniej dwaj jego członkowie.

Czynności zwykłego zarządu podejmuje zarząd samodzielnie. Do podjęcia przez zarząd czynności przekraczającej zakres zwykłego zarządu potrzebna jest uchwała właścicieli lokali wyrażająca zgodę na dokonanie tej czynności oraz udzielająca zarządowi pełnomocnictwa do zawierania umów stanowiących czynności przekraczające zakres zwykłego zarządu w formie prawem przewidzianej. Czynnościami przekraczającymi

zakres zwykłego zarządu są w szczególności: ustalenie wynagrodzenia zarządu lub zarządcy nieruchomości wspólnej, przyjęcie rocznego planu gospodarczego, ustalenie wysokości opłat na pokrycie kosztów zarządu, zmiana przeznaczenia części nieruchomości wspólnej, udzielenie zgody na nadbudowę lub przebudowę nieruchomości wspólnej, na ustanowienie odrębnej własności lokalu powstałego w następstwie nadbudowy lub przebudowy i rozporządzenie tym lokalem oraz na zmianę wysokości udziałów w następstwie powstania odrębnej własności lokalu nadbudowanego lub przebudowanego, udzielenie zgody na zmianę wysokości udziałów we współwłasności nieruchomości wspólnej, dokonanie podziału nieruchomości wspólnej, nabycie nieruchomości, wytoczenie niektórych powództw, ustalenie, w wypadkach nieuregulowanych przepisami, części kosztów związanych z eksploatacją urządzeń lub części budynku służących zarówno do użytku poszczególnych właścicieli lokali, jak i do wspólnego użytku właścicieli co najmniej dwóch lokali, które zaliczane będą do kosztów zarządu nieruchomością wspólną, udzielenie zgody na podział nieruchomości gruntowej zabudowanej więcej niż jednym budynkiem mieszkalnym i związane z tym zmiany udziałów w nieruchomości wspólnej oraz ustalenie wysokości udziałów w nowo powstałych, odrębnych nieruchomościach wspólnych, określenie zakresu i sposobu prowadzenia przez zarząd lub zarządcę, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, ewidencji pozaksięgowej kosztów zarządu nieruchomością wspólną, zaliczek uiszczanych na pokrycie tych kosztów, a także rozliczeń z innych tytułów na rzecz nieruchomości wspólnej.

Nadto połączenie dwóch lokali stanowiących odrębne nieruchomości w jedną nieruchomość lub podział lokalu wymaga zgody właścicieli lokali wyrażonej w uchwale. W razie odmowy, zainteresowany właściciel lokalu może żądać rozstrzygnięcia przez sąd.

Uchwały właścicieli lokali są podejmowane bądź na zebraniu, bądź w drodze indywidualnego zbierania głosów przez zarząd; uchwała może być wyni-



Fot. canva ysuel

kiem głosów oddanych częściowo na zebraniu, częściowo w drodze indywidualnego ich zbierania. Uchwały zapadają większością głosów właścicieli lokali, liczoną według wielkości udziałów, chyba że w umowie lub w uchwale podjętej w tym trybie postanowiono, że w określonej sprawie na każdego właściciela przypada jeden głos. Jeżeli suma udziałów w nieruchomości wspólnej nie jest równa 1 albo większość udziałów należy do jednego właściciela bądź gdy obydwie te warunki spełnione są łącznie, głosowanie według zasady, że na każdego właściciela przypada jeden głos, wprowadza się na każde żądanie właścicieli lokali posiadających łącznie co najmniej 1/5 udziałów w nieruchomości wspólnej. Jeżeli lokal jest przedmiotem współwłasności w częściach ułamkowych, współwłaściciele celem oddania głosu przypadającego na ich lokal w głosowaniu prowadzonym według zasady, że na każdego właściciela przypada jeden głos, obowiązani są ustanowić w formie pisemnej pełnomocnika. Ustanowienia pełnomocnika współwłaściciele lokalu dokonują większością głosów liczoną według wielkości udziałów we współwłasności lokalu. O treści uchwały, która została podjęta z udziałem głosów zebranych indywidualnie, każdy właściciel lokalu powinien zostać powiadomiony na piśmie.

W razie braku zgody wymaganej większości właścicieli lokali zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, może żądać rozstrzygnięcia przez sąd, który orzeknie mając na względzie cel zamierzonej czynności oraz interesy wszystkich właścicieli. Sprawę sąd rozpoznaje w postępowaniu nieprocesowym.

Właściciel lokalu może zaskarżyć uchwałę do sądu z powodu jej niezgodności z przepisami prawa lub z umową właścicieli lokali, albo jeśli narusza ona zasady prawidłowego zarządzania nieruchomością wspólną lub w inny sposób narusza jego interesy. Powództwo, o którym mowa wyżej, może być wytoczone przeciwko wspólnotie mieszkaniowej w terminie 6 tygodni od dnia podjęcia uchwały na zebraniu ogółu właścicieli lokali albo od dnia powiadomienia wytaczającego powództwo o treści uchwały podjętej w trybie indywidualnego zbierania głosów. Zaskarżona uchwała podlega wykonaniu, chyba że sąd wstrzyma jej wykonanie do czasu zakończenia sprawy.

Jeżeli zarząd nie został powołany lub pomimo powołania nie wypełnia swoich obowiązków albo narusza zasady prawidłowej gospodarki, każdy właściciel lokalu może żądać ustanowienia zarządcy przymusowego przez sąd, który określi zakres jego uprawnień oraz należne mu

wynagrodzenie. Sąd odwoła zarządcę, gdy ustaną przyczyny jego powołania. Jeżeli w terminie dwóch lat od dnia wyodrębnienia własności pierwszego lokalu w nieruchomości, w której liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych jest większa niż trzy, właściciele lokali nie dokonają wyboru zarządu ani nie powierzą zarządu nieruchomością wspólną w umowie zawartej w formie aktu notarialnego, ustanowienia zarządcy przymusowego przez sąd może żądać także dotychczasowy zarządca nieruchomości, który sprawował zarząd nieruchomością w dniu, w którym wyodrębniono własność pierwszego lokalu, i kontynuował zarząd tą nieruchomością przez okres co najmniej dwóch lat.

Każdy właściciel lokalu ma prawo i obowiązek współdziałania w zarządzie nieruchomością wspólną. Właściciel lokalu pełniący obowiązki członka zarządu może żądać od wspólnoty wynagrodzenia odpowiadającego uzasadnionemu nakładowi pracy.

Zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, jest obowiązany prowadzić dla każdej nieruchomości wspólnej, określonej przez wspólnotę mieszkaniową ewidencję pozaksiegową kosztów zarządu nieruchomością wspólną oraz zaliczek uiszczanych na pokrycie tych kosztów, a także rozliczeń z innych tytułów na rzecz nieruchomości wspólnej.

Okresem rozliczeniowym wspólnoty mieszkaniowej jest rok kalendarzowy.

Zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, jest obowiązany sporządzić protokół przejęcia nieruchomości i jej dokumentacji technicznej (budowlanej, powykonawczej i książki obiektu budowlanego) w imieniu wspólnoty mieszkaniowej przechowywać dokumentację techniczną budynku oraz prowadzić i aktualizować spis właścicieli lokali i przypadających im udziałów w nieruchomości wspólnej. Zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, jest obowiązany do podjęcia czynności zmierzających do opracowania lub aktualizacji dokumentacji technicznej budynku i rozliczenia kosztów związanych z opracowaniem lub aktualizacją tej dokumentacji. Jeżeli uchwała właścicieli lokali nie stanowi inaczej, koszty opracowania lub aktualizacji dokumentacji technicznej budynku obciążają do czasu wyodrębnienia własności ostatniego lokalu - dotychczasowego właściciela nieruchomości, po wyodrębnieniu własności ostatniego lokalu - wszystkich właścicieli lokali w częściach odpowiadających ich udziałom w nieruchomości wspólnej.

Zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, może żądać od właścicieli lokali okazania dokumentów potwierdzających prawo własności lokali. Właściciele lokali podejmują uchwałę w przedmiocie udzielenia absolutorium zarządowi lub zarządcy, któremu zarząd nieruchomością

wspólną powierzono z prowadzonej przez niego działalności. Prawo kontroli działalności zarządu służy każdemu właścicielowi lokalu.

Zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, jest obowiązany: dokonywać rozliczeń przez rachunek bankowy, składać właścicielom lokali roczne sprawozdanie ze swojej działalności, zwoływać zebranie ogółu właścicieli lokali co najmniej raz w roku, nie później niż w pierwszym kwartale każdego roku.

W wypadku gdy zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono nie zwoła zebrania ogółu właścicieli lokali w terminie, zebranie coroczne może zwołać każdy z właścicieli. Przedmiotem zebrania, o którym mowa wyżej, powinny być w szczególności: uchwalenie rocznego planu gospodarczego zarządu nieruchomością wspólną i opłat na pokrycie kosztów zarządu, ocena pracy zarządu lub zarządcy, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, sprawozdanie zarządu i podjęcie uchwały w przedmiocie udzielenia mu absolutorium.

Zebrania ogółu właścicieli lokali mogą być także, w razie potrzeby, zwoływane przez zarząd lub zarządcę, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono; zwoływane są na wniosek właścicieli lokali dysponujących co najmniej 1/10 udziałów w nieruchomości wspólnej przez zarząd lub zarządcę, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono.

O zebraniu ogółu właścicieli lokali zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, zawiadamia każdego właściciela lokalu na piśmie przynajmniej na tydzień przed terminem zebrania. W zawiadomieniu należy podać dzień, godzinę, miejsce i porządek obrad. W wypadku zamierzonej zmiany we wzajemnych prawach i obowiązkach właścicieli lokali, należy wskazać treść tej zmiany.

