

Prof. Andrzej Januszajtis obchodził 90. urodziny

JUBILEUSZ NASZEGO WYBITNEGO AUTORA



Prof. Andrzej Januszajtis obchodził jubileusz 90-lecia
Fot. Przemysław Świdorski

Prof. Andrzej Januszajtis obchodził 18 sierpnia tego roku 90. urodziny. Jest doktorem fizyki, miłośnikiem i wybitnym znawcą dziejów grodu nad Motławą, autorem kilkunastu książek i kilkuset artykułów poświęconych jego historii, Honorowym Obywatel Miasta Gdańska oraz społecznikiem działającym w interesie zachowania gdańskiego dziedzictwa historycznego. Jest też przewodniczącym Stowarzyszenia „Nasz Gdańsk”. Odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Od roku 2009 publikuje swoje historyczne artykuły w „Kurjerze Gdańskim”.

Podczas uroczystości w wielkiej hali Dworu Artusa, honorującej jubilatę, Paweł Adamowicz, prezydent Gdańska, powiedział, że prof. Andrzej Januszajtis jest postacią legendarną, w której życiorysie Gdańsk został wpisany na stałe złotymi głoskami. Obchody tak zacnego jubileuszu są okazją do wyrażenia wdzięczności profesorowi za dotychczasowe działania i do poproszenia go o podejmowanie kolejnych inicjatyw na rzecz miasta.

Prof. Andrzej Januszajtis urodził się 18 sierpnia 1928 roku w Lidzie, leżącej na terenie ówczesnego województwa nowogródzkiego (dziś Białoruś). W okresie okupacji niemieckiej i w pierwszych latach po zakończeniu drugiej wojny światowej przebywał w Lublinie. Lata okupacji były dla jego rodziny tragiczne. Ojciec zginął w niemieckim obozie zagłady w Oświęcimiu, a matka musiała sama zajmować się trójką dzieci.

Po przeprowadzce na Wybrzeże prof. Andrzej Januszajtis najpierw zamieszkał w Sopocie, ale od 60 lat pozostaje mieszkańcem Gdańska. Grodem nad Motławą i jego przeszłością zainteresował się bliżej od osiedlenia się w nim na stałe. Zwłaszcza że historia i architektura zawsze go fascynowały. Jego dziadkowie spędzili wiele czasu na podróży i posiadali duży zbiór przewodników i pocztówek, obrazujących panoramy miast, które przeglądał i tworzył z nich albumy. Jednakże już latem 1946 roku, będąc na obozie harcerskim w Gdyni Orłowie, zdobył sprawność przewodnika po wielkim mieście. Wiedzę o Gdańsku, leżącym wtedy w gruzach, czer-

pał z przedwojennych przewodników i opracowań.

W 1948 roku zaczął studiować na Wydziale Mechanicznym Politechniki Gdańskiej. Ukończył studia w 1954 roku. Mając 16 lat, zaczął naukę gry na fortepianie, kontynuując ją w latach 1953-1958 w Państwowej Wyższej Szkole Muzycznej w Gdańsku. Uznał jednak, że wirtuozem już nie zostanie, bowiem edukację muzyczną zaczął zbyt późno. Po otrzymaniu dyplomu inżyniera, zgodnie z przepisami obowiązującymi absolwentów uczelni w czasach stalinizmu, otrzymał nakaz pracy. Skierowany został do miejscowości pod Koszalinem, do Państwowego Ośrodka Masyzynowego przy Państwowym Gospodarstwie Rolnym. Przed przymusowym zatrudnieniem w PGR uchroniło go zwolnione miejsce w Katedrze Fizyki na politechnice, w której w końcu znalazł zatrudnienie. Zawdzięczał to prof. Ignacemu Adamczewskiemu, jej kierownikowi. W ten sposób rozstał się ze swoim zawodem mechanika, a poświęcił nowemu - fizyka.

Pracując na uczelni, obronił pracę doktorską z fizyki. W 1968 roku uzyskał tytuł do-

centa. Był współzałożycielem Wydziału Fizyki Technicznej i Matematyki Stosowanej Politechniki Gdańskiej oraz jego pierwszym dziekanem, ale tylko przez trzy lata. Jako bezpartyjny nie mógł pozostać na tym stanowisku, bo takie w PRL należały do zarezerwowanych dla członków PZPR. Opracował trzy tomy książki „Fizyka dla politechnik”, wydanej w 1977 roku, uznanej za najlepszy spośród polskich podręczników fizyki dla uczelni technicznych. Na politechnice przepracował łącznie 39 lat.

