



Dofinansowano
ze środków
Miasta Gdańska

Nr 5/2020

Dobre Wiadomości dla Seniorów



fot. Marta Polak

W tym wydaniu:

wywiad z **Barbarą Żurowską-Sutt**
i **Grzegorzem Sutt**

Anna Butrym i Klub Seniorcy

Morskie opowieści

Gabriel Oleszek proza i malarstwo



Marta Polak redaktor naczelna

Bajka o ciepłym i puchatym

Dawno, dawno temu, gdzieś bardzo daleko, było sobie dobre miasto. Jego mieszkańcy żyli szczęśliwie, śmiali się, bawili i nigdy nie chorowali. W mieście tym było bardzo dużo ciepłego i puchatego. Ciepłe i puchate było miękkie, puszyste, bardzo lekkie i miłe w dotyku. Ludzie mieli taki zwyczaj, że kiedy spotykali się ze sobą, dzielili się ciepłym i puchatym mówiąc: „Tobie puchate i mnie puchate, mnie puchate i Tobie puchate”. A kiedy się dzielili – ciepłe i puchate rosło i było go jeszcze więcej. Ludzie nauczyli się, że kiedy ciepłe i puchate rośnie – ich życie staje się piękniejsze, serca wypełniają się miłością, a ciało jest zdrowsze.

Pewnego dnia do szczęśliwego miasta przybyła czarownica. Jeździła ona po całym świecie i sprzedawała ludziom swoje czary i lekarstwa. Jednak w dobrym mieście nikt nie chciał kupować jej lekarstw, ani nie potrzebował czarów. Wszyscy przecież byli zdrowi i szczęśliwi.

Czarownica chodziła po mieście i przyglądała się ludziom, ich zwyczajom i nie rozumiała, dlaczego nie może niczego sprzedać. Po pewnym czasie zorientowała się, że wszystkiemu winne jest ciepłe i puchate. Kiedyś obserwując jak ludzie się nim dzielą postanowiła uwolnić ich od ciepłego i puchatego i powiedziała do jednego z mieszkańców: „Wiesz? To ciepłe i puchate, które dostałeś od swojego przyjaciela, to wcale nie było jego ciepłe i puchate. On oddał Ci tylko to, co wczoraj dostał od Ciebie”.

A do innego mieszkańca powiedziała: „Czy zauważyłeś, że Twój sąsiad dał Ci wczoraj mniej ciepłego i puchatego niż Ty dałeś jemu?” Krążyła po mieście tak długo, aż zatrąła ludziom serca i ludzie

zaczęli się sobie nieufnie przyglądać. Coraz rzadziej dzielili się ciepłym i puchatym i chowali je w domach zazdrośnie strzegąc i bojąc się, że je tracą. A ciepłego i puchatego, którym nikt się nie dzielił było coraz mniej.

Pewnego dnia czarownica dała jednemu z mieszkańców trochę zimnego i kolczatego i powiedziała: „Tobie kolczaste i mnie kolczaste, mnie kolczaste i Tobie kolczaste”. I kolczaste urosło. Ludzie zaczęli się dzielić ze sobą kolczastym. Pojawiły się choroby, a szczęście zaczęło znikać z dobrego miasta. Ludzie stali się smutni i niemili dla siebie. Mijały dni, miesiące i lata. Czarownica sprzedawała ludziom swoje lekarstwa i stawała się coraz bogatsza. Kiedy potrzebowała więcej pieniędzy dzieliła się z ludźmi zimnym i kolczastym i wtedy ludzie więcej chorowali i częściej przychodzili do niej po leki.

Shczęśliwie, dwoje dzieci bawiąc się ze sobą na strychu znalazło w starej skrzyni ciepłe i puchate, które dorosło dawno temu tam schowali, żeby nikt go nie zabrał. Kiedy je oglądali – rozerwali je na dwa kawałki i podzielili między siebie. I ciepłe i puchate natychmiast urosło, a dzieci poczuły, że w ich sercach pojawiła się jakaś radosna nuta. Pobiegly do rodziców i podzieliły się z nimi mówiąc: „Tobie puchate i mnie puchate”. I ciepłe i puchate znów urosło! I od tej chwili ludzie zaczęli ponownie dzielić się ze sobą ciepłym i puchatym i w ich sercach pojawiała się więcej szczęścia i radości, a ciała mniej chorowały. Wtedy przypomnieli sobie o starym zwyczaju i dawnych czasach. Wypędzili złą czarownicę i starali się dzielić jak największą ilością ciepłego i puchatego. Jednak w ich mieście istniało także zimne i kolczaste, które kiedyś podarowała im czarownica. I odtąd ciepłe i puchate krąży między ludźmi na przemian z zimnym i kolczastym, i tylko od ludzi zależy, czym się ze sobą podzielą. A to, czym się podzielą – rośnie i wypełnia ich serca i myśli.

A Ty co wybierasz w swojej codzienności: zimne i kolczaste czy ciepłe i puchate?

My rozdajemy tylko i wyłącznie ciepłe i puchate. Na pewno zdążyli się już Państwo o tym przekonać. Tak jest też i dziś, w piątym wydaniu “Dobrych Wiadomości dla Seniorów”. A w nim 37 stron tekstów. Polecam wszystkie, bo pełne są inspiracji oraz mówią o aktywnych, uśmiechniętych i twórczych seniorach.

Serdeczne pozdrowienia przesyła

Marta Polak

PS

Bajka "O ciepłym i puchatym" pochodzi z książki "Dialog zamiast kar" Zofii Aleksandry Żuczkowskiej

Dobre internetowy dwutygodnik
Wiadomości Kontakt z redakcją: tel. 880 635 911
dla Seniorów seniorgda@gmail.com

Wydawca: Stowarzyszenie Dobrych Wiadomości



Przedstawiam Państwu **Barbarę Żurowską-Sutt** i **Grzegorza Sutt**, małżeństwo od 56 lat. Całe ich życie wypełnia muzyka, wielka aktywność i pogoda ducha. Jak oni to robią? Jaka jest ich recepta na życie? Postaram się tego dowiedzieć.

Jak Państwo to robicie, że jesteście w tak dobrej formie i nie widać upływu lat?

Może dlatego, że jesteśmy bardzo szczęśliwi, mamy wspaniałą rodzinę, mądre, dobre wnuki. Nasze zawody były trudne, nieprzewidywalne i to też decyduje o tym, że dziś czujemy się spełnieni. Jesteśmy dosyć ruchliwi, zawsze podróżowaliśmy po świecie, dziś mamy spacerować z psem. Każda okazja by pójść do lasu to okazja by podnieść swoją kondycję, a więc intensywność naszego życia, ciekawość, zainteresowania.

A może to też geny? Kim byli Państwa rodzice?

Urodziłam się w Mogilnie. Moja rodzina od pokoleń jest związana z muzyką. Mój dziadek był organistą, również brat ojca oraz mój ojciec. Byli ogólnie poważani, prowadzili chóry, które zdobywały nagrody. Byłam dumna z dziadka, choć niewiele go pamiętam. Jako wielki patriota grał i śpiewał w kościele "Jeszcze Polska nie zginęła". Zabrali go i zginął w Dachau.

Mój ojciec przejął tradycje organisty, też prowadził chóry. W domu dużo wspólnie muzykowaliśmy, śpiewałam też w chórze mojego ojca, a nawet razem z siostrami odgrywałam role, gdyż mój ojciec przygotowywał też małe przedstawienia operowe.

Mogilno to cudowne miasto, położone nad jeziorem. Latem w nim pływałam, a zimą było skute lodem i jeździliśmy na sankach. Mieszkałam tam krótko, bo dość wcześnie rodzice wysłali mnie do Poznania do szkoły muzycznej.

Z kolei Grzegorz urodził się w Warszawie, na Grochowie. Jego rodzice byli tancerzami i aktorami, bardzo znanymi nie tylko w Polsce, ale i w Berlinie. A jego dziadek był z zamiłowania lutnikiem. Do dziś

mamy skrzypce i gitarę osobiście wykonane przez dziadka. A więc połączyliśmy takie wspólne geny tradycji muzycznych.

Jesteście Państwo bardzo umuzykalnioną rodziną, te tradycje są kontynuowane...

Tak, nasz syn Piotr gra na instrumentach perkusyjnych. Jest profesorem zwyczajnym w Akademii Muzycznej w Łodzi. Prowadzi warsztaty muzyczne, dużo koncertuje w Europie i Ameryce. Prowadzi intensywne życie muzyczne. Jego żona Beata jest skrzypaczką, uczy w szkole muzycznej w Gdyni, ma talent pedagogiczny.

Jeśli chodzi o ich dzieci, a nasze wnuki, to Karolina i Bartłomiej też są muzykami. Karolina jest skrzypaczką, obecnie kończy Royal College of Music w Londynie. Bardzo jej zależy aby za rok zrobić też magisterkę na Akademii Muzycznej w Gdańsku, uczy się u profesora K.A. Kulki. Jest laureatką dwóch znaczących międzynarodowych konkursów na Malcie i w Polsce. Dwukrotnie zdobyła Grand Prix, a nagrodą były wspaniałe skrzypce.

Natomiast Bartek też jest perkusistą, kończy teraz Królewską Duńską Akademię Muzyczną w Kopenhadze. Miał dużo szczęścia, gdyż otrzymał Stypendium Narodowego Centrum Kultury Młoda Polska, Stypendium Naukowe Prezydenta Miasta Gdańska im. G.D. Fahrenheita i Stypendium Kulturalne Miasta Gdańska Młody Gdańszczanin.

Czy taka wspólna płaszczyzna jaką jest muzyka pomaga w rodzinie?

Myślę, że pomaga, ale jest to trudne. Muzyka to stały temat naszych rozmów. Każdy musi ćwiczyć, a w moim przypadku to praca nad opracowywaniem i scenariuszami koncertów. To szczęście, ale trudne.

Jaki macie Państwo kontakt z wnukami?

Jak Karolina i Bartek byli mali to Grzegorz opowiadał im bajki. Grzegorz to mistrz bajkowy. Opowiadał bajki synowi, a potem wnukom. Ja tego nie umiałam. Choć na estradzie niejednokrotnie tworzyłam bajkową atmosferę do opowiadania bajek nie miałam talentu. Potem te bajki mąż spisał i powstała książeczka pod tytułem: "Bajki szeptane na dobranoc do lewego uszka na każdy dzień tygodnia". To tworzyło więc z wnukami, ta miłość wzajemna pozostała do dziś.

A więc warto zachęcić do opowiadania bajek dzieciom...

Tak, zachęcamy, bo to zbliża z dziećmi czy z wnukami, a dzieci są szczęśliwe, że mają dorosłego do bajkowego opowiadania. A jeszcze jak bajki zostaną spisane to pozostaje rodzinna pamiątka. Nasze wnuki przechowują tę książeczkę do dziś.

Przy okazji wspomnę, że oboje z mężem jesteśmy na Ty z naszymi wnukami. Jest to uroczne, choć często budzi zdziwienie u innych osób. Jest to nasza wielka duma, bo rzadko się to zdarza. Nawet w mojej rodzinie często słyszę: Jak tak można? Bycie z wnukami na Ty nie umniejsza miłości, ważności, szacunku. Wnuki mówią nam po imieniu i jest to bardzo fajne kiedy np. Bartek, piękny, wysoki przy wszystkich mówi do mnie Basia i wtedy wszyscy się odwracają - do kogo on to mówi?

Pan Grzegorz był dyrygentem i pedagogiem. Jak Pan wspomina te lata?

Ukończyłem dwa fakultety w Akademii Muzycznej w Łodzi - dyrygenturę oraz teorię muzyki. Pracowałem jako dyrygent w Filharmonii w Bydgoszczy i tam się poznaliśmy z Basią. Miałem okazję współpracować z wielkimi gwiazdami. Potem byłem we Francji w Besancon gdzie był również dyrektor Jerzy Katlewicz i na tym konkursie zauważył mnie i zaprosił do pracy w Operze Bałtyckiej w Gdańsku. Jerzy Katlewicz był dyrektorem artystycznym i pierwszym dyrygentem. Pomagał młodym i takiemu jak ja dał możliwość dyrygowania orkiestrą w trudnych spektaklach takich jak Madama Butterfly, Turandot, Cyrulik sewilski, Otello, Traviata, balet Wesele w Ojcowie w reż Janiny Jarzynówny-Sobczak. A Basia z małym Piotrem biegała na wszystkie spektakle.

Te lata wspominam najlepiej jak można. Choć były trudne sprawy zawodowe, trzeba się było dużo uczyć i przygotowywać, ale to były przepiękne lata i z wielkim sentymentem i miłością je wspominam.

Z kolei jako pedagog uczyłem teorii muzyki, kształcenia słuchu w liceum muzycznym, a także w Akademii Muzycznej. Jedną z moich uczennic była Stefania Toczyska.

Mile też wspominam koncert z orkiestrą młodzieżową Jeunesses Musicales dla papieża Jana Pawła II w Watykanie, którego transmisja szła na cały świat.



Niezapomniane spotkanie z papieżem

Dyrygowałem też orkiestrą w Castel Gandolfo na koncercie dla papieża, a syn Piotr grał na wibrafonie.

Panie Grzegorz, jakie ma Pan zainteresowania poza muzyką?

