

Dobre WIADOMOŚCI

9/2010
Grudzień

O wystawie Van Eyck
Memling Breughel
piszemy na str. 11

Kredyt gotówkowy

Chcę dawać duże prezenty bez obawy o świąteczne wydatki. U nas to możliwe dzięki wyjątkowo niskiej racie kredytu gotówkowego - już od 68 gr dziennie.

Zapraszamy do Oddziałów
Banku BPH w Gdańsku:

- > ul. Klonowa 4m
- > ul. Rajska 4e
- > ul. Targ Drzewny 12-14

68 gr/dzień



Inwestujemy w relacje



www.bph.pl

Wysokość raty obliczona dla limitu kredytu w wysokości 1 000 zł spłacanego w 96 ratach, dla którego roczna rzeczywista stopa oprocentowania kredytu bez opcji ubezpieczenia wynosi na dzień 15.11.2010 r. od 20,88% do 24,10%. Ostateczna wysokość raty i rocznej rzeczywistej stopy oprocentowania kredytu jest uzależniona od zdolności kredytowej kredytobiorcy.
Roczna rzeczywista stopa oprocentowania kredytu dla limitu kredytu w wysokości 8 000 zł, spłacanego w 12 ratach, bez opcji ubezpieczenia wynosi na dzień 15.11.2010 r. od 30,30% do 33,70%.

STARMED

Badania prenatalne USG 3D i 4D



NZOZ STARMED www.starmed.med.pl
Gdynia, ul. 10 Lutego 23
tel./fax 58 621 11 10, 58 736 56 56

HEROS
Centrum Szkoleniowe

Studium masażu i rehabilitacji
Gdańsk, Wały Piastowskie 1, lokal 1606

KURSY MASAŻU

weekendowe, wieczorowe, miesięczne, wyjazdowe
dyplom polsko - angielski (honorowany w UE)
zaświadczenia na druku MEN (UE)

www.heros.pl

58 690-74-74

e-mail: kursy@heros.pl

801 00-24-28

Drodzy Gdańszczanie,
Przyjaciele naszego miasta

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia.
Niech ten szczególny czas upływa Wam
w ciepłej, spokojnej i rodzinnej atmosferze miłości.

A z okazji nowego - 2011 - roku przyjmijcie od nas
serdeczne życzenia szczęścia, pomyślności
i spełnienia najskrytszych marzeń.



GDAŃSK

www.gdansk.pl

Przewodniczący Rady Miasta Gdańska
Bogdan Oleszek

Prezydent Gdańska
Paweł Adamowicz

Wesołych Świąt

*Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia
święteczne i noworoczne.*

*Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia
towarzyszy nam wszystkim.*

*A w nowym, 2011 roku wielu sukcesów zarówno tych
prywatnych jak i zawodowych wszystkim
mieszkańcom Gdańska oraz satysfakcji związanej z
budową nowego stadionu piłkarskiego PGE Arena
Gdańsk życzą:*

*Biuro ds. Euro 2012
oraz Biuro Inwestycji Euro Gdańsk 2012*

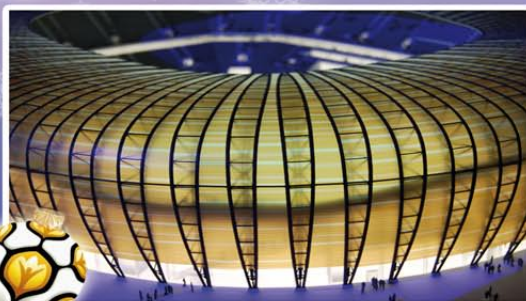
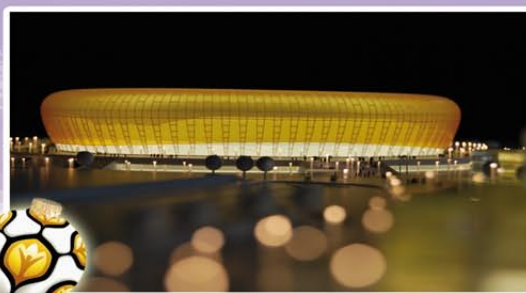


GDAŃSK

www.gdansk.pl



bieg 2012





Marta Polak
redaktor naczelna

Witam Państwa w styczniu, noworocznie i jak zwykle bardzo serdecznie. Może nawet jeszcze bardziej serdecznie niż zwykle, bo spotykamy się po długiej przerwie. "Dobre Wiadomości" nie mają żadnych dotacji, utrzymujemy się z reklam i nie zapewniamy cię, jeśli ci wydawania pisma. Prawo ekonomii nie da się pominąć, nawet z najwielkimi kosztami optymizmu i zapalenia do pracy, a tego mi nie brakuje. Stoję u progu Nowego Roku ufam jednak, że znajdzie się jakieś dobre wyjście. A gdyby komuś z Państwa przyszedł do głowy pomysł jak można pomóc w wydawaniu "Dobrych Wiadomości" to bardzo proszę o kontakt ze mną. Bez względu na to, jak potoczą się losy, chcę Państwa zapewnić, że nadal będę wierzyć w dobre wiadomości, gdy tylko to będzie dobre i piękne ma głębię sensu, i tylko to daje tak potrzebną ludziom radość, dobry przykład i mobilizację do pozytywnego działania.

W grudniowym wydaniu "Dobrych Wiadomości" najwięcej do tego wywiad z znanym

pieśniarzem operowym i operetkowym Bogusławem Morką. Mówi on o zbliżających się w tych Bożego Narodzenia, o miłości, o Bogu, o patriotyzmie i dobrych wiadomościach. Bogusław Morka określił się mianem zakochanego w Trójmieście, a dla naszych Czytelników przekazał odrębne pozdrowienia. Takie pozdrowienia otrzymałam również od innej popularnej osoby jak jest Jarosław Kret, znany podróżnik i prezenter, a także autor książki "Moje Indie". Tu z kolei jest mowa o miłości do tego pięknego i magicznego kraju, jakim są Indie. Wspaniale jest poznawać dalekie kraje, ale poznawanie Gdańska i jego muzeów też może być przygodą. W Muzeum Narodowym jeszcze tylko do 31 grudnia br. można oglądać wystawę "Van Eyck, Memling, Breughel", o której piszemy na 11 stronie oraz na stronie:

www.dobrewiadomosci.eu. Słynne arcydzieła malarstwa przyjechały do nas specjalnie z Muzeum Brukenthala w Sibiu w Rumunii, jest to wycieczka okazja.

Na 10 stronie mamy informację o Centrum Edukacji Archeologicznej "Błkitny Lew", będącym jednym z oddziałów Muzeum Archeologicznego. Można tam poczuć atmosferę średniowiecznego Gdańska. Muzeum Archeologiczne, obok Restauracji Gage, Teatru Miniatura i Polskiej Filharmonii Bałtyckiej jest fundatorem nagród w konkursach

i krzyżówek na 2 stronie. Zachęcam również do wzięcia udziału w spacerach z grupą "Piechur" Towarzystwa Polska - Niemcy w Gdańsku, proponowanych na 12 stronie. Aby były siły i fizyczne możliwości należałoby odpowiednio wzmocnić. I tu niezastąpiona jest Pani Irena Gołbiewska z Zaspas, która proponuje suplementy diety, takie jak sok z brazylijskich owoców acai, Mona Vie, a także inne jak Vemma, Aloe Vera czy Colvita. Wszystko to dla zdrowia i urody, doskonale na prezenty pod choinkę. I tak nadeszła pora by złożyć wszystkim Czytelnikom i Sympatykom ciepłe życzenia zdrowych i rodzinnych witalności Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku, od którego zacznie się wszystko co najlepsze i radosne

Marta Polak

Na okładce: Jan van Eyck (ok. 1390-1441), Młody człowiek w niebieskim chaperonie, olej na desce, 22,5 x 16,6 cm, własność Brukenthal National Museum, Sibiu, Rumunia.
fot. Alexandru Olnescu

Zapraszam na stronę
www.dobrewiadomosci.eu
www.dobrewiadomosci.eu/wydawnictwo



196-28

58 306 00 00
505 620 123

Tylko u nas 1,80 zł/km !!!

Rabat na telefon i kartę
www.dajan-taxi.pl

STUDIO KWIATÓW
www.desoie.pl



KWIATY NA TELEFON
58 710 13 19

smak i elegancja

- kompozycje z kwiatów żywych, bukiety
- florystyka ślubna i komunijna
- wynajem samochodów ślubnych
- dekoracje ślubne
- artykuły dekoracyjne
- rękodzieło
- kompozycje świąteczne i okolicznościowe
- aranżacje kwiatowe do biur i mieszkań
- florystyka funeralna

pn-pt 10 - 19
sob 10 - 16
niedz 10 - 15

Gdańsk - Przymorze, ul. Kętrzyńskiego 25

czynne 12 - 22
7 dni w tygodniu


Restauracja



Kuchnia włoska.
Zapraszamy rodziny z dziećmi.
Organizujemy imprezy okolicznościowe.

tel. 58 340 93 86 Gdańsk - Zaspas
ul. Jelitkowski Dwór 2/1 (obok Biedronki)

Na hasło: "Dobre Wiadomości" deser GRATIS!

mBank 

Maksimum korzyści i wygoda

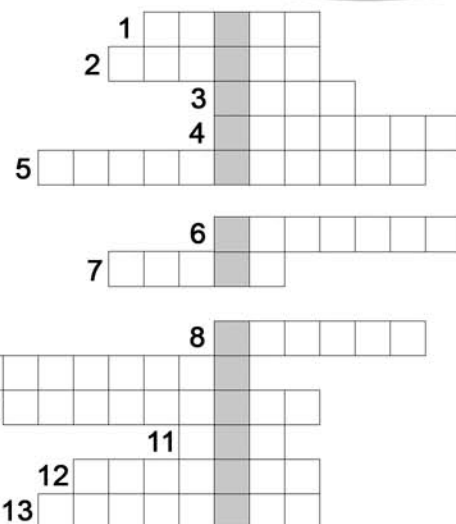
Zapraszamy do nowo otwartej placówki mBanku we Wrzeszczu na ul. Miszewskiego 17.

U nas możesz założyć bezpłatne konto, ubiegać się o szybki kredyt gotówkowy od 500 do 100.000 zł bez ukrytych opłat na dowolny cel. Udzielamy kredytów hipotecznych w Euro nawet na 110% wartości nieruchomości. Jeśli zaś interesuje Cię samochód - u nas możesz wziąć łatwy kredyt bez wkładu własnego w Euro, PLN i CHF.

pn - pt 10 - 18 **tel. 58 341-83-13**

Po rozwiązaniu krzyżówki wyróżnione litery utworzą hasło, które prosimy zgłaszać do Restauracji GaGa Gdańsk - Zaspa, Jelitkowski Dwór 2/1 (obok Biedronki). Dla pierwszych dziesięciu osób Restauracja GaGa ufundowała 10 dań (pizza lub makaron) oraz napój 0,4 l.

1. sakiewka
2. ciasto
3. złotnik z Zaspy
4. uroczysta kolacja
5. ... GaGa z Zaspy
6. bada rezonansem magnetycznym
7. Wesołych ...
8. zielony i pachnie
9. ... Morka
10. Bejto - materace z ulicy...
11. w tym...
12. na stole
13. ... Kret



Zakład Złotniczy
Jan Kochanowski



OPAL

- **SPRZEDAŻ i SKUP** wyrobów ze złota i srebra
- **wyroby na zamówienie**
- **NAPRAWY**

tel. 58 512 11 40
Zaspa, Al. Jana Pawła II 4 D/2 (bud. INPRO)

1 ZAGADKA

Proszę podać tytuł przedstawienia granego w Teatrze Miniatura w grudniu.

Dla osób znających prawidłową odpowiedź Teatr Miniatura ufundował jedno podwójne zaproszenie.

Prawidłowe odpowiedzi prosimy zgłaszać telefonicznie 0-880 635 911.

2 ZAGADKA

Przy jakiej ulicy znajduje się Centrum Edukacji Archeologicznej "Błękitny Lew"?

Nagrody dla dwóch osób ufundowało Muzeum Archeologiczne w Gdańsku. Jest to jeden bilet normalny i jeden bilet ulgowy upoważniający do wstępu do Centrum Edukacji Archeologicznej "Błękitny Lew".

Rozwiązania zagadek prosimy podawać po ukazaniu się drukowanej wersji "Dobrych Wiadomości".

3 ZAGADKA

Jaki jest tytuł Koncertu Sylwestrowego w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej?

Dla osób znających prawidłową odpowiedź Polska Filharmonia Bałtycka ufundowała 6 podwójnych zaproszeń. Prosimy o kontakt z naszą redakcją tel. 0-880 635 911.