W latach 1990-1994 prof. Andrzej Januszajtis, jako radny i przewodniczący Rady Miasta Gdańska I kadencji, wyznawał zasadę kierowania się w działalności samorządowej interesem mieszkańców, bez ulegania naciskom ugrupowań politycznych. Nie wszystkie jego inicjatywy znalazły zrozumienie władz miasta, jak choćby przywrócenie funkcji przeprawy zwodzonej Mostowi Zielonemu, który gruntownie remontowano.

Osobiste zaangażowanie prof. Andrzeja Januszajtisa uratowało przed rozebraniem historycznego budynku Wartowni nr 1 na Westerplatte. Jego zasługą jest renowacja i uruchomienie w 1990 roku cennego i unikatowego na skalę światową zegara astronomicznego z XV stulecia w gdańskiej bazylice Mariackiej, którego rekonstrukcja jest kontynuowana. Uczestniczył też w staraniach na rzecz odtworzenia carillonu na wieży kościoła św. Katarzyny w Gdańsku. Nieustannie propaguje wiedzę o dawnym Gdańsku i działa na rzecz odtworzenia jego architektury oraz wyglądu sprzed wieków, bez ingerencji obiektów kolidujących wielkością czy formą z zabytkową zabudową miasta.

Jacek Sieński

O prof. Andrzeju Januszajtisie mówi
Grzegorz Pellowski

JEST PRZEDE WSZYSTKIM SPOŁECZNIKIEM

- Profesor Andrzej Januszajtis jest naszym sąsiadem - przypomina Grzegorz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” w Gdańsku. - Mieszka przy ulicy Stolarskiej, skrzyżowanej z ulicą Podwale Przedmiejskie, przy której znajdują się nasze piekarnia, sklep i kawiarnia. Od wielu lat małżonka profesora i sam profesor należą do stałych klientów zarówno sklepu, jak i kawiarni. Profesor chętnie odbywa u nas spotkania przy małej czarnej ze znajomymi lub osobami, które zgłaszają się do niego w różnych sprawach. Mogę powiedzieć, że przyjaźnimy się z profesorem. Kiedy przed dziewięć laty zaproponowaliśmy mu współpracę z wydawanym przez nas czasopismem „Kurjer Gdański”, zgodził się na nią bez wahania. Jego historyczne artykuły dotyczące Gdańska cieszą się ogromnym zainteresowaniem Czytelników, a wielu z nich nawet poszukuje zaległych numerów tego czasopisma.

Grzegorz Pellowski zaznacza, że jego bliższa znajomość z prof. Andrzejem Januszajtisem rozpoczęła się w momencie utworzenia i rozpoczęcia działalności Stowarzyszenia „Nasz Gdańsk”. Wielokrotnie spotykaliśmy się z nim i rozmawialiśmy o Gdańsku oraz jego problemach, wymieniając uwagi i spostrzeżenia. Członkiem tego stowarzyszenia jest mój syn Łukasz, który czynnie uczestniczy w jego działalności. Profesor, jako znawca dziejów Gdańska, bardzo dba o przywracanie mu dawnego wyglądu, tak jak robiono to podczas powojennej odbudowy miasta, i przypomnianie wszystkich jego miejsc historycznych. Do zapomnianych i nieistniejących miejsc należą niektóre gdańskie uliczki.

- Dzięki profesorowi dowiedzieliśmy się, że przy naszej piekarni przebiegała uliczka Oborniki, boczna od ulicy Podwale Staromiejskie. Pod koniec lat 50. ubiegłego wieku została ona zlikwidowana. W trakcie prac budowlanych przy naszej piekarni odsłoniłmy oryginalną, brukowaną nawierzchnię uliczki. Odtworzyliśmy jej krótki odcinek, a na naszym budynku umieściliśmy ozdobną tablicę wyrzeźbioną z piaskowca, z dawną nazwą, wzorowaną na tablicach, jakie znajdują się na kamieniczkach na Głównym Mieście - dodaje Grzegorz Pellowski.

