

KURZYFER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Maj 2015
Nr 5 (76) ISSN 2080 - 4121

Firma „Pellowski” proponuje

Wyroby cukiernicze i pieczywo na komunijny stół



Pierwsza Komunia Święta należy do najważniejszych wydarzeń w życiu religijnym rodzin katolickich w Polsce. Stąd jest obchodzona bardzo uroczysto. W eucharystii inicjująca komunija stanowi sakrament symbolicznego przyjęcia najmłodszych do społeczności tych, którzy obcują z Bogiem. Wydarzenie to wiąże się z pierwszą spowiedzią dzieci, zazwyczaj w wieku lat 9, i przyjęciem przez nie sakramentu eucharystii pod postacią hostii (okrągłego opłatka). Jest ono poprzedzone trwającymi rok przygotowaniem katechicznymi.

Zazwyczaj po mszy świętej, podczas której dzieci przystąpiły do pierwszej komunii, rodziny spotykają się, aby uczestniczyć w przyjęciach

komunijnych. Prawdziwą ozdobą komunijnych stołów mogą być wyroby piekarnicze i cukiernicze z firmy „Pellowski”. Są to okrągłe chlebki ze znakiem krzyża, posypanego z maku, oraz wykwaszone i smakowite torty

ko-



munijne. Torty wytwarza się z naturalnych surowców cukierniczych. Mają one różne smaki i zróżnicowane formy, nawiązujące do tematyki komunijnej. W cukierniczej ofercie komunijnej znajdują się bogato ozdobione, w tym napisami, torty w postaci kielicha mszalnego i otwartej książki, a także tradycyjnej okrągłe (walcowate) lub prostokątne (prostokątne bloki). Można też wybrać ich smaki i sposób wykończenia dekoracyjnego, np. masę cukrową ticcino lub marcepanem. Dodatkowymi detalami ozdobnymi tortów mogą być takie dekoracje komunijne jak kielich mszalny, hostia, figurka dziewczynki lub chłopca.

Eucharystia stanowi pamiętkę Paschy Chrystusa, czyli dzieła zbawienia wypełnionego przez Jego życie, śmierć i zmartwychwstanie. Hostia oznacza w języku łacińskim ofiarę. Ma ona postać okrągłego opłatka wypiekanego z praśnego ciasta, czyli niekwaszonego, wyrobionego z mąki pszennej i wody. Na opłatku umieszczony jest krzyż albo inne symboliczne motywy religijne. Od chwili

konsekracji, jaką w trakcie trwania mszy świętej stanowi moment poświęcenia chleba i wina, hostia przeistacza się w prawdziwe ciało Jezusa Chrystusa. Chleb praśny wykorzystuje się w liturgii Kościoła rzymsko-katolickiego, zachodniego od przełomu wieków IX i X. W pierwszym

1000-leciu w całym Kościele na co dzień praktykowano sprawowanie eucharystii zwykłym chlebem z ciasta ukwaszonego. Biały chleb praśny wprowadzono do liturgii, aby przypominać o Ostatniej Wieczery, w trakcie której Chrystus i apostołowie spożywali żydowską macę.

W okresie starożytności Pierwszej Komunii Świętej udzielano zaraz po akcie przyjęcia chrztu pod postacią wina, w tym nawet niedawno narodzonym. W Kościele łacińskim z czasem zaprzestano tego zwyczaju i do komunii świętej dopuszczano starsze dzieci, bardziej świadome tego, czym jest Eucharystia. O dopuszczeniu dziecka zdecydowali rodzice i kapłan. W XIII stuleciu, podczas soboru laterańskiego, zobowiązano katolików do przystępowania do spowiedzi i, po odprawionej pokucie, do komunii przynajmniej raz w roku na Wielkanoc. Potwierdził to w XVI wieku sobór trydencki. Poza tym uczestnicy soboru skrytykowali i wykluczyli pogląd o tym, że dzieciom o jeszcze nierozwiniętym rozumie do zbawienia potrzebna jest komunija święta. Opaczna interpretacja nauki Kościoła spowodowała, iż dopuszczano do niej jedynie starsze dzieci, a nawet młodzież. Zwyczaj równoczesnej komunii świętej grup dzieci wprowadzili w XVII stuleciu księża misjonarze, przygotowując ją na zakończenie misji. Rozpowszechnił się on w poszczególnych diecezjach na świecie, docierając na ziemie polskie w pierwszej połowie XIX wieku, gdy około 40 dzieci przyjęło Pierwszą Komunię Świętą 16 maja 1842 roku, podczas nabożeństwa w archikatedrze poznańskiej.