Usługi Krawieckie

Szycie kreacji:

- karnawałowych
- studniówkowych
- ślubnych
- konfekcji damskiej

tel. 501 789 954



Gd. Przymorze, ul. Kolobrzeska 25 e Klub Osiedlowy "Kolejarz"

USŁUGI REMONTOWO-WYKOŃCZENIOWE

- MALOWANIE
 - TAPETOWANIE
 - GŁADZIE
 - PANELE PODŁOGOWE
 - PANELE ŚCIENNE
 - KAFELKOWANIE
 - INNE PRACE
 - WYKOŃCZENIOWE
- FACHOWE DORADZTWO TANIO I SOLIDNIE**
TEL. 58 303-46-02 TEL.KOM. 506-291-828

MATEMATYKA
wieloletnie doświadczenie, wszystkie poziomy
Gdańsk - Przymorze tel. 606 309 837; gg 4611558

OKNA! OKNA! OKNA!
NOWOŚĆ! Okna drewniane z podwójną uszczelką w skrzydle
Okna typowe i nietypowe drewniane firm: POZBUD, STOLLAR, PCV VEKA, ALUPLAST
DRZWI zew. GERDA a/włam. najtańsze w Trójmieście
SERWIS GERDY, drzwi wew. EURODOORS

tel./fax 58 554 92 33
602 337 368

Gd. ul. Beniowskiego 5 box 22
Centrum Targowe M.T.G
www.oknadrzwi.info.pl

RABATY DO 35%

PUNKTY ODBIORU:

Przymorze

ALFA Centrum Informacja
ul. Kolobrzeska 41 c
GALERIA PRZYMORZE
przy kasach E. Leclerc
ul. Obrońców Wybrzeża 1

Studio Kosmetyczno Fryzjerskie **PRESTIGE**
Marina Primore
Dąbrowszczaków 24 A/U1
OPTYK
ul. Jagiellońska 36 B (obok kantoru MAX)
Centrum Handlowe OLIWA
ul. Grunwaldzka 309
WILLA ZBYSZKO
ul. Władysławowska 1 (róg ul. Śląskiej)

FRAGARIA
ul. Bora Komorowskiego 33
Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Jagiellońska
ul. Opolska
ul. Kolobrzeska
ul. Piastowska

Zaspa

Zabudowy ALLMA
Pasaż LOTNIA paw. 23 A

Restauracja GaGa
Jelitkowski Dwór 2/1

ALMED

Gabinet Stomatologiczny
Al. Jana Pawła II 4 A/2
Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Pilotów

Żabianka

Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Gospody 10
Restauracja "Veranda"
ul. Subisława 27
Cukiernia
ul. Subisława 27 c

Wrzeszcz

Centrum Handlowe Manhattan
NSB Letorex
ul. Lendziona 4a
EURODOM
ul. Grunwaldzka 211

Gdańsk Główny

Hotel SCANDIC
ul. Podwale Grodzkie 9
Nadbałtyckie Centrum Kultury, Ratusz
ul. Korzenna 33/35
Polska Filharmonia Bałtycka
KASY, ul. Ołowianka 1
Sklep Muzyczny GAMA
ul. Heweliusza 10
Urząd Miejski
Nowe Ogrody 8/12
Długi Targ 39/40 (siedziba Euro 2012 i ESK 2016)

Sopot

Bookarnia,
ul. Haffnera 9

Gdynia

NZOZ Starmed
ul. 10 Lutego 23

Dobre WIADOMOŚCI - bezpłatny miesięcznik ISSN 1689-6831

Redaktor naczelna - Marta Polak tel. 0-880 635 911 www.dobrewiadomosci.eu
Korespondencję prosimy kierować na adres e-mail: dobrewiadom@gmail.com
Wydawca - Wydawnictwo "Koziorożec" e-mail: wydawnictwokozirozec@gmail.com
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i tekstów sponsorowanych.

Pomóżmy osobom bezdomnym

Zima jest czasem szczególnie niebezpiecznym dla osób bezdomnych. Każdy sygnał jest niezwykle cenny, a szybka i właściwa reakcja może uratować ludzkie życie. Sygnały w sprawie osób koczujących na klatkach schodowych, w piwnicach, węzłach ciepłowniczych, w altanach, na działkach itd należy zgłaszać do:

- Referatu ds. Osób Bezdomnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdańsku, ul. Wolności 16A, tel. 058 342-18-55 (od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30)
- do oficera dyżurnego Straży Miejskiej w Gdańsku (tel. alarmowy 986) lub policji (tel. 997 lub 112).

W noclegowni przy ul. Żaglowej 1 w Gdańsku funkcjonuje telefon całodobowy – 58 342 13 14 – pod który także można zgłaszać sygnały w sprawie udzielenia pomocy osobom bezdomnym.

W Gdańsku funkcjonuje 11 placówek oferujących pomoc osobom bezdomnym (noclegownie, schroniska i jedna

ogrzewalnia na Dworcu Głównym PKP). Placówki dysponują łącznie około 600 miejscami dla osób potrzebujących – w liczbie tej są ujęte także miejsca na dostawkach, uruchamiane w razie potrzeby.

Adresy gdańskich placówek pomagającym osobom bezdomnym:

- Noclegownia Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta ul. Żaglowa 1, tel. 342 13 14,
- Schronisko im. św. Brata Alberta ul. Przegalińska 135, tel. 308 05 94,
- Schronisko im. św. Brata Alberta ul. Starowiślna 3, tel. 342 26 45,
- Schronisko Gdańskiej Fundacji Kultury Chrześcijańskiej im. św. Brata Alberta, ul. Równa 14, tel. 309 00 18,
- Stowarzyszenie Opiekuńczo-Resocjalizacyjne "Prometeusz", ul. Sucharskiego 1, tel. 721 53 77,
- Towarzystwo Wspierania Potrzebujących "Przystań", noclegownia ul. Mostowa 1, tel. 721 50 70,
- Pomorskie Centrum Pomocy Bliźniemu, schronisko, ul. Kochanowskiego 7a, tel. 344 31 49,

- Pomorskie Centrum Pomocy Bliźniemu, schronisko, ul. Sztutowa 16 a, tel. 301 85 43,
- Dom Samotnej Matki, ul. Matemblewska 9, tel. 348 03 70,
- Stowarzyszenie Pomocy Osobom Wychodzącym na Wolność "EMAUS" ul. Sandomierska 55/57, tel. 305 59 79,
- Ogrzewalnia na Dworcu Głównym PKP w Gdańsku.

www.gdansk.pl

Sklep i Pracownia Gorseciarska PHU JUSTYNA

- szycie staników na miarę
- profesjonalny dobór fasonu
- sprzedaż wyrobów gotowych
- duży wybór fasonów i rozmiarów

ul. A. Lendziona 4a
Gdańsk - Wrzeszcz
tel. 058 346 00 61, 604 248 820
bjustyna@op.pl www.bjustyna.republika.pl

USŁUGI INFORMATYCZNE dla domu i firmy

- > Tworzenie stron WWW
wizytówki, portale, fora, blogi
 - > Tworzenie aplikacji
desktopowych, webowych, serwerowych
 - > Outsourcing IT
kompleksowa obsługa firm
 - > Pogotowie komputerowe
instalacja systemów Windows i Linux,
konfiguracja sieci LAN i WIFI, odzyskiwanie
skasowanych danych, usuwanie wirusów
- Tel. 509-185-893 www.BrosBit4U.net

GAMA
Instrumenty muzyczne
i akcesoria
Gdańsk, Heweliusza 10
między kinem Krewetka, a C.H. Madison
tel: 058/ 301-97-42

Pon.- pt 10.30 -18.00,
sob. 11.00 -15.00

www.gama.gda.pl

STOMATOLOGIA

- zachowawcza
- protetyka
- endodoncja
- bezpłatne przeglądy

tel. 58 553 38 64, 507 185 244

pon, wt, czw 15 - 19
śr, pt 10 - 14

Gdańsk, ul. Kołobrzeska 23 H
(vis a vis Praktykera, różowy budynek, obok
Przychodni Sportowej)

FIRMOWE RZECZY W SUPER CENACH

BUTIK BEATA

LACOSTE
TOMMY HILFIGER
GUESS
RALPH LAUREN
ARMANI
CALVIN KLEIN
ABERCROMBIE & FITCH
I INNI

ZAPRASZAMY
pon-pt 11 - 18
sob. 11 - 14

Gdańsk - Żabianka
ul. Subisława 29 Pawilon przy deptaku,
I piętro, 100 m od stacji SKM ŻABIANKA

*Vanillia
Beauty*

GABINET KOSMETYCZNY
Pn-Pt: 10-18 Sob: 9-13

- Polski peeling ziołowy
- peeling migdałowy
- manicure japoński
- makijaże ślubne
- trwałe na rzęsy

Centrum HORYZONT
ul. Obrońców Wyrzeża 23/ Lok.2
tel. 668 148 168
www.vanillia.net.pl

**Polecamy: zagęszczanie i przedłużanie rzęs
metodą NovaLash**

Optyk

Bożena Słupska
mistrz optyk

Taniej niż myślisz!

duży wybór oprawek
pełen zakres szkielek korekcyjnych
akcesoria (etui, łańcuszki, chusteczki)
naprawy okularów

Gd. - Przymorze ul. Jagiellońska 36 B
pon - pt 10 - 18 tel. 58 511 02 07



GRUDZIEŃ 2010



Massimiliano Caldi



Jeremy Findlay



Kai Bumann



Agnieszka Tomaszewska



Tomasz Krzysica

03/12 Piątek, 19.00

ROZGRZEWANIE ZIMOWEJ DUSZY
Koncert Symfoniczny

Orkiestra Symfoniczna PFB
Massimiliano Caldi dyrygent
Jeremy Findlay wiolonczela

DVOŘÁK
Koncert wiolonczelowy h-moll
SCHUMANN II Symfonia C-dur

05/12 Niedziela 12.00

KONCERT MIKOŁAJKOWY
Koncert rodzinny
Opowieść o Tomku i jego magicznej trąbce
Świąteczna muzyczna bajka o marzeniach i przygodach Tomka

Adam Stachowiak trąbka
Marek Gawkowski trąbka
Adam Wiśniewski puzon
Wiktor Korunny waltornia
Zenon Gileta tuba
Marzena Nieczuja-Urbańska narrator



05/12 Niedziela, 18.00

MUZYKA W ADWENCIE
Muzyka Dietricha Buxtehudego
Muzyka Dawna

Joanna Lalek mezzosopran
Zespół „Ensemble Hyacinthus”
Grzegorz Lalek skrzypce barokowe
Violetta Szopa-Tomczyk skrzypce barokowe
Grzegorz Zimak viola da gamba
Lilianna Stawarz pozytyw, klawesyn

05/12 Niedziela, 19.00

JAZZ DLA ŚW. MIKOŁAJA
Jazz na Ołowiance



Mikołaj Trzaska

Mikołaj Trzaska (Polska) saksofony, klarnet basowy
Steve Swell (USA) puzon
Per-Ake Holmlander (Szwecja) tub
Tim Daisy (USA) perkusja

06/12 - 07/12
Poniedziałek - Wtorek
9.00, 11.00

POWER Z MIECHÓW
klawisze, miechy, guziki, dudy
szkockie i wielka potęga brzmienia
Koncerty edukacyjne

prowadzenie
Barbara Żurowska-Sutt

09/12 Czwartek, 19.00

FILHARMONICZNE WYKŁADY NA OŁOWIANCE
Europa w Polsce, Polska w Europie

Krzysztof Czyżewski gość
Bogdan Tosza moderador
Baltic Kwartet
Tomasz Diakun skrzypce
Sylvia Kolińska skrzypce
Maciej Sionkowski altówka
Kamila Pietrzak wiolonczela

17/12 Piątek, 19.00

SYMFONIE MAHLERA
Mój czas jeszcze nadejdzie
Koncert Symfoniczny



Gustav Mahler

MAHLER VI Symfonia a-moll
Orkiestra Symfoniczna PFB
Kai Bumann dyrygent

18/12 Piątek, 19.00

GRZEGORZ TURNAU
z zespołem

Muzyka z nowej płyty
„Fabryka klamek”

31/12 Piątek, 18.00, 21.00

KONCERT SYLWESTROWY i BAL
Zakochani w Wiedniu

Orkiestra Symfoniczna PFB
Kai Bumann dyrygent
Agnieszka Tomaszewska sopran
Tomasz Krzysica tenor

Mecenas Koncertów Sylwestrowych
Sponsor Główny PFB, Mecenas Kultury



WYSTAWY, WERNISAŻE

Stanisław Bryndal
Wystawa do 19/12

OTO - PATRZ FRYDERYKU!
Anna Klucznik kurator wystawy

Małgorzata Żak, Joanna Stożek
wernisaż : 03/12 piątek, g.18.00
Wystawa do 22/12

ARS ANTE PORTAS
Anna Szpadzińska-Koss
Wystawa do 15/12

KUP BILET

przez internet:
www.ticketonline.pl
w salonach sprzedaży **EMPIK**
wydrukuj na domowej drukarce
w kasach biletowych PFB
Gdańsk, Ołowianka 1
w Biurze Podróży „Barkost”
Gdynia, Świętojańska 100



Dzi zapraszam Pa stwa do zapoznania si z informacjami, które przeka e nam Bartosz Pruzi ski z NZOZ STARMED w Gdyni, ul. 10 Lutego 23.



Prosz powiedzie naszym Czytelnikom na czym polega Pana praca?

Jestem technikiem elektroradiologii. Zajmuj si wykonywaniem bada rezonansem magnetycznym w Starmedzie.

Jakie cz ci ciała mo na bada przy u yciu rezonansu magnetycznego?

Rezonans mo emy bada praktycznie ka d cz ciała. Nie ma mo liwo ci zbadania całego ciała (podczas jednego badania). Badania wykonywane s w zakresie konkretnego stawu, odcinka kr gosłupa czy te narz du jamy brzusznej. Najcz cie j zgłaszaj si do nas pacjenci ze schorzeniami kr gosłupa i głowy, czyli z problemami z zakresu neurologii. Du cz stanowi te pacjenci onkologiczni oraz z urazami ortopedycznymi. Przewa nie badania wykonywane s bez podania kontrastu, je li jednak zajdzie taka konieczno , na zlecenie lekarza radiologa podajemy do ylnie rodek kontrastowy.

