



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 119, grudzień 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

Albert Vass

Baśń na Boże Narodzenie

Dziadek siedział przy kominku i od czasu do czasu dorzucał do trzaskającego ognia bukowe drewnienka. Jego postać spowijała niebieską chmurą dym unoszący się z palących się szczap i migotał na jego srebrzystej brodzie.

My, dzieci, staliśmy wokół sięgającej do sufitu, skrzęcej się od blasku świec choince z szeroko otwartymi z wrażenia oczami i, patrząc tęsknie na piętrzące się pod drzewkiem prezenty, śpiewaliśmy kolędy. Tata przeczytał nam biblijną historię o gwiazdzie betlejemskiej, potem wspólnie odmówiliśmy bożonarodzeniową modlitwę. Chwilę później rzuciliśmy się do otwierania prezentów jak stado głodnych wilków na uwięzione w zagrodzie owce.

Tłumaczyła: Sonia Langowska

» strona 8

Jubileusz 25-lecia pracy artystycznej Moniki Babickiej



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni z przyjemnością informuje, że aktorka naszego teatru Monika Babicka rolą Królowej w „Trzech muszkietierach” 18 listopada 2023 roku uczciła jubileusz 25-lecia pracy artystycznej.

» strona 4



Święta 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](https://www.facebook.com/ZGLEBOKIEJSZUFLADY)





GDYŃSKIE MIKOŁAJKI 2023

Ciepłe kakao, wspólne śpiewanie świątecznych piosenek, mikołajkowe przedstawienie i wreszcie on – gorąco wyczekiwany przez wszystkich milusińskich gość. 6 grudnia o godz. 17.30 do Gdyni zawita Mikołaj.

W magicznej scenerii pl. Grunwaldzkiego dzieci czekać będą na tego sympatycznego przybysza. Aby umilić im oczekiwanie, aktorzy Teatru Komедii Valldal wprowadzą uczestników w magiczną atmosferę Bożego Narodzenia i przeniosą najmłodszych w świat baśni.

W kulminacyjnym momencie u podnóża Kamiennej Góry zjawi się Mikołaj. Mali goście będą mogli zrobić sobie z nim pamiątkowe zdjęcie.

Na najmłodszych czeka w tym roku moc mikołajkowych atrakcji, w tym wspólne śpiewanie, zabawy, pamiątkowe zdjęcia z Mikołajem, świetlny spektakl (wyświetlany w formie video mappingu) oraz specjalnie przygotowane w tym roku kartki, na których dzieci napiszą list do Mikołaja. W chłodny wieczór uczestników spotkania rozgrzeje kubek ciepłego kakao.

Na mikołajkowym spotkaniu obecny będzie prezydent Gdyni, który wspólnie z Mikołajem oraz pomocnikami wręczy dzieciom słodkie upominki.

Organizator:

Miasta Gdynia, Agencja Rozwoju Gdyni sp. z o.o.

Patron medialny:

Radio Gdańsk

Partnerzy:

Hossa SA, Energa SA, OPEC sp. z o.o.



Fot. canva @alina130435076



Organizatorzy:



Patron medialny:



Partnerzy:



W PRAWO

Prawo spadkowe - zapis i polecenia

Sprawy dziedziczenia są ważkim i niezwykle interesującym tematem. Prócz ogólnej problematyki związanej z testamentem, jego warunkami formalnymi oraz ważnością warto także przyrzeć się regulacjom związanym z rozporządzeniami testamentowymi, ale nie związanymi z wyznaczeniem dziedzica (spadkodawcy).

Takimi instytucjami prawnymi w obrębie problematyki spadkowej jest **zapis i polecenie**. Zapis dzieli się na zapis zwykły i zapis windykacyjny.

Zapis zwykły

Jest to regulacja prawna, w oparciu o którą, spadkodawca może, przez rozrządzenie testamentowe, zobowiązać spadkobiercę ustawowego lub testamentowego do spełnienia określonego świadczenia majątkowego na rzecz oznaczonej osoby (zapis zwykły). Spadkodawca może obciążyć zapisem zwykłym także zapisobiercę (dalszy zapis). W braku odmiennej woli spadkodawcy, zapisobierca może żądać wykonania zapisu niezwłocznie po ogłoszeniu testamentu. Jednakże zapisobierca obciążony dalszym zapisem może powstrzymać się z jego wykonaniem aż do chwili wykonania zapisu przez spadkobiercę. Jeżeli spadek przypada kilku spadkobiercom, zapis obciąża ich w stosunku do wielkości ich udziałów spadkowych, chyba że spadkodawca postanowił inaczej. Przepis ten stosuje się odpowiednio do dalszego zapisu. Jeżeli osoba, na której rzecz został uczyniony zapis, nie chce lub nie może być zapisobiercą, obciążony zapisem zostaje zwolniony od obowiązku jego wykonania, powinien jednak, w braku odmiennej woli spadkodawcy, wykonać dalsze zapisy. Zapisobierca obciążony obowiązkiem wykonania dalszego zapisu może zwolnić

się od tego obowiązku także w ten sposób, że dokona bezpłatnie na rzecz dalszego zapisobiercy przeniesienia praw otrzymanych z tytułu zapisu albo przelewu roszczenia o jego wykonanie.

Zapis może być uczyniony pod warunkiem lub z zastrzeżeniem terminu. W braku odmiennej woli spadkodawcy, zapis rzeczy oznaczonej co do tożsamości jest bezskuteczny, jeżeli rzecz zapisana nie należy do spadku w chwili jego otwarcia albo jeżeli spadkodawca był w chwili swej śmierci zobowiązany do zbycia tej rzeczy. Jeżeli przedmiotem zapisu jest rzecz oznaczona co do tożsamości, do roszczeń zapisobiercy o wynagrodzenie za korzystanie z rzeczy, o zwrot pożytków lub o zapłatę ich wartości, jak również do roszczeń obciążonego zapisem o zwrot nakładów, stosuje się odpowiednio przepisy o roszczeniach między właścicielem a samoistnym posiadaczem rzeczy. Jeżeli przedmiotem zapisu jest rzecz oznaczona co do tożsamości, obciążony zapisem ponosi względem zapisobiercy odpowiedzialność za wady rzeczy jak darczyńca. Jeżeli przedmiotem zapisu są rzeczy oznaczone tylko co do gatunku, obciążony powinien świadczyć rzeczy średniej jakości, uwzględniając przy tym potrzeby zapisobiercy. Jeżeli przedmiotem zapisu są rzeczy oznaczone tylko co do gatunku, do odpowiedzialności obciążonego względem zapisobiercy za wady fizyczne i prawne rzeczy, stosuje się odpowiednio

przepisy o rękojmi przy sprzedaży. Jednakże zapisobierca może żądać od obciążonego zapisem tylko odszkodowania za nienależyte wykonanie zapisu albo dostarczenia zamiast rzeczy wadliwych rzeczy takiego samego gatunku wolnych od wad oraz naprawienia szkody wynikłej z opóźnienia. Roszczenie z tytułu zapisu przedawnia się z upływem lat pięciu od dnia wymagalności zapisu.

Zapis windykacyjny

W testamencie sporządzonym w formie aktu notarialnego spadkodawca może postanowić, że oznaczona osoba nabywa przedmiot zapisu z chwilą otwarcia spadku (zapis windykacyjny).

Przedmiotem zapisu windykacyjnego może być: rzecz oznaczona co do tożsamości, zbywalne prawo majątkowe, przedsiębiorstwo lub gospodarstwo rolne, ustanowienie na rzecz zapisobiercy użytkowania lub służebności, ogół praw i obowiązków współnika spółki osobowej.

Zapis windykacyjny jest bezskuteczny, jeżeli w chwili otwarcia spadku przedmiot zapisu nie należy do spadkodawcy albo spadkodawca był zobowiązany do jego zbycia. Jeżeli przedmiotem zapisu jest ustanowienie dla zapisobiercy użytkowania lub służebności, zapis jest bezskuteczny, gdy w chwili otwarcia spadku przedmiot majątkowy, który miał być obciążony użytkowaniem lub służebnością nie należy do spadku albo spadkodawca był zobowiązany do jego zbycia. Zastrzeżenie warunku lub terminu uczynione przy ustanawianiu zapisu windykacyjnego uważa się za nieistniejące. Jeżeli jednak z treści testamentu lub z okoliczności wynika, że bez takiego zastrzeżenia zapis nie zostałby uczyniony, zapis windykacyjny

jest nieważny. Przepisów tych nie stosuje się, jeżeli ziszczenie się lub nieziszczenie się warunku albo nadejście terminu nastąpiło przed otwarciem spadku. Zapis windykacyjny nieważny ze względu na zastrzeżenie warunku lub terminu wywołuje skutki zapisu zwykłego uczynionego pod warunkiem lub z zastrzeżeniem terminu, chyba że co innego wynika z treści testamentu lub z okoliczności. Spadkodawca może obciążyć zapisem zwykłym osobę, na której rzecz uczynił zapis windykacyjny.

Polecenie

Spadkodawca może w testamencie włożyć na spadkobiercę lub na zapisobiercę obowiązek oznaczonego działania lub zaniechania, nie czyniąc nikogo wierzycielem (polecenie). Zapisobierca obciążony poleceniem może powstrzymać się z jego wykonaniem aż do chwili wykonania zapisu przez spadkobiercę. Przepis ten stosuje się odpowiednio w wypadku, gdy polecenie obciąża dalszego zapisobiercę. Jeżeli osoba, na której rzecz został uczyniony zapis z obowiązkiem wykonania polecenia, nie chce lub nie może być zapisobiercą, spadkobierca zwolniony od obowiązku wykonania zapisu powinien, w braku odmiennej woli spadkodawcy, polecenie wykonać. Przepis ten stosuje się odpowiednio w wypadku, gdy polecenie obciąża dalszego zapisobiercę. Wykonania polecenia może żądać każdy ze spadkobierców, jak również wykonawca testamentu, chyba że polecenie ma wyłącznie na celu korzyść obciążonego poleceniem. Jeżeli polecenie ma na względzie interes społeczny, wykonania polecenia może żądać także właściwy organ państwowy.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Jubileusz 25-lecia pracy artystycznej Moniki Babickiej

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni z przyjemnością informuje, że aktorka naszego teatru Monika Babicka rolą Królowej w „Trzech muszkietierach” 18 listopada 2023 roku uczliła jubileusz 25-lecia pracy artystycznej. Składamy na jej ręce najserdeczniejsze gratulacje oraz wyrazy najwyższego uznania dla osiągnięć w pracy artystycznej na scenach polskich teatrów. Jubilatce życzymy wymarzonych ról, inspirujących i wspierających przyjaciół, niesłabnących sił twórczych, wielu kolejnych sukcesów artystycznych, samorealizacji i zadowolenia z obranej drogi artystycznej.

Monika Babicka

Monika Babicka od 1 września 2011 roku jest aktorką Teatru Miejskiego w Gdyni. Absolwentka Studium Aktorskiego przy Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie. W latach 1999–2011 związana była z Teatrem im. Osterwy w Lublinie. Wielowymiarowość i ekspresja wydają się być istotą jej aktorstwa. Z taką samą wyrazistością i świadomością siebie buduje role spontanicznych, roześmianych dziewczyn jak i dramatycznie doświadczonych przez los kobiet.

Kreowała najróżniejsze postacie: niewinne, wrażliwe panienki, małe rozbójniczki, szalone, zjawiskowe boginie, trzpiotki, kochające córki, troskliwe siostry, wierne narzeczone, spięte gorsetem manier żony i... cyniczne żony, zdeterminowane, hiobowe matki, urocze, nierozważne królowe, zakatarzone krasnoludki i najwierniejsze przyjaciółki. Zagrała m.in.: Ofelię w „Hamlecie” Szekspira, Eleanor w „Rock’n’rollu” Stopparda, Wolność w spektaklu „Joanna szalona; Królowa” Janiczak, Antosię w „Chorym z urojenia” Moliera, Annette Reille w „Bogu mordu” Rezy, Goplanę w „Balladynie” Słowackiego, Marię Timofiejewną w „Biesach” Dostojewskiego, Johannę Luisę Heiberg w „Z życia glist” Enquista, Candy Starr w „Locie nad kukułczym gniazdem” Wassermana, Panią Rollison w „Dziadach” Mickiewicza, Kłóskę w „Prawieku i innych czasach” Jacka Bały wg powieści Olgi Tokarczuk, Marię w „Marlenie Dietrich. Iluzjach”, Ludmiłę w „Czarze molekuły” Zelenki, Gretę w „Pułapce” Różewicza, Millie w komedii „Umrzeć ze śmiechu” Elliotta. Za większość tych ról była wyróżniana i nagradzana oficjalnymi nagrodami i pochlebnymi recenzjami. Za wszystkie swe role jest gorąco oklaskiwana i doceniana przez Widzów. Prywatnie najbardziej dum-

na jest z roli matki, kocha psy, koty i hortensje, jako hobby wymienia przebywanie z najbliższymi – rodziną i przyjaciółmi, a jej życiowe motto brzmi: Bóg pisze prosto, po liniach krzywych.

