



SALA KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWA

InfoBox, Świętojańska 30, róg 10 Lutego

KONTAKT:
ZDZIŚŁAW 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 145, luty 2026

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

GDYŃSKA ZIEMIA OBIECANA

Jestem Gdynianką, tu się urodziłam, a zawdzięczam to dziadkom, którzy 90 lat temu, jak wielu innych, dostrzegli w tym mieście swoje El Dorado.

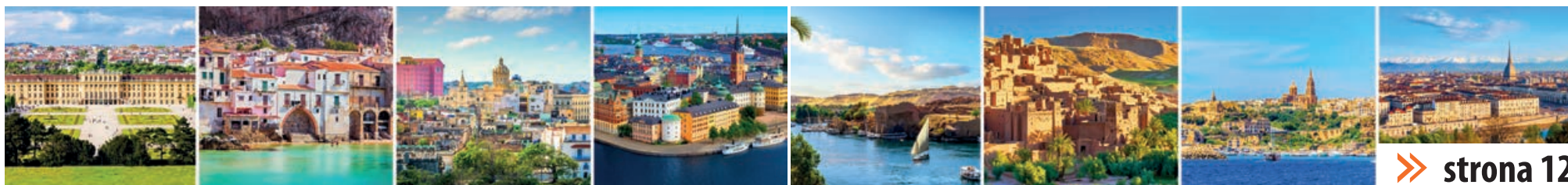
Jednak ponad dwadzieścia lat wcześniej o Gdyni słyszeli jedynie nieliczni letnicy, uciekający tu przed zgiełkiem pobliskiego Sopotu. Wyobraźmy sobie łąny zboża, a pomiędzy nimi wijącą się piaszczystą drogę, którą trzeba było iść kilometr od małej stacji do brzegu Bożej Zatoczki. Nieco dalej na lewo, przy osadzie Na Piaskach, rybacy rozwieszali do suszenia swoje sieci, a w dolinie Chylonki kopano torf na opał. W 1934 r. Adolf Nowaczyński pisał: „Był to lipiec roku pańskiego 1911. Cichszej miejscowości chyba nie było wówczas na całej kuli ziemskiej”. Wieś Gdynia liczyła sobie wówczas około 1300 mieszkańców.

Danuta Kwiatkowska Gdynia przedwojenna



» strona 9

WYJAZDY KRAJOWE I ZAGRANICZNE z Fundacją FLY



» strona 12

pada śnieg SPADAJA TEŻ CENY



*ta fajna
wiewiórka
nie jest na
sprzedaż.



tel. 515 150 420
f /zglebokiejszuflady

Zapraszamy w godzinach:
PON-PT 10:00 – 18:00
SB 10:00 – 14:00

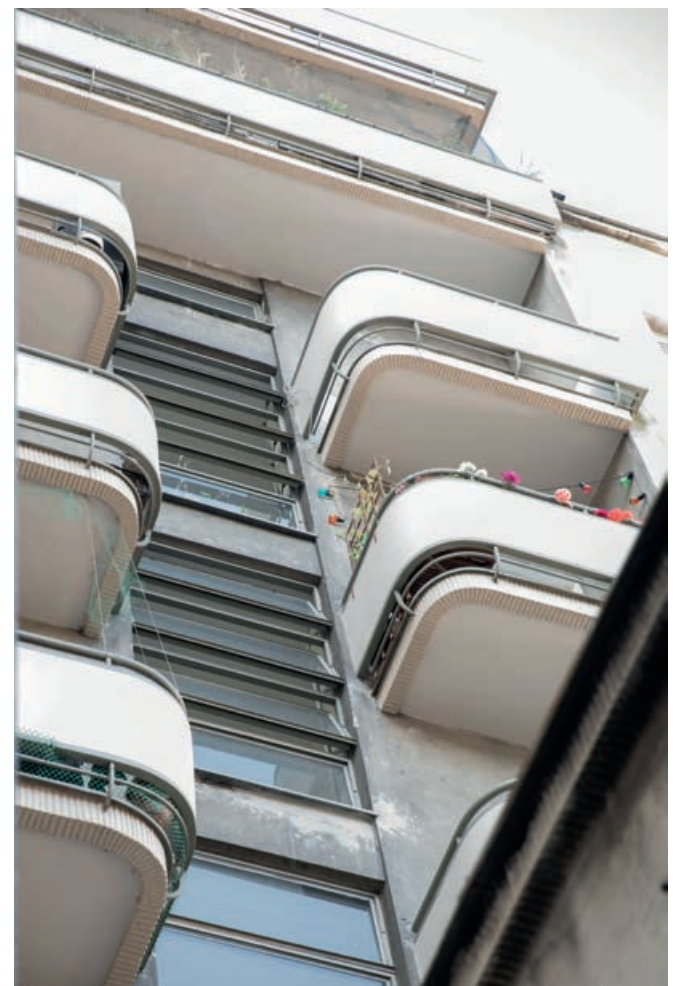
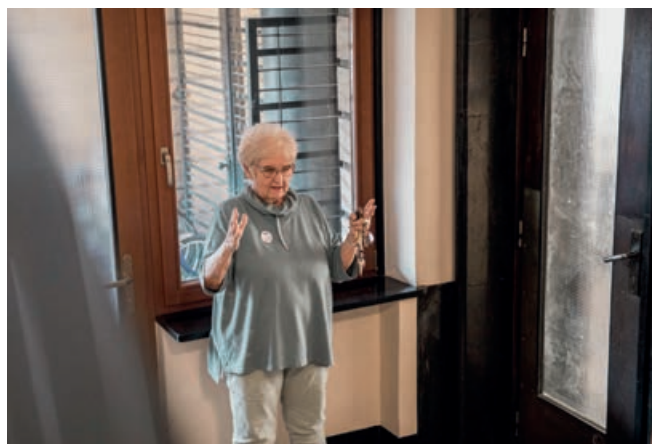


**Sklep charytatywny
"Z głębokiej szuflady"**
ul. Świętojańska 36
pasaż pod sklepem biedronka

OTWARTY „BANKOWIEC” urodzinowe spacery i zwiedzanie Mini Muzeum

Urodzinowy Archi-Tour po modernistycznym „Bankowcu” oraz Mini Muzeum stał się już lokalną, gdyńską tradycją. Wydarzenie to przyciąga miłośników międzywojennej architektury z Gdyni, Trójmiasta oraz wielu zakątków Polski. W tym roku, 10 i 11 lutego, w kompleksie kamienicy przy ul. 3 Maja 27, będziemy świętować trzy wyjątkowe okazje: 100-lecie Gdyni, 90. urodziny „Bankowca” oraz 17. rocznicę otwarcia Mini Muzeum. Gospodynią wycieczek i spotkań, jak co roku, będzie Maria Piradoff-Link (widoczna na kadrach). Archi-Toury poprowadzą także przewodnicy społeczni Bankowca Janek Rutka, Jacek Debis, Jacek Ochociński i Tomek Lelito.

Fotorelacja z jednego z letnich Archi-Tourów po Bankowcu i Mini Muzeum w czasie Weekendu Architektury w Gdyni (fot. **Sandra Szmigiel**).



W PRAWO

Koszty sądowe w sprawach cywilnych cz. 11

Skarb Państwa nie ma obowiązku uiszczania opłat. Nie pobiera się opłat od wniosku: o udzielenie zabezpieczenia, zgłoszonego w piśmie rozpoczynającym postępowanie, o przyjęcie oświadczenia o uznaniu dziecka, o nadanie dziecku nazwiska, o przysposobienie dziecka, o odebranie osoby podlegającej władzy rodzicielskiej lub pozostającej pod opieką oraz o umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka, o przesłuchanie świadka testamentu ustnego, o otwarciu i ogłoszenie testamentu oraz o zwolnienie z obowiązków wykonawcy testamentu, będącego podstawą wszczęcia przez sąd postępowania z urzędu, a także od pism składanych sądowi opiekuńczemu w wykonaniu obowiązku wynikającego z ustawy albo nałożonego przez ten sąd, o odtworzenie zaginionych lub zniszczonych akt, o wpis w księdze wieczystej prawa własności uzyskanego na podstawie przekształcenia, o którym mowa w art. 1 ust. 1a ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przekształceniu prawa użytkowania wieczystego w prawo własności nieruchomości (Dz. U. z 2019 r. poz. 1314 oraz z 2023 r. poz. 1463), naczelnika urzędu skarbowego o wpis w księdze wieczystej hipoteki przymusowej na zabezpieczenie należności państw członkowskich lub państw trzecich w rozumieniu art. 1a pkt 8c i 8d ustawy z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (Dz. U. z 2023 r. poz. 2505 i 2760), o wpis do Krajowego Rejestru Sądowego organizacji pozarządowych oraz kościołów i związków wyznaniowych ubiegających się o status organizacji pożytku publicznego, wynikającego ze zmian w podziale terytorialnym państwa, o wpis w księdze wieczystej prawa własności i prawa użytkowania wieczystego na rzecz jednostek samorządu terytorialnego, o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem w wyniku prowadzenia mediacji na podstawie umowy o mediację, komornika o wykreślenie w księdze wieczystej wpisu o wszczęciu egzekucji.

Nie pobiera się opłat od pozwu o odszkodowanie, o którym mowa w art. 6 ustawy z dnia 22 listopada 2002 r. o wyrównywaniu strat majątkowych wynikających z ograniczenia w czasie stanu nadzwyczajnego wolności i praw człowieka i obywatela (Dz. U. poz. 1955).

Nie pobiera się opłat od pozwu o ochronę dóbr osobistych, gdy sprawa dotyczy patriotycznych tradycji zmagania Narodu Polskiego z okupantami, nazizmem i komunizmem, wniesionego przez kombatan-ta w rozumieniu art. 1 ust. 1 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz. U. z 2022 r. poz. 2039) lub jego zstępnego, a także osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niebędącą osobą prawną, której ustawa przyznaje zdolność prawną, których statutowym celem jest ochrona patriotycznych tradycji zmagania Narodu Polskiego z okupantami, nazizmem i komunizmem. Nie pobiera się opłat od pozwu o roszczenie majątkowe z tytułu zbrodni ludobójstwa, zbrodni przeciwko ludzkości, zbrodni wojennej lub zbrodni agresji. Nie pobiera się opłat od pozwu o ochronę dobrego imienia Rzeczypospolitej Polskiej lub Narodu Polskiego, o którym mowa w art. 53o i art. 53p ustawy z dnia 18 grudnia 1998 r. o Instytucji Pamięci Narodowej - Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu (Dz. U. z 2023 r. poz. 102).

Nie pobiera się opłat od: zażalenia na postanowienie sądu, którego przedmiotem jest odmowa zwolnienia od kosztów sądowych lub cofnięcie takiego zwolnienia oraz odmowa ustanowienia adwokata lub radcy prawnego lub ich odwołanie, zażalenia na po-



stanowienie sądu dotyczące wysokości opłaty albo wysokości wydatków, skargi na orzeczenie referendarza sądowego w przedmiocie zwolnienia od kosztów sądowych, skargi na orzeczenie referendarza sądowego w przedmiocie odmowy ustanowienia adwokata lub radcy prawnego.

Nie pobiera się opłat od wniosku, zażalenia i apelacji nieletniego w postępowaniu w sprawach nieletnich.

Nie pobiera się opłat od wniosku, o którym mowa w art. 560^{3a} § 1 ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. - Kodeks postępowania cywilnego oraz zażalenia na wydane przez Policję albo Żandarmerię Wojskową nakazy opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia i zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia, zakaz zbliżania się do osoby doznającej przemocy domowej na wyrażoną w metrach odległość, zakaz kontaktowania się z osobą doznającą przemocy domowej lub zakaz wstępu na teren szkoły, placówki oświatowej, opiekuńczej lub artystycznej, obiektu sportowego lub miejsca pracy i przebywania na tym terenie. Nie pobiera się opłat od skargi na orzeczenie referendarza sądowego i zażalenia w elektronicznym postępowaniu upominawczym. Nie pobiera się opłaty od wniosku o doręczenie orzeczenia lub zarządzenia wraz z uzasadnieniem, jeżeli strona na mocy ustępów poprzedzających nie ma obowiązku uiszczenia opłaty od środka zaskarżenia.

Nie mają obowiązku uiszczenia kosztów sądowych: strona dochodząca ustalenia ojcostwa lub macierzyństwa oraz roszczeń z tym związanych, strona dochodząca roszczeń alimentacyjnych oraz strona pozwana w sprawie o obniżenie alimentów, strona wnosząca o uznanie postanowień umownych za niedozwolone, pracownik wnoszący powództwo albo składający wniosek o wszczęcie postępowania nieprocesowego, z zastrzeżeniem art. 35 ust. 1 zdanie drugie, lub strona wnosząca odwołanie do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych, kurator wyznaczony przez sąd orzekający lub sąd opiekuńczy dla danej sprawy, prokurator, Rzecznik Praw Obywatelskich, Rzecznik Praw Dziecka, Rzecznik Praw Pacjenta i Rzecznik Finansowy, powiatowy (miejski) rzecznik konsumentów w sprawach dotyczących praktyk ograniczających konkurencję oraz praktyk naruszających zbiorowe interesy konsumentów, podmiot upoważniony, o którym mowa w art. 46a ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów (Dz. U. z 2024 r. poz. 594 i 1237), w sprawach o stwierdzenie stosowania praktyk naruszających ogólne interesy konsumentów oraz w sprawach o roszczenia związane z ich stosowaniem, inspektor pracy oraz związki zawodowe w sprawach z zakresu prawa pracy, strona w sprawach związanych z ochroną zdrowia psychicznego, osoba ubezwłasnowolniona w sprawach o uchylenie lub zmianę ubezwłasnowolnienia, strona,

która została zwolniona od kosztów sądowych przez sąd - w zakresie przyznanego jej zwolnienia, powiatowy (miejski) rzecznik konsumentów w sprawach dotyczących ochrony indywidualnych interesów konsumenta, strona dochodząca naprawienia szkód spowodowanych ruchem zakładu górniczego, o których mowa w dziale VIII ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. - Prawo geologiczne i górnicze (Dz. U. z 2023 r. poz. 633, 1688 i 2029), osoba ubiegająca się o uzyskanie kompensaty na podstawie ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o państwowej kompensacie przysługującej ofiarom niektórych czynów zabronionych (Dz. U. z 2016 r. poz. 325), strona w sprawach dotyczących wypłat oraz zwrotu należności powstałych w wyniku realizacji przepisów z zakresu ochrony roszczeń pracowniczych w razie niewypłacalności pracodawcy, osoba doznająca przemocy domowej w sprawach z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej, osoba wnosząca pozew o przyznanie renty na podstawie przepisów art. 444 § 2 lub art. 446 § 2 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny (Dz. U. z 2023 r. poz. 1610, 1615, 1890 i 1933 oraz z 2024 r. poz. 653) lub występująca z żądaniem udzielenia zabezpieczenia takiego roszczenia, osoba wnosząca odwołanie od postanowień Państwowej Komisji do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15, o których mowa w art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 30 sierpnia 2019 r. o Państwowej Komisji do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15 (Dz. U. z 2024 r. poz. 94), osoba wnosząca apelację od decyzji administracyjnej Państwowej Komisji do spraw badania wpływów rosyjskich na bezpieczeństwo wewnętrzne Rzeczypospolitej Polskiej w latach 2007-2022, o której mowa w art. 36 pkt 1 ustawy z dnia 14 kwietnia 2023 r. o Państwowej Komisji do spraw badania wpływów rosyjskich na bezpieczeństwo wewnętrzne Rzeczypospolitej Polskiej w latach 2007-2022 (Dz. U. z 2024 r. poz. 548).

