

## Światowy Dzień Chleba 2019

Światowy Dzień Chleba - World Bread Day będziemy obchodzić 16 października. Został on ustanowiony w 1997 roku przez Unię Piekarzy i Cukierników (UIBC) w Paryżu, stowarzyszającą 40 organizacji rzemieślniczych z Europy, obu Ameryk i Azji, podczas jej posiedzenia w Gdańsku.

Grzegorz Pellovski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellovski” w Gdańsku, zaznacza, że chleb od tysięcy lat pozostaje podstawowym produktem spożywczym człowieka. W naszym kraju dany jest on wielkim szacunkiem. Niegdyś nasi przodkowie wykonywali znak krzyża na spodzie bochenka przed jego pokrojeniem. Dziś, ze względu na różnorodność dostępnych na rynku wyrobów piekarniczych i żywnościowych, chleb traci na znaczeniu jako najważniejszy produkt w diecie ludzi. Do tego wypierany jest on z rynku przez przemysłowe produkty piekarnicze o przedłużonej trwałości lub mrożone i odpiekane w sklepach oraz supermarketach.

W ostatnich dziesięcioleciach roczne spożycie chleba na osobę spadło w Polsce z ponad 70 kg do około 43 kg. Tymczasem z uwagi na walory zdrowotne, chleba nie da się zastąpić innymi produktami żywnościowymi. Dlatego jego święto służy propagowaniu pieczywa, a zwłaszcza naturalnego, wypiekanego z ciasta wyrabianego na zakwasie, bez ulepszcaczy piekarskich i konserwantów. Takie pieczywo, mające niepowtarzalny smak i aromat, ofe-

rują piekarnie rzemieślnicze. Chleb, będący produktem rzemieślniczym, zawiera aminokwasy, wita-

ków pieczywa należą chleby graham, musli, orkiszowy, żytni z amarantusem czy trójkątny żytni. Ten

jest chleb dla diabetyków o niskim indeksie glikemicznym, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością, pomagający w stałym i równomiernym dozowaniu glukozy do krwi.

Chleb jest w Polsce wciąż stosunkowo najtańszym produktem spożywczym. Jeżeli stopniowo drożeje, to przyczyną tego są rosnące koszty jego produkcji. Zwiększają się ceny mąki i pozostałych surowców, wody i opłat za odprowadzanie ścieków, energii elektrycznej i gazu, wykorzystywanych do ogrzewania pieców piekarniczych, rosną wydatki na transport. Jednakże dobre, prozdrowotne i smaczne pieczywo - bez ulepszcaczy i konserwantów - nie da się wypiekać tanio.

Pieczywo od tysięcy lat pozostaje podstawowym produktem spożywczym człowieka. Choć jego forma, właściwości i smak zmieniały się znacznie w ciągu wieków, w miarę doskonalenia upraw oraz gatunków zbóż i technologii wytwarzania - od mielenia mąki do wrabiania ciasta i wypieku. W okresie starożytności chleb nie był, tak jak dziś, pulchnym wypiekiem, a raczej przypominał podpłomyk czy placek, które łamano. Zwyczaj łamania pieczywa zamiast krojenia przetrwał do dzisiaj w niektórych regionach śródziemnomorskich. Obecnie chleb wypieka się z mąki uzyskiwanej z różnego rodzaju zbóż - żyta, pszenicy, prosa, jęczmienia, orkisz, amarantusa, owsa i ryżu, a także domieszek mąki kukurydzianej albo ziemniaczanej.

(JAS)



Chleb oliwski z firmy „Pellovski” Fot. arch.

miny B1, B2 i E oraz minerały - miedź, cynk i żelazo. Natomiast pieczywo razowe zawiera także potas, sód, wapń i fosfor.

