

KURYER GDAŃSKI



1922

PELLOWSKI

Lat

Luty 2019

Nr 2 (121) ISSN 2080 - 4121

TŁUSTY CZWARTEK Z PĄCZKAMI I FAWORKAMI Z FIRMY „PELLOWSKI”

W tym roku tłusty czwartek przypada w dniu kończącym luty. Jak co roku Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku zaferuje w tym dniu swoje tradycyjne wypieki - pączki, drożdżowe gniazdka i chrusty.

Zgodnie z polską tradycją, tłusty czwartek poprzedza tłusty tydzień, kończący okres karnawału, nazywany też ostatkami albo zapustami. Stąd czas przed Wielkim Postem, następujący po ostatkach, wykorzystywano na zabawy i biesiady przy stołach zastawionych tłustymi potrawami mięsnymi, takimi jak pieczenie, wędliny, paszety czy drób. Obecnie te tłuste dania symbolizują smażone na smalcu lub oleju pączki.

Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku, przekazał, że na tłusty czwartek dział cukierniczy piekarni przygotowuje przede wszyst-



Tradycyjne pączki z konfiturą różaną z firmy „Pellowski”
Fot. Firma „Pellowski”

kim klasyczne pączki nadziewane konfiturą różaną i pokrywane pomadą cukrową z kandyzowaną skórką pomarańczową. W sklepach i kawiarniach firm z grupy „Pellowski” będą dostępne też pączki z różnymi nadzieniami, obsypane cukrem pu-

drem lub lukrowane pomadami czekoladową albo cukrową. Z kolei chrusty, zwane także faworkami, wytwarza się z ciekłego, kruchego ciasta i posypuje cukrem pudrem. Zyskały one uznanie nie tylko klientów firmy. Ich jakość i wyborny smak po-

twierdziło w 2015 roku jury Telewizji Śniadaniowej II Programu TVP, w audycji „Pytanie na śniadanie”, z udziałem Roberta Makłowicza, znanego eksperta kulinarnego.

Jak wspomina Grzegorz Pellowski, w pierwszych latach powojennych pączki smażyło się na smalcu. Zastąpiono go specjalnym palmowym olejem wysokotemperaturowym. Nie zagraża on zdrowiu człowieka, a jednocześnie pozwala zachować wysoką jakość ciastek. Po odsmażeniu pączków czy faworków olej filtruje się tylko raz, po czym trafia do utylizacji. W trakcie smażenia pączki nabierają brązowej barwy. W ich połowie muszą pozostawać jasne pasemka zwane kołnierzykami, będące efektem obracania ciastek w gorącym tłuszczu. „Kołnierzyk” świadczy o tym, iż pączek jest odpowiednio wyrośnięty, pulchny i ma właściwą objętość.

Oprac. (JAS)

„KURYER GDAŃSKI” MA JUŻ 10 LAT

WYDANIE
SPECJALNE



Fot. Przemysław Świdorski

W tym miesiącu mija dokładnie 10 lat od ukazania się pierwszego numeru „Kuryera Gdańskiego”. Wydawcą tej gazety jest Grzegorz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” w Gdańsku.

- Nasza firma stale się rozwija, wprowadzamy do jej oferty nowe produkty i usługi, przybywa nam sklepów oraz kawiarni, a tym samym - klientów - zaznacza Grzegorz Pellowski. - Pomyślałem, że oprócz pieczywa oraz wyrobów cukierniczych i gastronomicznych moglibyśmy zaferować coś więcej. Zwłaszcza że, odwiedzając kraje zachodnioeuropejskie, zauważyłem, że w lokalach firm piekarniczo-cukierniczych można nie tylko zjeść ciastko i wypić kawę, ale i poczytać wydawane przez nie gazety. Bardzo mi się to spodobało. Nie wiedziałem jednak, jak założyć takie czasopismo. Zwróciłem się z tą sprawą do zaprzyjaźnionego ze mną od lat redaktora Jacka Sieńskiego z „Dziennika Bałtyckiego”. Razem ustaliliśmy, iż nasza bezpłatna gazeta będzie pismem gdańskim, ukazującym się raz w miesiącu, poświęconym rzemiosłu i historii Gdańska i Pomorza oraz racjonalnemu stylowi życia. Wykluczaliśmy tematy polityczne, afery czy skandale. Promujemy naturalne pieczywo, a zwłaszcza chleb, jako podstawowy i zdrowy produkt żywnościowy, oraz wyroby cukiernicze wytwarzane według tradycyjnych receptur i z naturalnych surowców. Grzegorz Pellowski przypomina, że do współpracy w redagowaniu gazety zaproszeni zostali znakomici i znani autorzy - profesorowie Andrzej Januszajtis i Jerzy Samp, dietetyczka Maria Fall-Lawryniuk oraz ceniony w naszym kraju rysownik Zbigniew Jujka. Niestety, w 2015 roku pożegnaliśmy na zawsze z wielkim smutkiem zmarłego prof. Jerzego Sampa. Dziś jego teksty, z archiwum domowego, przekazuje nam syn Christian Samp.

