



Dofinansowano
ze środków
Miasta Gdańska

Nr 6/2020

Dobre Wiadomości dla Seniorów



fot. Marta Polak

**W tym wydaniu wywiady
z **Magdaleną Adamowicz**
oraz
Marcinem Wilgą**

Morskie opowieści
Zielone rozmowy
Zwiedzamy Gdańsk
Twórczość seniorów



Marta Polak redaktor naczelna

Witam Państwa w szóstym i zarazem już ostatnim wydaniu “Dobrych Wiadomości dla Seniorów”.

W tym wydaniu mamy 40 stron, jak zawsze pełne są samych pozytywnych i inspirujących tekstów.

Pokazujemy twórczych, aktywnych i uśmiechniętych seniorów. Jestem pewna, że to bardzo ważne by mieć swoje pasje, aktywnie, wartościowo spędzać czas, interesować się wieloma aspektami życia i mieć pozytywne nastawienie. Ważne też to, by mieć grono znajomych oraz przyjaciół i razem z nimi wyruszać na spacer, wycieczki i brać udział w różnych zajęciach. Zapominamy wtedy o kłopotach. Razem jest różnie!

Szkoda siedzieć w domu. Świat jest piękny, trzeba go poznawać i podziwiać. W Gdańsku jest wiele klubów seniora, dołączcie Państwo do któregoś z nich.

W tym wydaniu dwutygodnika polecam Państwa uwadze wywiad z **Panią Magdaleną Adamowicz**, która opowiada o swojej pracy jako poseł w Parlamencie Europejskim. Aktywnie działa też na rzecz budowania międzynarodowej koalicji przeciwko mowie nienawiści. Hasło “Imagine there's no hate” oznacza „**Wyobraź sobie, że nie ma nienawiści**”.

Myślę, że dzięki takim działaniom ten piękny świat, o którym pisałam powyżej będzie jeszcze piękniejszy, a przede wszystkim bezpieczniejszy. Warto o to zabiegać i popierać tę inicjatywę. Świat może być wolny od nienawiści i pełen dobrych wiadomości.

Sądzę, że jeśli ktoś ma pasje, zainteresowania, poczucie tolerancji, tworzy w jakiejś dziedzinie, zachwyca się przyrodą, zabytkami, często ma uśmiech na twarzy to obca jest mu nienawiść, złość, zawiść. Takiej osobie po prostu szkoda czasu na złe emocje, nawet do głowy jej nie przyjdzie by dopuszczać do swego serca i umysłu coś złego. Taka osoba ma świadomość, że zło niszczy i nie prowadzi do niczego trwałego. Lepiej pielęgnować w sobie tylko samo dobro oraz pozytywne uczucia i to

przekazywać innym osobom. Dobro i miłość są siłą, która wznosi nas na wyżyny człowieczeństwa. A przecież każdy z nas powinien starać się by pozostawić po sobie pozytywny ślad. Od nas samych zależy czy dopuścimy do siebie złe rzeczy czy te dobre i wartościowe. A jeśli jeszcze będziemy potrafili dzielić się tymi dobrymi działaniami z innymi to ten łańcuch dobra będzie się rozszerzał. Każde działanie oparte na takim podejściu sprawi pozytywne efekty, a dobre wiadomości wezmą górę. One są wokół nas, naprawdę. Jednocześnie wiem, że dobro przebija się trudniej. Nie jest mu łatwo, bo ginie w natłoku złych wiadomości. Dobro wymaga więcej starań i pracy, ale jeśli się to zrozumie i pomimo trudności podejmie działanie to satysfakcja będzie duża. Wierzę w dobre wiadomości i ich uniwersalną wartość i siłę.

Myślę, że ludzie kierujący się złymi cechami zostali pozbawieni kontaktu z pięknem i wartościami, nikt nie pomógł im pokochać świata i ludzi, nikt nie nauczył, że można zachwycić się chmurami i motylami, a potem napisać o tym wiersz lub namalować obraz, nikt nie pokazał im jak można dobrze i ciekawie żyć.

Dlatego tak ważne jest każde działanie, które przyczyni się do tego by wpływać na poprawę nastroju, na kształtowanie wrażliwości, by jak najwięcej ludzi było skupionych na dobrych aspektach życia.

Działania mogą być większe i mniejsze, ale ważne by były, a każdy może coś wnieść od siebie.

Wierzę, że poprzez takie działania jakie zawarłam wraz z innymi autorami w “Dobrych Wiadomościach dla Seniorów” wnieśliśmy swój wkład w szerzenie dobra, w to co daje ludziom wytchnienie, inspiruje i wywołuje uśmiech.

Serdecznie dziękuję za mnóstwo pozytywnych opinii i miłych komentarzy otrzymywanych od Państwa, mówiących o tym, że pismo bardzo się podoba.

Dziękuję też seniorom, którzy włączyli się w powstawanie pisma poprzez przesyłanie swoich wierszy, obrazów i zdjęć.

W czerwcu 2020 r. zostałam laureatką konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego w kategorii Przyjaciół Seniora. Bardzo dziękuję seniorom za docenienie. To wspaniałe osoby i nadal będę działać na ich rzecz.

A teraz zapraszam do lektury ostatniego wydania. Jest tu między innymi wywiad z **Panem Marcinem Wilgą**, który uczy rozumienia natury i dostrzegania jej piękna.

Czy w poprzednim wydaniu na pierwszej stronie czytali Państwo Bajkę o ciepłym i puchatym?

Przesyłam wiele ciepłego i puchatego i oby nigdy nam go nie zabrakło

Marta Polak

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

Wydawca: Stowarzyszenie Dobrych Wiadomości

Przedstawiam Państwu wywiad z **Panią Magdalena Adamowicz** – doktor nauk prawnych, adiunkt w Katedrze Prawa Morskiego Wydziału Prawa i Administracji na Uniwersytecie Gdańskim, Posłanką do Parlamentu Europejskiego.



Pani Magdaleno w 2019 roku została Pani wybrana do Parlamentu Europejskiego. W jakich komisjach Pani pracuje i jakimi tematami się Pani zajmuje?

W Parlamencie Europejskim jestem członkinią trzech komisji: Komisji Wolności Obywatelskich, Sprawiedliwości i Spraw Wewnętrznych (LIBE), Komisji Transportu i Turystyki (TRAN) oraz Komisji Prawnej (JURI). Pełnię także funkcję przewodniczącej Delegacji Parlamentu Europejskiego ds. relacji z Republiką Południowej Afryki.

Głównym obszarem moich działań w Parlamencie Europejskim jest walka z mową nienawiści i dezinformacją, czyli fake newsami. To niezwykle ważne, żebyśmy wszyscy zrozumieli, że hejt i kłamstwa nie tylko niszczą życie, ale używane są cynicznie do wygrywania wyborów. A głosowanie nawet formalnie demokratyczne, ale oparte o fałsz i manipulacje informacjami nigdy nie będzie wyborami demokratycznymi. Bo samo głosowanie to jeszcze nie wybory. Najlepiej mogę realizować te cele właśnie w Komisji Wolności Obywatelskich, Sprawiedliwości i Spraw Wewnętrznych (LIBE).

Z wykształcenia jestem prawniczką i moja dotychczasowa działalność naukowa oraz zawodowa koncentrowała się na prawie morskim. To właśnie ze względu na moje doświadczenie zasiadam w Komisji Transportu i Turystyki, w skrócie nazywana komisją TRAN. To w tej komisji koordynowałam prace nad opinią do zaproponowanej przez Komisję Europejską rewizji rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady dotyczącego monitorowania, raportowania i weryfikacji emisji dwutlenku węgla z transportu morskiego. Jest to bardzo ważny instrument włączający

żeglugę morską w działania mające na celu redukcję emisji gazów cieplarnianych.

Ogromnym zaszczytem, ale i odpowiedzialnością, jest dla mnie przewodniczenie Delegacji Parlamentu Europejskiego ds. relacji z Republiką Południowej Afryki.

Rozumiem i podzielam walkę RPA o wolność, praworządność i godność ludzką. Dlatego wspieramy aktywność obywatelską i społeczną, czyli to, co tak dobrze udało nam się zbudować w Gdańsku i co okazuje się najtrwalszą opoką demokracji.

Jak jest zorganizowana praca, jak często odbywają się sesje, choć i tu zapewne pandemia spowodowała zmiany?

Praca posła do Parlamentu Europejskiego wiąże się z koniecznością częstego podróżowania. Większość spotkań, podczas których pracujemy nad nowymi dokumentami odbywa się w Brukseli, gdzie spędzam sporą część miesiąca.

Zazwyczaj raz w miesiącu odbywa się także sesja plenarna, która trwa cztery dni. Wtedy wszyscy eurodeputowani przyjeżdżają do Strasburga we Francji (kilka razy w roku sesja plenarna odbywa się jednak w Brukseli) i głosują nad opracowanymi wcześniej dokumentami.

Na czas pandemii praca w Parlamencie Europejskim przeniosła się do Internetu. Spotkania komisji, grup roboczych, grup politycznych oraz sesje plenarne – wszystko to odbywa się zdalnie. Także administracja i służba cywilna przestała przychodzić do biur i pracowała zdalnie z domu oraz zostały odwołane wszystkie spotkania z zewnętrznymi partnerami. Praca zdalna ma zupełnie inny charakter niż praca w biurze. Największym utrudnieniem jest to, że nie można spotkać się z innymi posłami, aby omówić drobne szczegóły „na szybko”.

Jest Pani bardzo znana z podjętej działalności na rzecz tworzenia koalicji przeciwko mowie nienawiści. Odbyła Pani wiele międzynarodowych spotkań w tej sprawie. Jaki jest odzew?

Bardzo pozytywny! Jeszcze zanim zostałam Posłem do Parlamentu Europejskiego spotkałam się między innymi z Panią Sandberg, szefową operacyjną Facebooka na jej zaproszenie. Kiedy dowiedziała się jakie były okoliczności śmierci Pawła zaprosiła mnie na spotkanie. Odniosłam wrażenie, że temat walki z hejtem jest przez nią traktowany bardzo poważnie.

Rozmawiałyśmy m.in. o tym jak proste jest dzisiaj założenie konta na Facebooku. Nie chodzi mi, aby utrudniać ten proces, ale istnieje szereg możliwości, aby potencjalny użytkownik mediów społecznościowych zapoznał się z definicjami mowy nienawiści, praw człowieka, dozwolonych i niedozwolonych zachowań

oraz ich konsekwencjami prawnymi.

Po śmierci Pawła otrzymałam również list od pani Marcy Kaptur, bardzo znanej kongresmenki z USA, w którym wyraziła nadzieję, że przyczyny morderstwa mojego męża zostaną przez odpowiednie organy państwowe dobrze zbadane. Potem spotkałyśmy się w kongresie i rozmawiałyśmy o zintensyfikowaniu naszych wysiłków, aby uzupełnić katalog praw człowieka o prawo do wolności od nienawiści oraz o potrzebie globalnej koalicji wymierzonej przeciwko niej. Ta rozmowa była bardzo krzepiąca, ponieważ pokazała, że istnieje na świecie, w tym w Stanach Zjednoczonych, poważna potrzeba walki z tym zjawiskiem.



Cała idea „Imagine there's no hate” jest bardzo potrzebna, a Pani osobiście, jak nikt inny, została głęboko doświadczona przez szerzącą się nienawiść... Skąd czerpała Pani siłę by działać, prowadzić wystąpienia, stać się w jeszcze większym stopniu osobą publiczną?

Po tragicznych wydarzeniach, jakie dotknęły moją rodzinę w styczniu zeszłego roku potrzebowałam chwili oddechu, wyciszenia, zmiany otoczenia i środowiska. Cały czas dręczyły mnie pytania, na które nie potrafiłam znaleźć odpowiedzi: dlaczego tak się stało, po co, oraz co ja mogę zrobić, aby taka sytuacja się nie powtórzyła. Aby żadna inna rodzina nie doświadczyła tego niewyobrażalnego bólu.

Siedząc na lotnisku z tymi pytaniami wciąż wirującymi w mojej głowie usłyszałam dobiegającą piosenkę „Imagine”. Okazało się, że jeden z podróżnych zasiadł do znajdującego się na lotnisku fortepianu i zaczął grać. Była to jedna z ulubionych piosenek mojego męża. Jej słowa są głębokie i poruszają. John Lennon zawarł w niej przesłanie, które było bliskie dla Pawła: chciał przekonać ludzi, że nie ma między nami różnic, narodowość, język, majątek, wyznawana religia nie są rzeczami, które powinny nas dzielić. Wszyscy jesteśmy ludźmi, dlatego powinniśmy się szanować i dzielić wspólnie światem. Był to moment przełomowy. Moment, w którym zrozumiałam, że może nie napiszę

piosenki, którą będzie miał na ustach cały świat, ale mogę odnaleźć inny sposób, by zachęcać ludzi do powstrzymania nienawiści.

Moją główną motywacją jest walka z mową nienawiści. Mowa nienawiści jest naruszaniem czyjejś godności. Jest pogardą i szyderstwem kierowanym do kogoś tylko po to, aby sprawić mu ból albo rozpalic nienawiść do niego ze względów politycznych czy osobistych.

Mowa nienawiści zaczyna się tam, gdzie kończy się merytoryka. Dopóki spieramy się na argumenty – czasem, a może nawet często ostro – ale jednak argumenty – tam mamy rozmowę, dyskusję, polemikę. Jednak jeżeli ta granica zostaje przekroczona, może wystąpić mowa nienawiści. Są sprawy, z którymi musimy poradzić sobie sami, ale są też takie, które przerastają nawet największe kraje. Walka z mową nienawiści jest właśnie tą drugą kwestią i dlatego musimy umieć dogadywać się, współpracować z innymi narodami. To właśnie ta chęć zmiany jest moją główną motywacją.



W obliczu tak wielkiej tragedii wykazała się Pani ogromną wewnętrzną siłą i hartem ducha. Wiele osób np. na Facebooku wyraża swój podziw dla Pani. Jak Pani odbiera te sygnały sympatii?

Codziennie otrzymuję wiele wiadomości od ludzi, którzy okazują mi wsparcie w mojej misji w Parlamencie Europejskim. Jest to niesamowicie motywujące. Cieszę się ogromnie, że moje działania w Parlamencie znajdują odzew u osób, które obserwują moje media społecznościowe. To mi daje ogromną siłę do dalszego działania!

Dostaję także wiadomości, w których ludzie piszą mi o strasznych sytuacjach ze swojego życia, o tym jak hejt i nienawiści wpłynęły lub wpływają na ich życie. Czasami wręcz proszą mnie o radę lub bezpośrednią pomoc, a więc jest to także ogromne zobowiązanie i odpowiedzialność.