W piekarni firmy „Pellovski” stosuje się najstarsze, tradycyjne receptury piekarskie. Wypieka się w

ostatni wypiekany jest z ciasta chlebowego na zakwasie, wyrabianego wyłącznie z mąki żytniej o średnim przemieale. Proces fermentacji zakwasu przebiega podobnie, jak przed wiekami, gdy nie znano jeszcze drożdży. Poza mą-



Chleb żytni trójkątny z firmy „Pellovski” Fot. arch.

niej różne gatunki chleba na zakwasie lub drożdżach, będących naturalnymi spulchniaczami ciasta chlebowego. Są to pszenno-żytnie chleby: oliwski, wiejski, wieloziarnisty i morski, z dodatkiem ziemniaków, o przedłużonej trwałości i deskowy oraz chleby żytnio-razowe. Do prozdrowotnych gatun-

ką i zakwasem, jedynymi składnikami ciasta są woda i sól. Taki chleb, jak trójkątny żytni, oddziałuje bardzo korzystnie na organizm człowieka, bowiem zawiera m.in. kwasy mlekowe i octowe, ułatwiające przyswajalność licznych mikroelementów i wpływające korzystnie na przewód pokarmowy. Specjalnym gatunkiem pieczywa

### Chleb z firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellovski” w Gdańsku



Chleb razowy z siemieniem lnianym Fot. arch.

\* Pieczywo prozdrowotne: chleb dla diabetyków, chleby żytnie - trójkątny, trójkątny z amarantusem, graham, orkiszowy, trójkątny z amarantusem, fitness i musli

\* Pieczywo pszenne: chleb kaszubski

\* Pieczywo żytnio-pszenne: chleby wiejski, morski, oliwski, z siemieniem lnianym, wieloziarnisty

\* Pieczywo żytnio-razowe: chleby pełnoziarnisty, razowy z soją, razowy na miodzie, ze słonecznikiem, razowy z siemieniem lnianym, razowy ze śliwką



Chleb żytni deskowy Fot. arch.

\*\*\*

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellovski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - hala targowa, ul. Długa 40 /42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Długie Ogrody 36, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Grunwaldzka 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Obrońców Wybrzeża 25, ul. Damroki 1 B oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie; w Gdyni przy ul. Komandora Kraszewskiego 1.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

\*\*\*

Piekarnia-Cukiernia „Pellovski” Grzegorz Pellovski ul. Podwale Staromiejskie 82, 80 - 844 Gdańsk tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24 e-mail: biuro@pellovski.net



# Parowe bocznokołowce pod Żurawiem

**E**ra długodystansowej wiślanej żeglugi pasażerskiej zakończyła się w naszym kraju w 1977 roku. Wtedy to ostatni raz do starego portu gdańskiego nad Motławą wpłynął bocznokołowy parowiec pasażerski Generał Świerczewski. Był on jednym z flotyli takich statków, eksploatowanych przez Przedsiębiorstwo Państwowe Żegluga Warszawska na trasach Warszawa - Gdańsk - Warszawa i Warszawa - Kazimierz Dolny - Warszawa.

Jeszcze na początku XX stulecia Wisłę przemierzało prawie 100 parowych statków bocznokołowych i tylnokołowych. Niemal połowę z nich stanowiły statki pasażerskie i pasażersko-towarowe. Utrzymywały one połączenia komunikacyjne, w tym także z ładunkami; wycieczkowe czy turystyczne. Ostatnie z tych weteranów wiślanej żeglugi parowej wycofano z eksploatacji w drugiej połowie lat 70. ubiegłego

wieku.

Pod koniec lat 40. XX wieku flotyli wiślanej bocznokołowców pasażerskich składała się z wiekowych parowców, zbudowanych pod koniec XIX stulecia i w jego pierwszych dziesięcioleciach. Zbudowały je dla polskich oraz niemieckich armatorów stocznie niemieckie - w Gdańsku (Danziger Werft) i w Elblągu (F. Schichau), rosyjskie i polskie - w Warszawie i Płocku. Wiele z nich zostało zatopionych lub poważnie uszkodzonych podczas obu wojen światowych i polsko-bolszewickiej.