Ważniejsze nagrody:

2022 – Nagroda Prezydenta Miasta Gdyni za rolę Kłóski w spektaklu „Prawie i inne czasy” w adaptacji i reżyserii Jacka Bały wg powieści Olgi Tokarczuk.
2019 – Nagroda Prezydenta Gdyni za rolę Pani Rollison w „Dziadach” w reżyserii Krzysztofa Babickiego.
2017 – Nagroda Prezydenta Gdyni za rolę Johannę Luisę Heiberg w „Z życia glist” Enquista i Candy Starr w „Locie nad kukułczym gniazdem” Wassermana.
2015 – Nagroda Prezydenta Gdyni za rolę Marii Timofiejewnej w spektaklu „Biesy” w reżyserii Krzysztofa Babickiego.
2013 – Nagroda Dyrektorów Teatru Miejskiego za rolę: Wolność w spektaklu „Joanna szalona; Królowa”, Antosia w „Chorym z urojenia” oraz Małą Rozbójniczką w „Królowej Śniegu” z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru.
2012 – Nagroda Prezydenta Gdyni za rolę Eleanor w „Rock’n’rollu” Toma Stopparda.



Fot. Joanna Siercha

2011 – Medal Pamiątkowy Województwa Lubelskiego z okazji 50. Międzynarodowego Dnia Teatru.
2005 – Nagroda Marszałka Województwa Lubelskiego za rolę Ofelii w „Hamlecie” w reżyserii Krzysztofa Babickiego.
Marzena Szymik-Mackiewicz

Od Redakcji:

Pani Monice Babickiej składamy serdeczne gratulacje, dziękujemy za tyle wspaniałych ról oraz emocji i wrażeń związanych z nimi i życzymy spełnienia artystycznych marzeń.

Walczą o nasze zdrowie

Z **Arkadiuszem Szczygłem**, prezesem **Stowarzyszenia Pomorski Alarm Ekologiczny** (będący kontynuacją Wejherowskiego Alarmu Smogowego), autorem licznych projektów unijnych z ochrony zdrowia dla specjalistycznych szpitali, o ekologii w pomorskich miejscowościach, rozmawia **Danuta Balcerowicz**.

Panie Arkadiuszu, Pomorski Alarm Ekologiczny został laureatem w 18. edycji plebiscytu „Pomorskie Sztormy”. Jak było uzasadnienie tak prestiżowej nagrody?

Nominacja do nagrody Pomorskie Sztormy organizowanej od 18 lat przez Gazetę Wyborczą oraz Samorząd Województwa Pomorskiego w kategorii Sztorm Ekologiczny już było dla nas znaczącym wyróżnieniem i docenieniem naszej społecznej pracy, związanej z dbaniem o czyste powietrze i nasze zdrowie. Pamiętajmy, że dbając o środowisko, dbamy się o siebie w przyszłości. Ostatecznie w głosowaniu internetowym to mieszkańcy regionu pomorskiego zdecydowali o finalistach w poszczególnych kategoriach i tak statuetka kategorii „ekologia” trafiła do naszej organizacji.

Jakie są wzajemne relacje pomiędzy Polskim Alarmem Smogowym a Pomorskim Alarmem Ekologicznym?

Nasza organizacja od samego początku jest członkiem Polskiego Alarmu Smogowego. Podejmujemy od kilku lat wiele wspólnych inicjatyw, takich jak wzbudzające powszechne zainteresowanie, jedyne w północnej Polsce „mobilne płuca” – to od dwóch sezonów nasz znak rozpoznawczy. Zbudowana wraz ze społecznością uczniowską wejherowskiej szkoły „Samochodówki”, makietą mobilnych płuc doskonale obrazuje, jak zanieczyszczonym powietrzem oddychamy zimą w naszych miejscowościach, gdzie opala się węglem w starych kotłach. Od blisko 5 lat uczest-



Fot. zbiory własne

Arkadiusz Szczygieł

niczymy w zjazdach Lokalnych Alarmów Smogowych, gdzie pozyskujemy nową wiedzę i wymieniamy doświadczenia.

Jak ocenia Pan wiedzę mieszkańców Pomorza o zagrożeniach smogowych i inicjatywy dążące do poprawy sytuacji?

Od ponad 20 – 25 lat doskonale wiemy, że palenie papierosów przy dzieciach jest szkodliwe dla zdrowia (choć wiedza medyczna o tym zjawisku jest od 50 lat). Oddychanie zimą powietrzem w miejsco-

wościach wiejskich czy dzielnicach o zabudowie jednorodzinnej, gdzie blisko połowa gospodarstw domowych opalana jest węglem, to dużo groźniejsze, niż palenie papierosów. Polska to praktycznie jedyny kraj w Europie zachodniej, gdzie używa się węgla i w użytku są stare kotły (technologicznie z XIX wieku) na cele grzewcze. Na Zachodzie jest to już zakazane od ponad 30 – 40 lat właśnie ze względu na szkodliwość zdrowotną. Gdyby użytkownicy starego typu kotłów byli świadomi zagrożenia... Używanie bezklasowych kotłów na węgiel powinno być od lat zakazane - tak jak w Krakowie. W Wielkiej Brytanii ciemny dym z komina domu od lat 60-tych XX wieku jest karalne. W Polsce podobne zakazy, dla ochrony naszego zdrowia, wprowadzane są 60 lat później.

Jakie działania proponuje Pomorski Alarm Ekologiczny w celu poprawienia jakości naszego środowiska?

Nasze działania dotyczą edukacji i uświadamiania mieszkańców o ogromnej szkodliwości zdrowotnej zanieczyszczenia powietrza. Pod koniec 2022 r. we współpracy z lekarzami specjalistami ze Szpitali Pomorskich wyprodukowaliśmy spot edukacyjny. Dlaczego każdy powinien obejrzeć ten film o smogu? W odpowiedzi na potrzeby mieszkańców tematyka, którą zajmuje się Stowarzyszenie poszerzyła się o zieleni, odpady czy kwestie rowerowe. Współorganizujemy od 2 lat Wielki Przejazd Rowerowy – Peleton Północny. Podejmujemy interwencje w sprawach szkód w środowisku zgłaszanych przez mieszkańców, informu-

jemy w kwestiach oszczędzania energii i uzyskiwania dotacji na ekoinwestycje. Posiadamy własną sieć niskokosztowych czujników dymu. Pierwsze czujniki smogu w Gościnnie, Bolszewie czy też w Redzie należą do nas. Współpracujemy z WFO-ŚiGW oraz samorządami gminnymi. W ciągu paru tygodni uruchomi kolejny projekt edukacyjny we współpracy WFOŚiGW „Czyste powietrze dla wszystkich”.

Jak ocenia Pan jakość powietrza w Gdyni, gdzie mieszkańcy mogą sprawdzać aktualne informacje o stanie powietrza?

O dziwo problem zanieczyszczeń powietrza smogiem w największym stopniu dotyczy miejscowości wokół aglomeracji miejskich, gdzie nie ma ciepła sieciowego z elektrociepłowni oraz gdzie bardzo dużo osób pali w starych i nieefektywnych bezklasowych kotłach węgiel lub mokre drzewo. Miasta mają duże czystsze powietrze niż wioski czy miasteczka o gęstej zabudowie jednorodzinnej. Stare oraz bezklasowe piece lub kotły poniżej 3 klasy (mające ponad 10 -15) nazywane przez nas kopciuchami, nie są w stanie dobrze spalać paliwa i dlatego powstaje aż tyle szkodliwego dymu z trującymi substancjami. Na szczęście w Gdyni jest stosunkowo czyste powietrze, świadczą o tym wszelkie odczyty jakie są tu prowadzone od lat. Na podstawie swojego doświadczenia mogę ocenić, że mieszkańcy Gdyni czy też Gdańska mają statystycznie 4-6 razy czystsze powietrze niż mieszkańcy dużych, wiejskich miejscowości jak Bolszewo, Gościcino, Bolszewo czy też Wejherowo. Liczba użytkowników „kopciuchów” w Gdyni jest zbliżona do liczby pieców z Gminy Puck, która ma ok 9 razy mniej mieszkańców.

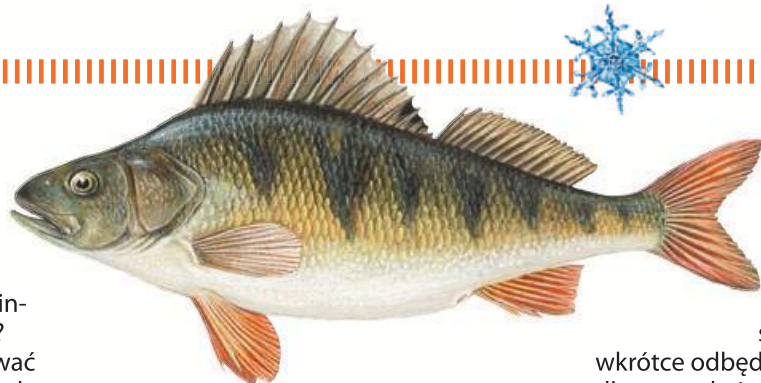
Dziękuję za wywiad.

Zimowe okonie

W wielu kręgach istnieje stereotyp, że wędkarstwo to nudne zajęcie dla mało aktywnych ludzi i wędkować można tylko jak jest ciepło na dworze albo jak zbiorniki są skute lodem. Otóż nie. Istnieje wiele form wędkarstwa, na przykład spinning, który jest bardzo aktywną formą łowienia.

Zacznijmy od tego, że takie łowienie jest bardzo fajną formą aktywności fizycznej i okazją do zacerpienia świeżego powietrza. Przy okazji świetnie się bawiąc i podziwiając piękno przyrody, bo co może być piękniejszego, niż spacer z wędką wzdłuż brzegu jeziora/rzeki i podziwianie pięknych

zimowych krajobrazów. A jeżeli do tego złowimy piękne, zimowe, grube okonie, to myślę, że satysfakcję mamy gwarantowaną. Jedną z możliwych form łowienia na niezamarzniętej wodzie jest użycie spinningu. Jakiego sprzętu potrzebujemy? Do takiego łowienia powinniśmy używać delikatnych wędek o ciężarze wyrzutu do 14g. Taka wędka będzie bardzo uniwersalna i będziemy mogli ją wykorzystać do różnych technik zimowego spinningu, na przykład drop shot, jig rig, czy po prostu przy użyciu czeburszki. Najlepszy kołowrotek będzie w rozmiarze 2000/2500. Plecionka nie powinna być zbyt gruba, maksymalnie 0.10, co pozwoli nam na dalsze rzuty lekkimi przynętami. Pamiętajmy wyposażyć się w fluorocarbon pomocny przy łowieniu ostrożnych ryb. Łącząc go z plecionką nie używamy krętlików, natomiast do finezyjnego łowienia naj-



piej użyć wężła zderzakowego. Jako przynętę możemy używać wszelkiego rodzaju imitacji robaków lub jaskółek. Aby zacząć łowić rekreacyjnie można nabyć zestaw dla początkujących już do 500 zł. Łowienie wiąże się z dłuższymi spacerami niekoniecznie po utwardzonych drogach. Dlatego ważny jest odpowiedni, ciepły ubiór – ocieplane buty, spodnie, ciepła kurtka i czapka. Pamiętajmy również o prowiancie, ponieważ zdarza się, że czas łowienia może się przedłużyć.

Powyższe wskazówki i pojęcia są zrozumiałe dla już wędkujących. Można jednak teraz rozpocząć swoją przygodę z wędkowaniem, albo pogłębić swoją wiedzę, ponieważ

wkrótce odbędą się warsztaty wędkarskie dla początkujących w plenerze, o których poinformujemy na stronie Fundacji FLY (www.fundacjaflly.pl) oraz w social mediach (fb.com/fundacjaflly). Jeżeli są Państwo zainteresowani zgłębieniem tajników wędkarstwa to zapraszam serdecznie. Porozmawiamy o sprzęcie i nauczą się Państwo budować zestaw okoniowy oraz dowiedzą się wielu innych praktycznych rzeczy, które na pewno przydadzą się w dalszej przygodzie z wędkarstwem. Wszystkim życzymy wspaniałego czasu spędzonego na łowieniu ryb. Do zobaczenia!

Maciej Kolasa

El Camino po siedemdziesiątce



El camino (po hiszpańsku droga) to droga pielgrzymkowa św. Jakuba do Santiago de Compostella w Galicji, w północno-zachodniej Hiszpanii. To niezwykle interesujący szlak, gdzie pielgrzymi z całego świata mają możliwość poznania historii Hiszpanii, podziwiania krajobrazów, odwiedzenia miast i wiosek na szlaku, kosztowania wspaniałych kuchni regionalnych.

Powodów pokonania tej drogi jest tyle ilu jest pielgrzymów – duchowa podróż, osobista intencja, kontakt z naturą, poznanie kraju, ludzi. Ale zawsze punktem docelowym jest grobowiec apostoła Jakuba Starszego w katedrze w Santiago. Bez względu na przesłanie i powód pielgrzymki, jest to doświadczenie, które warto przeżyć przynajmniej raz w życiu.

W ubiegłym roku wzięło w niej udział ponad 450 tys. pielgrzymów. Historia drogi św. Jakuba sięga IX wieku. Obecnie Santiago de Compostella jest uznawane za trzecie najważniejsze miejsce chrześcijańskiego pielgrzymowania, po Jerozolimie i Rzymie. Symbolem i znakiem rozpoznawczym szlaku jest muszla św. Jakuba (muszla małża przegrzebka) i żółta strzałka.

Opcji odbycia pielgrzymki jest kilka – może to być pielgrzymka piesza (minimum 100 km), rowerowa (minimum 200 km), konna, a nawet żaglówką. Podstawowych tras pieszych jest kilka. Najpopularniejszy szlak to szlak francuski o długości 930 km, podzielony na 32 etapy. Jest to pierwsza trasa, biegnąca od Pirenejów do Santiago, wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Szlak Północny lub Nadbrzeżny to trasa o długości ok. 825 km (35 etapów) biegnie terenami północnej Hiszpanii. Szlak Pierwotny (Primitivo), którego pierwowzorem była oryginalna trasa szlaku jakubowego sięgająca IX w. długości 325 km (14 etapów), ze względu na ukształtowanie terenu dość wymagająca, z Oviedo w Asturii. Szlak Portugalski biegnie z Lizbony/Porto. Ale istnieje również europejska sieć Camino. Przez Polskę prowadzi ok. 6 tys. km szlaków oznakowanych symbolem muszli. Dzięki nim można pokonać trasę z Litwy, Rosji, Ukrainy do zachodniej Europy i dalej do Hiszpanii.