Wiele osób do dziś, często ze łzami w oczach, wspomina Pana Prezydenta, powstały nawet wiersze

na jego cześć. Jak najlepiej uczcić pamięć o Panu Prezydencie? Co można jeszcze zrobić?

Poprzez realizowanie tego, w co Paweł wierzył i jak żył: szacunek do każdego człowieka, nawet jeżeli jego poglądy są przeciwne naszym; próba zrozumienia racji innych osób, bo może to one mają rację; szukanie porozumienia a nie podziału; uśmiech a nie naburmuszenie; miłość a nie nienawiść. Kierowanie się nimi, będzie najpiękniejszą formą Jego upamiętnienia.



Jest to wywiad dla dwutygodnika „Dobre Wiadomości dla Seniorów”. Pani jako Posel do Parlamentu Europejskiego włącza się w działania na rzecz seniorów.

Niedawno w Pani Biurze przy al. Grunwaldzkiej 128-130 odbyło się ciekawe spotkanie z seniorami...

To prawda, seniorzy są dla mnie bardzo ważni. To właśnie dlatego, wraz z panią Krystyną Degutis stworzyliśmy „Inkubator Integracji”, czyli serię wspólnych spotkań, podczas których seniorzy mogą podyskutować przy kawie o ważnych sprawach, w znakomitym towarzystwie spacerować po naszym pięknym Trójmieście, czy poświęcić się aktywnościom, na które nigdy nie mieli czasu.



Pierwsze spotkanie odbyło się 22 lipca. Pojawiło się

bardzo dużo seniorów z czego ogromnie się cieszę. Rozmawialiśmy wtedy na bardzo aktualny temat, czyli: „Po co populistom nienawiść? Czyli o złych sposobach wygrywania wyborów”.

Chcemy, żeby spotkania „Inkubator integracji” odbywały się regularnie. Niestety pandemia koronawirusa pokrzyżowała nam te plany i ze względu na bezpieczeństwo musieliśmy zrezygnować ze spotkań do odwołania.



Prowadzę Klub Seniora, organizuję działania na rzecz seniorów. Mieszkamy w Gdańsku, ale mało mówi się o morzu, statkach, stoczniach. Pani specjalizuje się w prawie morskim i zagadnieniach związanych z morzem. Może dobrym pomysłem byłoby zorganizowane działań dla seniorów w tym kierunku?

To bardzo dobry pomysł! Może to będzie kolejny temat na nasze spotkanie związane z inkubatorem integracji? Morze to przecież nieodzowna część Gdańska, więc jeżeli seniorzy będą chcieli dowiedzieć się więcej o tych tematach, z przyjemnością zorganizuję spotkanie o takiej tematyce. Chcę, aby temat każdego spotkania był ustalany z jak największą liczbą uczestników.

Co to są dobre wiadomości?

To te, które wywołują uśmiech na naszej twarzy i napełniają nas chęcią do życia, do działania.

Przeciwwagą dla nienawiści jest miłość...

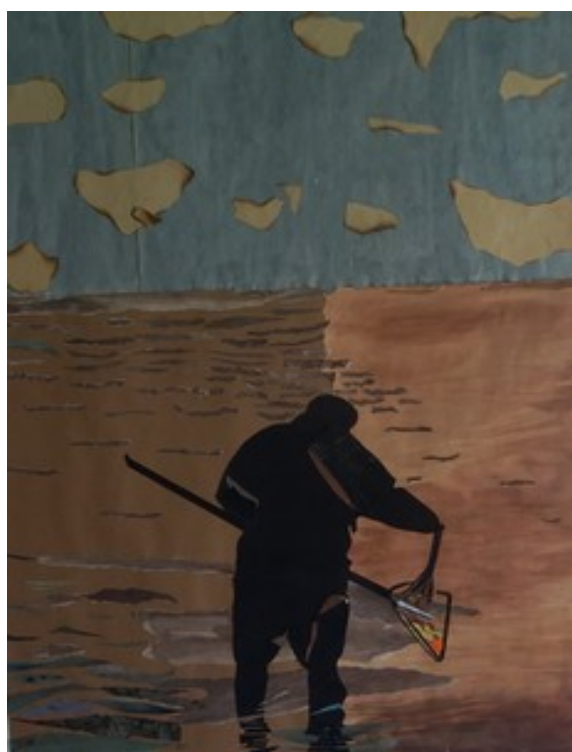
Głęboko w to wierzę.

Pani poseł, życzę zatem aby pozytywne zmiany były widoczne, a otaczały nas tylko dobre wiadomości. Dla dobra nas wszystkich.

Dziękuję i życzę wiele zdrowia dla Pani i naszych czytelników, zwłaszcza w tych dziwnych czasach.

Bardzo dziękuję w mieniu swoim i wszystkich czytelników

Pytania zadawała Marta Polak



Gdańskie obrazki w technice kolaż, papier czerpany, tempera wykonała **Teresa Dąbrowiak** aktywna seniorka. Bierze udział w zajęciach plastycznych Grupy Twórczej WALOR, która działa w Domu Kultury w dzielnicy Piecki-Migowo. Pasją Teresy jest też fotografia, bierze udział w warsztatach fotograficznych i wystawach. Lubi też koncerty oraz spacerzy przyrodnicze i poznawanie Gdańska.



Jako Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe PERFECT mamy w użyczeniu od miasta lokal przy ulicy Św. Barbary 3.

Jest tam kilka pomieszczeń na parterze, na pierwszym i drugim piętrze. Mamy kilka sekcji w stowarzyszeniu, zajmujących się tańcem, grą w zespole, sztuką.



Jako Stowarzyszenie prowadzimy **Dzienny Dom Senior-WIGOR Św. Barbary**. Rozpoczęliśmy działalność w grudniu 2016 jako część pięcioletniego programu Senior-Wigor, obecnie Senior-Plus.

Placówka przeznaczona jest dla 15 uczestników, działamy od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.



W ramach działalności seniorzy biorą udział w różnych zajęciach: plastycznych, technicznych, rozwijających pamięć, tanecznych, sportowych. Każdy z uczestników otrzymuje jeden ciepły posiłek dziennie (zupa, drugie danie i kompot).

Ponadto uczestnicy jeżdżą na wycieczki, do kina, do teatru. Czasami dodatkowe warsztaty prowadzone są przez wolontariuszy, czasami odpłatnie przez kompetentne osoby.

Mamy zatrudnionego fizjoterapeutę, który zajmuje się indywidualnie każdym z uczestników.

Kierownikiem placówki jest **Katarzyna Gregorkiewicz**, która zajmuje się sprawami formalnymi, kontaktem z MOPREM, prowadzi zajęcia sportowe i taneczne.

Opiekunem jest **Aleksandra Chmielewska**, zajmująca się prowadzeniem zajęć plastycznych, technicznych, umysłowych.

Aby zostać uczestnikiem placówki należy zgłosić się do odpowiedniego Centrum Pomocy Społecznej, odbyć wywiad z pracownikiem, dostarczyć zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu, że dana osoba może uczestniczyć w zajęciach oferowanych przez placówkę. Uczestnictwo w zajęciach jest częściowo odpłatne i zależne od wysokości dochodów uczestników. Kwotę nalicza CPS, jest to procent od dotacji przypadającej na jednego uczestnika. Kwoty te zawierają się w przedziale 40-160 złotych miesięcznie. Za każdy zgłoszony dzień nieobecności uczestnik ma zmniejszoną opłatę miesięczną, którą pod koniec każdego miesiąca nalicza kierownik.

Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe PERFECT postanowiło przywrócić dawną nazwę ośrodka kultury, który przez wiele lat istniał w budynku przy ulicy Św. Barbary 3. Stąd nazwa Gedanus Dzielnicowy Dom Kultury.



Poza Dziennym Domem Senior-Wigor Św. Barbary stowarzyszenie prowadzi na terenie budynku inne formy działalności (ćwiczenie i nagrywanie płyt zespołu muzycznego, propagowanie sztuki, zajęcia fitness i salsation dla okolicznych mieszkańców i inne). Stowarzyszenie współpracuje z organizacjami pozarządowymi i jest współorganizatorem wielu eventów odbywających się w budynku i w parku przed budynkiem.



Niedawno ukazała się najnowsza książka Michała Kochańczyka. Coś dla miłośników przygód.

„**JEDNO LATO W HIMALAJACH**” opisuje zmagania związane ze zdobywaniem dwóch ośmiotysięcznych szczytów? Cho Oyu i Nanga Parbat. Obie himalajskie wyprawy, w których brał udział autor, odbyły się w 1985 roku, kiedy polski himalaizm przeżywał swój rozkwit i także regionalne kluby wysokogórskie starały się zaznaczyć swoją obecność w górach wysokich. Organizatorami wypraw były: Klub Wysokogórski „Trójmiasto” i Klub Wysokogórski Kraków. Wśród uczestników znaleźli się najwybitniejsi polscy himalaiści: Jerzy Kukuczka, Andrzej Heinrich, Tadeusz Piotrowski. Bogato ilustrowana relacja, opisująca dramatyczne wydarzenia, jakie zdarzyły się na stokach obu gór, warta jest polecenia tym wszystkim, których interesuje wysokogórska wspinaczka. Jest fragmentem historii, przywołaniem czasu i miejsc oraz ludzi, z których wielu, niestety, już nie ma.



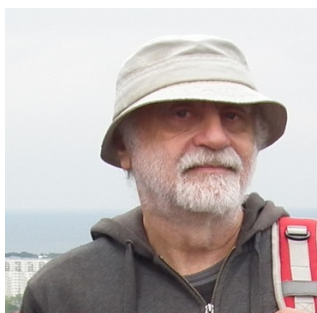
MICHAŁ KOCHAŃCZYK - taternik, alpinista, polarnik, żeglarz, afrykanista, jednym słowem Człowiek Przygody. Od urodzenia gdańszczanin, od 50 lat związany z górską wspinaczką. Wieloletni prezes Klubu Wysokogórskiego „Trójmiasto”. Wspiął się w Tatrach, Pamirze, Himalajach, Andach, na Alasce, w górach Afryki i na Spitsbergenie. W przerwach między górkimi wyprawami zdarza mu się żeglować. Na dalekich i bliskich wyjazdach zawsze towarzyszy mu aparat fotograficzny. jego domowe archiwum zawiera dziesiątki tysięcy zdjęć i filmów.

Michał Kochańczyk to także znawca kultur świata, wykładowca akademicki, autor wielu artykułów i programów telewizyjnych, działacz na rzecz ochrony trójmiejskich lasów, itd., itd. Jest osobą szeroko znaną od Bałtyku po Tatry, można się o tym przekonać każdego roku w połowie maja, gdy przypadają Michałowe urodziny. wówczas rzesze przyjaciół oraz bliższych i dalszych znajomych przypominają Jubilatowi, jak bardzo Go cenią.



**W grupie raźniej i weselej,
czyli zapis niektórych wypraw
Klubu Seniora działającego
przy Stowarzyszeniu Dobrych
Wiadomości.
Zawsze robimy zdjęcia.
Mieliśmy już kilka wystaw
fotograficznych.**





Przedstawiam Państwu wywiad z **Panem Marcinem Wilgą**, który ma wielkie zasługi w rozpowszechnianiu wiedzy przyrodniczej. Przekazuje ją podczas licznych prelekcji i spacerów w terenie. Jest też autorem książek, wielu artykułów oraz filmów przyrodniczych. A my dzięki tekstom p. Wilgi publikowanym we wszystkich wydaniach "Dobrych Wiadomości dla Seniorów" mieliśmy okazję podziwiać piękne zdjęcia i poznać wiele tajemnic przyrody.

Natura to szeroki temat. Co najbardziej Pana w niej zachwyca i zdumiewa?

To trudne pytanie, bo odpowiedź powinna być wielowątkowa. Ograniczę się do kilku zagadnień. Po pierwsze walory estetyczne – piękne kolory, kształty wzajemnie ze sobą korespondujące. Jest to wspaniały temat dla malarzy w szczególności pejzażystów. Po drugie zdolność przystosowania się różnych organizmów do swojego środowiska, umiejętność kamuflażu lub przeciwnie – demonstracja swojej tajnej broni jaką są różne toksyny; przykładem może być **niedźwiedziówka nożówka (fot. poniżej)**, motyl zawierający trujący kwas pruski. Pająk kwietnik poluje czynnie na owady i potrafi kolor swojego ciała dostosować do barwy kwiatów, gdzie czatuje na zdobycz. Muchówki z rodziny bzygowatych mają pasiasty czarno-żółty odwłok, czym do złudzenia przypominają osy – zjawisko mimikry. W ten sposób zniechęcają potencjalnych drapieżców do ataku; wiadomo – osy lepiej nie drażnić.



Mieszkańcy Gdańska mają to szczęście, że wokół jest wiele terenów zielonych. Jakie ładne miejsca szczególnie poleca Pan na spacer i wycieczki?

Moim ulubionym miejscem spacerów jest obszar leśny Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego (TPK). Szczególnie polubiłem Samborowo, polodowcową dolinę erozyjną w typie peryglacialnego bad landu. Ma ona płaskie dno, bo w trakcie ustępowania lądolodu skandynawskiego wody z topniejącego lodu zabierały tylko wierzchnią warstwę podłoża; poniżej panowała wieczna zmarzlina. Zbocza tej doliny są strome, porośnięte głównie przez kwaśną buczynę niżową. Ale prócz buków napotkamy tu także graby, dwa rodzime gatunki dębu (szypułkowy i bezszypułkowy), lipę drobnolistną oraz gatunki iglaste obce siedliskowo: sosnę zwyczajną, świerk pospolity, modrzew europejski i inne. W ich otoczeniu można wspaniale wypocząć, zrelaksować się, zwłaszcza jeśli to są okazy dojrzałe, stanowiące w szczególności rzadki już starodrzew. Kilka lat temu padła propozycja ze strony przyrodników-naukowców, aby dolinę Samborowo uznać za rezerwat przyrody. Organizacje i instytucje proekologiczne nie wykazały właściwej aktywności w tej sprawie, a przeciwni temu byli leśnicy.



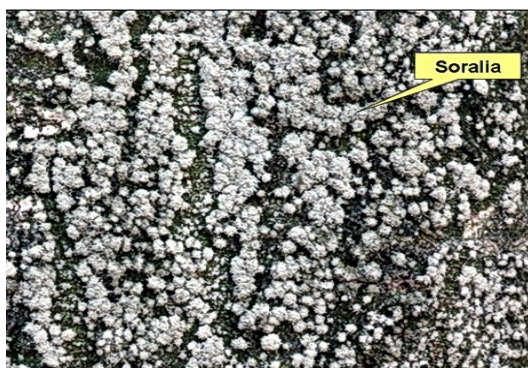
Co ciekawego możemy tam zobaczyć? Czy są jakieś unikatki przyrodnicze?

