

DWORCOWA KAWIARNIA „PELLOWSKI” NA KÓŁKACH



Kawiarnia na kółkach w holu zabytkowego Dworca PKP Gdańsk Główny, przy restauracji sieci McDonald's. Będzie to trójkołowy pojazd Piaggio Ape, będący przeistoczoną konstrukcyjnie popularnym włoskim skuterem Vespa z blaszaną nadbudową barową na platformie ładunkowej. Dwa takie zmodyfikowane w Anglii trójkołowce zamówiła firma Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku.

- Pierwsza z naszych kawiarni na kółkach ustawiona będzie na dworcu gdańskim, a dla drugiej szukamy jeszcze lokalizacji w Sopocie lub Gdyni - powiedział Łukasz Pellowski. - Zamówiliśmy pojazd Piaggio Ape w wersji wyposażonej w instalację wodną, gazową i elektryczną, zasilaną trzema akumulatorami żelowymi, gwarantującymi kawiarni autonomiczność funkcjonowania przez trzy dni. W nadbudowie, z odchylanym bokiem, znajduje się przeszklona lada chłodnicza o długości 1,8 metra, w której wystawione są sałatki i kanapki oraz soki warzywno-

-owocowe, wyciskane w wolnoobrotowej sokowirówce. Firmowa kawa Pello Coffee, ze sprowadzanych przez nas wyselekcjonowanych ziaren najwyższej jakości i palonych na nasze zlecenie, parzona jest w ciśnieniowym ekspresie elektrycznym. Przed trójkołowcem ustawiony jest wózek z wyrobami cukierniczymi.

- Oferowanie różnych posiłków i napoi w mobilnych barach na samochodach, czyli ich „sprzedaż w drodze”, jest nowym, ale już stałym trendem w działalności gastronomicznej. Takie punkty, oferujące przekąski, ciastka lub kawę, coraz częściej można zobaczyć na ulicach i placach miejskich albo podczas festynów. Nasza kawiarnia na kółkach na gdańskim dworcu będzie czynna od 18.04.2018 - od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15, a w niedzielę - w godzinach 6-18 - dodaje Łukasz Pellowski.

W 1882 roku Enrico Piaggio założył fabrykę produkującą urządzenia morskie, a po dwóch latach przekształcił ją w zakłady Piaggio & Co. SpA

w Pontedera, które od roku 1889 zaczęły dostarczać kolejom wagony i lokomotywy. W okresie I wojny światowej, w 1916 roku, firma zajęła się produkcją lotniczą, wytwarzając śmigła. W czasie II wojny światowej, z powodu dostaw dla wojska samolotów, zakłady Piaggio & Co. zostały zbombardowane przez lotnictwo alianckie. Po wojnie i odbudowie stały się koncernem motoryzacyjnym, znanym do dziś z produkcji skuterów, motorowerów i motocykli. Kultowymi wyrobami Piaggio & Co. są Piaggio Ape, trójkołowy, lekki samochód dostawczy i skuter Vespa. W roku 1964 roku koncern rozdzielono na dział lotniczy, który funkcjonuje jako samodzielna firma I.A.M. Rinaldo Piaggio i dział motoryzacyjny, będący firmą Piaggio & Co.

Pod koniec II wojny światowej Włosi pozbawieni byli środków transportu do przewożenia niedużych ładunków, a jednocześnie nie posiadali pieniędzy pozwalających im na kupowanie oraz ponoszenie kosztów eksploatacji standardowych samochodów czterokołowych. Problem ten

rozwiązał w 1947 roku Corradino D'Ascanio, znany konstruktor samolotów. Wpadł on na pomysł zbudowania trójkołowego pojazdu użytkowego Piaggio Ape (pszczoła) z ekonomicznym silnikiem o niedużej mocy, mającym pojemność 50 cm sześć. Ten sam konstruktor zaprojektował w 1948 roku skuter Vespa (osa). Trójkołowe auto dostawcze zostało zaakceptowane przez Rinaldo Piaggio, syna założyciela firmy i uruchomiono jego seryjną produkcję, kontynuowaną we Włoszech do 2013 roku. Obecnie pojazd ten wytwarza się w Indiach, w zakładach Piaggio India.