Po roku 1945 władze komunistyczne ustawowo narzuciły przymusowy zarząd państwowy nad przedwojennym taborem rzeczonym. Właściciele barrek i innych statków rzecznych pozbawiono możliwości ich dowolnego użytkowania. W 1948 roku, w ramach zwalczania prywatnego sektora gospodarki, najpierw bezprawnie odebrano statki spółdzielniom żeglugowym, a w 1950 roku - ar-

matorom prywatnym. Przekazano je przedsiębiorstwu państwowemu.

Po wojnie podniesiono z dna i wyremontowano bocznokołowce, którym nadano nazwy zgodne z komunistyczną ideologią: Moniuszko, Pstrowski, Generał Świerczewski, Feliks Dzierżyński, Romuald Traugutt, Ludwik Waryński, Julian Marchlewski i Bałtyk (najnowszy, bo zbudowany w 1928 roku w Gdańsku). Były one gruntownie przebudowywane, aby zwiększyć na ich pokładach liczbę miejsc w kabinach. Umożliwiało to odbywanie przez parowce rejsów z wieloma pasażerami.

W latach 50. ubiegłego wieku, w ramach centralizacji gospodarki socjalistycznej, utworzono państwowe przedsiębiorstwa żeglugowe, w tym Żeglugę na Wiśle w Warszawie (od 1958 roku P.P. Żegluga Warszawska) z ekspozyturami w Puławach, Płocku i we Włocławku oraz 5. przystaniami, 2. portami rzeczonymi w

Warszawie i Bazą Remontową w Płocku. Przedsiębiorstwo warszawskie, zajmujące się przewozami pasażerskimi, otrzymało 13. bocznokołowców, z których 3 pływały na górnych odcinkach Wisły.

Przedsiębiorstwa żeglugowe rodem z PRL przetrwały do końca lat 80. minionego wieku. Gdy w Polsce zaczęły się przemiany gospodarcze i polityczne, pozbawiono je dotacji państwowych. Przedsiębiorstwa nie były już zdolne do funkcjonowania w nowych uwarunkowaniach ekonomicznych i upadały lub je prywatyzowano.

W latach 40. i 50. XX stulecia bocznokołowce wiślane obsługiwały 4 stałe linie komunikacyjne na szlaku wiodącym z Warszawy do Gdańska oraz dwie - na trasie z Warszawy do Kazimierza Dolnego, z zawijaniem do większych i mniejszych miast. Wraz ze zwiększaniem się liczby lokalnych i międzymiastowych połączeń autobusowych i kolejowych na wodnych li-

niach komunikacyjnych ubywało pasażerów. Stąd warszawski armator skierował bocznokołowce na stałe linie turystyczne, oferując także dłuższe rejsy wycieczkowe i krótsze - spacerowe.

Od 1955 roku bocznokołowce zaczęły odbywać regularnie rejsy turystyczne na trasie Warszawa - Gdańsk - Warszawa i Warszawa - Kazimierz Dolny, ze zwiedzaniem mijanych miast nadwiślańskich. Jednakże najbardziej znane stały się tygodniowe podróże wczasowe na szlaku Warszawa - Gdańsk - Warszawa, organizowane wspólnie przez P. P. Żegluga Warszawska i Fundusz Wczasów Pracowniczych. Odbywały się one pod hasłami „Pracujesz na łądzie, odpoczywaj na wodzie”. Podróże wczasowe na Wiśle rozślawiła kultura komedia filmowa Marka Piwowskiego „Rejs”. W roli bocznokołowca Neptun wystąpił w niej Feliks Dzierżyński.

Przewozy wczasowe ze stolicy do Gdańska i z po-

wrotem obsługiwały parowce Bałtyk, Feliks Dzierżyński, Generał Świerczewski i Traugutt. Ich sezon żeglugowy i zarazem wczasowy zaczynał się pod koniec czerwca, a kończył - ostatniego dnia sierpnia. Wyływały one z Warszawy, po zaokrętowaniu pasażerów, w każdy wtorek i we wtorek do niej powracały. Statki pokonywały na Wiśle w jedną stronę 448 km. Przeływały tę trasę z prądem, w dół rzeki, z prędkością do 20 km/godz., a pod prąd około 12 km/godz. Przebywały one Wisłę i inne rzeki nocami, żeby za dnia pasażerowie, zabierający ze statku suchy prowiant, mogli zwiedzać odwiedzone miasta, jakimi były Włocławek, Płock, Ciechocinek, Toruń, Grudziądz i Gdańsk, a także Elbląg, do którego dopływno rzeką Szkarpa, Zalewem Wiślanym i rzeką Elbląg.