- „Kurier Gdański” zyskał już duże grono stałych czytelników. Oczekują oni na każdy kolejny numer. Jeżeli nie znajdą gazety w naszych sklepach czy kawiarniach, dopytują się, gdzie można jeszcze ją otrzymać. Zwykle przechowujemy kilka zaległych egzemplarzy dla osób, które jej potrzebują.

Marcin Konrad

Pączki - smakołyk na ostatki



Zespół, goście i rodzina Państwa Pellowskich podczas obchodów jubileuszu pierwszej rocznicy Kurjera Gdańskiego

Z teki prof. Jerzego Sampa

KOMU DIABEŁ MÓWI DOBRANOC?



Nikommu. To tylko ludzie chcący uchodzić za odważnych i wszytkowiedzących przekonywali innych, że jest gdzieś takie miejsce. Nikt jednak nie chciał się tam znaleźć i usłyszeć od złego ducha słów zachęty do spoczynku. Kto wszakże dobrze poznał stare gdańskie plany, wie, iż w pobliżu miasta jest dawna osada Diabełkowo. Dlaczego nadano jej właśnie taką nazwę? Oto pytanie. Znalezienie właściwej odpowiedzi mogłoby to wyjaśnić.

Diabełkowo było przed wiekami dziwną osadą. Niby leżała niedaleko Brętowa i Suchanina, a jednak gdańszczanom kojarzyła się ze wsią położoną na jakimś odludziu, pośród gęstych lasów, na rozdrożu starego traktu. Łatwo tam było zabłądzić, więc mało kto zapuszczał się w te strony. Na domiar złego wielu widziało tam jakieś błędne ogniki pomykające po miejscach bagiennych, gdzie każde zejście z trawiastej kępy groziło dostaniem się na grzęzawiska, a stąd już nikt nie wyszedł cało.

Za dnia spotykano co najwyżej doświadczone zielarki zbierające wśród wrzosowisk sobie tylko znane odmiany roślin. Suszyły je potem w pęczkach i pokruszone sprzedawały zimową porą na targu, gdy wielu gdańszczan cierpiało z powodu rozmaitych chorób. Na pytanie, skąd pochodzą ich skuteczne napary, jak również okłady z roślin oraz balsamów, miały tylko jedną i tę samą odpowiedź: - Z apteki Pana Boga!

Sądząc wszakże z ich wyglądu, sposobu zachowania oraz cen, które kazały sobie płacić, przede wszystkim zaś z nazwy ziół oraz mikstur przynoszonych na rynek, miejsca te niewiele wspólnego miały z Panem Bogiem. Jakże bowiem kojarzyć można było ze Stwórcą takie choćby specyfiki jak: wilcze jagody, dziewięciosił, czaracie łajno czy diabelskie ziele.

Guślarki znały sposoby nie tylko na pozbycie się za po-



Fot. archiwum

mocą sprzedawanych maści wszelkich chorób, ale i brodawek, a nawet... niechcianych dzieci. Wiedziały, jak zniewalać mężczyzn oraz dziewczęta. Potrafiły radzić skutecznie osobom cierpiącym z powodu czyjejś wiarołomności. To nie przypadek, że właśnie ze złej sławy Diabełkowa pochodziły czarownice poddawane niegdyś w Gdańsku surowym torturom, a w ostateczności palone na stosie. Nic też dziwnego, że dziewczęta pochodzące z tej osady, choćby były najładniejsze, zawsze miały kłopot ze zdobyciem męża. Więc i one nie uciekały od wypróbowanych sposobów, do jakich należały czary miłosne.