Z czasem pojazd Piaggio Ape modyfikowano, w 1964 roku zamieniając kierownicę motocyklową na samochodową, kołową i dodając kabinę kierowcy. Pierwszy jego model był w istocie późniejszym skuterem Vespa, ale z dwoma kołami z tyłu i platformą ładunkową na tylnej osi. Natomiast zwiększano moc i pojemność silnika (z 50 do 125 albo 150 cm sześć., ostatnio zaś - do 175 i 218 cm sześć.). Zmieniała się także ładowność różnych modeli pojazdu, ze 175 do 205 kg, a nawet - do 800 kg. Trójkołowiec doczekał się wielu wersji użytkowych w różnych konfiguracjach. Produkowany jest lub przebudowywany m.in. na pickupy, riksze, taksówki, bary i sklepy na kółkach, samochody dostawcze czy pocztowe. Piaggio Ape, na równi ze skuterem Vespa, stał się pojazdem kultowym.

(JAS)



Firma „Pellowski” poleca

PIECZYWO

Wypieki prozdrowotne: chleby dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością, a także chleby żytni trójkątny, żytni trójkątny z amarantusem, litewski, razowy, razowy z siemieniem lnianym, okrągły z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham i bułki grahamki, wieloziarnisty, fitness i musli. Popularne wypieki: chleby oliwki, wiejski, kaszubski, żytni deskowy, litewski, razowy, razowy ze śliwkami.

WYROBY CUKIERNICZE

Tradycyjne serniki, strucle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami, faworki (chruściki), bezy, kokosanki, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe, ciasta piernikowe, torty i bloki tortowe, pierniczki brukowce gdańskie i zwiebacki, czyli gdańskie sucharki, babeczki kruche i babeczki z owocami, ciastka czekoladowe, drożdżówki, kokosanki oraz rogalce z nadzieniem orzechowym.

KAWA PELLO CAFFEE

Wysokiej jakości kawa marki Pello Coffee, wytwarzana tradycyjnymi metodami rzemieślniczymi palarnia z Warszawy na zlecenie firmy Piekarnia Cukiernia Łukasz Pellowski „Pellowski” w Gdańsku. Kawa mielona Black, w opakowaniach o masie netto 220 g i ziarnista Gold, w opakowaniach o masie netto 220 g. Kawa Gold jest w 100 proc. brazylijską arabiką, a mielona Black - mieszanką brazylijskiej arabiki (80 proc.) i indyjskiej robusty. Wyprażone ziarna od razu trafiają do szczelnych opakowań. Dzięki temu kawa zachowuje aromat i świeżość.

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy "Pellowski":



w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, Plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Damroki 1B, ul. Krzemowa 2 oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie; w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22 i w Straszynie, ul. Komandora Kraszewskiego 1.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20 i pocztą elektroniczną (e-mail: biuro@pellowski.net)

Z teki prof. Jerzego Sampa

Z LEGEND MARIACKICH



Ponad pół tysiąca lat temu gdańszczanie byli świadkami osobiwej ceremonii. Oto ziściły się wreszcie marzenia tych, którzy zapragnęli, aby ich miasto mogło poszczycić się naj-

przy wznoszeniu grubych murów ścian kościelnych oraz niewidocznych dla oka od zewnątrz przypór mających je trzymać w pionie. Te widać jedynie w części wieżowej. Solidne i potężne u dołu wysokiej na blisko 80 metrów „kołyski dzwonów”, im wyżej, tym zdają się łagodnieć w swojej masie.

I właśnie ta gdańska „gruba Maria” - jak zwykło się niegdyś określać wieżę - była dla mieszkańców grodu nad Motławą prawdziwym powodem do dumy. Zakotwiczona głęboko w ziemi, zdawała się

czali jej wysokość, nie chcąc dopuścić, by ich komturski zamek, po którym dziś nie ma prawie śladu, nie dorównywał jej swoją masą. Można było podwyższyć ją o brakujące kondygnacje dopiero po opuszczeniu przez zakon jego warowni. Potem zadaszyc i wciągnąć na wieżę pierwsze dzwony z Gratia Dei na czele.

Historia odnotowała też imiona budowniczych „grubej Marii”, którzy w święta wielkanocne 1466 roku ukończyli swoje tyleż wielkie, co i wysokie dzieło. Byli to mistrzowie: Andreas i Henryk.

czącą w mrokach nocy.

