

## Czas na jagodzianki

Jagody, czyli borówki czarne lub jagody czarne, pojawiły się na leśnych borówczyskach już pod koniec czerwca, ale wysyp tych owoców nastąpił w tym miesiącu. Na małych krzaczkach jagodowych, nazywanych krzewinkami, rosną niewielkie, kuliste owoce o niepowtarzalnym smaku i mające trudne do przecenienia walory zdrowotne. Lipiec jest sezonem nie tylko dla zbierających jagody w lasach, lecz także dla cukierników wypiekających smakowite, drożdżowe jagodzianki z nadzieniem sporządzonym ze świeżych owoców.

\*\*\*

Dziś jagodzianki można kupować przez cały rok, bowiem jagody są stale dostępne w postaci mrożonej i suszonej czy konfitur. Do tego na rynku oferuje się borówki amerykańskie, należące tak jak nasze rodzime jagody do roślin wrzosowatych, które pozyskuje się z wielkich plantacji. Jednakże ciastka smakują najbardziej, gdy ich nadzienie jagodowe przyrządza się ze świeżo zebranych owoców leśnych. Jagodzianki od lat oferuje firma Piekarnia -

Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Jej właściciel przypomina, że w ubiegłym stuleciu, w okresie minionej PRL, na rynku brakowało wszystkiego. Rzemieślnicze zakłady piekarniczo-cukiernicze zajmowały się wypiekaniem przede wszystkim

wadzenie samodzielnej działalności gospodarczej ograniczały więc niezliczone przepisy. Do tego przydziały surowców piekarniczych i cukierniczych były bardzo okrojone. W rezultacie zakładom nie wystarczało mąki, cukru i margaryny, dodatkowo nabywanych w

wypieka się z tradycyjnego ciasta drożdżowego, wyrobionego z mąki pszennej z dodatkiem mleka, cukru, jaj, masła, soli i aromatu cukierniczego. Ciastka przed wypieczeniem nadziewa się słodką jagodową masą wytworzoną ze świeżych jagód. Po sezo-

wane białkiem z jaj. Na lesistych terenach, między Lubelszczyzną a Podkarpaciem, jagodzianki są tradycyjnymi, okrągłymi bułeczkami z nadzieniem z jagód, posypanymi mąką i cukrem. Po uformowaniu i wyrośnięciu bułeczki smaruje się białkiem, obsypuje cukrem i wypieka. Znajdują się one na liście produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

\*\*\*

Jagody są owocami gatunków roślin zaliczanych do rodziny wrzosowatych i do chamefitów, będących roślinami wiecznie zielonymi blisko gleby. W Polsce należą do pospolitych, porastających zarówno zalesione niziny, jak i tereny górskie. Krzewinki borówki czarnej osiągają wysokość od 15 do nawet 60 cm. Ich małe, skórzaste liście nie opadają zimą. Owocują one po około 50 dniach, co przypada na okres letni. Choć w terenach górzystych owoce mogą pojawiać się jeszcze we wrześniu.

Drobne, kuliste owoce, o barwie granatowej, mają niebieskawy, woskowy nalot. Zawierają one garbniki, kwasy - bursztynowy, cytrynowy i jabłkowy, pek-

tyny oraz witaminy A, B1, B2, B6, PP i C. Jagody pomagają w zaparciach, biegunkach i stanach gorączkowych. Dzięki zawartości garbników mają również właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Jagody i ich przetwory wzmacniają i poprawiają wzrok. Napary z ich suszonych owoców są środkiem uspokajającym i przeciwbólowym, a syropy łagodzą infekcje układu oddechowego. Sok z jagód stanowi odtrutkę neutralizującą toksyny i zwalcza pasożyty jelitowe. Liście krzewinki i soki z owoców pomagają także w likwidowaniu stanów zapalnych układu moczowego i przewodu pokarmowego oraz wspomagają leczenie cukrzycy.