I tak było do czasu, gdy w tych stronach pojawił się przypadkowo pewien kawaler, który bynajmniej niewiele sobie robił z powszechnych jeszcze w wierzeniach ówczesnych ludzi - guseł.

Wracał z Gdańska, na skróty, do swojej Matarni drogą przez las. Wydawało mu się, że dobrze ją zapamiętał, jednak dość niespodziewanie zapadł zmrok, a na niebie nie zaiskrzyła się ani jedna gwiazda, nie mówiąc już o księżycu, który dla spóźnio-

nego wędrowca mógł być jak wielka latarnia. Tym razem zasłoniły go gęste chmury.

Tuż za Wrzeszczem ciągnął się las i trudno było kawalerowi podjąć właściwą decyzję, gdy doszedł w ciemności do dróg rozstajnych. Wybrał, niestety, niewłaściwą i zamiast iść na skrót w stronę swej Matarni, podążył tam, gdzie była ostatnia w okolicy Gdańska wioska. Już sama jej nazwa budziła trwogę i wymieniało ją tylko w celach urzędowych.

Dziarski kawaler poczuł dopiero trwogę, gdy uświadomił sobie własny błąd. W tym momencie zaczęło się, niestety, pełne niebezpiecznych miejsc bezdroże. Wszedł na teren torfowiska, a to nie wróżyło nic dobrego. Jakiś bladobłękitny płomyk zdawał się go odtąd prowadzić przez, a raczej na... bagna. Sądził zrazu, że to człowiek z lampą w ręku podąża znaną sobie drogą.

Jakież było jego zdziwienie, gdy, zbliżywszy się do niego, stwierdził, iż lampa ma kształt ludzkiej czaszki, zaś nieznamy w ciemnym kapturze na głowie wyraźnie kryje przed nim swoje oblicze.

Mimo wszystko przywitał

go pobożnie, lecz ten wzdrygnął się już po słowie „pochwalony”, nie pozwalając mu dokończyć chrześcijańskiego pozdrowienia. Zdmuchnął też szybko swą latarnię, tak by kawaler nie rozpoznał jej kształtu. Ten jednak zdążył jeszcze wypatrzeć dwa wystające spod kaptura rogi i wówczas wszystko już było dla niego jasne. Wszystko, dodajmy, z wyjątkiem okolicy, którą w ciemnościach spożyły dodatkowo opary gęstej mgły.

Teraz dopiero diabeł odezwał się do niego:

- Witaj w mojej krainie! Odtąd mnie będziesz składał pokłony. Udało mi się przecież za pomocą magicznej latarni sprowadzić ciebie na manowce. Stąd nie ma już ucieczki. Wybrałeś dla siebie tam na rozstajach najgorszą z możliwych dróg. Zasłużyłeś swoją odwagą na to, by przeżyć jeszcze jedną noc. Jeśli ci się uda - będziesz ocalony, jeśli nie, posłuchasz mi za kolejną latarnię, jakich wiele się nagromadziło w mojej matni. Pamiętaj wszakże, że nikt jeszcze tego nie dokonał. A więc zasypiaj i śnij o świecie, w którym żyłeś tak krótko. Ja, diabeł we własnej osobie, mó-

wię ci „Dobranoc”.

Kawaler ani myślał zasnąć.

- Byle doczekać do świtu, byle rozległo się jakieś pianie koguta powodujące, iż zło moce tracą swe siły, byle tylko ktoś przyszedł rano na to bezludzie i wskazał mu bezpieczną ścieżkę wśród bagien.