Za kuratora wydatki ponosi tymczasowo strona, dla której kurator został ustanowiony, a gdyby to nie było możliwe - strona, która swym wnioskiem lub swą czynnością spowodowała ustanowienie kuratora, chyba że przepis szczególny stanowi inaczej. W pozostałych wypadkach, o których mowa wyżej, za stronę zwolnioną od kosztów sądowych wydatki ponosi tymczasowo Skarb Państwa. W wypadku, gdy powództwo o ustalenie ojcostwa okaże się oczywiście bezzasadne, sąd w orzeczeniu kończącym postępowanie w sprawie może obciążyć powoda nieuiszczonymi kosztami sądowymi, biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności sprawy. W toku postępowania w sprawach z zakresu prawa pracy o roszczenia pracownika wydatki obciążające pracownika ponosi tymczasowo Skarb Państwa. Sąd pracy w orzeczeniu kończącym postępowanie w instancji rozstrzyga o tych wydatkach, z tym że obciążenie pracownika tymi wydatkami może nastąpić w wypadkach szczególnie uzasadnionych.

W toku postępowania w sprawach z zakresu ubezpieczeń społecznych wydatki ponosi Skarb Państwa.

W postępowaniu prowadzonym na podstawie ustawy z dnia 22 listopada 2013 r. o postępowaniu wobec osób z zaburzeniami psychicznymi stwarzających zagrożenie życia, zdrowia lub wolności seksualnej innych osób (Dz. U. z 2022 r. poz. 1689) nie pobiera się opłat, a wydatki ponosi Skarb Państwa.

W elektronicznym postępowaniu upominawczym wydatki ponosi Skarb Państwa.

TEATR MIEJSKI IM. W. GOMBROWICZA W GDYNI ZAPRASZA

Parę słów o transformacji...

Adaptacja Ewy Platt „15+ O dwóch takich, co ukradli księżyc” Kornela Makuszyńskiego, rozpisana na dwie aktorki, jest próbą przepisania klasycznej opowieści o dwóch chłopcach – marzycielach w opowieść o dwóch młodych kobietach, które od dziecka noszą w sobie etykietę „tych złych i bez serca”.

Zobaczmy Weronikę Nawieśniak i Martynę Matoliniec w rolach bliźniaczek, które odrzucają nie tylko świat biedy, głodu i ciężkiej pracy, w którym się wychowały, ale również wartości, które czyniły ten świat znośnym i uporządkowanym. Premiera ta rozpoczyna transformację programową, której podlega Teatr Miejski w Gdyni pod dyktando Marty Miłoszewskiej.

Ewa Platt, reżyserka, autorka adaptacji: – Adaptacja „15+ O dwóch takich, co ukradli księżyc” ma również wymiar osobisty. W dzieciństwie z moją siostrą bliźniaczką Julią często organizowałyśmy występy dla rodziny, z naszej perspektywy perfekcyjne, choć po latach kwitowane komentarzem Mam, że im dalej w las, tym bardziej same nie wiedziałyśmy, dokąd to wszystko zmierza. Po prostu chciałyśmy występować. Na koloniach letnich, na które byłyśmy wysyłane proponowane przez nas odgrywane sceny spektaklu często dotyczyły wydarzeń, które nie mogłyby być zakwalifikowane jako te najłatwiejsze, najprzyjemniejsze – Bartek opluwa Ewę śniadaniem czy Mama nie może ubrać kupionej przez tatę zbyt ciasnej sukienki. Opowiadane na przemian, kończąc za siebie zdania, mieszając słowa, zjadając myśli i posiadając elementy baśniowe bawiły zarówno nas jak i publiczność złożo-

ną z naszych kilkunastoletnich rówieśników oraz dorosłych opiekunów. Stand-up spraw intymnych, bólu i traumy – żart jako tarcza, próba uprzedzenia czyjejś krytyki albo własnego rozczarowania. W tym sensie narracja Jacka i Placka staje się dla mnie alegorią tego mechanizmu – mówienia o rzeczach trudnych językiem zabawy, przechwytywania władzy nad opowieścią, zanim zrobi to ktoś inny czy nazwie przeżyte doświadczenie jak sam autor – „złe, głupie i bez serca”. Będąc siostrą bliźniaczką odczytuję tę historię jako próbę ocalenia samowystarczalnego, niepodzielnego pierwiastka siostrzanej relacji – czegoś, co świat nieustannie próbuje znormalizować, zneutralizować, ująć w ramy.

Marta Miłoszewska, dyrektorka naczelna i artystyczna Teatru Miejskiego w Gdyni: – Realizacja teatralna „15+ O dwóch takich, co ukradli księżyc” otwiera nowy cykl Sceny Inicjatyw Aktorskich. Cykl ten da szansę naszym artystkom i artystom na zaprezentowanie inspiracji, ekscytacji, marzeń, na poruszenie tematów, które są w nich żywe. Będzie to przestrzeń wypracowywania nowych strategii aktorskich, rozwoju, eksperymentu artystycznego i współpracy z młodymi reżyserami. To również okazja do pokazania publiczności, która zna aktorki i aktorów Teatru Miejskiego od dekad,

nowych ich oblicz, które bez wątpienia, w wielu przypadkach, okażą się zaskakujące. Scena Inicjatyw Aktorskich to również mobilność i oferta spektakli, które będzie można wystawiać poza siedzibą teatru. Mamy dla Państwa propozycję, abyśmy wspólnie w 2026 roku poszukali najbardziej trafnej nazwy dla naszej nowej inicjatywy.

Ewa Platt – reżyserka teatralna, scenografka, scenarzystka, absolwentka Akademii Teatralnej w Warszawie i Międzywydziałowego Instytutu Nauk o Sztuce ASP w Gdańsku. Debiutowała spektaklem „Przełamując Fale” w Teatrze Powszechnym w Warszawie, tworzyła w Hamburgu i Paryżu. Jej twórczość skupia się na głębokiej pracy z aktorem i tekstami literackimi, eksplorując tematy m.in. bezsilności i katastrofy. Interesuje ją reżyseria, scenografia i scenariusz, a jej prace (np. „Clean Girl”) poruszają trudne tematy, jak zaburzenia odżywiania.

„Poskromienie złościcy” w jej reżyserii przygotowane w formule work in progress /Teatr im. Jana Kochanowskiego w Opolu/ w ramach Festiwalu Szekspirowskiego w Gdańsku 2025, zdobyło aż dwie nagrody: Nagrodę NOWY YORICK i Nagrodę Dziennikarzy

Marzena Szymik

15+ O dwóch takich, co ukradli księżyc
na podstawie powieści
Kornela Makuszyńskiego

Adaptacja i reżyseria: Ewa Platt
Scenografia: Anna Rogóż
Asystentka reżyserki: Martyna Matoliniec
Obsada:
Martyna Matoliniec - Placek
Weronika Nawieśniak – Jacek
Premiera: 07 lutego 2026
Mała Scena

„15+ O dwóch takich, co ukradli księżyc” to najnowszy spektakl Ewy Platt, reżyserki młodego pokolenia, która opisuje swój spektakl jako „stand-up spraw intymnych, bólu i traumy”, używający żartu jako tarczy, próbujący uprzedzić czyjąś krytykę albo własne rozczarowanie. To opowieść o Jacku (Weronika Nawieśniak) i Placku (Martyna Matoliniec), dwóch kobietach od wczesnego dzieciństwa naznaczonych etykietą innych, „nie takich”. Bunt bohaterów, próba dekonstrukcji zastanej rzeczywistości, podważanie wartości społecznych stanowią impuls do wejścia w głąb postaci - zobaczenia tego, co w środku, w ukryciu, w wyparciu. To (nie) bajka o wstydzie, o wszystkim tym, o czym wcale nie chcemy mówić, wiedzieć, pamiętać.

Spektakl jest inauguracją nowego cyklu Teatru Miejskiego w Gdyni, którego celem jest wypracowywanie nowych strategii aktorskich, dającego pole do rozwoju twórców i eksperymentu artystycznego, czego efektem są pokazy prac młodych reżyserów, we współpracy z aktorami, których zobaczymy w innych, czasem zaskakujących rolach.

Spektakl przeznaczony
dla widzów od 15. roku życia.

Katarzyna Renes nową wicedyrektorką teatru

Do zespołu Teatru Miejskiego im. Witolda Gombrowicza w Gdyni dołącza Katarzyna Renes, menedżerka kultury o międzynarodowym doświadczeniu, specjalizująca się w strategicznym rozwoju instytucji, budowaniu partnerstw i wzmacnianiu zespołów.

Na swoim koncie ma m.in. pracę dla Akademii Teatralnej w Warszawie, gdzie odpowiadała za współpracę zagraniczną. Prowadziła program „ZMIANA - TERAZ!” wypracowujący nowe propozycje kształcenia i praktyk kulturalnych w pięciu krajach Europy, którego efekty pokazywane były m.in. w warszawskich Nowym Teatrze, Teatrze Powszechnym, Teatrze Studio i Komunie Warszawa. Od ponad dekady związana jest ze Stowarzyszeniem Kwadrofonik, gdzie wraz z Emilią Karoliną Sitarz współtworzy program artystyczny oparty na ambitnych projektach i zaangażowaniu społecznym.

Drogę zawodową zaczynała w Krakowie, gdzie w ramach pracy dla Willi Decjusza, odpowiedzialna była m.in. za wprowadzenie do miasta Międzynarodowej Sieci Miast Pisarzy Uchodźców

ICORN. Prowadziła projekty kulturalne w większości krajów Unii Europejskiej, na Bliskim Wschodzie (w Palestynie) i w Stanach Zjednoczonych. Przez wiele lat koncentrowała się na budowaniu partnerstw wschodnio-europejskich, współtworząc Międzynarodowy Festiwal „Odkrywamy Paderewskiego”, współpracowała m.in. z Krzysztofem Pendereckim i Jerzym Maksymiukiem.

Posiada Dyplom Europejskiego Menedżera Kultury pod patronatem Rady Europy. Jest laureatką licznych wyróżnień i stypendiów (m.in. Ministerstwa Kultury Dziedzictwa Narodowego i m. st. Warszawy). Od ośmiu lat prowadzi warsztaty zarządzania kulturą dla instytucji europejskich, angażując się również w działania międzynarodowej sieci Orac-le Cultural Network.

Autorka cenionych tekstów publicystycznych i popularno-naukowych na temat transformacji kultury.

Opracowuje, wdraża i rozlicza liczne programy kulturalne (od realizowanych z Klubem Komedii czy Stand up Polska, przez współpracę z zespołem Pogodno po Wyszehradzką Akademię Zarządzania Kulturą). Ma doświadczenie w tworzeniu spektakli teatralnych, wydarzeń interdyscyplinarnych, oper i działań rozrywkowych.

O swojej pracy mówi, że jest „pomiędzy” - między sztuką a strategią, lokalnością a międzynarodowym kontekstem, teraźniejszością a przyszłością. Wierzy w teatr jako przestrzeń dialogu, odpowiedzialności, a przede wszystkim wspólnego marzenia.

Marzena Szymik



Kolagen – hit czy kit?

Kolagen to starożytny termin, prawdopodobnie pochodzący z greki, określający klej uzyskiwany przez gotowanie kości zwierzęcych. To od razu podpowiada nam, gdzie on może występować – w kościach i chrząstkach. Takie jest właśnie źródło kolagenu wykorzystywanego w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i innych. Kolagen jest ekstrahowany z resztek takich jak kości, chrząstki, ścięgna i skóra bydła, świń, kurczaków, ryb lub innych organizmów morskich. Dziś terminem kolagen nazywamy całą grupę białek włóknistych (jest ich 28, a niektórzy twierdzą, że nawet 29).

To najczęściej występujące białko strukturalne w organizmie człowieka. Stanowi ok. 30 procent wszystkich białek w naszym organizmie. Kolagen jest głównym składnikiem tkanki łącznej, obecnym w skórze, kościach, stawach, więzadłach, ścięgnach i naczyniach krwionośnych. Odpowiada za utrzymanie struktury i sprężystości tkanek oraz ich zdolności do regeneracji. Pomaga w rozwoju organów, gojeniu się ran i tkanek. Bierze również udział w naprawie rogówki, dziąseł, skóry głowy, a także kości i naczyń krwionośnych. Spośród tych dwudziestu kilku typów kolagenów trzy mają najistotniejsze znaczenie i stanowią 80%–90% całkowitego kolagenu występującego w organizmie człowieka.

- Kolagen typu I – najpowszechniejszy typ kolagenu, występuje w różnych tkankach łącznych, w tym w skórze, więzadłach, ścięgnach, a nawet w mózgu i tkankach szklanych. Odpowiada za wytrzymałość i elastyczność.
- Kolagen typu II – główny składnik chrząstek stawowych, stanowi ponad 50% całkowitej zawartości białka w chrząstce. Jego główną rolą jest zapewnienie amortyzacji stawom.
- Kolagen typu III współwystępuje z kolagenem typu I. W dużej mierze to substancja wypełniająca przestrzeń między komórkami i pomagająca w utrzymaniu elastyczności tkanek miękkich.

Organizm wytwarza kolagen naturalnie, jednak jego produkcja spada z wiekiem. Zaczyna się to niestety już w wieku 25 lat lub wcześniej, a po 40. roku życia ludzkie ciało może tracić ok. 1% kolagenu rocznie. Po 50. roku życia organizm produkuje już około 50% mniej kolagenu. Skutkiem tego skóra wiotczeje i powstają zmarszczki. Tkanka łączna słabnie, zwiększa się cellulit. Dochodzi też do zmniejszenia ruchomości stawów, a struktura chrząstki i kości słabnie. Ze względu na wzrost średniej długości życia, jedną z najczęstszych chorób stawów staje się choroba zwyrodnieniowa, przede wszystkim występująca w stawach kolanowych, biodrowych i kręgosłupa, powodując ból, ograniczenia ruchowe i obniżając jakość życia. Naturalnym więc wydaje się pomysł, by uzupełnić brakujący kolagen suplementacją. Co na to nauka? Jeszcze do niedawna stanowczo twierdzono, że to bzdura. Przede wszystkim kolagen to białko i jak każde inne ulega strawieniu w przewodzie pokarmowym do aminokwasów i peptydów (krótkich łańcuchów dwóch lub kilku połączonych aminokwasów). Dopiero one w jelicie cienkim zostają wchłonięte do krwiobiegu i krążą, docierając tam, gdzie są najbardziej potrzebne, stając się budulcem nowych białek, w tym kolagenu. A więc niekoniecznie tam, gdzie byśmy tego chcieli. Ponadto uważano, że nadrobienie rezerw kolagenu w organizmie jest możliwe poprzez dietę – buliony na kościach, mięsne galaretki, dania z żelatyną to dobre źródła tego białka. Jednak dziś jemy dużo mniej salcesonów, ozorków, zimnych nówek i innych tego typu specjalów, preferując chude, wysokooczyszczone mięso i wędliny. A biorąc pod uwagę długość życia, być może w którymś momencie utrata kolagenu przewyższy jego podaż. Dlatego też kolagen stał się przedmiotem wielu badań naukowych, oceniających jego wpływ zarówno na stan skóry, jak i kondycję stawów. Tylko



w ciągu ostatniej dekady opublikowano ponad 20 000 artykułów na temat różnych aspektów kolagenu. Większość ostatnich badań (choć nie wszystkie) potwierdza, że suplementacja kolagenem może być korzystna w leczeniu zmian skórnych, redukując zmarszczki; zwiększając elastyczność, nawilżenie, jędrność i blask skóry. Jednak żadne badanie nie stwierdziło, jak długo zmiany utrzymują się po 12 tygodniach suplementacji oraz czy długotrwałe stosowanie suplementów jest całkowicie bezpieczne. Zastosowanie kolagenu w leczeniu zmian ortopedycznych (w tym celu stosuje się głównie kolagen typu II) zwiększa wytrzymałość, gęstość i masę mineralną kości, poprawia stabilność stawów, ich ruchomość, oraz regenerację mięśni, a także zmniejsza ból. Może być też dodatkowym czynnikiem poprawiającym stan kości w przypadku osteoporozy. Problemem w porównaniu wyników dostępnych badań jest fakt, że przy ich prowadzeniu używa się kolagenów różnego pochodzenia, pozyskiwanych różnymi metodami, a więc na pewno różniących się zawartością poszczególnych aminokwasów oraz zastosowaną dawką i długością kuracji. Potrzeba więc dalszych badań w tym kierunku.