Basię... Po tylu latach to zainteresowanie nadal trwa. Na pewno też wspólne podróże z Basią, a także astronomia i samoloty. Kiedyś bawiłem się w budowanie i puszczanie modeli szybowców, no i jeszcze fotografia. Do dziś mam aparaty, którymi robiłem zdjęcia. Zajmowałem się też wywoływaniem zdjęć. Miałem odczynniki, łazienka była ciemnią (i była stale zajęta - wtrąca pani Barbara). Z czasem wywoływałem też kolorowe slajdy. Teraz dla ćwiczenia umysłu lubię rozwiązywać krzyżówki, na co kiedyś nie miałem czasu. Ciągłe dowiaduję się czegoś nowego. Lubię też spacerować z naszym psem, który nazywa się Baj. Kiedyś mieliśmy suczkę, która nazywała się Baja. A potem wszystkie kolejne psy, czwarty lub piąty, to Baj.



Jesteście Państwo zawsze razem i niesłychanie mocno ze sobą związani...

Przez całe życie Grzegorz to moja wielka podpora, zawsze się mną opiekował. Ja prowadziłam koncerty w całej Polsce, w niedzielę wyjeżdżałam i wracałam w piątek. A on zajmował się Piotrem, domem i oczywiście swoją pracą. Nigdy nie musiałam niczego dźwigać czy szukać jakiegoś dojazdu. On zawsze był, pomagał i nigdy mu nie było ciężko.

Poza tym Grzegorz od zawsze był i do dziś jest absolutnym znawcą mojej garderoby. Wszystko co kupuję to razem z nim, rzadko kupuję sama. Nie kupię niczego co mu się nie spodoba, to moja złota zasada. Grzegorz ma poczucie smaku, stylu i elegancji.

Teraz kiedy już nie pracuje jest na każdym moim koncercie i jest dla mnie najważniejszym słuchaczem, który mówi co źle zrobiłam, czy powiedziałam. Jego ocena jest dla mnie szalenie ważna, bo jest najbardziej uczciwa. Zawsze mogłam i nadal mogę na niego liczyć. Wiem, że zawsze pomoże.

Pani Barbaro nadal jest Pani czynna zawodowo, przygotowuje Pani koncerty, a potem je prowadzi. Są to koncerty zarówno dla dzieci jak i dla dorosłej publiczności. Które z tych koncertów są szczególnie ważne?

Kiedy po 25 latach zakończyłam pracę w Operze Bałtyckiej założyliśmy z mężem biuro i do dziś przygotowuję koncerty z Bajnutkiem dla szkół i przedszkoli.

Cenię też bardzo współpracę z Filharmonią Bałtycką, gdzie prowadzę koncerty m.in. koncert karnawałowy.

Współpracuję też z Oliwskim Ratuszem Kultury, a koncerty muzyczne podczas Jarmarku św. Dominika prowadzę już od prawie 30 lat.

Każdy koncert jest dla mnie ważny, ale bardzo Kocham koncerty dla dzieci. Staram się aby dzieci wyniosły z nich jak najwięcej. Dla mnie to największa satysfakcja gdy po wielu latach spotykam już dorosłych ludzi, którzy pamiętają moje koncerty w ich szkołach lub przedszkolach i dla nich ciągle jestem Panią Basią.

Krzewiąc kulturę muzyczną wśród dzieci przygotowała Pani przyszłą widownię osób dorosłych...

Tak, koncerty z Bajnutkiem, czyli misiem, który bajki opowiada nutkami, przez prawie 30 lat wychowały wielu słuchaczy. Ktoś musi dzieciom pokazać różne rodzaje muzyki, nauczyć słuchania i odbierania muzyki, pomóc zrozumieć, zachęcić do chodzenia do opery i filharmonii.



Na czym polega fenomen koncertów edukacyjnych, które prowadzi Pani w Filharmonii Bałtyckiej? Jak Pani to robi, że dzieci podczas całego koncertu nie kręcą się, tylko z zainteresowaniem słuchają?

Moja aktywność koncertowa spowodowała, że Filharmonia Bałtycka zaprosiła mnie do przygotowywania koncertów edukacyjnych. To już trwa dobrych kilkanaście lat. Tworzę je z ogromną pasją. Chodzę z tym, myślę, wymyślam scenariusz każdego koncertu. Trzeba je stworzyć od początku. Dziecko musi mieć ogromną różnorodność, muszą być dobrzy wykonawcy. Dziecka nie da się oszukać. Piękna sala Filharmonii sprawia, że dziecko czuje się wyróżnione, jest kimś ważnym. Możemy też

poczarować światłem i efektami. To dla dziecka jest ogromnie interesujące.

Tematykę koncertów wymyślam sama, chyba że koncert odbywa się na zadany przez Filharmonię temat. Tak jest np. w przypadku koncertu na Dzień Niepodległości 11 listopada. Staram się jednak by nie była to "akademia na cześć". Takie koncerty wymagają szczególnego przemyślenia i takiej formy, aby zaciekawić młodego widza, a jednocześnie powiedzieć o naszej wielkości, o naszej dumie narodowej i wspaniałej muzyce, bo prezentowana jest przede wszystkim muzyka polska. Duże wrażenie robi udział Orkiestry Reprezentacyjnej Marynarki Wojennej z Gdyni, która pokazuje musztrę paradną oraz gra i śpiewa. W rezultacie koncerty nabierają światowego rozmachu. Sądzę, że dla dziecka taki rodzaj widowiska jest bardzo interesujący. Dziecko czeka na coś ekstra i staram się to zapewnić. A to, że dzieci są grzeczne, bo są zaciekawione. Nie mają czasu na nudę. Narzucam szybkie tempo koncertu, często skracam brawa, aby nie rozpraszać uwagi. No i dużo daje ta ogromna różnorodność dobrych wykonawców, instrumentów, tematów. Staram się też mówić do dzieci jako do poważnego słuchacza, to wyraz szacunku dla młodego widza. Nie jestem dobrą ciocią, nie mówię pieszczotliwie, ale w dowcipny sposób staram się je nakłonić do pełnej uwagi, a koncerty trwają 60-75 minut.

I to się udaje. Byłam kilka razy na koncertach edukacyjnych, są one też atrakcją i dla dorosłych. Czasem w trakcie koncertów bywa i dyskoteka dla dzieci i to też robi wrażenie, bo na Pani jeden znak dzieci szybko wracają na swoje miejsca. Wszystko odbywa się bardzo sprawnie...

To jest ważne i dla dzieci i dla nauczycieli. Dzieci schodzą na parkiet na miejsce gdzie występują artyści. To dla nich ogromne wyróżnienie. Artyści bawią się i tańczą razem z dziećmi. To takie wspólne świętowanie koncertu w Filharmonii.

Często w koncertach edukacyjnych biorą też udział rodzice.

Tak, występują w strojach historycznych, biorą udział w próbach, szyją kostiumy, zapewniają dekoracje. To wielka praca zespołu Don-Don pod kierownictwem Zofii Korneluk, a udział rodziców jest bardzo cenny.

Co dodaje młodości?

Jako bardzo ważny uważam kontakt z ludźmi. Największym błędem seniorów jest samotne pozostawanie w domu. Trzeba wyjść z domu.

Ja mam to szczęście, że ciągle pracuję, organizuję koncerty, mam do czynienia z młodymi artystami i muszę się podciągnąć w tej nowoczesności. Młodzi są inni niż kiedyś, jest to zupełnie naturalne, staram się to

rozumieć. Trzeba dostosować się do dzisiejszych czasów, a to trzeba umieć w sobie wypracować.

Staram się też pomagać młodym, utalentowanym artystom. Koncerty w szkołach i przedszkolach to dla nich dobre doświadczenie. Młodzi po 3-4 koncertach przed południem po powrocie do domu padają ze zmęczenia i dziwią się, że ja mam jeszcze siły. A ja mam jeszcze inne obowiązki i to mnie trzyma. W zachowaniu kondycji pomaga praca. Aktywność ciągle trzeba budować. Jak miałam dużo pracy to było mi łatwiej i prościej. Przekonałam się o tym teraz kiedy od marca do lipcowego koncertu na Jarmarku była przerwa spowodowana pandemią.

Ważny jest też cel i motywacja aby codziennie rano wstać, ubrać się, umalować i ze wszystkim zdążyć. Cieszę się, że mam pracę i zachowuję pogodę ducha.

Pani Barbaro musimy też wspomnieć o szczególnych koncertach podczas jubileuszy par małżeńskich w Ratuszu Głównego Miasta. Bywał na nich pan prezydent Paweł Adamowicz. Jak Pani to wspomina?

Te koncerty to moja wielka miłość, prowadzę je od prawie 30 lat. Począwszy od 1998 roku prawie zawsze na uroczystościach był Pan Prezydent Adamowicz i wręczał Jubilatom kwiaty i upominki.

To zawsze była bardzo miła, serdeczna uroczystość. Często były nawet tańce i Pan prezydent brał w nich udział.

Pamiętam jak 6 lat temu podczas jednej z takich uroczystości również i my obchodziliśmy z mężem 50-lecie pożycia małżeńskiego, a jednocześnie jak zawsze prowadziłam koncert. Siedzieliśmy w pierwszym rzędzie. Pan Prezydent złożył nam życzenia, w ciepłych słowach pogratulował jubileuszu i wspianiałej rodziny, a potem powiedział: A teraz Pani Basiu do roboty!

Pozostało nam wspólne zdjęcie.



Kolejne rodzinne przeżycie mieliśmy rok temu podczas 55-rocznicy, ale Pana Prezydenta już nie było. Pozostał wielki smutek...

Tak, to wielka strata.

Wspomnieli Państwo o swoich podróżach po świecie. Jakie to były podróże?

Tu znów muszę wrócić do męża. Jak mówi nasz syn dobraliśmy się jak w korcu maku. Wspólne zainteresowania to koncerty, ale także i podróże. W pierwszą podróż, jeszcze w czasach gierkowskich, pomimo trudności, wybraliśmy się do Paryża, z wypożyczoną przyczepą i własnym jedzeniem. Potem były kolejne podróże. Zjechaliśmy całą Europę, poza Skandynawią. Od marca zawsze planowaliśmy nasze podróże. Cały rok zbieraliśmy na to, aby móc wyjechać na zagraniczny urlop, który trwał 1,5 - 2 miesiące. Nie było autostrad, wszystko toczyło się wolniej. Zabieraliśmy ze sobą jedzenie, nawet chleb w specjalnych płóciennych woreczkach i do ostatniego okruszka go zjadaliśmy, bo za granicą wszystko było drogie. Jednego loda jadaliliśmy w trójkę. Z roku na rok było jednak coraz lepiej, z czasem kupiliśmy lepszą przyczepę i ciągle zwiedzaliśmy. Grzegorz ścigał zegarek, nigdzie się nie spieszyliśmy. Pierwsza kawka zawsze na parkingu. W podróże zabieraliśmy też ojca. A jak syn się ożenił to przez 11 lat jeździliśmy razem z jego powiększającą się rodziną. To były poranne biesiady przy śniadaniu. Dzieci jeszcze spały. Piotr szedł po świeże bułki i zasiadaliśmy do śniadania. Teraz wnuki są już dorosłe.

Jeszcze trzy lata temu byliśmy z mężem przyczepą w Chorwacji. A teraz podróżujemy inaczej, czyli są to wyjazdy zorganizowane i samolotem. Zwiedziliśmy m.in. Egipt, Izrael, USA. Bardzo lubimy podróżować, dzięki temu życie jest barwniejsze.

Na koniec zapytam jeszcze co to są dobre wiadomości?

To jest coś szalenie ważnego, same te słowa wyzwalają pozytywne emocje i energię.

A jeśli chodzi o pismo dla seniorów to czytałam wszystkie wydania. Uwielbiam czytać, ale lubię mieć to na papierze. Szkoda, że pismo nie jest drukowane. Czytam je z wielkim zachwytem i z całego serca gratuluję poziomemu pisma, dzięki któremu można poznać Gdańsk, ciekawych ludzi i rozmowy z nimi, zachwycać się przyrodą, zwiedzaniem. Cieszymy się, że mogliśmy opowiedzieć o sobie, w takim zacnym gronie.

Bardzo dziękuję za te miłe słowa i rozmowę. Życzę Państwu dużo zdrowia i pięknych podróży.

pytania zadawała Marta Polak

Działam dodatnio

Jestem seniorką i jestem z tego dumna. Od dwunastu lat jestem na emeryturze, a mam wrażenie, że jestem teraz bardziej aktywna niż przed 60 rokiem życia.

W życiu dla mnie najważniejsi są najbliżsi: córki i moje wnuki oraz dalsza rodzina.

Moje zaangażowanie nie ogranicza się jednak wyłącznie do rodzinnego kręgu – bliscy czasem nad tym ubolewają. „Zawodowo” najbardziej pochłania mnie praca na rzecz seniorów i senierek oraz lokalnej społeczności Biskupiej Górki. Wspieram także działaczki i działaczy z dzielnicy Chełm. Aktywizowanie innych jest moją pasją, uwalnia moją energię i sprawia, że rankiem z chęcią zaczynam nowy dzień.



Jak wyglądają moje dni? Każdy jest inny.

W poniedziałki koordynuję Dom Sąsiedzki przy Biskupiej 4, przyjmuję gości, organizuję zadania i spotykam się z animatorami Domu. Po południu prowadzę jedną z czterech grup senioralnych. Pochyliłyśmy się nad robótkami ręcznymi i misternym rękodziełem. Wykonujemy biżuterię, szydełkujemy i haftujemy. Część osób bierze udział w zajęciach Centrum Wsparcia Seniora (Biskupia 4), które koordynuję od lipca 2019 roku.

We wtorki także jestem w Domu Sąsiedzkim, nadzoruję różne sprawy związane z Domem oraz Stowarzyszeniem WAGA. Jestem w zarządzie Stowarzyszenia od początku, a od kilku lat sprawuję funkcję prezeski.

