

KURZYTER

GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Maj 2018
Nr 5 (112) ISSN 2080 - 4121

CHLEB NA KOZIM MLEKU Z FIRMY „PELLOWSKI”



Nowy gatunek chleba poszerzyła się oferta pieczywa prozdrowotnego Piekarni - Cukierni „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Jest to chleb na kozim mleku.

- Do poszerzenia oferty piekarni o chleb z dodatkiem mleka koziego skłoniła nas jedna z podróży, w trakcie których odwiedzamy targi żywności i zapoznajemy się z prezentowanymi na nich produktami piekarniczymi oraz cukierniczymi - mówi Grzegorz Pellowski. - Takim interesującym wyrobem było pieczywo na kozim mleku. Jego degustacja wykazała, że ma ono ciekawy, znakomity i

charakterystyczny smak. W chlebie wyczuwa się wyraźnie obecność mleka koziego, co odróżnia to pieczywo od innych gatunków. Ponieważ już dość dawno nie wprowadziliśmy do sprzedaży nowych rodzajów wypieków, a klienci na takie oczekują, zdecydowaliśmy się na zaoferowanie własnego chleba na kozim mleku. Zwłaszcza że należy on do wyrobów sprzyjających zdrowiu człowieka, których konsumenci poszukują. Świeże mleko kozie, dodane do ciasta chlebowego na etapie jego wyrobienia, będzie dostarczać nam hurtownia produktów nabiałowych.

Chleb na kozim mleku jest wypiekany przy wykorzystaniu tradycyjnych technologii piekarskich. Ciasto na zakwasie wyrabia się tylko ze średnio zmielonej mąki żytniej i mąki pszennej, wody, z dodatkiem drożdży. Jego bochenki mają rustykalny, zachęcający wygląd, co zawdzięczają lekko popękanej skórce posypanej mąką.

W Polsce od lat 80. ubiegłego stulecia rośnie zainteresowanie konsumentów mlekiem kozim i jego przetworami. Są to produkty stosunkowo droższe od krowich, często sprowadzane z Francji, w której zyskały dużą popularność. Oprócz mleka świeżego lub pasteryzowanego na rynku oferuje się masło sery, twarogi, jogurty czy masło, a także - kosmetyki wytwarzane z udziałem koncentratu z mleka koziego, takie jak kremy, balsamy i mydło.

Zaletą mleka koziego jest łatwość trawienia przez organizm ludzki oraz zawartość aminokwasu tauryny, stabilizującego błony komórkowe.



Zawarte w nim białka są mniej uczulające od będących składnikiem mleka krowiego. Natomiast pozbawione jest laktozy i kazeiny, białek występujących w mleku krowim, powodujących alergię. Mleko kozie zawiera cenne minerały - wapń, potas, fosfor i magnez, kwas foliowy, witaminy C i D, kwasy tłuszczowe omega-6 oraz oligosacharydy, będące prebiotykami stymulującymi rozwój flory bakteryjnej jelit, korzystnie wpływającej na zdrowie.

Oprócz chleba na kozim mleku do pieczywa prozdrowotnego, oferowanego przez firmę „Pellowski”, należą: chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę, bo ma niski indeks glikemiczny, i tych, które się odchudzają; chleb trójkrotny, żytni, zawierający dużą ilość błonnika oraz kwasów mlekowego i octowego, regulujących prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego człowieka; chleb żytni z amarantusem, ziarnem zawierającym jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz cenne minerały - wapń, fosfor, potas, magnez i żelazo, zalecany do spożycia osobom chorującym na cukrzycę czy anemię; chleb orkiszowy, dostarczający organizmowi człowieka błonnika, białka, selenu, cynku, miedzi, żelaza oraz witamin A, E i D oraz kwasu linolenowego, jego konsumowanie zapobiega chorobom wątroby i nowotworowym; chleb litewski, bogaty w błonnik, mający niski indeks glikemiczny i zawierający dużo witamin; chleb musli, stanowi źródło łatwo B i cennych mikroelementów, w tym boru, cynku, jodu, fluoru, kobaltu, manganu, miedzi, molibdenu, selenu oraz żelaza.