Obecnie w suplementach wykorzystuje się dwa rodzaje kolagenu. **Kolagen natywny** (naturalny) stosuje się w dawce ok. 40mg/dobę. Jest on słabo przyswajalny i podejrzewa się, że jego rola nie polega na prostym uzupełnianiu aminokwasów, a bardziej na stymulo-

waniu organizmu do samodzielnej produkcji kolagenu poprzez dość skomplikowane mechanizmy oraz na hamowaniu procesów zapalnych w stawach. **Kolagen hydrolizowany** ma wysoką przyswajalność, ponieważ został rozbity na mniejsze cząsteczki – peptydy i aminokwasy. Zwiększa to tym samym jego wykorzystanie w organizmie. Im niższa masa cząsteczkowa, tym zwykle większa biodostępność preparatu. Tego typu kolageny stosuje się w dużo wyższych dawkach – od 2,5 do 10g na dobę. Popularne są formy płynne lub rozpuszczalne tej formy kolagenu, gdyż trudno zmieścić taką ilość w jednej tabletkce/kapsułce. Ze względu na źródło pochodzenia, możemy wyróżnić kolagen **wołowy**, zawierający głównie kolagen typu I i III; **rybi**, – o mniejszych, łatwoprzyswajalnych cząsteczkach, zawiera głównie kolagen typu I, idealny do pielęgnacji skóry, włosów i paznokci, może też być bardziej odpowiedni dla osób z alergią na kolagen wołowy lub wieprzowy oraz **wieprzowy**, zawierający kolagen podobny do ludzkiego. Obecnie brakuje bezpośrednich badań klinicznych, porównujących skuteczność kolagenu rybiego i pozostałych, trudno więc wyróżnić jeden z nich. Ważne dla wegetarian – dotychczas nie znaleziono dowodów na obecność kolagenu u innych organizmów żywych, takich jak rośliny czy mikroorganizmy jednokomórkowe. Agar – tzw. „żelatyna” z alg morskich nie jest kolagenem – nie jest nawet białkiem, tylko polisacharydem; a próby syntetycznego wyprodukowania kolagenu są na razie w powijakach. Nie ma więc niestety substytutu, który nie pochodziłby od zwierząt.

Suplementacja kolagenem uznana została za bezpieczną i dobrze tolerowaną. Mogą się jedynie pojawić alergie pokarmowe na niektóre składniki. Jednak w przypadku osób z chorobami nerek zaleca się ograniczenie spożycia białka, w tym suplementów kolagenowych. Warto wiedzieć, że na efekty suplementacji trzeba czekać kilka tygodni lub miesięcy, dlatego zaleca się regularne stosowanie preparatów z kolagenem od 4–8 tygodni, do nawet 3 miesięcy. Witamina C wspiera produkcję kolagenu i zwykle jest dodawana do suplementów. Jeśli nie, warto ją uzupełnić. Przecież skorbut, dawna choroba marynarzy, był spowodowany zaburzeniami syntezy kolagenu właśnie z powodu braku witaminy C, a nie białka. Trzeba jeszcze wspomnieć o preparatach do stosowania zewnętrznego, głównie kremach i innych kosmetykach z kolagenem. Niestety ich działanie jest niemożliwe – z bardzo prostego powodu – kolagen to bardzo duża cząsteczka (przypominam, że to białko), która nie ma możliwości przejścia przez skórę. Jedyne co taki kolagen w kosmetykach może zdziałać, to stworzyć powłokę (taką „galaretkę”), która zatrzyma wodę w skórze, przez co skóra będzie wyglądała na gładszą i jędrniejszą.

Na zakończenie jak zwykle przypominam, że jeśli zdecydujemy się na suplementację, ważne, by wybierać sprawdzone preparaty, znanych producentów, z dobrą dawką kolagenu i bez zbędnych dodatków. Kupujmy w aptece, a nie w sklepie z odżywkami lub w internecie z niesprawdzonego źródła.

mgr farm. Danuta Kwiatkowska

21 lutego – Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

*Bądź z serca pozdrowiona,
Ojczysta święta mowo !
Niby łańcuchem złotym
Wiąże nas twoje słowo.
/... /
Tyś nasza twierdza, tarcza,
Opieka i obrona,
Ojczysta święta mowo,
Bądź z serca pozdrowiona!
/Leopold Staff, Mowa ojczysta/*

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego, który obchodzimy 21 lutego, został ustanowiony w 1999 r. przez UNESCO. Inspiracją były tragiczne wydarzenia w Bangladeszu w roku 1952, podczas których zginęło kilku studentów, uczestników demonstracji, która domagała się uznania języka bengalskiego za język narodowy. Od roku 2000 to święto jest symbolem walki o zachowanie różnorodności językowej świata. Obecnie na świecie używa się ok. 7 tys. języków, z tego prawie połowa jest zagrożona wyginięciem w ciągu dwóch lub trzech najbliższych pokoleń. Badania wykazują, że co dwa tygodnie znika jakiś język, a prawie 40% ludności na świecie nie ma dostępu do edukacji w swoim ojczystym języku.

Język ojczysty to podstawa tożsamości narodowej oraz kultury. W dobie cyfryzacji to dziedzictwo, spuścizna po przodkach staje przed różnymi wyzwaniami. Media społecznościowe, które są nośnikiem komunikacji, mają ogromny wpływ na porozumiewanie się. Szczególnie współczesna młodzież, ceniąca czas i błyskawiczne przesyłanie komunikatów, uległa swoistej modzie na nonszalanecję językową, operowanie skrótami, symbolami; zapanowała moda na bylejakość, nawet niechlujność językową, płynącą z jego upraszczania. Dzieje się tak nie tylko w Polsce. Innym zagrożeniem jest fakt, że do polskiego języka wpłynęła w ostatnich latach ogromna ilość zapożyczeń z języka angielskiego. Czy to znak czasów, w jakich żyjemy? Ludzie muszą dbać o bogactwo, czystość i poprawność swojego języka ojczystego, między innymi dlatego, aby przetrwał.

Język jest tworem żywym, ulega procesom restrukturyzacji, dostosowuje się do realiów czasów, w jakich jest używany- to naturalny proces. Reaguje więc na różne zjawiska społeczne, ekonomiczne, naukowe, polityczne itd., ale powinien ewoluować pod kontrolą, w sposób odpowiedzialny.

Krótkie rozważania o języku polskim

Język polski należy do grupy języków zachodniosłowiańskich (podobnie jak czeski, słowacki i łużycki). Języki słowiańskie wyodrębniły się z języka prasłowiańskiego, który rozpadł się na dialekty regionalne – czesko-słowacki, łużycki i lechicki (tym ostatnim właśnie posługiwali się nasi praprzodkowie). Słowian, oprócz korzeni językowych, łączy kultura i pochodzenie. Najstarsze zapiski rękopiśmienne z tekstami słowiańskimi pochodzą z X wieku, do ich zapisów służyły alfabety głągoliczki, cyrylicy oraz łaciński. Słowianie zamieszkują nie tylko Europę, ale również pas Azji (od Uralu po Ocean Spokojny). Językami słowiańskimi współcześnie posługuje się około 300 mln ludzi. Charakteryzu-

je te języki to, że mają podobną strukturę gramatyczną i wykazują podobieństwo w słownictwie. Dlatego Polacy potrafią, mówiąc w swoim języku, porozumieć się z Czechami, Słowakami, Białorusinami czy Ukraińcami. Zdarza się, że tak samo brzmiący wyraz w dwóch różnych językach słowiańskich ma inne znaczenie, np. *kosa* po polsku znaczy dziś narzędzie, służące do ścięcia zboża i traw, zaś w językach rosyjskim, białoruskim, ukraińskim i bułgarskim znaczy *warkocz*, włosy. Trzeba jednak dodać, że w języku staropolskim wyraz *kosa* oznaczał *warkocz* (to jeden z dowodów na to, że język ewoluuje).

Obecnie nasz język znalazł się w grupie najtrudniejszych do opanowania języków (nie tylko w Europie), ze względu na skomplikowaną gramatykę oraz wymowę niektórych głosek. Polacy muszą radzić sobie aż z 7 przypadkami, 3 rodzajami gramatycznymi, skomplikowaną odmianą rzeczowników i czasowników, stopniowaniem przymiotników i przysłówków, a także trudną wymową niektórych głosek: sz, cz, rz, ś, ć.

Mówi się, że język polski szeleści, tak odbierają to cudzoziemcy. Dlatego obcokrajowcom bardzo trudno przychodzi poprawna wymowa, a często to bariera nie do pokonania.

Ochrona języka polskiego, która stała się faktem, polega na tym, że jest on prawnie chroniony. Sejm RP uchwalił w 1999 r. **Ustawę o języku polskim**, a inicjatywa wyszła od znanego językoznawcy prof. Walerego Pisarka. W Ustawie zaznaczono, że język polski jest podstawowym elementem tożsamości narodowej oraz dobrem narodowym kultury i musi być chroniony. Historia pokazała, w jakim był niebezpieczeństwie podczas zaborów, a dzisiaj, gdy świat stał się globalną wioską, należy szczególnie zabiegać o jego czystość i miejsce w kulturze europejskiej. Przepisy Ustawy obowiązują w całym kraju, a kluczowe postanowienia to:

- ochrona i rozwój języka polskiego (położono nacisk na pielęgnację dialektów oraz gwar)
- ustanowienie języka polskiego językiem urzędowym oraz językiem obowiązującym w edukacji (nauczanie, egzaminy, prace dyplomowe)
- obowiązek używania polskiego języka w organach i instytucjach publicznych
- obowiązek ochrony języka (to obowiązek państwa i obywateli).

Warto zapamiętać, że my obywatele jesteśmy zobowiązani dbać o czystość języka, Ustawa bowiem przewidziała kary za używanie wulgaryzmów w przestrzeni publicznej. Czystość języka to także dbałość o jego poprawne formy, o redukcję wyrazów zapożyczonych z języków obcych, które nachalnie rozpanoszyły się w polszczyźnie i nie wiadomo, dlaczego wypierają nasze rodzime, sprawdzone słowa (zjawisko bardzo widoczne w reklamach, usługach, nazwach klubów, lokali rozrywkowych, punktów gastronomicznych).

Ustawa o języku polskim była wiele razy nowelizowana i stanowi podstawę regulującą używanie języka polskiego w Polsce (umowy międzynarodowe zawierane w naszym kraju redagowane są w języku polskim, podobnie jak oferty handlowe, reklamy czy instrukcje obsługi zakupionych towarów, które pochodzą od partnerów zagranicznych). Ustawa ta powołała do życia **Radę Języka Polskiego**, która ma charakter instytucji opiniodawczo-doradczej w sprawach dotyczących języka polskiego i przynajmniej raz na dwa lata ma obowiązek

przedstawiać Sejmowi i Senatowi sprawozdanie o jego aktualnym stanie.

I właśnie Rada Języka Polskiego przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk wprowadziła z dniem **1 stycznia 2026 r. zmiany w polskiej ortografii**. Mają one na celu uproszczenie dotychczasowych zasad pisowni poprzez wprowadzenie nowych, dzięki którym użytkownik nie musi wykazywać się znajomością gramatyki; nie musi wiedzieć, jaki status gramatyczny ma dany wyraz- czy np. jest rzeczownikiem, przymiotnikiem, przysłówkiem czy imiesłowem. Wiele zasad, które właśnie wprowadzono, Polacy stosowali już od dawna, nie mając świadomości, że wówczas pisali błędnie. Dzięki obowiązującym od teraz zmianom pisownia ma stać się łatwiejsza. To największa reforma ortograficzna od 1936 roku.

Dla maturzystów i ósmoklasistów, a także tych, którzy zdawać będą egzaminy eksternistyczne, wprowadzono okres ochronny, który potrwa do 2030 roku. Będą więc mogli stosować zarówno stare, jak i nowe zasady ortografii. W związku z wprowadzonymi zmianami opracowywany jest aktualnie słownik ortograficzny, który obejmie prawie 100 tys. haseł. Ukaże się w wersji książkowej, elektronicznej (aplikacja) oraz mobilnej- na telefony komórkowe. Dwie ostatnie wersje będą bezpłatne.

I jeszcze językowa ciekawostka- wzorem lat ubiegłych wybrano **Słowo Roku**, który właśnie minął. Instytut Języka Polskiego UW oraz Fundacja Języka Polskiego zorganizowały plebiscyt, a kapituła złożona z językoznawców oraz dziennikarzy zajmujących się językiem policzyła głosy. Wynik pokazał, że zwyciężyło słowo **dron**. Nic dziwnego, ten wyraz przewijał się bardzo często w języku mówionym oraz pisanym w roku 2025. Wybór respondentów, którzy się wypowiedzieli dowiódł, jak bardzo język reaguje na zmiany, również technologiczne oraz jak szybko nowe pojęcia znajdują w nim miejsce.

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego to nie tylko okazja do przypomnienia, że jest takie święto, ale także podkreślenia odpowiedzialności za zachowanie językowego dziedzictwa dla następnych pokoleń. Dbałość o język ojczysty powinna iść w parze z otwartością na jego rozwój, przy równoczesnym zachowaniu jego bogactwa oraz podstawowych wartości. Wymaga to współpracy różnych instytucji, mediów, systemu edukacji oraz wszystkich użytkowników języka, poczynając od najmłodszych. Dbajmy więc o czystość i piękno polskiej mowy, to nasz narodowy skarb. Wszak język jest mostem, który łączy przeszłość z przyszłością. Podsumowaniem niechaj będzie myśl Karola Libelta, polskiego filozofa, który żył w XIX wieku:

*„Naród żyje, dopóki język jego żyje,
bez języka narodowego nie ma narodu”.
/Karol Libelt, Rozprawy o odwadze cywilnej,
miłości ojczyzny, wychowaniu ludów/*

*„A nade wszystko szanuj mowę twą ojczystą.
Nie znać języka swego – hańbą oczywistą”.
/F. K. Dmochowski, Sztuka rymotwórcza/*

Gdynia i morze w kadrze Haliny Wasielke-Cieślak

Ekspozycja w Gdynińskim Centrum Filmowym fotografii autorstwa Haliny Wasielke-Cieślak to artystyczne spojrzenie na naturę morza i surowość portowego krajobrazu. Artystka od 60 lat dokumentuje morze i Gdynię jako świadek przemian zmieniającego się krajobrazu miasta. Szuka piękna w geometrycznym porządku portowych dźwigów.