Wspomniałem wcześniej o drzewostanach Samborowa. Natomiast bogactwo owadów odnajdziemy na łące w dnie doliny. Wiosną ujrzymy tam zorzynka rzeżuchowca, obudzonego ze snu zimowego latolistka cytrynka, rusałki pawika i pokrzywnika. W tutejszym łęgu pojawia się wczesnowiosenna **czarka austriacka (na zdjęciu powyżej)**; jej owocniki mają kształt miseczek w kolorze karminu lub szkarłatu. W maju możemy wypatrzeć zgrzytnicę zielonkawowłosą, która związana jest z roślinami zielnymi – w nich przechodzi swój rozwój od jaja do imago (postaci dojrzałej); inne kózkowate preferują martwe drewno, prowadząc do jego destrukcji. Cieszy to przyrodnika, martwi leśnika nastawionego na ekonomiczny zysk. Skoro podjąłem

temat owadów, to udało mi się napotkać tu kostrzenia baryłkowatego i zaklińca mniejszego; są to przedstawiciele rodziny jelonkowatych. W cieku w dnie doliny wypatrzyłem interesującego pluskwiaka płoszczycę; oddycha on powietrzem atmosferycznym przez specjalny rurkowany narząd na końcu odwłoka. Inną ciekawostką jest żywiec cebulkowy, który w pachwinach liści wytwarza małe kuliste twory służące do rozmnażania wegetatywnego. Pięknym pomnikowym i dostojnym drzewem jest „Gruby Dąb” o obwodzie w pierśnicy 5,60 m i wieku około 300 lat; ma on nr ewidencyjny 206A.

W dolinie Samborowo na jednym z drzew rośnie rzadki porost, który obniża gorączkę...

Porost ten rośnie na korze graba, w miejscu gdzie droga rozdwa się; jedna odnoga wiedzie Dębim Żlebem, a druga dnem doliny.



To **otwornica gorzka** (*Pertusaria amara*). Jej biaława skorupiasta plecha istotnie jest mocno gorzka. Hiszpanie używali jej do obniżania gorączki u chorych na malarię. Widocznie związki gorczyczne plechy są podobne w działaniu do preparatu z kory drzewa chinowego dostarczającego chininę. Ten wątek pojawił się w książce „*W pustyni i w puszczy*” kiedy mała Nel zachorowała na malarię. Próbowałem, bez sukcesu, zainteresować własnościami leczniczymi otwornicy gorzkiej naukowców z Wydziału Farmaceutycznego UMG w Gdańsku.

Podczas jednej z prelekcji mówił Pan o tym, że porosty są wskaźnikami zanieczyszczenia powietrza. To bardzo ciekawe...

Porosty to są grzyby, które z glonami lub cyjanobakteriami tworzą jeden organizm. Glony, a konkretnie zielenice są autotroficzne i odżywiają składnik grzybowy (mykobiont). To samo dotyczy wspomnianych cyjanobakterii, czyli sinic z rodzaju *Nostoc* – również potrafią asymilować CO₂. Już dawno zwrócono uwagę, że w miejscach o zanieczyszczonym powietrzu wymierają porosty. Okazało się, że można

ustalić gatunki nadrzewne o mniejszej lub większej odporności na owe zanieczyszczenia, do których należą wyziewy kominowe, spaliny samochodowe itp. W ten sposób powstała skala porostowa obejmująca 7 stref. Na obszarze zabudowanym nie napotkamy porostów krzaczkowatych, a jeżeli mamy szczęście na nie natrafić, to ich plechy są zmarniałe, brakuje owocnikowania u niektórych gatunków. Są też strefy bezporostowe, np. w rejonie Siarkopolu i przeciwnie – o bardzo czystym powietrzu, np. we Wdzydzkim Parku Krajobrazowym, z dala od ruchliwych dróg i ludzkich osad. Napotkamy tam nadrzewne włostki i brodaczkki. Warto w takim miejscu przebywać.

Wiele roślin i zwierząt ma bardzo niesamowite nazwy, często są wręcz poetyckie. Czy możemy prosić o podanie kilku z nich?

Wcześniej wymieniłem zgrzytnicę zielonkawowłosą. Jej łacińska nazwa to *Agapanthia villosoviridescens*. Brzmi poetycko – prawda? Jest wiele takich nazw, np. *Cantharellus cibarius*, czyli pieprznik zwyczajny zwany kurką lub lisicą. Grzyb bokówka *Pleurocybella porrigens* nosi też nazwę skrzydła anioła – od czystej bieli owocników. Z kolei muchomor zielonawy, którym truje się wielu niedoświadczonych zbieraczy grzybów, jest nazywany „grzybem teściowej”. A biedroneczka łąkowa – czyż nie brzmi to pieszczotliwie, tak jak zwójka zieloneczka (motyl) lub paździoleczek gęsty (gatunek śluzowca).



Przychodzi mi też na myśl paździolec rozpierchły, a tę nazwę Pan osobiście wymyślił. Jak to było?

Dwie dekady temu zainteresowały mnie śluzowce (Myxomycetes). Są to pierwotniaki, choć we wcześniejszych opracowaniach naukowych przyznawano im rangę roślin zarodnikowych lub grzybów. Nie wszystkie miały nazwy polskie, więc gatunek *Symphytocarpus confluens* otrzymał ode mnie wspomniane miano **paździolec rozpierchły** (fot. powyżej). I nazwa ta została oficjalnie uznana za obowiązującą na krytycznej liście śluzowców Polski. Grzybowi *Holwaya mucida* nadałem nazwę lipnik lepki, bo jego owocniki wegetatywne (anamorfy) są

lepkie i zwykle wyrastają na drewnie lip; ta nazwa też już obowiązuje. Natomiast inny gatunek grzyba *Entoloma chytrophilum* otrzymał nazwę polską dzwonekównka niebieskoszara – od koloru wierzchu kapelusza. W sopockim lesie grzyb ten miał czwarte światowe stanowisko; zniszczyli je robotnicy leśni.

Czy oznaczył Pan jeszcze inne gatunki?

Z oznaczaniem gatunków jest wielki kłopot. Bez problemu oznaczę jakieś 300-400 gatunków grzybów makroskopijnych (Macromycetes), ale są i takie taksony, których bez badań mikroskopowych nie można zidentyfikować. Potrzebna jest tu pomoc zaprzyjaźnionych profesjonalnych mykologów. Podczas oznaczania gatunku należy brać pod uwagę budowę morfologiczną owocników – ich kształt, kolor, charakterystyczne cechy trzonu i kapelusza oraz zapach i przebarwienia po uszkodzeniu owocników. Dla gatunków mykoryzowych ważne jest symbiotyczne drzewo, np. maślaka zwyczajnego napotkamy wyłącznie w otoczeniu sosen dwuigielnych, mlecza świerkowego znajdziemy pod świerkiem pospolitym. Borowika szlachetnego na pewno nie wypatrzymy pod olszą, bo nie wchodzi z nią w związek partnerski, czyli mykoryzę. W Trójmiejskim Parku Krajobrazowym występuje na pewno 818 gatunków Macromycetes.

Co to są grzyby makroskopijne?

To sztucznie utworzona grupa grzybów. Gatunki makroskopijne, wielkoowocnikowe (Macromycetes) tworzą owocniki większe niż 0,5-1 cm. Pozostałe to grzyby mikroskopijne Micromycetes. W Polsce tych pierwszych mamy około 4000 gatunków, tych drugich około 6000. Szacuje się, że grzyby w skali globalnej tworzą ponad 1 milion gatunków. Pewna niejasność jest w stosunku do grzybów tworzących duże podkładki, na których zlokalizowane są mikroskopijne owocniki. Jedni mykolodzy tradycyjnie uważają je za przedstawicieli Macromycetes, inni zaliczają je do grzybów mikroskopijnych. Przykładem jest tu **maczuźnik bojowy** *Cordyceps militaris* (fot. poniżej) będący pasożytem nocnych motyli.



Jest Pan uznanym mykologiem, czyli znawcą grzybów. Skąd wzięła się Pana wiedza i pasja?

Bądźmy dokładni – jestem mykologiem amatorem. Grzybami interesuję się od 5. roku życia. Moim pierwszym odkryciem była płomiennica zimowa rosnąca na plażowych wydmach w Sopocie. Ustaliłem, że owocniki wyrastają z drewna wierzby zagrzebanego w piasku. Czyli grzyb jest saproksylobiontem. Zbierać grzyby, a dokładnie ich jadalne owocniki zacząłem w wielu 7 lat. Dostałem w prezencie atlas grzybów autorstwa prof. Henryka Orłosa, znanego leśnika-mykologa, dziadka Macieja Orłosa, telewizyjnego celebryty. W innej książce tego autora, poświęconej ekologii grzybów leśnych, znalazłem znamienne przesłanie: „Człowiek szukający wszędzie korzyści jest niebezpiecznym wrogiem lasu”. Kupowałem książki poświęcone grzybom oraz dotyczące fitopatologii i ekologii leśnej, kontaktowałem się z naukowcami zajmującymi się grzybami, współpracowałem z miłośnikiem i znawcą grzybów Mirkiem Wantochem-Rekowskim. Plonem naszych wspólnych badań jest książka p.t. „Grzyby wielkoowocnikowe Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego”. Została ona wydana w nakładzie 300 egzemplarzy za nasze prywatne pieniądze przy wsparciu finansowym dr. hab. Macieja Przewoźniaka z firmy PROEKO.

Proszę nam udzielić wskazówek jak ciekawski amator może ustalić nazwę rośliny lub zwierzęcia, któremu zrobił zdjęcie?

Do tego służą przewodniki z kolorowymi ilustracjami i opisem poszczególnych gatunków itp. Na rynku księgarskim ukazało się sporo takich pozycji wydawniczych. Pomocny może być Internet ze stronami poświęconymi owym organizmom. Dobrze mieć kontakty ze specjalistami z różnych przyrodniczych dziedzin, którzy często pomogą oznaczyć gatunek prezentowany na fotografii. Należy

wówczas pokazać istotne cechy morfologiczne fotografowanego obiektu. Poznawanie ojczystej przyrody odbywa się poprzez wykłady w siedzibie Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej w Gdańsku, także podczas wycieczek organizowanych co roku przez tę instytucję.



Pawężnica luseczkowata zawiera cyjanobakterie (sinice) z rodzaju *Nostoc*, stąd jej siniebieski kolor plechy. Drobne wyrostki na plesze to izydia - z nich powstają organizmy potomne

Zachwycamy się pięknem przyrody, a jednak są też tacy, którzy ją niszczą. Był Pan strażnikiem ochrony przyrody i z niejednym takim przykładem na pewno się Pan zetknął.

Rzeczywiście, w środowisku przyrodniczym nie każdy potrafi się właściwie zachować. Niektóre osoby niszczyły roślinność, nawet gatunki pod ochroną, grzybiarze rozgarniali ściółkę w poszukiwaniu najmniejszych owocników, turyści oraz drwale pozostawiali po sobie odpadki, były palone ogniska w miejscach do tego nie przeznaczonych, zdarzały się wjazdy do lasu drogami z zakazem ruchu itd. Napotykałem psy goniące zwierzynę, a przecież na terenach leśnych powinny być trzymane na smyczy. Do okolicznych wód były wpuszczane ścieki. Niestety, tak dzieje się i obecnie...



Jak ocenia Pan sposób prowadzenia przez służby gospodarki leśnej?

Najwięcej mam informacji o naszych trójmiejskich lasach i prowadzonej tam gospodarce. Uważam, że w parku krajobrazowym powinna być stosowana inna gospodarka niż w przeciętnym lesie powstałym jako plantacja drzew. Lasy TPK mają w większości naturalny charakter mimo prowadzonej tam ingerencji człowieka. Niestety, gdzieś od połowy lat 90. wprowadzono gospodarkę nie sprzyjającą rozwojowi przyrody. Wycina się za dużo dojrzałych drzewostanów, za dużo wywozi się z lasu wielkogabarytowego martwego drewna. Wszystko to dzieje się kosztem lokalnej bioróżnorodności. Ankieta w Dzienniku Bałtyckim pokazała, że ponad 80% jego czytelników uznaje obecną gospodarkę leśną za szkodliwą (dla natury i społeczeństwa). Moim zdaniem ochronę lasów przekazano w niewłaściwe ręce. Odwołałem się tu do konkluzji prof. Henryka Orłosa, którą wcześniej zacytowałem. Podobną opinię wyraził prof. Jacek Herbich w opracowaniu dotyczącym Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego.

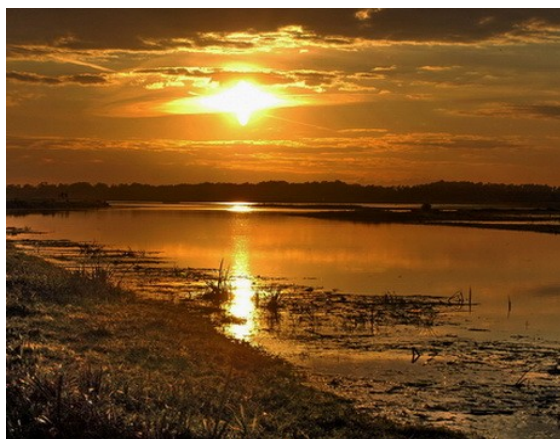


Dzisiejsza rozmowa jest dobrą okazją by powiedzieć o tym, że powalone drzewa wcale nie są czymś szkodliwym.

Nie wiem dlaczego las z powalami i złomami drzew często jest uznawany za zaniedbany. Być może jest to efekt propagandy leśników. Martwe drewno jest nieodzownym komponentem lasu naturalnego, czyli tego prawdziwego, różniącego się od plantacji drzew bogactwem żyjących w nim organizmów. Z martwym drewnem związany jest termin „drugie życie drzew”, bowiem jest ono podłożem rozwoju, „domem” dla wielu gatunków roślin, grzybów i zwierząt. W murszejącym drewnie rozwijają się drewnożerne i próchnożerne owady, pajęczaki, saproksylobiontyczne grzyby, śluzowce, mchy, niektóre paprocie itp. organizmy. Po wielu latach z drewna powstanie surowa próchnica, stanowiąca naturalny nawóz. Skorzystają z niego następne pokolenia drzew, krzewów i roślin zielnych. Jest to proces samonawożenia lasu.

Funkcjonuje też inne mylne przekonanie, że w Oliwie są wzgórza morenowe...