Tego dnia spotykam się z grupą seniorów na cyklicznych spotkaniach „Porozmawiajmy o ...” np. o dietach, bezpieczeństwie, czy ciekawej książce. Raz w miesiącu, środowe poranki spędzam na efektywnych spotkaniach Rady Seniorów w Gdańsku.

Staram się wolne popołudnia poświęcić na prywatne sprawy, bawię się z wnukami, zajmuję domem albo w wygodnym fotelu zasiadam z książką lub szydełkiem.

W czwartki biorę udział w roboczych spotkaniach Centrum Aktywizacji Społeczno-Zawodowej, które od trzech lat prowadzi Stowarzyszenie WAGA na Biskupiej Górze w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Jest to także dzień poświęcony na niezbędne sprawy administracyjne Stowarzyszenia.

W piątki spotykam się z grupą senioralną pod hasłem „Zagraj z nami”. Na stołach rozstawiamy gry planszowe i prowadzimy wciągające rozgrywki w miłym towarzystwie.

Obecnie, z powodu wymogów epidemicznych związanych z COVID 19, część spotkań została ograniczona albo zawieszona do odwołania. Wybraliśmy zatem bezpieczniejszą formę spędzania czasu, czyli wycieczki do ciekawych miejsc. W ostatnich miesiącach zwiedziliśmy archikatedrę w Oliwie i wysłuchaliśmy koncertu organowego, byliśmy w Ogrodzie Biblijnym w Gdańsku oraz Ogrodzie Botanicznym w Gołubiu Kaszubskim.

Planujemy niedługo zwiedzić zbiornik wody „Kazimierz” na Wyspie Sobieszewskiej i powędrować Doliną Samborowo.

W sobotę i niedzielę przychodzi czas na życie rodzinne i towarzyskie. Spotkania z przyjaciółkami, odpoczynek wśród zieleni, rodzinne spacerki dodają mi energii na kolejny tydzień.

W grupie jest siła. W kontakcie z seniorami realizuję swoje marzenia. Samemu jest trudniej wyjść do kina, pojechać na wycieczkę, pozwedzać, a w grupie staje się to łatwiejsze i przyjemniejsze. Jedna osoba dla drugiej okazuje się ważna i potrzebna, a w miłym towarzystwie czas szybciej płynie. To jest korzyść z wymiany - seniorzy mają na mnie pozytywny wpływ a ja staram się to odwzajemnić. Będąc sobą, uwalniamy żywotną energię. Czujemy, że jesteśmy aktywni tu i teraz, odważni, mamy pozytywne nastawienie. Działamy na siebie dodatnio.

Teraz moją uwagę skupia III Święto Ulicy Biskupiej. Od kilku lat chodził za mną pomysł takiej imprezy, która cyklicznie będzie zbierała artystów, muzyków, animatorów i lokalną społeczność na Biskupiej Górze. W marzeniach widziałam urokliwe uliczki przypominające gdański Montmartre - zaułek artystów. Trzy lata temu, napisaliśmy jako Stowarzyszenie WAGA projekt, który zaakceptowało Miasto Gdańsk i oto po raz trzeci mogę wszystkich zaprosić do wspólnego świętowania na ulicę Biskupią.

Dn. 6 września br. Biskupia zmieni się w kolorowy festyn pełen atrakcji dla ducha i kreatywności, gier i zabaw dla rodzin i dzieci. Dzień zakończy się

biesiadą i potańcówką. Do września jeszcze sporo pracy przed nami, trzeba skoordynować pracę wielu osób, organizacji i instytucji. Lubię tę energię wspólnego działania, a potem spotkań i rozmów, dzielenia się ze współpracownikami. Ciągle chce mi się żyć, angażować i robić coś pożytecznego. Po co mi to? To nadaje mojemu życiu sens i poczucie wpływania na rzeczywistość, realizuję siebie i swoje wartości w działaniu. Lubię to i tym żyję!



Anna Butrym jest prezeską Stowarzyszenia WAGA, wiceprzewodniczącą Rady Seniorów w Gdańsku przy Radzie Miasta Gdańska. Od siedmiu lat aktywnie działa na rzecz seniorów i senierek w ramach współtworzonego przez nią Klubu Seniorcy na Biskupiej Górcie. Od lipca 2019 roku na Biskupiej Górcie zarządza Centrum Wsparcia Seniora, w lokalu specjalnie do tego celu zmodernizowanym, w dużej mierze dzięki Ani wolontariackiej pracy. Jest gospodynią Domu Sąsiedzkiego, w którym organizuje i koordynuje różnego rodzaju zajęcia, zgodne z potrzebami i oczekiwaniami mieszkańców i mieszanek Biskupiej Górki. W 2019 r. Anna otrzymała tytuł „Aktywna Seniorka” przyznawany przez Regionalne Centrum Wolontariatu. W 2018 roku uczestniczyła w Olimpiadzie wiedzy obywatelskiej „Senior Obywatel” na szczeblu wojewódzkim. W 2017 roku Stowarzyszenie WAGA, którego Ania Butrym jest prezeską, otrzymało wyróżnienie jako organizacja przyjazna seniorom przyznane przez Regionalne Centrum Wolontariatu, a 2018 r. z rąk Marszałka Województwa Pomorskiego otrzymało tytuł „Organizacji przyjaznej seniorom”. W 2016 r. została bohaterką wraz z innymi niezwykłymi seniorkami filmu dokumentalnego „Założę czerwone spodnie” w reżyserii Elżbiety Rutkowskiej. Obecnie Anna wspiera w formie wolontariatu tworzenie klubu senioralnego „Wzgórze Radości” na Chełmie. Działa w klubie Olimpijczyków „Srebrny Obywatel”.

Od redakcji: Gratuluję Annie wielu wartościowych działań i takiej pozytywnej energii. Mile wspominam wspólnie zorganizowany wernisaż wystawy fotograficznej, który odbył się 19 lutego 2018



Centrum Wsparcia Seniora - Dzień Otwarty 30.08.2019



Jak zawsze sympatyczne spotkanie

Z PRZYRODĄ NA TY

Żyjemy w trudnych czasach deficytu przyrody. Naukowcy określają to zjawisko mianem syndromu *nature deficit disorder*. Polega ono na coraz większym oddalaniu się społeczeństw od owej przyrody i nierozumieniu nawet podstawowych zjawisk zachodzących w naszym przyrodniczym otoczeniu. Dowodem może być test przeprowadzony w Niemczech w połowie lat 90. Otóż poproszono dzieci, by namalowały krowę. I cóż się okazało – 30% z nich pokazało jej wizerunek w kolorze fioletowym. Wyglądała tak, jak na opakowaniu produktów znanej firmy produkującej słodycze. Po prostu – te dzieci nigdy nie widziały żywej krowy.

Nieznamość nawet podstawowych procesów zachodzących w naturze, zjawisk przyrodniczych itp. ma swoje negatywne konsekwencje dla naszych współczesnych społeczeństw, a w szczególności dla jednostek tworzących owe społeczeństwa. Otóż natura staje się nam obca i zbędna do egzystencji. Potrafimy wszystko stworzyć sztucznie; w naszym mniemaniu robimy to znacznie lepiej i piękniej od natury. To oddalenie od przyrody powoduje, niestety, wzajemne oddalenie pomiędzy ludźmi – wszak jesteśmy przecież częścią ziemskiej przyrody. Stąd już bliska droga do przekonania, że przyrodę można bez ograniczeń eksploatować i niszczyć, czerpiąc przy okazji same korzyści.

Posłużę się aktualnym przykładem. Otóż trwa w Polsce spór pomiędzy społeczeństwem a leśnikami. Światli członkowie naszego społeczeństwa uważają, że w Polsce prowadzi się zbyt dużą wycinkę drzewostanów. Ma ona negatywny wpływ na lokalny klimat, retencję i pogarsza walory krajobrazowe danego lasu. Dane naukowe wskazują, że pojedyncze drzewo liściaste, np. buk lub dąb, mając 80-100 lat potrafi przechwycić do 1 m³ wody opadowej, ważącej 1 tonę! W lesie naturalnym lub zbliżonym swoim charakterem do naturalnego 1 m² tego obszaru może przyjąć tyle samo wody, co 6000 m² w terenie zabudowanym. Wspomniane drzewo w okresie wegetacji zaopatruje w tlen 10 osób. Logika wskazuje, że stare lasy powinny się chronić i z tego względu. Niestety, powszechne jest tzw. odmładzanie polskich lasów, zastępowanie

lasów naturalnych plantacjami drzew, tj. tworzenie monokultury gatunkowej i wiekowej drzewostanów.

Słyszysz się opinię, że przykładowo gdańskie lasy pochodzą z nasadzenia, więc można je bez ograniczeń eksploatować. Tymczasem badania naukowe osadów torfowych w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym wykazały, że owe lasy powstały samorzutnie ok. 8000 lat temu, po wycofaniu się z Europy lądolodu skandynawskiego. Cóż, badania palinologiczne, czyli pyłków roślinnych zakonserwowanych w torfie, nie kłamią. Wprawdzie lasy pierwotne miały inny skład gatunkowy niż współczesne, ale ów skład był następstwem panującego ówczesnie klimatu. Ta zależność gatunkowa od klimatu jest widoczna i obecnie. W Polsce środkowej i wschodniej nie odnajdziemy drzewostanów bukowych, bowiem gatunek ten wymaga sporej wilgotności powietrza i nie toleruje ostrych zim. Taki lokalny klimat (morski) panuje na Pomorzu, stąd składnikiem tutejszych lasów jest także buk zwyczajny *Fagus sylvatica*. Królową polskich lasów jest wszędobylska sosna zwyczajna *Pinus sylvestris*, znosząca susze i tolerująca w szczególności słabe piaszczyste gleby.

Panuje powszechny pogląd, że las, w którym zalega martwe drewno jest obszarem zaniedbanym. Nic bardziej błędnego. Las naturalny – nie mylić z plantacjami drzew – wymaga obecności martwego drewna wielkogabarytowego. Jego obecność wpływa na dużą różnorodność biologiczną lasu, co gwarantuje jego trwałość. Podłoże martwego drewna jest „domem” dla wielu saprotroficznych grzybów, nadrzewnych śluzowców, owadów drewno- i próchnożernych, mszaków, paprotników i innych organizmów. Rozkładane przez te organizmy drewno, po wielu latach przeobrazi się w naturalną glebę organiczną. Pozwoli to na pomyślny wzrost kolejnego pokolenia drzew i runa leśnego. Jest to zjawisko samonawożenia się lasu. Czyli kolejny proces w ekosystemach leśnych tworzy się bez ingerencji człowieka. Czy w lesie naturalnym konieczny jest człowiek ze swoją gospodarką? Prawidłowa odpowiedź brzmi: NIE. Natura sama potrafi o siebie zadbać. Należy się jej za to wielki szacunek i uznanie z naszej strony.

Tekst: Borsuk



Przedstawiam Państwu aktywnego seniora o wielu talentach. Jest nim **Gabriel Oleszek**, który pływał na statkach. Przeszedł wszystkie szczeble morskiej kariery, w tym przez 28 lat pływał na stanowisku kapitana. Jest autorem ponad 30 książek o tematyce marynistycznej lub marynistycznej z wątkiem sensacyjnym.

Maluje też obrazy, głównie o tematyce marynistycznej.

Dodatkowym hobby są mini foto-sprawozdania z różnych ciekawych wydarzeń montowane jako krótkie filmiki publikowane na FB.

Gabriel Oleszek bardzo często spotyka się z czytelnikami w bibliotekach i klubach, gdzie odbywają się jego spotkania autorskie i wystawy obrazów. Bardzo ciekawie opowiada o swojej twórczości, o morzu, sztormach, piratach, pracy na statkach i solidarności ludzi morza, popularyzując tym samym tematykę morską wśród słuchaczy.

Zachęcamy do zapoznania się ze stroną internetową, gdzie są opisy wszystkich książek autora, a także powieść w odcinkach i wiele ciekawych informacji:

<http://marynistyka.hekko24.pl/>



Oto co Gabriel Oleszek odpowiedział na trzy nasze pytania:

Co daje pisanie książek i malowanie?

Satysfakcję, przyjemność, dobre spędzenie czasu.

Jak wygląda dzień aktywnego seniora?

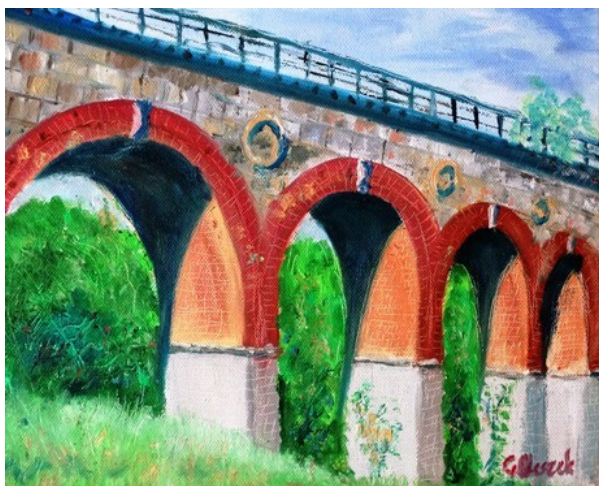
Od 5 do 7 pisanina i przeglądanie internetu, przed południem spacer, spotkania w różnych grupach, praca w Szkole Morskiej, po południu - wystawy, wernisaże, prelekcje, spotkania autorskie, malowanie.

Co to są dobre wiadomości?

Wszystkie są dobre, za wyjątkiem tych, które pokazują, że ludzie są czasem tacy jak śpiewał Niemen - Dziwny jest ten świat...