Droga św. Jakuba to przede wszystkim wyzwanie dla osób indywidualnych lub podróżujących w małych grupach,

bez względu na narodowość, wyznanie, które chcą doświadczyć wyciszenia, przemiany, sprawdzić swoje siły. Do dyspozycji pątników na trasie znajduje się wiele obiektów noclegowych – od schronisk, pensjonatów, do wygodnych hoteli.

Każdy pielgrzym przed rozpoczęciem wędrówki winien zaopatrzyć się w *credencial*, zwany paszportem pielgrzyma, w którym zbiera się na szlaku pieczętki z miejsc, które odwiedził, a na ich podstawie otrzymuje schronienie na szlaku, a u celu pielgrzymki otrzyma dokument tzw. *Compostellę*, potwierdzający przebytą drogę. Drugim niezbędnym atrybutem każdego pątnika jest duża muszla jakubowa z symbolem krzyża, mocowana np. na plecaku.

Zakończeniem pielgrzymki jest osiągnięcie Santiago i nawiedzenie grobu apostoła w przepięknej katedrze, ale niektórzy nie kończą tu swoich zmagania i w ciągu następnych 3 dni podążają do położonej nad Atlantykiem miejscowości Finisterra (koniec świata), gdzie przez wieki pielgrzymi, na skalistym cyplu nieopodal latarni morskiej, palili swoje ubrania i obmywali swe grzeszne ciała w zimnych wodach oceanu. Dziś ta czynność jest zabroniona, ale przy kamiennym krzyżu zostawiają dowody odbycia oczyszczającej pielgrzymki w postaci zniszczonych butów czy ubrań.

Odbycie pielgrzymki było moim marzeniem od lat. Przeczytane w tzw. międzyczasie książki, przewodniki czy obejrzone filmy, czy to fabularne, czy dokumentalne, podsycały coraz bardziej moją chęć. Kiedy jedna z moich koleżanek rzuciła na wiosnę hasło czy ktoś nie towarzyszyłby jej w drodze do Santiago – bez wahania zgłosiłam swój akces. Z początkowego kiluosobowego składu zostały nas dwie – panie po siedemdziesiątce, w miarę sprawne, lubiące chodzić i kochające wyzwania. Klamka zapadła – idziemy!



Fot. ze zbiorów Autora

Organizacja całego przedsięwzięcia okazała się dość prosta. W internecie znalazłyśmy hiszpańską firmę, która specjalizuje się w organizacji pielgrzymek na El Camino. Wybrałyśmy termin i trasę. We własnym zakresie kupiłyśmy bilety lotnicze, a przedstawiciel biura

podróży zorganizował dla nas noclegi w hotelach na poszczególnych etapach oraz transport bagażu. Miałyśmy być w Galicji po raz pierwszy, więc dodatkowo postanowiłyśmy też trochę zwiedzić ten piękny region, już poza programem pielgrzymki.



Wybrałyśmy okres przełomu września i października, licząc na umiarkowane temperatury, choć z dużym prawdopodobieństwem opadów, i wariant trasy portugalskiej wybrzeżem atlantyckim biegnącej z Vigo do Santiago o długości 101 km. Była to nasza pierwsza pielgrzymka w życiu, więc na początek taka długość całkowicie nas satysfakcjonowała i dawała możliwość jej pokonania.

Z małymi plecaczkami, zaopatrzone w wygodne, sprawdzone obuwie, czapeczki, butelki z wodą, małe przekąski i peleryny ruszyłyśmy w drogę. Moja główna obawa przed startem to oczywiście – czy podołamy, a następnie czy nie zabłądzimy po drodze. Nic z tych rzeczy. Szlak jest świetnie oznakowany – na każdym skrzyżowaniu należy tylko wypatrywać żółtych strzałek lub kamiennych słupków z emblematem muszli. Miałymy ze sobą opis każdego odcinka z jego długością i przekrój terenu z sumą przewyższeń.

I to właśnie przewyższenia są wg mnie najistotniejszym miernikiem trudności pokonywanej trasy. Galicja to region o bardzo zróżnicowanym ukształtowaniu. To liczne fiordy tzw. *rias*, skaliste wybrzeża, liczne doliny rzek i wzgórza, a więc miałyśmy do pokonania niezliczoną ilość podejść i zejść. Trasa przebiega częściowo utwardzonymi drogami, częściowo polnym i lasami. Pomimo jesiennego kalendarza – przez większość wędrowki słońce paliło niemiłosiernie, temperatura oscylowała wokół 30°C, drzewa pozostawały zielone, w czasie całej wędrowki peleryny okazały się bezużyteczne, a o jesieni przypominały liczne drzewa kasztanowca z dywanami ogromnych jadalnych kasztanów pod nimi, czy puste już winnice. Były trudności, ale widoków oglądanych ze ścieżek prowadzących zboczami nadbrzeżnych wzgórz można nam pozazdrościć. Tak samo spotkań na szlaku z wędrowcami z całego świata. Przekrój narodowościowy i wiekowy jest ogromny – spotkałyśmy przedstawicieli prawie wszystkich kontynentów i w różnym wieku. Wszyscy na szlaku pozdrawiają się zwrotem „buen camino” czyli dobrej drogi lub „buenos dias” lub „hola”, są uśmiechnięci, chętni do rozmowy i ewentualnej pomocy. Sama doświadczyłam, wspinając się na kolejne wzgórze, chęci pomocy ze strony młodej dziewczyny użyczenia mi kijków – czyżbym wyglądała wówczas na tak zmęczoną?! Po drodze zapełniałyśmy nasz *credencial* pieczętkami, uzyskiwanymi w barach, sklepach, kościołach czy na przeróżnych stoiskach z pamiątkami, gdzie zawsze wywiązywała się sympatyczna rozmowa ze sprzedawcami.

Nasza trasa zaczynała się w Vigo – największym mieście Galicji i największym hiszpańskim porcie rybackim, dalej prowadziła przez Arcade, Pontevedra, Caldas de Rei, Padron i Santiago i składała się z zaledwie 5 odcinków. Pokonałyśmy ją w dobrej kondycji, choć słońce i długie podejścia trochę dały nam w kość. Ostatni odcinek do Santiago był chyba najtrudniejszy i jak dokumentuje to mój zegarek, wynosił ponad 45 tys. kroków (mój życiowy rekord) i prawie 34 km.

Jako zwieńczenie naszych trudów w Biurze Pielgrzyma, po uprzedniej re-



Santiago de Compostela

jestracji w internecie szybko i sprawie otrzymałyśmy *compostelę*, czyli certyfikat odbycia pielgrzymki i możemy się już nazywać pełnoprawnymi pielgrzymkami. To udokumentowanie w formie pisemnej, a właściwie – to msza pielgrzymy, która kilka razy w ciągu dnia jest celebrowana w katedrze. Oczywiście przedtem trzeba stanąć w kolejce do krypty z grobowcem św. Jakuba, przejść za ołtarzem i objąć od tyłu figurę świętego – patrona Hiszpanii. Osobliwością katedry jest wielka prawie dwumetrowa kadzielnica Botafumeiro, z 700-letnią historią. Jest uruchamiana tylko przy okazji większych świąt i nie miałam nadziei na zobaczenie jej „w akcji”, ale gdy ktoś wyłoży 300 euro – prawie 60 kilogramowa kadzielnica „fruwa” prawie pod sufit, rozsiewając aromaty wonnych ziół również bez specjalnej okazji. Robi wrażenie!

Osobnym tematem, który chciałabym poruszyć, a który w warunkach hiszpańskich jest bardzo ważny, to hiszpańska, a właściwie galicyjska kuchnia. Nasze jedzenie na trasie lub w miejscach docelowych to były typowe dania tej kuchni. Wiele restauracji czy barów oferuje, z myślą o pielgrzymach, tzw. *menu del dia* w bardzo przystępnych cenach. W granicach od 8 do 14 Euro można otrzymać obiad czy kolację składającą się z 2 dań, deseru, butelki wina czy innego napoju i kawę. Galicja jest słynna ze swoich ryb i owoców morza i to było clou programu. Krewetki, ostrygi, ryby w różnych postaciach i wspaniała ośmiornica – „*pulpo a la gallega*” – mogą zaspokoić najbardziej wybredne gusta. Do tego orzeźwiające białe wina z tutejszych winnic – *vinho verde* czy najlepsze *albarino* dopełniają tego bogactwa smaków. Oczywiście, ktoś kto jest po raz pierwszy w Hiszpa-

nii może również delectować się daniami kuchni hiszpańskiej z *paella*, *tortillą* czy *empanadas*. Pomimo dużego wysiłku, jaki kosztowała nas wędrowka, wspaniała kuchnia galicyjska nie pozwoliła niestety na stratę kilogramów.

Drugim elementem naszej wyprawy była „czysta” turystyka. Rozpoczęła się w Vigo, gdzie za radą przedstawiciela biura organizującego naszą podróż, wsiadamy na pokład promu i płyniemy na wyspy archipelagu Cies. Po drodze możemy oglądać liczne instalacje służące hodowli mięczaków (jednemu z bogactw Galicji). Wyspy to teren parku narodowego Islas Atlánticas i w sezonie może tam przepływać jedynie 2200 turystów, dlatego tamtejsze piękne plaże nie są zatłoczone, a wędrując jednym ze szlaków turystycznych możemy liczyć na fantastyczne widoki i poznanie miejscowej fauny i flory. Jedną z plaż – Playa de Rodas została uznana w 2007 r. za najpiękniejszą plażę świata. Wspięłyśmy się na wzgórze z latarnią, aby podziwiać wybrzeże i był to przedsmak naszej dalszej wyprawy. W samym Vigo najśłynniejszym punktem jest Twierdza Castro służąca za wspaniałe miejsce widokowe.

Drugim naszym przystankiem była Pontevedra, miasto z piękną, elegancką starówką, wieloma zabytkami, kościołami i Sanktuarium Pielgrzyma, z wieloma akcentami dekoracyjnym w kształcie muszli. To również świetna miejscówka do zachwycania się smakami galicyjskiej kuchni. Można na stoisku lokalnej hali targowej kupić ryby lub ulubione owoce morza i zanieść je do lokalu na piętrze, aby przygotowali nam z nich wspaniałe danie. Proste, najświeższe jakie tylko może być i smakowite. Z kieliszkiem *albarino* nie może być nic lepszego.

Trzeci dłuższy przystanek to Santiago de Compostela – stolica regionu Galicja, z zabytkowym zespołem starego miasta wpisanym na listę UNESCO, z katedrą, licznymi kościołami, pałacami i przepięknymi placami. W czasie spaceru uliczkami starego miasta co chwile przystajemy, żeby podziwiać wspaniałe budowle, kunsztowne elementy architektoniczne czy też miliony pamiątek przeznaczonych dla tysięcy pielgrzymów. Trzeba przyznać, że oferta jest bardzo bogata i na każdą kieszeń. Po tych uliczkach można się snuć godzinami, nie zominając o dobrej kawie i sławnym cieście „*la torta de Santiago*”.

I już ostatni etap – całodniowa wycieczka na trasie Finisterra, Muxia, Costa da Morte, wodospad Ezaro, Muros. To uczta dla oczu. Widoki skalistego wybrzeża, wcinających się fiordów, malowniczych miasteczek i osad, wodospadu Ezaro, jedyne, który wpływa bezpośrednio do oceanu, czy też największego istniejącego *horreos* – tradycyjnego kamiennego spichlerza postawionego na filarach spotykanego tylko w północnej Hiszpanii zachwycą nawet najwybredniejszego turystę. Dopełnieniem tych wrażeń będzie obiad zjedzony w restauracji na nabrzeżu z widokiem na morze i port.

Nasza wyprawa spełniła wszystkie moje oczekiwania, a nawet je mocno przekroczyła. To piękna, zielona część Hiszpanii, ale zupełnie odmienna od wyschniętej Mesety czy trochę zdeptanego, turystycznego południa.

A El Camino nie mówię *adios*. Może w przyszłym roku, na innej trasie...

Sylvia Witoszyńska

Albert Vass

Baśń na Boże Narodzenie

Dziadek siedział przy kominku i od czasu do czasu dorzucał do trzaskającego ognia bukowe drewnienka. Jego postać spowijał niebieską chmurą dym unoszący się z palących się szczap i migotał na jego srebrzystej brodzie.

My, dzieci, staliśmy wokół sięgającej do sufitu, skrzęcej się od blasku świec choince z szeroko otwartymi z wrażenia oczami i, patrząc tęsknie na piętrzące się pod drzewkiem prezenty, śpiewaliśmy kolędy. Tata przeczytał nam biblijną historię o gwieździe betlejemskiej, potem wspólnie odmówiliśmy bożonarodzeniową modlitwę. Chwilę później rzuciliśmy się do otwierania prezentów jak stado głodnych wilków na uwieszone w zagrodzie owce. Po chwili dziadek, wciąż tkwiący przy kominku, przemówił do nas swoim chrypiącym ze starości głosem: Czy wiecie – zapytał – skąd właściwie wzięło się święto Bożego Narodzenia?

– To wtedy narodził się Jezus – odpowiedziała, klęcząc przed swoim nowym domkiem dla lalek, moja siostra Margit, a dziadek skinął głową.