Od tego określenia dostaję bólu głowy. Słyszę go od dziennikarzy, leśników, moich znajomych i przypadkowych osób. Widocznie nikt z nich nie przestudiował sposobu powstania strefy krawędziowej Wysoczyzny Gdańskiej. „Wzgórza” lepiej zastąpić określeniem „grzbiety” lub „garby międzydolinne”. Wpierw lądolód skandynawski osadził warstwy nazywane moreną denną, a następnie wody roztopowe wypłukały część materiału, tworząc polodowcowe doliny. To, co pozostało geomorfolodzy nazywają owymi grzbietami. Wzgórza morenowe, czyli moreny czołowe, powstają u czoła lądolodu w trakcie jego okresowej stagnacji. Takie formy są zlokalizowane w rejonie Osowej i Chwaszczyna. Przykładem jest Studencka Góra, Góra Donas i wzgórze z masztem RTV. Są trzy odmiany moreny czołowej: recesyjna, wyciśnięta i spiętrzona. Proponuję wpisać te hasła do wyszukiwarki internetowej.



Przyroda to piękno i wartość, o które powinniśmy dbać...

Dbanie o przyrodę ma kilka aspektów: etyczny, estetyczny, ekonomiczny, naukowo-poznawczy. Znane jest powiedzenie, że jeśli wyginą pszczoły, to za 4 lata zginie cywilizacja człowieka. Zastępując naturalne procesy naszymi wynalazkami, często tworzymy coraz wyższe koszty w gospodarce. Betonując brzegi rzek spowodowano większe zagrożenie powodziowe; to samo dotyczy masowego wycinania lasów i zastępowania ich plantacjami drzew. Co roku ginie wiele gatunków roślin i zwierząt. A przecież nikt nie zbadał np. właściwości leczniczych tych organizmów. Natura jest wspaniałym miejscem do wypoczynku, skutecznego relaksu, od dawna fascynuje oraz inspiruje ona malarzy, fotografików, pisarzy – jest wszechobecna w naszej kulturze. My, ludzie, jesteśmy częścią tej natury. Chroniąc ową naturę, chronimy i siebie.



**Gwiazdnica wielkokwiatowa
zapylana przez bzygówkę wiosenną**

Co to są dobre wiadomości?

Każda informacja przynosząca nam radość, zadowolenie, budząca nadzieję na lepszą przyszłość to dobra wiadomość. Najlepiej aby dotyczyła ona jak największego grona osób, miała charakter prospołeczny i proekologiczny. Skoro było tyle o przyrodzie, to wzmianka o utworzeniu nowego rezerwatu przyrody w TPK byłaby dla mnie dobrą wiadomością. Wiem, że dla pewnej grupy osób przeciwnie – złą. Dobrą wiadomością byłaby informacja o pozyskaniu sponsora w celu wydania albumu fotograficznego p.t. „Las sopocki”. Projekt tego albumu zawiera 380 stron prezentujących unikatowy świat grzybów, śluzowców, owadów i innych organizmów bytujących w sopockim lesie. Pozdrawiam serdecznie wszystkich czytelników piemka dla seniorów.

A więc trzymamy kciuki. Dziękujemy za pozdrowienia i życzymy wielu dobrych wiadomości.

**Pytania zadawała Marta Polak
zdjęcia Marcin Wilga**



Relaks i atrakcje w pigulce

Przed nami ostatnie dni wakacji. Goście wracają do domu. Na ostatni pożegnalny spacer warto wybrać się na taras widokowy pod Krzyżem Milenijnym, by jeszcze raz spojrzeć na Gdańsk, przypomnieć sobie miejsca, które już widzieliśmy i te, które koniecznie trzeba zobaczyć w czasie kolejnego pobytu w Gdańsku.



Z góry roztacza się malowniczy widok nie tylko na dachy i wieże, ale również na tereny stoczniowe i Zatokę Gdańską. Zbliżają się rocznice ważne dla dziejów Polski, Europy i świata, więc można snuć opowieści o strajkach 1980 roku i Europejskim Centrum Solidarności, a także o obronie Westerplatte we wrześniu 1939 roku i Muzeum Drugiej Wojny Światowej.

Amatorzy nowinek technicznych muszą koniecznie odwiedzić na Górze Gradowej nasze Hevelianum, które mieści się w XIX-wiecznych obiektach militarnych.



Rozlokowane na 20 hektarach interaktywne wystawy, zarówno dorosłym jak i dzieciom, dostarczą wielu niezapomnianych wrażeń. Któż bowiem nie chciałby poznać tajemnic wnętrza ziemi czy azjatyckiej roślinności! Warto zobaczyć też ekspozycję „Wehikuł czasu – człowiek i pocisk” w byłych schronach, dzięki której zobaczymy jak zmieniały się na przestrzeni wieków techniki oblężnicze. Naukę z zabawą łączy natomiast wystawa „Z energią”, na której znajdują się,

np. symulatory jazdy i powodzi. Dotykowe makiety z brązu są jedną z licznych atrakcji „Hevelianum bez barier”.



Oferta gdańskiego centrum nauki jest bardzo bogata, więc w czasie jednej wizyty trudno zwiedzić wszystkie proponowane przez gospodarzy miejsca. Trzeba wybierać, kierując się zainteresowaniami gości!



Gdy mamy jeszcze trochę czasu, a turyści ochotę, to można spojrzeć na Gdańsk z wieży Bazyliki Mariackiej.



Koneserów pięknych widoków muszą jednak uprzedzić, że aby je zobaczyć trzeba pokonać ponad 400 stopni krętymi schodami. Wysilek opłaca się! Gdańsk widziany z wysokości prawie 90 metrów wynagradza wszystkie trudy.



Kto przed podróżą obawia się wysiłku fizycznego, temu proponuję widoki z wieży Muzeum Archeologicznego przy ul. Mariackiej. Ta malownicza 36-metrowa wieżyczka Domu Przyrodników mieści klatkę schodową wciśniętą między elewację północną a Bramę Mariacką. Uroku dodaje jej manierystyczny hełm.



Stuprocentowy relaks bez utraty sił gwarantuje natomiast podziwianie Gdańska z góry, z wagonika „diabelskiego” koła na Ołowiance.

Gdy bliżej nam do Oliwy, to dobrą propozycją będzie wizyta w Parku Oliwskim połączona z krótkim koncertem organowym w katedrze lub spacer na Pachołek, skąd rozciąga się malowniczy widok na Zatokę Gdańską.

Spacer parkowymi alejkami może być okazją do przekazania gościom kilku podstawowych informacji o historii Oliwy. Warto wiedzieć, że jej początki sięgają XII wieku, gdy książę Sambor sprowadził tutaj zakon cystersów. Przez stulecia gospodarni mnisi powiększyli

wielokrotnie swoje dobra i stali się właścicielami ponad czterdziestu wsi, kilku jezior, wielkich obszarów leśnych, folwarków, domów w miastach, młynów, tartaków itp. Do kasaty zakonu doszło w 1831 roku.



Dzisiaj o dawnej potędze i bogactwie cystersów świadczy przede wszystkim katedra.



Ten poklasztorny kościół wznoszony już od XIII wieku był stopniowo rozbudowywany po pożarach i zniszczeniach wojennych. Na uwagę zasługuje fasada zdominowana wieżyczkami schodowymi z gotycko – barokowymi hełmami oraz barokowy portal zdobiący główne wejście do świątyni.

Ciekawym elementem architektonicznym tej trzynawowej bazyliki na planie łacińskiego krzyża jest ambit, czyli obejście prezbiterium. Długo można opowiadać o wyposażeniu kościoła, np. dawnym

ołtarzu głównym z 1606 roku, obecnym głównym ołtarzu z 1688 roku, portretach fundatorów i darczyńców cysterskiego opactwa, sarkofagu książąt pomorskich, nagrobkach i epitafiach opatów i rodów pomorskich.



Najbardziej znanym elementem oliwskiej katedry są jednak słynne barokowe organy mistrza Jana Wulfa i Fryderyka Rudolfa Dalitza. Zespół organowy liczy 7876 piszczałek. Jego osobliwością są ruchome dekoracje – gwiazdki, słońca, trąbki, dzwonki i aniołki, które turyści mogą podziwiać w czasie specjalnych 20-minutowych koncertów.



Ostatni „rzut oka” na Gdańsk i zatokę możemy zapewnić gościom, proponując spacer na szczyt Pachołka, na wysokość prawie 101 m n.p.m. Wzgórze było popularnym celem wycieczek już pod koniec XVIII wieku.

W końcu XIX wieku wzniesiono tu nawet murowaną wieżę widokową, która dotrwała do 1945 r. W 1975 roku na jej miejscu zamontowano 20-metrową konstrukcję z platformą widokową.



Dzieci na pewno chętnie spędzą ostatni dzień pobytu w Gdańsku na łonie natury. Znakomitą propozycją będzie wizyta w ZOO. Gdański ogród zoologiczny zajmuje prawie 125 hektarów i jest malowniczo położony w sporym oddaleniu od miejskiej zabudowy, co już wyróżnia go na tle innych polskich placówek tego typu. Istnieje od 1954 roku i obecnie można tu obejrzeć 868 zwierząt ze 164 gatunków.



Miłośnicy przyrody zobaczą nie tylko łatwo rozpoznawalne lwy, wielbłądy, żyrafy, zebry, słonie, pingwiny, ale też mniej znane antylopy bongo, hipopotamy karłowate czy kondory wielkie.

tekst Dorota Jesionek
zdjęcia Anna Moczyńska



Autorką zdjęć do tego tekstu jest **Anna Moczyńska** - aktywna seniorka, która bierze udział w warsztatach fotograficznych, a jej zdjęcia były prezentowane na wystawach fotograficznych. Interesuje się przyrodą, lubi spacerować i koncerty.

Im jesteśmy starsi, tym chętniej wracamy wspomnieniami do czasów młodości. Może przypomnimy sobie kilka ciekawych książek, które wówczas nam towarzyszyły? Wyboru i opisu tych książek dokonała dla Państwa już po raz drugi **Ewa Jesipowicz** - emerytowana bibliotekarka, bardzo aktywna, biorąca udział w wielu zajęciach dla seniorów; lubi też grać w brydża i układać puzzle. Ilustracjami są okładki i strony tytułowe jej książek kupionych niemal przed półwieczem. Może ktoś znów sięgnie po dawnych przyjaciół?

Oto propozycje:

Stanisława Fleszarowa-Muskat Milionerzy



Adaptacja bardzo popularnej powieści radiowej z 1960 r. Życie codzienne gdańskiej rodziny, która przeżywa krąg spraw wesołych i smutnych z historią kryminalną w tle.

Stanisława Fleszarowa-Muskat Kochankowie róży wiatrów



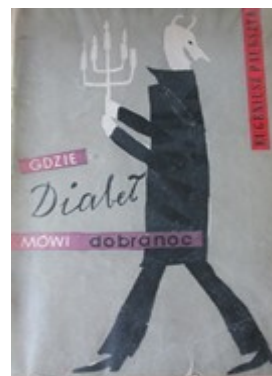
Dalszy ciąg "Milionerów". Radości i kłopoty rodzin marynarskich, gdy pan domu jest w morzu, a pani domu pozostaje na lądzie z trudną codziennością.

Pearl Buck Spowiedź Chinki



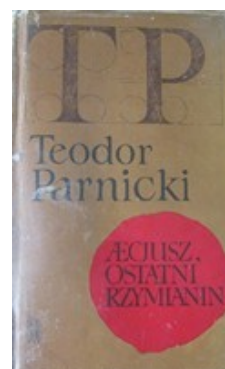
Dla tych, którzy czytali tę powieść w latach 60-tych, czasem to było pierwsze spotkanie z tak odmienną kulturą i obyczajami. Książka lekko szokowała ucząc nas bardziej wnikliwego spojrzenia na świat.

Eugeniusz Pauksza Gdzie diabeł mówi dobranoc



Miejski rozrabiaka przeniesiony do leśniczówki na Mazurach. Przyroda, przygoda, niebezpieczeństwo i miłość.

Teodor Parnicki Aecjusz, ostatni Rzymianin



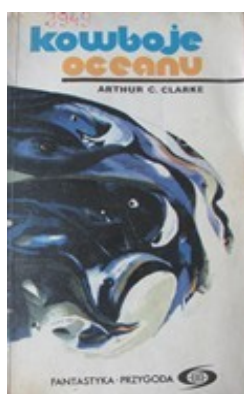
Książka dla wielbicieli historii. Ostatnie czasy Imperium Rzymskiego walczącego z najazdami barbarzyńców.

Stanisław Jankowski "Agaton"

Z fałszywym ausweisem w prawdziwej Warszawie



Wspomnienia z Września, wojennej tułaczki po Europie, Wielka Brytania, szkolenie cichociemnych, skok i

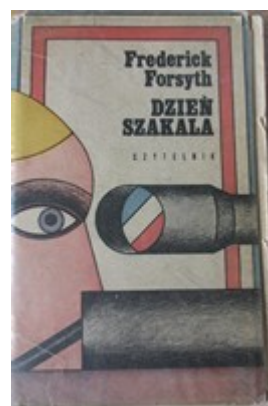
Artur C. Clarke Kowboje oceanu

Fantastyka późnych lat siedemdziesiątych. Kosmos i kosmos ziemskich oceanów wraz z ich mieszkańcami.

Janusz Meissner Szkoła Orląt

Zapaleniec szuka młodych chłopaków, którzy mają stać się elitą lotników. Nietypowe szkolenia i wrześnieowy

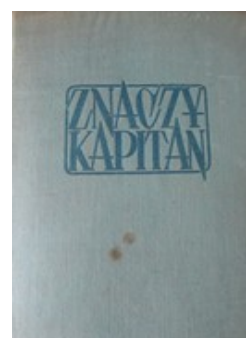
sprawdzian umiejętności pilotów ze "Szkoły Orląt".

Frederick Forsyth Dzień Szakala

W księgarniach obecnie są całe regały sensacji, a to jest pierwsza współczesna książka sensacyjna wydana w Polsce. Grupa ludzi wynajmuje zawodowego zabójcę i zleca mu zabicie gen. de Gaulle'a. Zabójca zachwyca nas pomysłowością w przygotowaniu do zabójstwa.

Karol Olgierd Borchardt Znaczy Kapitan

Piękna opowieść o żaglowcach "Lwów" i "Dar Pomorza" i ludziach na nich pływających. Poświęcona pamięci kapitana ż.w. Mamerta Stankiewicza.