(JAS)



Grzegorz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” w Gdańsku
Fot. Przemysław Świdorski

Z teki prof. Jerzego Sampa

STOGI - NIE TYLKO PLAŻA



Mieszkać o krok od morza i nie zanurzyć się w jego wodach nawet w najbardziej upalne letnie dni - wydaje się dzisiaj czymś zgoła niepojętym. Tymczasem jeszcze dwieście lat temu kąpiele pod gołym niebem uchodziły u nas za coś nieprzyzwoitego i gromko były ganione przez rozmaitych stróżów moralności. Nagość - głosili średniowieczni myśliciele - była rajskim przywilejem pierwszych rodziców. Wraz z ich grzechem pierworodnym i wygnaniem z Edenu dar ten został człowiekowi na zawsze odebrany. Przeto paradowanie w adamowym stroju na łonie przyrody traktowane było w czasach minionych jako rodzaj pychy i przekory wobec samego Stwórcy.

Wielu podróżników, którzy zapisali swoje wrażenia z pobytu w Gdańsku, zwracało uwagę na pewną swobodę obyczajową mieszkańców tego bogatego miasta. Jednak swoboda ta z reguły nie wykraczała poza pewne granice. Bez względu na stan i pozycję społeczną nie wypadało po prostu gdańszczanom nurzać się w falach Bałtyku. Kiedy zaś pewien tutejszy rajca, niejaki Karl Ehler, udawczy się



Przystań Stogi, parowiec bocznokotowy (około roku 1916)

latem 1686 roku do wioski Sopot zażył tam morskiej kąpiele i... utonął - uznano to za widomy znak gniewu Bożego.

W tym duchu wychowywano całe pokolenia młodzieży uczęszczającej m.in. do tutejszego Gimnazjum Akademickiego. Siedemnastowieczny statut tej sławnej szkoły luteńskiej wyraźnie zabraniał jej uczniom (prócz spożywania alkoholu) właśnie kąpiele w „otwartej wodzie”.

Dopiero schyłek następnego stulecia, a właściwie początek wieku XIX, przyniósł zapowiedź pewnych zmian w tej dziedzinie. Stało się tak głównie za sprawą frywolnych Francuzów z armii Napoleona. Zajawszy w roku 1807 Gdańsk niewiele liczyli się z tutejszymi zwyczajami. Nie bacząc więc na zgorszenie, korzystali, ile tylko się dało, z bliskości morza.

Zresztą do częstych kąpiele zachęcał ich nie byle kto, bo sam gubernator - generał hr. J. Rapp (przyjaciel doktora J. Haffnera, któremu sopocki kurort zawdzięcza swe powstanie).

W tym to właśnie czasie w mieście nad Motławą zaczęło być coraz głośniejsze o niewielkiej rybackiej osadzie zwanej Stogami. Swoją nazwę zawdzięcza ona temu, iż służyła niegdyś Krzyżakom za bazę paszową. Położona wśród gęstych lasów, była tradycyjnym miejscem polowań. W jednym z nich, na zaproszenie patrycjuszki gdańskiej, wziął nawet udział bohater wiktoria wiedeńskiej - król Jan III Sobieski. Niewielka odległość od miasta, przede wszystkim zaś walory klimatyczno-krajobrazowe tej miejscowości, od lat kusiły bogatych gdańszczan. Jeśli jednak ociągali się z budową na tym tere-

nie wykwinnych letnich rezydencji, to z obawy przed niszczącym działaniem wydm nadmorskich. Nieujarzmione ruchome piaski systematycznie bowiem przesuwają się w głąb łąd, zmieniając żyzną ziemię w jałową pustynię.

I oto znalazł się w Gdańsku człowiek, który wymyślił sposób na powstrzymanie tego żywiołu. Był nim pewien osiadły w nadmotławskim grodzie Duńczyk - Saren Bjarn. Ów przybysz, pojawiwszy za żonę urodziwą córkę karczownicę z Wisłoujścia, porzucił swe kupieckie rzemiosło i z pasją oddał się studiom przyrodniczym. Fascynowało go nie tylko pochodzenie bursztynu, ale i uprawa na pozór mało przydatnych roślin, takich choćby jak olchy, wierzy i rozmaite odmiany traw, przede wszystkim zaś trzciny wydmowej. Właśnie ta ostatnia, zwana potocznie

dzikiem żytkiem, wzbudziła jego ogromne zainteresowanie i ją właśnie wykorzystał przy obsadzeniu nadmorskich wydm. Nowa metoda powstrzymania wędrujących piasków odniosła pełny sukces. Stogi zostały uratowane.