– To prawda – przytaknął. Ale samo Boże Narodzenie ma dłuższą historię. Jeśli usiądziecie obok mnie, przy kominku, opowiem wam, jak to się zaczęło. Zebraliśmy się wokół niego na dywanie, trzymając każdy nową zabawkę i zaczęliśmy uważnie na niego spoglądać, albowiem nasz dziadek znał niezwykle piękne i ciekawe historie.

To było tak – zaczął, zaciągając się fajką. – Dawno temu, kiedy wnuki Noego budowały wieżę Babel, a po jej upadku nie mogły się ze sobą porozumieć, ponieważ egoizm pomieszał im języki, na ziemi coraz większą moc zaczęły zyskiwać zawiść i wszelkie uprzedzenia. Każdego, kto nie był tak bystry jak jego sąsiad, zabijała zazdrość o ładniejszy dom. Człowiek, któremu nie chciało się uprawiać swojej ziemi, zazdrościł temu, u którego lepiej rosła pszenica, a kiedy zawiść ogarnęła całe ludzkie plemię, narodziło się w nim zło. Próżniak zaczął kraść, złodziej zabijać, a żebrak podpalał dom swego dobroczyńcy. Aż pewnego dnia Pan Bóg, tam w niebie, skarcił niegodziwość ludu i spuścił na niego ciemność i chłód.

Wkrótce z nieba zniknęło słońce, wody zamrzły, a na skradzionej przez złoczyńcę ziemi nic już nie wyrosło. Wielki chłód, głód i zniszczenie spadły na cały ludzki świat. A kiedy na ziemi miało zginąć całe życie, Pan Bóg przywołał do siebie swojego ulubionego anioła i zwrócił się do niego tymi słowami: „Zejdź, mój wierny sługo, na ziemię i rozejrzyj się po tej krainie pełnej zła i skaż ją na zagładę. Wybadaj każdego mężczyznę, każdą kobietę i dziecko, i zapal świecę w sercu tego, w którym znajdziesz ślad dobroci. Przedostatniego dnia twojej ekspedycji spojrzę na ziemię z góry i jeśli dojrzę na niej chociaż odrobinę światła, zlituję się nad ludzkim losem i zmienię wyrok, jaki na niego wydałem.

Tak powiedział Bóg i anioł zstąpił na ziemię, aby wypełnić jego wolę. Ziemia była ciemna i zimna jak bezgwiezdna, ponura zimowa noc. Ludzie szperali po ulicach, a ci, którzy mieli jeszcze kawałek suchego chleba, chowali go w głębi piwnic, aby nie musieli dzielić się nim z innymi. Syn zabił ojca za to, że ten miał kozuch, a ten, który wciąż palił w piecu ogień, za pomocą pistoletu chronił swój pokój przed potrzebującymi. Aniołowi było bardzo, bardzo smutno, że na próżno tułał się po ludzkim świecie, bo nigdzie w nikim nie mógł znaleźć ani krzty dobroci.

Powoli opuszczał miasto, kierując się w stronę gór, gdy nagle natknął się w ciemności na mężczyznę, który ciągnął za sobą duży kawał drzewa. Był to wygłodzony, chudy człowiek. Jego ciało okrywały podarte szmaty, a mimo to ciągnął za sobą ciężar, choć ze słabości prawie upadał.

– Dlaczego zmagasz się z tym pniakiem? – zapytał anioł. – Gdybyś rozpałił ogień tu, gdzie stoisz, mógłbyś się przy nim ogrzać!

– O mój miły! Nie mogę tego zrobić – odparł mężczyzna. – Mam w domu żonę i synka, którzy marzną i są tak słabi, że mogliby nie dożyć jutra. Muszę zatargać to drzewo do domu, choćbym miał paść.

Anioł ulitował się nad biedakiem i pomógł mu nieść drzewo, a ponieważ aniołowie mają cudowną siłę, w okamgnieniu dotarli do lepianki, w której ten biedny człowiek mieszkał.

Mężczyzna rozpałił ogień i jego dom w mig się od niego ogrzał, a gdy blada, wygłodniała kobieta i drżący chłopiec zbliżyli się do ciepła, anioł, znalazłszy w sercu mężczyzny dobro, zapalił w jego sercu świecę.

– Mamusiu – wystękał chłopczyk – jestem głodny.

Matka wyjęła spodziechy suchy chleb, odłamała kawałek i podała dziecku.



– Dlaczego sama nie zjesz reszty? – spytał anioł. Przecież jesteś tak głodna, że ledwie trzymasz się na nogach.

– Nie ma nic złego w tym, że umrę – odpowiedziała kobieta – ważne, by synek miał co jeść.

Anioł wnet zapalił kolejne światło. Tym razem w sercu kobiety.

Dziecko odgryzło odrobinę kromki chleba i zwróciło się do matki:

– Mamo, czy mogę przyprowadzić kolegów z sąsiedztwa? Oni też są głodni, a w ich domu jest zimno. – Podzieliłbym się z nimi tym chlebem i miejscem w cieple! I anioł zapalił trzecią świecę. Wręczył ją chłopcu, a ten radośnie wybiegł z nią w ciemną noc, aby poprowadzić swoich małych towarzyszy ku jedzeniu i ciepłu. Dokładnie wtedy nadszedł przedostatni dzień wędrówki anioła po ziemi. Pan Bóg spojrział z góry na dół i ujrzał trzy małe, migoczące płomienie.

Uszczęśliwiony, że anioł znalazł dobro na ziemi, natychmiast rozwił ciemność, nakazał słońcu wrócić na niebo i ulitował się nad ludzkim losem.

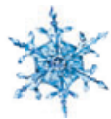
Od tamtej pory pod koniec każdego roku Bóg przypomina ludziom, dokąd prowadzi droga wszelkiego zła. Dlatego jesienią dni stają się krótsze, ciemność zapada wcześniej i każdego poranka odchodzi później. Robi się zimno, wody w rzekach zamarzają, a świat pokrywa ciemność.

My, ludzie, lękamy się, ponieważ dobrze pamiętamy wszystkie złe uczynki, które popełniliśmy w minionym roku. Kiedy nadchodzi najkrótszy dzień i między nas zstępuje anioł, wszyscy jednocześnie zapalamy świece na choinkach, aby Bóg, patrząc w dół, dojrzał na ziemi światło i przebaczył nam wszelkie zło.

– To jest prawdziwa opowieść o Bożym Narodzeniu – nasz dziadek zakończył tę opowieść, którą snuł w Wigilię przed wielu, wielu laty.

I ja wam ją przekazałem, żebyście ją dobrze zapamiętali, ponieważ ten nasz ludzki świat zaczyna odbudowywać wieżę Babel, w której jedna osoba nie może zrozumieć drugiej. Rodzą się kłamstwa, uprzedzenia i nietolerancja, a wkrótce nadejdzie zazdrość, złośliwość i zło, które potępi człowieka i ponownie skaże go na zagładę. Kradzieże i morderstwa będą rządzić ziemią, a kiedy spadnie na was nieszczęście i wielka ciemność, chcę, żebyście pamiętali: Tylko płomień dobra, który płonie w waszych sercach, może uchronić przed zagładą.

Tłumaczyła: Sonia Langowska



Bądźmy blisko w te świąteczne dni

Święta już niedługo. Czy będą udane i radosne? Kojarzą się on nam z radością, spokojem, bez troską. Jednak przynajmniej Państwo, że takie idealne święta jak z reklamy – nie istnieją. W każdym domu jest coś, co tę idyllę zakłóca. A mimo to Boże Narodzenie może być piękne, a przynajmniej dobre, bo to w ogromnej mierze zależy to od nas.

Bez względu na to, czy spędzamy święta we własnym domu, czy gdzieś pojeździemy, czy będziemy z rodziną, czy z przyjaciółmi, a czasem nawet sami, to albo w pomieszczeniu będzie stała pachnąca choinka, pod którą znajdziemy mnóstwo prezentów, a na stole dwanaście potraw, albo będzie skromna kolacja z zielonymi gałązkami, to jednak zawsze najważniejsze jest to samo: bliskość, troska i miłość. Nie entourage, tylko ludzie i dobre uczucia, jakie ich łączą, nadają odwiecznym rytuałom świątecznym sens.

Bywa, że przy naszym stole brakuje bliskiej osoby. Jeszcze rok temu była z nami. Po jej stracie pustka przy wigilijnym stole jest trudna do zniesienia. Nie ma znaczenia, czy ten ktoś bliski odszedł nagle do kogoś innego, czy zmarł nagle, czy po długiej chorobie, święta już nie będą takie same. Na smutek, nawet rozpacz, trzeba sobie pozwolić. Bez sensu jest z nimi walczyć czy odsuwać wspomnienia. Najlepiej postaramy się przywoływać te najlepsze chwile, które mogą

wywoływać uśmiech, nawet jeżeli jest on okupiony łzami.

Wielu z nas spędzi święta w pustym mieszkaniu. Z różnych powodów nie ma już najbliższych, bo są bardzo daleko czy może o nas zapomnieli. Dobrym sposobem na takie samotne święta, to siebie samego potraktować jak najbliższą przyjaciółkę czy przyjaciela, najważniejszą w te dni osobę. Skupić się na spełnieniu swoich potrzeb. Kupić sobie prezent, nawet mały, ubrać choinkę, czy przystroić jodłową gałązkę. Warto też rozejrzeć się za inną osobą, która w tym czasie również szczególnie odczuwa samotność. Nie po to, by na siłę szukać towarzystwa, ale by pomóc komuś, czyją samotność bardzo dobrze rozumiemy. Nauczni doświadczeniami niedawnej pandemii i trwającej w sąsiedztwie wojny na Ukrainie, lepiej niż kiedykolwiek czujemy, jak ważna i potrzebna w życiu jest empatia, pomaganie innym i umiejętność dzielenia się.

24 grudnia uważany był dawno temu jako DZIEŃ RAJU. Raj to wspaniała kra-



ina, w której Adam i Ewa żyli w pełni szczęścia. W dzisiejszym świecie to święto ma nam uzmysłwić, że za nasz mały „Raj na ziemi” odpowiadamy sami. Tworzymy go dla siebie i bliskich dzięki miłości, wyrozumiałości, tolerancji i poszanowaniu drugiego człowieka. Im więcej tych cech dojdzie do głosu w naszym życiu, tym bardziej „rajskie” okaże się nasze życie. Pamiętajmy o tym.

Boże Narodzenie, czyli staropolskie Gody zwiastują zwycięstwo światła nad

ciemnością i dobra nad złem. Z tą wiarą celebруем świąteczny czas i składamy sobie najlepsze życzenia. Warto zrobić wszystko, żeby Święta dawały nam siłę na cały rok. Żeby ci, którzy świętują razem z nami, byli szczęśliwi, a ci którzy z wyboru lub konieczności są od nas wtedy daleko – czuli naszą bliskość i troskę.

I takich ŚWIĄT życzymy sobie, naszym bliskim i wszystkim ludziom.

Basia Mieczińska

Doczekać świąt i nie zwariować

Grudzień to miesiąc, który niezmiennie kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia, wspólnymi chwilami z rodziną i bliskimi. Kojarzy nam się również z czasem zatrzymania i celebrowania chwil, z prezentami, uśmiechem i życzliwością – o której pisałam w poprzednim numerze.

Badania naukowe pokazują jednak, że ten czas dla wielu z nas jest jednym z najtrudniejszych chwil, czas wypełniony stresem, pogonią za zakupami, prezentami. To także czas gotowania, sprzątania i przygotowań do tego, aby w końcu zasiąść do kolacji wigilijnej i spojrzeć na osoby siedzące wraz z nami przy stole. Pogoń codziennego życia sprawia, że nie zawsze mamy czas aby prawdziwie się spotkać, aby być razem. Kiedy wreszcie zasiadamy wspólnie – okazuje się, że jest nam z tym trudno i niewygodnie. Zaczynają się różnice poglądów, wchodzi polityka, omawianie trudnych spraw, które nas od

dawna uwierały. Co zatem z tym począć??? Jak możemy poradzić sobie z nadmiarem stresu i zmęczenia?? Co zrobić z trudnymi emocjami?

Podstawową zasadą jest to, żeby zadbać najpierw o swój dobrostan, odpoczynek i sen. Nie jest ważne, czy dom będzie perfekcyjnie posprzątany a na stole stanie dwanaście pysznych, aromatycznych i tradycyjnych potraw. Najważniejsze jest to, co mamy w środku, czy odczuwamy spokój, harmonię i czy jesteśmy wypoczęci, uśmiechnięci i życzliwi, czy zestresowani i nerwowi.

Pomocą dla nas może być rozplanowanie pracy, delegowanie obowiązków, zakupów i poszczególnych zadań. Zadbaj o SIEBIE – O SWÓJ DOBROSTAN. Bo to, czym jesteśmy wypełnieni w środku, dzielimy się najczęściej z osobami dookoła nas. Jeśli nosimy w sobie trudne emocje – złość, żal, poczucie krzywdy itp., to tym „poczęstujemy” innych. A jeżeli zadbamy o swój dobry sen, dobrą energię, radość i życzliwość, to tym właśnie będziemy emanować dookoła.