Nawigowanie po meandrującej Wiśle stanowiło nie lada sztukę. Poziom wody w rzece ciągle się zmieniał. Zdarzało się w okresach dużych wezbrań, że statki musiały czekać w Gdańsku na przejście fali powodziowej i opadnięcie wody w Gdańsku. Przeszkodami były liczne wędrujące łachy i mielizny, przez które bocznokołowce potrafiły przedostawać się, przekopując w nich rowy kołami łopatkowymi. Bocznokołowcami dowodzili doświadczeni i znający na wylot rzekę kapitanowie, którzy umieli poradzić sobie, płynąc nawet we mgle. Załoga parowca pasażerskiego dzieliła się na górną i dolną. Ta pierwsza składała się zwykle z kapitana, zastępcy kapitana, bosmana, sterników i marynarzy, a druga - z majstra (mechanika), pomocnika mechanika, palaczy, bufetowej, kucharek i stewardów.

Andrzej Szczygielski, który - będąc studentem Wydziału Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego - pływał Generałem Świerczewskim podczas wakacji jako oficer



Parowy bocznokołowiec pasażerski Generał Świerczewski na Wiśle

Fotografia ze zbioru Andrzeja Szczygielskiego



kulturalno-oświatowy, czyli „kaowiec”, wspomina: Pływanie bocznokołowcem ze stolicy do Gdańska było dużą atrakcją, a praca „kaowca” na nim nie miała nic wspólnego z tym, co uwieczniono w filmie „Rejs”. Na pokładzie pełnił on funkcje kierownika hotelu, zastępcy kapitana do spraw pasażerów oraz odpowiadał za realizację programu zwiedzania odwiedzanych miast i za to, żeby ktoś nie wypadł za burtę. Bocznokołowce zaopatrywano w węgiel w stacjach bunkrowych w Porcie Praskim i w Grudziądzu. W warszawskim porcie pobierano też prowiant, pościel do kabin i tankowano wodę pitną. Po południu na statki okrętowano pasażerów i wypływały one na Wisłę.

\*\*\*

Z czasem flotylla bocznokołowców zaczęła się wykruszać. W 1969 roku ich liczba spadła do 6. Na rzecznych trasach pozostawały Bałtyk, Raclawice, Feliks Dzierżyński, Julian Marchlewski, Generał Świerczewski i Romuald Traugutt. W 1971 roku wycofano z pływania Feliksa Dzierżyńskiego, w roku 1973 rejsy z czasowicami zakończyły Julian Marchlewski i Raclawice, w roku 1975 - Bałtyk, a w 1977 roku - Romuald Traugutt oraz Generał Świerczewski.

Parowe bocznokołowce zniknęły z Wisły z powodu ich przestarzałej konstrukcji, co spowodowało zaprzestanie w latach 1958-1977 klasyfikowania takich statków przez Polski Rejestr Statków. Uniemożliwiało to kontynuowanie eksploatacji starych kołowców. Brakowało też do nich części zamiennych i możliwości regeneracji urządzeń okrętowych, a szczególnie - wysokociśnieniowych kotłów parowych.

Do tego odcinki górny i środkowy Wisły utraciły dawną żeglowność. Przyczyną tego jest wstrzymanie na niej robót regulacyjnych i zbudowanie w latach 1962-1970 stopnia wodnego we Włocławku. W rezultacie uzyskano drożną drogę wodną na zaporowym zalewie włocławskim, pomiędzy Płockiem a stopniem wodnym, a poniżej niego rzeka znacznie się wypłyca.