Prosty lud, nie mogąc sobie wyobrazić techniki wznoszenia wieżowych murów z wykorzystaniem drewnianych rusztowań, sądził, że zamiast nich gotyccy budowniczowie zwozili z okolicznych wydm niezliczone furmanki pełne piasku i usypywali go coraz wyżej, a gdy wieża była już gotowa, pozbyli się go.

Jeszcze inne podania mówią o wielkoludzie Stolemie, który w swej wędrówce, z północy przez Bałtyk na południe, zatrzymał się w Gdańsku, niczym na taborecie za-

dzwony i powstałe przez nie szkody stabilności wieży.

Ale było też w dawnym Gdańsku wielu mieszkańców, dla których racje rozumowe musiały ustąpić miejsca tradycji. Wierzyli jej, a słowo „podanie” czy „legenda” nie tyle spychało powtarzane z pokolenia na pokolenie przekazy, ale tradycja zdawała się nawet je uświęcać i sankcjonować, gruntując wiarę w ich prawdopodobieństwo.

Dwaj mistrzowie budowlani, których imiona wymieniłem wyżej, zatrudniali całą rzeszę pomocników i

Lazar miał jednak pewną słabość, którą dostrzegł w porę jego mistrz Andreas. Częściej niż inni czeladnicy przebywał w karczmie i to nie tylko cechowej, gdzie gromadzili się bracia murarze, ale i w portowych tawernach. Tracił tam podczas gry w kości większość tego, co zarobił w ciągu całego tygodnia, zaś wracając do domu późną nocą, poruszał się niczym mewa ze zwichniętą nogą.

Następnego dnia, mając kłopot z utrzymaniem pozycji pionowej, nadzorowane przez niego i poprawiane piony ścian wyraźnie gubiły swój rytm, a gdy spoina stężała, trzeba było wykonany już fragment muru skuwać, co oddalało termin wykonania całej pracy.

Czeladnik obwiniał wówczas wszystkich, tylko nie siebie, jednak kości do gry się nie pozbywał. Jedynie pojawienie się Andreasa na rusztowaniach przypominało mu, gdzie góra, gdzie dół i czy zachowane są wszystkie prawa związane z pionem. Stary mistrz, widząc, jak krzywa jest dopiero co wykonana przez Lazara ceglana ni to kolumna dzieląca na pół wnękę okienną w zachodniej części wieży, obrzucił go jedynie lekceważącym wzrokiem, po czym, nie mówiąc ani słowa, opuścił rusztowanie.

Długo zastanawiali się wraz z mistrzem Henrykiem, jak tu ukarać Lazara za to, co zrobił.

- Niech naprawia spartacko robotę! - krzyknął Henryk.

- Naprawimy, oddamy wieżę z opóźnieniem, a on znów pójdzie grać w kości i suszyć gardło w jakiejś tawernie, o nie!

- Zatem, co byście radzili?

- Niech na znak jego hańby robota na wsze czasy pozostanie taka, jak ją wykonał. My zaś po cichu ogłosimy w całym mieście, że to jego dzieło.

I tak też się stało. Tamta nauuczka była bodaj najskuteczniejsza. Lazar nie mógł znieść wstydu. Jeszcze tego samego dnia powierzył swoje kości do gry Motławie. Odtąd też nigdy nie widziano go w żadnym z tutejszych szynków, ale też nigdzie nie odnotowano, by kiedykolwiek powiększył on elitarne grono budowniczych katedr jako jeden z ich mistrzów.

Jerzy Samp



Ilustracja - Panorama Gdańska, sztych z roku 1628.

większą z ceglanych budowli poświęconych ówczesnej patronce grodu - Maryi Pannie, jaką była dedykowana Jej właśnie świątynia. Po tych, co ubijali grząską tu ziemię ponad fundamenty, dawno pozostały jedynie kości, bowiem budowle wznoszono aż półtora wieku.