Oprac. (JAS)

SŁODKIE WYPIEKI I KAWA PELLO COFFEE DLA MAM



Międzynarodowy Dzień Matki, który przypada 26 maja, jest okazją do wyrażenia szacunku i wdzięczności za trud włożony w wychowanie dzieci wszystkim mamom. Święto to obchodzi się w różnych krajach w inne dni. W dniu świątecznym dla matek firma „Pellowski” będzie oferować różne słodkości i słodkie upominki oraz najwyższej jakości kawę Pello Caffee.

W sklepach i kawiarniach firmy „Pellowski” w Dniu Matki będzie można kupić specjalne torciki w kształcie serca oraz serca jogurtowe, piernikowe i kruche w czekoladzie, a także inne wyroby cukiernicze. Oryginalnym podarunkiem dla mam są kawy marki Pello Coffee - Gold i Black, które będą przypominać im dłużej o minionym dniu ich święta. Kawę mieloną Black oferuje się w opakowaniach o masie netto 220 g, ziarnistą Gold także w opakowaniach o masie netto 220 g. Stanowią one mieszanki sporządzane z wyselekcjonowanych ziaren. Kawa Gold, w 100 proc. brazylijska arabika, a mielona Black - mieszanka brazylijskiej arabiki (80 proc.) i indyjskiej robusty. Specjalne, szczelne opakowania zapobiegają ich wietrzeniu, dzięki czemu kawa zachowuje aromat i świeżość.

Starożytni Grecy i Rzymianie czcili matki boginie symbolizujące płodność i urodzaj. Greckim bóstwem uosabiającym matki była Rea, a rzymskim - Ceres. W czasach Cesarstwa Rzymskiego, gdy zapanowało w nim chrześcijaństwo, kult pogańskich bogiń został zakazany, a później zastąpiony kultem maryjnym. Od XVI wieku w Anglii obchodzono „niedziele u matki”. Polegało to na odwiedzeniu rodzinnych stron przez tych, którzy je opuścili. Uczestniczyli oni w mszach odprowadzanych w „kościelne matce”, czyli w katedrze, w czwartą niedzielę Wielkiego Postu, zwaną Laetare (łac. - radować się), a także - Mothering Sunday (Matczyna Sobota). Wizyty w rodzinnych domach pozwalały na spotkania z matkami. W zamian za otrzymywane od matek błogosławieństwo składano im życzenia i obdarowywano podarunkami, którymi były kwiaty i słodycze. Tradycja „niedzieli u matek” przetrwała do XIX wieku, a wznowiona została po drugiej wojnie światowej.

W Stanach Zjednoczonych Dzień Matki obchodzi się 9 maja. Zwyczaj ten zapoczątkowało w 1914 roku nadanie mu rangi święta państwowego przez prezydenta Woodrowa Wilsona w oficjalnym dokumencie: President Wilson's Mother's Day Proclamation. Już w XIX stuleciu Dzień Matki skomercjalizowano, czego przejawem jest wysyłanie matkom specjalnych, ozdobnych kartek z życzeniami i obdarowywanie ich prezentami. W naszym kraju Międzynarodowy Dzień Matki wprowadzono w 1926 roku. Mimo komercyjnego charakteru należy o nim pamiętać i złożyć mamom życzenia oraz wręczyć im kwiaty i słodkie upominki.



Z teki prof. Jerzego Sampa

GDAŃSKIE ULICE I ULICZKI



Ulice Gdańska jednych urzekały szlachetną architekturą swych budowli, innych irytowały panującą tu ciasnotą, zawsze jednak wprawiały przyjezdnych w zdumienie. Wiele bowiem zakątków miasta zachowało tu coś z atmosfery minionych epok, jakieś znamiona średniowiecza i swój archaiczny styl. Nie bez powodu autor „Opowieści gdańskich uliczek” - Edgar Milewski zaliczył swoje rodzinne miasto do tych, które same opowiadają własne dzieje. Wystarczy tylko pospacerować jego ulicami...