**Rowerowym szlakiem Green Velo
z Pieniężna do przystani "Morozówka"
4 km za Lidzbarkiem Warmińskim (odcinek 4)**



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Z rana, kiedy było jeszcze w miarę chłodno, wyjechaliśmy z Pieniężna w kierunku Lidzbarka Warmińskiego.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Kolejny drogowcaz rowerowy.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Dłuższą przerwę zrobiliśmy sobie w miejscu, gdzie tuż przy drodze odbywała się sprzedaż grzybów kurek. Sprzedawczynie - co zauważyliśmy - podjechały do miejsca handlu swoimi rowerami. Sierpień był wyjątkowo upalny, temperatury przekraczały 30 st. C w cieniu.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W jednym z ładnie udekorowanych narodowymi flagami lokali zjedliśmy frytki i po krótkim odpoczynku można było jechać dalej.



Po pokonaniu tego upalnego dnia 42 km, mój triumfalny wjazd na rowerze do Lidzbarka Warmińskiego.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Po dojechaniu do centrum Lidzbarka Warmińskiego trafiliśmy na oznakowaną tablicą ulicę Waldemara Milewicz. Był to telewizyjny korespondent wojenny, który zginął tragicznie 7 maja 2004 roku w Iraku. Samochód, którym jechał ponoć pomyłkowo został ostrzelany.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W pobliżu rynku trafiliśmy na bar o znanej zwłaszcza nam gdańszczanom nazwie Neptun. Złożyliśmy zamówienie po 5 okoni opiekanych, ogórku małosolnym. W sumie za dwa zestawy zapłaciliśmy 48 zł.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W barze uwagę przykuwał okrętowy dzwon Neptun z datą uruchomienia restauracji 1.05.2004. Prowadzi ją Zenon Rzeczkowski z żoną Dorotą i dwoma synami. Świeżą rybę, w tym dorszowe tusze, przywożą własnym samochodem typu chłodnia z firmy Arpol we Władysławowie. W rybę mrożoną zaopatrują się w firmie Rafa.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Naszym oczom ukazał się widok przepięknego zamku biskupiego w Lidzbarku Warmińskim.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Wjazd na dziedziniec zamkowy utrudniali liczni rowerzyści. Widać, że ta forma turystyki staje się w Polsce coraz bardziej popularna.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Zwiedzając muzeum zamkowe moją uwagę zwrócił eksponat z napisem Anno 1716.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W oszklonych gablotach znajdowały się rzeźby świętych wykonane z drewna.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Mieliśmy sporo szczęścia, gdyż podczas naszego pobytu w Lidzbarku Warmińskim, akurat odbywały się koncerty w ramach letnich spotkań z muzyką.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Wewnątrz zamku było bardzo ciepło i podczas koncertu smacznie zasnęła dwójka dzieci siedząca naprzeciw nas.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Po koncercie pojechaliśmy dalej szukać noclegu. Na przedzamczu minęliśmy przystań dla łodzi, wykorzystywanych w celach turystycznych. Barkami po rzece Łynie, można niemal wokół opłynąć Lidzbark Warmiński. Ma ona długość 264 kilometry i jest bardzo ciekawym szlakiem kajakowym.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Opuszczając to urokliwe miasto, na przedzamczu jest tak strome wzniesienie, że tak ja, jak i Wojtek musieliśmy pod górkę poprowadzić rowery.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Szukając noclegu podczas naszej rowerowej wyprawy szlakiem Green Velo, naszym oczom nieoczekiwanie ukazał się niesamowity widok. Odjechaliśmy rowerami zaledwie 4 km na wschód od Lidzbarka Warmińskiego, a naprzeciw nas stał koń z jakże zgrabną dżokejką.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Natychmiast zacząłem robić zdjęcia, no i tym sposobem nawiązała się nasza znajomość i chyba przeżyliśmy najmiłsze chwile podczas naszego Green Velo. Koń był kłaczą półkrwistą o imieniu Cela.

Przez dżokejkę o imieniu Maja zostaliśmy zaproszeni do jej posiadłości we wsi Sarnowo 29. Ukazał nam się duży dom wybudowany w 1915



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

roku, który został gruntownie wyremontowany i stanowi obecnie perłę architektury warmińskiej. Zasiadając w ogrodowej altanie, niebawem zostaliśmy poczęstowani doskonałą kawą i domowego wyrobu ciasteczkami.



Na obszernej łące umiejscowiona jest przestronna ogrodowa altana wyposażona w wygodne sofy i stare meble. To idealne miejsce na przerwę w rowerowej wycieczce. Siedząc pod jej zadaszeniem uniknęliśmy zmoczenia podczas gwałtownej ulewy jaka przeszła nad Sarnowem. Funkcjonuje w nim stowarzyszenie miłośników, skupiające około 120 lokalnych mieszkańców.



Musielśmy wyrzucić dobre wrażenie na gospodarzach obiektu agroturystycznego Mai i Mikołaju Moroz, bo nas oprowadzili po swoich włościach. W kuchni zupę na własnych warzywach przygotowywała pani Ula, zaprzyjaźniona z gospodarzami sąsiadka.

Dom zimą opalany ropą, ma łącznie 360 m kw plus antresola. Największy rozmiarami jest przestronny salon dla gości. Posiadłość 1,5 ha z bardzo zniszczonymi zabudowaniami kupili w 2009 roku, bo bardzo spodobało im się to miejsce. Istotnie jest urokliwe po generalnym remoncie trwającym kilka lat i to pod okiem konserwatora zabytków.



Dla nas dziennikarzy jakże przydatna okazała się być oddzielna pracownia komputerowa.



Do dyspozycji gości są oddzielne dwa apartamenty, niebieski dla 4 osób i czerwony nawet dla 7-osobowej rodziny. Jest też 60 m kw. salon z aneksem kuchennym, z którego mogą korzystać wszyscy apartamentowi goście. Jest też pole namiotowe. Można łowić ryby w wybagrowanym stawie do którego wpuszczono narybek szczupaka. Goście do dyspozycji mają też wędzarnię.



Tak wygląda jedna z łazienek z jakże stylową wanną. Oglądając domowe wnętrza wyczuwa się dusze dwójki artystów.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Zostaliśmy też zaproszeni do chłodnych piwnic tego obszernego domu. I tu wielka niespodzianka, degustacja własnej produkcji nalewek.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Na pożegnanie wspólnie z gospodynią skonsumowaliśmy po kiści porzeczek.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Degustację nalewek zaczęliśmy od wiśniówki, a smakowaliśmy też nalewkę z gruszek i porzeczek. Państwo Moroz mają duży ogród i około stuletni sad, z którego zbierają rocznie do 3 ton jabłek, 2 tony gruszek i 0,5 tony truskawek oraz porzeczek.

U nasady okazałego drzewa z gatunku lipa nowi gospodarze zamontowali małą kapliczkę z wizerunkiem Matki Boskiej.



Mikołaj Moroz właściciel gospodarstwa agroturystycznego, certyfikowanego przez Green Velo, też nas osobiście pożegnał.

Tekst i zdjęcia

Włodzimierz Amerski i Wojciech Choina

www.amerski.blogspot.com



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Chania, Heraklion i wąz Samaria

Kreta, największa z greckich wysp należy do miejsc, które darzę szczególnym sentymentem i chciałabym tam powrócić, bo zobaczyłam zaledwie kilka lokalnych atrakcji z przygotowanej przed wyjazdem listy!



Tydzień to za mało, by odpocząć i poznać wszystkie uroki malowniczej Krety. Gdy odwiedziłam wyspę we wrześniu 2013 roku, mieszkalam w turystycznym kurorcie Agia Marina, niedaleko Chanii. Okolicę zwiedzałam lokalną kolejką, „pociągiem” na kołach. Miejscowe biuro turystyczne miało w ofercie kilka 2-godzinnych tras, które prowadziły, m. in. do rodzinnych plantacji oliwek lub owoców cytrusowych, atrakcji przyrodniczych i etnograficznych oraz obiektów sakralnych. Te krótkie eskapady pozwalały łączyć plażowanie z poznawaniem najbliższej okolicy i jej osobliwości.



Na wyjazd do **Chanii**, stolicy regionu trzeba zaplanować nieco więcej czasu, bo miejscowa komunikacja wymaga cierpliwości i nawet we wrześniu w autobusie trudno o miejsce siedzące! W znacznie lepszej sytuacji są osoby, które decydują się na wynajęcie samochodu.

W czasie pierwszej wycieczki zwiedziłam najważniejsze zabytki, np. rynek miejski, kościół Agios Nikolaos, katedrę Mitropolis. Drugą poświęciłam na port z latarnią morską przypominającą minaret,

Muzeum Morskie oraz zakup pamiątek w miejscowej hali targowej. Niestety, zabrakło już czasu na zachwalany w przewodniku Ogród Botaniczny oraz półwysp Akrotiri i Wzgórze Profitis, z którego rozciąga się malownicza panorama na zachodnie wybrzeże.



W moim programie pobytu na Krecie nie mogło zabraknąć wizyty w stolicy wyspy. Do **Heraklionu** (piąte co do wielkości miasto Grecji) wybrałam się z zorganizowaną grupą. Z lokalnym przewodnikiem zobaczyłam m.in. twierdzę Koules, reneansową loggię wenecką obecnie siedzibę ratusza, kościół św. Tytusa. W czasie wolnym zjrzałam do miejscowego Muzeum Historycznego oraz na znakomitą kawę do urokliwej kawiarenki przy tzw. Placu Lwów, na którym znajduje się fontanna Morosiniego.



„Deserem” tej wycieczki było pobliskie Knossos, gdzie znajduje się słynny pałac minojski z mitycznym labiryntem Minotaura i archeologicznymi zbiorami, dokumentującymi życie dawnych mieszkańców wyspy.



Z urlopu na Krecie najczęściej jednak wspominam całodniową wyprawę do 18-kilometrowego wąwozu Samaria, jednego z największych w Europie! Przed wyjazdem przeczytałam dokładnie opis tego miejsca w przewodniku i kilka internetowych relacji tych, którzy już tam byli. Wszyscy radzili, by zadbać o stopy. Posłuchałam tych wskazówek i „obciążylam” bagaż butami, które zwykle zabieram na górskie wędrowniki. To była bardzo dobra decyzja! Trasa prowadzi przez park narodowy z wieloma atrakcjami botanicznymi, zoologicznymi i geologicznymi. Przejście wąwozu zajmuje około 6 godzin. Zaczynamy w Ksiloskalo, na południowym krańcu równiny Omalos. Pierwszy etap pokonujemy stromymi schodami. Następnie idziemy szerokim, ale kamienistym szlakiem do opuszczonej wsi Agia Roumeli. Po minięciu ruin wchodzimy na trasę prowadzącą korytem górskiego strumienia. Nagrodą za wysiłek jest widok tzw. Portes, czyli 3,5-metrowych skalnych Wrót! Szlak za nimi to już relaks! Po opuszczeniu wąwozu musimy jeszcze tylko przejść lub przejechać busikiem 2-kilometrowy odcinek do nowej Agia Roumeli, gdzie czekają na zmęczonych turystów kawiarnie i bary oraz kąpiel w Morzu Libijskim. Stąd też odpłyniemy statkiem do Chora Sfakion. Tam czekają autokary, by rozwieźć gości do hoteli.

Wycieczka do wąwozu Samaria nie należy do łatwych. Zanim zdecydujemy się na ten punkt programu, musimy realnie ocenić swoje siły. Z hotelu wyjeżdża się bardzo wcześnie, z okolic Chanii nawet ok. godz. 5, a powrót zaplanowany jest ok. godziny 22. Trzeba zabrać ze sobą suchy prowiant i gorące napoje, bo w wąwozie, w wyznaczonych miejscach odpoczynku są tylko krany z zimną wodą. To jest wyprawa bez możliwości powrotu do „punktu startu”! W razie, np. złamania nogi jedynym środkiem transportu poszkodowanego do „mety” jest osiołek. Osobliwy jest też bilet do tego parku narodowego. Składa się z trzech części. Pierwszą odrywa kontroler przy wejściu do wąwozu, drugą zatrzymuje pracownik parku przy wyjściu. Turyście pozostaje na pamiątkę trzecia część. Liczba biletów „na wejściu” musi zgadzać się z liczbą odcinków „na wyjściu”. W przeciwnym wypadku to sygnał, że jakiś turysta ma problemy i trzeba rozpocząć akcję ratowniczą!



Wypadki zdarzają się, gdy turyści nie respektują przepisów. W czasie mojego pobytu na Krecie, głośna była sprawa rodzeństwa z Polski, które weszło do wąwozu „na dziko” i zabłądziło. Gdy nie wróciło do hotelu z wycieczki, znajomi zawiadomili władze. Niestety, nastolatka nie przeżyła zimnej nocy w wąwozie.

Rezygnacja z wąwozu Samaria nie oznacza utraty szansy na poznanie podobnych miejsc. Przeglądając ostatnio katalog jednego z biur turystycznych, zauważyłam ofertę dla mniej wysportowanych osób - wycieczkę do wąwozu Imbros, drugiego pod względem popularności na wyspie, który liczy tylko 8 km i jest łatwiejszy do pokonania. Może kolejny urlop na Krecie zaczne od tej propozycji?!

Tekst i zdjęcia Dorota Jesionek
zdjęcie nr 1 Mirosława Winczura

Drodzy Seniorzy! Witajcie w szóstym wydaniu *Zielonych rozmów*. W tym spotkaniu z Państwem chciałabym, nieco przekornie, bo jakby od końca, opowiedzieć dlaczego w ogóle otaczanie się roślinnością jest dla człowieka dobre i jakie korzyści niesie jej pielęgnacja. Wierzę, że gdy posiadają Państwo już dość sporą dawkę wiedzy z poprzednich artykułów, ten ostatni przekona wszystkich niezdecydowanych do podjęcia się tej fantastycznej przygody, a obecnym już miłośnikom roślin da możliwość dowiedzenia się czegoś ciekawego o nich samych.

Zapraszam do artykułu!

Potrzeba piękna

Każdy z nas zaspokaja potrzebę piękna dekorując swoje mieszkanie w inny sposób, jednak niemal nieodzownym elementem każdego wnętrza są właśnie rośliny. Ożywiają one przestrzeń, nadając jej życia, ocieplając otoczenie i czyniąc je bardziej przytulnym. Co więcej, umiejętny dobór roślin do stylu pomieszczenia nadaje głębi koncepcji i wzbudza w nas uczucie przemyślanego efektu - zioła w kuchni to symbol profesjonalizmu gospodarza w jego sztuce kulinarnej, głębia zieleni i biel kwiatów skrzydłokwiatu wraz ze swoją dostojnością idealnie nada się do salonu czy sypialni, a lubiące wilgotne powietrze bluszcz lub paproć, idealnie ozdobią łazienkowe okno i nadadzą nieco tajemniczości nawet tak oczywistemu pomieszczeniu.