Nikt nie wie, ile wysiłku kosztowało samo choćby przygotowanie miejsca. Ile wbito tu wielkich dębowych pali, zużyto zwierzęcego nawozu pod wiklinowe maty oraz nazwożono kamieni. Ile ludzi przypląciło swój wysiłek śmiertelną chorobą oraz ile padło z wycieńczenia koni. Nigdy nie dowiemy się też nic dokładniejszego na temat masy cegieł wykorzystanych

wspinać do samego nieba, by głosić nie tylko chwałę Boga, ale i kunszt tutejszych budowniczych, którzy z gliny ulepionej, wysuszonej i wypalanej potrafili wyczarować tak gigantyczną, jak na owe czasy, budowlę. Niczym latarnia morska bezbłędnie przy dobrej widoczności wskazywała statkom najkrótszą drogę do gdańskiego raję portowego. Czym innym były wypełnione wszelkimi dobrami spichlerze. Od ładu widać było ją już na żywnych Żuławach, na kaszubskiej wysoczyźnie i od strony Oliwy, tj. z północy.

Budowa wieży trwająca nie mniej niż dwanaście lat przechodziła rozmaite koleje losu. Krzyżacy świadomie ograni-

nie odnotowała natomiast wielu innych rzeczy, które z faktami niewiele miały wspólnego.

Powiadano na przykład, że wieża wzniesiona została tylko w części, bowiem brak jej elementu tak charakterystycznego dla gotyckich katedr jak hełm. Jego modelem miało być drewniane tabernakulum wznoszące się wewnątrz prezbiterium przy lewym (patrząc w stronę głównego ołtarza) filarze.

Gdyby wyobrazić je sobie na szczycie części ceglanej, całość byłaby jeszcze o kilkadziesiąt metrów wyższa, a ażurowy charakter hełmu mógłby z łatwością służyć za największą nad Bałtykiem bliżę, tj. latarnię morską świe-

siadając na wierzchołku jeszcze niedokończony wieży. A że dobrze mu tu było, zapowiedział swe ponowne odwiedzenie. Więc gdańszczanie pozostawili budowlę w niedokończonym kształcie, szanując słowo dane przez hojnego i wyrozumiałego olbrzyma.

Miało to być także wyjaśnienie genezy licznych krzywizn i splekań, jakie w ponad pięć wieków liczących dziejach powstały w skorupie tej niezwyklej budowli. Zwracała na nie uwagę m.in. gdańska prasa okresu międzywojennego, a jej czytelnicy szczególnie ekscytowali się zdjęciem człowieka wypełniającego jedną z powstałych szczelin. Specjaliści zaś głosili teorię, że wszystkiemu winne były

uczniów, którzy z czasem mieli szansę zająć ich miejsce. Owi budowniczowie katedr stanowili zamkniętą grupę fachowców, którzy dzielili się swymi tajemnicami jedynie z najzdolniejszymi przedstawicielami czeladzi. Do takich należał Lazar. Nie tylko towarzyszył swemu majstrowi, na krok go nie opuszczając, ale też potrafił odczytywać trudne wykresy, rysunki i tabele. W ciągu wielu lat praktyki, jaką odbywał w zagranicznych miastach, biegle poznał nie tylko obce języki, narzędzia, surowce i zwyczaje budowlane, ale i niektóre z tajników trudnej sztuki wznoszenia murów, jakie tylko można było sobie wymarzyć.

Opowieści gdańskich młynów (3)

Z DZIEJÓW MŁYNA PRZY TARTACZNEJ



Porozumieniu Gdańska w roku 1308 na miejscu książęcego grodu Krzyżacy wzniesli potężny zamek, który - jak powiadano - ustępował jedynie siedzibie wielkiego mistrza w Malborku. Zachodni odcinek fos, które go otaczały, przebiegał między ulicami Sukienniczą i Tartaczną. Aby wypełnić wodą fosę, a także zapewnić wodę do picia, doprowadzono z Pruszcza Kanał Raduni. Innym celem budowy kanału było napędzanie zakładów przemysłowych (młynów), kontrolowanych przez zakon i zapewniających mu dochody.

Stary Kanał Raduni, którego pozostałości znikły dopiero po ostatniej wojnie, przebiegał inaczej niż nowy (obecny). Jeden z jego odcinków dochodził do ul. Tartacznej i właśnie tutaj, na skraju zamieszkanego przez polskich rybaków Osieku, tuż przed 1367 rokiem powstał tartak, od którego pochodzi

nazwa ulicy. Teren zakładu, określony w dokumencie z roku 1422, sięgał od dzisiejszego placu Obrońców Poczty Polskiej do ul. Podzamcze, obejmując m.in. dzisiejsze boisko Technikum Łączności. W 1454 roku Kazimierz Jagiellończyk przekazał pokrzyżacki zakład radzie, która zaczęła go wydierżawiać mieszkańcom. Pierwszy dzierżawca Henryk Czernel powiększył go. Gdy w XVI wieku spłonął, został szybko odbudowany. Z produkowanych tutaj desek stolarze wytwarzali słynne gdańskie meble, które szły do odbiorców w całej Rzeczypospolitej.