Jacek Sieński

# Gdańskie zabytki poza Gdańskiem (15)



Światło na dalsze losy gdańskich zabytków, przewiezionych do piwnic zamku Moritzburg w Halle, rzuca urywek dokumentu z dnia 10 lipca 1945 r. podpisanego, na ile można się zorientować, przez władze muzeum w Halle. Czytamy w nim, co następuje: „W pomieszczeniach piwnic zamku Moritzburg był m.in. przechowywany (dopisek na marginesie: za zgodą konserwatora prowincjonalnego, działającego ze zlecenia konserwatora prowincjonalnego w Gdańsku) skarb sreber kościoła Mariackiego w Gdańsku. Przed swoim odjazdem amerykańska armia okupacyjna kazała odtransportować 10 wielkich skrzyń, w których były zapakowane srebra. Z tego co wiemy miały być dostarczone do Marburga. Wykaz poszczególnych obiektów, które należały do skarbu sreber kościoła Mariackiego w Gdańsku, nie znajduje się w posiadaniu muzeum, na skutek czego nie możemy podać bliższych danych. Niewątpliwie jest jednak, że chodzi o niezwykle cenne obiekty kultury”. Uzupełnia te informacje opracowany przez władze muzeum w Moritzburgu wykaz strat, „spowodowanych przez amerykańskie wojsko okupacyjne”, z 18 stycznia 1946 r. W dziale „obca własność” wymieniono: 1. Skarb sreber kościoła Mariackiego w Gdańsku i 2. Skarb sreber Bractwa Czarnogłowych w Gdańsku (chodzi oczywiście o przechowywane w gdańskim muzeum zabytki z Rygi). Dalszy ciąg jest niezwykle ciekawy: „Te gdańskie przedmioty ze srebra (były) w 13 po części największych skrzyń. Ich wartość jest nie

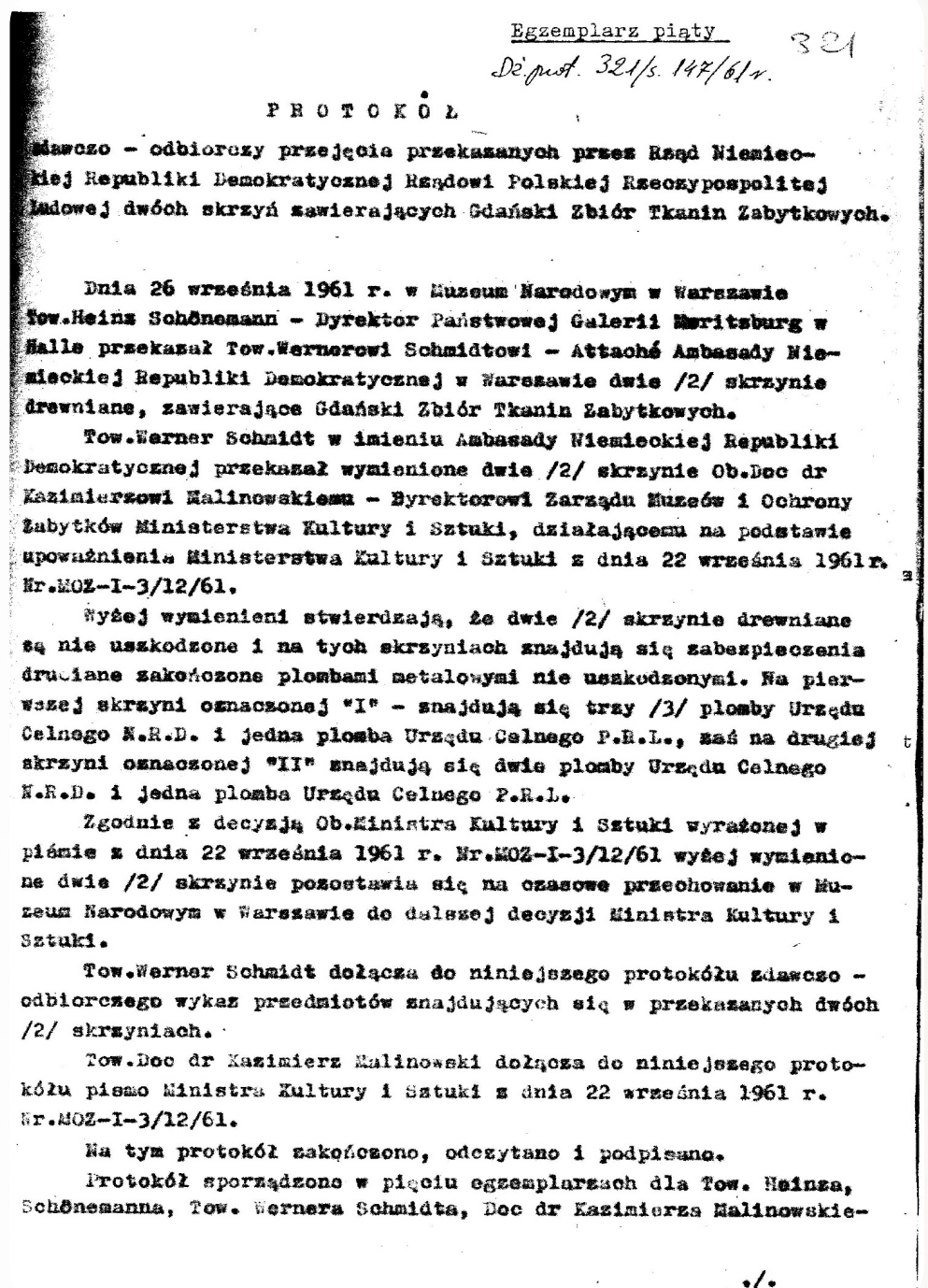
do oszacowania. Dokładniejszych danych może udzielić pan dyrektor Barg, który jest gdańszczytaninem. Przy odtransportowaniu był obecny ówczesny konserwator prowincji prof. dr Giesau”.