Oprac. (JAS)

Firma „Pellowski” poleca

Na komunijny stół: okolicznościowe torty komunijne w różnych kształtach i smakach - tradycyjny, okrągły; kielich mszalny, książka, prostokątny oraz okrągłe chlebki ze znakiem krzyża.

Wyroby cukiernicze: torty i bloki tortowe, pączki, faworki (chruściki), bezy, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe i włoska panettone, serniki, struclle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami i polewami lub z posypką z cukru, marcepany, pierniczki brukowce gdańskie i inne ciasta piernikowe.

Pieczywo: chlebek komunijny, chleb wiejski, wypiekany zgodnie z dawnymi recepturami wiejskimi, w formach lub na zamówienie, w postaci obłych bochenków; kaszubski, według tradycyjnej receptury z Kaszub; morski, o wydłużonym okresie do spożycia; żytni, trójkątny, wypiekany z ciasta na zakwasie; litewski, wypiekany w oparciu o starą recepturę i technologię piekarzy z Litwy; razowy, razowy na miodzie, graham, wielozłazisty, musli, oliwski oraz inne gatunki.



Przyjęcia komunijne: do Państwa dyspozycji oddajemy lokal przy ul. Rajskiej. Prosimy o kontakt telefoniczny (podany poniżej) lub mailowy: biuro@pellowski.net i serwis: serwis@pellowski.net

Zapraszamy do sklepów firmowych „Pellowski” w Gdańsku przy ulicach: Podwale Staromiejskie 82, Długa 40/42, Rajska 5, Rajska 10, Długie Ogrody 11, Nowe Ogrody 36, Kartuska 26, tunel Dworca Głównego PKP (ul. Podwale Grodzkie), Łągiewniki 8/9, Hala Targowa (plac Dominikański), tunel dworca SKM Gdańsk Żabianka.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski
ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk
tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24
e-mail: biuro@pellowski.net

Z teki profesora Jerzego Sampa

Kryształy ceglanego nieba



WGdańsku są takie budowle, których sklepienia i stropy najlepiej byłoby oglądać, leżąc na podłodze lub posadzce zwróconym twarzą do góry. Tak jest w najpiękniejszej z sal Ratusza Głównomiejskiego, w obszernej sieni Ratusza Starego Miasta czy też w większości gotyckich kościołów. W pierwszych podziwiać możemy wspaniałe, pełne treści symboliczne oraz alegorii plafony namalowane przed wiekami przez znakomitych artystów. W tych ze świątyni wzrok nasz przykuwać będą pozbawione jakichkolwiek choćby malowideł sklepienia. Są one ozdobą już same w sobie. Często zaś o tym, że stanowią one wizerunek nieba, przypominają liczne pozłacane gwiazdki rozmieszczone tam, gdzie zbiegają się linie sklepieniowych żeber.

Niestety, ze względu na powagę tych miejsc nie wypada nam kłaść się na posadzce. A szkoda. Nie pozostaje więc nic innego, tylko zadziwiać głową, choć dłuższe utrzymywanie takiej pozycji musi się wiązać z bólem szyi. Warto jednak włożyć nieco wysiłku, by ujrzeć

coś, co mogło w średniowieczu uchodzić za namiastkę nieba. A wszystko dzięki kunsztowi zatrudnionych niegdyś w Gdańsku budowniczych i muratorów.

Zatrzymajmy się więc choćby w przestronnym wnętrzu największej w mieście świątyni. Jej różnego typu sklepienia podtrzymuje aż 27 wolno stojących filarów oraz ściany kościoła. Wszystkie wykonane zostały przed wiekami z cegły, tej zaś dostarczały cegielnie działające wówczas zarówno poza miastem, jak i na obrzeżach Gdańska. Ich lokalizacja ściśle związana była z zasobnymi pokładami odpowiedniej gliny. Najbliżej znajdowały się one w rejonie tak zwanego Czarnego Morza. Chodzi o dzisiejszą okolicę ulicy Armii Krajowej i Księdza Rogaczewskiego. Nie mniej wyjądną była cegielnia na terenie Peterszawy (dzisiejszy Zarosłak). Produkowano tam nie tylko typowe dla wieku XV cegły, lecz również rozmaite ceramiczne kształtki. Wzorów do nich dostarczali mistrzowie budowlani. Musiały być zgodne z precyzyjnie opracowanymi planami. Najmniejszy błąd mógł spowodować ruiny sklepienia. Nietrudno zaś wyobrazić sobie skutki takiej katastrofy. Dodajmy, że w kościele Mariackim wysokość sklepień dochodzi do trzydziestu metrów.