Po rozbiorach Polski zmieniła się funkcja zakładu. W 1805 roku wody Raduni napędzały tutaj młyn zbożowy (dwa koła wodne), młyn kaszowy (jedno koło), młyn do krajania tytoniu i folusz z ośmioma stępami. Leksykon Zerneckiego z roku 1843 wymienia już tylko młyn kaszowy o czterech kołach. 10 lat później czytamy: „tartak - dawniej służący do krajania tabaki, produkuje teraz delikatną mąkę pszenną”. Na planie Buhsego z 1869 roku widnieją dwa budynki. Młyn, przebudowany dziś na apartamentowiec, zaczęto budować w 1884 roku, obecne rozmiary uzyskał po pożarze w roku 1919. Wówczas też wyposa-

żono go w „najnowocześniejsze” maszyny. Był to nadal młyn wodny, ale zmodernizowany: turbinę wodną wspomagał silnik Diesla, część urządzeń była napędzana elektrycznością wytwarzaną przez generator. Od 1893 roku młyn należał do firmy Speiser & Co. Produkował do 40 t mąki dziennie (dla porównania: Wielki Młyn - 200 t). Po wojnie, w 1950 roku przejęły go Polskie Zakłady Zbożowe. Były w nim jeszcze wtedy maszyny i urządzenia pochodzące z lat 1920-1930, wśród nich: mlewniki, odsiewacze, tryjery, mieszarki i ślimacznice. W latach 1950-1970 odbudowano zniszczone fragmenty obiektów, dobudowano nowy magazyn (kilka lat temu rozebrany) i przestawiono napęd z wodno-elektrycznego na elektryczny. W latach 1980-1984 młyn zmodernizowano i zastąpiono wyeksploatowane maszyny nowymi polskiej produkcji, co pozwoliło zwiększyć zdolność przerobową z 40 do 100 t/dobę. Wprowadzono także pneumatyczny transport mąki. W 1995 roku młyn przeszedł na własność firmy Dr. Cordesmeyer Ltd. W roku 2001, po uruchomieniu nowego zakładu na Ostrowie, o osiem razy większej wydajności, stary młyn zakończył swoją kilkusetletnią działalność. Na maszyny i urządzenia znalazł się nabywca w innej części kraju. Niedługo potem znikły ostatnie pozostałości funkcji pełnionej przez wieki - wspornik, na którym wisiła znana z dawnych zdjęć wywieszka firmowa Speisera, oraz uroczą chorągiewkę wiatrową z dźwigającym worek parobkiem na szczycie dachu. Czy nie można było ich włączyć do nowego projektu? Aż się prosiło, żeby wyprostować zgięty wspornik, dać nową wywieszkę, np. z herbem Gdańska, odnaleźć i przywrócić chorągiewkę, którą ktoś sobie zabrał.

Dom przy ulicy Panieńskiej 22, który przetrwał wojnę, również należał do młyna. W 1942 roku mieszkał tu malarz Walter Goerke i dwoje robotników: Elisabeth Kranz i Bruno Kurowski. Stojący na zapleczu dom po wyremontowaniu włączono do zespołu apartamentowca. Obok, przy Panieńskiej 20-21, i od strony Podzamcza powstały nowe obiekty z fasadami imitującymi kamieniczki również włączone do zespołu.



Młyn na Tartacznej przed przebudową.