Jak widać, Amerykanie wywieźli do swojej strefy 10 skrzyń. Według późniejszych informacji skrzynię z Piękną Madonną z Torunia mieli zabrać Rosjanie. Co się stało z pozostałymi dwiema? Mam przed sobą kopię dokumentu, napisanego na maszynie, który to wyjaśnia. Jest to „Protokół zdawczo-odbiorczy przejęcia przekazanych przez Rząd Niemieckiej Republiki Demokratycznej Rządowi Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej dwóch skrzyń zawierających Gdański Zbiór Tkanin Zabytkowych”. Oto jego treść (z zachowaniem pisowni):

„Dnia 26 września 1961 r. w Muzeum Narodowym w Warszawie Tow. Heinz Schönemann – Dyrektor Państwowej Galerii Sztuki Moritzburg w Halle przekazał Tow. Wernerowi Schmidtowi – Attaché Ambasady Niemieckiej Republiki Demokratycznej w Warszawie dwie (2) skrzynie drewniane, zawierające Gdański Zbiór Tkanin Zabytkowych.

Tow. Werner Schmidt w imieniu Ambasady Niemieckiej Republiki Demokratycznej w Warszawie przekazał wymienione dwie (2) skrzynie Ob. Doc dr Kazimierzowi Malinowskiemu – Dyrektorowi Zarządu Muzeów i Ochrony Zabytków Ministerstwa Kultury i Sztuki, działającemu na podstawie upoważnienia Ministerstwa Kultury i Sztuki z dnia 22 września 1961 r. Nr. MOZ-I-3/12/61.

Wyżej wymienieni stwierdzają, że dwie (2) skrzynie drewniane są nie uszkodzone i na tych skrzyńkach znajdują się zabezpieczenia druczane zakończone plombami metalowymi nie uszkodzonymi. Na pierwszej skrzyni oznaczonej „I” – znajdują się trzy (3)



Protokół przekazania gdańskiego zbioru przez NRD Polsce (1 strona)

plombę Urzędu Celnego N.R.D. i jedna plomba Urzędu Celnego P.R.L., zaś na drugiej skrzyni oznaczonej „II” znajdują się dwie plomby Urzędu Celnego N.R.D. i jedna plomba Urzędu Celnego P.R.L.