Wielu goszczących tu pisarzy i artystów doznawało oszołomienia, widząc wokół siebie owo niezmiernie bogactwo wież i wieżyczek, wymyślnych portali, złożonych fasad, medalionów z głowami cesarów, maskaronów, figur wyobrażających postacie mitologiczne, cudownych krat i przedproży. Jedną z najwybitniejszych polskich pisarek, Maria Dąbrowska, porównywała ulice tego miasta do „iskrzącej bajki”. I chyba miała sporo racji. Niewiele lat po wypowiedzeniu tych słów miasto przejść miało najokrutniejszą w całych swoich dziejach próbę ognia. Przypominało o niej wielkie morze ruin i zgłiszcz, a jednak wystarczy przejść się dziś po Długim Pobrzeżu, pospacerować po Mariackiej, Chlebnickiej czy Piwnej, zajrzeć na Długą i Długi Targ, by - nie wiedząc nawet kiedy - poddać się czarującej mocy tych miejsc.

Uważny turysta, jeśli tylko bacznie przyglądać się będzie temu, co go wokół otacza, z pewnością odkryje dla siebie coś interesującego. Może zaintryguje go na przykład ów niezwykle kamienny „bestiariusz”, który tworzy ciąg maskaronów i rzygaczy zdobiących tu każdy niemal stary ganek. Może zwróci uwagę na sceny biblijne wykute na przedprożowych płytach lub też spróbuje odczytać symbolikę zwierząt umieszczonych

na szczytach wieńczących smukłe kamienice. Znajdzie zaś w owym podniebnym zwierzyńcu gdańskim i orła, i gołębia, pelikana i gryfa, łanię, sowę, lwa, a także żółwia.

Niewiele straciły ze swej aktualności słowa węgierskiego pisarza sprzed ponad stu dwudziestu lat, że przyjezdny czuje się tutaj jak w teatrze. Paul Hunfalvy podkreślał przy tym, że dekoracje są w owym „teatrum” bardzo blisko widza, a wykonano je z najszlachetniejszych materiałów.

Można poznać wiele zabytkowych budowli i obiektów, obejrzeć skarby kultury materialnej i uwiecznić je za pomocą obiektywu. Można zdobyć o nich cenne wiadomości, a jednak nasze wyobrażenie o tym prastarym mieście wciąż jeszcze będzie niepełne.

Jeśli bowiem prawdą jest, że o wizerunku miasta decydują jego ulice wraz z całą zabudową, to z pewnością nie materialną, choć przecież równie ważną część duszy miasta stanowią nazwy jego ulic. Nieczęsto wszakże uświadamiamy sobie, iż są to także cenne skądinąd zabytki, zawierające w sobie jakże wiele ważnych treści.

Zwróćmy więc uwagę na to, o czym mówią nam historyczne nazwy ulic tworzących najszacowniejszy obszar organizmu miejskiego. Dopiero z czasem bowiem Gdańsk za-



Fragment ozdobnego przedproża, ulica Piwna

Fot. Christian Samp

czą się rozrastać, „wchłaniając” przyległe przedmieścia i dzielnice.

Niewątpliwie najliczniejszą grupę stanowią ulice zawdzięczające swoje nazwy najrozmaitszym zawodom i rzemiosłom. Większość z nich ma swój średniowieczny rodowód, na co wskazują tak archaiczne profesje jak: powroźnictwo, garbarstwo, łagiewnictwo, bednarstwo, igielnictwo, kołodziejstwo, tkactwo, mydlarstwo czy pończosznictwo. Oczywiście nie dziwi nas fakt, że podobnie jak wiele innych starych miast ma Gdańsk swoją ulicę Stolarską, Garncarską, Tokarską czy Kowalską.

Druga pod względem li-

czebności grupka uliczek wzięła swe nazwy od zwierząt, ryb i ptaków. Tymi, które widać najbardziej gdańszczanom przypadły do gustu, czy też może najmocniej dały się im we znaki, są tu: psy (ogary), koczurki, kury, krowy, kozy, króliki, myszy, jaskółki, żaby, szczygły, lisy, karpie i minogi.