Bjarn ogromnie polubił tę urokliwą miejscowość. Wkrótce osuszył grząskie tereny wokół tutejszego Pustego Stawu i urządził w tym miejscu przepiękny park. Ten wybitny, choć niestety zapomniany dziś przyrodnik gdański zgromadził tu nadzwyczaj bogatą kolekcję minerałów z całego świata; piaski z wielu egzotycznych wysp i wybrzeży, próbki skał, kamienie szlachetne i półszlachetne, ogromny zbiór muszli, a także pereł. W jego botanicznym ogrodzie na Stogach, który w roku 1816 zwiedziła, a potem opisała jedna z pierwszych polskich pisarek Konstancja Biernacka, była m.in. ptaszarnia pełna rzadkich okazów. W odpowiednich terrariach uczony hodował nawet pancerniki i sprowadzone hen z dalekiego Paragwaju (!) gatunki fauny. Prócz zwierzyńca, oranżerii i ptaszarni można tam było podziwiać również chatkę Eskimosów pokrytą skórą z reniferów, wewnątrz zaś, na ławie z wieloryba, gospodarz umieścił odziane w focze skóry kukły wyobrażające mieszkańców dalekiej Północy. W parku znajdowała się ponadto sztuczna grotta z autentycznymi stalaktytami, fragmentami raf koralowych i wypchanym węzłem parometrowej długości.

Twórca tej jakże osobliwej enklawy zmarł w roku 1819, zapisując większość swoich zbiorów Gdańskiemu Towarzystwu Przyrodniczemu, którego był aktywnym członkiem i dobroczyńcą. Posiadłość na Stogach przeszła w ręce jego syna, ten zaś wybudował tu komfortową restaurację. W połowie XIX stulecia lokal pełnić zaczął funkcję pierwszego w tej miejscowości widmy wygodne do morza i wzorem Sopotu oraz Brzeźna wzniesiono tu drewniane „Łazienki”. Nieopodal plaży, przy której powstała lipowa promenada, zbudowano z czasem przestronny lokal gastronomiczny. W głąb morza biegł zaś niezbyt długi pomost drewniany, przy którym cumowały regularnie co 20

minut (!) dowożące ludzi z gdańskiej przystani parostatki.

Ów okres pierwszego wielkiego rozkwitu Stogów przypadł na ostatnie ćwierćwiecze minionego stulecia. Tak oto plażowanie i kąpiele morskie stały się nagle niezmiernie popularne, a wszelkie bariery moralne i tradycyjne uprzedzenia poszły szybko w niepamięć. Nastąpiła nawet moda na tzw. kąpiele familijne, a więc dostępne dla wszystkich bez względu na wiek i płeć. Jeszcze w roku 1905 publicysta krakowski „Czasu” Witold Noskowski narzekał wprawdzie na rozpanoszenie się tu nad Bałtykiem tej francusko-belgijskiej „zarazy”, lecz na próżno.

Tętniące życiem Stogi, które w roku 1910 rozrosły się do ponad trzech tysięcy mieszkańców, przyjmowały już w sezonie letnim ponad 50 tysięcy gości. Ulubionymi lokalami były wówczas: restauracja Krolla, leśna kawiarnia Albrechta i gospoda Kramera. Oczywiście, niesłabnącym powodzeniem cieszył się wciąż miejscowy „kurhaus” tuż przy Pustym Stawie (niem. Heidsee) z jego imponującą kolumnadą, licznymi przybudówkami i wykwinną salą bankietową. Wśród pensjonariuszy wyjątkowo dobrą renomą cieszyły się przed I wojną światową wille: Silvana i Victoria.

Kiedy u progu naszego stulecia komunikacja wodna okazała się już niewystarczająca, przystąpiono do budowy wielkiego zwodzonego mostu Siennickiego - nieopodal słynnej Gęsiej Karczmy, w której gościł niegdyś sam car Piotr Wielki. Oddano go do użytku w 1912 roku. Piętnaście lat później natomiast uruchomiono czynną do dziś linię tramwajową.