Spójrzmy jeszcze na kanały i młyny Osieka na planie sieci wodociągowej Wittwercka z 1717 roku (oryginał w Bibliotece Gdańskiej PAN). Stary Kanał Raduni wzdłuż Podzamcza (u dołu) skręca w ul. Tartaczną, gdzie napędza młyn zbożowy i tartak, o których była mowa. Foluszu nie zaznaczono. Dalej łączy się z prostokątnym układem kanałów,

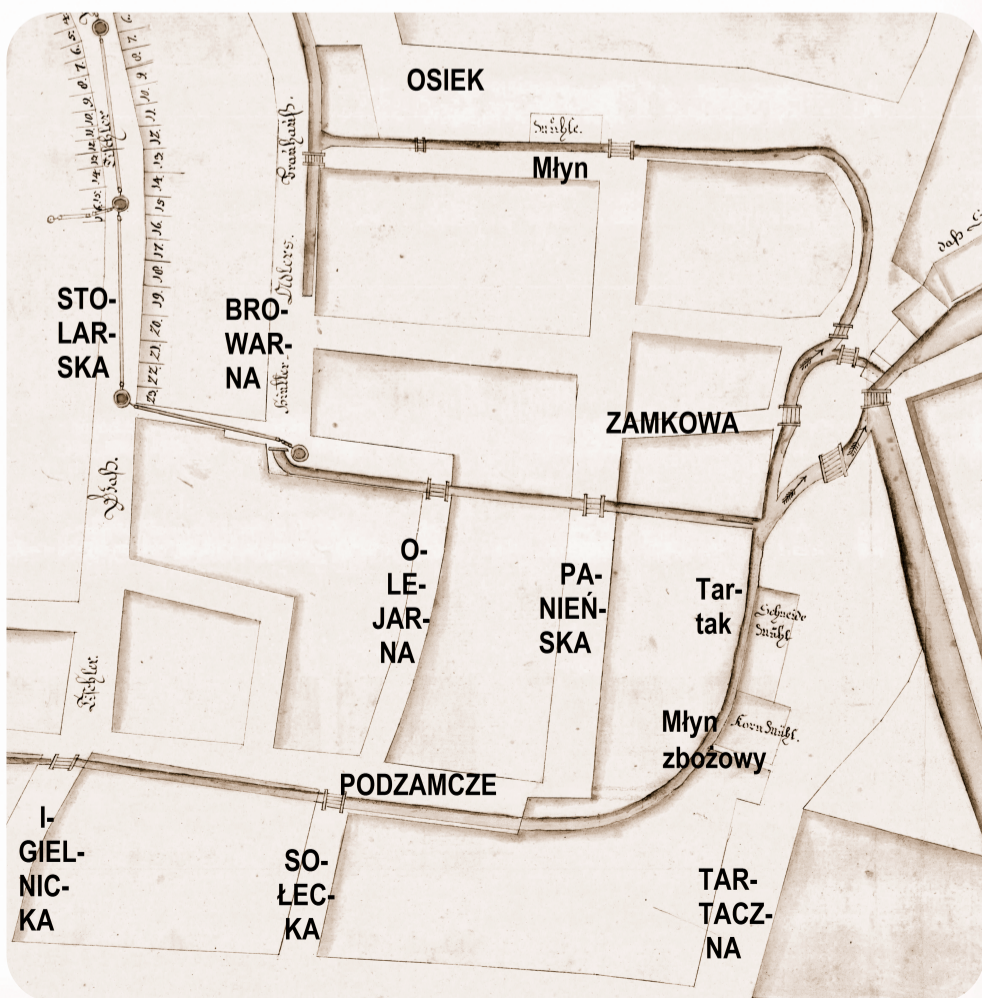
zasilanym na północy z niewidocznego na planie nowego łącznikiem wzdłuż ul. Browarnej, zwanym Małą Radunią (dziś jest w tym miejscu lipowa alejka między jezdniami Browarnej i Stajennej). Nad ramieniem kanału po południowej stronie ul. Osiek zaznaczono młyn oznaczający istniejącą tu już w 1592 roku

olejarnię, od której pochodzi nazwa niedalekiej ulicy Olejarnej. W roku 1707 ówczesny właściciel Hilmans dobudował do niej wytwórnię drutu i rozciernalnię farb. Kopiąc dół pod fundamenty nowego bloku mieszkalnego między Browarną i Stajenną, odkryto ich pozostałości.

Andrzej Januszajtis
Fot. Andrzej Januszajtis



Chorągiewka - jeszcze na swoim miejscu.