Zważywszy na mnogość świątyń i kaplic, należy sądzić, że niemałą rolę w życiu miasta odgrywali w przeszłości duchowni. Stąd zapewne mamy do dziś ulice takie jak: Klesza, Księża, Karmelicka, Mniszki czy nawet Plebania (kiedyś była też Białych Mnichów). Święci, którzy użyli swoich imion tutejszym uliczkom i placom, to: Barbara, Bartłomiej, Dominik, Elżbieta, Jan, Katarzyna, Piotr i Tobiasz. Nie zapomniano też o Duchu Świętym i Świętej Trójcy.

Nazwy niektórych ulic nie pozwalają nam ani na moment zapomnieć, że jesteśmy na terenie dobrze ufortyfikowanego miasta, w którym było miejsce na grodzisko, zamek i rycerzy, oraz że nie brak tu także: baszt, redut i kamiennej „grodzi”.

Czymże jednak byłby Gdańsk bez handlu. Czyż więc dziwić się można, że tyle tu rozmaitych targów, z których do dziś zachowały się (choć tylko w nazwach) takie jak: Drzewny, Maślany, Rakowy, Rybny, Sienny, Węglowy i Długi. Są też owe zachowane nazwy wspomnieniem o starych spichrzach, straganach, ławach chlebowych, kramach, a nawet o sławnej... tandecie. Mówią one o tym, gdzie magazynowano żyto, a gdzie pszenicę lub

owies. Wskazują miejsca związane z warzywnictwem itd.

Jednym z wielu poważnych źródeł dochodu obywateli było w przeszłości sławne gdańskie piwo z mocnym „jopejskim” na czele. Tutejsi piwowarze skupieni wokół piwnicy Dworu Artusa (Ratskeller) tworzyli nawet rodzaj dobrze zorganizowanego i wielce solidarnego bractwa. Warto o nich pamiętać, przemierzając takie ulice jak: Chmielna, Słodowników, Browarna i oczywiście - Piwna, która wcześniej nosiła miano Jopejskiej.

Pamiętką po najdawniejszych skutnikach i tych, którzy tu budowali pełne wdzięku kogi, są niewątpliwie ulice: Doki, Stępkarska, Stara Stocznia (niegdyś Brabank) i Lastadia. O poczuciu humoru tutejszych obywateli świadczą zaś może fakt, że miejscem szczególnie zaniedbanym, pozbawionym niegdyś prymitywnego choćby systemu odprowadzania nieczystości, gdzie jeszcze dwieście, a nawet sto lat temu trudno było przejść bez zatykania nosa, gdańszczanie (na zasadzie kontrastu) nadawali tak „pachnące” nazwy jak: Lawendowa czy Różana (ponoć była też Liliowa). Z pewnością jednak najwonnejszą, i to bez ironii, była ulica Korzenna (zob.), niegdyś Pieprzowe Miasto.

Nie mogło, oczywiście, w wielkim portowym mieście zabraknąć takich zakątków, gdzie lokalne piękności dostarczały przybyszom uciech cielesnych. Celowały pod tym względem niektóre z nadmorskich szynków i portowych tawern. Taką też sławą

cieszyła się w dawnych wiekach ulica... nomen omen - Zbytki.

Mimo że tabliczki z napisami pojawiły się na narożnikach gdańskich domów dopiero w pierwszym dziesięcioleciu ubiegłego wieku, żyjący tu wcześniej ludzie bezbłędnie poruszali się w tym gąszczu nazw, nie myląc nigdy ulic, a co najważniejsze szanując tradycję nazewnictwa. Zupełną rzadkością było w Gdańsku nadawanie ulicom (nawet w XIX wieku) imion znanych osobistości. Nie utrzymała się zbyt długo nazwa plac Napoleona. Bywało, że nazwiska niemiłosiernie przekręcano na różne sposoby. I tak na przykład ulicę poświęconą jednemu z najhojniejszych dobroczyńców - kupcowi o nazwisku Zappio (zob.) przechrzczono z czasem na Zapfen (Gasse), obecnie zaś uliczka, przy której mieszkał Zachariasz Zappio, zwie się... Czopowa.