Zgodnie z decyzją Ob. Ministra Kultury i Sztuki, wyrażonej(!) w piśmie z dnia 21 września 1961 r. Nr. MOZ-I-3/12/61 wyżej wymienione dwie (2) skrzynie pozostawia się na czasowe przechowanie w Muzeum Narodowym w Warszawie do dalszej decyzji Ministra Kultury i Sztuki.

Tow. Werner Schmidt dołącza do niniejszego protokołu wykaz przedmiotów znajdujących się w przekazanych dwóch (2) skrzyńkach.

Tow. Doc dr Kazimierz Malinowski dołącza do niniejszego protokołu pismo Ministra Kultury i Sztuki z dnia 22 września 1961 r. Nr. MOZ-I-3/12/61. Na tym protokół zakończono, odczytano i podpisano.

Protokół sporządzono w pięciu egzemplarzach dla Tow. Heinza Schönemanna, Tow. Wenera Schmidta, Doc dr Kazimierza Malinowskiego, Muzeum Narodowego w Warszawie i Muzeum Pomorskiego w Gdańsku. (podpisy)

Wyżej wymienione dwie (2) skrzynie na czasowe przechowanie w Muzeum Narodowym w Warszawie przejął Ob. mgr Józef Kojdecki – Główny Inwentaryzator Muzeum Narodowego w Warszawie. (podpis).

Warszawa, dnia 26 września 1961 r.”

Andrzej Januszajtis



# Ile lat ma twoje ciało?



„Gdy za mało się ruszasz, czas cię przegania i starzejesz się szybciej”.

Nasz wiek biologiczny tak naprawdę ma niewiele wspólnego z tym, czy jesteśmy młodzi czy starzy, a prawdziwy wiek, czyli stopień sprawności naszego organizmu, może zaskakująco odbiegać od tego metrykalnego. Biegamy,

sobie ze stresem i oczywiście profilaktyka. Ale wiemy też, że ludzki organizm szczytową formę osiąga około 25. roku życia, a po trzydziestce siła naszych mięśni maleje w tempie 3-8% na każde 10 lat, po czterdziestce zauważalnie spada nasza szybkość, a w okolicach 50. roku życia zaczyna maleć gęstość kości.

Norwescy fizjologowie sportu, w celu określenia wieku fitnessowego, zaproponowali trening kardio ze szczególnym uwzględnieniem maksymalnego pułapu tlenowego (VO2max) - wskaźnika, który mówi, ile tlenu jest w stanie spożytkować nasze

żyłoby ich nawet dziecko, zatem musi istnieć jakiś dodatkowy czynnik wpływający na wiek fitnessowy.

Naukowcy z Kalifornii jednogłośnie twierdzą, że mięśnie są najważniejsze, gdyż to właśnie one umożliwiają i sprawują kontrolę nad każdym ruchem, gdy one słabną, wszystko inne odmawia współpracy. Bo to właśnie zdrowe i silne mięśnie regulują poziom cukru we krwi, niwelują stany zapalne, to właśnie one są naszym sercem. A upływ czasu nie tylko zmniejsza masę mięśniową, zmienia również skład naszych mięśni, które składają się z dwóch typów włókien - te wolnokurczliwe pozwalają nam

część dnia pozostajemy w bezruchu. A zmniejszona mobilność stawów to niestety skutek wielu lat zaniedbań. Często ćwiczymy swoim wypracowanym schematem, który w naszym mniemaniu od lat nam odpowiada, ale ciągle wykonujemy te same ruchy powtarzane wielokrotnie. A powinniśmy ruszać się w sposób bardziej urozmaicony, najlepiej naśladowując małe dziecko, które to biegnie do przodu, wspina się po schodach, skacze, czołga się i znowu gdzieś biegnie.