Jak przebiega badanie rezonansem?

Do ka dego badania nale y zdj bi uteri oraz wszystkie metalowe i elektroniczne rzeczy. Nast pnie pacjent przechodzi do

pomieszczenia, w którym znajduje si rezonans. Ka demu pacjentowi tłumaczymy jak wygl da badanie, jaki jest przewidywany czas badania itp. Pacjent kładzie si w specjalnej cewce, dostaje jednorazowe stopery ze wzgl du na du y hałas. Je li pacjent ma ochot w trakcie badanie posłucha ulubionej muzyki mo e przynie płytk z nagraniami i podczas badania podda si relaksowi.

Pacjent powinien spokojnie le e i nie poruszy si , aby zdj cie było dobre technicznie i lekarz mógł je odczyta . Wprawdzie maszyna dosy gło no pracuje, ale jest to taki jednostajny, miarowy d wi ki cz sto zdarza si , e pacjenci zasypiaj . Po badaniu nagrywamy wszystko na płyt CD. Na płycie jest zawsze kompletne badanie, zaznaczone s wszystkie linie ci cia i wszystkie sekwencje. Nast pnie lekarz dokonuje opisu.

Jak długo trwa badanie?

Głowa, kolana stopy, barki do 20 minut. Je li chodzi o kr gosłup, to ka dy z jego odcinków, czyli szyjny, piersiowy i l d wiowy, badamy około 15 minut.

Natomiast badania piersi czy jamy brzusznej wymagaj dłu szego czasu do ok. 40 minut. To s badania przewa nie z podaniem kontrastu.

Czy w przypadku gorszego samopoczucia podczas badania pacjent mo e powiadomi obsług ?

Tak, przed rozpocz cciem badania podajemy pacjentowi dzwonek do r ki, który trzyma podczas całego badania. W razie konieczno ci mo e nacisn dzwonek, a personel natychmiast podejdzie.

Jakie s przeciwwskazania do stosowania rezonansu?

Bez wzgl dnym przeciwwskazaniem jest

posiadanie rozrusznika serca i ró nego rodzaju metalowe i elektroniczne wszczepy.

Jakiej klasy jest Pa stwa urz dzenie?

Aparat jest bardzo dobrej jako ci. Jest to wysokopolowy aparat wiod cej firmy General Electric, Signa HDe o polu magnetycznym 1.5 Tesli.

Na naszym trójmiejskim rynku jest to zdecydowanie najnowocze niejszy sprz t, dzi ki czemu badania s jako ciowo dobre, i to w skróconym czasie.

Jak szkoł nale y sko czy , aby pracowa tak jak Pan?

Nale y uko czy kierunek elektroradiologii na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej (studia licencjackie).

Dzi kuj za udzielone informacje.

Pytania zadawała Marta Polak

Jak działa rezonans magnetyczny?

Pole elektromagnetyczne wytwarzane przez elektromagnes oddziałuje z protonami ciała pacjenta i zostaj one namagnesowane.

Pod wpływem przyło enia dodatkowych impulsów o cz stotliwo ci radiowej protony zmieniaj swoje parametry magnetyzacji.

Po zako czeniu wysyłania fali radiowej nast puje powrót atomów ze stanu wzbudzonego do podstawowego (proces ten nazywany jest relaksacj). Podczas procesu relaksacji rejestrujemy sygnał (specyficzny dla ka dego rodzaju tkanki), który po przetworzeniu przez system komputerowy daje nam obraz medyczny.

Odpowiedzi udzieliła p. Aleksandra Zadrzy ska, fizyk z NZOZ Starmed.

Salon Fryzjersko – Kosmetyczny

Simona

(przeniesiony z ulicy Czarny Dwór 17)

fryzjerstwo damskie i męskie
zabiegi kosmetyczne:

- przedłużanie paznokci
- wydłużanie rzęs
- paznokcie akryl
- manicure i pedicure

tel. 58 558-49-01

ul. Kętrzyńskiego 24 A/3 Gd.-Przymorze

REZONANS MAGNETYCZNY



GABINET ORTOPEDYCZNY

KONSULTACJE NEUROLOGICZNE

BADANIA PRENATALNE

USG 3D i 4D z nagraniem DVD
aparatem General Electric Voluson E8 Expert

www.starmed.med.pl

najnowocześniejszy aparat
General Electric Signa HDe 1.5 T

NZOZ STARMED 81-364 Gdynia, ul. 10 Lutego 23, tel./fax (58) 621 11 10, tel. (58) 736 56 56

"Moje Indie"

"Moje Indie" to tytuł książki Jarosława Kreta, popularnego dziennikarza telewizyjnego i podróżnika. Jarosław Kret z wykształcenia jest egiptologiem. Należał do pierwszego składu redakcyjnego polskiego wydania magazynu "National Geographic" (1998 - 2001). Od 1997 roku jest członkiem The Explorers Club. Jest autorem licznych reportaży i filmów dokumentalnych o tematyce podróży. Od jesieni 2009 prowadzi program "Planeta według Kreta" w TVP Info, w którym opowiada o kulturze i obyczajach zwiedzanych przez siebie krajów. Znany jest także jako popularny prezenter pogody w TVP. Jest także 5-miesięcznym synem Franka.



Biesiada Literacka z Jarosławem Kretem promująca książkę "Moje Indie" odbyła się w dniu 5 września 2010 w Bibliotece Oliwskiej przy ul. Opata J. Rybińskiego.

Na tym spotkaniu sala dosłownie pękła w szwach, tak wielu było sympatyków Indii oraz zapewne samego autora. Zapraszam na relację z tego spotkania, zorganizowanego przez Agencję R&K Nehrebecy.



Dlaczego Indie? Jarosław Kret powiedział: "Przez pięć lat żyłem z Indusami w Indiach, a teraz w Polsce. Mieszkałem w prawdziwej indyjskiej rodzinie. Miałem okazję poznać ten kraj inaczej niż turyści, miałem trochę czasu na dowiedzenie się, co Indusy myślą o Europejczykach. Swoje wrażenia spisałem w tej książce".

Książka "Moje Indie" wspaniale oddaje kolory tego kraju, codzienne życie i panujące tam zwyczaje. Obala te kilka stereotypów.

Jednym z nich jest temat higieny. Otóż okazuje się, że dla wielu Indusów to wcale nie Europejczycy niezbyt dbają o higienę. Ludzie w Indiach żyją blisko natury, ale wcale nie tam przykładają ogromną wagę do higieny. I to, kto siedzi na ulicy, je na chodniku, to nie oznacza, że jest brudny. Każdego Indusa rano zmywa kielichem, w ciągu dnia czysto się myje. Bierze się to z potrzeb zdrowotnych w tamtejszym upalnym klimacie. A u nas jeszcze do niedawna nie było takich zwyczajów, więc się to nie wiąże z zimnym klimatem. W Europie w wiekach średnich przyzwyczailiśmy się do brudu. Obyczaj mycia się przyszedł do Europy właśnie z Azji. Czytajcie książki o Indiach, wiele dowiadujemy się o nas samych.

Indie to inna kultura, zupełnie inny świat, co nie znaczy, że jesteśmy lepsi, a oni gorsi. Indie to potęgą kulturową, o bogatych tradycjach. W porównaniu z potęgą Indii powinniśmy nabierać dystansu i nie zadzierać nosa. Pamiętajmy na przykład, że pierwsza książka w Indiach powstała 2 tysiące lat temu, a nasze pierwsze dzieła literackie powstały znacznie później. Jest to kraj tak potężny jak Europa, a liczba ludności jest czterokrotnie większa. W Indiach skala skrajności jest wielka, ale pamiętajmy, że Indie wystrzeliły rakiety w kosmos, stworzyły technologię, mają elektrownie jądrowe.

Podróże kształcą, uczą tolerancji. Uczcie się pogodnego spojrzenia na świat. Oczywiście nie chodzi o na powieź, że gdzieś panuje brud, działość. Ale jeżeli patrzymy na świat ze zrozumieniem, wiemy, że tak jest ten świat skonstruowany i jeżeli staramy się zauważyć pozytywne cechy, to możemy się czegoś nauczyć.

W Indiach, gdzie panują 45 - 50 stopniowe upały, temat wody jest ogromnie ważny. Woda to w ich języku słowo pani. Aby jej spożycie było efektywne jest specjalny sposób, którego trzeba się nauczyć. Jarosław Kret powiedział: "Matka mojej przyjaciółki Tannishthy poradziła mi, abym przed wyjściem zabierał z domu termos z letnią wodą. Tak, woda ma być letnia, a nie zimna, aby nie było zbyt dużej różnicy temperatury. Do tej wody należy dodać szczyptę soli, dwie szczypty cukru, trochę soku z cytryny i imbir. Chodzi tu o dostarczenie witaminy C i minerałów. Kolejna rada - nie pij jak stoisz w słonecznym słońcu, nie pij jak idziesz. Należy znaleźć sobie drzewo, usiąść w jego cieniu, chwilę posiedzieć i odpocząć, obniżyć temperaturę swojego organizmu. Jak zwolnić się kręcenie i wystudzić organizm, to dopiero wtedy należy się napić, niewielkimi łykami, powoli. Wtedy woda idzie do ołdka, idzie do nerek i organizm rzeczywiście dopiero wtedy z niej korzysta. Potem odczekajmy chwilę, nie pędźmy od razu.

Jak wracamy do domu to trzeba odczekać i dopiero napić się wody małymi łykami. Jeżeli się szybko i łapczywie wlewamy w siebie wodę, to ona nie dochodzi do naszych narządów, tylko natychmiast ją wypocamy i jesteśmy całkowicie mokrzy.

Druga bardzo praktyczna porada to wcieranie olejku kokosowego w skórę głowy. Dzięki temu włosy stają się błyszczące, zdrowsze. Poza tym olejek stanowi ochronę przed palącym słońcem, chłodzi głowę i stanowi warstwę ochronną.

Na te metody pracowały dziesiątki pokoleń ludzi w Indiach. Korzystajmy z tego. Jest to szanowane, nawet ludzie wykształceni nie wyzybiają się tradycji".



Na zakończenie spotkania były autografy i indywidualne rozmowy. Ja zadałam pytanie:

Panie Jarosławie, jakie to są dla Pana dobre wiadomości?

Dobre wiadomości to są takie wiadomości, które są dobre nie tylko dla mnie, ale również dla innych ludzi. Ja się cieszę, kiedy inni się cieszą. Kiedy jest dobra wiadomość dla mnóstwa ludzi, wtedy wiem, że oni są szczęśliwi.

CRATELNICZAK
i CRATELNICZAK
DOBRYCH WIADOMOŚCI
z POZDROBIENIAMI
Marta Polak

Specjalnie dla Państwa otrzymałam odręczne pozdrowienia. Spotkanie w bibliotece było bardzo udane, przebiegało w sympatycznym nastroju, co niewątpliwie zawdzięczamy temu, że Jarosław Kret jest niezwykle ciepłym i pogodnym człowiekiem.

tekst i zdjęcia Marta Polak



Przedstawiam Państwu wywiad z Pani Ireną Gołbiewską (na zdjęciu), która gościła nas w ramach "Dobrych Wiadomości". Za każdym razem Pani Irena przekazuje nam cenne informacje o produktach służących naszemu zdrowiu i urodzie. Mogą one stanowić doskonały prezent dla naszych bliskich pod choinkę. Wiąże to już wkrótce!

Pani Ireno o jakim produkcie dziś nam Pani opowie?

Polecam Państwu sok MONA VIE, doskonale uzupełnienie naszej codziennej diety.

Co jest jego składnikiem?

Podstawowym składnikiem tego soku jest jagoda acai. Jest to owoc drzew palmowych rosnących w głębi tropikalnego lasu amazońskiego w Brazylii. Jagoda acai zdobywa coraz większą sławę ze względu na niezwykle wysoką zawartość antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Mierzy się jej w skali ORAC i wynosi ona 1027 na jeden gram owocu. Jagoda acai jest bogatym źródłem białka, zdrowych kwasów tłuszczowych Omega 3, Omega 6, Omega 9 oraz niezbędnych witamin A, B1, B2, B3, C, E i minerałów takich jak żelazo, fosfor, wapń, potas. Zawiera również duże ilości aminokwasów oraz błonnika odgrywającego istotną rolę w procesie trawienia. Obecnie nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli pozwala kontrolować poziom cholesterolu w organizmie. Acai posiada wyjątkowo niski wskaźnik glikemiczny, dlatego jest cennym składnikiem diety niskoglikemicznej - redukuje szkodliwą ilość cukru we krwi.



Jakie są pozostałe składniki soku Mona Vie?

Oprócz jagody acai w skład tego soku wchodzi jeszcze 18 innych owoców. Są to: jabłko, winogrona, gruszka, ananas, urawina, passiflora, dziki bez, suszona liwka, kiwi, borówka amerykańska, jeżyna, kolcowój pospolity, wino, granat, liczi, acerola, banan i borówka czarna.

Jakie jest działanie tych składników?