Spośród dawnych wybitnych gdańszczan dość wcześnie uczczono m.in. Jana Heweliusza, którego imię nosił niegdyś plac Obrońców Poczty Polskiej, oraz zasłużonego burmistrza Leopolda Wintera. Nazwisko jego mylnie skojarzono po ostatniej wojnie z „zimą”, co sprawiło, że niektórzy chcieli mieć w Gdańsku nie plac Wintera, lecz plac Zimowy (!), który obecnie nosi, na szczęście, pierwotne miano Targu Maślanego.

Znakomita większość polskich nazw ulic gdańskiego śródmieścia nawiązuje do ich wcześniejszych odpowiedników. Często są to po prostu językowe „kalki”. Nie wszystkie, oczywiście, jak choćby owa „Hosennehergasse” (Tych, którzy szyją spodnie), są przekładalne.

W latach czterdziestych i pięćdziesiątych naszego stulecia pojawiły się (w miejsce nazw często uświęconych wielowiekową tradycją) takie osobliwości jak: plac Armii Radzieckiej, ulice: Świerczewskiego, Thälmana czy aleja Leningradzka. Na szczęście, to już przeszłość.

Jerzy Samp



Rzygacz, charakterystyczny element gdańskiej architektury, ul. Świętego Ducha. Fot. Christian Samp

Opowieści gdańskich młynów (4)

KUŹNICA W OLIWIE



W Gdańsku i jego okolicach nazywano młynami zakłady przemysłowe napędzane kołami wodnymi. Od czasu, gdy w Oliwie osiedlili się cystersi, zaczęto wykorzystywać wody Potoku Oliwskiego do napędu tego rodzaju zakładów. Były to młyny zbożowe, kaszowe, olejowe i prochowe, folusze do zmiękczenia skór, tartaki, papiernie i odlewnie oraz kuźnice - miedzi i żelaza. Z dawnych 23 młynów czynne do dziś są dwa: młyn IX, zwany Wójtowskim, bo należał do wójtów Oliwy i XIII - kuźnica (kuźnia wodna) w Dolinie Powagi. Poświęcimy uwagę tej ostatniej.

Nazwa Dolina Powagi (po niemiecku Ernsttal) przy ul. Bytowskiej na wprost Kwietnej powstała zapewne jako przeciwstawienie do Doliny Radości, choć może również pochodzić od imienia Ernst czyli Ernest (po polsku byłaby to wówczas Ernestowa Dolina). Zbiegały się tutaj trzy potoki: Prochowy, Doliny Zgniłych Mostów i Oliwski (z Doliny Radości). Pierwszą wiadomość o kuźni-

cy znajdujemy w Rocznikach Klasztoru Oliwskiego (Annales Monasterii Olivenses) w marcu 1597 roku. Zapisano w nich, co następuje: „Pragnąc powiększyć dochody, nie po to, by zbyt kornie żyć, lecz by więcej braci wyżywić, konwent kupił wszystkie posiadłości, albo fabryki Jana Klinghamera za osiem tysięcy florenów [złotych] polskich, do tego wszystkiego wolebnym ojcom w darze przydzielił ogród, który obecnie trzyma fabryka Szwedów. Ojcowie zaś to wszystko, co od dawna było miejskie, sprzedali za przyzwoleniem klasztoru. Do tej sumy wolebny pan opat dodał 1000 zł, wolebni ojcowie wspólnie dali 3000 zł bez czynszu, co wtedy i potem otrzymaliśmy. Owe ogólne dobra, które p. Jan Klinghamer posiadał, przyniosły konwentowi 76 zł 20 gr. Tedy uczyniły (razem) prawie 800 zł, z której to sumy konwent miał pokrywać wszelkie remonty, co gdy konwent po kilku latach spostrzegł, ponownie wszystkie fabryki sprzedaliśmy, tak że łącznie zyskaliśmy ponad tysiąc zł i z sumy na nowo otrzymanej wypłaciliśmy wszystkim wierzycielom należny czynsz, mianowicie w przybliżeniu około 300 zł”. Sformułowanie „wszystkie fabryki” oznacza, że zakładów było kilka. W późniejszych dokumentach występują dwie kuźnice - wielka i mała, z których do dziś przetrwała tylko ta pierwsza. Niedługo