Jagody są cennym surowcem w przetwórstwie owocowym, przemyśle farmaceutycznym, gastronomii, cukiernictwie i winiarstwie, w którym ich sok służy jako naturalny barwnik win. Dodaje się je do ciast, lodów, galaretek czy kremów. Wytwarza się z nich soki, syropy, konfitury i dżemy. Oprócz jagodzianek farszami jagodowymi nadziewa się naleśniki i pierogi.

Oprac. (JAS)



Jagodzianki z firmy „Pellowski”  
Fot. Firma „Pellowski” w Gdańsku

chleba pszenno-żytniego. Nielicznymi wyrobami cukierniczych, jakie wtedy mogły one wytwarzać, były bułki maślane z kruszonką albo z makiem, chałki, drożdżówki z kruszonką, pączki i jagodzianki. Ceny tych ostatnich ciastek musiały jednak konsultować z urzędami skarbowymi. Natomiast mąkę i inne surowce piekarnicze reglamentowano, a odgórnie przydziałały je cechy piekarzy i cukierników, do których obligatoryjnie musiały należeć firmy rzemieślnicze. Pro-

dukcja w detalicznych sklepach spożywczych. Obecnie, kiedy podaż wszystkich produktów rolnych i ich przetworów jest nieograniczona, lista pieczywa i wyrobów cukierniczych wypiekanych oraz wytwarzanych w firmach rzemieślniczych obejmuje nawet po kilkaset pozycji.

\*\*\*

W Piekarni - Cukierni „Pellowski” jagodzianki

nie letnim nadzienie przyrządza się z jagód mrożonych albo konfitur jagodowych. Ciasto drożdżowe, po wyrośnięciu i rozwałkowaniu, dzieli się na części, nakłada na nie nadzienie i zawija. Jagodzianki, mające formy trójkątne lub czworokątne, wypieka się w temperaturze około 180 st. C. Potem są one lukrowane. Wypieka się je także z kruszonką lub posmaro-

## Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski oferuje

Wyroby cukiernicze: tradycyjne jagodzianki drożdżowe z nadzieniem jagodowym lub serowym, gdańskie brukowce, makowce z bakaliami oraz rolady i struclę z makiem, keksy, pączki z różnymi nadzieniami i faworki (chruściki), kostki tortowe truskawkowe i o innych różnych smakach, torty truskawkowe o smakach cytrynowym, cappuccino, mango, kajmakowym, ananasowym, czekoladowym i o wielu innych różnych smakach; serniki, babki drożdżowe i piaskowe.

Pieczywo prozdrowotne: chleby graham, orkiszowy, żytni trójkątny z amarantusem, fitness, musli, z siemieniem lnianym i chleb dla diabetyków, który zdobył I nagrodę w konkursie na najlepszy produkt na targach Diabetica Expo 2011, bułki fitness, musli i grahamki.

\*\*\*

### Sklepy i kawiarnie firmowe

Gdańsk: ul. Podwałe Staromiejskie 82, ul. Rajska 5, bezpłatne WI-FI; ul. Rajska 10, bezpłatne WI-FI; ul. Długa 40/42, ul.



Dłgie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, plac Dominikański 1 (Hala Targowa), ul. Kartuska 126, ul. Hal-

lera 133, ul. Słupska 26, ul. Grunwaldzka 66, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Kilińskiego i Kościuszki (róg), ul. Obrońców Wybrzeża 4 D, ul. Obrońców Wybrzeża 27, tunel dworca SKM Gdańsk Żabianka, box nr 27, ul. Stanisława Lema 4/305, ul. Damroki 1B, ul. Czerwony Dwór 26, ul. Krzemowa 2, Gdynia: ul. Nowowiczlińska, pawilon 22

Sopot: ul. Dworcowa 7 (Dworzec Główny PKP), bezpłatne WI-FI, możliwość naładowania komórki

Straszyn: ul. Komandora Kraszewskiego 1

\*\*\*

Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski, ul. Podwałe Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk tel. 58 301 45 20

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

# O magicznej mocy srebrnika

(Gdańska legenda mniej znana)



Właśnie dobiegały końca prace przy wznoszeniu Mariackiej świątyni. W panoramę Gdańska wpisał się na dobre kształt ogromnej fary z charakterystyczną wieżą. Odtąd obiekt ten stanowić będzie już na zawsze dominujący element pejzażu miasta. Nawet trudno sobie dziś wyobrazić, jak wielkie wrażenie widok świątyni musiał sprawiać zarówno na mieszkańcach nadmotaławskiego grodu, jak i na wszystkich przyjezdnych.