Jej stosunek do morza cechuje pokora i fascynacja zmiennością. Gdynia w obiektywie fotografki to miasto o dwóch obliczach – surowym, portowym oraz nadmorskim, pełne dynamiki i tłumów szukających intensywnych przeżyć. Artystka fotografuje morze i miasto o świcie, wykorzystując naturalne rozproszenie światła, skupia się na grze światła. Światło ulotne szybko zmieniające się tworzy miękki malarski klimat, a woda służy jako tło i główny temat.

Wczesne fotografie artystki skupiają się na relacji człowieka z morzem. Często wypływała razem z rybakami, dokumentując ich pracę. Wybiera wtedy paletę szarości i stalowych odcieni, przygaszonych pastelów. Pokazuje nie tylko surowość tej pracy, codzienne mierzenie się z siłą wiatru i fal, ale również piękno i potęgę natury. Zachwyciła nimi Państwową Komisję Egzaminacyjną na czele z Edwardem Hartwigiem, wybitnym fotografikiem, która przyznała jej tytuł „Artysty Fotografika” i dyplom „Związku Polskich Artystów Fotografików”.

Był rok 1986, kiedy przyznano jej tytuł artysty; od dwóch już dekad dokumentowała życie i rozwój swojego miasta.

Bierze udział w wystawach zbiorowych w kraju i zagranicą. Otrzymuje liczne nagrody i wyróżnienia. W uznaniu za osiągnięcia w dziedzinie fotografii, profesjonalizm i artystyczne ujęcie rzeczywistości przyznano jej odznaczenie i dyplom im. Jana Bułhaka, złoty medal Polskiej Federacji Fotograficznej oraz medal z okazji 150-lecia Fotografii Polskiej, nagrodę Ministra Transportu i Żeglug.

Po ukończeniu Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Orłowie w 1965 roku rozpoczęła staż w Porcie Gdynińskim. Założyła tam Pracownię Fotografii. A w 1974 roku współtworzyła Morskie Towarzystwo Fotograficzne, którego zadaniem było promowanie miasta i ukazywanie przemian Gdyni. Jej wielką inspiracją pozostaje morze i Gdynia. Dokumentuje powołanie Towarzystwa Miłośników Gdyni, którego początkiem był rok 1975. Kilka miesięcy później, 16 stycznia, zatwierdzono statut Towarzystwa, co nadało mu ramy formalnoprawne. Od pięćdziesięciu lat Halina Wasielke-Cieślak związana jest z Towarzystwem i od trzydziestu z Kołem Plastyków im. W Szczepieńskiego, działającym przy TMG. Relacjonuje najważniejsze wydarzenia z dziedziny kultury

i życia miasta, którym patronuje Towarzystwo. Zebrała ogromne archiwum ze swojej fotograficznej działalności.

Przez czterdzieści lat pracowała w porcie gdyńskim, na wystawie w galerii centrum filmowego pokazała jego rozwój. Piękne zdjęcia architektury portowej wrastającej w linię brzegową – dźwigi, kontenerowce i betonowe nabrzeża. Stalowa panorama terminalu i portowych dźwigów skomponowana jest z miękkimi liniami brzegowymi.

Może opowiadać o każdym ze swoich zdjęć, kiedy i w jakich okolicznościach powstały. Nie bała się robić zdjęć Operacji Żagiel z lecącego helikoptera, przywiązana pasami; z komina Elektrociepłowni Gdynia, który wyrasta na jeden z najwyższych obiektów w mieście i ma 150 metrów. Wchodziła na dźwigi portowe, a ostatnio z Estakady Kwiatkowskiego w miejscu tak trudnym do zejścia, że przejeżdżający kierowcy pomagali jej wydostać się z niego. A wszystko po to, by zdjęcia zyskały autentyczność.

Na plenerach Koła Plastyków przy TMG w Jastarni wstawiała o czwartej rano, by uchwycić ten wyjątkowy moment, gdy słońce stawia pierwszą kreskę na horyzoncie albo zatrzymać snujące się

mgły w niezwyklej majestatycznej ciszy. Dla Haliny Wasielke-Cieślak te chwile, kiedy światło rodzi się na nowo, to czas niezwykłego skupienia i transcendentalnego przeżycia. Dla artysty to moment, kiedy dotyka wieczności.

Jej twórczość od zawsze związana jest z Gdynią, Portem Gdynińskim i morzem. W latach 80-tych promowała Gdynię w Rijece i Plymouth na wystawach organizowanych przez Urząd Miasta Gdyni. Jej fotografie znalazły się na wystawach Stowarzyszenia Marynistów Polskich w Warszawie i w wydawanych przez Towarzystwo Miłośników Gdyni Rocznikach Gdyńskich, w albumach: Słoneczna Gdynia, Port Gdynia, Terminal kontenerowy, Ołtarze papieskie na Pomorzu.

Jest autorką zdjęć do dwóch tomów albumu pt. „Gdynia morzem pachnąca”, a w 2003 roku ukazał się jej album „Gdynia pod żaglami” ze wstępem Wojciecha Szczurka, ówczesnego Prezydenta Miasta Gdyni. Album został wydany również w języku angielskim i niemieckim.

W galerii Ratusz Urzędu Miasta Gdyni odbyły się jej dwie wystawy – Gdynia i Port Gdynia w obiektywie. W Muzeum Miasta Gdyni – 75-lecie Portu Gdynia,



wystawa 90-lecie Portu Gdynia i 100-lecie Portu Gdynia (w galerii Towarzystwa Miłośników Gdyni).

Halina urodziła się w miejscu, gdzie w przyszłości powstanie terminal kontenerowy. Pierwszym dźwiękiem, jaki zapamiętała, był szum morza. To miejsce urodzenia zaważyło na jej wyborach życiowych. Jej mąż, Mieczysław Hilary Cieślak, również artysta fotografik, którego poznała na jednym z plenerów fotograficznych w Świnoujściu, podzielał jej morskie pasje i miłość do Gdyni. Oboje przez wiele lat angażowali się w działalność Towarzystwa Miłośników Gdyni. Dwie córki i syn dzielą pasje artystyczne Haliny, cała trójka jest uzdolniona plastycznie i ukończyła szkoły artystyczne.

Na finisażu wystawy fotografii Haliny Wasielke-Cieślak 16 stycznia br. w galerii Gdyńskiego Centrum Filmowego tłum gości mógł nie tylko obejrzeć prezentowane prace, ale również zapoznać się z dorobkiem artystycznym fotografiki i być świadkiem wręczenia jej medalu Civitas e Mari („Tym, którzy odważnie realizują marzenia”). Wyróżnienie dla tych, którzy poprzez swoją pracę i pasję przyczyniają się do rozwoju i promocji Gdyni wręczył

Halinie Wasielke-Cieślak wiceprezydent Gdyni Tomasz Augustyniak.

Ostatnia wystawa Haliny Wasielke-Cieślak to zapis trwającej ponad pół wieku fascynacji Gdynią i morskim krajobrazem. Jej fotografie to nie tylko kronika zmieniającej się architektury i portowego życia, ale przede wszystkim najpiękniejsze opowieści o morzu pokazane światłem. Przez 60 lat konsekwentnie uwieczniała nasze miasto, odkrywała jego duszę. To zapis jej osobistej więzi z miastem, które wyrosło z morza i marzeń.

**12 lutego o godzinie 18:00
w siedzibie Towarzystwa Miłośników
Gdyni przy ulicy Władysława IV 51
artystka Halina Wasielke-Cieślak
opowie o Gdyni wczorajszej i jej dniu
dzisiejszym. Zaprezentuje również
swoje kalendarze, które wydawała
przez kilkanaście lat, prezentując
w nich magię fotografii, która
pozwala zatrzymać czas, dostrzegać
piękno w rzeczach zwyczajnych.**

Jolanta Krause

Gdyńska Ziemia Obiecana

Wszystko to zaczęło znikać bardzo szybko od kiedy w 1922 r. Sejm uchwalił ustawę „o budowie portu przy Gdyni na Pomorzu jako portu użyteczności publicznej”. W miejscu wskazanym wcześniej, bo już w 1920 r. przez inżyniera Wendę. Port powstawał w niespotykanym tempie, a wraz z nim rosło i miasto, które z trudem radziło sobie z napływem nowych przybyszów.

Miasto, które początkowo planowano na 60 tysięcy mieszkańców, a tymczasem w 1939 r. było ich już ponad 120 tysięcy. Do Gdyni przybywali ludzie z całego kraju. Mieli nadzieję na lepsze życie. Budujący się, a później prężnie funkcjonujący port potrzebował wielu rąk do pracy, a Polska w tym czasie przeżywała poważne problemy gospodarcze: ogromne zniszczenia wojenne, rosnącą inflację i bezrobocie. Ściągali więc do miasta tysiącami kandydaci na robotników, marzyciele chcący wyrwać się na statkach w szeroki świat, kupcy, inteligencja. Kto nie słyszał o szansach, które tu na każdego czekają? Za to niewielu słyszało o dzielnicach biedy – drewnianej Warszawie, Pekinie czy Meksyku, budach mieszkalnych skleconych byle jak ze skrzynek, rozbojach i pracy na dniówkę. Jak pracy zabrakło, to i dniówki też. To akurat władze przemilczały, bo Gdynia miała być symbolem sukcesu II Rzeczypospolitej. Więc przyjeżdżali – z Wielkopolski, Warszawy, terenów Pomorza i dawnej Galicji, a nawet Kresów. Wśród nich byli i moi dziadkowie – Kaliszanie. Oto jak to wspominał brat mojej mamy w swoich dziennikach: „Rodzice [...] próbowali zająć się hurtowym handlem owocami. Owoce nabywali od kaliskich ogrodników, wysyłali pociągami do Gdyni i tam sprzedawali właścicielom straganów na hali targowej. Jednak ten handel nie przyniósł spodziewanych zysków, przypuszczam wskutek nienależytego doświadczenia, gdyż owoce przybywały do Gdyni nieświeże. W związku z przyjazdami do Gdyni matka powzięła jednak myśl przeniesienia się do tego miasta i zaczęła namawiać do tego ojca. Wychodziła z założenia, że w tym rozbudowującym się mieście portowym egzystencja będzie mniej trudna i zarobki ojca będą większe. Początkowo matka wyjechała sama z siostrą, aby znaleźć w Gdyni jakieś mieszkanie, zatrzymując się w tym czasie u jakichś znajomych z Kalisza. Kiedy je w końcu znalazła, zawiadomiła nas o tym listownie. Ojciec spieniężył szereg rzeczy i sprzętów, a resztę załadowaliśmy na samochód ciężarowy, wynajęty w tym celu i wieczorem 24 października 1937 roku wyjeżdżaliśmy z Kalisza w kierunku Gdyni. [...] Do Gdyni przybyliśmy w deszczowy dzień przed południem. Wieczorem tego samego dnia pobiegłem zobaczyć morze w okolicy obecnej plaży gdyńskiej. Było ciemno, a pogoda była sztormowa, więc białe grzywy i huk rozbijających się fal zrobiły na mnie duże wrażenie. Odtąd niejednokrotnie biegałem nad morze, ale takiego wrażenia jak wówczas już na mnie nie uczyniło.”

Życie w Gdyni początkowo nie układało się zbyt różowo, toteż brat mojej mamy, wówczas 14-letni chłopak, postanowił dorabiać do budżetu rodzinnego jako sprzedawca gazet. Jak wspomina, kiedy już się wciągnął, zarabiał w ten sposób miesięcznie 60–90 złotych (średnie zarobki w przemyśle przetwórczym w tamtym okresie to ok. 126 zł miesięcznie, a wiele osób zarabiało znacznie mniej). Stopniowo jednak sytuacja rodziny się poprawiała i tuż przed wojną moim dziadkom powodziło się już zupełnie dobrze. A Gdynia do tego stopnia przypadła im do gustu, że powrócili do niej po wojennej tułaczce. Także moja mama, zmuszona nakazem pracy do wyjazdu na prowincję, wróciła do Gdyni po kilku latach. Tutaj urodziły się kolejne pokolenia naszej rodziny – nas, Gdynian.

Tym wspomnieniem chcę zapoczątkować cykl opowieści o naszym mieście na 100-lecie Gdyni. Podzielcie się z nami waszymi historiami, związanymi z miastem, a my chętnie pomożemy je zredagować i zamieścimy w kolejnych numerach naszej gazety.

Danuta Kwiatkowska

W bieżącym numerze rozpoczynamy naszą opowieść o historii Bułgarii, którą wzbogacimy o ilustracje, przedstawiające, charakterystyczne dla poszczególnych okresów, zabytki kultury materialnej. Mamy nadzieję, że w ten sposób powstanie przewodnik, dzięki któremu nasi Czytelnicy będą w stanie zaplanować sobie wyprawę do miejsc o wiele ciekawszych niż plaże nad Morzem Czarnym.

Historia Bułgarii – od pradziejów do dziś

Cz. I Kultury neolityczne i eneolityczne



Fragment skarbu z Warny



Grobowiec z nekropolii w Warnie, około 4600 r. p.n.e.



Archeologiczny kompleks „Durankulak”



Eneolityczne naczynia ceramiczne ze wsi Golemia, Ostrow koło Durankulak

Dzieje ziem dzisiejszej Bułgarii to wyjątkowa mozaika kultur, imperiów i tradycji, od neolitycznych osad, przez kulturę Tracji, rzymskie drogi i miasta, średniowieczne carstwa, pół tysiąca lat tureckiego jarzma, carstwo w okresie dwóch wojen światowych i międzywojnia po komunistyczną dyktaturę, przemianę polityczno-społeczną roku 1989 i integrację z NATO i Unią Europejską. Historia Bułgarii to w miniaturze „balkański kocioł”, charakterystyczny dla większości państw tego regionu.

Najstarsze ślady stałego osadnictwa na obszarze współczesnej Bułgarii pochodzą z neolitu i eneolitu (VI–V tysiąclecie p.n.e.). Szczególne znaczenie miała nekropolia–cmentarzysko, odkryta koło Warny w 1972 roku, z okresu przejściowego (eneolit) między neolitem a wczesną epoką brązu. Datowanie radiowęglowe wskazuje na okres 4600 – 4200 lat p.n.e.

Na tym cmentarzysku odkryto blisko 300 pochówków – grobów symbolicznych i szkieletowych. Jednym z nich jest grób „Człowieka z Warny”, czyli szkielet około 50-letniego mężczyzny, prawdopodobnie władcy. Grób zawierał ponad 1000 wyrobów ze złota o łącznej wadze półtora kilograma. Znalezione z całego tego stanowiska archeologicznego obejmują przedmioty wykonane ze złota, w tym bransolety (złoty przedmiotów znaleziono 3000, a ich waga przekraczała 6 kg), paciorki

ki i inne ozdoby. Podsumowując – znalezisko z okolic Warny to **najstarszy na świecie skarb z obrobionego złota**. Obiekty świadczą o wysokim poziomie techniki złotniczej.

Kultura Warny miała swoje odpowiedniki także w innych regionach dzisiejszej Bułgarii, m.in. w rejonie Dobrudży (Jezioro Durankulak i okolice) oraz w gminie Wielkie Tyrnowo (Hotnica). W tych miejscach odkryto m.in. złote ozdoby i gliniane tabliczki z piktogramami, które nie zostały dotychczas odczytane, ale sugerują wczesne formy pisma obrazkowego. Niektórzy uczeni szacują, że wyroby z Durankulak są jeszcze starsze, niż złoty skarb spod Warny.

Natomiast Sołnicata – ufortyfikowane miasto położone na zachód od Warny, w pobliżu dzisiejszego miasta Prowadija, było najstarszym centrum produkcji soli w kontynentalnej Europie (5500–4200 p.n.e.).

Upadek kultury warnieńskiej nastąpił pod koniec V tysiąclecia p.n.e. Złote wyroby tej kultury obejrzeć można w **Muzeum Archeologicznym w Warnie** (41 Maria Luisa Blvd.). Godziny otwarcia muzeum zależą od pory roku. W sezonie wiosenno-letnim muzeum jest czynne w następujących godzinach: Maj: 10:00 – 17:00, dni wolne: niedziela i poniedziałek. Czerwiec – wrzesień: 10:00 – 17:00. Muzeum jest czynne przez cały tydzień.

Poza sezonem:

Październik: 10:00 – 17:00, dni wolne: niedziela i poniedziałek.
Listopad – kwiecień: 10:00 – do 17:00, dni wolne: niedziela i poniedziałek.

Natomiast tereny wokół Durankulak funkcjonują jako skansen na otwartym powietrzu. Na jego terenie wyeksponowane są zrekonstruowane i zakonserwowane struktury z różnych epok – budynki z epoki eneolitu, wczesnego średniowiecza, hellenistyczna jaskiniowa świątynia bogini Kybele oraz inne obiekty będące częścią bogatego dziedzictwa kulturowo-historycznego regionu. Powstała nowoczesna infrastruktura turystyczna – obiekt posiada parking, kasę biletową oraz centrum dla zwiedzających, w którym znajduje się animacja 3D i witryny z replikami ważnych znalezisk archeologicznych.

Najważniejsze znalezione obiekty z Durankulak oglądać można także w **Narodowym Muzeum Archeologicznym w Sofii** (Sofia Center, pl. „Атанас Буров”).

Godziny otwarcia:

Maj – październik: 10:00 – 18:00

Listopad – kwiecień: 10:00 – 17:00.

W poniedziałki muzeum poza sezonem letnim jest zamknięte.

Małgorzata Grabowska-Popow
Dejan Popow

W kolejnych odcinkach opowiemy Szanownym Czytelnikom o tajemniczych Trakach.

Zapomniany ojciec kina

Powszechnie przyjmuje się za datę narodzin kina rok 1895, w którym odbyły się dwa główne wydarzenia w historii dziesiątej muzy: 13 lutego bracia Louis i Auguste Lumiere po raz pierwszy oficjalnie ogłosili wynalazek sprzętu filmowego i opatentowali go, natomiast 28 grudnia zorganizowali pierwszy w świecie płatny publiczny pokaz filmowy w piwnicy paryskiej „Grand Café”, położonej przy bulwarze Kapucynów.

Ci francuscy wynalazcy i pionierzy kinematografii, którzy w 1895 roku skonstruowali kinematograf, nakręcili pierwszy film *Wyjście robotników z fabryki*. Ich wynalazek, będący jednocześnie kamerą, projektorem i aparatem do kopiowania filmów, położył podwaliny pod sztukę filmową, ukazując codzienne życie przełomu XIX i XX wieku.

Mniej znany, a raczej prawie nieznany jest fakt, że ukraiński wynalazca, Osip Timchenko, mechanik na Uniwersytecie Noworosyjskim w Odessie, wynalazł sprzęt filmowy

już dwa lata wcześniej, w 1893 roku, a 9 stycznia 1894 roku zdumiona odeska publiczność zobaczyła na ekranie galopujących kawalerzystów i miotaczy włóczni. Były to filmy *Oszczepnik i Kawalerzyści*. Zostały nakręcone na terenie odeskiego hipodromu. Dwa lata później, 11 stycznia 1894 roku, opublikowano protokół z tego wydarzenia.

Syn biednego chłopca spod Charkowa, Osip Andriejewicz Timchenko, jako 15-letni chłopiec trafił do warsztatu Uniwersytetu Charkowskiego i wkrótce stał się najlepszym mechanikiem. W wieku 22 lat opanowało go romantyczne pragnienie wędrowek i wraz z grupą przyjaciół pojechał do Odessy, aby stamtąd wyruszyć w podróż po dalekich morzach południowych. Niestety ten wyjazd nie doszedł do skutku z prozaicznej przyczyny: grupa się rozpadła. Osip postanowił nie wracać do Charkowa. Podjął pracę w odeskim Towarzystwie Żegluga Parowej i Handlu. Rok później, w 1875 roku, skonstruował urządzenie do



Kto pyta, mniej błądzi



Świat nieruchomości, z którym blisko obcujemy na co dzień, wcale nie jest prosty. To co widzimy: lokal, działka lub dom, jest czymś, w sposób oczywisty namacalnym, materialnym i funkcjonalnym.

Korzystamy z kreślonej przestrzeni, osławiamy ją, korzystamy z wartości, które przynosi w sposób naturalny i bezrefleksyjny. Nie oznacza to, że za każdym razem, gdy otwieramy drzwi do mieszkania musimy przypominać sobie jego aktualny stan prawny, zastanawiać się czy i kto ma do niego prawo – teraz albo w przyszłości. Ale co zrobić, jeśli nie mamy tej pewności? Oczywiście można wzruszyć ramionami i „iść dalej”, jednak życie pełne jest nagłych zwrotów akcji i może warto się wcześniej przygotować. Pytanie – od czego zacząć? Oczywiście od dokumentów!

Dane opisujące stan prawny nieruchomości są na ogół dostępne bez ograniczeń i to nie tylko dla osób, które miałyby jakieś uprawnienia. Dostęp do Księgi wieczystej, aktu notarialnego, czy ewidencji gruntów i budynków technicznie nie jest skomplikowany, ale ich treści już niekoniecznie. Język prawniczy z natury nie jest prosty. Zawiera wiele znaczeń, nie zawsze oczywistych, a czasami sprzecznych z powszechnymi skojarzeniami. Treści dokumentów czy źródeł informacji o nieruchomościach nie tylko informują, ale również wywołują określone skutki prawne. Samodzielnie formułując oświadczenie czy pełnomocnictwo możemy uruchomić niezamierzone konsekwencje lub zaszkodzić własnym interesom. W innych sytuacjach mogą się one okazać całkowicie nieskuteczne. A przecież właśnie chodzi o efektywność i przewidywalność. Do kogo, wobec tego, można się zwrócić, kto pomoże, wskaże kierunek, wytłumaczy, objaśni czy podpowie. Oczywiście najłatwiej zrobi to internet. Sztuczna inteligencja podobno wie wszystko, ale powierzchownie. Dodaje wiele informacji, ale bez znajomości kontekstu i szczegółów. Zamiast wyjaśniać, namnaża wątpliwości. Bardziej wiarygodne wydają się komentarze i porady na stronach kancelarii prawniczych. Tam są kazusy, które ilustrują najczęściej pojawiające się problemy, a tych

dotyczących nieruchomości, prawa własności czy dziedziczenia jest naprawdę sporo. Kolejnym krokiem jest konsultacja bezpośrednia. Kontakt z żywym specjalistą jest najbardziej efektywny. Można spokojnie przedstawić tło, dopytać się o szczegóły, ustalić priorytety. Nie ujmując wiedzy i doświadczenia adwokatów i radcom prawnym, nie zawsze łączą się z nieruchomościami – każdy ma swoją specjalizację. Poza tym można przyjąć, iż to sąd jest ich głównym miejscem aktywności, a więc wtedy kiedy na kompromisowe porozumienie jest już za późno. My jednak jesteśmy na etapie uprzedzania ewentualnych konfliktów i szukamy porady.

Tu można wskazać dwa kierunki. Pierwsza grupa to pośrednicy w obrocie nieruchomościami. Wbrew temu co się powszechnie sądzi zajmują się nie tylko obsługą i realizacją transakcji, ale również doradztwem. Ich kapitał to wiedza, nabyta w drodze szkoleń i kursów specjalistycznych, doświadczenie, nierzadko ponad 20-letnie, uważność, empatia, skupienie na sytuacji klienta i ostrożność w postępowaniu, aby nie narazić go na straty. Co ważne, odpowiedzialny pośrednik zna swoje ograniczenia i nie będzie szarżował poza granice swoich kompetencji. Jeśli w tej relacji możliwości zostaną wyczerpane, a jednak pozostaje niedosyt, ostatnim ważnym adresem jest kancelaria notarialna. Notariusz jest strażnikiem skuteczności prawa, ale jednocześnie pilnuje interesów stron. Ponieważ dla każdego (poza dziedziczeniem) przepływu praw do nieruchomości wymagana jest forma aktu notarialnego (i to pod rygorem nieważności) obecność notariusza w takich sytuacjach jest obowiązkowa. Jego objaśnienia i komentarze są o tyle ważne, iż odrzucają to co „nam się wydaje” od tego co w istocie można lub należy. A to jest bardzo ważne rozróżnienie. W tych sprawach notariusz jest prawdziwym autorytetem. A więc zanim podejmiemy decyzję i oświadczymy ją najbliższemu otoczeniu, warto

przeprowadzić, chociażby wstępne, konsultacje. W ten sposób uzyskamy pewności co do tego co można realnie zmienić w krajobrazie otaczających nas nieruchomości, a co pozostaje tylko złudzeniem.

Im mniej rozczarowań w tej materii tym lepiej.

Grzegorz Dobrowolski

Stowarzyszenie Pomorskie Pośredników w Obrocie Nieruchomościami



Seniorów zainteresowanych tematyką nieruchomości serdecznie zapraszamy do Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2) na cykliczne wykłady pt. „Senior w świecie nieruchomości”. Spotkania odbywają się raz w miesiącu we wtorki o godz. 9.00. Harmonogram spotkań: 10.02, 10.03, 14.04, 12.05, 16.06. Zapisy w biurze Fundacji od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 – 15.30.

sprawdzania manometrów. Do tej pory przyrządy te wysyłano na kontrolę do Anglii. Timchenko stworzył również oryginalny model zegara elektrycznego. Czasomierz ten został najpierw podarowany gubernatorowi, a następnie wysłany do Petersburga jako prezent dla imperatora. Jednak zgubił się po drodze i do cara nie dotarł.

Ten niezwykle utalentowany samouk dokonał wielu interesujących wynalazków. Skonstruował deszczomierz, anemograf, czyli przyrząd meteorologiczny służący do ciągłego pomiaru i graficznej rejestracji prędkości lub kierunku wiatru, barometr rtęciowy, stworzył sprzęt dla klinik chirurgicznych.

Najważniejszym wynalazkiem Timchenki jest jednak aparat filmowy, którego powstanie poprzedziło kilka lat ciężkiej pracy. Wynalazek został uznany i zatwierdzony przez najsłynniejszych rosyjskich uczonych tamtych czasów. Jednak Timchenko nie opatentował swojego wynalazku.

Słynni francuscy wynalazcy Louis i Auguste Lumiere badali kinetoskop Thomasa Edisona, innego ojca kina. Podstawowym problemem tego aparatu był brak ostrości filmu, spowodowany tym, że klatki przesuwają się zbyt szybko.

Louis Lumiere rozwiązał tę kwestię poprzez zastosowanie mechanizmu mogącego przytrzymać taśmę. W ten sposób w kinematografie stało się możliwe przesuwanie taśmy filmowej za pomocą szarpnięć. Można było wówczas zarejestrować obraz, który sprawiał wrażenie ruchu.

Bracia Lumiere nic nie wiedzieli o aparacie Timchenki i najprawdopodobniej nigdy nie słyszeli o nim, do tego ich urządzenie projekcyjne działało nieco inaczej niż odeski odpowiednik. Właściciele znanej firmy fotograficznej „Lumiere”, która posiadała swoje oddziały na całym świecie, natychmiast zadbali o promocję nowego produktu jakim był projektor i przejęli światowy rynek. Palma pierwszeństwa przypadła właśnie im.

W przeciwieństwie do nich Timchenko nie tylko nie miał pieniędzy, żeby zareklamować swój wynalazek, ale często był pozbawiony nawet podstawowych środków do życia. Ciągła praca nad nowymi wynalazkami była bardzo kosztowna i znacznie obciążała jego budżet domowy. W rezultacie stale poszukiwał prywatnych zleceń, aby zarobić pieniądze na utrzymanie swojej rodziny. O jego wynalazku wiedziała tylko nieliczna grupa rosyjskich uczonych odeskiego uniwersytetu.

Osip Andriejewicz Timchenko zmarł w Odessie w 1924 roku w wieku 72 lat. Kino nieme właśnie przeżywało rozkwit i było jedną z najpopularniejszych rozrywek tamtych czasów.

Zapewne niewielu wie, że ten syn chłopca pańszczyźnianego z charkowskiej guberni kiedyś zasłynął wieloma wynalazkami w dziedzinie mechaniki, meteorologii, mikrochirurgii i właśnie sztuki filmowania.

W zakresie pierwszych osiągnięć kinematografii mamy również swoich twórców. Otóż w 1894 roku Kazimierz Pruszyński stworzył urządzenie projekcyjne o nazwie pleograf – aparat łączący w sobie funkcje kamery i projektora. Piotr Lebedziński skonstruował w 1895 roku kinematograf na którym zarejestrował dwa filmy krótkometrażowe. Jeszcze inny Polak, Jan Szczepanik w 1899 roku opracował metodę produkcji filmu barwnego oraz wynalazł własny kinematograf.

Jednak ostatecznie najbardziej na świecie i Polsce upowszechnił się kinematograf wynaleziony przez braci Lumiere. O Osipie Andriejewiczu Timchenko „wielki świat” nie słyszał.