Jeżeli grunt wchodzący w skład nieruchomości wspólnej nie spełnia wymogów przewidzianych dla działki budowlanej, uniemożliwiając prawidłowe i racjonalne korzystanie z budynków i urządzeń z nimi związanych, zarząd lub zarządca, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, jest obowiązany przedstawić właścicielom lokali projekty uchwał w sprawie: wyrażenia zgody na nabycie przyległych nieruchomości gruntowych umożliwiających spełnienie wymogów przewidzianych dla działek budowlanych, udzielenia zarządowi lub zarządcy, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono w sposób określony w art. 18 ust. 1, pełnomocnictwa do wykonania odpowiednich, prawem przewidzianych czynności, zmierzających do nabycia przyległych nieruchomości gruntowych na rzecz wspólnoty mieszkaniowej.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

„Kopenhaga” Michaela Frayna w Teatrze Miejskim w Gdyni

Rozmowa o moralności i odpowiedzialności naukowców

Michael Frayn (ur. 8 września 1933 roku w Londynie), powieściopisarz, tłumacz, reporter, dramaturg. Jego dramaty zyskiwały natychmiast uznanie krytyki i publiczności, a komedie uznawano jako komedie roku. Uznano go także za jednego z najwybitniejszych autorów fars i komedii.



Fot. Roman Jocher

W 1998 roku spróbował swych sił w innym poza komediowym, gatunku i napisał „**Kopenhagę**”. Za tą sztukę Frayn otrzymał Nagrodę Tony w kategorii najlepszego dramatu, a także nagrody Quter Critics i Drama Desk, nagrody Oliviera i dziennikarzy „Evening Standard” dla najlepszej sztuki.

Kopenhaga, to rozmowa o moralności i odpowiedzialności naukowców, twórców bomby atomowej. Czy z osiągnięć naukowców ma prawo czerpać korzyści jakiegokolwiek rząd?

Sztuka napisana została na podstawie autentycznego spotkania w 1941 roku dwóch wybitnych naukowców, **Niemca Wernera Heisenberga i Duńczyka Nielsa Bohra**. Przed wojną byli bliskimi znajomymi, może nawet przyjaciółmi. W czasie wojny stanęli po przeciwnych stronach. Jak przebiegała faktycznie wtedy ta rozmowa nie wiemy, możemy tylko się domyślać, ewentualnie stworzyć własną wersję rozmowy. Stworzenia takiej właśnie własnej wersji rozmowy naukowców podjął się reżyser sztuki **Krzysztof Babicki**, Dyrektor Teatru Miejskiego. Krzysztof Babicki przed laty (2002 r.) reżyserował tę sztukę w **Teatrze Wybrzeże** i co ciekawe, grali wtedy ci sami aktorzy. Od tamtej premiery minęło wiele lat, a ileż zła działo się i dzieje każdego dnia na świecie z wykorzystaniem nowych wynalazków uczonych.

Tamta rozmowa uczonych była ważna w 1941 roku, ale jest bardzo aktual-

na dzisiaj, kiedy tuż za naszą wschodnią granicą, w Ukrainie, i w wielu innych miejscach na świecie używane są coraz to nowe typy broni, której „ojcami” są naukowcy.

Autorką przekładu sztuki jest **Małgorzata Semil**, scenografię zaprojektował **Marek Braun**, eleganckie kostiumy **Jolanta Łagowska-Braun**, muzyka **Marka Kuczyńskiego**. W rolach naukowców – wspaniały **Jerzy Kiszka** jako Niels Bohr, rolę Wernera Heisenberga gra **Dariusz Szymaniak**. Żonę Nielsa Bohra, Margrethe, zagrała **Beata Buczek-Żarnicka**. Mimo, że postać ta wygłasza niewiele kwestii, widz doskonale odczytuje po jej postawie i ruchach, że z tą mądrą kobietą obaj panowie bardzo się liczą. Cała trójka dała popis świetnej gry aktorskiej.

Patrząc na scenę, przypomniła mi się inna pozycja repertuaru Teatru Miejskiego, a mianowicie „Czas molekuły”, gdzie również widzimy, jak wiele dobrego i, niestety, złego może wnieść nauka. **Kopenhagę**, znakomitą nową pozycję Teatru Miejskiego, koniecznie trzeba obejrzeć.

Basia Miecińska



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni

O czym mówią nuty*

Muzyka Mozarta i Beethovena, Bacha czy Chopina rymuje się z zapisem nutowym wymienionych kompozytorów. Znaki graficzne oznaczające długość trwania i wysokość dźwięku, umieszczone na pięcioliniach, odzwierciedlają pracę lewych półkul mózgowych artystów. Patrząc na symboliczny język nut można sobie wyobrazić delikatne brzmienie kompozycji Mozarta i potężne grzmoty słynnej V Symfonii Ludwiga van Beethovena, której początkowy fragment był sygnałem Radia BBC dla walczącej w czasie II wojny światowej Europy.

Mamy przed sobą brudnopis Wolfganga Amadeusza Mozarta, choć znając treść jego korespondencji prywatnej, trudno w to uwierzyć. Notatki są bardzo czyste i dokładne. Ani jednej plamy, ani śladu zmudnego kreślenia wszystkich szczegółów! Można wziąć go do ręki, usiąść do instrumentu i grać.



Znać, że autor miał bardzo bystry umysł. Działał szybko i trafnie: widać to po płynnych kaskadach nut zapisanych jednym tchem. Myśli, wahania, rozważania i niepewność co do słuszności swoich decyzji były mu obce.

Mozart lubił wszystko, co eleganckie i piękne. Mimo szybkiego tempa pisał wyraźnie, równo, jest więc co podziwiać, nawet jeśli nie umie się czytać nut. Oczywiście jako miłośnik piękna pieścił wzrokiem urodzive panie, oraz wielbił eleganckie ubrania!

Dla Ludwiga van Beethovena wszystko, łącznie z muzyką, było boleśnie trudne. Po śmierci matki stał się głową rodziny. Czy to z powodu obciążenia genetycznego, czy alkoholowej choroby ojca zaczął głuchnąć wkrótce po ukończeniu 30 lat. Mało atrakcyjny mieszczański zakochał się w kobietach wysoko urodzonych, co przekreślało szanse na zawarcie z nimi małżeństwa. Przez jakiś czas korespondował ze swoją uczennicą Josephine Brunsvik, ale nigdy się nie ożenił i żył samotnie. Z natury był raptusem. Działał żarliwie i zdecydowanie, a potem równie gorąco żałował swoich czynów. Oto dowód: Beethoven był zagorzałym wielbicielem Napoleona. Na jego cześć, nie słysząc już prawie nic, skomponował wspaniałą III Symfonię Es-dur, zwaną „Eroiką”. Kończąc ją w 1804 roku, zamieścił na stronie tytułowej dedykację dla swojego bohatera. Dziura w papierze nutowym wyraźnie pokazuje, z jaką wściekłością przekreślił piórem słowa *intitolata Bonaparte*, gdy dowiedział się, że jego ukochany wódz zdradził ideały rewolucji i został cesarzem.



Ludwiga van Beethovena uważa się za prekursora romantyzmu. W finale skomponowanej przez niego IX Symfonii d-moll słychać chór mieszany wykonujący „Ode do radości” Friedricha Schillera. Beethovenowska melodia w wielogłosowym kształcie chwyta za serce. Feeria dźwięków wprawia słuchaczy w ekstatyczny nastrój. Kantata jest swego rodzaju erupcją skumulowanych przez lata uczuć zrodzonych z samotności, braku miłości, cierpienia ciała i tego, co najgorszego może przytrafić się muzykowi: ciszy świata zewnętrznego, którą zdołał - za pomocą wyobraźni - przeistoczyć w najszlachetniejszej urody frazy. Piękno kantaty po latach dostrzegali nawet politycy, którzy „Ode do radości” ustanowili hymnem Unii Europejskiej.

Rękopisy Ludwiga van Beethovena świadczą o jego rozchwianej psychice, liczne skreślenia o perfekcjonizmie, a więc zmudnej pracy. Aż trudno uwierzyć, że z tych licznych skreśleń powstawały pełne wdzięku melodie sonat, koncertów czy symfonii.



Fryderyka Chopina polskiego giganta współtworzącego muzykę romantyczną na świecie charakteryzuje dokładność, proporcjonalność, wdzięk, zwięzłość i precyzja. Wszystkie nuty są jak szpilki. Starannie skreśla nawet błędy. Jest bardzo skrupulatny i zamknięty wewnętrznie: nie chce, aby inni ludzie dowiedzieli się o jego uchybieniach, dlatego starannie je tuszuje.



Nuty służące do zapisu wielogłosowych, trudnych utworów kompozytora wszech czasów Jana Sebastiana Bacha zdumiewają harmonijnym kształtem i bijącym z nich spokojem.

W zapisie nutowym nie widać pośpiechu, wszystko ma swoją kolej! Autor ogromnej ilości utworów, wiernie, ale i niespiesznie wypełniał swoje obowiązki organisty. Sposób, w jaki kreślił nuty, wskazuje na osobę uduchowioną, szanującą swoją pracę.



Niewielu polskich kompozytorów samodzielnie zapisywało swoje utwory. Jednym z nich był podskarbi wielki litewski, uczestnik Insurekcji Kościuszkowskiej, książę Michał Kleofas Ogiński autor poloneza „Pożegnanie ojczyzny”. Zapis nutowy tego utworu odzwierciedla postać człowieka dobrze zorganizowanego, zdecydowanego, starannego i - jak można sądzić po silnym nacisku pióra - niezwykle energicznego.