Jeśli osoby aktywne fizycznie decydują się na wykonanie prób określających ich wiek fitnessowy,



dźwigamy ciężary, wykonujemy przysiady, deseczki, różnego rodzaju skłony po to, aby żyć dłużej i to w doskonałej formie. Często wręcz katujemy swoje ciało kilka razy w tygodniu, trenując na granicy ludzkich możliwości, ale czy o to chodzi w zachowaniu wysokiej sprawności organizmu? Czy regularne tego typu treningi gwarantują nam długowieczność?

Takie pytania zadało sobie również wielu uczonych, przeprowadzono liczne badania i szczególnie analizy, z których wynika, że u każdego z nas poszczególne narządy wewnętrzne różnie się eksploatują i zużywają wraz z wiekiem, ale również istotny dla długowieczności jest styl naszego życia, czyli dbałość o dietę, dobry sen, relaksacja, radzenie

ciało w czasie wysiłku. Jednoznacznie stwierdzili, że data urodzenia właściwie nie ma znaczenia. Mają natomiast znaczenie również inne parametry, takie jak masa ciała, obwód w pasie, tętno spoczynkowe, zwyczaje treningowe, które odpowiednio przetworzone określają szacunkowy wiek fitnessowy. Nawet jeśli metrykalnie mamy 55 lat, to stopień sprawności organizmu może wynosić 30 lat, bardzo często ma miejsce sytuacja odwrotna. Po kolejnych przemyśleniach dochodzimy do wniosku, że nie tylko wydolność może określić sprawność organizmu, wystarczy popatrzeć na zawodowych długodystansowców, ich wydolność jest przecież poza skalą, a oni sami wyglądają jak chucherka, „na rękę” po-

biec przez dłuższy czas, natomiast szybko kurczliwe bieć szybko i podnosić duże ciężary. Z wiekiem w mięśniach zmienia się proporcja tych włókien i wyraźnie zaczynają dominować te wolnokurczliwe. Dlatego musimy dbać nie tylko o wydolność, ale dołożyć do treningu ćwiczenia oporowe, które promują włókna szybko kurczliwe.

Istnieje jeszcze kolejny element kompletnego treningu, skupiamy się głównie na sile i wydolności, a zupełnie zapominamy o gibkości. Wykonując prace siedzące, prowadzimy mało aktywny styl życia i przez wiele miesięcy nie wykorzystujemy pełnego zakresu ruchomości swoich stawów. Nawet jeśli 2-3 razy w tygodniu ходzimy na siłownię lub biegamy, nadal przez większą

na ogół wydolność i siłę zaliczają celująco, natomiast „oblewają” na gibkości, okazuje się, że stawy to najbardziej zaniedbana część naszego organizmu. Dlatego warto zmodyfikować codzienny trening, nie koncentrować się jedynie na morderczych ćwiczeniach siłowych, czy ostrym kardio, ale więcej ruszać się w pełnym zakresie stawów. Pamiętajmy, że należy ćwiczyć regularnie, przy okazji zapewnimy sobie niezłą sylwetkę, zminimalizujemy ilość tkanki tłuszczowej, która lubi odkładać się wokół naszych narządów wewnętrznych, a bycie w dobrej formie zmniejszy też ryzyko wielu chorób określanych jako cywilizacyjne i wydłuży nasze życie.

Maria Fall-Lawryniuk

## Chlebniczek Jujki



NIECH PANI ŚMIAŁO KUPUJE, TEN CHLEB NAPEWNO JEST Z MAKI!



SZYBCIEJ TAM, BO CHLEB SZCZERSTWIEJE



MLASKAJ CISZEJ, BO DZIECI ZBUDZISZ!



DAJ PANI TIRAMISU, ALE TAKI BEZ KREMLU I CUKRU, JA JESTEM CURRZYKIEM!



TYLKO PARĘ CIĄSTEK MNIEJ ZJADAM I JUŻ SCHUDEAM!



KUPOPOŁOWĘ MNIEJ, ZOŚWANIE PRZYJDZIE!



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”  
Grzegorz Pelowski, ul. Podwałe Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk  
REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sieński, tel. kom. 692 005 718

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

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