Zielone na zdrowie

Koronnym argumentem przemawiającym za posiadaniem roślin w naszym otoczeniu jest ich zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Kolor zielony daje wytchnienie często zmęczonym od komputera czy telewizora oczom, relaksuje i odpręża. Kontakt z roślinami i ich pielęgnacja, to doskonała metoda na wyciszenie i redukcję stresu. Co więcej, posiadanie roślin w otoczeniu wpływa pozytywnie na nasze środowisko życia, naturalnie stabilizują wilgotność powietrza, jonizują powietrze, a także oczyszczają z wielu szkodliwych związków i dostarczają tlen. Niektóre gatunki roślin neutralizują także szkodliwe

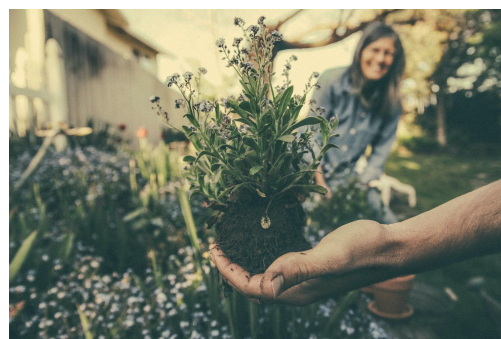
promieniowanie z urządzeń elektrycznych jak telewizory czy komputery, dlatego zawsze warto stawiać je w ich pobliżu.



Czy wiesz, że rośliny w sypialni poprawiają jakość snu, oczyszczając powietrze ze szkodliwych substancji? Nie daj się zwieść, że zabiorą Ci w niebezpieczny sposób w nocy tlen. W ciągu dnia produkują go znacznie więcej, niż zużywają, a dostrzegalna różnica, zaczyna się dopiero od bardzo dużej ilości roślin.

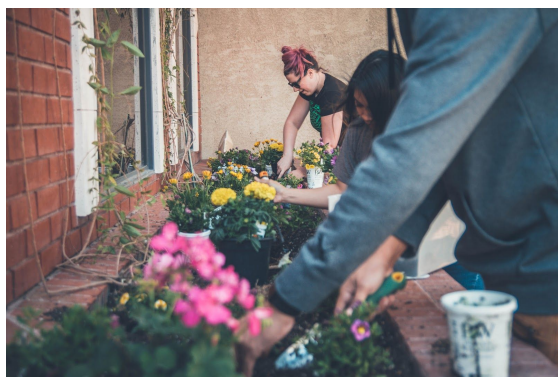
Hortiterapia, czyli leczenie naturą

Choć metoda ta w głównej mierze odnosi się do pracy i przebywania w ogrodzie, to głównym jej postanowieniem jest po prostu obcowanie z naturą, a zatem i z roślinami doniczkowymi. Hortiterapia pozwala na wyciszenie, naukę skupiania się, doznawania przy zaangażowaniu wszystkich zmysłów, czerpania satysfakcji z uprawy, ale także angażuje nas do stałego wykonywania czynności fizycznych, wykształca w nas poczucie odpowiedzialności i pokłady cierpliwości. Metoda ta jest wykorzystywana przede wszystkim w podnoszeniu samopoczucia kuracjuszy, rozwija wyobraźnię i działa wspomagająco przy leczeniu depresji, nadpobudliwości czy ogólnego ośłupienia, a także z uwagi na wyciszenie, pomaga przy problemach z nadciśnieniem.



Zielone hobby

Zainteresowania i hobby to coś, co nie tylko daje radość człowiekowi, ale także sprawia, że mamy cel i dążenia. Ogrodnictwo domowe ma ogromnie wiele zalet - jest to hobby na każdą kieszeń, bezpieczne i dla każdego w każdym wieku. To my ustalamy sobie poziom zaangażowania i ilość czasu jaką chcemy mu poświęcić. Jest to także hobby bardzo uniwersalne, bo oparte na otaczającym nas świecie i dotyczące wszystkich ludzi. To okazja do rozmowy z innymi osobami, przełamania "pierwszych lodów" i poznania sąsiada lub sąsiadki dbającej o przydomowy ogródek lub zieleni na klatce schodowej.



Ogrodnictwo wbrew pozorom może być "sportem drużynowym". Podbalkonowy kawałek trawnika, przy odrobinie chęci i zaangażowania sąsiadów, może stać się piękną rabatą cieszącą oczy

Imprezy i spotkania tematyczne

Ostatnio coraz większą popularnością zaczęły cieszyć się różnego rodzaju imprezy w duchu eko i pro-roślinnych inicjatyw. Szczególnie w dużych miastach, gdzie zieleni mocno ubywa na poczet nowych budynków i innych inwestycji, wyraźnie odznacza się w społeczeństwie zwrot w kierunku bliskości z naturą, potrzebą na otaczanie się tym co zdrowe i zielone, co powoduje, że coraz więcej organizacji, zarówno miejskich jak i komercyjnych, również skłania się w tym kierunku i dostarcza nam różnego rodzaju wydarzeń kulturalnych z roślinnością i naturą w tle. Ogromną popularnością cieszą się spotkania roślinomaniaków większych i mniejszych, gdzie można wymieniać się z innymi

osobami roślinami, z którymi się nie dogadujemy lub rozmnożyły nam się i są gotowe do wyadoptionowania. Takie wydarzenia to także możliwość spotkania ciekawych ludzi o podobnych zainteresowaniach i okazja do wymiany doświadczeń, a także do uczestnictwa w interesujących warsztatach, które współtowarzyszą takim imprezom.



Twoja roślinka rozrosła się i masz jej sadzonki? Weź udział w wymianie oddając niechciane rośliny lub te, których masz w nadmiarze i zdobądź inne, ciekawe okazy zupełnie za darmo!

Co więcej, jeżeli jesteście zainteresowani adopcją roślin niechcianych lub sami macie roślinę, której chętnie chcecie się pozbyć, zachęcam do odnalezienia punktów adopcyjnych w okolicy, które często można spotkać w restauracjach, galeriach handlowych, czy też domach sąsiedzkich. To świetny, darmowy i ekologiczny sposób na poszerzenie kolekcji.

Drodzy Seniorzy, serdecznie dziękuję Wam za te sześć wydań *Zielonych rozmów*. Mam nadzieję, że przekazana wiedza pozwoli na czerpanie czystej radości i satysfakcji z pielęgnacji Waszych roślin, da narzędzia do skutecznej obrony przed szkodnikami i chorobami oraz zacieka wi do dalszego rozwoju tego hobby, a przy okazji poznania nowych osób dzielących tę pasję.

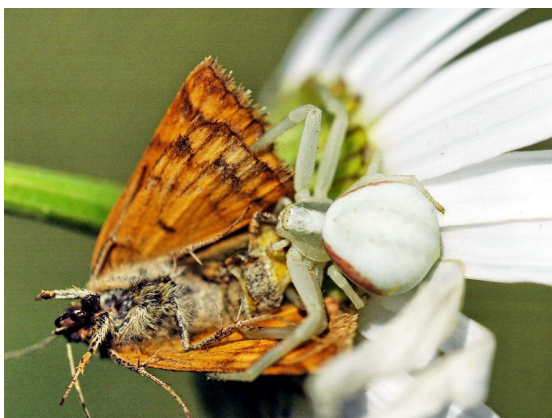
Wszystkiego zielonego!

Magdalena Polak

MALI DRAPIEŻCY

Każdy wie, że do zwierząt drapieżnych zaliczamy te, które polują na innych przedstawicieli fauny w celu zdobycia pożywienia. Należą do nich m.in. lwy, tygrysy oraz rodzime rysie, żbiki i wilki. Tymczasem wśród stawonogów występuje też wyspecjalizowana grupa zaliczana do drapieżców.

Drapieżnikami oraz „myśliwymi” są pająki, które nie budują sieci łownych. Polują aktywnie na swoje ofiary – owady. Do grupy drapieżników należy **bokochód pospolity** *Xysticus ulmi*, polujący z zasadzki. Jest pospolity, jak wskazuje jego polska nazwa gatunkowa. Chwyta drobne owady: chrząszcze, pluskwiaki i motyle. W Polsce stwierdzono 19 gatunków z rodzaju *Xysticus*. Do 2017 roku opisano 355 gatunków współczesnych i 3 wymarłe.



Kwiatnik *Misumena vatia* z upolowanym motylem

Podobnie czyni **kwiatnik** *Misumena vatia*, często napotykanany na roślinności zielonej. Nazwa rodzajowa pająka pochodzi od greckiego słowa *misumenos* – zniechęcony. Charakteryzuje go zdolność do zmiany ubarwienia – dostosowuje je do miejsca, w którym przebywa, a także do rodzaju owadów, na które poluje. Występuje w trzech kolorach: białym (najczęściej), brązowym i żółtym. Czasami posiada po bokach ciała karminowe pasy (widać to na fotografii). Występuje na otwartych terenach: polach uprawnych, łąkach, bagnach, ogrodach, parkach, obrzeżach [lasów](#), ścieżek itp. Spotkać go można głównie od maja do lipca.

Wytrawnym łowcą jest larwa **mrówkolwa pospolitego** *Myrmeleon formicarius*. Imago (postać dojrzała, dorosła) jest podobna do dość pospolitego



Larwa mrówkolwa pospolitego *Myrmeleon formicarius*; widoczne są potężne żuwaczki

złotooka – oba te owady należą do nadrodziny siatkoskrzydłych. Larwa żyje tylko na piaszczystych terenach w samodzielnie wykopanym małym, lejkowatym dołku. Zagrzebana na jego dnie czatuje na swoje ofiary, głównie mrówki. Na zewnątrz wystają jedynie jej żuwaczki. Na powyższej fotografii widać ową larwę, którą na chwilę wydobylem z jej lejkowatej czatowni; po powrocie do piaszczystego podłoża, błyskawicznie ukryła się w piasku.

Prawdziwymi myśliwymi są trzyszczce, i to zarówno w okresie juwenilnym (larwalnym), jak i imaginalnym (dojrzałym). Larwy trzyszczki żyją w pionowych norkach wygrzebanych w glebie. Głowę trzymają na równi z powierzchnią ziemi. Posiadają znakomity wzrok dzięki oczkom; po każdej stronie głowy larwy znajduje się sześć oczek bocznych, z których dwa największe złożone są aż z sześciu tysięcy komórek wzrokowych. Dzięki temu narządowi larwy potrafią wypatrzyć swoje ofiary przemieszczające się w pobliżu norki. Wówczas chwytają je, wciągają do norki i pożerają.



Norki wykopane przez larwy trzyszczka *Cicindela* sp.



Głowa przyczajonej larwy trzyszcza



Larwa trzyszcza *Cicindela* sp.



Godujące trzyszcze polne *Cicindela campestris*

Trzyszcz polny (*Cicindela campestris*) to pospolity w całej Polsce owad z rzędu [chrząszczy](#). Długość 12-16 mm. Jest barwy zielonej w białe plamy, od spodu niebieskawej, nogi i boki tułowia są czerwone. Pojawia się wczesną wiosną, głównie na polanach i leśnych drogach. Wbrew swej nazwie rzadko występuje na polach. Trzyszcz polny jest chrząszczem drapieżnym, ale również polifagicznym – wielożernym.

Do owadów drapieżnych należą niektóre błonkówki, np. **swędosz pajęczarz** *Anoplius viaticus*. Dorosłe osobniki odżywiają się sokami roślinnymi, natomiast larwy są mięsożerne. Samice polują na pająki, głównie z rodziny pogońcowatych (Lycosidae). Przy pomocy żądła paraliżują ofiarę i zanoszą do wcześniej wykopanej norki w ziemi. Tam samica składa jajo, a wylęgnięta z niego larwa zjada żywego sparaliżowanego pająka. Zjawisko to na pewno wzbudza u części ludzi swoistą odrazę, ale takie są prawa natury, i z tym musimy się pogodzić. Podobnie czyni inna błonkówka *Podalonia hirsuta*, która poluje na larwy motyli sówkowatych.



Samica swędosza pajęczarza upolowała pająka



Samica *Podalonia hirsuta* ze swoją zdobyczą

Nikomiu pewnie nie przyszło na myśl, że nasze pospolite biedronki, np. **dwukropka** *Adalia bipunctata* i **siedmiokropka** *Coccinella septempunctata* też są drapieżne. Larwy tych biedronek oraz osobniki dojrzałe polują bowiem na mszyce. Są zatem sprzymierzeńcami rolników oraz ogrodników i innych hodowców roślin.

Tekst i fotografie: Borsuk

Kuku, kuku!

**Kucharz daje i nie pyta,
chce by wiara była syta;
lewą nogą wstanie z rana
i ochrzani kapitana!**

Piosenki z Szopki Noworocznej; rejs antarktyczny „Pogorii”, fragment trawestacji „Furmana” (Jerzy Ficowski, Antoni Sygietyński) z repertuaru „Mazowsza”

Zaryzykowałbym twierdzenie, że najważniejszą osobą na dowolnym obiekcie pływającym jest kucharz, czyli kuk. Bez kapitana oficerowie dadzą sobie jakoś radę, a załoga może nawet braku Pierwszego Po Bogu nie odczuć. Bez kuka – takiej opcji nie ma, bo załoga niekarmiona lub karmiona ochłapami zrobi to, co pokazał Eisenstein na filmie „Pancernik Potiomkin”.

Kapitanowie o tym wiedzą. A już najlepiej wie Krzysztof Baranowski, który swą oceaniczną karierę zaczynał właśnie jako kucharz na jachcie „Śmiały” (co opisał w bestsellerowej książce „Kapitan kuk”) i w swoich rejsach zawsze odnosi się do kuków z najwyższą atencją.

W pierwszej dekadzie istnienia „Pogorii” (a rozpoczęła ona żaglowy żywot w roku 1980) głównych kuków było na niej trzech. Poniższe historyjki są właśnie o nich.

1.

Kukiem podczas rejsu antarktycznego był **Staszek Bojaruniec**, którego wszyscy nazywali Stasio.



Stasio – kucharz natchniony

Jedna ze zwrotek piosenki, którą ułożyliśmy dla postaci Kucharza w szopce noworocznej, brzmiała:

**Różne rzeczy już widziałem,
na „Batorym” gotowałem –
dzięki mnie jeszcze zasłynie
kuchnia na tej barkentynie.**

Słowa te okazały się prorocze, a ja najczęściej nazywam Stasia „kucharzem natchnionym”, bo rzeczywiście w sztuce kulinarnej był nie tylko mistrzem, ale też poetą i filozofem. Nie było dla niego dziwnych gustów ani „nie takich” preferencji gastronomicznych: rozumiał każdego i każdemu potrafił utrafić w smak i apetyt. Później tylko jeden z

kuków dorównywał mu poziomem i natchnieniem, ale nie o teraźniejszości tu mówimy tylko o historii.