Czas jednak dłużył się, zmęczony kawaler robił się coraz bardziej senny i niewiele brakowało, a podzieliłby los wielu jego poprzedników. Widząc, jak mu się kleją oczy, zakapturzony kusiciel tylko zacierał ręce z radości. Już widział kolejny swój sukces, gdy nieco wypoczęty młodzieniec przełamał własną słabość, udając jedynie, że wkrótce ogarnie go sen, który nie bez powodu nazywano rodzonym bratem śmierci.

I trwało to, ku utrapieniu diabła, aż do pojawienia się na niebie pierwszej zorzy. Gdy zaś do bagniska dotarło z pobliskiej zagrody przeciągłe i donośne pianie koguta, kusiciel musiał dać tym razem za wygraną. Czmychnął na mokradła ze swoją latarnią, nie pożegnawszy się. Bodaj po raz pierwszy w tych stronach jego złowieszczę „Dobranoc” - nie odniosło żadnego skutku.

Kawaler zaś zaczął wzywać z całych sił pomocy. Jakież było jego zdziwienie, gdy zamiast przypominającej czarownicę guślarki ujrzał podążającą ostrożnie w jego stronę piękną jasnowłosą dziewczynę. Wskazała mu bezpieczne przejście przez bagna i wraz z rodzicami przyjęła gościa z wielką serdecznością. To od nich dowiedział się, że miejscowość nosi nazwę Diabełkowo i leży mniej więcej w połowie drogi z gdańskiego śródmieścia do macierzystej wioski kawalera.

Oboje młodzi udali się następnie do Matarni, by w miejscowej świątyni, pod wezwaniem patrona zakochanych - św. Walentego, dziękować za szczęśliwe zakończenie przygody nocnego wędrowcy. Dziękowali mu także, że doszło do ich poznania. Wkrótce, na przekór temu, co mówiono o pannach z Diabełkowa, wzięli ślub. Zamieszkali razem co prawda także w pobliżu Wrzeszcza, lecz bliżej samego Gdańska. Od owego czasu jego przedmieście nosi nazwę Aniołki. Zapewne one też mówią tu ludziom przed snem - „Dobranoc”...

Jerzy Samp



STRONY ADAMOWICZA



Paweł Adamowicz spędził dzieciństwo i młodość w domu przy ul. Mniszki. Po ślubie mieszkał przez pewien czas przy Browarnej. Obie ulice należą do Starego Miasta, zajmującego obszar od Podwala Staromiejskiego do Wałowej. Nazwa „Stare” Miasto, notowana od lat 1360., nie powstała przypadkowo. Badania archeologiczne potwierdzają, że najstarszy Gdańsk leżał na jego terenie. Jeden z najstarszych traktów prowadził do grodu książąt w zakolu Motławy. Jego pozostałością był jeszcze przed wojną równoległy do Podwala Staromiejskiego ciąg ulic o niezwykle ciekawych nazwach. Dziś tarasuje go powojenny dom przy ul. Olejarnej, ale odcinki po obu stronach przetrwały. Pierwszy od zachodu, między ulicami Podmłyńską i Profesorską,

biegł brzegiem placu określonego w roku 1271 jako grunt przy św. Katarzynie (terra unde sancte Katherine). Dzisiejsza nazwa Katarzynki jest skróconą polską wersją dawniejszej (co najmniej do 1624 roku): cmentarz św. Katarzyny (St. Katharinekirchhof). Od drugiego odcinka - od Profesorskiej do Igielnickiej - oddzielał go mur rozebrany w roku 1653 na życzenie związanych z klasztorem św. Brygidy augustianów, których klasztor stał na miejscu dzisiejszej plebanii. Od ich stroju mogła pochodzić notowana od 1495 roku niezwykła nazwa tego odcinka: Czubek Kaptura (Kaggelzipfel). Mogła się też wiązać z kształtem ulicy, zwężającej się w ostry koniec w stronę ulicy Katarzynki. W 1581 r. pojawiła się oboczna nazwa: Ścieżka Kościelna, z późniejszym dodatkiem św. Katarzyny (Sankt-Katharinen Kirchensteig), która ostatecznie wzięła górę. Od roku 1945 jest to po polsku ulica św. Katarzyny. Na rogu Igielnickiej wisi dziś tablica z błędną nazwą Katarzynki. Powinno się przywrócić historyczne rozróżnienie św. Katarzyny i Katarzynki.