Wysokie stężenie antyoksydantów w jagodzie acai i pozostałych owocach regeneruje, odmładza, zmniejsza objawy alergii, wzmacnia system odpornościowy oraz układ sercowo-naczyniowy, przyspiesza metabolizm tłuszczów, co pozwala kontrolować wagę ciała, zwiększa odporność na stres i zmęczenie, ponadto oczyszcza organizm z toksyn zawartych w lekarsztwach, konserwowanej żywności i zanieczyszczonym środowisku.

W skład soku Mona Vie Active wchodzi jeszcze glukozamina pochodzenia roślinnego. Jakie znaczenie ma glukozamina i dla kogo jest niezbędna?

Glukozamina wspomaga funkcję chrząstki i chrząstki oraz tworzenie siłki kolagenu. Dzięki temu następuje zmniejszenie bólu i lepsze funkcjonowanie stawów, a więc sok polecany jest szczególnie dla wszystkich osób mających dolegliwy ból układu ruchu.



Jak należy stosować sok Mona Vie?

Sok należy pić 2 razy po 30 - 60 ml dziennie. Pierwsze rezultaty mogą być widoczne już po dwóch - trzech tygodniach stosowania, ale dla uzyskania optymalnego efektu zaleca się picie soku przez dłuższy okres czasu. Sok oferowany jest w butelkach szklanych o pojemności 750 ml. Przed użyciem należy silnie wstrząsnąć, a po otwarciu przechowywać w lodówce. Więcej informacji o soku znajdzie Państwo na stronie www.zdrowydzdarnatury.pl

Gdzie można zamówić taki sok?

Można bez problemu zamówić u mnie w mojej siedzibie na Zaspie ul. Jana Pawła II 4F/2 - tel. 58 512-10-58 lub 609 181 556. Można też zamówić samodzielnie przez internet na stronie www.monavie.pl z podaniem mojego numeru rejestracji 3139652.

W "Dobrych Wiadomościach" w wydaniach 11/2009 i 12/2009 mówiła nam Pani o innych jeszcze suplementach diety. Proszę nam przypomnieć informacje o preparacie VEMMA.

Vemma to pełen zestaw witamin i 65 minerałów. Bazowym owocem Vemmy jest mangostan, nazywany królem wszystkich owoców, a składnikami pomocniczymi są aloes i zielona herbata. Jak wiemy niedobór witamin i minerałów powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu naszego organizmu, dlatego ważne jest codzienne ich dostarczanie. Vemma tak bogata w witaminy i minerały jest więc idealnym suplementem diety.



Co jeszcze może poprawić nasze zdrowie?

Polecam miłośnikom aloesu Aloe Vera w trzech różnych smakach, który podnosi sprawność organizmu i wzmocnia jego naturalne mechanizmy obronne, a dla urody polecam kapsułki COLVITA, zawierające kolagen, ekstrakt alg morskich i witaminę E. Kapsułki te zatrzymują procesy starzenia się skóry, poprawiają kondycję włosów i paznokci.

Z pełnym przekonaniem polecam wszystkie te suplementy, gdyż są skuteczne. A o zdrowie swoje i naszych bliskich należy bardzo dbać, gdyż mamy je tylko jedno.

Zapraszam do mojej siedziby na Zaspie, ul. Jana Pawła II 4F/2 (DOVRE w budynku INPRO), tel. 58 512-10-58 lub 609 181 556.

Z okazji witamy wszystkich Czytelników i dziękujemy!

Dziękuję za informację i życzenia.

Rozmowę przeprowadziła Marta Polak



Okladka płyty B. Morki "Be my love"

Z wielką przyjemnością przedstawiam Państwu moją rozmowę ze znakomitym śpiewakiem operowym i operetkowym **Bogusławem Morką**, przeprowadzoną po koncercie, który odbył się 28 listopada 2010 r. w budynku Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku. Organizatorem koncertu "Bogusław Morka i przyjaciele" była Redakcja Artystyczna LIVE CONCERT z Warszawy. Obok Bogusława Morki wystąpiła Krystyna Tyburowska oraz Jan Zakrzewski - oboje obdarzeni pięknymi głosami i wielkim urokiem osobistym. W programie usłyszeliśmy największe przeboje z operetek i musicali, pieśni włoskie i hiszpańskie oraz romantyczne duety miłosne.

Panie Bogusławie, gratuluję wspaniałego koncertu. Bardzo się wszystkim podobało, były owacje na stojąco i bisy. A Pan ze sceny pięknie wyraził się o gdańskiej publiczności. Co Pana tak szczególnie ujęło?

Atmosfera, piękna sala i wspaniała publiczność, która od samego początku poczuła te utwory. Już od arii Adama "Lat 20", kiedy zaprosiłem do wspólnego śpiewania i do wspólnej zabawy, publiczność się rozgrzała i wszystkie utwory, które śpiewaliśmy, ja i moi przyjaciele, były wspaniale przyjmowane. To były reakcje włoskiej publiczności.

Te melodie i atmosfera rzeczywiście kojarzą się ze słoneczną Italią...

Tak jest, tak właśnie jest...

Dużo miłości było w tym koncercie. Jaką rolę pełni w Pana życiu miłość?

Najważniejszą! To jest najważniejsze przykazanie: Miłujcie się wzajemnie. Jezus wiedział co mówi. Miłość daje ogromną siłę, daje wspaniałe połączenie między ludźmi. To jest potrzebne w naszych zwariowanych czasach. Często myślę: Panie Boże, dlaczego ten świat tak pędzi, dlaczego to się wszystko tak gubi, człowiek zaczyna być przedmiotem, a nie podmiotem, gdzieś to wszystko ucieka. Zwolnijmy!

A prawdziwa miłość to jest piękno. Ja dziś czułem z sali tę wspaniałą miłość ludzi, którzy kochają ten rodzaj sztuki i przychodzą na moje koncerty posłuchać śpiewu. A ja kocham ludzi i uwielbiam Gdańsk. Bardzo lubimy z żoną tu przyjeżdżać, tu są wspaniali ludzie i czuje się taką normalną atmosferę. Rozmawialiśmy nawet z żoną, że chętnie zamieszkalibyśmy w Gdańsku na stałe. To właśnie miłość powoduje, że ludzie są dla siebie dobrzy i tego powinniśmy sobie życzyć - kochać się

nawzajem i kochać swój kraj. Kochać Polskę, bo nasz kraj jest piękny.

Od wielu lat mieszkam w Gdańsku, ale urodziłam się w Jarosławiu. Wspomniał Pan o swojej żonie. Wiem, że poznali się Państwo właśnie w Jarosławiu na Pana koncercie. Jak to było? (tu dodam, że na dźwięk słowa Jarosław - p. Bogusław powiedział: Ooooo, a jego żona Kinga serdecznie mnie uściskała jako swoją krajanę, bo sama pochodzi z Przemyśla).

Na ten koncert do Jarosławia wcale nie chciałem jechać. W końcu jednak tam pojechałem i dobrze się stało, na pewno Pan Bóg tym wszystkim kierował. Zobaczyłem tam śliczną hostessę w pięknej, osiemnastowiecznej sukni z krynoliną. Spojrzałem na nią i powiedziałem sobie: "Ta dziewczyna musi być moją żoną!".

Przechodziłem obok niej, a ona zapytała: "Przepraszam, czy mogę sobie z panem zrobić zdjęcie? Pomyślałem wtedy: "O, już jest dobrze". Odparłem: "Z największą przyjemnością". Potem rozmawialiśmy i kiedy ja już byłem taki ciepły, wylewny, pełen komplementów dla niej, ona powiedziała: "No, no, niech Pan sobie nie pozwala, co pan myśli, że jak ja jestem z Przemyśla, to może mi pan nawinać każdy makaron na uszy?". Na co odpowiedziałem: "Ależ przepraszam, nie nie, to płynie z mojego serca". Koncert miał piękną oprawę, na zakończenie były wspaniałe ognie sztuczne. Potem siedzieliśmy sobie w kąciaku na murku rozmawiając do godziny 5 rano, mimo, że zrobiło się już zimno. Po tygodniu pojechałem autem do Przemyśla, spakowałem moją Kinię i zabrałem do Warszawy na całe życie.

Gratuluje! To dobry przykład, że takie piękne historie naprawdę mogą się zdarzyć w życiu, a nie jedynie na filmach! A kiedy to było?

To było 26 czerwca 1999 roku, tę datę mam wrytą na obrączce. To było nasze cudowne poznanie i powiem Pani, że Bóg mnie nagroził. Poznałem kobietę mojego życia, najwspanialszą, najcudowniejszą. Od tamtej pory jesteśmy ciągle razem, 25 (!) godzin na dobę! Ja się nigdy z żoną nie nudzę, mam nadzieję, że i ona czuje to samo. Co więcej, to cudowne wariactwo trwa i coraz bardziej jesteśmy ze sobą połączeni. To szczęście od Boga, że ta miłość jest taka. To już dwunasty rok naszego wspólnego życia.



Bogusław Morka z żoną Kingą fot. M. Polak

Często porusza Pan temat Boga, a więc jest to bardzo ważne i potrzebne...

Tak, ja uważam, że każdy człowiek powinien wierzyć. My jesteśmy

chrześcijańskim narodem. Miłość, która płynie z góry to jest nam dany wielki dar boży. To wspaniałe, że można mieć taką miłość do drugiego człowieka i miłość do Boga. Dla mnie na pierwszym miejscu jest Bóg. Wiara w Boga daje mi siłę, gdybym nie miał tej wiary, to chyba bym zwariował.



foto. M. Polak

Jak Państwo będą spędzać Święta Bożego Narodzenia?

Spędzamy z rodzicami, kochamy ich i chcemy być z nimi w święta. Ale też często widzimy się z nimi poza świętami, więc od pewnego czasu mamy taką tradycję, że wyjeżdżamy we dwoje, chętnie w góry - Szczawnica lub Zakopane. I wtedy cudownie odpoczywamy, a w wigilijny wieczór przy zapalanej choince śpiewamy nasze piękne kolędy.

Jakie to są dla Pana dobre wiadomości?

Dobłą wiadomością już wkrótce będzie narodzenie Jezusa Chrystusa Odkupiciela, który ukochał człowieka.

Dobre wiadomości kojarzą mi się przede wszystkim z prawdą, powinny być prawdziwe, a to zależy już od dziennikarzy. Niestety,

wiele jest różnych mediów, które karmią nas złymi wiadomościami i niepotrzebnie zajmują się bzdurami.

A jak jest z marzeniami? Na pewno warto je mieć i warto je realizować..

Dla mnie marzeniem jest to, żebyśmy z żoną byli jak najdłużej w takiej wspaniałej komitywie, bo moja żona jest dla mnie kimś zupełnie wyjątkowym.

Chciałbym też, żeby Polska była Polską i to, co kiedyś nasi przodkowie wszczepili w nasze serca: Bóg - Honor - Ojczyzna. Nie zapominajmy o Polsce, kochajmy Polskę, bo to największa wartość w tych zwariowanych czasach. Pozdrawiam Gdańsk.

*Gorące pozdrowienie
dla czytelników Dobrych Wiadomości
od zakażonego w Trójmieście
Bogusława Morki*

28.11.2010 r.

To bardzo cenne i budujące, że taka osoba jak Pan, znana i podziwana, odnosząca sukcesy na całym świecie, podkreśla rolę Boga, mówi o miłości do żony, a także porusza temat patriotyzmu. Sądzę, że to dobry przykład dla innych i recepta jak osiągnąć wewnętrzną równowagę. Dziękuję i życzę Państwu samych dobrych wiadomości!

pytania zadawała Marta Polak

Bogusław Morka (ur. 1959) to obecnie czołowy śpiewak operowy i operetkowy w Polsce. Obdarzony niezwykle pięknym głosem, o wyjątkowo ciepłej, aksamitnej barwie i szlachetnym, pełnym blasku brzmieniu – uważany jest przez znawców tej sztuki, za najlepszego tenora śpiewającego w tradycji włoskiego bel canta. Bogaty repertuar artysty: arie operetkowe, operowe i pieśni popularne, pozwala na zaprezentowanie w pełni talentu wokalo-aktorskiego. Jest to śpiewak o niebywałej wszechstronności, czuje się znakomicie zarówno w operze jak i w krainie operetki. Swoją karierę wokalną rozpoczął jako student Akademii Muzycznej w Warszawie debiutując w 1984 roku na scenie Teatru Wielkiego - Opery Narodowej w Warszawie rolą Artura w "Łucji z Lamermoor". Koncertuje i nagrywa z czołowymi orkiestrami w Polsce i za granicą. Jest zdobywcą wielu nagród. Nazywany jest Kiepurą naszych czasów i polskim Domingo. W 1992 roku wystąpił w duecie z Placido Domingo w Zabrze, podczas jego jedyne koncertu w Polsce. Więcej informacji o artyście na stronie www.boguslawmorka.pl

Kochanym Rodzicom

**Dorocie i Henrykowi Jaszak
z okazji 50 rocznicy ślubu
wielu lat w zdrowiu i radości**



**życzy Jarek z żoną Jadwigą i córką Justyną
oraz Mirella z mężem Damianem
i dziećmi Dominiką i Adrianem**

Z okazji 20 rocznicy ślubu dla Państwa

**Jarosława i Jadwigi Jaszak
dużo zdrowia,
pomyślności i
miłości**



życzy
Martusia z rodziną
oraz Mirella z rodziną

"Błękitny Lew" zaprasza



Dobre
WIADOMOŚCI

Muzeum Archeologiczne w Gdańsku posiada kilka oddziałów – jednym z nich jest **Centrum Edukacji Archeologicznej "Błękitny Lew"** usytuowane w zabytkowym spichlerzu "Błękitny Baranek" przy ul. Chmielnej 53 w Gdańsku. Ma on powierzchnię 3000 m kw, liczy 7 kondygnacji i jest jedynym tak dobrze zachowanym spichlerzem gdańskim.



Główną atrakcją obiektu jest uliczka hanzeatycka, gdzie prezentowane są warsztaty z początku XIV wieku, a wrażenia zwiedzających potęgują odtworzone dźwięki i zapachy średniowiecznego miasta. Rzemieślnicy w tych warsztatach to wiernie zrekonstruowane przez antropologów postaci gdańszczan z XIII i XIV wieku, w oparciu o materiał szkieletowy znaleziony pod Halą Targową w Gdańsku. Jest to unikatowy w skali światowej projekt. Wyświetlane na wystawie filmy o wykopaliskach gdańskich, rekonstrukcje głów i postaci dawnych gdańszczan etc. w znakomity sposób uzupełniają ekspozycję. Podobnie zresztą komputerowe stacje z ekranami dotykowymi, gdzie zwiedzający znajdują ogrom informacji o samych badaniach i mogą obejrzeć

zdjęcia najciekawszych zabytków, animacje komputerowe i informacje o pracy archeologów. Wiernie zrekonstruowane są również wszystkie stroje, narzędzia oraz wyposażenie warsztatów. Wszystko to czyni wizytę w tym oddziale niezapomnianym przeżyciem.

Muzeum zaprasza od wtorku do niedzieli w godzinach od 9 do 17. Ceny biletów: 6 zł - ulgowy, 8 zł - normalny, 20 zł - rodzinny, 40 zł - przewodnik.

W CEA "Błękitny Lew" organizowane są również lekcje żywej historii dla przedszkolaków i dzieci oraz młodzieży w wieku szkolnym, które dają możliwość podróży w czasy średniowiecza. Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie 58 320 31 88 i mailowo:

cea@archeologia.pl

e.trawicka@archeologia.pl.

We wszystkie soboty "Błękitny Lew" zaprasza też dzieci wraz z rodzicami na odkrywanie tajemnic średniowiecznego Gdańska i zabawę w małego archeologa pod czujnym i przyjaznym okiem pracownika muzeum. Początek o godz.

11.00 lub 13.00 przy kasie w CEA "Błękitny



Lew". Czas trwania spotkania: 1 - 1,5 godziny. Koszt: dzieci - 6 zł (ulgowy bilet wstępu) + 3 zł (opłata za warsztaty), dorośli - 8 zł (bilet wstępu). Konieczna wcześniejsza telefoniczna rezerwacja (58 320 31 88) na konkretny termin i godzinę. W spotkaniu może uczestniczyć maks. 20 osób. A może po wizycie w starym gdańskim spichlerzu niektóre dzieci zechcą zostać archeologami?

**Muzeum Archeologiczne w Gdańsku
Centrum Edukacji Archeologicznej
„Błękitny Lew”
Spichlerz „Błękitny Baranek”
ul. Chmielna 53
www.archeologia.pl**



SALON MEBLOWY

pon - pt 10 - 18
sob 10 - 14

Bejto

www.bejto.pl



MATERACE
na każdy wymiar



SYPIALNIE



KUCHNIE
projekt
produkcja
montaż



Gdańsk - Przymorze, ul. Opolska 3 tel. 58 556 - 48 - 58

**KLUB WIELORYB
ZAPRASZA**

DZIECI!

w wieku od 1.5 do 5 lat!
Świetna zabawa, atrakcyjne
warunki, konkurencyjne ceny.



**OPIEKA PRZEDSZKOLNA
ZAJĘCIA DODATKOWE
NIEBANALNE ZABAWKI
KAMERALNA ATMOSFERA
INTEGRACJA NAJMŁODSZYCH DZIECI**

tel. 600 44 77 63, 502 758 295

Klub Wieloryb, ul. Orłowska 4, Gdańsk Żabianka



Licencja
nr 4502

Licencja
nr 4502

BIURO NIERUCHOMOŚCI "BIANKA"

Gdańsk - Chełm, ul. Hebanowskiego 37
tel/fax 58 322 54 36

www.bianka.pl e-mail: biuro@bianka.pl

Zapewniamy fachową, kompleksową obsługę
Dysponujemy bazą ofert z całego Trójmiasta i okolic

Biuro jest członkiem Stowarzyszenia Pomorskich
Pośredników w Obrocie Nieruchomościami.

OSK kursy kategorii A i B

DE LTA PLUS

Marcin Żabicki
Gdańsk - Przymorze
ul. B. Komorowskiego 41 A, Ip.
tel. 604 231 523
58 557- 74 - 43

**ZNIŻKI !
dla uczniów
i studentów**



RATY! RATY! RATY!

Van Eyck, Memling, Breughel w Muzeum Narodowym w Gdańsku

Do największych wydarzeń kulturalnych kończącego się roku 2010 należy unikalna w skali kraju wystawa zorganizowana przez Muzeum Narodowe w Gdańsku. Wystawa jest poważnym przedsięwzięciem realizowanym pod patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego przy współpracy partnerskiej sponsorów, a jej celem jest udostępnienie polskiemu odbiorcy arcydzieł malarstwa europejskiego.

Muzeum Narodowe w Gdańsku wypożyczyło z Brukenthal National Museum w Sibiu w Rumunii dzieła z kolekcji malarstwa flamandzkiego i niderlandzkiego. Kolekcja powstała w latach 1765 – 1774, a została udostępniona w 1817 roku.

Twórcą zbiorów był baron Samuel von Brukenthal - namiestnik Siedmiogrodu i wielki mecenas sztuki europejskiej. Jego zbiory uważane były za jedne z największych prywatnych kolekcji w monarchii habsburskiej.

Do najwybitniejszych dzieł na wystawie należą na pewno obrazy **Van Eycka, Memlinga i Breughla**.

"Mężczyzna w niebieskim chaperonie" – olej na desce Jana van Eycka (żył w latach ok. 1390 – 1441). Obraz jest malowany w przełomie podejmowania nowych technik w malarstwie europejskim i pokazywania w inny sposób detali na obrazie. Artysta odstępował od malowania wytwornych miękkich postaci odzianych w bogato zdobione, lejące się szaty i umieszczania ich w mało prawdopodobnej scenarii, a przystępował do budowania nowego wizerunku. Jan van Eyck i jego brat Hubert są uznawani za pierwszych malarzy używających farb olejnych, chociaż byli prekursorzy przed nimi – to jednak oni odkryli farby olejne dla naturalizmu. Prawdziwym osiągnięciem Van Eycków było wynalezienie nowego rodzaju werniksu, który wysychał równomiernie. W tym celu używali oni oleju lnianego i oleju orzechowego, zmieszanych z żywicą. Przełom w technice malarskiej polegał na domieszkaniu oleju do pigmentów zamiast emulsji białkowej, stanowiącej podłoże tempery. Był to efekt niesamowity – zwiększał blask, przejrzystość i głębię



Muzeum Narodowe w deszczowej aurze fot. M. Polak

w warstwie oleju, który „pozyskiwał” światło. Jan van Eyck wykorzystał obserwację światła i jego efektów, zastosował to w nowej technice i stworzył wrażenie trójwymiarowości. Była to nowa wyraźna rzeczywistość – pełna blasku. W ten sposób zmienił oblicze malarstwa wytyczając mu nowe drogi dla rozwoju sztuki zachodniej.

W 1425 roku książę Burgundii Filip Dobry – wielki mecenas sztuki uczynił Van Eycka swym malarzem nadwornym, dyplomata i koniuszym.

Hans Memling (żył ok. 1434 – 1494) malarz niderlandzki pochodzenia niemieckiego jest na stałe związany z Muzeum Narodowym w Gdańsku poprzez ekspozycję tryptyku "Sąd ostateczny" z Kościoła Mariackiego. Twórczość Memlinga jest określona przez klimat lirycznej poezji, którą nasycił sceny religijne, wydobywając ich humanistyczne treści zgodnie z filozofią renesansu.

Na wystawie są 2 portrety, które wzbudzają zainteresowanie: **"Portret mężczyzny czytającego książkę"** i **"Portret modlącej się kobiety"** – olej na desce. Hans Memling wykonywał swoje prace obserwując otaczający świat i dzieląc się swoimi reakcjami. Obrazy przedstawiają skupione osoby skoncentrowane na czynności czytania i modlenia. Charakterystyka indywidualnych cech postaci na portretach potwierdza wyszukane, doskonałe zdolności portrecisty. Dzieła Memlinga odznaczają się plastycznością, trafną charakterystyką oraz równowagą pomiędzy naturalizmem a idealizacją. Twórczość Memlinga należy do szczytowych osiągnięć renesansowego portretu.

"Pejzaż zimowy z łyżwiarzami i pułapką na ptaki" – olej na płótnie Pietera II

Breughla młodszego (1564 – 1638), stanowi szczególne dzieło tego malarza.

Był on synem Pietera I Breughla starszego zwanego "Chłopskim" lub "Rubasznym", który był najwybitniejszym malarzem niderlandzkim. Pieter II Breughel jest autorem mnóstwa replik i wariantów obrazów ojca. Podejmował również samodzielnie niektóre tematy, malował fantastyczne sceny z diabłami, dzięki czemu otrzymał przydomek "Piekielny". Jego "Pejzaż zimowy z łyżwiarzami i pułapką na ptaki" przedstawia krajobraz zimowy – zbiornik wodny skutą lodem, drzewa i krzewy pozbawione listowia. Sielankowy krajobraz tworzą mieszkańcy przedstawieni w aurze zimowej. łyżwiarze z wdziękiem i w pełnym ruchu korzystają z uroków zimy – wypełniają pole obrazu, a na obrzeżach są zarysowane dachy domów pokryte śniegiem. Linia horyzontu w perspektywie obrazu łączy się z niebem i pokazuje jego głębię. Na tej krystalicznej i przejrzystej przestrzeni w marginalnym narożniku płótna nagle wyrasta, niewidoczna na pierwszy rzut oka, pułapka na ptaki. Pięknie użyta metafora, przenośnia przeciwstawia błogie życie zimowej miejscowości z okrutną rzeczywistością. Przypatrując się bliżej - oglądający zobaczy prymitywną pułpkę na ptaki. Jest to skrzydło drzwi - kłapa z desek, pod którą widać ziarna wabiące ptaki. Na dachu pułpki zawieszona jest linka, która biegnie do okna najbliższego domu. A tam człowiek skrycie siedzi i czeka na swoje ofiary. Pieter II Breughel namalował nie tylko piękny zimowy pejzaż, ale przekazał określone prawdy w treści obrazu.

Wystawa, prezentująca 36 unikalnych obrazów, czynna jest do 31 grudnia 2010 roku w Muzeum Narodowym w Gdańsku, Oddział Sztuki Dawnej – Gdańsk, ul. Toruńska 1.

Włodzimierz Lipczyński

www.muzeum.narodowe.gda.pl
www.brukenthalmuseum.ro

Muzeum czynne:

wt. śr.12-19, czw.12-20, pt 9-16,
sb-nd.10-19, pon. niecz.

Plan 14. spacerów grupy "Piechur" Towarzystwa Polska - Niemcy w Gdańsku (TPN) do czerwca 2011 r.

Prowadzenie m.in. wg cyklu zeszytów "Gdańsk - Miasto jak Ogród" oraz "Moje Miasto Gdynia" pod red. D. Kobierowskiej, które są dostępne w Filii Gdańskiej, ul. Mariacka 42 organizatorzy przez TPN Gdańsk, Henryk i Zofia Ruser, (detti@wp.pl).

sob. 11.12.2010r. Gdynia-Śródmieście w czasie adwentu. Spotkanie: g.13 przy kasie na stacji kolejowej Gdynia-Wzgórze-Św.-Maksymiliana. Spacer m.in. przez Kamienną Górę, Skwer Kościuszki/ Nabrzeże Pomorskie/Nabrzeże Prezydenta i na zakończenie przez ulicę Świętojańską,

niedz. 19.12. 2010r. Elbląg przed wigilią. Pociągiem regionalnym odjazd o g.10:17 z Gdańska Gł., peron 1. (Gdynia g.9:52, Sopot g.10:03, Oliwa g.10:07, Wrzeszcz g.10:11). Dojazd Elbląg Gł.: g.12:17. Zwiedzanie wystawy w Muzeum Archeologiczno-Historycznym w Elblągu. Zwiedzanie Śródmieścia Elbląga. Spacer nad brzegiem portu. Powrót z Elbląga: pociągiem region.o g.17:49 z dojazdem do Gdańska Gł. na g.19:36, (lub autobusem w ciągu godziny).

niedz. 16.1. 2011r. Spacerkiem przez Sopot. Spotkanie: g.11 w Sopocie przy kasie dworca kolejowego SKM. Zwiedzanie wystawy w Muzeum Sopotu, m.in. Sopot w latach 1904...1924; miasto partnerskie Frankenthal w Palatynie; prezentacja multimedialna pt. Opera Leśna 1909-2009, wstęp 5zł. Wędrówka przez Dolny i Górny Sopot i w rejonie Opery Leśnej.

niedz. 23.1.2011r. Stare Przedmieście Gdańska ("Miasto jak Ogród, zeszyt nr 12"). Spotkanie: g.13 na przystanku tramwajowym końcowym "Centrum". Spacer między ul.Okopową, Podwalem Przedmiejskim, Targiem Maślanym, Starą Motławą i Bastionem Gertrudy nad Oplywem Motławy.

niedz. 13.2.2011r. Dolne Miasto Gdańska ("Miasto jak Ogród, zeszyt nr 8"). Spotkanie: g.13 na przystanku tramwajowym końcowym "Centrum". Spacer między Bramą Nizinną, Nową Motławą, Bastionami Tur (Żubr), Wilk, Wyskok, Miś i Królik nad Oplywem Motławy i ul. Ułańska.

sob. 19.2.2011 r. z Brzeźna przez Jelitkowo do Sopotu. Spotkanie: g.11 na przystanku tramwajowym "Brzeźno".

sob. 12.3.2011r. Wejherowo Spotkanie g.10 na dworcu PKP Gdynia Gł., peron 1. Zwiedzanie Sanktuarium Pasyjno-Maryjne: Kościół Klasztorny Ojców Franciszkanów p.w. św. Anny, krypty Wejherów, Kalwaria Wejherowa. Zwiedzanie Ratusza Wejherowa. Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej.

niedz. 20.3.2011r. Witomino ("Moje Miasto Gdynia, zeszyt nr 3"). Spotkanie: g.13 przy kasie na stacji kolejowej SKM Gdynia-Wzgórze Św. Maksymiliana. Spacer.

sob. 9.4.2011r. Osowa ("Miasto jak Ogród, zeszyt nr 11"). Spotkanie g.10:30 na skrzyżow. ul. Juraty/ul. Barniewicka/ul. Kielnieńska (Wysoka; linie autobusowe 169, 171, 179);

spacer w Lesie Oliwskim, w osiedlach Wysoka/Osowa i nad jeziorami Wysockim i Osowskim.

sob. 16.4. i niedz. 17.4.2011r. Toruń. Odjazd 16.4. o g.9:45 z Gdańska Gł., peron 1 pociągiem TLK, z Bydgoszczy Gł. g.12:20 pociąg.region. do Torunia g.13:23. Zakwaterowanie w Schronisku Szkolnym. Zwiedzanie Starego Miasta (na liście Światowego Dziedzictwa Dóbr Kultury UNESCO).

sob. 21.5.2011r. Jantar. Odjazd o g.10:07 autobusem linii 112 z przystanku autobusowego "Brama Wyżynna" do "ul.Świbnieńska" w Świbnie, promem do Mikoszewa, spacer Mikoszewo... Jantar, lasem oraz nad brzegiem Bałtyku.

Prezes TPN

USŁUGI:
- tokarskie
- frezerskie
- ślusarskie
tel. 0-602 294 728

NAPRAWA SPRZĘTU RTV
Sony Thompson Philips Siesta
Zbigniew Ratyński
były pracownik serwisu UNIMORU
tel. 58 303 55 49 602 34 34 82

PERFUMY I PRODUKTY FM GROUP
"Federico Mahora"
Chcesz kupować dla siebie produkty FM 30% taniej lub zostać dystrybutorem, bądź menedżerem pisz lub dzwoń:
500 378 930, 796 514 997

Filmowanie
tanio - solidnie - profesjonalnie
tel. 501-754-170
Przegrywanie filmów z VHS na DVD
Naprawa komputerów
Gdańsk - Przymorze
ul. ks. J. Majdera (skrzyżowanie z ul. Mściwoja II)

LOSK MOTOBIT
KURSY KATEGORII A I B
solidnie i skutecznie
KURSY KATEGORII B AUTOMAT
Gdańsk - Przymorze
ul. Piastowska 98A
Osiedlowy Klub "Piastuś"
tel. 58 553 23 81, 601 670 511

TANIE BILETY LOTNICZE
Europa i świat ceny od 50 zł
BILETY AUTOKAROWE
cała Europa
UBEZPIECZENIA
- w podróży
- pakiety sam. do 10 lat
Gdańsk - Oliwa ul. Krzywoustego 1e
tel/fax 58 553-55-45

Da Grasso
tel. 58 710 46 06
Gdańsk-Wrzeszcz
ul. Grunwaldzka 49
Z tym kuponem duża pizza w cenie małej!

Co jedzą psy? - cz. 2

Po czyjej stronie jest więc racja? I co ma zrobić biedny właściciel psa, który chce jak najlepiej dla swojego czworonoga?

Prawda jest taka, że nie ma „jedynej słusznej” diety, o czym możemy przekonać się choćby na przykładzie ludzi. Obok „mięsożerców” żyją jarosze, wegetarianie, makrobiotycy, weganie, zwolennicy diety Diamondów i wielu innych systemów odżywiania, a nawet parę osób, które - jak twierdzą - żywią się wyłącznie energią kosmiczną. I każdy twierdzi, że to właśnie on żywi się najbardziej prawidłowo, zgodnie z prawami natury / fizjologii itp. I tylko nie potrafi wytłumaczyć, jak to jest, że „ci inni” też żyją zdrowo i mają się dobrze. Czyżby mieli inną fizjologię? Jak to więc jest z tymi zasadami żywienia?

Podstawowa reguła prawidłowego żywienia brzmi - żadnych reguł!

Ogólne wytyczne organizmu (te same dla ludzi i dla zwierząt), mówią: daj mi to, co potrzebne i tyle, ile potrzebne; w sprawach szczegółów jakoś się dogadamy.

Głównymi składnikami odżywczymi są białka, węglowodany, tłuszcze i minerały (mikro-, makroelementy i witaminy) i organizm musi je otrzymać. A czy węglowodany będą pochodziły z ryżu, pszenicy, kukurydzy czy jęczmienia - to już są „szczegóły do dogadania”.

Jeżeli naszemu psu najbardziej smakuje makaron - niech je makaron, jeśli woli kaszę - dajmy mu kaszę. Możemy mu dietę urozmaicać, podając przemiennie różne gatunki kasz, płatki owsiane i ryż. Nie zawadzi wypróbować inne pasze, nawet jeśli nie są wymieniane w podręcznikach. Jeśli ktoś ma rodzinę lub znajomych na wsi - godna polecenia jest śruta zbożowa (grubo zmielone ziarno pszenicy lub pszenżyta). Od kaszy odróżnia ją wyższa zawartość składników odżywczych (przede wszystkim cennego białka z zarodka nasiennego) i włókna - wskazanego zwłaszcza dla osobników dorosłych. Wiele psów chętnie je grysik kukurydziany, chociaż nie jest on zalecany, ze względu na słabą jakość białko i wysoką kaloryczność. Jeśli jednak będziemy podawać go wymiennie z innymi kaszami (zwłaszcza z dodatkiem 1 - 2 łyżek siemienia lnianego), z pewnością nie przyniesie szkody a w korzystny sposób wzbogaci dietę naszego czworonoga.

Podobna zasada rządzi mięsem: może być każde, jeśli będą i inne. Pies to nie miś panda, że bambus albo nic. Zje zarówno koninę jak i baraninę, nie pogardzi wołowiną, a jak mu się raz na jakiś czas trafi wieprzowina - to też nie będzie dramatu i pożre ją z całym cholesterolem. Mięso podajemy w różnej postaci: oprócz gotowanego w kaszy, nasz pupil chętnie zje surowy korpus z kury czy dobrze obrosniętą mięsną kość. Jeżeli trafi się nutria, to dużemu psu można podać ją w całości, nie patroszoną a kurę nawet z piórami (ale poza domem i raczej w bezwietrzną pogodę).

Generalnie, im więcej namieszamy - tym mniej zaszkodzimy. To z pewnością brzmi jak herezja w stosunku do wszystkich podręcznikowych zaleceń, ale taka jest właśnie praktyka. (Większość poradników pisana jest chyba dla chowu przemysłowego; jak gdyby właściciel miał kenel na 140 psów a nie jednego pieszczoła, któremu osobiście przeżuwałby co twardsze kawałki, gdyby była taka potrzeba).

Nie znaczy to, że możemy „odpuścić” sobie literaturę jako nieprzydatną. Wystrzegajmy się jedynie autorów, występujących z poziomu „jajakoznawca”, operujących nakazami i zakazami, ubranymi w pseudonaukową otoczkę typu: „badania naukowe wykazały” czy „amerykańscy naukowcy stwierdzili, że...”. Wybierajmy te pozycje, gdzie autorzy w sposób przystępny i rzeczowy wyjaśniają powody takiego a nie innego postępowania i czytamy je ze zrozumieniem - przecież nie będziemy karmić wszystkich czworonogów, tylko jednego, konkretnego i unikatowego. Jeśli większość psów ma kłopoty trawienne po mleku, nie znaczy to, że mamy odmówić naszemu miski mleka, o ile do tej pory mu służyło.


Jeżeli ktoś pisze: „nie wolno podawać psu wątroby” - to jest to kompletna bzdura i wysyłamy podręcznik wraz z autorem w Pireneje. Gdy zaś czytamy, że wątroba jest bogata w wit. A i podawanie jej w dużych ilościach, zwłaszcza surowej, może doprowadzić do przedawkowania, ponadto - jako śmietnik organizmu - zawiera wiele substancji szkodliwych i dlatego nie jest zalecana dla psów, wiemy przynajmniej, o co chodzi. Nie powinniśmy raczej naszego pupila kilogramem wątroby wołowej 7 dni w tygodniu, ale nie zaszkodzi, jeśli co jakiś czas ugotujemy kawałek w kaszy.

Podobnie ma się sprawa czekolady: wielu autorów krzyczy gromkim głosem, że

„czekolada dla psa to śmierć, żadnej czekolady”, podczas gdy wiemy z praktyki, że gdyby tak było, to połowa znanych nam psów dawno powinna wędrować po lepszym świecie. Jak to więc jest w rzeczywistości? Substancją niebezpieczną dla psa jest zawarta w ziarnie kakaowym teobromina (związek podobny do kofeiny i o podobnie pobudzającym działaniu), która w organizmie psa bardzo wolno się rozkłada (ponad dobę; kofeina - około 3 godz). Przeciętna dawka śmiertelna dla psa waha się od 200 mg do 400 mg/kg masy ciała, ale już przy 100 mg mogą wystąpić bardzo poważne zaburzenia, z konwulsjami włącznie. W 100 g czekolady mlecznej zawartość teobrominy wynosi około 150 mg. Tak więc byłoby to dużo dla ratlerka (choć raczej też jeszcze nie śmiertelne) ale z całą pewnością nie zaszkodziłoby 40 - kg rottweilerowi. Tak więc poczęstowanie naszego łasucha kawałkiem batonika czy herbatnikiem w polewie nie otruje go - problem tkwi w tym, żeby się sam przez przypadek nie poczęstował. Jeśli pozostawiony w domu zwierzak dobierze się do naszej zakamuflowanej urodzinowej bombonierki - oszczędzi nam jedynie paru centymetrów w biodrach, ale jeżeli natrafi na odłożone do wypieków 2 - 3 tabliczki gorzkiej czekolady (zawartość teobrominy 10 x wyższa niż w mlecznej) - może być z nim bardzo źle. Z tego też powodu powszechnie zaleca się unikania czekolady w menu psa - a od właściciela zależy, czy podejmie ryzyko zapoznania go z jej smakiem. Pić na wybiegu ma relatywnie mniejszą szansę na zdobycie śmiertelnej dawki tego smakołyku niż łakomy jamniczka u rodziny z dziećmi.

koniec cz. 2 ciąg dalszy w następnym numerze

Tekst autorstwa dr Ewy Walkowicz



HAUUU-WARD
Profesjonalne Szkolenie PSÓW
Przedszkole dla szceniąt
 Gdańsk - Żabianka, ul. Pomorska
 (obok torów PKP i wiaduktu)
Gabinet terapii zaburzeń zachowań psów
 tel/fax 58 558-14-80, 608-286-107
 www.hauward.pl e-mail:hauward@hauward.pl

HEKTOR SKLEP DLA ZWIERZĄT

akcesoria i karmy po atrakcyjnych cenach:
 puszka WHISKAS 400 g - 3,50 zł
 Kitekat 400 g - 3,00 zł
 sucha karma dla kotów - od 6 zł/kg,
 dla psów - od 5 zł/kg
 piasek dla kotów - od 7 zł/op

Gd. -Przymorze,
 ul. Krzywoustego 35/2 501 058 972

dowóz do klienta GRATIS



- 1 kg sera
- 8 jaj
- 1/4 kg masła
- 2 szklanki cukru
- 2 cukry waniliowe
- łyżka maki ziemniaczanej (równa)
- niepełna łyżka proszku do pieczenia
- rodzynki, skórka pomarańczy, starta skórka cytryny

Ser przepuść przez maszynkę (może być też gotowy ser w wiaderku). Rodzynki namocz w gorącej wodzie. Masło utrzę z ółtkami i cukrem do białości. Wymieszaj z serem. Dodać cukier waniliowy. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy serowej wraz z makiem ziemniaczanym zmieszany z proszkiem do pieczenia. Maso delikatnie wymieszaj, rodzynki obtocz w zwykłej mące (aby nie

opadły na dno) i dodaj do masy. Dużo tortownic wyłoż papierem do pieczenia. Sernik piec 1 godzinę (lub nieco dłużej) w piekarniku o temperaturze 160 stopni, a gdy się zrumieni podwyższ do 175 stopni. Po wyjściu z piekarnika od razu odpiąć brzeg tortownicy, ale nie zdejmować. Posypać cukrem pudrem. Smacznego - polecam Marta Polak

MASAŻE DOMOWE!!!
HAND SPA

MASAŻE W DOMU U KLIENTKI
RÓŻNORODNOŚĆ USŁUG
FACHOWA POMOC W DOBORZE ZABIEGU
PROFESJONALNE WYPOSAŻENIE
HIGIENA
KULTURALNA OBSŁUGA
ATRAKCYJNE CENY

BOLA CIĘ PLECY?
CHCESZ SCHUDNĄĆ?
MARZY CI SIĘ ODOBINA
RELAKSU?