Zdarzyło mu się też uczynić to, co zostało opisane w motcie. Pierwszy raz – metaforycznie.

W dzień wigilijny stanęliśmy na kotwicy w Zatoce Falmouth. Na ląd miał popłynąć tylko Kapitan, by przywieźć jakieś części do nawigacyjnej elektroniki i zrealizować zamówienie Stasia: ile się da pęczków zielonej pietruszki, bez której nie mogły się obyć dania wigilijnej wieczerzy. Kiedy szalupa dobijała do burty, miałem akurat wachtę i obsługiwałem korby żurawików. Stasio czekał na deku. Kapitan wdrapał się na pokład z niewyraźną miną. Z kieszeni wyciągnął kilka anemicznych łyżeczek i z przepaszającym „Byłem we wszystkich sklepach...” wręczył je Kucharzowi. Do dziś mam w uszach huk drzwi zejściówki, gdy Stasio opuszczał pokład.

Drugi raz metaforyki w Stasiowym wystąpieniu było już jakby mniej.

Halsówka po grudniowym Bałtyku „rzuciła nami w górę, w dół” i nie było specjalnej różnicy którym halsem się płynęło, bo krótka bałtycka fala telepała nami równo we wszystkie strony. Na Atlantyku jednak sytuacja się zmieniła: tam przechył był większy i przy sprzyjającym wietrze mógł trwać przez kilka – a w pasacie nawet przez kilkanaście – dni. Gdy po pierwszym takim dłuższym przelocie na jednym halsie Kapitan zarządził zwrot, jeszcze nie skończyliśmy brasowania, gdy na pokładzie pojawił się rozszalały Stasio. W krótkich, ale obrazowych słowach określił co i gdzie ma, a przede wszystkim opisał, jak wygląda kambuz, w którym wszystko było umocowane na przechył stary, ale prawie nic na nowy. Od tego czasu procedury zwrotu były następujące: 1. powiadomienie kuka co najmniej pół godziny przed zwrotem, 2. zapytanie kuka „Czy już można?”, 3. odpowiedź kuka „Już można!”, 4. dzwonki alarmowe „cała załoga na pokład!”.

Autor książki „Pogoria – legenda żaglowca” (jeśli jeszcze nie czytaliście, przeczytajcie czym prędzej!), spytał mnie w wywiadzie, jaki był najśmieszniejszy moment podczas rejsu antarktycznego. Przypomniał mi się wtedy jeden, z kambuzem i kukiem związany: demonstracja „pogrzebowca”. Było to ciasto drożdżowe (skąd nazwa – nie wiem), które kuk piekł nam co jakiś czas na podwieczorek. Płynęliśmy od kilku już dni w ostrym pasatowym przechyle, aż tu nagle, pod koniec popołudniowej sjeisty, na pokładzie pojawił się Stasio z gorącym jeszcze „pogrzebowcem” na blasze i podetknął go pod nos oficerom i Kapitanowi na mostku. Nie był to jednak poczęstunek – Stasio pieklił się, bo przechył spowodował, że przekrój poprzeczny ciasta miał kształt trójkąta. Turlaliśmy się po pokładzie płacząc ze śmiechu...

2.

Po Stasiu nastał **Arni Cop**. Długo praktykował u Stasia, a jako szef kambuza popłynął najpierw w trzymiesięczny rejs czarterowy zahaczający o Operację Żagiel 1982, gdy „Pogoria” dowodził kpt. Andrzeja Marcza, a później na dziewięciomiesięczną pierwszą Szkołę Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego. Arni był młody i bezkonfliktowy, więc fajnie się z nim pływało.

Wciąż trudno mu było odejść od typowej ciężkiej kuchni klimatu chłodnego, ale miał zadatki na doskonałego kucharza. Niestety, nie było mu dane dojść do mistrzostwa, gdyż przedwcześnie odплыł do Hilo.

W 1982 roku jesienią, gdy w Polsce był stan wojenny, popłynęliśmy do Hamburga, by dla miejscowego armatora powozić turystów po Zatoce Niemieckiej między kontynentem, Wyspami Fryzyjskimi i Helgolandem. Umowa czarterowa zawarta została tuż przed ogłoszeniem wojny polsko-jaruzelskiej, a kontrakt był tak obwarowany, że PZZ w przypadku zerwania, płacić by musiał bajońskie sumy. Gdy więc ktoś na górze policzył dokładnie ewentualne straty, „Pogoria” dostała zgodę na wypłynięcie mimo zamkniętych granic, a załoga – wybrana osobiście przez kpt. Marcza (prywatnie obiecaliśmy mu, że nie „zsiądziemy”) – dostała służbowe paszporty.



Arni w swoim królestwie

Na Hamburg spadła jednak taka mgła, że z rufy nie widziało się dziobu i o żadnym pływaniu nie było mowy. Tuż po obłożeniu cum pojawiło się na kei kilku Polaków – emigrantów politycznych. Nie odezwali się do nas ni słowem, spojrzeli jak na morderców, rozstawili na pomoście transparent Solidarności, jeszcze coś w rodzaju „Precz z bandą Jaruzelskiego” i tak trwali.

Zapraszaliśmy ich kolejno: na śniadanie, południową kawę, obiad, ale zbywali to wzgardą i docinkami, że z pachółkami reżimu nie chcą mieć nic wspólnego, że możemy sobie aresztować i wlec siłą do kraju frajerów, ale nie ich, że nigdy dobrowolnie nie oddadzą się w nasze wredne czerwone łapy. Dziwiło nas to mocno, bo w Kilonii codziennie na „Pogorii” gościły grupy

rodaków z najświeższej emigracji, ale cóż było robić. Dokładnie o 16-tej demonstrujący zwinęli swoje zabawki i zniknęli.

Pojawili się następnego dnia o dziewiątej rano, postali do czwartej i znów zniknęli.

Na kei ruch był żaden. Mgła stała jak bita śmietana, chłód i wilgoć wciskały się nawet pod pokład. Co jakiś czas z mgły wyłaniali się policjanci, patrząc, czy demonstranci są grzeczni i nie ma burd, co powiedzieli nam po cichu.

Trzeciego dnia jednego z demonstrantów „przycisnęło”, bo chłopcy dla rozgrzewki ciągnęli piwko, wyjmowane z dużej torby. Wysikać się z kei do morza w RFN, w dodatku pod okiem policji – tego nie odważyli się zaryzykować nawet najodważniejsi. Do przybytku lądowego było daleko, dobry kwadrans marszu. Trudno darmo: „przycisnięty” pożegnał się z kolegami, przeżegnał, ucałował gościnną keję niemiecką i zapytał wachtowego, czy może skorzystać. Gdy młody nieprzejednany zniknął pod pokładem w przybytku dla spieszonych pomazańców, Arni – mruczając „Ja mu pokażę pachółka i czerwone łapy reżimu!” – zastawił stół. Na białym obrusie pojawił się baleron, sery, szynka, polski chleb biały i razowiec, waza z gorącą zupą (chyba ogórkowa na wędzonce, ale głowy nie dam), wyborowa i żywiec.

Gość wyszedł z toalety lekko jak ptaszek. Gdy przechodził koło stołu, Arni rzucił: – Może coś na ząbek?

Po godzinie tamci z kei nie wytrzymali. Zażądali widzenia się z kapitanem i wypuszczenia kolegi z aresztu statkowego, strasząc policją. Ich kolega, słysząc głosy z zewnątrz, przypomniał sobie nagle, co jest grane. Wygramolił się zza stołu, przy którym już siedział Kapitan z całą załogą (razem z tuzin osób), zapytał grzecznie, czy może zaprosić kolegów i wyleciał na pokład. „Chłopaki!” – zawołał – „Nie ma poruty! Chodźcie na dół!”.

Oczywiście – chłopcy nie widzieli polskiego jedzenia od prawie roku, klepali biedę emi/imigrancką, a stojąc od 9:00 do 16:00 dorabiali do skromnego zasiłku. Zanim więc siedli za stół, pożyczyci od nas jakieś linki i przymocowali transparenty do kei. Co prawda najpierw mieli pomysł, by przywiązać je do naszego relingu, ale krótkie „Chyba żeście panowie oszaleli?” rzucone z między kapitańskich zębów i fajki, zdecydowało o opcji niezależnej od żaglowca.

Dalej było już normalnie. Chłopcy pojawiali się rano, wyjmowali swoje transparenty z pogoriowych bakist („po co nosić tam i nazad?”), mocowali je do pomostu i biesiadowali z nami do późna w noc, zawsze jednak zwijając sztandary o 16-tej.

Po tygodniu wróciliśmy do Polski. Z powodu mgły plan czarterowy wziął w łeb. A jedynym prawdziwym tryumfotorem tego rejsu był właśnie Arni.

3.

Kuk „Pogorii” w rejsie Międzynarodowej Szkoły Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego z uczniami z USA, ZSRR i Polski – był... powiedzmy sobie: kucharzem alternatywnym. Nie ma co ukrywać, że gdy zejść się ci, których miał karmić na pokładzie, od razu płyną opowieści o ekstremum jego sztuki kulinarnej, czyli daniu „cienka kielbasa grubo krojona”, o przypalonym wrzątku na herbatę, czy o mleku w proszku skwaszonym jeszcze przed wysypianiem do wody.

Do tego wszystkiego miał on, niestety, podejście do konsumentów... powiedzmy: przyjazne inaczej. Nie bez przyczyny któregoś dnia chłopaki powiesili na drzwiach kambuza kartkę z frazą NIE MA wypisaną we wszystkich znanych na pokładzie językach. Kapitan – pamiętamy, że Krzysztof Baranowski zawsze trzymał z kucharzami – kazał zdjąć, a kuk udął, że nie zauważył, więc – niestety – nie wyciągnął żadnych wniosków.

Któregoś dnia, gdy w czasie obiadu miałem wachtę nawigacyjną, jadłem w drugiej turze, gdy w mesie było już luźno. Na talerzu miałem właśnie cienką kielbasę grubo krojoną, w wersji deluxe – bo na gorąco, ale na stole nie było ani keczupu, ani chrzanu, ani musztardy. Widząc je na półce w kambuzie zwróciłem się do któregoś z chłopaków obsługujących stoły: „Poproszę keczup”. Zanim uczeń zdążył zareagować, z wnętrza kambuza dobiegł głos kucharza: „Nie ma!”.

Nie ukrywam, że mówiąc z warszawska, „z letka wyszłem z nerw”. I oto ja, niespotykany spokojny człowiek, przez deskę kontuarową, która była wówczas zamontowana w kambuzowych drzwiach, złapałem za białe kłapy kucharskiego uniformu i powiedziałem... Dokładnie nie pamiętam, co wtedy powiedziałem, ale miłe ani przyjazne to nie było i chyba jakoś zahaczało o środowisko zaburtowe. Na pewno jednak nie kwestionowałem jakości serwowanych potraw, bo – tak jak wszyscy – wiedziałem, że na to nie było w stanie wpłynąć nic i nikt. Na korzyść owego kuka trzeba rzec, że urazy do mnie nie chował (ja też nie, zresztą keczup dostałem) i chyba o swoich brakach wiedział, stąd tak łatwo dawał sobie nocami wykradać z kabiny klucz do kambuza, by załoga mogła się dożywiać sama. I tu zaczynają się historie o podziemiu kambuzowym na Pogorii w rejsie International Class Afloat.

Historia pierwsza.

Kapitan – jak zawsze rozpinający parasol ochronny nad kucharzem – wygłosił kiedyś na apelu porannym pean na temat trudów pracy kuka, po czym zaproponował, by nasz żywiciel, w uznaniu dla swej ciężkiej i odpowiedzialnej misji, otrzymał kilka dni wolnego. W tym czasie gotowaniem miała się zająć załoga, dzieląc między siebie obowiązki kucharskie według nacji, zdolności i umiejętności.

Co się wtedy nie zaczęło dziać! Najpierw były popisy indywidualne – właśnie wtedy Rysiek Mokrzycki, ten od elektroniki i piosenek, zrobił obiad, po którym Kapitan przyznał, że rejs ma kuka rezerwowego.

Później były tzw. dni narodowe. Rosjanie przez wieczór, noc i przedpołudnie ulepili kilka tysięcy pielmieni (nie przesadzam: było tego chyba 2 lub 3 tysiące sztuk), które zostały wchłonięte przez załogę w czasie jednego obiadu, a mlaskaniem i zachwytem nie było końca.



Amerykanie podali na obiad potrawę, która w ich kraju uważana jest nieodmiennie za rdzennie amerykańską, czyli pizzę: była jej obfitość i różnorodność, bo występowała w kilku co najmniej rodzajach, z hawajską włącznie.



Grupa polska – której przywództwo objął Leszek Trzciniński, oficjalnie: operator filmowy – wystąpiła z obiadem polskim, a Leszkowy schab zawijany ze śliwkami był mistrzostwem świata.

O smakach i zestawach potraw na śniadania i kolacje nie wspomnę. Nigdy też z kambuza nie padły słowa „Nie ma”, dokładek było w bród, a ekspens zapasów mieścił się całkowicie w normie. Zresztą zaopatrzenie w produkty żywnościowe na Pogorii było wówczas bardzo dobre, bo Mariusz Chmielewski – główny logistyk MSzPŻ 1988/89, pełniący również funkcję ochmistra – po prostu kupował w portach to, co zamawiał kuk. Oczywiście jeśli ten cokolwiek zamawiał.

Pod koniec owych kulinarnie radosnych dni, Sasza Jenilin – nauczyciel rosyjskiego, całkiem niezłe

mówiący po polsku – powiedział raz w zadumie:

– Poliaci... Dziwny naród. Trudno zrozumieć. Na przykład: „Pogoria”. Wszyscy gotują jak profesjonalni kucharze. Oprócz kucharza...

Historia druga.



Autor tekstu pierwszy od lewej

Z Ameryki do Europy, konkretnie z Jacksonville do Londynu, płynęliśmy 28 dni, z czego większość w silnym, ale optymistycznym sztormie, który wiał z zachodu przy wyżowej pogodzie, więc w dzień na ogół w słońcu na niebieskim niebie i w bezdeszczowe noce. Kołysało jednak potężnie i kuk – uznając, że „gotować w tych warunkach się nie da” – większość posiłków opędział „suchym prowiantem”.