potem - w 1628 roku - ojcowie sprzedali ją rodzinie Remus, która posiadała (ściślej dzierżawiła) ją do roku 1733. Mała kuźnica (XIV Młyn, licząc od Jelitkowa) u ujścia potoku Doliny Zgniłych Mostów była czynna do roku 1879 - na koniec jako młyn zbożowy. W końcu XVIII wieku ówczesni właściciele doliny wzniesli istniejący do dziś dworek przy Bytowskiej 2. Otaczający go park był północną częścią dawnego Ogrodu Jezuickiego (1611 Jesu- itengarten).

Wróćmy do wielkiej (dziśszej) kuźnicy. Po rodzinie Remus właściciele zmieniali się częściej. Ich nazwiska można znaleźć w dokumentach. Po ostatniej wojnie, przejęła ją spółdzielnia Żeliwiak. Wykonywano tu różne drobne prace kowalskie, co wkrótce przestało się opłacać i w 1947 roku spółdzielnia kuźnicę opuściła. Mimo że jako za- bytek była formalnie pod ochroną, zaczął się proces niszczenia. Dewastację powstrzymało dopiero przejęcie w 1957 roku przez Muzeum Techniki w Warszawie. Dzięki jego staraniom i środkom zabezpieczono ocalałe urządzenia i fragmenty budynków, a następnie przystąpiono do odbudowy budynków, uzupełniania braków i konserwacji wyposażenia. Niektóre części trzeba było rekonstruować, trzeba jednak podkreślić, że zespół budynków i urządzeń jest w większości autentyczny. Dzięki wkładowi pracy i zaangażowaniu pracowników udało się 17 czerwca 1978 roku otworzyć kuźnicę jako oddział Muzeum Techniki i udostępnić ją do zwiedzania. Powstała niezwykła atrakcja turystyczna - jeden z dwóch najstarszych czynnych obiektów tego rodzaju w Polsce. Kierował nim p. Zbigniew Wilk, a po nim jego syn Dariusz. Niestety, po wielu latach funkcjonowania pojawiły się problemy finansowe. W 2017 roku Miasto Gdańsk przejęło kuźnicę, która ma być oddziałem Muzeum Historycznego (dziś Muzeum Gdańska). Po niezbędnym generalnym remoncie będzie znowu otwarta w 2019 roku, wraz ze wspomnianym dworem Doliny Powagi.

Główny budynek kuźnicy składa się z dwóch części. Każde z dwóch nasiębiernych kół wodnych ma 4 m średnicy i po 44 łopatki na obwodzie.



Kuźnica w Dolinie Powagi

Fot. Andrzej Januszajtis

Dębowe wały kół o kwadratowym przekroju (0,7 na 0,7 m) mają po 8 m długości. Na ich końcach zamocowano stalowe obręcze z występami (tzw. palcami), które przy obrocie kół naciskają na końce dźwigni obu młotów. Osadzony na drugim końcu dźwigni 250-ki- logramowy młot podnosi się

przy tym na wysokość około 40 cm nad kowadłem, a potem, gdy przy dalszym obrocie „palec” ześlizgnie się z końca dźwigni, spada na odkuwany przedmiot. Wał obraca się dalej, następny występ obręgi obu młotów. Osadzony na drugim końcu dźwigni 250-ki- logramowy młot podnosi się

znowu spada. Dudniące ude- rzenia powtarzają się z częstotliwością kilkunastu razy na minutę. Proces można w każdej chwili zatrzymać. Trzecie koło wodne, śródsięberne, o średnicy 3,1 m, napędza nożyce, którymi można ciąć blachy o grubości do 4 cm.