Niewiele wiemy o stosowanych przez budowniczych szablach i wzorcach, podobnie jak trudno nam wyobrazić sobie skład stosowanej wówczas zaprawy. Osobny problem to

konstrukcje wysokich ruszto- wań. Dla zatrudnionych murarzy były to szczególnie odpowiedzialne zadania. Nic dziwnego, że mistrzowie powierzali je tylko najzdolniejszym. Oni sami tworzyli zaś rodzaj tajnej korporacji i tylko wybranym uczniom przekazywali własną wiedzę, dzieląc się wieloletnim doświadczeniem. Gdańscy murarze, kamieniarze i rzeźbiarze tworzący na potrzeby obiektów architektonicznych stanowili więc w późnym średniowieczu elitarną grupę zawodową.

Dobiegało właśnie końca XV stulecie, gdy trwająca blisko półtora wieku budowa świątyni Mariackiej była na tyle ukończona, iż można było zlecić rozpoczęcie prac nad sklepieniami. Zarówno gospodarzom kościoła, jak i włodarzom miasta wydawało się, że dzieło to nie tylko pochłonie ogromne fundusze, ale i potrwa wiele kolejnych lat. Mylili się, nie doceniając hojności pobożnych gdańszczan. Zamożni mieszczanie, nie bacząc na to, czy ich ofiarność doceniona zostanie przez współczesnych bądź potomnych, szybko zebrali pieniądze na dokończenie dzieła.

Finansując budowę „ceglanego nieba”, liczyli zapewne na to, iż prawdziwe niebiosa otworzą przed nimi po śmierci swe podwoje. Znamy jedynie nazwiska kilku fundatorów. Należeli do nich m.in. Jan Ferber oraz Jakub Lubbe - „starszy cechu kupców człowiek wielkiej wiary i pobożności, który cieszył się nawet opinią świątobliwego” (podaję za S. Bogdanowiczem).

Nas jednak szczególnie zainteresować powinna postać Henryka Hetzela. Był to jeden z najwybitniejszych budowniczych miejskich. Powiadano o nim, że pracując kilka lat wcześniej przy budowie sklepienia kościoła Świętego Piotra i Pawła na Starym Przedmieściu, namówił dorastającego syna, by ten, w którym widział w przyszłości swego następcę, przyjrzał się z bliska misternej pracy murarzy zatrudnionych na wysokościach. Chłopiec, nie spoglądając w dół, wdrapał się jakoś o własnych siłach na szczyt rusztowania i wówczas to ojciec dostrzegł, że cierpi on na lęk przestrzeni. Trzeba go było spuszczać w koszu za pomocą drewnianego kołowrotu. Brakowało już tylko kilku metrów, gdy kosz niebezpiecznie się przechylił i chłopiec spadł na kamienną posadzkę. Być może to wówczas mistrz Henryk ślubował, że jeśli syn przeżyje, on kolejne swe dzieło ufunduje na chwałę Bożą.

Tak też się stało. Chłopak wprawdzie na zawsze stracił władzę w nogach, lecz z czasem terminując u jedyne go w mieście szlifera diamentów opłacał tę sztukę tak doskonale, że prawie dorównywał swojemu mistrzowi.

Dziełem Hetzela zdobiącym bazylikę Mariacką są sklepienia rozpościerające się ponad skrzyżowaniem transeptu i nawy głównej. W pierwszym roku XVI wieku wykonał sklepienie północnej części nawy oraz przesklepił nawę główną. Tamte zwieńczenia mają charakter stropów gwiazdzistych. Mistrz Henryk pragnął jednak zostawić po sobie ślad w postaci dzieła dotąd gdańszczanom nieznanego.