Trzeci odcinek starego trak-

tu zaczynał się od Igielnickiej (dziś od Olejarnej), a kończył na Tartacznej. W 1439 roku nosił nazwę Od Czubka Kaptura w stronę Ław Mięsnych (von dem Kagelzipfel zu den Fleischbänken wärts). W roku 1624 była to uliczka Rycerska (Rittergasse), później przeniesiona na Zamczysko, a od 1763 r. Fosa Zamkowej (Burggrabengasse), od 1802 roku Burgrabiów (rok 1802 Burggrafengasse). Po zmianie końcówki (1853: Burggrafenstrasse) była to jedna z dwóch „ulic” w Śródmieściu Gdańskim, wszystkie pozostałe określano jako „uliczki” (Gasse). W 1945 roku przyjęto po polsku Podzamcze. Ławy Mięsne Starego Miasta były między nim a Podwalem Staromiejskim.

Wróćmy do ulicy Mniszki. Najstarsza nazwa: Na Wprost Pokutnic (1439: kan den busserer ober), wiązała się z wchodzącą w skład konwentu św. Brygidy kongregacją pokutnic, dla których zbudowano tutaj odrębną kaplicę. Jej pozostałości odkryto po wojnie między domami nr 9 (obecny numer jest błędny, powinno być 2, 3, 4) i 5, 6. Od roku 1495 ulica nosiła nazwę Szare Mniszki (Dy Growen



Ul. św. Katarzyny przed wojną

Fot. arch.



Ulice: św. Katarzyny (pierwszy plan) i Katarzynki (w głębi przy kościele) dziś.

Fot. Andrzej Januszajtis

Nonnen), od 1608 - Wielkie Mniszki (Grosse Nonnengasse). W 1945 roku pozostawiono z tego tylko Mniszki z roku 1422.

Odchodzący od Mniszek zaułek nazywano Dworem Pokutnic (1394 hoff der busserinnen), później Dworem Mniszek (Nonnenhof), od założonego w 1396 r. klasztoru św. Brygidy - stąd dzisiejsze Brygidki. Ulica biegła od Profesorskiej (na wprost wjazdu na dziedziniec plebanii) do wylotu na ulicę Mniszki, gdzie zachowała się do dziś cenna kamieniczka (Brygidki 13), niestety, ostatnio opuszczona, XVIII-wieczny domek (nr 14, dziś hostel) i - na miejscu rozebranego klasztoru brygidek - budynek, w którym zakonnice prowadzą przedszkole (15). Kościół św. Brygidy nosił nr 16, a plebania 17. Dzisiejszy adres Profesorska (zamiast Brygidki) 17 jest sprzeczny z historią.

Ulica Stolarska po drugiej stronie zieleńca, utworzonego na miejscu dawnej zabudowy, powstała w roku 1402 jako grobla, chroniąca teren przed

powodziami. Nazywano ją Nową Groblą (Neuer Damm). Nazwa obejmowała także ulicę Łagiewniki. Łączył je przerzucony przez kanał Raduni most, zwany Nowym lub Rybackim (od sąsiednich Rybaków). Dzisiejsza nazwa ulicy pojawiła się w 1552 roku w wersji polskiej (Stolarskiej) i kaszubskiej (Tesarska), dopiero później (w 1556) w niemieckiej (Tischlergasse).

Nazwa łączącej Stolarską z Podwalem Staromiejskim uliczki Igielnickiej (od roku 1495 noldener-, Nadler-, na koniec Nätlergasse) pochodzi od mieszkających tu niegdyś wytwórców igieł.

Dzisiejszą uliczkę Refektarską nazywano najpierw Zaulkiem Ketha (1523: Ketscher Ort) - od Tewesa Ketha, który miał tu parcelę. Później zniekształcono to na Kucharską (rok 1763 Kögsche, 1773 rok Köksche Gasse). Obecna nazwa w niewielkim stopniu do niej nawiązuje. Lepsza byłaby Kucharska.