Aby świat był kolorowy Gabriel Oleszek maluje obrazy. Oto kilka z nich:





Nie tylko gotyckie perły

Opowieść o zawiłościach życia religijnego w dawnym Gdańsku najlepiej zacząć od spotkania przy barokowej Kaplicy Królewskiej, która w końcu XVII wieku pojawiła się w sąsiedztwie gotyckiej Bazyliki Mariackiej.

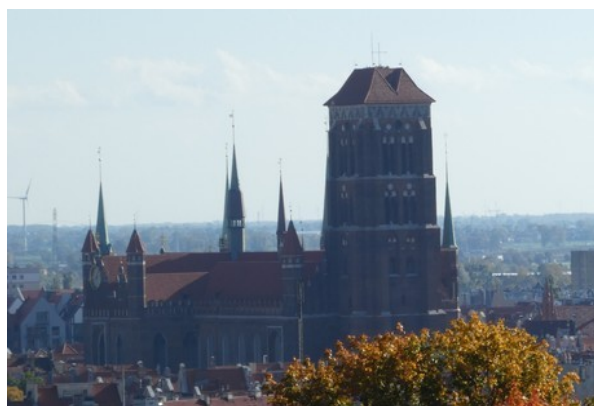


Kaplica zachwyca niemal pałacową fasadą o bardzo bogatym wystroju architektonicznym i rzeźbiarskim. Na uwagę zasługuje wieńcząca całość kopuła. Mimo niewielkich rozmiarów twórcy uzyskali jednak monumentalny efekt. Elewację frontową architekt podzielił na trzy części czterema smukłymi pilastrami. Najszersza jest środkowa, cofnięta nieco w stosunku do bocznych przypominająca fasady patrycjuszowskich kamieniczek. Oś fasady zdominował bogato zdobiony portal ujęty dwiema kolumnami. Dźwigają one belkowanie z przerwanym przyczółkiem. Oko ciesząc się z urzekająco pięknych detali rzeźbiarskich – kształtne główki aniołów, bujne festony, kapitele z królewskimi orłami, przepyszny kartusz z herbami Polski, Litwy i osobisty herb Sobieskich – Janina. Dekoracyjne festony umieszczono także powyżej i poniżej bocznych okien, które są zwieńczone trójkątnymi przyczółkami. Pilastry dźwigają belkowanie i gzyms.

Dlaczego wzniesiono taki kameralny obiekt sakralny w sąsiedztwie największego z gdańskich kościołów? By odpowiedzieć na to pytanie, choć na chwilę musimy cofnąć się do początku XVI w., do okresu reformacji. Wprawdzie król Zygmunt Stary próbował przeciwstawić się jej rozszerzaniu w Polsce i wydał specjalny zakaz przywozu i rozpowszechniania pism Lutera, ale w Gdańsku, mieście portowym, dużym

ośrodkiem handlowym nauki reformatora z Wittenbergi szybko zataczały coraz szersze kręgi. Nawet próby cofnięcia reformacji w słynnych Konstytucjach z 1526 r. okazały się daremne. Pół wieku później król Stefan Batory wystawia dla Gdańska przywilej zezwalający na wolność wyznania luterańskiego i kalwińskiego.

Nowe prądy religijne zwyciężają, ale kościół Mariacki zachowuje specjalny status. Warto wiedzieć, że w przywileju z 1457 r. król Kazimierz Jagiellończyk zastrzegł sobie i swoim następcom patronat nad kościołem Mariackim, który odtąd nazywano Główną Farą.



Proboszcz parafii Mariackiej nosił tytuł proboszcza Gdańska i z reguły pełnił funkcję oficjała biskupa kujawskiego. Jego siedzibą była XIV-wieczna plebania, przebudowana na początku XVI w. dzięki hojności proboszcza Maurycego Ferbera ze słynnego gdańskiego rodu, późniejszego wychowawcy i opiekuna Mikołaja Kopernika. Wprawdzie król Zygmunt August zezwolił na odprawianie nabożeństw protestanckich, ale w kościele Mariackim wyznawcy religijnych nowinek modlili się przy ołtarzu św. Mikołaja.

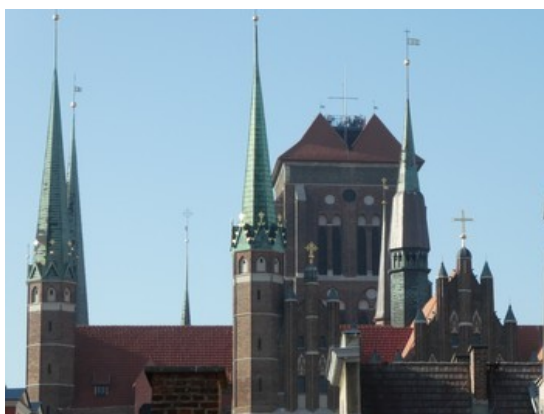
Dotychczasowemu proboszczowi pozostawiono ołtarz główny. Dopiero w 1572 r., po śmierci polskiego władcy, protestanci przejęli cały kościół. Ustanowieni przez króla „tytularni proboszczowie luterańskiego kościoła mariackiego” musieli odprawiać więc msze w jednym z pomieszczeń plebanii, przekształconym z czasem w kaplicę św. Andrzeja. Jednak w połowie XVII wieku dla odradzającej się społeczności katolickiej była ona za ciasna. Zaistniała potrzeba wybudowania większej.

I tak powracamy do drugiej połowy XVII wieku. Jest lato 1677 roku. Jan III Sobieski przybywa do Gdańska.

Wśród dostojników jest prymas, arcybiskup Andrzej Olszowski, który dobrze zna problemy miejscowych katolików, bo był wcześniej biskupem chełmińskim. Wspierał ich starania o odzyskanie kościoła NMP z rąk protestantów, jednak władze gdańskie ani myślały oddać kościół Mariacki katolikom. Nagła choroba prymasa i jego zgon w niespodziewany sposób rozwiązały problem. Okazało się, że w testamencie prymas przeznaczył 80 tys. zł na budowę kościoła katolickiego w Gdańsku. Król dorzucił 20 tys. z własnej szkatuły i szybko przystąpiono do pracy.



Kaplicę wzniesiono na terenie przylegającym do plebanii od strony ul. Św. Ducha, między ul. Podkramarską a Ławami Mięsnymi. Stało tam pięć należących do kościoła kamieniczek, które trzeba było rozebrać. W trzy lata nowa kaplica była gotowa. Wezwanie świątyni określono jako „ku czci Świętego Ducha i pamięci świętych Jana Chrzciciela, patrona króla Jana III Sobieskiego i Andrzeja Apostoła, patrona prymasa fundatora.



Gdy już wprowadzimy gości w dzieje życia religijnego dawnych gdańszczan, możemy ruszać do Bazyliki Mariackiej, by pokazać im, jak okazywali oni

religijność. Najważniejsza świątynia Głównego Miasta była wznoszona w latach 1343 – 1502. Liczy 104 metry długości i 44 metry szerokości, a wieża ma 78 metrów. Najbardziej świątynia ucierpiała w czasie działań wojennych w marcu 1945 roku.



Dzisiaj możemy pokazać turystom wiele cennych obiektów sakralnych, np. ołtarz główny mistrza Michała z Augsburga, piękną Madonnę i Pietę, kopię „Sądu Ostatecznego” Hansa Memlinga (oryginał w Muzeum Narodowym w Gdańsku), nagrobek Bahrów, cenne epitafia patrycjuszowskich rodzin. Każdy z tych obiektów zasługuje na odrębną opowieść.



Na pewno, turyści zachwycą się też wspaniałym zegarem astronomicznym toruńskiego mistrza Hansa Düringera, Tablicą Dziesięciorga Przykazań (oryginalny przykład malarskiej konfrontacji dobra ze złem) oraz Tablicą Jąłmużniczą, która niegdyś wisiała nad skarboną i miała zachęcać do szczodrości na rzecz biednych i chorych parafian.

Nad współczesną historią Gdańska i Polski zadumamy się zapewne przy sarkofagu Macieja Płażyńskiego oraz

przy urnie z prochami prezydenta Pawła Adamowicza.



Tylko kilkunastominutowy spacer dzieli nas od kościoła św. Jana. Ta trzynawowa budowla z transeptem i wysoką wieżą zegarową pochodzi z drugiej połowy XV wieku. W marcu 1945 roku świątynia została zniszczona i długo czekała na remont.



Dopiero na początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia rozpoczęły się prace, dzięki którym budowla odzyskuje stopniowo dawny blask. Np. dokonano gruntownej renowacji ołtarza głównego Abrahama van den Blocka z przełomu XVI/XVII. Niedawno zaś odtworzono nietypowe boczne organy. Gospodarzem obiektu jest Nadbałtyckie Centrum Kultury, więc we wnętrzu odprawiane są nie tylko

nabożeństwa, np. msze „kaszubskie”, ale też odbywają się koncerty, spektakle teatralne, wystawy.



Z kościoła św. Jana mamy blisko do kościoła św. Mikołaja, który jest uważany za najstarszą gdańską świątynię. Jej początki sięgają XII wieku. Kościołem od wieków władają dominikanie, których sprowadził do Gdańska książę pomorski Świętopełk. W 1260 roku zakon otrzymał od papieża przywilej odpustowy, który zapoczątkował słynny do dzisiaj Jarmark św. Dominika.



Kościół św. Mikołaja jako jedyny przetrwał wojenne zawirowania. Wśród gdańszczan przekazywana jest opowieść jakoby w 1945 roku proboszcz dogadał się z Rosjanami. Ponoć powołał się na patrona, św. Mikołaja poważanego wśród prawosławnych oraz rolę świątyni

w historii Polski, bo modlili się tutaj polscy królowie. Niestety, duchowny przed śmiercią nie spisał wspomnień i po latach można domniemywać, że w negocjacjach pomogły raczej „procentowe” upominki. Dlatego możemy tutaj podziwiać bogaty wystrój z XVII wieku i późnobarokowe organy. Jesienią 2018 obiekt został zamknięty, bo zaczęły pękać ściany wieży, zapadała się posadzka w nawie głównej, a z sufitu spadał tynk. Gruntowne prace budowlane zapobiegły katastrofie. Przy okazji badań konserwatorskich specjaliści dokonali wielu sensacyjnych odkryć. Niedawno kościół został otwarty dla wiernych, ale historycy sztuki jeszcze tam zapewne pozostaną na dłużej. Ostatnimi punktami tego spaceru będą kościoły św. Katarzyny i św. Brygidy.



Kościół Katarzyny jest najstarszym kościołem parafialnym gdańskiego Starego Miasta. To tutaj znajdują się epitafium i płyta nagrobna Jana Heweliusza, słynnego gdańskiego astronoma. Natomiast w kościelnej wieży jest Muzeum Zegarów Wieżowych oraz jeden z trzech gdańskich carillonów, replika XVI-wiecznego instrumentu. Trwa właśnie, do 29 sierpnia 2020, XXII Gdański Festiwal Carillonowy, więc nie brakuje okazji, by posłuchać niezwykłych koncertów „na dzwony”.

W niedalekim sąsiedztwie możemy zwiedzić kościół św. Brygidy, który wszedł do naszej historii w 1980 roku w czasie sierpniowych strajków robotniczych i przez lata był schronieniem działaczy opozycji antykomunistycznej, a obecnie słynie z bursztynowego ołtarza.



Nie sposób w czasie jednego spaceru pokazać gościom wszystkich ważnych dla dziejów naszego miasta świątyń i innych zabytkowych obiektów.



Na pożegnalny spacer warto wybrać się na taras widokowy pod Krzyżem Milenijnym, by jeszcze raz spojrzeć na Gdańsk, przypomnieć miejsca, które już widzieliśmy i te, które koniecznie trzeba zobaczyć w czasie kolejnego pobytu w Gdańsku.

**tekst Dorota Jesionek
zdjęcia Halina Lewandowska**



Tym razem autorką zdjęć do tekstu o gdańskich zabytkach jest Halina Lewandowska, inżynier budownictwa, obecnie na emeryturze. Aktywna seniorka, bierze udział w warsztatach fotograficznych. Jej zdjęcia były prezentowane na wystawach. Lubi podróże, spacerować, teatr. Jest osobą bardzo pogodną, zawsze chętnie służy radą i pomocą.

Rowerowym szlakiem Green Velo z Nowej Pasłęki do Pieniężna (część 3)



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Jednym z wyróżników Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo jest znajdująca się wzdłuż całej trasy infrastruktura rekreacyjna. Miejsca takie, na wzór autostrad, nazwane zostały MOR-ami, czyli Miejscami Obsługi Rowerzystów. Od Elbląga do Końskich na 2070 kilometrowej trasie jest ich około 230 i zlokalizowane są co 8-10 kilometrów, zwykle przy atrakcjach turystycznych i ciekawych miejscowościach.