Basia Miecińska

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY



WOLNE MIEJSCA, SZYBKIE DECYZJE – CZYLI WAKACJE 2026

Włochy Północne / 30.05-06.06.2026 / 5.250 zł Italia dla tych, którzy nie lubią się spieszyć

Jeśli Włochy kojarzą Wam się z tłumami przy Koloseum, kolejkami do fontanny i setkami selfie na tle Rzymu – mamy dobrą wiadomość: północ Włoch to zupełnie inna Italia. Spokojniejsza, bardziej elegancka, bardziej „do przeżycia”, a przy tym absolutnie zachwycająca. Tu życie płynie wolniej. Kawa pije się na stojąco, ale bez pośpiechu. Spaceruje się długo, siedzi się jeszcze dłużej, a rozmowy kończą się wtedy, kiedy same chcą – a nie wtedy, gdy dzwoni zegarek. Zaczynamy w Mediolanie, który pokazuje, że Włochy potrafią być jednocześnie stylowe, historyczne i nowoczesne. Duomo olśniewa detalem, Castello Sforzesco przypomina czasy potęgi, a Galeria Wiktora Emanuela II udowadnia, że zakupy też mogą być dziełem sztuki. Jest La Scala, są pałace Brery, są ogrody – a wszystko w rytmie eleganckiego „dolce far niente”. Potem Turyn – miasto, które wielu omija, bo „przecież nie Rzym”. I właśnie dlatego Turyn zachwyca najbardziej. Dawna stolica królów, pełna arkad, pałaców i placów, gdzie nie trzeba się przepychać łokciami. Palazzo Reale, Palazzo Madama, Palazzo Carignano, Mole Antonelliana – architektura monumentalna, ale bez turystycznego hałasu. Do tego Superga, Stupinigi, zielony Parco del Valentino i kawiarnie, w których espresso pije się w ciszy, a nie w kolejce. W Genui północ pokazuje swoje morskie oblicze. Portowe miasto Kolumba, wąskie uliczki, Pałac Dożów, katedra San Lorenzo i reprezentacyjna ulica Garibaldiego pełna pałaców dawnych kupców. Tu czuć sól w powietrzu i historię na każdym kroku – ale bez chaosu znanego z południa. Werona to romantyzm w wersji eleganckiej. Amfiteatr, Most Scaligerów, stare bramy i Dom Julii – miłość jest tu obecna, ale nienachalna. Idealna na powolny spacer, a nie na pogoń za zdjęciem. W Pawii Włochy zwalniają jeszcze bardziej. Renesansowa katedra, romańskie kościoły, zamek Viscontich, ogród botaniczny i słynna Certosa di Pavia – miejsce, gdzie cisza jest częścią zwiedzania, a czas jakby sam robi sobie przerwę. Są też perełki, które pokazują, że północ Włoch lubi perfekcję: Sabbioneta – miasto idealne, zaprojektowane z rozmachem i wizją, z pałacem, teatrem i placem, które wyglądają jak scenografia do filmu historycznego. Mantua – elegancka, spokojna, z Palazzo Ducale, katedrą i bazyliką Sant'Andrea. To wycieczka dla tych, którzy nie chcą biegać z mapą. Dla tych, którzy wolą usiąść na placu, zamówić kawę lub kieliszek wina i po prostu być we Włoszech. Jeśli ktoś marzy o Rzymie – świetnie. Ale kto raz pozna Turyn, Mediolan, Genuę i Mantuę, ten wie, że najlepsza Italia zaczyna się na północy.

Londyn / 29.06-02.07.2026 / 4.350 zł Największy magazyn sztuki na świecie

Są tacy, którzy mówią: „Londyn? Byłem. Big Ben? Widziałem. Fish & chips? Jadłem”. Świetnie. W takim razie pora wrócić – bo Londyn to miasto, które za pierwszym razem jest jak pocztówka, ale dopiero po czasie staje się pełnoprawnym obrazem na płótnie. To tutaj planowano podbój świata, a potem skrupulatnie przywożono do stolicy wszystko, co się po drodze spodobało. Efekt? Jeśli zwiedziłeś pół świata i miałeś wrażenie, że „czegoś tam brakowało” – spokojnie. To coś najprawdopodobniej leży w British Museum. Zaczynamy klasycznie, ale z nowym spojrzeniem. Pałac Westminsterski, Opactwo Westminsterskie, Big Ben – symbole, które zna każdy, ale mało kto widział je naprawdę spokojnie, bez pośpiechu i selfie-sticków. Buckingham Palace przypomina, że monarchia wciąż ma się dobrze, a Horse Guards Parade i Whitehall pokazują, jak wyglądała władza, gdy jeszcze nosiło się peruki zamiast czapek z daszkiem. Trafalgar Square to nie tylko kolumna Nelsona – to manifest imperium morskiego, które przez chwilę naprawdę rządziło falami. Tuż obok Galeria Narodowa serwuje dzieła od XIII do XIX wieku, w tym impresjonistów, których wiele osób „gdzieś już widział”. ... tylko że tu są w jednym miejscu. A potem Londyn zmienia tempo. Piccadilly Circus, Leicester Square, West End – światła, teatry, życie. To nie zwiedzanie, to spacer przez scenografię filmu, który wszyscy widzieli, ale do którego scenariusz dawno zaginął. Wsiadamy na London Eye – 30 minut nad miastem, które uświadamia, jak ogromny i różnorodny jest Londyn. Chwilę później rejs po Tamizie prowadzi nas do Greenwich, gdzie stoi się jedną nogą na wschodzie, drugą na zachodzie – dosłownie, na Południku Zerowym. Do tego Królewska Szkoła Morska i National Maritime Museum, czyli opowieść o tym, jak Brytyjczycy opanowali morze bez GPS-a. Tower of London to z kolei Londyn mroczny: twierdza, pałac, więzienie, skarbiec. Tu historia nie jest grzeczna – jest momentami brutalna. Dla równowagi Kensington Palace i królewskie parki pokazują, że Londyn potrafi też być zielony, elegancki i zaskakująco klasyczny. City of London udowadnia, że imperium może zmienić formę – dziś to centrum finansów, banków i ubezpieczeń. A obok katedra św. Pawła, monumentalna i dostojna, oraz Millennium Bridge, który łączy stare z nowym jednym spokojnym krokiem. No i wreszcie British Museum. Tu nie ma „kolekcji”. Tu jest świat w skrócie: marmury z Partenonu, Kamień z Rosetty, egipskie mumie, szkice Leonarda da Vinci, artefakty z Azji, Bliskiego Wschodu i Afryki. Jeśli kiedyś pomyślałeś: „Szkoda, że tego nie było w muzeum, które odwiedzałem” – spokojnie, Brytyjczycy już o to zadbał.

Turcja – Kapadocja / 20-28.09.2026 / 7.300 zł Kapadocja: płacisz za wycieczkę, a dostajesz kosmos

Turcja to kraj, który potrafi być „standardowo piękny” (plaże, all inclusive, morze, słońce). Ale Kapadocja to coś zupełnie innego – to miejsce, gdzie natura i historia

zrobiły sobie wspólny żart i powiedziały: „Zobaczcie, jak to wygląda, kiedy człowiek nie wie, czy jest na Ziemi, czy na Marsie”. Ta wycieczka łączy klasyczne piękno Turcji z absolutnie unikalnym doświadczeniem: od stolicy, przez Kapadocję, aż po wapienne tarasy Pamukkale i wybrzeże Riwiery Tureckiej. Dlaczego Kapadocja jest tak wyjątkowa? Bo to nie jest zwykły krajobraz. To krajobraz z innej planety, który ma w sobie historię, architekturę i przygodę. Tu nie chodzi o „ładne widoki” – tu chodzi o kosmos, do którego nie trzeba lecieć. W Kapadocji zobaczymy: Dolinę Gołębi – gdzie skały i widoki są tak piękne, że człowiek zaczyna mówić jak poeta (albo jak ktoś, kto właśnie zobaczył pierwszy raz morze); Uçhisar – punkt widokowy z panoramą i skalną twierdzą, czyli idealne miejsce na zdjęcia, które nie wymagają filtrów; Göreme – Muzeum Pod Gołym Niebem, gdzie kościoły wykute w skale wyglądają jak dzieła sztuki natury i człowieka; Dolinę Pasabag – „baśniowe kominy” niczym z filmu fantasy, tylko że realne; Kaymakli lub Derinkuyu – podziemne miasta, labirynt tuneli i komnat, które pokazują, jak ludzie potrafili żyć, kiedy trzeba było schować się przed światem. A reszta Turcji? Też jest świetna i nie mniej „kosmiczna”. Zaczynamy od Ankary, gdzie w Anıtkabir oddajemy hołd Atatürkowi, a w Muzeum Cywilizacji Anatolijskich poznamy bogactwo kultur Azji Mniejszej. To wstęp do zrozumienia Turcji jako mostu między kontynentami. W Konyi odwiedzamy Muzeum Mevlany – dawny klasztor derwiszów, miejsce spoczynku mistyka Rumi'ego. To jest ten moment, kiedy Turcja pokazuje swoją duchową stronę: spokojną, głęboką i niezwykle poruszającą. Potem Pamukkale – „Bawełniany Zamek”. Białe tarasy wapienne, które wyglądają jak śnieg na tropikalnym tle, a do tego ruiny starożytnego Hierapolis. To jest jedno z tych miejsc, które trudno opisać słowami, bo trzeba to zobaczyć. Na koniec Antalya i Riwiera Turecka: historyczna dzielnica Kaleiçi, Brama Hadriana, Muzeum Archeologiczne i spektakularne wodospady Düden, które wpadają prosto do Morza Śródziemnego. A potem czas wolny na spacer, kąpiel i odpoczynek nad morzem – bo po Kapadocji każdy zasługuje na chwilę relaksu. Nawet astronauta.

Rzym / 16-22.10.2026 / 4.950 zł Obowiązkowy punkt na mapie życia

To miasto, które ma ponad 4 tysiące lat historii, a nadal żyje, śmieje się, je i kocha. To nie jest „wycieczka do muzeum”. To jest podróż przez epoki, kultury i cywilizacje: egipską, grecką, etruską, orientálną... i tę współczesną, w której każdy zakątek ma swój smak, zapach i historię. To pielgrzymka do ziemi winem (i makaronem) płynącej! W Rzymie spotkasz wielkie ikony, które zna cały świat: Koloseum, Łuk Konstantyna, Forum Romanum, Panteon, Plac Wenecki z Ołtarzem Ojczyzny, Fontannę di Trevi czy Schody Hiszpańskie. To nie są „atrakcje turystyczne”, to są miejsca, które wpisały się w historię ludzkości i które trzeba zobaczyć przynajmniej raz, bo inaczej zostaje tylko poczucie, że czegoś w życiu zabrakło. A potem jest

Watykan – Muzea Watykańskie, Kaplica Sykstyńska, Bazylika św. Piotra – czyli kolekcja arcydzieł, które sprawiają, że nawet osoby „niezainteresowane sztuką” stają się nagle bardzo skupione i bardzo ciche. Bo w Rzymie cisza jest też formą podziwu.

Ale Rzym to nie tylko wielkie dzieła i monumentalne budowle. To też miasto pełne uroczych zakątków, mniej znanych zaułków i miejsc, które czują się jak tajemnica, którą dopiero odkrywasz. Trastevere, czyli Zatybrze, to dzielnica, gdzie włoskie życie toczy się wolniej, bardziej przyjemnie i bardziej prawdziwie. To tam można poczuć, że Rzym nie jest tylko muzeum, ale żywym organizmem, który je, śmieje się i kocha. Campo de' Fiori to targ pełen zapachów i kolorów, gdzie można na chwilę poczuć się jak miejscowy, a nie jak turysta z przewodnikiem w ręku. A jeśli ktoś chce zobaczyć, jak żyli starożytni Rzymianie, wystarczy wyjechać poza miasto do Ostii Antycznej – ruiny portu, które pokazują, że historia wcale nie musi być nudna i że potrafi być naprawdę namacalna. Tivoli z Willą Hadriana to z kolei podróż w czasie, gdzie widać wpływy greckie, egipskie i perskie, jakby Rzym chciał powiedzieć: „tu wszystko się miesza, ale smakuje jak nic innego”. A jeśli ktoś marzy o spokojnych widokach i oddechu od miejskiego zgiełku, to jeziora Albano i Nemi oraz wulkany wokół Castel Gandolfo – letniej rezydencji papieży – zrobią swoje. Wycieczka do Rzymu to więc coś więcej niż „zaliczenie atrakcji”. To podróż przez tysiąclecia, spotkanie z kulturą, sztuką, religią i historią, które wciąż są żywe. To obowiązkowy punkt na mapie życia, bo Rzym jest jak pielgrzymka: raz trzeba przyjechać, raz trzeba zobaczyć, raz trzeba poczuć – i potem już nigdy nie da się zapomnieć.

Madryt / 19-23.10.2026 / 4.750 zł
Mieć tapas i jeść tapas

Madryt to miasto, które nie pozwala usiąść w miejscu: żyje, pulsuje, tańczy, a jego energia wciąga jak najlepszy rytm. Stolica Hiszpanii łączy królewski przepych z codziennym, pełnym życia klimatem tapas barów i ulicznych koncertów, a jednocześnie oferuje najważniejsze skarby hiszpańskiej kultury.

W samym sercu miasta odwiedzimy Muzeum Prado, gdzie na własne oczy zobaczymy arcydzieła Velázquez, Goi i Bosch, a potem wyruszmy na spacer po reprezentacyjnych placach: od tętniącej życiem Puerta del Sol, przez majestatyczną Plaza Mayor, po Plaza de España i Plaza de Oriente, aż do eleganckiej Gran Vía, która jest jak spacer po hiszpańskim Broadwayu. Nie zabraknie też barokowego Pałacu Królewskiego z ogrodami Sabatini, gdzie królewski przepych spotyka perfekcyjnie utrzymane alejki i fontanny. A potem zaczyna się prawdziwa podróż w głąb historii: w El Escorial zobaczymy monumentalny kompleks pałacowo-klasztorny z królewskimi grobowcami i słynną biblioteką, symbol potęgi Hiszpanii Złotego Wieku. W Segowii pocujemy się jak w bajce, podziwiając imponujący rzymski akwedukt, gotycką katedrę i zamek Alcázar, który podobno zainspirował Disneya. W Toledo, mieście trzech kultur, spotkają się wpływy chrześcijańskie, żydowskie i muzułmańskie – zobaczymy katedrę, synagogi i malowniczą starówkę wpisaną na listę UNESCO, a punkt widokowy Mirador del Valle pokaże miasto w całej jego magicznej okazałości. Zobaczymy też spokojniejsze, ale równie urokliwe miejsce, jak Mostoles z pięknym kościołem Nuestra Señora de la Asunción w stylu mudéjar oraz Ávila, jedno z najlepiej zachowanych średniowiecznych miast Hiszpanii, otoczo-

ne potężnymi murami z XI wieku, gdzie kamienne uliczki i klasztory prowadzą wzrok aż na góry Sierra de Gredos. To wycieczka, która pokazuje Hiszpanię w całej jej różnorodności: od wielkomiejskiego rytmu Madrytu, przez królewski splendor i sztukę, aż po bajkowe miasta, średniowieczne mury i kultury splecione jak w hiszpańskiej tkaninie.

KRAJOWE NOWOŚCI, CZYLI STARY KAJAK I MORZE

**Warmińsko-mazurski spływ
kajakowy / 18-20.08.2026 / 1.150 zł**
Spływy kajakowe Pisą, Krutynią i Łyną

Spokojne rzeki, czyste jeziora i urokliwe miasteczka Mazur tworzą idealną trasę dla tych, którzy cenią sobie aktywny wypoczynek w komfortowym tempie. Połączymy ruch na świeżym powietrzu z relaksem, spacerami i pyszną lokalną kuchnią. Trasa prowadzi bowiem przez najpiękniejsze rzeki Warmii i Mazur, które w sierpniowym słońcu są szczególnie urokliwe.



Rzeka Pisa (Zalesie-Zalesie, 11 km) – idealny początek, by oswoić się z wiosłem i płynąć spokojnym tempem podziwiając malowniczą zieleń przyrody / **Biskupiec** – kameralne miasteczko z uroczym rynkiem, idealne na spacer i chwilę zasłużonego odpoczynku / **Mragowo** – urokliwe miasteczko położone nad Jeziorem Czos, znane z muzycznych festiwali i pięknej nadjeziornej promenady / **Rzeka Krutynia** (Krutynia-Ukta, 13 km) – jeden z najsłynniejszych szlaków kajakowych w Polsce, otoczony pięknymi lasami i łąkami / **Mikołajki** – „Mazurska Wenecja” – turystyczne serce Mazur z portem oraz licznymi klimatycznymi kawiarniami, wieczorem uroczysty grill w hotelu z muzyką na żywo / **Rzeka Łyna** (Bartąg-Olsztyn, 10 km) – spokojny spływ prowadzący przez podmiejskie krajobrazy Olsztyna / **Olsztyn** – spacer po historycznej starówce stolicy Warmii i Mazur / **Ostróda** – spacer nad Jeziorem Drwęckim, w sąsiedztwie promenady, portu jachtowego i przystani kajakowej: idealne miejsce na zakończenie spływu.