Nieoczekiwanie pomysł na realizację tak ambitnego przedsięwzięcia zrodził się podczas wizyty w pracowni szlifierskiej jego syna. Ten pokazywał ojcu swoje najnowsze dokonania, wśród których uwagę starego mistrza wzbudziły głębokie szlify wykonane według ściśle określonego porządku w górskim kryształach oraz szlachetnych kamieniach. Młody przekształcał je w kosztowne klejnoty tak drogie, że nawet najbogatsze patrycjuszki nie mogły sobie pozwolić na ich kupno. Murarz naprędce skopiował w swoim szkicowniku kilka interesujących go schematów, a po powrocie do domu przeliczył wymiary, dostosowując je do odpowiedniej



„Ceglane niebo”

skali. Potem długo rozmyślał, jaką zastosować technikę, rodzaj cegieł i zaprawy. I tak udało mu się z pomocą najzdolniejszych jego czeladników stworzyć jedyne w swoim rodzaju sklepienie. W odróżnieniu od wcześniej stosowanych tzw. sieciowych gwiazdzistych i palmowych to, które stworzył, miało charakter bezżebrowy. Mistrz wyczarował bogactwo pryzmatycznych wgłębień przypominających szlifowane przez jubilerów kamienie. Załamywały one w przedziwny sposób światło wpadające do wnętrza poprzez kolorowe witraże smukłych okien. Kryształowe sklepienia stały się prawdziwą ozdobą naw bocznych świątyni oraz tutejszych kaplic. Z wyjątkiem jednej z nich, gdzie pomalowano je na kolor błękitny, wszystkie pozostałe pokrywała nieskazitelna biel.

Ile prawdy zawiera w sobie przekaz o budowniczym Henryku Hetzelu, który w roku 1502 własnoręcznie położył ostatnią cegłę przy budowie sklepień kościoła Mariackiego, tego nie potrafię powiedzieć. Nie wiem też, czy istotnie zastosowując je do odpowiedniej

ła, które podziwiał w pracowni swojego syna. Faktem jest jednak, że Gdańsk - jakże liczący się już pod koniec średniowiecza ośrodek budowlany - należy do najstarszych w Polsce miast, gdzie pojawiły się sklepienia kryształowe. Dodajmy, iż na początku lat siedemdziesiątych XV wieku stropy tego rodzaju stosowano przy budowie zamku w Miśni. Porównując to, co stworzył tam budowniczy Arnold z Westfalii z dokonaniem naszego mistrza Henryka, można by sądzić, że już przed wiekami istniały żywe kontakty elit związanych z tym zawodem.

Warto więc, zwiedzając bazylikę Mariacką, podziwiać nie tylko to, po czym stąpamy oraz bogate ozdoby ścian i kaplic, lecz także unieść czasem wysoko głowę, by się przyjrzeć kryształowemu niebu z cegły wyczarowanemu ponad 500 lat temu przez mistrza Henryka. O solidności tego, co wówczas wykonał, najlepiej świadczy zaś to, że ogromne partie jego sklepień oparły się najcięższym bombardowaniom i pożogom.

Jerzy Samp
Fotografie Christian Samp



Strop nawy głównej bazyliki Mariackiej

Wokół Prawego Miasta (1)



W cyklu spacerów „Wokół Pellowskiego” nie mogło zabraknąć najpiękniejszej dzielnicy historycznego Śródmieścia, jaką bezsprzecznie jest jego centralna część, zwana dziś Głównym Miastem, gdzie również są placówki tej znakomitej gdańskiej firmy.

Ze względu na zadziwiający brak orientacji, spotykany niekiedy nawet w urzędach i mediach, wypada dokładnie określić, o jakim obszarze mówimy: Głównie Miasto zajmuje teren od Podwala Staromiejskiego do Podwala Przedmiejskiego i od Wałów Jagiellońskich do Motławy. Poza tymi granicami są inne dzielnice Śródmieścia: na północ od Podwala Staromiejskiego Stare Miasto, na południe od Podwala Przedmiejskiego – Stare Przedmieście, na Motławie wyspy spichlerze i Ołowianka, za kanałem Na Stępcę i Nową Motławą – Długie Ogrody i Dolne Miasto, na zachód, pod Biskupią Górką i Grodziskiem – Zaroślak i Nowe Ogrody. Wszystko razem, łącznie z całym terenem nowożytnych fortyfikacji bastionowych, to historyczne i faktyczne Śródmieście naszego miasta. Nazywanie całego tego terenu Głównym (czasem Głównym i Starym) Miastem jest błędem – niestety, często popełnianym.