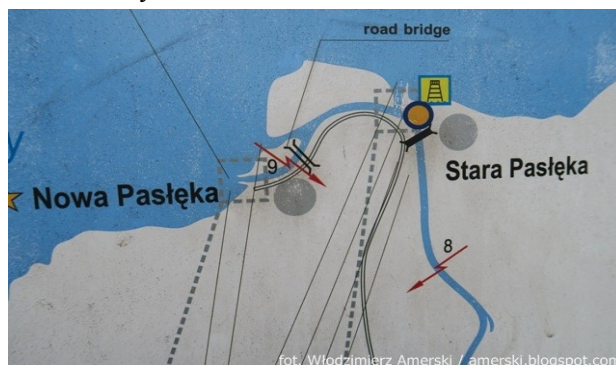
fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Poranek zastał nas w pensjonacie „U Rybaka” w Nowej Pasłęce, zwanej perłą północy. Właściciel i gospodarz Stanisław Tomaszewski opowiedział nam, jak to pod koniec XX wieku skończyły się obfite połowy ryb w Zalewie Wiślanym i trzeba było się przestawić na wożenie turystów dużą łajbą nazwaną Miss Karolla.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Na teren jego gospodarstwa co roku na wiosnę przylatuje ta sama para bocianów i wydaje na świat od 2 do 3 młodych.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

To pan Stanisław doradził nam, abyśmy na rowerach zwiedzili okolice sąsiadujących ze sobą Starej i Nowej Pasłęki.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Tylko podczas powolnej jazdy rowerowej byliśmy w stanie zobaczyć jak toczy się życie nad rzeką Pasłęką, która wpływa do Zalewu Wiślanego.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Jest to niewielka wieś położona w województwie warmińsko-mazurskim, w powiecie braniewskim, w gminie Braniewo nad Pasłęką w pobliżu Zalewu Wiślanego. Przy ujściu Pasłęki do Zalewu zlokalizowany jest mały port.



Takim zabytkowym mostem zwodzonym można się dostać do osady rybackiej tuż za Nową Pasłęką. To w niej została w lecie 2012 roku oddana do użytku przystań żeglarska. Zlokalizowana jest na wschodnim brzegu rzeki, pomiędzy przystanią Dom Rybaka a mostem zwodzonym. Żeglarze mają do dyspozycji slip, około stu metrów umocnionego i oświetlonego nabrzeża.



Do rybackiej osady podjechaliśmy rowerami w miarę wcześnie i zobaczyliśmy ryby z porannego połowu, jak są już w skrzyniach przekładane z kutra na nabrzeże.



Bliżej ujścia rzeki do Zalewu Wiślanego na prawym brzegu pracowały dwie koparki pogłębiając dno i wyrównując nabrzeże celem jego umocnienia.



Zdziwiło nas, że niektóre bociany w ogóle się nie boją ludzi i w poszukiwaniu jedzenia chodzą w ich pobliżu.



Tuż przed Braniewem naszą uwagę zwróciła bardzo ładna przydrożna rzeźba.



Naszą uwagę zwrócił też duży ceglany ładnie utrzymany budynek klasztoru Redemptorystów przy ul. Świętokrzyskiej 10 w Braniewie.



Zaparkowaliśmy rowery tuż przy Bazylice św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Braniewie, którą potem zwiedziliśmy.



Pomnik Reginy Protmann, która urodziła się w Braniewie w 1552 roku. Pochodziła z zamożnej rodziny. Gdy skończyła 19 lat poświęciła się modlitwie, ascezie i kontemplacji. W 1571 roku założyła nową rodzinę zakonną zgromadzenia sióstr św. Katarzyny. W miastach, w których znajdowały się domy zakonne, Regina zakładała szkoły, w których siostry uczyły prawd wiary, czytania i pisanie oraz prac ręcznych i domowych. Taka działalność była w XVI wieku czymś niespotykanym w skali światowej. 13 czerwca 1999 roku Jan Paweł II uznał Reginę Protmann błogosławioną. Dwa lata później została patronką Braniewa. W mieście jest też jej kaplica z relikwiami, która znajduje się w podziemiach braniewskiej bazyliki.



Sejmik ptasi, chyba szpaków, na „pięciolinii” przy lokalnej drodze za Braniewem.



W drodze do Pieniężna zatrzymaliśmy się przy jednym z przydrożnych gospodarstw po którego podwórku paradowały trzy bociany, mama z dwójką młodych, a ojciec doglądał wszystkiego z bocianiego gniazda. Aby w porę dochować się dwójki młodych, bociany powróciły do gniazda już pod koniec marca, kiedy na Warmii i Mazurach było jeszcze bardzo zimno. Gospodarz tej posesji opowiedział nam o zwyczajach bocianów, jak to przed sierpniowym wspólnym odlotem, najpierw przywódca lokalnej grupy upewnia się czy wszystkie bociany gotowe są do podjęcia aż tak trudnego wysiłku.



Opowiedział nam też o budowie okolicznego odcinka trasy Green Velo z norweskiego i bardzo drogiego kruszywa, które nieubite ma ostre krawędzie i przecina opony rowerzystom. Istotnie musieliśmy jechać boczną ścieżką, aby w ogóle móc jechać.



Musieliśmy też uważać, bo obowiązywało ostrzeżenie przed przechodzącymi krowami.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Naprawa dachu XIV-wiecznego kościoła we wsi Lechowo, która przywilej lokacyjny otrzymała 23 października 1326 roku.



W pobliżu Lechowa udało nam się zrobić wyjątkowe zdjęcia jak na jednym drzewie siedzi osiem bocianów.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Będąc już w pobliżu centrum Pienięzna, natrafiliśmy na Muzeum Misyjno-Etnograficzne, które mieści się w budynku klasztoru i Misyjnego Seminarium Duchownego Księży Werbistów.

Muzeum oferuje najbogatszą i najlepiej opracowaną kościelną kolekcję misyjno-etnograficzną w Polsce. Każdego roku w tym niewielkim mieście na Warmii ponad 10 tys. zwiedzających odbywa z przewodnikiem szczególną podróż dookoła świata. Nie zajmuje im to



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

więcej niż jedną godzinę, ale wystarczająco, by poszerzyć swoje horyzonty, spróbować dotknąć życia w innych częściach świata i warunkach, a tym samym docenić zaangażowanie misjonarzy. Szacuje się, że w różnych państwach funkcjonuje 6 tysięcy werbistów, w tym około 600 Polaków.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Zbiory Muzeum w Pienięźnie przedstawiają obiekty związane z kulturą, religiami oraz chrześcijaństwem krajów, w których pracują misjonarze werbiści. Zaprezentowany jest tu dorobek duchowy i materialny ludów: Chin, Japonii, Filipin, Indii, Indonezji, Papui Nowej Gwineji oraz krajów Afryki i Ameryki Łacińskiej.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Obrośnięty roślinnością duży ceglany budynek klasztoru i Misyjnego Seminarium Duchownego Księży Werbistów w Pienięźnie. W nim podróżni, po wcześniejszym zgłoszeniu, mogą przenocować.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Kościół pw. św. Apostołów Piotra i Pawła w Pieniężnie ma budowę neogotycką - halową, pięcionawową. Poszczególne nawy oddzielają ciężkie ośmiokątne filary. Kościół ma szereg cech charakterystycznych dla gotyku warmińskiego m. in. wieżyczki (sterczyny) zbudowane z zielono polerowanej cegły i siodłowy dwuspadowy dach wieży. Gwiazdowe sklepienia kościoła zbiegają się na mury filarach. Do najstarszych zabytków sztuki gotyckiej należą dwie figury św. Piotra i Pawła, pochodzące z głównego ołtarza z roku 1688. Są one dziełem warsztatu rzeźbiarskiego Izaaka Riga (obecne ustawienie figur datuje się od roku 1928).



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Główne wejście do kościoła prowadzi przez portal wieży z zabytkową kamienną chrzcielnicą. Obok wieży mieści się kaplica różańcowa i baptysterium z wejściem prowadzącym na chór. Kościół posiada również prezbiterium.

W centrum Pieniężna duże tablice informują turystów, iż w 1947 na mocy rozporządzenia ministrów administracji publicznej i ziem odzyskanych z 12.11.1946 r. o przywróceniu i ustaleniu urzędowych nazw miejscowości dotychczasową nazwą Melzak ponownie zmieniono i odtąd miasteczko nosi nazwę Pieniężno, na cześć Seweryna Pieniężnego juniora – wydawcy przedwojennej polskiej „Gazety Olsztyńskiej”, który nota bene nie miał z nim wiele wspólnego.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

To w Pieniężnie w małym przydworcowym lokalu o nazwie „Przystanek u Andrzeja” najedliśmy się do syta wielkimi porcjami frytek, kurczaka w potrawce i surówką z młodej kapusty, za jedyne 19 zł za porcję.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Przed hotelem Hermes w Pieniężnie spotkaliśmy warszawską rodzinę Joannę i Daniela Czaplickich z córką Zofią, z którymi widzieliśmy się kilka dni wcześniej na dworcu w Elblągu na początku naszej rowerowej przygody Green Velo.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Tego dnia przejechaliliśmy łącznie 53 km. (cdn)

Tekst i zdjęcia
Włodzimierz Amerski i Wojciech Choina

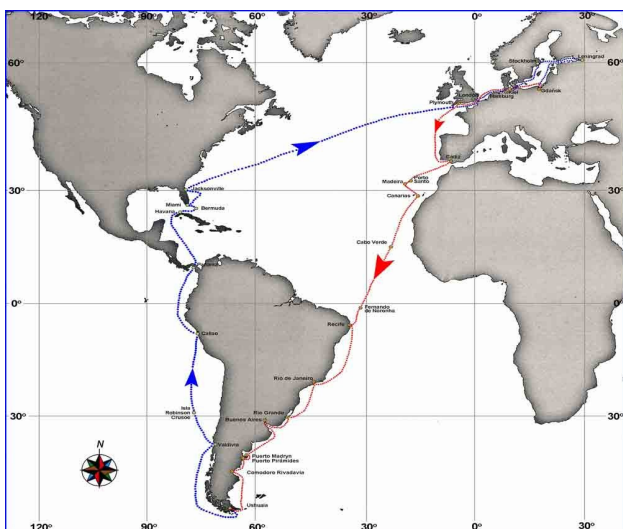
www.amerski.blogspot.com

Rejs i kałasznikow

Międzynarodowa Szkoła Pod Żaglami na Pogorii była jedną z wielu zorganizowanych i prowadzonych przez Krzysztofa Baranowskiego Szkół Pod żaglami, ale pierwszą o załodze międzynarodowej. Brali w niej udział uczniowie z USA, ZSRR i Polski, sponsorowały wszystkie trzy państwa, a rejs odbywał się pod hasłem „uczmy się razem żyć i pracować” – była to bowiem epoka gorbaczowowskiej pieriestrojki i głośności. Rejs zaczął się 1 września 1988 roku w Gdańsku Westerplatte, a trasa wytyczona została wokół Ameryki Południowej. Pierwszy semestr zakończył się w grudniu, w argentyńskim porcie Ushuaia, najdalej na południe położonym mieście świata, gdzie nastąpiła wymiana młodzieżowej załogi.



Stamtąd Pogoria popłynęła wokół przylądka Horn i przez Kanał Panamski z powrotem do Europy. Portem docelowym była Gdynia: tam, 19 maja 1989 r. po 249 dniach, wyprawa została zakończona.



Uczniowie za rejs nie płacili, ale aby dostać się na pokład musieli przez rok pracować jako wolontariusze i wygrać eliminacje sportowe. W czasie rejsu, oprócz codziennych sześciu lekcji, pracowali jako załoga żaglowca w całodobowym systemie czterech wacht przez 7 dni w tygodniu. Dni wolne od szkoły były w portach, ale tam z kolei od rana do wieczora czas wypełniały wycieczki i programy edukacyjne przygotowane przez gospodarzy lub kadrę Szkoły. Czasu wolnego było więc naprawdę mało.



Po ponownym wplynięciu Pogorii, przez Kanał Panamski, na Atlantyk pierwszym dużym portem miała być Hawana. Dla Amerykanów – owoc zakazany, dla Polaków i Rosjan – wyspa jak wulkan gorąca, jednym słowem Kuba była oczekiwana przez wszystkich z niecierpliwością.

Tymczasem na podejściu do Hawany wydarzył się incydent, który tylko dzięki szczęśliwemu przypadkowi nie zakończył się tragedią. W dodatku było to wydarzenie bezprecedensowe – drobniejsze incydenty wywoływały akcje dyplomatyczne i wojny. Tym razem skończyło się na niczym – i na szczęście. Ale pamięć została i wydarzenie to przetrwało w kilku opisach.

Tu przytoczę opowieść moją i wersję kapitana Krzysztofa Baranowskiego – gdy dwóch pisze o tym samym, to nie to samo jest napisane.

Był rok 1989, płynęliśmy z Międzynarodową Szkołą Pod Żaglami, tą amerykańsko-radziecko-polską, wokół Ameryki Południowej. Dowodził oczywiście Krzysztof Baranowski. Jego zastępcą i dyrektorem Szkoły był Ziemowit Barański.

Jesteśmy już w drodze powrotnej do Europy, na Morzu Karaibskim. 22 lutego płyniemy pod pełnymi żaglami – bo wieje porządnie i to z rufy – wzdłuż brzegów Kuby i celujemy w Hawanę.



Nagle pojawia się kubańska łódź patrolowa pełna żołnierzy. Usiłuje podejść do burty Pogorii, ale przy panującym rozkołysie nie jest to możliwe, choć łódź zbliża się na niebezpieczną odległość. Jeden z Kubańczyków coś wrzeszczy, z czego można zrozumieć słowo „Capitán”.

Krzysztof pojawia się na mostku i przez tubę pyta (a mówi świetnie po hiszpańsku), o co chodzi.

Z kutra ryczą:

– Alto al barco! Zatrzymać statek!

– Dobrze. Już zatrzymujemy.

Dzwonek. Cała załoga na dek – alarm do żagli. Chłopcy pobiegli na reje, ja – razem z Wadimem, rosyjskim nauczycielem – poszedłem na nok bukszprytu, by ściągać latacza i bomkliwra.

Jak długo to trwa – wiecie. Ale żołnierze się niecierpliwią:

– Alto al barco! Inmediatamente! Zatrzymać statek! Natychmiast!

– Właśnie zatrzymujemy!