W tym to właśnie czasie, po kilku latach pielgrzymowania, wracała do domu grupa gdańskich pielgrzymów, którym udało się dotrzeć cało aż do Jerozolimy. Byli to dość zamożni miejscowi mężczyźni w sile wieku. Ryzykowali bardzo wiele, narażając się na grabież, wtrącenie do tureckiej niewoli, a nawet śmierć. Dla nich jednak peregrynacja do najświętszych dla chrześcijan miejsc była zaszczytnym celem. Podróżowali po znanych traktach lądowych oraz drogą morską. Nie wiadomo, jakie spotkały ich przygody. Faktem jest jednak, że byli jednymi z

nielicznych gdańszczan, jakim udało się w owym czasie dotrzeć do Ziemi Świętej.

Jak wszyscy pielgrzymi, tak i oni pragnęli przywieźć ze sobą do domu jakąś pamiątkę, a zarazem dowód na to, że istotnie widzieli Jerozolimę. Były to krzyżyki jerozolimskie, różańce i figurki z drzewa oliwnego. Któryś z nich, nie wiadomo jak, zdobył starą monetę ze srebra. Wraz z nią sprzedawca powierzył mu jej historię. Był to według niego jeden z trzydziestu srebrników stanowiących zapłatę za zdradę Jezusa. Być może przebiegły arabski handlarz zmyślił ją na poczekaniu po to tylko, by podnieść jej wartość.

Gdy tylko pielgrzym wrócił cały i zdrów do Gdańska, udał się do gospodarza kościoła Mariackiego, aby tam pozostawić swój „skarb”. Uczynił to z wdzięczności za szczęśliwie zakończoną pielgrzymkę. Nie omieszkał też wyjawić, czego to dowiedział się o dziejach ofiarowanej monety. Duchowny wprawdzie przyjął srebrny krążek, lecz długo potem wahał się, co z nim uczynić. Słyszał bowiem już niejedno o złym wpływie innej „antyrelikwii”. Była nią sprowadzona również z Jerozolimy gałąź, na której zawisło ciało Judasza - samobójcy. Ta trafić miała do przyszpitalnego kościoła św. Jakuba.

Rzekomy srebrnik wiązał się przecież także z tą samą postacią zdrajcy. Gdy ruszyło go sumienie,

zwrócił je arcykapłanom z Sanhedrynu. Ci jednak wiedząc, że są one zapłatą za przelaną krew Jezusa, nie przyjęli pieniędzy i postanowili kupić za nie pole garnarcz, gdzie odtąd grzebano ciała obcokrajowców.

Duchowny z Mariackiej fary zapewne potraktował ową historię jako jeszcze jeden z wielu apokryfów o Judaszu. Nie ośmielił się nawet wystawić srebrnika na widok publiczny. Zataił nawet fakt jego przyjęcia i kazał umieścić monetę w drewnianej skrzynce, po czym zamurowano darowiznę w jednym z filarów.

Jakim sposobem cała ta tajemnicza historia jakoś się wymknęła i dotarła do wiernych, nie wiadomo. Może rozgłosił ją któryś z murarzy. Na próżno szukalibyśmy jej śladu w starych kronikach kościelnych. Tak czy inaczej motyw ten zadomowił się w tradycji ustnej. Gdańszczanie zaczęli odtąd opowiadać sobie, iż ten, co odnajdzie judaszowy pieniądz, a następnie stopi go w ogniu, do końca życia będzie miał srebra pod dostatkiem. Minęło kilka stuleci i już tylko nieliczni domyślali się, co kryje w sobie jeden z jakże wielu mariackich filarów.