Wróćmy na prawdziwe Głównie Miasto. Muszę przyznać, że nie przepadam za tą nazwą, zaczerpniętą z łaciny i dziś urzędowo obowiązującą w adresach, aktach prawnych i w ogóle w odniesieniu do współczesności. Nazwa ta pojawiła się zresztą późno i tylko po łacinie: *urbs principalis* - w roku 1526, *urbs primaria* - w 1584 roku. Po niemiecku ani po polsku nigdy tak nie mówiono. Wcześniej było to Miasto Większe (*maius oppidum* - 1425 rok), jeszcze wcześniej po prostu „wewnątrz murów” (*intra muros* - 1363 rok). Najstarszą nazwą, początkowo tylko północnej części, potem całej dzielnicy, było Nowe Miasto (*nova civitas* - 1345

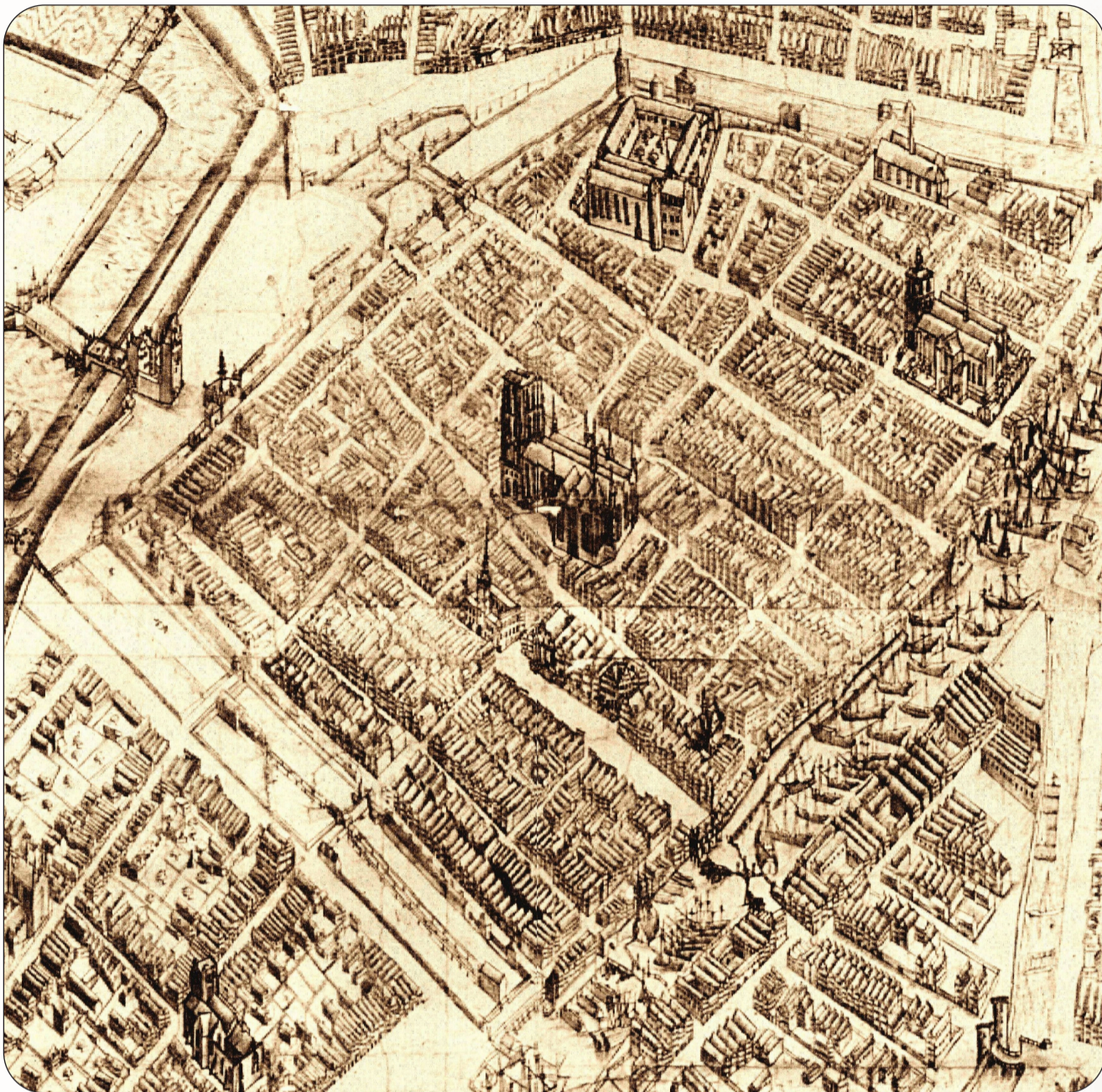
rok). W języku niemieckim użyto jej po raz ostatni w postaci Nowy Gdańsk (*Neye Gdanczk* lub *Neudanzig*) w 1420 roku.