Ulica Browarna w roku 1608 jeszcze nie miała nazwy. Od 1624 roku nazywano ją Za

Browarem Adlera (Hinter Adlers Brauhaus) - od browaru, który funkcjonował już wcześniej. Jego właściciel Marcin Adler lub Adeler był w 1562 roku ławnikiem, w 1570 rajcą Starego Miasta, jako browarnika notowano go od roku 1571. W 1580 roku zmarł. Browar mógł stać na zapleczu ul. Stolarskiej.

Mieszkając na tym terenie, nasiąka się historią. Stare nazwy budzą zainteresowanie i chęć poznania ich pochodzenia, a potem troskę o ich zachowanie. Nasz śp. Prezydent ją odczuwał, czego świadectwem było powołanie przez niego w 2005 roku Zespołu do spraw Przywracania Nazw Historycznych, w którym wypracowaliśmy m. in. zasady dla polityki nazewnictwa w mieście. Jedną z nich był wymóg odczekania co najmniej pięciu lat po śmierci osoby zasłużonej, zanim ulicy, placowi czy skwerowi nada się jej imię. Przestrzeganie tej zasady pozwala uniknąć zdarzających się niekiedy trudnych sytuacji.

Andrzej Januszajtis

MIĘŚNIE W AKCJI



Czy zastanawialiście się kiedyś, jak to się dzieje, że jesteśmy w stanie zarówno podnieść ważącą kilkadziesiąt kilogramów sztangę, jak i nawlec igłę? Mrugnąć okiem, ale również dogonić odjeżdżający autobus? A zawdzięczamy to wszystkiemu naszym mięśniom i sterującym nimi nerwom, gdyż to właśnie one pracują jak precyzyjne siłowniki, zapewniając nam możliwość każdego ruchu. Mamy ich co najmniej 650, są wśród nich te potężne - czworogłowy uda, jak i te najmniejsze poprzecznie prążkowane. To właśnie mięśnie pozwalają nam oddychać, mówić, mrugać oczami czy ćwiczyć. Abyśmy mogli się uśmiechnąć, musi zadziałać 11 mięśni, aby się skrzywić z grymasem 18, około 200 mięśni bierze udział w zrobieniu jednego kroku, a to około 1/3 wszystkich naszych mięśni. Mogą one wykonać ogromny wysiłek, jeśli odpowiednio nimi pokierujemy. Badania dowiodły, że gdyby wszystkie mogły ciągnąć w tym samym czasie w jedną stronę, to byłyby w stanie dźwignąć ciężar o masie 25 ton.

W składzie naszego ciała wyróżniamy trzy rodzaje mięśni. Te gładkie, nad którymi nie mamy kontroli, z nich zbudowane są ściany jelit, naczyń krwionośnych, przewody żółciowe wątroby czy drogi oddechowe, one również odpowiedzialne są za zwięźnięcie zrenic. Ich praca jest niezależna od woli człowieka i nie możemy wpływać na ich działanie. A ze względu na fakt, że mięśnie gładkie nie męczą się podczas wykonywania

pracy, nie odczuwamy nawet ich obecności. Drugą grupę mięśni stanowią te poprzecznie prążkowane, które nas poruszają, a my poprzez intensywny i właściwie skonstruowany trening siłowy, połączony ze zbilansowaną dietą, jesteśmy w stanie je rozbudować i odpowiednio wymodelować. W większości są zależne od naszej woli, szybko się



Fot. Karolina Miształ

kurczą i w większości są przyczepione do kości, dlatego są nazywane mięśniami szkieletowymi. Jednak część z nich jest przyczepiona do skóry, to tak zwane mięśnie mimiczne - wyrazowe i związane z ruchomością skóry, odpowiadają za mruganie, ruch policzków, uczestniczą w wytwarzaniu dźwięku, gwizdaniu czy śpiewie. Stanowią rodzaj tkanki mięśniowej zbudowanej z silnie wydłużonych walcowatych komórek.