Żołnierzom to nie wystarcza. Są na tyle blisko, że widać jak się zataczają na pokładzie – dużo bardziej, niż wynikałoby to z kołysania ich zielonej motorówki. Nagle jeden podnosi do góry kałasza i puszcza serię. Na szczęście w niebo, ale kto wie, gdzie pójdzie następna.

Kapitan łapie za mikrofon:

– Schodzić z masztu! Wszyscy pod pokład!

Chłopaki zbiegają po wantach.

Patrzę na Wadima – obaj jesteśmy osłupiali – i pytam:

– Wadim, czto łuczsz: żywyj trus ili miortwyj gieroj? Wadim – co lepsze: żywy tchórz czy martwy bohater?

– Konieczno: żywyj trus! – odpowiada Wadim.

Zanim zesliśmy, co też – jak wiecie – trochę trwa, na pokładzie motorówki zapanowało zamieszanie, jej sternik odłożył się w stronę lądu, ryknął silnik i łódka po paru chwilach zmalowała na horyzoncie.

I to samo wydarzenie opisane przez Krzysztofa Baranowskiego w opowiadaniu „Trójkąt Bermudzki po raz drugi”. Gdy dwóch pisze o tym samym...

Kuter patrolowy, spowity pianą z odkosów dziobowych, gnał od brzegów kubańskich kursem na zderzenie. A i nam szybkości nie brakowało, gdyż spieszyliśmy się do Hawany i przy tężejącym wietrze nieśliśmy na masztach co się dało. Na pokładzie kutra zdjęto pokrowiec z karabinu maszynowego, a dowódca w berecie przekrzywionym na ucho gestykulował i krzyczał do nas z wysokości mostka rozkazy, które nie budziły wątpliwości...

Rozpędzony żaglowiec rejowy nie jest w stanie zatrzymać się w miejscu przy najlepszych chęciach całej jego załogi. Kuter płynął już równolegle w niepokojącej bliskości, dowódca nadal wykrzykiwał, natomiast nikt nie odpowiadał na międzynarodowej częstotliwości UKF. Wtedy padły pierwsze strzały.

– Chyba strzelają?! – krzyknął Ziemowit Barański, pierwszy oficer, bardziej zdumiony niż przerażony.

– Na razie w powietrze – dorzucił Marian Wilusz.

Niepokój obu oficerów był jak najbardziej na miejscu. Widząc, że zwyczajną drogą radiową nic nie wyjaśnię, zacząłem odstawiać pantomimę pt. „Uspokójcie się, już się zatrzymujemy, potrzebujemy kilkunastu minut do zwinięcia żagli”.

Chłopcy już byli na rejach, kiedy kuter po raz pierwszy spróbował abordażu. Gdyby istotnie stuknął w kadłub, żeglarze pospadaliby z rej jak ulęgalki.

Nadchodziła ciężka pogoda. Do brzegów było niedaleko, ale fala spiętrzyła się tym bardziej, że była tu stosunkowo płytka woda. W takich warunkach wszelkie dojsie innej jednostki do naszej burty groziło wzajemnym pokiereszowaniem.

Na zmianę, to tańczyłem na pokładzie kolejne scenki – żeby tylko chłopcy zdążyli zejść z rej, to wykrzykiwałem do mikrofonu informacje dla Radia

Hawana, żeby dotarli do tego wariackiego kutra na częstotliwościach wojskowych. Hiszpańskiego mi nie brakuje, ale napastnik nie dawał za wygraną, próbując wysadzić na nasz pokład desant dla przejścia przyzu.

Kotysaliśmy się już bezwładnie wśród fal, ulewa co chwila bębniła po pokładzie, ale atak nie następował. Zadziałały nasze skargi albo brakowało chętnych do abordażu, niezwykle trudnego w tych warunkach...

– Nic dziwnego, że tak witają Polaków – powiedział Kola Frołow – bo nikt ich na świecie nie lubi.

Kola natychmiast dostał po mordzie od kolegów, ale tak dyskretnie, że nic do mnie nie dotarło, przynajmniej do końca rejsu. Przyjaźń różne ma wymiary, a wspólnie żyć i pracować to znaczy także cierpliwie się wytrzymywać.

W Hawanie postawiono nas w środku portu handlowego za wysokimi magazynami, tak że ani żaglowca, ani wspólnie powiewających bander radzieckiej i amerykańskiej nie było widać z ruchliwej ulicy. Przy wejściu do magazynów zatrzymywała ciekawskich jedna straż, przy wejściu na Pogorię – druga.

Jesteśmy przyzwyczajeni do inspekcji i przeszukań w różnych portach, więc nie zrobiło to na nas wrażenia. Przy okazji jednak wyjaśniła się sprawa dziwnego powitania. Oczekiwano nas w Marinie Hemingway, gdzie bylibyśmy jeszcze lepiej strzeżeni i gdzie zaprasza się zagraniczne jachty. Władze portowe uznały jednak, że przy narastającym sztormie możemy schronić się do Hawany. Sprawdziłem później, że nawet przy najlepszej pogodzie wchodzenie Pogorią do Mariny Hemingway jest niezwykle ryzykowne, jeśli w ogóle możliwe.

W nocy wywołał mnie na pokład jeden z dostojników wojskowych, który wcześniej prowadził inspekcję, i przekazał przeprosiny od Marynarki Wojennej oraz zapewnienie, że kapitan kutra działał bez porozumienia ze swoimi władzami. Polaków, oczywiście, kochają wszyscy nadzwyczajnie. [...]

Baranowski, Krzysztof. Bujanie w morskiej pianie. Warszawa: Fundacja Szkoła pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego, 2014; s. 181-182.

Przedruk za uprzejmym zezwoleniem P.T. Autora.

Następnego dnia pod Pogorię podjechały trzy czarne limuzyny, z których wysiedli ambasadorowie Polski i ZSRR oraz przedstawiciel Izby Handlowej USA. Gości, którzy przyjechali z rodzinami, Kapitan podjął obiadem, podczas którego śmiechom i żartom

nie było końca.

Po odjeździe limuzyn nasz status zmienił się diametralnie. Władze portu (czy też po prostu: władze) chciały natychmiast przestawić żaglowiec w miejsce reprezentacyjne, na co nie zgodził się Kapitan.

Władze przyjęły odmowę bez komentarzy, ale załoga nie była już molestowana na strzeżonych przejściach, a program wycieczkowo-oświatowy przygotowany przez Kubańczyków, w połączeniu z imprezami urządzanymi w ambasadach, trwał codziennie od wczesnego rana do późnej nocy.

W rezultacie chłopcy wyjechali z Kuby oczarowani, a niektórzy nawet zakochani, bo wśród wizyt były także odwiedziny w szkołach dla dzieci dyplomatów pracujących w Hawanie, przy czym słowo „dzieci” należy rozumieć jak najbardziej metaforycznie. To jest jednak temat na osobną opowieść.

**Kazimierz Robak
23 lipca 2020**



Autor tekstu to postać stojąca przy maszcie

Kazimierz Robak – polonista, historyk, dziennikarz (również radiowy), żeglarz, kierowca 18-kołowej ciężarówki, obecnie wykładowca akademicki w USA; Pogorią płynął m.in. w rejsie antarktycznym (1980-1981) i regatach Cutty Sark Trophy („Operacja Żagiel”) 1982, w pierwszej Szkole pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego 1983-1984 (organizator, kierownik sekretariatu i nauczyciel); w Międzynarodowej SzPŻ KB 1988-1989 wokół Ameryki Południowej (nauczyciel), w SzPŻ KB 2013, 2015 i 2016 (dyrektor Szkoły i nauczyciel); redaktor portalu *Periplus.pl* <<http://periplus.pl>> i *Żeglujmy Razem* <www.zeglujmyrazem.com>; autor książek „Pogorią na koniec świata”, „Szkoła”, „SzPŻ 1983/84 – Album rodzinny” (e-book), „Gibraltar: Cieśnina – Skala – Państwo” i „Żeglarskie 'Kto jest kim': Krzysztof Baranowski”.

Drodzy Seniorzy! Witajcie w kolejnym wydaniu *Zielonych rozmów*. Z poprzedniego artykułu dowiedzieliście się, jak radzić sobie z najczęstszymi problemami chorób glebowych i mam nadzieję, że od teraz nie będą one już problemem. W tej odsłonie, chciałabym podzielić się z Państwem wiedzą na temat drugiego, poważnego problemu - szkodników roślin doniczkowych.

Zapraszam do artykułu!

Często zdarza się, że pomimo zapewnienia roślinie świetnych warunków, odżywek i pielęgnacji, ta marnieje i "nie odwzajemnia naszej miłości". Jeżeli wykluczmy błędy pielęgnacyjne, warto wtedy poszukać problemu w innym miejscu. Szkodniki roślin doniczkowych, to często spotykany problem i przytrafia się nawet najbardziej wprawnym ogrodnikom. Do zarażenia dochodzi najczęściej na drodze transportu, gdy jedna chora roślina dotyka drugiej, trzeciej i następnej. Szkodniki migrują i przenoszą się jak każdy inny owad czy robak, dlatego tak ważne jest utrzymanie higieny podczas pracy przy roślinach i prewencja.

Prewencja i higiena pracy przy roślinach

Najlepszą metodą walki ze szkodnikami, jest ich ... nie przynoszenie do domu. Do zaczerpnienia wiedzy o bezpiecznych zakupach, zapraszam do wydania pierwszego - tam omawiane są bezpieczne źródła i znaki ostrzegawcze jakich powinniśmy szukać na nabywanej roślinie, a teraz wspomnę, co robić, gdy już roślinę zakupimy. Aby uniknąć zainfekowania naszej domowej kolekcji, polecam utrzymanie nowych roślin w kwarantannie zakupowej, czyli odosobnieniu od innych roślin, na okres od 4 do 6 tygodni od zakupu. Odizolowana roślina nie zarazi innych, a upływ czasu pozwoli na zdiagnozowanie, czy jest ona wolna od chorób i może bezpiecznie dołączyć do reszty naszego zbioru. Przedział 4-6 tygodni to uśredniony czas pokazania się szkodników od momentu złożenia jaj do osiągnięcia ich dorosłej formy. To także czas, gdzie zauważalna

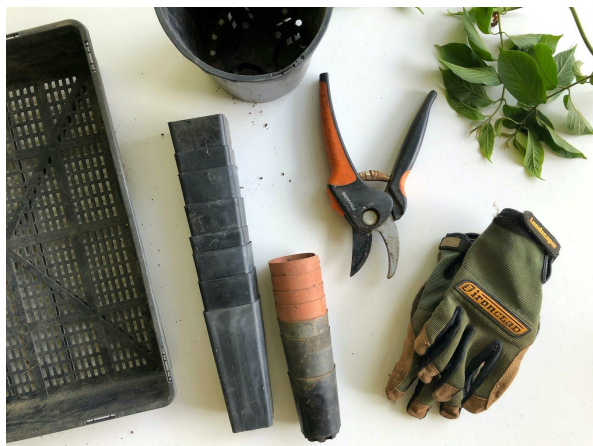
będzie ich obecność i zerowanie w postaci uszkodzeń na liściach.



Pamiętaj, że jeśli kupujesz parę roślin na raz, to każda z nich może być potencjalnie chora i powinny stać osobno na czas izolacji, by nie zarazić się od siebie.

Aby ograniczać ewentualne migrowanie szkodników, warto nasze mieszkanie podzielić na strefy względem pomieszczeń lub jeśli roślin w jednym z nich jest sporo, na grupy np. parapet, komoda itd. zachowując między nimi możliwie zauważalną odległość. Gdy stwierdzimy na jednej z roślin w danej grupie szkodniki, całą grupę należy traktować jako zarażoną, gdyż kiedy tylko rozpoczniemy leczenie na jednej roślinie, ten za chwilę przeskoczy na następną i rozpoczniemy nieskończonego, przysłowiowego berka bez efektu. Taki podział umożliwi także dbanie o higienę przy pielęgnacji. Gdy nadchodzi czas na czyszczenie liści z kurzu, bardzo ważne jest to, by każdą grupę przecierać inną szmatką. Materiał to świetna "taksówka" dla szkodników i ich jaj. Co więcej, nasze ręce, czy nawet mankiet ubrań może zabrać pasażera na gapę, dlatego dbajmy o to by przy zmianie grupy zachować czystość rąk, a także myć narzędzia, szczególnie, gdy podejrzewamy, że z roślinami może być coś nie tak.

Szczególnej uwagi wymagają także doniczki i podpórki, które chcemy wykorzystać ponownie. Postarajmy się zawsze wszystko dokładnie wymyć lub wręcz wyparzyć, by pozbyć się ew. jaj, ale także grzybów i pleśni.



Choć wydaje się to mocno czasochłonne i nadgorliwe, utrzymywanie narzędzi i wyposażenia roślin w czystości, przynosi efekty i chroni rośliny przed poważnymi problemami w przyszłości

Przędziorek

Jednym z często spotykanych pasożytów roślin nie tylko doniczkowych, jest przędziorek. Swoją nazwę zawdzięcza drobnym pajęczynom, które przędzie w miejscach żerowania i po tym też najłatwiej rozpoznać można jego obecność. Występuje on w wielu odmianach jako drobne białe, żółte, brązowe lub czerwone kropeczki, lecz wszystkie z nich sprowadzają się do posiadania przędzy i na tym opieramy swoją dedukcję co do sklasyfikowania problemu. Z reguły zajmuje przestrzenie na spodniej części liścia i często mylony jest z kurzem, dlatego tak ważne jest systematyczne czyszczenie liści. Zarażonej rośliny liście wytracają intensywną barwę zieleni, a z czasem żółkną lub brunatnieją, zwijają się, a młode przyrosty robią się karłowate. Rośliny w obliczu tego ataku mają w zwyczaju zatrzymywać się w rozwoju i marnieć.