Młyny Osieka w 1717 roku (z dodanymi polskimi nazwami, oprac. A. Januszajtis)

AQUA FITNESS - SKUTECZNA FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Ćwiczenia w środowisku wodnym to kompleksowy trening ogólnorozwojowy obejmujący szeroki wachlarz ćwiczeń zarówno oporowych, angażujących wszystkie grupy mięśniowe, jak również wytrzymałościowych i kardio, czyli poprawiających ogólną sprawność organizmu, naszą wytrzymałość siłową, kondycję oraz sylwetkę. To zajęcia wykorzystujące ciężar własnego ciała i opór wody oraz dodatkowe obciążenia, jak pasy wypornościowe, „makarony”, dyski, ciężarki, mankiety na nogi, deski, piłki, gumy, obciążacze, trening obfity w różnego rodzaju specjalistyczny sprzęt. Dzięki połączeniu ćwiczeń aerobowych i siłowych w środowisku wodnym skutecznie wzmocnimy głębokie mięśnie brzucha, spalamy tkankę tłuszczową zgromadzoną wokół narządów wewnętrznych. Oprócz walorów estetycznych mięśnie brzucha odgrywają zasadniczą rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, dlatego systematyczne ich wzmocnienie, połączone z ćwiczeniami mięśni grzbietu, pozytywnie wpływa na dobrą formę naszego kręgosłupa.

Dzięki wykorzystaniu środowiska wodnego ćwiczenia nie są obciążające dla układu kostno-stawowego, a nasze mięśnie pracują bardzo intensywnie, to zajęcia, na których oprócz kondycji i wytrzymałości koncentrujemy się na budowaniu siły przy użyciu specjalistycznego sprzętu i odpowiedniego programu treningowego. A siła jest podstawą i niezbędną cechą do budowania odłuszczonej i właściwie umięśnionej sylwetki, zapobiega kontuzjom oraz rozwija wiele cech motorycznych,

jak dynamika, moc, szybkość, stabilizacja. Dlatego zajęcia te polecane są zarówno dla osób rekreacyjnie podejmujących aktywność fizyczną, jak i bardziej sportowo zaawansowanych.

Zdrowa dieta i systematyczna aktywność fizyczna dozowana z umiarem, odpowiednio dobrana do naszych indywidualnych możliwości, przyniosą korzyści trwałe, wzmocnią organizm i nasze samopoczucie. Najlepsze efekty spowodują zajęcia ruchowe zorganizowane, gdyż udział w grupie bardziej mobilizuje do systematyczności, ponadto daje wsparcie psychiczne. Przy regularnych treningach dwukrotnie wzrasta wydajność pracy serca, poprawia się funkcjonowanie naszych narządów wewnętrznych, reguluje się gospodarka hormonalna, usprawniają stawy, kręgosłup, wzmacnia się cały

intensywności, gdyż praca w odciążeniu nie wywołuje dodatkowych przeciążeń stawów i kręgosłupa, co sprzyja również zwiększonemu wydatkowi energetycznemu. W trakcie zajęć organizm „spala” nawet około 600-700 kcal, a dzieje się to dlatego, gdyż względny ciężar ciała w środowisku wodnym sięga zaledwie kilku kilogramów i zależy od głębokości zanurzenia. Przy zanurzeniu do wysokości obręczy biodrowej ciężar ciała w wodzie wynosi około 50% wagi rzeczywistej, a przy zanurzeniu do wysokości klatki piersiowej ciężar ciała wynosi około 25-30% rzeczywistej masy ciała. Jest to bardzo istotne w terapiach odchudzających.

A zatem systematyczne ćwiczenia w środowisku wodnym wpływają na poprawę stanu zdrowia człowieka, a wśród naukowców zyskały

kierunkach, pokonując przy tym opór wody.

W dzisiejszych czasach zdrowy styl życia i systematyczna aktywność fizyczna to najważniejsze czynniki utrzymania dobrego zdrowia, kondycji, sylwetki. Nie każdy może brać udział w maratonach, nie każdy może podnosić ciężary, ale każdy może ćwiczyć w wodzie i to bez względu na wiek, płęć, kondycję, a jest to niezwykle ciekawa i bardzo popularna forma aktywizowania się, której zadaniem jest świadome promowanie zdrowia. To forma ruchu i zarazem treningu rekreacyjnego, dzięki któremu osiągnąć można znaczną poprawę formy fizycznej, ale również psychicznej, a te dwa czynniki bardzo pozytywnie wpływają na nasze codzienne życie, przede wszystkim przeciwdziałają obniżeniu zdolności organizmu do wy-



układ kostno-mięśniowy.