Andrzej Januszajtis



Przy obrocie wału koła wodnego występ A naciska na koniec B dźwigni...



...której drugi koniec z młotem podnosi się, by potem spaść na kowadło.



Jedno z trzech kół wodnych

Gdy dieta staje się obsesją

ANOREKSJA, BULIMIA, ORTOREKSJA...



Ograniczenie jedzenia, ciągłe liczenie kalorii, wybieranie tylko określonych produktów. Granica między przestrzeganiem diety a uzależnieniem od niej jest bardzo cienka, łatwo ją przekroczyć, a powrót do normalności bywa bardzo trudny i wymaga pomocy wielu specjalistów.

Wszyscy chcemy być zdrowi i ze wszystkich stron słyszymy rady, jak należy tego dokonać. Niepokoi się nas nowymi, ekstrawaganckimi dietami oraz wymyślnymi formami aktywności ruchowej. Proponowane trendy w odżywianiu, dbałości o ciało, kondycję fizyczną i modny styl życia odbiegają niekiedy od zdrowych nawyków i przyzwyczajeń. „Niezdrowe mody”, które nie zawsze pozwalają nam kierować się zdrowym rozsądkiem, szczególnie u bardzo młodych osób - nastolatków, a nawet kilkuletnich dzieci, z jednej strony mogą być przyczyną niedoborów żywieniowych, zaburzeń ustrojowych, endokrynologicznych, mogą prowadzić do bardzo ciężkich chorób.

Kontrolować codzienną dietę zaczynają już 8-9-letnie dziewczynki, liczą kalorie i świadomie je ograniczają, nawet 10-12-letnie osoby pochłaniają olbrzymie ilości jedzenia, a następnie prowokują wymioty. Wśród młodzieży duże zainteresowanie wzbudzają różnego rodzaju diety niekonwencjonalne i nowe metody w dbałości o smukłą sylwetkę. Moda na odchudzanie, szczególnie wśród dziewcząt, w wieku 14-16 lat, stwarza zagrożenie świadomego ograniczenia spożywania pełnowartościowych produktów i może pro-

wadzić do niedoborów pokarmowych, nie tylko pod względem ilościowym, ale również jakościowym.

Stosowanie głodówek lub diet ubogokalorycznych, przez nastolatki, zamiast zwiększonej aktywności fizycznej powoduje rozchwianie metabolizmu. A do tego negatywne postrzeganie swojego ciała jest tak rozpozszechnione w naszej kulturze, że stało się niemalże normą. Badania pokazują, że problemy z wizerunkiem cia-

„doskonałości” propagowane przez media. Przeżywają burzę hormonów, zmianom ulega ich własne ciało, a więc przewrażliwieni na punkcie wyglądu i, niestety, zwykle to wygląd zewnętrzny, a nie osiągnięcia stają się dla nich główną miarą samooceny. Większość z nich oddałaby wszystko za zgrabne, szczupłe ciało.

Młode osoby nie zawsze są świadome znaczenia właściwego odżywiania, nie zdają sobie sprawy, na co ich

wsze głodne, a jedynie siłą woli i upartą koncentracją nie dopuszczają do siebie myśli, że są głodne. Uczą się tłumić głód albo się nim napawają jako dowodem swojej wewnętrznej siły i panowania nad sobą.

Naukowcy podają różne szacunki występowania choroby, średnio jest to 2-4 proc., inne, iż na zaburzenia żywienia cierpi jedna na 200 dziewczynek w wieku 15-18 lat. W większości przypadków impulsem wyzwalającym chorobę jest powodzenie pierwszej zastosowanej diety, później kolejnej... z „pozytywnym efektem”, następnie zaś nawyk przekształca się w kompulsję, obsesję lub uzależnienie. Pewne cechy predysponują młode osoby do wystąpienia anoreksji - zbyt wysokie wymagania względem siebie, ambicje rodziców, nastawienie na sukces, cechy perfekcjonistyczne, a nawet brak poczucia bezpieczeństwa, brak kontroli nad własnym ciałem i myśl wiodąca, że „idealne” ciało to szczupłe ciało.