Jeżeli znajdziesz na swojej roślinie ślady żerowania tego pasożyta, w pierwszej kolejności umyj dokładnie roślinę płynem do naczyń i wykonaj prysznic, by pozbyć się mechanicznie jak

największej ilości pasożytów, a w codziennej pielęgnacji zwiększ wilgotność powietrza, gdyż ten pasożyt nie lubi wilgotnego środowiska. Nie obejdzie się jednak bez zdecydowanych kroków. Jeżeli chcesz działać naturalnie, polecam zawieszenie saszetki z naturalnym wrogiem tego pasożyta - dobroczynkiem kalifornijskim. Owady te żywią się przędziorkiem i dlatego w naturalny sposób pozbedziemy się problemu. Minusem tej metody jest trudność w jej dostępności, szczególnie zimą, gdy przędziorek atakuje najsilniej. Jeżeli masz trudność w znalezieniu sprzedawcy tego produktu, w każdym ogrodniczym sklepie znajduje się specjalna witryna w której bez problemu znajdzie się odpowiednia chemia.

Wciornastek

To prawdziwie twardy zawodnik, zarówno w domu jak i ogrodzie. Trudności przy tym pasożycie jest wiele. Objawy ich żerowania są mało oczywiste - najczęściej to drobne białe lub srebrzyste plamki na liściach, skorkowacenie punktowe (twarde, brązowe punkty na blaszce), deformacja liści i kwiatów, ale to co zdradza go najbardziej, to pozostawiane w miejscach żerowania odchody w postaci malutkich, czarnych punkcików. Samego wciornastka bardzo ciężko jest namierzyć, gdyż w branży nazywany jest "roślinną pchłą" i to właśnie z tych samych powodów, co ta zwierzęca. Dorosły osobnik to 1mm czarny lub żółty, dość szybko poruszający się przecinek, natomiast istnieje dobry sposób na złapanie go. Do testu, będzie potrzebna nam biała kartka i podejrzana o chorobę roślina. Przechylamy roślinę i podstawiamy kartkę, a następnie energicznie potrząsamy rośliną, patrząc co na nią spadnie. Jeżeli uda nam się go uchwycić, koniecznie należy rozpocząć leczenie, gdyż ze względu na swoje zdolności do szybkiego poruszania się, pasożyt ten może szybko przedostać się na inne rośliny. Tu ponownie powinniśmy udać się do sklepu ogrodniczego i zapytać sprzedawcę o odpowiedni środek na zwalczanie tej choroby, upewniając się, że jest on przeznaczony do obsługi

przez hobbystów i do użytku domowego w pomieszczeniu.

Mszyce

Choć tego pasożyta najczęściej kojarzymy z ogrodem, bardzo często możemy go spotkać w naszych domach, szczególnie teraz, gdy otwieramy często okna. Obecność mszyc jest dość charakterystyczna i objawia się obsiadaniem przez nie młodych przyrostów roślin, co bez problemu zauważymy gołym okiem. Dodatkowo zaatakowana roślina karłowacieje i zatrzymuje się w rozwoju. Atakom mszyc mogą także towarzyszyć problemy z chorobami grzybiczymi gleby, gdyż żerujące na roślinach mszyce wydzielają spadź, która daje idealne warunki do rozwoju patogenów.

Aby odstraszyć te owady od naszych roślin, możemy stosować wiele naturalnych metod jak np. położenie kawałków cebuli lub czosnku na ziemi w doniczkach. Na zaatakowaną już roślinę możemy zastosować oprysk także ze zlewki cebuli lub czosnku, a alternatywnie z szarego, tzw. potasowego mydła. Jeżeli jednak atak mszyc jest naprawdę silny, wtedy należy sięgnąć po chemię ogrodniczą, oczywiście z zachowaniem bezpieczeństwa.

Czerwce, czyli tarczники, miseczniki i wełnowce

Ta grupa pasożytów, charakteryzuje się łatwo rozpoznawalną formą występowania w postaci parumilimetrowych, jasnych lub białych osobników, znajdujących się najczęściej na spodniej części liścia lub pędach. Miseczniki i tarczники to drobne półkule, dość trudne do usunięcia, na stałe przytwierdzone do tkanki rośliny. Aby usunąć pasożyta, należy zdecydowanym ruchem go zdrapać, a następnie wyczyścić miejsce żerowania szarym mydłem, płynem do naczyń lub denaturatem, a następnie wymyć roślinę pod prysznicem i spryskać całą roślinę mieszaniną z wodą ze środkiem, którego użyliśmy wcześniej.

Jeżeli chodzi o wełnowca, jego występowanie jest także bardzo łatwe w diagnozie. Dorosłe osobniki to białe, widoczne gołym okiem, pokryte wydzieliną imitującą kłaczki wełny szkodniki. Nie są zbyt

ruchliwe, natomiast szybko się rozmnażają i przechodzą na inne rośliny. Upodobały sobie one szczególnie rośliny z grupy kaktusów i sukulentów, a także storczyków i palm. Atakują one szczególnie w sezonie grzewczym, gdy rośliny cierpią i są osłabione z powodu suchego powietrza, zagnieżdżając się w trudno dostępnych miejscach jak rozgałęzienia, pochewki liściowe czy inne zagięcia w strukturze rośliny. Aby zwalczyć tego szkodnika, należy dokładnie oczyścić go mechanicznie ze wszystkich widocznych osobników, następnie wymyć i oczyścić za pomocą nasączonego alkoholem wacika lub patyczków higienicznych. Co ważne, pasożyt ten potrafi schować się także w ziemi, żerując na korzeniach rośliny, dlatego by mieć pewność co do skuteczności kuracji, zaleca się także wypłukanie korzeni i wymianę podłoża na świeże.



Gdy stosujesz chemię owadobójczą, pamiętaj by zawsze używać rękawic ochronnych i odpowiednich narzędzi

Dbając i odpowiednio pielęgnując rośliny, stosując odżywki i poświęcając im uwagę sprawiamy, że te stają się silne i odporne na działania szkodników. Pamiętajmy, aby zawsze starać się korzystać z naturalnych metod walki ze szkodnikami, a dopiero gdy te okażą się niewystarczające, sięgać po bardziej zdecydowane środki, zawsze z należytą ostrożnością i rozważą.

Wszystkiego zielonego!

Magdalena Polak

VIII Splyw Kajakowy Zantyr rzeką Wierzyca



- Po pokonaniu tak trudnej rzeki ludzie nabierają większej pewności siebie.

To był już 8 Splyw Kajakowy Zantyr dla mieszkańców Sztumu. W sobotę 1.08.2020 wzięły w nim udział 54 osoby w wieku od 14 do 70 lat, z przewagą tych starszych.



- Mają ogrom zadowolenia z takiej plenerowej przygody - powiedział Mazerski.

Organizator splywu Ryszard Mazerski, prezes Lekkoatletycznego Klubu Sportowego Zantyr Sztum prowadzi ten klub już od 15 lat. Nazwa Zantyr pochodzi od średniowiecznego grodziska z około XII wieku, które znajdowało się w Białej Górze, w miejscu gdzie Nogat wpływa do Wisły.



k

Dwuosobowych kajaków w ilości 27 sztuk użyczyła Marina Kocewia Michał Gliniecki z Ocypla.



- Taka wspólna przygoda znakomicie integruje mieszkańców Sztumu, zarówno tych starszych jak i tych młodszych.



Uczestnicy płynęli kajakami typu Sprinter Roteko o długości 414 cm i Pro Tour o długości 470 cm.



Wszyscy uczestnicy spływu kajakowego obowiązkowo musieli nałożyć kapoki.



Po raz pierwszy rzeką Wierzyca popłynęła Barbara Gruszka (w żółtej koszulce) w kajaku z Haliną Demską. Już po raz trzeci wspólnie uczestniczyły w klubowym spływie kajakowym.



- Bardzo mi się podobał ten spływ, bo rzeka jest bardzo trudna, ale do pokonania. Ma dużo przeszkód i w związku z tym trzeba wiele kombinować podczas spływu. Trzeba też cały czas bacznie uważać i szybko podejmować decyzje, gdyż nurt rzeki jest szybki i o wpłynięcie na przeszkodę nie jest trudno. Mimo to kilka razy wpłynęliśmy na konary drzew i trzeba było chociaż jednej z nas przesiąść się z kajaka na wystający z dna konar. Dopiero to umożliwiło przepchnięcie kajaka do przodu z nurtem rzeki.



- Moim zdaniem – powiedziała Barbara Gruszka, startująca na przystani przy elektrowni w Owidzu - w połowie około 13 km trasy powinien być postój na brzegu z możliwością skorzystania choćby z toalety. W takim miejscu postojowym powinny być też zamontowane drewniane stoliki i ławki, aby można było nieco odpocząć i się posilić. A tego niestety brakuje. Natomiast płynięcie zwłaszcza przez seniorów i to prawie przez pięć godzin jest bardzo uciążliwe. Kociewskie władze turystyczne, a zwłaszcza lokalni wójtowie lub sołtysowie powinni zadbać o to, aby zapewnić turystom jak najwięcej udogodnień.



Marzanna i Piotr Seroccy z miejscowości Barchnowy rozważają ewentualność uruchomienia pola namiotowego dla kajakarzy na swoich 25-hektarowych posiadłościach. Tym bardziej, że właśnie z tymi posiadłościami na długości około jednego kilometra graniczy rzeka Wierzyca. A wokół niej baza noclegowa jest znikoma.



Mała jest też ilość dzikich miejsc do rozstawienia namiotów. Aby popłynąć kajakiem trzeba się więc przygotować na bardzo spartańskie warunki. A tak nie powinno być, bo Wierzyca podobnie jak Wda na Kaszubach, powinna być bardziej dostępna dla przeciętnego turysty.



Kajakarzom przeszkadzają zwłaszcza wielkie kamienie spoczywające na dnie oraz powalone drzewa w rzece Wierzyca, która wyjątkowo meandruje. Od zakola, przy Elektrowni Wodnej w Owidzu, przez miejscowości Barchnowy i Kolincz, do kolejnej zapory jaką jest Elektrownia Wodna w Kolinczu, jest około 13 kilometrów.



A w linii drogowej między Owidzem a Kolinczem jest około 4,5 km, czyli płynąc kajakiem rzeką Wierzycą, odległość jest prawie trzy razy dłuższa.

Małżeństwo Danuta i Zbigniew Zwoleńkiewicz wyrazili taką samą opinię, że takie miejsce postojowe jest konieczne na tak długiej około 13 km trasie, zwłaszcza dla seniorów. To małżeństwo już po raz trzeci płynęło razem na spływie.



Dwa lata temu ten sam klub Zantyr w Sztumie zorganizował spływ rzeką Liwą ze startem w Prabutach. Drugi raz w 2019 roku płynęli rzeką Wel na odcinku: Lidzbark Welski – Chelsty. Każdy spływ jest jednodniowy. Na miejsce startu uczestnicy spływu są dowożeni autokarem.



Z tych trzech dotychczasowych, ten spływ rzeką Wierzycą był najtrudniejszy z uwagi na liczne przeszkody. Pan Zbigniew tylko jeden raz musiał wysiąść z kajaka, aby go przepchnąć, gdyż ugrzązł na konarze drzewa. - Udało mi się niemal suchą stopą tego dokonać, bo odpowiednio stanąłem na tym konarze - powiedział pan Zbigniew.





fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Według pani Danuty, najładniejszy był widok parujących kaczek z małymi koło elektrowni wodnej w Owidzu.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Ubrana w niebieską koszulkę Grażyna Malinowska długo przeżywała swoją kąpiel w rzece Wierzyca. Płynęła z córką, ich kajak się przewrócił, obie wpadły do wody, która sięgała jej prawie pod szyję.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Tak, tak bardzo było głęboko, co pokazała opowiadając całe to wydarzenie. Był problem z ponownym wejściem do kajaka, ale jakoś się z tym uporali. To był ich drugi spływ klubowy, w poprzednim płynęli rzeką Wel w woj. warmińsko-mazurskim. Wel, w porównaniu z Wierzycą, to była bardzo spokojna i bezpieczna rzeka.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Teraz podczas wywrotki pani Grażyna zgubiła zegarek na rękę, ale nie ma po czym rozpaczać, bo był chiński i kosztował jedyne... 13 zł. Gdy spytałem, czy nie potraciły telefonów komórkowych? Stanowczo odpowiedziały, że nie miały ich przy sobie, bo i po co, skoro liczyły się z taką wywrotką.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Wierzyca łącznie ma 144 km długości spławnego szlaku. Głębokość koryta o szerokości od 6 do 20 m sięga średnio 1 m, choć niekiedy nawet do 3 metrów. Zaliczana jest do rzek górskich. Ma wysokie obrotne brzozy. Przy szybkim nurczeniu trudno się zatrzymać.

Tekst i zdjęcia Włodzimierz Amerski

www.amerski.blogspot.com

Włodzimierz Amerski - redaktor, emerytowany dziennikarz o dużym doświadczeniu, pracował w Morskim Oddziale Polskiej Agencji Prasowej w Gdańsku, Dzienniku Bałtyckim, Wieczorze Wybrzeża, TV SKY Orunia, TV Trójmiasto, w Panoramie AWFIS Gdańsk, Biuletynie i TVO Rozstaje Gdańsk. Pasjonat aktywnego trybu życia, ma zamiłowania sportowe - tenis, rower, biegi, żeglarstwo. Pisze o tym, a także o tematyce społeczno - kulturalnej i podróżach. Fotoreporter.

Biesiada sztumskich kajakarzy w Grodzisku Owidz



funkcjonowało jako jeden z ważniejszych na Kociewiu grodów obronnych.