ZADZWOŃ! 507-090-755
www.handspa.pl

ANTYKI
MEBLE STYLowe
KOMIS

NA POWIERZCHNI 300 m²

GD-PRZYMORZE
UL. OBROŃCÓW WYBRZEŻA 27
(RÓG DĄBROWSZCZAKÓW, PRZY BIEDRONCE)

WWW.STYLowe-MEBLE-GDANSK.PL
PN-PT. 10-18 TEL. 501 365 369
SOB. 10-15 TEL. 696 288 528

ŚWIAT PUSZYSTej

oferuje

atrakcyjną odzież dla Pań
na każdą okazję
w rozmiarach od 46 do 60

Zapraszamy
pon - pt 10 - 18
sob 11 - 15

Gdańsk - Wrzeszcz
ul. Lenziona 14
tel. 58 345 - 95 - 20



MIEJSKI TEATR MINIATURA REPERTUAR – GRUDZIEŃ 2010



Data	Godz.	Tytuł	Data	Godz.	Tytuł
01.12. Śr			17.12. Pt	9.30	„DZIKIE ŁABĘDZIE”
02.12. Cz			18.12. S	12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE”
03.12. Pt			19.12. N	12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE”
04.12. S			20.12. Pn		
05.12. N	17.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE” PREMIERA!!!	21.12. W		
06.12. Pn			22.12. Śr		
07.12. W	9.30	„DZIKIE ŁABĘDZIE”	23.12. Cz		
08.12. Śr	9.30 12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE” „DZIKIE ŁABĘDZIE”	24.12. Pt		Wigilia
09.12. Cz	9.30 12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE” „DZIKIE ŁABĘDZIE”	25.12. S		Boże Narodzenie
10.12. Pt	9.30 12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE” „DZIKIE ŁABĘDZIE”	26.12. N		
11.12. S	12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE”	27.12. Pn		
12.12. N	12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE”	28.12. W		
13.12. Pn			29.12. Śr		
14.12. W	9.30 12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE” „DZIKIE ŁABĘDZIE”	30.12. Cz		
15.12. Śr	9.30 12.00	„DZIKIE ŁABĘDZIE” „DZIKIE ŁABĘDZIE”	31.12. Pt		
16.12. Cz	9.30	„DZIKIE ŁABĘDZIE”			

KASA czynna od wtorku do piątku godz. 9:00 - 15:00, sob/niedz. na 2 godz przed spektaklem

REZERWACJA (58) 341 94 83 od wtorku do piątku w godz 10:00 - 15:00

BILETY wt. - pt. 12.00 zł. sob-niedz. 15.00 zł.

Miejski Teatr Miniatura 80-236 Gdańsk, ul. Grunwaldzka 16, tel/fax (58) 341 94 83; (58) 341 12 09

e-mail: organizacjawidowisk@teatrminiatura.pl

amber ink

TONERY I TUSZE
regeneracja, zamienniki, oryginalne

SERWIS DRUKAREK

www.amberink.pl

tel. 58 305 44 82
Darmowy dojazd do Klienta

40 punktów w Trójmieście,
sprawdź na: www.amberink.pl

GDANSK GŁOWNY | PUNKT LOTTO W BUDYNKU PKS, UL. 3 MAJA 12 | KIOSK, UL. PODMYSLNA 1 | KIOSK, UL. ELBASKA 67 | SKLEP KOMPUTEROWY, UL. DŁUGIE OGRÓDY 33 | GDANSK STOGI | SKLEP ELEKTRYCZNY ELBORA UL. STRYJSKIE GO 23 | GDANSK PRZERÓBKA | KIOSK, UL. SIEWICKA | GDANSK - WRZESZCZ | SKLEP WIELOBRAZOWY KASIA UL. CHRAPANOWSKIEGO 24 | KIOSK AL. ZWYCZAJNA, PRZYSTANEK TRAMWAJOWY nr 4 i 6 (Ciepły Białokaj) | KIOSK UL. PARTYZANTÓW 106 | KIOSK UL. HALLERA 10 | GDANSK-CHELM | KIOSK UL. MILSKIEGO 1, W BUDYNKU URZĘDU MIEJSKIEGO | FOTO KISS UL. CIEŻYŃSKIEGO, CENTRUM HANDLOWE / PROGERIA UL. M. BUCZA KOŁO PROCI | GDANSK-PRZYMORZE | SKLEP PAPIERNICZY ENIRO, UL. JABEŁONSKA 4 | SKLEP PAPIERNICZY PAPIRUS, UL. PASTORSKA 115 | SKLEP "TRAFKA", UL. GEN. BORA KOMOROWSKIEGO | GDANSK - OLWA | DROGERIA "104" UL. WITA STWOSZA 46A | SKLEP CHEMICZNY LECH, STARY RYNEK OLWISKI | KIOSK WIELOBRAZOWY UL. MACIERZY SZKOLNEJ | GDANSK ORUNIA | SKLEP CHEMICZNY, UL. EMILIA HOENE 1 | KWIACIARNIA UL. GOŚCINA NA 88 | PUNKT POLIGRAFICZNY MAGART, UL. TRAKT ŚW. WOJCIECHA 105 | GDANSK OSOWA | SERWIS NOTEBOOKOW "SARACENI", UL. WODNIKA | GDANSK MORENA | KSE GARNIA "U RUMCAJSZA", UL. ARCTOWSKIEGO 4 | GDANSK NIEDZIEDNIK | SALONIK PRASOWY, UL. GÓRALSKA 67 | GDANSK ZASPA | PRACOWNIA INTROLIGATORSKA, CENTRUM HANDLOWE "LOTNIA", ZWIARKI I WIGURY 12 PAWA | SALONIK PRASOWY "CEZAR", PASAZ HANDLOWY ULICA PILOTÓW | KIOSK "AMPLIKO", UL. HYNKA | KIOSK, UL. BURZYŃSKIEGO | GDANSK ZABIANKA | KIOSK WIELOBRAZOWY TUNEL ŚWI. ZABAWKA PAWILON NR 10

- I co, panie sierżancie? Teraz to pewno parę dni pan będzie odspiał. – Młody żołnierz powiedział to z wyraźną nutą zazdrości.

Podoficer pokiwał głową w odpowiedzi, ale bez przekonania. Był zbyt zmęczony, by wdawać się jeszcze w rozmowę. Wracali właśnie z dwutygodniowych manewrów. Dwie drużyny żołnierzy z wyposażeniem tłoczyły się na pace wojskowego stara. Dowódca wygodnie siedział w szoferce. Dwa tygodnie ciężkiego wysiłku fizycznego, dzień w dzień od rana do późnej nocy zajęcia z budowy przepraw przez rzeki, budowy dróg przez wertypy i bezdroża, parę nocy spędzonych na patrolach rozpoznawczych. To wszystko mocno dało w kość nawet najbardziej wytrzymałym. Jedynym marzeniem każdego z nich był ciepły prysznic i sen, jak najdłuższy sen. Sierżant westchnął w duchu. Miał poważne wątpliwości, czy będzie mógł sobie na to pozwolić. Ostatnio, jak zadzwonił do żony, w tle słyszał jakieś rozmowy i pokrzykiwania. Żona stwierdziła krótko, że mają gości, a potem zaraz się rozłączyła.

Wysiadł pod samym domem, teraz tylko wnieść walizę i plecak na drugie piętro i będzie mógł wreszcie wypocząć. Ale co to za hałasy zza drzwi mieszkania? Co tam się dzieje? Zaniepokojony nacisnął klamkę i stanął jak wryty w otwartych drzwiach. „No tak, goście” – mruknął pod nosem. Ale zaraz, choć bezskutecznie, spróbował się uśmiechnąć. Tak jak uśmiechało się tych kilka dorosłych osób i kilkoro dzieci, które ciekawie wyjrzały do przedpokojku, by go powitać. Zjechała się oto cała rodzina żony: dwaj bracia z żonami, siostra i matka i czwórka małych, rozbrykanych brzdąców.

Powitaniom nie było końca, każdego trzeba było wyściskać, wycalować, teściową również. Żona natychmiast po przywitaniu stwierdziła: „Łazienka i tak zajęta, a żebyś się nie nudził, to masz tu siatkę i leć do sklepu, bo lodówka pusta. I szybko wracaj, obiad muszę zrobić”.

Prysznic, gorąca kawa i drzemka stały się nagle pojęciami mocno abstrakcyjnymi. Tak jak stał, poszedł od razu po zakupy. Później jeszcze okazało się, że jest parę drobnych prac do wykonania w domu. A to dywan trzeba koniecznie wytrzeć, a to zreperować kiwający się stolik, wymienić uszczelki w kranie, naoliwić zawiasy w drzwiach, bo skrzypią niemiłosiernie i wieczorem, gdy wszyscy już siedzieli za suto zastawionym stołem – poobszywać nowe zasłony na maszynie i zrobić wreszcie porządek w piwnicy.

Na wymarzony odpoczynek można było sobie pozwolić dopiero o trzeciej nad ranem. Dobrze, że miał ze sobą śpiwór wojskowy, wszystkie łóżka, materace, koldry i koce były zajęte.

Pobudka o siódmej rano była dość gwałtowna. Dwójka maluchów w wieku przedszkolnym koniecznie chciała sprawdzić, jak śpi się w śpiworze. Nie bacząc na to, że śpi, targały nim mocno, rozsuwały zamek, po drodze podrapały go po twarzy i nabiły guza jakimś twardym, drewnianym klockiem. „Mógłbyś już wstać i dać im się pobawić” - stwierdziła teściowa. - „To przecież tylko dzieci”.

Wstał posłusznie i slaniając się na nogach podreptał do łazienki. Po minucie wygoniono go stamtąd, goście mieli pierwszeństwo. „Po co będziesz wysiadywał w wannie, i tak zaraz musisz pojechać na działkę i skopać grządki. Zrób tam też porządek, wieczorem planujemy grilla. Ale zaraz wracaj, trzeba będzie tam przewieźć krzesła i jedzenie z domu” – To było poranne powitanie w wykonaniu żony. Grill był rzeczywiście udany, kielbaski i mięso przepyszne, choć nie dla wszystkich starczyło. Napoje, również te mocniejsze, wypito do dna, wszyscy bawili się świetnie. „Przecież będziesz musiał nas odwieźć” – stwierdziła żona, gdy zobaczyła w ręku męża butelkę z piwem. Zabawa

skończyła się dobrze po północy, zanim przetransportował gości do domu, zanim przywiózł krzesła i to, co pozostało z uczy, była trzecia. Pobudka znowu o siódmej. Maluchom bardzo spodobał się jego śpiewor.

Czwartego dnia urlopu zaczął już tęsknić za pracą w jednostce. „Jeszcze tylko dwa dni” – powtarzał z nadzieją, ale zaraz wrócił do rzeczywistości – „No tak, ale po pracy przecież muszę wrócić do domu”. „Jakoś wytrzymam” – pocieszał się w duchu. Wiadomość, że goście posiedzą jeszcze dwa tygodnie trochę go zafatowała. Tym jednak, co nim do głębi wstrząsnęło, był widok jego służbowego pistoletu wycelowanego w siebie. Jakimś sobie znanym sposobem, pięcioletni chłopczyk dostał się do zamkniętej szuflady i wyjął stamtąd broń. Teraz stał naprzeciw niego, a wojskowy ze zgrozą zauważył, że pistolet jest odbezpieczony. Ledwo zdążył przed naciśnięciem spustu. „Daj spokój, to tylko dziecko” – skwitowała zająście żona. Blady jak ściana i jeszcze rozdygotany wyszedł z mieszkania trzaskając drzwiami.

Echo kolejnej eksplozji przetoczyło się po górach. „Coraz bliżej” – mruknął porucznik. Wysunął głowę zza skały, rozejrzał się po przedpolu i wyraźnie uspokojony znowu usiadł opierając się plecami o kamienie. Pluton rozlokowano na stoku kamienistego wzgórza. Tutaj mieli oczekiwać na oddział talibów, którzy nie wytrzymując naporu głównych sił koalicji wycofywali się w swoje skalne mateczniki. Wyposażony w lekką broń i tylko kilka granatów polski oddział miał za zadanie związać walką wroga i dać czas grupie uderzeniowej na stateczny atak.