I oto nadszedł pamiętny 1577 rok. Miasto zaangażowało się w bezsensowną i związaną z wielkimi wydatkami walkę ze Stefanem Batorem. Na potrzeby wojny zaczęto przetapiać wszelkie srebrne figurki świętych, relikwiarze oraz

niektóre naczynia liturgiczne. Przeszukano też wszelkie skrytki w kościele Mariackim. Wtedy to w jednym z filarów, po dokładnym jego ostukaniu, natrafiono na zamurowaną skrytkę. To w niej znaleziona została owa srebrna moneta, której pochodzenia nikt nie znał.

Wraz z wieloma kultowymi srebremi trafiła wkrótce do topni tutejszego mincerza - Dirka. Na co dzień trudnił się on biciem monet. To w jego właśnie niewielkiej hucie (topni) zakończył swój żywot jeden z trzydziestu Judaszowych srebrników. Dobiegła wreszcie końca kosztowna dla Gdańska walka z polskim królem. Miasto długo jeszcze odczuwać miało jej skutki. Ostatecznie zdjęta została z niego klątwa i hardy gród nadmotaławski pozbył się piętna potępnego banity.

Cóż z tego skoro ratuszowy skarbiec świecił pustkami. Zaczęło nawet brakować kruszcu na potrzeby tutejszych mennic. Coraz bardziej doświadczał tego również wspomniany Dirk. Ostatecznie porzucił dotychczasowe zajęcie i zaczął współpracę z tutejszymi złotnikami. Mimo kryzysu nie ustawało bowiem zapotrzebowanie na sławne gdańskie wyroby ze srebra. Zgromadzone przez Dirka zapasy szlachetnego metalu zaczęły jednak gwałtownie topnieć.

Jakież było jego zdziwienie, gdy zauważył, iż w jednym z kilku schowków jego warsztatu

wcale nie ubywa srebra. Z czasem stać już go było na zatrudnienie kilku bardzo zdolnych mistrzów. Ich wyroby dawały coraz więcej powodów do dumy nie tylko zakładowi, ale i samemu miastu. Dochody Dirka wkrótce tak bardzo urosły, że mógł sobie pozwolić nawet na przejęcie huty srebra. Istniała ona wówczas tam, gdzie Kanał Raduni chowa się pod powierzchnią ziemi, by w rejonie ulicy Garnarczkiej popłynąć znów odkrytym korytem.

Do dziś pamiątką po tamtej topni pozostaje nazwa ruchliwego obecnie skrzyżowania. Jest to węzeł Hucisko. Dirk często nadzorował tam pracę zatrudnionych hutników. O wiele chętniej udawał się jednak w okolice Wrzeszcza, gdzie nad rzeczką Strzyżą posiadał drugą hutę oraz warsztaty złotnicze. Nieprzypadkowo do tej posiadłości przylgnęła nazwa Srebrniki. (Wielki cmentarz Srebrzyisko zawiera także jej ślad).

Stara gdańska przepowiednia o skutkach unicestwienia judaszowej monety widocznie się spełniła, bowiem w tajnym schowku Dirkowego warsztatu nigdy nie zabrakło srebra. Trzeba jednak pamiętać o tym, że wszystko ma swój kres. Zgodnie z treścią podania, temu, kto stopi przeklętą jerozolimską pamiątkę haniebnego czynu Judasza, miało nie zabraknąć srebra aż do końca życia. Tak też się stało. Zamożny Dirk odchodząc z tego świata, nie mógł nawet marzyć o tym, jak wielką sławę przyniosą Gdańskowi jego następcy.