Dawni gdańszczanie, zarówno Niemcy, jak i Polacy, nazywali obecne Głównie Miasto Miastem Prawym, tzn. Prawdziwym, Prawowitym, Szlachetnym (*rechte stat*, *Rechtstadt* - od roku 1406, Prawe Miasto - po polsku - co najmniej od 1635 roku) i tej nazwy będą używał, gdy mowa o historii. Powtórzmy: Głównie (Prawe) Miasto, liczące w obrębie murów 41 hektarów powierzchni, stanowi tylko niewielką część obszaru przedrozbiorowego Gdańska - historycznego Śródmieścia, które zajmowało wraz z fortyfikacjami 589 hektarów (największa starówka w Polsce i całej środkowej Europie!), a wewnątrz nich 338 ha. Na tym terenie jeszcze przed ostatnią wojną stało 5,5 tysiąca budynków, z których większość uznalibyśmy dziś za zabytki. Prawe Miasto liczyło w 1927 roku 1563 kamieniczki, z których ponad 90 procent uległo zniszczeniu, głównie przez pożar, w 1945 roku.

Dotychczas odbudowano niecałe 500 kamieniczek, w tym najcenniejszych i najpiękniejszych - na głównych ulicach. Wiele jeszcze brakuje do zakończenia odbudowy! Tym ważniejsze jest przeciwdziałanie wprowadzaniu na tym terenie architektury rozsadzającej otoczenie skalą i drastycznie różniącej się stylem. Jak dotąd na terenie Głównego Miasta udawało się tego unikać. Zachowano również praktycznie w całości dawne przebiegi ulic.

W pochodzącej z XIV wieku regularnej siatce ulic Gdańska kryją się ślady wcześniejszych dróg. Może o tym świadczyć zakrzywienie ulicy Długiej, a w jeszcze większym stopniu ulicy Piwnej, wytyczonej zapewne na miejscu dawnej drogi prowadzącej do przestarzej przeprawy na Motławie. Dodatkowym argumentem jest jej przebieg po linii grzbietowej prehistorycznego stożka napływowego. Tak przeprowadzona droga omijała miejsce podmokłe. Gdy zabudowa w rejonie Dworu Artusa odcięła ulicę Piwną od Długiego Targu, połączono ją z nabrzeżem Motławy krótkim odcinkiem ulicy Chlebnickiej.

Charakterystyczne dla rozplanowania Prawego Miasta



Prawe Miasto w 1600 roku

Fot. arch.

jest podporządkowanie portowi na Motławie, do którego prowadzą wszystkie główne ulice: Ogarna, Długa-Długi Targ, Piwna - Chlebnicka, Mariacka, Świętego Ducha, Szeroka, Świętojańska, Straganiarska i Tobiasza. Z ulic równoległych do rzeki większe znaczenie uzyskała tylko Gro-

bla I do IV, w mniejszym stopniu ciąg Garbary - Tkacka - Kołodziejska - Węglarska, chociaż w tym drugim można również upatrywać pozostałości znanej z dokumentów przestarzej Drogi Kupców (*via mercatorum*). Podporządkowanie Motławie jest tak silne, że nie mamy tutaj centralnego ryn-

ku, takiego jak w Krakowie, Wrocławiu, Toruniu czy Poznaniu. Zastępują go rozszerzenia ulic i place handlowe, zwane targami, z których tylko cztery leżą w obrębie Głównego (Prawego) Miasta. Są to Długi Targ, Targ Rybny, Targ Chlebowy (w połowie ulicy św. Ducha) i Targ Wąchany (dawniej Spożywczy,

na zapleczu Dworu Artusa). Pozostałe targi, których w sumie było 36, leżały (część z nich leży do dziś) na obrzeżach Prawego Miasta i w innych dzielnicach. Spacerując po ulicach i uliczkach Głównego Miasta, poznamy ich nazwy, dzieje i zabytki.