Któż jednak, pędząc w zatłoczonym zwykle ponad miarę wagonie, pomyślił dziś o Stogach jako o starej osadzie rybackiej pamiętającej czasy krzyżackie. Kto wspomni króla Sobieskiego, który w tutejszych lasach polował na grubego zwierza. Któż wreszcie z tych, co bezmyślnie traktują tutejsze wydmy, idąc na przełaj, pomyśli sobie, z jakim to mozołem pewien gdańszczanin rodem z Danii zmagął się przed dwustu bez mała laty z wędrującymi piaskami, by uchronić Stogi przed zasypaniem...

Jerzy Samp



Fot.2. Leśne jezioro, Pusty Staw, kompleks parku, początek XX wieku

GDAŃSKIE ZABYTKI POZA GDAŃSKIEM (4)



JESV MATRISQVE DOLORES, czyli „Niech lęk przed śmiercią uśmierzą cierpienia Jezusa i Matki”. Rozumiem to w ten sposób: dawne cierpienia Jezusa i Jego Matki przyczyniają się do naszego zbawienia; śmierć przestaje być straszna. Drugi dzwon jest większy, ma 63 cm średnicy. Kabłąki korony, przeznaczone do mocowania dzwonu na belce, są ozdobione groteskowymi wąsatymi maskami. Napis nad ozdobnym fryzem głosi: SIT NOMEN DOMINI BENEDICTVM FVDIT ME JOHANN GOTTFRIED ANTHONY 1756, tzn. „Niech Imię Pańskie będzie pochwalone, ulął mnie Jan Gotfryd Anthony (w roku) 1756”. Anthony należał do sławnej „dynastii” gdańskich ludwisarzy, jego dzwony można znaleźć w kościołach całej Polski. Trzeci dzwon ma zaledwie 29 cm wysokości, 31 cm średnicy u dołu, jest więc właściwie sygnaturką. Napis na szyi głosi: SOLI DEO GLORIA ME FECIT IMMANVEL WITWERCK GEDANI ANNO 1779 („Jedynemu Bogu chwała, wykonał mnie Emanuel Wittwerck w roku 1779”). Pozostałe dwa dzwony oddano w czasie ostatniej wojny na cele wojskowe. Pierwszy z nich, dzieło Johanna Meyera z roku 1825, przetopiono na łuski armatnie. Nie zdążono przetopić najstarszego i największego z dzwonów kościoła, nazywanego Świętym Mikołajem. Odnaleziony na „cmentarzystku dzwonów przy hucie w

Hamburgu Wilhelmsburgu, w 1952 roku został „użyczony” przez angielskie władze okupacyjne (to była strefa brytyjska) katolickiemu kościołowi MB Różańcowej w Kassel (w samym środku FRN, niedaleko Getyngi). Wysokość dzwonu wraz z koroną wynosi 1,23 m (bez korony - 0,92 m), średnica u wylotu - 1,34 m, masa - 1375 kg. Wydaje ton D. Także i jego kabłąki były ozdobione wąsatymi maskami. Na szyi jest wypisana dużymi literami łacińska inskrypcja, z licznymi skrótami utrudniającymi odczytanie: PROTVNC PRIORIS GEDANEN DEN ME REPARAVIT LARGA MANVS POPVLI CVRAQVE CONTVS SVB REGIMINE OR P. F. IVSTI SLOWIKOWSKI CONGREGA S. F. H. B. AD ME POPVLVM VT AVDIANT SERMONES MEOS DEDIT ANNO 1679 MEN DECEM, czyli: „W czasie, gdy mnie naprawił zmarły przeor gdański, hojna dłoń społeczeństwa i troska konwentu pod rządami brata Zakonu Kaznodziejskiego Justusa Słowikowskiego, kongregacja dała mnie ludowi, by słuchał mojej mowy roku 1679 w miesiącu grudniu”. Niżej jest kartusz z napisem: MIT GOTTES HVLFE GOS MICH ABSALOM(!) WITWERCK G(E)DANI („Z Bożą pomocą odlał mnie Absalon Wittwerck w Gdańsku”) oraz trzy ozdobne plakietki z mnichem trzymającym książkę, Chrystusem Zmartwychwstałym i ze św. Mikołajem. Justus Słowikowski był sławnym krakowskim teologiem, późniejszym prowincjałem zakonu. Dzwon, będący niewątpliwą własnością naszego kościoła, już 66 lat pozostaje „na wygnaniu” w Kassel. Tyle dzwonów już wróciło: do Stegny (w roku 2005), Łęgowa (oba w 2008 roku) i Cedrów Wielkich (w roku 2011). Kościoły ewangelickie oddawały powierzone sobie dzwony do kościołów dzisiaj katolickich. Kiedy „Św. Mikołaj” wróci na swoje miejsce w Gdańsku? Oba kościoły: MB Różańcowej w Kassel i nasz św. Mikołaj były i są katolickie. Czy dlatego jest trudniej? Czy trzeba to załatwić przez Watykan? Może warto się zwrócić do Łęgowa, gdzie sytuacja była podobna i zobaczyć, jak się to robi? Wszystkie zwrócone dzwony są dziś Dzwonami Pojednania.