Z całą pewnością najwybitniejszym z nich był Piotr von der Rennen. Świat szybko poznał się na jego talencie. Dzieła, które tworzył w posiadłości Srebrniki osiągały zawrotną cenę. Niektóre, już nieistniejące, prace tego artysty rzemieślnika znamy jedynie z opisów. Inne są największą ozdobą katedr w Gnieźnie i w Krakowie. To narodowe świętości Polaków zawierające kolejno relikwie świętego Wojciecha oraz świętego Stanisława. Artysta umieścił je na srebrnych trumnach, bogato dekorowanych reliefami i rzeźbami. Zdobią one konfesje umieszczone w centralnych miejscach obu świątyń. Gnieźnieńskie dzieło gdańszczanina, podobnie jak to z katedry wawelskiej, przetrwało najtrudniejsze dla Polski lata, w tym i II wojnę światową. Niestety, w roku 1986 relikwiarz z postacią leżącego na wieku trumny świętego Wojciecha nie oparł się wandalom. Dla nich ważna była jedynie wartość kruszcu z porąbanego dzieła. Jak na ironię sprawcami haniebnego czynu okazali się... gdańszczanie.



Panorama Gdańska, G. Braun i F. Hogenberg, 1575

Gdańskie zabytki poza Gdańskiem (12)

# Wystawa gdańskich szat kościelnych w Lubece



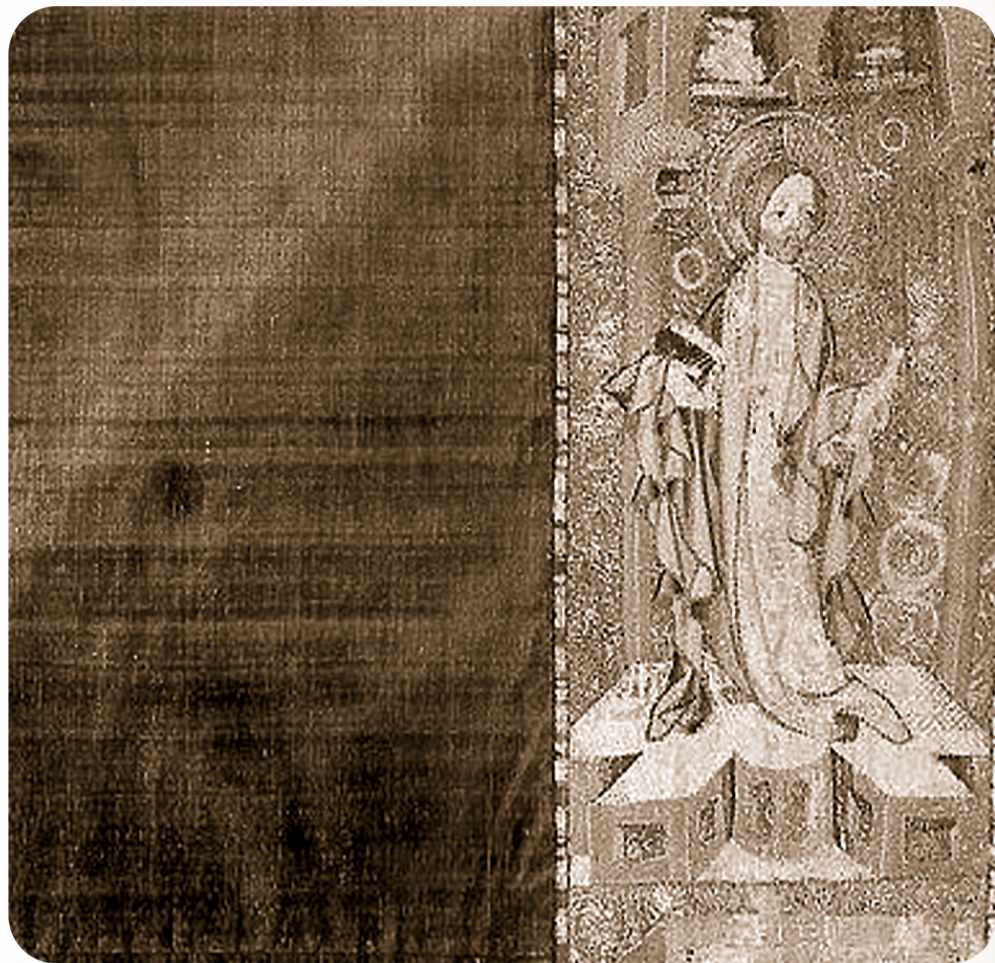
mentów kościoła Mariackiego w Gdańsku jest pod względem objętości i jakości jednym z najważniejszych zachowanych zbiorów tkanin ze średniowiecza. Paramenty są to tkaniny stosowane w liturgii, jak np. szaty duchownych czy narzuty na ołtarzach i ambonach. Najstarszymi obiektami są szaty z środkowo-wschodnioeuropejskiego jedwabiu, bogato dekorowane złotem, pochodzące z pierwszej połowy XIV wieku. Wiele paramentów ma wyhaftowane obrazy, np. przedstawienia świętych, sceny z życia Marii albo męczeństwa Chrystusa.