Nasze serce to również mięsień i to niezależny od naszej woli, najciężiej pracujący, gdyż kurczy się i rozkurcza około sto tysięcy razy w ciągu doby. Gdy jesteśmy zrelaksowani, następuje to około 70 razy na minutę, a kiedy występuje zdenerwowanie, podniecenie czy wysiłek fizyczny, nasz największy mięsień przyspiesza i uderza nawet więcej niż 130 razy na minutę. To najbardziej niezawodny i wydajny or-

gan naszego organizmu, wykonuje wręcz morderczą pracę, przez godzinę przetacza aż 350 litrów krwi. W ciągu naszego całego życia uderza ponad 4 miliony razy i to bez przerwy i serwisowania. W układzie krwionośnym dorosłego człowieka bezustannie krąży około 5 litrów krwi, dlatego nasze serce pracuje w dzień i w nocy, nigdy nie od-

poczywa, aby odżywić i dotlenić każdą komórkę naszego ciała, a także wyprowadzić z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii.

Mięśnie naszego ciała możemy również podzielić ze względu na funkcje, jakie wykonują: prostowniki - powodują, że prostujemy kręgosłup lub kończynę w stawie, to dzięki nim możemy coś popchnąć, wymagają one specjalnej troski, jeśli chcemy mieć zdrowe i sprawne plecy - bezpośrednio zabezpieczają one kręgosłup. Zginacze - działają przeciwstawnie do prostowników, to dzięki nim możemy wykonać ruch ciągnięcia, a klasycznym zginaczem jest biceps. Oprócz prostowania i zginania mięśnie mogą przywozić kończynę do osi ciała lub ją odwozić, niektóre pełnią również funkcję rotatorów, a najsłynniejszą grupą tych mięśni jest tak zwany stożek rotatorów bar-

ku. Bark otoczony jest 30 mięśniami, a stożek rotatorów zapewnia mu odpowiednią stabilizację i ruchomość.

Ale nie same mięśnie sterują naszymi ruchami, ktoś musi przecież tym całym sztabem dowodzić - tym jest nasz mózg. Nasze ciało jest bardzo dokładnie okablowane układem nerwowym. Gdy nasz mózg podejmie decyzję, że

trzeba zacisnąć pięść, wysyła bardzo dokładnie zaadresowaną informację do odpowiednich mięśni ramion i dłoni. Nie musimy zaciskać wszystkich mięśni po drodze, sygnał pobudza tylko te zwane do wykonania ruchu. Rodzimy się ze stałą ilością mięśni i włókien mięśniowych, choćbyśmy trenowali niezwykle ciężko i przyjmowali najlepsze odżywki, liczba naszych włókien się nie zwiększy. Udowodniono natomiast, że kiedy intensywnie i poprawnie trenujemy, włókna ulegają mikrouszkodzeniom - tak jakby były naderwane. Organizm w takiej sytuacji włącza mechanizmy naprawcze i zaczyna je regenerować.

Maria Fall-Lawryniuk

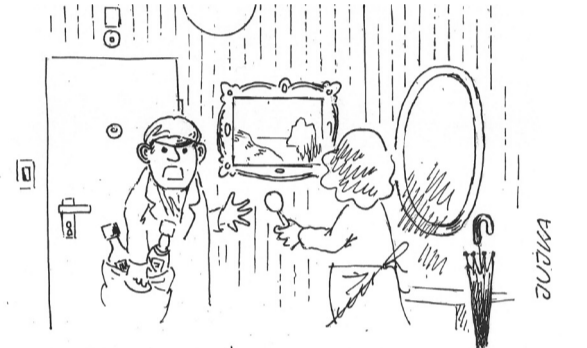
Chlebniczek Jujki



COŚ NA NIESTRAWNOŚĆ... WIE PANI, WKRÓTCE TEN TŁUSTY CZWARTEK...



DAJ PANI COŚ NA APETYT, JA TAK LUBIĘ PĄCZKI!



ZA MAŁO MI DAŁAŚ, NA PĄCZKI NIE STARCZYŁO



MAM UNIKAĆ PĄCZKÓW, ALE CZY TO MI NIE ZASZKODZI?



TO NIE JA, DOKTORZE, TO SĄSIADKA NAŚMIAZYŁA ZA DUŻO PĄCZKÓW



JAK TEN CZAS LECI, TO JUŻ ROK, GDY W TŁUSTY CZWARTEK OBŻARŁEM SIĘ PĄCZKAMI!



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