Z nut pozostawionych przez kompozytorów epok baroku, klasycyzmu czy romantyzmu możemy odczytać kilka, kilkanaście cech osobowości wielkich postaci. Zapisy te służą grafologom i psychologom za wskazówki dotyczące tworzenia tajemniczej siły, jaką jest muzyka.

Sen mara

Wiercę się, nie umiem spokojnie usiedzieć i wysłuchiwać do końca, gdy ktoś próbuje opowiadać mi swoje sny. I... co ja teraz czynię? – Teraz, to ja sam chcę opowiadać Wam sny moje? – Naturalnie, naturalnie, moje będą wyjątkowe.

Sen 1

Już któraś noc sen przenosi mnie w XIX wieczne czasy Dostojewskiego, Gogola, Czechowa... W klimaty jakby staro rosyjskie: W kwitnące sady i ażurowe altany, w biesiadowanie przy samowarze i nalewkach. Sen nawet zadbał o wygląd nas biesiadujących. Beże, écru naszych ubrań wkomponowują się w słoneczny dzień i kwitnące owocowe drzewa. Wesołość, radosny śmiech pań, ale i poważne polityczne dysputy nas mężczyzn. I tu, nagle, nie wiedzieć skąd, w rozmowę wpięprza mi się jakiś pisowski popapraniec. Ja jednak wymądrzam się, i bohatersko nie daję popaprańcowi szans – bronię, bronię praworządności, demokracji, prawdy, ale... Jednocześnie coraz śmielej zerkam na białuskie kręcące się wśród zaproszonych gości, obsługującej nas, rumianej, pyzatej wiejskiej dziewczyny. Wodzę za nią łakomymi ślipami, a nawet puszczam do niej oczko. A po chwili... Już podążam za nią gdzieś w czelusz starej stodoły. Przy sięgam, że moje nozdrza (te prawdziwe – nie te ze snu) wyczuwają zapach siana. Kurka, i w takim momencie! W takim, gdy już, już... nagle budzi mnie, ogromne parcie na pęcherz. Wstaję, podążam do łazienki. Ech, stary, w końcu, w końcu zmądrzej, chociaż we śnie... Coś tam jeszcze mamrocząc do siebie o sennych marach, i na powrót układam moje stare kości obok żony.

Sen 2 WULKAN

Poprzez pracę niewygaszonego silnika i gwar nas, turystów, po mału szykujących się do opuszczenia autokaru, próbuje przebić się wzmocniony mikrofonem głos przewodniczki:

– Obecnie Wezuwiusz kojarzony jest przede wszystkim z wielkim wybuchem w 79 roku. Podczas erupcji zniszczone zostały m.in. pobliskie antyczne miasta: Pompeje oraz Herculaneum. Wezuwiusz jest jednym z najbardziej niebezpiecznych wulkanów świata. Jego aktywność bez przerwy rejestruje i bada znajdujące się w połowie drogi na szczyt obserwatorium wulkaniczne. Od 1944 roku jednak wulkan nie daje niebezpiecznych oznak aktywności. W 1995 roku teren wulkanu oraz jego okolicę ustanowiono parkiem narodowym.

Chcąc zobaczyć krater z bliska musimy zakupić bilet wstępu – co już uczyniłam dla państwa... Wsiadłam z autokaru popychany przez niecierpliwych. Jestem w grupie turystów, której dziesięć dni z reguły powinno wystarczyć na jaką taką integrację. Chyba i tu tak się dzieje, ale... beze mnie? Od paru miesięcy jestem rozwodnikiem. To moja terapeutka doradziła mi ten wyjazd. Zapamiętałam jej słowa: „Zapomni pan o rozwodowej traumie. – W hotelu, w restauracjach, w autokarze będą panu towarzyszyć normalni, mili ludzie”... Tak, zapewne tacy „normalni, mili” mi towarzyszą, bo na moje szczęście, nie jest to pielgrzymka parafialna do Ziemi Świętej, czy śladami Cudów fatimskich. – Turyści towarzyszący mi są naprawdę normalni. Tylko ja... Ja, i tu na wycieczce, nie mogę uciec od swoich myśli...

Przewodniczka: „Zwiedzanie krateru Wezuwiusza rozpoczynamy od bramy wejściowej znajdującej się tuż przy parkingu dla autokarów. Od wejścia po szczyt krateru prowadzi nieutwardzona droga oraz fragment drewnianych schodów, a dojście na górę zajmie nam kilkadziesiąt minut. Różnica wysokości pomiędzy wejściem a górą krateru wynosi prawie 250 metrów. Za około 20 – 30 minut powinniśmy dostać się na wymarzony szczyt...”

Idziemy, idę i ja... Zawsze byłem sprawny – gram przecież nieźle w tenisa – grałem. Mozolnie, wraz z innymi pnę się ku kraterowi. Tylko myśli, myśli ciążyą... Myślam ciągle jestem w tamtym życiu z Marią. Raz jestem z nią w naszym ładnie urządzonej domu, raz na jakimś balu tańczymy walca, to znowu opalamy się na dominikańskiej plaży... – By natychmiast, znaleźć się na sądowej sali, gdzie przywołuje mnie do porządku sędzina, gdzie zadaje mi podchwytliwe pytania adwokat. – Adwokat, ten, ten dupek! – Podobnież już się zakręcił, już omotał moją Marię na dobre! Rozwód. Ile w tym wszystkim jest mojej winy? Przecież Marię kochałem, kocham...

Czarno–szara droga usypana z popiołów, z lawy, z kamieni, jakieś drewniane schody i, cały czas pod górę, pod górę... Ciężko, coraz ciężiej, ale wspinam się, wspinam z innymi. Serce, płuca... Chuuuu, chuuuu, chuuuu – szeroko otwartymi ustami coraz szybciej nabieram i wypuszczam powietrze, oddycham coraz głębiej. W końcu przystaję, chwytam się ręką drewnianej poręczy, odwracam w stronę wyprzedzających mnie ludzi, rozglądam się... Nie do-

strzegam już nikogo z mojej grupy. Oparty o drewnianą balustradę, machinalnie gładzę jej drewnianą poręcz, wyczuwając ciepło pozostawione przez czyjeś inne ręce. – Co się ze mną dzieje? Spośród idących ku górze turystów, podchodzi do mnie i zatrzymuje się przy mnie kobieta.

– Pomóc? – Pomogę panu – mówi i bez pardonu wkłada mi rękę pod ramię.

– Weź tę rękę! – pokrzykuję w stronę wystraszonego oczu, które ze zdziwieniem przenikają nieprzytomne moje.

– Chcę panu pomóc, tylko pomóc... – Broni się kobieta wyrażnie speszona moją agresją.

– Mnie nie potrzebna jest pomoc! – Znowu głos mam oschły, podniesiony i... Nagle, zaczynam zdawać sobie sprawę, że nie jestem na sali sądowej, że ta stojąca przede mną – to przecież... – Przepraszam, prze...

Kobieta już mnie nie dotyka, zdziwione moją reakcją jej oczy mówią wraz z nią: Chciałam tylko pomóc. Jesteśmy z tej samej grupy, jeździmy razem tym samym autokarem, zamieszkujemy w tych samych hotelach – chciałam tylko pomóc...

– Przepraszam, przepraszam, zawala mi się świat... – wyszeptuję, a moje myśli dalej szaleją; To przez ten cholerny rozwód, przez Marię, przez tego pieprzonego mecenaska – obecnie zapewne kochasia. – Przepraszam, zawala mi się świat! – Powtarzam teraz głośniej, patrząc w wystraszone oczy kobiety. Naturalnie, poznaję panią. Jest pani od nas, z naszej grupy. Razem zamieszkujemy w tych samych hotelach, jemy razem w restauracjach i w autokarze jest pani tą, zwykle siedzącą obok przewodniczki. Poznaję, jeszcze raz przepraszam – odleciałem, na moment odleciałem na inną planetę...

Stoi przede mną dziewczyna mojego wzrostu, szczupła, czarne, krótko ścięte włosy, mocno zarysowane brwi nad czarnymi źrenicami oczu, w uszach rzucające się w oczy kolczyki. Cała twarz, ni to ładna... Ile może mieć lat...?

Chodźmy, pośpieszmy się, powinniśmy dogonić naszą grupę...

Czuję pod pachą jej rękę. – Przepraszam, zawala mi się świat... – Jeszcze raz mówię – do niej? – do siebie?

W hotelowym pokoju, w łóżku, leżymy nadzy, przyklejeni do siebie. Dziewczyna lgnie, tuli się do mnie i szepcze: Dlaczego? Dlaczego mnie nie podrywałeś wcześniej, od pierwszego dnia wycieczki? – Mielibyśmy dziesięć dni dla siebie... Nie słucham, jestem napalony, obcałowuję jej szyję...

Koło czwartej nad ranem, mam parcie na pęcherz, muszę, kurka muszę... Ciężko jest podnieść się w środku nocy. Ociężałam się z wyrka, idę do łazienki, podnoszę deskę i, sikam, sikam ledwie trafiając do muszli. – No, nareszcie, co do kropelki. Jak najciszej, tak, żeby nie obudzić mojej pochrapującej żony, na powrót wkładam się w łóżko.

– Co za sen! – Powinienem go zapamiętać.

O poranku, gdy wszeszło słońeczko i chór ćwierkających wróbli rozpiewał się na dobre, ja siedzę przy kompie. A, niech tam, spróbuję opisać ten sen i, związane z nim nocne perypetie. Może zamieszczę go na Facebooku?

Zamieszczam. W odpowiedzi dostaję sporo lajków i wpisów. Niektóre z nich wydają się śmieszne, niektóre interesujące:

Barbara: Czy można wypożyczyć Cię na noc? A jeśli, to jak to będzie, gdy nie pozwolę ci zasnąć? Dołączony uśmieшек.