Drugiej czy trzeciej nocy po tych „suchych” dniach Rysiek nie wytrzymał: późnym wieczorem wyciągnął kukowi spod materaca klucz do kambuza i zaczął robić swoje. Przez całą noc stał przy dwóch czy trzech patelniach smażąc na okrągło naleśniki, nadziewał je dżemem i wydawał: najpierw na mostek – wachcie nawigacyjnej, później do mesy, bo zapachy wyciągnęły z koi resztę załogi. W którymś momencie zorientowałem się, że – jeśli nie liczyć kucharza – podział omija jedną tylko osobę. Rysiek usmażył więc porcję specjalną, a ja poniosłem ją na rufę. Zapukałem do kapitańskiej kabiny, uprzedzając już od progu:

– Krzysztof, spokojnie, nawigacja według planu. To jest tylko alarm gastronomiczny!

Wyrwany ze snu Kapitan zamrugał, usiadł, zjadł ze smakiem, podziękował, odmówił dokładki i znów zasnął.

Następnej nocy sytuacja się powtórzyła. Tym razem alarm gastronomiczny skłonił Kapitana do refleksji.

– Myślę, że – powiedział – to nie jest sprawiedliwe. Nocne wachty się obżerają, reszta załogi jest pokrzywdzona. Chyba będę musiał te praktyki zakończyć.

– Kapitanie – odpowiedziałem, – w tej chwili w mesie pożera naleśniki cała załoga. Oczywiście kapitan może zakazać, bo takie jego święte prawo. Ale jest również inne prawo: niesubordynacji załogi. I może się zdarzyć tak, że załoga będzie jadła przy zgaszonym świetle, a

Kapitan po prostu wypadnie z puli.

– Wiesz co? – powiedział po chwili milczenia Kapitan przy drugim naleśniku. – Ja chyba dopiero się obudziłem. Wcześniej nic nie mówiłem, prawda?

– Aye, aye, Sir! Ani słowa, Sir!

Historia trzecia.

Rysiek smażył naleśniki przez kilka nocy, ale w międzyczasie szykował odmianę.



W pogoriowym kambuzie był wówczas gar nadnaturalnej wielkości, który – gdy był pełen – z podłogi na kuchnię mogły podnieść tylko dwie silne osoby.

Rysiek zaczął napełniać go składnikami bigosu i przegotowywać, a robił to przez kilka nocy, na dzień chowając gar w przedchłodni, słusznie licząc, że w sztormie kuk zejść tam nie zechce. Gdy gar wypełniało już po brzegi wszystko, co w bigosie być powinno – nawet czerwone wino – po kolejnym przegotowaniu pozostawał etap ostatni: bigos powinien skruszeć w mrozie. Ponieważ nie można było wnieść do chłodni gorącego kotła, Rysiek zostawił go w kambuzie, by przestygł, wcześniej dając wachcie nawigacyjnej po dymiącym talerzu do spróbowania. Bigos już w tym stadium był wyśmienity i rację miał poeta pisząc, że „w słowach wydać trudno bigosu smak przedziwny, kolor i woń cudną”. I właśnie woń zaważyła na zakończeniu tej historii.

Przed świtem poszedłem z Ryśkiem do kambuza, by razem staszczyć gar do chłodni, ale wysiłek został nam oszczędzony. Gar był pusty, wylizany do czysta i chyba nawet wytarty chlebem, bo do mycia zostało niewiele.

Woń po raz kolejny wywlokła marynarzy z kubryków i kabin działając tak skutecznie, że znów najlepiej oddają to słowa poety: „Zbrojni łyżkami, biegają i bodą naczynie, miedź grzmi, dym bucha, bigos jak kamfora ginie, zniknął, uleciał; tylko w czeluściach saganów wre para, jak w kraterze zagasłych wulkanów”.

Rysiek, patrząc w czeluść pustego gara, powiedział: „Gdyby skruszał, to byłby lepszy”, ale tak jakoś bez żalu.

Kazimierz Robak (19.08.2020)

MOJE GWIAZDY

Tam wysoko nad głowami,
ciemne niebo jest z gwiazdami.
Tych gwiazdeczek są tysiące,
tak jak kwiatów na mej łące.

Kolorami wciąż się mienią,
świecąc jasno ponad ziemią.
Uśmiechają się do siebie,
goniąc w berka gdzieś po niebie.

Dech ciekawość mi zapiera,
co gwiazdeczka ta zawiera?
Czy się cieszy? Może smuci?
Jeśli spadnie, to czy wróci?

Stara baśń nam opowiada,
że gdy gwiazda z nieba spada
Jeśli będziesz chciał szalenie,
wtedy spełni twe życzenie.

Więc wpatruję się czasami,
w czarne niebo z gwiazdeczkami.
Czekam, może jedna spadnie
by życzenie spełnić dla mnie.

WODNE PYTANIA

Dlaczego słone jest morze
a nie czuć soli w jeziorze?
Dlaczego tworzą się fale
a czasem nie ma ich wcale?
Skąd biorą się w wodzie bąbelki,
gdy ogień podgrzewa ją wszelki?
Dlaczego lód rośnie od góry
a w wodzie nie zrobisz dziury?
Dlaczego butelka pęknie,
gdy woda zamarznie w niej pięknie?
Dlaczego olej pływa?
Wzór wody jak się nazywa?
Dlaczego woda jest mokra?
Tych pytań tysiąc was spotka.
Czy woda może być gazem?
- zapytam już innym razem.



WYSPA SZCZĘŚLIWOŚCI

Kiedyś dzieci wymyśliły,
że na wyspie będą żyły.
Same na niej zamieszkają,
wpuszczą tych, co z bajek znają.

Tutaj znajdują prawie wszystko:
drzewa, wodę, las, boisko.
Zawsze będzie świecić słońce,
a rozrywek jest tysiące.

Na żaglówkach rozkosz pływać
i na lekcje się nie zrywać.
Żadnej nauki, żadnej szkoły,
każdy dzień jest tu wesoły.

Gry, zabawy, opalanie
i w namiotach długie spanie.
Wszyscy mogą zrywać liście
i nurkować oczywiście.

Każdy może mieć zwierzaka,
tu panuje wolność taka.
A gdy wszystko im się znudzi,
do dorosłych wrócą ludzi.

Autorem wierszy jest **Leszek Sulima Ciundziewicki** bajkopisarz, autor książek dla dzieci, urodził się w Gdańsku. Od wczesnych lat był zafascynowany literaturą, jednocześnie wykazywał zdolności twórcze - poetyckie. Mieszka w Chicago i działa na rzecz tamtejszej Polonii.

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 łamigłówek, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

MIASTA

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

PUNKT WIDOKOWY

Usiądź wygodnie i rozluźnij się. Wyobraź sobie, że jesteś na szczycie wieży widokowej i podziwiasz panoramę miasta. Postaraj się naszkicować ją palcem w powietrzu dookoła siebie – od lewej do prawej. Zaczynij od niewielkiej miejscowości – narysuj jej niskie domy i wieżę ratusza, potem naszkicuj duże miasto z jego zróżnicowaną zabudową i szerokimi ulicami, a skończ na olbrzymiej metropolii z szerokimi wiaduktami, stacją kolejową, stadionem i drapaczami chmur.

MIASTA PARTNERSKIE

Znajdź miasto, którego nazwa zaczyna się na ostatnią literę nazwy miejscowości, w której mieszkasz. Podaj kolejne miasto, tym razem na ostatnią literę wskazanego przez Ciebie miasta. I tak dalej, aż odwiedzisz przynajmniej 4 polskie miejscowości. Na przykład, jeśli mieszkasz w Zgierzu, Twoim pierwszym miastem może być Zabrze, drugim Ełk, trzecim Kutno, a czwartym Opole. Zgierz — Zabrze — Ełk — Kutno — Opole. Jeśli będzie Ci dobrze szło, możesz w ten sposób wymyślić kilka różnych tras wiodących przez polskie miasta.

CIEKAWOSTKA

Najwięcej mieszkańców spośród polskich miast liczy Warszawa, którą według oficjalnych danych zamieszkuje 1,8 miliona ludzi. Tytuł najludniejszej polskiej metropolii stolica nosi już od wielu dziesięcioleci. Inaczej jest z najmniejszymi polskimi miastami. Te zmieniają się dość często, na skutek zmian administracyjnych i w miarę jak status miasta odzyskują miejscowości, którym odebrano go w ramach represji np. po powstaniu styczniowym. Przez wiele lat najmniejsze były Wyśmierzyce, potem tytuł przeszedł na Wiślicę, a obecnie najmniejszym polskim miastem jest Opatowiec, w którym mieszka 328 osób. Dla porównania, w Kozach, największej wsi w Polsce, mieszka 13 tysięcy osób.

ĆWICZENIA

STOLICE WOJEWÓDZTW

Wpisz na mapę wszystkie nazwy województw i ich stolic, które zdołasz sobie przypomnieć. Pamiętaj - Polska podzielona jest na 16 województw, ale miast wojewódzkich jest aż 18. To dlatego, że dwa województwa mają po dwie stolice – jedno miasto jest siedzibą sejmiku i urzędu marszałkowskiego, a drugie wojewody.



Obecny podział na województwa obowiązuje od 1999 roku. Wcześniej, przez dwadzieścia pięć lat województw było znacznie więcej. Czy pamiętasz, ile?

SKOJARZENIA

Do każdej frazy z lewej kolumny dopasuj nazwę odpowiedniego miasta z prawej kolumny. Aby rozwiązać łamigłówkę, uruchom językową wyobraźnię i zagraj w skojarzenia. W zdaniu pomocne są poczucie humoru i umiejętność abstrakcyjnego myślenia. Przykładowo: dla zawołania „Patrz, łąka” rozwiązaniem jest Opole („o! pole”), a dla stwierdzenia „Nie jadła” odpowiedzią jest Piła.

Albo sandacz

Iława

Adamie, jak się nazywa taka długa ryba?

Strzegom

Nie czytaj

Toruń

Zastanów się nad tym

Węgorzewo

Pilnuj

Lublin

Nie chce mi się już tak stać

Pisz

Oraz długie krzesło

Przemysł

MIASTA I ICH SYMBOLE

Paryż ma wieżę Eiffla, Rzym Koloseum, a Warszawa... Pałac Kultury? Zamek Królewski? Stadion Narodowy? Miasta mają swoje symbole - lubiane przez mieszkańców i fotografowane przez turystów. Zgadnij o jakie miasto chodzi, zapoznając się z trzema ikonicznymi miejscami i obiektami. Jeśli ich nie znasz, przeczytaj krótkie informacje na ich temat umieszczone w kluczu odpowiedzi na końcu zestawu ćwiczeń.

1. Fontanna Neptuna, Stocznia, Dwór Artusa
2. Sukiennice, Kopiec Kościuszki, Nowa Huta
3. Szkoła Filmowa, Pałac Poznańskiego, ulica Piotrkowska
4. Ratuszowe koziółki, zamek cesarski, targi

PYTANIE NA KONIEC

Przypomnij sobie miłą wycieczkę do innego miasta, w której brałeś/brałaś udział: kiedy to było, kto Ci towarzyszył, jakie miejsca odwiedziliście? Zapisz to wspomnienie na kartce.

ODPOWIEDZI

STOLICE WOJEWÓDZTW



Polska w latach 1975-1998 była podzielona na 49 województw.

Siedzibą wojewody jest Gorzów Wielkopolski a sejmiku wojewódzkiego Zielona Góra.

Siedzibą wojewody jest Bydgoszcz, a sejmiku wojewódzkiego Toruń.

SKOJARZENIA

Albo sandacz – Lublin (bo: „lub lin”)

Adamie, jak się nazywa taka długa ryba? – Węgorzewo (bo: „Węgorz, Ewo”)

Nie czytaj – Pisz

Zastanów się nad tym – Przemyśl

Pilnujom – Strzegom (bo: pilnują to inaczej strzegą)

Nie chce mi się już tak stać – Toruń (bo: „to ruń”)

Oraz długie krzesło – Iława (bo: „i ława”)

MIASTA I ICH SYMBOLE

1. Gdańsk

- Fontanna Neptuna znajduje się na środku Długiego Targu, czyli najważniejszego placu w starej części Gdańska. Została zbudowana w XVII wieku.
- Stocznia Gdańska przez lata była największym zakładem produkującym statki w Polsce. W latach 80. na terenie Stoczni działalność zaczęła Solidarność.
- Dwór Artusa to jeden z najbardziej reprezentacyjnych gmachów w mieście. W przeszłości spotykali się w nim kupcy i działała giełda. Dziś mieści się tu muzeum miejskie.

2. Kraków

- Znajdujące się na środku krakowskiego rynku Sukiennice od czasów lokacji miasta w XIII wieku działały jako kramy dla handlarzy. Początkowo korzystali z nich przede wszystkim handlarze suknem (stąd nazwa), dziś odwiedzają je przede wszystkim poszukujący pamiątek turyści oraz odwiedzający Muzeum Historyczne Miasta Krakowa.
- Górąjący nad miastem Kopiec Kościuszki usypany został w latach 20. XIX wieku przez mieszkańców Krakowa, którzy chcieli w ten sposób upamiętnić dowódcę powstania narodowego, skierowanego przeciw rozbiorom Polski.
- Nowa Huta to dzielnica Krakowa, która została od podstaw zbudowana na przełomie lat 40. i 50. wokół budowanej wówczas Huty imienia Lenina. To jeden z najlepszych w Polsce przykładów architektury socrealistycznej.

3. Łódź

- Łódzka „Filmówka” powstała w 1948 roku. Wykształciła wielu wybitnych reżyserów, scenarzystów oraz operatorów.
- Izrael Poznański był jednym z najbardziej znanych i najbogatszych łódzkich fabrykantów. Zbudowany na jego polecenie pałac nawiązuje do renesansowych i barokowych rezydencji francuskiej arystokracji. Obecnie mieści się w nim Muzeum Historii Miasta Łodzi.
- Ulica Piotrkowska to najbardziej reprezentacyjna ulica Łodzi. W przeszłości była traktem handlowym, przebiegającym przez małą wieś Łódź w kierunku Piotrkowa Trybunalskiego. Uchodzi za najdłuższą handlową ulicę w Europie.

4. Poznań

- Na wieży renesansowego ratusza w Poznaniu znajduje się zegar. Częścią jego mechanizmu są figury koziołków, które ukazują się punktualnie o 12 i zderzają się rogami.
- Zamek cesarski został zbudowany w 1905 roku dla ostatniego cesarza niemieckiego, Wilhelma II. Rezydencją cesarską był zaledwie kilka lat. Obecnie w zamku prowadzone są przede wszystkim inicjatywy kulturalne i artystyczne.
- Międzynarodowe Targi Poznańskie to kompleks budynków położonych w pobliżu dworca kolejowego. Tradycje wystawiennicze tego miejsca mają ponad sto lat.



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.