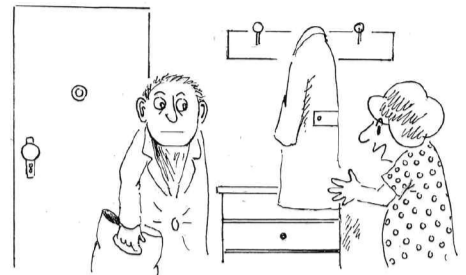
Dla osób z nadwagą lub otyłością bardzo zalecane są spacer, nordic walking, a szczególnie aqua aerobik - czyli ćwiczenia w wodzie, które odciążają biodra, kolana, kręgosłup, wzmacniają więzadła, dają uczucie lekkości, co powoduje, że możemy intensywniej ćwiczyć, spalać więcej kilokalorii, zmniejszać zawartość tkanki tłuszczowej w naszym organizmie, nie narażając się na urazy i kontuzje. Dla osób z nadwagą szczególnie polecane są zajęcia o zwiększonej

miano najbardziej skutecznych i bezpiecznych o charakterze prozdrowotnym ćwiczeń ogólnoterapeutycznych. Ćwiczyć można w różny sposób, wykorzystując różne formy zajęć aqua i realizując różne założenia, marszerując i biegając w wodzie, wykonując wymachy naprzemienne ramion i kończyn dolnych, w przód i w tył, zataczając koła piętami, wykonując rowerek lub nożyce w naprzemiennym tempie, ćwicząc seriami lub wprowadzając interwały, wykonując ruchy we wszyst-

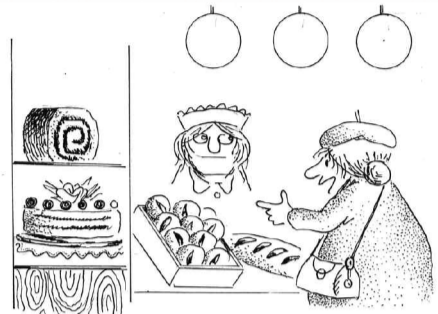
siłku fizycznego. Zatem aqua aerobik ma zadbać nie tylko o ciało i kondycję fizyczną, ale również o relaks i regenerację organizmu, spokój umysłu oraz uwolnienie się od wszelkich stresów i problemów dnia codziennego. Gimnastyka aerobowa z elementami siłowymi w środowisku wodnym to kompleksowy program treningowy wzmocniający całe ciało poprzez aktywizację wszystkich partii mięśniowych.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki



KUP PARĘ BOCHENKÓW WIECZ, BO W NIEDZIELĘ MOGĄ BYĆ KŁOPOTY, A JÓZEK SIĘ ZAPOWIEDZIAŁ



DAJ PANI, JAK ZWYKLE, TE CIASTKA KTÓRE NIE TUCZĄ

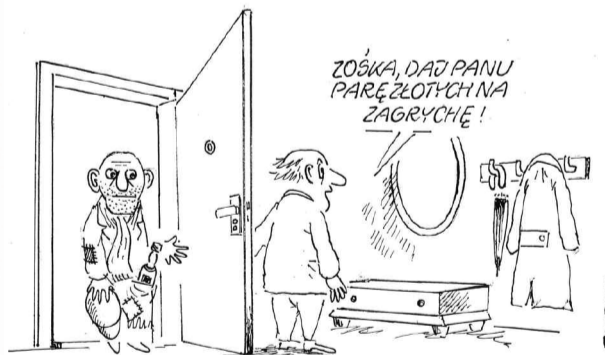
MONO POŁOWY



DO KOŚCIOŁA NIE CHODZI, ALE ŻADNEGO ŚWIĘTA NIE POMINIE



A NA ZAGRYCĘ DO ŻUBRÓWKI JAKIE PIECZYWO PANI POLECA ?



ZOŚKA, DAJ PANU PARĘ ŻŁOTYCH NA ZAGRYCĘ!



CZY JA MOGĘ LICZYĆ NA KAWAŁEK CHLEBA Z MASŁEM I Z SZYNKĄ ?



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”

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

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

DRUK: Drukarnia B3Project 80-125 Gdańsk, ul. Kartuska 377. Nakład 1500 egz.

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