Stare świątynie dawnego Gdańska straciły większość swoich dzwonów. Przypomnijmy, kościół Mariacki miał ich niegdyś 10, dziś 3, kościół św. Katarzyny - 8 (nie licząc karylionu), św. Jana - 6, św. Bartłomieja i św. Piotra - po 5, św. Brygidy i św. Barbary - po 4, a pozostałe miały z reguły co najmniej po trzy dzwony. W kościele św. Mikołaja do ostatniej wojny zachowało się pięć dzwonów, z których do dziś przetrwały trzy, łaskawie pozostawione przez ówczesne władze - może dlatego, że były małe i niewiele materiału by się z nich uzyskało po przetopieniu w hucie. Najstarszy z nich ma u wylotu 38,5 cm średnicy. Jego szyję (tak się nazywa górna część pod zasklepiającą dzwon „czapką”) ozdobi girlanda owoców, pod nią dokoła czytamy: BW ME FECIT ANNO 1704. BW to monogram wybitnego gdańskiego ludwisarza Beniamina Wittwercka, który go wykonał. Na pierścieniu odsercowym (tak nazywa się otaczający wylot u dołu pas metalu, w który od wewnątrz uderza serce dzwonu) napisano: SEDATE MORTIS ANGORES



Dzwon „Św. Mikołaj” jeszcze na dawnym miejscu.



Kościół MB Różańcowej w Kassel

Fot. Andrzej Januszajtis



Ekumeniczny uścisk dłoni w Stegny, 16 września 2005 roku.

Andrzej Januszajtis

BEZ ŚNIADANIA ANI RUSZ...



Właściwie zbilansowane śniadanie odżywia ciało, stymuluje metabolizm, zwiększa odporność, pobudza do pracy mózg, pomaga w koncentracji i procesach podzielności uwagi, dokładnie tak jak każdy inny posiłek w ciągu dnia. Dlaczego jest nam niezbędne? Głównie dlatego, że jest częścią żywieniowego planu dnia, na który powinno składać się 5, a czasem nawet 6 posiłków, i do tego ma być zdrowe. Warto wybierać produkty jak najmniej przetworzone: pełnoziarniste płatki i pieczywo, dobre i wartościowe białko - jaja, ryby, chude mięsa, strączki, ziarna, pestki dyni, orzechy, a także warzywa i owoce oraz zdrowe tłuszcze. Zatem słodkie naleśniki czy klasyczne angielskie śniadanie - bekon, jajka, parówki, francuskie rogaliki - to nie najlepsze rozwiązanie. Przeprowadzone badania donoszą, że aż 40 proc. dzieci wychodzi z domu bez śniadania. To przerażające dane, gdyż młody organizm musi bezwzględnie otrzymać poranny posiłek, by wytrwać w szkole przez wiele godzin, koncentrować się, utrzymywać wysoką aktywność zarówno umysłową, jak i fizyczną, uniknąć zmęczenia, zniechęcenia, radzić sobie ze stresem. Poza tym, jaką mamy gwarancję, że dziecko zje zdrowy posiłek w szkole, skoro nie spożyło go rano w domu? Poranne posiłki możemy przygotować już wieczorem poprzedniego dnia, ugotować kaszę czy ryż oraz warzywa, w weekend warto zrobić domową granolę, trzymać ją w słoiku, a rano tylko połączyć z jogurtem i owocami. A do szkolnego lunchboks oprócz kanapki włożyć warzywa i zdrowe, samodzielnie przygotowane owsiane ciasteczka. Przykład bowiem idzie z góry, a dziecko od najwcześniejszych miesięcy życia chce jadać to, co rodzice. Jeśli my dobrze i zdrowo się odżywiamy, to i nasze dziecko będzie doma-