Gdy odgłosy eksplozji ustały, porucznik uśmiechnął się. „No to – pozamiatane” – powiedział na tyle głośno, by reszta oddziału usłyszała. Natychmiast też poczuł, jak czyjaś dłoń zakrywa mu szczelnie usta. „Zamknij się” – usłyszał głos sierżanta – „Nasi stracili kontakt z wrogiem, on może tu zaraz być, o ile już nie jest”. Porucznik dowodził od ledwo miesiąca, dla sierżanta był to już trzeci kontrakt. Dowódca byłby głupcem, gdyby zlekceważył doświadczonego żołnierza. „Co proponujesz?” – spytał, a w głosie nie było ani odrobiny urazy. „Musimy pójść wyżej i rozlokować po obu stronach grani. Kto wie, czy oni nie idą teraz po drugim stoku”. Jak się wkrótce okazało sierżant miał rację. Szybkie przegrupowanie pozwoliło na odparcie zacieklego ataku wroga, który nadszedł z przewidywanej strony. Podczas gdy sierżant sprawnie komenderował ogniem, porucznik przekazał meldunek do dowódcy. Teraz pozostawało im tylko utrzymać pozycję i czekać na posiłki. „Niezły jesteś” – stwierdził porucznik przekrzykując wybuchy granatów – „długo na kontrakcie?”.

„Trzecia zmiana, pewno będzie i czwarta” – odpowiedział sierżant. „Tak lubisz wojnę?”. „Ależ ja jej nie cierpię!”. „To co cię tu trzyma? Pieniądze?”. „Nie. Kasy mam sporo po rodzicach. Tego mi akurat nie brakuje” – sierżant roześmiał się głośno pochylając głowę. Serie wroga były po skałach, rykoszety i odpryski były groźne. „To co...?” – porucznik był bardzo ciekaw.

- Widzisz... tu jest inaczej. Tu jestem kimś. Doceniają mnie. Poza tym tutaj można się wyspać, jedzenie dowiozą ci nawet helikopterami, ale na pewno dowiozą. I tutaj znam wroga i mogę z nim walczyć. I jestem uzbrojony. I nikt nie wyceluje do mnie z mojego własnego pistoletu. A najważniejsze to ... Huk pobliskiej eksplozji zagłuszył słowa, ale gdy przebrzmiał, porucznik spojrzał pytająco. Sierżant powtórzył: „Najważniejsze jest to, że mam tutaj święty spokój”.

Mariusz Zamkowski

Rzemieśniczy Zakład Usług Kominarskich
Andrzej Brzoza
80-227 Gdańsk - Wrzeszcz
ul. Sienkiewicza 13
tel/fax 58 341-26-85
ab.kominiarstwo@neostrada.pl

Świadczymy usługi w zakresie:

- konserwacji przewodów kominowych
- odbiorów, kontroli, ekspertyz, inwentaryzacji przewodów kominowych (również przy użyciu kamery termowizyjnej)
- montażu wkładów kominowych z blachy kwasoodpornej
- wentylacji, budowy kominów izolowanych
- usług zleconych, pokrewno-kominarskich

OLIWA
CENTRUM HANDLOWE

DLA CIEBIE I TWOJEGO DOMU

GALERIA WNETRZ	restauracja SET	inmedio	KAMPRA MEBLE kuchnie, optiki		OMEGA NARZĘDZIA	OKNOPLAST OKNA
AEDES FABRYKA WNETRZ	MAIRO usługi remontowe	FARNETTI	senkap materace	KANTOR	DS usługi	Teko usługi

Gdańsk-Oliwa, Aleja Grunwaldzka 309 (przy skrzyżowaniu z ul. Abrahama) dojazd autobusami linii 122 i 199
www.centrumhandloweoliwa.pl

BEZPIECZNY PARKING



Jesienno zimowy sezon regatowy

Śnieg przykrywa jachty, temperatury wyrażają się negatywnie o rzeczywistości, najchętniej usiadłby człowiek przed kominkiem. Regaty? Takie prawdziwe? Na wielkim oceanie? Ależ oczywiście! Właśnie jesień i zima to najlepszy czas regatowy w ciepłych obszarach Atlantyku i na półkuli południowej.

Czas od listopada do maja wykorzystuje się na skok przez Atlantyk na Karaiby. Akurat wtedy prawdopodobieństwo huraganów jest najmniejsze, niemal zerowe. Czy to rasowi regatowcy, czy morscy włóczędzy, ruszają na drugą stronę Atlantyku. W październiku wystartował klasyczny wyścig solowy Route du Rhum. Na starcie największe żeglarskie gwiazdy. Na maxi trimaranie „IDEC” Francois Joyon, rekordzista przejścia Północnego Atlantyku i kółka dookoła świata. Na „Foncii”, Michel Desjoux, dwukrotny triumfator Vendee Globe. Na „Veolii” Roland Jourdain, zwycięzca ostatniej edycji tych regat. Po starcie z Saint Malo i wyjściu z Kanału La Manche na Atlantyk flota podzieliła się na dwie grupy. Część wybrała drogę północną, gdzie statystycznie co najmniej połowa trasy ma przeciwne wiatry, ale jest zdecydowanie krótsza, a pozostali ruszyli na południe, w pasaty, które gwarantują bardzo szybką, baksztagową żeglugę. Ci drudzy, w tym sam mistrz Desjoux, stanęli dosłownie w ciszach. Pasatu nie było. Grupa pasatowa przyplęnęła kilka dni po zwycięzcach po długiej walce z ciszami. W klasie IMOCA 60 wygrał drugi raz z rzędu Jourdain, który wybrał trasę północną. Miesiąc później, 21 listopada, wystartował Atlantic Rally for Cruisers, ARC. To już 25 edycja regat stworzonych dla jachtów cruisingowych których właściciele wąż się na skok przez Wielką Sądżawkę, ale dla bezpieczeństwa chcieliby mieć kontakt z kumplami. Wystartowało ponad 230 jachtów, w tym były także polskie akcenty.

Po wyjściu z cienia wiatrowego Wysp Kanaryjskich cała flota znów podzieliła się na zwolenników trasy północnej i pasatowej. Sytuacja powtórzyła się. Zwolennicy pasatów stoją czekając na wiatr, a miłośnicy najkrótszej, północnej trasy powoli posuwają się do celu. W chwili, kiedy piszę te słowa jeszcze żaden jacht nie ukończył regat, sporo wycofało się z powodu braku wiatru. Zdecydowaną przewagę mają ci, którzy postanowili nie pójść na łatwiznę i walczyć z silnymi, przeciwnymi wiatrami. Co się stało? Ocieplenie klimatu? Ktoś ukradł pasat? Meteorolodzy wiedzą wprawdzie, co się stało, ale na temat przyczyn wszyscy raczej milczą. Normalnie na Północnym Atlantyku nad Azorami rozsiada się Wyż Azorski, a rejon Islandii opanowuje niż. Klimatolodzy wymyślili nawet North Atlantic Oscillation Index (NAOI) znakomicie obrazujący tą sytuację. W opisaną wyżej sytuację ma on wartość dodatnią. Co jakiś czas zdarza się jednak, że Wyż Azorski znika, albo przesuwają się na północ. NAOI jest wtedy ujemny. W tym sezonie w polskiej stacji polarnej na Spitsbergenie zanotowano najwyższe ciśnienie powietrza od czasu rozpoczęcia pomiarów. Zamiast Wyżu Azorskiego przez Atlantyk przesuwają się niż na niżem. Efektem jest po pierwsze niemal brak pasatów. Dodatkowym efektem są duże opady w rejonie Morza Śródziemnego i ostra, raczej sucha zima w Europie Północnej. Co do tego, skąd biorą się takie wahania ciśnienia powietrza nad Atlantykiem, naukowcy nie są zgodni. Możemy tylko dostosować się do panujących warunków. Nie tak jak Polskie Koleje zaskoczony mrozami, a raczej jak polski jacht „Ulisses”, który wypłynął z Wysp Zielonego Przylądka i zapuścił się aż na 10 stopień szerokości północnej w poszukiwaniu pasatu. Tam znalazł jego resztki i załoga pewnie teraz pije drinki z pałką (i pod pałką) na Barbados.

To jeszcze nie koniec regatowych emocji. 12 grudnia startuje drugi etap Velux 5 Oceans. Etap będzie długi i trudny. Z Kapsztadu do Wellington na Nowej Zelandii przez Wielki Ocean Południowy.

Wśród uczestników Zbigniew Gutkowski na jachcie „OPERON”. Od kilku tygodni przerabia swój jacht w Kapsztadzie usuwając przyczyny wielu awarii, które gnębiły go w pierwszym etapie, a pomimo których zajął w nim drugie miejsce. Będziemy trzymać za niego kciuki, a wyzwanie przed nim bardzo poważne. Rejon Oceanu Indyjskiego na południowy wschód od Afryki Południowej nie bez kozery nazywany jest przez Francuzów „marmite du diable” – „diabelski kocioł” ze względu na nieobliczalne fale krzyżujące się na tym akwenie.

Kolejnym polskim akcentem będzie ruszający 31 grudnia Barcelona World Race. Regaty z Barcelony do Barcelony dookoła świata bez zawijania do portów. Tym razem jachty klasy IMOCA 60 startują z dwuosobowymi załogami, a wśród nich Krzysztof Owczarek, żeglarz ze Szczecina. To druga edycja tych regat, w założeniu odbywających się co 4 lata, a stanowiących etap przygotowywania sprzętu do Świętego Graala żeglarstwa, Vendee Globe. Regaty jeszcze nie wystartowały, a już są pierwsze straty.



Lecheria Asturiana w porcie w Barcelonie. Fot. M. Zwierz

Jacht „Lecheria Asturiana” stracił maszt podczas treningu u wybrzeży Portugalii. Załoga tego wymalowanego w łakę z pasącymi się krowami jachtu będzie teraz walczyć z naprawą łódki i z czasem, bo nie zostało go wiele do startu.

Za oknem wprawdzie śnieg i mróz, ale regatowe emocje na światowych trasach nie puszcza. W dodatku na tych trasach coraz więcej Polaków. Trzymajmy za nich kciuki i kibicujmy!

Marek Zwierz

GDAŃSK 2016
I METROPOLIA
EUROPEJSKA STOLICA KULTURY
KĄDYSŁAT



www.gdansk2016.eu

GETIN AutoKredyt

Refinansowanie kosztów zakupu samochodu !

Masz już samochód? Skorzystaj z kredytu refinansowego. Stworzyliśmy atrakcyjną ofertę dla tych, którzy chcą odzyskać pieniądze zainwestowane w auto.

KREDYT - bez zbędnych formalności !

getinbank

BANK TWOICH OSZCZĘDNOŚCI

Extra Lokata !!!

Zadzwoń 58 558 52 57

Oddział Przymorze Szczecińska 2a

Metamorfoza
GABINET KOSMETYCZNY

NAJTANIEJ NA PRZYMORZU!!!

- ★ henna od 8 zł
 - ★ manicure z malowaniem od 18 zł
 - ★ akryl/żel - dłonie od 50 zł
 - ★ akryl/żel - stopy od 60 zł
 - ★ pedicure od 40 zł
 - ★ depilacje od 20 zł
 - ★ przekłuwanie uszu 30 zł
- oraz szeroki zakres innych zabiegów kosmetycznych

TEL. 660 297 593

Gdańsk - Przymorze, ul. ks. J. Majdera 17

TEL. 668 393 000

Salon Fryzjerski Magda

- ★ strzyżenie męskie od 12 zł
- ★ strzyżenie damskie od 17 zł
- ★ farba 1 kolor od 70 zł
- ★ baleyage od 80 zł
- ★ trwała ondulacja od 65 zł
- ★ przedłużanie włosów

HIT - prostowanie włosów naturalną metodą keratynową



EURODOM
PODŁOGI • DYWANY

**MARKOWE
DYWANY**

**Gdańsk-Wrzeszcz,
ul. Grunwaldzka 211
tel. 58 520 3370**



www.eurodom.com.pl

**studio
Prestige**
STUDIO KOSMETYCZNO-FRYZJERSKIE

**czynne:
pn - pt 8-20
sob. 8-14**

- usługi fryzjerskie dla Pań i Panów
- kosmetyka twarzy i ciała, pielęgnacja dłoni i stóp
- Żelazko - prasujemy cellulit i zmarszczki - 70 zł !!!**
- mikrodermabrazja, peeling kawitacyjny, ultradźwięki
- przedłużanie i zagęszczanie rzęs
- makijaż permanentny

Gdańsk Przymorze, Marina Primore, ul. Dąbrowszczaków 24A/U1

Telefon bezpośrednio do projektanta 0-501-718-268



tel. 58-553 53 30



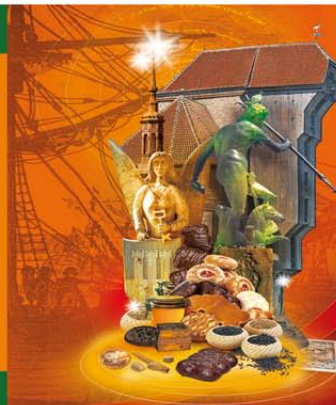
**Raty 0%
Bezpłatny pomiar**

Szafy z drzwiami przesuwными - tanio !!!

Gdańsk ul. Żwirki i Wigury 12 LOTNIA paw.23a telefon 340-96-81 e-mail allma@o2.pl

Allma

Wykonujemy
meble na dowolny wymiar, przedpokojowe,
z drzwiami suwanymi, garderoby, sypialnie,
kuchenne, do biur, sklepów, hoteli
Projektujemy w specjalistycznym oprogramowaniu



**KOPERNIK
TORUŃ**
toruńskie pierniki

TORUŃSKIE PIERNIKI
-jedyne prawdziwe

**Zapraszamy
na
Świąteczne Zakupy**

**Sklep Patronacki
F.C. Kopernik
Gdańsk, ul. Mariacka 1
KAMIENICA GOTYK**