Drugą istotną zasadą jest, żeby nie dotykać tematów trudnych i drażliwych. Każdy z nas jest inny i ma prawo do swoich poglądów. Omijając tematy kontrowersyjne, możemy skupić się na tym, co nas łączy, co pomaga nam powrócić do pięknych wspomnień, wspólnie spędzonego czasu, np. wakacji. Zachęcam do tego, aby znaleźć czas na wspólne oglądanie zdjęć z wakacji, z wyjazdów, na opowieści o ciekawych przygodach, śmiesznych zdarzeniach, jakie miały miejsce. Warto poświęcić trochę czasu i np. przygotować ciekawą prezentację dla dziadków (tym mogą zająć się dzieci i młodzież). Zachęcam do tego, aby zapytać babcię, dziadka lub rodziców o ich wspomnienia ze świąt, kiedy byli mali, jak to było za ich czasów. Może pamiętają śmieszne zdarzenia, jakie się wtedy przytrafiły? Kiedy ich zabraknie, nie będziemy już mieli szansy zapytać o to, a przecież to też nasza historia, dzieje naszego rodu. Jak to się zmieniało przez te wszystkie lata, może mają zdjęcia z tamtych lat? Szukajmy tematów, które nas łączą a nie dzielą.

Ciekawym pomysłem jest wspólne zagranie w gry planszowe, szczególnie takie, które wywołują śmiech i zabawę. Jest teraz wiele fantastycznych gier planszowych, strategicznych i bardzo zabawnych. Wyłączmy telewizor, popatrzmy z uważnością i życzliwością w oczy siedzących z nami osób, możemy dostrzec wtedy to, jak nasze dzieci i wnuki urosły, zmieniły się i wydoroślały. Nie pytajmy co w szkole, zapytajmy jak im się żyje, co lubią robić i jakie są ich marzenia, co jest największą radością ich obecnego życia?

Można podzielić się również przygotowaniem potraw. Niech każdy zasiadający do stołu przygotuje coś dobrego dla innych – potrawę-niespodziankę. Włączmy w to również dzieci – nawet jak przygotują „prosty kisiel” – to niech on będzie zauważony i z radością posmakowany.

Grudzień to wyjątkowy czas – warto z życzliwością podejść najpierw do SIEBIE a potem do wszystkich wokół nas. Te nasze rodzinne – MAŁE ŚWIĄTY – są ważne dla naszego dobrostanu – zatem zrobmy wszystko, aby o nie zadbać najpiękniej jak tylko możemy.

Tego Czytelnikom i sobie gorąco życzę.

psycholog Małgorzata Aszyk



Anioły



Eteryczne, o twarzach nieziemsko pięknych, jaśniejące blaskiem, który był odbiciem boskiego światła — tak w sztuce europejskiej i tradycji judeochrześcijańskiej przedstawiano anioły. Atrybutem tych nieziemskich istot była uroda, skrzydła i bijąca od nich jasność.

Tańczące anioły w obrazie namalowanym przez renesansowego malarza Sandro Botticellego „Mistyczne Boże Narodzenie” są pełne wdzięku. Artysta wykorzystał rytmiczne ustawienie postaci dla podkreślenia radości i zachwytu z narodzin Dzieciątka Jezus. Anioły, pozbawione aureoli, które symbolizowały boskie światło, przedstawione zostały na podobieństwo ludzi. W centrum tej sceny adoracji nowo narodzonego Chrystusa malarz umieścił Józefa, Marię i Dzieciątka a wokół szopki klęczących pasterzy.

Anioły ukazywane z wyidealizowanym pięknem miały podkreślać nastrój cudowności i taki wizerunek utrwalił się w powszechnej świadomości. Wiara w anioły sięgała animizmu. Skrzydlate postaci spotyka się w religiach Wschodu, judaizmie i islamie. Jedną z hipotez wskazuje, że wraz z umacnianiem się monoteizmu, aniołowie zastępując starych bogów, działali początkowo jako posłańcy pomiędzy bogami, a potem stali się pośrednikami pomiędzy transcendentnym Bogiem i ludźmi.

Anioły jako istoty duchowe i niewidzialne służące Bogu, przekazują ludziom wolę bożą. Opiekują się nimi i chronią przed złem świata, udzielając wskazówek, nie odbierają im jednak wolnej woli.

W tradycji chrześcijańskiej od V wieku utrwalił się wizerunek niebiańskiego posłańca ze skrzydłami i aureolą, wzorcem była grecka bogini zwycięstwa Nike, której szata z charakterystycznymi draperiami stała się anielską sukienką.

Według tradycji kościelnej anioły istnieją jako istoty czysto duchowe, niewidzialne i bezpłciowe. Mają imiona hebrajskie. W angelologii Św. Tomasza anioły, podobnie jak człowiek, posiadają intelekt i wolę, ale w przeciwieństwie do człowieka są bezcielesne i nieśmiertelne. W biblijnych przekazach podkreślano boskość aniołów nazywając ich „Synami Boga”, „Boskimi Bytami”. W greckim przekładzie Biblii Starego Testamentu pojawia się określenie „angelos” na zwiastuna, wysłannika. Biblia wymienia z imienia trzech aniołów: Archanioła Gabriela, Michaela i Rafaela, reprezentują-

cych Boga o czym świadczą ich imiona z końcówką „el” co znaczy Bóg. Zadaniem aniołów jest oddawanie czci Bogu, wielbienie go.

Kościół traktuje wiarę w niebiańskie istoty jako jedną z prawd wiary odnosząc się do nich bez adoracji. W Nowym Testamencie Św. Paweł w liście do Kolosan przestrzegał przed przesadną czcią aniołów. W religii żydowskiej istniał pogląd, że aniołowie pomagali Bogu w stworzeniu świata, co zagrażało idei wszechmocnego Boga. Kościół potępiał te przekazy wskazując na główne cele posłańców boskich, jako armia niebiańska byli narzędziem kary bożej i bożej mocy. W powszechnym mniemaniu anioły były bytami przyjaznymi ludziom, w biblijnym byli przerażający. Tylko aniołowie stojący w niższej hierarchii ukazywały się ludziom.

Myśliciele chrześcijańscy badając opisy aniołów w Biblii próbowali określić ich atrybuty i hierarchię. W piątym wieku Pseudo-Dionizy Areopagita stworzył własną wizję świata aniołów na podstawie ich obecności w Księdze Rodzaju, w Apokalipsie, w Ewangeliach.

Nieznana jest liczba aniołów, nie mają też imion. Najwyżej w hierarchii stoją serafiny, cherubiny i Trony, niżej stoją Państwa, Księstwa i Zwierzchności. Trzecią grupę tworzą Mocarstwa, archaniołowie i aniołowie. Pierwsza grupa stojąc najbliżej tronu strzeże go i kontempluje Boga, a Trony go podtrzymują. Serafiny posiadają po trzy pary skrzydeł, płoną ogniem miłości, kolorem ich szat jest czerwień. Cherubiny przedstawiano w niebieskich szatach. Artyści w czasach renesansu i baroku przedstawiali własne interpretacje wizerunku aniołów. Cherubiny przedstawiano początkowo jako uskrzydłone istoty stojące w bezpośredniej bliskości Boga, później mylono je z dekoracyjnymi aniołkami, amorkami.

Państwa, Księstwa zarządzają królestwem niebieskim, przedstawia się ich z berłami, symbolami władzy. Noszą zbroje i strzegą władców. Archaniołowie i aniołowie stoją najbliżej ludzi, zwiastują ważne sprawy. Archanioł Gabriel jako

główny wysłannik Boga przedstawiany jest z liliami, to on zwiastował Marii, że została wybrana na matkę Boga. Michał w zbroi i z mieczem symbolizuje armię Boga. Jest tak potężny, że może ratować potępione dusze i do niego zwraca się Bóg w walce z szatanem. Rafał przedstawiany jest w stroju pielgrzyma i z laską. Wędrując z Tobiaszem strzegł go przed demonami, a potem uzdrowił jego ojca. Czczony jest też jako uzdrowiciel.

Wiara w anioły pozwalała objaśniać trudną rzeczywistość, klęski głodu, nieurodzaju, wojny i epidemie. Anioły Śmierci były narzędziami boskiej sprawiedliwości. Tradycja katolicka uczy, że miłosierny Bóg dał nam w chwili narodzin Anioła Stróża, który ma nas chronić i otaczać opieką.

Dzisiaj angelologia wydaje się w wersji kultury masowej łatwa w odbiorze i niezwykle atrakcyjna. Wizerunki aniołów spotykamy wszędzie jako ładnych ludzi ze skrzydłami. Są pozbawione swojej wszechmocy i słabo związane z boską opatrnością. Anioły podobnie jak ludzie mają liczne wady, ulegają pokusom, nie są boscy tylko ziemscy. Anioły to popularne dzisiaj postacie w filmie — „Miasto Aniołów”, „Michael” „Anioł w Krakowie” — to ciepłe i wzruszające filmy opowiadające o ludzkim obliczu przybyszów z nieba.



W spopularyzowanej wersji historii wysłanników nieba anioły zastąpiły wróżki, elfy. W średniowieczu angelologia w wersji teologicznej i filozoficznej była zbyt trudna i nieosiągalna dla przeciętnego człowieka. Łatwiej było sobie stworzyć opowieści o istotach mniej skomplikowanych. Byli to „długowieczni” o magicznych mocach, występują w tradycji anglosaskiej, mitologii germańskiej i folklorze skandynawskim, również w mitologii słowiańskiej.

Pojawiały się w literaturze, przekazach ustnych. Literatura w konwencji fantasy roi się od istot nadprzyrodzonych. Spopularyzował tę literaturę brytyjski pisarz i profesor filologii klasycznej John R.R. Tolkien.

Współcześnie mniej wierzymy w diabły utożsamiane ze światem zła, a bardziej w anioły, już jednak nie tak anielskie, jak przedstawia je tradycja biblijna. Oczekujemy od nich pomocy, modląc się do Anioła Stróża, są ucieleśnieniem poszukiwanego piękna, dlatego tak popularne są w sztuce. Wieszamy anioły na choinkach, ustawiamy ich rzeźby w ogrodach i domach. Wierzymy, że powtarzające się sekwencje liczb są numerami anielskimi i w ten sposób anioły komunikują nam wskazówki i pomoc.

Jolanta Krause.



Aby umieć cieszyć się życiem

O tym, jak w każdym wieku móc cieszyć się życiem, zdrowiem, skąd czerpać siły, z panią Katarzyną Doroszą rozmawiał Radosław Daruk.

Zajmuje się Pani problematyką długiego, szczęśliwego życia. Czym jest dla Pani radość życia?

Kiedy byłam dzieckiem, należałam do harcerstwa, grałam w piłkę ręczną, śpiewałam w chórze, grałam w tenisa i zawsze chciałam być najlepsza. To wszystko było dobrą lekcją pracy nad sobą. Najgorsze dla mnie były porażki. Dzisiaj już wiem, że jest to część składowa sukcesu.

Kiedyś nie mogłam sobie z tym poradzić. Dlatego uważam, że wraz z wiekiem przychodzi dojrzałość, pokora, wewnętrzny spokój. Dzisiaj już jestem spokojna i pogodzona.

Cieszyć ze wszystkiego z głębi serca nauczyłam się po wypadku samochodowym. Dwadzieścia jeden miesięcy rehabilitacji nauczyło mnie, że to, że żyjemy jest cudem, a wszystko inne dopełnieniem.

Radość Życia to dla mnie herbata o poranku w porcelanowej filiżance, niebieskie niebo, słońce lub deszcz, bo najważniejsze jest to, że chodzę. Doceniam każdy moment.

Czyli, aby móc cieszyć się życiem, niezbędne jest pozytywne nastawienie. Co ono nam daje?

Największym eliksirem młodości są nasze pozytywne myśli, uczucia i emocje. Najlepszym lekarstwem na choroby jest miłość. Kochając i akceptując siebie, doprowadzamy do korygowania własnych postaw. Lubiąc siebie, akceptujemy cały świat. To pozwala na uzyskanie równowagi, a ta z kolei pomaga nam myśleć pozytywnie. Wszystko to ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie – nasz dobrostan.

Szanujmy wszystkie przeżycia, które spotkały nas w życiu. Potraktujmy je, jak wielki dar, dzięki któremu powstaje w nas uczucie wdzięczności.

Do pozytywnego myślenia potrzebne nam są endorfiny – hormony szczęścia. Wytwarzają się podczas ćwiczeń. Zatem zamiast zażywać garść tabletek, wstań, otwórz okno i ćwicz, tańcz, spaceruj, maluj, wybierz się z przyjaciółką do kawiarni. To jest Twoja dawka szczęścia, która sam możesz sobie zaaplikować.

Myślmy pozytywnie. Nie poddawajmy się złym myślom. Musimy je wypierać pozytywnym nastawieniem i chęcią bycia aktywnym. Pozytywne myślenie ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia nie tylko psychicznego, ale także fizycznego. Już w V wieku p.n.e. Hipokrates twierdził, że „nic nie pomaga nam bardziej, niż nasza własna, naturalna moc uzdrowicielska”.

Jak cieszyć się życiem? Czy umiejętność odnajdywania radości, szczęścia nawet w najdrobniejszych zdarzeniach to element naszego charakteru, osobowości, czy można się tego nauczyć?

Każdy z nas rodzi się z tzw. „czystą kartą”. Nie mamy wpływu na to, co wydarzyło się w dzieciństwie, ale mamy wpływ na to, co dzieje się w naszym życiu obecnie. Dlatego warto zaplanować sobie, jak ono ma wyglądać.

Zadajmy sobie takie pytania: Kim jestem? Gdzie jestem? Kim chciałbym być? Gdzie chciałbym być?

To proste ćwiczenie uświadomi nam, jaka jest różnica w tym, o czym marzymy, a tym, gdzie jesteśmy. Możemy przyjąć, że na nasze życie ma wpływ genetyka, zła szkoła, złe wychowanie, zła pogoda, etc. Albo... pracować intensywnie nad sobą i stworzyć okoliczności do dobrego życia.

Wszystko, co robimy, ma wpływ na nasze emocje i odczucia, a one – na nasze życie. To praca, którą każdy z nas może wykonać. W drodze do szczęścia i radości życia.