gało się takich produktów. Już co czwarte polskie dziecko ma nadwagę lub otyłość, a wskaźniki zdrowotne narastają w zastraszającym tempie, przestrzega Ministerstwo Zdrowia. Otyłość to ciężka choroba, prowadzi do wystąpienia licznych chorób cywilizacyjnych: cukrzyca, miażdżyca, chorób kardiologicznych, ortopedycznych, nowotworowych, depresji, skraca nasze życie... Jeżeli nie uda nam się zatrzymać tej niebezpiecznej tendencji, już wkrótce co drugie dziecko może być narażone na wysokie ryzyko problemów zdrowotnych. Wszyscy zdajemy sobie

wyrobić w dziecku - własnym przykładem. Naśladować nas, wyrobi ono w sobie pozytywne nastawienie do właściwych produktów żywnościowych. Podając dziecku różne, zdrowe i smaczne potrawy, sprawimy, że będzie po takie same sięgało w życiu dorosłym. Należy jednak pamiętać, iż zapotrzebowanie energetyczne młodego organizmu jest różne na różnych etapach rozwojowych, a między 2. i 20. rokiem życia zmienia się nie do poznania. Zwiększa się masa i siła mięśni, kości się wydłużają, wzrost zwiększa się ponadtrzykrotnie, a masa ciała nawet dziesięciokrotnie. Dlatego

dają się na zwiększone potrzeby energetyczne oraz budulcowe. Skąd dzieci mają czerpać energię na te wszystkie aktywności? Odpowiedź jest prosta - z pełnowartościowych i zdrowych posiłków. Dzieci w wieku szkolnym muszą przede wszystkim jadać regularnie i nie pomijać żadnego z posiłków. Najważniejszym z nich jest, oczywiście, śniadanie. Zapewnia ono organizmowi 25-30 proc. potrzebnej energii, dostarcza niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów, a dzięki temu pozwala na szybsze przetwarzanie informacji i przyswajanie wie-



sprawę z tego, iż za otyłość i nadwagę wśród dzieci odpowiedzialna jest zła dieta i brak ruchu, ale - niestety - problem jest bardziej złożony. Dzieci tyją, bo mają na to przyzwolenie już od najmłodszych lat, a wciąż żywe jest przekonanie, że zdrowe dziecko to pulchne dziecko!

Przyzwyczajenia żywieniowe rozwijają się zwykle w ciągu pierwszych lat życia, wtedy to najważniejsze jest odpowiednie zbilansowanie posiłków i wykształcenie zdrowych nawyków, a można je

właśnie ilość pokarmu, jaką potrzebuje nasze dziecko, aby zaspokoić potrzeby ustrojowe, zależy głównie od jego wzrostu, wagi, płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej, a także od jego temperamentu. Dziecko przebywa w szkole codziennie od 6 do 9 godzin, stanowi to dla młodego organizmu ogromny wysiłek, zarówno fizyczny, jak i umysłowy. Poza tym dziecko prowadzi bardzo aktywny i ruchliwy tryb życia, jest w okresie wzrostu i dojrzewania, a te wszystkie składniki przekła-

dzy. Zmniejsza także ryzyko podatności na stres, poprawia nastrój i koncentrację oraz pomaga utrzymać dobrą kondycję i stałą masę ciała. Przez poranny pośpiech często o nim zapominamy! A może nie jesteśmy świadomi, jak ważny jest to posiłek, który dostarcza nam nie tylko energii, ale pozwala zachować zdrowie i dobre samopoczucie, ma wpływ na jakość wykonywanej przez nas pracy, nauki, wydolności ogólnoustrojowej.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki



WIECED TAKTU, PANIE KELNER, NIE BĘDZIE MI PAN WCISKAŁ JADEA, JAKIE PRZED CHWILĄ PODAŁ PAN TEMU Z OPOZYCJI!



JUŻ MAM DOŚĆ TYCH AZJATYCKICH FRYKASÓW, DAJ NA ZAGRYCZĘ PAJDE CHLEBA ZE SMALCEM



NIE PIJ TYLE, POTEM NIE WIESZ GDZIE POSTAWIŁES AUTO



KUPTYLKO BUŁKI, OD CHLEBA OCZY ROPIECIĄ!



ŻONA TYDZIEŃ TEMU POZYCYLA, ALE ODDAJE, BO BYŁ NIEPOTRZEBNY