Lena: Nawet nie wiesz, że znam Ciebie nie tylko z FB. od dłuższego czasu, na FB. jestem Twoją fanką, czytelniczką tego wszystkiego, co zamieszczasz. Zaciekawiasz, a nawet intrygujesz. Bije od Ciebie... moc? Taką już jestem, że muszę doprowadzić do tego, byś i Ty mnie poznał. W Sopocie, w przydworcowym pasażu jest kawiarenka. Będę w niej w środę od godz.18-tej popijała wino. Jak się stawisz, nim się sama upiję, to sobie pogawędzimy...

O, kurka! Sen przeobraża się w jawę?! – Sen zaczyna mieć swój ciąg dalszy? Dzisiaj jest poniedziałek. Pojutrze jest środa... Lena? – Co za Lena, będzie popijała sobie wino w przydworcowej kawiarence? Żeby towarzyszyć jej przy winu – powinienem i ja przyjechać Podmiejską. Tak się jakoś składa, że bardzo mało jeżdżę kolejką, i jakoś tak, do tej pory, nigdy nie miałem potrzeby wysiadania na sopockim dworcu.

Najbliższa środa... Kolejka w Sopocie zatrzymuje się o 16.53. Wsiadłam, nie muszę długo szukać kawiarni – wychodząc z dworca na zewnątrz, skręcam pasażem w lewo i, wnetrze... Jakbym już tu kiedyś był... Tak, niewątpliwie kawiarnia należy do franszyzy. Wewnątrz sama młodzież... Czyżby, jakaś małolata zażartowała ze mnie? – Nie, w głębi, w kawiarnianym zakątku, przy dwuosobowym stoliku siedzi... Czy ja dalej śnię? Przecież Osiecka nie żyje! Kobieta maczająca usta w kieliszku z białym winem – jest aż tak podobna? Nie mam czasu na rozmyślanie, jak lunatyk zmierzam w stronę żwawych zielonych oczu i uśmiechniętych szeroko ust odsłaniających równe, białe zęby. Patrzymy przenikliwie na siebie i wiemy, wiemy już, że to my.

Dzień dobry. – Dzień dobry. – ściskając sobie dłonie, nieustannie z zaciekawieniem przyglądamy się sobie.

Jest pan na szczęście punktualny. Piję dopiero pierwszy kieliszek – Ten drugi czeka na pana, na... – Na ciebie?

– Ok., Leno – mówiąc, unoszę czekający na mnie kieliszek. Stukamy się, i usadowiony wygodnie, dalej przyglądam się kobiecie z Facebooka o imieniu Lena. A w duchu myślę; Ależ, jak wiele masz z Osieckiej... i, to z tej, z tych późniejszych czasów. Włosy gładko zaczesane, upięte w koński ogon, i tak jak u Agnieszki, już, już się srebrzą. Na twarzy bez makijażu zmarszczki. Taaak, już nie tylko wokół oczu. Tylko, uśmiech... – Uśmiech, jest jakiś, taki... promienisty, młody.

– No, jesteś, dałeś się zwabić. Uważaj, bój się! Bo robię z mężczyznami, co tylko mi przyjdzie do głowy!

– Co to za bąbelki? – To, prosecco? – Co mam zamówić? – Widząc, że Lena ma już pusty kieliszek, skinąłem na kelnerkę.

– Tak prosecco, dobre, możesz zamówić całą butelkę, trochę pogawędzimy. Chyba masz czas? Na Facebooku napisałam, że ciebie znam. – Taaak, to prawda, znam. Ja jestem żoną... Znałeś przecież poetę Ignaca Worywę. Ja jestem Lena Worywa – żona. Nigdy u nas nie byłęś, ale ja Ignasia raz przywiozłam pod swój dom.

– Co?! Co się dzieje z Ignacym? Nie widzieliśmy się już chyba ze trzy lata! Nasza znajomość tak jakoś nagle, tak niespodziewanie, raptownie się urwała. Nawet nie odbiera telefonów.

– Toooo dłuższa historia. Obawiam się, że nie wystarczy nam jedna butelka... Mówiąc, uśmiecha się, ale nagle poważnie; Ignasia nie ma i... nie będzie...

Nie wytrzymuję zrobionej pauzy – prawie wykrzykuję – zmarł?!

– Nie, jest... w szpitalu, dla nerwowo i psychicznie... w Starogardzie Gdańskim. Już nie wyjdzie, mogę tylko od czasu do czasu go odwiedzać. To się zapowiadało od dawna, i tak musiało się skończyć. Chyba i ty zauważałeś, domyślałeś się, że coś z nim było nie tak. – Schizofrenia. To już nie tylko dziesiątki, setki zapisanych brulionów, zeszytów, porozrzucanych kartek z jego „poezją” – wszędzie, w każdym zakamarku naszego mieszkania – po suficie, ale, awantury w urzędach, nieustanne pisanie skarg i podań do różnej maści organizacji, stowarzyszeń o przyznanie należnych mu stypendiów, nagród, zapomóg. Kończyło się to napaściami na urzędników, na ekspedientki w sklepach, na ludzi jadących w tramwajach. Po prostu, zaczął być niebezpieczny, groźny dla otoczenia. Dużo, by opowiadać. Może, kiedyś, innym razem. Muszę ci powiedzieć, że ciebie wyjątkowo poważał, szanował. On miał przebliski, bywało, że myślał nad wyraz trzeźwo. Tak, czy inaczej, zawsze mówił o tobie bardzo pochlebnie. Mówił, że masz talent i, że gdybyś się postarał, wziął się za siebie – to znaczy, gdybyś poważnie zabrał się za pisanie, to... On miał przebliski, bywało, że myślał nad wyraz trzeźwo... – Lena powtórzyła raz jeszcze i podnosząc kieliszek zapytała: Opowiadał ci o nas? O tym, że poznaliśmy się na uniwerku? Że, on wtedy był asystentem na filologii polskiej – a ja, zaczynałam drugi rok. Ignac wtedy naprawdę... Zajęcia z nim były super. A jego poezja! Jego wiersze miały głęboki sens – były naprawdę, uwierz mi, naprawdę dobre. Wygrywał konkursy, dostawał nagrody i wyróżnienia... Lena odstawiła pusty kieliszek. Powiem, powiem mu, że się widzieliśmy, na pewno się ucieszy...

Nie przerywam, a ona, Lena Worywa, co chwileczkę popijając prosecco, mówi, mówi jak w transie. Nawet chyba nie zauważa, że do jej kieliszka dolewam odrobinę więcej.

Taaak, sprowokowałam to nasze spotkanie... – Nie! – To ty, ty mnie sprowokowałaś. Od dawna czytam te twoje książki. Dobre to twoje „Życie skrojone na miarę”. W trzecim tomie, w tym „Życiu od podszewki”, sama wcielałam się w tę postać psycholog Marii. A żeby z audiobooka móc wysłuchać tej twojej cukiernianej MERYLAN-KI, a na e-booku przeczytać FRAK i opowiadania w PAPIERÓWCE, zainstalowałam się na Empik Go, Czytam też, wszystko to, co zamieszczasz na Facebooku; twoje felietony, recenzje, opowiadania i, jak widzisz, nie wytrzymałam – musiałam spotkać się z tobą, poznać cię bliżej.

– Mówił ci ktoś, że jesteś bardzo podobna do Osieckiej? – Wpatrując się w oczy Leny, w końcu, udaje mi się jakoś wcisnąć w jej monolog.

– Och, mówią nieustannie. Na pewno mają rację, z... alkoholem ha, ha... – uniesiony kieliszek do ust, dopiero przerwał głośny śmiech Leny.

– Ja też lubię, zacząłem się przyznawać.

– Wiem, Ignas mi opowiadał, że nie stronisz. – Wiem o tobie dużo, teraz będę wiedziała jeszcze więcej. Znowu perlisty śmiech, rozchodzi się na całą kawiarnię, któremu i ja, nie umiem się oprzeć mimo, że cały czas nie pozbywam się myśli o uwięzionym, w psychiatryku Ignacu. Opuszczając w końcu kawiarnię, na Sopockim dworcu zegnaliśmy się czule, o wiele czulej – niż byśmy to zrobili, na trzeźwo. Nasze kolejki odjeżdżały każda w przeciwną stronę. Kolejka Leny odjechała pierwsza.

– Ech ten „FB”

janusz@krawiecwisniewski.pl Tel. 604 608 829.

Parę słów można również pozostawić na Starowiejskiej 25 – na pewno dotrą do mnie.

Janusz Wiśniewski



Fot. Freepick

Ciekawość

Einstein mówił o sobie „Nie jestem szczególnie utalentowany. Moją pasją jest po prostu ciekawość”.

Bez uważnego przyglądania się światu nie bylibyśmy w tym miejscu, gdzie jesteśmy. Ciekawość stymuluje pracę mózgu, poprawia zdolność przyswajania nowych umiejętności. Wysiłek intelektualny, ale również fizyczny pobudza nasze neurony do pracy.

Wysiłek intelektualny wynika z naszej ciekawości świata, dzięki temu rozwijamy w sobie chęć uczenia się. Bombardowanie mózgu nowymi wrażeniami aktywuje nasz mózg. Ciekawość chroni nasz mózg przed demencją.

Potrzeba poznawania świata jest dana każdemu, zapisana jest w naszych genach. Dzięki temu nabywamy nowe doświadczenia, próbujemy nowych rzeczy. Dzięki ciekawości karmimy swój umysł, rozwijamy własny potencjał twórczy, stajemy się kreatywni. Ciekawość oznacza zaprzeczanie temu, co uznane jest za pewne. Bez względu na wiek możemy poprawić pracę naszego mózgu rezygnując z rutyny, szukając nowych zadań.

Poszerzając nasze horyzonty myślowe poprzez zmianę przekonań, otwieranie się na inne poglądy, uczenie się nowych języków, przy-

Wybierajmy Życzliwość

Ostatnie lata były dla nas wszystkich pełne chaosu i niepewności. Znaczące zmiany, zachodzące w świecie, a także w naszym najbliższym otoczeniu wywierają na nas ogromny wpływ. Nasze codzienne działania jednak decydują o tym, w jakim świecie żyjemy. To małe rzeczy, codziennie powtarzane, liczą się najbardziej. Jeśli chcesz zmiany w świecie – zmień siebie i swoje myślenie, bądź zmianą, jaką chcesz zobaczyć wokół siebie i jakiej światu potrzeba w tej chwili.

Zawsze możemy wybrać ŻYCZLIWOŚĆ. Słynna antropolożka Margaret Mead powiedziała kiedyś: „Nie miejcie żadnych wątpliwości, że niewielka grupa myślących, zaangażowanych obywateli może zmienić świat, ba, to jedyna siła, jaka kiedykolwiek go zmieniała”.

Najważniejszą rzeczą, jakiej możemy się nauczyć, jest okazywanie życzliwości. Nie wymaga to wydawania dużych sum pieniędzy, ani efektownych gestów czy zakładania własnych organizacji dobroczynnych — nie to bowiem zmienia nasz świat. Aby go zmienić, wystarczy zrobić coś, cokolwiek, aby pomóc drugiemu człowiekowi, aby sprawić że zacznie się uśmiechać i poczuje dobrą energię z naszej strony. Czasem wystarczy szczerzy uśmiech, przytrzymanie drzwi, spojrzenie z troską i życzliwością,

pomoc w niesieniu ciężkiej siatki.

Wzajemna życzliwość ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu nas wszystkich.

Nieoczekiwana życzliwość ma ogromną siłę oddziaływania. Czasem wystarczy kilka ciepłych słów, aby odmienić czyjś dzień. Zatem zacznijmy od osób, na których najbardziej nam zależy. Codziennie jesteś w stanie powiedzieć miły komentarz i poprawić nastrój otaczających cię osób.

Powiedz dziecku, że doceniasz to, jak bardzo się stara....

Powiedz przyjacielom, jak bardzo lubisz spędzać z nimi czas...

Rodzicom, jak wiele znaczy dla ciebie wsparcie z ich strony i pomoc przy dzieciach...

Powiedz partnerowi, że jest miłością twojego życia..

Bratu albo siostrze, że cieszysz się, że ich masz...

To tak niewiele nas kosztuje a tak wiele znaczy dla innych, tych którym powiemy dobre i życzliwe słowo. Zatem zastanów się przez chwilę, komu chciałbyś powiedzieć coś dobrego i życzliwego i kiedy możesz to zrobić. Nie zwlekaj – zacznij od dziś.

Małgorzata Aszyk



Fot. Freepick

swajanie nowinek, zdobywanie nowych umiejętności rozbudza ciekawość. W naszym mózgu zapisujemy trwale wszystko, co napotykamy w naszym życiu. Nasza aktywność ma ogromne znaczenie dla komfortu naszego życia.

Jesteśmy młodzi duchem, bo podążamy za zmieniającym się światem. Ciekawość wzmaga nasze zainteresowanie światem i ludźmi. Poznawanie nowych osób, uczenie się nowych rzeczy modeluje nasz mózg. Trwanie przy starych nawykach, unikanie wysiłku oraz przyzwyczajenia ograniczają nasze możliwości rozwoju.

Lekarstwem na nudę jest ciekawość, bo pobudza nas do robienia rzeczy, których nigdy nie robiliśmy, otwieramy się na innych ludzi, szukamy nowych wrażeń, miejsc. Ludzie kierujący się ciekawością do późnego wieku podróżują, nawiązują nowe znajomości, wychodzą z domu, interesują się swoim otoczeniem.

Przeciwieństwem ciekawości jest obojętność, tracąc zainteresowanie światem „umieramy”. Odgradzając się od innych zamykamy się na wszystko co ludzkie i osłabiamy nasze siły życiowe. Zamykamy się na to, co jest naprawdę ważne. Obojętność niszczy więzi społeczne i ludzką solidarność. Nie przetrwa żadne społeczeństwo, w którym obojętność wobec spraw innych ludzi będzie podstawą współżycia.

Żeby zachować młody mózg i tym samym czuć się młodo uprawiamy różne formy sztuki. Sztuka zapobiega starzeniu się mózgu, rozwija naszą kreatywność, uwagę poznawczą. Pozwala spowalniać przebieg chorób neurodegeneracyjnych. Działalność twórcza pomaga w leczeniu stanów depresyjnych, początków demencji. Poprzez kontakt ze sztuką rozwijamy własną inteligencję i rozwijamy pozytywną energię.

Ciekawość to nie ciekawskość, kiedy nadmierne interesujemy się życiem innych, zapominając o sobie i obowiązkach wobec siebie. Nawet takie obserwowanie tego, co dzieje się za oknem, też przyczynia się do przedłużenia naszego życia. Ciekawskość pobudza nasze zainteresowanie i tym samym wzmacnia pracę mózgu i nasze siły życiowe.

Bądźmy ciekawi wszystkiego, bez ciekawości nie ma mądrości, dobrego i satysfakcjonującego życia.

Jolanta Krause

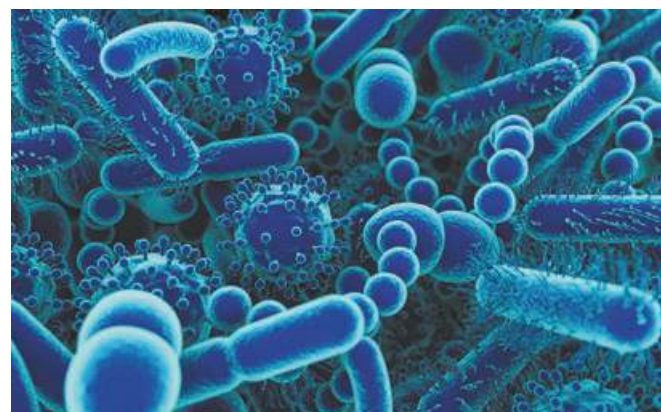
Dbajmy o naszych sublokatorów!

Towarzyszą nam przez całe życie – od narodzin, a właściwie już podczas życia płodowego, aż do śmierci – i ciężko pracują na swoje utrzymanie. To mikrobiota – ogół mikroorganizmów (bakterie, archeony, grzyby, pierwotniaki) zasiedlających organizm człowieka. Znajdują się zarówno na powierzchni naszej skóry, jak i wewnątrz – w jamie ustnej, układzie oddechowym, pochwie, a przede wszystkim w jelitach. I to zwłaszcza bakterie jelitowe mają kolosalny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Pewnie mało kto wie, że ilość bakterii w jelitach jest 10 razy większa niż komórek budujących cały organizm człowieka; w samym jelicie grubym jest ich około 2 kg, a różnorodność to nawet do tysiąca gatunków. Skład bakterii jelitowych jest jak odcisk palca – u każdego człowieka jest inny, ale też zmienia się pod wpływem diety, chorób, przyjmowanych leków. Wśród dobroczynnych gatunków bakterii zasiedlających najliczniej przewód pokarmowy wymienia się m.in.: Bifidobacterium spp., Bacterioides spp. i Lactobacillus spp.

Dlaczego mikrobiota jest tak istotna w funkcjonowaniu organizmu? Dawno już wiadano, że bakterie jelitowe syntetyzują dla nas witaminy z grupy B i witaminę K, których my sami nie potrafimy wytwarzać. To jednak zaledwie wierzchołek wielkiej góry. Bakterie jelitowe usprawniają też perystaltykę jelit oraz aktywnie uczestniczą w rozkładzie resztek pokarmowych, których nie trawimy, a także zwiększają przyswajalność witamin, wody, elektrolitów i składników mineralnych.

Przewód pokarmowy to jednak nie tylko rura, przez którą pokarm przelatuje, ulega strawieniu, wchłanianiu, a w końcu wydaleniu niestrawionych resztek. Dziś wiemy, że tkanka limfatyczna związana z jelitami (GALT) to największa masa tkanki limfatycznej w organizmie. Nie na darmo mówi się, że „odporność bierze się z brzucha” – aż 70% komórek odpornościowych pochodzi z jelit, a bytujące w nich drobnoustroje są z tym układem odpornościowym ściśle związane. Już sam fakt silnego skolonizowania jelit przez tzw. „dobre bakterie” ogranicza możliwości rozwoju patogenów, do tego dochodzi jeszcze wpływ mikrobioty na szczelność bariery jelitowej, która, mówiąc w skrócie, powinna przepuszczać potrzebne nam substancje, a zatrzymywać wszelkiego rodzaju toksyny czy antygeny. Warto też wspomnieć o stosunkowo nowym odkryciu – postbiotykach, to jest substancjach produkowanych i wydzielanych przez bakterie; one również modulują odpowiedź odpornościową. Jasne jest więc, że niekorzystne zmiany mikrobioty jelitowej (dysbioza) mają bezpośredni wpływ na stan naszej odporności.

Warto zatroszczyć się o naszych sublokatorów! Jak to osiągnąć? Zła wiadomość jest taka, że już pierwszymi czynnikami warunkującymi prawidłowy skład mikrobioty są naturalny poród i karmienie piersią, a kluczowe są pierwsze 3 lata życia, kiedy mikrobiom jest najbardziej podatny na modyfikacje. Dobra – nigdy nie jest za późno na korzystne zmiany. Przede wszystkim trzeba naszą mikrobiotę dobrze karmić. A co ona lubi? Wszystko to, co jest korzystne dla nas. A więc dieta śródziemnomorska, lub tzw. fleksitariańska, polegająca na znacznym ograniczeniu produktów odzwierzęcych. Duża ilość urozmaiconych produktów roślinnych – nawet powyżej 30 gatunków warzyw tygodniowo! Powinniśmy jeść 5 porcji warzyw (po pół szklanki) i 3 porcje owoców dziennie. Przy czym uwaga – jeśli ktoś do tej pory spożywał mało pokarmów roślinnych, powinien zwiększać je stopniowo, aby nie narazić się na wzdęcia, czy biegunki. Żywność jak najmniej przetworzona, bogata w nasiona, orzechy – mikrobiota uwielbia błonnik! Lubi też kwasy Omega-3. A czego nie lubi? Dużej ilości mięsa, przetworzonej żywności, alkoholu i cukru. Ciekawostką jest fakt, że nasze wybory żywieniowe często zależą od składu naszych bakterii jelitowych.



Bakterie potrafią upomnieć się o składniki pokarmowe, których im brakuje. Może więc nasz apetyt na słodkie spowodowany jest tym, że wyhodowaliśmy sobie nieprawidłowe drobnoustroje, żywiące się cukrem, które teraz krzyczą – więcej cukru!

Co jeszcze szkodzi mikrobiocie?

Przyjmowane leki, przede wszystkim antybiotyki, ale także niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ, np. popularne leki przeciwbólowe jak ibuprofen, czy ketoprofen), leki stosowane na nadkwaśność żołądka (inhibitory pompy protonowej, czyli IPP i odpowiedniki), czy też antykoncepcyjne i antydepresyjne.

Przebyte choroby

Styl życia (w tym nasilenie stresu, aktywność fizyczna i długość snu).

Tu mała dygresja. Antybiotyki, tak masowo w Polsce nadużywane, niszczą mikrobiotę, a więc wtórnie obniżają odporność! Im częściej będziemy zażywać antybiotyki, tym częściej będziemy chorować! Pomyślmy o tym, zanim kolejny raz wymusimy antybiotyki przy zwykłym przeziębieniu. A kiedy już antybiotykoterapia okaże się niezbędna, zadbajmy o dobry probiotyk i stosujmy go jeszcze przynajmniej 2 tygodnie po zakończeniu kuracji.

Jak, poza dokarmianiem, możemy poprawić stan swojej mikrobioty? Dobrym, naturalnym źródłem korzystnej mikrobioty jest żywność fermentowana. Kefiry, maślanki, jogurty (oczywiście niesłodzone) oraz wszelkiego rodzaju kiszonki – nie tylko te tradycyjne, ale także kimchi, czy kombucha, zawierają duże ilości bakterii kwasu mlekowego, pod warunkiem że są dobrej jakości, od sprawdzonego producenta. Zwróćmy uwagę, że kapusta bywa kiszona nie w sposób naturalny, lecz zakwaszana octem. Na kiszonki powinny uważać osoby chorujące na nadciśnienie; ze względu na dużą zawartość soli nie należy stosować ich zbyt dużo. Dobrym, choć mało znanym preparatem działającym jak plaster na dziurawą barierę jelitową, co poprawia warunki do kolonizacji przez dobre bakterie, jest Colostrum. To inaczej siara lub „pierwsze mleko matki” które jest produkowane w ciągu pierwszych dni od momentu urodzenia. Zawiera prawdziwą bombę składników bioaktywnych, mogących stymulować układ odpornościowy. Dostępne preparaty Colostrum produkowane są z siary krowiej, co może być problemem przy alergii na mleko. Preparat powinno się stosować co najmniej 2 miesiące, zwykle 2x500mg, oczywiście dobrej jakości, sprawdzonej firmy, na pewno nie z kierunków azjatyckich.

Są też sytuacje, w których trzeba rozważyć terapię probiotykami. Kiedy, jakie probiotyki wybierać i co jeszcze potrafi mikrobiota napiszę następnym razem, bo to temat rzeka. A że już jesień, przypominam, że na odporność równie ważna jest witamina D, kwasy omega, aktywność fizyczna i zdrowy sen.

Mgr farm. Danuta Kwiatkowska



WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Umarł sezon, niech żyje sezon!

To już jest koniec, ale to nie oznacza, że nie ma już nic. Wręcz przeciwnie! Jest wszystko, cały przyszły rok czeka na nas z otwartymi bramkami na lotniskach! Powoli wypełniamy wszystkie listy na wycieczki zagraniczne i skupiamy się na krajowych, bowiem ten rok pokazał, że po dekadzie podróżowania po Polsce nadal są jeszcze tajemnice, czekające na to, aż je odkryjemy, a także cudowne regiony, zachwycające swoją niepowtarzalną naturą oraz ciekawą kulturą. Jak co miesiąc, przypominamy więc wycieczki, na które pozostały nam jeszcze wolne miejsca.

MAROKO – Magiczne Południe

TERMIN: 08–15.03.2024

Po przelocie czarterem do Agadiru, swoją podróż rozpoczniemy od malowniczego Ta-roudant, miasta zwanego „Małym Marakeszem”. Przespacerujemy się po zabytkowej części miasta i targu, Bab Kasbah. Następnie przejedziemy do miejscowości Taliouine, słynącej z upraw szafranu. W drodze do Ouarzazate zrobimy postój na zdjęcia na stacji „Gas Haven”, będącej scenografią do kilku amerykańskich horrorów. Zwiedzimy monumentalne dekoracje, znajdujące się na rozległym terenie studia filmowego Atlas, w którym powstało mnóstwo filmów, w tym takie hity, jak „Gladiator”, „Kleynot Nilu” czy „Gra o tron”. Odbędziemy magiczną podróż przez dolinę rzeki Draa. Po drodze mijając będziemy liczne oazy – i zatrzymamy się na spacer w jednej z nich. Tego dnia odwiedzimy również Kazzabę – jako przykład tradycyjnej architektury południowego Maroka oraz zwiedzimy Muzeum Doliny Draa, mieszczące się w ksarze (ufortyfikowana wioska) Tissergate. Pokonamy góry Jbel Saghro z charakterystycznymi skałami i zatopionymi w nich skamielinami. W Erfoud odwiedzimy jeden z lokalnych warsztatów rzemieślniczych (wyroby z marmuru, wykorzystanie skamielin). Ten marokański wieczór uhonorujemy wyjazdem samochodami terenowymi na pustynię, aby na skraju ogromnego Ergu Chebbi zamienić jeepy na wielbłądy, które zabiorą nas na przejażdżkę po piaszczystych wydmach. Podziwiać będziemy niesamowity zachód słońca nad Saharą. Następnie udamy się do Ouarzazate. Po drodze postój przy Khetarras – jednym z najstarszych na świecie podziemnych systemów nawadniających. Dalej udamy się w kierunku Tineghir, otoczonego ogromnymi gajami palmowymi i wąwozu rzeki Todra. Przełom Todry ze stromymi skalnymi ścianami wysokimi na 300 m, zaliczany jest do wyjątkowych osobliwości geograficznych Maroka. Następnie przejedziemy przez malowniczą dolinę rzeki Dades, zwaną „drogą tysiąca kazzab”. Dalej przez region El Kelaa el Mgo-una (uprawy wyjątkowo aromatycznej róży, zwanej „rosa damascena”) dotrzemy do Marrakeszu. Po drodze zatrzymamy się przy najbardziej „filmowym” ksarze Maroka – Ait Benhaddou (wpisany na listę UNESCO), Kręcono tam sceny do „Gry o tron” czy „Kleynotu Nilu”. Następnie przejedziemy przez góry Atlasu Wysokiego niezwykle malowniczą drogą, wiodącą przez przełęcz Tizin-Tichka (2260 m n.p.m.). Wierząc w Marrakeszu na magicznym placu Dżamaa el Fna będzie okazja zobaczyć zaklinaczy węży, kuglarzy, treserów małp oraz po-smakować którejś z potraw serwowanych w lokalnych garkuchniach. Nazajutrz czeka nas zwiedzanie Marrakeszu – najatrakcyjniejszego obecnie miasta Maroka. W programie są: słynny ogród Majorelle, należący kiedyś do Yves Saint Laurent’a, spacer po medynie, wizyta w zielarni berberskiej, minaret Kutubija, szkoła koraniczna Ben Youssef’a oraz zlokalizowane w pięknym, typowo marokańskim riadzie – Muzeum Marrakeszu.

LITWA

TERMIN: 18–23.08.2024

Spacerując po Starym Mieście w Kownie, zobaczymy ratusz miejski zwany „Białym Łabędziem” oraz archikatedrę św. Piotra i Pawła z obrazami Andriollego, pochodzący z przełomu XV/XVI w. Dom Perkuna. Przejdziemy również po zabezpieczonych i częściowo zrekonstruowanych ruinach zamku kowieńskiego. Będziemy podziwiać piękny widok na Niemen. Przejedziemy nad wybrzeże Morza Bałtyckiego do Kłajpedy. Zwiedzimy największy port morski Litwy i pospacerujemy po niewielkim Starym Mieście. Podczas spaceru w Połędzie, po największym litewskim kurorcie nad Bałtykiem, zajrzemy do Pałacu Tyszkiewiczów, w którym ma swoją siedzibę słynne Muzeum Bursztynu. Stamtąd udamy się do Szawli, gdzie w niewielkiej odległości znajduje się Góra Krzyży będąca już od II poł. XIV w. miejscem kultu religijnego na Litwie. Następnie pojedziemy do Wilna. Zobaczymy ufundowany przez Michała Pacy barokowy kościół św. Piotra i Pawła na Antokolu – zachwycający bogactwem i klasą sztukaterii. Spacerując po Cmentarzu na Rossie odnajdziemy nazwiska znane z historii, literatury, sztuki. Z Góry Trzykrzyskiej spojrzemy na panoramę miasta. Spacer po Starym Mieście – od Ostrej Bramy, w której znajduje się Kaplica Ostrobramska. Wstąpimy do kościoła św. Teresy, nazywanego również Ostrobramskim oraz prawosławnej cerkwi Świętego Ducha. Znajdują się tu relikwie męczenników wileńskich, świętych Antoniego, Jana i Eustachego. Przed wejściem na Plac Ratuszowy zwiedzimy kościół św. Kazimierza, którego kopuła jest zwieńczona książką mitrą. Obejrzymy gmachy i dziedzińce Uniwersytetu Wileńskiego oraz Pałacu Prezydenckiego. Zwiedzimy gotycki kościół św. Anny, zobaczymy także pomnik Adama Mickiewicza, kościół pw. św. Franciszka i św. Bernarda oraz piękne budynki poklasztorne. Odwiedzimy Bazylikę Archikatedralną św. Stanisława z Kaplicą Królewską, która jest miejscem pochówku wielkich książąt litewskich i królów oraz królowych polskich. Na Placu Katedralnym, zobaczymy pomnik księcia Gedymina – założyciela Wilna. Zobaczymy górującą nad Starym Miastem Basztę Giedymina. Historię Wilna zgłębnimy w Muzeum Narodowym w Zamku Wielkich Książąt Litewskich oraz otwartym w 2021 roku Muzeum Wilna. Przejdziemy malowniczymi uliczkami Zarzecza, zabytkowej dzielnicy Wilna, uchodzącej za jedną z najbardziej urokliwych części miasta, która znana była jako ulubione miejsce bohemy artystycznej i ludzi z marginesu społecznego. Zarzecze, czasami również nazywane jest wileńskim Montmartrem. Zwiedzimy pięknie położone Troki. Na największej z wysp na jeziorze Galve książę Witold kazał wybudować zamek, którego dalszą historię poznamy w trakcie zwiedzania. Troki to również siedziba Karaimów, dlatego też skosztujemy specjałów kuchni karaimskiej.

GRUZJA

TERMIN: 10–17.09.2024

Gruzja to piękny kraj, który koniecznie trzeba odwiedzić dla jej historii, kultury, architektury, przyrody, kuchni, a przede wszystkim dla poznania wspaniałych, otwartych ludzi. W Gruzji znajdziemy urzekające krajobrazy – od wysokich na 5000 m, wiecznie ośnieżonych szczytów Kaukazu, po subtropikalne formacje nad Morzem Czarnym. Wielkie równiny między Wielkim a Małym Kaukazem poprzecinane doli-nami rzek. Góryste tereny kryjące zabytki starsze, niż nasza państwowość. Tam odnajdziemy ślady historii sięgające starożytnej Grecji i wiele miejsc opisywanych w greckiej mitologii. Któż z nas nie zna mitu o Jazonie i jego wyprawie po złote runo, mitu o Medeji, czy Prometeuszu. Gruzja to kraj chrześcijański już od IV w. Bogaty w wiekowe monastera, cerkwie, warownie. Nie sposób nie docenić gruzińskiej kuchni. Opartej na wielowiekowych tradycjach i świeżych, dojrzałych produktach, pochodzących z nieskażonych upraw i hodowli. W Gruzji żywe są tradycje biesiadowania (supry) – spotkanie ludzi przy stole, rozmów, toastów, dzielenia radości i trosk. Gruzja słynie wreszcie z win, których wytwarzanie jest zupełnie różne od metody francuskiej. To starożytny sposób zamieniania winnych gron w prawdziwy nektar bogów, bez jakiegokolwiek chemii! Zabierzemy Was w niepowtarzalną podróż w czasie i przestrzeni.

ZIEMIA ŚWIĘTA (IZRAEL I PALESTYNA)

TERMIN: 06–13.11.2024

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrówka po miejscach bliskich naszym sercom. To podróż w głąb siebie... Nie jest to pielgrzymka, jednak towarzyszyć nam będzie książka, który przybliży nam miejsca opisane w Biblii. W programie: wspaniałe zachowane akwedukt z czasów rzymskich w Cezarei Nadmorskiej. Hajfa – kościół Stella Maris, klasztor Karmelitański, panorama na ogrody Bahajskie i zatokę Hajfa. Kana Galilejska (możliwość odnowienia przyrzeczeń małżeńskich). Nazaret: Bazylika Zwiastowania i dom św. Józefa, gdzie mieszkała Święta Rodzina. Wjazd taksówkami wieloosobowymi (tzw. szerut taxi) na górę Tabor. Przejazd dookoła Jeziora Galilejskiego: Góra Błogosławieństw, Tabha – miejsce cudownego rozmnożenia ryb i chleba. Kafarnaum: Dom Piotra i stara synagoga, rejs po Jeziorze Galilejskim. Dolina Jordanu i Pustynia Judzka. Ein Karem (kościół Nawiedzenia św. Elżbiety i Narodzenia św. Jana Chrzciciela). Muzeum Holokaustu: Yad Vaszem. Betlejem – Bazylika Narodzenia Pana Jezusa, Grota Mleczna, Grota św. Hieronima w kościele św. Katarzyny, Pole Pasterzy. Nawiedzenie betlejemskiego sierocińca prowadzonego przez polskie Siostry Elżbietanki. W Jerozolimie czeka na nas panoramiczny widok z Góry Oliwnej na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta. Kościół Pater Noster – Ojciec Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, kościół grobu Maryi. Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz grób króla Dawida. Kościół In Gallicantu. Droga Krzyżowa (przejście przez bramę św. Szczepana, Kościół św. Anny i szawka Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa – Via Dolorosa – do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego. Zwiedzimy Kotel Maarawi – Ściana Płaczu). Zobaczymy Jerozolimę nocą (m.in. przejazd przez dzielnice ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim). Oprócz tego odwiedzimy Kanion Wadi Qelt, Jerycho (najstarsze miasto świata) – Górę Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową). Następnie będzie okazja do plażowania i kąpieli w Morzu Martwym na prywatnej plaży (największa depresja na świecie – 417 m p.p.m.). Listę atrakcji zamyka Qumran – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego. Kacar El Jahud – miejsce chrztu Pana Jezusa. Betania – kościół i grobowiec Łazarza.

Zapraszamy także na wycieczki krajowe:

Śląsk Opolski: 02-07.06.2024

Żywieckie – Wokół Beskidów: 09-14.06.2024

Kotlina Jeleniogórska i Drezno: 16-21.06.2024

Górny Śląsk: 23-28.06.2024

Nad Narwią i Biebrzą: 07-12.07.2024

Suwalszczyzna i Wilno: 15-20.07.2024

Sądecka: 06-11.08.2024

Bieszczady: 26-31.08.2024

Lubuskie i Poczdam: 03-08.09.2024

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 można wziąć darmową broszurkę z krótkim opisem wycieczek, a także wypytywać, dopytywać i podpytywać nas o wszystko związane z wycieczkami. Bo gdzie byśmy razem nie polecili – wylądujemy bezpiecznie w Fundacji FLY! Wszystkie opisy wycieczek znajdują się również na naszej stronie internetowej www.fundacja.fly.pl/turystyka. **Przemysław Daruk**

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

„Życie powinno być jak słonecznik”, czyli **DZIEWCZYN Y Z KALENDARZA**

Naszą teatralną pasję realizujemy poprzez wspólne wyjścia do Teatru Muzycznego na różne, ale równie angażujące spektakle – z radością zapraszamy więc na musical **DZIEWCZYN Y Z KALENDARZA na podstawie filmu z Helen Mirren, który odbędzie się **08.02.2024 o godz. 19:00!****

Musical, który swoją premierę miał niedawno, bo we wrześniu, jest kameralną i pełną ciepła opowieścią (opartą na prawdziwej historii) o szukaniu promieni słońca nawet na tym najbardziej zachmurzonym niebie. Historia, wywołująca uśmiech ale i wzruszającą do łez, została przeniesiona na srebrny ekran w 2003 roku. Tytułowymi **DZIEWCZYNAMI W KALENDARZA** są mieszkające w Anglii członkinie Instytutu Kobiet. Po śmierci męża jednej z nich na białą czkawkę, postanawiają, w myśl jego ostatnich słów, że „kwiat jest najpiękniejszy w ostatnim okresie kwitnienia”, zrobić kalendarz na rok 2000 – w którym zdjęcia przedstawiałyby wszystkie panie z Instytutu Kobiet oddające się swoim codziennym czynnościom... nago!

Mimo różnic charakteru i obaw o wywołanie społecznego skandalu, bohaterki tamtych wydarzeń zebrały ponad pół miliona funtów na walkę z białą czkawką, a do poczekalni szpitala w Yorkshire kupiły nową, skórzaną sofę.



Fot. muzyczny.org

Serdecznie zapraszamy więc do wspólnego wyjścia na ten musical z Fundacją FLY, a co za tym idzie – do odwiedzenia naszego biura w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36/2, gdzie można zasięgnąć informacji oraz nabyć bilety. Cena za osobę to 125 zł. Już wiemy, że lubimy świętować Sylwestra (i to po trzykroć!), ale świętowania nigdy dość – 8 lutego, czyli w dzień wspólnego wyjścia na musical **DZIEWCZYN Y Z KALENDARZA**, jest Tłusty Czwartek. Chociaż, tak szczerze, historia „Dziewczyny z kalendarza” uczy, że święto nie zawsze jest potrzebne do świętowania, że świętować warto każdy jeden dzień...

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! Przypominamy, że dla wolontariuszy, prowadzących zajęcia dla Seniorów lub własnie korepetycje dla młodzieży w ramach Klubu Młodzieżowego, zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku są bezpłatne – chętni mogą więc nie tylko pomóc potrzebującym i podzielić się swoją wiedzą, ale także zaoszczędzić troszkę pieniędzy!

„Gdyński IKS” wydaje:

Fundacja FLY



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

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Danuta Balcerowicz, Przemysław Daruk,
Radosław Daruk, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, 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@fundacja-fly.pl

Grafika:
Łukasz Bieszk, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Przemysław Daruk

Jesienne porządki w „Głębokiej szufladzie”



Fot. canva RoomzNL

Złota jesień powoli opuszcza nasze podwórka tak, jak drzewa pustoszą z liści. Dni stają się coraz krótsze, poranki zaś coraz cięższe. Czujemy w kościach zmianę nastroju. Każdy ma inną strategię na przetrwanie szarej jesieni, niektórzy co prawda układają się do zimowego snu, ale większość z nas dzielnie walczy o pozostanie w serotoninowej grze i próbuje zająć głowę czymś bardziej niż mniej angażującym, np. porządkami, na które wiosną nie było czasu, a latem chęci.

I dlatego właśnie powstał nasz Sklep Charytatywny „Z głębokiej szuflady”. Można do nas przynieść niepotrzebne rzeczy w dobrym stanie (z których dochód przeznaczamy na korepetycje dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin) – ale także nabyć za grosze rzeczy przydatne i przyjemne. 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 (fb/zglebokiejshuflady) 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.

Zabawa Andrzejkowa 2023



Fot. canva Tiky224

Andrzejki to magiczny wieczór wróżb i znajdowania odpowiedzi na szukające nas pytania... I jak co roku, organizujemy na tę okoliczność wspaniałą **ZABAWĘ ANDRZEJKOWĄ**, podczas której będziemy próbowali wytańczyć na parkiecie wszystkie troski mijającego roku i w rytm przebojów wykonać próbę generalną przed Świętami, Sylwestrem i Karnawalem! Tematem przewodnim tegorocznej Zabawy Andrzejkowej będą **KAPELUSZE NIE Z TEJ ZIEMI** – w głowie możemy mieć wszystko uporządkowane, ale niech na naszych głowach znajdą się najdziwniejsze, najoryginalniejsze i najekscytryczne nakrycia, jakie uda nam się znaleźć i założyć! Serdecznie zapraszamy więc Se-

niorki i Seniorów na naszą Zabawę

Andrzejkową, która odbędzie się 24.11.2023 (piątek), w godzinach 17:00-22:00, w Domu Bankietowym „La Paloma” przy ul. Benisławskiego 1. Cena od osoby to 120 zł z legitymacją Fundacji FLY (130 zł bez legitymacji). W cenie jest dwudaniowy obiad, deser, napoje, kawa, herbata, ciasto i to, co najważniejsze – czyli zaufany DJ, wspaniała muzyka i tańce do ostatniej minuty Zabawy!

Bilety dostępne są w naszym gdyńskim biurze Fundacji, przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka), gdzie serdecznie zapraszamy!

Jarmark Bożonarodzeniowy

WARSZAWA SENTYMENTALNIE, KULTURALNIE I ŚWIĄTECZNIE

Większość z nas zapewne ma już plany na grudzień, ale na tym polega magia świąt – świątecznych planów nigdy za wiele! W ubiegłym roku rozpoczęliśmy nową tradycję – wyjazdów na Jarmark Bożonarodzeniowy. Odwiedziliśmy wraz ze Steną Line mroźną Szwecję. Tym razem proponujemy coś w kraju...

W związku z tym zapraszamy na prawdopodobnie ostatnią 3-dniową wycieczkę w tym roku. W dniach 08-10 grudnia odwiedzimy Warszawę, by podejrzeć stołeczne przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia. Niewątpliwą perłą tego wyjazdu jest **Jarmark Bożonarodzeniowy w Karolinie**, a także świąteczny spektakl „Betlejem Polskie” Zespołu Mazowsze. Ale to nie wszystko! Atrakcji będzie bo- wiem dużo więcej...

Ale po kolei. Pobyt w Karolinie będzie przede wszystkim okazją, by odwiedzić Jarmark Bożonarodzeniowy, gdzie znajdziemy nie tylko pomysły na gwiazdkowe prezenty, ale również ręcznie robione ozdoby choinkowe i produkty regionalne.

W Zespole Pałacowo-Parkowym w Otrębusach, będącym siedzibą Zespołu Mazowsze, obejrzymy widowisko „Betlejem Polskie”. „To przedstawienie, w którym bierze udział ponad 150 wykonawców: aktorów, solistów, śpiewaków, artystów baletu, chóru i orkiestry. „Betlejem Polskie” dzieje się jednocześnie w trzech planach czasowych – polskiej

współczesności, w naszej rodzimej historii i w czasach biblijnych. Jest wpisane w polski krajobraz i rzeczywistość historyczną – ożywia przeszłość. Jezus rodzi się tu wśród polskiej zimy, a Betlejem leży w Polsce...”

Pozostałe atrakcje prezentują się również wymiennie:

Muzeum Życia w PRL-u – podróż w czasie do okresu PRL. Zobaczyć tu można jak wyglądały przedmioty codziennego użytku, przykładowe mieszkanie, przedszkole, sklep, kawiarnia, kąciek partii czy też pokój zabaw dla dzieci.

Dodatkową atrakcją będzie godzinna przejażdżka po Warszawie z przewodnikiem autobusem zwanym „OGÓRKIEM”. Ogórek to Polski autobus miastowy, produkowany w latach 1959-1986 przez firmę Jelcz, zbudowany we współpracy z Czechosłowacją. Ogórek był podstawą, dzięki której powstało wiele autobusów oraz autobusy turystyczne.

Van Gogh & Friends – to największa wystawa malarstwa, jaka dotychczas odwiedziła Polskę. Wystawa zabierze widzów w niezapomnianą podróż po świecie impresjonizmu i postimpresjonizmu, korzystając z najnowocześniejszych technologii. Znane obrazy ożyją tu na oczach widzów, a ich piękne kompozycje i kolorystyka zapewnią emocje i wrażenia na najwyższym poziomie.

Muzeum Polskiej Wódki – w XIX-wiecznym budynku dawnej Warszawskiej Wytwórni Wódki Koneser. W latach międzywojennych powstały w niej receptury znanych polskich wódek, jak Wyborowa czy Luksusowa. Poznać tu można



ponad 500-letnią historię polskiego alkoholu, ewolucje technologii jego wytwarzania, tradycje i zwyczaje z nim związane. Ukoronowaniem wizyty będzie **degustacja w Akademii Wódki**, gdzie pod okiem specjalisty porównać można smaki wódki z żyta, pszenicy i ziemniaków.

Muzeum Narodowe – Arcydzieła, czyli MNW w PIGUŁCE – w trakcie zwiedzania zobaczyć można najbardziej znane, najcenniejsze, najbardziej lubiane, ale też najbardziej zaskakujące rzeźby, obrazy oraz przedmioty rzemiosła ze wszystkich epok.

Standardowo, gwarantujemy przejazd komfortowym autokarem, pełne wyży-

wienie, zakwaterowanie w hotelu w pokojach 2-3 os., ubezpieczenie, opiekę – i oczywiście świąteczne atrakcje wpisane w programie!

Cena za osobę: 1150 zł z legitymacją Fundacji FLY, 1200 zł bez legitymacji.

Wszelkie informacje dostępne są na naszej stronie internetowej www.fundacja-fly.pl/turystyka oraz w gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro, nad Pizzą Hut) - gdzie serdecznie zapraszamy!

Choć stolica Świąt jest w Laponii, my po swoje Świąta pojedziemy do stolicy, mając nadzieję, że nasze renifery przejdą przez każdą śnieżycę tanecznym krokiem.

Przemysław Daruk

IKS W KUCHNI

Schabowe Wszystkich Świętych

Schab daje nam wiele kulinarnych możliwości. Możemy zrobić z niego kotlety schabowe, pieczeń czy schab duszony. Polecam ten sposób, bo schab w sosie jest niezwykle miękki i rozpuszcza się w ustach. Mięso wychodzi doskonale i soczyste. Przyrządzam je w aromatycznym sosie z grzybami (pieczarki, podgrzybki, borowiki...) i przyprawami. Taki obiad można podać na Wszystkich Świętych.

Składniki:

0,5kg schabu
1 szkl. mleka
2 cebule
2 ząbki czosnku
8 grzybów
250ml śmietanki 30%
¾ szkl. wody
1 łyżka maki
Sól, pieprz, papryka słodka
Przyprawa do mięsa mielonego

Przygotowanie:

Schab pokroić w cienkie plastry i przełożyć do miski. Zalać mlekiem i odstawić na 3 godz. Pokroić cebulę w piórka, czosnek i pieczarki. Pod-smażyć na patelni. Po 3 godz. schab przyprawić. Plastry mięsa obtoczyć w mące i smażyć po 3 minuty z każdej strony na patelni. Do wystu-dzonych grzybów wlać kremówkę i dodać przyprawy. Wszystko dokład-

nie wymieszać. Naczynie żaroodpor-ne posmarować tłuszczem i ułożyć w nim schab. Na mięso wlać sos z grzybami i przykryć folią aluminiową. Piekarnik podgrzać do 180 stopni. Piec 75 min. Po tym czasie schab w sosie własnym i grzybami można podać z ziemniakami. Mięso miętukie i soczyste, sos bardzo aromatyczny sprawia, że rozpuszcza się w ustach. Smacznego!
Dorota Kitowska