Wybrzeże Środkowe – najsłynniejsze bałtyckie kąpieliska / 29.09-02.10.2026 / 1.300 zł
Seniorzy na fali

Wycieczka po najpiękniejszych miejscowościach Wybrzeża Środkowego łączy spokojne zwiedzanie nadmorskich miast, uzdrowski klimat Bałtyku oraz elementy lokalnej historii i tradycji. Program został przygotowany z myślą o pełnym wypoczynku nad morzem. To propozycja na wczesnojesienny relaks w otoczeniu świeżego powietrza, bogatego w jod i sól morską.

Darłowo – historyczne miasto portowe: spacer po rynku, zabytkowy ratusz, kamienice, kościół Mariacki, gotycki Zamek Książąt Pomorskich z XIV wieku / **Darłowo** – nadmorska dzielnica Darłowa z rozsuwanym mostem, portem, promenadą i mołem, czas wolny na spacer i odpoczynek nad morzem / **Dąbki** – miejscowość uzdrowska znana z wysokiej zawartości jodu i korzystnego mikroklimatu: spacer nad Morzem Bałtyckim oraz Jeziorem Bukowo / **Dźwirzyno** – spokojna miejscowość wypoczynkowa: zakwaterowanie w ośrodku

wypoczynkowo-leczniczym z możliwością korzystania z odpłatnych zabiegów zdrowotnych / **Mrzeżyno** – port rybacki położony u ujścia rzeki Regi do Morza Bałtyckiego / **Trzebiatów** – jedno z najlepiej zachowanych historycznych miast Pomorza: gotycki kościół Mariacki, zabytkowe kamienice, murale i klimatyczne uliczki / **Rewal** – popularna miejscowość wypoczynkowa: spacer Aleją Zakochanych i Aleją Róż, punkt widokowy na klifie oraz promenada widokowa / **Trzęsacz** – ruiny XIII-wiecznego kościoła położone na krawędzi klifu, jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli polskiego wybrzeża / **Kołobrzeg** – największe uzdrowisko Wybrzeża Środkowego: zwiedzanie miasta z przewodnikiem, spacer po nabrzeżu, Bazylika Konkatedralna, Pomnik Zaślubin z Morzem, Park im. Stefana Żeromskiego, spacer po jednym z najdłuższych moł w Polsce / **Ustronie Morskie** – spacer po moło z widokiem na Morze Bałtyckie / **Skansen Chleba** – poznanie tradycji wypieku chleba, własnoręczny wyrób pieczywa, degustacja oraz możliwość zakupu lokalnych wyrobów / **Mielno** – popularna miejscowość nadmorska: spacer trasą spacerową, czas wolny w kawiarniach z widokiem na Morze Bałtyckie i Jezioro Jamno / **Łazy** – przejazd malowniczą mierzeją położoną pomiędzy jeziorem a morzem.

* Powyższe daty oraz ceny, ze względów niezależnych od nas, mogą ulec korekcie, ale warto przypomnieć, że w cenę wycieczki wliczone są: wszystkie wstępy i atrakcje ujęte w bogatym programie, przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, ubezpieczenie, opieka pilota oraz lokalni przewodnicy.

** Podane tutaj ceny są BEZ Legitymacji FLY – dla posiadaczy naszej Legitymacji FLY cena będzie finalnie niższa o 100 zł w przypadku wyjazdów zagranicznych oraz o 50 zł w przypadku wyjazdów krajowych.

Biuro Fundacji FLY:

Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 | biuro@fundacjaflly.pl | 693-99-60-88 / 517-38-38-28 | www.fundacjaflly.pl/turystyka | www.facebook.com/FundacjaFLY

Wędrując z Fundacją FLY

Staramy się oferować spokojne podróżowanie – bez pośpiechu, z czasem na prawdziwe zwiedzanie. Zależy nam na tworzeniu kameralnej i serdecznej atmosfery. Planując nasze wyjazdy, szukamy miejsc, które łączą historię, przyrodę, kulturę i religię – zarówno tych dobrze znanych, jak i mniej oczywistych. Programy wycieczek układamy z myślą o różnorodności i ciekawości świata, współpracując z przewodnikami, którzy dzielą się swoją wiedzą z pasją. Mamy nadzieję, że dzięki temu każda wspólna podróż stanie się wyjątkowym doświadczeniem – niezależnie od wieku.

W roku 2025 zaufało nam już ponad 3000 Podróżniczek i Podróżników! Podróżuj z nami i TY :)

To dzięki Wam globus przestaje być nawigacją, a zaczyna być pamiętką :)

Wszystkie opisy wycieczek znajdują się również na naszej stronie internetowej www.fundacjaflly.pl/turystyka. 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 wypytwać, dopytywać i podpytywać nas o wszystko związane z wycieczkami. **Bo gdzie byśmy razem nie polecieeli – wyładowujemy bezpiecznie w Fundacji FLY!**

Przemysław Daruk



PSY CZ. II

Tymczasem na stole pojawiła się druga butelka wódki i druga wina. Jar i Lucy dolewali sobie, już nie za bardzo bacząc na nas.

– Najbardziej rozumie ciebie, to twoje paplanie. Zamknij się! Nie dasz nam pogadać, co chwila uciszał żonę pisarz Jar Jarecki.

– No, właśnie... – próbowałem skierować rozmowę na temat interesujący mnie szczególnie – przecież po to tu przyjechaliśmy. Porozmawiajmy Jar o literaturze, o twórczości, o mojej książce. Co o niej sądzisz? Podobała się? – zagajalem, wykorzystując okazję.

– Twoja książka? Tak naprawdę, to zaskoczyłeś mnie wierszami, są... mogą być. Na przykład ten o żołnierzach, albo ten... no... pękate aktówki... z tą wazeliną... Dobrze to wykombinowałeś. Proza też... Szkoda, że nie mogę dać ci do przeczytania moich. Wyczerpały się nakłady. Tam, w Brazylii moje książki pretendowały do najwyższych nagród! Były tłumaczone z polskiego na hiszpański, angielski. A tu w Polsce... wiesz, układy, Warszawa... Nie masz chodów, nie przebijesz się. Gównozjady ci nie pozwolą, zawiść, zazdrość. Krytycy rzucą się na ciebie jak dzikie psy. Ty ze swoją książką też nie masz szans. Nie przebijesz się, zobaczysz, nie pozwolą. – Jaki miałeś nakład?

– Tak naprawdę to nie wiem, wszystko działo się poza mną – odpowiedziałem po namyśle. – Na pewno dwadzieścia tysięcy pierwszego tomu i... – nie czekał aż do końca, widocznie zastanawiałem się za długo, bo wszedł mi w słowo:

– Dziś wydawca ma jeden cel. Wydać książkę, na której przede wszystkim zarobi on. Żadne wartościowanie jakości, żadna moralność i tym podobne srały muszki go

nie interesują. Liczy się zysk! Naiwni twórcy podpisują umowy – bywa, że nie wiedząc, ile wydrukowano, i jak książka się sprzedaje. Nie ma promocji, spotkań autor-skich, nie ma nic. – Potem przychodzi rozliczenie, z którego wynika, że niestety – poszła słabo, więc ty, pisarz, masz z tego gówno. Dobrze, jak dowiedzą się o tobie ludzie. Jak ktoś napisze do ciebie z sympatią, pochwali – tyle z tego...

– No tak, tak, to prawda... – teraz ja próbowałem wejść mu w słowo, widząc, że jego spostrzeżenia zbiegają się z moimi.

– No i kurwa, powiedz mi, czy kiedyś wydawca splajtował? Nie! Zawsze trafia na następnego głupka i wydaje następną książkę, za jego pieniądze. To ty i ja jesteśmy tymi głupcami i całe rzesze dających się wykiwać. – Teraz wydaję sam, sam. – Pieprzę wszystkie wydawnictwa! – Jeszcze świat zobaczy, dowie się, kto to jest Jar Jarecki! – No, no, no... Cicho! Nie szczekaj! Nie przeszkadzaj – mówił już do psa, który zaczął przeschekiwać wszystkich, słysząc podniesiony głos swojego tatusia. – A ty, tej swojej mówisz, że... pierwszego tomu dwadzieścia tysięcy? – zapytał z niedowierzaniem, ze zdziwieniem.

– Tak, pierwszego tomu, o drugim wiem, że na pewno poszło dziesięć i jeszcze był dodruk, ale już nie wiem, ile...

– Proszę jedzcie, jedzcie – nakłaniała nas po swojemu Lucy. – Trzeba to wszystko zjeść. Tak długo przygotowywałam, starałam się...

– Będą chcieli to zjeść! Przestań ich zmuszać, nie przeszkadzaj! – znowu fuknął na żonę pisarz Jar Jarecki. Wtórował mu pies, który, szczekając groźnie, ponownie znalazł się pomiędzy mną a moją żoną.

– Mogę? – chcąc pozyskać sympatię zwierza, trzymałem w trzęsącej się ręce plaster salami. Pies nie czekał na pozwolenie, o dziwo, moje palce nie zostały w jego paszczy wraz z plasterkiem salami. – Ciągłe jestem szybki – pomyślałem.

– Nie prosz, nieładnie! Chodź do tatusia chłopczyku, tatuś da... Plaster szynki błyskawicznie zniknął w gardzieli Amstaffa. – Jak mogą takiemu dziecku obcinać uszy? Jak? Niech sobie kutasa obetną! – głaskał psa po jego szarym, krótkim, twardym w dotyku włosie, próbował postawić mu na sztorc opadłe uszy. Pies, skrobiąc łapą po udzie gospodarza, nie zważając na umizgi pana, domagał się dalszych smakolepsów ze stołu. Jar brał palcami z salaterki nie tylko wędliny, sery, ale i cebulę, pomidory, winogrona, a wszystko to momentalnie zniknęło w ogromnej paszczy zwierza.

– Dobry, dobry synuś... No, połóż się tutaj, obok tatusia... No, dobry, dobry...

– Jedzcie państwo, jedzcie – znowu natrętnie zapraszała gospodyni.

– Uspokój się z tym jedzeniem! Co ci powiedziałem? Będą chcieli to sobie nałożyć! I... nie pij już tyle – pieklił się na żonę nalewając sobie wódeczki. Lucy go nie słuchała.

Program Partnerski Fundacji FLY

Program Partnerski Fundacji FLY skupia cieszące się naszym zaufaniem oraz godne polecenia firmy w dalszym i bliższym sąsiedztwie Fundacji – które oferują zniżkę na swoje produkty lub usługi naszym Seniorom i Seniorom, Wolontariuszom oraz Uczniom Klubu Młodzieżowego.

Już za miesiąc
w Programie
Partnerskim
Fundacji FLY

szukajcie słodkiej
niespodzianki



STREFA ZOLTAR GDYNIA

20% na Laser Tag & VR

centrum rozrywki dla dzieci i młodzieży / labirynt LASERTAG / wirtualna rzeczywistość
Gdynia, ul. Wójta Radtkego 36
tel. 505 787 871
strefazoltar@gmail.com
www.strefazoltar.pl



ZAKŁAD ZEGARMISTRZOWSKI GERARD BRYLOWSKI

10% na sprzedaż i usługi

serwis / sprzedaż zegarków
Gdynia, ul. Świętojańska 41
tel. 58 620 88 77
brylowskizegarki@gmail.com



POLSKA GRUPA PORCELANOWA

10% na całą ofertę

(stacjonarnie lub
w sklepie internetowym
po wpisaniu kodu „FLY”)

porcelana marki:
Lubiana / Chodzież /
Ćmielów / Ćmielów
Design Studio

Łubiana, ul. Zakładowa 1
tel. 606 849 886
e-sklep@porcelana.pl
www.porcelana.pl



SPEED Taxi Gdynia

5% na usługi (chcę skorzystania z rabatu należy zgłosić dyspozytorowi już podczas zamawiania przejazdu)

usługi taksówkarskie
Gdynia, ul. Żołnierzy I AWP 10B
tel. 733 666 171
kontakt@taxigdynia.pl
www.taxigdynia.pl



UNIONTECH CENTRUM POLIGRAFICZNE

10% na usługi

kopiowanie / drukowanie / skanowanie
/ laminowanie / oprawa dokumentów
/ wizytówki / ulotki / plakaty / foldery /
notesy / teczki / papier firmowy / naklejki
/ pieczątki
Gdynia, ul. Szkolna 10
tel. 795 700 555
uniontech@wp.pl
www.pieczatkidgdnia.pl

Przypominamy, że warunkiem skorzystania ze zniżki na produkty lub usługi naszych Partnerów jest posiadanie ważnej Legitymacji FLY (oraz okazanie jej w danym sklepie czy restauracji). Legitymacja kosztuje 70 zł za pół roku i upoważnia również do zniżek na wyjazdy krajowe oraz zagraniczne organizowane przez Fundację FLY (50 zł zniżki na wyjazdy krajowe oraz 100 zł na wyjazdy zagraniczne).

Kawa w cukierni czy ciasto w kawiarni? Wybór nowej fryzury czy naprawa starego komputera? Kuchnie świata w Polsce czy kuchnia polska na świecie? Z całego serca polecamy naszych Partnerów – odwiedzajcie ich i przekonajcie się sami, co przygotowali właśnie dla Was!

Przemysław Daruk

Puściła do nas porozumiewawczo oczko i na stole pojawiła się opakowana w drewnianą skrzyneczkę butelka wina – prezent od nas.

– Jak pięknie zapakowana – zaczęła przesuwając długie wieczko, pod którym leżała na sianku, jak Pan Jezusek w żłobku – butelka czerwonego wina przedniej marki.

– Może ja spróbuję? – zaoferowałem się, widząc, jak nieporadnie Lucy używa korkociągu. Poszło mi sprawnie. Puste kieliszki Lucy i mojej żony zapełniłem do połowy, ciągle uważając, by moje ruchy były stateczne, nie za szybkie, bo bydle leżało obok swojego pana i dysząc rytmicznie, ciągle mnie obserwowało. Gdzieś z piwnicy, nieustannie rozlegało się ujadanie przechodzące w wycie, zakłócając naszą ucztę.

– Jak nazywa się tamten w piwnicy? – zapytałem, bo umknęło mi już raz wymieniane imię drugiego psa.

– Aleks, Al... Tamten to jeszcze młodziutki. Nie umie się tu odnaleźć. Tam w Brazylii miał więcej swobody. Mieliliśmy duży dom. Tu musimy ich oddzielać. Teo nie toleruje tamtego w mieszkaniu. O, jeszcze mi się nie zagoiła ręka. Dopiero zdjęli mi szwy. Musiałem ingerować, rozdzielać ich, bo Teo zagryzłby Alka – na potwierdzenie tych słów spod rozciągniętego swetra ukazał się brudny bandaż.

Teo, mądry Teo, rzeczywiście chyba rozumiał, o czym mówi jego pan, bo nagle podniósł się i idąc na swoich szerokich, mocnych łapach w kierunku, z którego dochodziło wycie, zaczął władczo warczeć i szczekać.

– Nie ma na niego psa w okolicy! Ludzie już go poznali. My wychodzimy z naszymi dziećmi w określonych godzinach. Wtedy na łąkach jest pusto. Nikt się nie odważy...

– Ale zakładacie kagańce? Trzymacie psy na smyczy? – z trwogą dopytywała moja żona, wyobrażając sobie potencjalne zagrożenie.

– Kagańce? To są nasze dzieci! – Niech inni uważają! Wszyscy wiedzą, że mamy groźne psy. Przynajmniej czujemy się bezpiecznie! Wyobrażają sobie, że jesteśmy bogatymi emigrantami – a bandziorów w Polsce nie brakuje. A tak, my czujemy się z nimi bezpiecznie.

– A ten w piwnicy to, jaka rasa?

– Doberman. Jeszcze młodziutki, rozbiegany, niezwykle zwinny, szalony Al... Po-budliwy, cięty, ale kształtujemy go i już się po woli uspokaja, mądrzeje... to jeszcze dziecko...

– Kochany, kochany – próbowała włączyć się do rozmowy Lucy.

– Cicho! Nie przerywaj! Zawsze się wpięprzasz, jak ja mówię! – Jar uniósł się powoli, ciężko, by przez stół nalać mi wódki. Przykryłem swój kieliszek dłonią.

– Nie, nie, ja, dziękuję!

Dolał tylko sobie. Skrzywiona z bólu twarz Jara dokumentowała jego cierpienie. – Boli, skurwysyńsko boli kolano, achchch... – zasyczał z bólu, przechylając do dna pełny kielich. Już w drugiej butelce, alkoholu było coraz mniej...

– Pokażę wam nasz dom, naszą kolekcję. Chodźcie – podrywając się od stołu, zaproponowała Lucy.

Podnieśliśmy się z miejsc. Teo przestał się interesować wyciem dochodzącym jakby z piwnicy i stanął nam na drodze, wbijając w nas swoje baskerville'owe ślepie.

– Chodź, chodź z mamusią do swojego pokoiku, chodź... – Lucy chwyciła psa za obrozę i próbowała go zawrócić. Szliśmy niepewnie za gospodynią i psem, który ciężko, powoli, jakby ospale włócił się, ciągniony przez swoją panią. Lucy przesunęła zdjęte z futryny drzwi leżące teraz w poprzek wejścia do pomieszczenia.

– No, idź do swojego pokoiku, no, szybko! – ociągającemu się psu dała lekkiego, pieszczotliwego klapsa w mocno umięśniony, twardy jak skała zad. Pies wszedł do pomieszczenia, majestatycznie kładąc się od razu na swojej barłogowej kanapie. Z pomieszczenia zajeżdżało...

– To jego pokoik. Tu mieszka. Zdjęliśmy drzwi z zawiasów i położyliśmy je w poprzek, zasłaniając wejście tylko do połowy, żeby mieć z nim stały kontakt. – Tak jest lepiej, jak jesteśmy, jak żyjemy wszyscy razem.

– On nie przeskoczy tych drzwi? – zapytała moja żona, przechodząc jak najdalej od pomieszczenia, w którym ciągle powarkiwiał potwór.

– Nie, nie. On jest mądry.

Weszliśmy po wąziutkich schodach na korytarzyk górnego piętro domu. I tu, podobnie jak i na dole dominowały makatki w kolorach tęczy, plakaty, zdjęcia, jarmarczne obrazki namalowane amatorskim pędzlem. Wszystko to przyozdobione było jeszcze piórami papug, papierowymi kwiatami, przeróżnymi wisiorami i sznurami koralów ze szkiełek, muszelek, kolorowych kamyczków, a nawet różnego rodzaju guzików. Dłużej zatrzymałem się przy guzikach. Żona w tym czasie podziwiała całe sterty rzuconych na siebie pluszowych pieszków, kotków, misiów, lalek... Były tego ogromne ilości.

– A tu jest nasza sypialnia... Zajrzeliśmy do małego pokoju, który prawie w całości zajmowało ogromne łóżko z metalowych, powyginanych artystycznie prętów, przykryte jaskrawokolorową kapą w indiańskie wzory. Ściany, jak wszędzie w tym domu, skrzyły od dewocjonaliów i świecidełek.

– A tu Jar pracuje, tworzy, tu pisze... – poddaszowe niewielkie pomieszczenie ograniczały skosy dachu, z którego dwa okienka rzucały światło na niewielkie biurko, na którym stała maszyna do pisania, zawałona ze wszystkich stron twórczym bałaganem i butelkami po piwie. Próbowałem odczytać, choć jedno zdanie z wystającej, zapisanej do połowy kartki A4, ale skąpe światło nie pozwoliło na to.

Po „wycieczce” schodziliśmy po schodach, kręcąc ze zdziwienia, z niedowierzania głowami nad tym, co przed chwilą widzieliśmy. Na dole już czekał na nas Teo, opierając przednie łapy na odgradzających go od nas ułożonych w poprzek drzwiach. Warczał, porykiwał udając zagniewanego, groźnego lwa. W biesiadnym pokoju, do którego wróciliśmy, z głową na stole dotykającą pustej butelki, chrapał literat Jar Jarecki.

Gdy Lucy szarpała się z rozwalającą bramą – by zamknąć ją za gośćmi, „szalenie miło” żegnało nas jej dwoje dzieci.

Janusz „Krawiec” Wiśniewski

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY



Scyzoryk wśród sklepów

To, że spadający śnieg jest zaskoczeniem – to nie jest żadnym zaskoczeniem. Ale to, że nasze ceny spadają cały rok, to może zaskakiwać. Tak, u nas pogoda może się psuć cały rok (choćby oby nie) – my mamy swetry na zimę, kalosze na wiosnę, kapelusze na lato i parasole na jesień. Nawet jeżeli wszystkie te rzeczy będą potrzebne jednocześnie – nie ma problemu, Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” jest przygotowany na każdą okoliczność. Jeżeli dyskonty są jak skrzynka z narzędziami, to my jesteśmy jak szwajcarski scyzoryk. 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.com/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.

Szukamy wolontariuszy

Serdecznie zapraszamy do współpracy osoby, które chciałyby prowadzić w Fundacji FLY zajęcia dla Seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku (zajęcia: ruchowe, artystyczne, hobbystyczne, ale także wykłady lub lektory). Szukamy także korepetytorów dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin, uczęszczających do naszego Klubu Młodzieżowego FLY.

Formalne wykształcenie nie jest wymagane – wystarczą jedynie wiedza i chęć! Jeśli masz jakąś pasję, o której mógłbyś opowiadać godzinami, rękawy pękają ci w szwach od ciekawostek na każdą okazję lub parasz się (mniej lub bardziej amatorsko) którąś z dziedzin sztuki – serdecznie zapraszamy do naszego biura (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2). Będziesz miał/a przestrzeń do realizowania swojej pasji i wesprzesz swoim doświadczeniem potrzebujących... ale to nie wszystko!

Przemysław Daruk

„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:
Przemysław Daruk, Radosław Daruk,
Dorota Kitowska, Jolanta Krause, Danuta Kwiatkowska, Barbara Miecińska, Roman Mroczkowski, Sonia Watras-Langowska, Longina Wojciechowska-Klecha

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

Korekta:
Kamila Siennicka,
Longina Wojciechowska-Klecha,
Ewa Żmijewska, Radosław Daruk

Edycja:
Radosław Daruk

Reklama:
Radosław Daruk
promocja@fundacjaflly.pl

Grafika:
Łukasz Bieszke, Przemysław Daruk,
Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Kuchenna harmonia 2026. Jak uporządkować szafki i zrobić miejsce na to, co naprawdę ważne?

Nowy Rok to dla wielu z nas symboliczny moment porządków, nie tylko w kalendarzu, ale i w codziennej przestrzeni. W 2026 roku coraz wyraźniej odchodzimy od gromadzenia przypadkowych przedmiotów na rzecz świadomych wyborów, jakości i spójności. Kuchnia jako serce domu jest idealnym miejscem, by rozpocząć tę zmianę. A pierwszym krokiem do harmonii bywa... porządek w szafkach z naczyniami.

Czas pożegnać kuchenny chaos

W wielu polskich domach kuchenne półki kryją mieszankę talerzy, filiżanek i misek o różnym pochodzeniu, stylu i jakości. Część z nich trzymamy z sentymentu, inne „bo się jeszcze przydadzą”. Tymczasem coraz częściej mówi się o ryzyku związanym z niskiej jakości ceramiką z importu, w której wykrywa się obecność ołowiu czy kadmu. Metale ciężkie mogą uwalniać się pod wpływem wysokiej temperatury, stając się realnym zagrożeniem dla zdrowia.

Dlatego rok 2026 to moment powrotu do sprawdzonych, polskich marek porcelany, które od lat produkują zgodnie z rygorystycznymi normami. Marki: Chodzież, Ćmielów, Lubiana i Ćmielów Design Studio bazują wyłącznie na naturalnych surowcach mineralnych, a proces wypalania w temperaturach sięgających nawet 1400°C sprawia, że ich wyroby są wyjątkowo trwałe, szczelne i całkowicie bezpieczne w kontakcie z żywnością. Porcelana nie chłonie zapachów ani barwników, nie reaguje z potrawami i nie uwalnia żadnych szkodliwych substancji.

Spójny serwis, spokojna codzienność

Jednym z najmocniejszych trendów wnętrzarskich nadchodzącego roku jest spójność. Zastąpienie przypadkowego zbioru naczyń jednym, dobrze dobranym serwisem porządkuje nie tylko przestrzeń, ale i codzienne rytuały. Otwierając szafkę, w której wszystko do siebie pasuje, zyskujemy poczucie ładu i estetycznej równowagi.

Polskie marki porcelany doskonale łączą tradycję z nowoczesnością. Chodzież i Ćmielów od pokoleń kojarzone są z klasyczną elegancją i trwałością, Lubiana zachwyca funkcjonal-

nością i uniwersalnym designem, a Ćmielów Design Studio proponuje odważniejsze, designerskie formy tworzone we współpracy z uznanymi projektantami. Co istotne wiele kolekcji jest w pełni przystosowane do mycia w zmywarkach, co czyni je idealnym wyborem do nowoczesnego, aktywnego domu.

Wybierz fason, który zostanie z Tobą na lata

Podczas kuchennego „detoksu” warto postawić na ponadczasowe kolekcje, które nie znudzą się po jednym sezonie:



Rococo Maria, Ćmielów



Kolekcja Nectar, ĆDS

- **Rococo – klasyka polskiego stołu**
Ikoniczny fason znany z oferty marki Ćmielów zachwyca bogatymi reliefami i szlachetną bielą. Doskonale sprawdzi się zarówno podczas rodzinnych uroczystości, jak i codziennych posiłków.
- **Dalia – subtelność inspirowana naturą**
Delikatne linie i miękkie reliefy fasonu Dalia (Chodzież) wprowadzają do jadalni lekkość i harmonię. To idealny wybór dla miłośników naturalnych aranżacji i spokojnej elegancji.
- **Boss - wszechstronność, która wytrzyma wszystko**
Kolekcje Boss łączą w sobie klasyczne, okrągłe kształty, wysoką trwałość z mnogością kolorowych dekoracji w różnych kolekcjach. Od klasycznej bieli, przez subtelne zdobienia i ręczne malowanie, po wyraziste dekory tematyczne.
- **Design od Ćmielów Design Studio**
Kolekcje ĆDS oferują świeże spojrzenie na tradycyjny materiał – odważne formy, autorskie projekty i wyraźny charakter.

Jak zacząć kuchenny „detoks”?

Nie potrzeba rewolucji, by wprowadzić realną zmianę. Wystarczy kilka prostych kroków:

1. Usuń naczynia pęknięte, wyszczerbione lub zniszczone.
2. Pozbądź się tych, których nie używałaś przez ostatni rok.
3. Zostaw tylko to, co funkcjonalne, bezpieczne i estetyczne.



Kolekcja Bloom, Lubiana

4. Wolne miejsce wypełnij porcelaną wysokiej jakości, która będzie służyć przez lata.

Pamiętaj: to, z czego jemy, ma realny wpływ na nasze samopoczucie i codzienny komfort. Wybierając polską porcelanę marek Chodzież, Ćmielów, Lubiana czy Ćmielów Design Studio, inwestujesz nie tylko w piękno, ale przede wszystkim w zdrowie, trwałość i prawdziwą harmonię na stole.

Martyna Jabłońska

IKS W KUCHNI

Romantyczna kolacja Walentynkowa

Idealnym wyborem na romantyczną kolację walentynkową 2026 jest makaron tagliatelle z krewetkami w sosie maślano-czosnkowym. To danie jest eleganckie, uważane za afrodyzjak, a jego przygotowanie zajmuje około 15–20 minut.

Składniki (dla 2 osób):

- 200 g makaronu tagliatelle (wstążki)
- 250 g krewetek (mrożonych lub świeżych, wcześniej oczyszczonych)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki masła i 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml białego wytrawnego wina (opcjonalnie) lub sok z połowy cytryny
- Garść pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- Świeża natka pietruszki i parmezan do posypania

Przygotowanie:

Ugotować makaron: Wstawić makaron do osolonej wody i gotować al dente według

instrukcji na opakowaniu. Podsmażyć bazę: Na patelni rozgrzać oliwę z połową masła. Dodać posiekany czosnek i smażyć przez 30 sekund, uważając, by go nie przypalić. Wrzucić krewetki na patelnię. Smażyć po około 2 minuty z każdej strony, aż staną się różowe. Dodać pomidorki koktajlowe i wlać wino (lub sok z cytryny). Gotować przez 2-3 minuty, aż płyn lekko odparuje, a pomidorki zmiękną. Na koniec dodać resztę masła, by sos stał się kremowy. Przełożyć ugotowany makaron bezpośrednio na patelnię z krewetkami. Wymieszać wszystko dokładnie, dodając odrobinę wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty. Wyłożyć na talerze, posypać obficie natką pietruszki i świeżo tartym parmezanem. Aby kolacja była jeszcze bardziej wyjątkowa, trzeba zadbać o dekorację stołu z akcentami czerwieni lub różu (serwetki, świece), co buduje romantyczną atmosferę. Idealnym i prostym deserem na Walentynki 2026 jest mus czekoladowy z malinami,

który można przygotować zaledwie kilku składników w 15 minut.

Składniki (na 2 porcje):

- 100 g gorzkiej czekolady (min. 60% kakao)
- 200 ml schłodzonej śmietanki kremówki 30% lub 36%
- 1 łyżeczka cukru pudru (opcjonalnie)
- Garść świeżych malin lub truskawek
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie:

Połączyć czekoladę na kawałki i rozpuścić ją w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce (krótkie serie po 20 sekund, mieszając pomiędzy nimi). Odstawić do lekkiego przestygnięcia, aby była płynna, ale nie gorąca. W zimnej misce ubić schłodzoną śmietankę z cukrem pudrem na sztywną masę. Dodać 2 łyżki ubitej śmietany do czekolady i energicznie wymieszać. Następnie przeleć tę masę do pozostałej śmietany i delikatnie wymieszać szpatułką do połączenia kolorów.

Przełóż mus do eleganckich pucharków. Na wierzchu ułóż owoce. Deser najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce przez około 30-60 minut. Smacznego!

Dorota Kitowska