Andrzej Januszajtis



Głównie (Prawe) Miasto z lotu ptaka - dziś

Fot. Andrzej Januszajtis

Efektywna dieta maturzysty



Egzamin dojrzałości to nie lada wyzwanie dla organizmu, a szczególnie dla układu nerwowego. Długotrwałe przygotowania, koncentracja, procesy zapamiętywania, kojarzenia, przyswajania wiedzy potrafią pochłonąć więcej energii niż intensywny wysiłek fizyczny. I nic w tym dziwnego, gdyż układ nerwowy to wiele tysięcy neuronów, które - by skutecznie pracowały - potrzebują właściwie zbilansowanej diety.

Nie jest tajemnicą, że to, co jemy, wpływa znacząco na to, jak się czujemy. W okresie przygotowań do matury warto postawić na produkty, które sprawiają, że będziemy pełni energii,

to, aby nie tyle radykalnie zmienić swoje nawyki żywieniowe, ile po prostu świadomie formułować menu. Dzięki temu pozytywnie wpłyniemy na pamięć i koncentrację, lepiej znieśmy długie godziny nauki, dostarczymy organizmowi energii i, w konsekwencji, zwiększymy szanse na maturalny sukces.

Przygotowaniom do egzaminów towarzyszy zawsze ogromny stres oraz przemęczenie i przesilenie organizmu. Nieprzespane noce i długie godziny nauki mogą przyczynić się do osłabienia koncentracji ogólnoustrojowej, przewlekłego zmęczenia, kłopotów z odpornością, rozkojarzenia, problemów skórnych i zaburzeń żołądkowo-jelitowych. W takich sytuacjach uczniom zdarza się sięgać po wysokoenergetyczne napoje, tabletki z kofeiną, guaranę lub duże ilości kawy, co w konsekwencji doprowadza do dodatkowych problemów ze zdrowiem.

W trakcie nauki do matury, zamiast używek, warto zadbać

nasz mózg wykorzystuje około 20 proc. tlenu, który wdychamy, i około 30 proc. składników odżywczych, które z posiłkami dostarczamy. Zatem bez odpowiedniego „paliwa” - specjalnej diety dla mózgu, nasze neurony będą mało sprawnie przewodziły impulsy nerwowe, spowolnione będzie także wydzielanie neuroprzekazników, a szybkość uczenia obniży się ze względu na braki odpowiednich aminokwasów, witamin i minerałów.

W czasie zwiększonego przemęczenia i silnego stresu nasz organizm wymaga właściwej opieki! Niezbędne jest zatem dostarczanie wraz z pożywieniem cennych witamin i minerałów, których niedobory przyczyniają się do spadku energii. Niewystarczająca ilość witamin z grupy B może wywołać rozdrażnienie, płacliwość i kłopoty ze snem, brak koncentracji i kojarzenia. Witaminę B12 uznano za odgrywającą główną rolę w zwiększaniu cyrkulacji przepływu krwi w mózgu i wygładzaniu włókien nerwowych, kości nerwy, podnosi

nerwowego, a jej brak zwiększa produkcję hormonu stresu w nadnerczach, dekoncentruje, zaburza utrzymanie poziomu cukru we krwi. Dodatkowo ciągłe zdenerwowanie i napięcie przed egzaminem powoduje zwiększoną produkcję wolnych rodników w organizmie. Aby temu zapobiec, w diecie powinno znaleźć się dużo świeżych owoców, zwłaszcza cytrusów, jabłek, kiwi, bananów, granatów, ananasów. Witamina C została uznana za witaminę pamięci, która skutecznie podnosi sprawność intelektualną, a tym samym usprawnia mózg, spowalnia tempo obniżania się procesu poznawczego, redukuje ryzyko wystąpienia zaburzeń kojarzenia.