W jaki sposób można przekształcić swojego wewnętrznego „marude” w umiającego czerpać siłę i radość nawet z drobnych rzeczy człowieka?

Po pierwsze – ważne jest, aby pracować nad zmniejszeniem ilości „negatywności” w naszym życiu. Jak to zrobić? Podam kilka najprostszych rad:

dozuj telewizję i social media.
znajdź pozytywne zajęcia dla Twojej głowy (nowe hobby).

nie otaczaj się negatywnymi ludźmi (zwiększ dystans lub ogranicz kontakt).
nie narzekaj.

naucz się planować, to zmniejszy także twój stres.

Popatrzmy teraz, jak możemy wzmocnić pozytywne elementy:

Wykreśl ze swojego słownika takie słowa, jak „byłbym”, „miałbym”, „powinienem”, „musiałbym”, „zrobiłbym”. Wskazują one na to, że nie żyjesz w teraźniejszości, lecz w świecie iluzji.

Codziennie wzmacniaj siebie poprzez pozytywne afirmacje „jestem najlepszą wersją siebie”, „jestem wyjątkowy taki, jaki jestem”.

Kolekcjonuj pozytywne doznania – codziennie zapisuj w notesie, co dobrego spotkało Ciebie, co sprawiło radość, z czego czujesz się dumny. Kiedy masz słabszy dzień, wróć do tego, a od razu poczujesz

się lepiej.

Bądź uważny w relacjach – rób coś dobrego dla przyjaciół, rodziny, osób w potrzebie.

Realizuj swoje pasje – stwórz przestrzeń dla siebie i zacznij od drobnych rzeczy – nowe hobby, coś co lubisz robić i nigdy nie miałeś na to czasu.

Wypisz wszystkie swoje marzenia na kartce i zaplanuj, jak możesz je spełnić. Planowanie i droga do celu również sprawiają nam radość. Marzenie się nie spełniają. Marzenia się spełnia.

Bądź blisko natury – celebrować spacerów, w różne pory roku; kupuj kwiaty do domu.

Pielęgnuj relacje z przyjaciółmi i bliskimi – pamiętaj, że to dawanie sprawia nam więcej radości, niż branie.

To bardzo cenne i, wydaje się, nieskomplikowane wskazówki. W swojej książce „Twój przewodnik pozytywnego myślenia” pisze Pani, jak krok po kroku, wręcz małymi krokami, wprowadzać te zmiany w życie. Najnowszym Pani projektem jest portal pełen pozytywnych informacji, emocji i wartości – zupełnie jak nasz miesięcznik „Gdyński IKS”... Co wyróżnia portal radoszczycia24.pl spośród innych miejsc w sieci?

Portal radoszczycia24.pl zawiera pozytywne informacje, skupiając się na tym, co ważne w naszym życiu. Ostatnio zmieniliśmy formułę platformy zgodnie z nowoczesnymi wymogami, jednak przede wszystkim stwarzając wygodną dla oczu kolorystykę. Szczególnie, że naszymi czytelnikami są osoby 45+ oraz seniorzy.

To dla nas wielka radość tworzyć nowe treści, dlatego współpracujemy z najlepszymi dziennikarzami, między innymi rozwinęła się nasza współpraca – z miesięcznikiem „Gdyński IKS”. Od stycznia przygotowujemy szereg niespodzianek poszerzając wartość edukacyjną. Będziemy mieli dużo nagród dla naszych subskrybentów (zapraszamy do zapisania się do naszego newslettera).

Do kogo skierowany jest portal radoszczycia24.pl?

Naszymi czytelnikami są osoby 45+ oraz Seniorzy.

Co ciekawego nasi Czytelnicy mogą znaleźć na stronach portalu radoszczycia24.pl?

Portal radoszczycia24.pl zawiera treści z wielu dziedzin: edukacja, zdrowie, dla Kobiet, dla Mężczyzn, kultura, turystyka, kuchnia, uroda, sport, przyjazna gmina... Jest tu miejsce dla każdego.

Zatem gorąco polecamy ten portal i zapraszamy do częstych odwiedzin. I na koniec pytanie, co jest dla Pani



Katarzyna Doros — wykładowczyni, badaczka długowieczności i pamięci mózgu, dziennikarka, politolog, pisarka. Jest światowej sławy ekspertem ds. osób starszych i dojrzałych, prowadzącą także badania nad długowiecznością. Przez wiele lat pracowała w gazetach Polska-presse, radiu, TVN24. Jest założycielką pierwszego internetowego kanału telewizji Active50tv dla osób 50+ o zasięgu międzynarodowym. Jest także wykładowcą i autorką kilku książek m.in. „Droga do szczęścia”, „Holistyczne podejście do życia”, 7 wydań zeszytów ćwiczeń „Twoja Przewodnik Pozytywnego Życia” dla osób dojrzałych. Urodzona w Polsce, mieszka obecnie w Stanach Zjednoczonych, współpracuje z wieloma prestiżowymi amerykańskimi uniwersytetami i pracuje nad kolejną książką, tym razem o osiągnięciu znaczącej długowieczności w życiu i o tym, jak utrzymać funkcjonowanie mózgu. Od 2009 roku wyklada na Uniwersytecie Trzeciego Wieku i Klubach Seniora w całej Polsce, Europie i USA. W wykładach tych wzięło udział ponad 360 000 osób. Od października prowadzi także wykłady „Siła życia” w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Fundacji FLY — w trybie online, z Kalifornii!

najważniejsze w życiu, co jest tą „latanią morską”, która upewnia nas, że podążamy dobrą i bezpieczną drogą?

Najważniejsza jest dla mnie rodzina. Niezależność, poczucie spełnienia, życie w prawdzie. Ponadto ważny jest również balans, pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Mam to szczęście, że moja praca była i jest moją pasją.

Serdecznie dziękuję za rozmowę.

Od Redakcji:

Książka pani Katarzyny Doros „Twój przewodnik pozytywnego życia” do nabycia w biurze Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2



Co mi leży na wątrobie?

Miał być dalszy ciąg o „wspólnikach” z naszych jelit, no ale przecież zbliżają się święta, a wraz z nimi ulubione, jedyne w swoim rodzaju przysmaki. Trzeba przyznać, że jadłospis kolacji wigilijnej jest jednym z najkorzystniejszych dla naszego organizmu.

Ryby, bogate w kwasy omega 3, barszcz na naturalnym zakwasie i kiszona kapusta, a więc produkty fermentowane, do tego mnóstwo orzechów, nasion, strączków, warzyw, czy suszonych owoców, dostarczających witamin, minerałów i cennego błonnika... Skoro jest tak dobrze, czemu tak wielu osobom to szkodzi?

Niestety, sporo z tych produktów jest jednocześnie ciężkostrawnych i wzdymających. Są to przede wszystkim grzyby, cebula, nasiona roślin strączkowych, ale także kiszona kapusta czy potrawy smażone. No i nie ukrywajmy, także nadmiar wszystkiego! Chwytny się więc za brzuchy i narzekamy, że boli nas wątroba. Ale czy na pewno? Wątroba, jako narząd nieunerwiony, nie może nas boleć. Kiedy jednak zwiększy swoją objętość wskutek toczących się wewnątrz procesów zapalnych, uciska na otaczającą ją, unerwioną torebkę, co powoduje, że uskarżamy się na klucie pod żebrami w prawym boku. Dzieje się tak na przykład wtedy, kiedy postawimy naszą wątrobę przed dużym wyzwaniem w postaci wysokokalorycznego posiłku. Będzie ona musiała wówczas wydzielić więcej żółci oraz enzymów trawiennych, co spowoduje przejściowe dolegliwości. Bywa i tak, że powodem bólu po prawej stronie są kamienie w pęcherzyku żółciowym. Być może mamy je już od jakiegoś czasu, ale są one na tyle małe, że na co dzień nie powodują żadnych dolegliwości, a po obfitym, ciężkim posiłku dają o sobie znać.

Oczywiście, jeśli ktoś wie, że ma problemy z drogami żółciowymi, powinien zmodyfikować wigilijne menu. Ryby gotowane na parze smakują doskonale zarówno w galarecie, jak i z warzywami po grecku; można też je upiec w pergaminie z dodatkiem ziół i warzyw, zamiast smażyć. Ciężkie majonezy i śmietany łatwo zastąpić naturalnym jogurtem typu greckiego, a pierogi, zamiast z kapustą i grzybami, można przyrządzić z chudym twarogiem i szpinakiem, lub kaszą. Niezależnie od tego, czy powodem bólu jest wątroba, czy woreczek, możemy ulżyć sobie zażywając jakiś lek rozkurczowy. Na pewno nie należy natomiast stosować leków przeciwbólowych zawierających paracetamol lub ibuprofen, gdyż są one metabolizowane w wątrobie, co dodatkowo ją obciąża i nasila dolegliwości.

Przejedzenie, czy nadmiar potraw ciężkostrawnych, może nakładać się też na inne, istniejące wcześniej schorzenia przewodu pokarmowego, jak refluks, wrzody żołądka czy dwunastnicy, zapale-

nie trzustki, czy choroby jelit. Skarżymy się wówczas na takie nieprzyjemne objawy jak mdłości, brak apetytu, uczucie pełności i zalegania pokarmu w żołądku, czyli po prostu niestrawność. W tych wszystkich przypadkach, także związanych z wątrobą czy woreczkiem, sprawdza się szereg preparatów ziołowych, poprawiających trawienie. Co ważne, są tu nie tylko suplementy, ale i leki, które szczególnie polecam.

Znajdziemy tu postaci płynne, jak Cholesol, czy Iberogast, będący taką nowocześniejszą formą kropli żołądkowych. Mają dobry skład, trzeba tylko pamiętać, że zawierają alkohol, co niekoniecznie przysłuży się chorej wątrobie (a także kierowcom). Wśród tabletek warto wymienić znany od lat, całkiem dobry Raphacholin C, Cynarex – zawierający wyciąg z karczocha, który pobudza wydzielanie żółci, odtruwa i regeneruje wątrobę, oraz Travisto activ – z tym, że są dwa warianty tego preparatu, suplement i lek, które różnią się całkowicie składem i wskazaniem, mimo podobnej nazwy. Warty uwagi jest też Verdin complex. Chociaż jest suplementem, ma dobry skład, a wyciągi są standaryzowane, co bardzo rzadko się zdarza. Oczywiście można też wspomagać się własnymi naparami z ziół i przypraw takich jak kurkuma, koper włoski, kminek, mięta, rumianek, melisa itp.

Są też dwa pomocne w niestrawności leki nie zawierające ziół. Pierwszy to Tribux Bio, który wpływa na motorykę przewodu pokarmowego w sposób prawdziwie czarodziejski – uspokaja ją, kiedy jest zbyt intensywna, lub pobudza, gdy jest zbyt leniwa. Hamuje więc biegunkę, lub likwiduje zaparcia. Działa też przeciwwymiotnie. Drugi, Kreon Travix, budzi moje mieszane odczucia. Jest to mieszanina enzymów, które normalnie wydziela trzustka. Powinno się więc je stosować wówczas, kiedy choroba trzustki uniemożliwi ich produkowanie, lub też wydziela się ich za mało. Kiedy jednak o tym wiemy, zwykle stosujemy już Kreon na receptę, w dużo wyższej dawce. Jeśli jednak sięgniemy po ten preparat, pamiętajmy, by zażywać go zaraz po posiłku, lub w trakcie, nigdy przed, ani tym bardziej między posiłkami.

Oprócz leków pomocnych w trawieniu, które warto mieć pod ręką w okresie świątecznym, jest też cała grupa leków na wątrobę, która wspomaga jej regenerację. Wszak wątroba to gigantyczna oczyszczalnia i przetwórcza, bez której nie byłoby w stanie przeżyć. Najpoważniejsze schorzenia, które mogą jej się przytrafić,

poza rakiem, i wirusowym zapaleniem wątroby typu A, B i C, to marskość i stłuszczenie wątroby. Sprzyja im nadmierne spożycie alkoholu i otyłość, ale także zespół metaboliczny, cukrzyca typu drugiego oraz nadużywanie czy długotrwałe stosowanie niektórych leków. Zwłaszcza paracetamol jest tu szczególnie groźny.

O ile kiedyś stłuszczenie wątroby można było jednoznacznie wiązać z alkoholi-

zmem, dziś to coraz częściej choroba cywilizacyjna, diagnozowana nawet u dzieci i młodzieży. Oczywiście w żadnym razie nie należy leczyć tak poważnych chorób samodzielnie, jednak kiedy lekarz stwierdzi, że z naszą wątrobą nie jest najgorzej, ale warto byłoby trochę ją wspomóc, możemy sięgnąć po wspomniane leki wspomagające jej regenerację.

Mamy tu do wyboru trzy grupy. Pierwsza to fosfolipidy (związki choline), które stabilizują błony komórkowe, hamują nieodwracalne włóknienie wątroby i przyspieszają jej regenerację. Do wyboru jest tu kilka preparatów zarejestrowanych jako leki, w różnych dawkach, np. Essentiale, czy Esseliv. Mogą się różnić ceną, a ich jakość jest zbliżona. Esseliv Duo – suplement – to już zupełnie inny skład.

Druga grupa to sylimaryna, czyli wyciąg z ostropestu plamistego. Jest kilka dobrych leków z tym składnikiem, produkowanych w różnych dawkach. Czasem dodatkowo zawierają witaminy z grupy B, albo wyciąg z karczocha (jak w Cynareksie), który pobudza wydzielanie żółci, obniża poziom cholesterolu i działa odtruwająco. Ciekawym preparatem jest Essylimar – połączenie fosfolipidów z sylimaryną, takie 2w1.