Zajęliśmy się dzwonami, ale to nie znaczy, że przestaliśmy się interesować skarbem gdańskich szat kościelnych i paramentów. Gdzie można je obejrzeć? Może w Gdańsku, gdzie mamy je w muzeum? Nie, drodzy Państwo, najbliższym takim miejscem jest Lubeka! Pozwolę sobie zacytować w skrócie komunikat prasowy Unii Kościołów Ewangelickich (Union der Evangelischen Kirchen) ze stycznia tego roku: „W piątek, 18 stycznia, w Muzeum św. Anny w Lubece zostanie otwarta wystawa paramentów z gdańskiego kościoła Mariackiego. Skarb para-

mentów kościoła Mariackiego w Gdańsku jest pod względem objętości i jakości jednym z najważniejszych zachowanych zbiorów tkanin ze średniowiecza. Paramenty są to tkaniny stosowane w liturgii, jak np. szaty duchownych czy narzuty na ołtarzach i ambonach. Najstarszymi obiektami są szaty z środkowo-wschodnioeuropejskiego jedwabiu, bogato dekorowane złotem, pochodzące z pierwszej połowy XIV wieku. Wiele paramentów ma wyhaftowane obrazy, np. przedstawienia świętych, sceny z życia Marii albo męczeństwa Chrystusa.

Ludowej. Dziś jest przechowywana w Muzeum Narodowym w Gdańsku. Pozostałe obiekty trafiły do Niemiec Zachodnich. W 1990 roku zostały przeniesione do Muzeum św. Anny i tam po raz pierwszy przedstawione publiczności w specjalnej Sali Paramentów.

Właścicielem zachodniemieckich obiektów jest Unia Kościołów Ewangelickich (UEK) w Ewangelickim Kościele Niemiec (EKD) jako prawna spadkobierczyni zaginionych gmin kościelnych Unii Staropruskiej na dawnych niemieckich terenach wschodnich. Niektóre obiekty zbioru są teraz eksponowane w specjalnie urządzonym pomieszczeniu Muzeum św. Anny. Od czasu do czasu eksponaty są wymieniane, aby nie wystawiać zbyt długo delikatnych tkanin na wpływy światła i środowiska (...).



Fragment kapy - dziś „na wygnaniu” w Lubece



Święty Jerzy w walce ze smokiem - miło uważać się za właściciela takich arcydzieł...

Wystawie będzie towarzyszył obszerny fachowy katalog, zawierający obok licznych kolorowych zdjęć także przekroje i szczegółowe techniczne analizy materiałów. Przedstawiono w nim także obszerną historię skarbu paramentów. Katalog ukaże się w marcu tego roku (Birgitt Borkopp-Restle, *Der Schatz der Marienkirche zu Danzig, Didymos-Verlag, 384 str., 48 euro*).