Oprócz stosowania drażniących diet wiele anorektyczek stara się prowadzić bardzo aktywny tryb życia. Chodzą pieszo do szkoły, bardzo intensywnie ćwiczą, po spożyciu małej przekąski biegają, dopóki nie poczują, że spaliły wszystkie spożyte kilokalorie. Po pewnym czasie dochodzi do wyczerpania rezerw energetycznych organizmu i zaczynamy zauważać, albo powinniśmy zauważać, zmiany w funkcjonowaniu młodej osoby. Oprócz wycieńczenia, spowolnione myślenie, brak koncentracji, rozkojarzenie, występuje niestabilność uczuciowa, napady gniewu, wybuchy płaczu. A kiedy ciało jest niedożywione, organizm zwalnia przemiany metaboliczne, zahamowuje wszelkie procesy rozwojowe, zaczynają się problemy żołądkowo-jelitowe, praca nerek jest osłabiona, tracimy odporność, zanikają nasze mięśnie.

Maria Fall-Ławryniuk



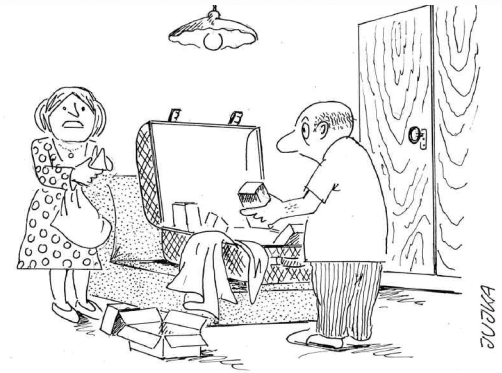
ła występują już wśród najmłodszych, nawet dzieci niepokoją się swoją masą ciała i wyglądem, a 30 proc. nastolatków nie akceptuje swojej sylwetki. Jak do tego doszło? Przynajmniej część winy ponosi medialny obraz „doskonałego” ciała, wymodelowanej sylwetki, pięknej twarzy... Jednak to nie dorosłe kobiety, czy mężczyźni, a nastolatki są grupą najbardziej podatną na wzorcowe

organizm potrzebuje i zużywa energię dostarczoną z pożywieniem, często jedzenie traktują jako zło konieczne, które jest głównym winowajcą ich niedoskonałej sylwetki. Zdarza się, że postanawiają ograniczyć pożywienie, czasem bardzo drastycznie, a czasem nawet niemalże do zera... Słowo anoreksja oznacza „brak apetytu”, co jest mylące, ponieważ anorektyczki są prawie za-

Chlebniczek Jujki



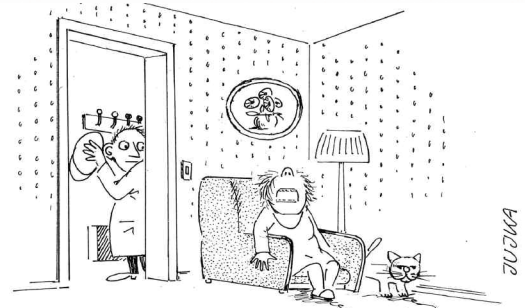
A POD „WYBOROWĄ” Z JAKIEGO CHLEBA ZAGRYCHA NAJBARDZIEJ PASUJE?



ZABIERZ TROCHE CHLEBA, ONI TAM NIE MAJĄ PELLOWSKIEGO



Z PODBŁUCHEM CZY BEZ?



Z BRAKU RĄK DO PRACY OBIADU DZIŚ NIE BĘDZIE



PAMIĘTAJ, NIE WRACAJ BEZ CHLEBA OD PELLOWSKIEGO



MAMO, TATA MOLESTUJE BABKĘ!



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”

Grzegorz Pelowski, ul. Podwale 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