Trzecia grupa zawiera aminokwas, asparaginian ornityny, na półkach aptecznych jako suplement Hepatil. Także ma chronić i pomagać w regeneracji wątroby. Nie tak dawno był lekiem na receptę, ale w znacznie wyższych dawkach. Czy jest w stanie coś zdziałać w dawkach suplementacyjnych? Także dodatek choline jest tu w ilości symbolicznej.

Oczywiście wszystkie te preparaty powinny być stosowane przez dłuższy czas, minimum kilka tygodni, jeśli mają nam pomóc zregenerować wątrobę, w przeciwieństwie do preparatów na trawienie, które zazwyczaj stosujemy doraźnie.

Przy okazji chcę wspomnieć, że wątroba nie potrzebuje dodatkowego oczyszczania z toksyn w postaci restrykcyjnych diet eliminacyjnych czy specjalnych suplementów diety. Zdrowy tryb życia, zbilansowane posiłki, eliminacja używek i nadmiaru leków są dla niej najlepsze. Wyjątkiem wśród używek jest jedynie kawa. Badania wskazują, że regularne spożycie 2 – 3 filiżanek kawy dziennie zmniejsza ryzyko rozwoju stłuszczenia wątroby.

Na koniec jedno zdanie o hicie wśród reklam. Dba o wątrobę a jednocześnie, tak mimochodem, odchudza – takie puszczenie oczka do pacjenta. Ale cuda się nie zdarzają i nie da się łykać tabletki, jeśli wszystko i chudnąć. A na wątrobę są lepsze preparaty.

Kończąc, życzę wszystkim cudownych świąt pełnych uśmiechu, miłości, spokoju i wzajemnej życzliwości. A świąteczne smakołyki niech będą wyłącznie źródłem przyjemności jedzenia, a nie stresu dla naszej wątroby!

Mgr farm. Danuta Kwiatkowska



Fot. canva



*Wielkanoc w Boże Narodzenie? – Ech, stary, coś ci się...
– Sam nie wiem, ale jedziemy:*

ALLELUJA!



To był chyba rok 75, a może 77 ubiegłego wieku (ja piernicę – ubiegłego wieku!). Mieszkaliśmy z rodziną w samym centrum Gdyni w „Cudzie architektury” tamtych czasów. – Dla większości Gdynian budowla ta, to niedoścignione marzenie, więc nie bez kozery nasz blok przezywano „Dolarowcem”. Ten wzbudzający zazdrość budynek miał (ma, stoi w tym samym miejscu do dzisiaj) długość chyba prawie 100 m. i pnie się ku górze dziesięcioma piętrami. Głowę daję, że projektant tworząc to wiekopomne dzieło popijał papieroska wódeczką – twórczo wpatrując się w... pudełko z zapalnikami. Do dzisiaj, ta architektoniczna perła, lśni blaskiem przy ul. Władysława IV – róg 10 lutego. Architekt, usadowił to „pudełko z zapalnikami” draską ku ziemi, wejścia umieszczając na jego końcach. W tym cudzie czasów PRL-u zajmowałem wraz z rodziną spółdzielczo-własnościowe M4 na 7 piętrze. Nasze okna i balkonik o powierzchni 1,5m wychodziły na przepiękny Skwer Kościuszki i morze Bałtyckie, którego fale w marzeniach (z reguły po paru wódeczkach), unosiły mnie hen daleko, daleko – ku wolności, a może nawet do samej Ameryki. Niestety, teraz mieszkańcom tego bloku wszystkie te horyzonty przysłonił Dom Handlowy Batory. Naszymi sąsiadami na zabój, mieszkającymi vis a vis był pływający na zagranicznych statkach szef kuchni i jego sympatyczna rodzina. Zbliżały się święta Bożego Narodzenia... Mojemu sąsiadowi udało się na same święta przylecieć do domu, na tyle wcześnie, że już nawet zdążyliśmy wypić sąsiedzką, powitalną wódeczkę. Dzień przed wigilią, koło południa, nasze kobiety wysłały nas po choinki. Weźmiemy rowery, łatwiej nam będzie z holowaniem – orzekł on, Wilk Morski. Wyciągnąłem z piwnicy składak syna, on nowiutkiego, błyszczącego czerwonym lakierem importowanego zagranicznika. Wiedzieliśmy, że po choinki musimy się udać na Plac Kaszubski (wtedy, miejsce to, jeszcze ciągle było nie do końca zabudowanym placem, z pętlą trolejbusową). Jesteśmy, czekamy na nową dostawę... Sąsiad, niespodziewanie wyciąga z za pazuchy butelkę Wyborowej. Nim przyjechały choinki... W sumie, szybko nam poszło... z choinkami też. Dzięki umiejętnościom Morskiego Wilka, wykorzystując węzły marynarskie, solidnie, sznurkiem przywiązaliśmy do rowerów obie zielone piękności. – Płyniemy do domu! – wydał komendę Wilk. Ruszamy, mocno trzymając kierownice w dłoniach, ale te cholerne rowery... Same z siebie, jakoś tak... Tak, jakoś...

Jak Boga kocham! Same skręcają na ulicy Starowiejskiej w kierunku... „Zośki” (teraz już tej knajpy tam nie ma). Opieramy się rowerom, przysięgam – opieramy... W końcu, opieramy rowerowe choinki o szerokie szyby witryny restauracji „Zośka”

– Lepiej mieć je na oku! – Tak, tak! Na oku! – przytakuję skwapliwie Wilkowi. Wchodzimy. Z alkoholowo-papierosowych oparów wyłania się... Raj? – Jak Boga Kocham Raj – niczym ten na kościelnych malowidłach! Już oczy nam iskrzą świątecznym blaskiem, już... Braaciaa kooochani! Rooodacy!...

Kelnerka machinalnie przygotowuje nam cudem zwolniony stolik. Już, już jest na nim śledzik, bułeczki, literatki, syfon z gazowaną wodą, no i... wódeczka! – Niebo! Niebo! Z niebiańskiego gwaru, i z mgły niebiańskiej, wyłaniają się nawet pieśni! Na szczęście – przecież to wielki przedświąteczny piątek! „wykłętych powstań ludu z ziemi”, dosyć szybko przeorywują... Alllelujowcy. No i prawda! – Święta katolickie to święta! Allleluuuja, alleluuuja... brzmi o wiele głośnie! Podnoszę tyłek, by przyrzec się dokładniej allelujowemu barytonowi – a tu, jak bozie koo – tooo too saaam Heennndel! Hendeeell! – jaaak boziie kooocham... Przy czwartej – no, może siódmej kolejce, (ale nam ten czas zapie...) na dworze zrobiło się ciemno,

a my, ledwie, co zaczęliśmy omawiać tak okropnie ważne sprawy! Ważne szczególnie dla mnie – małżeńsko-seksualne chooleeerrnie proooblemy waaażnnne!

– Wiidziisz – zoobaacz, jesteś moim najjjlepszym przyyjacieleem! Soobie przywiooziłem, soobiie – alle odddałem toobie! – Schowwaj doobrze...

– Co chwilę, przykładam dłoń do piersi – wiem, że w koszulowej kieszonce mam skarb! Nawet przez twardość marynarki wyczuwam tę obłość buteleczki z zawartością...

Przywiooziłem soobie z Singaapur – wiidzisz – oddaałem jednnaak toobie! – Taaaki jeeestem przyjaaaci! – Too eeliikssssir! Mówiię ci! kuurra – eliksiiir seekssu! Wyystaaarczy jej possmaroować... Naaawet niiee – wyystaaarczy włooożyć palllec – naaawet nnnie – wyystaaarczy tylko dotttknąć – tooo juuuz zaaagotuuuje się... Juuuz ona będzie szaaalęc... – roozumiiesz? Kuuura, ood razu oorrggazz... – Jaa ci mówiię... mówiię ci kuwrrra...

– Pewność działania eliksiru na kobiecą... chytróść – w mgnieniu oka mnie otrzeźwia. – Dooo doomu! Dooo doomu! – wrzeszczę, mimo, że „Powstańcy z ziemi” już teraz przepięknie wtórują Hendlowi. Chóralne Aaaaallleluja rozbrzmiewa na całą Starowiejską – niczym Trąby Jerychońskie.

– Ale, ta moja chuć; Alle dziisiaj daam mmmooorej poopaalii! Oooj! Kurrrdaam! – Do doomu! Doo doomu!

Wychodzimy. Na Starowiejskiej ciemno, wiatr hula, leje, zacina deszcz...

– Kuwrrrrra! Naaasze chooinki! Ro-ooweery! – Nieceema, kuwwra! Nieceema! – Miilllicja!!!

By wytrwać w pionie podtrzymujemy się nawzajem, nasze gęby wyrażają tragiczną boleść... Rad, nie rad wracamy do... Ooo! Naaasz... Dooolarek! Trochę długo siłujemy się z wiatrem i drzwiami. W końcu jesteśmy w środku, już nawet przy windzie... Kuwrrra, zepssuta! – Niecech too szllaaa!

– Doooobrze, przynajjjmniiej maamy wymmówkę – powiemy, że staaliśmy tak dłuugo na reedzie... – to on, sąsiad Wilk Morski. Pierwsze piętro pokonaliśmy w pionie. Chyba, drugie jeszcze też...

Dzień już warczy i warczy od dawna... W końcu, budzę się i... Zastaję siebie leżącego na dywanie, tuż przy nierozłożonej kanapie. Jeszcze nie do końca rozwartymi powiekami, wodzę po naszym dolarowym „salonie”. Łeb trzaska, mdli, och! Umieram! Niedobrze mi... – Spałem w ubraniu?

Powoli zaczynam kumać; choinki... rowery... Zośka... Aaallleluja... Zdaje mi się, że piłem z samym Hendlem...

– Nagle; O! kuwra! mój eliksir!!! – dłonią jeżdżę po piersi – mokro... Koszula, marynarka, wszystko wewnątrz w mazi... Po buteleczce z eliksirowym pawerm znajduję tylko poprzyklejane do koszuli szkiełka, o, koreczek, strzępy etykietki... Zapisanej po... singapursku?

Nie pytajcie, czy żona po moim powrocie w domowe pielesze była dla mnie pawerowo miła – była...

W kocu rozwidliśmy się. Kto by wytrzymał z takim Allleluujjem.

A najgorsze w tym wszystkim, to, jest to, że pomyślicie, że to o mnie, – ale ja przysięgam, że...

Janusz Wiśniewski



WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Jarmark Świąteczny we FLY

Wielkimi krokami zbliżają się Święta. To czas wzmożonych przygotowań i zakupów – zarówno tych kulinarnych (wszak tradycja zobowiązuje!), jak i prezentowych. Warto zadbać, by na stole znalazły się potrawy sporządzone ze zdrowych, naturalnych produktów, a prezenty pod choinką były dla obdarowanych miłe i nie zrujnowały domowego budżetu. Takie zakupy zrobić będzie można już 13 i 14 grudnia (w środę i czwartek) w samym centrum Gdyni – w Fundacji FLY, przy ul. Świętojańskiej 36/2 – podczas dorocznego Jarmarku Świątecznego FLY.

O kulinaria zadba Akademia Zdrowy Świat z Brodnicy Górnej. Wśród szerokiej gamy świątecznych skarbów znajdą się naturalne wyroby mięsne produkowane bez konserwantów – wędliny, kielbasy, pasztety, w tym takie z dłuższym terminem przydatności – w słoikach. Można będzie nabyć także kiszonki (m.in. słynną kapustę kiszoną), zakwasy – niezbędny do wigilijnego barszczu zakwas buraczany, octy owocowe o dobroczynnych właściwościach dla naszego zdrowia.

Zaopatrzyć się będzie można w herbaty: ziołowe oraz pachnące i smaczne mieszanki świąteczne, a także przyprawy – chrzan, ćwikłę czy musztardę – własnej domowej roboty. Będzie też możliwość zamówienia gęsi i kaczek z prawdziwie ekologicznej przydomowej hodowli!

A teraz coś pod choinkę! Nie zabraknie wspaniałego, niepowtarzalnego rękodzieła. Czapki, szaliki, rękawiczki... Ozdobne szkło i wyroby skórzane. O to, aby nie zabrakło różnorodnych propozycji na prezenty zadba Leo Manufaktura. Z kolei Mydlarnia Inspiracja (nomen omen) zapewni mnóstwo świetnych pomysłów na podarki – spośród bogatej oferty olejków, mydełek, pachnidła, woskowych pachnących wspaniałe świec... Zatem – rezerwujcie czas i przybywajcie! Zapraszamy serdecznie na świąteczne zakupy 13 i 14 grudnia w godz. 9.00 – 15.00 do siedziby Fundacji FLY w centrum Gdyni, na ul. Świętojańska 36/2, z dogodnym dojazdem ze wszystkich dzielnic. Wstęp, oczywiście bezpłatny!