Zwróćmy szczególną uwagę na określenie właściciela, którym - według autorów informacji - jest Unia Kościołów Ewangelickich z siedzibą w Hanoverze. Jest to związek dwunastu kościołów ewangelickich w poszczególnych krajach związkowych RFN. Powstała w 2003 r. Jej poprzednikiem był Ewangelicki Kościół Unii (Evangelische Kirche der Union) w Berlinie. Zawiązany w roku 1953, wywodził swoje tradycje od zainicjowanego w 1817 roku przez króla Prus Fryderyka Wilhelma III Pruskiego Kościoła Krajowego, który po wielu przekształceniach w roku 1922 przyjął nazwę Ewangelickiego Kościoła Unii Staropruskiej. W latach 1922-

1940 należały do niego kościoły Wolnego Miasta Gdańska. Co ciekawe, w statutowych celach działalności Unii Kościołów Ewangelickich nie ma przejmowania własności zabytków wywiezionych z Gdańska ani w ogóle z terenów należących obecnie do Polski. Miło uważać się za właściciela takich skarbów, ale chrześcijańskiemu Kościołowi to nie przystoi...

Jak to zwykle bywa, po takim stwierdzeniu pojawiają się wypowiedzi słabo zorientowanego chóru publicystów. Internetowa „Szybka Gazeta dla Lubecki” (Schnelle Zeitung für Lübeck) ze środy 26 czerwca 2019 roku informuje: „Okolo połowa sławnego gdańskiego skarbu paramentów należy od roku 1990 jako trwały depozyt Ewangelickiego Kościoła Hanoveru do największych atrakcji Muzeum św. Anny”. Dalej dowiadujemy się, że szaty te „pochodzą z byłego (!) kościoła Mariackiego w Gdańsku”. Tymi i innymi podobnymi „rewelacjami” zajmiemy się w następnym odcinku (cdn.).

Andrzej Januszajtis

# Czy biegać w upale?



Latem nie ma lepszej pory na bieganie niż wczesny poranek, przyjemne temperatury, rześkie powietrze, więcej energii... jest moc! Od upałów można uciekać, ale można też spróbować się z nimi przyjaźnić. Bowiem możliwości adaptacyjne naszego organizmu do wysokich temperatur są bardziej spektakularne i szybsze niż do innych czynników środowiska, które serwuje nam natura, jak zimno czy wysokość. Prowadzone badania naukowe donoszą, że zdolność ludzkiego organizmu do tolerancji gorąca wynika ze stylu życia naszych przodków, którzy przemierzali różne strefy klimatyczne, polując i zdobywając pożywienie. Choć ludzie rozproszyli się po całym świecie, to pozostały nam geny pomagające w aklimatyzacji do ekstremalnych warunków.

O ile jednak jesteśmy w stanie przywyknąć do biegania w upalne dni, o tyle bez przygotowania gorąco jest dla nas bardzo niebezpieczne. I nawet zaadaptowanego do upału biegacza takie warunki mocno spowalniają. A z fizjologicznego punktu widzenia bieganie w upalne dni wywołuje całą kaskadę reakcji, które spowalniają nasze mięśnie i prowadzą do nieefektywnej pracy. Gdy biegamy dla przyjemności, amatorsko, w temperaturze do 25 stopni Celsjusza, postrzegamy to jako idealne warunki do umiarkowanej aktywności fizycznej. Biegacz robiący „dyszkę” w 40 minut już w temperaturze 12-17 stopni będzie spowolniony około 4 sekundy na kilometr. Kiedy zaczynamy biegać w upale, zamiast go unikać, organizm szybko zaczyna się na różne sposoby do niego adaptować, już w ciągu ty-

godnia zwiększa się objętość osocza, co może zwiększyć naszą masę ciała nawet o 1 kg, ale zabezpiecza zasoby wody, które możemy wypocić bez ryzyka odwodnienia. To z kolei wpływa na poprawę krążenia i mimo, iż do skóry dociera więcej krwi, to mięśnie nie są jej nadmiernie pozbawiane, a tym samym zwiększa się nasza wydolność. Kolejną zaletą jest szybsza reakcja na ciepło, co oznacza szybsze pocenie się, tak właśnie nasze ciało uczy się przewidywać nadchodzący

utruty dużej ilości wody z organizmu, ale mniejszej ilości ciepła niż trzeba, a wydolność nasza wyraźnie spada.