Nie zapominajmy również o takich produktach jak otręby pszenne, orkiszowe, warzywa strączkowe (fasola, groch, bób, cieciora, soczewica) czy ciemnozielone (papryka, seler naciowy, ogórek, brokuły, groszek, duże ilości natki pietruszki, szpinak, jarmuż, słodkie ziemniaki - bataty), które mogą pełnić rolę przekąsek podczas nauki. Podobne działania pobudzające aktywność mózgu, poprzez jego ukrwienie i dotlenienie, przypisuje się naturalnym tzw. czerwonym owocom i warzywom. Są to m.in. truskawki, wiśnie, pomidory i papryczki.

Nieoceniony wpływ na kondycję umysłu będą miały tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe typu omega-3 i omega-6, zawarte m.in. w tłustych rybach morskich, nasionach, orzechach, w roślinach o ciemnych liściach, jak szpinak czy kapusta włoska, a także w oliwkach i oleju lnianym, rzepakowym, rydzowym. Nasz mózg to w większości... woda i tłuszcz, pod względem anatomicznym kształtem i budową przypomina owoc orzecha włoskiego, wykazuje miękką strukturę, a jego 60 proc. suchej masy to sam tłuszcz. Stanowi on jedynie 2 proc. masy naszego ciała, ale jest najbardziej energochłonnym i wymagającym organem.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki



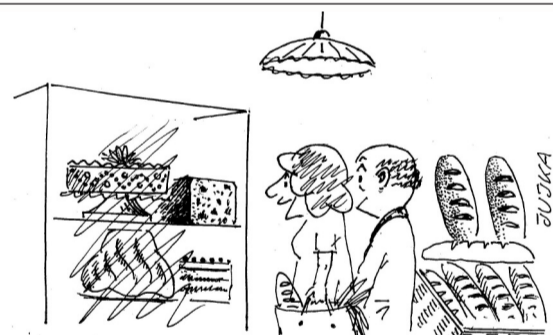
JĄ CHYBA UTYJĘ, ZNOWU MI SIĘ PRZYŚNIŁO, ŻE POSZŁAM Z ŻOŚKĄ NA CIASTKO DO PELLOWSKIEGO



TACY JAK TEN NIE POTRAFIĄ DOCENIĆ PIECZYWA PELLOWSKIEGO



ŻEBY CI BYDŁO ZDECHŁO, ŻEBY CI GRAD WYBIŁ PŁONY, ŻEBYŚ NIGDY NIE ZASMAKOWAŁ PIECZYWA OD PELLOWSKIEGO!



BAGIETKA, BUŁKA PARYSKA, CIASTO FRANCUSKIE, SZARLOTKA, NAPOLEONKA..., A U NICH NAWET CHLEBA OLIVSKIEGO NIE KUPIEŻ!



KUJAWIAK?... A MOŻE ŻONA KAZAŁA PANU KUPIĆ MAZURKA?!



I NA TYM POLEGA WALKA KARNAWALEU Z POSTEM - PRZEPIŁEŚ WSZYSTKO W KARNAWALE TO TERAZ JEDZ SUCHY CHLEB!



skoncentrowani i głodni... wiedzy! Odpowiednia dieta, urozmaicona, lekkostrawna, bogata w witaminy i minerały, wpływa nie tylko na kondycję mózgu, ale i całego organizmu. Przedmaturalne miesiące, pełne intensywnego wysiłku intelektualnego i stresu, to dobry czas na

o odpowiedni jadłospis oparty na zbilansowanych i pełnowartościowych posiłkach. Ich przygotowanie nie musi być skomplikowane ani czasochłonne. A zatem można dietę poprawić pamięć, przyspieszyć procesy myślowe i zwiększyć koncentrację! Każdego dnia

odporność na stres, zapobiega anemii (jaja, mięso, wątroba, ryby: szczupak, śledź, pstrąg, makrela, soja). Deficyt witaminy C osłabia układ immunologiczny, zaburza sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i dotlenianie mózgu, reguluje działanie układu



KURIER GDAŃSKI

1922
PELLOWSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia "Pelłowski"

Grzegorz Pelłowski ul. Podwałe Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk

REDAKTOR NACZELNY: Jacek Siński, tel. kom. 692 005 718

DRUK: Drukarnia B3Project 80-216 Gdańsk Wrzeszcz ul. Sobieskiego 14 Nakład 1500 egz.

"Kurier Gdański" w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier gdański