REKLAMA



SYLWESTER SENIORÓW 60+

Jedyny taki w Gdyni

W Domu za Falochronem
ul. Chwarznieńska 136 w Gdyni

31 grudnia 2023 r.
godz. 20.00-3.00

DO TAŃCA ZAGRA ZESPÓŁ MUZYCZNY
ATRAKCJE BALU
MASKA KARNAWAŁOWA DLA KAŻDEGO
KONCERT PIOSENEK RETRO
KONKURSY Z NAGRODAMI, ZABAWY INTEGRACYJNE
MENU: DWA CIEPŁE POSIŁKI, SZWEDZKI STÓŁ
Z PRZEKĄSKAMI, KIELISZEK SZAMPANA O PÓŁNOCY

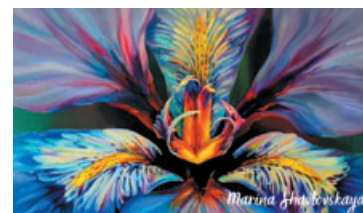
Zaproszenia w cenie:
200 zł/osoba - przy zapisie do 15 grudnia
250 zł/osoba - przy zapisie po 15 grudnia

Zapisy: tel. 882-494-637 / 661-169-226
flowart.kontakt@gmail.com

Wystawy obrazów
w Galerii Art-Senior

Tak jak obiecaliśmy, ściany w naszej Galerii „Art-Senior” nie mają w zwyczaju być puste i samotne, dlatego mamy zaszczyt przedstawić dwie Artystki, których piękne prace będą zdobić nasze biuro w najbliższym czasie. Im szarzej na dworze, tym barwniej u nas – ale pamiętajmy, że sztuka bez odbiorców jest jak rama bez obrazu (jesteśmy farbą tego płótna!) – dlatego zapraszamy do odwiedzenia naszych skromnych progów przy ul. Świętojańskiej 36/2, gdzie możecie obcować ze sztuką osobiście!

Marina Shavlovskaya to twórczyni barwnych dzieł nawiązujących do natury, ekspresji oraz zmysłowości. Artystka przekazuje nam swoje własne emocje, a także inspiruje innych do odkrywania kreatywności. Jako mentorka stawia na relaks i dobrą zabawę podczas arteterapii.



„Kashtanova Viktoryia” – artystka urodzona w 1986 roku w małym mieście Ajaguzi, Kazachstan. W 2000 roku rodzina przeniosła się do Białorusi, gdzie Victoria po raz pierwszy poczuła magię sztuki, co stało się nowym źródłem inspiracji. Oprócz codziennego zajmowania się rodziną, Victoria odkryła w sobie pasję do twórczości. Wieczór za wieczorem, w zaciszu swojego domu, oddawała się swojemu artystycznemu powołaniu, odtwarzając świat na płótnie.

Koncerty Karnawałowe
w Filharmonii Bałtyckiej

Jak co roku, wracamy z propozycją wspólnych wyjazdów na **KONCERTY KARNAWAŁOWE - BALE GDAŃSKIE** do Polskiej Filharmonii Bałtyckiej. Te sobotnie koncerty to świetna okazja, by z pomocą kultury wysokiej obniżyć poziom stresu i spędzić wieczór w iście karnawałowym nastroju! Uruchomiliśmy już zapisy, zapraszamy więc do naszego gdynskiego biura przy ul. Świętojańskiej 36/2, gdzie można zakupić bilety oraz zasięgnąć niezbędnych informacji! **III Bal Gdański odbędzie się 20.01.2024 o godz. 19:00.** Tematem przewodnim koncertu będą **PRZEBÓJE ZŁOTEJ ERY SWINGU**. Mietek Big-Band - czyli, młodzi i ambitni muzycy z Trójmiasta, porwą publiczność do lat 30. i 40. minionego wieku, do złotej ery swingu. Usłyszymy swoiste „the best of” standardów muzyki jazzowej i rozrywkowej, wykonywanych przez takich artystów, jak choćby Frank Sinatra czy Ella Fitzgerald.



Cena biletu to 95 zł od osoby. Zwyczajowo, po koncercie, Organizatorzy zapraszają publiczność na **wspólną zabawę w foyer przy muzyce na żywo!** W cenie biletu jest wliczony dojazd autokarem do Filharmonii (i z powrotem!), bilet na koncert i zabawa w foyer przy muzyce na żywo po koncercie. Wyjazd jest każdorazowo o godz. 17:00, przy stanowisku nr 5 na gdynskim Dworcu PKS (obok Dworca PKP Gdynia).

Zapraszamy po odbiór legitymacji FLY

Nasze legitymacje są smutne, samotne, zziębnięte – wypatrują bowiem swoich właścicieli, więc tym, którzy ich jeszcze nie odebrali przypominamy, że czekają w naszym gdynskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2. Przypominamy również, że legitymacja FLY upoważnia do zniżek w programie partnerskim, na wyjazdy turystyczne, wyjścia do teatru, zabawy lub inne imprezy organizowane przez Fundację FLY.

Rok 2023 w liczbach

Powoli zamykamy sezon 2023. Cóż to był za rok! Dużo starych znajomych i nowych twarzy, wiele wspomnień i nie mniej przygód, mnóstwo kilometrów i niezliczone uśmiechy. Dziękujemy za dotychczasowe zaufanie – to dzięki Wam udało nam stanąć na nogi i ruszyć w wspólną pogoń za marzeniami! Zaufało nam prawie 2,5 tysiąca osób (może być ciut więcej, bo wciąż kompletujemy listę na grudniowy, 3-dniowy wyjazd do Warszawy na Jarmark Bożonarodzeniowy i „Betlem Polskie” Zespołu Mazowsze). Najdalej byliśmy w Jordanii, najbliżej w Gdańsku, ale kulę ziemną okrążyliśmy kilkakrotnie!

Nasze bagaże ważyły tyle co parka dorosłych słoni albo cztery Volkswageny Transportery T4 z ekipą budowlaną i ich drugimi śniadaniem...

Nasza najstarsza Uczestniczka miała 93 lata, a najmłodszy Uczestnik 25 lat, bo nasze wyjazdy to pewna filozofia zwiedzania, ale nigdy nikogo nie wykluczamy. Podczas turystycznych eksperymentów nie ucierpiało żadne zwierzę (choć ooberwały 2 kajaki, parę segregatorów i gniazdko elektryczne!).

Wiele wskazuje na to, że przyszedł rok może być jeszcze lepszy! Powoli zamykamy listy wycieczek zagranicznych (dlatego zachęcamy zwlekającym do zapoznania się z pozostałą ofertą) i będziemy promować (równie cudowne) wycieczki krajowe.

A gdyby policzyć Słuchaczki i Słuchaczy UTW, a także wszystkich balujących, koncertujących i muzykujących, zapewne bez problemu podwoilibyśmy poniższe liczby, co też nas cieszy i za co również dziękujemy!

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 wypytować, dopytywać i podpytywać nas o wszystko związane z wycieczkami. Bo gdzie byśmy razem nie polecieci! - wylądujemy bezpiecznie w Fundacji FLY!

Wszystkie opisy wycieczek znajdują się również na naszej stronie internetowej www.fundacjaflly.pl/turystyka

WOLNE MIEJSKA 2024:

Wycieczki zagraniczne:
MAROKO PŁD – Magiczne Południe:
 08–15.03.2024 (ostatnie miejsca!)

LITWA: 18–23.08.2024
GRUZA: 10–17.09.2024 (ostatnie miejsca!)
ZIEMIA ŚWIĘTA: 06–13.11.2024
 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: 21–26.06.2024
SUWALSZCZYZNA I WILNO: 15–20.07.2024
SĄDECKIE: 06–11.08.2024
BIESZCZADY: 01–06.09.2024
LUBUSKIE I POCDAM: 03–08.09.2024

Sportowy weekend dla seniorów

W zdrowym ciele zdrowy duch, dlatego w ramach duchowej kuracji zapraszamy na lutowy, **SPORTOWY WEEKEND DLA SENIORÓW!**

To wyjątkowe wydarzenie, skierowane do wszystkich seniorów (i nie tylko!) – które odbędzie się w dniach **16-18.02.2024**, w Gospodarstwie Agroturystycznym w Rychertów w Kiełpinie. Program zajęć, jak i intensywność ćwiczeń, dopasowane będą do możliwości fizycznych Seniorów. Zajęcia prowadzić będzie instruktorka step-aerobiku.

W zajęciach na wolnym powietrzu, czyli „**gimnastyce na dzień dobry**” oraz spacerach **Nordic Walking**, zahartujemy ciało, zwiększymy siłę mięśni i wytrzymałość. Na specjalnie przeznaczonych do tego **sali** zadamy również o poprawę kondycji. Dynamiczne ćwiczenia **aerobiku** z wykorzystaniem sportowych ciężarków, sztangielek i stepów, polepszą pracę układu oddechowo-kръżeniowego oraz układu nerwowego. Wieczorne **zajęcia wyciszające i rozciągające** pozwolą na zrelaksowanie organizmu po całodniowym wysiłku i przygotują nas do spokojnego snu. Dodatkową atrakcją tego

wyjazdu będzie **gra w kręgle** (bowling), który jest nie tylko świetną zabawą, ale całkiem dobrym treningiem aerobowym, poprawiającym krążenie i uwalniającym endorfiny. Dla chętnych czeka „**morsowanie**”, czyli krótkotrwałe zanurzenie się w wodzie o niskiej temperaturze, które wzmacnia odporność i stymuluje hormony szczęścia. Wyjazd zakończymy miłym akcentem w postaci wręczenia dyplomów uczestnictwa w Sportowym Weekendzie Seniora. Standardowo, gwarantujemy: przejazd komfortowym autokarem z Gdyni, zakwaterowanie (w pokojach 2-3 osobowych z łazienką), wyżywienie (2x śniadanie, 3x obiad, 2x kolacja), sprzęt sportowy (step, maty, ciężarki), grę w kręgle, ubezpieczenie NNW. Cena od osoby: 920 zł

Informacje oraz zapisy: biuro Fundacji w Gdyni (przy ul. Świętojańskiej 36/2, I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka). Wyjazd jest jakiś tydzień po Tłustym Czwartku, będzie więc co spalać – żeby zrobić miejsce innym smakołykom, ma się rozumieć!

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@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@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.

Warsztaty biżuterii karnawałowej

Karnawał jest idealnym momentem gdy możemy zaszaleć z biżuterią, na którą na co dzień raczej byśmy się nie zdecydowali. Wymyślne, długie kolczyki z frędzlami czy bogato zdobione bransoletki nie tylko podkreślą szalony charakter tego imprezowego okresu, ale są także w stanie „zrobić” nam cały strój. Nawet prosta czarna sukienka stanie się wyjątkowa jeśli dodamy do niej oryginalny, ręcznie robiony naszyjnik czy kolczyki.

Podczas naszych warsztatów zaprezentujemy metody wykonywania biżuterii. Każdy uczestnik i każda uczestniczka będą mieli możliwość samodzielnego stworzenia wymarzonej ozdoby z żyłek i koralików. Gwarantujemy, że tak oryginalnej i niekonwencjonalnej biżuterii nie ma u jubilera. Wykonane prace uczestnicy zabierają ze sobą. Niepowtarzalna ozdoba będzie doskonałą pamiątką, świetnie nada się również na prezent. Warsztaty odbędą się **w poniedziałek 8 stycznia w godz. 16.30 – 19.00 w pracowni plastycznej Fundacji FLY** w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 32/4. Zapisy w biurze Fundacji (Świętojańska 36/2). Koszt warsztatów wynosi 135 zł i obejmuje także materiały i poczęstunek.

Gwiazda

Świeciła gwiazda na niebie,
Srebrna i staroświecka,
Świeciła wigilijnie,
Każdy zna ją od dziecka.

Zwisły z niej z wysoka
Długie, błyszczące promienie,
A każdy promień to było
Jedno świąteczne życzenie.

I przyszli – nie magowie,
Już trochę postarziali –
Lecz wiejscy kołędnicy,
Zwyczajni chłopcy mali.

Chwycili za promienie,
Jak w dzwonnicy za sznury,
Ażeby śliczna gwiazda
Nie uciekła do góry.

Chwycili w garść promienie,
Trzymają z całej siły.
I teraz w tym rzecz cała,
By się życzenia spełniły.

(Leopold Staff)

Wszystkim Czytelnikom
miesięcznika „Gdyński IKS”
oraz Sympatykom Fundacji FLY

życzymy Spokojnych,
Rodzinnych i Radosnych Świąt
oraz spełnienia marzeń!

Redakcja miesięcznika „Gdyński IKS”
oraz Zarząd i Pracownicy Fundacji FLY

IKS W KUCHNI

Ślimaczki cynamonowe

W czasie pandemii i przymusowych izolacji popularne stały się domowe wypieki i eksperymenty z własnym chlebem i bułeczkami różnego typu. Przepis na bułki drożdżowe o pięknym wyglądzie i smaku otrzymałam od przyjaciółki. Wykorzystuję go na różne spotkania plenerowe, pikniki i wycieczki przyrodnicze po Kaszubach. Zawsze wtedy dobrze mieć w plecaku lub koszyku coś pożywne, słodkiego i łatwego do konsumpcji.

Składniki:

CIASTO:

1 szklanka mleka
3-5 łyżek cukru
15 świeżych drożdży

4 szklanki mąki
2 jajka
125 g miękkiego masła
szczypta soli

MASA:

8 łyżek cukru
2 łyżki cynamonu
2 łyżki miękkiego masła lub więcej (dużo masła - dużo smaku)

Przygotowanie:

MASA:

Cukier, cynamon i miękkie masło utrzeć ręcznie w garnuszku. Lekko podgrzać dla lepszego połączenia składników.



Fot. pixabay

CIASTO:

W letnim mleku rozetrzeć drożdże i dodać cukier. Zaczyn odstawić na chwilę. Do osobnego naczynia wsypać mąkę, dodać jajka, miękkie masło, szczyptę soli i wymieszać. Po wyrobieniu dolać mleko z drożdżami i zagnieść. Odstawić na godzinę. Po

upłynięciu czasu ponownie wyrobić ciasto. Rozwałkować na stolnicy na placek (grubość placka). Posmarować grubo masą, zostawić wolne miejsce z jednego brzegu. Zrolować, kroić w plastry i układać na blaszce. Piec 10-15 minut w temperaturze 180°C.

Marta Skrzypkowska