Biegając dla przyjemności, gdy nie gonią nas starty czy kolejne zawody, w upalne dni warto biegać o poranku. Bo rano możemy więcej, odczuwamy mnóstwo energii, wzrasta nasza forma i uśmiech nie opuszcza nas przez cały dzień. Jogging o poranku pozwala skutecznie obniżyć ciśnienie krwi w porównaniu do treningów w późniejszych porach. Badania sugerują

gu całego dnia - sprawia, że lepiej organizujemy czas, mniej podjadamy i wysypiamy się jak nigdy wcześniej.

Dbajmy o systematyczność naszych treningów biegowych, a nasza superforma nadejdzie w krótkim czasie, również nasze mocne i wyrzeźbione ciało będzie nam wdzięczne. Bowiem regularny trening biegowy wzmacnia układ mięśniowy, w tym mięśnie posturalne, odpowiedzialne za prawidłową postawę i sylwetkę. Doskonale rozwiną wydolność fizyczną



Regularny trening biegowy wzmacnia układ mięśniowy  
Fot. archiwum

wzrost temperatury wewnętrznej i uruchamia systemy zapobiegawcze, zanim do tego dojdzie.

Z prowadzonych badań i obserwacji wynika, że w temperaturze powietrza 25-27 stopni zawodowcy maratończycy zwalniają o 3,5 minuty, a ambitni amatorzy o 20-22 minuty, przy czym kobiety zwykle radzą sobie z upałem lepiej niż mężczyźni, gdyż zwykle są drobniejsze od panów i mają większy stosunek powierzchni ciała do masy. Przy temperaturach powietrza powyżej 27 stopni u biegaczy dochodzi do zwiększonego pocenia i

również, że poranne bieganie na czczo pozwala zwiększyć spalanie tłuszczu względem węglowodanów nawet o 20 proc., co wynika z obniżonego poziomu glikogenu po przebudzeniu się. Nie wolno zapominać o rozgrzewce, a szczególnie o tej wcześniej rano, gdyż nasze ciało potrzebuje chwili, aby przejść z trybu wypoczynku do pełnej gotowości do wysiłku fizycznego, bo wiem za szybkie przejście do mocnego tempa biegowego stanowi zagrożenie nabawienia się kontuzji. Poranne bieganie ma w sobie niezwykłą moc, skłania do pozytywnych zmian w cia-

organizmu poprzez usprawnienie funkcji krążeniowo-oddechowych, zwiększa jego odporność, a także siłę lokomotywną, poprawia zdolności szybkościowe i koordynacyjne, a także kształtuje cechy charakteru. Wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności korzystnie wpływa na układ nerwowy, zwiększa jego możliwości poznawcze, poprawia potencjał umysłowy, zapobiega niektórym chorobom degeneracyjnym, a także depresji, jest sposobem na rozładowanie emocji i radzenie sobie ze stresem.

Maria Fall-Lawryniuk

## Chlebniczek Jujki



DAJ PANI O JEDEN ZA DUŻO!



NIE UWAŻASZ, ŻE SAMO ZBIERANIE GRZYBÓW TO JUŻ RADOŚĆ SAMA W SOBIE!

JAK BĘDZIESZ W MIEŚCIE, TO KUP U PELLONSKIEGO CHLEB LITEWSKI!



KUP PARĘ BOCHENKÓW WIĘCEJ, MÓWIĄ ŻE PO WYBORACH PODROŻEJE!



SPOTKAŁAM ZOŚUKĘ, TY WIESZ JAK ONA UTYŁA!



CO Z NIM ZROBIĆ, KLIENT ŻYCI ŻYCI SOBIE, ŻEBY TE BUŁECZKI BYŁY JESZCZE CIEPLE, CHRUPIĄCE, SMACZNE, Z DOBRĄ MIĄKI I BEZ DODATKÓW?!



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelłowski”

Grzegorz Pelłowski, 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 [www.trojmiasto.pl](http://www.trojmiasto.pl): [www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski](http://www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski) lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier gdanski