Po zakończonym 8. Splywie Kajakowym Zantyr, wszystkie 27 kajaków zostało przetransportowanych do Mariny Kociewie w Ocyplu.

Malowniczo zlokalizowane w zakolu rzeki Wierzycy, w otoczeniu lasów i łąk, w swej współczesnej postaci gród i otaczająca go infrastruktura zajmują powierzchnię ponad 6 hektarów. Znajdują się tu m.in.: amfiteatr na 400 osób, rozległy plac zabaw dla dzieci oraz Karczma Słowiańska „Na Podgrodziu”. Funkcjonuje także pierwsze i jedyne w Europie Muzeum Mitologii Słowiańskiej.



Dla 54 kajakarzy ze Sztumu, w wieku od 14 do 70 lat, po splywie przygotowano biesiadę w Grodzisku Owidz.

Sztumscy kajakarze wspólnie skusowali żurek na białej kiełbasie i po parówce z musztardą i chlebem oraz surówką z białej kapusty.



Jest to rekonstrukcja XI-wiecznego grodu zlokalizowana w Owidzu, w gminie Starogard Gdański. Jako samorządowa instytucja kultury działa od 2012 roku. We wczesnym średniowieczu grodzisko

Aktywni Seniorzy

Do takiego jadła i po dość intensywnym wysiłku, najlepiej smakowało piwo.



Piwo najlepiej gasiło pragnienie, gdyż tego dnia w sobotę 1.08.2020 było wyjątkowo ciepło.



Dla pozostałych osób do picia przeznaczona była butelkowana woda mineralna.



Po posiłku organizator tej plenerowej imprezy Ryszard Mazerski w ramach zajęć integracyjnych, zaprosił wszystkich do średniowiecznego wnętrza Grodziska Owidz.

Dobre Wiadomości dla Seniorów

Kajakarzy ze Sztumu najbardziej zainteresował tor przeszkód.



Jedni przechodzili po drewnianym pomoście, a drudzy ciskali w nich wypchanymi workami na uwięzi.



Niebywałą atrakcją stanowiła też przejażdżka średniowiecznym pojazdem na drewnianych kołach.



Panie kajakarki były bardzo chętne, aby przejechać się takim średniowiecznym wózkiem, oczywiście mając jako siły pociągowe swoich mężów.

Wszystkie atrakcje można było podziwiać z wieży obronnej.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Powoli, niemal całodniowa impreza plenerowa dobiegała końca.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Zejście z góry po kamiennej drodze z owidzkiego grodziska też wymagało trochę wysiłku.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Osoby oddjeżdżające autokarem do Sztumu skorzystały na tym, bo na koniec zostały uwiecznione na wspólnej, pamiątkowej fotografii.

Tekst i zdjęcia Włodzimierz Amerski

www.amerski.blogspot.com

Współczesne Grodzisko Owidz to widowiskowy efekt pracy nad rekonstrukcją dawnej średniowiecznej osady.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Ze względu na rozmach przedsięwzięcia wciąż powstają kolejne jego elementy, szczególnie związane z wielofunkcyjnym podgrodziem. Owidz ma bowiem na celu przybliżyć nam historię, ale w żywy sposób, uwzględniając jednocześnie rzeczywistość i potrzeby ludzi XXI wieku. Wszystkie głównie drewniane zabudowania nawiązują architektonicznie do tradycji Kociewia oraz wczesnego Słowiaństwa.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

I tak, oprócz samego grodziska oraz zaplecza wystawienniczo-usługowego, w Grodzisku Owidz działają: amfiteatr z krytą sceną, camping wraz z zapleczem sanitarno-socjalnym, tor łuczniczy, przystań kajakowa i niewielki hotel. Można tu poznać klimat dawnych czasów. Działają tutaj wielu pasjonatów i rekonstruktorów, którzy jako opiekunowie i przewodnicy zapewniają solidną dawkę fachowej wiedzy oraz ciekawych opowieści historycznych. Dzięki nim zarówno turyści indywidualni jak i grupy zorganizowane mogą liczyć na przyjemnie i ciekawie spędzony czas. Dobrze przygotowane zajęcia dla grup i wycieczek szkolnych będą z pewnością długo i dobrze wspomniane.

www.owidz.pl



INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ

Oddział w Gdańsku



WOJEWÓDZTWO
POMORSKIE

WL4!
PRZESTRZEŃ SZTUKI



SIERPIEŃ 80 - 40 Lat minęło

Wystawa fotografii autorstwa

STANISŁAWA SKŁADANOWSKIEGO

Wernisaż - GALERIA WL4 21.08.2020
godz. 18.00



40-lecie
Porozumień
Sierpniowych

AB Produkt ART
OPRAWA OBRAZÓW
GALERIA MALARSTWA

O NAS

FUNDACJA STOCZNIA

Od 11 lat wspieramy i upowszechniamy skuteczne rozwiązania problemów społecznych oraz dbamy o aktywizację obywateli w życiu publicznym. „Siłownia Pamięci” to projekt przygotowany z myślą o grupowych treningach umysłu dla seniorów oraz indywidualnych ćwiczeniach w warunkach domowych – szczególnie potrzebnych teraz, w okresie, kiedy powinniśmy pozostawać w domach.



Zachęcamy do poznania nas bliżej na:

www.stocznia.org.pl

www.silowniapamieci.pl

SIŁOWNIA PAMIĘCI

ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYSŁU

O TRENINGACH

Wszyscy wiemy jak ważny dla naszego funkcjonowania jest sprawny umysł. Jego trening nie musi być długi, jednak dobrze robić go co kilka dni i zadbać, by ćwiczenia były różnorodne. Proponowany przez nas trening umysłu ma przewodni temat łączący wszystkie jego elementy i składa się z:

- **rozgrzewki** – zadania ruchowego – dzięki któremu dotlenia się mózg – i łatwego zadania intelektualnego pobudzającego pamięć i kreatywność,
- **ciekawostki** – krótkiej informacji związanej z tematem przewodnim treningu,
- **ćwiczeń** – zadań, których wykonanie pobudzi różne funkcje mózgu i typy pamięci. Czasem ćwiczenia wymagają zapamiętania lub przypomnienia sobie informacji, czasem rozwiązania łamigłówki, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

GWIAZDY

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- długopis

ROZGRZEWKĄ

PROMIENIOWANIE

W pozycji stojącej lub siedzącej postaraj się wyprostować i wziąć trzy długie oddechy. Potem, wciąż spokojnie oddychając wyciągnij ręce na boki i na końcu otwórz szeroko dłonie. Postaraj się otwierać i zamykać dłonie pięć razy i wróć potem do pozycji wyjściowej.

OD KARŁA DO OLBRZYMA

Czy wiesz, że im większa jest gwiazda, tym szybciej się wypala? Ponumeruj gwiazdy od takiej, która najwolniej się wypali (przypisz jej 1) do takiej, która wypali się najszybciej (przypisz jej nr 8).



CIEKAWOSTKA

Najliczniejszy typ gwiazd we Wszechświecie stanowią czerwone karły. Gwiazdy te mają masę, rozmiary i jasność mniejsze niż Słońce. Z powodu małej jasności żadna z tych gwiazd nie jest widoczna gołym okiem na ziemskim niebie. Na Drodze Mlecznej około 80% gwiazd jest czerwonymi karłami.

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Czerwony_karze%C5%82

ĆWICZENIA

SŁONECZNY SZYFR

W wierszu ukryta jest informacja o zdrowotnym działaniu słońca. Aby odkryć hasło, posługuj się szyfrem w tabelce, w którym pierwsza liczba oznacza numer wiersza tekstu, a druga liczba (po myślniku) to numer znaku w danym wierszu. Na przykład w wierszu *Jasne jak słońce* Jana Brzechwy kod 1 – 3, oznacza literę *j*. Uwaga: w kodzie uwzględniono tylko litery (nie należy liczyć odstępów między słowami).

Kij zawsze ma dwa końce
A sroka nogi dwie
To jasne jest jak słońce
I każdy o tym wie

Hasło:

2 – 12 4 – 12 4 – 8 3 – 4 1 – 10 4 – 1 3 – 6 1 – 5 4 – 5

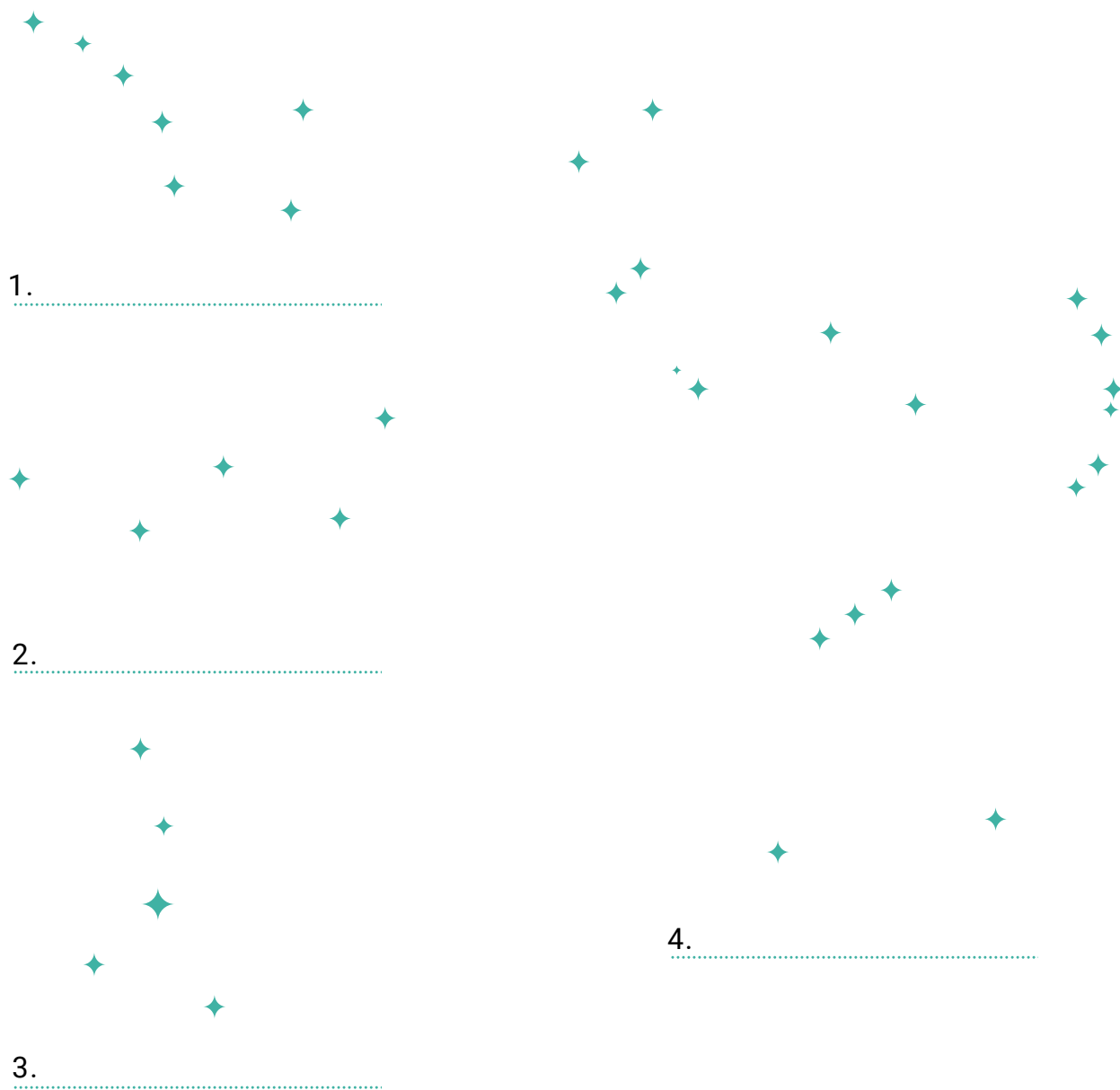
UFF, JAK GORĄCO!

Czasami słońce potrafi być nieznośne i bardzo męczące, szczególnie latem. Wypisz 3 - 4 sposoby na radzenie sobie ze zbyt wysoką temperaturą i przeciwdziałanie negatywnym jej skutkom. Np. częste picie wody w upalną pogodę i noszenie ze sobą butelki z wodą.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

NIEBIAŃSKIE KONSTELACJE

Połącz kropki w obraz i spróbuj sobie przypomnieć nazwy podanych konstelacji gwiazdnych.



PYTANIE NA KONIEC

Jakie byłoby Twoje życzenie, gdybyś teraz zobaczył/zobaczyła spadającą gwiazdę? Zapisz lub powiedz pierwszą myśl, która przyszła Ci do głowy.

ODPOWIEDZI

OD KARŁA DO OLBRZYMA



SŁONECZNY SZYFR

HASŁO: WITAMINA D

UFF, JAK GORĄCO!

Kilka przykładowych sposobów na radzenie sobie z upałem:

- Należy chronić głowę przed słońcem i dlatego warto nosić chustę lub czapkę z daszkiem.
- Należy unikać zbyt długiego przebywania bezpośrednio na słońcu i chronić się przed nim w cieniu.
- Unikać większego wysiłku, przełożyć dłuższe spacery czy pracę w ogródku.
- W ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (a otwierać okna na noc).
- Nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach.
- Należy unikać picia kawy, napojów zawierających duże ilości cukru oraz alkoholu – sprzyjają one odwodnieniu organizmu.

NIEBIAŃSKIE KONSTELACJE

1. Wielki Wóz 2. Kasjopeja 3. Rak 4. Orion



Materiały dostępne na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Stocznia.



Dofinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich.